

## 帆船营地：碧水扬帆走进运动新天地

本报记者 李金霞

蓝天、白云、碧水，在北京平谷金海湖上，一个个白帆扬起，平静的水面热闹非凡。在烈日炎炎的夏天，人们野外出游亲水的愿望愈发迫切，每到周末或假期，来自北京周边及地区的户外运动爱好者，会来到这个帆船营地，体验帆船运动带来的快乐。

帆船爱好者饶渐平说：“对于北京的帆船爱好者

来说，有这么一个地方让我们不出远门，就能日常进行帆船运动，省去远程奔波的辛劳，非常贴心。”每年4月到次年1月，金海湖的航海培训中心会举办帆船训练活动，其中帆船夏令营更是受到青少年爱好者的欢迎。“玩帆船能亲近大自然。”“我觉得乘风破浪的感觉很好玩。”不少参与过帆船运动的青少年这样说。

金海湖具有得天独厚的山水生态环境，非常适合开展水上运动项目，具备开展帆船赛事的优质条

件，北京国际帆船赛、北京帆船公开赛、平谷帆船公开赛陆续在这里开展，带动旅游经济发展的同时，普及推广了帆船运动，助力提高了人们的体质健康水平。平谷区立足休闲文化，集中力量打造了一批独具特色的休闲旅游拳头产品和品牌体育赛事活动，致力休闲和体育相结合，倡导绿色健康生活方式，在带动世界休闲业发展的同时提高市民体质素质和健康水平。金海湖作为平谷区“两河”休闲经济的重要节点，通过承办精品帆船赛事，不断擦亮“桃醉平谷”的品牌。以赛带游，充分利用平谷区重要的文旅地标，让人们在帆船运动中体验平谷秀丽山水，畅享生态环保城市。



本报记者 冯蕾摄

## 暑期健身不妨找个夏令营

本报记者 刘昕彤

位于吉林的长白山森林资源丰富，温度适宜，是夏季的避暑胜地，也是青少年进行户外扩展训练的好地方。如今，长白山大力发展森林生态旅游，设置了丰富的登山研学项目，吸引了许多青少年团队在暑假前来进行夏令营活动。

“读万卷书不如行万里路，平日孩子们在课堂上学习知识的关联有限，研学可以让课本上的知识更鲜活，变得可以触摸和感受。大家想到长白山可能会想到登山，但其实针对青少年的登山夏令营，除了身体锻炼外，也要有更多学习的意义。我们在登山的途中有老师带着孩子们辨认野生植物、生物科考，让孩子们从户外运动中收获知识，这是现在夏令营提倡的丰富多元的理念。”长白山营地负责人说。

在营地内，随着基本硬件设施水平的提升，营地接待能力也在逐步扩大和提高，营地内设置了丰富的户外项目，增加青少年的活动机会。“我和同学一起报名了长白山的户外研学团，这里天气很凉快，每天营地都安排很多项目，很有意思，既能动手也能动脑，还可以锻炼身体，我感觉在这里五天时间都不够用。”前来参与夏令营的学生吴笑笑说。长白山的营地大部分都有山有水，学生们可以采野果、钓鱼、观察琥珀形成和制作，还可以攀树、荡秋千、锯木、叉鱼，增进同学之间的关系，也锻炼孩子们的动手能力。

在长白山，夏季可以徒步穿越、登山、山地森林自行车骑行、泉水漂流、皮划艇、户外露营、攀岩、速降、溜索、骑马等多个户外运动项目；冬季这里又是运动雪乡，在发展林海雪原观光、民宿的同时，运动雪橇、越野滑雪、林海雪原穿越、冰雪赛事等众多冰雪项目在这里开展。随着营地项目越来越多，更加丰富了长白山的体育旅游，利用自身优势打造植物科普、户外拓展、科教研学、青少年体育营地等以户外运动为主题的体育旅游业态综合体，助力长白山全域旅游转型发展。

## 骑行营地：享受全新生活方式

本报记者 轧学超

从浙江杭州市中心向南出发，仅需30多公里，便能到达三清园户外运动公园，该园位于杭州萧山区戴村镇，不仅交通便利、环境优美，更是配套健全、游玩体验项目众多，其中，戴村森林骑行道和几个骑行营地早已成为周边骑行爱好者的打卡点。

戴村森林骑行道位于戴村镇云石生态旅游度假区的石牛山森林公园内，平均海拔400米，几个骑行营地也相应分布在20多公里的骑行道两侧，小食、音乐、娱乐等设施，让骑行者的健身和休闲需求可以得到双重满足。每逢节假日，骑行道周边的营地经常可以见到骑友们一起聚餐、唱歌、聊天的场景。

骑行道由一条主线路、若干条辅线组成，布局有5G通讯基站。其建设功能化与景观化相融合，还设置了观景亭、停车位等配套设施。骑行爱好者徐雅文家住杭州市区，每逢周末假期都会带

着孩子到三清园户外运动公园骑行休闲。她告诉记者，暑假来了，戴村森林骑行道植被茂密，气候清凉，再加上几个骑行营地和景点的配套，是很好的休闲健身地。而且这里的骑行线路难度适中，适合多数青少年。

近来来，很多人将骑行视为一项运动和休闲方式，吸引了越来越多的参与者。在采访中，骑行爱好者尹斌说，骑行是自己在生活中割舍不掉的一部分，戴村森林骑行道有着很好的骑行环境，几个骑行营地更是给了众多骑友一起聚会的机会，来三清园骑行不仅是锻炼身体的一种方式，也是社交和享受生活的方式。

在文化推广方面，骑行营地也扮演着非常重要的角色。骑行爱好者黄继表示：“小学的时候骑着自行车上下学，骑行也就成为一种习惯，而真正加入骑行队伍是在戴村森林骑行道的营地，一次休息的时候，偶然结识了正在聚会的骑行队伍。如今，可以与骑友们一起穿梭于绿林山水间，享受自然的美景，让我在工作之余能够得到放松。”

## 山水营地：山水资源拓展“体育+旅游”新方式

本报记者 王子纯

近年来，浙江充分利用山水资源，做活运动休闲，做强绿色经济，通过“体育+旅游”进一步拓展全民健身新方式。

山川乡位于浙江省湖州市安吉县，山地面积占比高达90%以上。当地通过积极挖掘山区资源，以运动为核心探索文旅融合发展路径，在乡域内海拔1168米的山顶，创新打造了一座巨型运动休闲公园——云上草原高山旅游度假区。数千亩的山林间，借着山体缓坡建成滑雪场、卡丁车、滑草场；在悬崖区域，因地制宜推出蹦极、悬崖秋千、云端自行车等项目，总共达到三十多项业态，绝大多数都是运动休闲项目。安吉县文广旅体局有关

负责人

介绍，云上草原的游客中，“运动休闲客”平时可达到近一半。“春赏花、夏滑草、秋登高、冬滑雪”，一年四季都能在云上草原找到快乐。

在安吉县五峰山，退役运动员黄拥军在山谷间以运动休闲为主线创立“运动村”。五峰山运动村集室内外运动、运动康复、生态农业、文化创意、健康养生于一体，分为“山地运动区”“水上运动区”“农场露营地”等户外功能区，拥有丛林穿越、丛林障碍、丛林蹦床、攀岩、水上皮划艇、水上浆板等项目，吸引广大青少年走向户外，感受山野运动乐趣。“作为曾经的运动员，无法割舍体育情结。做自己感兴趣、熟悉的事情，同时还能能为运动爱好者提供良好的、喜爱的环境，一举多得。”黄拥军说。

与安吉县相邻的德清县，坐拥中国“四大避暑名山”之一的莫干山。“登山、徒步、骑马、皮划艇……目前，在莫干山可体验的运动休闲项目，多达二十多种。”莫干山镇副镇长闵瑛介绍，莫干山的体育旅游项目，覆盖了大多数热门户外活动产品，各项优质赛事也应运而生，每年吸引全球近万名参赛选手。日日有主题活动、周周有休闲赛事，成为莫干山动感而又鲜活的一张名片。

## 航空飞行营地：翱翔蓝天 挑战自我

本报记者 冯蕾

让人流连忘返的美景，让人垂涎欲滴的美食，让人心跳加速的空中滑翔伞运动，在碧海蓝天中体验像鸟儿一样自由翱翔的快感与挑战……这将是暑期最令人惊喜的打开方式。日前，全国各地打造国家航空飞行营地，推动全民健身的同时，为市民提供了体验航空飞行运动的场地，在户外运动中锻炼身体，增强体能，挑战自我。

滑翔伞运动是目前最时尚休闲的航空运动之一，暑期是最适合体验飞行季节，备受市民喜爱。“从罗家山自由起飞，翱翔蓝天，从高空俯瞰，目光所及是高远辽阔的苍南山海风光，滑翔伞飞行是一场追逐天空的海天之约，是心之所向。”来自山东的滑翔伞飞行员孔祥燕对记者分享了滑翔伞运动的收获，她说：“滑翔伞运动是一个充满正能量的运动，我是受益者之一。在夏天的航空飞行营地飞伞，乘上滑翔伞，纵身一跃，体验双脚脱离地球引力的自由感。在天空俯瞰海天一色，做一只自由飞翔的小鸟，当耳边想起风声，将碧海云天尽收眼底，清风吹散平日工作生活中的疲惫与烦恼。除了性格会更加阳光开朗，身体也变得‘逆龄生长’，让整体身心更健康，这就是滑翔伞飞行的乐趣。”

营地起飞场设置在温州苍南马站镇兴岳村罗家山上，面朝大海，降落场设在雾城村的月亮湾沙滩上，飞行相对高度300米。该营地全年有220多天

可飞天气。在天上360度无死角，将雾城海天一线的美景尽收眼底，随风飘落在月亮湾沙滩，飒爽又安全。

“滑翔伞不仅是一项运动，更是一种可以让人们重新连接大自然的生活方式。苍南罗家山(雾城)航空飞行营地为市民提供一个不一样的夏令‘营’体验，成为市民朋友休闲度假、户外运动的理想之地，也是体验离地高飞、融入蓝天、俯视山川大海的最佳场所。尤其在暑期，每天前来体验‘飞行+旅游’的人群爆满，以年轻群体居多，更有滑翔伞爱好者每天能飞上10趟左右。”营地负责人黄祥宇介绍说。

据介绍，温州苍南罗家山(雾城)航空飞行营地于2018年被中国航空运动协会命名为国家航空飞行营地，同时它也是市级非奥运动项目训练基地(滑翔伞)、浙江省运动休闲旅游优秀项目、运动休闲旅游精品线路。

苍南县十分重视航空体育运动发展，紧扣“迎亚运、享赛事、游苍南”的目标，以“168黄金海岸”为依托，依托海洋运动资源禀赋，加快体育赛事“引流”。苍南县文广和广电旅游体育局相关负责人表示，“航空飞行营地，为前来旅游和体验飞行的爱好者打造一个休闲娱乐、挑战自我、展现勇气的舞台，通过‘航空体育+旅游’的模式，让广大群众更近距离接触滑翔伞这一低空航空运动，大力推广全民健身，实现以赛事筑品牌、聚人气，以赛事带旅游、促消费，不断提升苍南城市影响力、知名度、美誉度。”

## 户外体育夏令营：丰富青少年暑假生活

本报记者 顾宁

内容丰富的特色夏令营活动一直是学生和暑假的首选，尤其是户外运动夏令营，报名尤为火热。

河南郑州每年暑假都会组织青少年户外成长夏令营活动，河南作为内陆省份，很多孩子接触水上运动的机会比较少。户外夏令营可以让孩子了解皮划艇的起源、相关理论知识和基本动作，经过简单的教学后孩子很容易就能掌握。皮划艇能很好地锻炼孩子的上肢力量、协调能力、身体平衡能力与团队协作能力。同时为了保证孩子的安全，营地安排了专业的教练和救生员。除了皮划艇，夏令营还设有定向越野、飞盘、腰旗橄榄球、露营、野炊、自然教育、篝火晚会等活动，每项运动都会给孩子带来不一样的体验。

水上运动一定离不开防溺水教育，营地负责人刘思玄说：“因为我们的活

动中有水上项目，所以会将防溺水教育穿插其中，结合项目和实际情况向小朋友们进行防溺水教育，加强认识。希望能通过寓教于乐的方式帮助他们理解、了解溺水的危险性和如何自救。”他表示，水对孩子有天然的吸引力，玩水有助于提升青少年的专注力、自主性和创造力。“触觉运动在亲水游戏中使用最多，当触觉跟其他感官协调，同时进行刺激，能够极大激发孩子的兴趣和自主性，让他们投入游戏，这些都有助于专注力和自主探索的发展。”

青少年户外成长夏令营充分利用江河湖海、山地、沙漠和草原等自然资源开展户外活动，促进了青少年的身心健康和体魄强健。“我们利用丰富的自然、人文等资源，广泛开展户外运动、野外生存、自然教育、国防教育等活动，希望让青少年在亲近自然的同时，达到强健体魄、磨炼意志的目的。”刘思玄说。



新华社发(资料照片)