

金秋十月 跑出人生新精彩

不知不觉间，一年中最炎热的时段已悄然过去，路跑，又成为不少人闲暇时段的健身方式。随着上马的日渐临近，在这个金秋十月，参加一场家门口的健身跑，为十一月的上马热身，自然是个不错的选择。

在前天公布的2021年上海城市业余联赛10月赛事目录中，路跑占据重要比重。用双脚丈量城市空间，跑出人生新精彩，已成为不少人在欢度假期的重要选项。更让人惊喜的是，如今申城的路跑赛事，已经不仅仅局限于传统的线下活动模式，越来越多的赛事，正进驻线上平台，这给更多路跑爱好者，提供了一展身手的好机会。

在此次公布的赛事目录中，有包括2021年上海城市业余联赛社区健康跑嘉年华“行健康·寄思量”在内的多项主题活动，选择将主赛场安排在线上。有意者可通过手机微信小程序报名参与，通过完成每日打卡任务来获取相应积分并赢得奖励，最终通过后台大数据测算决出名次。据赛事主办方透露，将路跑赛场安排在线上，一方面是出于对现阶段新冠肺炎疫情防控的需要，另一方面也是希望能吸引更多路跑爱好者参与，扩大赛事覆盖面，打破参赛名额的限制，充分释

放申城市民的路跑热情，真正做到全民参与健身，共同展示属于上海的活力与魅力。

在线上路跑越发活跃的同时，传统的线下赛事，也在有条不紊地推进。根据此次公布的城市业余联赛赛事目录，10月将有超过10项赛事陆续开展，其中既有以竞技为主的24小时精英挑战赛、垂直登高赛，也有职工健康跑、亲子马拉松等为特定人群量身打造的健身体验类赛事活动，还有将路跑与旅游观光结合的“淞沪会战”徒步大会、奉贤海湾健康路跑大会等赛事。一群群勇往直前的身影，更会成为国际大都市中一道亮丽风景。

此外，在“双减”政策正式实施后，申城青少年参与健身活动的热情日渐高涨，这个被路跑“支配”的初秋，少年跑者也将找到属于自己的舞台。日前，以“奔跑吧·少年”为主题的2021年上海市青少年体育俱乐部联赛目录正式发布，包含跑步赛事的田径项目，将于10月下旬在杨浦体育场拉开帷幕。届时，红色的跑道将被一个个一往无前的年轻身影覆盖。

这个10月，换上运动装穿上跑鞋，一起在上海这个海纳百川的国际大都市，跑出属于每个人的新精彩。 本报记者 陆玮鑫



■ 金秋十月申城路跑赛事多
本报记者 李铭坤 摄

■ 市民在徐家汇公园健身步道夜跑
本报记者 张龙 摄



■ 徐家汇公园健身步道被评为徐汇区“最美步道”之一
首席记者 刘歆 摄

最美步道三重奏 ——探访徐家汇公园健身步道

在不远处的健身步道起始点，也有不少人整装待发，准备开始每天的“饭后运动”。

“以往说起徐家汇公园的健身设施，大多数人能想到的只有篮球场，那时候我们这样年纪有些大、平常喜欢通过快走和跑步锻炼身体，内心挺羡慕的。”在徐家汇地区居住了20多年的洪宏，还记得当年的情景，“篮球场开放后吸引许多年轻人，我们只能在园区里健步走，夏天人不少，又怕打扰坐着休息的游客，就感觉不是很方便。”

2017年，老洪迎来了期盼已久的好消息——徐家汇公园健身步道建成开放。这条健身步道环绕公园外围一周，总长约1250米，宽3米，总面积约3750平方米，让不少周边居民多了一种健身选择。“这个步道的材质很好，走（跑）起来很舒服，加上有树荫遮阳，即便是夏天傍晚，体感也很不错。”更特别的是，徐家汇公园健身步道中的一段，正好途经公园篮球场，从侧面看去，在外围跑步健身的白领和年长者，与场内活力四射、正在挥洒青春汗水的篮球少年相得益彰，勾勒出一幅专

属于徐家汇公园的运动画卷。“现在园区里还有广场舞区域，每天傍晚来（步道）走一圈，既能看到孩子们在篮球场活蹦乱跳，又能看见舞蹈队一展风采，还能看见身前一个个不停奔跑的身影，内心特别有动力。”老洪说，这些都是徐家汇公园健身步道越发受到欢迎的原因。

特殊“伴奏”

在大多数人的印象里，健身步道总会被设置在相对安静的区域，可徐家汇公园健身步道，却反其道而行之。这条蓝灰色的步道毗邻衡山路、肇嘉浜路与天平路等交通繁忙的干道，沿途还有百代小楼和景观喷泉。不少跑者笑言：“在这条道上健身，从不用担心会丢失节奏，因为周围总会有特殊‘伴奏’。”

夏日傍晚走在徐家汇公园健身步道上，首先入耳的，是颇具节奏感的蝉鸣。繁茂的树木不仅遮挡了夏日的暑气，更会带来特别的听觉体验。伴着有深有浅的“知了”叫声，不少健身爱好者调整步频，选择与蝉鸣同步，感受

夏日健身带来的动感与畅快。

转弯，徐家汇公园健身步道便进入衡山路地段。每天傍晚，毗邻步道的马路上总免不了堵车，但绿灯时引擎重启和车轮转动所发出的声响，也仿佛在提醒跑者，当感受到身体疲惫时，可以适当减速，但不能半途而废，要随时做好再度加速出发的准备。

熬过了繁华道路上的“拥堵”，潺潺水声传入跑者的耳中，那是徐家汇公园的景观喷泉，在路灯的映照下，这个白色景观装置所发出的声音，就像给略显枯燥的蓝灰色健身步道带来新的活力与希望，不停喷洒的水柱，浇灌着白色的树木雕刻，它用自己的方式告诉正在步道上前进的人们，终点就在前方不远处，只要坚持一下，便能大功告成。用步道安保人员的话说，这三种特殊的“伴奏”，是徐家汇公园健身步道送给广大健身爱好者的一份“彩蛋”。国庆长假期间，喜爱健身的市民不妨抽出一个晚上，到这条位于“魔都”中心区域的步道上体验一下它的独特魅力。

本报记者 陆玮鑫



如今遇到长假和小长假，不少人总免不了碰到“每逢假期胖三斤”的苦恼，饭后跑步健身，开始成了不少人塑身的首要选择，在这个气温依旧有些高的10月，在申城的市中心区域，有一块交通便捷、设施优良的潮流健身地，颇受市民欢迎，它就是徐家汇公园健身步道。

在近期出炉的徐汇市民体育节之“最美步道”评选结果中，徐家汇公园健身步道位居前列。国庆假日期间，记者实地探访了这条健身步道，发现这条设置在公园外围的“健身走廊”，确实有些与众不同。

相得益彰

傍晚6时15分，申城的天色还未完全变暗，徐家汇公园内外已是热闹非凡。园区内，身着统一服装的广场舞队正要开始排练，而