



◎拥有凯普·拥抱健康◎
Have champ embrace health

本栏目由杭州凯普体育器材有限公司独家冠名



寻找身边最美的健身场馆设施

◎如何建好、用好身边健身场馆设施大巡礼
◎全省11个市、90个县(区)记者足迹大寻访
◎100个健身场馆设施“百里挑1”大评选

爬山流汗,游山赏景,依山品茗 西山游步道带你看遍山路十八弯风情

□通讯员 徐少华 本报记者 奚源

个性名片:在这里,有看不完的风景,每个季节都有特色,让人“百爬不厌”。

对于西湖区留下、转塘等地的居民来说,西山的风景是看不完的,每一段路、每个季节都有不同的韵味。而对于喜爱登山的户外运动爱好者来说,在不同季节走西山游步道都有不同的风景、不同的收获,让人“百爬不厌”。

如果你没有爬过西山游步道,那么看到相关地图或者去网上找攻略多半都会先被吓一跳,因为它的全长有108公里。即便是附近村里的村民,想要一次性走完也不容易。打个形象一点的比喻,杭州人最熟悉的“十里琅珰”长度是西山游步道的二十分之一;黄山风景区30余条游览步道,总长约50公里,也只是它的一半。

但如果你仅仅因为它路程太长而放弃尝试的话,那你错过的除了一次健身锻炼的机会外,还有很多赏心悦目的风景。西山游步道除了有两条长长的主游览线——十里龙脊景观带和百里如意景观带外,主线上还不断有分岔,几十条支线游步道,分别接通到群山附近的旅游景点,以及各个小村落。像灵山洞、白龙潭、法华寺和大清谷等等自然人文景区通通都在西山游步道的范围内。加上大清村、双灵村、上城埭村和外桐坞村等西湖区非常有名的旅游特色村,爬累了吃农家乐,吃饱了继续爬绝对是一个不错的选择。

范文龙是浙江大学的一名大四学生,爬西山游步道已经成为了他大学生涯中最难忘的事之

一。“记得刚入学的时候新生搞活动,就是从玉泉校区西侧的入口上山,一直走到老和山这边。后来走的路线也越来越多,整条游步道路程虽然长,但里面四通八达,连接主线游步道的入口有很多,光是靠近玉泉校区的西溪路边就有三个,你离哪边近,就从哪边上山,什么时候爬累了,就近下山,非常方便。”范文龙说。因为路线选择多了,登山时能够看到的景色也就多了,时而是郁郁葱葱的绿树田园,时而有碧波荡漾的山泉湖泊,时而有远眺杭城的高峰山顶。不同的心情,都可以找到合适的观景地。

早在2007年,西湖区提出要用三年时间,打造出一条杭州最长,也是目前全国范围内最长的一条山体游步道。龙坞镇的村民邹俊生是最早向政府提议修西山游步道的人之一,当时这片涵盖了转塘街道、留下街道和双浦镇的群山,就已经成为了杭城登山和户外爱好者们的一个重要活动场所。108公里的游步道贯通后,知道的人越来越多,现在一到周末就很热闹,附近村落的农家乐生意

也被带旺了起来。邹俊生说:“2011年五一长假游步道全线贯通之后,来旅游健身的人多了,各种社会上组织的活动也多了,山脚下的‘农家乐经济’一下子就火了。”

这样的一条包容万千风景的游步道,对于杭州的户外运动爱好者来说,实在是一个不错的选择。而通过不少热心的登山爱好者实际体验,各种登山的建议参考路线早已数不胜数。杭州市登山协会队长李鑫泉建议,如果是第一次去的朋友,事先还是应该做一下功课,特别是上山地点的停车点、设计路线的海拔高度、沿途经过的风景点,都应该有所了解,这样才能够有一个不错的登山体验。



专业训练,群众健身,赛事活动 丽水市体育中心全方位满足各种需求

□本报记者 洪漩

个性名片:既是体校运动健儿的训练场,更是百姓锻炼健身的大舞台。

还没有到达丽水市体育中心,记者远远就看到了在建的莲花形状体育馆,外观别致且大气。丽水素有“莲城”美称,可见这新体育馆设计上的独具匠心。

在丽水的晴朗蓝天下,篮球场上的一对正在打球的父子吸引了记者的注意,父子俩脱了外衣,撸起袖子,一个努力防守一个突破上篮,两人满头大汗乐此不疲。父亲严进伟告诉记者,自己带儿子严奔来市体育中心打球已经有五六年了。“那时候看他身子弱,有心想让他有个健康的体魄,并多一点男孩子的阳刚气,再者这里篮球场一直是免费开放,所以我们几乎每周都会来打球。”说起不久的将来就能投入使用的体育馆,严进伟也有些感慨:“这几年看着它一点一点建造,想着不久的将来,我还可以带着儿子在家门口看比赛了!”正说着,只见身后的严奔一个漂亮的三步上篮,将球稳稳投入篮框。

占地面积206亩的丽水体育中心位于市行政中心的东侧,是行政中心核心区块的重要组成部分,也是丽水市重点建设工程。据了解,丽水体育中心主体育场总用地面积56216平方米,设计观众座位19000座,设有八条标准塑胶跑道400米田径场及标准足球场。近年来,为推动全民身体素质的提高,使人民群众得到实惠,丽水市体育中心主体育场每年免费为政府机关、公安消防、武警支队官兵及社会团体、企事业单位等

提供训练、比赛场地及服务。

其中,体育中心田径训练场每年为丽水市少体校田径训练提供场地及服务,平均每天3小时,其余时间向公众全天候免费开放。几乎每天早上5点到晚上10点都是人山人海,考虑到夏天打篮球的市民较多,体育中心方面还延长提供灯光照明时间。据统计,丽水体育中心主全年接待市民健身人次约71万,平均每天近2000人次。

目前“莲花”形状的体育馆项目正在施工中,体育馆为体育、演艺、会展综合馆,建筑面积达21345平方米,馆内设65米×40米场地、5600座观众席位的主馆和38米×27米训练场地的训练馆各一个。设计中摒弃了以往体育馆常规使用的繁琐钢结构,采用72根索拉膜支撑起顶部。其中馆壁镂空的设计使得体育馆无比敞亮,哪怕是阴天都无需开灯。

其中,观众座席中固定座席和活动座席各约2800座。一层活动看台展开时,可满足篮球、排球、羽毛球等正式比赛要求,收起后可布置三片篮球训练场地。记者采访了解到,考虑到功能的综合性,满足百姓日常运动需求,东西两侧的三层

活动看台收起后,即可布置四片羽毛球场或40余台乒乓球台,更大程度满足训练和群众健身需求,同时便于举办大型文艺演出和展览活动,提高场地利用率。

除了盛开“莲花”形状的体育馆,现如今还规划建设游泳馆,设计师将游泳馆设计成莲花苞的形状,与体育馆相呼应。届时,一开一待,宛如并蒂莲花,盛开的莲花象征着城市的蓬勃发展与令人期待的未来,而出水芙蓉的意向同时也符合游泳馆的功能特征。

为利用民间资金建设体育场馆,游泳馆项目拟采用PPP模式向社会招商引资,目前招商工作正在进行中,计划2016年内开工,相信不久的将来很快能与丽水人民见面。



地理坐标:·杭州市西湖区留下转塘、双浦等区域

发现号:055

发现号:056

地理坐标:·丽水市大洋路382号