



## 五顶茂陵山

五顶茂陵山,又名茂陵山,海拔约170米。

进入山东政法学院南门,经刚健路来到茂陵山战场遗址,沿石阶徒步至“红色广场”后,便可到达茂陵山下。在这里,市民可选择多条登山线路,从茂陵山南头徒步攀登到达山顶。

同时,在此提醒大家,有部分路段正在施工维护当中,如您不追求速度,悠哉游哉,可以自西向东,盘旋而上,在一览美景的同时,还能强身健体。



## 燕翅山

燕翅山,又名砚池山,海拔高度不到200米,与北部茂陵山遥相呼应,因济南七十二名泉砚泉(砚池)而得名。

砚泉位于燕翅山北端脚下。据说,1958年大炼钢时期,众人来此开采矿产。不料想,采矿人挖通了泉脉,泉涌汇聚成池,形成了一个深潭。

到燕山银座对过,从窑头路7号向北,经济南市友谊小学,便可到达翅山南端半山腰的万寿平安宫。万寿平安宫为依山而建的道教庙



## 洪山公园

洪山公园建于2007年,又名宪法主题公园,位于旅游路以北,经十东路以南,浆水泉路以东,转山西路以西,是集游览、健身、休闲于一体的开放式山体公园。

据悉,洪山公园在2008年进行山体绿化时,开凿山体9000平方米,开挖树穴13000余个,整修高标准的鱼鳞坑6000多个,栽植黑松、侧柏等观赏苗木1.2万余株,栽植各类果树一万余棵,建设特色果树林十余片。

洪山公园南大门牌坊由青石砌成,通过大门,便是

步行至半山腰时,在简洁古朴的凉亭内休憩片刻,驻足远眺,周边风貌尽收眼底。继续前行,登上山顶,山顶平台还为市民提供了石桌石凳、健身器材等等不少便利。

出行小提示:市民可乘坐18路、62路、63路、101路姚家庄线、150路、504路、k53路至姚家庄站下车,步行至解放东路与浆水泉路交叉口,即可到达位于山东政法学院的五顶茂陵山。

宇,飞檐流角,大气恢宏。东侧建有钟楼、泰山圣母殿,西侧建有财神殿,正中建有玉皇殿,登上石阶,走进南天门,便是玉皇殿内。

逛完平安宫,您可以沿途而上,登高至顶。还可以俯瞰砚池(砚泉)清泉潺潺,眺望经十路高楼林立。

出行小提示:市民可乘坐18路、62路、119路、k160路、k53路、k59路至窑头路西站下车,由西向东,至燕山银座对过,步行向北,即可到达万寿平安宫景点。

3D刻字的“宪法主题公园”中心广场。

沿回马岭石阶长廊步行而上,由南向北依次为:管理区、观光阁、体育健身区、商业服务区等多功能区。穿过山门,便可来到洪山公园“洪山亭”。逛累了,您可以从北侧下山,经洪山路,到达洪山广场附近,找家心仪小馆吃个饭。

出行小提示:市民可乘坐131路、151路、312路、323路、325路、k169路至中井庄站下车,下车即可到达洪山公园南大门。

岁岁重阳,步步登高。秋高气爽,正是出游好时节。找一个阳光和煦的周末,一家人带上行囊,爬山,赏景,野餐,聊天,多么美妙,多么畅快。

小编特地花了一天时间,为您探访了身边以及不远处的峰峦,细数那些不容错过的景致,让人流连忘返。

# 抽时间,登山去吧

周边有5座峰峦,只差我们的脚步了

文/片 本报记者 肖龙凤  
实习生 刘翔宇



## 牧牛山

牧牛山(又名母牛山,传此山外形像一头斜卧的母牛而起名为母牛山),海拔240米。北临旅游路,东侧是福地街,西侧为洪山路,占地面积约20万平方米。远望牧牛山,整座山上翠绿欲滴;走进山中,一座山体公园已具雏形,山上遍布种类繁多、五彩斑斓的树木,亭台步道巧妙设置其中。不少居民都说,牧牛山今年大变样了。

牧牛山是以山地景观为特色,集融游憩观赏、休闲健身多种功能于一体的综合性山体公园,是历下区今年开展“为泉城增一抹绿色”绿化专项行动的山体之一。目前,牧牛山仍在改造建设过程中,但面貌已焕然一新,已经吸引了远近不少市民前去游玩。

牧牛山为市民提供了如观景平台、游步道、林下活动区、健身区等多种休闲场地。据悉,市民可以选择从西门、南门、东门三个入口上山游玩。

记者从东门步行上山,途径半山腰来到观景平台,继续攀登,便可到达修建不久的揽胜亭、御风亭。

从御风亭北望,东部新城中央商务区的景物尽在眼底,高楼林立,车流如鲫,行人似蚁,别有趣味。浊浪滚滚的黄河东流而去;小清河像一条水晶带子,明亮地从济南城北绕入东北的云烟尽处。茂陵山、华不注、燕翅山、洪山、回龙山好像几案似的罗列着。若是夜晚登亭,则有满城灯火闪烁,与天上皓月或是繁星相映生辉。

据了解,牧牛山山体公园一期工程建设已完成70%,今年年底将正式对市民免费开放。再过不久,牧牛山公园必将成为CBD及周边市民休闲娱乐的新去处。

出行小提示:市民可乘坐131路、151路、152路、312路、323路、325路、326路、504路、k169路至转山西路站下车,下车后,步行向南即可到达牧牛山山体公园。



## 转山

有部电影叫《转山》,有首歌曲叫《山不转水转》,咱省城济南有座小山也叫“转山”。

自今年年初以来,历下区对转山进行了大规模的山体绿化栽植工程,种植苗木多以乔木、灌木为主,种类多达二十几种。放眼望去,是此起彼伏、青葱翠绿的山林。

转完了转山还不过瘾,

您可以沿着旅游路一路向西,去浆水泉周边的回龙山,山东财经大学附近的鳌龙山看一看。

出行小提示:转山山体公园入口位于转山隧道东口,市民可以乘坐323路、325路至奥体西路站下车,或乘坐151路、312路、323路、k169路至奥体西路南口站下车,下车即可到达。

## 说说您的健身故事

今年10月是新中国重返奥运大家庭35周年,为了让更多人参与运动,为了更好地推动全民健身,山东省体育记者协会与齐鲁晚报共同推出“我的健身故事”征文活动。

每一个人都有自己的健身故事,每个人都有自己的独特的健身方法,请把你参与健身运动的过程记述下来,与更多人分享健身的快乐吧。从即日起,只要有健身故事,都可以向齐鲁晚报体育新闻中心投稿,截稿时间为2014年11月30日。

评委会将对所收到的稿件进行评审,评出一等奖5名,二等奖10名,三等奖15名,征文作品将会择优刊登在齐鲁晚报上,获奖作者也会获得丰富的奖励。

即日起,读者可以参与征文活动,征文要求:以第一人称撰写;参加健身锻炼的故事;字数不超过1000字。征文作品注明“参与‘我的健身故事’征文活动”,发送至邮箱zwqqlwbty@163.com。

(记者 肖龙凤)

