

骑行这件事如今已被越来越多的人接受，成为一种时尚、健康的生活方式。东钱湖、四明山都陆续举办过自行车挑战赛。慢生活、运动骑行已经成为宁波旅游新业态产品中一项培育成熟的特色产品。在这里，我们特别为您推荐几条特色骑行路线。



市民骑行在东钱湖畔。

骑行宁波 赏景又健身

本报为您推荐特色骑行线路



东钱湖骑行地图

骑行客：赏景、减压两不误

蓝色行车线延伸的黑色沥青路面，带来迎风冲刺的快感；木质栈道穿梭在滨水路边，衬托着夏日水中绽放的荷花，恍若舟行荷塘；在成片的绿荫地上，有红色塑胶铺陈的车道，红绿相映，活力十足，车轮过处，带起成片落叶；宽约2~3米的车道均按照赛道标准铺成，平坦顺畅，无丝毫阻滞之感；封闭式路段，让您不必担忧机动车辆带来的安全隐患……这便是李咏桦口中的东钱湖专业自行车道。

李咏桦每周都坚持骑行。他说，骑行本身就是一个锻炼而又减压的方式，

在挥洒汗水的畅快中，心中的郁结一扫而光。东钱湖的山地挑战线路、环湖休闲线路是李咏桦最爱的两条路线，他常常依照心境的不同变换选择，时而让秀美的风光洗涤心灵，时而用刺激的挑战超越自我。

另一处骑行者喜欢的线路更具挑战性——四明山是诸多骑行俱乐部常规训练的基地，有十几条训练线路。秋季的四明山色彩最丰富，层次最多变，在这个季节，四明山精英挑战赛等赛事活动也让这里热闹非凡。

记者采访中发现，在四明山，骑行者往往走走停停、边骑边玩；要是饿

了，在山上吃个农家菜，补充好体力再赶路；若瞧见浩渺的四明湖、美丽的柿林村，一定会游玩一番再走；赶上樱桃、杨梅、柿子采摘季节，也要大饱口福后再启程……骑行者成了四明山公路上一道靓丽的风景线，他们不仅宣传了四明山的美景，也带动了当地乡村旅游的发展。不少骑行者表示，“骑行”既低碳环保又强身健体，在骑行中欣赏沿途的风景也别有韵味。特别是对城市工作压力大的年轻一族来说，到户外运动，接受与大自然的身心交换，排遣工作压力的同时又提高心肺功能，实在是一件美事。

骑行业态蓬勃发展

遮阳、避雨等休憩之用。

慈溪达蓬山山地自行车项目被认定为“省级运动休闲旅游优秀项目”，由环湖自行车道、达蓬山盘山公路自行车道、专业山地自行车道组成。另外还专门设有女子车道，长度3.8公里，其间的植被有灌木、竹林、金钱松等，能有效控制骑行者通过的安全性。

达蓬山自行车运动休闲项目自推出以来，吸引了大量自行车运动爱好者前往，带动了达蓬山的休闲旅游。同时，通过多届自行车赛事的举办，达蓬山自行车运动休闲旅游基地的影响进一步扩大，已成为宁波市、慈溪市最有影响的自行车运动基地之一，该基地每年吸引自行车骑行者近5万人次。

东钱湖、达蓬山建设了专业的骑行基地，鄞州、江北、余姚也在开发各有

特色的骑行线路。

鄞州区设计开发了串联梁祝公园与浅水湾欢乐乡村世界的田园风情之旅，横街到李家坑的四明山心山林寻访之旅，串联了宁波博物馆、鄞江古镇、百梁桥、走马塘等历史古迹的城市寻根之旅。

江北则重点开发了蒜湖至保国寺沿线的骑行线路，沿途尽享好空气与自然风光。

余姚则围绕四明山资源，开发了各种山地骑行线路，眼下人气最旺的是鹿亭山地骑行，从中村至白鹿村，有大约12公里的盘山公路上的爬坡段。秋来绚烂，千年的白云桥老而弥坚，常年在这里飞驰的骑手们也感受着鹿亭四季的变化和悠悠的历史。周边还有梁弄古镇、香泉湾山庄可游玩。

宁波特色骑行线路推荐

1. 东钱湖环湖骑行

推荐理由：拥有宁波最著名、最专业的骑行道，已建成环湖东路段（动物园南门至十里四香）6公里、环湖南路段约3公里以及捷安特单车驿站，计划建设环湖专用道，掀起了宁波骑行热潮。

交通指南：东钱湖旅游度假区，鄞县大道—环湖北路—动物园南门。

2. 达蓬山山地骑行

推荐理由：浙江省首条用于山地自行车训练和骑行的专用车道，有两条自行车车道，利用达蓬山独有的盘山公路，设计了多种不同难度的上坡、跳跃、拐弯等路面，具有较高的挑战性，适合进阶级骑行。

交通指南：慈溪市龙山镇，环城北路—329国道—达蓬公路—达蓬山旅游度假区。

3. 九龙湖环湖骑行

推荐理由：九龙湖风光秀美，有“浙东香格里拉”的美誉，骑行在掩映的竹木中，就当是做“森林呼吸”了。骑行中虽有少量爬坡，但总体比较平缓，在宽阔的九龙大道上骑行，并不吃力。

交通指南：镇海九龙湖镇，北环西路—九龙大道—九龙湖旅游度假区，公交379、381、384、385路到公交九龙湖站。

4. 奉化弥勒大道骑行

推荐理由：这是奉化境内的一条生态大道，全长10余公里，一路平坦，舒适度很高，两边是山峦，遍植花木。桃花开时，一路的云蒸霞蔚，骑行而过，连吹拂在脸上的风，都带着柔媚的颜色。

交通指南：奉化城区大成路到溪口镇任家村。环城西路—214省道（甬临线）—奉化城区。

5. 大堰山地骑行

推荐理由：大堰境内有高山盆地、丘陵峡谷、蜿蜒山道，是开展户外运动的天然场所，全生态的骑行天地，有适度爬坡。春季油菜花梯田，夏季悠悠竹林，秋季满山红叶。

交通指南：奉化市大堰镇，环城西路—214省道（甬临线）—尚界线—大堰镇。

6. 松兰山滨海大道骑行

推荐理由：长约12公里的滨海观光大道，勾勒出曲折绵长的天际轮廓线，一路上，目之所及的是遍布的岛礁、沙滩、港湾、岬角、岸礁，山连山，滩连滩，风云独特，美不胜收。

交通指南：象山松兰山滨海旅游度假区内，甬台温高速宁海出口—311省道（象西线）—象山港路—巨鹿路—松兰山滨海旅游度假区。

7. 横溪梅岭骑行

推荐理由：横溪水库盘山公路全程柏油路，弯弯曲曲，满目葱翠，蜿蜒幽静的林间小道，沿途尽是古村、茶园，浓郁的山乡风情令人流连忘返。

交通指南：鄞州区横溪镇周夹畈村，鄞州大道—鄞横线—人民路—永茂路—宁裘线—周夹畈村。

8. 都市浪漫骑行

推荐理由：鄞州的地理轮廓就像一只振翅欲飞的蝴蝶，这条骑行线路的沿途也充满着浪漫的色彩。有爱情文化代表景点的梁祝文化园，诗情画意的江南园林——居家博物馆，时尚美食汇集地杉井奥特莱斯广场等。

交通指南：南苑环球酒店—梁祝文化园—耕泽石刻博物馆—居家博物馆—王升大博物馆—杉井奥特莱斯广场—四明山居度假村。