

全长80公里,美过十里桃林,“颜值”刷爆朋友圈…… 杭州这条“国字号”登山健身步道,你动心了吗?

本报记者 丁梦婧

“盼望着,盼望着,东风来了,春天的脚步近了……”气温回暖,万物复苏,不少人开始蠢蠢欲动,想要踏青出行。

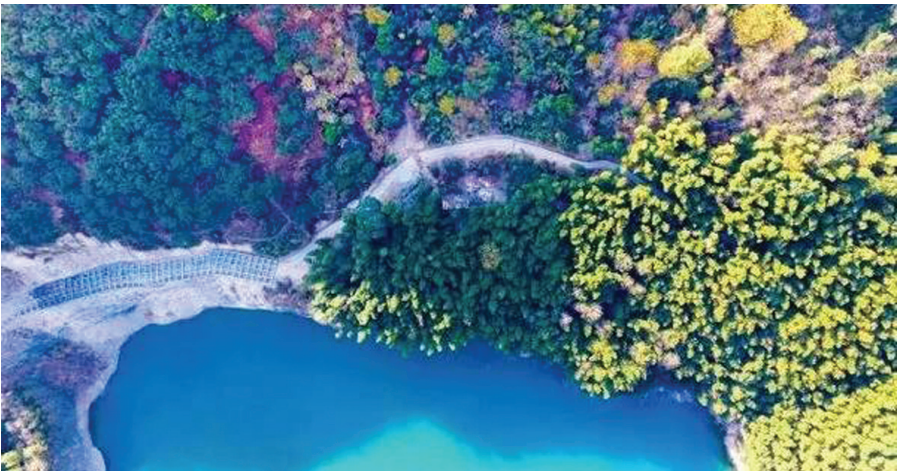
一说到徒步登山,大家就会想到西湖边上的宝石山、凤凰山、玉皇山、北高峰、南高峰……但今年杭州的“群山踏青榜单”中杀出了一匹黑马,它就是萧山国家登山健身步道。这条健身步道总长80公里,由一条主线、若干条支线和下撤点组成,整体线路呈荷叶状,其中主线50公里,辅线30公里。

80公里长的健身步道是什么概念?网友罗石是一个登山爱好者,他说这条健身步道如果全线建成,预计可以供人不休息走上12个小时。“再具体点,这距离相当于你从西溪湿地公园出发到滨江的奥体中心来回走四趟。”当然,健身步道上的风景可比你在“水泥森林”里看到的好很多。

国家登山健身步道围绕云石群山绵延而上,沿途经过萧山最高峰船坞山、萧富森林古道、响天竹风、天狮

飞瀑、石牛卧港、亿年火山遗址和千年古刹云门寺等知名景点,不仅景色优美还是“洗肺圣地”。这样的路线规划可耗费了不少人的心思,健身步道工作人员沈镇说:“在造健身步道前,我们考察了很多省内的健身步道,汲取了经验之后才开始规划步道的建设。”这一点,从健身步道目前的设计就可见一斑,为了尽可能保持山间天然路径的“原生态”,设计人员根据沿途的自然风景和植被,因地制宜地规划了具有健身功能的落叶步道、砂石步道、木栈道、砾石道等。此外,登山步道路途上还设置休息站、露营区、接待站、报警点、垃圾处理系统等基础设施,为户外健身和登山旅游的人们提供出行便利。

据沈镇介绍,目前位于萧山戴村镇三清园景区的萧山国家登山健身步道标准路段建设已接近尾声,预计4月底开放。标准段起点从云石汽车站开始,全长约3公里。设有一心四景,一心主要指游客服务中心,其余四个主要景观节点分别是:茶山东北面的主要入口节点,寺庙西侧池塘和



水库边设置的两个高空栈道,以及茶山东南面由原炸药库改造而成的景观节点。

戴村镇还有随处可见的江南风味徽派古民居,仙女湖、三泉湾等景点也在附近,食宿方便,交通便利,是周末游的绝佳之选。

“标准段相当于80公里步道的缩影。”沈镇表示,“毕竟大多数人吃不消走完全程,所以我们设计了标准段,标准段有木栈道、茶园木阶梯,上山下山路段都采用天然石块铺设路面,不仅美观,天然石块还能起到防滑等作用,很适合体验。”

科学的规划、贴心的设计,难怪“国字号”健身步道初露芳容便惊艳四座,它的航拍风景照更是刷爆了登

山爱好者的朋友圈。“我看到朋友发的照片才知道,原来在我们杭州还有这么好的一条健身步道。”罗石看到照片后马上去搜索了相关资料,“等标准段开放了,我要带上8岁的女儿一起去走走。”

路线小贴士

路线一:从武林广场出发,经中河高架、复兴大桥,沿时代大道、闻戴线一直往南,过闻堰街道、义桥镇,就是戴村。

路线二:从戴村云石汽车站出发,向西步行约200米左右,左侧茶山处设有景观节点、登山健康步道的标志性构筑物、标示标牌等。



本地草莓“抢鲜”上市 边走边吃的踏青游约起来

本报综合报道

要说这个季节什么水果最应季,自然是草莓。除了酸甜的口感惹人喜爱,草莓还具有一定的养生功效,其含有丰富的维生素C、B1、B2,以及钙、磷、铁、钾、锌等人体必需的矿物质和部分微量元素,它的维生素C含量更比苹果、葡萄高10倍以上,还具有清热去火、调和脾胃、滋阴养血的功能,日本还称草莓是“活的维生素丸”。

如今各大水果店的草莓早已上市,但自己亲手采摘的你尝过了吗?小编精心整理杭州周边几大草莓采摘地,和亲朋好友们在出游踏青的同时,享受边走边吃的快感吧。

一、萧山(湘湖景区边)

具体地址:萧山区世纪大道

推荐理由:湘湖一带的草莓种植基地,约有三四十亩的种植面积,这里的草莓大部分品种为红颜,以章姬为母本选育而成的大果型草莓,个头是一般品种的两倍,而且颜色纯正、味道甜美。去湘湖草莓种植基地采摘,有些农户还准备了精美的包装,可以方便带回家。

采摘路线:杭州城东可以走秋涛路过钱江三桥,城西可以走绕城到义桥下高速,然后往闻堰方向开,再沿风情大道开过西山隧道100米可达。

周边:草莓园距湘湖风景区1公里,踏青采摘两不误。

二、富阳(大青草莓种植基地)

基地地址:富阳富春街道大青栗园村

推荐理由:离杭州较近的富阳,也有大面积的草莓基地。去富阳采草莓,不仅因为那里的玫瑰草莓、奶

油草莓香甜,而且大青还是个风景秀丽的村庄。在风景秀美的环境里采摘草莓,踏青的心情也会更加舒畅。

采摘路线:

1、公交线路:

坐512路公交车至大青栗园站下车即可,或乘杭州到富阳新登的大巴车于中途大青栗园村站下车

2、自驾路线:

走杭州到富阳的320国道,到受降大树下(千人坑)附近后右转到320国道新外环线往新登方向,在大青横山下村下立交桥,转到23省道往新登方向继续,不久就到大青栗园村。

周边:可参观龙门古镇、造纸文化村,在东吴文化公园放风筝、江心岛烧烤游玩。

三、建德(康庆渔家灯火休闲农庄)

具体地址:建德下涯镇之江村

推荐理由:建德是中国大棚草莓之乡,有两万多亩草莓,是种植草莓的基地。这儿的草莓不仅结果早、果



实大、甜度高,一直以来都享有“水果皇后”、“神奇之果”的美誉。

采摘路线:

1、自驾路线:

从杭州出发,经杭新景高速行驶98公里,到杨村桥下高速,出口右转沿320国道新安江方向行驶6公里见路牌右转到下涯镇后再左转。

2、公交线路:

从杭州西站坐车到建德汽车站,然后坐4路公交车到下涯镇,再坐公交车到农庄;或从杭州九堡客运中心或黄龙体育中心坐车到下涯镇下车,再坐公交车到农庄。

周边:草莓采摘地址位于康庆渔家灯火休闲农庄,是新安江上仅有的一座水上农庄。在这可以体验骑马、拓展训练、水上拔河、沙滩排球、独轮车

等各项体育休闲活动。

四、杭州(小娘舅草莓园)

具体地址:杭州屯里林场

推荐理由:该草莓园的草莓品种是纯正的红颜草莓,其色泽亮丽、香甜爽口。并且周边风景优美,边采摘还能边游玩踏青,尽享户外的阳光与空气。

采摘路线:

1、自驾路线:

杭州出发,从沈半路或石祥路上320国道一直往北走,到屯里林场大转盘处;或临平出发,上320国道往南走,到屯里林场大转盘处。

2、公交线路:

从杭州和临平出发,坐公交321、338到屯里林场站下车即可。