



使用“声明原创”作品须经授权同意
(0532-82933519)

跑步、遛娃邂逅天然氧吧，是一种什么体验？边走边玩畅享“诗和远方”——

这份健身遛娃“满分攻略”请收好



跑友分享的跑步路线图。

健身篇

“它是馈赠跑友的天然氧吧”

今年56岁的孙仁寿是一名有着4年“跑龄”的跑步爱好者。和一般跑友不同，他特别喜欢在山中跑步。由于在崂山有一所养生基地，他之前经常在北九水、太清宫、仰口等崂山的路线里跑步。“但在风景区里跑，有时候路线和马路重合，总归有不方便的地方，浮山绿道则正好解决了这个问题。”说起浮山绿道，孙仁寿连连称赞，浮山森林公园环境幽静，不受外界干扰，是理想中的跑步绿道。“我对空气要求比较高，在浮山跑步，被绿树青山环绕，就像在一个天然氧吧里，实在是太棒了！”为此，他还组成了跑浮山绿道的小团队。

作为一个喜欢山的人，孙仁寿一直对浮山很有感情。“以前没法上山，有时候也只能跑跑防火道，现在可以环山跑一圈，非常过瘾。”可以说，孙仁寿是在跑步里看着绿道一点点完善起来的，这一年跑下来，感情更是深厚。他还给自己定了个目标：绕着浮山跑完一百圈。目前已经完成八十多圈。“浮山太美了，有时候跑完一圈流连忘返，再跑上一圈。尤其是早上六点多，掐着日出的点，穿过山海通廊，金灿灿的朝阳扑面而来，波光粼粼的海面笼罩在金光里，这种美景，是给我们早起跑友的馈赠。”

“它是装进口袋的健身好去处”

今年34岁的袁钦钦跑步3年，她家住浮山脚下，但由于之前上山不便，多选择海边或体育场跑步，“海边夏天跑步比较闷热，游客比较多，体育场有时候容易无聊。”浮山绿道的建成，为袁钦钦这样的跑友提供了最好的运动去处，一路有风景，有健身设施，跑起来不枯燥，夏天绿树成荫，更是增添了一丝清凉。

袁钦钦通常是一圈打底，周末时间充足的话跑两圈。由于浮山绿道沿山而建，有不少坡，“我们跑步的人对大坡是又怕又爱，每次上坡都要做好心理建设冲上去，但到顶的那一刻，又觉得再虐也值得。”

现在进入冬季，袁钦钦跑步次数少一些，但至少一周也得有3次。跑步的那天她会早早起床，5时20分

分和其他跑友集合，6时50分左右跑完，回家做早饭，开启一整天的忙碌，“跑步对我来说，就像吃饭、睡觉一样，已经深入骨髓了，跑完步效率特别高，对一天时间的安排、规划也更合理了。”袁钦钦说，对她来说，浮山绿道就像一条装进口袋的跑步路，随时随地享受运动快乐。

“它是串联山、海、城的项链”

“进入绿道，映入眼帘的是郁郁葱葱的绿树，各色的鲜花，崭新、漂亮的绿道，倒影在湖水中的浮山山峰，好像一下进入了一个鸟语花香的大花园，让人迫不及待地跑入其中！”这是跑友邵先生春天第一次在浮山绿道跑步时记录的感受。平均每跑几百米就会遇到一个景观，还有好几个小小的湖，戴着耳机、听着音乐、看着美景，跑起来心情很好，邵先生在社交平台上用文字尽赞美了这条绿道。

“跑完一圈，能感受到各处绿道不同的风景，浮山北侧的绿道，串起了很多小公园一样的景观，一步一景，虽然是走马观花地跑过，但也能看到各个景观的不同，如果有时间，每处都可以‘深度游’。浮山南侧崂山段的绿道海拔较高，跑进这些绿道，视野瞬间开阔起来，山、海、城一起映入眼中，感觉很好！”

邵先生还在社交平台发布了浮山绿道跑步攻略：跑前要充分热身，戴好护膝，下坡时改为快走，上坡或平坡再跑，保护好膝盖，可以作为一次间歇跑的训练。绿道全程比较长，有很多坡，跑起来容易出汗，跑步时要注意补水。

因为路程比较长，也有岔路、出入口，为避免跑错路线，提前看看路线图，熟悉一下。跑的过程中，基本上沿着绿道两侧的绿线跑，就不会跑岔，如果遇到都有绿线的岔路，注意看好路线指示图、路标。



对跑友们来说浮山森林公园如同天然氧吧。

遛娃篇

孩子亲近自然的完美去处

“浮山绿道太棒了，小朋友周末有了新去处！”“这里简直是遛娃天堂，玩的地方多，不重样，大人孩子都很喜欢”……在社交平台搜索浮山森林公园，可以搜到大量遛娃感受，来自网友的花式赞美，让公园成为当之无愧的遛娃热门打卡地。绿树环绕、原木风满满的童趣园，穹顶之上投射不同图案如同灯光秀的山海通廊，面朝大海的观景平台，随处可见的游乐设施，都为孩子玩乐提供了完美去处。“我觉得还有特别好的一点就是，走一段路就有一个下山出口，孩子如果玩累了，随时可以离开，对年龄小的孩子特别友好。”来自市北区的赵晨评价道。抬脚就能到的

公园，不重样的游玩设施，让孩子们在家门口就可以享受与自然亲近的快乐。跟着下面这份绿道遛娃攻略，开启童趣探索大门吧。

1. 秘境乐园

导航：自驾搜索“浮山森林公园南门”，乘坐226、202、379、382路公交车在宁德路青大一路下车，227路在社会福利院站点下车，从入口往上走100米即可。

设施：有大小滑梯、秋千、攀爬区、沙坑。

推荐路线：往东走10—15分钟到凤栖谷路口袋公园，往西走30—40分钟到宁乐广场儿童乐园。

2. 百花园儿童乐园

导航：自驾搜索“百花园”，入口进去左边台阶上去即可。

设施：大小滑梯、秋千、跷跷板等。

推荐路线：往东走45分钟左右到童趣园、山海连廊乐园。往西1个小时左右到宁乐广场游乐场。

3. 宁乐广场儿童乐园

导航：自驾搜索“宁乐广场”，乘坐226、382路公交车在宁德路隆德路车站下车，沿着步道走3分钟即可。

设施：有滑梯、转转椅等。

推荐路线：往东南方向30—40分钟到青大一路秘境乐园，往东北方向走1个小时左右到百花园游乐场。

4. 浮山空中乐园

导航：自驾搜索“海龙路与梅岭西路交叉口”，乘坐632路公交车到海林山庄下车，从南一门沿着绿道步行20—30分钟。

设施：有秋千、大滑梯、跷跷板、攀爬架，途中经过望石台，有望远镜、听云阁、海云台，可以看山海一色，观海休憩，适合野餐。

推荐路线：海龙路入口至浮山空中乐园，在观海台野餐，原路返回。往东50分钟左右到山海连廊儿童乐园、童趣园，往西20分钟左右到凤栖谷路口袋公园。

5. 童趣园

导航：自驾搜索“浮山森林公园北6门”，乘坐312、314路公交车到国信体育馆南门，461、501路公交车到银川东路劲松七路，进去左转3—5分钟即可。

设施：滑梯、秋千、木桩桥等。

推荐路线：往上走5分钟就到山海连廊儿童乐园，再往西南走40—50分钟到空中乐园游乐场，往西45分钟左右到百花园游乐场。

6. 山海连廊儿童乐园

从童趣园往上走5分钟穿过山海连廊左边即可。

设施：观海秋千、滑梯等。

7. 凤栖谷路口袋公园儿童乐园

导航：自驾搜索“青大三路与凤栖谷路交叉口”，乘坐415路公交车到终点站，下车步行5分钟即可。

设施：跷跷板、转转椅、滑梯、攀爬架。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 高静文



跑友们环山而跑能收获不同美景。