



陪爬山、陪打球、陪跑步，体育“陪伴经济”在网络上悄然兴起

你愿意花钱请运动搭子吗

“帮背包、帮拍照，累了还能给你讲段子”，刚刚过去的“五一”假期，泰山的“陪爬”业务火到没边。此前，26岁小伙泰山陪爬一年收入30多万元的帖子就曾引发网友热议。

随着体育健身热的兴起，陪爬山、网球陪练、私兔陪跑等全新职业也应运而生。打开小红书等社交平台，相关话题很热门，有人寻求情绪价值，有人需要专业服务，体育运动中的“陪伴经济”不仅是运动社交的延伸，更折射出当下人们多种多样的个性化需求。



陪爬山、陪打球、陪跑步

承包年轻人的运动陪伴需求

“一个人爬山真的会EMO（网络语，情绪抑郁低落的意思）！”赵丹丹的这句话，道出了许多年轻人的心声。如今，越来越多的年轻人愿意为“情绪陪伴”买单。在漫长又疲惫的爬山过程中，有个搭子能陪自己唠唠嗑、互相打气，显得尤为重要。

记者联系上赵丹丹的时候，她和朋友刚刚爬完金华的东白山。除了自己喜欢爬山，近一年赵丹丹也开始接起了陪爬业务。在她看来，陪爬不仅仅是一份工作，更是一种能给他人带来快乐的方式。

受到泰山陪爬的启发，赵丹丹开启了自己陪爬之路。在此之前，她是一名户外领队，同时身兼活动主持人、摄

影师等数职。丰富的户外经验，让她在陪爬领域如鱼得水。

“江浙沪周边的陪爬我都接，不同线路、不同地点，价格也不同。像西湖群山，一般是600元一天，还能根据客户需求定制私人线路，带他们避开人潮，体验独特的风景。”赵丹丹介绍道，陪爬服务内容涵盖帮客户背包、路线引导、拍照以及至关重要的情绪打气，“还可以分担装备，分享零食！”

除了陪爬，“陪跑”“私兔”等职业也随着马拉松赛事的火爆应运而生，一场报价在1000~2000元不等；而网球、羽毛球的“陪打”服务，每小时100~150元的价格，也受到了众多爱好者的欢迎，预约十分火爆。

杭州松果体育发展有限公司主人、跑步教练小安说，体育类的“陪伴”服务其实由来已久。“以前，在攀登珠穆朗玛峰或一些雪山时，人们就会聘请当地人作为向导，我们称之为‘协作’。他们不仅能指引方向、帮忙背包，还凭借专业知识和技能，助力攀登者成功登顶。”

小安从2018年便投身于体育服务工作，陪跑步、陪爬山都做过，她见证了全民健身热潮的兴起，也看到了人们对运动陪伴的需求。“随着全民健身的热度不断攀升，越来越多的运动小白渴望有人能引导、陪伴自己，对于他们来说，有专业人士的陪伴，能让运动变得更轻松、更有趣，也更容易坚持下去。”



拍照族、减压党、挑战者

从百元情绪需求到万元专业服务

赵丹丹的客户主要集中在25岁到35岁年龄段，往往具备一定的经济基础，更愿意花钱购买优质服务。

“有的客户希望在爬山时能拍出美美的照片，有的则是工作压力大，想通过户外活动放松心情。”在众多寻找“陪爬”的帖子中，几乎都明确提出了一个要求——“开朗活泼”。赵丹丹解释道，“一些客户可能比较‘社恐’，不擅长社交，所以相较于组队爬山活动，他们更倾向于一对一的陪爬服务，获得专属的情绪价值。”

小安的客户陈先生起初跟着小安跑步，后来又请她陪自己挑战杭州标毅

线。在陈先生眼中，付费的陪跑、陪爬“十分值”。“不仅能够让我拥有更好的爬山体验，还能在过程中了解到相关的历史文化，相当于请了个专业导游。在遇到困难时，他们能及时提供专业的帮助，在泄气时能提供绝佳的情绪价值。此外，还能提供拍照、拍视频这些附加服务，这钱花得太值了。”

在年轻人追求情绪价值的同时，也有不少客户更愿意为专业能力慷慨解囊。

在小安接过的一单是2021年为一位客户参加百公里越野赛提供陪跑服务，比赛全程121公

里，4天时间，价格1万元。“比赛在野外进行，客户感觉自己导航能力弱。我多次参加过类似比赛，对线路非常熟悉，在比赛过程中，我要做的就是协助识别方向，不断鼓励他，确保他安全完赛。”

有趣的是，作为体育服务的提供者，小安自己也时常购买陪伴服务。“之前去虎跳峡徒步，我们就专门找了陪爬。我还找过网球陪练，有时候约朋友打球，时间很难统一，而且距离较远，来回奔波十分不方便。相比之下，网球陪练一场100~150元，比直接找教练便宜，十分方便。”



“陪伴经济”兴起背后

也要小心
有人“滥竽充数”

露营爬山、骑行跑步等活动，不仅丰富了人们的业余生活，还不断激发着消费新活力。陪爬山、陪打球、陪跑步不仅满足了人们的个性化需求，还为更多人提供了灵活的就业机会。“陪爬工作并非每天都有，难以作为主业，但确实为我们提供了一种新的就业机会。”赵丹丹告诉记者。

然而，在“陪伴经济”蓬勃发展的背后，也存在着不少问题。

在网络上，各种“避雷帖”屡见不鲜。有的消费者付了定金后，却遭遇拉黑；有的“陪爬”人员不够专业，连方向都辨别不清，无法兑现服务承诺。此外，服务标准模糊、责任界定不清、缺乏合同约束等问题，也让消费者在维权时困难重重。

“大家对户外要有敬畏之心。”小安表示，无论是陪爬、陪跑还是陪练，都需要具备一定的专业知识和技能，绝不是简单的“陪玩”，“消费者在寻找自己的这个运动‘搭子’时，也要关注他的专业能力。提供各项服务最基础的，就是保障安全。”

一方面，消费者要注意辨别，以免被骗子找到可乘之机。另一方面，从业者要不断提升自身专业素养，提供更优质、更专业的服务。相关部门也应尽快完善监管机制，明确服务标准，保障消费者的合法权益。只有这样，体育运动中的“陪伴经济”才能健康、可持续地发展，为全民健身事业注入新的活力，创造更多的价值。

据《钱江晚报》