

冬天跑步不能懈怠 7双跑鞋任你选

冬天到了,虽然可以窝在被子里刷手机,但是还是要坚持锻炼。说到锻炼,最日常的锻炼方法就是跑步了,因此一双合适的鞋子可以说是非常重要。这次的几双跑鞋,穿着不光跑步舒服,就算是平时穿也是很容易搭配。

布鲁克斯甘油 15 缓震透气专业跑步运动鞋

布鲁克斯甘油 15 跑步鞋全新的材质中底和柔软缓震过渡区设计,打造柔软、轻盈的鞋底,结合 3D 弹力印花鞋面的流畅线条,给予你无比的舒适感与合脚度。无缝包裹脚面的弧度使鞋型匹配你的脚型,为你的脚底创造至柔的舒适感,压力舒适圈,分散触地冲击力,平滑过度缓震。



新百伦 999 系列 中性鞋复古慢跑鞋

新百伦 999 慢跑鞋采用尼龙鞋面与 100% 皮革材质, ABZORB 专利吸震鞋垫, 后跟应用 N-ERGY 技术利用橡胶材料本身的弹性来实现减震, 避免脊椎、膝盖、脚踝受到不当的地面反作用力的挤压, 形成伤害, 着地更加舒适。柔软避震中底带有防穿刺科技, 防止在运动过程中被利物刺穿鞋底, 给脚部提供更好的保护; 全新加入碳纤维板的 ENCAP 缓震中底, 增加了鞋中段的稳定性和承托能力, 防止脚步过度扭转, 保护双脚。

361° 国际线 Sensation 2 跑鞋

这款跑鞋定位于次顶级支撑系跑鞋, 其第一代产品 Sensation 1 就在 2015 年 6 月获得过跑者世界的最佳性价比的称号。这次 Sensation 2 代的改进主要在鞋面部分, 大大减少了皮革材质和车缝线的使用, 脚感更加舒适, 鞋舌部分面积更大也更薄, 跑动中贴合性好不易滑动。除此之外中底的厚度也有所增加, 这是 361° 海外版跑鞋的核心科技, 它是一种较为柔软的 EVA 材料, 在表面包覆了一层有延展性的薄膜用来锁住空气, 从而提供更好的稳定性和缓震能力。还有一个重要改动是用一个硕大的“3”代替了之前的“361°”的标志, 改进后的 2 代也荣获了欧洲《跑者世界》的最佳首秀奖。

圣康尼 Triumph ISO 2 男款顶级缓震跑鞋

圣康尼定位于顶级缓震的 Triumph ISO 2 跑鞋获得了“跑者世界 2015 冬季指南编辑选择奖”。相对于上代, 采用了全新的 3 毫米厚的 EVERUN 持久缓震技术, 并在足底采用了创新的 TOPSOLE 上底层结构, 使得 EVERUN 更贴近足底位置, 直接位于鞋垫下方, 让推进力度更均匀地分布到更广的区域, 减小局部压力, 提供出色的冲击保护。提升了 Isofit 鞋面的适应性, 并加强了脚感的灵动性。其他方面如经典的 PWRGRID+ 平台网状稳定缓震系统, 使得前后掌过渡也更加流畅; RUNDY 速干内里, 外底采用了具有 3 倍减震的更轻盈的 IBR+ 材质, 前后掌落差为 8 毫米。

美津浓男士轻量跑鞋

这款美津浓的 WAVE SONIC 系列超轻缓震跑鞋, 鞋面采用的是双层网眼材料鞋面, 在保持了轻质的基础上能够快速排汗, 保持双脚干爽。中底部分依旧是经典 WAVE 2.0 缓震科技, 配合后跟处的 SRtouch 缓震材料, 整体上提供实用级别的缓震性能。大底则采用了 X10 碳素橡胶, 相比普通橡胶提高了 80% 的耐磨性能, 加上特别设计的鞋底凹槽, 耐磨性能出色的同时抓地力也相当不错。

圣康尼 GRID 9000 男士运动复古休闲跑鞋

作为 90 年代兼具外貌和舒适度的经典鞋款 GRID 9000, 说它是索康尼复古跑鞋中最潮、最具标志性的单品绝对不为过。每年都会经历不同配色的蜕变, 经典的外形也一直吸引着不少追随者, 对于习惯了普通三眼标志的朋友来说确实被惊艳到。这款圣康尼 GRID 9000 男款复古跑鞋, EVA 中底搭配可视的 G.R.I.D 系统, 整体轻质好穿, 脚感非常舒适, 也能提供相当棒的支撑和控制力, 三角橡胶外底抓地力强。大气不失个性, 非常适合潮男出街拗造型用。

耐克 AIR ZOOM VOMERO 12 缓震跑鞋

Nike Air Zoom Vomero 12 依然采用了前后掌分离的 Zoom Air 气垫, 中底配置 Phylon 包全 Lunar 材料, 提供柔软的缓冲和响应速度, 对轻重体重的同学都有较好的适应性。工程网布鞋面, 轻便透气。鞋面飞线 with 宽制材料组合, 保证鞋身的动态包裹性。外底为面包块式纹路, 与上代相比, 全部升级为耐磨橡胶, 耐磨性和能量回馈都不错。

召集令

漫步唐诗古道，赏红枫之景

这里是四明山最美的季节, 一片金黄色的世界, 杉树松针如同金黄色的地毯一般铺着, 是油画, 还是童话。我们将穿越 5 公里的栖霞坑古道, 在栖霞坑村口欣赏古桥、古庙、古戏台。

- 集合时间: 12 月 10 日 7:00-7:30 (30 分钟集合时间, 请勿迟到)
- 集合地点: 打铁关地铁 A 出口
- 费用: 135 元起 (成人)
- 适合人群: 老少皆宜
- 成行人数: 此活动 20 人成行, 如人数不足, 将全额退还已支付的费用
- 活动报名: 18258879041
- 行程介绍
- Day 1
- 杭州—宁波奉化
- 7:00-7:30 在打铁关 A 出口集合, 标志: “行者无疆” 黄色户外旗帜; 大家签到后, 准备出发。
- 7:30 准时出发, 在领队带领下互动, 一路欢声笑语!
- 10:30 点左右到达几乎与世隔绝的壶潭古村, 然后进入古道开始徒步之旅, 路程 5 公里左右。
- 12:30 左右到达山顶
- 16:30 左右, 车子已经在那里恭候我们了。乘车返回杭州。
- 20:30 左右回到打铁关 A 出口, 大家相互告别。
- 注: 以上行程仅供参考, 实际计划可能会因活动参加的人数、体能状况、天气等因素而适当变动, 以活动领队决定为准。

岁末游冬 感受九溪风景

浴鹄湾安静的水上倒映着芦花了吧, 高丽寺的钟声里是不是有了点苍翠的凉意了, 龙井村的农户, 晒出的一匾匾龙井花, 是否和去年一样, 白中带着甜甜的杏黄, 九溪的枫叶肯定红透了。我会摘下一片, 在上面铺满整个冬天的想念。这些美景如果你未曾体验, 还不马上报名参加这次的岁末游冬, 亲眼将九溪的冬景记录下来。

- 集合地点: 苏堤公交车站
- 集合时间: 12 月 10 日 周日 10:00
- 返回时间: 12 月 10 日 周日 16:00
- 联系方式: 15068819284
- 注意事项:
1. 一双舒适适合徒步的鞋子, 如果天气预报有雨, 带上雨衣
 2. 自备干粮, 适量水和小零食
 3. 注意保暖, 可以带上相机留念
- 活动路线:
- 浴鹄湾——八盘岭路——慧因高丽寺——唐樟——南高峰——烟霞洞——翁家山——龙井村——九溪十八涧——九溪烟树——浙大之江校区