

# “眼睛跟着腿一起享福了！” 这个春天， 宁波越野跑为何火出圈

民生关注

记者 赵煜 金宇涵

“赛事一级棒！赛道体验感丰富，景色巨美，跑得很开心，眼睛跟着腿一起享福了！”

几天前，来自上海的王宁刚刚参加完宁波宁海森林温泉越野赛，在朋友圈里写下了这样一段话。这条朋友圈不仅记录了她个人的参赛感受，也成了这个春天宁波越野跑热潮的生动注脚。

镇海 FUGA 训练营、宁海东海云顶跑山赛、北仑虎头岭勇士之行、东钱湖好玩越野嘉年华……据记者不完全统计，今年春天，宁波各地已举办近十场特色各异的越野跑赛事，组别从亲子到精英，一应俱全。

目前，仅在小红书社交平台上，“越野跑”话题就吸引了6.8亿次浏览和超过600万字的讨论，其中不少宁波越野跑路线也正被越来越多的人探索。

从城市马拉松的“标准化”赛道，到山野林间的“盲盒式”探索，更具野性、更能调动多重感官的越野跑，正从小众精英的专属，演变为普通跑者争相“入坑”的新潮流。

“其实我的第一次越野跑就是从宁海开始的。”王宁回忆道。作为一名两年前“入坑”的越野跑爱好者，她已经参加过不少宁波的越野跑赛事。

“从最初的‘胡乱跑’到宁海越野挑战赛，再到杜鹃十攀，每次都是新的挑战，也是新的体验，这些都让我印象深刻。”她直言宁海是个好地方，风景美，村民热情，美食也很丰富，下半年她将继续奔赴宁海100越野赛。

王宁的经历，是许多越野跑爱好者从“小白”到“沉迷”的缩影。

国际越野跑协会（ITRA）数据显示，近几年无论是在越野跑赛事的数量还是参赛人数方面，中国都是全球增长率最快的国家之一。

宁波枕山面海，拥有“七山一水二分田”的自然格局。西部四明山、天台山起伏连绵，提供了天然的山地赛道；全国首条国家登山健身步道在这里建成，500公里串联起高山草甸与溪谷丛林；加之四季分明的宜人气候，为越野跑提供了绝佳的自然条件。

对于参加过四明山百公里山地户外运动挑战赛、曾在越野跑赛事

中负责后勤志愿工作的甘建英来说，越野跑与此前火爆的马拉松有本质区别，自有其独特魅力。

“对我而言，马拉松有点枯燥，42公里只能跑。但越野跑不一样，你跑累了可以停下来休息，欣赏山里的景色。之前我自己在高原参赛，登顶之后，一直和同伴互相拍照拍视频记录，景色非常壮美。”甘建英说。

在宁海的东海云顶跑山赛中，网友“菜腿小尘埃”更是将这种“超绝松弛感”发挥到了极致。

“人生第一次40公里越野，没必要跟自己较劲。在宁波的跑山赛，山里有杜鹃花、梨花，登上山顶时云雾朦胧，简直像仙境一样。”他在视频里分享道。

当越野跑不再是精英选手的专属，越来越多普通人开始“入坑”，也越来越愿意为这份尽兴买单。

“越野跑确实比马拉松贵。”王宁算了一笔账，“按我的经验，10公里的报名费大约100元。跑个100公里的长距离，光报名费一项就要一千多元。”

加上路费、住宿和强制装备（如越野背包、冲锋衣、水袋、能量补给等），一场比赛下来，花费不菲。

专业的装备必不可少。“像我们店内的越野系列跑鞋大多在1500元到2000元，最贵的一款接近2500元。”宁波一家中高端户外用品店店长告诉记者。

今春，店内上新了不少越野跑系列的衣服、鞋子、背包和登山杖等品类。随着入春气温升高，“客人来选购时更注重户外的功能性，轻薄款冲锋衣和速干T恤的销量都有明显的增长。”

店长举例介绍，相比普通的跑鞋，越野跑鞋的鞋底会更硬。在轻量化的基础上，增加耐磨、抗扭转和防穿刺的功能，有的款式还兼具防水功能，“所以价格也会贵一些”。这是为了在遇到碎石路、泥泞路等多变情况时，减少运动受伤的风险。

而这由普通人“入坑”带火的消费浪潮，并不仅限于城市的商场和跑者的账单，而是正加速向县域经济渗透，把越野跑从一项运动，变成诸家争相布局的文旅新引擎。

“组织此类赛事的盈利方式主要为政府扶持、企业现金赞助，选手报名费还有赛事周边和文创产品的拓展这四个板块。”宁波宁海森



选手捧花冲线，群众围观越野跑现场。

(受访者供图)



越野跑选手与当地村民互动。

(受访者供图)

林温泉越野赛赛事总监刘星告诉记者。

“一场越野跑赛，作为一个乡村文旅项目来看，就很有发展前景。”刘星说，选手们参赛，可以带动当地餐饮、住宿，还有农副产品、文化产品的销售，这是对当地最直接的消费促进。

数据显示，去年举办的UT-MB宁海越野挑战赛，吸引了来自35个国家和地区的选手，赛事期间超万名群众参与，直接带动消费逾亿元。

从2013年第一届不到百人，

到2025年第十二届规模达到6500人，赛事组织者大宝感慨道，除了赛事规模的升级，还形成了全民共享的参与感与共赢局面。

在浙江万里学院物流与电子商务学院副教授王朗看来，对于这股越野跑热潮，宁波应立足山海资源，打造差异化赛事IP，深化文旅融合，将赛事流量转化为消费增量。同时，激活本地户外装备产业，推动登山杖、越野跑鞋等制造与赛事联动，实现“以赛促产”，打造良性循环，助力经济高质量发展。

## 微光成炬

寻找新大众文艺成长的力量

### 工行携手宁波日报报网 点亮“读写微光”

记者 张蕊蕊

更多人看见；

近日，宁波日报报网正式发起“新大众文艺孵化与共创计划”，在甬城持续掀起文艺热潮。从读书组织、实体书店率先应声而动，到网友市民纷纷点赞共鸣，草根创作者的文艺梦想也随着越来越多的社会力量涌入，迎来生长的春天。

昨日，这一计划再迎社会响应。中国工商银行宁波新城支行正式宣布成为“新大众文艺孵化与共创计划”的战略合作单位，通过专栏孵化、征文助力、读书会筑台等一系列活动，为草根创作注入坚实力量。

“在快节奏的生活里，能静下心来读书、提笔创作的普通人，值得被用心守护，我们愿以添砖加瓦。”中国工商银行宁波新城支行（以下简称“工行新城支行”）相关负责人说，助力地方文化发展，守护普通人的文艺梦想，也是本土金融机构理应扛起的社会责任。

为让响应落地有声，工行新城支行与宁波日报报网将携手在宁波日报、甬派客户端开设新大众文艺专属专栏，无论是网文、随笔、诗歌，还是记录市井百态的散文、小故事，只要是扎根生活的原创文字，都将有机会登上主流媒体平台，让平凡的文字被

更多人看见；同时，双方将共同策划系列主题征文活动，围绕贴近生活的主题面向全国征集作品，邀请专业作家、文学大咖担任评审并提供点评指导，让草根创作者在学习中提升创作能力，实现从“提笔书写”到“提笔写好”的成长；

双方将共同助力以草根创作者为主角的读书会分享活动，走进社区、书店，让素人作家站在台前分享创作故事、笔耕心得，持续扩大新大众文艺的影响力，让文艺的种子在更多人心中生根发芽。

一场托举平凡创作的计划，总能引发最真挚的城市共鸣。正如“新大众文艺孵化与共创计划”推出后，甬城各界络绎不绝的响应，便是最好的印证。

宁波天行书友会策划素人作家特色行走活动，让创作者在行走的甬城捕捉灵感；萤火之光读书会借五周年庆典之机，将舞台留给草根创作者，让市井间的笔耕故事被更多人听见；枫林晚、三味等甬城知名书店，计划为素人作品开辟展示专区、让素人作家走进读者；

素人写作者沈东海收到邀请，将走进母校镇海职教中心，与学弟学妹们分享自己的创作经历，用一节课时间讲述其坚守文学的故事；

……一场场精心策划的活动，一个个热烈响应的身影，让“新大众文艺孵化与共创计划”的内涵不断丰富。

### 追风筝的“老小孩”



昨日，海曙区段塘街道丽园社区举办了一场别开生面的银龄风筝大赛。老年居民们欢聚一堂，捉笔勾勒、精心上色，一只只五彩斑斓的风筝很快制作完成。随后大家来到公园，如孩童般追逐春风、放飞纸鸢，尽显活力与快乐。

(王博 庄涵予 虞玲娜 摄)

## 民生

### 从“堵心”到“舒心” 的民生答卷

刘纯银

今年清明假期，为保障市民祭扫出行顺畅，宁波市中心城区重点开展公共交通祭扫保障工作，推出通往各大重点墓区的“轨道+公交接驳”服务。5天里，“轨道+公交接驳”累计运送乘客31.2万人次。其中，4月4日至6日推出的“轨道+公交接驳”免费措施，收获不少市民点赞（4月8日《宁波日报》）。

透过清明出行大数据，答案便清晰得让人眼前一亮——31.2万人次选择“轨道+公交接驳”，较去年增长3%，轨道交通重点车站更以64%的占比撑起“半壁江山”。数字背后，不只是运力的胜利，更是一道关于民生需求的考题被稳稳答对。

以往清明祭扫，私家车扎堆、墓区周边堵成“停车场”，是许多市民挥之不去的“堵心”记忆。而今年，宁波用“轨道+公交接驳”免费措施、清晨4点发车、定制专线“点对点直达”等一系列操作，把“怕堵车、停车难”的痛点变成了“省心又省力”的爽点。市民刘女士那句“让清明出行更有温度”，朱女士感叹“不用换乘、不用找车位”，说的正是民生服务最朴素的真理：政府多动脑筋，群众就能少些烦恼。

“轨道+公交接驳”成为首选，折射出城市治理理念的深

刻转变。它不是简单的运力叠加，而是以市民需求为中心的系統重构——轨道交通发挥骨干作用，公交接驳打通“最后一公里”，定制专线实现“按需开行”，三者咬合如齿轮，精准契合了祭扫客流的时间、空间分布规律。同时，这说明市民不仅接受了这种模式，更主动用脚投票，形成了“错峰出行”的默契。

更值得玩味的是，定制专线服务人次同比暴涨300%，33条线路从小区门口直达墓区，这背后是对“精准服务”的深刻理解：民生需求从来不是整齐划一的，有人需要免费接驳，有人需要家门口上车，只有提供“菜单式”选项，才能让每个人都找到适合自己的出行方案。

这启示着，破解城市交通拥堵、提升公共服务满意度，靠的不是“一刀切”的管制，而是用绣花功夫织密“轨道+公交+慢行”的绿色出行网络。当轨道交通提前至清晨4点发车，当便民二维码、轮椅接送、水性漆罩换点这些细节被一

想到，民生温度便有了具体的刻度。从“堵心”到“舒心”，只差一个“以人为本”的距离。期待更多城市能从宁波的答卷中读懂：所谓民生首选，不过是把群众的“烦心事”当成自己的“心头事”来办。当每一次出行都能如此从容，城市便真正成了温暖的家园。

(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)



### 戴上“笋壳美甲”，当起“金角大王” 北仑这个班级把语文课搬进竹林，孩子们玩嗨了

记者 沈莉萍  
通讯员 胡倩 赵嘉星 文/摄

春日暖阳，新笋破土。

4月7日，北仑区小浣江小学302班的语文老师兼班主任赵嘉星，带领孩子们走进班级专属的“竹林秘密基地”，开启了一场“挖笋、识笋、品笋”的沉浸式自然实践课。

此前，302班的同学们在课间探索竹林时，惊喜地发现泥土中冒出了尖尖的笋芽，便迫不及待地这份春日惊喜分享给赵老师。

教学主张，赵老师敏锐捕捉这一教育契机，将语文观察课搬到竹林间，让鲜活的自然素材成为课堂主角。

上午的语文课上，赵老师结合春笋生长特点，细致讲解竹的生长习性并挖笋技巧，引导孩子们仔细观察春笋“破土而出”的形态，感受生命向上的力量。

随后，孩子们化身“小小挖笋师”，手持小工具穿梭在竹林间，认真寻找藏在落叶下的春笋。

阳光下，竹林间回荡着孩子们的欢声笑语，大家在认真观察、动

手实践中，不仅熟练掌握了挖笋方法，更真切感受到春笋“有长有短、有大有小、形态各异”的特点。

经过一番忙碌，全班共收获了三四十株鲜嫩春笋。

中午，教室摇身一变成为“识笋小课堂”。孩子们围坐在一起，仔细观察春笋的纹理、触摸笋壳的质感，在赵老师的耐心指导下学习剥笋技巧。

稚嫩的小手笨拙却认真地剥离笋壳，露出洁白鲜嫩的笋肉，孩子们发挥奇思妙想，将春笋比作“妙

脆角”“美甲”，还戴上笋壳化身“金角大王”，整个课堂充满了童真与欢乐。

晚上，孩子们将亲手挖的春笋带回家，与家人一同烹饪，细细品尝劳动果实的香甜。

从田间到餐桌，从探索到品尝，这场完整的生活实践，让孩子们真切体会到“一粥一饭，当思来之不易”的道理。

赵嘉星老师说：“大自然是最好的教科书，让孩子们在实践中观察、在体验中感悟，才能让知识真正扎根心底。”