

徒步露營越野挑戰等項目受歡迎

西藏山地戶外運動成亮點

時間是下午5點，拉薩河谷對岸的天堂草原被陽光點亮，早幾個小時剛搭好帳篷又和夥伴一同唱跳的佩里，望着聖潔布達拉宮說，「和最近內地風行的露營不同，融合了戶外運動和體育活動的西藏才是露營的終極目的地。」按照規劃，西藏全域到2035年將圍繞山峰進行攀岩、徒步、露營、定向、漂流、航空、滑雪、山地馬拉松、單車等多種項目的開發。

官錦台（文、圖）

久居城市的佩里第一次進藏，就愛上了這裏的山水。和一般人想像中荒蕪的刻板印象不同，這幾年拉薩通過「南北山綠化工程」及拉薩河變湖工程，已呈現出一派綠意盎然的景象。「西藏人本來就熱愛自然，本地人告訴我，原本他們只在短暫的夏季『過林卡（在山林間野營）』，但是現在過了5月，經常可以看到人們在山野間愉悅身心。」

公開資料顯示，西藏是全國五大牧區之一，有天然草地12.3億畝，佔全國天然草地總面積的五分之一，適宜開展徒步、越野挑戰、汽車拉力賽等賽事。與此同時，西藏森林總面積名列全國第5，96%以上的森林為天然林或原始森林，絕大多數仍保持原生態，適宜開展林地徒步探險、野外生存等運動。西藏體育局負責人說，未來他們將推進拉薩、林芝、山南、日喀則創建國家級山地戶外運動健身示範區，打響高原特色戶外運動康體旅遊品牌。截至2020年底，西藏體育場地達到8237個，體育場地面積達到555.1698萬平方米，人均體育場地面積達到1.6平方米。

墨脫徒步十分流行

京東大數據顯示，從人均體育消費金額來看，西藏地區的消費能力全國第一。從體育消費的滲透率來看，西藏全民健身氛圍僅次於首都北京。曾數次登頂珠峰的馬卡魯戶外運動創始人旦增說，西藏的戶外體育體驗不僅是「眼睛進入天堂」，更

融入了多種運動。他告訴筆者，在戶外圈「隱秘蓮花」墨脫徒步十分流行。這條線路沿途經過汗密疊層瀑布、地東天然水窖洞、千年雲冷杉原始森林、馬尼翁老縣城舊址等。

事實上，今年五一露營加漂流加徒步等綜合戶外模式，就成為林芝旅遊的亮點。在林芝巴河鎮錯高村，許多遊客駕駛無動力小船，利用船槳掌握好方向，在巴河順流而下。西藏體育局局長尼瑪次仁稱，西藏計劃通過打造山地戶外運動天堂，開展「水、陸、空」各類戶外活動，形成立體化、特色化、差異性、聯動性的戶外運動產業發展格局。具體來看，前期規劃主要以拉薩、林芝、日喀則為重點，逐步向其他地區拓展。

人文色彩別具一格

從深圳特意到西藏露營，並參加長距離轉山徒步的Vicky說，西藏和全球很多戶外運動目的地不同，這裏的人文色彩別具一格。她告訴筆者，特別是堪比半程馬拉松的轉山，她能夠感受到西藏本地朋友的信仰和文化，「這是其他任何地區都不具備的。」

尼瑪次仁說，西藏山地戶外運動要實現高質量健康發展，必須揚長避短，在西藏全域合理布局、輻射周邊。目前他們已經構建「環喜馬拉雅」賽事體系，以精品賽事聚人氣，提升品牌知名度和



▲ Vicky表示西藏戶外運動有特色。受訪者供圖

影響力，提高市場競爭力，使山地戶外產業成為西藏經濟增長的新引擎、轉型發展的新動力、高質量發展的新亮點。

曾參加跨喜馬拉雅單車極限賽的女子選手蘇悅說，「我對西藏有着深厚的感情，曾在高中畢業那年從成都騎行到拉薩。在這裏認識了很多志同道合的朋友，我和隊友穿着漂亮的衣服在布達拉宮廣場合影，這是收穫的感覺。」



▲巴松措是西藏唯一的體育旅遊示範基地。



▲雅魯藏布大峽谷是世界級的徒步路線。

「十四五」期間 西藏戶外運動重點

- 1 打造喜馬拉雅系列溝谷、珠峰冰川群徒步登山品牌
- 2 打造墨脫縣滑雪登山小鎮，培育特色山地戶外運動產業
- 3 推進拉薩、林芝、山南、日喀則創建國家級山地戶外運動健身示範區
- 4 打響高原特色戶外運動康體旅遊品牌
- 5 拉薩、林芝、山南建設國家登山健身步道
- 6 日喀則、山南、那曲、阿里創建國家級山地戶外運動精品項目
- 7 做大做強跨喜馬拉雅單車極限賽、拉薩半程馬拉松等品牌賽事活動

西藏五大戶外徒步線路

- 1 「隱秘蓮花」墨脫徒步。徒步線路由派鎮至多雄拉雪山、拉格、汗密，最後到達背崩鄉。沿途風景秀麗，景點眾多
- 2 甘丹寺至桑耶寺徒步。從拉薩河旁的甘丹寺開始跨越大山河谷，走過高原濕地，拜訪村落牧區，最後到達西藏首座寺廟山南桑耶寺，沿線宗教文化氛圍濃郁，也是探尋西藏文明之旅，但沿途要翻越高山，相對較為艱苦，適合在5月至10月進行徒步
- 3 林芝「桃花海」徒步。徒步線路由八一鎮至嘎啦桃花溝，到波密縣古鄉、傾多鎮，然後折返。每年春天選擇這條徒步線路可以盡情徜徉在桃花的世界裏，尤其適合情侶
- 4 雅魯藏布大峽谷徒步。這條大峽谷是世界最深的大峽谷，由於高峰和峽谷咫尺為鄰，地形反差強烈，構成了撼人心魄的壯美奇觀
- 5 「神山」岡仁波齊徒步。岡仁波齊峰在阿里高原上遙遙凸起，峰頂宛若皇冠晶瑩奪目。這座「神山」被佛教、印度教、苯教、耆那教等視為「神山之王」，其東南二十多公里處就是「聖湖」瑪旁雍錯。這條徒步線路由塔爾欽至止熱寺，到卓瑪拉垵口，然後到祖朱普寺後折返，徒步路程約為50公里

像走入童話世界流連忘返

距離林芝一個半小時車程，有一片名為「綠色的水」的湖泊巴松措。去年，這裏成為西藏唯一入選的國家體育旅遊示範基地。在天津上大學的曉光一口氣報了好幾個項目：騎馬加徒步環湖計劃小號兩天，再加上在湖面上體驗帆船運動。

筆者在巴松措看到，這裏集雪山、湖泊、森林、瀑布牧場、文物古蹟、名勝古剎於一體，各類野生珍稀植物彙集，堪比「小瑞士」。在這裏，人們還能體驗熱氣球、騎馬、徒步等休閒運動。

林芝市體育局相關負責人說，從2013年開始，他們已經舉辦了8屆環巴松措國際山地單車越野競速賽，這項賽事也成為目前中國海拔最高的山地單車

越野賽。曉光告訴筆者，儘管巴松措地處高原，但這裏植被豐富，反而含氧量充足，有利於心肺活動。他表示，未來還會帶家人重遊，一起感受運動和自然融為一體的快樂。

巴松措國家體育旅遊基地

當地嚮導說，環湖徒步巴松措全長41公里，大約需要花上兩天的時間。一些想體驗短途的人則會選擇徒步新措，全程4小時左右，路況良好，也可騎馬行進。新措藏在巴松措的深處，這裏有美麗的藏東南牧場，雪山與草甸作伴、牛羊信步其間、流水潺潺、野花飄香，行至其間，好像走入了一個美麗的童話世界，讓人流連忘返。

瞻望未來的體育和旅遊融合，國家體育總局體育科學研究所學者魯楠告訴筆者，西藏民間的許多體育傳統就發源於林芝地區，例如工布響箭、抱石頭、「押加（又稱藏式拔河）」已流傳數百年，這類特色體育運動不僅是藏族朋友休閒娛樂的重要方式，也成為傳承藏族傳統民俗文化的重要載體。下一步，巴松措建設國家體育旅遊示範基地，需要融合傳統和現代的各種運動項目，給人們帶來多種體驗。

林芝市教體局副調研員阿旺表示，以往民俗競技體育活動是農牧民們重要的娛樂方式，如今隨着民眾生活水平的提高，雖然籃球、足球等現代體育活動越來越多，但藏族民眾依舊喜愛傳統的民俗體育活動。

拉薩隨處可體會露營樂趣

在拉薩街頭問當地人，哪裏是露營戶外運動的絕佳目的地，十有八九會得到「任何地方」這樣的答案。作為離天空最近的城市，拉薩市內許多地方都可以見到露營和戶外元素。岡齊餐廳的主理人Dede告訴筆者，戶外運動和露營玩樂，就是西藏朋友天然自帶的基因。

露營和戶外運動也帶火了整個產業鏈。據天貓2021年4月1日發布的數據，連續兩年帳篷、戶外傢俱等露營用品的規模都以兩倍的速度在增長，戶外手沖壺、復古煤氣燈等成為天貓618最受歡迎的新品。酷愛戶外的Dede就把露營場景搬到了餐廳內，隨處可見的帳篷和馬燈，彷彿令人忘了置身城市中心。一名坐在寬大露台享用美食的食客說，「在拉薩，不用走很遠，就可以體會到露營的快樂。」

體育產業觀察人士指出，目前內地戶外運動流行，因此許多行業都能搭便車，戶外和露營在所有體育運動最熱門，主要由於休閒性質、門檻低、投入少，對場地、對設備的要求也不是很高。預計未來一段時間內，整個露營加休閒體育產業還能獲得穩定的發展和增長，其中，西藏則因為不可替代性，擁有獨特的投資價值。



► 岡齊餐廳主理人Dede開設的露營主題餐廳。

◀ 佩里在拉薩「天堂草原」露營地冥想。受訪者供圖



► 戶外運動是西藏人的基因，這是城中一家露營主題餐廳。

