

夜动杭州·夜跑夜骑篇



运河边的西湖文化广场,夜跑的人很多。 记者 许康平 摄

用脚步丈量这座越夜越美丽的城市

除了夜跑西湖 现在你有更多选择

天热了,夜骑、夜跑的小伙伴纷纷出动。杭州越夜越美,现在是绝佳的体验机会,就连一贯讲求速度的“老鸟”们都会半路停下来掏出手机拍一拍沿途的灯光秀,毕竟这是份特殊的感受。“快运动”特邀杭州阳光车队宣传部长、夜间穿梭于杭城的夜骑族汪玮和家住钱江新城的跑步达人潘雷,精选出几条最适合赏灯的线路,记好亮灯时间,走起!

记者 殷佩琴

夜骑钱塘江

路线:沿着复兴大桥二层骑行过江,下桥右转走闻涛路,沿钱塘江边一直前进,过钱江大桥再继续往前两三公里至道路尽头,如此一圈往返,总路程大约25公里。

看点:钱塘江两岸亮灯工程总里程从钱江大桥至钱江二桥间约30公里,沿江堤岸景观灯带已全部亮起。江北岸之江路堤岸灯带为圆形点灯同时亮-暗;南岸闻涛路堤岸灯带远望则呈渐进闪烁,效果似流动水流,两岸等待均为黄色,两岸沿江高楼楼顶“天际线”也全部亮起。沿闻涛路东向西前进,可以远眺六和塔暖黄色亮灯效果;回来的路上欣赏到的是复兴大桥二层、一层不同色彩,保留原有静态白光亮灯效果的同时,通过12种不同颜色组合和三个主题灯光的变化,动态表现了“潜龙腾渊”“花好月圆”和“复兴彩虹”的主题。

亮灯时间

六和塔——周末以及节假日晚间,具体时间不固定,一般天黑后开始亮灯,22:00前熄灯。

复兴大桥——每天大约18:00多一层桥面拱形出现彩色主题灯光,延续到22:30左右。

夜骑西湖

路线:一公园出发,沿着湖滨到少年宫进入北山街,转到断桥-白堤-孤山路-北山街。适合骑行也适合夜跑,记得,风景永远在路上,试着停下脚步欣赏美景。

看点:一个小圈,路线不长,也没啥新意,但是特别适合想一睹亮灯工程后西湖夜景的小伙伴,哪怕没有专业自行车,租一辆公共自行车出行都足够了,毕竟你们的重点在看景而非竞速或者拉练。至于北山街,亮灯也不算个新鲜事儿,可是真的太美太美了,必须再重点推荐,车骑到断桥上远眺宝石山,灯光照射下翠绿印黄的山景醉人心脾,再一圈回到北山街上,看到的又是断桥亮灯。别忘了湖中三岛,通过冷、暖光色的调节,表现西湖四季变幻,也是别有一番韵味。

亮灯时间

西湖北线宝石山——杭州市亮灯监管中心工作人员表示,山上亮灯时间为周末及重大节假日夜间,为入夜天黑到22:30左右。

夜跑运河

路线:运河广场处一段的运河边,登云桥下来沿丽水路至轻纺桥再走小水路,一个长方形,此处还适合骑行。

看点:运河沿岸新的灯光效果开启后,重现“水墨丹青”的效果。其中点光源和灯笼使用较多,以点串线,打造渔火点点的江桥暮雨等景象。以前总有人抱怨运河沿岸夜跑灯光太少,效果不好,此次提升改造工程后,能见度大有改进,有兴趣的可以从武林门码头开始沿着运河一路慢跑或者快走到拱宸桥,全程大约7公里,这运河两岸的灯光景致可是难得一见的。

亮灯时间

运河——每周一至周四18:30-21:00;周末亮灯与路灯开启(根据日照情况调整)时间同步,熄灯21:30。

夜跑钱江新城

路线:市民中心出发,城市阳台的位置上江堤,沿着江堤由东向西跑,一路经过西兴大桥,到达复兴大桥再折返。

看点:钱江新城“城、水、光、影”主题灯光秀,从高空鸟瞰,夜幕下的市民中心、国际会议中心、杭州大剧院、城市阳台、中央喷泉,以及周边的高楼大厦,共同在钱塘江畔组成一幅光影变换、宛若天境的璀璨画卷。从城市阳台往西兴大桥的方向,站在江堤上还可以望到钱塘江对岸的灯光秀,星光大道一带的灯光变幻最多,还有跑步和太极拳等运动的动态图案,有意思。

亮灯时间

钱江新城——节假日及双休日夜晚

滨江星光大道附近高楼临面——每日18:30左右亮起,22:30左右熄灭。

装备控



跑步T恤和骑行服
一般都有反光材料



带头灯的自行车头盔



自行车尾灯



荧光跑鞋

夜骑和白天骑行在装备上并无太大差别,夜骑最最最重要的是装在头盔上的头灯,以及装在自行车后部的尾灯。头灯主要为了照明用,尾灯是为了提醒后方来车。目前一般路段夜骑,沿途照明效果尚可,不过还是建议戴上头灯以防遇到黑暗路段。

其他方面,头盔必须戴。骑行服本身都是反光材质,后方来车灯光一照就能产生反光,若装备控还可以淘一些荧光手套或者荧光鞋之类,主要目的还是保证自我安全。

夜跑族也一样,避免去人少黑暗的路段跑步,最好结伴。装备方面,除去常规套路,建议穿戴一些荧光手环、臂环等配件,或可穿高警示T恤,女生甚至涂上荧光指甲也是一种办法。

无论是夜跑还是夜骑,都不建议戴耳机听音乐,这样可能影响你对周边环境的判断,容易发生意外。