



元旦合肥健身指南

□ 记者 江锐

以长跑的方式迎接新年的到来,已经成为合肥市民的传统。元旦到了,三天假期,不想出远门的运动达人们,重要的是有一个好去处,找到适合自己锻炼的运动。在合肥,哪些地方适合跑步、哪些地方适合骑车、哪些地方适合垂钓……今日,市场星报、安徽财经网记者在这里为你推荐一些地方。



长跑

适合地方:滨湖新区渡江战役纪念馆、合肥体育中心、翡翠湖、南艳湖、天鹅湖畔

元月1日,安徽省暨合肥市2016年迎新年健身走、合肥市第56届元旦越野赛将如约而至,今年仍然分为健身走和越野跑两个大项,活动起终点继续设在滨湖新区渡江战役纪念馆北广场。同时,2016年元旦百公里毅行也将进行。

翡翠湖位于大学城,周边分布着安徽大学、合肥工业大学等多所高等院校,也是连接工大新区和安大新区的桥梁。这里车辆禁入,所以适宜跑步,环境赏心悦目,也是附近居民的必去之所。

南艳湖地处合肥经开区与滨湖的接壤处,公园道路也就是围绕一个湿地而成,道路封闭,车辆禁入,一圈下来接近5公里。

在天鹅湖跑步,据运动达人们介绍则有小圈和大圈之分,小圈就是沿着水边的休闲便道跑,大圈就是沿环湖的公路逆时针跑。



徒步

适合地方:环大蜀山、环城公园、滨湖湿地公园、天鹅湖畔

大蜀山公园内花草树木种类繁多,跑一大圈下来6.7公里,小圈4公里,比较适合跑长距离而又不想在田径场“绕毛线”的跑友,如果是大神级的跑友觉得平地强度不够,还可以跑大蜀山环山路,各种强度的坡道都有。

环城公园是老合肥们传统的晨练场所,它抱旧城于怀,融新城之中,城中有园,园中有城,绿树碧水宛如丝带,包河沿岸绿柳成行,被人们誉为“翡翠项链”。



骑车

适合地方:环巢湖、滨湖湿地公园、大蜀山、南艳湖

近几年,每年都举办环巢湖自行车赛,赛道、环境就无需多说。

滨湖湿地公园是合肥南边一个大氧吧,环境良好,植被葱郁,沿公园内及环巢湖大道徒步是不错的选择,特别推荐的是公园内的骑行,有漂亮的专设自行车道,骑上一天绝对健身。



游泳

适合地方:省游泳馆、合肥市游泳馆、合肥体育中心游泳馆、合肥先民游泳俱乐部

这几处都是室内游泳馆,适合冬季游泳。



保龄球

适合地方:合肥中安保龄球馆、合肥久悦保龄球馆

近日揭牌的合肥中安保龄球馆,由省保龄球协会经社会筹资800万元,兴建了一座上下两层、面积2500平方米、28条球道的保龄球馆,主要器械采用美国进口宾士域保龄球设备。



冬泳

适合地方:天鹅湖畔

合肥冬泳协会的会员是可以下天鹅湖游泳的,每年都会举行一系列比赛。



登山

适合地方:大蜀山、肥西紫蓬山、肥东浮槎山

大蜀山环境良好,雨后更加清新,剧烈运动后还可前往位于其西边的蜀山西扩公园散步放松。

紫蓬山距离合肥市区约18公里,层峦叠嶂,连绵不绝,山环水绕,森林茂密,具有丰富的自然、人文景观。

肥东浮槎山以乳泉、奇石浮槎山、大庙闻名古今。有一些尚未完全开发的区域,所以更增加了登山难度。这里风景天然,绝对给你不一样的感受。登山野爬,再在山顶来场野餐,十分惬意。



拓展训练

适合地方:肥西紫蓬山

紫蓬山北麓,山水灵秀,自然景观和人文景观丰富而独特,是一处集风景、休闲和娱乐的佳境。



划船

适合地方:肥西紫蓬山、瑶海森林公园

如今,肥西紫蓬山已经举办过各类全国水上运动比赛,成为安徽省水上训练基地。当然您也可以在这里泛舟垂钓或乘快艇体验冲浪。

瑶海森林公园常青常绿,沿湖路两旁栽满了龙柏、雪松、黄杨等长青树,还有成片的红叶李树、菊花、迎春花等。怡人的风景、优美的环境、新鲜的空气、适中的温度、便捷的交通,为渴望回归自然的普通百姓,提供了良好的周末休闲度假好去处。



垂钓

适合地方:董铺水库、南肥河、塘西河、黑池坝、黄陂湖、翡翠湖、上派大河、逍遥津公园、蜀山人工湖、方兴湖

董铺水库是合肥除了巢湖之外最大的水域了,位于合肥西北部科学岛大桥附近的废弃鱼塘应该是合肥垂钓者比较喜欢的地点了,董铺水库边的3口鱼塘是因为饮用水源附近禁止养鱼而废弃。

塘西河最终流向巢湖,曾经塘西河水质差、脏、乱,经过整治后,现在水质有了很大程度的提高,已经成为了适宜合肥人垂钓的地方之一,而且塘西河公园风景不错,来这里垂钓应该是个不错的选择。

黑池坝位于琥珀山庄东面,和周围的杏花公园相比优势并不明显,可是免费垂钓确实是其一大优势,杏花公园内收费垂钓,所以如果只是垂钓作为消遣来说黑池坝绝对是不二的选择。

