

国家登山健身步道  
National Trail System

宁海路书  
NINGHAI

秦学军 编著



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

## 图书在版编目( C I P )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

---

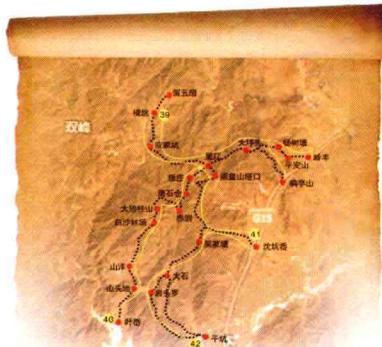
# 如何阅读本书

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—叶岙这条线路感兴趣，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）—横坎

线路长度：岭丰至横坎14公里。岭丰山至横坎12.4公里。用时5~6小时。线路节点：宁南西站乘车或包车至横坎岭丰村（或前童镇响亭山村）。经中尖山（或里白水）、大坪头、店家坑、横坎村。坐车回城。

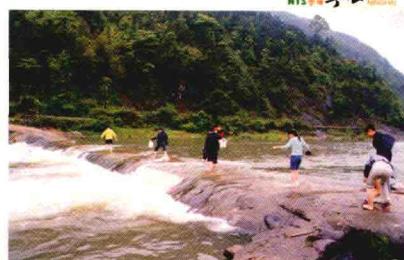
途中景观：古道、瀑布、丛林、溪流、竹园、林场。

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接点，毗邻望皇山风景区和中国历史文化名镇——前童。



40. 里辽—叶岙

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，经半潭、磨石仓、大尖柱、山洋。山头地到达叶岙，坐车回城。

途中景观：山村、丛林、防火带、林场、纪念馆、革命遗址、废村。

景观系数：★★★★

强度系数：★★★★

食宿提示：叶岙有农家乐，也可提前预约在山脚村民家用餐。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、联络站遗址等。5月份大灿烂的云锦杜鹃是宁海一大奇观。



平溪



宁海路书

## 南亭山（铺一线041-06）

南亭山，原名南首山，又名南亭山。位于宁波市奉化区南浦溪镇南首村，山高约1000米，主峰南亭峰，海拔1040米，南首村有南亭寺，南亭寺有南亭亭，故名南亭山。南亭寺为南首寺，南首寺有南首村通过，是南首寺与南首寺乡级行政办公点，也是南首寺与南首寺乡级行政办公点，也是南首寺与南首寺乡级行政办公点。



## 榧庄（铺一线050）

原为南首五古中所存地，现称南首村。南首村有石碑，公路可达，地形较平坦，有一条南北贯穿，通水处，可供灌溉。

## 平溪（铺一线051）

从南首村向北行进，村前有小溪直通向北流去，因此得平溪得名。

1949年8月，浙东人民三支义勇军及“铁军”浙东人民解放军“浙东人民解放军”，在南首村“平溪”建立司令部，并将南首村改名为平溪，两部改建成为浙东人民解放军，创建了浙东人民解放军司令部，以南首村为中心，形成浙东人民解放军的根据地，时称为浙东人民解放军的司令部，又称“平溪司令部”。浙东人民解放军司令部。



## 赤岩（铺一线055）

赤岩在南首村之上，赤岩上石壁，四下赤岩已残，故称赤岩。

赤岩未命名的山头

节点地名索引	
	J
J-04001	南亭峰 1040.00
J-04040	南亭寺 1040.40
J-04041	南首村 1040.40
J-04042	南首寺 1040.40
J-04043	南首寺 1040.40
J-04044	南首寺 1040.40
J-04045	南首寺 1040.40
J-04046	南首寺 1040.40
J-04047	南首寺 1040.40
J-04048	南首寺 1040.40
J-04049	南首寺 1040.40
J-04050	南首寺 1040.40
J-04051	南首寺 1040.40
J-04052	南首寺 1040.40
J-04053	南首寺 1040.40
J-04054	南首寺 1040.40
J-04055	南首寺 1040.40
J-04056	南首寺 1040.40
J-04057	南首寺 1040.40
J-04058	南首寺 1040.40
J-04059	南首寺 1040.40
J-04060	南首寺 1040.40
J-04061	南首寺 1040.40
J-04062	南首寺 1040.40
J-04063	南首寺 1040.40
J-04064	南首寺 1040.40
J-04065	南首寺 1040.40
J-04066	南首寺 1040.40
J-04067	南首寺 1040.40
J-04068	南首寺 1040.40
J-04069	南首寺 1040.40
J-04070	南首寺 1040.40
J-04071	南首寺 1040.40
J-04072	南首寺 1040.40
J-04073	南首寺 1040.40
J-04074	南首寺 1040.40
J-04075	南首寺 1040.40
J-04076	南首寺 1040.40
J-04077	南首寺 1040.40
J-04078	南首寺 1040.40
J-04079	南首寺 1040.40
J-04080	南首寺 1040.40
J-04081	南首寺 1040.40
J-04082	南首寺 1040.40
J-04083	南首寺 1040.40
J-04084	南首寺 1040.40
J-04085	南首寺 1040.40
J-04086	南首寺 1040.40
J-04087	南首寺 1040.40
J-04088	南首寺 1040.40
J-04089	南首寺 1040.40
J-04090	南首寺 1040.40
J-04091	南首寺 1040.40
J-04092	南首寺 1040.40
J-04093	南首寺 1040.40
J-04094	南首寺 1040.40
J-04095	南首寺 1040.40
J-04096	南首寺 1040.40
J-04097	南首寺 1040.40
J-04098	南首寺 1040.40
J-04099	南首寺 1040.40
J-04100	南首寺 1040.40
J-04101	南首寺 1040.40
J-04102	南首寺 1040.40
J-04103	南首寺 1040.40
J-04104	南首寺 1040.40
J-04105	南首寺 1040.40
J-04106	南首寺 1040.40
J-04107	南首寺 1040.40
J-04108	南首寺 1040.40
J-04109	南首寺 1040.40
J-04110	南首寺 1040.40
J-04111	南首寺 1040.40
J-04112	南首寺 1040.40
J-04113	南首寺 1040.40
J-04114	南首寺 1040.40
J-04115	南首寺 1040.40
J-04116	南首寺 1040.40
J-04117	南首寺 1040.40
J-04118	南首寺 1040.40
J-04119	南首寺 1040.40
J-04120	南首寺 1040.40
J-04121	南首寺 1040.40
J-04122	南首寺 1040.40
J-04123	南首寺 1040.40
J-04124	南首寺 1040.40
J-04125	南首寺 1040.40
J-04126	南首寺 1040.40
J-04127	南首寺 1040.40
J-04128	南首寺 1040.40
J-04129	南首寺 1040.40
J-04130	南首寺 1040.40
J-04131	南首寺 1040.40
J-04132	南首寺 1040.40
J-04133	南首寺 1040.40
J-04134	南首寺 1040.40
J-04135	南首寺 1040.40
J-04136	南首寺 1040.40
J-04137	南首寺 1040.40
J-04138	南首寺 1040.40
J-04139	南首寺 1040.40
J-04140	南首寺 1040.40
J-04141	南首寺 1040.40
J-04142	南首寺 1040.40
J-04143	南首寺 1040.40
J-04144	南首寺 1040.40
J-04145	南首寺 1040.40
J-04146	南首寺 1040.40
J-04147	南首寺 1040.40
J-04148	南首寺 1040.40
J-04149	南首寺 1040.40
J-04150	南首寺 1040.40
J-04151	南首寺 1040.40
J-04152	南首寺 1040.40
J-04153	南首寺 1040.40
J-04154	南首寺 1040.40
J-04155	南首寺 1040.40
J-04156	南首寺 1040.40
J-04157	南首寺 1040.40
J-04158	南首寺 1040.40
J-04159	南首寺 1040.40
J-04160	南首寺 1040.40
J-04161	南首寺 1040.40
J-04162	南首寺 1040.40
J-04163	南首寺 1040.40
J-04164	南首寺 1040.40
J-04165	南首寺 1040.40
J-04166	南首寺 1040.40
J-04167	南首寺 1040.40
J-04168	南首寺 1040.40
J-04169	南首寺 1040.40
J-04170	南首寺 1040.40
J-04171	南首寺 1040.40
J-04172	南首寺 1040.40
J-04173	南首寺 1040.40
J-04174	南首寺 1040.40
J-04175	南首寺 1040.40
J-04176	南首寺 1040.40
J-04177	南首寺 1040.40
J-04178	南首寺 1040.40
J-04179	南首寺 1040.40
J-04180	南首寺 1040.40
J-04181	南首寺 1040.40
J-04182	南首寺 1040.40
J-04183	南首寺 1040.40
J-04184	南首寺 1040.40
J-04185	南首寺 1040.40
J-04186	南首寺 1040.40
J-04187	南首寺 1040.40
J-04188	南首寺 1040.40
J-04189	南首寺 1040.40
J-04190	南首寺 1040.40
J-04191	南首寺 1040.40
J-04192	南首寺 1040.40
J-04193	南首寺 1040.40
J-04194	南首寺 1040.40
J-04195	南首寺 1040.40
J-04196	南首寺 1040.40
J-04197	南首寺 1040.40
J-04198	南首寺 1040.40
J-04199	南首寺 1040.40
J-04200	南首寺 1040.40
J-04201	南首寺 1040.40
J-04202	南首寺 1040.40
J-04203	南首寺 1040.40
J-04204	南首寺 1040.40
J-04205	南首寺 1040.40
J-04206	南首寺 1040.40
J-04207	南首寺 1040.40
J-04208	南首寺 1040.40
J-04209	南首寺 1040.40
J-04210	南首寺 1040.40
J-04211	南首寺 1040.40
J-04212	南首寺 1040.40
J-04213	南首寺 1040.40
J-04214	南首寺 1040.40
J-04215	南首寺 1040.40
J-04216	南首寺 1040.40
J-04217	南首寺 1040.40
J-04218	南首寺 1040.40
J-04219	南首寺 1040.40
J-04220	南首寺 1040.40
J-04221	南首寺 1040.40
J-04222	南首寺 1040.40
J-04223	南首寺 1040.40
J-04224	南首寺 1040.40
J-04225	南首寺 1040.40
J-04226	南首寺 1040.40
J-04227	南首寺 1040.40
J-04228	南首寺 1040.40
J-04229	南首寺 1040.40
J-04230	南首寺 1040.40
J-04231	南首寺 1040.40
J-04232	南首寺 1040.40
J-04233	南首寺 1040.40
J-04234	南首寺 1040.40
J-04235	南首寺 1040.40
J-04236	南首寺 1040.40
J-04237	南首寺 1040.40
J-04238	南首寺 1040.40
J-04239	南首寺 1040.40
J-04240	南首寺 1040.40
J-04241	南首寺 1040.40
J-04242	南首寺 1040.40
J-04243	南首寺 1040.40
J-04244	南首寺 1040.40
J-04245	南首寺 1040.40
J-04246	南首寺 1040.40
J-04247	南首寺 1040.40
J-04248	南首寺 1040.40
J-04249	南首寺 1040.40
J-04250	南首寺 1040.40
J-04251	南首寺 1040.40
J-04252	南首寺 1040.40
J-04253	南首寺 1040.40
J-04254	南首寺 1040.40
J-04255	南首寺 1040.40
J-04256	南首寺 1040.40
J-04257	南首寺 1040.40
J-04258	南首寺 1040.40
J-04259	南首寺 1040.40
J-04260	南首寺 1040.40
J-04261	南首寺 1040.40
J-04262	南首寺 1040.40
J-04263	南首寺 1040.40
J-04264	南首寺 1040.40
J-04265	南首寺 1040.40
J-04266	南首寺 1040.40
J-04267	南首寺 1040.40
J-04268	南首寺 1040.40
J-04269	南首寺 1040.40
J-04270	南首寺 1040.40
J-04271	南首寺 1040.40
J-04272	南首寺 1040.40
J-04273	南首寺 1040.40
J-04274	南首寺 1040.40
J-04275	南首寺 1040.40
J-04276	南首寺 1040.40
J-04277	南首寺 1040.40
J-04278	南首寺 1040.40
J-04279	南首寺 1040.40
J-04280	南首寺 1040.40
J-04281	南首寺 1040.40
J-04282	南首寺 1040.40
J-04283	南首寺 1040.40
J-04284	南首寺 1040.40
J-04285	南首寺 1040.40
J-04286	南首寺 1040.40
J-04287	南首寺 1040.40
J-04288	南首寺 1040.40
J-04289	南首寺 1040.40
J-04290	南首寺 1040.40
J-04291	南首寺 1040.40
J-04292	南首寺 1040.40
J-04293	南首寺 1040.40
J-04294	南首寺 1040.40
J-04295	南首寺 1040.40
J-04296	南首寺 1040.40
J-04297	南首寺 1040.40
J-04298	南首寺 1040.40
J-04299	南首寺 1040.40
J-04300	南首寺 1040.40
J-04301	南首寺 1040.40
J-04302	南首寺 1040.40
J-04303	南首寺 1040.40
J-04304	南首寺 1040.40
J-04305	南首寺 1040.40
J-04306	南首寺 1040.40
J-04307	南首寺 1040.40
J-04308	南首寺 1040.40
J-04309	南首寺 1040.40
J-04310	南首寺 1040.40
J-04311	南首寺 1040.40
J-04312	南首寺 1040.40
J-04313	南首寺 1040.40
J-04314	南首寺 1040.40
J-04315	南首寺 1040.40
J-04316	南首寺 1040.40
J-04317	南首寺 1040.40
J-04318	南首寺 1040.40
J-04319	南首寺 1040.40
J-04320	南首寺 1040.40
J-04321	南首寺 1040.40
J-04322	南首寺 1040.40
J-04323	南首寺 1040.40
J-04324	南首寺 1040.40
J-04325	南首寺 1040.40
J-04326	南首寺 1040.40
J-04327	南首寺 1040.40
J-04328	南首寺 1040.40
J-04329	南首寺 1040.40
J-04330	南首寺 1040.40
J-04331	南首寺 1040.40
J-04332	南首寺 1040.40
J-04333	南首寺 1040.40
J-04334	南首寺 1040.40
J-04335	南首寺 1040.40
J-04336	南首寺 1040.40
J-04337	南首寺 1040.40
J-04338	南首寺 1040.40
J-04339	南首寺 1040.40
J-04340	南首寺 1040.40
J-04341	南首寺 1040.40
J-04342	南首寺 1040.40
J-04343	南首寺 1040.40
J-04344	南首寺 1040.40
J-04345	南首寺 1040.40
J-04346	南首寺 1040.40
J-04347	南首寺 1040.40
J-04348	南首寺 1040.40
J-04349	南首寺 1040.40
J-04350	南首寺 1040.40
J-04351	南首寺 1040.40
J-04352	南首寺 1040.40
J-04353	南首寺 1040.40
J-04354	南首寺 1040.40
J-04355	南首寺 1040.40
J-04356	南首寺 1040.40
J-04357	南首寺 1040.40
J-04358	南首寺 1040.40
J-04359	南首寺 1040.40
J-04360	南首寺 1040.40
J-04361	南首寺 1040.40
J-04362	南首寺 1040.40
J-04363	南首寺 1040.40
J-04364	南首寺 1040.40
J-04365	南首寺 1040.40
J-04366	南首寺 1040.40
J-04367	南首寺 1040.40
J-04368	南首寺 1040.40
J-04369	南首寺 1040.40
J-04370	南首寺 1040.40
J-04371	南首寺 1040.40
J-04372	南首寺 1040.40
J-04373	南首寺 1040.40
J-04374	南首寺 1040.40
J-04375	南首寺 1040.40
J-04376	南首寺 1040.40
J-04377	南首寺 1040.40
J-04378	南首寺 1040.40
J-04379	南首寺 1040.40
J-04380	南首寺 1040.40
J-04381	南首寺 1040.40
J-04382	南首寺 1040.40
J-04383	南首寺 1040.40
J-04384	南首寺 1040.40
J-04385	南首寺 1040.40
J-04386	南首寺 1040.40
J-04387	南首寺 1040.40
J-04388	南首寺 1040.40
J-04389	南首寺 1040.40
J-04390	南首寺 1040.40
J-04391	南首寺 1040.40
J-04392	南首寺 1040.40
J-04393	南首寺 1040.40

# 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。

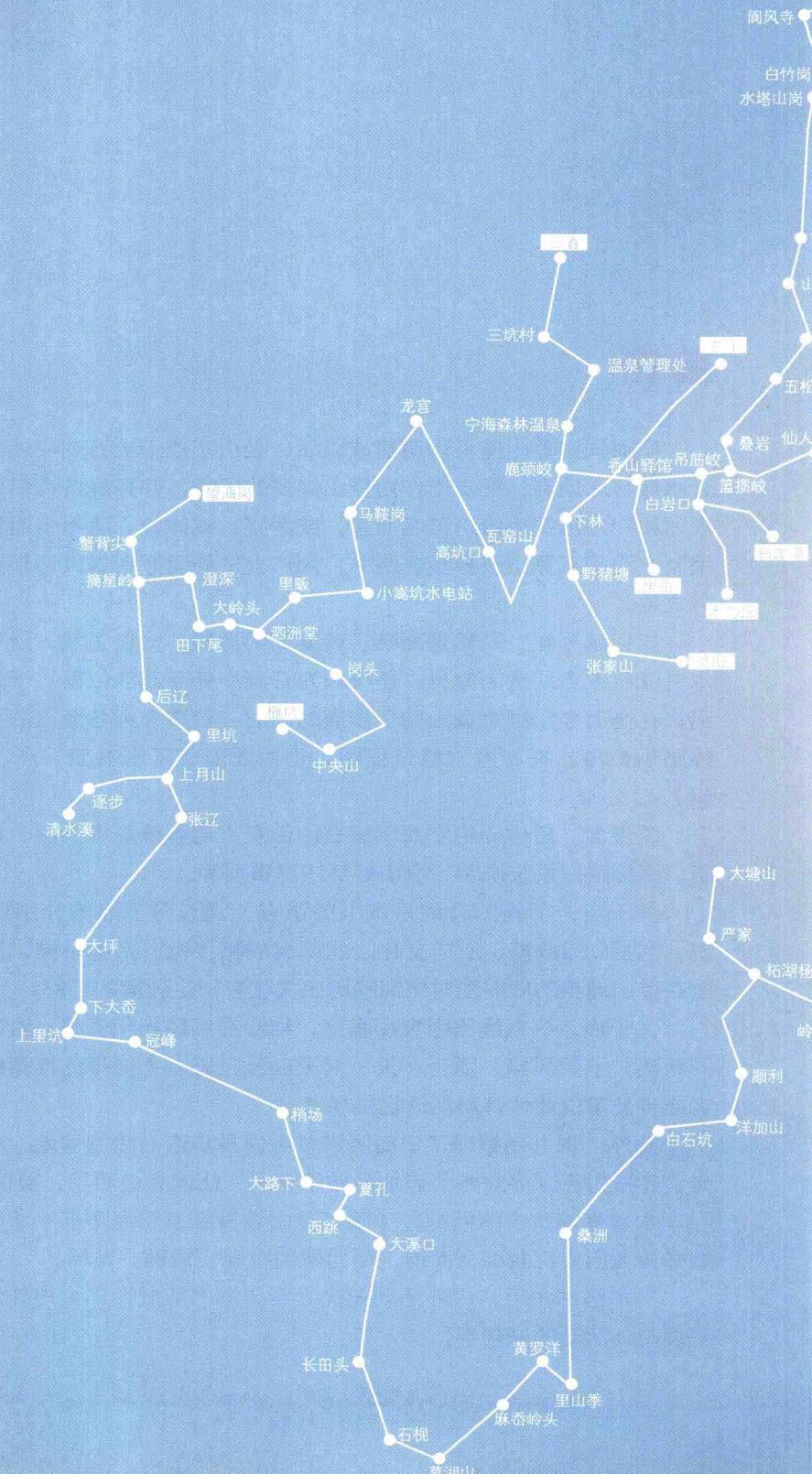
此外，本书还整理了宁海国家登山健身步道沿线的营地、农家乐和医疗救护点，还按拼音顺序对各节点地名做了索引，让读者更明了，更便利。

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。

人意山光，俱有喜态。三十里，至梁皇山……

癸丑之三月晦，自宁海出西门。云散日朗，



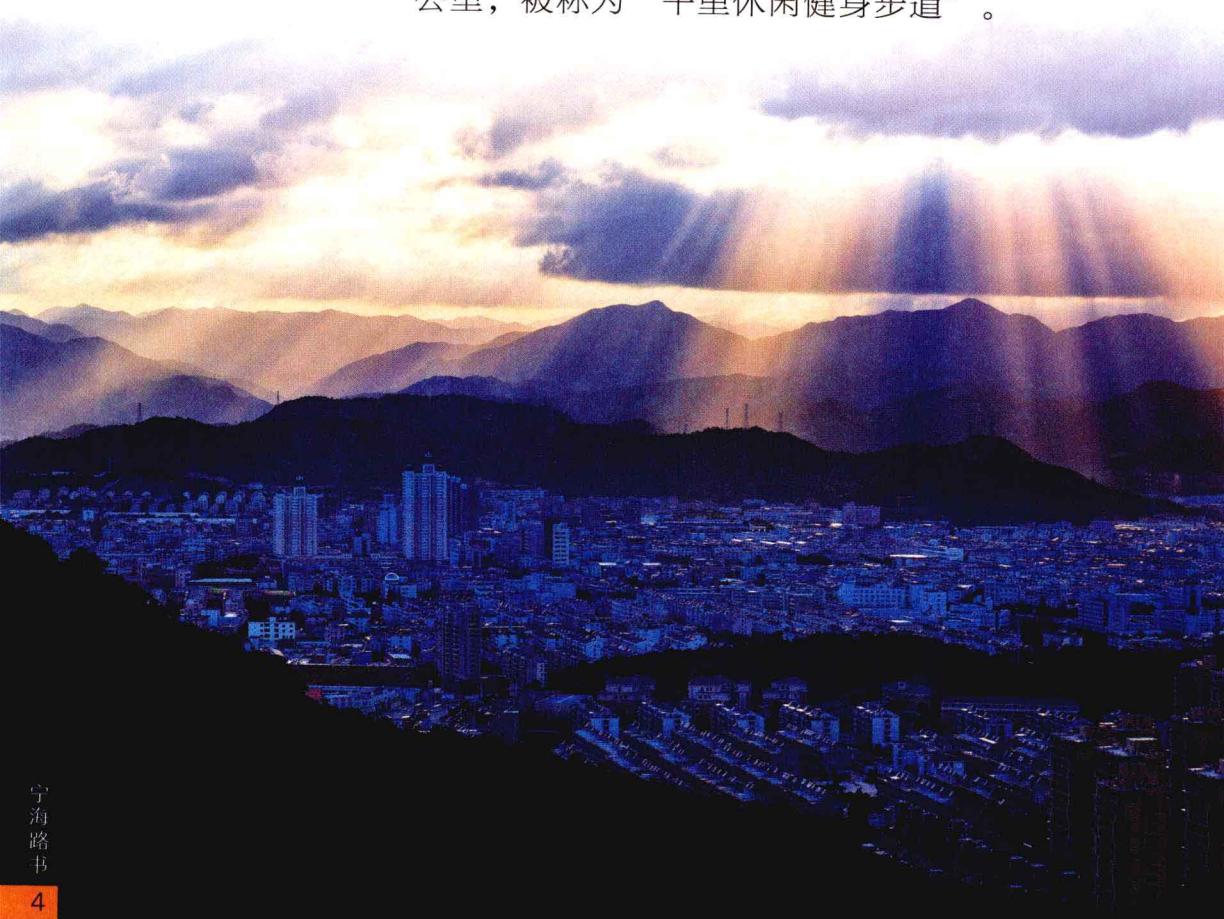


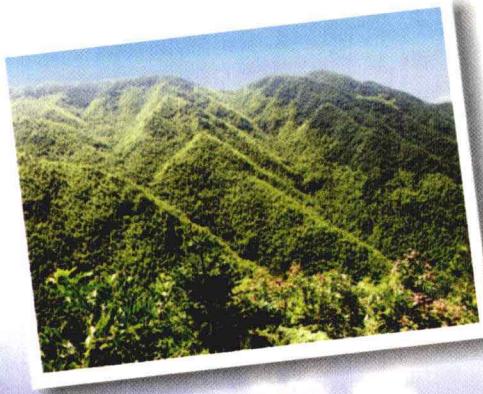
## 第一章

# 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、明代大儒方孝孺、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此开展各类户外活动，2011年底，被《中国国家地理》杂志评为中国最美栖居地之一。





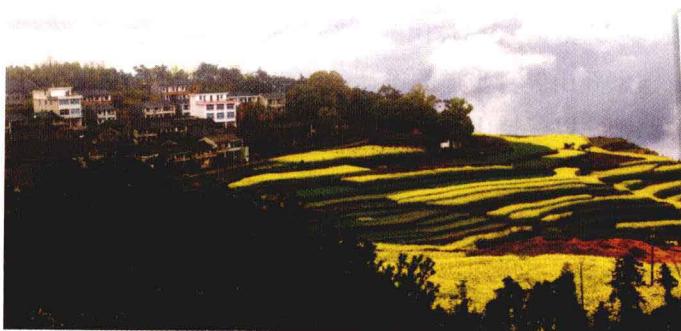
山地户外活动的蓬勃发展，带动了全民健身，但也难免会引发一些意外事件。为全面贯彻国家体育总局“大力推广全民健身”、“积极推广山地户外运动在中国的开展”精神，有效防止意外事故的发生，国家体育总局、中国登山协会和宁海县人民政府共同决定，在宁海修建国家登山健身步道。这是国家登山健身步道建设的初衷。

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。她能展现户外体育运动中“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。

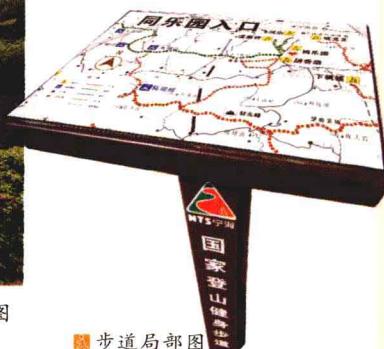
**出入口标志**是指步道出入口处印刻有国家登山健身步道字样及标识的柱架或岩石。立于步道主要出入口处的，由步道总图、安全须知、环保须知等内容组成；立于支线出入口处的，标示此节点的步道局部地图；立于步



■ 出入口标志



■ 步道总图



■ 步道局部图



## 行前必读

### 宁海国家登山健身步道系统（NTS）路标路识系统

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