

# “负重”起跑或“硬扛”低温 冬季跑步,我的外套能放哪儿?

这几年,跑步运动备受青睐,无锡227个体育公园和2629公里的健身步道,成了跑友们最喜爱的奔跑场地。可一到冬天,锻炼时候装备穿戴、补给物品的存储问题,让跑友们挺“伤脑筋”:穿单衣出门太冷,穿羽绒服出门不方便;在无锡,热门的体育公园、健身步道处均无相关储物柜和驿站,“我的外套能放哪儿?”



## 春节假期多精彩 这些景区 限量免费

本报讯 据了解,为了让在锡人员充分感受到浓浓年味,鼋头渚、锡惠名胜区、锡惠文物古迹区、梅园、动物园等景区,将在春节黄金周期间向在锡人员开放限量免费名额。

“春节长假期间,无锡动物园每天将有1000名免费游园名额等待市民游客领取。”动物园相关工作人员介绍,1月31日至2月6日,只要是在锡过年人员都可以通过无锡动物园微信公众号预约免费游园资格。预约方式很简单,每天16点在公众号内点击“门票年卡”,进入“微信购票”,然后点击“门票预订”,选择“在锡过年人员免费0元票”,选择相应时间段即可预约,抢完即止。1月30日16点开始可以预约1月31日游园门票。他强调,“为了保障更多在锡过年人员参加到此次活动中,活动期间,每个身份证号码仅限预订一张免费门票,不得转让、倒卖,一经发现作废票处理。”

拈花湾将在1月23日至1月29日开放预约1月31日至2月6日期间的免票名额。“除夕至年初六,每天推出7000个免票名额。”拈花湾相关工作人员介绍,1月23日起,拈花湾每日上午10时在拈花湾公众号开放预约,持续7天,使用日期分别对应1月31日至2月6日。需要注意的是,预约人须持本人有效身份证至闸口刷证入园。若是新市民,须出示身份证加居住证或暂住证等有效证件,如不符合规则或将无法入园。如果想在春节前前往游玩,也有优惠。1月20日至1月30日期间,60周岁(含)以上游客携13周岁(含)以下儿童,祖孙同游拈花湾可享免费,如不满足免票年龄,还有祖孙同游半价票。灵山景区同样每天推出7000个免票名额,通过灵山胜境公众号即可预约。

除此以外,惠山古镇景区工作人员介绍,春节期间,每天将推出锡惠名胜区约10000个免费名额、文物古迹区约1500个免费名额,具体参与方式后期将在景区公众号公布。鼋头渚景区春节期间每天推出5000个限量免费入园名额也将在景区公众号公布。梅园公园管理处工作人员介绍,“春节期间为了温暖留锡市民,梅园景区推出免费游园的活动,每天限量3000名,市民游客可以关注景区公众号进行预约。”阳山旅游度假区则针对留锡过年外地企业职工推出了免费游玩优惠政策,每日限量提供500个免费名额,从1月25日起在阳山生态休闲旅游度假区公众号开放预约。

需要注意的是,这些免费游园名额一般不含园中专类园、夜公园及游船、索道、游览车等二次消费。同时,市民游客也需注意这些景区具体的免费名额数量、获取方式以及参与条件都略有不同,兑换入园的条件也有差别,前往游园的市民游客一定记得提前准备好所需证件,防止跑空哦。

(张颖)

### 困扰

无处存包放衣 轻装上阵得挨冻

无论贡湖湾湿地公园的彩虹跑道,还是尚贤河湿地公园的荧光跑道、鼋头渚内的樱花跑道……环境优美,配套设施新,吸引了不少市民前来健身。34岁的李雨家离贡湖湾湿地公园有3公里的距离,虽说不远却也需乘坐公交到公园,可冬天一到,她发现这个办法行不通了,“没存包的地方,连水都要自己背着,更别说厚重的羽绒服了,再加上钥匙、手机、毛巾等物品,跑步挺不方便。”时间久了,李雨嫌太麻烦,于是她尝试在家里热身,只穿运动服外加薄背心以及一瓶水“轻装上阵”,可是在公园里跑了1个小时后,她身上的单

衣已被汗水浸透,在等车回家时冷风一吹,冻得瑟瑟发抖。“太冷了!回去我得赶紧吃袋感冒药预防一下,下次不能再这么跑了。”

昨天上午,记者在无锡体育公园里看到,很多刚结束锻炼的市民手里都攥着脱下来的厚衣服,在跑道旁的栏杆上也摆放着很多衣服,在围墙一侧的角落里还有各类鞋子和水杯。无锡马拉松配速员王小白说:“在跑道上训练,补给饮料很容易被捡垃圾的阿姨拿走,跑完没水喝很崩溃。”无锡市老年人体育协会负责人王春华表示,老年人几乎都是坐公交、步行来体育公园运

动,因为没有储物柜或寄存的地方,凳子、栏杆就成了放置衣物的地方。“一边跑,衣服一边往下掉。”一旁拉着韧带的老张笑说,如此“狼狈”的情形,已成为这里固有的景观。新手跑者老马已经60岁了,他哭笑不得地说起了自己经历:“穿着厚羽绒服跑步的,热了就想脱衣服,可没处放,忍着继续跑,后来实在受不了了,就把衣服系在腰间,可是衣服太厚系不来就选择拿到了手里,折腾了半天,决定以后还是开车来跑步,这样东西可以放车里,走路3分钟就能到,开车不但浪费时间,还要付停车费,如果附近有储物柜就好了。”

### 现状

体育公园、健身步道难觅“储物空间”

在刚出炉的《无锡国民体质监测报告》中显示,无锡体育人口达43%,在全省居于前列。这意味着,无锡有近一半人口为常运动人群,而跑步这项运动无疑是占比最多的。无锡不少体育公园以及健身步道,沿线景观优美,但唯独缺少提供储物功能的设施。“长跑健身的人逐年增加,健身场地虽然越来越多,配套设施却没有跟上。”这让无锡的跑友们十分遗憾。

去年,无锡市路跑协会成立,数十个民间跑团有了主心骨,“冬季跑步,衣服无处安置的问题,一直存在,所以跑团组织活动的时

候,一般都会安排专人看管衣物,并且每隔3到5公里,就会有补给站供水,方便大家。”无锡汇跑体育有限公司相关负责人说。但单独健身时,依然还是会面临这个问题,“夏天运动时手里拿着水杯,冬天腰里系着厚衣服,真不方便。”跑友史必萍笑言,公园和健身步道缺少存储空间,这个话题一直会被提及,何时能增加储物柜、健身驿站等便民设施?

王小白表示,深圳大沙河公园有长达5公里的跑步道,一直能跑到海边,沿路有好几个公共厕所可以洗脸上厕所,还有饮料购买机、存衣柜,最棒的是还有室

外直饮水。“无锡部分步道也有直饮水了,我觉得特别好,方便运动健身的市民朋友。”住在蠡湖百米高喷附近的市民李瑞说:“景区靠着蠡湖环境挺好,更适合跑步,但没有物品寄存设施,跑步时要将手机、钥匙、水杯等拿在手上,没法‘放开手脚’,运动健身的体验感打了折扣。”据悉,之前无锡有几处公园进行了大量问卷调查,不少市民对安装智能储物柜的呼声很高。“公园不仅吸引了很多跑步运动的市民,还有很多带孩子来玩的家长,大包小包没地儿放,时常有人投诉。”某开放式公园工作人员说。

### 支招

借力品牌商投广告建驿站

记者了解到,也有市民打电话到相关部门反映过这一问题。“对于在体育公园以及健身步道上设立储物柜,并不是没有考虑过,但这样的室外体育设施不利于管理,很容易损坏。”无锡市体育局相关负责人表示,并不是所有储物柜都适合在公园以及健身步道旁安装。无锡市体育产业发展集团董

事长张宏告诉记者,一直在计划设立户外储物柜,下一步体育公园塑胶跑道的整修,也会加入智能配套设施。他表示,智能储物柜在首次购买安装时需投入一定资金,但后期管理会更便捷,也可以远程对储物柜进行监测,这样的投入能换来居民运动时的幸福感大幅提升,很值得。对安装智能

储物柜,还有跑友支招:“公园可以联系运动品牌商投放广告,搭建驿站,这样也能降低公园管理成本,方便跑步爱好者,三方都能互利共赢。”跑友晋娜表示,在昆明体育公园内的中心位置建立了品牌“跑步加油站”,这里不仅可以储物,还可以充电、休息、洗浴。

(晚报记者 璎珞/文 还月亮/摄)