

2025中国健身名山登山赛·丰台北宫站冬至开跑

本报讯(记者 姜欢)12月21日,恰逢冬至节气,“马跃登高新征程 丰彩活力新篇章”2025中国健身名山登山赛·丰台北宫站在北官国家森林公园热力开赛。1000名登山爱好者从全国各地会聚于此,以登高竞技的方式践行全民健身理念,在生态与自然的赛道上感受丰台人文魅力,用奋进姿态迎接2026马年到来。

“此次赛事作为丰台区冬季重点体育活动,深度融合冬至民俗、生态文旅与体育竞技,既传承了冬至祈福迎新的传统习俗,又展现了丰台区推动体育与农文旅融合发展的丰硕成果,希望为市民打造一场兼具参与感与体验感



的全民健身盛宴。”丰台区体育局相关负责人介绍道。

记者了解到,为满足不同年龄、不同体能水平人群的需求,此次赛事设置了5400米竞速组与4000米健身组两大组别。其中,竞速组累计爬升283米,对选手速度与耐力提出了考验;健身组则更注重休闲体验,吸引了不少家庭、中老年及健身新手参与,真正实现“全民可参与、人人能健身”。

赛道上,选手们的身影成为冬日山林中最灵动的风景。竞速组选手你追我赶,在5.4公里赛道上全力冲刺,途经三迭水景区的潺潺溪流、狼坡顶的开阔视野、空中花园的冬日绿植,在自然景观中释放竞技激情;健身组选手则悠然前行,4公里赛道串联起石壁流淙的静谧、江南九曲的活力,大家或结伴畅谈,或驻足拍摄风景,在轻松氛围中完成健身打卡。

在紧张激烈的比赛之余,围绕冬至与新年主题打造的配套活动同样精彩纷呈。红红火火市集上,冰糖葫芦、糖画等传统美食香气四溢,手写字画、冬至饺子等非遗与民俗体验项目人气火爆,让选手在赛后沉浸式感受节日氛围。赛事现场还设置了祈福墙、马年主题打卡墙等景观布置,成为选手们拍照留念的热门地点,红色元素与北官山林的冬日景致相映成趣,定格下全民健身的活力瞬间。

“今天是我们第一次来到北官国家森林公园,这里风景宜人,景观资源丰富,和大家一起登山跑步也特别有气氛,热热闹闹迎接马年!”



高碑店跑团团长田杨说。

本次赛事不仅激发了民众冬季户外运动的热情,更成为丰台区推动“体育+”融合发展的重要载体。北官国家森林公园作为赛事举办地,是丰台西部的生态瑰宝。近年来,丰台区以北官国家森林公园、南苑森林湿地公园等优质生态资源为依托,持续打造登山赛、徒步大会、夜跑等系列全民健身活动,让全民健身理念深入人心,同时带动周边餐饮、住宿、文创

等产业发展,为区域经济注入持续活力。

“赛事的成功举办,不仅丰富了市民冬季文化体育生活,更进一步打响了‘丰彩活力’的文旅品牌。未来,丰台区将继续以全民健身为抓手,深挖北官国家森林公园等生态资源潜力,优化赛事服务、丰富活动内容,推出更多优质体育文旅活动,助力体育强国建设,让更多人走进丰台、感受丰台的生态之美、运动之乐。”丰台区体育局相关负责人表示。



400名全龄“泳”士集结 冬日泳池竞技与趣味碰撞 丰台区“全民健身·泳动丰台” 游泳竞技趣味赛成功举办

本报讯(记者 姜欢)12月20日,丰台区“全民健身·泳动丰台”游泳竞技趣味赛在丰台体育中心游泳馆举办,吸引了全区各年龄段400名游泳爱好者参与,赛事项目多样,覆盖年龄广泛,切实让体育竞技融合生活趣味,让健身活动全民参与、全龄共享。

据悉,此次活动设置个人竞技赛与团体趣味赛两大板块,覆盖从5岁

儿童至69岁长者的年龄层,个人赛按年龄划分为9个组别,进行50米蛙泳、自由泳等项目的角逐;团体趣味赛则设有“团结挑战”接力赛、“抓鸭子大作战”等新颖项目,强调团队协作与运动乐趣,深受参赛家庭及青年团体欢迎。

随着发令声响起,个人竞

技赛率先开始,各组参赛选手纷纷跃入泳池,瞬间被激荡起的浪花翻腾向前。少年组选手身姿灵巧,挥臂劈水,虽稚气未脱却动作标准,犹如水中飞鱼;中青年选手势如蛟龙,在水中展开速度与耐力的较量;年长选手从容不迫、游刃有余,以沉稳的节奏把控竞技姿态。泳池边,亲友团与观众的加油声、喝彩声此起彼伏,现场气氛热烈,为寒冷的冬日增添了几分炽热。

“花样游泳特别有意思,我和队员相互配合,能在水里把优美的舞姿展现给大家,这是一项又有美感又有体育精神的运动。”丰台花样游泳队队员易思佳表演后兴奋地说道。“生命在于运动,游泳已经成为我生活的一部分,既能锻炼身体,又能结

识一群有共同爱好的伙伴,平时我们还会相约挑战冬泳,感受激情与快乐,每一次完成都很有成就感。”有着几十年游泳经验的李大爷赛后向记者说道。

随后,团体趣味赛再次引发全场关注。“团结挑战”中,三名队员巧妙协作,在15米往返路程中完成游泳圈水上接力,考验默契与技巧;“抓鸭子大作战”中选手们两两一组,在水中灵活穿梭,将限定区域内漂浮的小鸭“收入囊中”,并游回岸边计数,水上竞速追逐趣味横生,赛场摇身一变成了水上乐园。“和孩子一起参加这样的项目既可以放松心情,又能培养孩子的团队凝聚力,希望能激起孩子游泳的兴趣,增强身体素质。”带着孩子前来参加比赛比赛的杜先生说。

为保障活动安全顺利进行,赛事组委会做足预案,全程配备专业救生员、医疗团队及完备应急设施,确保每位参赛者都能安心享受比赛。

“此次赛事以水为媒、以赛聚人,激发了广大群众参与游泳运动的热情。接下来,丰台区将继续致力于推动全民健身与全民健康的深度融合,积极打造特色体育活动品牌,不断丰富群众体育文化生活,围绕群众需求,不断创新赛事组织形式,丰富全民健身活动供给,积极举办更多接地气、有人气的体育赛事。”丰台区体育局相关负责人表示。

