

Running in Europe

出國前我就想說，我也要去歐洲各個城市跑跑步 。只要在里爾、有空的時候我就會去跑一下；如果出去玩，有帶行李箱可以塞跑鞋，我也都會把它帶著 。用跑步去認識一個城市，真的蠻特別的！！

Lille

1. Parc Barbieux

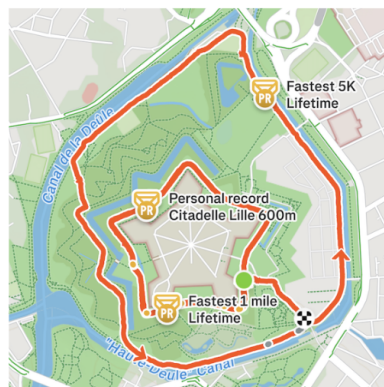
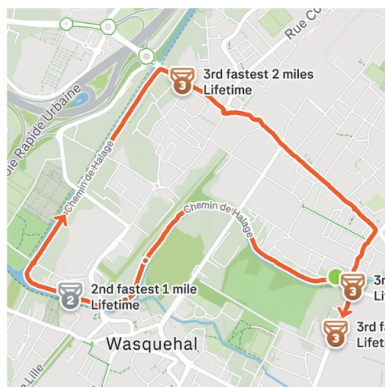
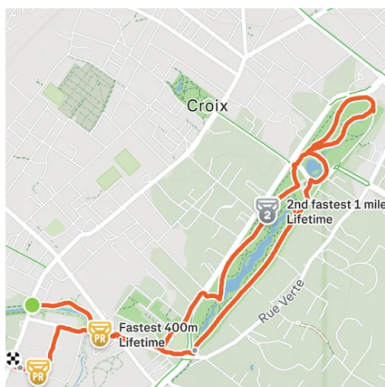
- 從Urban campus 開始跑，繞公園一圈約 **5.21k**
- 位在 **EDHEC** 附近，是一座很大、很漂亮的公園。
- 公園中間有一個小湖，春天時花草樹木盛開，景色很美。跑一跑也可以躺在草地上休息，舒服～

2. Wasquehal 運河路線

- 從河岸步道入口開始跑，經過 Croix Centre 再跑回家，約 **5.04k**
- 河岸步道入口就在 Urban Campus 和地鐵站中間，沿著步道一路跑就可以了～
- 這條路線也蠻多人會來跑步、散步，不過中間需要過幾次馬路，還會經過一片墓園 ，如果會怕的人可能就比较不推薦。
- 沿途風景我自己覺得比較普通，如果要推薦的話，我還是比較喜歡 Parc Barbieux 或 Citadelle !

3. Citadelle de Lille

- 17 世紀的星形堡壘公園，里爾很有名的地標～我是沿著堡壘跑一圈再從公園的外圍跑一圈，總共約 **7.59k**
- 他在市區，如果住在 EDHEC 或 Urban Campus 附近，建議先搭地鐵到市區。
- 有護城河（還會看到馬...哈哈）和運河和大片綠地。園區內還有動物園和遊樂園，我們跑完步還去搭雲霄飛車   是個豐富程度很高的跑步體驗哈哈



（路線參考～～照片依上面編號，由左至右）

Paris

1. Jardin du Luxembourg

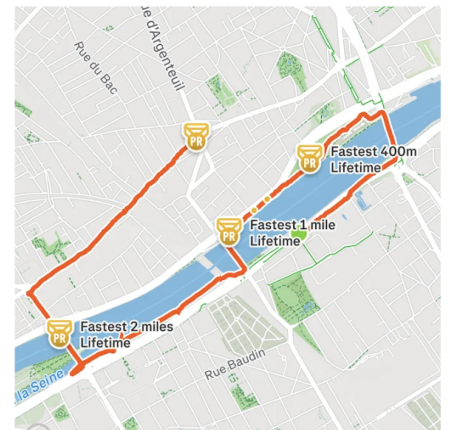
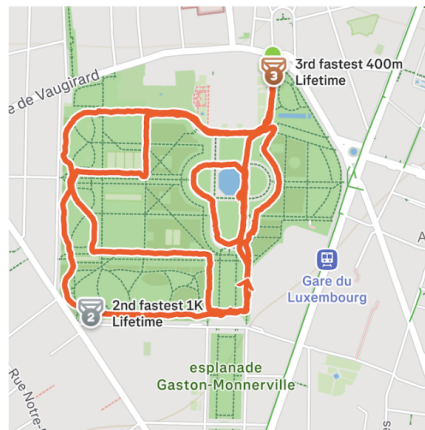
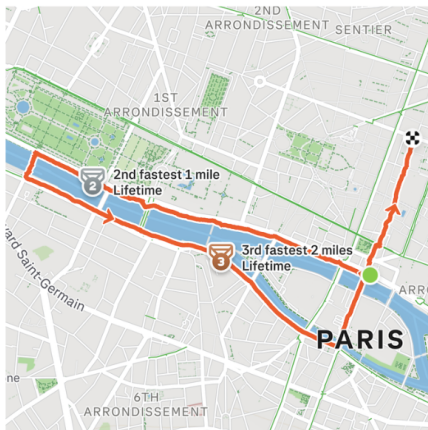
- 我最愛的公園！我繞了 2 圈，大約 **3.91k**
- 六月還沒熱浪的時候，早上 8:30 就來跑步，天氣很舒服，整個公園幾乎都是跑步、散步和運動的人，很清幽💕
- 跑到中央水池那段，心情真的會很好～不管是坐在經典的綠色椅子上，還是盧森堡公園的花草，真的很美🌸🌸
- 我冬天、春天和夏天都來過，每個季節都有不同的樣子，都很漂亮。

2. 塞納河

- 從 瑪黑區 出發，沿著塞納河往巴黎鐵塔方向跑，中途折返回到 聖母院，再跑回家，約 **5.26k**
- 一路會經過 羅浮宮、奧賽博物館、巴黎鐵塔、聖母院，用跑步的方式再一次認識巴黎，很不一樣～還會經過有名的麵包店，跑完順便買個麵包回家，真的是幸福日常🍞
- 塞納河這邊也很多人跑步，有次還遇到一群消防員在晨跑～只能說沿途的人和風景都很好看！

3. 巴黎西北側的塞納河畔

- 位在巴黎西北側的 Clichy，沿著塞納河繞一圈約 **5k**
- 剛好有在 ESCP 交換的朋友住這附近，宿舍一出來就是塞納河，所以就來這跑步了。
- 沿途以河景和現代建築為主，L'Oréal 其中一個公司也在這附近哈哈哈
- 這次是冬天、約 0°C 的時候跑，建議穿長袖長褲，然後一路跑不要停！一停下來真的冷到不行❄️。

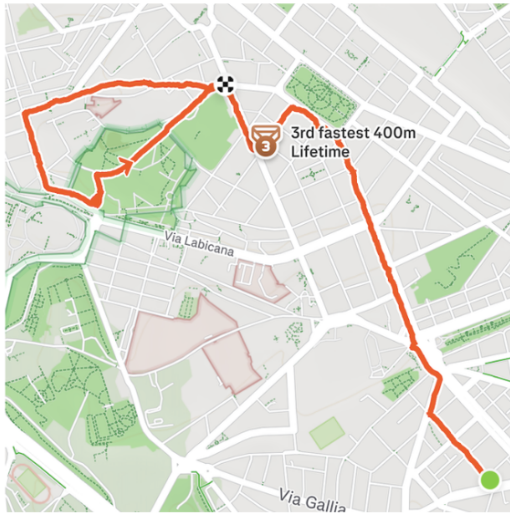


Rome

市區亂跑

- 這次從住宿一路往羅馬競技場方向跑，在對面的小山丘繞一圈後，終點是有名的 Regoli Pasticceria 生乳包店，總共約 **4.36k**
- 羅馬不像其他城市有公園或河岸步道可以一路跑，市區街道比較小又複雜，所以跑起來比較像一直繞來繞去🌀。

- 上坡很多，加上路面大多是石板路，是我跑過最不好跑的一個～～
- 我有朋友在羅馬報名跑團，一次約 2,000 多元台幣。如果有熟悉路線的人帶著跑，體驗或許會比較好～



Florence

Arno River

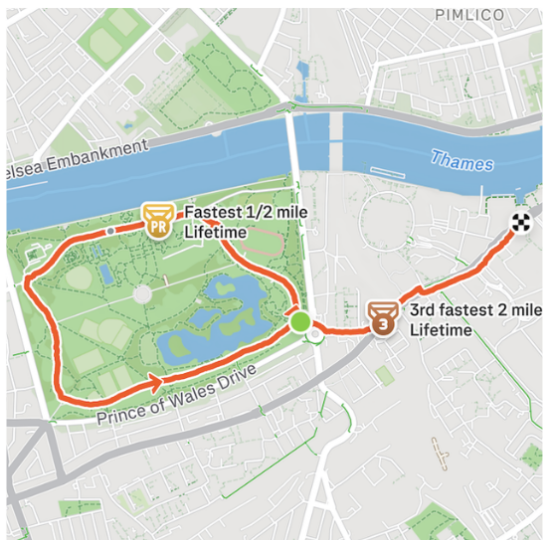
- 從住宿沿著阿諾河方向跑，繞一圈後再往市區跑一小段，最後回到住宿，約 **3.97k**
- 一大早的阿諾河很安靜，也有不少人在跑步、散步，整體氛圍很舒服。
- 雖然是在市區，但人行道不會像羅馬一樣都是石板路，也有不少柏油路，跑起來舒服許多👉
- 沿著阿諾河一路跑，可以欣賞佛羅倫斯的河景，經過一座座橋，風景真的很美，很推薦晨跑！



London

Battersea Park 3.99k

- 從 Battersea Park 跑一圈後再跑回家，約 **3.99k**
- 公園很大，裡面有湖、大片綠地和許多樹木，也有不少運動設施，印象中還有球場，很適合跑步或運動。
- 園區步道寬敞平坦，跑起來很舒服，就算人不少也不會覺得擁擠
- 沿途還會經過泰晤士河，可以一邊欣賞河景、一邊慢跑，整體氛圍很愜意 🌿



一些太冷、太熱或沒時間跑的遺珠之憾 😞

1. 巴塞隆納 🇪🇸: 沿著海岸的步道又寬又舒服，看到很多人在跑步。如果有機會再去，一定想沿著海邊跑一圈 🌊。
2. 馬德里 🇪🇸: 我有去麗池公園，看起來是很適合跑步的！綠地很多、步道也很舒服
3. 尼斯 🇫🇷: 蔚藍海岸真的超漂亮！如果夏天來，一大早沿著海岸跑步，比較不熱、人也比較少，應該會是很棒的跑步體驗 ☀️
4. 哥本哈根 🇩🇰: 夏天氣候很涼爽，很適合跑步。沿著河岸或運河慢跑，感覺會是一條很舒服的路線～～