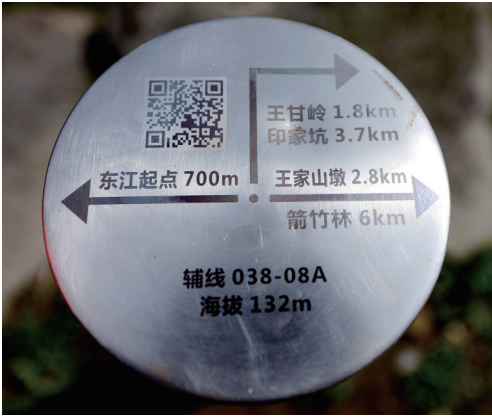


自然 健身 休闲

登山健身步道“遍地开花”

□记者 陈培芳

奉化地处浙北平原和浙东丘陵带,区域内多山地、丘陵,植被覆盖率达66%，“六山一水三分田”的地貌结构造就了山林古道多、山地户外资源极为丰富的现状,是开展各类户外登山、徒步、越野的理想场地。当前,乡村旅游与生态旅游蓬勃发展,户外健身群体日益增大,登山健身步道随之不断开发建设。从2015年起至今,经过3年建设开发、推进和提升,奉化登山健身步道串联成网,已经遍布全区各镇(街道),市民户外登山运动热情随之高涨。那么健身步道现状如何?给我们带来了什么?是否有需要改进之处?本期,让我们共同关注。



健身步道“家底”几何?

上个周末,记者来到西坞街道山地下村金海隧道口边的笔架山健身步道提升建设工程项目建设现场,占地约2000平方米的步道入口功能区已经建设完毕,包括停车场、公共厕所、配套的标牌和绿化项目,周边环境卫生洁净,步道入口栽种上了各种花木,一座木结构的桥梁横跨溪渠,方便了驴友和登山爱好者的出行,“我从2010年开始登山健身,以前来这里,停车是个大问题,天气好的时候,来晚了根本没有地方停车,现在基本不用担心这个问题了。”前来登山的市民王先生对笔架山登山步道入口处建设的停车场颇为满意,“登山步道多了很多,几乎每个镇(街道)都有一条各具特色的登山健身步道,像裘村、松岙的红色之旅步道,萧王庙的桃乡穿越步道,溪口栖霞坑唐诗之

路步道等,都是值得一去的经典路线。”记者了解到,今年是奉化步道建设的第3年,也是步道建设项目的提升年,在步道网整体已经完工的情况下,区体育局联合各镇(街道),对部分步道入口进行提升建设,包括宣传指示牌、牌楼、停车场及其他配套设施等,受到市民一致好评。2014年10月,奉化首条户外健身步道——大堰“一路上”健身步道的建成和投入使用,标志着以步道为主题的各类户外运动在奉化正式起步发展。户外徒步、越野跑、骑行等运动随之兴起。同年12月,尚田镇大雷山步道也建成使用,随着步道的推广和参与人数暴涨,一时间,步道带来了体育健身、乡镇休闲旅游的空前热潮。走生态步道、赏自然美景、品农家美食,成了都市居民周末生活的新选项。2015年1月

起,市委市政府正式把步道建设的工作提上日程,并出台《奉化市健身步道建设实施指导意见》,并由当时的市文广新(体育)局主导,户外运动协会联合专业设计团队对奉化境内的步道建设进行勘测和设计,发现了遍布11个镇(街道)的48条古道,并于当年3月完成了奉化健身步道的规划设计,后经多方研究和论证,最终确定健身步道采用由东往西、分步建设、三年完成的方案。近年,宁波各区县(市)纷纷修建登山步道、森林游步道,登山步道总长超过了2000公里。而我区健身步道建设工程更是一项民生实事工程,2015年底,完成了以东部(松岙、裘村、西坞、莼湖)镇(街道)为主的350公里步道的建设,去年底完成了全部规划里程的路面建设。今年是我区

小步道大功能,奉化掀起“登山热”

每到周三,区户外运动协会秘书长沈铁水的手机就会响个不停,QQ群和微信信里的周末登山活动又开始报名了。2003年,沈铁水和朋友们一起开始了每周末“且放白鹿青崖间,须行即骑访名山”的生活。沈铁水用脚步丈量着奉化的一山一水。没有路,他和同伴就披荆斩棘,跳、摸、爬、滑,可谓“无所不用其极”。“寄情于山水之间,彻底融入自然,累并快乐着。”坚持爬山10余年,沈铁水的身体状态一直很好,精力充沛,工作起来也是事半功倍。登山健身步道的修建,为奉化的“登山热”添了一把火,从麻将桌走到步道成为奉化人生活的新常态,大家的朋友圈每到周末都会被五花八门的登山活动刷屏。据沈铁水介绍,奉化各个登山群成员总数已从

3年前的几千人上升到了如今的5万余人。登山健身步道的建设能让更多的人亲近自然、体验户外、追求健康。这些步道串联了旅游景区、文化遗迹、村落、户外运动场所及其他农业基地,展现了户外运动休闲、健康、运动的文化理念,在为健身爱好者提供安全、便捷、规范的户外运动服务保障的同时,实现休闲旅游与体育健身的深度融合,并带动农家乐和农业产业基地的发展,也带动了步道周边的农业采摘、乡村旅游、农产品销售等项目的发展。今年58岁的单阿姨是溪口镇岩坑村单家自然村人,这里经常有成批的登山爱好者经过,去年5月,“近水楼台”的单阿姨把自家的屋子整修装潢,开起了土菜馆,为他们家带来了一笔不小的收入,“老头今年

67岁了,去年开始身体不太好,不能干重活,所以我就想到了开个土菜馆补贴家用。”说起自家的土菜馆,单阿姨乐得合不拢嘴,她告诉记者,他们家能同时容纳30个人吃饭,平时他们老两口打理生意,偶尔忙的时候会临时请帮工,虽然辛苦,但是一年下来的收入也够两口子的日常开销。“我儿子也是登山爱好者,这片区域的步道维护都是他在做,捡垃圾,修补一下指示牌什么的,我们一家也算是跟着登山健身步道有缘分了。”记者从区体育局了解到,为配合今年我区健身步道提升年工作,加大健身步道利用力度,扩大各镇(街道)精品步道知名度,推动我区全民健身运动和全域旅游,充分发挥健身步道的“体育+旅游”

步道管理任重道远

建设步道方便和丰富了市民、登山爱好者的出行选择,但随着出行队伍的逐渐扩大,一些热门步道出现垃圾遍地、道路破损的现象,步道沿途的一些兰花、杜鹃等被人攀折、挖采;甚至步道标识牌遭人为破坏的情况时有发生。11月下旬开始,区体育局联合财政局、旅游委、住建局、农林局等相关部门人员组成验收组,对列入我区今年健身步道提升建设工程项目建设情况进行验收,经过实地验收走访,验收组成员发现部分标牌和路柱已经有损坏现象,部分路段因雨水冲刷和人为破坏导致路基崩塌、损坏,部分存在安全隐患,地图标识尚

待进一步完善。栖霞坑步道是众多健身步道比较经典的路线,也是登山爱好者的首选路线之一。前段时间,市民张女士前往栖霞坑徒步,看到被破坏的指示牌和步道周边的垃圾,十分心痛:“虽然大部分人能自觉把随身的垃圾带走,但也有人随手乱扔,甚至还有人破坏路标指示牌,这指示牌要是方向不对了,岂不是误导人?”“针对这些不文明现象,我们加大了这方面的宣传力度,在步道的主要节点设置文明健身、环境保护的标识牌,同时也开展相关主题的公益活动。比如11月18日,区

总工会主办了一次‘劳动最美·青山最好’净山志愿活动,通过实地勘探筛选出了23条主要健身步道,300余名由企业职工和登山爱好者组成的23支‘青山卫士’志愿服务队,将开展分站系列活动与日常净山活动,共同维护步道环境,同时我们也呼吁广大户外运动爱好者提升环保意识,守护好步道周边的青山绿水。”胡国栋告诉记者。宁波微笑公益是一支专门开展户外环保活动的志愿者团队,从2012年5月成立至今,团队志愿者已达200余人,团队负责人周军告诉记者,一开始微笑公益也和其

健身步道提升年,随着步道标牌标识的安装到位及提升工程的持续推进,3年规划的健身步道建设基本完成,境内所有步道几乎全部串联成网,加上原有的城市江景步道,全区健身步道实际公里数达960余公里,圆满完成900公里的建设任务,成为目前全国单个县级区(市)健身步道的数量、里程最多的县级区(市)。徐小辉是区户外运动协会副秘书长,从2010年开始参加登山运动,他见证了奉化登山步道的变化发展过程。“早年我们出去,都是自发组织,自己寻找古道,规划路线,比较松散,而且古道周边基本上没有指示牌等设施,很容易迷路,有一次我们去大雷山古道徒步走错了方向,要不是路上遇到一位当地的大妈,说不定就迷路了,现在步道的智能化,这样的情况基本不会发生,只要扫一扫设置在步道指示牌上的二维码,就能清楚知道自己身在何处,周边有哪些景点和配套设施,不用担心走错路线,非常方便。”

功能,在今年3-11月期间,由区体育局、区旅游委、区广电中心和奉化日报社主办,并联合11个镇(街道)开展了“足行奉化·缘结山水”系列登山徒步大会活动,让更多市民参与到户外徒步健身的活动中,提升了群众的健身热情。据不完全统计,仅今年一年,我区就已经举行33场500人以上的大型步道登山活动,参与人数超过2万人次,还吸引了来自上海、江苏、福建等全国各地的登山爱好者前来参赛,由步道带来的体育旅游效益逐渐显现。“虽然目前全区的健身步道建设有了实质性的突破,但各镇(街道)都是各自举行活动,全区性的登山活动还不是很多,融入全域旅游的力度不够,希望各地能根据自己的人文景观和自然景观,将各个步道串联起来,做足‘健身步道+’的文章,并进一步推广维护,充分发挥步道的作用。”区体育局体育管理科科长胡国栋说。

他团队一样,常规性地组织一些敬老、助学等活动,后来有一次,他们组织了一次登山徒步运动,看见健身步道周围存在着不少垃圾,而且很大一部分是塑料瓶和包装袋等不可降解物质,与步道周边的环境格格不入,所以他们就开始了专门开展户外环保活动,五年半的时间里,队员们几乎走遍了奉化境内的所有登山健身步道,“每次我们开展活动,那些登山爱好者看见了,也会自觉将身上的垃圾带走。虽然我们团队的力量有限,但是大家都希望能够通过自己的行动来影响身边人,为我们的后代留下一条干净清爽的生态步道。”期待不久的将来,健身步道能进一步发挥它的作用,将遍布奉化的美景、历史串联起来,打响奉化精品健身步道品牌,助力我区的国家全域旅游示范区建设。

记者手记

□陈培芳可以说,步道建设是一项公共事业工程,与大家的切身利益密切相关。经过3年多的建设与改造,奉化的健身步道已经遍布了全区各镇(街道),960多公里的健身步道,为市民健身旅游带来了许多便利,也让大家更好地领略了奉化的山水。但不可否认,目前奉化乃至很多其他地区的登山健身步道都存在一些比较突出的问题。在笔者采访过程中,不难发现,由于大多数登山健身步道是在原有的古道基础上修建而成,在建设过程中,有一些古道地点较为偏僻,路况不佳,加上这些步道大多是软路面、原生态,面临长草、垮塌、被洪水冲毁等问题,所以建成之后利用率不高,市民的参与程度较低,出现了荒废现象;而那些热门步道在建成后的后续管理跟不上,出现了垃圾遍地,配套设施被破坏等现象,也着实让人痛心惋惜。如何让健身步道充分、长久实现其价值,这是我们需要思考和探索的。步道建成之后的合理利用与维护,需要社会各界共同努力。私以为,相关部门和各属地首先要担负起相应的管理职能,进行日常的巡查、维护、宣传、推广,当然除了有关部门,关键还需要全社会的共同参与,户外爱好者要改变文明陋习,提升自我环保意识,运动协会提供专业的户外运动技术支持,形成由政府部门主导,专业技术团队支持、全社会广泛参与的科学化步道管理体系,让小步道充分发挥出健身、休闲、拉动旅游等功能。

让健身步道长久地实现自己的『价值』

