

西湖群山玫瑰你跑过吗? 现在还有小兔子、小狐狸
超千公里!杭城跑友3年刷出39条创意线路

本报记者 易龙吟



西湖玫瑰跑,相信很多跑友都听过甚至亲自刷过,很多人喜欢在特殊的日子用玫瑰跑的方式度过。但其实,西湖群山里也藏着一条群山玫瑰线路。

魏旗,西湖群山野玫瑰线路的设计者,他给自己的线路起名“你若盛开,蝴蝶自来”,这一朵藏在西湖群山里的玫瑰,全程共42公里,每周都吸引各路跑友前来打卡,甚至还有人从外地赶来,专程探索这条线路。不仅如此,杭城的一群跑友通过近三年的探索,为大家整理出了总长1060公里,共39条创意路线。有经典的群山玫瑰系列、也有可爱的小兔子、小狐狸系列,还有充满文化底蕴的东坡考古线。

魏旗告诉记者,这份西湖群山路线是众多跑友通过近三年时间一起探索出来的,印象群山、数字杭州是创意的核心与灵魂,他们中有越野跑的大牛,有知名的跑者,还有跑团的领军人物。“我们设计这些线路的初衷是为了让热爱户外运动的人都能享受山野的乐趣,不同层次、群体都能在这些路线中找到适合自己的路线。”

记者看到,这份印象西湖群山系列创意轨迹39条线路,一共有12位原创作者,不仅标注了路线,更贴心地按照距离、爬升以及

爬升比进行了标注。魏旗解释:“每个创意轨迹的累计爬升,爬升比越大,难度也越大,一般爬升比大于0.5,才算真正的爬山。”

这些创意轨迹几乎遍布西湖群山的各个角落,江南山地要素全面,密林行走,山石土路、阔叶落叶林荫路、松枝落叶路、山石苔藓落叶路、丛林小路、树根台阶路、朽木、古树、苔藓、竹林、山泉、溪流、鸟语、杨梅、竹笋、茶田、寺庙尽收眼底。户外运动爱好者从不同角度欣赏湖山之美的同时,也可以了解沿途历史名人大家典故。路线适应不同群体按照自己能力和喜好进行选择与体验。比如以“王子、狐狸与玫瑰”“狐狸与鸡”“小白兔与大灰狼”等寓言故事灵感设计的线路,寓教于乐将群山精灵赋予作品活力与生命力;而像群山玫瑰系列等则适合户外徒步、团建、清山公益、漫越野等不同群体。西湖群山超1000公里创意轨迹地图是“环浙步道”在西湖群山的重要有机组成部分之一,魏旗说:“我们希望通过自己的努力,让更多人来感受西湖群山的魅力,体现杭城温度。”

>>>延伸阅读:

创意跑步、徒步路线图,是创作者(跑友)经过创意设计和规划路线,采用GPS记录功能的设备或者手机APP,用跑步或者徒步的方式完成全程路线,最终呈现在大家眼前的图案作品。



穿山越野

上周末,杭城迎来一波较强冷空气,气温骤降。但降温并未影响健身的热情,在杭州九溪十八涧景区,不少运动爱好者装备齐全,穿越静谧幽深的林间小道,越过湍急清澈的山间溪流,融入大自然的美丽怀抱。

本报记者 洪漩

杭城健身房开启防疫“双轨模式”

本报记者 徐萃萃 毛佳琦

“运动惯了,一天不来就不习惯”“总归是这里设备更齐全”……近日,记者走访杭州市区内几家健身房,店内的顾客和往常一样进行着当天的运动计划。而仔细观察也会发现些许不同:顾客进店扫场地码需要出示“双码”,健身房里工作人员消毒的次数频繁了,即便寒冷天,窗户也都敞开着。

当前,杭州地区各公共场所的防控措施进一步加强,部分健身房已经暂时闭店,正常营业的门店在日常防控工作上也加量加码。各健身房的负责人表示,这样做既是遵守防疫要求,也是为了让顾客们运动得更加放心,更加安心。

线下运营规范有序

上午10点,在中山北路的杭州能量健身俱乐部,保洁人员和教练正在对地面和健身器材做当天的第一次消毒。近段时间,营业时段他们每隔3个小时要消毒一次。“很多客人也会在使用器械之前再自行消毒,公共区域都摆放了消毒酒精。另外通风系统也保证每天至少10个小时通风。”负责人何凡介绍,疫情期间,在运营上健身房也作了相应的调整。“一些操课和单车课都是在密闭的空间进行的,所以这段时间将

这些课程暂停,只少量地对几节预约制小课进行开放。”工作人员介绍。

在客流控制上,杭州能量健身俱乐部暂停了对散客的开放,近期只提供会员的基础性服务。“因为散客的流动性比较大,行程方面也不好把控,所以这段时间就暂时停掉了。”何凡说,以往店内每天人流量在200—300人左右,现在基本上都是60—80人一天。“虽然对健身房的营收有影响,但也是对所有顾客负责。”

线上互动温暖有爱

乐刻运动杭州区域各门店也根据街道社区的要求,在运营上作出相应调整。乐刻运动城市事业部杭州区域经理袁延成告诉记者,除运营时间、操课安排等方面的调整,目前各门店在客流上都按照不超过核定人数的50%进行限流。“团课就在原有的基础上,直接进行预约人数的减半,对于跑步机等运动设备,也做了间隔开放的措施。”

袁延成介绍,在乐刻线上的会员群里,门店负责人也会提醒顾客尽量错峰前来锻炼,方便健身房进行人流管控。此外,袁延成也建议部分不方便出门的运动爱好者,可以使用乐刻的直播软件,在线上跟着教练一起运动。“像有些居家的顾客会反馈几天不动很不习惯,我们有的教练在空闲时间也会无偿给大家录制视频,发在群里让大家跟着练习。”