



# 登山、徒步、高空跳伞、骑马 原来旅行 还可以这样玩

□本报记者 毕博文/摄

“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方”，旅行是一种健康向上的生活方式，与体育相结合的旅行逐渐成为年轻人喜爱的出行选择。近年来，户外运动流行、健康养生观念逐渐普及，这些都成为体育旅游兴起的关键助推因素。

携程近期发布的《2021用户旅行新趋势洞察》显示，在疫情常态化的大背景下，国民旅游方式在2021年持续发生改变，其中表现之一就是旅行的脚步更偏户外化。以徒步、登山为首的体育旅游在过去一年突飞猛进，逐渐成为人们日常休闲度假不可或缺的重要选项。近观冰城，体育旅游方兴未艾，各种形式以运动为主题的旅游项目成为这个夏天的主导旅游方式之一。

## 把体育运动爱好融入旅游 以“燃烧卡路里”的方式 度过假期

刚刚结束了与家人的帐篷露营聚会，张爽又开始计划下一次与朋友们的体育旅行了。“最近，旅行一直都在我的生活计划当中。”张爽说，不知道从什么时候开始，自己的旅行思维发生了转变。他加了几个旅游群、摄影群，以前在群里就只是看看群友们发的旅行心得和照片，自己从没想过也会参与其中。偶然一次，与两位聊得来的群友一起旅行后，要出去走走的想法便一发不可收拾。以前周末就“宅”在家里，偶尔会找个安静干净的地方，在草地上搭个帐篷，带些食物，与家人朋友们聊聊天，一待就是一整天。是朋友们带会了我怎么玩，登山、徒步、拍星空、漂流、划船……每次张爽都在突破自己。“原来旅行也可以这么玩，我在旅行中‘动’了起来，以前都是群里的朋友带着我玩，现在我也带着自己的好朋友们出去玩。”张爽说。

越来越多人把体育运动爱好融入旅行，以“燃烧卡路里”的方式度过假期。马蜂窝调查显示，有10大运动最受“微度假”人群喜爱，除滑雪高居榜首外，徒步、爬山、钓鱼、漂流、马拉松均收获较多关注。除传统运动，更多的年轻人将目光投向深潜、冲浪、跳伞等新兴体育项目，体育旅游的玩法日趋多样。

马蜂窝平台显示，周末到城市周边的山间徒步道上遛一遛，或者趁着晴天在城市里骑行一圈，或者带着娃去体验露营瑜伽，这些形式都是体育旅游的一部分。

“与家人出游以静为主，与朋友们旅行以动为主。”张爽表示，自己的孩子还小，不太适合运动量较大的旅行。周末会带孩子在江边沙滩上走走看看，但与朋友们旅行就不一样了，“这些天，我们又在平台上发现了一个新的旅行路线，这里青山绿水、繁花似锦，和朋友们在这里骑自行车一定会很惬意。”张爽说。

马蜂窝近期发布体育旅游主题报告《去运动，去旅行！》显示，与体育相结合的旅行逐渐成为年轻人喜爱的出行选择。滑雪、徒步和骑行等传统的旅行方式，均在体育旅游的范围内。报告中提到，受疫情影响，人们对健康生活方式越来越重视，使得骑行等体育运动成为年轻人旅游出行的



选择。统计显示，热衷于发掘新鲜事物，并且具备一定经济基础的“90后”是体育旅行最主要的组成部分，占比高达55.6%；“80后”则以34.8%的比例紧随其后。无论是对于精力旺盛的年轻人，还是家有儿女的年轻父母，体育旅游都具有相当强的吸引力。

## 极限体育运动惊险刺激

可以把压力  
释放出去

“那一览众山小的体验，只有攀

“开了挂”，蹦极、高空跳伞、攀岩等等都不在话下。

据了解，极限体育进入我国的时间较晚，20世纪90年代初期才进入中国，但之后发展迅速。对比国内一线城市，哈尔滨极限体育发展起步晚，想要将极限体育和旅游融合发展，并形成自己的特色，还有一段很长的路要走。以飞拉达崖壁攀岩项目来说，该项目是帽儿山森林公园2018年的最新身心挑战项目，是当今国际最流行的登山健身项目之一，帽儿山则是东北地区首家引进该项目的景区。项目全长350米，共分两个级别，可以让前来体验的游客收获身体和心灵上的双重享受。

极限体育旅游除了追求竞技体育超越自我身体极限“更高、更快、更强”的精神外，更强调参与、娱乐和勇敢精神，追求在跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成就感。同时，它还体现了人类返璞归真、回归自然、保护环境的美好愿望，因此已被世界各国誉为“未来体育运动”。



上顶峰的人才有机会欣赏。”45岁的王志在旅游圈内是别人口中的“极限旅游达人”。“帽儿山的飞拉达崖壁行走、高山漂流、高山滑道，我都体验过。”王志表示，他的旅行大多以极限体育为主。初次接触极限运动是从三亚的塔赫跳伞开始的，“那种时速200公里自由落体俯冲大地的刺激让我终身难忘。刚开始是恐惧，跳下去是兴奋，可以把压力都释放出去。”王志说，从此自己的生活就像

《中国体育旅游消费大数据报告(2021)》提到，不同地区根据当地自然环境形成了具有本地特色的体育旅游，例如华北和东北地区主要是冰雪旅游，中西部地区则依托山地丘陵、沙漠河流等开发了峡谷穿越、山地自行车、荒漠探险等项目。

行业数据显示，体育旅游市场正在逐步扩大。据了解，体育旅游能让游客有更好的参与感，因而广受欢迎。另一方面，参与体育旅游项目可

能存在安全风险，需要做好安全保障。专业人士建议，相关部门要完善体育旅游项目的标准，推进体育旅游的规范化和标准化，健全人才培养体系，留住风险防控、技术指导等方面的专业人才。

## 开快艇、乘飞机、体验滑翔伞

将体育运动  
更好地融入大自然

在松北区省水上运动中心开快艇、滨水大道骑自行车、道里区友谊西路直升机飞行体验中心乘飞机、亚布力滑雪场滑雪、哈尔滨驿马山体验滑翔伞、哈尔滨世界欢乐城里骑马、太阳岛风景区“天空之城”游乐园体验热气球飞行、哈尔滨各大小山脉徒步旅行……近年来，哈尔滨各地区都建设起了一批各具特色的体育旅游项目，深入挖掘和开展自然环境与体育运动相结合的旅游玩乐资源。

随着大众健身、大众旅游时代的到来，人们出游的需求、生活的方式及休闲的内容都发生了巨大的变化，以“体育+旅游”产品为亮点的旅游发展模式在快速升级。2021年8月，国务院印发《全民健身计划(2021—2025年)》，明确将体育旅游作为全民健身融合发展的三大领域之一，体育旅游的重要性得到凸显。

据携程、去哪儿竞品分析报告显示，受疫情影响，人们的消费习惯发生着改变，各行业孕育出新的发展趋势。通过旅游业界的积极探索与共同努

力，催生了旅游新业态和服务新模式，如旅游景区实名制登记、严格控制线下客流量等，“倒逼”景区升级数字化管理；云旅游、跨界直播带货、“宅经济”促使旅游企业发现“新大陆”；“无接触服务”带火智能无人酒店；国内周边游、公园野餐叫外卖等推动旅游行业转变运营模式重新获客。“体育+旅游”融合发展为旅游赋能，为旅游界带来更广阔的思想空间，也为旅游兴趣人群带来了更多的旅游灵感。