

杭州春天骑车去哪里？资深骑友推荐6条线路任你选

□本报记者 马超

“

又到一年春季，阳光洒满大地的好时节即将到来，选择一个好天气，约上三五好友出门骑车，既享受杭州的美丽风景又是一种新潮的锻炼方式，和路跑一样，户外骑行已然成为了越来越多都市人的休闲锻炼首选。

那么杭城哪些地方适合骑行？抛开人挤人的大众景点，本报记者向资深骑友，曾经骑车进藏的骑友网会员王天哲取经，盘点了6条杭州城里的经典骑行线路，让你在单车上把杭州的婉约细腻看得更细、更全。

”



>>> 龙井路

(杨公堤—龙井路—翁家山—满觉陇路)

长度:约10公里 特点:春日夜骑

提到在杭州骑行，自然绕不开龙井路，在杭州骑友们心目中，这条路相当于一“条圣路”，也是“菜鸟”的必骑路线。王天哲告诉记者，这条路是他和小伙伴们刚开始入门时选择的路线，这条路线道路崎岖，山路盘旋，需要足够的体力和耐力，但不乏征服的乐趣，骑行时间一个多小时。此外，龙井路非常适合夜骑，到春夏两季的晚上，骑车的恐怕不少于开车的。夜骑时一定要戴好头盔，留心下坡和弯道，此外还要时刻注意来往车辆。

>>> 余杭径山

(文一路—207省道—长乐镇—长径线)

长度:约18公里 特点:爬坡练级

径山位于距杭州市中心60公里的余杭区境内，海拔800米。沥青路面的盘山公路蜿蜒而上，是最考验体力和耐力的一条线路。径山是新人车友的洗礼之地，上得了径山，那就意味着你已经彻底告别初学者水平了。虽然这条线路比较平整，但不时会出现S形弯和发卡弯，下山时，要注意刹车减速，而且头盔之类的装备是必不可少的。

>>> 十里琅玕

(龙井—棋盘山—狮子山—狮峰—万林背山—五云山顶)

长度:约5公里 特点:踏春采风

十里琅玕全程都在西湖西部的群山山脊上绕行，可以从龙井、下天竺、上天竺等多处上山。山上还有凉亭可以歇息。这条山路骑行有一定难度，不停地上坡下



坡，有些地方还是狭窄的鹅卵石路，还时不时冒出一段段的台阶，得下车推行甚至扛车。“有些台阶必须扛车，不然会对轮胎的钢圈造成损坏，其实扛车也是户外骑行的一部分，千万别嫌麻烦。”王天哲提醒到，骑行中保护自己的爱车也是相当重要的，况且，穿着专业行头，扛着车在山间走，是不是有一丝专业车手的味道？

>>> 之江路

(九里松—梅家坞—宋城—之江路)

长度:约25公里 特点:公路车最爱

梅灵路从九里松开始，经梅灵隧道、梅家坞、云栖到之江路宋城，最后经之江路、虎跑路回到市区。这段路是公路车的经典路线。全程在西湖西部的群山穿行，路况一流。其中隧道口为全程的最高点。过了隧道便可一路溜车到宋城。其中灵隐到梅灵隧道口这段上坡路段是杭州车友每天早上的锻炼路线。每天早晨6点到8点，隧道口都可看到很多休憩的骑友。

>>> 钱塘江两岸

(一桥—闻涛路—四桥)

长度:约11公里 特点:菜鸟练手

钱塘江两岸的闻涛路和之江路路况平整，车流量小，既适合休闲骑，也适合飚车，感受“速度与激情”。“零门槛”是骑行高手们对闻涛路的评价，无论是公路车、山地车、小轮车、折叠车皆可上路。此外，闻涛路也十分适合夜骑。夜骑闻涛路，车友除了要准备日常的头盔、骑行服、护目镜、手套等装备外，还必须配备车前灯和车后灯，以提醒前后车辆。

>>> 拱宸桥到中国美院

(运河—西湖—钱塘江—转塘)

长度:约65公里 特点:体验城市变化

从运河到转塘的线路是近几年在骑行圈里刚流行的，因为运河沿线改造，中国美院象山校区逐渐被人熟知，让人产生了从南到北的骑行想法。从城北拱宸桥出发，沿着大兜路历史街区，骑行经过香积寺的佛香，适合资深车友周末小聚，古运河沿岸旧貌换新颜，体验古老杭州的历史变迁。一路南下经过北山路来到龙井，穿过茶园来到钱塘江边，浙江大学之江校区有着百年历史，民国建筑保留完好，而线路终点的中国美院象山校区则现代感十足。王天哲提醒，这条线路路线较长，骑友可以结合自身选择起点和终点。

闹元宵！金华人新玩法居然这么有范！

□本报综合报道

元宵怎么过？不妨来试试趣味体育游戏。2月11日，在金华万达广场将举办一场“过大年，来健身”青少年体育活动。活动中表演单位超过12家，现场互动单位10家以上，精彩节目达数十场。除了锣鼓、舞龙舞狮等传统节日外，现场还有相当多体育元素的互动活动——体育舞蹈表演、“光猪跑”、棋类大擂台及轮滑障碍赛等等精彩活动。

“光猪跑”

“光猪跑”起源于欧美，2010后逐渐在国内风靡，是一种很受欢迎的跑步活动。在寒冬里，参赛者须穿着内衣裤“裸跑”一定公里数以完成比赛，希望以此方式提倡人们亲近自然、健康生活。

扁带运动

扁带运动，英文名slacklines，扁带运动是保持身体平衡的同时，在固定于两端之间的扁带上完成站立、行走、弹跳、翻腾等技巧动作的平衡运动。扁带运动起源于上世纪80年代，由美国登山爱好者在美国优胜美地公

园创立。扁带运动经过不断的发展演变，形成了以下分类：走扁带、花式扁带、瑜伽扁带、健身扁带、水上扁带、长度扁带、高空扁带。

“博奥体育”杯亲子轮滑趣味赛

本次活动为计时赛，以家庭为单位分组，每组由一名家长和一名孩子组成。比赛开始后，每组两人同时出发，滑轮滑依次通过障碍到达终点，参赛选手必须按照规定线路完成比赛，偏离赛道者取消比赛成绩。

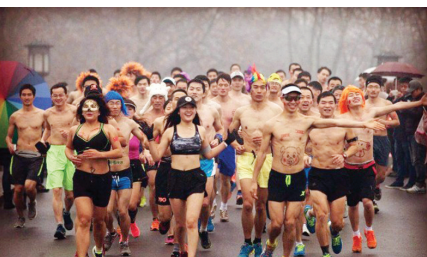
击剑

星合国际击剑俱乐部将带来击剑操

和击剑实战表演，展示击剑运动的魅力和乐趣。击剑运动动作优雅、战术灵活，培养学员精神的高度集中和身体的良好协调性，越来越受到广大市民的喜爱。

摩托特技

摩托特技表演，以其高速的运行速度，超长的制空时间，多样的表演动作，一定能让现场的观众过足眼瘾。每场安排特技车手3个，每个人表演10分钟，分别有350CC街车、250CC越野、125CC踏板车。演出内容包括摩托车抬前轮，单轮骑行和陀螺转、翘尾滑行、原地飘移、机车交



汇等特技动作表演。

这只是部分剧透，活动现场还有更多的花样玩法呢，像足球、篮球、武术运动教学体验等等，“过大年 来健身”我们现场见！

召集令

浙江省首届冰雪嘉年华暨安吉江南天池户外运动团圆盛典今日拉开帷幕

冰天雪地闹元宵“天荒地老”证真情

□本报记者 丁梦婧

说到安吉的江南天池景区，很多人第一个会想到发生在那里的天荒地老故事。而除了动人的爱情故事，天荒坪还有让运动爱好者动心的就是它的滑雪坡道了。

江南天池滑雪场依山峦翠竹，傍壮美天池，全长近800米，面积达6万多平方米。今天下午，我们浙江省首届冰雪嘉年华暨安吉江南天池户外运动团圆盛典将在这片银装素裹的雪场揭开

她神秘面纱。

冰天雪地里闹元宵是怎样一番光景？今天下午3点30分，江南天池滑雪场等你来“闹”！

