

去崇明参与骑游的城市人群每年都有十万余人次

周国强 摄



崇明区辖崇明、长兴、横沙三岛,总面积1411平方公里。其中崇明本岛地处长江口,是世界最大的河口冲积岛,也是中国第三大岛,被誉为“长江门户、东海瀛洲”。当前,崇明正围绕建设世界级生态岛的总目标,努力建设生态崇明、美丽崇明、幸福崇明。崇明全年PM2.5平均值仅为35,风清,水净,空气清新,是户外健身休闲的绝佳去处。

环岛听风

漫步天然氧吧 骑游海上花岛

本报记者 陶邢莹

用脚丈量,用心体味,1411平方公里的崇明三岛,一草一木皆是风情。

近年来,崇明生态绿道建设轰轰烈烈,建设中的环岛自行车道和健身步道,广受老百姓欢迎。

建设的脚步从不停歇、休闲体育运动的观念越发深入人心。上月公布的《上海市崇明区总体规划暨土地利用总体规划(2016-2040)》草案指出,要按照国家5A级旅游景区的标准,构建形成“1+3+N”的旅游空间布局。其中1指一环,就是要依托崇明岛岸线资源,以沿江开放空间为基础,以“岸线道路改扩建、绿化花草覆盖、步道和休憩站点建设、沿途景观小品设计”等为抓手,打造集“交通、观光、休闲、运动”等多功能为一体的环岛生态景观大道。

一张与世界级生态岛相匹配的户外休闲运动蓝图,在你我面前铺开——足球、路跑、铁人三项、马术、垂钓、自行车、水上运动……很多你想体验的户外运动,这里都有。那么,就请你我换上运动装,去环岛听风。

生态绿道 长线布局

傍晚6时,崇明城桥镇的沿江防汛大堤又开始热闹起来。人们三五成群,在红蓝双色的健身步道上,或快走,或奔跑。远处江轮鸣笛,晚风轻抚脸庞,人们呼吸着新鲜的空气,体验着健身的愉悦感,笑声朗朗。

这条EPDM材料铺设的双色环保健身步道总长达1.45公里,是遍布崇明三岛52条健身步道中的一条。每天晨晚,崇明每一条健身步道都是好不热闹,跑步已成为崇明居民的重要生活方式。

2015年初,《崇明生态绿道布局规划》出炉,对以自行车道、健身步道为核心的生态绿道有了明确规划,总体布局为“一环、五圈、多点”。“一环”指环岛生态绿道,主体是环崇明岛防汛大堤,总长约220公里。“五圈”为崇明核

心镇圈、西沙明珠湖圈、东平国家森林公园圈、东滩陈家镇圈和横沙岛圈,总长约173公里。“多点”是指分布在景区景点、景观廊道内的星罗密布的生态绿道。

经过近三年的建设,“一环、五圈、多点”崇明生态绿道网基本建成贯通,已成为面向崇明百姓最便捷、最实用的健身设施。

环岛骑游 美不胜收

举办了15年的环崇明岛公路自行车赛,早已升级为最顶级的世界巡回赛,是崇明体育的一张名片。而依托这一顶级赛事,也孕育了相比其他地区更加深厚的自行车运动文化氛围。

油菜花开的季节,是最令户外运动爱好者刘冠杰期待的日子。在崇明开设自行车驿站的他,同骑友结伴去看一场世界顶级赛事,随后来一场环岛骑游,再在北沿公路跑个半程马拉松,真是再美妙不过的度假方式了。15年的打造与积淀,崇明的自行车文化已经厚植民间,生根、发芽、结果。

据统计,去崇明参与骑游的城市人群每年都有10万余人次,自行车从一项“外行看热闹”的单纯赛事变成了人人都可以参与的生活方式。崇明本土培养的自行车奥运选手黄丽曾参加过一场民间组织的骑游,沿途美景令她别有一番感触。“我作为运动员参与比赛时,确实无暇顾及沿途美景。当我作为一名普通骑游爱好者环岛骑行时,深深感到家乡崇明真是自行车运动爱好者的天堂。”

自行车道的建设,为更多单车爱好者提供了骑行健身的便利。越来越多的游客带上心爱的单车自驾上岛,然后“四轮”换成“两轮”,生态绿道已成为骑游爱好者的休闲旅游之道。

景观廊道 花园闲步

与此同时,崇明大力推进“一镇一树种”的景观廊道建设,越来越多的崇明人推开家门,宅前屋后就是一个大花园。

西府海棠,垂丝海棠,贴梗海

棠……从淡白浅粉到红若云霞,辅以红叶石楠、女贞、广玉兰等树木点缀,崇明的三星镇成了名副其实的“海棠花溪”。记者在宏海公路看到,开放的“海棠花溪”里,绿地一片,步道蜿蜒,夜灯整齐,水车吱呀,流水潺潺,一片片红瓦白墙的民房就掩映在花草丛中。

在这儿住了70年的袁志安说,近乎私家花园的门前景色,让他这个祖祖辈辈在这里生活的村里人享受到了休闲体育的乐趣。“我家的东、南、西三处地方都是海棠花,周边环境天翻地覆,老百姓成群结队散步跑步,享受政府给我们带来的建设成果。”

崇明的其余17个乡镇也齐头并进,开展各具特色的生态廊道建设,中兴镇的樱花、堡镇的银杏、竖新的玉兰、新河的石榴、港西的合欢、新村的桂花……崇明对景观廊道的定义,不是简单的植树造林,而是生态功能与健身、观赏、休闲的交织并重,稍具规模的景观廊道内,一定配置健身步道或自行车道,以增强人与自然的有机互动。

绿华小镇 路跑圣地

道路平坦,空气清新,绿树成荫,相关部门简政放权,为路跑运动保驾护航……良好的软硬环境吸引多种形式的路跑活动落户崇明。

在外地工作的黄帅,听闻家乡举办环崇明岛100公里超级马

拉松,二话不说报了名。重回家乡,她自己也惊呆了,自行车道、健身步道建了一大堆,还有明确的指路标识,完善的补给站和休息区……“我自豪地告诉同伴,这是我的家乡。”

2014年以来短短三年多的时间里,崇明已经举办了森林半程马拉松、长兴郊野半程马拉松、“奔跑中国”国际马拉松、三届明珠湖24小时接力马拉松、二届环崇明岛超级马拉松等多项重大赛事活动,主题鲜明、距离不等的健康跑活动数不胜数。一传十、十传百,越来越多来自世界各地的路跑爱好者深深感受到,崇明拥有得天独厚的路跑环境。

更有好消息传来。2017年5月国家体育总局发布《关于推动运动休闲特色小镇建设工作的通知》后,崇明审时度势、认真谋划、积极申请,首批运动休闲特色小镇试点项目名单公布,崇明绿华镇赫然在列。

绿华镇致力于打造“中国崇明国际马拉松特色小镇”,定位为“全球路跑圣地”。特色小镇将以明珠湖为核心区,以环绕其外的郊野公园为辐射,布局“一带、一湖、三区”运动设施。未来,绿华镇46平方公里整个地区将建成以马拉松运动为核心、自行车和水上运动为补充的运动休闲特色小镇,设有固定的5公里、10公里、半程、全程等多种距离的硬质跑步道、自行车道以及越野、软土跑

步道等,沿途设置补给站、休息区、运动损伤救助点等,实现功能多样和复合。同时,马拉松培训学校、康复中心、博物馆、主题酒店等也将逐步建成。

崇明三岛 运动天堂

从顶级的公路自行车赛,到多点开花的户外休闲运动,把“运动休闲岛”的名号赋予崇明,再合适不过。

运动休闲岛,即基于岛上的生态优势和自然资源,有特色鲜明的运动休闲基地和项目,有厚植于民的运动休闲文化,运动、健身、度假、休闲成为小岛的重要名片,上岛的重要理由,岛上的生活方式。伴随自行车赛,借力全民健身战略的深入推进,崇明的休闲运动多条腿走路,全方位发展。

就在今年“五一”前夕,“奔跑中国”系列马拉松赛的首站登陆崇明本岛,美丽崇明吸引了无数眼球。赫赫有名的上海崇明根宝足球基地,17年来培养了武磊等一批优秀球员,已是国内最负盛名的青训基地,未来还将有新的合作,培养新一代的足球之星。水域面积3000多亩的天然淡水明珠湖,早已是中外闻名的路亚钓基地。常人眼中遥不可及的铁人三项,2016年起三度登陆崇明。崇明首届休闲体育大会,更是集聚20项休闲运动,掀起一股岛内外健身休闲的热潮。

崇明体育健身环境渐入佳境,户外运动的天堂逐渐成型。新一轮的公共体育设施建设又将铺开:新建或更新的5个市民健身中心将推动崇明社区公共体育设施更加优质、均衡;占地800多亩的崇明体育公园,将向岛内外市民展现世界级水平的各类体育场地和设施;东滩陈家镇,将是一个集职业体育、体育培训、运动体验、运动康复等于一体的体育旅游特色小镇……再过若干年,崇明将成为五彩缤纷、春华秋实的海上森林花岛,上岛运动、健身休闲将令这座建设中的世界级生态岛愈发生机勃勃。



人们在红蓝双色的健身步道上,或快走,或奔跑,笑声朗朗
刘歆 摄