



◎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

兰溪中洲公园：孤岛成百姓健身乐土 让运动不孤单

□本报记者 汤怡虹

个性名片：这里每天都能吸引近万市民入园健身休闲，已成为当地百姓运动休闲的首选之处。

说起兰溪市民晨练的好去处，不得不提中洲公园。它坐落于衢江、婺江和兰江的三江交汇处，四面环水，又名“中洲背”。春夏时节，天气晴好时，这里每天都能吸引近万市民入园健身休闲，已成为当地百姓运动休闲的首选之处。

公园分动、静两大功能区域，北部空气清新、环境幽静是太极舞剑区，南部地域开阔、亮化完备是球类运动区，其余的兰花女广场、滨水广场是健身舞区，满足了市民对健身、休闲等活动的需要。

凌晨5点起，陆续有市民来到公园晨练。从八九岁的娃娃，到七八十岁的老人，好不热闹。林子里，太极拳、木兰拳、八卦掌、迎手鞭杆……让人目不暇接；广场上，三五成群的中老年人，伴着音乐节拍，跳起健身操，悠然自得；公园的游步道，慢跑姑娘，轮滑少年，享受着运动的愉悦。

其中，一位白发苍苍的老人舞起太极剑来尤为引人注目，一招一式，神采飞扬。老人感慨地说：“我八十多岁了，每天都来这里晨练，这里的环境一年比一年好，树多了，草绿了，来这里锻炼的人越来越多了，甚至连树林里的鸟也和我们一起晨练。”

据悉，一群来自兰溪市传统武术健身俱乐部的武术爱好者们，常在那里切磋武艺。有时候还会充当教练对大家进行义务教学。

从1978年建成开园，中洲公园称得上是兰溪最大的城市公园。漫步其中，曲径通幽，山水楼桥，景致雅丽；环顾四周，波光掩映，烟柳迷离。市民张辰子从毕业后就留在兰溪工作，这些年来她最喜欢的地方当属中洲公园，无论是跑步运动或者周末游憩，她首先想到的就是这里。“来到这里，心理就很快乐。”在张辰子心中，中洲公园就像是她的“乐土”，“蓝天白云，水面广阔。远处景色宜人。近处树木葱郁，鲜花竞放。公园里没有汽车，没有摩托车，连自行车都没有！大家都是两条腿，远离都市的喧嚣。”

去年1月，公园管理处入园内新设了一条生态健身游步道，市民可以根据线路标牌进行游览。记者看到，在中洲公园悦济浮桥和新辅济浮桥两个出入口，分别放置了一块环岛健身步道总路线图标牌，上面注明了道路、避雨亭和厕所等标识。

据悉，这条生态健身游步道是以“兰江一叶中洲岛，健身观景行环道”为理念设计的，以公园大环路为主体，以悦济浮桥和新辅济浮桥两个主出入口为起始点，全长约

3575米，宽约3米。整条道路囊括了公园最具观赏价值的人文和自然景观，以及三江六岸沿江美景，是一条市民休闲、健身、游览、观景、亲近自然的绿色通道。而这条健身游步道，刚好串联起了公园各类健身运动区。

行走在游步道，路肩两侧还有以浮雕足板图样的里程及坐标提示牌，双向一共16块，上面刻有至出入口的最近距离米数，方便游客及健身市民识别自身所处位置和运动量，增添了游园健身的趣味性。

这是一个绝对的孤岛，却一点也不孤独。因为在这里，每个人都能找到属于自己的运动方式。



地理坐标：金华兰溪市兰溪中洲公园

发现号：093

发现号：094

地理坐标：台州玉环县玉城街道前塘垵村

玉环县前塘垵村：球迷众筹自建足球场 垃圾堆换新颜

□通讯员 陈久忍 本报记者 毛锦怡

个性名片：昔日脏乱差的场景不复存在，如今成了当地球友运动的天堂。

玉环县玉城街道前塘垵村位于城郊结合部，和许多城市的城郊结合部一样，这片待开发的村庄有不少脏乱景象。但路边一块绿色的球场让人眼前一亮。这个球场共有1800平方米，由3个标准的五人制足球场组成。绿色的人工草皮、白色的划线，以及墨绿色的铁质围栏，给这里带来了生气。

这块球场是玉环县海鲨业余足球俱乐部多名老球员花了60万元众筹自建的，今年1月份竣工并投入使用。“之所以建这个球场，也是因为俱乐部老球员对足球的挚爱，之前玉环县没有合适的对外开放足球场让大家很无奈。”俱乐部的教练蔡峰介绍说，俱乐部成立于1997年，有注册会员四五十人，很多都是踢了20多年球的老球迷。去年五六月份，机缘巧合，俱乐部租下这块空地，建起了这个足球场，以解决球员踢球难的问题。

球场位于城郊，位于中心城区和坎门街道之间，蔡峰对球场位置很满意：“我们的很多球员来自坎门街道，到这里开车不到10分钟，非常方便。”

“以前这里是一个大型废品收集点，地面上全是垃圾，就是个垃圾场。”前塘垵村干部王玲平说，这个废品收购点存在已经七八年了，一到夏天，蚊虫飞舞，臭气熏天，周围的居民意见很

大。加上堆积了大量废纸箱，存在严重的消防安全隐患。

2014年，村里响应“三改一拆”的号召，陆续拆除了违法建筑3万多平方米，其中就包括这个废品收购点。没想到，废品收购点拆除后，土地刚空闲出来，海鲨俱乐部就找上门，希望租下土地建球场。正好，村里也想利用好这块闲置土地，改善村容村貌，双方一拍即合。

有了这么一个标准的球场，俱乐部踢球、比赛也更随心所欲，举办比赛的积极性也更高。对此，蔡峰颇有感触，“球场一建好，我们就主办了一个为期三个月的海鲨杯足球赛，刚结束，全县共有24个队参赛，2天一场巡回赛，大家的劲头很高，不少队员还感言，有了自己的场地，踢球就是‘爽’。”

球场建成后，也更有利于玉环县青少年足球的推广，俱乐部有固定的小球员二三十人，都是玉环县当地的中小學生，以前这些小球员也都只能跟俱乐部向坎门中学和坎门一中租借的场地上练球接受培训，“由于周一到周五学校

自己要用，只能选择在周末，时间有限，很不方便。”蔡峰坦言。“如今，有了自己的场地，想踢就踢，尤其是在当前足球上升为国家战略这么一个利好背景下，更坚定了我们在当地推广青少年足球的信心。”

接下来，除了更好地推广普及足球在当地的影响，俱乐部还将着重培养青少年足球，准备在原有3个教练的基础上，扩大教练团队。我们也有意向聘请外籍教练，一个多月前，加纳国家的退役足球运动员就到我们俱乐部交流，为教练员送来较完善的教学理念，也为小球员指导、教学。对于俱乐部的未来，蔡峰信心十足。

