



慢跑捡拾运动风靡全球的背后

边跑边捡垃圾 Plogging 引领都市运动风



在地铁站内 Plogging

今年是成都体育的“大年”：成都第31届世界大学生夏季运动会的鼓点方歌，“成马”和国际乒联混合团体世界杯也接踵而至……成都，在建设世界赛事名城道路上步履坚实、稳步前行。

在建设体育硬件方面，成都的表现同样亮眼。为大运会的举行而建设的一大批高规格的体育场馆和设施，将为成都的惠民体育和赛事举行持续赋能，而蔓延全市蓬勃生长的成都绿道网络更是惊艳世界，为市民提供了全生态环境优美的运动场所。

体育专家认为，运动是生命活力多姿多彩的呈现，而不应该给人以艰辛无趣、一本正经的固定印象，似乎不在跑道上跑个长跑、不到绿茵场踢个足球或者在泳池里劈波斩浪就算不上真正地参与了运动——近些年新兴运动不断涌现且大行其道，也证明了结合创意和趣味的体育运动前景广阔未来可期。

今年11月在成都举行的首届中国生活体育大会上，国家体育总局体育科学研究所中国体育经济研究中心主任鲍明晓指出：体育正在经历“百年未有之大变局”，新发展阶段中国体育发生了从“争光体育”到“民生体育”的战略转型，生活体育应运而生。“生活体育是健康中国之基，体育强国之要。当体育拥抱生活，体育才能基业长青，每个人的生活才能生机勃勃、熠熠生辉。”

目前，将运动融入创意最成功的例子莫过于 Plogging 运动。通过对 Plogging 的了解，人们可以比较清晰地展望新兴运动在未来的发展。

本版稿件未经授权严禁转载

文/吴冬梅

在上海，你可能会遇到一群“奇怪”的跑步者——他们在街头奔跑，或在公园成群结队，或在沙滩三五成行，带着手套拎着垃圾袋，边跑边捡垃圾。

每个星期三的晚上，这个名为 Trash Running 的顺手捡跑团之中无论是中国人还是外国人，都会拿起竹夹和垃圾袋，穿梭在上海市区的大街小巷。

这就是当下最酷最潮的 Plogging 运动。这项在瑞典兴起，让运动兼顾健身与环保的运动，正席卷全球。

Plogging 这个词是英语 plucking (捡拾) 和 jogging (慢跑) 的合写，意指一边慢跑一边捡垃圾，透过慢跑的过程，顺手捡起地上的垃圾，达到清洁城市、维护环境的效果。运动发起人是一位爱好自然的瑞典人奥斯特龙 Erik Ahlstrom，而他创立这项运动的初衷，来自于他从瑞典滑雪小镇 Arc 搬到首都斯德哥尔摩之后：“我无法相信这座城市就像是垃圾场一样。我总得做点什么，哪怕地上少一个塑料瓶也是好的。”

于是他决定组织慢跑团，每到周末假日，和一群爱慢跑的朋友一起去公园、山上捡垃圾，他们不是比谁跑得最远、跑得最久，而是看看谁能收集最多垃圾、谁捡到最奇特的垃圾，藉此提升这项运动的乐趣。

渐渐地，在 Ahlstrom 的社群网站上，有越来越多朋友开始加入「#Plogging」标签运动，而跑步者也挥别了以往用「公里数」作为分享的成绩，网友们兴高采烈地上传自己跑完后的丰富成绩，拿着一包包满满的垃圾袋。这项运动让他们觉得比单纯跑步还要快乐，除了身体在燃烧卡路里外，还能使健身运动更具公益意义。

据健身 APP Lifesum 统计，同样跑半小时消耗的热量，普通慢跑是 208 大卡，而 Plogging 是 255 大卡，能让你

多消耗 47 卡路里。捡垃圾的动作，类似健身中最常练习的基本功——深蹲，让双腿肌肉和核心肌群都能得到很好的锻炼。

Plogging 成为现今风靡全世界的新型运动，其热度吸引了 BBC、卫报、华盛顿邮报争相报道。除了欧美，亚洲的泰国和马来西亚也有许多组织团体和个人的加入，它不仅简单而且有趣，能促使每个人为建设更清洁、更绿色、更美丽的社区出一分力。

据英国《每日邮报》报道，plogging 的潮流已经蔓延到了世界的许多城市，甚至还在社交媒体上出现了 plogginglondon、ploggingnyc、ploggingfrance 这样的团队。

在我国一些一二线城市，如上海、深圳、成都、天津、武汉、东莞等都成立了 Plogging 爱好者社团。天津滨海新区的“PLOGGING 拾光跑”跨界嘉年华活动，已经不仅仅是一场公益性的拾跑活动，而是已经成为滨海泰达的品牌活动，“PLOGGING 拾光跑”标志也成为注册商标，并得到了一众企业和单位的全力支持。在 2018 年举办的首届“PLOGGING 拾光跑”，吸引了各高校、社区、企业近 50 个参赛团队的近千名参与者；在武汉，每年 9 月份第 3 周的周日被命名为“Plogging 武汉公益日”。

清华园的“清华晨跑队”发起#拾行中国-Plogging China#倡议，带领大家开启在运动中捡垃圾的新风尚。

歌手谭维维曾在个人社交平台倡导这项环保健身运动，并晒出自己携带一只蓝色垃圾袋，边跑步边捡垃圾的图片。

Plogging 是现代社会的窗口，它不仅仅是一项运动形式，还是集合了体育锻炼、公益和人际交往等诸多多功能的活动。



清华晨跑



Plogging 中的场景

plogging 不仅是运动也是一种生活方式

Plogging 运动蔚然成风，也从一个侧面反映了现代人尤其是年轻一代环境保护意识的觉醒，而环保意识也逐渐渗入到日常生活的方方面面之中。

根据世界自然基金会 2019 年的数据，全球每年平均都会生产超过 3 亿 3 千万吨的塑胶，这个数字让人惊恐，也让越来越多的人认识到保护环境迫在眉睫，每个人都应该为环保做出自己的一份贡献。

今年国庆小长假期间，在上海举行的一场以“可持续生活”为主题的活动中，四大流行文化主题活动围绕时下备受年轻人喜爱的“可持续时尚”“艺术人文”“城市运动”和“绿植艺术与萌宠”展开，旨在提倡更具年轻力和活力的全新消费理念，创造更健康更潮流的可持续生活新方式。

活动中，一大批运动品牌和运动社群带来了城市露

营、环保骑行、Plogging(拾荒慢跑)、匹克球、滑板和陆冲等活动。

主办方希望不断创新城市购物体验，努力将绿色消费理念融入生活的方方面面，实践“消费可持续，生活可持续”的绿色生活方式。

四年的垃圾全装进一个 500ml 的迷你玻璃罐，你能做到吗？近年来，倡议“零浪费”“无痕”网络平台豆瓣“无痕生活 | 可持续·极简主义”小组有超过 3.6 万名成员，他们将“无痕”作为“零浪费”的延伸，尝试在日常生活中尽量减少垃圾的产生。

上海的“顺手捡跑团”(Trash Running)是一个立足于“plogging”的公益组织，它于 2018 年由匈牙利女孩 Kate 与好友 Celina 一同创立。团队创立时，仅仅是在朋友圈发布活动计划就召集了十几个人

参与。后来，为了提升捡跑的趣味性和互动性，捡跑团的路线加入了各种创意和新的变化，慢跑捡拾成为“探索城市”的一部分，捡跑活动的规模也越来越大。

除了每周的固定路线外，在一些特殊的日子，还有“特别节目”。例如，在国际禁烟日，专门组织捡烟头的行动；在某些节日则特意准备大红色的垃圾收纳袋，让捡跑充满仪式感。

走到第五年，“顺手捡跑团”已陆续被引入到北京、重庆、青岛、长春、武汉等 16 个城市，有 9300 多名成员，活跃跑友超 4000 人。

上海市可持续发展研究会副会长陈海云认为：在可持续发展已经成为全球性重要议题的今天，其思想内涵一直在丰富和更新。现在，许多个人、团体、品牌从年轻人日常的生活出发，将环保议题转换为多元生活场景，并融入运动、社交、潮流等元素，年轻人往往不自觉地就开始了自己的可持续生活。

环保，运动品牌的下一个着力点

环境保护和生活的方方面面息息相关，包括竞技体育在内。也正因此，从各大体育联盟到运动品牌，甚至国际奥委会，如今都愈发关注和致力环保。

今年的世界地球日前后，各大运动品牌都不约而同地选择推出以“垃圾”为材料的运动装备，他们还和全球各大环保公益组织联手，倡导运动环保的概念。一场关于“把垃圾穿在身上进行运动”的装备竞赛正在悄然进行，这既是行业发展的热点，也实实在在地关乎体育的未来。

在 4 月 22 日世界地球日到来之前，一家全球著名运动品牌发布了一个“Forever Better”的概念，希望更多人在运动中能够注意到环保的价值。

该公司在今年四月初就携手环保公益组织 First Mile，推出了环保系列的运动装备。“在这个品牌联名的系列产品中，包括鞋子、T 恤、短裤、裤子和夹克，大量使用了 First Mile 的再生纱线。”斯蒂芬·塞德尔介绍，这些再生纱线其实来自于废弃塑料瓶的分类、清洁、切碎和再制作。

把“垃圾”穿在身上，也已经成为多家运动品牌的关注点。

早在今年 2 月初，另一家运动装备品牌举行的 2020 东京奥运创新产品发布会上，他们就正式发布了和“垃圾”有关的运动装备。这套名为“Team USA”系列的领奖服上衣的夹克开始就采用了回收聚酯纤维面料，就

连印在夹克上的美国国家队标志都是由生产流水线上的回收橡胶制成。

而裤装同样采用了大量回收尼龙材质，裤子的网眼内衬则采用了大量的回收聚酯纤维制成；裤子的抽绳尖、拉链拉手以及标志也同样由生产线的回收材料制成。

该公司可持续创新部门副总裁西恩娜·汉娜说，“运动产品的设计必须全局思考整个过程，如何设计、如何制作、如何使用、如何重复使用，以及如何在每一步减少浪费。”

“这对于运动爱好者，还是对整个地球来说，都是一种进步。”一位在上海长期坚持 Plogging 的跑者说。“越来越多的产品以环保为核心，而越来越多人穿着‘垃圾’来跑步捡垃圾，想想就很奇妙。”

或许在很多年前，不少人会认为，体育和环保其实离得很远，但事实上，环境的恶化正悄然地改变竞技体育，不由得让人细思极恐。

阿拉斯加由于降雪减少，一年一度的著名狗拉雪橇比赛也被迫改变路线，已经向北移动了近 350 公里；更糟糕的是，加拿大滑铁卢大学的一项研究表明——保守估计，在未来几十年里，曾经举办过冬季奥运会的 19 个国家中，将有 11 个将由于全球变暖而不再具备举办冬奥会的资格……

于是，一个真相渐渐清晰：保护环境就是保护每个人享受运动的权利，也是保护体育的未来。



Plogging 爱好者在河滩拾荒