

五指山阿陀岭山地公路徒步活动举行

本报五指山11月29日电 (记者 谢凯 王迎春)11月29日上午，由省总工会、五指山市政府、海南日报报业集团共同举办的2020五指山阿陀岭山地公路徒步活动启动仪式在五指山市通什镇三月三广场举行。活

动现场，1600多名参与者走进五指山的热带雨林，尽情享受徒步乐趣。

2020五指山阿陀岭山地公路徒步活动线路全程13.5公里，参与者从五指山三月三广场出发，沿着五指山市区主要道路三月三大道和泰翡路

进入阿陀岭山地公路，途经五指山市通什镇太平村、新平村，并翻越阿陀岭，最后到达阿陀岭观景台(朱德亭)。

为倡导全民健身理念，吸引更多跑步爱好者参与到活动中，活动组委会不计成绩，参与者在规定时间内完

成徒步活动，均可获得一块订制的“2020五指山阿陀岭山地公路徒步活动”奖牌。

同时，为激励参与者，组委会从所有完赛选手中随机抽取幸运选手，赠送五指山旅游大奖。据悉，组委会

在本次活动中共设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、幸运奖10名。

海南日报记者了解到，此次活动的参与者不少都是从外地赶来。

“来到五指山后，我发现这里空气很好，比较适合徒步，沿途还能欣

赏乡村、山林美景，充分放松身心。”当天凌晨4时就从海口出发，赶来参加活动的海口市民崔容生表示，这是自己第一次来五指山，这里优质的生态环境让他印象深刻。未来，他将推荐更多朋友到五指山旅游观光。



11月29日，2020五指山阿陀岭山地公路徒步活动参与者从该市通什镇三月三广场出发。

本版图片均由本报记者 袁琛 摄

带着孩子参与活动的徒步爱好者。

1600多人参加2020五指山阿陀岭山地公路徒步活动 走进“天然氧吧”掀起健身热潮

生态环境优良吸引众人徒步

“这空气太清新了！”11月29日，特意从海口来参加活动的崔容生边走边深呼吸，五指山清新的空气、独特的自然环境让他印象深刻。

“我们昨天就到五指山了。那会，沿着中线高速一路行驶，道路两旁的山景非常壮观”活动参与者李智说，这是他第一次来到五指山市，独特的民族风情和该市优良的自然环境让他充满了惊喜，“到处都被绿色所包围，风景迷人”。

此次徒步活动的路线设置在海南最美山地公路地段——阿陀岭，徒步步道经过精心设计，既包括山地公路，又涉及热带雨林，参与者可一边徒步、放松身心，还可一边欣赏神秘的热带雨林风光。

据了解，徒步活动的路线是从五指山市三月三广场集结出发，途经三月三大道、泰翡路、太平水库和该市通什镇太平村、新平村，最终到达阿陀岭的朱德亭观景台，徒步路线全程约13.5公里，线路经过校园、博物馆、乡村、农田、雨林、水库等。

海南日报在现场看到，徒步途中，亲子组家庭引人注目，年龄较大的孩子跟着长辈们一路行进，

年龄较小的则“骑”在爸爸的肩膀上或靠在背上。行进途中，家长和孩子们根据见到的各种热带雨林景观，不断交流、你问我答，上了一堂生动的“自然课”，同时也一路享受着健身活动带来的乐趣。

“不愧是‘天然氧吧’，这里清新的空气，优质的生态环境，让人感到心情舒畅！”来自黑龙江的“候鸟”孙强声说，除此之外，他在五指山市看到，这里的居民生活服务配套设施不断完善，有众多度假公寓、康养度假村等，特别适合森林康养度假休闲，“明年我也要到这里定居生活”。

“我之前也参加过类似的比赛，但能这么充分地亲近自然，还是第一次。”徒步爱好者陈冰告诉记者，自己平常非常喜欢有氧运动，有时碰到各地举办的群众体育活动，他都会积极参与，但这一次的徒步活动让他尤为惬意。“全程走下来，我发现五指山是一座森林城市，有着独特的魅力。”陈冰笑着说。

倡导全民参与 助推健身热潮

“跟着我的节奏一起来，1、2、3……”8时许，徒步活动还未开始，来自五指山市的徒步爱好者王艳已

经早早地在广场上带着一群朋友做起了拉伸运动。“我早就听说市里要举办这样一个活动，报名开启当天就报名了。”王艳说，一起参加活动的还有多名来自五指山市的家人、同事，大家非常踊跃。

“这是我第一次参加大型徒步活动。”徒步爱好者王炳辉是一名来自江苏的“候鸟”，去年跟随着家人来到五指山定居。此次和家人一起报名参加徒步活动，他对自己和家人很有信心。“这里氧气足，每天我们都在市里快走，体能训练得不错，期待能在活动中取得好成绩。”王炳辉兴奋地说。

为推行全民健身的理念，此次活动不设名次、不排名，呼吁市民游客在活动中放松身心、享受运动乐趣、展示健康的精神面貌。因此，活动的全民参与性强，徒步队伍中有不少老年人和孩子。

“小孩今年才6岁，很期待这次活动，所以我们早早就报名了。”来自琼海的市民王运政告诉记者，家里人平时经常有散步的习惯，“我们这次参加活动，是想感受一下这么多人一起健身的氛围，积极参与其中，培养健康生活理念”。

据活动组委会相关负责人介绍，此次活动大约有1600名社会各界人士参与其中，年龄跨度上到65

岁，下至五六岁孩童，活动将推动五指山掀起一场全民健身热潮。

打造“天然氧吧”发展文旅产业

得益于气候、生态的自然优势。近几年来，五指山市大力发展徒步、自行车绿道骑行等运动，积极打造“天然氧吧”的城市品牌形象。

五指山市是海南省生态核心保护区，全市森林面积148万亩，森林覆盖率86.44%。全市空气污染指数达良以上的天数超过350天，全年占比超过99%，AQI指数多年平均值小于40。此外，五指山市全市主要河流水库水质优良率100%，城市、村镇集中式饮用水水源水质优良率100%。这些因素促使五指山得以利用生态的优势发展文旅产业，助推当地经济发展。

“欢迎大家常到五指山深呼吸！”五指山市政府相关负责人说，近年来，五指山市全力打造“氧吧”城市品牌，从景区到乡村，深度挖掘好该市的旅游资源，推出了五指山市自行车绿道骑行、五指山阿陀岭山地公路徒步活动等文旅活动，未来，将把全市7个乡镇串联起来，让大家在遍布森林的五指山市尽享运动带来的快乐。(本报五指山11月29日电)

徒步爱好者穿行阿陀岭 徒步山林乐趣多

■ 本报记者 王迎春 谢凯

11月29日上午，五指山的天空略显阴沉，但依然挡不住徒步爱好者的热情。他们身着蓝衫，自城市和街道出发，迈向环绕着浓郁雾气的阿陀岭。

当天，由省总工会、五指山市政府、海南日报报业集团共同举办的2020五指山阿陀岭山地公路徒步活动在五指山市通什镇三月三广场举行，这让“翡翠山城”的盘山公路迎来了一群朝气蓬勃的徒步爱好者。

可伸缩的登山棍，物资充足的背包……相较于其他徒步者的“轻装上阵”，韩女士和王女士的装备看起来显得格外专业。“我们俩就是在之前的徒步活动中认识的。”韩女士谈起这份从户外活动收获的友情，和王女士相视一笑。

“我们从2016年就开始参加户外活动了。每到周末就想着到大自然里走一走，放松一下。”韩女士说，户外徒步的魅力，除了来自沿途的风光，更源自压力的释放，“我们走得很过瘾”。

行至阿陀岭半山腰处，一阵音乐伴着爽朗的笑声渐行渐近。循声望去，小音箱挎在身，遮阳帽下是斑白的两鬓，75岁的孙毅不仅是“行走的音乐播放器”，还是摄影师们争相拍摄的对象。

“孙毅是我们儋州海花岛徒步队的队长，别看他岁数是咱们当中最大的，年轻人可不一定比得上他的体力。”儋州海花岛徒步队成员史大姐向海南日报记者介绍。

孙大爷播放的大都是欢快紧凑的旋律。“这样有节奏感，走起来齐整，就不会觉得累。”走在前头的孔琴是孙大爷的妻子，这对来自东北的夫妇在海花岛的海岸线上留下了自己的脚印，吸引了越来越多志同道合的朋友加入徒步活动。

(本报五指山11月29日电)

徒步掠影

摄影：谢凯



组图为徒步爱好者行走在阿陀岭山地公路上。