

◎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

海宁:洛塘河边生态绿道惠民生

□本报记者 洪 漩

个性名片:海宁人“母亲河”边的健身绿道,让当地人觉得更幸福。

哺育世代海宁人的“母亲河”——洛塘河,历史悠久,贯穿整个海宁,至今已流淌千余年。多年前,这是海宁主干引排水河道之一,河水涌向京杭大运河,为沿河群众航运、排涝、饮蓄水立下汗马功劳。现如今,改造后的洛塘河更是成为当地百姓休闲健身的好去处。

近几年,洛塘河通过腾出退还两岸落后产能、拆迁农房、关停养殖户、封堵排污口,进行清淤和地岸治理修复,实施禁航和防洪、亮化、景观提升工程,逐步形成“城在绿中、城在文中、城在水中”的独特景观。去年,东起市区碧云大桥,西至斜桥镇卡森大桥的生态绿道,全程约13公里已经全线贯通。

修整后的洛塘河两旁健身路径沿途筑起健身器械、篮球场、地掷球场等运动设施,每天都有不少市民在这里锻炼。海宁市民喜欢沿着母亲河走一走、动一动,迎面而来清新的河风,触手可及的健身设施,健身走成了洛塘河边普及度最高的运动项目。特别是夏天晚上,健步走的市民可谓是摩肩接踵、络绎不绝。正是因为全民健身氛围浓厚,市民对器材利用率极高,对设备也尤为关注,相关部门及时更新维修也给广大健身爱好者带来了持续健身的有利保障。

不久前,这里还举行了“健步生态绿道、共享文明生活”健身走活动,600多位市民一起共同

漫步“海宁最美绿道”。30岁的朱雪妹在斜桥上上班,作为一名健身爱好者,她平时喜欢利用中午时间从斜桥华丰村沿着洛塘河跑到市区紫薇花园。“一个来回大概1个小时。”如今绿道全线贯通后,也算是圆了她一个小小心愿。朱雪妹觉得,这一路的风景很美,甚至可以用“文艺”两字来形容,从乡村到城市,景色在不断改变,让人赏心悦目,而且配套设施做得很好,沿途有凉亭,还有厕所。“一个城市能有这样一条绿道,真的蛮难得,生活在海宁这座小城市,很幸福!”

住在洛塘河旁联塘社区的67岁老人王金根,曾是一名掌舵的船员,年轻时就天天在洛塘河上来来回回,这些年看着河道的变迁,他颇有感慨。“我小时候,河旁还有纤夫,水可干净了。”他说,后来两岸工厂增多,母亲河变得难以亲近。“现在河道宽了,水质也逐渐恢复。”

王金根现在每天早上都和社区的朋友们来这打太极,老伴儿和姐妹们跳排舞,晚上孙女下课了还常常嚷嚷着让儿子儿媳带她来散步。他一边喜笑颜开地跟记者聊天,一边还撑起了双杠,精神十足。

绿道串联生态湿地公园、东山公园、梅园公园、大脚板乐园等多个景点,并将水乡风貌和现代气息相融合,结合海宁潮文化、灯彩文化和名人文化进行绿地景观设计,可谓闹中取静,为广大市民提供了舒适度极高的健身休闲好场所。

“洛塘河13公里长的绿道是串联起城市和乡村的长廊,我们根据地形地貌逢河架桥,在桥两边修出可以直通绿道的楼梯,还在绿道沿途设置健身提示,从细节处便利百姓。”海宁市体育局副局长杨建忠说,“现在都讲融合发展,不仅仅是体育,更要和生态相结合,修好这条绿道,也给老百姓的健身观念带来改变,让百姓出门就能走进自然,享受健身。”



地理坐标:嘉兴海宁市洛塘河边

发现号:037

发现号:038

地理坐标:湖州市德清县筏头乡后坞村

德清:在竹林深处健健步洗洗肺

□见习记者 许伊雯

个性名片:置身于竹海之中,在天然氧吧里流汗锻炼,着实惬意。

莫干山位于湖州市德清县,景区面积43平方公里有余。2014年10月,一条国家级登山健身步道在这里建成,全长45.1公里。作为国内首条分级设计的登山健身步道,莫干山国家登山健身步道注重生态保护和健身运动结合,步道沿线森林覆盖率达90%以上,风景秀丽,历史人文景观错落,为登山客及户外运动爱好者提供了科学、规范、安全、环保、优美的健身休闲游憩之地。

在前往这条登山健身步道的路上,绿色竹林裹挟着雾气扑面而来,让人有种“逃离”都市的感觉。到达筏头乡后坞村,清溪瀑布徜徉天然竹海间,远处山顶云雾缭绕,虽然已经进入寒冷的冬天,登山步道上依然满是健身的人群。

活动的人们表示,自从登山步道建成,将自己置身于大自然,漫步而上,在美景中穿行,绝对是人间享受。记者跟随他们从莫干山体育休闲公园出发,经过可以露营和烧烤的星空营地,从砂石路走到石板路,一路天然竹海,有不少陡坡,没过半小时,就已微微出汗。

据了解,该步道免费向公众开放,在建设中尽量保持了路途的原始原貌,其中60%的路段为天然竹海,25%的路段为山野林间、高峡平湖之边,15%的路段为机耕路和原始山路的改建步道。

值得一提的是,步道还有一条竹海情路主题

步道,从一周年纸婚到八十周年钻石婚,沿路每隔几公里有对应的爱情驿站,还有许愿树、爱的印迹主题墙、情侣星空营地等设施。在这里,记者遇到一对“80后”情侣,聊到整个登山过程时,男生金昊很感慨道:“爬到‘七年’这个站牌的时候感觉最辛苦,因为前面都是起伏的山路,比较陡。就像爱情一样,两个人开始需要磨合,需要互相理解。而过了‘七年’,感觉就顺多了。”他告诉记者,因为步道保留了原始原貌,一路走下来比想象中困难,但和女朋友一起远离城市雾霾,呼吸着新鲜的空气,还是很值得的。

步道深处风景怡人,像极了陶渊明笔下的世外桃源,颇有些神秘色彩。那里住着一对老夫妻,去年还帮助过一位登山迷路的德国人。为了确保登山者的安全,步道主要节点和三岔路口设置了20个导视系统,93根标注路线信息的导视路桩安插在各条线路途中,在步道两处地势险要的地段还安装有太阳能定位救援杆,可作为地标使用,夜间可连续发光,可视距离达1.8公里。每根杆子都有定位编号及报警电话、手机万能充电箱及紧急报警装置,迷路后只要找到灯杆就能获救。此

外,步道拥有离线APP地图导航,还建立了完善的户外队,成立由浙江公羊公益促进会(公羊队)组成的救援队,24小时随时待命。

作为国家认证的专业赛道,这里每年要举办不少赛事活动,非常火爆。比如,辐射长三角的莫干山日出半程马拉松不到一天,名额就全部报满。400名跑友从黎明到日出,盘山而上,迎接莫干山的第一缕曙光。让人欣喜的是,去年十月,德清首家也是唯一一家户外公司山浩户外入驻步道,开展了不少拓展活动,丰富了游客的选择。同时,步道串联起自然景区、洋家乐、农家饭店等资源。家住附近的“洋家乐”老板娘龚兰颖笑着说:“自从健身步道建起来之后,客人比以前增加了很多,今年过年都已经预定满了。”

