



◎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

在江与溪边慢骑,在山与谷中慢享 桐庐慢生活体验区:享受极致悠闲

□通讯员 沈伟 本报记者 慕源

个性名片:作为浙江首个乡村慢生活体验试点区,你可以感受到有别于都市气息的悠闲生活。

漫步桐君山区块,望富春江一江碧水,看天目溪穿山而来;骑车在梅蓉区块感受原野风光,赏九里一色的胜景;穿行在窄溪区块,体验古镇风貌、渔民生活……这样如诗般的画面,对于不少经常去桐庐的骑行和旅游爱好者来说再熟悉不过了。在这个被称作是“最美县城”的城市里,你能从中感受到和忙碌的都市生活完全不同的节奏。

桐庐的富春江(芦茨)乡村慢生活体验区已然成为许多去桐庐游玩人群的一个好去处。杭州姑娘蔡敏在一家外企从事翻译工作,平时最大的爱好就是和朋友一起去体验各种的农家乐、民俗。而且她有一个习惯,每次去体验时,都喜欢坐公共交通工具到达目的地,然后用步行的方式走遍那里的方圆各处,用自己的脚步去丈量距离,用眼睛和镜头去发现美。对于桐庐的慢生活体验区,蔡敏只来了一次就深深地被吸引住了。“这里的村落与风景区交融,原生态的自然景观依托出区域内独特的山水景观,在这样充满‘至慢’气息的乡野间生活,正是很多现代都市人渴求的山水梦境、心灵家园。”现在,她几乎每个月就会呼朋唤友来这里过一个周末,放松一下工作和生活的压力。

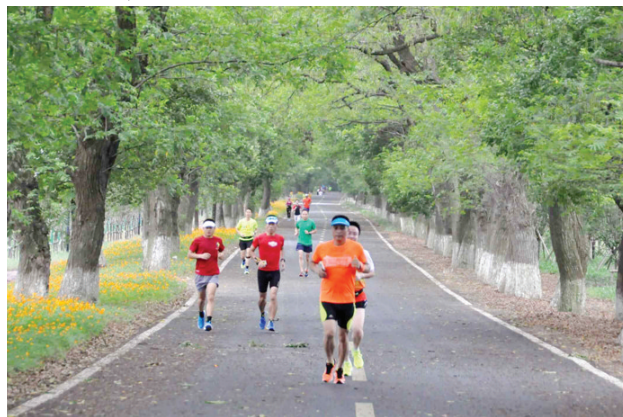
据了解,桐庐的慢生活体验区是经省政府批准的浙江首个乡村慢生活体验试点区,位于桐庐县富春江镇东南部,总面积约为62平方公里,区域内有国家级风景名胜东汉古迹严子陵钓台、白云源等著名景点,毗邻320国道和杭新景高速,S210省道贯穿全境,距桐庐县城15公里,距杭州70公里,地理位置和交通条件十分优越。

更难得的是,桐庐自2011年就开始启动的“三江两岸”绿道建设工程,有很大一部分位于该慢生活体验区域内。该绿道依托富春江、分水江和杭新景高速等主要通道,打造了“四纵四横”八条绿道。截至目前,已累计投资约1.5亿元,完成绿道建设109公里,实现富春江南岸基本贯通,并建设有五个驿站,顺畅的骑游线路、养眼的骑游环境,深受广大车友喜爱。

刘成是台州民间车队“暴风”的成员,是一位有着六七年骑行经验的老车手。自从去年和队友一起来到桐庐参加过“环最美桐庐”骑行挑战赛之后,他对富春江沿江骑行绿道就赞不绝口。“此前我去过省内不

少新建的骑行绿道,也有很多地方给我留下过深刻的印象,但桐庐绿道不仅距离长,而且涵盖的风景也多,有山水、有田园、有城市,每骑过一段就能看到新的风景。”打那时起,刘成经常会约上家人和朋友来这里骑上一圈。

如今,除了来自全国各地的骑行和旅游爱好者,不少桐庐本地居民也习惯于在周末和节假日带上家人,去慢生活体验区放松一下,或漫步山水间、或骑行富春江畔、或品尝农家美食。在这片土地上,你可以感受到动静交替的悠闲生活。



发现号:075

发现号:076

城市新田园 让脚步慢下来 海宁百里钱塘:令人醉美绿廊间

□本报记者 洪 漩

个性名片:百里钱塘生态绿带是承载海宁人多重记忆的城市新田园。

骑行钱塘江畔,倾听涌潮声韵;穿梭老沪杭公路,呼吸苍翠清新。海宁百里钱塘生态绿带宛若一条绿色的时光隧道,每逢周末游人如织,纷至沓来,热闹非凡。不少市民在此骑行漫步,穿梭于沿途成片的花海间,空气中扑面而来泥土和植物生长的气息。

据了解,贯穿百里钱塘国际旅游休闲长廊的翁金线海宁段,建成于1932年,传承了海宁人的无数情感和记忆,在完成其作为交通主干道的历史使命后,现已规划为景观大道。丁桥大缺口至盐官景区段的12.5公里,作为百里钱塘生态绿带,1公里的银杏林,3公里的樱花林,沿途块状分布的桑树林、桂花林等,星罗密布的景观鱼塘,以及贯穿始终的自行车骑行道,这里就是生态和健康的代名词。

盐官旅游度假区旅游服务科科长朱江锋告诉记者,长廊生态环境优美,自然景观独特,人文底蕴深厚,田园风光宜人,为长三角地区游客和海宁本地市民提供了生态出行的好去处。“沿途不同区域栽种了不同品种的花卉植物,我们还会根据花期设计不同的赏花路线,像前段时间刚刚盛开的樱花就吸引了不少人慕名而来,

接下来马上就是二月兰的花期。”朱江锋还介绍道,景区内的自行车租赁点更是成了“香饽饽”,“时常会出现排队租车的状况,单人的、双人的、三人的自行车总是供不应求。”

百里钱塘生态绿带集历史、生态、体育、旅游于一体,放眼望去,层叠的绿,蜿蜒的路,在这样原生态的环境中,跨上自行车骑行,便是一种美妙的体验。两旁高大的枫杨或梧桐,枝干交叉,树叶斑斓,宛如一条缤纷隧道。“绿道很美,虽然来过很多次了,但是每次来还是未尽兴,天气晴好的时候绿道树影斑驳,要是下了细雨,雨丝打在脸上又是另一种感受。”家住海宁的90后大学生姚琴笑着说,平时她喜欢跑步、骑车和摄影,百里钱塘的美景深深地吸引着她,周末她喜欢在这一片绿色中度过一个人的闲暇时光。

海宁本地居民王琦带着女儿在绿道边的草地上放风筝,清风拂面,拉线、松手、起飞……5岁的女儿拽着风筝线一边跑一边咯咯笑

个不停,王琦一边照顾女儿一边不忘骄傲地告诉记者:“去年格桑花开的时候恰逢我上海的朋友们来玩,我就特意带他们来感受百里长廊,他们都说来到这里感受到了纷繁世俗中的恬淡安静。”

如今的百里钱塘生态绿带,除了平时供市民前来休闲健身,俨然也成了自行车、徒步大会、马拉松赛事的经典赛道。百里钱塘生态绿带的存在,让海宁这座城市焕发出更大的生机与活力。



地理坐标:杭州市桐庐县富春江镇东南部

地理坐标:东起海宁尖山新区,西至老盐仓