**浦东徒步第889期**

**2021年12月31日
带路人：蓝月
路线：12号线   北墙线  10公里**
徒步人员：shawyon    GraceHuang    罗鑫    孙梅    维国    祥云    虎妞的妈    天马大叔   宁静致远    雨彤    刀锋宝贝    一草一木    玥玥    kick    IS   微笑 CHY    人生得意需尽欢    月    蓝月    共19人

12.31夜徒日志

        今晚，2021年最后一次夜徒，我早早来到了集合点。
        磨房前辈小阳，2021年浦东徒步夜徒次数最多的维国、孙梅二个牛人，来了；最可爱的小玥玥，许久未见的老友罗鑫，来了；天马大叔、宁静致远、一草一木、刀锋宝贝、微笑CHY、月、虎妞的妈等熟识和不熟识的徒友，都来参与了这年末最后一徒，在这冬日的夜晚，让我倍感温暖。
        除了有几个红灯等了蛮长时间，一路顺畅。我们行走在陆家嘴灯光璀璨的街道，倘佯在安静的浦东滨江的绿道，在著名的杨浦大桥下的北墙打卡。不图速度，徒的是愉快的心情和对新年的美好期望。大家说说笑笑，大步向前，在新开通的14号线歇浦路地铁站的4号口，合影留念，依依惜别，2021年的徒步行程，完美收官。
        回望2021，有艰辛，更有欢笑；展望2022，共克时艰，徒步路上大展宏图。
        感谢2021年所有一起徒步过的新朋老友！感恩2021年所有的相遇和陪伴！
        祝福徒友们！祝福浦东徒步！祝福磨房上海徒步！2022年，虎虎生威！百尺竿头更上一层楼！
        徒步，我们在路上。
        2022，一起走！

**浦东徒步 第888期**

**2021年12月24日
带路人：徒步滴小熊
路线：平安夜会师线**
徒步人员：维国、孙梅、小岛居民、清卓、明石家de秋刀鱼、徒步滴小熊、蓝月、黄天其、天马大叔、珊瑚海、zoe zhou、雪夜拂晓、莺飞草长、流光溢彩、shawyon、幸福是自找的、青小苗 共17人。
其中新人 清卓、幸福是自找的 共2人。

徒步日志：
     2021.12.24.浦东徒步第888次，实际8.08Km。
     平安夜会师线，这是我第一次鼓足了勇气带一条自己并不熟悉的路线，本来是计划周二先去实地走一走的，因为有事耽搁了，只能借助百度地图一遍遍的查看关键转折点，这条路线最复杂的部分有两处都在浦东段，第一是从起点到过世纪大道到张扬路，第二是在浦东南路过天桥。
      周5下午5点开始，天气阴沉，小雨绵绵，大风刮起，真不是徒步的好天气，好在空气质量是优，甚是欣慰；傍晚6：45我到达徒步起点世纪大道大都会门口，岛主和秋刀鱼已经先我到达，站在浦东徒步自己的地盘，有种很亲切很放松的感觉，很快浦东徒步的徒友们陆陆续续到达，蓝月姐姐带来了两顶圣诞帽，这真是雪中送碳啊，本来因衣服穿得单薄有些瑟瑟发抖的我戴上圣诞帽后瞬间全身都暖了，借着着两顶圣诞帽，我们开启了自high模式，各种自拍，相互拍；小阳一家带着宝宝也来参加了，一家人都热爱徒步热爱生活，看着都很正能量，贴心的草长莺飞小姐姐给小朋友准备了平安夜的小礼物，大赞！
     7点拍完合影我们准时出发，出发5分钟后出现一个小插曲，维国和孙梅整理了下包里的东西在队伍最后面，我稍等了会一下就不见大部队了，接着就是两公里的狂奔（怕赶不上7：30的轮渡），赶到7：29上了轮渡打电话给岛主才知道大部队还在后面，我的天哪！好在轮渡10分钟一班，也不算太长，在复兴东路渡口等大部队的时候遇上了开心果——流光溢彩同学，大家吹牛了一小会大部队就来了，就这样沿着黄埔滨江一路走，因为天气的关系，原本嘈杂的滨江就剩下我们一支队伍，就像被包场了一样，体验感非常好，魔都美轮美奂的夜景配合着徒步人一步一个脚印的步伐，仿佛在天堂一般....
    8:45我们队伍到达西藏路桥，此时其余三支队伍也相继到达，大家开始拍大合影，小合影，见到了好多熟人，和频飞扬的相互拥抱达到本晚的高潮，特别难忘的一次平安夜徒步。

**浦东徒步 第887期**

**2021年12月17日**

**带路人：无名英雄**

**路线：1号线源深体育中心线10公里**

徒步名单：无名英雄、Jerry、Olive、孙梅、维国、Jerry-蓉、秋雨、雪夜拂晓、虎妞的妈、雨彤、月、玥玥、GraceHuang、天马大叔、浦东小菜、百何（共16人）

徒步日志：今天气温骤降，只有4-5度，感觉较为冷，特别是江风一吹，手都是冷的，这就是严冬的味道，但还有16位徒步的忠粉参加，大家一路说说笑笑，前面第一梯队做为先锋比我们后面的早到了半小时，想想5岁小玥玥宝贝都在坚持到终点，感觉我们的队伍还是有接班人的。

近期天气转冷，友情提醒：天冷要戴帽，还要加手套，每周走一走，活到九十九。

**浦东徒步 第886期**

**2021年12月10日**

**带路人：明石家de秋刀鱼**

**路线：海豚线  10公里（新线路）**

徒步名单：明石家de秋刀鱼、小岛居民、雪夜拂晓、睡懒觉的喵、虎妞的妈、风、风吹过的夏天、zoe、天马大叔、祥云、陆蓉、jerry chen，共计12人，其中新人：祥云、陆蓉。

提前半个多小时到达集合地点，跟前几天相比，周五的晚上还是有点凉的。大概到了四十五左右开始有朋友陆陆续续的来了，扫码签到一一做好。七点一到，合影拍照，准时出发。这条线路之前我在其他群里有带过，走出来的图形效果比较有意思，所以就拿过来走一走。一路上总体速度还可以，中间有稍微休息一下，路过了那条传说中修了N年的浦东大道，等下次彻底通车的时候要安排过来走一下。在尚悦湾门口等红灯时发生个小插曲，当直行车绿灯亮起时，我以为行人灯也是绿灯，于是就径直往前走了。走到对面才发现行人灯是红灯，大部分徒友也跟着我一起过来，还有两个守规矩的徒友等在原地。现在回想起来还是有点危险的，作为领队信号灯还是要观察仔细，以免发生意外，这点要稍稍自我检讨一下。最后达到终点差不多正好两个小时，就是公里数上少了一公里，不过十公里十全十美也挺好，下个月准备再带条新路线。

**浦东徒步 第885期**

**2021年12月3日**

**带路人:小岛居民**

**路线:北墙反串线**

签到:

小岛居民、秋雨、cillan、龙之魂、雪夜拂晓、Sorcha、维国、孙梅、天马大叔、明石家de秋刀鱼、快乐钥匙、陈丹尼、虎妞的妈、jerry chen

**浦东徒步 第884期**

**2021年11月26日**

**路线：1号线  源深体育中心线  10公里**

**带路人：孙梅**

徒步名单：
无名英雄、维国，雨彤、小岛居民，zoe zhou、OLIVE，SORCHA ,龙之魂，天马大叔，珊瑚海，雨蓓小童鞋，芥末蕾、刘景霞、Grace Huang、蓝田、建军WANG ,Jerry、JUNJUN39、宣宣、慕容、孙梅共21人

常说多事之秋，也许是这样吧，本周上海在经历一次小小的疫情之后，有些人还在惶恐中，但喜欢户外的大多数朋友 还是相信上海的管理和上海人的觉悟，相信做好自我防护，在户外空旷地方走走还是可以的，所以周五晚上7点，我们这一群人又在地铁世纪大道的6号口集合，准时出发。虽然在出发前有些人还是会担心说10公里走不下怎么办，是不是可以走8公里呀。哈哈没事的，我们一起走说说笑笑怎么会走不下来呢。当然这次走在前面的人也放慢了一点速度，让队伍不至于拉的太长。黄埔江畔，华灯初上，虽然滨江步道上人少了不少，但是偶尔还是会有爱跑步的朋友从我们身边经过，用安静形容此时的滨江最贴切不过了。相比于节日的喧嚣，我更喜欢此时的宁静，生活不止眼前的苟且，还有诗和远方，虽然暂时无法抵达远方，放松下来在身边寻找自己最容易得到的一份宁静也不错 。

感谢ZOE ZHOU 同学给大家带了非常甜非常好吃的桔子，有甜甜的桔子我们可以走更远。

**浦东徒步883期**

**2021年11月19日
带路人：无名英雄
线路路线：18号线（世纪公园内部线）**

徒步名单：

俞柯夫、无名英雄、虎妞的妈、Grace、孙梅、维国、Jerry、水乡深处、雨彤、路漫漫、zoe zhou、雨蓓小童鞋、芥末蕾、九月、Xin紫涵、陆丰、翁翁、小樱花、Jerry-蓉（共19人）

徒步日志：

        今天原本是岛主带队，因岛主近期事情太多（毕竟遇到人生四大喜事之一），临时更换我带队。世纪公园内部线也是第一次走，虽是新线，但路线是非常熟悉的。这么冷的天，还有19位徒步的忠粉参加，感觉非常难得，而且今天美女真多（共有14位），新人也多。特别是在公园里，看到踢球的小伙，运动的孩子们，感觉年青真好（俺也自恋一下，俺当年也青春年少，唇红齿白过）。夜色很美，公园的夜景也很美，银杏树下团团的银杏叶在灯光的映射下，闪闪发光，其形态如小小的折扇，又如同少女的摆裙，随夜风而轻歌曼舞。在公园墙里，大家三三两两，说说笑笑，和一墙之外跑友及行人，突然想起了苏轼的蝶恋花，“[墙里秋千墙外道。墙外行人，墙里佳人笑](https://www.slkj.org/c/10098.html)。[笑渐不闻声渐悄，多情却被无情恼](https://www.slkj.org/c/10099.html)”。

**浦东徒步882期**

**2021年11月12日
带路人：无名英雄
线路路线：9号线（世纪公园线）**

徒步名单：

无名英雄、俞柯夫、龙之魂、zoe zhou、Minos、维国、清浅、月、玥玥（共9人）

徒步日志：

       11月的初冬，天气渐冷，我们浦东徒步的参与人有9位，其中还有我们的小玥玥，小小的5岁，今年就能徒步11次了，比我这个老领队还多了一次，实在让俺无地自容（在接下来的2个月内，俺要奋起直追，向小玥玥学习和看齐）。一路经过世纪广场

标志性建筑日晷（日晷是一种古老的计时仪器。日晷由晷盘和晷针组成，盘中央穿有一根垂直于盘面的“晷针”，它的方向指向天北极）。也正好借机温故了历史，世纪大道是2000年1月1日全线通车的（世纪大道走了数百次，以前还真不知道哪年通车的）。然后经过上海科技馆，在老地方我们合了一张合影，喻意不忘历史，面向未来。

**浦东徒步 第881期**

**2021年11月5日
带路人：无名英雄
线路路线：5号线（张家滨改良线）**

徒步名单：

维国、孙梅、豆豆、无名英雄（共3人）

徒步日志：

        天下雨，三人行，路缩短，沿江行，早还家。

**浦东徒步 第880期
2021年10月29日
带路人：无名英雄
线路路线：4号线（浜江南线）**

徒步名单：

小岛居民、孙梅、豆豆、无名英雄、明石家de秋刀鱼、雪夜拂晓、虎妞的妈、龙之魂、蓝月、秋雨、cillan、allen204、Tony-ding、Sorcha、静待花开、翁翁、凡客、Minos、清浅、杨彦珍、月、玥玥、维国、莺飞草长（共24人）

徒步日志：

       今天是金秋十月最后一个周末，秋高气爽，在我们浦东徒步带路人小岛居民的新婚之日，参加活动的徒友不少，开场就是岛主给我们大家发喜糖，味道很不错，在此再次祝贺我们的岛主，新婚快乐（声明，浦东徒步的大佬岛主结婚了，再也不属单身狗了）。

       吃着喜糖，一路上斗志昂扬，发现前面的徒友越走越快，预计2小时的行程，结果1个半小时就走完了。一路上，桂花飘香，江风习习，张家滨河两旁夜色融融,水中点点是夜钓的小灯,江边两岸高楼闪着鲜艳的霓虹灯，不停的变换图案，如同绵绵不断的彩绘。

     想毕，这就是魔都的魔力所在吧。

**浦东徒步 第879期**
**2021年10月22 日**

**带路人：翁翁**

**线路路线：12号线   北墙彩虹线**

**徒步名单：**肥马、Olive、天马大叔、妮妮、小岛居民、珊瑚海、小猪头、肉肉、维国、孙梅、Sorcha、龙之魂、Grace、无名英雄、陈丹尼、秋雨、Minos、娇子、Zoe Zhou、cillan、莺飞草长、翁翁
 **徒步日志：
       2021年10月22日，凉意袭来的第一次徒步。
       都说上海是没有春秋季的城市，气温从30度骤降至17度，但在磨房徒步人的心中，只有运动的季节。
       第二次走上“北墙彩虹线”，以徒步之名追逐彩虹，徒步大队显然都熟门熟路了，速度也快了很多（10’58”）。我们在上海中心三件套的俯视下穿过世纪大道，在滨江大道上与跑步人、骑车人穿梭前行。陆家嘴中心绿地湖面中倒影着是我们矫健的步伐，北墙边留下我们“撞墙”的嬉笑声。
       徒步就是这么迷人的活动。无论年龄，无论性别，如果要问我们，青春的自己是什么模样，
       在周末的晚上，背上轻巧行囊，用双脚来试探前方吧。**

**浦东徒步第878期**

**2021.10.15**

**带路人：蓝月**

**线路路线：9号线 世纪公园线**

徒步名单

龙之魂   宝龙   大浪淘沙   小曾   小郭   天马大叔   珊瑚海   虎妞的的妈   维国   Sorcha   途乐   蓝月   共12人

10.15徒步日志

        我们又来了，世纪公园线！

        世纪公园外围的步道，静静地躺在那儿，每天迎接着四面八方的人们。今夜，它又迎来了一群徒步者，在它的怀抱里，轻松地迈着步，聊着天，一起挥洒汗水，一起书写健康和快乐。

        有新徒友以前练过竞走，我赶紧告诉维国，二人兴致勃勃地现场切磋起技艺，互通，互学，互长；途乐由于工作关系，不能到起点集合出发，就在步道上逆时针行走，迎候我们；宝龙大哥和天马大叔，一路上结伴而行，相谈甚欢；我和大浪淘沙等小伙伴们边走边聊，说起十天前参加的磨房的另一场夜徒活动，纷纷表示，速度太快，被虐了一回。就这样，走走，聊聊，拍拍照，终点到了。

        二个月前，因暴雨、道路积水，没能全程走完世纪公园线，今天，圆满完成了全程徒步！谢谢大家的支持！

        特别感谢宝龙大哥。上次，宝龙大哥说，下次我带队世纪公园线，他来一起走，今晚，宝龙大哥果然来了，一诺千金，真汉子也！只是，我在前面带路，未及与宝龙大哥细聊，颇感遗憾，以后补上哦！

        又一次愉快的夜徒经历。感恩遇见，感谢同行。

        今晚，正值2021上海马拉松开始报名，预祝群里的马拉松跑者，顺利中签，并PB！快乐徒步，让生活更美好！

浦东徒步 第877期

2021年10月8日

带路人：小岛居民

线路路线： 沪东9周年汇合特别线

参加人员：小岛居民、孙梅、维国、Sorcha、雪夜拂晓、纯净兰、宝龙、Grace、花木阳光、明石家de秋刀鱼、萍萍、龙之魂、Zoe zhou、蓝田、静待花开、冰糖

今天是沪东徒步九周年，4个徒步群相约在世纪大道张杨路路口汇合后小聚，共同庆祝。

起点合影，这面旗帜是浦东带路人白色鸢尾花准备带去南极的。下个月她将跟随雪龙号去南极工作。所以旗帜上有很多带路人和徒友的签名。

**浦东徒步 第876期
2021年10月1日
带路人：孙梅
线路路线：2号线 中华艺术宫线**
徒步名单：俞柯夫，肥马，莉莲，龙之魂，维国，秋雨，JY,天蓝，cillan，carrol，孙梅（共11人）

今天是国庆长假的第一天，很多人回家了或出去旅行了，所以来徒步的人不是很多，想必能在这样的假期里出来夜徒的都是磨房徒步的铁粉吧，今年国庆的滨江虽然和平日的灯光一样，没有特别的光影秀，但是滨江大道上人还是很多，陆家嘴的一段还是被封了我们只能绕外面的路走一段，在杨家渡渡口附近再走上滨江，今天一路上走的速度比较快，虽然路上人流比较大，有师傅维国，秋雨等在前面开路，速度就被带起来了。12.48公里的路2个小时不到就走完了。我自己一个人走是怎么都做不到。今天徒友中有一位读4年级的小朋友，全程都是跟着大家高速的走完，值得给她一个大大的赞。

**浦东徒步 第875期**
**2021年9月24日**

**带路人：维国（首次带路）**

**线路路线：17号线 北墙反串线**

徒步人员：俞柯夫，花木阳光，孙梅，小岛居民，龙之魂，纯净兰，雪夜拂晓，天马大叔，CARRIE Z,常年偷笑么么，Terry，krissy，大浪淘沙，静待花开，九月，慕紫涵，蓝月，莺飞草长，翁翁，月，玥玥，毛毛雨ZHOU，维国 共23人

说我运气好，今天第一次在磨房浦东徒步带队我还真是运气好，先说天气吧，前一天还是闷热难耐，热浪滚滚的秋老虎天气，今天太阳一下子收敛了很多威力，伴随着凉风习习，真的是徒步的好日子。虽然在磨房徒步多年的我，第一次带队说不紧张是骗人的，还是会莫名的紧张。所以6点30分就早早来到集合地点，没想到老朋友花木阳光，俞柯夫已经到了，老友见面，相见甚欢，早前大家一起徒步的画面仿佛又在眼前。不一会儿小岛，纯净兰，大浪淘沙，天马大叔，蓝月，雪夜拂晓，莺飞草长，偷笑，静待花开，翁翁等等新老朋友都来了，莺飞草长还给大家带了小礼物，真是一个有心的小美女。能看到那么多朋友的到来，不免紧张的心情放轻松了。今天走的是自己开发的新线路，其中要感谢频飞扬给予了宝贵的建议和意见。让我们能再行进至沈家弄路的时候偶遇沪东徒步队的徒友们，在大家匆匆合影后，又各自走上了徒步的路线。

说运气好主要是因为今天徒步行进中一路绿灯，而且是几乎每次我们一到路口都是刚翻的绿灯，这样我们整个队伍能一起通过。

今天是一次徒步也是一次老友的见面会，大家都不会忘记磨房徒步的初心，健康让生活更美好。

**浦东徒步 第874期
2021年9月17日
带路人：明石家de秋刀鱼（首次带路）
线路路线：5号线（张家浜线）改良线**

徒步名单：

小岛居民、俞柯夫、花木阳光、Sorcha、维国、孙梅、虎妞的妈、雨彤、Jenny.H、ZYN、龙之魂、颖、ccc、我心飞翔、Yolanda、珍惜、珊瑚海、rebecca、建军.Wang、Grace、xue fang 2000、满堂、莺飞草长、爱旅行的小律师、allen204、sunny、柠檬树

其中新人：

Sorcha、虎妞的妈、Jenny.H、ZYN、颖、ccc、rebecca、xue fang 2000、满堂 （共9位新人）

**浦东徒步 第873期**
**2021年9月10日**

**徒步路线：滨江南线**

**带路人：莺飞草长**

徒步名单：莺飞草长、明石家de秋刀鱼、土豆丝、Grace、珊瑚海、雨彤、Zoe zhou、维国、陆芜晨、Mi、龙之魂、Joanna、孙梅、life、途乐、Olive、Jerry chen（共17人）

新人：Mi、life （共2位新人）

夏天夏天悄悄过去徒步仍继续(\*^\_^\*)

不知不觉已入秋，随秋潜入的还有阵雨。不过，好雨知時辰，徒步前下完。雨后空

**浦东徒步** **第872期**

**2021年9月3日**

**徒步线路：后滩线（12公里）**

**带路人：流光溢彩**

徒步名单：郎景田、龙之魂、葛洪如、jerry、张泡泡、流光溢彩、海清、明石家de秋刀鱼、爱旅行的小律师、珊瑚海、雨彤、大许、Grace、陆芜晨、肥马、孙梅、天马大叔、维国、翁翁、Zoe zhou、蓝色火焰、途乐、王旭、大萍、红红、毛毛雨zhou、月、小雨、永念、小樱花、Carrol、Kathy，共32人

每次带队都能碰上好天气，这次也不例外，早晨暴雨，带上雨披准备晚上雨战，结果老天不给机会，哈哈。

雨后初秋的夜晚，滨江边凉风习习，真是徒步的好天气。今天岛主没来压阵，我不能像以往带队那样 随心飞，好在 维国&孙梅威武，一如既往地当开路先锋，带着前队早我们第二梯队15分钟到达终点。

**浦东徒步 第871期
2021年8月27日
徒步线路：9号线世纪公园线（11公里）
带路人：无名英雄**

徒步名单：小岛居民、无名英雄、张泡泡、大浪淘沙、zoe zhou、珊瑚海、孙梅、维国、翁翁、翁翁的安妮、raindream、途乐(共12人）。

徒步日志：今天下午下班时下了大雨，雨还较大，于是在路边的便利店买了把雨伞。到了浦东，结果还有12位徒友，这是真爱啊。一路上队伍齐整，走完后都是满身大汗啊。

浦东徒步 第870期

2021年8月20日

0徒步线路：锦绣前程线（11公里）

带路人：千寻

徒步名单：小岛居民、翁翁、安妮、raindream、孙梅、holly、维国、蒋建军、Grace、雨彤、桂花、施贇、Y、butterfly、yoyo、黄天其、月、玥玥、明石家de秋刀鱼、肥马、Holly、小芒果、徒乐、千寻共24人。

徒步日志：

赶在9月前走了一次锦绣前程线。寓义锦绣前程。

这一次，还是有说有笑有出汗。这一次，还是徒友们互相鼓励传递温暖。这一次，来了好几个小朋友。小朋友的精力毅力让人赞叹，三个四到七八岁的小朋友，每个人都走了至少五公里。

有小伙伴第一次来，说没有走完全程，下次再努力。我想说没走完太正常了，我第一次 走的时候好像也没有走完。走没有走完不重要，重要的是养成一个好的锻炼身体的习惯，万事开头难，慢慢来，只要努力坚持一下，日积月累，对身心都是有好处的。“任何你每天都持之以恒在做的事情，都可以为你打开一扇通向精神深处，通向自由的门” 。锻炼身体的方式也不局限于来参加浦东徒步。加油哦！

浦东徒步只是提供一个可能的公益的锻炼身体的渠道，如果你不想一个人走，如果你需要一个团队驱使你有一个动力，如果你想有小伙伴们一起走走说说笑笑，如果你周五傍晚七点有空且来世纪大道方便，如果你想来，无论是第一次，还是第一百次，浦东徒步就一直在那里，无论风雨，不离不弃。

秋天来了，傍晚户外的阵阵凉风，吹散了一天的繁琐与疲劳，这正是锻炼身体的好时节，让我们一起走路，一起出汗，一起度过浦东徒步一次又一次的美好夜晚。

特别感谢这次一同的带路人小岛居民（岛主）、翁翁、孙梅、维国、明石家de秋刀鱼。就本人很久没有走这条线了，有些生疏，还好有我们可爱的各位带路人的帮忙。也非常感谢来参加的各位徒友们，谢谢你们的到来、支持、宽容与理解。祝身心健康！锦绣前程！

浦东徒步  第869期

2021年8月13日

徒步路线：9号线  世纪公园线

带路人：蓝月

徒步名单：翁翁、小岛居民、孙梅、维国、途乐、zoe  zhou 、蓝月， 共7人

8.13夜徒日志

        夜徒开始没多久，伴随着大雨，没过脚踝的道路积水，就出现在了我们面前。

        这是自我加入浦东徒步以来，夜徒时第一次碰到的情景，积水这么深，积水面积这么大。

        没有人抱怨，没有人退却，大家毫不犹豫地踏入积水中，淡定前行，仿佛正在山里的小溪中徒步，又好像回到了孩童时代，在积水中快乐地嬉戏玩耍。

        一步一步，稳稳地前行，安全走过了这段积水路，全体被“洗脚”，鞋子、袜子全湿透了，裤子也湿了，上衣和背包也被大雨淋湿了。

        积水凉凉的，还脏。谚语说，“寒从脚起”，脚受凉了，容易生病。经商议后，决定调整、缩短路线，提前到终点。

        来日方长。今天的缩短路线，是为了明天更长更好的徒步。面对特殊情况，灵活机动，有进有退，不蛮干。

        今天也是途乐参加浦东徒步九周年的日子，他特地过来参加徒步、留念。前辈，恭喜你！期待你的第一百次哦！

        真诚感谢！今晚一起冒雨趟积水徒步、步伐坚定的每一个小伙伴！ 特别感谢！岛主，用镜头真实记录了今晚涉水徒步的情景，留下了一份珍贵的记录。

        下次我带路，将继续选择世纪公园线，希望到时有更多的小伙伴加入，用豪迈的步伐，一起完成今晚的未竟之旅。

        难得的体验，难忘的夜徒。

        谨以此文，纪念浦东徒步第869期徒步。

**浦东徒步 第868期**
**2021年8月6日**

**徒步线路：庆祝浦西徒步十七周年会师线**

**带路人：小岛居民**

徒步名单：小岛居民、维国、郎景田、孙梅、Anny、天马大叔、阳光战神、宁静致远、春泥、黄天其、向阳而生、老谢、J-99、静致~天若有情、李小虎、娇子、张朝腾、莺飞草长、雪夜拂晓、明石家de秋刀鱼、月、阿根、小雨、玥玥

其中新人：宁静致远、向阳而生、老谢 （共3位新人）

又是一次四群大联合徒步。磨房浦西17年来始终如一，行走在徒友们的心尖儿上。数以百计的人在这里结成了兄弟，姐妹，爱人。友谊之花在每周五的傍晚集合，或行色匆匆或闲庭信步，从期待走向不舍，从星星微光汇成熊熊烈焰。一批批优秀的领队成长起来，一群群热爱生命的人涌现出来。17年来，在川流不息的繁华大道上，在浓郁的咖啡店门口，在愈发荫蔽的梧桐下，在灯火阑珊的十字街头，在金碧辉煌的静安寺前，开放包容的淮海路边，在隐约雷鸣的黄浦江畔，磨房浦西徒步来过，驻留过，深爱过。17年了，传奇还在继续。          ——阿光

**浦东徒步 第867期**
**2021年7月30日**

**徒步线路：12号线 北墙彩虹线（新线）**
**带路人：翁翁**

徒步名单：小猪头，肥马，sixwindy，小岛居民，小樱花，建军.Wang，龙之魂，桂花，Leen，明石家de秋刀鱼，lena yin，孙梅，维国，雪夜拂晓，常年偷笑么么，乐尽天真，Schweigen，蓝月，大浪淘沙，朗景田，爱旅行的小律师，J-99，李小虎，珊瑚海，Zoe Zhou，月，毛毛雨 zhou，黄天其，千寻，秋雨，翁翁（共31人）

其中新人：朗景田、sixwindy、乐尽天真

徒步日志：

以徒步之名追逐彩虹

2021年7月30日，台风过境后的晴朗夜空下，浦东徒步第12号线——北墙彩虹线，在众多大神的共同保障下（确实是众多），顺利完成正式首秀！

北墙彩虹线是在频飞扬、小岛居民的北墙线基础上优化的，孙梅、雪夜拂晓也给了很多给力的建议。

翁翁是第一次带新线，多少有些无知无畏，全程都在EXP+200，EXP+300的过程中。

一路走来，我们在世纪大道近距离仰视了上海中心三件套，在陆家嘴中心绿地欣赏湖面倒影中的璀璨夜景，在滨江大道上徐徐凉风下偶遇沪东徒步同好，在杨浦大桥下的北墙边一边嬉笑一边“撞墙”，在北洋泾路尽头的炫丽彩虹桥边打卡留念。

**新线还有一些不成熟，也感谢大家的包容**

**在此，特别致谢带头拓路组（维国，孙梅，Schweigen和很多飞速小伙伴）**

**感谢承上启下组（蓝月，拂晓，黄天其，律师和很多新朋友），**

**感谢实力压阵三人组（岛主，偷笑，千寻）**

**美丽的风景终有尽头，徒步的快乐下周继续，**

**无论走在哪里，我们内心都有飞翔的向往，**

**前行的路上，都会见证大家青春耀眼的光芒！**

**浦东徒步 第866期
2021年7月23日

徒步线路：滨江南线
带路人：无名英雄**徒步名单：无名英雄、明石家de秋刀鱼，大浪淘沙、高亚妮、许子睿、未央、沈卫軍、Jerry chen、李小虎、胡善杰、J-99、周、珊瑚海、微笑CHY、shawyon（共15人）

徒步日志：7月23日预计有台风“烟花”登录上海，估计有暴雨，今晚参加徒步的都是忠粉，今天有滨江南路，路程较短，中途微笑从浦电路地铁站加入，中间分成了三拨人。最后是两位帅哥主动陪等一位拍照的美女，感谢感谢再感谢，一路紧赶慢赶，最后20：45我们就走到了陆家嘴地铁站，然后直接各自回家。到家后，台风和暴雨还没来，真是庆幸。

**浦东徒步 第865期
2021年7月16日
徒步线路：东方体育中心线
带路人：雪夜拂晓**徒步名单：小岛居民、纯净兰、晴天在心中、宁伊、陈勇、欢欢、龙之魂、爱旅行的小律师、雪夜拂晓、wilson晴天在心中、一栏羊、金毓莉、静待花开、黄天其、谭谭、李小虎、翁翁、孙梅、维国、远、月、玉珏、holly、一新、天马大叔、珊瑚海、肥马其中新人：陈勇、欢欢、wilson、金毓莉、李小虎、玉珏、一新 （共7位新人）。

**浦东徒步 第864期
2021年7月9日
徒步线路：世纪大道线
带路人：孙梅**徒步名单：小岛居民，维国，闲仁，龙之魂，明石家de秋刀鱼，火熊，燕磨纯，静心紫水晶，睡懒觉的喵，悠然，9’S想你，9’S想你+1，范特CI,宝龙，蓝月，shawyon，陈晓玲，天马大叔，静致-天若有情，神灵的图腾，咸咸，刀锋宝贝，黄天其，千寻，途乐，非非妈妈，HAPPY亮，劳拉流，schweigen，冰糖，静待花开，月，阿根，小雨，玥玥，卡佳，爱旅行的小律师，放纵一刻，远 , 阿光，大浪淘沙， 孙梅（共42人）
徒步日志：7月9日也许对大多数人来说是很普通的一天，但是对熟悉了解磨房浦东的人来说是非常有意义的纪念日，在17年前的这一天第一代的磨房前辈开始周五晚上的城市徒步，就这样一周一周延续下来，到今天活动延续了17年，这是多么不容易呀，虽然也许会有人说不就是徒步2小时走10公里吗？是的是一件小事，但是就是这样一件小事一代一代的磨房人传承，坚守。一直延续下来，不管风霜雨雪，不管严寒酷暑，不管是否国定假期，浦东徒步不是靠任何一个人的一时激情付出坚持到现在的，浦东徒步是靠平平淡淡中那份坚持和毅力才能坚持到现在的。浦东徒步是随性的，自由的，没有利益，没有上下级关系，来去自由的。磨房浦东的脚步没有停，世纪大道上有我们的脚印，滨江边有我们留下的欢声笑语，科技馆前有我们留下的倩影，世纪公园的步道上有我们洒下的汗水。一件小事经过了时间的打磨，总是熠熠生辉的。在此要留下一首热心徒友明石家的秋刀鱼即兴赋的小诗
一朝入徒深似海，相逢何必曾相识。
 在天愿做比翼鸟，在地同做徒步人。
走遍大街和小巷，穿越高山与河流。
十七年岁诚可贵，一年更比一年好。
2021年7月9日，天气预报说小雨，夜间中雨，气温25度到31度，但是在下午18点开始凉风习习，中午的热浪似乎隐退了很多，预报说的雨一直都没有下，这样的天气是最适合徒步的，岛主和维国6点多一点就早早到了集合点，紧接着接着闲仁，龙之魂，明石家的秋刀鱼也很早就到了，今天因为是浦东磨房纪念日，很多久仰大名的前辈也来了，6点50分沪北的频飞扬，小树林朱以宏，JANE，橘靖太和啊五环赶来汇和，和浦东的队伍一起开始今天的徒步活动，今天是特别路线，路程虽然不长从世纪大道一直走到科技馆，在此拍张合影继续前行到世纪公园1号门，我们从旁边小路（小小小树林）折返回世纪大道。大家一路上说说笑笑，是徒步也是老友见面会，记得岛主说他很喜欢的一段话：一生中，这也是多么奇妙的经验，不知道真实的姓名，不知道他/她从哪里来，到哪里去，他或者她，只是一个符号，却每周一起展现鲜活，共同展现茁壮――或许有一天，再也不见踪影，但回忆中，我们切实曾经同路。 是的用在此时是多么贴切。
时间赶得刚好在8点和已提前到达的沪东和沪西的队伍汇合，拍了大会师的合影，在镜头里留下了各自美丽的倩影，接下来一部分人腐败的去腐败了，还有一部分人觉得徒步还没过瘾的就请帅哥秋刀鱼带领下沿世纪大道到陆家嘴继续徒步。
浦东17周年的大会师就在大家意犹未尽中落下了帷幕。
不管你是谁，你走的快还是走的慢，在磨房周五徒步中，你总能找到同路人，这里没有利益，没有等级，大家只为健康，传播快乐的种子。传递正能量。让包容，开放，平等的快乐徒步的氛围保持下去。我自己已经有了磨房情节，也希望磨房理念能一直传递下去。
期待在周五徒步路上遇见你。
最后引用磨房的才子帅哥阿光的诗结束今天的日志吧。
《写给浦东徒步17周年》
           ——阿光20210709
浅水深山茂竹林，
凡俗清雅入红尘。
寻师觅友逢知己，
有慕有尊有倾心。
时醒时迷时率直，
或痴或醉或天真。
半虹半露半晴雨，
半皎半弯半月轮。
流星飞逝十七载，

来年仍是徒步人。

**浦东徒步 第863期**

**2021年7月2日**
**徒步线路：中华艺术宫线**
**带路人：阿光**

徒步人员：阿光，龙之魂，放纵一刻，明石家de秋刀鱼，真水无香，天蓝，孙梅，一朵小红花，未央，Jason，艾薇王，维国，蓝月，大浪淘沙，月，快跑，秋雨，范特CI，小芒果，港湾

**徒步日志：**

**《浦东徒步夜景》**

   翠雨新痕拍野鸥，

   傍林浅影卷闲愁。

   数点残星惹人宠，

   三千江风伴轻舟。

      说来惭愧，挂个浦东徒步带路人的名头，却半年没参加浦东徒步的活动了。自从小家伙读1年级后，时间越发紧张了。有时候为了能混口饭吃，为了周末能够更好的出行，不得不加班完成日常工作。周五更是忙到不可开交。快6月底时，小岛居民偶然提到7月就是浦东徒步17周年了。我大惊，只觉得脸上火辣辣的，自己再不出来可能真的无颜再继续呆在带路人群了。无论如何，要赶在17周年庆之前出来走一走。于是匆匆报名了7月初的带路活动。7月2日，正逢国家庆祝建党百周年大喜之日。浦东外滩举行盛大的灯光秀。选择走这条路线，就是为了能看看灯光秀。

      是日，天气阴雨。早早下班，冒雨赶赴浦东，一路上等车不超过5分钟，算是十分顺利。距离出发前还有1个小时就到达起点了。之前带队曾经出现过‘要出发了，才匆匆赶到的’尴尬情况。这次总算没误事儿。虽经过世纪大都会多次，都没有好好逛逛，这次有机会了，在楼上楼下逛了一会，发现一楼很多美食。看来以后腐败又多了一个去处。

      6点半后，从世纪大都会出来等人。徒友龙之魂最先发现了我，我不认识他。还好他也不常来，才没让尴尬太久。老朋友‘放纵一刻’到了，我松了口气，这下有帮忙的了。近来在群里经常露面和大家打招呼的‘明石家de秋刀鱼’出现了。我也是首次和他见面，陆陆续续想来徒步的都来了。其中还有2个伙伴专程过来取东西的（磨房线上徒步的小纪念品），‘孙梅’到了，和她师傅维国一起出现。我见到‘维国’很开心，‘维国’也很激动的和我拥抱了一下。埋怨的说，哎呀，阿光，你好久不来了。我心生愧疚，让老朋友这么挂念，真是对不住。

       师傅‘蓝月’也紧接着出现了。一起来的还有大浪淘沙。彼此回味着上期杭州环山的趣事。‘大浪淘沙’鼓励‘蓝月师傅’，说上次杭环算是比较难的线路了，你能走下来算是很厉害了。师傅当然一如既往的谦虚说到，哪里哪里，和你们大神比起来，我还差得远。来的人，比我预想的要多。我以为天气不佳，应该没几个人。出发时还担心会不会有10个人。结果陆陆续续到了近20个。看来，喜欢徒步的人还是很喜欢。很感激大家能持续不断的坚持锻炼，能持续不断的把磨房的友好氛围保持下去。

     6：59分，招呼大家拍照，‘范特CI’在拍照结束时才匆匆赶上，合照里没有她的身影。出发了近5分钟了。徒友‘小芒果’紧赶慢赶的追上了我们。徒步的瘾很大。见到朋友们，虽然有些人很面生，但是很面善，很健康。坚持徒步，坚持运动，这是一种良性的生活作息。一种和谐的群体活动。

     走到江边了，维国虽然刚刚打完疫苗，还是徒步走的很快，和孙梅一样，每个人背个10多斤的大包，呼啸而至。吹过黄埔江风，听着波涛阵阵，享受着大汗淋漓。迎面总能遇上几个快步奔跑的人。他们一定是有什么追求的吧，无论是精神层面的还是肉体上的。这种对肌肉的肆虐换来的是多巴胺的快速分泌，精神的愉悦刺激了腿部力量。于是，他们跑的更快了。

     我也曾经是磨房第一梯队的人啊，虽然半年不来，也不肯落后太多。吭哧吭哧的追着第一梯队的，‘维国’和‘秋雨’看起来就像是谁也不服气谁，互相比赛着快走。在一处打卡拍照的地方，‘秋雨’接过‘维国’的大包，和‘秋刀鱼’一起，俩人一溜烟就没影了。到了东方明珠下，我请朋友拍了张照片。这条熟悉的路，曾经洒下我多少汗水和喜悦。一路上和师傅蓝月说说笑笑，完全绝不着累。在外滩对岸，看着一簇簇灯光秀急速变换，光柱从云层穿透，又穿出。东方明珠隐没在浓雾里。江堤上挤满了观众。这些对未来日子充满希望和欣喜的人啊，这些对国家安定繁荣得到满足得到感动的人啊，这些匆匆路过上海、恰逢百年赞歌的人啊，你们用手机记录这一刻吧。用语音和家人分享吧。欢呼吧。

       在江边，和蓝月师傅合了一张影，国产手机的美颜强大到把人至中年的我和师傅，拍的年轻了20岁。看了5-6分钟灯光秀，感觉身上的一身臭汗快要被凉下来了。怕着凉，也顾不上等后队的人了，喊上小伙伴继续出发。就这样，走走停停，拍拍照，吹吹牛。一路迈着潇洒的步伐，轻快的心情。。。走到了终点。在4号口，做了几分钟拉伸，时间已经9：20，等了5分钟，不见最后的队伍到。徒步至此结束。

       浦东滨江线各个领队都带过，一路灯火通明，人声鼎沸，超高的摩天大楼林立，乃现代文明的典范，在这里能充分感受到繁华如斯，浮生如梦。

      上海，我来过，浦东，我见过，你们，我还爱着。小伙伴们，我们下次徒步见~

**浦东徒步 第862期
2021年6月25日
徒步线路：源深体育中心线（11公里）
带路人：无名英雄**

徒步名单：毛毛雨zhou、无名英雄、睡懒觉的喵、无雨、明石家de秋刀鱼、蒋建军、春泥、周、碧云天、未央、维国、孙梅、Nianchen、途乐、郭峰、珊湖海、月（2个娃），共19人。

徒步日志：今天天气很凉爽，江岸凉风阵阵，今天请孙梅老师前面带队，感觉和急行军一样，把我们后面的佛系徒步拉了一个太平洋那么远的距离。中间还偶遇到了沪东队，徒友们相见又相识，相遇又相离，轻轻地挥一挥，结果还忘了合影。我和途乐及Nianchen走在后面，一路聊天，聊天一路。相对于前队，后面我们三位到终点也是姗姗来迟。

浦东徒步 第861期

2021年6月18日

徒步线路：锦绣前程（11公里）

带路人：徒步滴小熊

徒步名单：

    孙梅、徒步滴小熊、维国、睡懒觉的喵、面包粥、明石家de秋刀鱼、莺飞草长、小岛居民、骄傲的少年、小雨、途乐

其中新人：

    骄傲的少年、小雨 （共2位新人）

徒步日志：从徒步开始淅淅沥沥的小雨慢悠悠的下着，虽然是梅雨季节，天气却像是初秋，凉爽的恰到好处，于徒步者而言，这是最合适不过的了，配合着魔都的夜色，居然有种小浪漫的感觉。维国和孙梅在前面领头，因为雨天路滑，小马达没有开启，速度压的刚刚好，整个队伍很紧凑，大家有说有笑，不知不觉就到了龙汇路美食街，街还是那条街，徒步的人却换了一茬又一茬，遥想当年徒步到此必定腐败，感觉不腐败就像是白走了一样，时至今日，或许是因为年纪大了开始注重养生了，或许是因为心境变了，竟没有一点想腐败的动力。幸运的是，浦东徒步还是和当年一样，累了，想放松下心情，那就来吧，不带任何负担和牵绊，一路徒，一路聊，收获满满.....

**浦东徒步 第860期
2021年6月11日
徒步线路：后滩线（12公里）
带路人：小岛居民**

徒步名单：小岛居民、宝龙、陈宏、莺飞草长、一栏羊、木昜人、睡懒觉的喵、CC、TT、2米的大鹏、笑笑姐、蓝月、翁翁、放纵一刻、途乐、肥马、黄天其、毛毛雨zhou、月（2个娃）

其中新人：陈宏、肥马 （共2位新人）

徒步日志：潮湿的空气，感觉身上黏糊糊的，今天有刚到上海没多久的新徒友陈宏加入，听他说在家乡的时候也是经常徒步爬山的。今天走后滩线，队伍走到滨江后就开始加速了，快队马上就拉开了距离，因为今天带路，所以不方便收队，月带着2个娃一直走在队伍最后面，还好莺飞草长一直陪伴着她们走到了终点，非常感谢帮忙收队。这种黄梅天运动下出身汗，非常舒畅。2个小朋友是今天的主角，都坚持到了终点，很厉害。

**浦东徒步 第859期
2021年6月4日
徒步线路：滨江南线
带路人：莺飞草长（首领）**徒步名单：莺飞草长、面包粥、孙梅、LEE安、冰糖、流光溢彩、丰胜、小岛居民、高山、静待花开、风行者、未央、依画、旅行的意义、无名英雄、泡芙、陈丹尼、蓝月、睡懒觉的喵、2米的大鹏、静心紫水晶、一栏羊、大浪淘沙、黄天其、途乐、宝龙、维国、毛毛雨zhou、月、频飞扬、天马大叔、山水间、淡泊、天吴、Zoe Zhou、月+1、月+2

新人：丰胜、高山、风行者、依画、旅行的意义、泡芙、睡懒觉的喵、淡泊 （共8位新人）

徒步日记：终于终于我也领队初体验了哈哈，必然感谢与各路徒友们的相识和飞扬姐的推荐以及磨房浦东岛主的大力支持。赶上了一个温度适宜的天气，天公作美，踏着粉色的晚霞出发，跻身陆家嘴绚烂的夜景结束，一切都美的刚刚好～

也是特意穿了件裙子，大家一直喊美女领队我也应个景做个菇凉，毕竟平时内心太汉子了哈哈。今晚一起徒步的人真心多，我知道是前期大家帮忙扩散宣传才达到的效应，也算是对我做首领极大力度上的一个支持了，都非常的给面子！飞扬姐身体不大舒服都过来了，水晶姐也是结束忙碌匆匆赶来，岛主特意带旗子过来给我，孙梅师姐送我很多好吃的维国师傅把我最喜欢吃的苹果特意洗干净装保鲜袋里拿给我吃，没想到硕哥参加完团建活动也来支持，还见到许久未见的芭比丹尼、浪哥、流光、静待花开、冰糖、蓝月姐，上次也是走这条路线认识的2米大鹏今天也是得以再次会面，还有两个小朋友一家人今天也来了，宝龙哥和无名哥今天是第一次见到本人，其他徒友们大概就是本次初见，后续或许会熟起来的啦。再就是特别感谢老朋友面包粥的一路帮助和照应，功不可没～

以前都是跟着别人盲走，但是作为领队的话得知道路线，组织队伍，每个人的步速不同，人多很容易走散，需要瞻前顾后。这次是大鹏，黄天其和宝龙大哥以及师傅师姐他们在最前，我在中间，岛主后面组织及拍照。路线不难，但有些原计划的路不大确定能过，就得自行修改，多亏蓝月姐对这边路线熟悉，于是跟岛主确定好更改的路线然后大家一起向前。

前队果然还是速度党，带领第一T队的大鹏提前到达终点等我们，后队主要还是岛主在帮忙照应，我在中间时而停下观望后队的身影是否能看到。还好帮忙照应的前辈们多，总体上是承前启后，也最大力度上的保证了每个人的安全，最终大家陆续到达终点陆家嘴环形天桥。碰上愿波沪东今天同终点的队伍也算是大欢喜了。大家在注射器下面拍大合照，场面有点壮观，路过的游客们都主动停下让我们先拍欢喜大合照，超Nice~

最初还想着今晚徒步完小腐败一下的，但这边晚上能想去的店基本也快关门，去更远的话又得浪费时间，所以最后还是各自踏上回家的地铁，小小的遗憾往往都是作为更大的期待留给下一次～

谢谢各位捧场，这是一次极具个人纪念意义的首领夜途，感谢(❁´ω`❁)感恩๑•́₃•̀๑

**浦东徒步 第858期
2021年5月28日
徒步线路：中华艺术馆线
带路人：小岛居民**徒步名单：小岛居民、火熊、非非妈妈、蓝月、维国、未央、孙梅、纯净兰、向日葵、五月的May、七点、月、Jerry、周、静待花开、兵兵、kiang、奥利、娇子、守望者、微笑CHY、毛毛雨zhou、黄小芸、张朝腾

其中新人：非非妈妈、未央、兵兵 （共3位新人）

**浦东徒步 第857期
2021年5月21日
徒步线路：5号线  （张家浜线）改良线
带路人：孙梅**徒步名单：维国，冰糖，天马大叔，守望者，五月的MAY,七点，周，佳肴，毛毛雨zhou,丝丝，J\_99 ，孙梅共12人
徒步日志：今天又是周五磨房徒步的日子了，这次走的是张家浜线，这条线结合跑步徒步圣地的世纪公园外圈和风景如画的张家北岸从锦绣路到东方路一段，这条线属于劳逸结合线，在世纪公园外圈可以快走，在张家浜河边可以看风景拍照。
很多徒友会说来参加徒步活动就是因为和大家一起走 可以走的快一点走的距离长一点，也许自己一个人走会觉得10公里好长呀，什么时候才能走到呀 ！但是每次参加活动走10公里大家一路上说说笑笑，谈天说地，也可以和徒步的大神们学习徒步轻松的方法，时间一晃就过去了，总觉得还没过瘾，就到终点了，大家依依会说一声，下周还来。这次徒步要感谢五月的MAY，维国等摄影师奉献的精彩照片。

**浦东徒步 第856期**

**2021年5月14日**

**徒步线路：4号线  滨江南线
带路人：孙梅**
徒步名单：小岛居民 ，维国， 陈晓玲，明石家de秋刀鱼，大鹏，大力水手，守望者，秋雨，Queen，Nianchen,五月的May，静心紫水晶，莺飞草长，月，月+1，月+2，月+3，w娓娓，奥利，杨沈东，雪夜拂晓，kelly, 彩票，Zoe Zhou, 尘向天，酸辣土豆丝 共27人，共其中新人：陈晓玲，大鹏，大力水手，守望者，Queen，Nianchen，,杨沈东，酸辣土豆丝, 尘向天共9人

徒步日志：一米九八的大鹏来了，实力派的秋雨来了，水晶和她的好朋友陈晓玲也来了。今天更是来了很多新的小伙伴，我随便问了其中一位新来的小伙伴说您怎么知道磨房的周五夜徒活动的，他告诉我说是看磨房公众号了解的，就带朋友一起来了，所以在此首先要欢迎所有新朋友的加入，也要真心的感谢维护磨房公众号和网站的各人前辈和大佬们，是你们共同的坚守和付出才有今天我们可以有持续不断的开展活动。
今天走的是滨江南线，这条线从地铁世纪大道站经过塘桥公园边的张华浜河边，然后从塘桥这里进入滨江，沿滨江一直走到陆家嘴正大广场。这是一条风景如画的滨江线，有张华浜的清幽，也有黄浦江边的绚丽。虽然天公有点不作美，在走到塘桥公园的张华浜边有打雷和闪电，有些小伙伴就提醒说快把手机收起来吧！后又下起了一点小雨，有几个小伙伴选择了撤离，更多的小伙伴还是继续前行的，这是磨房一直传承的风雨无阻精神呀！
上次来参加活动的月妈妈月爸爸和她的两个孩子也来了 ，这次又是出色的走完了全程，速度也很快。在此要为月点赞，为两个小朋友点赞 。
在此要特别感谢所有小伙伴的参与，另要感谢岛主，他看下雨了，两个小孩他们没有伞就一直陪他们走帮他们打伞，他还带了GoPro为大家记录徒步的实况并在结束后第一时间做好了小视频发给大家。还要感谢莺飞草长，水晶，雪夜拂晓，维国等一直帮忙拍摄，记录徒步中的点滴。
也要感谢五月的MAY每一次都会带小伙伴们一起来徒步。
其实每一次活动对我这个磨房的新人都是收获满满，感动多多。也非常希望更多的小伙伴加入磨房。青山不改，绿水长流，期待下次徒步路上再相见。

**浦东徒步 第855期
2021年5月7日
徒步线路：13号线  花木路线
带路人：蓝月**

签到人员
放纵一刻   Rena   lvy   w娓娓   孙梅   林微微   五月的May   anthony   Annie   琛子   明石家de秋刀鱼   木易人   奥利  J\_99  七点 莺飞草长   维国   蓝月     共18人

徒步日志
        今晚的风很大，挡不住徒步人的热情，依然来了不少新老徒友；
        今晚的张家浜，依旧幽静、迷人，令徒步人兴致盎然，心情愉悦；
        今晚的队伍很棒，斗志昂扬，速度很快，到达了终点。

        放纵一刻来了，见到大神和前辈，分外惊喜；有新徒友在朋友的推荐下第一次参加夜徒，表现不错，其中有一位，鞋子不太合适，脚痛，队伍速度又快，依然意志坚强，尽力紧跟队伍，顺利走完全程；维国始终走在队伍前面，精神抖擞，很好地发挥了一个老徒友的作用；最令人感动的是，当我带着后队到达终点，一看，前队的徒友没走，在等后队的到来，二队汇合，合影留念，依依惜别，相约下次徒步再见。
        浦东徒步，线路好，徒友棒，集体观念强，团结友爱精神足，温馨，温暖。
        这，大概就是我喜欢浦东徒步的原因吧。
        祝愿徒友们，在自己的人生里，活出无限的精彩。

**浦东徒步 第854期
2021年4月30日

徒步线路：2号线：（中华艺术宫线）
带路人：孙梅**
徒步名单：维国、五月的MAY、W娓娓、ANNIE、毛毛雨zhou、kiang、翁翁、孙梅 共8人
徒步日志：今天是51小长假的前一天，大家下班后赶过来心情特别放松。今天走的时候早就为自己选择的中华艺术宫线，这条路线是浦东众多线路中可以说很经典的滨江路线，大家都说浦东的路比较宽，红绿灯比较少，特别是走滨江的路线，尤为适合徒步，虽然走过很多次但也不会觉得腻。
华灯初上，滨江依旧那么绚烂多彩，记得徒友说现在有建了滨江景观休闲步道，上海变的更美了，是的 我只记得我还没有参加徒步前真的不知道上海现在可以变的如此美，那时一心只想离开上海去各地转转，现在觉得留在上海走走看看也不错。
一路行径中我们可以放松的大喊一声，我们放假啦! 我们有5天可以不用早起啦！ 哈哈这也是一种解压自己的方式吧！
在这里我也要诚恳的对各位徒友说一声抱歉，我今天出发的时候自以为是的走了潍坊路，认为是这样直接走到滨江的，结果在潍坊路东方路比对路书发现我走错了。后来我只能决定说走商城路绕一段从商城路进滨江，虽然可以加了一点路程但是还是没有到10公里，在此说声抱歉了。以后我一定会严格跟着路书走，就请原谅新人一次啦。
在啰嗦了那么多之后，我还是要感谢徒友的参与和给与我的帮助，还要特别感谢翁翁美女精心设计和拍摄集体照，辛苦了。
不说太多了上图。

**浦东徒步 第853期**
**2021年4月23日**
**徒步线路：5号线：（张家浜线）**
**带路人：小岛居民**
徒步名单：小岛居民、明石家de秋刀鱼、七点、周、孙梅、维国、毛毛雨zhou、蓝色梦幻、见仁见智、莺飞草长、月
新人：明石家de秋刀鱼、蓝色梦幻、月（一家4口）
徒步日志：已经很久没有走张家浜线了，去年的时候因为改造，有一段封闭不能通行，只能绕道走。这次能沿着河边的步道一直从锦绣路走到东方路，今天来了几位新朋友，也有老朋友来。毛毛雨是久未见面的老朋友了，蓝色梦幻是第一次参加的新朋友，从莘庄过来的。明石家de秋刀鱼也是第一次参加，走得很快。另外今天来了一家四口，妈妈带着4岁半的小女儿和10岁的大女儿过来，爸爸骑车跟着，2个小朋友全程都能跟上队伍的速度（今天的速度不慢，8点45就到终点了），妈妈也很棒，带着2个娃能来徒步。莺飞草长是晚到了一路赶过来的，非常不容易。

**浦东徒步 第852期
2021年4月16日
徒步线路：1号线（张家浜蓝天线）
带路人：孙梅**
**徒步名单：**静心紫水晶，七点，天马大叔，翁翁，维国，蓝一，毛毛雨zhou, J\_99,孙梅 共9人
静静的张家浜，我们来或不来，你都在默默的流淌着，今天我们又来了，没有带走一片云彩。
清楚的记得我第一次来浦东磨房徒步走的路线就是这条张家浜蓝天线，当然自己那时只知道是蓝月带队的，很漂亮的路线会经过张家浜，三八河，碧云体育公园，有静静的河水在身边默默流淌，路上很安静没有太多的霓虹灯，更多的是一份静怡，在放下所有纷繁的杂事出来徒步，有时走在这样安静的小河边可以什么也不想就听着同伴们的匆匆脚步声也是一种写意。
虽然在那次走这条线路之后没有人再带过这条线，但我一直心心念念的想再走一次，这周忽然有机会自己可以带队走，心里特别高兴，为了能带好这条线，我邀请我徒步和跑步的师傅有浦东活地图之称的维国大哥带我先探路一次，毕竟我只有前辈留下的路书，我也只是一个新领队，所以怕有差错就在周日下午冒雨先走了一次，在此特尔别感谢维国师傅给我的帮助。
这次徒步有几个小插曲，其一在我们刚走到世纪公园的时候，前辈水晶姐说了句我头晕，就径自在路边的石凳上坐了下来，队友们马上招呼前面的队友先停一下，大家围拢在水晶姐旁边有的问怎么了还能继续吗？要不要下撤没关系的，有的说是不是没吃晚饭饿了？要吃个糖吗？要喝些水吗？在得到水晶姐准确的回答说没事 稍休息一下就可以是低血糖又犯了，有人拿出了自己带的花生，有的拿出自己的糖果，你一言我一语的在关心着水晶姐，原来一直走在最前面的维国师傅也走过来，特地用自己带的酒精棉檫洗干净自己的手给水晶姐递上了巧克力，说低血糖吃这个最管用。水晶姐也很厉害，在吃了一块巧克力和喝了一些水之后就和我们说没事了，我们继续走吧。就这样一直和我们坚持走到结束。其二走到张家浜后段一个新来的小帅哥说他没有吃晚饭饿了，要先撤骑车走，这时又是维国大哥悄悄走过去递上了自己带的糖，说你先吃个糖吧，垫一下，之后再下一个路口，我们遇到了下撤骑行的小帅哥，磨房老前辈毛毛雨zhou又送上自己带的花生说 你吃一点吧，会好些的，要不要坚持一下和我们一起走完，没多少路了。其三张家浜蓝天线因为走的有一些路段比如柳杉路路灯比较少，路面又不平，有好些塌陷的地方这时是维国师傅带着头灯探路走在最前面看到不平整的地方他就会马上提示后队的人说这里有凹坑哦，我们后面的人也会一个一个叫提示自己后面的队友注意，如果是大的障碍物，维国师傅就会自己停下来提示我们每一个人，看我们都安全走过了他才再赶到最前面。看着这一幕幕我真的又一次被磨房的朋友们感动了，虽然也许我们之前只是陌路人，但是一参加到磨房的这个活动中我们就像一家人，这种画面真的好暖心，这也许就是一代代磨房人在一直传承着的。
这次徒步要感谢每一位徒友的付出，特别要感谢翁翁美女帮我们拍的集体照，要感谢维国师傅给我们抓拍的实况照片和视频，给我们留下美好的回忆。
徒步中听水晶姐说她要走完磨房的每一条路线，希望她能早日完成，在此要借用翁翁常会双手翘起大拇指说的一句话：你真棒。
虽然周五的徒步只有短短的2小时左右，但是留下的回忆是满满的正能量。希望更多的朋友加入这个组织中来，我们走出健康，走出快乐。

**浦东徒步 第851期
2021年4月9日
徒步线路：1号线（源深体育中心线）
带路人：翁翁**
徒步名单：小岛居民、蓝月、静静、大浪淘沙、小猪头、肉肉、木昜人、小葱花、一蓑&烟雨、静待花开、孙梅、维国、千寻、jerry chen、翁翁
徒步日志：
        以徒步之名，在江畔的夜色中寻一段春暖花开，感受一番春风十里。
       周五的夜里，或抛开办公桌前的烦恼，或放下家长里短的琐碎，循着内心的声音，我们又不约而同地聚在一起。
       今日，我们的路线是1号线——源深体育中心线，始于世纪大道，终于源深路，路程不过短短10公里。在我们的步伐下，这10公里穿越充满烟火气息的潍坊路美食街，走过幽静神秘的滨江住宅区，在黄浦江畔伴着暖风一往无前，在人行步道上和铃铃的自行车一起在绿芽花意中穿行。
       这次徒步是新人“翁翁”第一次带队，很高兴有很多友人前来捧场，有活地图--维国大哥、孙梅小姐姐帮忙带路，也有资深带路人--岛主大神、千寻女神全程帮忙收队。
       春天是充满活力的季节，每一次的徒步都是为了生命的律动而来。
       春天是焕然新生的季节，每一次的结束都是为了下一次更好的出发。
       期待下周五的夜晚，与你不约而遇！

**浦东徒步 第850期
2021年4月2日
带路人：流光溢彩**
徒步名单：小岛居民、流光溢彩、宝龙、农民甲、翁翁、维国、天马大叔、孙梅、小猪头、黄小芸、叶、木易人、张朝腾、莉、栀子、馨宜，共16人

上期徒步后，因为岛主的一张抓拍，从此江湖上有了 大步流光 的传说
这次带队，特意选了 流光溢彩的滨江大道，没有红绿灯，大伙一起 大步流星 地纵情飞奔。

**浦东徒步 第849期
2021年3月26日
带路人：徒步滴小熊**
徒步名单：小岛居民、流光溢彩、宝龙、西红柿、翁翁、维国、周、孙梅、珊瑚海、JERRY、娇子、徒步滴小熊、黄天其、莉、社工张殿芝、馨宜，共16人
其中新人：西红柿、莉、馨宜 （共3位新人）

浦东徒步  第848期
2021年3月19日
徒步：滨江南线   9km
带路人：蓝月

签到人员：蓝月   小岛居民   黄天其   小雨   流光溢彩   翁翁  小猪头   肉肉   胡力奥   健行James   木易人   上行   jerry  chen
共13人

徒步日志：
        雨后夜徒，人不多。
        今天走的，是一条张家浜与浦东滨江相结合的路线，路程不长，走得比较轻松。
        塘桥公园在整修，没能进入，直接从东方路左转到张家浜了。由于有雾，滨江的夜景，不似平时那样璀璨，东方明珠的上半部分，也迷失在大雾中，倒有一种朦胧美。滨江步道旁，有几株垂丝海棠开花了，粉嘟嘟地惹人怜爱，平添几分春色和暖意，令人心情大好。一路上，不时有积水，大家相互提醒、照应，说说笑笑，顺利到达终点。
        岛主、翁翁和新人harry（即胡力奥），拍了不少美照，为本次夜徒，留下了美好记忆，感谢！
        平凡的生活，因为有了徒步，倍添色彩；平凡的我们，因为有了徒步，更加健康快乐，充满活力。
        虽千万里，吾往矣。

浦东徒步 第847期
2021年3月12日
徒步：后滩线 12km
带路人：小岛居民
徒步名单：小岛居民、翁翁、周、黄天其、珊瑚海、维国、孙梅、沫樱、linna、zoutiger、静待花开、许签到、木昜人、聪聪、肉肉、Jerry、Jerry chen、flora、Zoe Zhou、朱海燕、顾晓锋、我爱春天、小猪头

其中新人：沫樱、linna、zoutiger、许签到、木昜人、flora、朱海燕、顾晓锋、我爱春天 （共9位新人）

**浦东徒步 第846期**
**2021年3月5日**

**徒步：1号线 源深体育中心 10km**
**带路人：孙梅（首领）**
参加人员：维国，rutian，小岛居民，阳光战神，奇点，123Julia，May，冰糖，Rena，shawyon，大浪淘沙，野马，特曼曼，珊瑚海，天马大叔，周，翁翁，静致-天若有情，孙梅共19人
徒步笔记：
今天惊蛰万物开始复苏，春雷始鸣，春气萌动，我们磨房上海浦东徒步也开始正式恢复常规周五世纪大道站的徒步，有幸这一天也是自己在磨房的领队首秀，有点紧张是会有的。所以自己早早在6点30就到了集合点，不一会儿看到浦西大佬RUTIAN来了，他说他是因为看到有新的领队首领他特地赶来参加的，之后陆续有一些小伙伴到来，本人在此借这方宝地由衷的说一声谢谢。我会努力向前辈学习磨房精神，锻炼徒步本领，让自己成为一名称职的领队。为小伙伴们服务。
7点在小岛热心的帮我们拍完集体照之后队伍整装出发，今天的路线相对比较简单，基本走在风景如画的浦东滨江核心地带。大家一路欢声笑语沉浸在美景中当然也不会忘记拿起手机留下美丽的瞬间。大家有说有笑时间似乎特别快，10公里的距离似乎也变得那么短，8点50分就到达终点。到达终点有小伙伴还说这么快到了.
大家在终点意犹未尽的拍完集体照之后依依惜别，互导一声下周再来哦。
在此再一次感谢所有参加的小伙伴的支持和帮助。下周徒步路上见了。

浦东徒步 第845期
2021年2月26日
元宵特别线 兔子观灯闹元宵

参加者：维国、孙梅、翁翁、银河刺猬队、小岛居民、莺飞草长、风云、肉肉、珊瑚海、Zoe Zhou

**浦东徒步 第844期**
**2021年2月19日**
**徒步：北墙线 11km**
**带路人：雪夜拂晓**

**徒步名单：小岛居民、雪夜拂晓、翁翁、维国、孙梅、rena、Jerry chen、冰糖 共8人。**

**浦东徒步 第843期**
**2021年1月22日**
**徒步：源深体育中心线 10KM**
**带路人：无名英雄**
**参加人员：无名英雄、孙梅、维国、放纵一刻，黄天其共5人**

**周五晚上下雨，还是有5位徒步的铁粉参加，一路上，小雨不断。前面绿灯畅通，时间还不到9点，非常顺利地到了终点。**

**浦东徒步 第842期**
**2021年1月15日**
**徒步：中华艺术宫线  12km**
**带路人：流光溢彩**
参加人员：小岛居民、频飞扬、秋秋、冒号、月亮、无名英雄、鱼丸切片、Yuki.ding、黄天其、凌心、莺飞草长、王强、孙梅、雪夜拂晓、维国、holly、翁翁、陈丹尼、Wing、流光溢彩、野马、蓝一，共22人

非常喜欢浦东的滨江线，不会迷路，可以看江景、可以呼吸江边新鲜湿润的空气，在冬日的夜晚还可任我们杂耍狂奔。十年难遇的冬日高温、和一帮热情洋溢爱笑爱闹的朋友一起徒步，让我恍惚觉得春天来了。

**浦东徒步 第841期
2021年1月8日
徒步：锦绣前程线  11km
带路人：徒步滴小熊**参加人员：黄天其、长白山、秋秋、凌心、维国、蜗牛、孙梅、holly、Jone、小岛居民、徒步滴小熊 共11人

       周五天气极为寒冷，据说是本世纪最冷的一天，这种天气能来徒步的都是浦东徒步的真爱粉，感恩！

浦东徒步 第840期
2021年1月1日
徒步：中华艺术宫线  12km
带路人：西风西下
签到：西风西下、小岛居民、频飞扬、rena、蓝月、Lucy Zhang、孙梅、维国