

登山步道资源多，投资少，容量大，堪称最好的全民健身设施。目前，我市登山步道总长已超过2000公里，但各地各部门的登山步道建设还处于“自发行动”阶段

登山健身步道，何日串联成网？

本报记者 林 海

国家体育总局副局长赵勇近日赴宁海出席中国运动休闲大会年度峰会。会议间隙，他来到该县桥头胡镇双林村考察。他的脚下，是2009年建成的国内第一条国家登山健身步道。站在依山而建、连绵起伏的登山健身步道上，赵勇激动地说：“登山步道作为全民健身的载体，资源多，投资少，容量大，因地制宜，方便老百姓健身，是最好的全民健身设施。我们要搞好国家登山步道的规划，推广宁海经验！”

2010年以来，宁海县先后接待省内外的考察团组100多批次。目前国内按照宁海制定的国家登山健身步道标准兴建的登山步道已有20多条。回顾这些年宁波各地修建步道的历程，记者认为，由各级党委政府主导，通过部门联动、社会参与推进登山步道建设，或成为落实全民健身国家战略的上佳举措。



宁海国家登山健身步道一景。（王静雅 摄）

步道建设蔚然成风

这些年，慈溪、北仑、余姚、鄞州、镇海、江北、奉化、象山、海曙等地纷纷修建登山步道、森林游步道，使我市的登山步道总长超过2000公里。

宁海国家登山健身步道（NTS）于2009年9月开始分二期施工建设，投资1000多万元，是我国首条国家级登山健身步道，至2012年4月完成全线500公里建设，覆盖宁海县所有街道乡镇和90%以上的建制村。宁海致力于打造“科学、安全、生态、环保”的国家登山健身步道系统，建成后把全县乡村、景点串联成一个生态旅游健身大景区，全域生态、全域旅游的构想由此实现。2010年4月，宁海的登山步道被国家体育总局授予“国家登山健身步道示范工程”称号。2013年底，“第八届中国全面小康论坛”在京举办，宁海国家登山健身步道系统获得“2013中国全面小康十大民生决策”奖。

2011年，北仑在推进“森林北仑”建设过程中，累计投入3000多万元大力兴建森林游步道，形成了集山林美景、野趣和健身功能于一体的森林游步道100余公里。当地旅游部门专门制作了森林游步道指南，包括示意图、环保手册、安全手册等。

2012年至2013年，全长约58公里的宁波北山休闲游步道陆续建成。道路修建标准分四档：条石路、块石路、碎石路和砂石路，一期游步道以条石路为主，二期、三期在保证安全的基础上修建得更加“原生态”，由所在街道（镇）、村负责建造，通过“属地负责制”进一步降低成本。道路验收合格后，由江北区财政按建造标准给予资金补助。

作为慈溪市2012年惠民项目



10月15日，运动员在宁海国家登山健身步道参加2017宁海越野挑战赛。（王静雅 摄）

之一，全长45公里的栲栳山至方家河头登山健身步道于2013年2月建成，被国家体育总局登山运动管理中心授予“国家登山健身步道示范工程”称号。

2012年3月，镇海区九龙湖登山健身步道系统建设工程启动。至2014年9月，九龙湖旅游度假区总长度约93公里的登山健身步道系统基本完工。

2013年8月，环绕龙观乡约50公里的大松湾古道等8条登山健身步道全线贯通。“绿谷龙观”项目制作了导览警示系统，每隔500米标注方向、经纬度、标高等地理数据，为游客提供便捷、安全的指示。

2014年11月，全国首个智慧古道群在鄞州区瞻岐镇启用，50多块二维码指示牌安装测试通过。除了二维码指示牌，“鄞州瞻岐”微信及智慧古道APP也向每位游客细细描绘了瞻岐的“游览版图”。

作为2015年宁波市政府十大民生实事工程的重要内容，余姚、慈溪、奉化、象山、镇海和江北等区县（市）兴建7条健身步道。

奉化自2015年开始，力争3年打通本区48条古道，建成760.62公里的智慧步道系统。

此外，各地还有不少乡镇、村甚至农民自发修建步道的事例见诸报端。例如，2015年象山县涂茨镇珠山村老年协会会长金红德等多位老人辛劳了四个多月修出3100米登山步道。据了解，宁波20个旅游强镇均建有游步道。



您身边的车管家！官方微信：中基汽车集团

健身休闲一举多得

根据记者8年来深入了解的情况来看，建设登山健身步道，其功能、效应是多重的。

登山步道发挥的首要功能是健身。宁海国家登山健身步道在县城东北面的杜鹃山等地设有两个主要入口，就是为了方便市民群众就近登山健身。步道建成10个月就已累计吸引45万人次前来登山。

修建登山步道，还可以发挥其休闲减压功能，社会效益十分显著。北京大学教授郝新军认为，“走进大自然是最好的减压方式。”对于都市人群来说，周末走进大山，可以呼吸新鲜空气，开启“洗肺”之旅。正因为如此，宁海步道吸引了诺贝尔文学奖得主莫言、登山家王勇峰、搜狐创始人张朝阳等社会各界人士前去体验。

修建登山步道，可以发挥经济效益，拉动乡村旅游。2011

年，宁海县启动了以千里登山步道、百家休闲农居和十大休闲观光农业基地为主要内容的“千百十”工程，通过步道建设，将沿线景区景点、自然景观、生态资源、农业和渔业基地、农家乐等各种资源“串珠成链”，不断放大步道效益，有效解决了沿线村庄发展、农民致富等问题，使千里登山步道成为一条健康之路、休闲之路、富民之路。这几年，每年行走在宁海国家登山健身步道上的市民、游客超过300万人次，带动沿线“农家乐”创收2.3亿元。

专家们认为，随着土地资源的日益紧缺，在城市开发体育设施用地的空间有限，而登山步道的建设可以大大弥补城市体育设施的不足，为落实全民健身国家战略提供全新的载体。从这个角度说，登山步道成为全民健身最好的设施，可谓实至名归。

多级联网还需加强

目前看来，宁波的登山步道建设还处于各地各部门“自发行动”的阶段，全市登山步道的联网尚未提上议事日程，其健身、减压休闲、拉动乡村旅游等综合效应尚待进一步挖掘，原因集中在以下几个方面。

政出多门、各自为政的现象比较明显。宁海县建成的国内第一条国家登山健身步道，由体育部门牵头建设，重在登山健身。而北仑的森林游步道和江北的北山休闲游步道，则是旅游部门牵头实施，重在其休闲功能。此外，宁波市规划部门2012年启动绿道系统规划，其中涉及的山区绿道，与宁海的登山健身步道、北仑和江北的游步道存在部分交叉重叠现象。鄞州区瞻岐镇建成的“智慧古道”，在技术上可以说是领先的，可惜只在一个乡镇进行尝试，难以发挥规模效应。

施工标准不一，导致步道质量参差不齐。体育部门建设的登山健身步道，重在原生态，不同于普通的旅游步道，但可以代替旅游步道，区别是前者尽量不作硬化处理，以保持原始状态为主，可以有落叶步道、砂石步道、竹林步道、岩石步道等，尽量减少对人们脚蹻的损伤。而其他部门建设的各种步道，多是台阶路、条石路、块石路，硬化处

理比例高，对人们膝关节的冲击比较大，容易出现膝关节积水、半月板受损等运动性损伤，而半月板受损在医学上是不可逆转的。“每次大型登山活动举行之后，前来骨科门诊就诊的病人数量就会明显增加。”宁波市第九医院的方镇洙博士介绍。

步道建设的标识系统、环境保护体系不统一，导致全市登山步道联网难以实现。因为国家尚未有强制性的步道建设标准出台，因此各地在建设登山步道的时候往往采用各自的标识系统，令登山爱好者有无所适从的感觉。环境保护体系的不统一，导致一些登山人群较多的地方垃圾遍地，长此以往，当地的生态系统将受到破坏。

登山步道的安全保障体系滞后，导致游客登山迷路的事件高发，往往引发兴师动众的救援行动，社会成本居高不下。自2009年以来，宁波各地由登山等户外运动引发的死亡事件近10起，并由此引发了各种法律纠纷，登山组织者和遇难者的责任难以厘清，家属只能诉诸法院。

由此看来，登山步道的建设是一个复杂的系统工程，涉及全民健身、平安中国、健康中国、乡村振兴等多项国家重大战略的具体落实，不能不引起各级党委政府的高度重视。

新闻 1+1

登山步道

在中国，国家登山健身步道系统是指一个区域内所有登山步道的连接及其附属区域、设施的总合。其标准由中国登山协会制定，由国家体育总局批准颁布并向全国推广。国家登山健身步道则是指以登山为基本方式，在山地修建的、以健身为目的的步道。

登山步道的重点功能：
1、国家登山运动管理中心将其作为测试地和依据地，用于登山运动国家标准的制定和修正、国家登山竞技标准的制定和修正；
2、国家登山运动训练基地；
3、国际登山联合会（UIAA）下属会员国专业队伍的竞赛和训练；
4、国际山地户外运动指导员资格培训基地，以及考核认证中心；
5、必须预留足量空间作为中国及国际山地户外运动专业技能评比和考核中心；
6、每年定期举办中国登山户外运动技能资质大赛等。

登山步道的辅助功能：
1、向民间登山运动组织及队伍提供训练和竞技场地；
2、向登山健身爱好者提供最专业的练习和竞技场地；
3、面向公众开放，倡导和推动全民健身运动。

在香港有一条著名的徒步线路——麦理浩径，1979年10月26日启用，全长100公里。以西贡北潭涌为起点，绕过万宜水库，由东向西横贯新界，以屯门为终点，共分为十段。沿途有路标指示牌，每段有报到处和休息处。麦理浩径横跨香港24个郊野公园中的8个，沿途要翻越20多座山，包括海拔957米的大帽山等。

国外著名的登山步道有日本富士山吉田步道，总长约13公里；总长965公里的以色列国家步道；总长800多公里的美国犹他州和亚利桑那州海杜克步道；总长约966公里的澳大利亚布蒙小径等。

（林海 整理）

图 示

