

体育作墨 大地挥毫

登一次雪山看一次青海

本报记者 王宥力 丁玉梅

“快看,这里全都是户外装备。进去了解一下,趁年轻一定要登一次雪山,我想能回忆一辈子。”5月19日,2025青海文化旅游节现场,体育展示区着实热闹得不得了。

在青海体育冰雪户外展示厅,各种“奇形怪状”的登山、攀岩、徒步、皮划艇、滑雪装备引起了人们极大的兴趣。“老师,您能给我们讲讲这些装备的用途吗?”有人迫不及待地拿起一个高山气罐好奇地询问。

“这一部分都是登山用的装备,雪山海拔都比较高,所以对装备要求也比较高。在极具轻量化升级的前提下,同时具备登山运动过程中的安全保障功能。像你手里拿的这个高山气罐,登珠峰都没问题。还有这个帐篷,就是登雪山专用的帐篷,保暖防风,我们每年举办的岗什卡滑雪登山赛和玉珠峰登山大会用的都是这种帐篷……”

在工作人员的介绍和引导下,大家好奇地看看这个摸摸那个,话题也从知识问答延伸到青海的体育旅游。“刚才省体育局做了赛事推介,听得人热血沸腾。我作为一个青海人,挺自豪的。不过我这岁数,登雪山是不可能了,但还有很多项目适合我们群众参与。”61岁的杜秉国拿着一支冰镐爱不释手。

来自广西的徒步爱好者张宇乔翰和宋洁在人群中格外醒目。“我们是专程来青海徒步旅游的,今年的目标就是完成环湖徒步。今天是想添置一些东西,恰好碰到文化旅游节开幕,很震撼。”宋洁说,这几年青海不断在网络上出圈,是徒步爱好者向往的地方。

“以前从来没有想过要去登雪山,但是看到推介片上的画面,激动得不得了,等这次旅行结束了,来青海登一次雪山的计划要被提上日程了。”

对于二人的提议,青海省冬季项目和户外运动管理中心工作人员友情提示:“徒步运动和登山运动有着本质上区别,登山项目对环境、装备、个人素质、户外经验都有很高的标准和要求。不但要有专业的设备,还要有专业的向导协作,正规的报批手续等。当然,不管是哪项运动,在活动区域都要注意保护环境,尊重当地的风俗习惯……”

青海体育冰雪户外展示厅的对面是全民健身乐享生活馆,各种健身器材上人们正在兴致盎然地体验。最火爆得莫过于自行车了,56岁的严桂香正在工作人员的指导下感受自行车运动带来的乐趣。“虽然我不是骑自行车,但今天也算是过了把瘾。”严桂香说。

5月20日,文化旅游节将专门组织300人的骑行活动,因此开幕当天有很多骑行爱好者也来到现场观看盛况,全民健身乐享生活馆自然成了他们打卡的地方。西宁市民张庆海说:“我报名参加了明天的活动,很期待。随着环青赛的影响力越来越大,青海围绕这项赛事组织了很多群众参与的自行车赛事,我们也有了展示的平台。”他说,从前年开始,环青赛在正赛之前组织了环青赛联赛总决赛,让骑行爱好者们享受赛事的专业赛道,这项创意太棒了。“我们的骑行队伍还在不断壮大……”

展示区里充满欢声笑语:“人生体验丰富多彩,青海可以满足你对大自然的各种向往……”

体验冰壶的欢笑与期许

本报记者 王宥力 丁玉梅

“哎呀,歪了,歪了。”2025青海文化旅游节体育活动区,陆地冰壶体验场地两边围满了群众,摩拳擦掌,想在这个集聚力和技术于一体的项目中一决高下。

“我先来,这有啥难的,看我的。”西宁市民董宇明和几个好友率先上阵。谁知,只投了两壶,便觉得根本没有想象的那么容易。要么用力过猛直接出营,要么力气过小进不了营,有的甚至直接将冰壶推出了赛道,一下逗乐了围观的群众。

“嘿,没想到投冰壶这么难,看冰壶比赛还觉得挺容易的。”几投都不中的董宇明显然有点泄气:“我们玩陆地冰壶都这么难,运动员们在冰面上是怎么做到指哪打哪的,真是不可思议。”

虽然“运动员”技术不咋样,但记者发现,现场有很多观众都看得懂比赛,知道比赛规则,还自发给对阵双方当起了“教练”。其中颇显专业的要数退休教师刘林征了,他不但能指导

作要领,更能摆阵布局。

刘林征告诉记者,以前他连冰壶是个啥都不知道,直到后来青海举办了首届国际冰壶精英赛,他在儿子的陪同下专门去多巴基地冰壶馆观看了比赛,尽管当时看得稀里糊涂,但却深深地爱上了这项运动。“这项运动有魅力,既是技巧的比拼,也是脑力的博弈,真正看懂了比赛,简直是其乐无穷。”

自此,他开始关注冰壶比赛,特别是中国队的比赛,他每场必看。“我看过王冰玉的比赛,当时激动地流泪了。那时,我在想,青海什么时候能培养出自己的冰壶运动员。”刘林征的眼睛里写满了欣慰:“现在不就有了,我们青海的运动员也代表国家队站上了国际赛场。”

刘林征说:“现在冰壶项目已经在全省多所大中小学布局,这是好事啊,不但丰富了孩子们的课余时间,也锻炼了孩子们的身体,更是让冰壶这项运动得到更广泛的推广。只要坚持做下去,青海的冰壶运动,未来是值得期待的。”

追风! 解锁高原文旅新体验

本报记者 齐延迪

“与其说是比赛,不如说是一场以车会友的盛会!既能看到美景,又能结识志同道合的伙伴!”

“从来没有在海拔这么高的地方骑行过,今天试试能不能行!”

……

5月19日9点30分,碧空澄澈如洗,海西蒙古族藏族自治州德令哈市中心广场上彩旗在晨风中猎猎作响,激情穿越柴达木山地自行车赛在这里激情开赛。赛前,选手们聚在一起热烈的讨论。

参赛选手们半跪在自行车旁,指尖顺着辐条快速检查,轮胎与地面摩擦发出沙沙轻响;不远处,工作人员手持对讲机来回奔走。

人群中,85岁的夏都铁骑队队长刘登才精神矍铄,眼中闪烁着期待的光芒:“曾经,这里的壮美风光让我震撼不已。今天再踏上这片土地,既渴望在赛道上挑战自我,更盼着可以饱览沿途的美景!”

比赛正式开始,随着一声令下,选手们如离弦之箭,从市中心广场飞驰

而出,沿着15.603公里的赛道,向着风景秀丽的柏树山景区全力进发。

骑行途中,选手们在风驰电掣间感受速度与激情,穿梭于德令哈的街巷,领略高原小城特有的城市风情;掠过郊野,邂逅独具特色的自然风光。据了解,此次赛事吸引了省内多支业余山地自行车队和俱乐部踊跃报名参加,100名大众骑游选手齐聚于此,共同踏上这场充满挑战与乐趣的骑行之旅。

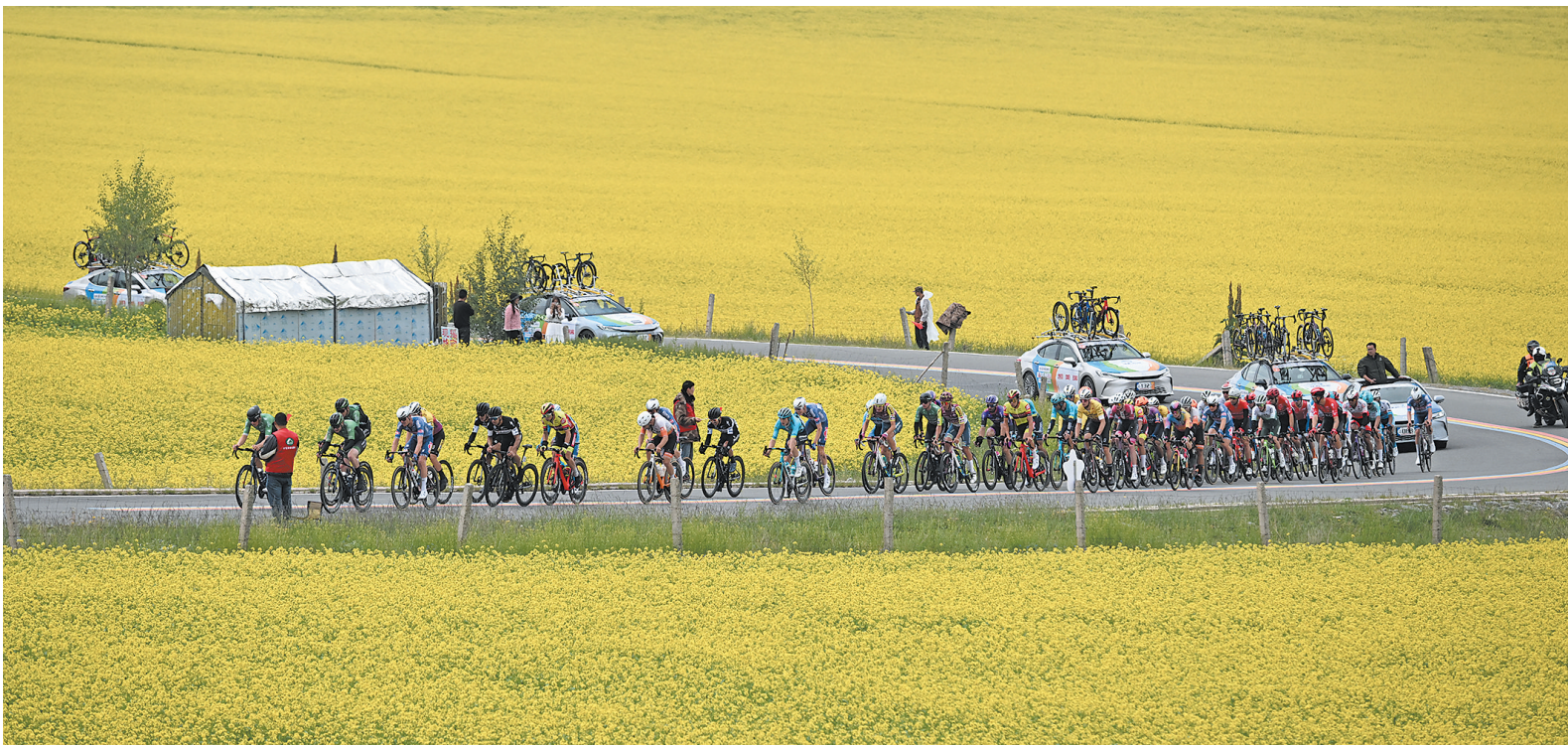
赛道旁,观众也热情高涨,为选手们加油助威声此起彼伏。“加油!加油!”“这两年家门口的比赛多了,从越野比赛、马拉松到如今的骑行比赛,真是越来越热闹了。”线上互动同样火爆,众多网民在互动界面留言“上墙”,实时分享自己的感受。

随着比赛持续进行,激动人心的抽奖环节将气氛推向又一个高潮——10名幸运观众每人获赠海西州6个收费景区共18张门票。

一份诚意满满的“文旅大礼包”,不仅是一份惊喜,更是一份来自高原的诚挚邀约,期待更多人来领略这片土地的壮美风光。

►精彩赛事。

▼协作向导讲解装备使用方法。



▼滑雪很酷。



本报记者 丁玉梅 王宥力

青海,正将壮美地质奇观与生态资源转化为发展新动能。

巍峨的雪山、奔腾的江河与千年文明印记交融,汇聚成绿色发展的强劲引擎。立足生态保护优先,高原户外运动与特色文旅产业深度联动,谱写出生态文明建设与区域经济协同共进的新篇章。

天地为幕:
极限运动激活高原基因

“大美青海国际抢渡黄河极限挑战赛”、中国黄河“溯源之旅”铁人三项挑战赛……黄河激流中的破浪身影,高原大地的极限拼搏,雪山之巅的攀登足迹,都在书写人类挑战极限的壮美诗行。

祁连山的罡风掠过骑行者头盔,青海湖的湛蓝倒映着车手飞驰的身影。今年将举办的“第二十四届环大美青海国际公路自行车赛”,以职业赛事为核心,打造群众赛事、青少年赛事、大众骑游等贯穿全省旅游旺季的“1+3+10+N”赛季体系。

为强化地域品牌形象,促进全省体育、文化、旅游等产业深度融合发展,“环青赛”,既是对赛事体系和内涵的丰富,更是生态文明建设与体育强国战略的深度融合。

赛事进一步坚持国际化、专业化、市场化发展方向,统筹青海生态资源、文化遗产和旅游要素,打造中国乃至世界自行车运动版图上的绿色坐标。

而在自然的另一处舞台,昆仑山东段主峰玉珠峰脚下,35岁的深圳白领张薇完成人生首次高海拔登山:“当海拔6178米的峰顶近在咫尺时,向导提醒我抓一撮岩土,那一刻突然理解了登山不仅是征服,更是与自然的对话。”越来越多的登山者循着山脊线而来,专业化的登山培训体系与高山救援服务网络也逐步形成,为这片冰雪秘境注入新的活力。

从每年吸引超10万徒步爱好者的岗什卡雪峰登山线路,到柴达木盆地汽车越野拉力赛扬起的滚滚烟尘,青海正构建起立体化体育旅游产品体系。省体育局局长王霞介绍:“我们依托三江源、祁连山、青海湖、昆仑山四大生态板块,开发出218项赛事活动,让冷资源转化为热经济。”

民族风情:
激活文旅融合的文化基因

当体育遇上民族文化,大美青海更添厚重底蕴。在玉树赛马节的赛场上,藏族骑手身着藏袍,骑着矫健的河曲马飞驰而过,马蹄扬起的尘土与观众的欢呼声交织成热烈图景。

除了传统赛马,还有国家级藏文化(玉树)生态保护实验区建设成果非遗巡展、乡村马超篝火晚会等系列活动,选手们在青山绿水间比拼力量与技巧,既彰显了游牧文化中敬畏自然的生态理念,也延续着高原民族坚韧不拔的生命张力。来自上海的游客李女士换上藏装,在专业骑手指导下体验骑马,兴奋地说:“这不仅是一场穿越千年

的文化对话。”

互助土族自治县的轮子秋表演同样令人称奇。木制转轮飞速旋转,表演者在秋千上完成倒立、空翻等高难度动作,展现出惊人的平衡感与柔韧性。作为国家级非物质文化遗产,轮子秋已从田间地头的娱乐活动,发展成为游客争相体验的特色项目。游客们在旋转中感受土族先民“转起来风调雨顺”的美好祝愿,品尝青稞酒、聆听安昭调,深度体验“彩虹故乡”的独特魅力。

当蒙古族搏克手在青海湖畔的草地上扎紧系绸腰带,围观的游客已忍不住挽起袖子跃跃欲试;另一边,雕花牛角弓与碳纤维箭矢在日光下泛着不同质感的光泽……青海的夏日,民族体育更加鲜活。

在这里,摔跤场的喝彩声如海洋一般,射箭体育场一旁,欢乐的锅庄已起跳,体育不再是橱窗里的展演,而是可触碰的生活肌理。正如曾深度体验过青海民俗风情的北京游客所言:“当传统那达慕遇上无人机足球,当青海社火遇见高原马拉松,文化传承便有了当代载体。”

绿意作笔:
体旅融合绘就共富画卷

5月的祁连山下,海北藏族自治州门源回族自治县祁连山·岗什卡雪峰景区负责人马良正忙着引导游客。景区导览图、特色明信片、民族风钥匙扣摆满服务台,来往游人络绎不绝。

马良擦着额头的汗珠,语气里满是自豪:“靠着岗什卡雪峰的好资源,再加

上政府对旅游发展的扶持,我在家门口就捧上了‘金饭碗’,而且自2024年6月启动生态旅游季以来,景区已累计接待游客超过了60万人次,带动184户村民实现就业增收。”话刚说完,几位背着登山包的游客围拢过来,马良立即递上地图,耐心讲解起攀登路线。

体育旅游的蓬勃发展,为青海打开了“绿水青山就是金山银山”的实践通道。

雪山为幕,绿茵作席,球员们在蓝天白云下尽情奔跑,“青超联赛”的哨声,让高原更添激情。

绿茵场外的农畜产品展销区里,牦牛酸奶、青稞制品、枸杞等特色产品琳琅满目,游客们在感受体育激情后,纷纷驻足选购。不少参展群众笑着说,体育赛事带来的庞大客流,让自家产品销量比平时翻了几番。

此外,依托体育赛事打造特色旅游线路也备受欢迎,徒步爱好者沿着环湖赛道探索青海湖的壮美,骑行者穿梭于祁连山间领略自然风光。体育与旅游、农牧业深度融合,让青海的生态资源持续释放经济价值,也让更多群众端稳了“生态饭”。

从雪山之巅的攀登足迹,到草原深处的民族欢歌,再到产业发展的蓬勃生机,青海正以体育为笔、旅游为墨,在“世界屋脊”上书写高质量发展新篇章。这片离天最近的土地,不仅是挑战极限的勇者乐园,更是人与自然和谐共生的生动范本。未来,随着“体育强国”与产业“四地”建设的深入推进,青海将继续擦亮高原特色体育旅游品牌,让“天路之上”的故事传遍世界。



攀冰装备。

攀登者。 本报记者 陆广涛 摄