

网传“杭州陪跑者月入2万元”，我市陪跑市场如何？记者进行了采访

陪跑确实很火 但陪跑者收入与网传的相差甚远

求证 无论流言在哪里奔跑
这儿都有靠谱的真相

@洛阳晚报 洛阳晚报(lywb20)

□记者 李雨璐/文 张斌/图

日前，“杭州陪跑者月入2万元，而且申请陪跑的人，大多为30岁以下家境殷实的姑娘……”的文章在微信朋友圈、微博刷屏。有跑友调侃：“这么美的差事还缺人吗？”“你带上钱，我带上运动鞋，我们跑到地老天荒好吗？”

既可以跑步健身，又能赚钱，而且收入颇丰，真的有这么好的事儿吗？我市陪跑市场情况如何？连日来，记者进行了采访。

陪跑确实很火，但收入与网传的相差甚远

老梁是我市某长跑训练队的一名教练。今年3月，他在58同城APP上发布了陪跑信息，每陪跑1个小时收20元左右。

曾在全国很多大赛上获奖，并附上获得奖项的奖牌及证书照片……老梁在网络主页如此“推销”自己。自3月至今，老梁在58同城上的陪跑主页，共有144人浏览。

老梁说，他身边有很多朋友在陪跑，既能赚钱又能健身，觉得挺有意思。

记者在闲鱼、悦动圈、咕咚等多款APP上寻找陪跑信息。搜索结果显示，仅悦动圈APP上显示的我市各类陪跑信息就有400余条，收费从免费至每小时50元。

“这两年，陪跑确实很火，但收入与网传的相差甚远。”今年25岁的王万智说，他是我市一家健身俱乐部的私教，业余时间陪跑，在我市陪跑圈小有名气。

王万智说，需要陪跑服务的大多数为男性。这些



王万智在跑步

客户中，大多数都不愿意支付过高的陪跑费用，每小时二三十元是他们认为比较合理的价格。

王万智说，按每小时收费50元来算，从事陪跑的人每天收入仅250元，与网传的每月2万元的收入显然相差很远。

想找人陪跑，找跑团也可以

有专业人员指导、收费相对便宜、运动方式简单，与在健身房请私教相比，陪跑确实有很多优势。

“跑步分很多种，慢跑、中速跑、快跑、变速跑等，如果锻炼方式不合理，不但起不到锻炼效果，还会导致肌肉拉伤、膝盖磨损等。”网友“唐朝”是我市一名资深跑步爱好者。

他表示，他翻看过很多APP上陪跑者发布的信息，很多人其实只是跑步爱好者，并不专业，来指导其他人跑步显然不靠谱。

“想找人陪跑，监督自己锻炼，并不一定要找陪跑的人，找跑团也可以。”“唐朝”说，每天早上和傍晚，洛浦公园、西苑桥附近、西工体育场、新区体育中心附近有不少跑团在集体跑步，这些跑团的活动，市民可以免费参与。在一起跑步的同时，市民可以与其他跑步爱好者交流健身心得。

市民最好充分了解陪跑者的个人详细信息

“陪跑属新业态，目前尚无相关部门监管，也没有具体的管理措施。”河南大进律师事务所律师谢亮说，在陪跑过程中，陪跑者和客户一旦发生纠纷，维权会比较困难。此外，客户通过APP寻找陪跑者，发生纠纷时，维权也比较复杂。

王万智提醒，市民如果真的陪跑需要，在陪跑前，最好充分了解陪跑者的个人详细信息，包括专业素养、工作单位、健康状况等，并保存陪跑者的身份证复印件。同时，市民最好选择安全、熟悉的跑步路线，选择人流量较大的地方跑步。

王万智建议，通过跑步来健身，要循序渐进。长期不锻炼的人，可以先从慢走开始，每天坚持半个小时至一个小时，持续一周以上再开始快走。

“这样做，能给身体一个适应过程，避免肌肉拉伤等伤病。”王万智说，他还建议市民购买专业跑鞋。

洛阳晚报教育广场
广告热线:65139977 65139988

艺考文化课冲刺班开始报名

洛阳理工附中(原轴一中)东明校区
开设大、中、小班,封闭教学,贴心服务,名师执教,从严管理,保障质量。现在报名,学费优惠。
电话:400-900-9022 65166999
地址:涧西区建设路天津路口(原洛轴职工大学)

分类信息

招聘、招生、招商、旅游、交友、出租、咨询、代理、二手回收及各类生活便民信息、商务便民信息

登报热线:0379-65139977 65139988

地址1:洛阳市西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼818
地址2:洛阳市洛龙区开元大道218号洛阳日报报业大厦2楼
手机:15896655956
科二驾照刷题(微信:cszl0379)亦可办理登报
法律顾问:河南洛浦律师事务所 卢晓臣 13938849753



空调维修
格力售后
售后拆移 62762200
精修加氟 62762211
空调清洗 62106363
拆装空调 18939022568

格力美的
13503792323
拆、移、装、修、清洗、高价回收
格力美的 80881959
精修·拆移·回收·出租出售

管道疏通
专业疏通各种管道
西工涧西 60119995
老城西工 60118089
高手专业通下水道
涧西 60115588 西工 60111000
老城 60111000 新区 60115588
安装维修水管,汽车疏通吸污
吸污疏通 18211995885
吸污公司 64856295
◆通下水道·修水管 60111222

家政保洁
蜘蛛人高空作业队
13083622590 13027632668
◆家政保洁钟点工 13383887768
◆雅洁保洁公司 13525472010

搬家大全
财运来搬家
总部 80880707
老城 13383888661
城西工 15637982661
涧西 18625790586
新区 13017638661
多年老店 服务至上
全国货运 拆装空调家具搬钢琴

乘龙搬家
总店 80850675
老城 13663888975
西工 18317521875
新区 13663888975
涧西 18317521875
全国货运 搬厂设备
拆装空调家具搬钢琴 80850675

好运搬家
西工搬家 63993777
涧西搬家 64870056
新区搬家 65938188
老城搬家 63973409

洛阳财运来
搬家服务有限公司
总公司 62222688
涧西 62222588
老城 18637997788
新区 13213666370
金祥搬家 63258863

迁之禧搬家
总店 60860808
长途 18037916157
三利搬家
总店 63300678
双喜 63411818
双喜涧西 15978669239
喜鹊搬家
涧西 64815669 西工 63266660
新区 63266660 开发 64815669
◆顺发搬家 13007568759

修锁开锁
◆涧西开锁换锁芯刻章 65555557
◆公安备案平价开锁 6666 7890

起名改名
◆九都城 802室桑峰 13598160568
◆易学研究、起名 15978650666

钻孔
◆专业疑难钻孔 13633874203
◆专业钻孔疏通管道 64558606

太阳能
◆专业维修太阳能 15537921775

门窗维修
◆铁门专家修铁门 18937912103 王

家电维修
◆修电视空调热水器 13213571260

老年公寓
君嫂怡馨养老院
医养结合 收费合理
谷水九都医院:15038615152

市老年护理院·瑞康养老中心
星级养老、专业护理18年
电话:13783119885

洛阳市福星养老院
大院·花园·暖浴·专车
电话:15038534865

电脑维修
◆千里马电脑、监控 13183058885
打印机加粉、硒鼓 18937925830

健康资讯
◆专业催乳产后排风 15978626300

庆典礼仪
63195026 海岸庆典 18937994008

咨询代理
资质代办 18638834587
建筑·置业·园林·装修·物业等

物资回收
◆机床设备高价回收 13838410261
专收耐热钢、不锈钢,机械加工设备,钢结构厂房拆除,建筑仓库物资
电话:15537976689

城市生活 洛阳公司诚邀加盟
人事助理2名 办公文员4名
要求:28岁以下,中专以上学历,形象气质佳,细心认真,好学上进,有责任心、服务意识强,吃苦耐劳,能接受较大工作压力,有一年以上工作经验。
电话:60196536 15537980026
地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼827室

会计服务
◆免费注册代理记账 13938860331

房屋维修
◆专业防水随叫随到 15138717754
◆房屋治漏有店保修 13663893029

百业信息
◆专业办理出国签证 18637938552
◆债务速讨婚姻服务 18638818885

加油每升优惠 0.7元
折上折——与加油站优惠同享
限中石油、中石化加油卡办理
咨询:0379-60191107
电话:182 3880 9615
凯旋路纱厂路口凯瑞君临商务20楼
洛阳挽救婚姻工作室
调解·咨询 13838889861 15896508101

债务清欠 婚情服务
15290585505

POS机
盛钱包
一款真正可以快速提额的手机POS机
免费办理 激活即送
200元 鼓励金
365天24小时秒到账
费率低至0.49%
用满3个月,平均提额20%-50%
办理热线:180 3793 8885
全国招商:400-8522-336
汽车租赁
◆租赁汽车考斯特大巴 64858818