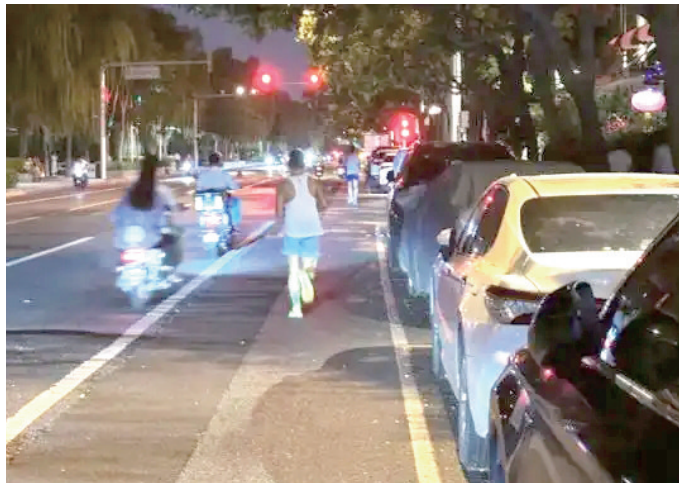


占道混行、步道失序、设施短板…… 城市夜跑，热潮之下险象环生

立秋之后，趁着凉快夜跑的跑步爱好者多了起来，但记者探访发现，夜跑存在安全隐患。街道上，有人选择在非机动车道肆意奔跑，与各种车辆混行，不仅有安全隐患，还会阻碍正常交通；而在一些适合跑步的城市绿道或公园步道上，由于存在一些不守规矩的行为以及不便的公共设施，也让夜跑危险重重。



● 占道混行

街道夜跑频现“惊险一幕”

入夜，北京城内的不少街道马路，便成了跑步爱好者的“训练场”。晚上8时许，记者来到西城区广安门南街，这里的街道两侧时不时会有跑者经过。他们通常不在路边的人行道上跑，而喜欢奔跑在非机动车道上。“人行道上的地砖不平，不注意容易崴脚，而且人行道上还经常停着电动车、自行车，跑起来不顺畅。”一位跑者这样解释。

但跑在非机动车道上，更容易发生危险。广安门南路东有路侧停车位，所以非机动车道并不紧贴路边，跑者跑在非机动车道上，汽车、电动车从身后疾驰而来，频频与其近距离擦身而过，看得人胆战心惊。还有两位跑者并排着结伴而行，一左一右几乎占据了整个非机动车道，使得自行车、电动车只好拐到一旁的机动车道上，与汽车混行。

在路西侧，一位跑者选定了一段看起来车少的非机动车道路段进行“折返跑”，结果

跑到南侧一头，刚一回身，一辆急速行驶的电动车就迎面而来，双方都赶紧刹车，才没有造成冲撞事故。不仅如此，有跑者为了不打乱自己的跑步节奏，会完全无视交通规则。遇到路口红灯时，甚至都不打量一下周围是否有车驶来，就“自信”地一次次闯过红灯。

此外，记者还观察到，大部分路跑的跑者喜欢佩戴耳机，这就导致他们跑步时无法及时注意到身后的情况。在“大观园西”公交站，一位慢跑者与一辆5路公交车几乎要同时进站，但前方的跑者戴着耳机，跑得十分专注，丝毫没有意识到后方有要进站的公交车，公交车司机只得提前减慢车速，为跑者避让。

蓝靛厂北路紧邻京密引水渠，风景宜人，是“北马”的比赛道路，也是诸多夜跑爱好者喜爱的路线。但这条路上几乎没有红绿灯，所以汽车车速很快，电动车也往往骑到

“极速”。而这条路的一些路段，路灯被夏季繁茂的枝叶遮挡，导致灯光昏暗，跑步者若是穿着深色衣服在马路上跑步，有时候，确实很难被周围车辆注意到。记者探访时，有一位显然很有经验的跑者，在身后别了一个红色的警示灯，不停地闪烁着，算是在马路上跑步加了一层保险。但更多的跑者，并没有这个意识。

“虽然路跑是跑者可以自由选择的方式，但为了公共安全，也为了自身安全，遵守一些基本的规矩和跑步礼仪还是很有必要的。”资深跑步爱好者谢先生说，“例如，在路跑时应该尽量穿亮色浅色衣服，让驾车骑车人容易发现跑者；在马路上跑步，应该尽量贴边跑；几人一起跑步时，应该前后成行，不要霸占非机动车道并排跑。此外，还应尤其注意公交车的情况，如果遇到公交车进出站，不要与公交车抢行。”

● 不守规矩

车抢步道“添堵”危险频生

西起立水桥，东至温榆河河口的清河滨水慢行系统（下段），沿清河两岸而设，全长约17公里，专为慢跑和骑行打造。夜晚时分，阵阵凉风从河面吹来，有许多市民在这里遛弯、跑步、骑车，很是惬意。

记者沿北岸一路向东看到，这里分为骑行道和步行道。为了规范秩序，沿线多处写有规则提醒，例如“禁止机动车通行”“车辆限速15km/h”以及“禁止自行车进入步道”等。但记者探访时，却发现这里“人车混行”的情况十分普遍。

慢行系统虽然禁止机动车通行，但各种电动车、自行车来往不断，而且这里可以双向通行，有的跑步或骑行爱好者，会沿着道路来回一圈。所以，当不同方向的各种车辆一

起涌入骑行道时，就会出现“堵车”，一些车辆不愿降低速度慢行等待，便自然而然地骑进了旁边的步道，使得最窄处本就只有一米多宽的步道上也拥挤了起来，而频频闯入的车辆，也让在步道上正常跑步的跑者只得打乱跑步节奏，赶忙避让。

慢行系统虽然倡导“慢行”，但记者观察发现，这里各种往来车辆的速度并不慢。除了骑共享单车的市民，这里的电动车稍微一加速，就超过了15km/h，要是碰到急着赶路的外卖员，车速更是惊人。不仅如此，还有一些骑行爱好者，会骑着专业的公路车在骑行道上相互比拼速度。

步道上不仅有跑步者，还有悠闲散步遛弯的市民，经常

几人并排走，把整个步道堵得严严实实，跑得快的跑者，为了绕过散步遛弯的人群，经常也需要不得已、频繁地跑上骑行道，在各种非机动车中间穿行。

南二环的滨水健身步道，同样有类似不守规矩行为出现。这里步道旁的规定上明确有禁止车辆通行的图标，但记者探访其中一个路段时，却发现时不时就有电动车、自行车从旁边的马路上拐下来，穿行其中，还有骑车的孩子相互追逐。

记者实际测量发现，这里的步道，最宽处约3米，而一些桥下空间，最窄处不到2米，夜晚，遛弯跑步的人多，步道拥挤，来回穿行的车辆，就更是“添堵”，甚至还会响铃提醒跑者为其“让道”。

● 照明欠佳

昏暗环境加剧夜跑风险

夜晚跑步，明亮的灯光自然是保证安全的前提。但一些适合跑步的城市绿道、公园，在夜晚的照明条件却不尽如人意，也让夜跑不那么安全。

晚上的清河滨水慢行系统北岸，不同区域的照明条件有所不同。这里沿线每隔30米左右，都安装有一盏路灯，但记者观察下来，这些路灯的照明范围有限，通常只能照亮其附近步道七八米的区域，有的路段，路灯还隐藏在路旁高大的树木之中，就使得灯光更加昏暗。

“我觉得这个灯不够亮。”经常在此跑步的齐先生说，晚上跑步时，往前能看到的视线范围非常有限，通常是“亮一段、暗一段”，“灯光暗的部分，就基本看不到步道上的路况，要是有石子或者坑洼，也没法提前躲避，很容易崴脚。而且我这种近视眼，本来晚上视力就一般，有时候有些穿黑色运动服的人，我都有点看不清。”齐先生说，无法提前判断路况，他就不能随时灵活调整，也让他不能安心按照自己的跑步节奏夜跑。

记者探访当天，在北岸滨河路桥下向北约200米的区域，沿线的路灯还出现了损坏的情况，周遭也没有其他建筑或路灯辅助照明，只有一台自助售货机发出微弱的灯光，跑者们只好在这段路里“摸黑跑”。一片漆黑中，大家只能通过脚步摩擦声以及一些跑者外放的音乐声来判断哪里有人。在南岸太平庄中街桥下向西的区域，也有一块路段没有路灯，仅靠旁边大马路上的路灯照明辐

射，是远远不够的。而且，这里的路是砖头路，相较于北岸平坦的沥青步道，更容易出现坑洼、颠簸。若是视线不佳，跑起步来更是危险。

不仅如此，齐先生还表示，相较于不够明亮的路灯，对向驶来的电动车，车灯却过于明亮。“照得你眼前白茫茫一片，什么都不看到，只能慢下来。”

清河滨水慢行系统两岸，还会经过多处桥洞，每处桥洞下的照明情况也有所不同。在北岸，立通桥下区域的照明，仅有微弱的地灯；而南岸的此处桥下，连地灯都没有，整个桥下一片黑暗，跑者经过时，只得打开手机的手电，小心翼翼地放慢步速。而北岸太平庄中街、安立路、北苑东路桥下的灯光，则是明亮的顶灯，照得整个桥洞十分亮堂，跑者跑步经过时比较安心。

夜晚照明不够，也为在树村公园跑步的跑者带来不便。“去年这里刚修了新的塑胶跑道，特别好跑，但就是晚上的照明不好，一个人跑不安全，有点害怕。”跑者贺女士向记者反映。记者在一场雨后的夜晚，来到公园南园探访，从北门进入，一开始跑道沿线的灯光照明还算明亮，基本能照亮整个跑道，但再往里走，灯光就越发昏暗，从公园的西南拐角处开始，直至园内东南拐角向北300多米的跑道沿线，都是黑暗一片，刚刚下过雨，跑道上很湿滑，缺乏灯光，就更看不清哪里有水洼，有跑者跑步到这里时，不得已只得停下脚步，到灯光明亮处再跑。

（北京晚报）