

自然环境好、基础设施完善、亲水运动体验感好——

最适合户外运动的 20 条广东碧道来啦

文/广东建设报记者 刘洁 通讯员 粤河清

在全球新冠疫情肆虐的背景下，历经坎坷的东京奥运会圣火熊熊燃烧，将人们的心紧紧团结在一起。伴随着中国奥运健儿在东京劈波斩浪，你在热血沸腾、加油呐喊的同时，是否也摩拳擦掌、跃跃欲试，想要到户外来一场酣畅淋漓的运动呢？

近年来，广东深入贯彻习近平生态文明思想，全面推行河湖长制，以万里碧道建设为牵引，加快推进水污染防治和水安全补短板建设，坚持生态优先，强化生态保护与修复，以自然为美，让自然做功，打造水清岸绿、鱼翔浅底的自然生态廊道。同时，结合民众对户外休闲运动的需求，综合整治利用河湖滨水空间，构建留住乡愁、共享健康的文化休闲漫道，努力建设造福人民的幸福河湖。

近日，广东省河长办联合广东省水科院河长制研究院，以“弘扬奥运精神、推广亲水运动、共享健康生活”为主题，精选出自然环境好、基础设施完善、亲水运动体验感好的 20 条碧道（其中广州、深圳、肇庆均为 3 条，江门 2 条，珠海、韶关、茂名、东莞、佛山、中山、梅州、揭阳和河源各 1 条），为群众户外运动提供好去处。



广州蕉门河+凤凰湖碧道

1 广州增江画廊碧道

增江画廊碧道水清岸绿，白鹭成群，达Ⅱ类水质标准，长度约 6.5 公里，空气质量优；串联樱花园、初溪体育公园、天然沙滩泳场等节点，水上观光游线达 11.5 公里，结合夜景游船、音乐喷泉、书吧、观鸟摄影、科普教育等，形成有趣滨水景观带；采用立体碧道设计，一层至三层分别为骑行道、慢行步道及登山道，曾是

2010 年广州亚运会龙舟比赛场，现为游船俱乐部及广州增城水上运动训练基地。

活力特色：慢跑（塑胶跑道）、骑行、游泳、沙滩、夜景游船。
骑行路线：初溪体育公园—天然沙滩泳场—鹤之洲—广州亚运会龙舟赛场—何仙姑家庙。

2 珠海芒洲湿地碧道

珠海芒洲湿地碧道负氧离子丰富，空气质量稳定在 A 级以上，达Ⅲ类水质标准；具备 12 万多株红树林植物和 60 种左右的鸟类，湿地占地面积约 66 公顷，碧道建设长度 4.6 公里，建有 7.1 公里漫步道、骑行道；串联“三台揽月”“栖霞观鹭”“渔歌唱晚”“九曲连桥”“放生广场”“景观树瞭望塔”等独特湿地景观。位于芒州

湿地公园的水上运动基地提供皮划艇运动教学体验以及龙舟团建竞速比赛，是亲友娱乐以及团队活动的绝佳选择。

活力特色：慢跑、骑行、皮划艇、赛龙舟。
导航定位：横琴芒洲湿地公园 1 号停车场。

3 韶关环丹霞山碧道

韶关环丹霞山碧道是丹霞地貌，原生态景观，达Ⅱ类~Ⅲ类水质标准，长度 6.9 公里。串联四条特色景观带、七个特色景点，形成大丹霞世界地质魅力水陆复合游憩线路；巧妙利用自然风光，亲水体验、亲子采摘、亲子骑行、休闲漫步等游玩项目也让这里成为自驾出行的网红“打卡点”；成功举办过全民健身徒步行、穿越丹

霞山徒步赛、山地马拉松赛、丹霞 100 跑步赛等比赛，是健身徒步、山地马拉松等户外爱好者的青睐之地。

活力特色：慢跑、骑行、徒步、登高、山地马拉松、定向越野、亲子骑行、竹筏游览。
导航定位：仁化县丹霞山风景名胜区。

4 肇庆西江羚羊峡碧道

肇庆西江羚羊峡碧道的“江、山、峡”自然风光，让人流连忘返，空气质量佳，达Ⅱ类水质标准。碧道沿羚羊峡古道而建，约 9.5 公里，徒步用时大约 2~3 小时；串联映山寺遗址、灵华庙遗址、清风阁摩崖石刻、裴公 19 桥遗址、峡山碑亭遗址、舟山炮台、纤痕窑坑等众多文物，通过构建活力沙滩、

亲水平台、游船码头等，营造生态特色空间；沿线有距离标识碑，沿路配置了多个服务驿站、休息亭廊、卫生间等，是徒步发烧友的心仪之选。

活力特色：徒步、登高、定向越野、游船。
导航定位：羚羊峡古栈道公园。

5 深圳茅洲河碧道试点段

2021 年上半年茅洲河国考断面水质均值达地表水Ⅳ类，空气质量指数长期为优。保留大乔木为绿化空间的骨架，绿草如茵、芒草丛生；试点段包含光明段和宝安段共计 12.9 公里。串联碧道之环、茅洲河展示馆、燕罗湿地公园、南光绿境、李松荫街区、西田休闲公园、西田微丘、左岸双线科技公园、滨海明珠科创园、大围沙河美食街等特色节点，形成多元滨水空

间；慢性系统全线贯通无阻隔，设置有篮球场、羽毛球场、亲水休闲道、骑行漫步绿道等亲水运动空间。深圳体工大队皮划艇队回归，深圳市水上运动中心在此落户，茅洲河龙舟赛全面开启。

活力特色：慢跑、骑行、皮划艇、篮球、羽毛球、儿童乐园。
导航定位：南光绿境或上村生态公园。

6 广州流溪河碧道

广州流溪河碧道达Ⅱ类水质标准，空气质量优。四季常青、风光如画，长度约 11 公里。串联流溪香雪、流溪彩虹等 12 个人文景观以及三桠塘幽谷、小漓江等 15 处自然景观，是具有规模效应特色景观节点群的滨水休闲岸线；有水上游乐、户外拓展等 10 多个游乐项目，广州从化山地马拉

松赛和乐善骑、快闪、新娘集体“漫”跑等活动纷纷选择在这条碧道上举行。

活力特色：徒步、骑行、慢跑、马拉松。
导航定位：从化区滨江一路（大坳滨水景观带）。

7 茂名锦江画廊碧道

在风景如画的锦江画廊碧道，安静、纯朴的古村落群，山水画廊，怡情怡景；全长 43 公里（含慢行系统），沿途串联起八坊、十里、岭上等 10 个美丽乡村和 6 个服务驿站；南粤古驿道、古码头、古建筑、水上飘色、水上花灯等传统文化景观在这里重现。这里曾举办过一系列自行车赛、马拉松大赛、定向越野赛、徒步大赛，是一条集绿道、马拉松赛道、南粤古驿道、生态骑行道于一体的风景

体验线。

活力特色：慢跑、徒步、骑行、马拉松、定向越野。
徒步线路推荐：
线路一：镇隆镇八坊村红楼广场至丁堡镇山背村委会门前广场；
线路二：高城水库停车场至丁堡镇山背村委会门前。
导航定位：田国德乔驿站或彩虹桥。

8 东莞华阳湖-麻涌河碧道

麻涌河达Ⅲ类水质标准，空气质量优。东莞华阳湖-麻涌河碧道营造岭南水乡风光图景，长度共约 18.3 公里，注重碧道与美丽乡村建设有机融合，串联泽乡花田、芭蕉小筑、湖畔塔影、水上森林公园、灯光音乐喷泉等节点，打造“全国十大夜游景观”，并先后举办南方草莓音乐节、粤港澳大湾区水上嘉年华等全国性品牌活动；配套健康主题公

园、足球场以及各式各样的健身器材，曾举办过“跟着河长走碧道”徒步活动、中华龙舟大赛等，长跑、南粤自行车挑战赛等群众性活动也成为碧道常态。

活力特色：慢跑、骑行、足球、赛龙舟、游船。
导航定位：麻涌华阳湖湿地公园。

9 广州蕉门河+凤凰湖碧道

蕉门河、凤凰湖达Ⅳ类水质标准，空气质量优。素有南沙区“城市客厅”之称，全长约 7.6 公里；串联雨水花园、蕉门公园、游乐园、南沙区政府、南沙新图书馆等节点，公建配套和商业配套集中，是都市型高标准休闲观光风情带；已建成漫步道、缓跑道、骑行道、滨水活动带等“三道一带”功能空间，设置可供团建活动的

龙舟竞渡训练基地，及可供民众体验、入门简单、安全性高皮划艇项目活动区（蕉门河南沙皮划艇基地）。

活力特色：慢跑（塑胶跑道）、骑行、皮划艇、赛龙舟、儿童公园。
导航定位：蕉门公园（海滨路西）蕉门河景区。

10 深圳大沙河碧道

深圳大沙河达Ⅳ类水质标准，空气质量优。波光粼影、满眼绿翠，构成一幅错落有致、层次分明的滨海风景画，全长 13.7 公里。“一带一园一廊”互联互通、珠联璧合，串联学院赛艇练习区、水上湿地花园、阅读花园、河畔剧场等节点，着重于特有文化氛围的营造，为市民提供科普宣讲，彰显人文魅力，体现人文

关怀。这是深圳最大的滨水慢行系统，将宽阔的水域打造成皮划艇等水上活动区，深圳首个赛艇中心在此落户，为水上运动爱好者及市民户外休闲亲水提供活动的空间。

活力特色：慢跑、骑行、赛艇、龙舟。
导航定位：大沙河公园。

11 肇庆星湖碧道

肇庆星湖达Ⅳ类水质标准，空气质量优。生态岸线达到 95% 以上，碧道两旁绿树成荫，自然风光优美，全长约 20 公里。环星湖碧道分为波海湖休闲环、星湖中心休闲环、星湖东门休闲环和仙女湖休闲环，东侧的长者公园以长者和孝道文化为主题，设置长者饭堂，弘扬孝道文化、彰显人文关怀。碧道分为徒步道和自行车道，七星

岩中心湖曾举办过电动水翼、电动冲浪板、桨板表演、桨板运动体验、龙舟、夜游、桨板夜游表演、摩托艇水上飞人表演及摩托艇驾乘体验等活动。

活力特色：慢跑、骑行、夜游、电动冲浪板、桨板、龙舟、摩托艇。
导航定位：星湖或大堤岗长者公园。

12 佛山潭州水道碧道

潭州水道达Ⅱ类水质标准，空气质量优。生态廊道蜿蜒曲折，景色美如诗画。已完成建设长度 5.5 公里，串联国际体育文化演艺中心、足球场、夜间游船、人造沙滩、浪花平台、塑山瀑布、山林小涧、望江平台、音乐喷泉、龙舟广场、佛山大剧院、坊塔等节点，潭州水道游船项目也是佛山市唯一的夜

间旅游观光项目。天然河道为龙舟赛道，是龙舟文化圣地，全国村居龙舟公开赛等高规格龙舟赛事也在这里举行。

活力特色：慢跑、骑行、夜游、游泳、龙舟、足球。
导航定位：龙舟广场。

13 江门环人才岛公园碧道

江门环人才岛公园碧道达Ⅱ类水质标准，空气质量优。水抱花环、山花烂漫、临海慢城、人车分流、安全舒适。长度 17 公里。串联环岛滨江景观带、潮头公园、环岛公园、码头、沙滩、运动场、儿童乐园等节点，是综合性立体绿色生态廊道。建设分别代表了活力慢跑之线、绿色生活

之线和生态体验之线的“一环三线”的慢行体系，为市民运动提供拉伸提示、加油打气励志铭文、跑步距离刻度提示等。

活力特色：慢跑、骑行、篮球、足球、羽毛球、儿童乐园、阳光沙滩。
导航定位：江门人才岛潮头公园。

14 深圳河碧道

深圳河达Ⅱ类水质标准。空气质量优。人车分流，安全放心。全长 7.07 公里。沿线分为映彩华章、山林野趣、山湖叠翠和绿廊揽胜四个主题段，串联风铃溪谷、湖山在望等多个景点，为市民带来一段新奇的淘“金”之旅。还是一条“高智商”碧道，全程 WiFi 覆盖，设置物联网停车管理、智能导行、智慧照明等系统，并在各大重要节点设立了互动终端，携有 AI 人工

智能的互动大屏，具有环境数据、人流情况、运动指数等各项功能。

活力特色：慢跑、骑行、徒步、爬山、定向越野。
骑行、步行路线：淘金山绿道翠荫入口——沙湾入口段，步行需时约 2 小时（骑行需时约 1.5 小时），沿途绿道盘山而上，有一定陡坡，骑行难度系数较高。

15 中山金钟湖碧道

金钟湖达Ⅲ类水质标准。空气清新。清灵自然，幽深别致。全长 12 公里。沿途设置“诗径花语”“云台禅唱”“十二生肖”“金钟晚影”等景观节点，是一条集城市森林、生态景观、休闲健身、科普教育等功能于一体的环湖自然生态型碧道。漫步栈道、跑步道、骑行道三

径分设，是省级郊野户外运动中心，选择全程徒步或者慢跑方式，比起健身房或公路的枯燥无味，这里的天然氧吧是您的最佳选择。

活力特色：慢跑、骑行、篮球。
导航定位：金钟湖公园。

16 江门礼乐河碧道

江门礼乐河达Ⅳ类水质标准，空气清新。保留了原生态滩地及树木，具有生态田园景观特征，长度 4.7 公里；以“一廊四园”的设计串联北头咀特色休闲公园区、水杉湿地白鹭源区、蒲苇水岸区、龙舟公园区、都市农业生态公园，集休闲运动、田园野趣于一体；以礼乐龙舟为主题，展

示龙舟文化、龙舟精神，倾力打造集历史文化、人文景观、休闲旅游、体育健身、绿色生态于一体的多功能绿色长廊。

活力特色：慢跑、骑行、龙舟。
导航定位：优美科长信新材料有限公司。

17 肇庆贺江碧道

肇庆贺江达Ⅱ类水质标准，江水清澈，林茂竹秀，河道九曲十八弯，是国内少有的回环形滨河景观；已建成 6 公里。以路为廊、以水为链，贯穿村落、稻田、森林、公园，形成环形旅游线路，游客可以采用徒步、骑行的方式，领略贺江两岸的美丽乡村和碧绿贺江的水乡美景；具备 5 个游船码头，形成“陆道、

水道、碧道、绿道、赛道、古驿道”六道融合，是“广东美丽乡村精品线路”之一，举办过南粤古驿道定向赛、重阳节畅游等户外活动。

活力特色：徒步、骑行、慢跑、露营、游船、定向越野。
导航定位：贺江碧道画廊景区。

18 梅州石窟河蕉岭段碧道

梅州石窟河蕉岭段碧道达Ⅱ类水质标准，空气质量优。融合山水特色，着力构建“寿乡画廊”休闲游憩空间。总长 20 多公里。串联长潭镇白马村、蕉城镇龙安村、三圳镇福北村等 3 个镇 6 个村，将石窟河风景尽揽“画”中。漫步径、跑步径和骑行径

“三径分设”，因地制宜连通碧道范围内的绿道、健身步道、游船道等，设置有沙滩排球场、便民健身器材等运动相关设施。

活力特色：慢跑、骑行、沙滩排球。
导航定位：蕉城龙安滨水公园。

19 揭阳榕江南河碧道

揭阳榕江达Ⅳ类水质标准，空气质量优。湿地叠翠，水车转动，成为拍照打卡网红地。长度约 5 公里。串联乐颂广场、树阵广场、文化广场、民俗广场等多个节点。漫步径、跑步径和骑行径“三径分设”，并实现无障碍贯通，以“双溪明月”为主题打造明月体育公园，融入足球、篮

球、羽毛球、乒乓球等活动，满足了周边群众户外运动需求。

活力特色：慢跑（塑胶跑道）、骑行、篮球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、康体运动。
导航定位：双溪明月公园。

20 河源东江碧道

河源东江达Ⅱ类水质标准。城在水中起，水在城中行，开窗可见绿，推门可见园；长度 3 公里，串联城乡临水街区和居民点的生活空间、景区和乡村的休闲空间、配套服务空间，成功举办了电音啤酒节、河岸音乐节等大型活动，形成生态活力滨水经济带；碧道配备有亲子主题公园、云

边泳池、极限运动园等运动设施，深受市民欢迎。

活力特色：慢跑、骑行、游泳、极限运动、儿童乐园。
导航定位：河源市高新区城市滨水公园。