

换上运动装，当个夜跑族

小D为您奉上宁波夜跑全攻略

宁波夜跑路线哪家强？

适合夜跑的地点很多，小伙伴们可以根据个人情况自行选择，每条线路都有着不同的风景。

骚年嘛，今晚就换上运动装束开跑吧！

姚江岸北侧滨江大道



姚江岸北侧，有专门的步道、自行车道等等，从永丰桥到解放桥距离3公里左右。

鄞州公园



绕公园一周在1.8公里左右，这里是市内平日跑友聚集较多的夜跑地点。

日湖公园



日湖公园绕湖一圈大概两公里。比较适合初级跑者。

体育中心



富邦体育场西侧的塑胶跑道，专业跑道较有吸引力。

东钱湖



东钱湖有一条环湖的马路，夜晚整个东钱湖都静谧如水，听着湖水轻轻的拍打岸边的声音，在宽阔的马路上奔跑，身边的一切喧嚣烦恼仿佛都一扫而空。

灵桥



夜晚在灵桥奔跑，在运动中感受黄奉化江岸迷人的气息。左手车龙，右手江涛，跑亮灵桥的路，这是只有夜跑爱好者才有的成就感。

老外滩



老外滩那一座座钢筋水泥的楼宇，无时无刻不讲述着宁波如梦般繁华的往事，见证着甬城百年沧桑巨变。奔跑于此，仿佛能穿越过历史长河，窥探到宁波的繁华。

高教园区主干道

鄞州区的南高教园区，环境优美，由于都是学生，整个高教园区都洋溢着青春的氛围。高教园区车子比较少，住在附近的小伙伴们可以去高教园区夜跑。

眼下，夜跑运动已风靡各个城市。由于白天没时间锻炼，越来越多的上班族，加入到夜跑大军中。

其实，在我们身边也有一群夜跑族，他们喜欢在静谧的夜里体会着酣畅淋漓的运动快感，在运动中感受城市夜晚繁荣的车水马龙。他们身上也有属于自己的夜跑故事，小伙伴就跟着小D一起来听听这些夜跑故事吧！

记者 朱锦华 整理

入坑夜跑

微胖妈咪变身颜值辣妈

宁波有支著名的女子跑团叫做“橘女郎”，清一色的女性成员，无关乎年龄、职业，目前已经聚集了180多人。带队的洪苗苗圈内昵称“猫猫”，有颜值、有实力，是洪苗苗用多年来坚持不断的夜跑换来的评价。

从夜跑起步，洪苗苗与一般跑友一样，从5公里、10公里开始，距离逐渐增加。如今，她已经拿过江南50公里跑的女子个人冠军，以及大连100公里赛中的团体50公里冠军。目前，基本上每周都要“上山、下乡”，通常集合10~20名跑友一起进行长距离的拉练。“以前是公路拉练多一点。现在往山里跑，有时候还跑盘山公路。最近还去了四

明山，也常去皎口水库。”越来越多的跑友从夜跑开始，到了一定时间就开始更高级别的挑战，转向山地越野、全能等等，洪苗苗认为这是当下的趋势。

“我原来是微胖妈咪，一开始跑步也是为了减肥，团里九成妹子都是为了减肥的。不过真正肥胖的比较少，坚持下来的都很有成效。”洪苗苗表示，如果意在塑型，最好在夜跑之外辅以器械训练。

长期夜跑

跑出“越野长跑亚军”

作为宁波纺织学院的老师，史红霞开始关注夜跑是在2010年去厦门旅行时，发现了当地的夜跑文化。“那会刚过而立之年，身体健康状况明显感觉不如以前，容易疲惫、慵懒、腰腹赘肉明显。”

受厦门夜跑文化的感染。史红霞也开始加入夜跑大军，每天下班后披着夜色奔跑，坚持了3年之久。长时间的夜跑不仅改善了自身健康状况，还开启了史红霞的跑步梦想。今年，她参加

了第十届亚洲商学院EMBA戈壁挑战赛。最终史红霞所在的上海交大安泰EMBA团队依靠团结夺得团体亚军。

晚上跑，周末跑，节假日跑，正因为需要经常花时间训练，以至于业余时间被跑步占去大部分。“老公和孩子有些反对。”这是史红霞最大的痛处，她说，“我也觉得欠孩子蛮多的。”她希望有一天，老公和孩子能够看到她努力带来的成果，也能够和她一起运动。

夜跑挥汗

只为穿上美美的婚纱

现年27岁的小付，刚刚加入夜跑大军不久。这位刚来宁波一年的东北妹子将在今年年底步入婚姻殿堂，“我和老公计划在7月底8月初到青海旅拍婚纱照，可是现在自己的身材略微有点胖，怕婚纱照拍出来的效果不好。”为了披上中意许久的婚纱，也为了拍出美美的婚纱照，小付在前段时间便加入了夜跑大军。

“我有时会在下班后，直接到单位或者家附近的江边跑步。”小付还会在跑步的同时还

会欣赏下周围的夜景，“江边夜景比较好，跑步的时候看着身边的夜景，也是一种享受。”有时，小付还会在朋友圈晒出自己的夜跑照片，引得好友纷纷点赞。

小付介绍，目前自己坚持夜跑已经有3周时间了，每次夜跑的时长都保持在1小时左右，“现在虽然没减掉多少肉肉，但是整个人的睡眠状态变好了很多。原先，每天早上身体都会水肿，现在基本上都不会水肿了。”

相关链接

手把手教您如何夜跑

夜跑的人越来越多，因跑步引发的问题，比如安全、比如健康，那么该如何避免这些问题的发生？初次接触夜跑的小伙伴又该如何正确夜跑？

●夜跑多久合适？

刚开始夜跑的小伙伴可以在晚饭后1小时，先快走30分钟，然后开始跑步，跑步时长保持在30分钟即可。适应一段时间后，可将跑步时长拉长至1小时。

●夜跑安全问题

- 1.小伙伴要选择熟悉、有照明的路线，结伴而行；
- 2.跑步时间尽量不要太晚；
- 3.除了防范不法分子，还要注意交通安全，最好穿一些颜色鲜艳、荧光材质的跑鞋、服装，这样可以让路上的汽车、电瓶车等在较暗的情况下注意到跑步者的存在；
- 4.跑步时尽量不要用耳机听歌或玩手机，会分散注意力，一旦碰到突发情况无法第一时间做出反应；
- 5.学会心肺复苏，可以救同伴，如果同伴会心肺复苏，则可以救自己。

●夜跑健康问题

- 1.“夜跑”最好在晚餐一个小时候后开始，切忌剧烈快跑；
- 2.初次夜跑者，需要循序渐进，不要突然增加运动量；
- 3.马路边跑步，处于汽车尾气的包围中，可引发呼吸系统问题，建议在公园或江边等环境较好的区域夜跑；
- 4.心脏不好的小伙伴，不适合夜跑。

●小贴士：

小伙伴夜跑时尽量穿鞋底较软，厚度适中的跑鞋，增加跑步舒适度。

