

向新力

浮山森林公园的建成,使很多市民有了家门口欣赏美景的“诗和远方”,对于运动爱好者和年轻家长们来说,它同样是一条可以给出满分的健身绿道和遛娃宝藏地。自从公园开园以来,不少跑友将绕浮山跑设为一个定期打卡的目标,家长们节假日带娃出游也不再舍近求远。云海、日出,蝉鸣、鸟啼,抬腿上山总能收到这片山最美的风景馈赠。记者采访了多位经常打卡浮山绿道的跑友以及遛娃地推荐达人,听听他们的感受和玩山攻略。

小朋友被浮山森林公园的望远镜吸引。高静文 摄

青岛晚报·掌控传媒
“声明原创”

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准备冲上去,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情赞美了这条绿道。

“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、山海连廊儿童乐园。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,观海休息,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。