

# 亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



## 身边的亚运

# HANGZHOU

# 杭州奶爸花半年时间用脚步解锁全部线路 西湖群山里的十二生肖 “小鼠”易行,“小猪”最美

本报记者 王琼 李颖 图片由受访者提供

半年时间,在西湖群山间用脚步“画出”十二生肖,是不是很酷?

近日,杭州一个80后奶爸完成了一个长达半年的挑战——用时48小时,总里程280公里,累计爬升约1.4万米,解锁西湖群山十二生肖登山线。记者联系上了被登山爱好者称为“斯满贯”的奶爸斯佩杭。



说起登山,小斯说自己是误打误撞的。

2017年的杭州马拉松,小斯凑热闹,随手报了一个小马拉松试试运气,没想到居然中签了,“那时候跑7公里我也害怕呀,就好好准备了一下去参赛。”

就是这样一次7公里的初体验,小斯说:“我被当天现场的氛围和最美赛道吸引了,入了跑步的坑。”这么说着,他还调侃了一下自己,以前读书的时候就怕跑步,没想到现在居然上了瘾。

到现在,小斯跑过全国各地的全程马拉松19场,前两年因为疫情影响,马拉松赛少了,“没比赛跑,一个人又闲不住,我这才开始一个人往西湖群山跑跑。”

就这样,小斯一头扎进了登山圈,他说:“跑步容易上瘾,没想到爬山、跑山的瘾更大。”

登山让小斯发现了杭州的另一面,他说:“我2012年大学毕业到杭州工作生活,以前觉得杭州就是西湖、游乐园、商场,现在发现西湖群山才是杭州的灵魂,在山上你能看到不一样的风景,无论是阳光下、雨中、落日还是夜景,这种美只有身临其境的人才懂。”

“每次周末、工作日下班、年休假,我就会去山上转转。”小斯说,平时还要忙着带娃,只能抽空往山上赶,最后悔的就是登山这事开始得太迟,“以前太浪费时间了,感觉荒废了好几年。”

西湖群山的十二生肖线路是杭州的登山爱好者近两年陆续设计的,“这样的线路,放眼全国,只有我们杭州有。图案很生动也很新颖,而且都在西湖群山,我就想今年把十二生肖线路全部解锁。”所以从今年一月起,小斯开始解锁十二生肖登山之旅,一个月解锁一到两条线路,到六月,他解锁了全部十二条线路。

小斯推荐等到秋高气爽时,登山爱好者可以试试十二生肖登山线。

这十二条登山线长度从10公里到40公里不等,难度也不同,“在全部12条登山线路,难度最低的线路是老鼠线,主要在吴山景区附近,普通的运动爱好者都可以去走走。难度最大的是老虎线,爬升1700-1800米,对体力的消耗很大。”如果说风景最好的,小斯强烈推荐小猪线,“这条线路难度不是特别大,一路上经过白鹤峰网红秋千、杨公堤……一条线路全打包了。”

## 身边的亚运

讲述老百姓自己的运动故事



### 推荐线路1:老鼠线

线路:全程10km/爬升200m/徒步预计3h

路况:4km街道/3km野路/3km游步道

景点:吴山景区/凤凰山/河坊街/大马弄

难度:小白级别,生肖线首选

线路原创:风笑岭

提醒:老鼠线是入门级别的生肖线,不需要太多准备,线路一打开,即可轻松上路,轨迹还途经河坊街、大马弄,吃货还可以逛吃逛吃。

### 推荐线路2:小猪线

线路:全程12km/爬升300m/徒步预计3.5h

路况:7km街道/2km野路/3km游步道

景点:南高峰/满觉陇/网红秋千/杨公堤/彩虹桥

难度:小白级别

线路原创:刘春花

提醒:小猪线最高爬升是南高峰,所以从双峰公交站逆时针方向出发,可以把难点放开头解决,然后一路到白鹤峰,再下到少儿公园,就是虎跑路、杨公堤,最后绕道彩虹桥,完美。

### 推荐线路3:小狗线

线路:全程13km/爬升500m/徒步预计4h

路况:3km街道/7km野路/3km游步道

景点:棋盘山/天马山/龙井/吉庆山/石莲亭

难度:小白进阶级别

线路原创:龙肆

提醒:小狗线虽然只有13公里,但全程下来并不容易,沿途会经过一些田间小道,特别棋盘山下到中天竺这段,出于安全,不建议夜爬。

### 推荐线路4:白蛇线

线路:全程14公里/爬升600米/徒步预计4.5h

路况:2km街道/6km野路/6km游步道

景点:五老峰/南高峰/杨梅岭/三台阁/吉庆山

难度:小白进阶线

线路原创:风笑岭

提醒:以浙江宾馆公交站为白蛇线的起点,轨迹沿顺时针方向走,白蛇线最大的爬升在南高峰和杨梅岭一带,折返两次上南高峰除了爬升高点,行程多以游步道为主大可以放心。

### 推荐线路5:山羊线

线路:全程18公里/爬升600米/徒步预计5h

路况:5km街道/3km野路/10km游步道

景点:月桂峰/五老峰/棋盘山/法喜寺/灵隐飞来峰

难度:小白进阶线

线路原创:峥嵘

提醒:务必要提前准备好杭州公园年卡。山羊线以灵隐公交站为起点,走顺时针方向轨迹,棋盘山是最高的一段爬升,但好在都是游步道。

### 线路怎么下载?

下载两步路app,搜索“斯满贯”就可以下载全部十二条线路的轨迹,有的线路可能会穿行景区,需要提前准备好一张公园卡。另外,注意安全问题,结伴同行。