

爬山踏青去哪儿?溪流、田园、石坡、大海……

舟山资深驴友为你推荐好路线,趁着春日走起

□记者 傅明燕

春风徐徐,万物勃发。越来越多的人想要走出家门,徒步踏青,拥抱自然。不过走哪条线路最合适呢?

近日,记者向多位户外达人征集了多条爬山线路,从适合全家同行的平缓步道,到适合新手入门的轻量环线,再到面向资深驴友的进阶挑战,这里的每一条山路都串联着海岛独有的山海风光。



南中山

亲子类路线:
慢享山海童趣时光

亲子徒步的核心在于安全、平缓且充满趣味,既能让孩子亲近自然,又不会过度消耗体力。舟山爬山爱好者孙鸿莹就向大家首推东湾小环线和南中山小环线,她每周都会组织“无痕”爬山活动,“这些路线海拔低、路程不远,沿途风景也好,我经常带女儿去。”

4公里东湾小环线

东湾小环线位于临城街道高峰村,全程4.24公里,累计爬升155米,最高海拔212米,分别由3座无险峻小山组成,每座都有可以通向公路的下撤点。

这条路线被称为“家门口的亲子步道”,市民可导航至起点东湾水库,沿着山路前进即可。道路周边草木葱茏,步道时而穿梭于平缓山路,时而沿乡间公路延伸。途中有清澈小溪潺潺流过,孩子可以踩水嬉戏;沿途的竹林与杉树林遮天蔽日,即使盛夏也倍感清凉。

“对亲子来说山不高,也不用担心迷路。每座小山下来就是公路,3岁以上小朋友都能走,往返约2小时。”孙鸿莹介绍,溪流、绿植能充分满足孩子的好奇心,节奏轻松,不赶时间,是带娃感受自然的入门之选。

6公里沈院—南中山小环线

春暖花开,沈院是诸多家长首选的亲子胜地,不过很多朋友不知道沈院至南中山这条小环线也是亲子的最佳爬山线路之一。

该路线可以从正对南中山左手边路上山,全程6.04公里,累计爬升334米,最高海拔313米,途经乌白岭等平缓山岗,沿途可见成片茶园与错落民居。站在南中山山顶还可俯瞰东港全景,楼宇与海面交相辉映,傍晚时分还能邂逅橘色晚霞。

孙鸿莹表示,沈院至南中山这条路坡度循序渐进,既有轻度爬升锻炼孩子耐力,又有平缓路段可随时修整。“推荐从南中山出发是因为这段上山路有点陡,要是这里设为终点,对小朋友来说下山比较滑,而沈院的下山路较为平缓。”

新手类路线:
轻量徒步解锁山海初体验

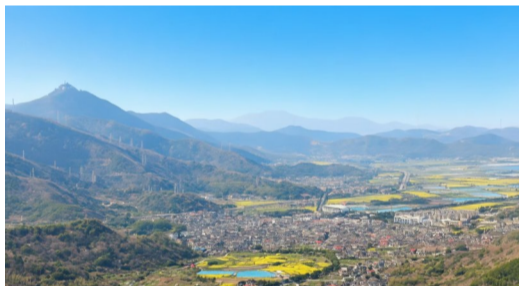
新手徒步者更适合距离适中、爬升平缓、路况成熟的路线,既能感受登山乐趣,又能逐步适应山野环境。晓辉岭和月吞环线就能满足新手们的需求,沿途风景丰富,既能看到山林绿意,又能邂逅海岸风光。

7公里晓辉岭小环线

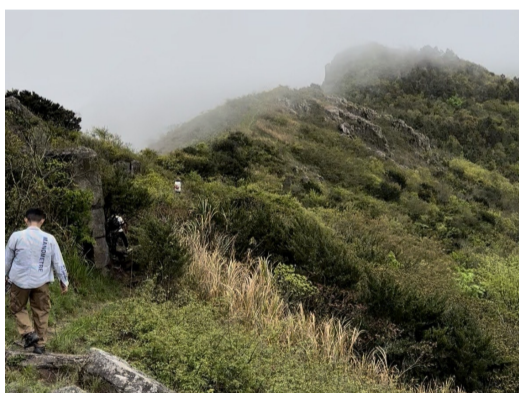
晓辉岭小环线位于普陀区,全程7.24公里,累计爬升429米,最高海拔325米,是新手入门



南洞



东塘



晓辉岭

的经典路线。在螺塘线向毛洞山方向的一条山路出发,两侧是茂密树林,能听见鸟鸣与风声交织。市民登顶后可俯瞰整片螺塘线海岸,碧海、沙滩与远处的岛屿构成一幅绝美的山海画卷,下山路段平缓,可慢慢欣赏沿途的茶园与村落。

“登上晓辉岭,站在岩石上,面向大海呼喊,真的能让人心情舒畅。”舟山户外达人王晨辉自大学以来坚持8年爬山,今年春节还作为领队带队攀登雪山恩缪峰。他推荐,晓辉岭的风景极具视觉冲击力,是解锁舟山徒步魅力的首选。

7公里南洞春季赏花小环线

春天花繁叶茂,要说春季赏花线路,南洞小环线是绝佳之选。从绿皮火车头出发,周边就是成片的油菜花田,当下正是金黄遍野,沿途还会经过溪水、竹林、杉树林与茶园,尽情感受大自然的气息。登顶后可俯瞰开阔的山林与天空,远处的寺庙与村落点缀其间,视野辽阔。

南洞小环线全程7.01公里,累计爬升400米,最高海拔424米,南中山虽有一定难度,但路况良好,沿途风景层次丰富,适合新手在春日里感受舟山的生机与活力。

进阶类路线:
挑战自我征服山海高峰

对于有一定徒步经验、体能较好的徒步者,财神宝殿—兰秀尖小环线与东塘小环线爬升更大,部分路况陡峭,或许更有挑战性。

6公里财神宝殿—兰秀尖小环线

财神宝殿—兰秀尖小环线需要连续攀爬两座山峰,从财神宝殿出发,先沿着公路前行,随后转入陡峭山路,沿途树林茂密,茶园错落,能感受山野的原始气息。登顶兰秀尖后,可360度俯瞰周边山海,远处的岛屿与海面清晰可见。下山路段坡度较陡,需注意脚下安全,沿途的奇石与竹林也为旅途增添了野趣。

财神宝殿—兰秀尖小环线全程6.57公里,累计爬升409米,最高海拔408米。双山峰爬升设计能充分锻炼体能,山顶视野开阔,山海全景极具震撼力。徒步者在征服两座山峰的过程中,能感受山野的险峻与壮阔。

9公里东塘小环线

作为舟山进阶徒步的代表路线,东塘环线以“高强度+全视野”为特色。沿途路况复杂,既有陡峭山路,又有杉树林、岩石与土路,挑战性拉满。登顶后可俯瞰东港、展茅区域的全貌,海面、岛屿与城区交织,构成一幅波澜壮阔的山海画卷。下山路段坡度较陡,需做好防护,全程约4小时,对体能与耐力都是极大考验。

“对于进阶路线,我建议大家结伴徒步。”孙鸿莹表示,毕竟在感受自然风光、挑战自我的同时,安全才是最重要的。

出行小贴士
安全与舒适并重

“无论选择哪类路线,都建议穿着防滑徒步鞋,携带充足饮用水与能量补给。”作为有8年爬山经验的王晨辉提醒市民,尤其选择进阶线路的需额外准备登山杖、护膝与头灯,做好防晒和防蚊虫措施。亲子与新手路线建议上午出发,预留充足时间休憩与拍照。

孙鸿莹也表示,爬山最好组团前行,徒步过程中请带走所有垃圾,“如果有余力可以带个垃圾袋,把沿途的垃圾捡一捡,共同守护舟山的山野生态。”同时,她也提醒市民,要告知家人行程路线。若遇恶劣天气,及时调整或终止行程,切勿冒险前行。