

2023年3月17日 星期五 编辑 史 凯 版式 从华杰 校对 李红岩 组版 王翠翠 新闻报料:3909990

## 黎明脚步山地公园

# 叫醒黎明 跑起来

本报记者 李晓军



阳春三月，春暖花开。焦作“黎明脚步”户外微信群，再次发出“黎明有约”：同跑黎明脚步山地公园、在公园内义务捡垃圾……大家纷纷响应。

如今，“黎明脚步”已成为一个扎根焦作、传遍全国、声播海外的全民健身运动。焦作独有的以“黎明脚步”命名的公园——黎明脚步山地公园，不但是“黎明脚步”晨跑爱好者的“大本营”“根据地”，更是政府部门积极回应群众关切、支持政协履职、发展全民健身的典范工程。

今天，由焦作市民政局、《焦作晚报》共同开设的《地名故事》栏目，为您讲述黎明脚步山地公园的故事。

### 探源：支持政协履职的工程

2011年12月31日，一块镌刻着“黎明脚步公园”6个大字的巨石被平稳地安放到我市太行山南麓的一个山坡上。之后，我市在这里建成了以郊野公园定位的黎明脚步山地公园。

许多“黎明脚步”晨跑爱好者，对这个以他们团队名字命名的公园倍感亲切，拍手称快。“世界上本没有黎明脚步公园，只是跑的人多了就跑出了个黎明脚步公园。”一名网友说。

这是政府部门主动回应群众关切、支持政协履职的典范工程。

2011年9月，我市部分政协委员在焦作两会上提出的“在牛庄北部山区兴建黎明脚步山地公园”的提案，得到有关部门的批复，而且被列为A类办理提案。认为该设想非常符合城市发展思路，希望相关部门加快建设进度，尽快让市民享受到舒适的城市环境。于是，相关部门在公园门口矗立起了一块刻有“黎明脚步公园”几个大字的景观巨石。

在“黎明脚步”晨跑爱好者看来，这块镌刻着名字的石头，是民间体育活动发展的一个里程碑。

2007年4月16日，一名网名为“黎明脚步”的焦作网友李晓拴，在网络论坛发帖“别睡懒觉了，起来跑步吧，我叫你”。他自愿用电话振铃的方式为渴望锻炼而又担心无法坚持的人提供叫醒服务，被称为“黎明使者”。网友纷纷响应，该活动立即在网上引起巨大反响。

《焦作日报》于同年5月起开始报道，之后迅速传播全国各地，包括《人民日报》、中央电视台、《新华每日电讯》等中央级媒体在内，200多家媒体先后多次采访报道，“黎明脚步”唤起了全国晨跑健身热潮，300多城市有了黎明脚步QQ群。

昔日，黎明脚步山地公园所在位置，距离市区较近，山坡上有条小路，是我市“黎明脚步”晨跑爱好者喜欢去的健身地点之一。

在此建设公园，充分考虑山体特性和市民的活动需求，在保留原有特色的路上，进行景观恢复和景点改建，完善公园道路等基础设施，结合山地自身特色，将公园建成独具山地特性、延续郊野情趣的特色公园，受到“黎明脚步”晨跑爱好者的欢迎。同时，公园以“黎明脚步”命名，积极回应广大群众的诉求，让这一网上发起的民间活动有了实体的“根据地”。

### 见证：“黎明脚步”推动全民健身

黎明脚步山地公园的建成，不但改善了我市北部山区生态环境，更见证了“黎明脚步”推动全民健身运动的开展。

昔日，黎明脚步山地公园里，废弃的采石场一座接连一座，悬在半空的岩石危及行人的安全。项目顺利实施后，受损地形地貌得以修复，塌方危险区得以加固，山地及周边地区的环境质量得到明显改善。

于是，来黎明脚步山地公园健身的群众越来越多。同时，发源于我市的“黎明脚步”运动如燎原之势迅速“引爆”多座城市，各地政府部门和领导高度重视，大力支持这一来自民间的全民健身运动。

从2011年起，焦作市体育局将活动纳入政府运作，连续7年举办全国跑友参加的中国焦作黎明脚步健康跑或半程马拉松，市领导多次宣布将黎明脚步打造为焦作城市名片，焦作被誉为黎明脚步发起城市，在全国跑界独享要位。由焦作黎明使者、黎明脚步领跑人参与组建的多个体育社团成为焦作官方跑步组织。

2012年8月8日，国家体育总局、中国社会体育指导员协会在我市举办了全国黎明脚步百城联动启动仪式。

在焦作的影响下，全国黎明脚步运动形成以河南为中心，省会郑州市为主力，北至黑龙江黑河市、南至海南省三亚市、东至山东省青岛市、西至新疆维吾尔自治区，中原领跑、覆盖全国的态势。中国老龄事业发展基金会等组织于2014年以来，在北京举办两次全国黎明脚步研讨会、两次黎明脚步全球峰会。

河南省义马黎明脚步志愿者跑步协会、山西省运城市黎明脚步运动爱好者协会、黑龙江省海林市黎明脚步长跑协会、青岛市即墨区黎明脚步俱乐部等正规注册的民间组织，为推动当地全民健身起到积极作用。一批立足传播黎明脚步文化、发展体育产业的企业不断兴起。

在全国各地各种马拉松、耐力赛、健步走和健康跑等赛事上，人们看到黎明脚步标识都感到无比亲切，愿意过来打个招呼，因为“曾经都是黎明脚步人”。“黎明脚步”被誉为“跑步天团”和“中国最大的民间跑团”。

位于焦作的黎明脚步山地公园，成了“黎明脚步”晨跑爱好者心中的“家园”。远在南非开普敦做法律工作的李小平，专程来到黎明脚步山地公园与标志石头合影，并把“黎明脚步”理念传播到“一带一路”多个国家；远在台湾省高雄市的张显宗老先生慕名来焦，与黎明脚步山地公园合影，主动担当黎明使者叫醒台中、台北想要早起的朋友，自觉传播“黎明脚步”精神……

现任国家体育总局副局长、时任群体司司长刘国永曾在全国群众体育工作会议讲话中提到“黎明脚步实实在在地推动全民健身”。

### 展望：擦亮黎明脚步体育名片

黎明脚步山地公园的山顶有一条小路，穿越数座山头，绵延10余公里，到达“修武、山阳、马村”三面型界桩，是登山爱好者热衷“打卡”的一个健身地。

近年来，市政协委员在焦作两会上再次提交提案——沿这条山脊路线修建一条云顶观光赛道、山地马拉松环路，推动中心城市“起高峰”、焦作体育“成高原”。

为深入实施全民健身国家战略，不断满足人民群众日益增长的体育健身需

求，我市积极申请国家全民健身设施补短板工程项目资金，于2021年启动黄龙山登山健身步道项目。去年年底，总长30余公里的黄龙山登山步道基本建成，我市近郊再添一个健身的好去处。

该步道由黎明脚步山地公园到“修武、山阳、马村”三面型界桩，穿起十沟九岭，贯通山脊东西，与市政协委员的提案思路基本一致。这条山脊线小路，是平原和高山的分界线。在这里，近千米的海拔和一望无垠的视界，让这里形成独一无二的瞭望观景地。举目南眺，焦作市区尽收眼底；抬眼北望，太行风光就在眼前。

据介绍，黄龙山登山步道位于山阳区北部山区，黎明脚步山地公园以东，南山路以北，山门河以西，全长约31.18公里。其中，A级步道全长11.14公里，宽度1.5米至2.5米，由黄龙山山脊东西一条线路组成；B级步道分10条支线连接A级步道，全长20.04公里，宽度1.2米至3米。

随着黄龙山登山步道周边的自然风光越来越美，加强管理的呼声也更高了。有政协委员建议加强黎明脚步山地公园的建设和管理，修通环园路，修建管理房、公厕，维修园路、路灯、垃圾箱等基础设施，增加公园内体育健身设施，安排保洁、治安和绿化管理人员，以满足游客更高需求。

同时，建议举办全国黎明脚步峰会，举办中国黎明脚步云顶马拉松，培育焦作黎明脚步企业实体，发展黎明脚步体育产业，进而擦亮黎明脚步体育名片，让它为焦作体育事业发挥应有的作用，为全面建设社会主义现代化焦作贡献力量。

上图 “黎明脚步”晨跑爱好者在黎明脚步山地公园合影。

本报记者 李晓军 摄