



◎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

攀登玉环县最高峰 寻绿色清港

秀美大雷山健身赏景两不误

□本报记者 毛锦怡

个性名片:游客可以在这里亲近自然,感受大雷山“山与水”淋漓尽致的灵动之美。

去清港大雷山走过一遭的人,对这道风景线大都赞不绝口,眼里尽是满山遍野秀美的风景,耳边轻盈的林间鸟鸣,累了还可以在流水潺潺的溪边小憩……

春节期间,记者慕名来到了位于台州市玉环县清港镇的大雷山,果然,来这里登山采风的人还不少,只见山脚下沿着各家村屋依次停靠了几十辆来自各地的私家车。眺望1.3公里外的山路,源源不断的健身爱好者,或三三两两,或拖家带口,不断向山顶“进军”。

“上大雷山的路有好多条,但从小路村竹节坑入口上山,是风景最好的一条。”听到记者问路,在村委会广场闲聊的老人们争相指路。果然,沿着石板路而上,一路溪水瀑布伴随。从山脚开始算,这条山路有1.3公里是伴随着灵动的溪水,期间不乏各大小瀑布。据当地村民介绍,水流大的时候,这里最大的瀑布落差在30米左右。最美的风景是在3、4月份,飞流直下的水流,在草长莺飞的春日里,伴随着开得烂漫的桔花、桃花,大有处在世外桃源之感。

清港镇是省级文明镇、环境优美乡镇,镇域生态旅游资源得天独厚,有山有水有人文,享有玉环最高峰美名的大雷山脉也坐落在其中。为近一步提升清港镇的品牌和对外形象,2012年,清港镇启动了大雷山登山基地建设工程。清港镇文体站站长黄金顺介绍道:“该基地是玉环县内第一个集登山健身、养生休闲、生态观光为

一体的旅游基地,景区总面积约6.67平方公里,风景区外围保护的景区面积为5.62平方公里,共有龙湫、十八曲、猪姆栋等主要景源15处,主峰大雷山海拔443米。”

俗话说有山便有亭,清港镇还启动了“三十六计亭”工程建设,为登山爱好者们打造一道靓丽的风景线。“三十六计亭”建设是将大雷山登山基地的自然景观和人文景观有机结合的重要载体。36座凉亭,依托大雷山脉,沿登山步道有序分布,串联起大雷山脉的景致脉络。“大雷山也可以算是一座亭子博物馆。”黄金顺笑言。

通过登山栈道修建及“三十六计亭”等特色项目的建成,大雷山成为清港镇一张真正的绿色旅游名片,春暖花开之际或秋收季节,这里成为当地健身爱好者争相慕名攀登的好去处。这不春节期间,难得的晴好天气,吸引了不少登山爱好者慕名前来。

“正常情况下,登到大雷山的最高峰——云霄亭需要一个半小时,像我们经常参与登山的一个小时就能登顶。”记者登至到三分之一的路程,只见一对中年夫妇满头大汗地从山上下来,登山鞋、登山杖、登山包……全副武装,一打听,原

来他们经常和朋友结伴前来大雷山。“大雷山处于玉环县的最高峰,总海拔有446米,站在大雷山顶,天气好的情况下,可以看到6个县市区。黄岩、路桥、温岭、洞头、永嘉这一带,基本上都能看得到。”夫妇俩开心地分享道。

“去年,清港镇还修建了一条直通大雷山山地的盘山路,有私家车的游客会驱车到山顶,再从登山步道下来,这也是另一种尝试。”黄金顺说,随着近年来登山运动的不断推广,前来大雷山挑战自我的登山爱好者源源不断,除此,这里还成为人们组团前来采风、健身的好地方。玉环是文旦、蜜桔之乡,秋收季节,登山爱好者更是平添了另一份乐趣,采桔大雷山,健身两不误,何乐而不为。



(资料图)

发现号:053

发现号:054

从这里出发,体验一路向西的骑行乐趣

湘湖自行车绿道带你“绿色”出行

□通讯员 夏青 本报记者 奚源

个性名片:在萧山湘湖这个怀山抱水之地,酣畅淋漓地把湘湖骑游个遍是件很惬意的事。

湘湖,被称为西湖的“姐妹湖”,这里有山、有水、有楼、有城,又有厚重的人文景观,是浙江文明的发祥地,有著名的跨湖桥文化遗址,当然还有骑行者们最爱的,不用和汽车抢道的环湖自行车绿道。

刘海波是一个不折不扣IT男,从他的外表压根看不出他已经有将近6年的骑行经验。在滨江一家网络公司工作的他,平时最喜欢的锻炼方式就是骑着自己花5千多组装的爱车出去溜一圈。自从发现离公司不远的湘湖有这么一条自行车绿道之后,他每周至少去骑行两趟,这个习惯已经保持了一年多。“我骑过千岛湖的自行车道,骑过宁波东钱湖的自行车道,没想到家门口的湘湖也有专门的自行车道,人少很幽静,感觉真不错。”刘海波说。

如今,像刘海波这样平时喜欢骑游湘湖的骑友越来越多,这里风景好、环境好,还没有汽车。萧山市民周先生周末经常会带孩子来骑上一圈,他说,自己以前都是带孩子在城市道路或者学校里骑,前者骑的时间长了都快成为“人体吸尘器”了,后者受空间限制总是有点不尽兴。“自行车既是交通工具,又能健身,好处不言而喻。但都市

骑行弊端太多,只有在空气清新的地方骑行,才是一种享受,湘湖显然就是这样的地方。”

据了解,这条骑行绿道2013年年初落成,围绕湘湖二期的景点而建,整条路线长7.8公里,由青石板路和沥青柏油路组成,后来又将其延伸了7公里。两条绿道的建成,使得景区内自行车道实现全线贯通,并一直延伸至闻堰沿江大堤。

据湘湖旅游度假区相关负责人介绍,为了方便游客和骑行爱好者,环湖自行车绿道的每个路口地面上都有蓝色的行驶路线和行驶方向标识,车道旁还设有单车基地,可以满足游客休息、寄存更换、维修车辆等各种需求。在自行车道沿途,还设置了适合游客拍照的停车休息点和游玩路线平面图,使游客能随时知晓自己所处的位置以及合适的骑行路线。

现在,不少有心的骑友

还根据绿道的走向和地理位置,自己发掘了一条独特的骑行线路,那就是从湘湖出发,沿着钱塘江边一路西行,一直骑到西湖。这样不仅锻炼了身体,还沿途一次性欣赏了三处杭州的著名风景。这条自行车绿道既方便了萧山、滨江的骑友,也吸引了越来越多外地骑友的青睐,随着近年来各种社会骑行赛事在这里举行,湘湖自行车绿道的“绿色”出行理念也在影响着越来越多的人。



地理坐标:玉环县清港镇大雷山生态健身点

地理坐标:萧山湘湖自行车绿道