



踱步神龙谷 翻越飞石岭 徜徉南尖岩 “秀山丽水”登山嘉年华太惊艳

十月,丽水遂昌神龙谷进行着一场精彩纷呈的登山健身嘉年华,融绿道骑行、徒步登山、生态越野为一体。作为著名风景名胜,郁郁葱葱的神龙谷景区,在这个秋寒料峭的时节,保留着一份炙热与温馨。神龙谷位于遂昌县城西南38公里处,总面积7715公顷是遂昌国家森林公园的重要组成部分。该景区天然植被广阔,保存着完好的自然生态,景区内号称江浙之最的神龙瀑,落差高达300余米,云山雾海造就了变化多端的头梳岩,大数十围、秀削天成的石柱,栗裕首抵遂昌与敌首战告捷的象岗要隘,整个景区共有景点30多个。

登山嘉年华期间,游人如织、激情似火,一群徒步登山爱好者一马当先,将浓厚的体育氛围最早带到。徒步登山爱好者王芳,不止一次地穿越森林郁郁的神龙谷,最喜爱享受这叠彩峰岭的巍峨,乐享大

自然的馈赠。

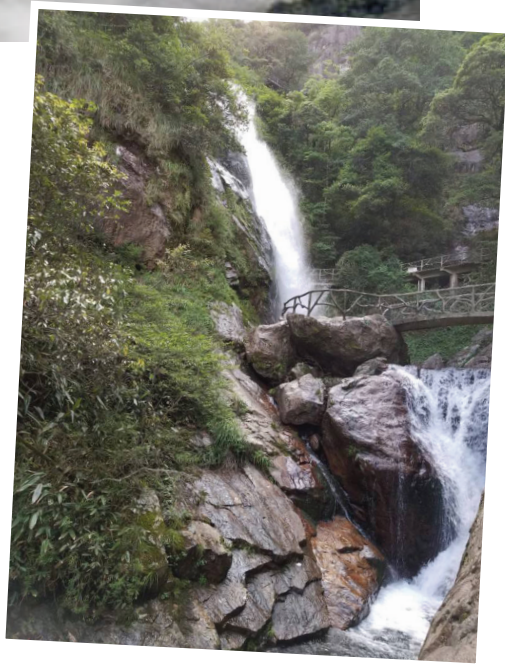
神龙谷、飞石岭、南尖岩都是这儿的主要景点,峡谷幽深神秘,山峰巍然而立,登山者身临其境,仿佛在浮云之上,任凭微冷的山风吹拂着面庞,尽享舒爽的惬意。葱茏欲滴的山势,算不上崎岖,但曲径通幽、缓急相宜的灵趣与闲适,让人心驰神往,看似遥不可及的高顶,积跬步亦可到达。

神龙谷从头至尾,无论是两侧青山,还是中间的绿水分别像两条山龙,一条水龙,特别是夏日瀑布淙淙,林荫蔽日,可沿着栈道徒步,感受周围的绿意和清凉。溪边步道一路下行,沿途可经过遂昌怀古、游园惊梦、森林浴吧、汤公寻梦、卧虎藏龙、将军破壁、神龙出山、高山仰止等8个景区。游人一边徒步登山,一边还可以观看美轮美奂的林涧美景,这里植物种类繁多,奇花异草不绝。而另一群更大胆、更敢闯的“生

态越野”达人,选择另一条更为“惊心动魄”的路线进入景区——不从主会场走,而是穿越涧水这更为狭窄险峻的“天堑”,来一场独辟蹊径的冒险,有些许明修栈道、暗度陈仓的意境。

当然,最值得一提的是神龙谷景区1516.3米的海拔最高点,那里森林植被覆盖率达88.8%,2004年被评定为5级资源(国家资源类型最高等级),还有极具观赏性的常绿阔叶原始次森林、瀑布峡谷景观为特色,落差高达300余米的神龙飞瀑,一波三折,声传数里,被誉为“华东第一高瀑”。加以汤显祖为代表的中国爱情文化和栗裕事迹为代表的浙江红军历史等人文文化有机地融合在自然山水中,使景区更富有文化内涵,让登山爱好者和游人尽享这集观光旅游、休闲度假、医疗养生为一体的高品质生态旅游度假区。

(通讯员 廉箴卿)



徒步健走、登山越野 感受雁荡山的 峻峭与秀美

秋末是登山的旺季,雁荡山游人如织,登山爱好者与越野探险者不绝于缕。在微曦的晨光中,向着连绵不绝的雁荡山出发。进入景区,游人好似瞬间消融在大山温润的怀抱里。那起伏着的连绵青山,缥缈的水雾,如同一幅幅水墨山水画卷呈现眼前,让人心醉不已。

雁荡山以山水奇秀闻名,素有“海上名山、寰中绝胜”之誉,史称中国“东南第一山”,主体位于浙江省温州市东北部海滨,小部分在台州市温岭南境。灵峰、灵岩、大龙湫三个景区被称为“雁荡三绝”。其中,大龙湫更让人印象深刻。这里的山峰奇特多变,同一座山峰,从不同的角度望去有完全不一样的感受,犹如万花筒一般。这不,一进山,便看见一座“鳄鱼峰”,鳄鱼的头朝天仰着,张着大嘴巴,好像在等待天上掉下来的食物。再往里走,就望见那座山峰变成了“夫妻峰”,只见那位少女头发向上盘起,微微侧身,身旁站着的好似她的丈夫。再走一段路,那座山又成了一把张开大口的“剪刀峰”。脚下再动一动,山峰又变成“啄木鸟”了,好像在为远方的大树治病呢,不愧是“百二峰形各不同,此峰变化更无穷”。

(通讯员 郭婷君)

踢沙足 打沙排 放风筝 开快艇 游岱山鹿栏晴沙 观景、锻炼两不误

本报记者 薛原

要说最具运动气息的海滩景点,则非岱山鹿栏晴沙莫属,在这片金灿灿的海滩之上,曾孕育了不少国家沙滩足球和沙滩排球的人才,舟山籍球员洪雷震正是沙滩足球国家队的门将。此外,与“北滩坊”齐名的“南岱山”也是著名的风筝之乡,国际风筝节、浙江省第三次体育大会风筝比赛和航空模型比赛,都在美丽的鹿栏晴沙进行。

鹿栏晴沙位于岱山岛东北部的后沙洋,为“蓬莱十景”之首,因处鹿

栏山下得名。其沙质细腻而坚硬,滩坡平缓呈铁灰色,故素有“万步铁板沙”之称。清诗人刘梦兰曾有诗赞曰:“一带平沙绕海隅,鹿栏山下亦名区。好将白地光明锦,写出潇湘落雁图。”

沙滩上建有别致新颖的“晴沙海洋乐园”,内配有茶室、小卖部、高速游艇、海滨浴场等设施。这里的沙滩体育活动更开展得丰富多彩:海上靶场、网钓鱼虾、沙滩跑车、排球、足球赛、戏水弄潮等项目,使人

流连忘返。

作为天然的大型海滨浴场及海滩活动中心,鹿栏晴沙的海洋体育特色鲜明,你可以进行各种海上运动、海滩健身。在全程3.6公里、江浙沿海最长的这条沙滩上,进行徒步健走,岱山特有的海沙,将有效按摩脚底穴位,起到活血健身的作用,铁灰色的沙质也富含多种矿物质,对皮肤病具有一定疗效。一边健走一边看海,亲密接触涨潮时的顽皮浪花,回声隆隆的宏大气势,惬意地享受退潮时的平静、安宁。清晨,站在沙滩透过“鸡冠礁”观东海日出,一轮红日破海而出,霞彩缤纷,别有一番情趣。

由于鹿栏晴沙的沙质较硬,沙滩上可以进行赛车竞速运动;还设有适宜各个年龄段的大、中、小型沙滩足球场,和风光怡然的沙滩排球场,洋溢着无限青春活力;海风吹拂之下,各路风筝达人也在鹿栏晴沙放飞五彩斑斓的各类纸鸢。徜徉在鹿栏晴沙之上,赏海景、做运动,两全其美,不亦乐乎。

