



起始于2013年1月,一年一度别开生面的南京“光猪跑”,吸引了越来越多的年轻人参加 CFP供图



南京新城市运动路线图

跑步:紫金山、雨花台、翠屏山  
暴走:玄武湖、花神湖、月牙湖  
街舞:玄武湖、南图前广场、新街口工商银行门前  
禅修:栖霞寺

制图 雷小露

有人就会有运动,近些年国内曝光率最高的是大爷大妈的广场舞,以及颇有些都市小资色彩的室内运动——瑜伽、肚皮舞、跆拳道。南京也不例外。但这些都算不上南京运动的主流。

同样是这些年,以暴走、快走、骑行、街舞、禅修,以及已经脱胎换骨的跑步为代表的新运动形式,点滴起步,发散扩展经年,到目前已经蔚为壮观。

网络召集,装备亮丽,自我监测,微信晒图,运动是个老词,但这些新运动的新特色赋予了运动新的面貌和新的内涵。它们是运动,同时也是一种与时尚紧密结合的生活方式。

古城南京,不声不响地引领了一场新城市运动。

现代快报记者  
王颖菲 郝多 朱蓓 张玉洁

跑步、暴走、骑行、街舞、禅修……

# 南京人领跑“新城市运动”

让我们来一场“同城约跑”

不少人都会发现,无论是微博还是微信朋友圈,越来越多的美女帅哥,不再只是单纯地晒自己的大头自拍照,不知从何时起,一张张跑步的路线图纷沓而至。

被文艺青年们奉为“男神”的村上春树出版了一本关于跑步的著作——《当我谈跑步时我谈些什么》。他解释说,跑步是与自己心灵的对话。

毋庸置疑,跑步已然从老年人的专利变成了相当有腔调的时尚运动。除了运动赛事中可以看见夹杂在运动员中的普通人的身影外,在南京的大街小巷,不少戴着耳机、沉默慢跑的身影也开始密集出现。

如今同事朋友间除了可以约吃饭、约K歌,也开始约跑步。一系列跑步专有名词走红网络,喜爱跑马拉松的叫“跑马人”,一起跑步的叫“跑友”,“跑步圣经网”的论坛,已有24万以上的会员注册,论坛最重要的功能就是“同城约跑”。有人在“约跑”中找到了生意伙伴,还有人在跑步中找到了爱情。

“约跑”在不经意间成了人们社交的新途径。

南京长跑人,3年翻了10倍多

今年45岁的南京人孙学兵,最初为了摆脱自己的“球状”身材而开始跑马拉松,没想到他进步神速,在“圈内”获得了“球状闪电”的美誉。开跑4年,将90公斤减少并维持在75公斤的他,已是一位“马拉松资深兔子”(马拉松比赛中的领跑员,一般控制速度节奏能力很强)。此外,因为他的热心,孙学兵如今在南京跑友圈中也有号召力。“这两年,长跑运动在南京发展得特别迅猛,”他告诉现代快报记者,“现在和当年的

氛围相比,天壤之别。”

孙学兵向记者介绍,有跑步习惯的人,一般会选择固定的时间段跑步,比如早晨或晚上,而坚持跑步的人,不少会参加或考虑参加马拉松。南京最早的一批跑马拉松的,从上世纪80年代就开始跑,他们中以专业运动员为主。90年代后期,很多对马拉松有兴趣的爱好者加入了这个队伍。到了2000年以后,跑步的人越来越多,其中坚持跑马拉松的大约有几十人。这个情况在十几年内没有很大的改变,直到近两年,孙学兵发现,这项运动突然“火了”。

“有多火?”他举了个例子,三四年前,他报名参加上海马拉松时,还有很长的时间可以考虑去不去,可以“晃悠”到跑前半个月再报名。然而,从去年下半年的马拉松报名开始,就呈现出火爆趋势,而今年上海马拉松刚开放报名,就瞬间爆满,甚至导致服务瘫痪,“像是抢春运火车票”。3个月以后是无锡马拉松,南京一个“跑团”的跑友刚开始组团报名,就有200多人提出申请……“加上其他‘跑团’,就算南京有500人去跑无锡马拉松,我也不觉得惊讶。”从几十人到几百人,孙学兵粗略估算了一下,“南京跑长跑的人,近3年至少翻了10倍多。”

微信“约跑”,成为年轻人新风尚

急速增加的跑步队伍,很大一部分来自年轻人。孙学兵说,4年前他刚加入时,跑长跑的不少都是中年人。“现在跑步好像成了年轻人的一种时尚。”跑步圈同时也成了交友圈,人们通过微博、微信“约跑”,跑步的氛围在这座古城越来越浓。

孙学兵分析这可能和跑步运动的门槛低有关,也可能是现在的人注重健康,跑步的人越来越多,便带动了这股潮流。他估

算,如今在南京,有跑步习惯的至少有上万人。

这两年,孙学兵和另一位南京民间长跑活动的主要倡导者“上坡路”一起,组织了诸如元旦跨越紫金山之巅越野跑、南京“光猪跑”、中山民间马拉松、“母亲节”马拉松等活动。所谓“光猪跑”,就是男生只穿短裤、女生穿运动文胸和短裤的趣味长跑活动。2013年组织的第一届“光猪跑”,总共只来了30多人,其中女生来了两个,“其中一个还是‘求’来的。”今年,虽然设了150人的上限,可当天到场人数远超这个数字。明年1月初的活动还没开始宣传,孙学兵已收到了很多“预报名”,“今年计划设上限300人,最好别超过这个数字,毕竟安全第一。”

越发火热的活动也受到了商家的关注,不少商家希望通过赞助,在现场进行宣传。孙学兵坦言不希望商业介入太多,“奖品可以,但我们的活动是跑友自发组织的,不以盈利为目的,商业气息最好不要太重。”

“有马甲线,你就秀出来!”

“人多的另一个原因,没准是因为跑步的美女多了。”孙学兵半开玩笑。他记得自己刚开始跑时,周围的女生都数得过来,如今,长期坚持的跑友中至少有20%是女生。女跑友们也越来越自信。第一届“光猪跑”时,仅有两名女生参加,其中一人还穿得从头包到脚,今年氛围就大不一样。“女生占了1/3,都是运动文胸加短裤。”明年1月的“光猪跑”,不少外地的女生已“预约”好了报名。“如今女生注意健身,流行马甲线,但凡练得身材好一点的,都愿意出来秀。”

在这些长跑女性中,不少都是上班族,也有全职太太,蒋海祯就是其中之一。她

跑步时最适合听的10首歌曲

1. Always Getting Over You  
——Angela Ammons
2. New Boy  
——朴树
3. 奔  
——孙燕姿
4. 改变自己  
——王力宏
5. Perfect Day  
——Hoku
6. Heart of Courage  
——Two Steps From Hell
7. 痛快  
——S.H.E.
8. One Life  
——Hedley
9. Life Is Cool  
——Sweetbox
10. Traveling Light  
——Joel Hanson

“一姐”的外号,也在跑友圈中越传越响。

“都是别人开玩笑叫的。”这位34岁、外形靓丽的年轻妈妈告诉现代快报记者。在今年的上海马拉松上,她健康活力的形象,登上了不少网页头条。

之所以得了“一姐”的外号,得从她刚开始跑马拉松说起。蒋海祯表示,她是3年前搬到南京的。过去在北京,她有去健身房和游泳池的习惯,但无论去健身房还是游泳池,都免不了开车、换衣服等等,于是她决定,干脆户外长跑,“省时间,又快捷。”

“一开始是跑45分钟,5公里以上。如今一般每次9-10公里,跑上一个小时。”如今,跑步对她来说,就像吃饭一样,两三天不跑,就浑身不自在。现在她一周能跑4次。

跑的时间久了,有人建议蒋海祯可以试试马拉松。今年上半年,她在扬州第一次参加了马拉松比赛,完成了半程21公里的距离。今年在上海,她一口气跑完了全程42公里195米。12月7日在深圳马拉松上,还担任了“兔子”的角色。厦门马拉松即将举行,这位有实力又有亲和力的美女,再次被邀请作为“兔子”。

从第一次跑马拉松起,大方展示身材的她便成了焦点。“看到有一些女性穿着运动文胸参加马拉松的照片,就觉得别人可以这么穿,我怎么不可以?”这个“霸气”决定让周围的人既惊讶又佩服,“一姐”的外号就这么叫开了。而她阳光的外形,不仅收获了目光,还受到了媒体的关注。

从此以后,每一次马拉松,自信的蒋海祯都穿着运动文胸上阵。“算是给自己一种鼓励,”她说,“运动的初衷是让自己受益,我并不想做专业运动员,只是为了保持健康。在我看来,健康和美丽是共存的。”

她呼吁所有女性跑友更加自信,“有马

甲线,你就秀出来!”

因为装备,他爱上了跑步

过去,南京的跑友主要集中在西祠论坛“南京爱跑步”上,随着微博、微信的出现,如今越来越多的年轻人聚集在了“南京悦跑”上,28岁的小鑫就是其中的一员。

跑步前,小鑫是个200斤的胖子,如今,他只有140斤,身材刚刚好。“我不只是为了减肥才跑步的。”小鑫说他是个装备控。

2012年7月,在朋友的撮掇下,从来不运动的他变成了一个“陪跑员”,第一次跑步的经历,小鑫仍然记忆犹新,“兜兜转转,连跑带走,在玄武湖溜达了一个小时,3.5公里吧。”这3.5公里累得小鑫气喘吁吁。

在跑步的过程中,通过和朋友聊天,他对跑步有了一些新的认识,比如那些和跑步相关的手机软件,那些跑步的装备。

小鑫登录跑步圣经网站,他一下子就被酷炫的装备所吸引,“手表、压缩衣、鞋,我从来没想到过,跑步还能跑得这么花里胡哨,各式各样好看的装备,真是被亮瞎了。”小鑫说,自己一直都是装备控,“以前玩山地车也是,技术比不过人家,就拼装备。”

为了跑步的这套装备,小鑫开始了自己的跑步之路,3个月下来,他瘦了50斤,于是,他爱上了跑步。

2012年年底,在上海的半程马拉松比赛中,小鑫跑完了全程,用时两小时46分钟,虽然成绩不咋地,但这依然让他充满了成就感。

当然,他的装备也是越“烧”越多。“花费至少上万吧。”说起自己的跑步装备,小鑫如数家珍。“空顶帽,弹力腰包,头灯,眼镜……”小鑫介绍,“像这个水袋马甲,穿在

身上就像肋骨一样,贴合得很好,越野跑的补给站比较少,这个水袋可以装1.5升的水,管子放在嘴里,一吸就可以喝,非常方便。”

在衣物上,小鑫的装备也是非常齐全,不同季节、不同功能的衣服他都购买了。冬天,小鑫有前面挡风,背面抓绒保暖的紧身保暖上衣;秋天,小鑫有防风外套,后背还有散热孔;到了春夏,小鑫购买了有内衬的内裤,透气性好又耐磨,还有快干的短袖,“你看,一捏就干了,而且非常轻薄。”

在小鑫的装备中,最贵的是接近3000元的跑步手表,“可以记录GPS轨迹,显示累计海拔高度,还可测量气温和心跳。”

跑步只因村上春树

34岁的文平也是“约跑族”的一员。刚开始,文平就在自己的小区附近随便跑跑,一个月之后,文平果然发现心态调整了很多,“跑步的时候,思想都过滤了一遍,一开始看不开的事情,后来都想开了。”

爱上跑步,文平坦言,是因为村上春树的《当我谈跑步时我谈些什么》。“对跑马的兴趣完全是被这本书勾起来的。”文平说,很多人不明白,跑这么累,到底是为了什么?“别人以为跑到终点,会非常激动,我只是会想,‘我终于跑完了。’”而之后回忆这段马拉松,会觉得跑步流的汗,咬着牙忍下来的痛或者伤,其实就像人生每一步走过的关卡,这些都是生活中本来就该有的。”

在跑步的过程中,文平感到心灵受到了洗礼,而看了这本书之后,文平又得到了更多的共鸣,“跑步就是自己和自己的对话,我特别喜欢这句话。”

跑步经典装备

NO.1 运动鞋



跑步最重要的装备。轻便、柔软、舒适,能够保护双脚的运动鞋就是最好的选择。

NO.2 速干衣



运动会出汗,速干衣可以帮助迅速排汗,防止感冒。

NO.3 压缩裤



运动都是有阻力的,压缩裤可以在减少阻力的同时提高肌肉力量。

NO.4 运动耳机



音乐对于跑步者是不可或缺的,一副耳机让好听的音乐一路陪伴你。

5 心率表



监测心率,因为机身内片,同时可以实现速度、高度和路线监测。

NO.6 智能手机



一部手机在手,随时可以通过微信晒照片,晒成绩,晒萌。

两本跑步指南



【美国】乔治·希恩著  
《跑步圣经》



【日本】村上春树著  
《当我谈跑步时我谈些什么》