

# 在奔跑中体验步步惊艳,全市这8条特色线路让人期待—— 来最美绿色跑道拥抱醉美时光

春意融融,不少市民的健身热情被点燃,他们走出家门,来到公园、绿地的步道,感受跑步带来的快乐。近日,江苏省体育总会公布了“魅力江苏·最美体育”2022全省最美跑步线路年度榜评选结果,如东小洋口滨海生态步道、海安新通扬河生态廊道跑步线路入选“2022年度江苏最美跑步线路”,如东小洋口滨海生态步道同时获“2022年度全省最美跑步线路网络人气奖”。

近年来,通城绿道建设力度不断加大,适宜跑步的场所越来越多。沿途欣赏城市旖旎风光,自然风光和人文景致交相辉映,让人心境开阔舒朗。今天,记者盘点了我市8处最受欢迎的绿色步道,邀您前来打卡。



濠河景区游步道。

## 1.如东小洋口滨海生态步道

特色:配套齐全可承办赛事 推荐指数:★★★★★

步道位于小洋口旅游度假区,总长度约为15公里,将金蛤岛景区、海之城景区串联起来,积极打造集“漫步、慢跑、骑行、主题观光”于一体的慢行交通体系。

步道沿途景观小品别致、标识标牌醒目。同时,步道亮化设施、监控安保设备已基本配套完毕,可以

满足跑步爱好者夜跑需求。

步道因地制宜推进嵌入式体育设施建设,新增滩涂足球场、海上迪斯科、帆船基地、风筝放飞场等运动场所,陆续开展儿童迷你马拉松、彩虹跑、亲海绿色骑行等重大体育活动。步道日常跑步人数众多,已成为南通机关企事业单位团建活动和跑步打卡地。

## 2.海安市新通扬河生态廊道

特色:生态环保路面跑感舒适 推荐指数:★★★★★

海安市新通扬河生态廊道是海安北部新城大型配套民生工程。廊道内建有长约3.2公里、宽4.5米的跑步线路,彩色透水混凝土铺成生态环保路面,生态廊道区域绿化覆盖率达75%,自然景观和人文景观融为一体。

海安市新通扬河生态廊道跑步路线自开放以来,已成为海安城市

的亮丽名片。目前,它已作为“十分钟健身圈”项目,纳入海安公共体育服务体系建设体系。

沿线4条直达的公交线路,5处精心设置的公共停车场,是舒心出行的有力保障;每500米设置的服务驿站,卫生间、智能储存和售货柜是深受好评的贴心服务;全线布置的庭院灯和监控系统是夜跑无忧的安全卫士。

## 3.南通狼山森林步道

特色:拥山揽江风景绝佳 推荐指数:★★★★★

揽江绿道依山傍江,被誉为“观景阳台”,是狼山国家森林公园内的一条沿江最美步道。沿道而行,黄泥山、马鞍山的姿态尽收眼底。骑行或漫步,观江远眺或游憩休闲,在江天一色中感受山水融合之美。

近年来,狼山国家森林公园深

入践行“绿水青山就是金山银山”理念,推动景区内部森林步道建设与完善。通过实施生态修复和城市更新,打造成集森林公园、时尚休闲、滨江旅游于一体动静相宜的高品质公共活动空间,建成“面向长江、鸟语花香”的“城市客厅”。

## 4.濠河景区游步道

特色:环绕一圈可欣赏南通老城区风貌 推荐指数:★★★★★

濠河景区绿道贯通与提升改造是南通濠河整治提升工程的重要组成部分。绿道串联了城市古韵今风,让城市空间更加精致流畅,是南通独具魅力的特色亮点。

濠河绿道贯通与提升建设,按照“环通闭合、品质提升”的要求,串联濠河景区内优质的生态环境和上述文化主线,打造一道时光绿廊,重塑千年情境,引领游人感受濠河的前世今生和城市记忆。本次提升着力打造慢行游憩环路,在功能上实现了滨水贯通,通过对局部园路

进行拓宽,与广场、码头等群聚活动空间进行无缝对接,营造了舒适的通行感受和通畅的步行空间。

如东小洋口  
滨海生态步道。  
摄影:尤炼

## 5.环紫琅湖步道

特色:可欣赏大剧院、美术馆等环湖地标 推荐指数:★★★★★

环紫琅湖步道,是环绕南通市新城核心区标志性水域——紫琅湖而建的一圈长6.5公里的彩色沥青跑步步道。

环紫琅湖步道整体平坦、舒适安全。依湖而建的广场成为跑步爱好者较好的热身拉伸场地,步道旁有清晰的路标指示和健身标语,配有灯光球场、帆船皮划艇俱乐部,沿途设有休闲椅、自动售货机、停车场等配套设施。附近的南通大剧院、美术馆、国际会议

中心、会展中心、科技城、紫琅新天地等南通市新地标,为紫琅湖步道平添了许多现代化都市气息。每到夜晚,紫琅公园里灯火掩映,湖水、绿树、人影,流光溢彩。跑在其中,让人流连忘返,跑得轻松、跑得舒畅!

正因为环紫琅湖步道环境优美、设施齐全,加之有多路公交直达的交通便利,其成为市民健身、跑步的绝佳去处,更是爱跑一族网红打卡必选之地。

## 6.通吕运河绿廊

特色:欣赏运河畔两岸灯火 推荐指数:★★★★★

通吕运河绿廊是我市继濠河“第一生态圈”后,市区着力打造的“第二生态圈”,规划核心区景观总面积约500公顷,河道总长度约21公里。

市委、市政府对通吕运河两岸进行了重点规划,着力提升两岸整体形象,打造城市“第二生态圈”。通吕运河

逐渐转型成为一条生态河、景观河,开始焕发出新的勃勃生机。如今的通吕运河,水上鸥鸟翔集,两岸绿廊蜿蜒。

夜晚华灯璀璨,其也成为市民室外跑步的最佳场所之一。2016年通吕运河步行与自行车慢行系统获评住建部绿色交通示范项目。

## 7.海港引河智慧步道

特色:南通第一条智慧步道 推荐指数:★★★★★

海港引河是一条引通吕运河水至长江的人工引河,2016年我市对海港引河两岸进行了整治和重建。绿化占地面积25万公顷,沿河的步道全长4.5公里。

引河步道全程有绿化、公园,交通便捷,停车方便。各项配套设施如休

闲区、公厕、拉伸器械等应有尽有。海港引河智慧步道是南通第一条智慧步道,还入选了“全省最美跑步线路”。

海港引河绿廊智慧步道适合晨练、晚跑。整个沿岸均有不同梯次的路灯,从慢车道、徒步道、休闲散步道射出的灯光各具特色。

## 8.能达生态通廊

特色:适宜各个年龄段人群的亲水活动场所 推荐指数:★★★★★

能达生态通廊位于南通开发区核心区,是南通开发区最大、最长的绿色生态廊道。

如今,这里已经成为一个适宜各个年龄段人群前往游览的全年亲水活动场所。清澈蜿蜒的水道和色彩缤纷的绿道仿佛给南通开发区戴上了“一串交叠华丽的翡翠项链”,梅树、樱桃树、海棠、竹林

和雪松林等植被森林以及花田、生态草沟、雨水花园等区域紧密地分布在人行道、滨水区域和森林栖息地中,呈现出四季不同的魅力景观。

通廊里设置了一系列景观节点,包括滨水入口广场、龙舟广场、浪漫花田、江海文化广场等特色景观元素和设施,令游人可以在这条长约14公里的公园慢行绿带上,悠闲地进行步行、慢跑、自行车等运动,细细品味四周流水潺潺、树影婆娑、鸟语花香。

本报记者蒋娇娇