

苏白堤“禁非”，用脚刷西湖的人多了

两家徒步团队把西湖十景串成13.14公里，“一生一世”的浪漫你会追吗

本报通讯员 蒋升 本报记者 陈学东

“以前走苏堤、白堤，总有人骑车冲坡，经常看到有人被撞，心里慌兮兮的。自从‘禁非’后我走得舒心多了。”喜欢徒步的李先生天天走西湖，他还欣喜地发现，两堤禁止非机动车进入后，走西湖的团队越来越多了。

正因为环境更优越了，运动舞台更大了，常年用双脚感受杭州美景的“杭州记忆徒步运动俱乐部”、“武林健走群”将醉美西湖十景，串成总路程13.14公里（寓意一生一世）的线路，联合发起了一项名为2018杭州西湖“月徒步日”活动，他们希望以这种每月固定线路、多社群联动的徒步方式，让更多人动起来。



①扫码下载钱江晚报浙江24小时APP
②安装后登录，输入邀请码“ASOF”

以健身减压为目的，速度挺快，每天都坚持

钱报记者近日到断桥边观察，白堤上已鲜见自行车和电动车，游人密集但秩序井然，其中不乏刷西湖的徒步团队穿梭而过。

记者又来到少年宫广场，这里非常热闹，不少徒步健身队都把这里作为出发点。他们有的组织严密，有统一的队服、队旗，走前有热身走后有拉伸；有的则显得比较松散，三五成群，呼朋唤友，带头大哥一声令下就出发。

“五月以来，徒步西湖在这里集合的团队起码增加了三四支，一方面天气适合徒步，另一方面跟‘禁非’利好也有关系。”少年宫广场负责治安的警察告诉记者。

在少年宫广场，目前杭州市民政局唯一一家徒步类注册的杭州记忆徒步运动俱乐部团队最吸引众人眼球，他们的徒步“像阵风一样飘过西湖”，引来许多西湖驴友由衷的赞叹。

从少年宫广场出发，穿过白堤，到苏堤第四座桥后原路折返，这线路是记忆徒步运动俱乐部近四年来，每天风雨无阻的必修课。在杭

州首届国际樱花徒步节上，队伍斩获了团体9公里和18公里“徒步达人”的双料冠军。

杭州记忆徒步运动俱乐部“拉练”时有着两人一排固定队形，每公里徒步配速约9分30秒，一个半小时走完这8.5公里的路程，速度较快。行进中，他们身穿绿色服装，步调一致，喊着口号，有领队、专人播放音乐、拍摄照片，还配备了对讲机，训练有素。

“我们每周一到周五基本上是安排徒步夜走西湖，周末各种健走登山等活动。每年至少进行300场活动，年累计参与人数在2万人以上。”杭州记忆徒步运动俱乐部创始人“记忆”告诉记者：“在每次活动前，我都会在微信群里发一条有关具体时间、地点、距离等内容的接龙报名信息，并建议老队员能够尽量穿队服。”

据了解，杭州记忆徒步运动俱乐部的队员以中青年为主，来自各行各业，大都是想趁着这种夜走西湖的方式来缓解白天工作的压力，练出一个健康的身体。

轻松休闲逛西湖，赏景拍照，运动结友怡情

同样是走西湖，相比杭州记忆徒步运动俱乐部相对规范的管理，武林健走群显得比较宽松，完全是休闲类的徒步运动模式。

这是一个杭城上百人规模的健走社群，队员横跨六零后至八零后，都是上班族，行政机关、企事业单位职工是主力军。成立三年来，队伍以“快乐武林，健康我行”为宗旨，在徒步群中有较大的影响力。

“队伍最开始时是夜走运河，后来改为每周六上午在杭州花圃集合，徒步走至各个景点，平时有10条相对固定而又有特色的健走路线，一般8到10公里，对速度没啥要求。”武林健走群创始人“埋名”告诉记者，“从灵隐佛缘路到西溪福堤，从龙井茶香路到超山赏

梅，无论是九溪、八卦田，还是钱塘江边绿道、武林码头，这些都是我们常去的地方。”

与单纯的徒步健身不同，武林健走群提倡在运动的同时欣赏美景，边走边拍，运动结友怡情。所以每次活动前的报名采用互动吧的网页链接形式，让队员们了解活动基本情况同时，还能看到之前活动的精彩照片集锦。

当然，武林健走群和记忆徒步团队组织结构上大致一样，有自己橙色队服、群旗、群口号，还有群歌《心爱武林》。有后勤组、管理组、策划组、活动执行组。“我们有两个微信群，新人只有群友介绍才能进预备群，考察合格了，才能进正式群。同时，我们搞活动都是AA制。大家都很遵守群规。”“埋名”介绍。

徒步队多了，两堤“禁非”了，“月徒步日”水到渠成

“现在喜欢徒步运动的人越来越多，许多团队走西湖，一直想和我们搞横向联合一起走。于是，我们就联合发起一个固定的‘月徒步日’，正巧两堤又出台了‘禁非’措施，为活动提供了更多便利。”“记忆”告诉记者，以前苏白堤电动自行车骑得飞快，他和队友都有被撞到的事情发生。每次徒步都告诫队员靠边行走，避免受到伤害。现在徒步顺畅多了。

“记忆”在路线设置上，下了一番工夫：以花圃为起点，穿过曲院风荷，平湖秋月，再顺着柳浪闻莺，雷峰塔，从杨公堤走回花圃，全程13.14公里。“第一次活动将在5月20日上午8点举行，总规模两三百人。路线不仅可以经典西湖十景尽收眼底，一生一世美好

寓意，为活动增添浪漫元素。以后月徒步日都安排在每个月第三周周日举行，年终还会总结表彰，欢迎更多的徒步团队加入进来。”

“我们希望通过这次和记忆徒步俱乐部联合发起‘月徒步日’的活动，培养整个团队的凝聚力，让徒步成为大家健康生活的一部分。”武林健走群的“埋名”也满怀憧憬。

这次“月徒步日”活动还吸引了万事利、静博士、咪咕阅读、农夫山泉、诺亚财富等企业组团参加。浙大健康养生会执行会长陈晓文将带着协会的20多位企业家一同参与。她觉得，徒步是健康生活最佳的践行方式，带着伙伴和那么多徒步爱好者一起走西湖。既强健了体魄，也培养了团队精神，真是一桩美事。



现场见闻

双休日的苏白堤 拦了六七百辆单车 多数听从劝导，也有人硬闯

5月1日零时起，除老幼病残者使用专用车辆外，禁止非机动车进入白苏二堤。试行近两周，执行情况如何？钱报记者昨天下午走访了苏白二堤。

断桥、苏堤上已经设置了卡口和“禁止非机动车进入”的标志牌，还有专门的保安负责劝阻。在断桥入口处，两个年轻姑娘各骑着一辆共享单车向桥上而去，结果被卡口保安段师傅拦了下来，说明了禁行规定后，两位姑娘说她们是外地过来旅游的，还不知道这个规定，就转身往北山街骑去了。

从早上7点开始，一直到晚上，岳庙管理处的段师傅不知道要劝阻多少次，“自行车和电动车都有，骑共享单车的年轻人居多，主要是外地游客，他们不知道有禁行的规定，但是稍微劝说下，就听从劝导离开了。”

在明鉴楼卡口，钱江晚报记者计算了下，半个小时里，有15辆共享单车被拦下。卡口上的王师傅说：“平常工作日差不多一天能拦个二三百辆，周六周日差不多要拦六七百辆。”

断桥卡口上的汪师傅说：“也有少数人不听劝的，跟我们理论，说我们瞎搞，趁着不注意就骑车进去，劝都劝不住。”

但屡屡劝导不听的情况也有，更有甚者恶语相向，这边劝阻，就换到另一边溜进去，极端的甚至还有人要动手，都令保安师傅们头疼不已。

“风景可以慢慢欣赏，不用担心被自行车、电动车撞倒。西湖边人那么多，车子骑来骑去的还是有危险的。”常来西湖的李女士说。

本报记者 杨一凡

杭州记忆徒步运动俱乐部行进在西湖边。