



路跑 不再跑

2013-10-13 記者 魏意綦 報導



近一年來路跑活動越來越多，主辦單位的創意也越來越天马行空，路跑也變成一種時尚的都市運動，但是大家真的是為了跑步健身嗎？還是在煩悶的都市生活找尋出路？而或是在比時尚，比酷炫的跟隨流行而已。

時尚路跑 The Light Run

十月十二號在大佳河濱公園舉辦了The Light Run（螢光夜跑）。下午四點多，河濱公園就已擠滿了人。大家戴著螢光棒做的眼鏡，手上也少不了閃亮的裝飾品。穿著改造過的路跑T-shirt，臉上畫著螢光圖案。大家坐在河堤邊，有人在拍照有人在打扮，好像大家不是來參加路跑的，而是來參加Party的。接近六點，大家聚集到了起點線。起點是由多個巨大的螢光柱所組成。大家站在柱子中間，這時DJ開始放音樂。迷幻的燈光從台上打下來，大家在夜空中，跟著音樂隨著光線搖擺。一場Party開始了，當DJ下達指令，大家開始往前走，一邊跳一邊揮舞著螢光棒，享受在音樂的節奏中。



參加者和藝人在起點線高舉雙手，準備開始路跑。（圖片來源／魏意綦攝）

路跑活動 創意十足

路跑活動儼然成為一種流行，一個接著一個舉辦，但是這已跟路跑的初衷有著巨大的差別。其實路跑可以從馬拉松比賽開始說起，在馬拉松的競賽項目中，通常分為馬拉松組和路跑組。相較於馬拉松組，路跑組多是短距離的，較不用花費像馬拉松組如此大的體力，偏向以健身為目的。近年來，路跑活動開始出現了各式各樣的主題。八月十八號的Color Me Rad、九月二十八的Color Run和進擊的太白粉，還有十月十二號的The Light Run，越來越密集的路跑活動，是大家對路跑越來越有興趣嗎？還是其他的原因造成的呢？

這些路跑都有一個共同特點，就是強調不只有單純的跑步，更多的是創意及樂趣。Color Me Rad的參賽者吳玟儀說：「這場路跑最吸引人的地方，就是氣氛。」更享受與同學一起報名、一起同樂的感覺。她描述現場主辦單位會發給大家一人一小包彩色的粉，可以灑在身上。同時主辦單位也會在定點灑大量的粉於跑者身上，讓很久沒有活動的筋骨可以感受一下許久不見的熱血。大家在彩色的粉中奔跑跳躍，這正是這場路跑最吸引人的地方。這種撒粉的活動，其實最早是源自於印度的撒紅節（Holi），是印度人及印度教徒重要的節日，在節慶期間投擲彩色的粉末和有顏色的水，慶祝春天的到來。後來傳到美國，變成彩色路跑的活動，現在風靡全台灣。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



彩色路跑瘋迷全台灣（圖片來源／吳姿逸攝）

創意路跑 已不再奔跑

其實彩色路跑就是把撒紅節的元素，加入跑步中，一開始，灑彩色的粉是有意義的，但是彩色路跑的參加者並不清楚，也不在乎這些彩色的粉到底代表的是什麼。他們只是享受在這個開心熱血的氣氛裡，所以對他們來說這些粉代表的只有快樂。而從路跑的面向來看，一開始路跑的目的是健身，而且是不用花錢又不用關在健身房裡的健身，但是現在的這些路跑活動真的是在健身嗎？吳玟儀同學表示大家都是以娛樂為目的，跑一跑走一走，不用在乎名次，而是沉浸在愉快的氣氛中。

而The Light Run（螢光夜跑）就更明顯了，參加者的穿著時尚新潮，七彩炫麗的服裝，配上螢光系列的裝飾品。路跑活動開始前都在盛裝打扮著，而路跑活動的最高潮就是在起點線，大家隨著燈光音樂搖擺，整個河濱公園，頓時成為室外的大型夜店，真正開始跑的時候，有些人用走的，有年輕的夫妻抱著自己的小孩跟著人群前進，甚至有人直接在大帳棚下休息，有些路段，人也根本多到跑不動了。參加者鄭緣緣小姐表示，來參加這場路跑，本來就不是來跑步的，是來玩的，這種活動，其實也沒辦法健身，以後應該不會再來。



起點線前參加者隨著燈光及音樂搖擺（圖片來源／魏意繁攝）

潘長華同學參加進擊的太白粉後也表示參加這個活動的理由，好玩才是主要的目的。跑步的人不多，這個活動本來是由Color run引發，沒報名到Color run的人舉辦了進擊的太白粉，它辦在河堤邊。潘長華同學描述整個跑道上擠滿了人，有人在遛狗、有人補妝，甚至有人穿拖鞋就來了，要在人群裡鑽來鑽去才跑得起來，想跑的也只能在跑道旁的草地上才能跑，但草地比較軟，也很容易扭到，喜歡跑步的潘長華同學表示：「下次會報名正常的路跑活動，這種活動參加一次就夠了。」



進擊的太白粉道路上擠滿了人，根本跑不起來（圖片來源／潘長華攝）

另類的休閒娛樂

現代人生活在都市，都市裡的休閒活動很少，特別是這種能活動筋骨的活動就更少了，如果只是單純的路跑很多人都會覺得無聊，所以才會有這麼多創意路跑。參加Color Me Rad的林佳嫻同學表示一開始她不喜歡跑步，但是覺得Color Me Rad是帶著歡樂的跑步氣氛，覺得很有趣，所以就參加。參加之後她開始愛上路跑的活動，她認為創意路跑跟一般路跑都很有趣。創意路跑是帶著輕鬆氣氛的休閒娛樂，一般路跑就比較具有挑戰性，而且是真的有在運動，所以之後兩個都會繼續參加。

The Light Run也正是為了此目的而辦，台北人夜生活豐富，所以融合了時尚元素，在晚上舉辦目眩神迷的螢光夜跑，參加者黃先生說：「The Light Run這種很High的氣氛，可以讓人忘記白天的工作壓力，也是一種另類的休閒活動，有沒有運動到不是重點，氣氛愉快就好。」

創意路跑活動其實主要目的已經不是跑步，而是在創意，大家都是為了感受現場的氣氛而來，而這些氣氛正是主辦單位的創意，也可以說是商業手段。不管是彩色路跑的彩色粉末，或是螢光路跑的螢光棒，加上種種的燈光氣氛，路跑已經不是那樣的單純，那樣的健康。而這些粉末或是螢光棒，在一場活動結束後，雖然帶給大家一整天或一整晚的愉快，但最後造成河濱公園的垃圾遍地，不只清掃起來十分麻煩，也造成河川或是草地汙染，畢竟它們原本都不屬於大自然。再看看參加者，這些路跑雖然製造了當下的快樂，回頭想想，除了這個還有得到什麼嗎？

總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP