

杭州跑道·特色

# 除了新晋网红闻涛路 杭城这些户外跑道也能让你嗨跑起来

如果你厌倦了在操场套圈,在“有色跑道”上体验户外奔跑的感觉会更有趣,除了前段时间新晋网红闻涛路塑胶跑道,快报还为跑友们梳理了几条类似的上色跑道,这里不同于水泥路面,稍显柔软的跑道更适合“菜鸟”跑友,沿途有景点玩有风景看,心情都变得美丽起来。

## 最网红

滨江区闻涛路(复兴大桥至东信大道段)  
长度:6.4公里(蓝)

跑友亲测:都市快报记者陈林森,跑过多个城市马拉松,对跑道蛮有心得,得到允许后上跑道先期体验了一番,“和体育场里的塑胶跑道不同,它没有颗粒感,也更软一点,更像是羽毛球场地的塑胶地垫,脚感超级好。跑道的摩擦力很强,跑在上面还有一种‘跟脚’的感觉,即使是有水的路面,也基本不滑;而且弹性和支撑性很好,落地时能够充分吸收脚对地面的冲击力,以保护

踝关节和膝关节,启动时又能充分回弹,给跑者向前的动力。跑在这样的路上看着无敌的江景,想想都觉得很幸福!”

注意事项:闻涛路上的塑胶跑道优点在于把人行道和跑道分开了,要跑步的亲们可以不再受遛狗遛弯人群影响,畅快跑一跑。不过这条跑道目前还在铺设的最后阶段,要到月底才正式启用,跑友们还要耐心再等几天。

## 最悠闲

良渚文化村滨河公园内慢跑道  
长度:1公里(黑)

跑友亲测:葛忠权,资深跑友一枚,家住良渚文化村内,时不时就会去滨河公园的这条跑道上跑几圈。“这里的环境非常好,河边干净,边上是‘村道’,所以机动车并不多,空气清新。跑道是沿着一块大草坪外围铺设的,黑色塑胶道,和

一般体育场里的塑胶道差不多,可能触感更软、有弹性一些吧。缓冲比较好,适合平时锻炼的人群,不适合竞速。”

注意事项:跑道在小区内,边上居民多,早晚遛狗、散步人较多,跑不起来,选择中午会更好。

## 最具历史气息

拱墅区经纺桥下丽水路由北向南到登云大桥,沿登云大桥走再拐进小河路  
长度:一圈长方形约4公里(红)

路人目测:这条红色道可以骑行,也可以跑步,一圈下来可以感受到丽水路边的运河景致,逛逛小河路沿线的几个博物馆,味道蛮好,晚上车少时也可以夜跑。和闻涛路的跑道不同,这条看似塑胶跑道,实际是彩色透水混凝土。考虑到实际状况,担心过往车辆会对通道造成磨损,最终选择了透水混凝土,据施工人介绍,这种材质的强度较好,平整度也比沥

青路面好,骑行和夜跑的舒适度都有提高;而且,这种材质透水性比较好,一般的雨天不会积水。拱墅区体育局副局长陈展表示,最近来打听这条跑道的人很多,自己还没去试过,非常欢迎广大跑友完工后前去一试,再提供一些反馈就更好了。

注意事项:目前,这条跑道仍处于最后收尾阶段,将于4月20日全部完工,届时不妨去现场鉴定一下。

## 最通气

江干区以城市阳台为中心,向东到天元大厦,向西到钱江三桥,沿江跑道  
长度:向东0.9-1公里,向西约1公里,共2公里左右(绿)

跑友亲测:家就住在钱江新城市民中心附近的潘雷几乎每隔一天就要来这里跑一趟。他说,这条道是石英砂铺成的,绿色,由于年份有些长了,现在颜色不太明显,和其他人挤人、人让狗的跑道相比,这里跑起来最通气,“这条跑道其实离江堤还有一些距离,得有二三十米,一般散步遛弯或者遛狗的都会沿江边走,不会来靠里面的跑道。说说也是骑行道,但是因

为上下都得走坡和台阶,自行车骑友也不太特意上来骑。机动车影响也可以忽略不计。再加上石英砂路面,比水泥路还是相对要软一些,而且在江边,视野和环境都很好。像我会一直跑到四桥,来回总要10多公里。”

注意事项:城市阳台路面没有铺设绿色石英砂,但是两头都有,找到绿色沿着跑就对了。

## 最绿意

城北体育公园内林荫跑道  
长度:约600米(红)

跑友亲测:郭鲁刚,人称“快郭”,刚刚完成246公里横越台湾国际超级马拉松。在这条跑道上跑过的快郭说,这里和公园里游步道不同,跑道处理过,和水泥路面还是有差别,两侧是浓密的绿色植物,环境倒是很舒适。这里的长度相当于一个操场,但不是很规整的环形,且有岔

道,刷着同样的颜色,稍不注意会跑偏,跑不回原来的道。

注意事项:跑道比较宽,除了跑步,这也是周围居民散步的好场所,而且常常并排几个人,想跑起速度来比较吃力。快郭建议,下午去跑,避开早上和傍晚的遛弯高峰期。

## 关于装备

不论是塑胶跑道还是石英砂刷漆跑道,资深跑友们都认为,在装备上没有特殊讲究,只要一般的跑鞋即可。

本版撰稿 记者 殷佩琴

都市旅游

都市快报广告部主办

接稿电话: 85051502

# 杭州千岛湖国际旅行社有限公司

许可证号:L-ZJ00142 散客定点接送、24 小时微信预定、也可上车付款、办手续。

咨询热线: 0571-88774 798 87298940 质监:0571-87916555 总公司:千岛湖镇松城饭店

|                 |                  |                               |
|-----------------|------------------|-------------------------------|
| 千岛湖秀水 1 日 258 元 | 上海都市 1 日 230 元   | 苏州无锡 2 日 438 元                |
| 乌镇水乡 1 日 160 元  | 南京古都 2 日 288 元   | 绍兴(兰亭线)1 日 150 元              |
| 西湖精品 1 日 140 元  |                  | 苏州园林(虎丘线含水上游)1 日 150 元        |
| 西塘水乡 1 日 120 元  |                  | 普陀山 2 日 440 元 / 周末 470 元起     |
| 西溪湿地一日 170 元    | 扫一扫, 优惠 10 元 / 人 | 横店 1/2 日 230 元 / (398/478 元起) |

## 千岛湖秀水 AAAAA+ 绿道骑行 + 芹川古民居赏油菜花 2 日游

平时398元/人 周末468元/人

D1: 早上杭州出发到千岛湖——用中餐, 餐后前往芹汾线【绿道骑行】3 小时以内, 经【梅峰观景台】观千岛湖全景, 到【芹川古民居】赏油菜花, 用晚餐。 晚住千岛湖松城饭店

D2: 早餐后约 8 点抵达千岛湖旅游码头, 后乘船游览被誉为“天下秀水”千岛湖, 游览【中心湖区】3-4 个岛屿(游览时间约 5-6 小时), 岛上用中餐, 后适时返回, 结束愉快之旅。

服务标准: 团体 30 人起: 费用包含千岛湖门票、骑行门票、来回车费、住宿(挂 3 星湖景宾馆)、导游服务费、旅行社意外险费; 不含正餐费。

备注: 客人如果减少 1 个景点, 优惠 30 元/人; 团队低于 30 人, 每减少 1 人, 补车费与服务费 150 元。

报名地址分公司: 杭州市下城区凤起路 31 号(近环城东路)16 幢 2 号楼 401 (交通 5/201/21/84/35/607/991/555 路到红会医院下车)

都市旅游

都市快报广告部主办

接稿电话: 85051502

# 杭州全景国际旅游有限公司

许可证 L-ZJ02481 联系电话: 85112878, 85215686, 85212668 监督电话: 87972212 武林路昌化新村公交站的杭州银行马路对面万华武林大厦 D 座

|                                                                                          |                                                                  |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 5/5, 14, 19, 21, 26, 6/19, 27, 北欧四国 + 冰岛 12-13 天: 24500 起                                | 5/18, 25, 6/1, 8, 15, 22, 29, 美国东西海岸 + 大瀑布 11 天: 11999 元         | 尾单: 4 月 30 日: 无自费, 斯里兰卡 8 天(含机场接送): 5799 元                             |
| 6/13, 7/11, 8/22, 欧洲+立陶宛+拉脱维亚+波兰+白俄罗斯 11 天: 21500 起                                      | 5/2, 14, 6/7, 12, 18, 22 美国东西海岸大瀑布 + 夏威夷 14 天: 17900 起           | 尾单: 4 月 20, 杭州出发 5 晚 7 天五星斯里兰卡: 6499 元                                 |
| 秒杀 5/15, 24, 25 北欧四国 10 天: 12900 元, 俄罗斯 7 天: 21729.5/7.25: 7480 起                        | 5/17, 23, 27, 6/4, 21 无自费, 美国东西海岸大瀑布 + 夏威夷 14 天: 20500 元         | 特价: 4 月 12, 16, 19, 23 直飞斯里兰卡 6 晚 7 天: 7599 元                          |
| 秒杀 5 月 16, 23, 24, 25, 28, 30 俄罗斯 + 北欧四国双峡湾 + 德国 13 天: 15500 起                           | 5/20, 23, 28, 29, 6/3, 6 美国东西海岸大瀑布 + 黄石公园 14-16 天: 16500-20900 元 | 特价: 5 月 7, 14, 21, 19, 28 崂山 + 澳门 4 晚 5 天: 2799 元                      |
| 秒杀 5 月 7, 23, 24, 俄罗斯 + 北欧四国 + 双峡湾 + 德国 14 天: 16500 起                                    | 6/5, 9, 12, 17, 20, 25 美国东西海岸大瀑布 + 夏威夷 + 黄石 18 天: 23000 元        | 特价: 5 月 2, 9 柬埔寨吴哥窟 4 晚 5 天: 3499 元                                    |
| 6 月 4, 5, 9, 13, 15, 19, 21 俄罗斯 + 北欧四国 + 双峡湾 + 德国 14 天: 17200-18800 元                    | 6/9, 16, 21, 23, 24, 28, 29 美国东西海岸大瀑布 + 夏威夷 + 黄石 18 天: 24000 元   | 4/25, 5/2, 7, 14, 17, 25, 31, 巴厘岛 4 晚 6 天(含阿勇河漂流): 3499 元              |
| 特价 5/12, 20, 6/13 俄罗斯 + 北欧四国 + 峡湾游船 + 克鲁兹 12 天: 16900-17600 元                            | 5/22, 6/9, 23 全含无自费, 美国东西大瀑布 + 夏威夷 + 黄石公园 18 天: 28500 元          | 4/26, 5/1, 5, 8, 10, 15, 17, 19, 22, 26 东京 - 大阪 - 富士山 - 京都 6 天: 4799 元 |
| 5/24, 6/18 俄罗斯 + 北欧四国 + 峡湾游船 + 克鲁兹 + 皇后岛 12 天: 17600 起                                   | 5/23, 29, 6/16, 27, 28 无自费, 美国东西大瀑布夏威夷 + 黄石 18 天: 29000 元        | 4/25, 5/2, 9, 11, 18, 25, 冲绳 4-5 天: 3399-3899 元                        |
| 5/22, 24, 26, 29, 30, 6/6, 11, 13, 15, 17, 24, 英国 + 爱尔兰 11-12 天: 17500 起                 | 5-6 月美国东西海岸大瀑布 + 夏威夷 + 加拿大东部 3 城 16 天: 20800 起                   | 抢购团: 5 月 5, 8, 13, 20, 22, 29, 泰国 7 天(送 600 券, 无强迫自费): 2399 元          |
| 5/19, 26, 6/2, 8, 9, 13, 16, 23, 30 英国 + 法意 13 天: 14990 元                                | 5-6 月美国东西海岸大瀑布 + 夏威夷 + 加拿大东部 5 大城 18 天: 26500 起                  | 5 月 6, 27, 6 月 3, 新加坡 + 马来西亚 4 晚 6 天(无自费, 不含 560 元): 2399 元            |
| 英国 + 西南 14 天: 20500-23500 元, 希腊 + 西南 14 天: 17800-18900 元                                 | 5-6 月美国东西海岸大瀑布 + 夏威夷 + 加拿大东西 6 大城 20 天: 29800 起                  | 5 月 26, 6 月 2, 9, 16, 新马 + 波德申 5 天(白天航班, 无自费, 不含 560): 2388 元          |
| 秒杀 5/7, 28 法意 + 德 11 天: 8900 元 5/1, 3, 8, 10, 17 荷法意 10 天: 9899 元                        | 5-6 月美国东西海岸大瀑布 + 夏威夷 + 加拿大东西海岸 + 黄石 21-24 天: 32700 起             | 5 月 7, 14, 21, 28 新马泰 10 天(一晚国五, 送 600 券, 不含 450): 3299 元              |
| 秒杀 5/1, 2, 14, 23, 30, 法意 + 风丹白露 + 德新天鹅堡 11 天: 9600 元                                    | 特价: 4/25, 6/14, 5/3, 9 澳大利亚新西兰 11 天: 13600 起                     | 4 月 30, 26, 29, 新马泰 10 天(不含 330 马段自费, 和泰国 250 签证): 3099 元              |
| 出境委托代理社: 上海众信国旅 L-SH-CJ00104 北京凤凰国旅 L-BJ-CJ00020 上海行之旅 L-SH-CJ00073 浙江天天商务: L-ZJ-CJ00071 | 4/28, 5/11, 19, 25, 29, 6/1, 9, 15, 22 南非 5 晚 8 天: 6999 元        | 5 月 5, 6 月 2, 新马泰 10 天(泰段无自费, 不含 580 服务): 2899 元                       |
|                                                                                          | 4/15, 22, 29, 5/6, 13, 20 埃及 6 晚 8 天(直飞红海): 6499-6999 元          | 4/21, 23, 26, 30, 5/3, 10 直飞普吉 6-7 天: 3299 元                           |
|                                                                                          | 4/13, 20, 25, 5/4, 24, 埃及 + 迪拜 7 晚 10 天: 9999 起                  | 4 月 22, 24, 5 月 6, 13, 20, 27, 胡志明美奈大力芽芽三飞 6 天: 4899 元                 |
|                                                                                          |                                                                  | 5 月 1, 8, 15, 22, 29, 崂山 5 天(四星或五星): 3499-4699 元                       |
|                                                                                          |                                                                  | 每周一, 三, 五, 芽芽 5-6 天(四星或五星): 3599-5999 元                                |

# 世景国旅

88000138 88000128 88000108

地址: 上城区平海路58号平海旺角(杭州银行对面) 11楼1111室(龙翔地铁站D2出口向左50米) 61130045(微信同号)

苏州

苏州姑苏水上游、七里山塘街、石湖一日游 68 元

含中餐 包含环苏州古城水上游120元门票和船票 4月24日

西递

世界文化遗产国家5A景区【西递】、中国七大名瀑之一4A景区【九龙瀑】、【徽商大宅院】踏青赏花 高端全含二日游 299 元

住五星标准酒店 无任何自费 3正餐全含+自助早餐 60周岁以下加30元/人 4月19/26日

青岛

青岛日照威海烟台蓬莱连云港经典5日游 428 元

包全部门票 承诺绝无自费 4早7正餐巴士导游 4月26日

★特别赠送价值780元超值门票大礼包(帆船出海120+奇趣海洋世界120+青岛游船50+环城观光缆车100+华夏城98+定远舰75+国宾酒庄218=780元)

★特别赠送全程商务酒店入住 ★特别赠送青岛神画王国天幕城(免车费)

★特别赠送价值128元特饮一瓶 ★特别赠送一顿半盅特色饺子餐、一顿海鲜餐

新马泰

新加坡马来西亚4晚6天 1998 元 4月17/25日

泰国全境之旅【清迈+曼谷】7晚8天 2999 元 4月18/21/25日

出境委托代理社光大国际旅行社: L-ZJ-CJ00061

# 龙虎山

2早2晚餐 2晚三星标准住宿 包含全部门票及100元竹筏漂流和50元景区交通(60周岁以上)无自费景点 4月18 / 22 日

象山

影视城、中国渔村、石浦古城特价二日游 299 元

一早二正 三星标准住宿 包含所有门票赠送一条脱脂大黄鱼(70岁以上减50元) 仅4月28日

三清山

三清仙境 婺源瑶湾 景德镇皇窑超值三日游 299 元

包住宿 全程门票 导游服务巴士 赠送2早2正餐 70周岁以上减60元 60周岁以下加60元 4月19日

厦门

厦门.泰宁.鼓浪屿.集美.永定土楼 299 元

泉州开元寺.武夷宫.环游6日 4月25日

用餐: 5早4正 住: 5晚空调双标房 交通: 空调旅游巴士 每天车程设计合理 游玩更轻松

西山

全景八日游 798 元

4月22日 60周岁以上+800元

60周岁以上+800元

五台山、晋祠、北岳恒山、云冈石窟、应县木塔、雁门关、壶口瀑布、关帝庙、平遥古城、乔家大院、王家大院、关帝庙、普救寺、五老峰

4月最新政策60周岁以上景点门票全免 用餐: 7早11正 住: 6晚双标房1晚特色平遥客栈 交通: 空调旅游巴士

# 张家界

凤凰古城-天门山-玻璃栈道-黄龙洞 70岁以上1650元

韶山+荆州古城 一高一动6日 60岁以下1950元

包258元天门山景区交通和索道+144元张家界百龙电梯往返赏凤凰九景 60岁以下1950元

包五大王牌区门票加送VIP通道, 贵宾级享受无需排队 一价全含 4月24日 4月20日

赠送送游程5早7正餐 往返二动车票当地空调用车导游等 高铁直达韶山

西安兵马俑、法门寺、乾陵、延安、黄陵、壶口、大明宫双卧品质8日游 1680 元

东线市内两天不换乘, 纯玩, 无购物, 品质保障

5早5正餐 住宿: 含1晚宜川/壶口经济酒店; 西安4晚三星标准 晚餐去芙蓉

山西+内蒙古古城 沙漠草原双卧9日游 1650 元

五台山 平遥古城 乔家大院 云冈石窟 恒山 应县木塔 雁门关 壶口瀑布 内蒙博物院 4月20日

成都-九寨沟-黄龙-都江堰-地震遗址 松潘古城-峨眉山-乐山大佛-水岸锦里-宽窄巷子全景四川双动8日 1980 元

用餐: 7早9正餐+住宿: 全程7晚商务酒店 门票全含 60岁以下+300 70岁以上+300元

夏都北戴河、天下第一关山海关、东方小巴黎哈尔滨、呼伦贝尔大草原、大美长白山双卧11日 硬卧上铺 3680 元 硬卧中铺 3880 元 硬卧下铺 4080 元 5月18号