

“颜值”在线 收益齐飞 宁海：打造登山健身步道的新样板

本报记者 张 莺

“今年春节期间已经有100多人订好了我家的民宿，大年三十晚上还有8位客人来一起过年呢！”宁海桥头胡街道双林村双林农居3号的老板林健宝笑着说，去年一年仅农家乐收入就有70多万元，今年到11月也有60多万元的收入。

这一切，在之前是想都不敢想的。事实上就连林健宝自己在2010年最初开办的时候也是心存疑虑。但2011年就有了七八万元的毛利，随着生意慢慢兴旺，在城里上班的儿子还帮着在网上开设了预定业务，让更多人知道了这个在山里的农家乐。“平时周边城市来自自驾游的人特别多，我曾接过一个327人的上海团，家里实在没地方，只能租用村里的公共

礼堂。”

目前，农家乐已经成了双林村最主要的产业，全村233户中开了42家农家乐，今年新增3家。没开的人家劳动力也不会闲着，林健宝说平时就他和老伴张罗，老伴是主厨，碰到客人多时，雇工就是本村的邻居。健身步道给他们带来了非常稳定的客源，一年四季都差不多，节假日全村600多张床位全部爆满。“我们不仅有穿村而建的登山健身步道，还新建了水上乐园、跨溪索桥，其‘天然氧吧’的特性饱受健身者钟爱。”

这一切得益于穿村而建的登山健身步道。宁海国家级登山健身步道闻名在外，自建成以来，宁海县先后接待省内外外的考察团组100多批次。这几

年，每年行走在宁海国家登山健身步道上的市民、游客超过300万人次，带动沿线“农家乐”创收2.3亿元。

前不久，国家体育总局副局长赵勇在实地考察了宁海国家登山健身步道双林村环线，了解登山健身步道建设情况后高兴地表示，“登山步道作为全民健身的载体，资源多，投资少，容量大，因地制宜，方便老百姓健身，是最好的全民健身设施。我们要搞好国家登山步道的规划，推广宁海经验！”

如何将宁海的步道在原有基础上进一步转型升级？宁海县召开县委常委会议，进行研究部署在新时代如何推进体育事业和全民健身活动，这也是宁海体育工作第一次被列入

县委常委会进行讨论。

“赵勇局长提出的实施百万公里健身步道工程对我们是激励，更是动力。”宁海县体育局局长郭青表示，宁海的步道都是纯天然，依山而建，以保持原生态为准则，资金投入适合，因此对很多地方都有借鉴意义。如今，宁海作为《健身步道国家标准》参与制订单位，也在积极谋划自行车绿道、登山步道、海洋运动航道的连线并网工作，组建登山健身步道开发建设有限公司，推动登山健身步道国家标准制订。“接下去我们会在县旅游集团投资1200万元完成3条登山步道提升工程的基础上，选择50公里实施登山健身步道样板工程，争取‘领跑’全国百万公里健身步道建设。”

老牌劲旅、新生力量，一同驰骋绿茵江湖 草根达人激战宁波“小世界杯”

本报记者 薛 原

近日，第33届宁波市足协杯激战正酣，除了鄞州康发、北仑新城、御皇府D.P等宁波地区传统强队之外，来自舟山的舟峰队也受邀参赛，而比赛允许一定数量的外籍球员参赛，也增添了宁波“小世界杯”的国际范儿。宁波市足协副秘书长俞学丰告诉记者，作为宁波地区的传统足球赛事，宁波足协杯历史悠久，在甬超联赛成立之前，足协杯一直代表着当地足球的最顶级赛事，集齐了业余圈最广泛、最强大的草根劲旅。即使甬超成立之后，足协杯依旧维系着与“老面孔”之间的情感桥梁，也吸引着新近崛起的队伍参与。

今年足协杯共有24支队伍参赛，队员总数超过1000人，参赛队员来自各行各业，既有一线职工、酒店大厨，也有学校老师、企业管理者，堪称一场民间足球大狂欢。赛制以小组循环赛（第一阶段）+淘汰赛（第二阶段）组成。俞学丰提到，即使是小组未能出线的球队，也能晋级到“草根足足协杯”联赛，继续征战：“这是宁波足协杯赛制上的一种创新，给不同水平、不同风格的队伍更多的比赛机会，有点类似于欧冠赛制中小组第三的队伍晋级欧洲联盟杯继续征战。”记者了解到，参赛队员平时也会踢各种模式的足球，从笼式5人制到7人

制、9人制，而足协杯11人制比赛的机会并不多，这也让草根达人享受职业足球般的比赛体验。

另一方面，宁波地区的“龙头”球队大树银博因为要备战中国足协杯东南赛区的预选赛，缺席了本次比赛。“大树银博正是从宁波足协杯脱颖而出的优秀队伍，现在更多球队通过这样真刀真枪的比赛，得到历练，会产生更多的强队，让宁波足球从普及到提高都大有裨益。”俞学丰说到，很多参赛队员不仅自己踢球，还把足球推广进校园，让孩子们从小耳濡目染地扎根氛围浓厚的足球环境，“一些队员同时还是各中、小学的体育教师、足球专项教练，起到传帮带的作用，让足球呈现全年龄段发展，普及无死角。”

千名草根达人中，40岁的朱锡旺格外引人注目，年逾不惑却依旧青春无限，脸上似乎没有多少岁月的痕

迹，“足球让我年轻，运动让我快乐。”作为冠军常客御皇府D.P的当家射手，朱锡旺多次获得杯赛金靴奖。他从2002年开始，15年来毫不间断地每年都参加宁波足协杯，从20多岁到40岁，宁波足协杯见证了他的青春轨迹。“平时做物流工作，一有空就参加各类足球业余赛事，我的生活充实而快乐。”除了朱锡旺，更多草根英雄，通过宁波足协杯，有了展示才华的舞台。据悉，宁波足协杯将于12月底产生最终的冠军。



全省冠军手把手指导 时尚壁球 走进宁波校园

本报讯 近日，2017年浙江省壁球锦标赛在宁波市老年体育活动中心壁球馆结束。

作为国内新兴项目，壁球还属于小众运动，宁波市壁球队总教练赵良良大致统计了下，“偶尔参与体验的人群不算，经常在打、具有比赛水平的选手，全宁波只有六七十人”。

赵良良是今年省体育大会壁球赛男单金牌得主，但其实他也只是“半路出家”的选手。“我以前在健身房工作的时接触到这个项目，之后越来越着迷。打壁球最吸引我的地方，是需要有很好的判断力。壁球是封闭房间里对墙击球，所以球反弹折射的线路变化莫测，因而要求人的反应、动作极快。达到健身锻炼的效果很容易，要练到能参加高水平对抗，那就不容易。”赵良良说，这项运动入门装备费用不高，球拍价格从两百元到一千元都有，服装则是一般的运动服和乒乓球鞋、羽毛球鞋就行，就是运动鞋有一个要求：鞋底不能在球场地板上留下痕迹。

近几年，赵良良等壁球教练致力于把这项运动带进校园，目前诺丁汉大学、慈溪文棋中学、鄞江镇中心小学都已经开展起来。而这些学校的学生已经开始走向全国赛场，今年的全国青少年壁球锦标赛上，鄞江镇中心小学的林煜哲、崔宸宁包揽了男子U9组冠亚军；慈溪文棋中学的沈柳鑫、沈家宁获得女子U13组亚军和季军。“学校2015年建了壁球馆，招第一批队员的时候我们就参加了。现在校队有30多个人，我们都觉得特别有意思，不像跑步之类的项目那么枯燥，也比较安全。”沈柳鑫说。她和沈家宁作为文棋中学主力选手，这次又帮助球队拿下了省锦标赛冠军。

（通讯员 戴 斌 严 喆）

“甬”不止步，宁波元旦迎新长跑约起来

本报讯 2018年宁波市迎新年群众健身长跑活动即日起开始报名，市民可以在网上的“最酷”报名平台报名。作为宁波市的大型体育活动，迎新年群众健身长跑活动从1984年第一届开始，已经不间断地举办过34届，近年来每次都会吸引数千名长跑健身爱好者参加。

本次迎新年群众健身长跑活动将于2018年1月1日上午7:00开

始。主办方设定了7000个参赛名额，其中4000个名额留给了宁波各企事业单位，另外3000个名额留给了市民报名参赛。

本次活动采用环形跑道，以会展中心1号馆前广场为起点，途经会展路、河清北路、宁东路、江澄北路，最后的终点在会展中心1号馆前广场。

市体育局副局长徐健介绍，此次迎新年群众健身长跑活动由市体育

局联合万科集团宁波公司共同策划筹备。一方面，希望将万科一直所倡导的价值观——“健康丰盛的人生”融入群众体育活动中；另一方面，希望引入社会资本承办赛事。“我们希望此次活动能发挥全民健身的引领作用，帮助市民形成健康生活的理念，同时在奔跑中发现城市的美。”徐健说。

（通讯员 徐 迪）