

奉化速度:一个跑者眼中的风景

□记者 李露 通讯员 周力 沈铁水

奉化,一个早在五六千年前就创建了茗山后文化的城市,一个“民皆乐于奉承土化”的城市,撤市设区后,按照区委“一年一个样、三年大变样、五年奉献一个新奉化”的要求,在着力推进“五倍速五提升”战略的情况下,正在用不断加快的速度前行。对此,区户外协会跑团负责人沈丽芳很有体会,10多年来,在每天的跑行中,她在不断前进中感受着这座城市的温度,见证着这座城市的变化和发展。本期《每周关注》,就让我们一起来听一听沈丽芳用脚步“丈量”城市发展的故事。



沈丽芳参加户外运动



县江边锻炼的老人



龙潭湿地公园规划图

全域旅游铺开运动之路

2017年,这是奉化撤市设区的开局之年,也是奉化全域旅游全面开启共建共享盛宴的年份,更是奉化步道建设项目的提升年。

对沈丽芳而言,这一年来最直观的变化还数城区“颜值”的提升。城北的仁湖公园,城西的高压走廊、县江两岸的夜间亮化工程等,都为居民的出行锻炼提供了很大的便利。

如今,在沈丽芳对户外运动执着的感染下,丈夫和女儿也成了户外运动的爱好者。周末的时候,沈丽芳偶尔会和丈夫女儿一起去户外走一趟健身步道,这也成了家里培养亲子感情的新节目。沈丽芳说,现在奉化成熟的登山步道多了很多,几乎每个镇(街道)都有一条各具特色的登山健身步道,像袁村、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,也吸引了宁波等地和省外外的游客专门前来攀爬。

记者了解到,去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。

中山公园的攀爬之路

沈丽芳长得娇小,光看长相和身材,她就像是文学作品里温文尔雅的江南女子。只有脱下外套,看到她瘦而结实的肱二头肌,你才能把她跟运动达人联系起来。

今年44岁的沈丽芳,是大成路226号福利彩票店的售票员,也是区户外运动协会下悦跑团的创始人之一。12年前,沈丽芳在锦谿论坛上结识了李苦难、海南泥、妙手回春等喜爱户外运动的健将。“那时候我身体很差,每到换季就感冒,正好论坛里的户外驴友在组织网友爬山,我就参加了几次,没想到一来二去,就迷上了。”

2005年的奉化,因为没有更多更好的选择,市民进行户外锻炼的地点,基本在中山公园一带。

中山公园始建于1915年,当时称宋家坪公园。1925年为纪念孙中山先生改名为中山公园。此后在园内陆续建造了中山纪念堂(后改名为总理纪念堂)、中正图书馆、锦屏小筑、听涛亭等建筑。

1930年园内又建起了国民党元老周淡游先生的坟墓、纪念碑和淡游山庄。后由于日寇入侵,连年战乱,中山公园受到严重破坏。1947年,奉化部分民主人士发起集资,对中山公园进行重修。改革开放后先后建造了仰山亭、荷花池、双翼亭、夕照亭、雨奇山阁等亭台楼阁。为还历史的真实,又立起了蒋介石于1930年亲笔题写的“锦屏山”石碑及《中山公园记》《重修中山公园记》等石碑。

刚接触到户外锻炼的沈丽芳,只要周末有空,就会参加论坛里的爬山活动。从中山公园伊始,经过日岭,到达里应村,是他们爬得最多的路线之一。沿台阶往上,路过总理纪念堂和钟楼,从中塔的后面走出公园围墙后门,沿着外围墙就到了乌鸦山。乌鸦山沿途山脊步道起伏有致,山顶有小红旗和简单单杠健身处,走过梯田和桃园,就到了日岭。

日岭,前有同山后有龙岙山遥相呼应,虽林密树茂,但从多个角度俯视山下,远眺奉城风貌。用苍老的鹅卵石铺就的步道,是旧时奉化县通往西县的溪口、群旺以及邻县新昌、嵊州的交通要道,往来行人不绝。只是进入现代后,由于公路的修筑,加之汽车的普及,这条古道已渐渐失去了它的重要性,也被人们冷落了,只有沈丽芳这样的户外运动爱好者偶尔会被荆棘刺到这里,带走几片脚下的苔藓。“奉化是个人文气息与自然景观紧密结合的地方,在中山公园爬山锻炼,随处都能感受到历史带来的感染力。”沈丽芳说。

县江两岸的散步之路

即使是以锻炼身体为目的,沈丽芳的丈夫和女儿还是不太赞同她常常出去爬山。2010年的夏天,夫妻俩还因为爬山的事情拌了几句嘴。“他们主要是担心我的安全,当时奉化的登山步道确实不太成熟,可以这么说,我们每次去爬山都相当于拿着柴刀开山路。”因为感激丈夫和女儿的关心,也因为有了更好更安全的选择,沈丽芳开始把爬山改成了散步,县江两岸成了她的“主场”,偶尔晚饭后她还会拉着丈夫和女儿去县江边走走。

县江全长100多公里,发源于大堰镇大岙,流经楼岩、尚田、城区,至陡门与东江汇流,河长68公里,城区以上流域面积228平方公里,由南向北贯穿奉化全境,最后流入甬江,是奉化人民的母亲河。可由于发展工业和养殖业,加上上游蓄水,到了上世纪90年代末,县江被严重污染,堤坝坍塌,变成了“龙须沟”。

1999年,奉化市人民政府作出重大决策,全面启动县江防洪工程,整治范围从广平堰至斗门桥,全长13.4公里。10年接力,母亲河重新从“龙须沟”变成了“风景线”。2002年完工的新惠政大桥,它那6座金灿灿的歇山式屋顶,以及仿红木门窗,挂屏及青石栏杆等,也成了奉城一道亮丽的风景。从此,县江两岸旧貌换新颜,取而代之的是清洁美观的健康步道、宽阔的江滨大道和现代化的高楼大厦。建设完成后的县江两岸还同时配套建设了休闲自行车道和健身步道,成为了奉化市民茶余饭后休闲娱乐的新地点。“饭吃好,去县江边走走”也一度变成了堪比“饭吃过”的新问候语。

仁湖公园的悦跑之路

2015年6月8日,奉化和风·悦跑团正式成立。自跑团正式成立之后,队里就约定了大家一起约跑的日子。“对很多爱跑者而言,跑团是他们享受运动,结交朋友的港湾。不过我们都是公益性质的,像参加武林大会一样,我们会在每周一、三、五来临的日子发个约跑贴,有愿意来参加的小伙伴都可以过来。”

经过沈丽芳等跑团组织者的协商,户外锻炼的场地也从县江边换到了新建的仁湖公园,于是有空的时候,沈丽芳就会从茗山路的家里一路跑到仁湖公园西入口。

华灯初放,虽然停车场几乎已找不到停车位,但前来锻炼和游玩的市民还是从入口络绎不绝地汇入人流。这座2015年初才正式开放的综合性公园,正以自己独特的魅力,逐渐成为市民健身休闲的首选之地。漫步在公园的环湖道路,到处可见跑步、快走者的身影,当然更多的还是三五成群散步的市民,偶尔还能看到年轻人骑着运动自行车从身旁飞快地掠过。有的市民走累了,就倚在湖边的栏杆上,或坐在凳子上,聊天、休息,看着湖水在灯光下微微荡漾,身心得到了完全放松。儿童公园的木平台上,还有广场舞大妈正在音乐声中翩翩起舞。儿童公园的游乐园则是孩子们的天地,不少孩子在家长的陪伴下,玩得不亦乐乎。

公园一开放,就以其优美的山水环境和媲美山区的清新空气征服了市民。“慢跑在仁湖边,湖水与灯光相辉映,整个仁湖公园显得宁静秀丽,跑过一次你绝对会爱上跑步。”沈丽芳说,有时慢跑3公里,有时慢跑20多公里,虽然不固定,但是那感觉真的很爽。

据了解,公园按照总体规划还有700

亩左右范围属于待建区,也就是仁湖公园二期,是规划中的布袋和尚故事园和民俗生态休闲园,总投资规模1.8亿元,建设内容包括妙林十八村、长汀古街、仁泽园、盆景园、市民广场、弥勒广场、洪郎塘景区等,建成后新增绿化面积30余万平方米,健康跑道1.5公里,文化内涵更深,功能更加完整。

对奉化的明天倍感期待

城区内,城市文化中心,中山公园,仁湖公园……步步是美景,乡村里,滕头全球最美村庄,以及将军村,美宿谷,桃花源……处处是风景。“桃花盛开”,“四季花香”,“海韵渔歌”等一批兼具行车休憩,观景休闲,运动健身等功能的美丽风景线,联接全境。城里厢——锦屏山历史文化街区,江口红帮服饰时尚经济集聚区,金溪五村慢生活体验区,大堰乡愁经济集聚区,尚田多彩农旅集聚区加速推进,现如今,奉化旅游产业融合全面进入新时代。

因为热爱运动,沈丽芳很关注媒体上报道的我区公园、健身步道、道路景观绿化带等建设方案。“感觉过去一年的变化太大了,奉化就像一个小姑娘,突然就漂亮了。西河路现在叫锦奉大道了,两边设置了自行车道,我前两天特地去看了一下,虽然路程不是很长,但总体感觉不错。”沈丽芳认为,改造后的锦奉大道,可以胜任奉化区的“迎宾大道”。

“一年一个样,三年大变样,五年奉献一个新奉化。”这是人民群众对奉化提出的要求,也是奉化人们期待的美好明天。2017年以来,我区以提升全区人民群众生活品质为出发点和着力点,充分挖掘“山、水、历史、文化”特色资源,不断推进中心城区品质提升。

为强化城市彩化改造,高压走廊二期(茗山路—南山路)绿化景观工程已完工,县江桥东岸路绿化景观工程、大成路(东—县江)绿化工程已完工,西环线(滕头至大成路)两侧绿化工程已完工,中山公园出入口改造及体育场公园式改造工程不断推进中,位于奉化主城区南面,东靠甬临线,南至尚田镇,西至锦屏南路延伸段,北临宝化路,总用地面积1396亩的龙潭湿地公园也在全面规划设计中……

“现在的奉化人要去锻炼,选择的余地不要太多。”沈丽芳说,她期待奉化的明天,也期待奉化有更多好山好水好风景的城市品质工程。

记者手记

为城市发展保驾护航

□记者 李露

身为奉化人,我们为“一年一个样、三年大变样、五年奉献一个新奉化”的速度骄傲;身为奉化人,我们也为区域产业结构、功能定位、城乡面貌等“脱胎换骨”式的改变而骄傲。奉化发展的速度,让我们看到了奉化与鄞州、北仑等强区比肩的希望,也看到了真正“进城入市”的希望。

在全区上下的共同努力下,去年奉化经济实现了倍速发展;2017年1月至10月,奉化中心城区品质提升工程完成投资85亿元;吃过晚饭,县江两岸、仁湖公园、体育馆等地相继成为了奉化城区人口密度最大的地点。这些积极的信号,无一不在彰显着奉城的发展速度。

但在不断加快的“建城”步伐中,城市品质的每一步提升,都离不开每位市民的珍惜和支持。以健身步道为例,去年是健身步道建设的第三年,也是健身步道的提升年。目前,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人文。

如何才能让健身步道充分、长久实现其价值?笔者认为,这需要我们大家一起努力。在采访过程中,笔者发现部分热门步道在建成后,出现了垃圾遍地、配套设施被破坏等现象,甚至还有市民驱赶牛群践踏修建好的步道。区户外运动协会秘书长沈铁水也表示,健身步道的修建不是最关键的事情,后续的管理维护才是健身步道的重点工程。

我们为奉化速度骄傲,但是我们也应该为奉化的发展尽自己的一份力。只有人为城市发展保驾护航,奉化才能打造出更多地标性项目,才能在城市高速发展的同时重量更重质,才能让城市内涵实现真正的全面提升。