

# 体育读本

## 2024 我们已上路

### 杭州登山爱好者王宏亮： 新年第一次登山 在西湖群山间画条龙

本报记者 王琼 李颖

阳历龙年，走一条龙的轨迹。

这是属于杭州运动爱好者的浪漫。

刚刚过去的周末，杭州的登山爱好者王宏亮在西湖群山间走出了一条“龙”，全程25公里。这一次登山很特别，因为这是他阳历新年第一次登山，这一次也很寻常，因为这只是他众多登山周末的其中之一。

他说，今年他还有一个小目标：参加十场马拉松、越野赛，完成自己设计的全部十二生肖轨迹。

#### 学校里养成运动习惯 北京马拉松是人生首马

开始运动，有人是因为减肥，有人是因为减压，但王宏亮却不同，他跑步、越野、登山、骑行，单纯因为喜欢，而他的运动习惯是从学生时代延续下来的。

“读高中时我到了杭州，在学校里跑的都是1000米。人生第一次接触长跑，是从杭二中传统的‘一二·九’环湖跑开始的，当时跑了3公里。”王宏亮说，高中读书生活忙碌紧张，但那一次的环湖跑是他和运动结缘的开端，高中毕业走进清华校园，被学校为祖国健康工作五十年的运动氛围所感染，王宏亮开始了跑步，而他解锁的人生首马正是人人艳羡的“国马”北京马拉松，“在学校的四年，我跑了两次全程、两次半程。”

毕业后，回到杭州工作安家、结婚生子……王宏亮却没有停下运动脚步。

工作日的晚上，他在钱江新城周边跑，周末则一股脑扎进西湖群山，去年他调到上海工作，但几乎每个周末回家，他都会赶赴和西湖群山的约会，甚至有时候带娃上课，他也会趁着空档去一旁的宝石山上溜达溜达。

对王宏亮来说，运动就如氧气，不可或缺。

元旦小长假，王宏亮陪着家人出门旅游，虽然返程路上碰上了大堵车，但他执拗地赶在1日24点前，出门跑了一个“2024”轨迹，用时2小时24秒，“往年这一天我都会去登高祈福，今年错过了，那就跑一个‘2024’完成这个仪式感。”

#### 生肖、星座、节日…… 他设计的轨迹跑地图

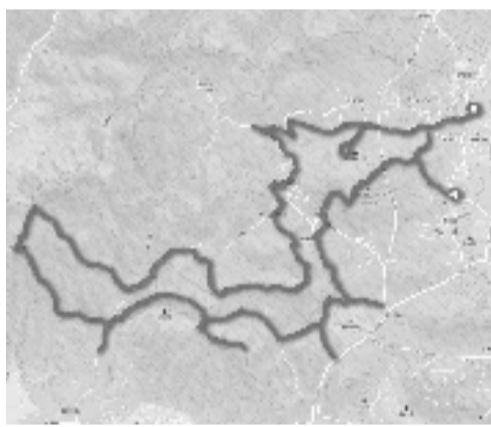
王宏亮喜欢跑步、越野，虽然不是跑得最快的，但肯定是跑得最花哨的。

“2019年，我开始跑轨迹跑。”王宏亮最早尝试的就是著名的西湖玫瑰跑线路，此后，建筑专业出身的他，开始把自己的专业用到了爱好上，自己设计起了跑步、登山轨迹线路，“2020年之后，为了抬腿就跑，我主要跑自己设计的轨迹线路。”

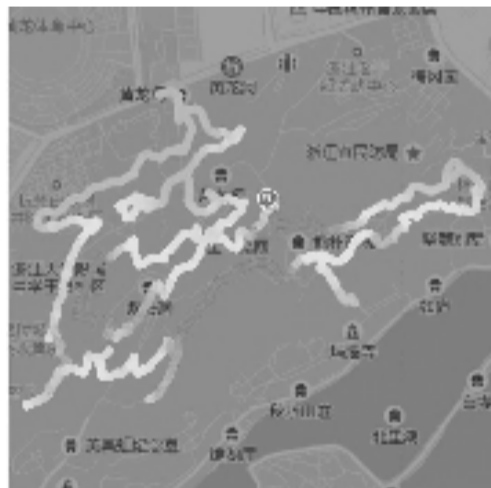
对于每天和各种制图打交道的他来说，设计一条轨迹线路小菜一碟。每次想要跑轨迹的时候，他就打开电脑地图，设计一个主题，看着路网，十几分钟就能搞定一条轨迹，甚至有时候一设计就是好几条，留着以后慢慢跑。



一到周末，王宏亮(右一)和小伙伴一起登山。



最近人气很旺的西湖群山25公里的龙年轨迹。



宝石山上，10公里的龙年轨迹。



钱江新城森林公园，2公里的龙年轨迹。

这几年，王宏亮设计了各种轨迹线路，在两步路app上，他陆陆续续更新了250多条轨迹线路，十二生肖、十二星座、固定节日的日期，甚至皮卡丘……他说，出门跑步、登山，有50%的时间都在刷轨迹线路。

为什么会喜欢跑轨迹？

王宏亮说，最初这是属于他的自娱自乐，“因为跑步是一件很单调的事，特别是一个人闷头跑的时候更无聊了。如果要成绩，还得去场地上训练，这对我来说实在太无聊了。”所以，佛系跑步的他不在乎成绩，喜欢跑花样、走图案。

因为日常工作就是跑楼盘，他说，跑各种各样的轨迹图也是他深度认识一座城市的方式。一个城市的大街小巷、犄角旮旯，西湖群山的各种步道、土路，他都了然于胸。王宏亮用“开地图”来形容他这一次次的轨迹跑。

#### 短到2公里，长到100公里 设计了近10条龙年线路

元旦小长假开始，有不少登山、越野爱好者都在刷一条西湖群山龙的轨迹。

这条线路的创作者正是王宏亮。

“今年是龙年，我去年八月份就开始着手准备了，有时候跑步、登山看到一些路网适合做龙头就记了下来。”王宏亮说，其实他设计的龙年轨迹长短短有近10条。

最短的一条线路是围绕钱江新城森林公园的2公里，合适徒步完成，最长的一条是西湖群山100公里，适合超级大神挑战，最受欢迎的则是25公里的西湖群山龙年线路，只要大半天就能完成。

此外，距离西湖最近的宝石山上也藏着一条龙年线路。“我家孩子周末在附近参加课外研学，等他下课的两个小时，我习惯在旁边的宝石山溜达一下，宝石山上的石板路、土路我都走遍了，就设计出了一条10公里左右的龙的线路。”王宏亮说。

为什么一下子设计这么多条？

“这几年喜欢路跑、徒步的人越来越多了，既然设计一条路跑的龙，那山里的龙也要有吧，徒步的龙也要有吧，就这么零零散散地弄了长短不一、难度各异的近10条线路，满足各种人的需求，就连100公里的线路也已经有人完成了。”王宏亮的小红书账号就在定期更新各种跑步、登山轨迹，最高的一条点赞过万。

分享是快乐的，看着这么多人喜欢自己设计的线路，王宏亮更是乐在其中。

2024年，王宏亮已经报了三场越野赛，他说：“只要周末有空就会继续爬山，而且每次爬山都走一条不同的路线，争取把我设计的十二星座、十二生肖线路都走完。”

2024年已经开启，你的运动目标是什么？

本版图片均由受访者提供