

杭州跑道·经典



扫一扫
关注“快运动”

要练跑步，光在体育场内刷圈可不行
杭城跑步哪里去？

快运动推荐五条经典“跑道”供你选

体育场内刷圈，太枯燥；城区塑胶跑道，太短不尽兴……如果你也有这样的困扰，那就来跑游步道吧！有山有湖、有江有河有运河，杭州最适合跑步，你不必为了跑个步大费周章，几乎可以在家门口解决。杭城跑步哪里去？“快运动”请跑步达人来支招，推荐城区最适合跑步的五条“跑道”供你自由挑选。

记者 林冉 制图 高薇

跑者圣地

白堤苏堤：断桥→白堤→苏堤→南山路（约5公里）
推荐人：张远（广告业）

推荐理由：西湖，世界文化遗产；西湖上的白堤和苏堤，绝对是跑者心中的圣地。你如果想要去偶遇帅哥美女，这里绝对是你的第一选择，春夏秋冬四季就是一个大写的美！有平路，有上桥的小斜坡，公里的距离不长也不短，对于想要动一动的跑者来说，绝对是最为适合的。不过景色这么美，又是世界著名的白堤，除了你，游客当然也不会少。所以一般会选择一大早或者晚上下班吃完饭后再去跑，要是在白堤嘎嘎热闹可不是闹着玩的。

注意事项：最近西湖边的北山街和杨公堤等路段都在整修，虽然对白堤和苏堤没什么太大的影响，但西湖景区从来都不缺少人气。建议离西湖较远的跑者选择公共交通。最近西湖边的柳絮开始纷飞，建议跑者戴个口罩去跑步。

天然氧吧

西溪福堤：天目山路花坞路口→文二西路花蒋路口（约2.3公里）
推荐人：陈钢（自由职业）

推荐理由：杭州之所以会获得如此多人的厚爱，除了因为美丽的西湖，城区里的“天然氧吧”西溪湿地也是重要原因之一。而西溪湿地里的福堤，就是很多住在城西的小伙伴首选的跑步目的地。虽然整体长度不长，但是因为就在西溪湿地内，景色优美，跑在这里，有种远离城市喧嚣的感觉。福堤全程都是柏油路，对于跑者算是比较喜欢的道路，路途还要经过几座小桥，跑起来也颇有趣。

注意事项：对于跑者来说，要去福堤跑步，最好的时间还是早上。一来这时候的空气特别清新，二来不会有机动车。因为福堤附近有不少有名的饭馆，不少内部的车辆还是可以在里面开。



盘山小路

皋亭山专业骑行道：皋亭山景区游客中心→按骑行标志跑（4公里）
推荐人：郭鲁刚（媒体人）

推荐理由：很多城市的马拉松赛事，上下坡都是路线中的必备项目。而且跑上下坡对于腿部的肌肉锻炼也有很大的好处，所以平路跑惯的人，不妨去皋亭山的盘山骑行道试一试。虽说是骑行道，但是其实来这里骑行的人并不多，你可以放放心心地在这里拉速度。当皋亭山桃花盛开的时候，看着满山的桃花，跑在骑行道上，这感觉，别提有多棒！

注意事项：毕竟是骑行道，虽然骑车的人非常少，但是时不时还是会碰到一些来这里骑行的人，那个时候还是需要进行一定的避让。也因为来这里骑车的人车速不会太慢，大家跑步的时候尽量不要戴耳机。

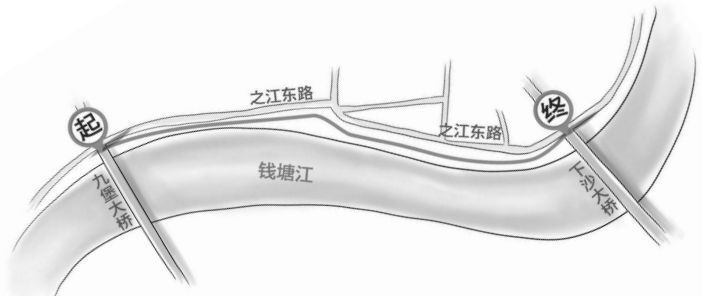


最美河景

上塘河畔：施家花园→上塘河东岸→绍兴路桥（约5公里）
推荐人：朱文科（媒体人）

推荐理由：对于在武林商圈一带工作生活的人来说，上塘河往往是他们刷距离的首选。这里的便利就在于可近可远，到绍兴路桥折返，来回就是10公里；心情好想刷远一点距离的跑友可以去欢喜永宁桥再折返，这样就有18公里的距离，对于很多想拉长距离的跑者来说也是非常适宜。现在可以说是跑上塘河最好的时节，河两岸的各种花纷纷争奇斗艳，跑在满眼的花丛中，这感觉不要太好！

注意事项：这里全程游步道，也不怎么滑，没有机动车和自行车，唯一要回避的是坐着小萌娃的婴儿车！唯一就是朝晖路这边需要跨越矮栏杆，可能要注意来往车辆，除了这里之外，都只需从桥上直接过就行，也非常安全。过了文晖桥，现代家园附近有一个小工地正在施工，需要绕行两三百米。



无敌江景

钱塘江堤（北面）：九堡大桥→下沙大桥（约8公里）
推荐人：林仁千（IT研发）

推荐理由：对于住在滨江附近的小伙伴来说，江堤绝对是最天然、最完美的跑步线路。平时周末可以看看无敌江景，晚上又是美如画的江边夜景，跑起来自然脚下生风，越跑越给力。和另外几条跑步线路相比，这里的跑步视野更开阔，一马平川的可以冲起来，对于想要进行一些速度型训练的跑者来说，这里绝对是首选。想把距离稍微往上拉也是分分钟的事情，只有继续沿着江堤跑就行。

注意事项：江堤虽然和马路隔开，但是还是时不时会有一些司机偷偷地把汽车开到江堤上，对于在这里跑步的跑者还是要注意。江边跑步毕竟风比较大，大家跑完之后可以选择慢跑回停车处或者回家，尽快更换一下衣物，注意保暖。

体彩超级大乐透					
第 16041 期					
开奖号码		12	23	24	27 34 + 03 06
		总销售额: 181468695 元			
奖项	全国中奖注数	每注奖金	中奖条件		
一等奖	基本投注 4	8286971	●●●●+●○		
	追加投注 2	4972182			
二等奖	基本投注 57	142554	●●●●+●		
	追加投注 14	85532			
三等奖	基本投注 570	5305	●●●●或●●●●+●○或●●●●+●		
	追加投注 189	3183	●●●●+●○或●●●●+●		
四等奖	基本投注 26417	200	●●●●或●●●●+●○或●●●●+●		
	追加投注 8809	100	●●●●+●○或●●●●+●		
五等奖	基本投注 513431	10	●●●●或●●●●+●○或●●●●+●		
	追加投注 180326	5	●●●●或●●●●+●○或●●●●+●		
六等奖	4984944	5	●●●●或●●●●+●○或●●●●+●		
兑奖有效期: 自4月12日起60个自然日。					
下期累积奖金总额266590.1627万元全额滚入下期。					
下期一等奖派奖奖金1000万元, 固定派奖奖金余额300000000元。本信息如与公证开奖结果不符, 以后者为准。					
更多信息查询: 浙江体彩网http://www.zjlottory.com					
2016年4月11日					

体彩20选5							
浙江第 16095 期			总投注额: 181224 元				
中奖号码		02	07	11	14	16	中奖简单 无需排序
●代表中奖号码							
奖级	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件				
一等奖	3	16253	●●●●●●				
二等奖	309	50	●●●●●●				
三等奖	4918	5	●●●●●●				

兑奖有效期: 自4月12日起60个自然日。
本信息如与公证开奖结果不符, 以后者为准。
更多信息查询: 浙江体彩网 <http://www.zjlottory.com>

2016年4月11日

体彩排列3排列5				
第16095期				
浙江排3总投注额:1260112元 全国排5总投注额: 8940884元				
排列3滚入下期奖池:654.1622万元				
排列5滚入下期奖池:31904.4529万元				
开奖号码				
(前三位为排列3)				
8 6 9 7 8				
奖项	中奖注数		每注奖金	
排列3直选	339注		1040元	
排列3组选3	0注		346元	
排列3组选6	589注		173元	
排列5(全国)	25注		100000元	
兑奖有效期:自4月12日起60个自然日。				
本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。				
更多信息查询:浙江体彩网http://www.zjlottory.com				
2016年4月11日				

足球彩票(4场进球游戏)				
第16055期 全国总投注额：543930元 浙江省投注额：48614元				
球队	水晶宫	谢菲联	南安普	纽卡斯
开奖结果	1	0	3+	1
主队	沃特福	切尔西	斯托克	埃弗顿
客队	1	0	1	1
奖项	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	中8队	20注	1注	17405元
兑奖有效期：自4月11日起60个自然日。 本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。更多信息查询：浙江体彩网http://www.zjlottory.com 2016年4月10日				

足彩6场半全场胜负游戏				
第16055期 全国总投注额：71040元 浙江省投注额：2350元				
主队	维拉	水晶宫	南安普	斯托克
客队	1	3	3	3
主队	1	3	3	3
客队	1	1	1	1
奖项	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
一等奖	中12个结果	3注	0注	27504元
兑奖有效期：自4月11日起60个自然日。 本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。更多信息查询：浙江体彩网http://www.zjlottory.com 2016年4月10日				

中国足球彩票(胜负彩)				
第16055期 14场：全国总投注额：24656500元 浙江省投注额：1667606元 任选9场：全国总投注额：19806458元 浙江省投注额：1351724元 浙江体彩网http://www.zjlottory.com 2016年4月10日				
主队	0	3	3	1
客队	1	3	3	1
主队	0	3	3	1
客队	1	3	3	1
奖项	中奖条件	全国中奖注数	浙江中奖注数	每注奖金
14场 一等奖	中14场	11注	0注	1277757元
2场 二等奖	中13场	345注	17注	13721元
9场 一等奖	中9场	2379注	253注	5328元
兑奖有效期：自4月11日起60个自然日。 本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。更多信息查询：浙江体彩网http://www.zjlottory.com 2016年4月10日				