开设瑞安

@瑞网议事厅 www.rwysl.com 网络问政

市民若有咨询、建议或投诉，可登录瑞安网，进入瑞网议事厅，可@瑞网议事厅新浪微博，也可扫一扫二维码，登陆掌上议事厅。

瑞安发布

网友建议开发烟墩山公园，修建环山跑步道
锻炼何处去？挺多的！

来看看瑞城醉美跑步路线吧

■见习记者 贾洁楠

近几年，随着万松山环山跑步道的开发、体育馆设施的不断完善、各大广场的规范管理，老城区市民有了不错的健身场地。每天有无数市民到万松山、体育馆等场地跑步、散步健身，而位于安阳玉海交界地带的烟墩山的开发进度也引起了市民的热切关注。据悉，烟墩山公园开发方案已完成，待批复后即可动工。

网友建议修建烟墩山环山跑步道

近日，网友jenny在《瑞网议事厅》发布了一篇关于瑞安烟墩山开发的建议。他说，集云山、万松山等相继得到了开发，但是位于安阳玉海交界地带的烟墩山却不知因何原因，一直建设步伐缓慢，可惜了市区内的一座好山。

网友说，前不久，万松山环山跑步道得以开发，但是安阳的居民到老城区总会遇到交通、停车等各种难题，而居住人口不断扩大的安阳区块，确实也需要这么一个宜健身宜休闲的地方。网友希望有关部门在烟墩山下也能够修建一条环山跑步道，将市区仅存的一个小山也能资源利用起来，让安阳的居民能够就近享受健身带来的乐趣。

开发方案已完成 等待批复中

针对烟墩山开发情况，市公园管理建设指挥部党组成员木挺健作出了回复。木挺健说，烟墩山的开发方案已经完成，但由于烟墩山整体的规划要与山下周边旧村改造地块相互衔接配套，兼顾整体，因此，在目前山下周边旧村改造相关地块规划尚未确定的情况下，还不能着手对烟墩山实施改造。“一旦住建局对我们指挥部提交的烟墩山开发方案作出批复，将很快动工实施并对外开放。”木挺健最后补充道。

想锻炼，看看这些地儿

很多市民经常抱怨在市区锻炼，尤其是慢跑等运动没有适合的地方。其实，这是一部分想偷懒、不愿意锻炼的借口，只要有毅力有决心，哪里都可以成为锻炼的场所。近日，记者连续寻找了多个适合慢跑的锻炼路线，并实地考察优缺点，供大家参考。

市体育馆：

长度：400米/圈

优点：塑胶跑道，跑步脚感舒适，长时间跑步对腿部伤害较小。体育馆是锻炼者集中地，经常出没，有机会与运动高手交流切磋。位于市区，前往锻炼较方便。

缺点：晚上18时到20时期间锻炼、散步人数较多，显得拥挤，曾被网友戏称为“下饺子”。跑道上要注意避让其他跑者以及小孩。

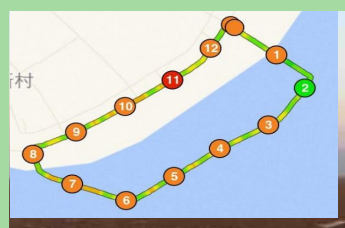
莘塍段堤坝

长度：一圈12公里（莘塍堤坝绕一圈）

路线：外滩出发沿滨江大道往东一直至香海水产前200米上飞云江堤坝，然后一直跑4公里左右至莘塍堤坝。从莘塍出发则从直洛、董田东新路下，上飞云江堤坝。

优点：距离长，道路平整，空旷，适合长距离训练；沿路可欣赏东海滩涂、农作美景。

缺点：离市区较远，需驱车前往，遇阴天风较大。同时较为偏僻，建议结伴同行，以防意外。



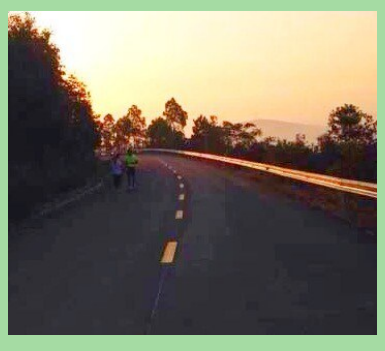
集云山

路线长度：5.9公里（一直上坡路线，跑新路）

路线：虹桥北路到底，上瑞枫线，往湖岭方向过西岙隧道300米右转，到集云山脚。

优点：景色美，若早起锻炼可观日出。一路上坡，可做大腿肌肉、心肺、跑姿、力量等针对性训练。散步、骑车等运动在此处也是不错的选择。

缺点：离市区远，需驱车到山脚再运动。同时上坡路线人较少，最好结伴同行。

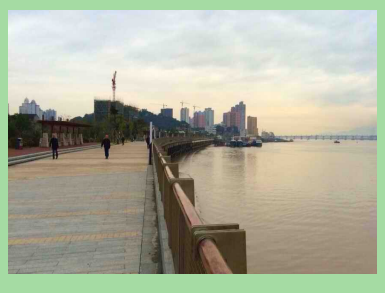


外滩堤坝

长度：约3公里（从东面雕像始至西面终点）

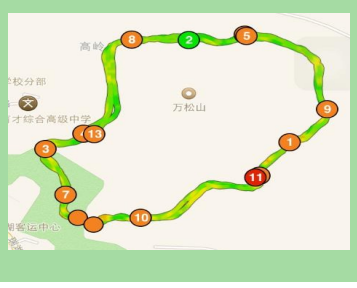
优点：早晨傍晚夜晚都适宜锻炼，早晚沿江风景也各异，挺美道路平整。早上晨练的老人队伍、夜晚广场舞大妈、街舞群、遛狗人士……都是不错的人文景观。

缺点：阴天风大，有2-3处步阶需注意，小心摔倒。



万松山跑步道

长度：3.5公里/圈

优点：一圈长度适宜，可俯瞰瑞城景色，空气清新。茶亭供凉茶、白开水，无需自带补给。位于市区，便于前往。

缺点：跑步道中间有多处上下台阶，有个别路段不平整，需注意安全。