

《探索·浙江体育地理之宁波篇——宁海健身步道》

踏山寻景享健身 宁海借健身步道赢得健康经济双丰收

□本报记者 龚力晚

“宁海国家登山健身步道”，这是一条近几年才建成的国家级徒步路线，被国家体育总局授予“国家登山健身步道示范工程”，并面向全国范围进行推广。

步道系统位于宁海县内，由一条主线路、两条辅线路和若干条支线路组成，总长超过500公里，跨越宁海县1843平方公里县域。步道植被良好，茂密丛生的植物在小路两边触手可及，脚下踩踏的也不再是水泥道路，而是顺山势开辟而成的土路，松软的落叶让脚底到膝盖都不会感受到任何不适。相比其它古道或者野外穿越线路，宁海健身步道有着更完善的导航和服务设施，更安全的行进道路，非常适合广大群众参与，体验徒步的魅力。



播出时间:5月15日21:22 浙江电视台公共·新闻频道

千里走宁海精彩纷呈

据说，著名的古代“驴友”徐霞客就是从宁海踏上万里行走之路的。

宁海国家登山健身步道于2009年开工建设，项目分两期进行，总投资1000万元，总长500公里。设计施工与生态环境相融合，吸收了美国、新西兰等国家在健身步道建设方面的先进经验，建立完善的安全保障体系、环境保护体系和标识系统。

步道犹如一条玉带，更是把沿途的生态景观、民俗风光、景点景区、农家乐等资源连接起来，形成东部海岛观光、森林温泉养生度假、徐霞客古道乡村风情、三门湾农渔体验、西部森林生态健身等主题突出的特色旅游带。亲子线路、科普线路、红色教育线路、古寺朝拜线路、油菜花观赏线路、戏水溯溪线路等徒步线路，满足了社会各界不同年龄段人群的健身需求。勇闯天涯、狼牙、群狼、青春、开游汇等新的户外俱乐部不断诞生，吸引了四面八方的“驴友”慕名而来。

每逢周三，秦学军的QQ群和微信群报名参加周末登山活动的人就开始聚集。10多年前，在朋友的带领下，他们一帮人尝试着用脚步登遍宁海的山水水，没有路就披荆斩棘、摸爬滚打，在山水之间享受累并愉悦的畅快。“80后”的普沃俱乐部的创办人金晓本告诉记者，最初自己只是为了能成功减肥而登山，现如今，这个登山俱乐部已经发展到300多名成员的规模。

宁海县60多岁的吴良云家住茶山步道入口附近，这一带因山险、岩怪、洞幽、潭深、花艳而闻名，尤其以“东海云顶”的雾凇奇景吸引大批登山者向往，欣赏一览众山小的冰雪世界美景。熟悉周边环境的吴良云不但领着乡亲们为茶山步道标识了40多公里的标志，而且经常被上海、江苏等地的“背包客”雇为向导，他还顺势把自家改造成了农家乐。

为了更好地推动全民健身事业和户外运动的发展，实现体育和旅游、文化的深度融合，该县历时一年10个月时间编著完成《国家登山健身步道宁海路书》，以图文并茂的形式全面介绍了宁海步道和步道沿线的景区景点、自然景观、文化遗迹、古镇古村等，成为了解宁海健身休闲旅游的指导书，熟悉宁海历史文化名胜古迹和风土人情的参考书，推动步道经济发展的工具书。

持续举办了4季的“千里走宁海”国家登山健身步道徒步穿越活动，以步道为载体，每季均选取7条经典线路开展7站活动，成为华东地区最具影响力的全民健身活动之一。

目前，宁海步道已累计接待国内200多批次考察团，累计吸引近1000万人次前来徒步。2014年，步道沿线农家乐共接待游客近170万人次，同比增长25.9%；营业收入1.8亿元，同比增长29.2%；带动土特产销售2亿元。

因步道而改变的宁海

因为登山步道的建成，如今，步道沿途精明的村民接踵归家，或摆上一个零食摊，或泡上一杯望海茶，家门口就赚得盆满钵满。

作为全国首条国家登山健身步道，全程走下来，大概需要半个多月的时间。而宁海363个行政村近一半村庄都在登山步道线路上被串联起来。不知不觉中，登山步道改变着周边村庄的经济情况。

“十二五”期间，宁海以国家登山健身步道和徐霞客古道为主线，有机整合景区景点、生态景观、文化民俗、农家乐等资源，打造城市旅游休闲中心和六大休闲基地，建成集生态、休闲、养生、运动、娱乐等功能于一体，山水相依、海陆互动的县域大景区。

一条登山步道，改变的不只是小山

村，更是整个宁海县。宁海全民健身的脚步，距离百姓越来越近。每到周三，市民秦学军的手机就会响个不停，QQ群和微信群里的周末登山活动又开始踊跃报名了。在小小的宁海县城中，上规模的登山俱乐部就有30余家。

步道营造出宁海无处不在的登山氛围，如今的宁海人“不是在走步道，就是在去步道的路上”，经常参加体育锻炼的人数已经达到全县总人

口的45%，而在地方经济发展指标中，宁海体育产业已占到全县GDP的1.5%，远超全国0.6%的水准。因为这条登山步道，这座城市的改变正在悄然进行。



记者手记

在传统印象里，“行山”一词很少出现在长三角一带的玩法中，而是在国外比较流行。一位资深户外达人跟我说，所谓“行山”就是在山坡上轻松溜达，亲密细致地享受大山。当然，这种玩法在国内并不是完全没有，驴友们热衷的徒步游就是行山的一种，现在在宁海很流行。

其实，如果是从行山的真正意义——“轻松溜达，享受大山”出发，徒步并不能完全代表行山。在欧美一带，大家对Hiking的态度也不是敬畏，而是普遍的一种旅游态度。面对美景，他们选择的方式是融入。行山、散策、自行车骑行、在美景中野餐等，都是他们乐于采取的方式，喜欢通过这些方式来融入美景，获取心灵上的放松。相比之下，我们在面对美景时的举措就相对单一，很多人还停留在初级阶段，喜欢单纯地“看”，只要和美景来个合影就感到莫大的满足。

当然，大家的观念都在变，如今有很多人人都很喜欢爬山这种休闲方式，在南京与杭州，每到周末去紫金山或西湖群山爬山的人有很多，那些高等级的玩家更是把去处换成了名山大川。不过，这些Hiking去处多少都有些硬件不足，要么场地偏小，最多也就一天打个来回，要么就是荒郊野岭，资讯不足，严重时甚至会有生命安全不得保证的情况。在这种条件下，宁海建成首条国家级登山步道，也算是大势所趋。

宁海登山步道得到了不少人的好评，奥运火炬登珠峰队长王勇峰、搜狐CEO张朝阳都曾来宁海登山远足，一些周边城市里的白领也被吸引而来。来自上海的刘先生，平时经营一家艺术品公司，日常工作极其忙碌，但他就喜欢每隔一段时间来这走上一天。他告诉记者，只要一踏上登山步道，心情就会变得格外平静，一步步走下来，压力也就一点点消散，人仿佛从大自然的磁场中获得了力量。他笑称：“人是要出来走走，吸收点地气的。”记者沿途还遇见从杭州赶来的Jerry，从事广告创意工作的他表示自己喜欢来这儿找灵感。Jerry戏称自己是在一次被难缠的客户和枯竭的灵感逼得濒临抓狂边缘的时候，偶然发现了这项活动，一次尝试之后便念念不忘，每隔两三个星期都要过来走一走，行山变成了他的一种生活方式。用他的话说，这种用脚与山野亲密接触的方式，能让他沉淀下来，思路变得更清晰，整个人的身心状态都比过去健康许多。

行山——用脚步丈量生命

(龚力晚)