

越野跑、露营、集市、电影、美食……

以城市户外运动的方式打开金秋

在阳光温暖的午后逛逛生活集市、喝一杯咖啡,与三五好友在大草坪上来一场飞盘比赛,在湖畔夜色中看一场露天电影,奔跑在花鸟莺语的环境里,与家人一起挑战自我……11月8日—10日,以“山水武汉乐享户外”为主题的2024中国城市户外运动挑战赛系列活动将在武汉经济技术开发区军山新城中润趣谷景区与龙灵山生态公园举行。届时,全国各地户外运动爱好者将汇聚到这里,在江城武汉的最美秋季,共享山水户外之乐。

据了解,2024中国城市户外运动挑战赛系列活动包括三大板块——2024中国·武汉城市户外运动家庭挑战赛、2024中国城市户外运动欢购生活荟、2024年全国露营大会(武汉军山站)。此次活动将采取线上线下联动的形式,融合了家庭趣味挑战比赛、湖畔露营、体育用品展销、潮玩运动、星空音乐、美食市集等众多元素,还将面向大学生发起城市户外运动圆梦计划,征集户外运动“心愿清单”。可以说,连续3天的系列活动,内容丰富、精彩多多,不容错过。

2024中国城市户外运动欢购生活荟
国内外户外名品“一网打尽”

首先与您见面的将是2024中国城市户外运动欢购生活荟,从11月8日上午,您只要走进中润趣谷景区,就可以将国内外户外名品“一网打尽”。这是国内城市户外运动产业的一次集中展示,也是武汉首次打造全国高标准、高水平的户外运动产业消费场景。

据悉,欢购生活荟将采用室内外相结合的方式,打造总面积约10000平方米的欢购展位,届时将有包括户外活动运营、户外装备器材、体育智能科技、户外运动培训服务、潮流体育等领域在内的100余家相关品牌参与。其中既有狼爪、黑狗、漠焱、森林地带、二普纬度、北极狐等国际国内品牌,也有滑板公园、冷山(滑雪装备)、跃行极社、乐刻健身等武汉户外运动产业装备。

同时开放的还有武汉运动生活市集,将以野咖轻食、文创手作、生活零售等融合展示,在开放与轻松的市集环境里找回城市生活的烟火气。其中包括先生好茶、不器大漆、谦和茶事、一品堂非遗漆扇、听雨文房、面包商店、工匠面包等。

据了解,本次欢购生活荟将从11月8日10时至11月10日17时在中润趣谷景区开放。

2024年全国露营大会(武汉军山站)
在湖畔听一场露天音乐会

2024年全国露营大会(武汉军山站)的活动也将在中润趣谷景区展开,现场将以时尚运动、音乐美食、非遗文化、夜经济等“露营+”业态,以实景打造、实地运营的方式进行呈现,以湖畔星空为幕,融星空音乐、湖畔露营、户外电影、城市美食等多种元素于一体,用美食与音乐点亮江城夜空。



“山水武汉 乐享户外”(宣传海报)

露营大会的时间从11月9日9时开始,直到11月10日16时结束,让您与家人、朋友们可以在这里畅玩一整天。

中润趣谷景区占地500余亩,几乎所有户外体育趣味活动都可以在这里开展。据了解,组委会在9日和10日特别设置了趣味飞盘比赛和桨板体验。其中趣味飞盘比赛设置5个飞盘组合项目,分别为飞盘九宫格、飞盘高尔夫、飞盘保

龄球、数码飞盘、飞盘投篮,选手在规定时间内按要求完成4个项目,即可获得礼品积分。而趣味桨板比赛则为桨板100米绕桩体验,共设置10条道,选手以跪姿或站姿完成绕桩划行,在规定时间内完成者可获得相应礼品。

此外还设有营地体育嘉年华活动,组委会将依据不同场景特点来定制当下最时尚的户外运动项目。如超级出圈、冠军乒乓、羽众不同、“沙”出重围、最佳投手、奇趣保龄球、眼疾手快、丛林穿越、七彩滑草、蹦蹦云等10项休闲类项

目。参与者在报到时会领取一张营地体育趣味嘉年华积分卡,参与各个项目完成打卡盖章,根据各个项目成绩获得相应等级的积分,以积分兑换相应的奖品。

当然,重头戏还是在夜晚,届时会举行营地音乐节暨篝火晚会,还有乐队表演,大家可以喝着啤酒,来一场微醺夜话。

2024中国·武汉城市户外运动家庭挑战赛
带家人来龙灵山跑步吧

11月10日上午,本次系列活动将迎来高潮,2024中国·武汉城市户外运动家庭挑战赛将在中润趣谷景区和龙灵山生态公园举行。这项赛事面向中国万千家庭,以传播登山户外运动文化、共享运动快乐为目的,预计全国各地将有近1000组家庭参加。

参赛选手需要在11月9日也就是赛前一天到中润趣谷景区领取比赛物资,然后在11月10日8时开始签到检录。本次挑战赛将分7km家庭赛(设越野跑7km及6—8个障碍项目)和14km家庭赛(设越野跑14km及10—12个障碍项目)两个比赛项目。其中7km家庭赛设欢乐组,4周岁至65周岁家庭成员或亲友组队参加,每队2人且须至少1名成人。14km家庭赛设U12、U15、U18和成人男子、女子、混合6个组别,8周岁至65周岁家庭成员或亲友组队参加,每队2人且须至少1名成人。

两个比赛项目都是以中润趣谷景区为起点,然后由龙灵山生态公园北门进入,其中会经过如硃山秀秀驿站、亲子三馆驿站、十里花海、樱花谷、东篱听风驿站等检查点,最终重新回到龙灵山生态公园北门(终点)。7km家庭赛欢乐组前16名的队伍颁发奖品及证书;14km家庭赛U12、U15、U18(以各队伍最小年龄队员计算)及成人男子、女子、混合组的前8名队伍分别颁发奖品、奖牌和证书。

(长江日报记者马万勇)

登山徒步路跑滑雪遍地开花

武汉站上户外运动的“风口”

11月2日,2024年全国群众登山健身大会(木兰山站)暨中国·武汉第十三届“洋河·梦之蓝杯”木兰山登山节在木兰山风景区举行,近万人同登木兰山,共同感受秋日登山健身的乐趣。作为具有国际影响力的城市名片,创办于2009年的木兰山登山节已累计吸引百万人次参加。几乎与登山节同步,武汉市的户外运动发展也渐入佳境,越来越多的市民在工作之余,走进城市近郊的山山水水,感受户外之美,享受山水之乐,户外运动已成为武汉人工作生活不可或缺的习惯。

从小众到大众
“去户外”成了一种生活态度

日前,第二届武汉市全民滑雪公开赛在武商梦时代WS热血奇迹滑雪场成功举办。100余名滑雪爱好者参加了比赛,产生了男、女单板竞速回转,以及单板坡面障碍各组的优胜者。

比赛现场,刚参加完男子组双板竞速回转比赛的选手金盛羽告诉长江日报记者:“我玩这个双板项目超过两年时间了。最初接触滑雪就是在2021年北京冬奥会期间,在电视上看到谷爱凌、苏翊鸣他们拿到奥运金牌,一下就被吸引并开始尝试滑雪。对我来说,滑雪最大的乐趣在于可以通过运动去强身健体,更重要的还是滑雪给自己带来的自由感和享受感。在雪场上,你会找到一种掌控自我的感觉。”金盛羽是一名IT从业者,目前在武汉工作。他透露,自从爱上这个运动,便把滑雪当成自己度假时的首选,每年冬季都会前往东北或新疆去滑雪。平时有时间,也会到武汉本地的一些室内滑雪场休闲玩耍一下。这两年他明显地感受到,滑雪等户外运动的参与群体正在迅速扩大。

截至2024年9月,中国已举办路跑赛事371场,参赛人次超过316万;2023—2024年雪季,冰雪运动参与总规模达到2.64亿人次;2023年,马术运动经济规模达到209.9亿元,全国有将近130万爱好者;2023年,全国各类自行车赛事138场,总量超过2022年的3倍……在不久前发布的《中国户外运动产业发展报告(2023—2024)》中,关于各项户外运动的部分数据,足以说明中国户外产业的繁荣景象——以往的小众运动已逐渐变成了大众运动。

“户外运动正在成为一项深入绿水青山、融入自然怀抱的生态友好型活动,它让‘去户外’成了一种生活态度,包含了人们对健康的重视、对自由的追寻、对心灵栖息的向往。”国家体育总局体育文化发展中心主任黄金说。

“武汉区域范围广大,山水景色与城市相融合,地形地貌丰富。在这个基础上,武汉可以发展丰富多元的户外运动。”中央财经大学体育经济研究中心主任、教授王裕雄在接受采访时这样表示。

为城市添活力
跑者用脚步绘出“跑团地图”

在紧张的工作之余,跑步是舒缓心理压力、保持心情愉悦的重要方式。而作为城市户外运动的重要类别,武汉的路跑运动拥有大批的爱好者。市路跑协会秘书长陈敏介绍说:“武汉市目前成规模的跑团有79个,成员超过2万人。而未加入跑团、自由开展跑步锻炼的人可能有10倍之多。因为跑步是零门槛运动,粗略估计应超过20万人。武汉的绿道是最适合慢跑健身的地方,我们拥有这么好的条件,不好好利用起来就太可惜了。”

日前,武汉路跑协会每个月都会举办各种类型的赛事和活动,吸引大批的跑步爱好者参加。几个月前,武汉路跑协会正式对外发布了武汉跑团地图2024版。地图按武汉三镇即武昌、汉口、汉阳大片区将武汉79个



中润趣谷景区秋色。

跑团团练地点、路线进行汇总和标记。从地图上可以看到,武汉跑团主要集中在环湖沿江地带,其中东湖绿道成为最为密集的跑团训练点,经常在此开展活动的跑团达到了24个。

“目前,武汉市建成的绿道已接近2400公里。我查了一下资料,这个距离在全世界范围也是数一数二的。地图的推出不但便于跑团间交流,也便于广大跑友最快速度加入心仪跑团,或就近找到合适的跑步地点。”陈敏说,而早在这份地图发布前,从今年3月份起,市路跑协会就启动了武汉跑团大联谊活动,以分站赛的形式先后在汤逊湖、汉南、后官湖、汉口江滩以及森林公园进行了五站活动,每站均吸引到数十家跑团近千人参加,受到了众多跑步爱好者的欢迎。

“以前跑团之间,可能只有少量熟悉的朋友有交流,跑团之间的交流活动是比较少的。我们就是想通过这样的公益性的活动,增进全市跑友之间的友谊及市路跑协会的凝聚力。同时,让跑友亲身感受跑步的美好。”陈敏说。

环境得天独厚
武汉城市户外运动前景广阔

2023中国户外运动产业大会发布了“2023中国户外运动精品线路、目的地”共40条。湖北省有3条线路/目的地上榜,数量位居全国第二,其中两条出自武汉。3条线路/目的地分别为:湖北省武汉市东湖绿道骑行线路、“朝天吼—神农天池”鄂西精品自驾线路、武汉东湖水域精品帆船运动目的地。

其实,武汉的户外运动发展曾一度排在全国前列。早在2009年的全国登山户外运动工作会议上,武汉穿山豹、武汉氧气、武汉指南针便被评为全国十佳户外运动俱乐

部,武汉天龙成为全国优秀户外运动俱乐部。自1996年萌芽以来,武汉户外运动经历了快速发展、明显萎缩、再次快速发展的波浪式发展趋势。特别是近两年以来,随着人们对自身健康追求的提升,越来越多的城市居民爱上了这项不用远离城市、不需长时间周期的运动休闲生活方式。

武汉市登山户外运动协会成立于2008年,会长杨桦告诉记者,协会成立后以武汉为中心,常年在近郊开展户外运动。其中武汉市徒步大会已经成为武汉市民城市户外运动的传统项目。“天兴洲、江夏、黄陂、汉南、蔡甸、孝感、黄冈、京山、宜昌……武汉周边及省内部分地区,我们都组织过户外登山、越野等活动。”前不久,协会还组织了一次安徽明堂山徒步活动,同样大受武汉市民的喜爱。

据了解,除了一些动辄上万上千人级别的大型活动,武汉市登山户外运动协会还常年组织一些小活动,现在每周都有围绕武汉城市圈开展的“一日游”活动,每次大约50人参加,利用周末,类似郊游一样,既锻炼身体,也开拓胸襟。此外,协会还在武汉市内开展“夜游”活动,沿龟山、长江大桥的“龟山小环线”以及沙湖公园一线,组织市民利用城市内的自然景观开展健康、安全、有序的户外健身运动。“千人级别的活动,如徒步大会、木兰山登山节等,差不多每个季度都会有,而一些组织灵活的小活动,则每周都在开展。”杨桦说,现在很多市民都非常注重运动健身,常年坚持参加户外运动的市民约有2万多人。“其实武汉及周边有很多利于开展城市户外运动的自然地理条件,比较有名的如‘东湖七山连纵’,沿喻家山—南望山—枫都山—猴山—斧头山—风箏山—团山一线,全长14公里,非常适合市民开展户外运动。本次城市户外运动挑战赛,对于武汉本地户外运动的发展带来更为积极的推动作用。”杨桦表示。

(长江日报记者张琳 马万勇)

“珠峰玫瑰”陈晨:
怀念所有登山的日子

陈晨,中国地质大学博士,登山队队员。2012年5月19日8时16分,陈晨随中国地质大学登山队从北坡成功登上珠穆朗玛峰顶峰。这位武汉姑娘因此成为我国首位登顶珠峰的在校女大学生。

“现在闲下来,时不时也会想想当年登山的事情。但身边的牵绊太多,暂时不大可能再回到雪山去了。”日前,当长江日报记者联系上陈晨时,她正为两个孩子的学习和生活忙得不可开交。如今的陈晨,已进入人生的全新阶段。“我现在是全职妈妈,两个女儿要管。姐姐九岁半,妹妹4岁。我还在发愁呢,过几年姐姐上中学,妹妹上小学,每天早上我该怎么送呢?”

当年,陈晨曾不止一次讲述过攀登珠峰过程中种种惊心动魄的瞬间,比如:7790营地休息时,因氧气用尽全身动弹不得;因登山靴不合脚,脚被磨得血肉模糊,脚趾甲也掉了三个;回撤时,脚下打滑差点掉进万丈深渊……十多年过去,她还会想起这些吗?陈晨笑了笑,淡淡地说:“现在,我怀念所有山里的日子。”

虽然不能奔赴远方的雪山,但一有机会,陈晨便会带着家人与朋友前往城市周边徒步、露营,放松心情。“我自己平时常常在东湖绿道骑骑车。而孩子们天性喜欢自由,亲近自然。两个女儿都很喜欢跟着我去参加一些户外的活动。其实武汉周边的‘宝藏’地方有不少,都很适合开展户外户外活动。”

对于即将到来的首届中国城市户外运动挑战赛,陈晨表示赞赏,也非常期待。“这个活动很好啊,特别是城市户外运动的这个理念非常吸引人。每个人的情况不同。对我来说,到大山深处去太奢侈了,时间和经济成本太高,而且现在还有孩子,很难抽出时间带着孩子去体验。但在城市周边的户外则很适合我,我可以利用周末带着孩子参加。”她说,“这个周末,我也会带着大女儿一同去参加挑战赛,其实两个孩子都想来。”

本次活动将推出大学新生城市户外运动圆梦计划,公开征集武汉大学新生的户外运动心愿清单。陈晨说。刚上大学时自己的梦想就是去攀登雪山。“我们从小到大都生活在平原,小时候最期盼天下雪的时候,所以小时候对雪山就有一种向往。后来因为各种机缘巧合进入了地大,逐渐了解到登山运动。登山是我们学校的传统,一辈辈地传承,深深地影响了我们。加上之前我看过电影《垂直极限》,里面的情节令人惊心动魄,所以就想去体验一下。”

对于新入校的大学生,陈晨说:“阳光户外,灿烂人生。希望大学生们能在户外运动中体验运动的乐趣,感受大自然的气息,拥抱青春的活力!”

(长江日报记者张琳)



陈晨登顶珠峰。

本人供图



扫描二维码
查看详情