

市区周边绿道游,赏景健身两相宜

□记者 张宝峰 文/图

选择“四轮汽车+两轮单车”的“4+2”骑行模式,或者到当地租一辆三人自行车三口共游,找一个周末,前往市区周边绿道一游,能让您享受一段惬意时光。
时近农历五月,记者为您探访我市几个适合骑行观景的地方。

「黄河绿道」



母亲河畔,骑行赏景健身

孟津黄河边上新建的“黄河绿道”,路面铺设彩色沥青,非常适合骑行观景。

“黄河绿道”一期规划建设10公里,二期20公里,三期50公里,穿起汉光武帝陵、龙马负图寺、沿黄抗日碉堡群、赤眉冢、十里多彩长廊等景观,接上全鱼宴、铁谢羊肉汤、白鹤套肠等孟津美食,连上大河古渡等住宿配套设施;四期将西到小浪底,东到西霞院,为游客提供一个“慢生活,微度假”的孟津版本。

23日下午,记者来此探访,只见“黄河绿道”沿黄河延伸,一些游客骑着单车时而依河而行,时而在林中穿梭,让人心生羡慕。

●沿途景点

汉光武帝陵:国家3A级旅游景点,是东汉开国皇帝刘秀和光烈皇后阴丽华的陵园,近山傍水,始

建于公元50年,由神道、陵园和祠堂组成。

龙马负图寺:因“龙马负图出于黄河之中”而得名,是人们为感念“人文之祖”伏羲的功绩在图河故道上建起的第一座祭礼场所。

●**租车攻略** 在铁谢羊肉汤对面,汉光武帝陵停车场前有个租车点,目前配有单人、双人、三人自行车。其中,三人自行车非常漂亮,车把是方向盘形的,非常适合一家三口骑行游玩。

●**特别提醒** “黄河绿道”路况非常好,但骑行时车速不宜过快,也不要抄近路和走坡路。实际上,在柏油路上行车既快又省力,而在坎坷不平的土路上行车不仅速度受限,而且对车子损耗大。



「黄河绿道」沿途美景

林中穿行,逛逛上清宫

这条绿道位于定鼎北路与魏紫路交叉口东北侧的上清宫森林公园内,是在原有道路基础上依照地势改造而成的。绿道全长5.2公里,宽约5米,包含5条自行车道。公园内植被茂盛,绿道蜿蜒在郁郁葱葱的林木中,让市民可以在“城市绿肺”中骑行、赏景、休闲。

●**沿途景点** 上清宫相传为太上老君炼丹之处,始建于唐代,是一座青砖庙院,环境幽静。抗日战争期间惨遭破坏,仅翠云洞和洞上平台、三间五脊歇山顶老君殿幸存。

●**特别提醒** 夏日骑行,须戴太阳镜、穿长袖、抹防晒霜,水里可以加点食盐。最好带一件轻质雨衣和若干塑料袋备用。



上清宫
自行车道

沿路而上,万安山美景尽收眼底

曾多次举办公路赛和山地赛的万安山自行车道较为专业,分为15公里的公路赛道和33公里的山地赛道。家住关林的市民王先生是一名骑行爱好者,他经常利用周末或下班时间,骑车到万安山的自行车道上“过瘾”。他说,从七彩大峡谷到万安山山顶公园的风景非常美,尤其近日,万安山山顶公园的格桑花开得正好,边骑行边赏美景,非常惬意。

●沿途景点

万安山山顶公园:为完善万

安山山顶公园游园环境,自去年10月起,万安山山顶公园闭园对景区内绿化提升和道路硬化,并于近日开放。

万安山七彩大峡谷:整个峡谷全长约5公里,分布着天外来石、飞瀑连珠、百花溪、二月潭、石林峡、盘古岩、鹰嘴岩、狮吼峰、仙人瀑、石门瀑布等十几个景点。

●**特别提醒** “上山容易下山难”,下山骑行时一定要注意,尤其是弯道处要采用点刹控制速度。



万安山山顶公园的格桑花



拄根棍子就去爬“野山” 这样的“探险游”要不得

□记者 张宝峰

前些日子,郑州游客李先生在宜阳花果山景区附近的七峪沟游玩时,与朋友分道而行,结果不慎跌落山坡。当地政府、警方、村民等与洛阳市神鹰救援队联合彻夜搜救,19日找到并救出了受伤的李先生。(见本报5月21日A07版报道)

对很多旅行爱好者来说,常规景区已经不能满足其探奇寻幽的需要。登山入林毕竟有风险,如何有效规避风险呢?记者走访了“午后落雪”等资深户外领队。

“探险游”是有门槛的。“午后落雪”说,别说“探险”,就是去高海拔的常规景区旅游,因为空气含氧量低,对心脏病患者来说就有很大风险。

户外运动健身效果好,但同时也是比较专业的运动。出发前,应该对自己的身体素质、专业知识、野外生存能力及目的地信息有清醒而充分的认识,要有自我负责的精神,避免因盲目、鲁莽的行动给自己的生命财产造成威胁,循序渐进是不可少的。

“午后落雪”说,几年前,有几名驴友相约爬一座“野山”,由于没有把握好行进路线和时间,还没下山天就黑了。他们迷了路,幸好后来遇到附近的村民才脱困。“此前他们只是在网上简单查询了一些攻略,便相约去爬山,装备十分简单,就是一根棍子,而且还不是每人都有,有的棍子还是临时捡的。”

不怕一万,就怕万一。万一被困,没有登山知识,也无相应装备,麻烦就大了。一般而言,登山需要有向导或者对地形相对熟悉的资深驴友带队,着装要合适,还应准备地图、指南针、备用食物和水、急救箱等。同时,防止盲目地在山中乱闯,路线、日程应提前规划。细节也不可忽视,比如登山之前用10分钟至20分钟做伸展运动热身。

“午后落雪”说,一旦被困,山上的手机信号可能不好,所以还须掌握其他求救方式。比如随身携带哨,不间断地吹哨以引起他人注意。如果大声呼救,不可因慌张而过于频繁,避免浪费体力。

如果孤立无援又无法在短时间内走出险境,或者有人受伤行动不便,最好选择在原地等待救援。如果能利用山洞、树洞、大树的根、土坑等搭建临时庇护所,也是可以的。