

“我敢说这是同时跑步人数最多的体育场,这种氛围,不想进步都难啊!”近日,在小红书等社交媒体上,上海一处传统的体育场成为网红地标——网友们晒出自己在卢湾体育场夜跑的盛大场面。具有悠久历史的卢湾体育场成了上海跑步界的绝对“顶流”。

三天前,2025上海国际马拉松中签名单正式揭晓。无论中签与否,这个城市的路跑热情,始终如这夏日气温一般居高不下。夏夜的上海,因奔跑的身影而格外生动。卢湾体育场化身申城“路跑地”,不仅折射出市民健康意识的觉醒,更是城市公共空间焕新的典范。

夏日热跑

立秋已过,但暑热难消。夏夜里,稍微走几步路就会满头大汗,但走进肇嘉浜路128号,却只见体育场大灯下热闹非凡。夜晚6时30分对公众开放之后,蓝色跑道上,满是身穿短跑跑步装备的跑者,或三五成群或独自埋头,都在蓝色跑道上绕圈跑步——人潮汹涌的景象,用“拥挤”一词毫不为过。

体育场上,靠内四条道用立柱与外圈四条道进行了分隔:内圈是跑步专用道,而外圈则是休闲散步、溜达者的阵地。站在场边,时不时可以看到身着统一服装的跑团成群跑过,偶尔有“不懂规矩”的散步者越界到了内道,也会立即有经过的跑者发声提醒——一快一慢,泾渭分明的两个区域倒也各自运转自如。

卢湾体育场作为体育氛围浓厚的传统地标,具有相对完备的公共体育运动设施,同时地处黄浦核心区,周遭居民区分布集中,交通十分便利,又因接连出现千人同跑的“热血名场面”——既有硬件支持又有“氛围感”软实力加持,自然成了市民夜晚运动健身、散步游憩的好去处。走在体育场中央,看着周围跑步的人群,空气中满是汗水夹杂草木清甜的气味,热烈而湿漉漉的,伴随立秋后渐渐消逝的蝉鸣声飘向街区。

唐佳骏是一名即将升入高三的学生,半年前,他还是一个不折不扣



卢湾体育场成最燃“夜跑地” 夜幕下的赛道蓝 夏夜里的千人跑

▲ 8月21日,在卢湾体育场内,由跑步爱好者们组成的跑步训练团一如既往地跑道上展开训练 本报记者 李铭珅 摄

的“网瘾少年”。为认真准备高考,小唐戒掉了游戏,但出现了注意力难以集中的问题。今年初,他发现自己通过长距离跑步能够提升自己的专注力,同时释放一些学习上的压力。“趁着还没开学来这里跟在跑步大神们后面跑一跑,开学后会坚持,但是毕竟没那么长时间。每次跑完,感觉刷题的时候脑袋更清醒了”。吴女士和徐先生是一对同为“互联网打工人”的夫妻,两人下班吃完晚饭后就一同来到卢湾刷几组间歇跑,吴女士把跑步视作“久坐星人”向腰椎脊椎“赔礼道歉”的难得途径。

跑友集结

2021年,卢湾体育场进行了一次大规模的改建与修缮,跑道也由红转蓝。原来的“红色卢湾”时期,体育场作为游憩散步的公共场所,市民们往往“走”多“跑”少。“跑团”对于城市跑步健身的发展具有独特的推动作用,近年来如雨后春笋般蓬勃发展的跑团不仅满足了跑步爱好者的提升需求,更提供了更为紧密的人际交往机会。在“卢湾蓝”出现后,各大跑团也开始将这里作为夜训宝地——如今,每周三是体育场最热闹的时间,同一时间内有时甚至会有六七家跑团,齐刷刷列成方阵在这里刷圈训练,其中甚至不乏配速4分内的大神跑团。

在社交媒体平台上无论检索“跑团”还是“卢湾体育场”,都不难

在前几个搜索结果中找到“卢湾跑团”的身影——一个在上海跑步圈响当当的名字。卢湾跑团长期在卢湾体育场开展日常训练和测试,有着科学系统的训练计划。他们围绕上半年和下半年两个赛季制定训练方案,训练量逐渐增加,比赛前适当减量。每周安排三次训练,分别是间歇跑、节奏跑和长距离跑。每次训练,跑团都会为成员提供拍照、补给等服务,还有教练制定训练计划,安排不同组别的“兔子”(领跑员)带跑。

卢湾跑团团团长米高今年38岁,是一名软件工程师。但是他可能是软件工程师里不太寻常的一位。除了是“卢湾跑团”的主理人之外,米高还是铁人三项业余健将。跑龄已经15年的米高觉得跑步让自己远离了“中年油腻男”的标签。米高说:“跑步即生活,跑步重塑了我的生活方式和思考方式,也让我认识了很多原本可能会错过的好朋友。”多年前从安徽来到上海,米高是在Nike社区跑活动中交到了来到异乡后的第一位朋友,也让他认识到无关地域、职业等,共同爱好联结起来的朋友之纯粹与珍贵。

据米高说,跑团中跑过半程马拉松的跑友比例达到了80%—90%,可谓是大神云集。目前,卢湾跑团已经成为了上海规模最大的跑团之一,也因为严密的管理和训练计划,被称作“上海最卷跑团”。十年间,带着“不收费、不打卡”的纯粹理念,

卢湾跑团从一个相对小众的运动社群发展成为拥有8000多名成员的“严肃跑者社群”。“我们跑团今年已经11岁了,卢湾体育场就是我们的‘根据地’,现在一周两练,几乎每次训练都会有新朋友想加入我们。”

跑者密密麻麻,跑步摄影师的密度一样极高,无论是自发前往的摄影发烧友还是跑团雇佣的“出片负责人”,夜色下的卢湾绝对是最容易收获跑步好照片的场地之一。

翻看卢湾跑团的媒体账号,发现不少精彩照片署名米高。出于赞助商和跑团内部的实际需要,米高学习了摄影、摄像、剪辑、后期修图等技能,并坚持“当天跑当天出片”,米高相信每个跑团成员疲惫回家时看到自己的靓照发出,“会给他们第二天继续踏上跑道的勇气”。

城市夜跑

夜幕拉开,从体育场上方鸟瞰,蓝色的塑胶跑道如同一个硕大的游泳池,跑道上一丛丛涌动的“五颜六色”的跑者,使得“卢湾蓝”翻腾起了层层浪花。由体育场向北看去,可以透过体育中心综合楼的健身房的落地窗看到一排跑步机上大步流星的跑友们。这一“你看我时我看你”的巧合营造了一种充斥着“暴汗”热情的氛围感,让楼上下楼的奔跑者们都更加有了干劲。

整个卢湾体育中心,以卢湾室内体育馆和室外体育场为双核心,包

含羽毛球馆、排球馆、乒乓球馆、网球运动中心、射击馆、足球场等一系列公共运动场所形成了市民体育运动“生活圈”,也成为了上海市民体育健身休闲的新地标。今年7月初,卢湾体育场管理团队开展了为期5天的跑道清洁工作,对于跑道表面进行了整体清扫与洗刷,使得整个场地焕新,提升了市民运动的体验感。

从“Citywalk”到“Cityrun”,健身的潮流生活方式正逐渐融入城市脉搏,成为一道特别的都市风景线,也为上海火热的“全民健身”添了一把柴。

当然,人流量和热度上去了,安全问题也随之而来。目前跑道上已有标志对于快慢道进行分隔,但依然有不少跑友反映,尤其是周末傍晚人流量过大,难以进行高强度训练,容易发生冲撞。此外,夜晚开放时间,内场还有着不少青少年体育培训,低龄儿童的数量较多,来回穿梭跑道,存在安全隐患。目前足球场边已经安装了护网,但“球场与跑道”之争依然是困扰包括卢湾体育场在内的大部分体育场的一个难题。

路跑热潮如今已成为现代都市文化的新符号。夜跑者的脚步,丈量着城市的温度;聚集的摄影师,记录下夏夜的奔跑瞬间——这不仅是一道体育的风景,更是城市生命力的澎湃脉动。

本报记者 厉苒苒 实习生 李雨萌

电动自行车超速 部分路段已试点抓拍

上海开始抓拍电动自行车超速了!记者获悉,目前市公安交警部门在上海多处事故和超速违法行为高发的路段试点开展“区间测速”,加大对电动自行车超速违法行为的治理力度,后续将根据试点情况逐步推广。

■ 电动自行车超速罚款50元

“违法地点:志丹路(沪太路一平利路)”“违法地点:漕宝路虹莘路西约10米(西向东)”……近期,多名网友在社交平台晒出自己的“电动自行车超速”罚单,罚款50元。相关

照片显示,部分电动自行车时速超过50公里,远超法律规定标准。

记者走访发现,在市区部分路段,非机动车道旁已有明显的“违法抓拍”“区间测速起点”提示标识。

市公安交警部门介绍,近年来,电动自行车成为市民日常生活的重要交通工具。电动自行车由于自身结构原因,一旦超速行驶,易导致失衡,特别在遇到险情采取制动措施的过程中极易导致失控引发事故。

根据《中华人民共和国道路交通

安全法》第五十八条的规定,“电动自行车在非机动车道内行驶时,最高时速不得超过十五公里”。“但在实际生活中,电动自行车超速违法行为时有发生,有的达到了最大设计时速,甚至还有通过改装电机、拆除限速器等方式提高车速,这是引发电动自行车交通事故的重要因素之一。”市公安交警部门相关负责人告诉记者,今年以来,涉电动自行车亡人事故中,有超速行为的占比超过四成。加大对非机动车

超速行为的治理力度正是为了减少相关事故的发生,尽可能消除道路安全隐患。

■ 闯红灯、逆行等都会被查

今年以来,上海已在多个路段试点电动自行车的非现场执法。不仅是超速,非机动车闯红灯、逆行、不走非机动车道等行为都将面临处罚。

目前,全市公安交警部门已在900余个路口、路段布设了RFID外场采集设备,通过捕获车辆行驶轨迹,即时记录闯红灯、逆行、违反禁

令标志指示、不在非机动车道行驶等违法行为。今年以来,全市利用RFID设备共查获违法行为超33万起。借助电子警察与科技赋能,执法管理实现了24小时全覆盖。

近年来,随着本市机动车通行秩序持续向好,非机动车乱骑行引发的安全隐患日益凸显。部分市民可能认为,非机动车违法是微不足道的“小事”,殊不知一次“侥幸”闯红灯或“任性”行驶,都可能酿成惨痛后果。

警方呼吁广大交通参与者,特别是非机动车骑行者,乱骑行危害大,遵法守规,才能确保安全。

本报记者 杨洁