

# 威海跑步胜地在哪,跑友来分享

海边、公园、校园,其实真不少

2015威海长距离  
铁人三项世界系列赛专题



全民健身不断深入,跑步这项投入低、收获不低的运动方式广受青睐。在威海,相比室内跑步机,跑友更中意室外路线。记者采访多位拥有3年以上跑龄的资深跑友,整理出他们推荐的7条跑步路线。

本报记者 刘洁



临近终点,铁人们互不相让(资料片)。记者 陈乃彰 摄

## 天气热,该怎么跑?

夏天天热,跑步防晒很重要:买长檐帽子,避免阳光直射脸上,保护面部。可选择轻质且吸水性能好的帽子,避免汗水直滴;买防晒霜,专为运动员设计的防水性防晒霜应是跑友的必备物品之一。它可以保护皮肤免受太阳伤害,早晨跑步的跑友也可使用;买太阳镜,避免强光照射眼睛是夏季跑步的安全准则之一。可选质

量轻且比较稳定的眼镜,以免跑步时眼镜掉下来。

跑步地点也很重要:如果当天最高温度达30度,最好选择一条带有树荫的道路。如在公园里,或绿树如茵的小道上,能靠近湖边更好。另外,穿上网格的上衣或者短裤跑步是首选,这样的衣服透气性好,重量很轻,让你尽可能的感到凉爽。

记者 刘洁 整理

## 海边清爽追风路线

千里海岸线,一幅山水画。海是威海风景的精髓,跑友们推荐的路线中,海边路线最常见,其中从幸福门到海上公园这一条横贯市区南北的路线最受欢迎。“听海跑步,别有韵味。”

提到上榜理由,跑友艾娃说,周围有绿树,夏天在林间树荫里晨跑不担心太阳晒,夜间在此锻炼的人很多,安全系数高。据了解,每天早上会有

很多威海市铁人三项运动协会的铁人在幸福门附近跑步和游泳。“路很平整,没什么大坡。适合刚开始锻炼的朋友。”跑友田三生说。幸福门到海上公园线路长,跑友们可根据自己的实际情况决定里程数。

半月湾至孙家疃葡萄滩海水浴场,这段环海路长约7公里,环海路风景最佳,碧海蓝天和路边鲜花辉映,在这里跑步绝对是视觉享受,但跑友

提醒,环海路坡多,跑起来有一定难度,请谨慎选择。

跑友崔建推荐小石岛至金海湾大酒店一带,全程10余公里,途径国际海水浴场,道路平坦,没有坡度,跑起来很轻松。国际海水浴场海滩东西长2800余米,是跑步后休憩的好去处,吹着海风,踩着细软的沙滩,可以放松双脚,唯一遗憾的是夏季夜晚海滩人较多。

## 校园朴实追忆路线

有人选择海边追风,也有人偏爱中规中矩的健身步道。跑友田三生推荐祥云花园附近的健身步道,全程2公里左右,路两旁绿树成荫,晨跑、夜跑两相宜。

跑友崔建推荐成山体育场塑胶跑道:“塑胶跑道可以缓冲对膝盖的压力,跑起来很舒

服。”环翠楼公园是市区主要的园林风景区,满山绿色,氧气满满,周围温度都随之下降,炎炎夏日,凉风拂面,跑起来也是心旷神怡。“有很多人围着环翠楼公园跑步健身,有阶梯,喜欢跑步的年轻朋友可以考虑。”跑友大楠推荐。

想在塑胶跑道等安全系数

高的场地跑步,别忘了威海全市对社会开放体育设施的学校有29所,每所开放学校都在校门等显著位置标明了开放时间,市民凭身份证等有效证件办理出入证,即可免费到学校健身。回到学校操场跑步,回忆那些年的青葱岁月,别有一番风趣。

## 铁三高难度挑战路线

9月12日至13日,2015年威海长距离铁人三项世界系列赛即将开赛,今年铁三的跑步路线有所调整,从半月湾主会场出发后,经半月路、电子宾馆东门到海源公园,然后原路折返回主会场,单圈5千米,总距离

20千米。想要提前体验铁三或者熟悉路线的跑友随时都可尝试。

“跑步是铁人三项运动中入门门槛最低的。”市铁人三项运动协会的张海军说。只要你能迈开腿,人手一双舒适的跑

步鞋,你就可以成为一名跑步者了。

在威海铁人三项深入发展的今天,想要踏进铁人行列的市民不妨先从跑步开始。在威海这个适合跑步的城市里吹着海风出发。

## “华发股份杯”

### 2015年威海长距离铁人三项世界系列赛盛大启帷

活动时间: 9月12日至13日

活动地点: 半月湾铁人三项专用赛场

主办单位: 国家体育总局自行车击剑运动管理中心

中国铁人三项运动协会

山东省体育局

威海市政府

比赛内容

总距离 103 千米: 游泳 3 千米、自行车骑行 80 千米、跑步 20 千米。

比赛路线: 游泳在半月湾海水浴场进行;

自行车路线: 从主会场出发到孙家疃玉龙湾后折返,经北山路、半月湾隧道直接回到主会场,单圈 20 千米;

跑步路线: 从主会场出发后,经半月路、电子宾馆东门到海源公园,然后原路折返回主会场,单圈 5 千米。

