

# 骑跑两项开辟全民健身新赛道

本报记者 邵国华

路跑和骑行都是当下热门的全民健身项目，而结合了路跑和骑行的全新赛事——“骑跑中国”2025全民系列赛日前在重庆举行。作为国家体育总局群众体育司和自行车击剑运动管理中心倾力打造的全新项目，骑跑两项一出现就吸引了来自全国的上千名骑跑爱好者。

## 低门槛 推动“全民可达”

根据中国田径协会的数据，2024年全国举办的各级各类路跑赛事累计达到749场，参赛人数达704.86万。骑行运动也是大众参与度较高的运动。正是看中了这两项赛事的群众参与度，在总局群体司的发起指导下，自行车击剑运动管理中心和中国铁人三项协会参与主办了国内首个骑跑两项赛事，成功开辟出全民健身新赛道。

“这项赛事人人都能参加，只要能跑步、会骑车，都可以上。说句简单的话，您骑共享单车参赛也行。”“骑跑中国”2025全民系列赛重庆南岸站一开始，就得到了参赛健身爱好者的好评。短距离、低门槛、强体验，成为该项赛事的最大特点。

“我们的目的就是降低铁人三项的参赛门槛，在减少游泳项目后，方便更多的大众都能参与。而且长

期以来，自行车、铁人三项等赛事虽广受欢迎，但对场地、技术的要求较高，难以实现‘全民可达’，而‘骑跑中国’把赛场搬到群众身边，在公园绿道、景区步道即可办赛，竞赛距离长短兼备，参赛人群老少皆宜，让更多人在‘骑’与‘跑’的交替中感受运动的魅力。”中国铁人三项协会主席冯宝忠说。

## 重参与 路跑+骑行实现叠加效应

骑跑两项将路跑和骑行结合起来，实现了1+1大于2的效果。这次“骑跑中国”首发站家庭组原计划招募300人参加，但最后实际报名人数突破了600，参赛的小朋友既有骑平衡车的，也有骑小轮车和儿童滑板的，赛道上动感十足，呈现出一幅生机勃勃的全民运动美景。

“过去赛事过度标准化，等于在大众面前设置了一道天然的隔离墙，其实只要在安全有保障的前提下，就能降低赛事门槛，家庭组别重在参与，重在健身。”组委会相关负责人说。

北京大学对外体育合作中心执行副主任来晓雷表示，增加大众赛事活动供给，专业项目大众化特别重要。从扩大参与规模，提高项目影响力的角度说，即便骑行和跑步的参赛人群并行，也未尝不可。“擅长跑步的跑步，愿意骑车的骑车，在同一个空间下参赛，达到广义的骑跑概念，这对于扩大赛事人口和提

升品牌影响力非常有帮助。”来晓雷说。

## 促发展 多元融合提升赛事热度

相对于大多数的马拉松和自行车赛事，“骑跑中国”面向的是更多的大众群体，“传统马拉松和骑行赛事封路安保投入大，我们更多选择公园、景区、会展中心等非公开道路场景，这样易于办赛，也更安全，还有温馨亲近感。”骑跑中国赛事组委会负责人表示，骑跑两项跳出了传统的马拉松和骑行赛事的场景模式。

“我们很喜欢这种赛事，家庭成员都可以参与，而且两个项目都适合小朋友，可以锻炼孩子品性。”来自重庆南开中学的路跑爱好者蒲进说。

骑跑两项活动的承办地一般都是旅游资源较好的地方，主办方特意将具有生态特色与文化底蕴的城市加入赛事版图，构建“一城一赛道、一赛一风景”的差异化办赛格局。今年的分站赛将由内蒙古、海南、吉林、江苏等省区市承办，此举得到了健身爱好者的普遍欢迎。“赛事举办地像长春和内蒙古这些地方我们都没有去过，我们几家人都决定了跟着赛事去旅游。”蒲进说。

以创新驱动办赛理念和模式变革，骑跑两项撬动起群众健身的新支点，通过融合发展，这一全新赛事的风口效应正在逐渐显现。

## 长三角城市老体协联盟交流地击球

本报讯 日前，为期2天的“大隐杯”2025长三角城市老年体协联盟地击球交流活动收官。这场汇聚四省十七城250余名银发选手的交流互动，以创新体育项目为支点，推动“银发体育+”多元融合。

近年来，地击球以其“零基础易上手、场地灵活可变”的特性，在长三角地区迅速普及。该项目精准契合老年人“低强度、高趣味”的健身需求，已衍生出和合两球、挑战六球等三十种创新打法，真正实现“公园即赛场，运动在身边”的全民健身愿景。

据介绍，本次赛事创新融入“跟着赛事去旅行”理念，精心设计“体育+文旅+康养”体验链。选手们在竞技之余，畅游“天下奇观”石梁景区，品尝饺饼筒、麦饼等天台

(冯蕾)

## 北京朝阳提升社体指导员冰上技能

本报讯 日前，2025年北京朝阳区冰上技能社会体育指导员项目推广活动举办，共有100余名冰雪运动爱好者齐聚一堂，共赴冰雪之约。

本次活动以推广冰雪运动、培育专业指导力量为核心，特邀专业讲师当面授课，课程采用“理论+实践”双轨模式。指导老师围绕冰雪运动规则与教学方法展开深度讲解，系统剖析技术要点与教学技巧。学员们也踏上冰面，在实战体验中感受冰雪运

特色美食。

贵州望谟县老体协相关负责人表示：“这次交流活动让老年人在强身健体的同时，领略山水神秀，品味舌尖天台，真正实现了老有所乐。”

最终，台州、绍兴等队分获团体优胜奖，梅再林等选手斩获个人前八。赛事特设“体育道德风尚奖”，21位获奖者用行动诠释“友谊第一”的银龄体育精神。

本次活动成功探索出一条“政府引导、协会主导、企业赋能”的老年体育发展新路径。中国老体协相关负责人表示：“通过体育搭台，整合旅游、美食、康养资源，为银发群体打造了立体化生活场景，这种创新模式值得全国推广。”

(冯蕾)

## “伊”起上春山共享生态健身盛宴

本报讯 为深入贯彻落实全民健身国家战略，推动“体育+”融合发展，近日，黑龙江省伊春市在全市范围内开展“全民健身行·‘伊’起上春山”主题登山活动，以“春山”为媒，将全民健身与生态保护、文旅消费深度融合，依托林都伊春的自然资源优势，倾情营造全民参与户外运动的浓厚氛围。

本次主题登山活动覆盖伊春市各县(市)区，各地依托优质生态资源，推出特色登山、定向、踏青等项目，形成“一县一景、全域联动”的生动局面。户外运动爱好

者通过参与“锦绣兴安登山比赛”“游祖峰、观云海、赏金林”“定向寻奇奇遇记”等多元活动，以脚步为笔，共同描绘丰林春日的美好画卷。

活动期间，全市累计超万人次参与，既有专业登山选手竞技比拼，也有家庭组团休闲踏青，充分体现全民健身的广泛性。

多地同时进行的民俗文化展演成为一道独特的旅游风景线，提升了景区吸引力和竞争力，通过“体育+旅游+消费+生态”的创新模式，有效拉动了假日经济，实现了健康生活与文旅消费的双赢，为伊春市打造“体育+旅游”注入新动能。

(顾宁)



## 首届北京极限运动汇“炫技”首钢

本报记者 顾宁文/图

“五一”期间，首届北京极限运动汇暨北京市第十五届全民健身体育节在首钢园大跳台等场地举办。

活动由六大主题赛事组成，吸引了共计5000余名运动员参加。其中，北京跑酷公开赛在大跳台及其落地区域搭建赛场，推动了冬奥场馆非冰雪季再利用，助力打造时尚运动新地标；2025年全国全群体能大赛暨第二届北京体能公开赛吸引了来自20个京外省市的参赛队，是为全国健身达人打造的潮流体能赛事；第二届北京健身俱乐部挑战赛则有全市百家健身俱乐部的约1000人参与，为健身爱好者搭建了展示自我、交流技艺的平台；第五届北京冰球公开赛吸引了来自国内外的108支队伍逐鹿京城，共计约2000名运动员将上演近300场次的激情对决；此外，北京市国防体育挑战赛和北京市第十二届广场舞大赛，也在此期间亮相。

家住丰台区的孔淑玉特意带着孩子参加活动。孔淑玉说，孩子平日里对运动兴趣不高，希望能在这样充满活力的运动氛围中受到感染，爱上运动。“这里的活动形式特别好，不仅有丰富的美食，还有各种好玩的项目，孩子能开开心心地玩上一整天。”

除精彩赛事外，极限运动汇还打造了“赛事+”多元融合矩阵。在体育展商区，各大知名品牌纷纷推出赛事限定款商品和运动主题快闪店，同时开启体能嘉年华活动，设置了趣味体能挑战、跑酷追逐体验、技能闯关挑战等项目。手工非遗区的非遗文创集市、地域特色集市、互动游艺体验等，吸引了众多潮流文化爱好者“打卡”。在典藏车展示区内，颇具时代特色和观赏价值的经典车型“竞相争艳”，北京市自主研发的18米经典

公交车也受邀参展，配套开展的老北京公共交通主题文创模型展售更吸引了大批“车迷”。餐饮服务区则推出了“乐享精彩赛事·寻找中华美食”主题活动，不仅有知名美食品牌入驻，更为游客提供了多元化选择和贴心服务。活动充分发挥了体育在促进消费、深化交流、推动城市发展中的重要作用，也为市民和游客带来了别样的假日体验。

本次活动也标志着北京市第十五届全民健身体育节拉开帷幕。北京市全民健身体育节自1997年起每两年举办一届，是北京市规模最大、影响最广、覆盖面最宽、内容最丰富的群众盛会。本届体育节由北京市体育局、北京市委宣传统战部、北京市教育委员会等13个市级委办局和各区人民政府主办，11个市级相关单位担任成员单位，该活动一直持续到10月份。

北京市社体中心相关负责人介绍，与往届相比，今年的体育节更注重促消费、促健身、促健康。“促消费即发挥体育活动的链接作用，促进属地旅游消费的增长；促健身是把新兴、时尚、贴近百姓的项目熔于一炉，把效果拉到最满、氛围燃到最爆，点燃参与激情；促健康则是倡导健康的生活理念，传播科学的健身方式。”本届体育节期间，全市各区将持续开展丰富多彩的全民健身活动，“希望广大市民朋友积极参与到各项比赛中，一起讲好北京故事，展现首都的活力与风采。”

## “致敬！红色娘子军”城市徒步定向活动举行

本报记者 冯蕾

日前，2025年“致敬！红色娘子军”城市徒步定向活动在海南省琼海市举行。逾万名身着红、绿、白、蓝四色主题衫的运动爱好者以脚步丈量红色热土，用定向打卡解码城市基因，标志着琼海迈出了打造“中国红色体育IP”的重要一步。

活动当日，在万泉河公园广场，来自全国32个城市的近8000名运动爱好者在此集结。随着发令枪响，人群如离弦之箭奔涌向四大主题线路，沿途红旗翻卷、口号震天，将琼海的街巷装点成一条跃动的文旅纽带。活动参与者年龄跨度从3岁幼儿至60岁长者，超六成家庭以“三代同走红色线”形式参与，创下国内城市定向活动“跨代际参与”新纪录。

本次活动以体育为媒，是将“城市徒步定向”与红色文化、生态人文深度融合的创新实践，串联起琼海的红色根脉与城市烟火。“纯净白衫”团队穿梭于城市街巷，现代文明与传统文化在此碰撞。“深邃蓝衫”团队以胃为旗，品尝银海杂粮小吃街的斑斓糕点、昌隆饭店的秘制文昌鸡。5公里徒步化作一场“美食马拉松”，不少参与者手持打卡地图却“迷途”于香气。

琼海市文化和旅游局负责人表示：“本次活动以‘体育+红色文旅’破题，旨在打造全国标杆性红色体育IP——创设‘定向运动+城市徒步定向’机制：将红色历史、民俗故事转化为定向任务线索，参与者需闯关打卡点，让运动成为文化传播的引擎。”

