

杭州跑道·日常

刷刷市民卡 去离你最近的跑道愉快刷圈吧

在杭州开放室外操场的中小学已有567所

市区部分体育场去年还推迟了晚上的关门时间

去哪里跑步？不少杭州人都会就近选择体育场或学校的操场跑圈，既安全又便利。

从2013年开始，杭州中小学的校园就陆续向周边的健身者敞开了大门。为了让跑者在晚上更安全地跑步，去年年底，杭州市部分体育场和学校操场延长了开放时间——从去年11月1日开始，杭州市体育中心田径场的关门时间从晚上9点推迟到了10点，陈经纶体校田径场的关门时间从晚上9点延长到了9点半……

杭州老百姓的跑步“幸福感”，又延长了一些。

2013年/校园体育设施开放试点

2013年，西湖区开始推行校园智能健身系统。以往学校想开放体育设施，但又怕管理上的麻烦，一张校园健身智能卡破解了这个难题。

西湖区体育局副局长张杰表示：“我们从学校的门禁系统上得到启发，学生凭卡进入，我们就在想，是不是也可以给老百姓做一张健身卡呢？”于是，西湖区体育局找到一家做门禁系统的公司开始尝试，2013年6月开始在古荡一小试点，办了智能健身卡的市民都可以在规定的时间内，去古荡一小免费健身。

“校园智能健身系统建立后，周边市民健身的积极性非常高，我们社区的卡一度都不够发。”古荡一小校长邱伟刚透露。古荡一小曾经做过一个统计，一个月来健身达到5000人次左右，平均下来每天都有100多人，邱伟刚说：“特别是晚饭后，来的人特别多。”

在这样的情况下，从2104年9月1日开始，杭州市主城区的中小学全面推广免费开放校园室外体育锻炼场所。

567所/目前已开放的杭州中小学

杭州市体育局群体处副处长徐海东介绍，目前杭州一共有567所中小学校的室外体育场地设施向社会开放，截至3月份，全市一共有103735人登记开通了市民卡的校园健身功能。

徐海东说：“自从2013年西湖区开始推出校园向社会开放后，这个政策得到了老百姓的欢迎。在时间上，如果是无住校生、无学生晚自修的学校，我们一般要求向市民开放时间为周一至周五早、晚，每天一共开放3小时；双休日、节假日和寒暑假每天开放6小时，时间段可以由各学校自己决定。如果是高中学校安排学生晚自修、有部分住校生或全寄宿制学校，开放时间是双休日、节假日、寒暑假每天开放6小时或寒暑假每天开放6小时。”

这个政策出台后，每年刷卡进校园的人次达到了100多万，考虑到各种原因，实际进入校园锻炼的人次要大大超过这个数字。在校园向老百姓开放这一点上，杭州走在了全国前列，杭州市体育局副局长丁炯说：“杭州在机制上，对这一举措提供了保障，所以整体的推广工作很不错。”



6大公共体育场“延时计划”

开放范围：跑道

场地	地址	晚间开放时间
杭州市体育中心田径场	体育场路169号	18：00-22：00
杭州市陈经纶体校田径场	曙光路126号	18：00-21：30
下城区体育中心田径场	潮王路8号	20：00关门
江干区体育中心田径场	钱潮路12号	21：00关门
萧山区体育中心田径场	市心南路398号	18：30-22：00
富阳区体育中心田径场	富春街道桂花西路201号	24小时开放

怎么办？

1.凭市民卡到社区登记

主城区市民可就近选取一所学校，然后持市民卡前往该学校所属社区登记办理健身功能，次日凭市民卡刷卡就可进入学校健身了。

如果没有市民卡，可以凭所在居住地一年以上居住证、身份证等有效证件，前往社区申请并预登记，持杭州通卡(或在市民卡营业网点新购)于10日内到市民卡营业网点办理开通“校园健身功能”。

2.通过App登记

先在手机上下载“杭州市民卡”App，完成注册。找到“校园健身”板块，登记材料提出申请，一般会在三个工作日通过。通过后第二天就可以带上市民卡，刷卡进校园健身了。

有什么好处？

塑胶跑道 最小伤害

在户外跑步能欣赏风景，但还是有很多人选择在体育场或者学校的跑道上跑步。杭马会的宋常畏说：“我经常 would 去浙大的玉泉校区和江干体育中心跑步，这两个地方的人气非常旺，另外浙大华家池校区也有很多人跑步。”

人气旺的跑道一般有两个原因，第一是跑道不错，宋常畏说：“玉泉校区的跑道很不错，跑起来挺舒服的。”第二是地理位置方便，市区高校的跑道比下沙高校的跑道人气要旺很多。

和路跑相比，在塑胶跑道跑步对关节的冲击力要小一些。如果要进行高强度的间歇跑和快速跑，最好的选择还是体育场和学校的塑胶跑道，宋常畏说：“在柏油路上跑步，要穿减震功能好一点的鞋子，在塑胶跑道上只要穿着舒服，一般的跑鞋都是可以的。”

在很多人看来，跑圈会比较枯燥，但宋常畏说：“对于想提高跑步效率，一心只想着通过跑步寻找乐趣的人来说，更适合在这样的场地上跑，而且安全是可以保障的。”

本版撰稿 记者 徐毅

健身房里也有跑道

在英乔健身中心，还有杭州第一条健身房内的跑道，负责人陈程说：“这条跑道是去年11月弄好的。我在台湾看到过这样的跑道，就想引进到杭州。以前我们在学校里读书的时候，就经常在跑道上跑步，多少有一点‘跑道情结’在里面。”

这条跑道长60米，有一个弯道，地面涂了比较环保的地坪漆。“室内如果用塑胶跑道，会有很重的味道，对人的身体不太好。”陈程介绍：“这个跑道和塑胶跑道比起来，可能脚感会硬一点，不过差别没有太大，跑友只要穿软底的运动鞋就可以在上面跑步。很多健身爱好者，会在上面进行跑步训练和核心练习。”



都市健康·广告

杭州地区 60 岁以上离退休人员免费领取

年纪大、腿脚差，赶紧换双休闲鞋



穿上走一走 - 保暖、防滑、减震

1 保暖好，透气佳：鞋面、鞋里采用保暖材质，保暖透气超防滑，鞋底坦克链条防滑纹设计，防滑垫，抓地牢，防滑效果棒。

2 合脚舒适：依据老人春天的脚型变化特征设计，鞋身贴合脚弓，鞋头加宽，穿上合脚舒适不磨脚，不挤脚。

3 超轻量化：单只重量轻，穿上它晨练、散步、跑步、倍感轻松。

4 减震：蜂巢设计，弹性高、韧度强，透气干爽。

老人穿鞋新标准，休闲舒适便捷

1、保护鞋头：避免磕绊，前舱加宽，保护脚趾免受伤害，穿上不挤脚，不勒脚，走起路来不绊脚；

2、魔术鞋腰：加高加宽鞋腰，松紧鞋口，穿上合脚，不伤脚，走起路来腿有劲，脚有力；

3、元宝鞋帮：元宝式后帮，柔性强力材料，全方位保护脚踝，不崴脚，不磨脚，脚感好又舒适，走路跟脚不

累脚；

4、防滑鞋底：鲑鱼头鞋型，防滑底纹，环保、超轻材质，鞋底加厚有柔性，穿上踩的稳，不怕滑，走起路来不搁脚。

特别提醒：

1、所有领取人员必须是 60 岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领，每人 1 双，每户仅限 2 份；

2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理；

3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；

4、所有领取人员请携带此样办理报名；

5、已经报名领取过的谢绝再领；

6、活动时间：4 月 12 日 - 4 月 14 日早上 8:30 至下午 5:30

7、咨询电话：0571-87615161/0571-87323701

8、地址：杭州市下城区朝晖路 182 号国都发展大厦 1 号楼 14 层 1401D

9、公交线路：2,19,38,58,72,78,106 到中北桥；2,19,33,44,72,106 路到施家桥；19,33,44,78 路到中河立交桥下

深圳华人堂健康科技有限公司杭州分公司