



感受速度与激情

有工作就会有压力,下班喽翻场“速度与激情”就非常解压!现在,越来越多骑行发烧友选择夜晚结伴骑行,迎着夜晚的微风,感受城市的车水马龙。如果齐齐戴统一的头盔、穿醒目的队服出发,那你们就会成为夜色中最亮眼的一 team 人。在广州骑行圈里,现在比较有成熟而固定的骑行路线,可以选择绕江骑行,亦都可以踩远少少,去到二沙岛、生物岛等地方,避开市区的喧闹。除了叹靓靓夜景,还有什么能让骑友完成骑行?“Freedom”俱乐部主理人向可乐君介绍,但哋每次出发嘅目标其实就係去食宵夜。每次骑行就去解锁多个宵夜点,就算路程好长,骑得好好,但谗到终点有一顿美味大餐,大家自然就有动力了!



夜骑



提前准备好重要

骑行係三大有氧运动之一,可以提升心肺功能,强身健体。夜骑活动避开咗白天高温和紫外线,在一片美丽的夜色中享受运动的快乐。出行期间,放低“夺命call”嘅电子产品,将紧张情绪尽情释放,感受耳边呼啸的风声,彻底放松心情。但千万要记得,骑行安全要摆第一位,头盔的佩戴和车灯的安装係夜骑必备条件。骑行俱乐部通常会根据活动里程,准备足量嘅水随时补充能量。如果你係夜骑新手,要提前学习规范骑行姿势,减少不必要的运动拉伤。而“Freedom”主理人亦都希望大家可以增强骑行意识,自觉遵守交通规则,让这个运动给大家安全又好玩的印象,吸引更多人加入一起玩,感受属于骑行的独特魅力!



下班就出发! 时下越来越多人成为“夜动”一族,无论夜跑还是夜骑,一定要动起来! 傍晚晚霓虹灯点缀下,尽情挥洒汗水,用运动轨迹打卡美丽的广州夜景,享受呢段健康又潮流的快乐时光。

饶禧/文
饶禧,HardTopRunClub, Freedom骑行团提供/图

下班就出发!
用轨迹打卡广州夜景

夜跑

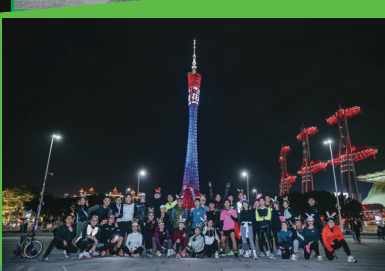
玩法多够过瘾

时下广州最hit嘅夜跑活动,大部分以慢跑、短程为主,有配速要求和压力,无论你係热爱运动嘅跑友,定係运动小白都可以轻松 handle。一个人奔跑会显得有咁孤独,而一班同好之人一齐跑,玩法就可以层出不穷,收获超乎想象嘅乐趣。广州本土嘅一啲跑团俱乐部,会设计专广专属嘅主题跑,集中在二沙岛、东山口等城市的经典地段,让大家边跑边领略羊城夜景的魅力。跑步打卡亦係好有成就感,例如 HardTopRunClub 俱乐部会每隔年过节设计一些花街、新年路线,带大家跑出当年年份轨迹图,让跑步变得新鲜好玩,有纪念意义!



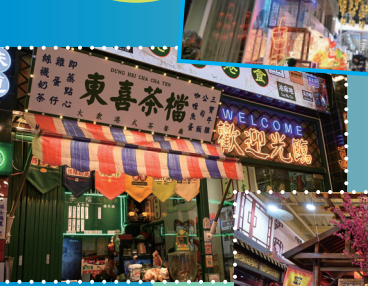
一齐跑更精彩

大部分跑团,每周都会组织一次夜跑,期间可以认识到来自各行各业嘅朋友仔。如果遇上啱key嘅小伙伴,你可能会成为生活中嘅好朋友,自然慢慢扩充社交圈。跑团活动一般都有跟拍摄影师,帮大家记录快乐嘅moment,活动结束后影翻张大合照,每次活动都有好玩嘅纪念相伴你po,潮爆朋友圈! 跑步能燃烧我哋嘅脂肪、强身健体之余,仲能够收获满满嘅成就感。正如 Hard Top 主理人阿 Lok 话,“喺努力中冲击顶端,成件事都会变得更加有能量。”对于初跑者,跑步路程最好唔超过5-10km,特别嘅夜跑,运动强度唔好太大,否则成个人变得亢奋,容易影响睡眠。



主打放空治愈

位于番禺厦涌嘅OMG网红街,亦係有名嘅美食街,各种茶饮美食任你拣:潮汕小食、韩式烤肉、湖南湘菜……只要你讲得出嘅呢度都可以搵到,而且分量唔会少,性价比唔错。美食街上的店的座位比较随意,很适合放空大脑。我哋搵咗间好特别嘅奶茶店坐低,呢间奶茶店主打奶茶与音乐结合,坐在路边望住人来人往,舒服的歌声、高甜的饮料,十分治愈。晚上仲有不定时的巡游表演,每次有表演者出现都会将成条街嘅气氛推到高潮。如果你咁嗜撞到佢哋,仲会同你热情 say hi!



地址:
广州市番禺区厦涌OMG
网红直播街

主题街超出片

食饱饮足后,拿着饮料,係时候去OMG网红街“主干道”凹造型、拍大片。街上有各式各样嘅主题景观:行入国潮街,灯笼花灯高挂,桥下有小桥涓涓流水,让你感觉一秒穿越到古代,行走节奏都要放慢;转弯去到港风街,经典港式茶餐厅门口,停咗部上个世纪八十年代嘅红色的士,年代感十足;仲有一条美式风格的小街,挂满霓虹灯招牌的街头,贴满复古海报的车站,同墨镜、皮衣元素好搭,最适合扮 cool。呢度仲有团建必玩嘅轰趴、街机游戏等玩乐项目,影相玩 game,一次过过瘾!

8街



夏湾OMG

行美食嘅夜晚係唔完整嘅! 逛吃逛吃是属于上班族休闲惬意的美味时光。想同 friend 开怀大吃、完全没有负担,广州的夜市就啱晒你! Color 君亲自带你探索两个广州最火爆的夜市,行街、食饭、影相一条龙,而且越夜越热闹、越夜越精彩!

饶禧/文 黄译童/图

去夜市开餐:
人间烟火越夜越精彩

地址:
广州市番禺区大石地铁C
出口植村夜市

越夜越火爆

近排 hit 爆嘅番禺植村夜市,以超多平靓正美食汇聚而出圈。成个夜市踎起身唔算大,顺着入口兜三圈基本就行完,但胜在摊位密密麻麻,数量有上百个。傍晚五点左右,美食摊主们陆续进场营业,落日嘅余光洒下来,忙碌的夜市已经是充满烟火气。到了六点,摊档的美食准备就绪,打工仔落班嘅时候亦到了,睇开餐时间啱啱好! 各式各样嘅美食、香味扑面而来,你可能会冇选择困难症:今日食咗乜? 唔使急,慢慢论,因为呢度会一直营业到半夜,越夜人气越旺。我哋一于坐喺路边凳仔食完再走,吓下又可以再食,仲可以饮下啤酒倾下计……一日的疲倦会被美食赶走。



植村

50蚊食到饱

植村夜市美食平靓正,来到吃一整晚,注定热量爆炸,但碳水的快乐令人无法拒绝,人均50就可以食到爆肚。肥美鲜嫩的生蚝,臭味上头嘅臭豆腐、Q弹烟韧嘅烤鱿鱼……每一样都会瞬间激活你嘅视觉味蕾。呢度嘅美食品种全面,连最近《偷偷藏不住》电视剧带热嘅网红小食芋泥香酥鸭都可以吃到,摊主用厚厚嘅芋泥包裹满满鸭肉,一啖入口外表酥脆,再搭配鲜嫩的鸭肉,口感丰富又解腻;汕尾独有解渴饮品狗毛膏,6蚊一份,清凉解暑够过瘾。另外,如果你买一个椰子,有的摊主会好贴心咁帮你剥好一个完整的椰子球,饮完椰汁就可以食埋椰子肉,同样价钱、双重享受。植村夜市嘅美食,一次肯定食唔晒,下次再过来返寻味啦。



狗毛膏



芋泥香酥鸭

