

### 暴走族的故事：

张凯是一位资深的暴走者。从2005年到现在，自他加入暴走一族的QQ群以来，每到周末或者假期，群里都有人主动组织相关的暴走活动。

### 一般是集体行动

这个暴走群的成员大部分都是旅游爱好者，大约有一百多人，最小的只有18岁，最大的已经68岁，有学生也有退休的老人，但是比较集中的还是在25~40这一年龄阶段。

他们有个共同的特点——工作相对稳定或者平时空闲时间比较多，否则每天要为三餐奔波，哪里还有时间与精力去参加暴走？通过暴走，都市的白领暂时逃离了钢筋水泥的城市，远离电脑辐射，轻装走到野外呼吸新鲜的空气，然后精神饱满地回来面对下一周的工作。

据张凯介绍，他们的暴走活动通常都是集体行动，有时有三四十人参加，各个年龄阶层都有，年龄不是问题，安全才是他们重点关注

### 暴走要循序渐进

张凯算是经验比较丰富的暴走一员了，他说，暴走其实是循序渐进的，它可分为初级、中级、高级三种。现在人安逸惯了，一下子要走很远的路程是不可能的，可以从初级暴走开始。

初级暴走很简单，严格来说也算不上暴走，顶多是一种长距离的散步罢了，只要你高兴又有时间，上下班车站到单位之间的距离可以走，大街小巷可以四处闲逛，一直走，走到饥肠辘辘、脚板疼痛难忍再打道回府。

假如初级暴走对你只是小菜一碟的话，那么你可以加入中级暴走。中级暴走的行程跟时间都稍微长一点，一般都会安排在周末的郊外。参加这种形式的暴走人数最多。张凯说他们选择这种中级暴走时，一般每小时可以走4.5公里以上的行程。

他说，每次暴走之后，身体会出汗，血液循环加快，感觉身体里的“废气”随着汗水都排泄到体外，非常舒适，也非常惬意。当然，出行最好选在周六，这样周日还可以养养神。如果非得

### 暴走乐在其中

说起暴走，张凯如数家珍，他认为暴走既像旅游又像探险，在暴走的过程之中，通过边走边聊还能结识形形色色的朋友，加深彼此的友谊，沿途的美景尽收眼底。对于他这个摄影爱好者来说，暴走过程中他也拍摄了很多精美的照片。

每次暴走之后，他们都会做总结，将暴走途中美景配上文字发到论坛，引来了众多“驴友”的捧场。通过暴走，张凯认为可以锻炼身体、磨炼意志、增强生存能力，回到办公室能够获得无坚不摧的豪情。



# 都市暴走一族 运动并快乐着

## 趁着秋高气爽赶紧行动起来吧！



说起健身，人们会想到跳舞、打球、游泳等等，实际上，步行是最直接、最简单、最有效的健身方式。徒步暴走，因其简单易行，正成为越来越多都市一族青睐的户外运动方式。小编找到了一位资深的暴走爱好者，为大家讲解暴走的注意事项和必要的准备工作，还为大家搜罗了宁波周边最适合暴走的一些线路，趁着秋高气爽，约上小伙伴们，一起动起来！  
记者 朱锦华



### 把握好“度” 才能事半功倍

事实上，暴走也是极限运动的一种，它挑战着人们的心理素质和身体素质。真正的暴走族，是坚持人与自然和谐发展的绝对拥趸者和实践者，把握好度，才能在追求快乐的同时又锻炼身体。

### 1 注意事项

- 1、尽量穿平底鞋，最好是运动鞋。平时可在办公室准备一双高跟鞋，以应工作环境需要换穿。
- 2、在双脚与鞋摩擦多的地方，可以涂些凡士林或油脂类护肤品，以减少摩擦，防止脚受伤。
- 3、步行的路线，应该选择空气较好或行人车辆较少的路段。
- 4、步行时，尽可能轻装，不要携带那些可用可不用东西。
- 5、鞋带不可系得太松或太紧，那样会使双脚过早出现疲劳，且易受伤。最好用扁平的带状鞋带，不要用圆形的绳状鞋带，因为绳状的鞋带不易系紧、易松开。

### 2 暴走装备

- 1、穿专业的徒步鞋。公路和山路又有不同，公路讲究软和厚鞋底，而山路除了柔软，还要防滑。
- 2、背包是必不可少的徒步装备。一天的行程大约20~30升的包包就可以，两天的行程则要50~60升的容量，以便装帐篷、睡袋、食物和炉具等必需品。
- 3、衣服以吸汗透气为好。夏天可以穿快干衣快干裤。冬天则可以穿“冲锋衣”、“冲锋裤”，保暖、防水又透气。

### 3 暴走技巧

- ★多作小休息，让心肺和肌肉有恢复的机会。少作大休息，不要令身体冷却，举步维艰。
- ★注意补充水分。一般来说清水是最好的补充剂，含小量糖分的饮品可以饮用，长时间运动下可以饮用电解质饮料。不要喝酒、咖啡或浓茶。
- ★山路徒步时最好在小腿上绑上绷带，一方面防止被小动物咬伤，另一方面促紧小腿肌肉，减少抽筋。



#### 1 文明印记寻秘

**线路：**余姚河姆渡—天下玉苑—梁祝公园—天一阁—三江口(约30公里)

**景观：**河姆渡遗址博物馆、天下玉苑、鄞州梁祝文化公园、天一阁、老外滩



#### 3 四明山路问道

**线路：**它山堰—五龙潭—龙溪隧道—溪口—雪窦山(约35公里)

**景观：**百梁桥、龙潭五景十二瀑、五龙神堂、古祭坛、蒋氏故居、雪窦寺



#### 4 文化古道探胜

**线路：**宁波博物馆—横溪亭溪岭古道—城杨村—东钱湖韩岭—南宋石刻公园—天童森林公园(约60公里)

**景观：**月堂寺、太平军战斗遗址遗迹、金蟾听涛、南宋石刻群、百代师表、墓道遗址、三字经文化广场、三关十景、天童寺、阿育王寺



#### 2 湖光山色掠影

**线路：**东钱湖环湖徒步(约40公里)

**景观：**陶公岛景区、霞屿禅寺、南宋石刻公园、福泉山景区、十里四香、二灵山景区、雅戈尔动物园



#### 5 三江六岸漫步

**线路：**以三江口为辐射区域的姚江沿线—甬江沿线/奉化江沿线(15公里)

**景观：**宁波大剧院、和义大道、老外滩、庆安会馆、宁波书城



#### 6 江湖山海之旅

**线路：**东钱湖—塘溪名人故里—横溪大梅山—金峨寺—奉化黄贤—浙江船厂—象山港大桥—南头渔村—北仑洋沙山(约40公里)

**景观：**东钱湖、陶公岛、金鹅湖、象山港大桥



#### 7 海岛时空穿越

**线路：**石浦渔港—新桥—灵岩山—象山影视城(约60公里)

**景观：**石浦渔港古城、灵岩山、象山影视城



#### 8 徐霞客之路闲走

**线路：**宁海城关西门—三麓潭—许家山—梁皇山—前童古镇(约60公里)

**景观：**柔石故里、徐霞客纪游始发处、清泉山、罗公溪、三麓潭生态旅游区、许家山、梁皇山、前童古镇



#### 9 慈孝祈福之路

**线路：**保国寺—慈城—长溪岭古道—鸣鹤古镇—达蓬山—九龙湖(约50公里)

**景观：**保国寺、灵山风景区、慈城古镇、长溪岭古道、鸣鹤古镇、五磊山、栲栳山、杜湖、白洋湖、达蓬山主题乐园、中华石窗园、佛迹寺、九龙湖



#### 10 海丝之路寻踪

**线路：**三江口—宁波帮博物馆—镇海沿江路—招宝山—北仑小港—凤凰山海港乐园(约40公里)

**景观：**庆安会馆、宁波帮博物馆、招宝山