

国家登山健身步道

National Trail System

宁海路书

NINGHAI

秦学军 编著



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

国家登山健身步道
National Trail System

宁海路书
NINGHAI

秦学军 编著

图书在版编目(CIP)数据

国家登山健身步道宁海路书 / 秦学军编著. — 宁波:
宁波出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5526-0490-0

I. ①国… II. ①秦… III. ①旅游指南—宁海县
IV. ①K928.955.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第267216号

国家登山健身步道宁海路书

编 著 秦学军
责任编辑 陈静 黄彬
装帧设计 翁志刚
出版发行 宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040)
网 址 <http://www.nbcbs.com>
电 话 0574-87242865 87341015
印 刷 浙江新华数码印务有限公司
开 本 787mmX1092mm 1/16
印 张 13.5
字 数 200千
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-0490-0
定 价 36.00元

版权所有, 侵权必究

如何阅读本书

宁海国家登山健身步道分主线、辅一线、辅二线三部分，互有交错。如你初次接触宁海国家登山健身步道，可以先从第三章的关于线路的推荐开始阅读。该章节为你整理了宁海国家登山健身步道一些精彩线路的长度、用时、沿途节点、途中景观、景观系数、强度系数、食宿提示和亮点提示。读者由此可以根据自身情况决定自己需要的线路。确定线路后，需要详细了解该线路上各个点的情况，你可以在第二章的节点介绍里获取信息。如想快速地找到那个节点，你可以通过第六章的节点索引通过首字的拼音顺序找到该节点在书中的所在页。

途中的路标为你提供相关信息，并可据此测算所走的路程及到达目的地的距离。与此相关的知识参考第一章路标路识系统的介绍。

本书第四、五章还收集了步道沿线的营地农家乐、医疗救护点信息供你参考和备用。

例如你对里辽一叶蚕这条线路感兴趣，在查阅了线路中的介绍后通过索引可以查阅到线路中提到的里辽及附近几个节点的相关信息。



39、岭丰（或响亭山）—横坑

线路长度：岭丰至横坑13.4公里，响亭山至横坑12.4公里，用时5~6小时。线路节点：宁海西站乘车或包车至黄坛岭岭丰村（或前童镇响亭山村），经中央山（或里白水上）、太坪头、应家坑到横坑，半车回城。

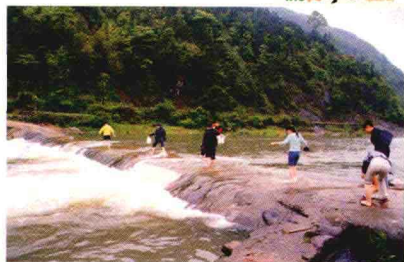
途中景观：古道、瀑布、丛林、溪流、竹园、林场。

景观系数：★★★★

强度系数：★★★★

食宿提示：里辽有农家乐，也可露营。

亮点提示：里辽是野鹤溪风景区的尽头，犹如世外桃源。响亭山和岭丰都是国家登山健身步道与徐霞客古道的交汇点，毗邻国家风景区和中国历史文化名镇——前童。



摄影 尚武

40、里辽一叶蚕

线路长度：11.9公里，用时5~6小时。

线路节点：包车至前童镇里辽村，经平溪、磨石仓、大担桂、山洋、山头地到达叶蚕、史车河渡。

途中景观：山村、丛林、防火带、林场、纪念馆、革命遗址、渡村。

景观系数：★★★★

强度系数：★★★★

食宿提示：叶蚕有餐馆，也可提前预订在山洋村民家用餐。白沙林场、山头地可露营。

亮点提示：此线为经典红色线路，沿途有平溪会师纪念碑、山洋革命根据地、取诸站遗址等。5月份大担桂的云锦杜鹃是宁海一大奇观。



中溪

目录

National Trail System NINGHAI

前言 1

第一章

宁海国家登山健身步道是什么？ 4

宁海国家登山健身步道是我国第一条国家登山健身步道，她为何而建？为什么选在宁海？建造的理念是什么？建成后产生了怎样的影响？怎么认识整个步道系统的路标路识？登山健身要注意些什么？这是本书首先要介绍的。

第二章

宁海国家登山健身步道由哪些节点组成？ 15

宁海国家登山健身步道全长500多公里，每隔500米设立一个路标，即节点。有些复杂路段还设立多个路标，形成了整个步道的上千个节点。本章节有选择、有重点地介绍宁海国家登山健身步道主线、辅一线、辅二线部分节点，从中了解这些节点地名的由来、历史文化、风土人情以及周边风景、吃住、交通等情况。



第三章

宁海国家登山健身步道哪些路线更好玩？ 141

宁海自然风光秀丽，文化底蕴深厚，各种旅游资源元素齐全。要想在步道上玩出名堂、玩出味道，就得知道每个路段的特点，什么季节走什么线路，什么线路适合什么人走。本章节选择了44条推荐线路，具体介绍了这些线路的长度、用时、沿途节点、途中景观、景观系数、强度系数、食宿提示和亮点提示。

第四章

宁海国家登山健身步道沿线有哪些营地农家乐？ 187

在宁海国家登山健身步道上开展登山健身活动，吃和住是两个必须要面对的问题。本章节为你介绍宁海国家登山健身步道沿线的营地和农家乐。

第五章

宁海国家登山健身步道沿线有哪些医疗救护点？ 195



在登山健身、徒步活动时意外受伤怎么办？本章节为你罗列了宁海国家登山健身步道沿线医疗救护点和其他相关救援组织的联系电话，以备不测。

第六章

要想找某一个节点有更直接的方法吗？ 198

步道节点星罗棋布，要想在最短时间找到某一个节点，有什么更直接的方法吗？本章节的节点索引为你解决这个问题。

后记 204



前言

宁海国家登山健身步道建成以后，吸引了成千上万的户外爱好者。本地的占近水楼台之地利，把步道作为登山健身的场所，并开展各类户外活动；外地的考察团和户外组织也纷纷慕名而来，或考察，或体验。随着步道经济的深入发展，编制宁海国家登山健身步道路书，为广大户外爱好者提供户外活动参考，成为当务之急。

如何编写呢？既然是路书，就要简明扼要，一目了然，让户外爱好者拿着这本书就可以自助登山健身，还可作为开展户外活动的依据。于是，确定了一个思路：在全面介绍国家登山健身步道的同时，着重介绍各节点的情况，并设计推荐线路供参考。在思考总结过程中，也由此形成了本书面、点、线三位一体的框架。

关于面。总体介绍宁海国家登山健身步道系统基本情况、建设理念、作用意义、路标路识系统说明、登山健身注意事项等。

关于点。节点的介绍是本书的重点，通过各节点的介绍反映节点的基本情况，包括GPS数据、历史文化、民间典故和传说、水电设施、周边路况等，让大家在登山健身的同时能对宁海的历史文化有一定程度的了解。

关于线。根据线路距离和强度，结合沿线风光和资源，设计出不同强度、不同距离、不同风格，适合一天、两天以及三天以上徒步的推荐线路，为户外爱好者徒步及单位团体开展活动提供参考。

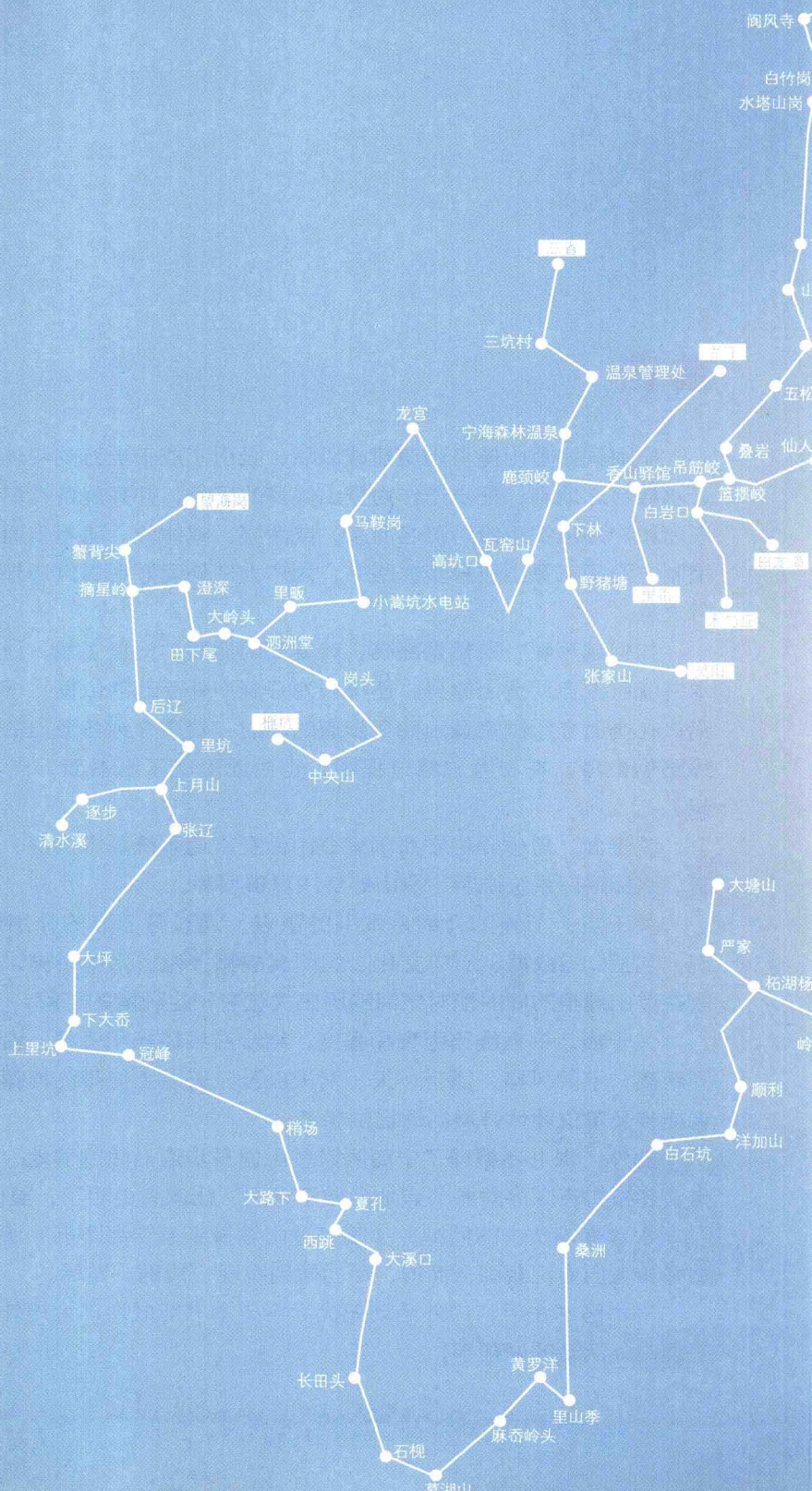
此外，本书还整理了宁海国家登山健身步道沿线的营地、农家乐和医疗救护点，还按拼音顺序对各节点地名做了索引，让读者更明了，更便利。

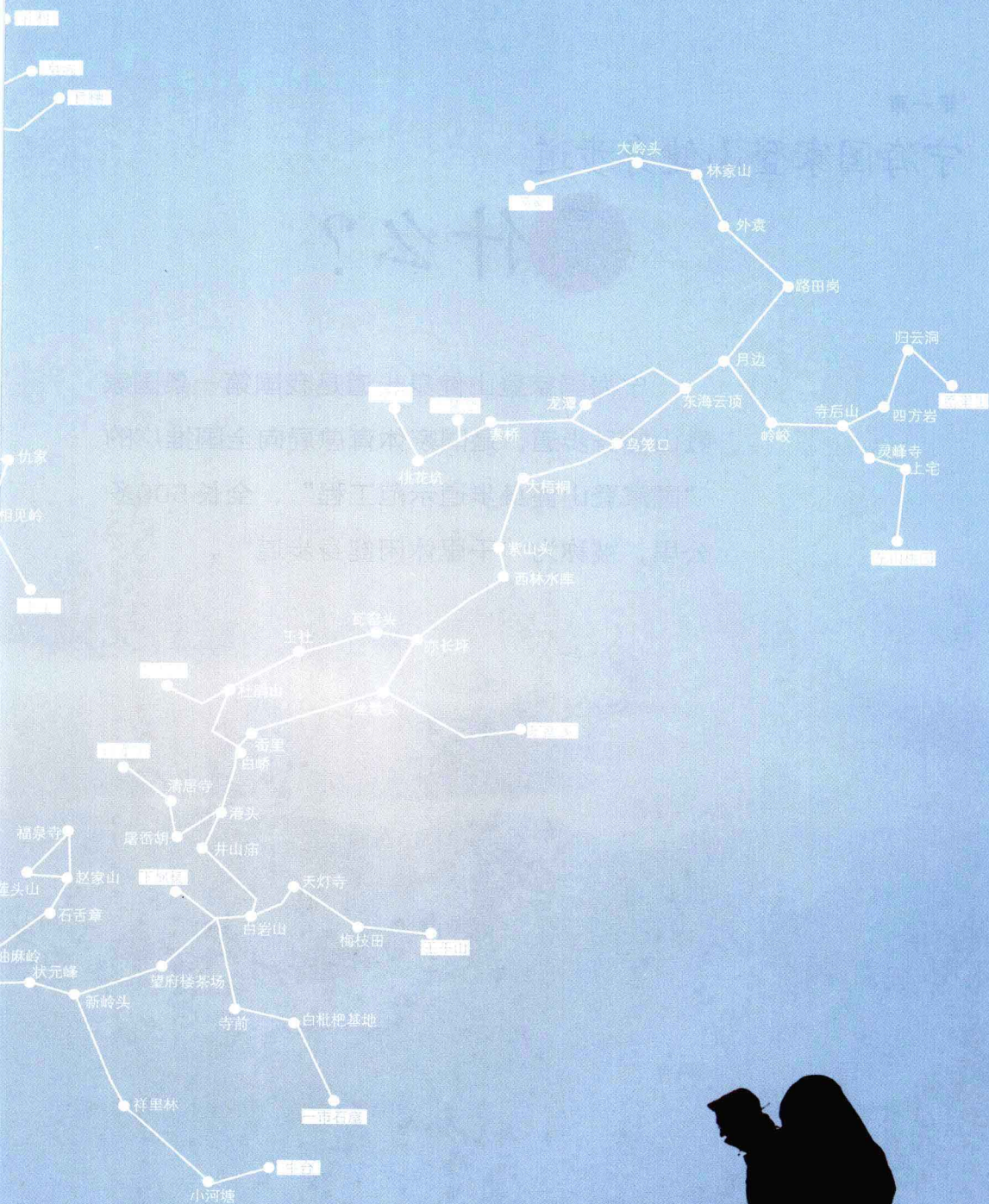
本着客观负责的精神，《国家登山健身步道宁海路书》所有数据都是实地勘察并参考历史记载综合而得，尽力做到客观、精确、详尽。

一本路书在手，户外活动无忧。希望本书能成为广大户外爱好者和单位团体开展户外活动的好帮手。

癸丑之三月晦，自宁海出西门。云散日朗，人意山光，俱有喜态。三十里，至梁皇山……

《徐霞客游记》





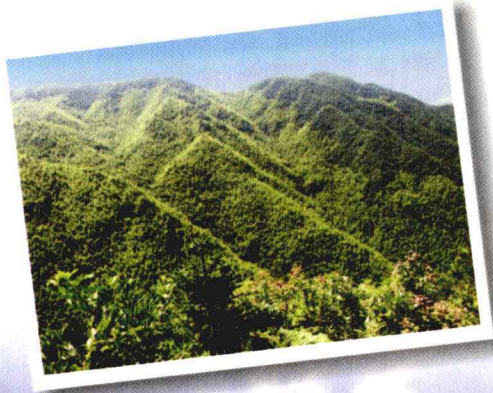
第一章

宁海国家登山健身步道

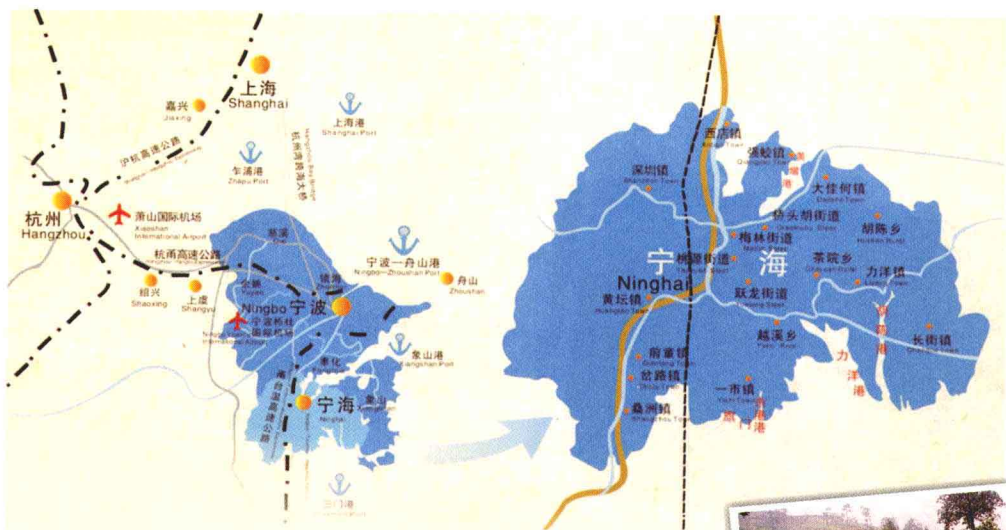
是什么？

宁海国家登山健身步道是我国第一条国家登山健身步道，是国家体育总局向全国推广的“国家登山健身步道示范工程”，全长500多公里，被称为“千里休闲健身步道”。



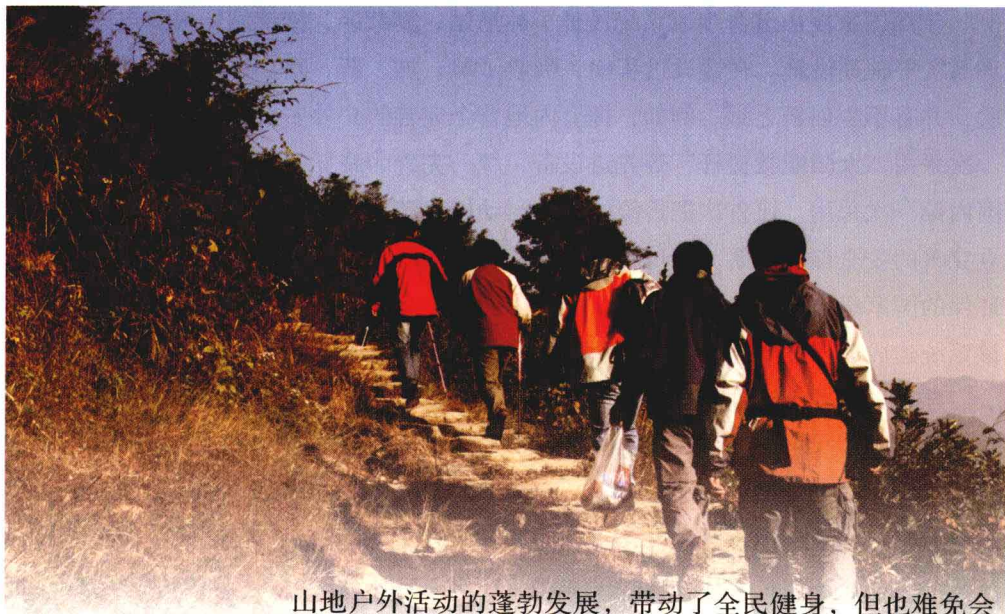


宁海地处北纬 $29^{\circ}06'$ — $29^{\circ}32'$ ，东经 $121^{\circ}09'$ — $121^{\circ}49'$ 之间，位于浙东沿海中部，属亚热带季风性湿润气候区，总面积1843平方公里，其中海域面积275平方公里，海岸线长176公里，人口61万。宁海素有“七山二水一分田”之称，森林覆盖率达62.5%，地势西高东低，背山面海。西部天台山和四明山在这里汇聚，东面三门湾和象山港像两条伸展的双臂，拥抱着这块神奇的土地，历史上曾涌现了南宋右丞相叶梦鼎、治史专家胡三省、明代大儒方孝儒、国画大师潘天寿、“左联”五烈士之一柔石等，山海风



光兼具，文化底蕴深厚，是全国百强县、中国旅游日发祥地、国家级生态示范区、中国首批旅游文化示范区、中国生态旅游百强县。便捷的交通、山海兼具的独特资源优势和较强的经济实力，吸引了亚洲山地户外运动挑战赛、全国露营大会、中国户外运动节等赛事活动在宁海举办，也吸引了全国各地户外爱好者到这里开展各类户外活动，2011年底，被《中国国家地理》杂志评为中国最美栖居地之一。





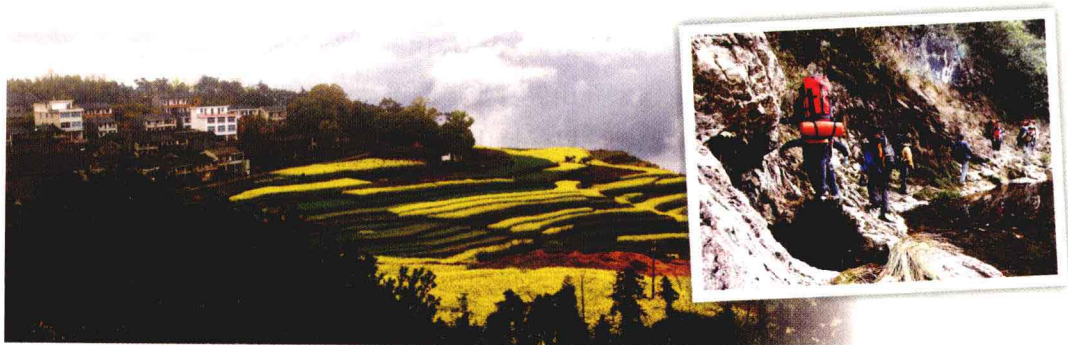
山地户外活动的蓬勃发展，带动了全民健身，但也难免会引发一些意外事件。为全面贯彻国家体育总局“大力推广全民健身”、“积极推广山地户外运动在中国的开展”精神，有效防止意外事故的发生，国家体育总局、中国登山协会和宁海县人民政府共同决定，在宁海修建国家登山健身步道。这是国家登山健身步道建设的初衷。

宁海国家登山健身步道一期100公里于2009年12月底竣工，并于2010年4月在宁海召开国家登山健身步道全国现场会。二期400公里于2011年3月开工，2011年底完成路面工程，2012年5月完成路标路识安装，建成了遍布宁海城乡各地、总里程达到500多公里的“千里休闲健身步道”。

宁海国家登山健身步道的设计与施工遵循了再生性利用自然资源的原则，以保持山间天然路径原始现状为基础，根据沿途的自然风景和植被，采用原生态的施工法，对路面适当清理和修整，建成具有健身功能的沙土步道、竹木栈道、古道、原始山路等（部分路段借用防火带、机耕路和公路），把自然资源开发真正融入生态环境的建设中。

宁海国家登山健身步道系统设计了休息站、露营区、接待站、报警点、垃圾处理系统等辅助设施。在建设过程中，吸收了美、加、新、澳、日、韩等国的先进经验，并有不少创新之举。例如，拥有内地首个完善的户外安全救援体系，在国内第一次采用“太阳能救援杆”等先进设备，统一完善的路标、安全警示标志系统也是国内第一次采用。还首次把传统的户外运动同旅游与全民健身有机结合在一起，建立完善的安全保障体系、环境保护体系和标识系统，打造出一个自然的、安全的、环保的国家级登山健身步道系统，成为中国第一个符合国家标准的登山健身步道。该系统建成后，被作为国家标准由国家体育总局有关部门向全国推广。

宁海国家登山健身步道像一条美丽的“珍珠项链”，把沿线散落各地的景区、文化遗迹、村落、户外运动场所、农家乐和农业产业基地等有机地串联起来。她能展现户外运动中“自然”、“健身”、“休闲”的文化理念，使得新颖安全环保的户外运动理念深入人心，能有效普及和推广山地户外运动，她是国家登山健身步道系统的样板之路（据不完全统计，目前已有来自新疆、河北、湖南、山东、云南等全国各地90多批党政考察团和120多万人次来宁海徒步体验国家登山健身步道，感受宁海户外乐园的魅力）；她是规范的群众登山健身路径，能引导人们在科学、安全、环保的前提下参与户外运动，吸引成千上万的市民登山健身，是促进全民健身之路，她是宁海的“户外健身房”；她为开展山地户外比赛和活动提供了很好的场所，是户外比赛和活动之路；她带动了农家乐和农业产业基地的发展，是农业增效、农民增收的富民之路；她带动了体育旅游业的发展，形成以户外运动为主题的活动、生产、展览展示、销售、物流等完整的步道经济产业链，是宁海县建设“大森林大景区”、打造“中国休闲健身旅游先行区”、加快休闲旅游产业发展的强县之路。





行前必读

宁海国家登山健身步道系统 (NTS)

路标路识系统

路标路识系统由**出入口标志**、**营地（农家乐）标识**和**路标**组成。

出入口标志是指步道出入口处印刻有国家登山健身步道字样及标识的柱架或岩石。立于步道主要出入口处的，由步道总图、安全须知、环保须知等内容组成；立于支线出入口处的，标示此节点的步道局部地图；立于步



出入口标志



步道总图



步道局部图



行前必读

路标路识系统 宁海国家登山健身步道系统 (NTS)

道外公路边的，内容简单，提示某段步道由此出入。

营地（农家乐）标识分立式柱架和挂墙标牌两种，标识内容有所处营地（农家乐）相关信息、步道地图、安全环保须知等。

路标由地标和立标组成。

地标有两种：一种是花岗石材料，



嵌入地面；另一种是铝材料，粘贴在地上或公路防护栏上。两种地标上面都刻有国家登山健身步道logo及箭头，表示步道的方向。

立标的主体是一根圆柱钢管，标注所在位置节点的步道信息，具体说明如下：

钢管立面写有“国家登山健身步道”或“森林



步道立标



闪烁灯