

# 跟着赛事游昆明 骑上单车赴一场“速度与诗意”之约

都市时报全媒体记者 杨丽菊 实习生 李昊

12月14日,2025中国公路自行车职业联赛暨环云南公路自行车赛在昆明圆满收官。20支国内顶尖职业车队、百余名职业车手在滇池边展开激烈角逐,享受到了“速度与诗意”。

本次赛事深化“体育+旅游”融合发展,以“跟着赛事游云南,畅享有一种叫云南的生活”为主题,历时9天,设5个赛段,沿途融合了丽江、大理、楚雄、玉溪、昆明5座城市的绝美风光,全程总距离1139.9公里,其中竞赛路段536.7公里、转场路段603.2公里。在滇池边上演的终极对决,赛道里程108.9公里,爬升高度571米,融城市风貌、湖光山色与海鸥翩飞的景致于一体,充分展现了“赛场就是景点,竞赛就是旅游”的特点。

体验滇池边的与鸥共舞,享受鲜花里的暖冬如春。昆明是自行车职业选手以及骑行爱好者的乐园,春赏花、夏避暑食菌、秋看叶、冬观鸥……任何一个季节,随意选择一条线路,骑上单车出发,就能将春城的美景与美食一网打尽。尤其是近两年来,随着滇池绿道开放,以及滇池沿线骑行驿站等服务设施的不断完善,吸引了广大骑行爱好者在运动中感受滇池之美。

昆明骑行线路多样,无论是5公里、10公里的短途骑行,还是上百公里的长距离拉练,都有多样选择。欢迎广大职业选手到昆明冬训,也欢迎广大骑行爱好者来春城骑行,沿六条“黄金旅游线路”骑行,徜徉在昆明的山水之间,畅享春城慢生活。



12月14日,参赛选手出发 昆明日报记者 杨玺



选手在比赛中感受到昆明的绝美风光 赛事组委会 图



获奖选手开香槟庆祝 赛事组委会 图

※骑行线路推荐

## 线路1

滇池旅游黄金岸线  
绿道边邂逅水杉红海鸥舞

冬天的滇池边,水杉红得正好,海鸥自由翱翔,处处皆是美景。随着滇池生态治理、滇池沿线村落提升、滇池旅游黄金岸线打造等工作持续推进,滇池绿道串联起沿线湿地公园、村落和山、水、林、田、湖、草、村等特色栈桥,让滇池边的骑行景观更美了。

广大骑行者不妨花点时间沿着绿道骑上一圈,到海晏村看一次日落,到牛恋村喝一杯咖啡,到天空之镜看一看春城山水相融的景致。沿途的美景和体验,一定会让你想慢一点,再慢一点。

## 线路2

大翠湖历史人文旅游圈  
Cityride 定格街头慢生活

在冬日暖阳中骑车沿大翠湖历史人文圈逛一逛,可以到翠湖公园看海鸥,感受红嘴鸥与昆明40年之约的浪漫;到西南联大博物馆、云南陆军讲武堂历史博物馆、云南起义纪念馆等翠湖博物馆群打卡;还可以找个喜欢的咖啡馆享受一下午的惬意时光,到老街、南强街品尝小锅米线、汽锅鸡等美食,感受春城的人间烟火。用一场说走就走、说停就停的Cityride,定格昆明慢生活。

## 线路3

大世博片区生态科普旅游线路  
生态美景正当时

冬季,大世博片区昆明植物园枫叶红透了,而扶荔宫温室里万物葳蕤生长,黑龙潭公园梅花陆续绽放,正是一年中最美的时

刻。如果你想骑车走得再远一点,可以沿松华坝水库一路骑到滇源街道,到甸尾村看水杉,到丰泽源植物园看鱼儿在海菜花之间自由地游来游去。返程,可以走野鸭湖、金殿沿线,选一家农家乐,用一锅美味的花椒鸡犒劳自己。

## 线路4

阳宗海高原滨湖休闲度假  
旅游线路  
环湖游泡温泉看星空

沿阳宗海骑行一圈约40公里,沿途可到施家咀湿地的沙滩上看湖光山色之美,到最美S弯感受骑行乐趣,还可以到华侨城赏四季花海,再泡个温泉让自己彻底放松下来。夜晚,找个喜欢的民宿或者露营地,枕着星光与渔灯入眠。

## 线路5

石林—九乡地质奇观旅游线路  
感受喀斯特地貌的鬼斧神工

从昆明出发到宜良九乡、石林,骑行里程在100公里以内。可以到石林风景区感受世界级自然奇观的鬼斧神工,也可以到九乡溶洞探秘,品尝宜良烤鸭等美食,用美景与美食把这趟骑行变成享受。

## 线路6

昆明北部自然野趣旅游线路  
“红土地+雪山”展现立体画卷

昆明到轿子山景区全程150公里,适合2—3日休闲骑行。这条线上有“大地的调色盘”东川红土地,有“滇中第一山”轿子山。这个时节,也是到轿子山观赏云海、日出、雾凇、雪景的最佳时节。



昆明骑行线路多样,是骑行爱好者的乐园

网络截图