



一边路跑一边净化环境

Plogging 绿色运动新方式

跑步是一项基础运动，虽然“素净”，却也能玩出不少创意来。比如近些年，一种名叫“plogging”的慢跑方式就在国内渐渐攒起了知名度。所谓“plogging”，其实是瑞典语中“plocka”（捡垃圾）和“jogga”（慢跑）两个单词的合成词，指的是一种边跑步边捡垃圾的绿色运动新方式。

专题撰稿 本报记者 章丽倩



路跑朋友圈“绿”意萌发

亲近自然无能耗，强健身心迎挑战，凭借这些“标签”，路跑成为了许多人心目中的绿色运动的代名词。而在近些年中，从相关运动装备，到马拉松赛事的办赛细节，在路跑运动的“朋友圈”里，已能看到越来越多与环保相关的“绿”意萌发。

一件运动服，面料和工艺上的小小变化，就能积少成多，为减少碳排放助力。一项马拉松大赛的举办，难免会产生大量的空水瓶、空水杯等垃圾，但只要进行科学有效的回收再利用，就能将对环境的影响降到最低。还有更多“大赛+公益”的联手，也在以大赛为宣传舞台，努力将环保理念推送到更多人的身边。

以一年一度的上海马拉松为例，从2019年开始，该项赛事就将赛道上的废弃水瓶全部回收加工再利用，通过近些年的努力，它已逐渐从大型消耗型路跑赛事转变为可持续发展的绿色环保赛事。八个PET塑料瓶“约等于”一只环保抽绳袋，13个PET塑料瓶“约等于”一件环保风衣，这两样产品常年在上马商城内进行售卖，所得收入都被汇入上马公益基金，用以帮助更多的弱势群体。

另外，近年来在国内升温明显的骑行热度，以及在城市内越来越多出现的骑行道，这同样也是一种在理念革新下正被更多人喜欢上的“体育+环保”的生活及出行方式。

结伴同行 “跑”和“捡”之间找到平衡点

生活场景中的有些事，假如仅有一个人做，很可能放不开手脚，但倘若是在结伴同行、众擎易举的氛围下，情况就截然不同了。一边跑步一边净化环境的plogging跑者们，便大多都有过这样的体验。

“在家里或者学校里，从小到大肯定有不少打扫卫生的经历，但说到去大马路上捡垃圾、净化环境，这真是在我参加plogging活动后才有的体验。一开始是多亏了人多，大家很快就进入状态，后来多了几次活动经验后，一切就感觉很自然了。”上海海洋大学的大二学生贺妍向记者介绍道。

因为拥有近似的环保理念，有一群沪上大学生走到了一起，利用业余时间开展相关活动，在既净化了校区环境的同时，也进行了日常锻炼。

据了解，在目前以城市为舞台展开的各类plogging活动中，单次跑行距离大多在五公里至七公里之间，属于是在“跑”和“捡”之间找到了一个平衡点。另外，出于实际操作上的考虑，此类活动所针对的基本都是散落于目标路线上的干垃圾和可回收垃圾。

与活跃在高校内或高校间的此类活动相比，顺手捡跑团(Trash Running)则是一个活动更具规律性、路跑

性质也更加突出的公益跑步社团。除了扎根上海外，目前该跑团还在北京、重庆、武汉、青岛、长春拥有成员并保持日常训练及活动。以2023年为例，顺手捡跑团在活动中的干垃圾收集总量约942公斤，可回收类垃圾收集总量约188公斤。没错，这些活动的参与者们不仅一心二用行好事，而且还把垃圾分类的事记在了心间。

一起跑步，一起认识新朋友，一起保护环境，顺手捡跑团的领队之一大晴告诉记者，这三条“一起”是该跑团留给很多小伙伴的第一印象，也是他们多年来一直在身体力行贯彻的事。

“跑团鼓励大家，既要管理好自己的健康，也要学习和关心地球环境的健康。”

据了解，除了在城市的马路街道上plogging外，近些年国内也出现了一些它的衍生形式，其实就包括净山和净滩。一定程度上，这就更接近于“徒步+捡垃圾”的形式。同时，考虑到户外存在更多的不确定因素(如气候、地势起伏等)，所以在进行净山或净滩时，有经验且负责的活动组织方会进行提前探路，以便让参与者可以快乐且安全地参与到这项具有复合属性的活动中来。

本报记者 丁荣

4月2日，上海市第四届市民运动会办赛单位能力提升宣讲活动在东方体育中心一楼新闻厅顺利开展。各区体育局群体干部、“竞赛板块市级选拔赛”和“活动板块市级品牌活动”各中标单位负责人等共计250余人参与。

为全面落实第四届市民运动会办赛理念，进一步规范办赛流程，切实提高办赛单位综合能力，组委会围绕《上海市第四届市民运动会工作指南》，重点对竞赛活动组织、竞赛安全保障、竞赛医疗保障、信息宣传、赞助保险、赛事评估、信息化平台使用等内容进行细致解读。本次宣讲活动的视频、文字资料将上传至“上海社会体育”微信公众号-全民健身-培训平台板块，供各办赛单位回顾学习。

上海市第四届市民运动会将于4月下旬举办开幕式，11月闭幕，赛事活动贯穿全年，覆盖各类人群。各办赛单位要贴合“健康上海、人人来赛”的赛事主题，办好有创新、有特色的“上海市民身边的奥运会”，切实做好服务保障工作，为市民提供安全的参赛环境；开展高质量的宣传内容，反映“全民健身”战略在上海推广实施的丰硕

办有创新、有特色的市民运动会

政府搭台为办赛单位培训赋能



成果和经验举措。

自2012年赛事诞生之日起，市民运动会就以“全民参与、全民运动、全民健康”为宗旨，以“提高市民身体素质、提高体育健身人口、提高社会参与程度”为目标，着重突出“大众化、生活化、社会化”的理念。由于办赛时间和

奥运会同步，所以市民运动会也被大伙儿称为“市民身边的奥运会”。按照每四年举办一届的规律，今年将是它第四届举办。本届市民运动会正式的开幕式日期被定在4月下旬，而闭幕日期则是11月下旬。

从第一届办到了第四届，今年市

民运动会的总体设计将更具创新性，赛事体系和项目设置更加灵活多样，办赛标准更高，覆盖人群更广，旨在进一步满足广大市民高品质、多样化的运动健康需求。第四届市民运动会由竞赛板块和活动板块组成。竞赛板块分为65个比赛类项目、15个展演类项目及2个达标类项目；活动板块包含40个市级品牌活动和16个区级品牌活动。

其中，市级品牌活动是经选取的群众基础好、市民参与度高、人群覆盖广的活动。所有市级品牌活动都将以招投标的形式招募办赛单位。而区级品牌活动方面，组委会将继续引导各区培育本区的综合性品牌赛事活动，提升各区品牌活动的影响力和区域人群覆盖率。

竞赛体系主要分为三个层级：总决赛、选拔赛和基层竞赛。第一层级为总决赛，80个竞赛项目都将举办总

决赛；第二层级为选拔赛，16个区举办区级选拔赛，市级机关工委、市总工会、市教委也将举办行业选拔赛，80个竞赛项目共举办280个市级选拔赛；第三层级为基层竞赛，为街镇赛事，与社区健康运动会相结合。总决赛和市级选拔赛都将通过招投标方式招募办赛单位。

此外，数字化转型也将为本届市民运动会提质增效。组委会将进一步优化赛事申报、审核、发布和报名一站式管理平台功能建设，提升官方网站和关联小程序的服务能级。优化机制建设，提升市、区赛事平台数据关联度，全方位掌握各区、各层级群众体育赛事信息，夯实数据决策依据和基础。借助市民运动会平台，各办赛单位将努力整合相关社会资源，充分发挥体育促进消费的功能和价值，着力提升赛事的社会效益和经济效益。