

云南省第一届全民健身大赛开幕

都市时报全媒体记者 陈雯韵

云南省第一届全民健身大赛18日在曲靖市开幕，来自全省16个州市的运动员身着绚丽民族服饰，以活力四射的民族健身操和嘹亮歌声，正式拉开这场全民运动盛宴的序幕。这场省级全民健身盛会将走进16个州市的景区、街区、商圈，走到群众身边，开启全民健身、全民参与、全民受益的“强体魄”新篇。

“体育+”赋能大赛

开幕式上，楚雄的彝家欢歌、红河的阿细跳月、德宏的孔雀拳、迪庆的锅庄舞、大理的白族健身操、文山的耍娅歪等各具州市特色的运动员入场表演，吸引了千名观众到场观看。活动搭建起全省各州市体育文化交流交往平台，也是云南特色民族文化和全民健身全面交融的生动展现。

现场还设置了五大全民健身主题展区，构建起“体育+健康+文旅+商业”的立体赋能矩阵。体医融合展区提供专业的科学健身指导，现场开具“运动处方”解决健身难题；赛事运营企业展区展现云南群众体育赛事活动提质升级的创新实践；体育彩票专区传递公益体彩的温暖力量；体育装备展区陈列着最新运动科技产品，邀请观众深度体验；曲靖农产品

展区汇聚沾益辣子鸡、马龙苹果等名优特产，通过沉浸式“游购娱”场景，让群众近距离感受“珠源优品”的魅力，将赛事流量转化为城市发展增量，为大赛注入“体育+”的蓬勃活力。

开幕式后，曲靖赛区民族健身操选拔赛也拉开帷幕，比赛将鲜明的民族和地域特色与运动健身、传统舞蹈元素融合，为观众带来集力量与柔美于一体，极具民族风情和观赏性的“最炫民族风”视听盛宴。

设置“3+6+N”项目比赛

云南省第一届全民健身大赛围绕构建更高水平的全民健身公共服务体系，紧盯新时代服务“群众身边”要求，以“全民健身，你我同行”为主题，紧紧围绕云南群众日趋多元的健身需求，创新设置“3+6+N”群众喜闻乐见的比赛项目。“3”指3个规定项目（气排球、乒乓球、民族健身操）举办统一决赛；“6”是各赛区在羽毛球、网球、飞盘、门球、体育舞蹈、定向、陀螺、射弩、足球、篮球、轮滑、激光跑、健身气功、柔力球、模型等项目中自选6项举办；“N”即各赛区根据本地区群众体育赛事活动开展情况，统筹本赛区实际自行确定举办项目。因地制宜的项目设



开幕式现场 云南省体育局供图

置，将构建起覆盖广泛、形式多样的全民健身赛事矩阵，形成“一州市一品牌”的全民健身品牌赛事新格局。

大赛启动之后，全省16个州市被科学划分成4个赛区，将通过集中办赛与分散组织相结合的形式，灵活开展分区选拔赛及州市级晋级赛。赛事体系突破传统竞技框架，省级比赛下沉州

(市)县(乡)，将省级全民健身运动盛会办到了群众家门口，真正服务“群众身边”，切实提升广大人民群众参与全民健身的获得感、满足感和幸福感。

云南省体育局相关负责人表示，下一步，云南体育将持续融入健康中国、乡村振兴等国家战略，积极构建全民健身公共服务体系发展新格局，着力提高

“一老一小”健康体质水平，不断加强城乡体育设施有效供给，全面构建“8-4-3-2”七彩云南全民健身赛事活动体系，深入开展科学健身指导服务，积极倡导高质量健康生活，邀请全民参与“体重管理年”，扎实推进云南省第三轮爱国卫生“强体魄”专项行动落地见效，为实现健康云南建设贡献体育力量。

2025 云南九大高原湖泊山水联赛 5月2日开启

今年将新增水上帆船赛

都市时报全媒体记者 陈雯韵

5月2日，2025云南九大高原湖泊山水联赛将在玉溪市江川区星云湖打响。今年的比赛将设置玉溪市江川区星云湖、玉溪市澄江市抚仙湖、红河州石屏县异龙湖共3站赛事，除了跑步赛事外，还将新增水上帆船赛，进一步增强体育与湖泊之间的联系，同时充分发挥赛事聚集效应，助推各地“体文旅农商”深度融合，进一步激活“体育旅游经济”。

今年将打造全新3站赛事

2024年，由云南省体育局倾力策划打造的云南九大高原湖泊山水联赛以“三年九站”的规划起航实施。联赛首次将云南九大高原湖泊串珠成线，以各地名山大川为依托，发展户外体育联赛为核心，助力九大高原湖泊属地经济社会发展，吸引运动爱好者沉浸式畅享“有一种叫云南的生活”。据统计，2024年，程海、泸

沽湖、洱海3站赛事共吸引5077名路跑及越野跑爱好者参加，产生直接经济效益共计6517万元。其中，旅游六要素直接增收2652万元，赛事社会效益显著，得到各方好评。

2025年，九湖联赛将设玉溪市江川区星云湖、红河州石屏县异龙湖、玉溪市澄江市抚仙湖共3站，依托云南绝美山水湖泊资源，继续让广大群众以运动的方式在绿水青山中享受运动乐趣和健康生活。其中，星云湖站和异龙湖站分别于5月2日、4日举行，抚仙湖站于9月20日进行。

今年3站赛事设置个人环湖挑战赛、百团大战·环湖接力赛、大学生环湖接力赛和九湖乐跑等组别，预计将吸引超8000人参赛，其中，大学生环湖接力赛为今年新增组别。同时，赛事还新增了水上帆船赛，每湖一场，共设三场，招募290名帆船运动员于三湖竞技，进一步增强

体育与山水之间的关联。

以赛事解码生活之趣

在云南，围绕湖泊进行的赛事不仅是运动场，更是生活场。2025年，赛事将启动“九湖旅居计划”，联合文旅部门为参赛者提供赛事接驳车及当地酒店推荐等“参赛无忧”服务。同时，还将推动“乐享精彩赛事 寻味中华美食”活动，设立美好生活展会，由各属地政府招募特色美食、农特产品等商家入驻，将跑步场景、旅游场景和特色市集深度融合，实现融体育、文化、旅游、生态等多元为一体，以赛事促旅游、拉消费、扬文化、促发展。

今年九湖联赛除了设置相关生活体验，也更加注重赛事文化传播。赛事升级“千里湖山环保行”行动，以“绿动湖山”为主题，打造环保主题跑团推介会。通过“跑步+环保”的全新推介理念，让跑者的每公里奔跑都成为



往届比赛 云南省体育局供图

环保理念的传播之旅。九湖联赛的参与者在挥洒汗水的同时，还可沉浸式学习水资源保护、湿地修复等生态知识，同时，将组建“跑者环保宣讲团”，让每一名跑者成为流动的环保宣传站。

此外，九湖联赛将与澜沧江—湄公河合作大理马拉松、七彩云南格兰芬多自行车节、“一

带一路·七彩云南”国际汽车拉力赛等共同构成云南户外运动赛事矩阵，通过品牌共建、资源共享、流量互通，形成“四季有赛、全域联动、辐射内外”的格局，围绕“跟着赛事去旅行——畅享有一种叫云南的生活”主题，持续提升七彩云南户外运动品牌影响力。