

一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

# 2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛启动仪式今日在什邡举行 一场万人追峰盛宴，为何启于“龙门之巔”？



远眺龙门之巔。什邡市委宣传部供图

3月31日，2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛启动仪式暨什邡市龙门之巔全域徒步大会将在德阳什邡举行。一场万人追峰的盛宴，将从“龙门之巔”拉开序幕。作为川西高原和成都平原的屏障，数千年前，古蜀人或翻过此山一路向东进入成都平原，创造出璀璨的古蜀文明。数千年后，一群追峰者集结在麓华山下，在一场山野徒步的赛事里，回望历史，攀登“龙门之巔”，再次叩问山与人如何共生。

## 何以“龙门之巔”？ 天府成都的地望之山

翻开地图，在成都平原的西北方向，一条西南—东北向的山脉——龙门山割开了四川盆地与川西高原。龙门山，古称茶坪山、湔山，又名龙山。

“有种说法是，中华民族最早的治水英雄大禹就诞生在龙门山，为纪念大禹‘凿龙门、铸九鼎、治水患’的伟大功绩，该山因此名为龙门山。”什邡市博物馆馆长杨剑说。

“龙门山之所以重要，因为它是成都平原西边的第一座山。”自然资源部首席科学传播专家、中国科普作家协会理事、四川省地球物理调查研究所副所长李忠东说，它构成了成都平原西边界，有点成都地望之山的感觉。

四川的山脉，特别是横断山脉，处于中国地势第一阶梯向第二阶梯的过渡地带。横断山脉的走向基本都是南北向，岷山、邛崃山、大雪山都是南北走向，但龙门山却特立独行，呈北东—南西向，与其他山之间有一个夹角。“这是因为龙门山是推覆构造所形成的。”李忠东说。

龙门山有着众多的地质奇观，飞来峰是其中之一。“龙门山因为推覆构造，形成了一系列的飞来峰。什么是飞来峰？一般来说，地层都是从老到新，但飞来峰的地层是反的。老的地层在上面，新的在下面，

形成了‘儿子背老子’的形态，也是一种地质奇观。”李忠东说。

什邡的麓华山山势雄伟，景色秀丽，它的五绝四海、八大奇观是罕见的自然胜景，也拥有众多飞来峰。什邡是解开龙门山飞来峰之谜的关键。李忠东说：“从龙门山的构造来看，其山体比较破碎，地貌复杂，沟壑纵横，为动植物提供了丰富的生境，因此在龙门山也发现了很多珍稀植物。”

2024年7月，龙门之巔1号公路什邡湔氐段正式通车。以这条长43公里的公路为载体，德阳什邡串联起“龙门之巔·百里栈道”，精心打造了中山子、仙居山、钟鼎寺、神瀑沟、红峡谷、天鹅林场森林公园、谷布兰步道、猫儿岩沟、凤翅山、宝莲山等10余条精品徒步路线。漫步这些徒步路线中，无论欣赏地质奇观，还是感受万物有灵，不同人群都能在攀登中找到属于自己的“巔峰体验”。

## 为何从“龙门”出发？ 在自我挑战中看见山人共生

天气好时，从德阳市区往西远眺，远处海拔4989米的龙门山脉最高峰——狮子王峰，阳光正洒向山顶，将积雪照得金黄。

“龙门之巔”不只是物理海拔的顶点，更是人突破自我的精神高地。在狮子王峰山脚长大的“90后”追峰者任勇，从狮子王峰“启蒙”，爬上朗格曼因峰、慕士塔格峰，最终在2025年5月24日凌晨登上了海拔8848.86米的珠穆朗玛峰，实现了自我挑战和对人类心灵可抵达何种深度的不断探索。

一场大型登山联赛，为何从“龙门之巔”出发？

在不少登山爱好者看来，什邡兼具高山、峡谷、森林、溪流等多元地貌，这里风景秀丽，难度梯度丰富，既能满足专业选手挑战，也适合大众休闲体验，是“登遍四川”的最佳起点。

“这也是一场古蜀文化的探寻。”杨剑说。在什邡市城南的桂圆桥遗址里，与营盘山文化相似的细

石器和陶器残片，正讲述着数千年前古蜀人穿越川西高原的故事。“桂圆桥可能是古蜀人翻越龙门山后抵达的第一站，之后他们到达成都平原孕育出璀璨的古蜀文明。”他说。

“数千年前，古蜀人穿越川西高原、历经龙门山脉考验，孕育出璀璨的古蜀文明。今天，我们在‘龙门之巔’启幕这场攀登之旅，就是要汇聚向上力量，让每一位参与者在登山中遇见更好的自己。”活动主办方负责人说。

在这场徒步中，还能深刻感受到人与山的共生。龙门山脉是四川重要生态屏障，从狮子王峰到麓华山下，登山者可在徒步过程中感受龙门山国家地质公园的生态之美，推动生态保护与文旅发展共生。本次活动还将以赛事为纽带，激活沿线乡村文旅、研学、康养产业，在“绿水青山就是金山银山”中，践行“跟着赛事去旅行”理念，将“山的馈赠”转化为“人的福祉”，为地方文旅赋能、激活消费活力，实现山与人的深度共生。

本次活动将以“一城一山”为纽带，串联全川21市(州)山水之美，覆盖雪山、峡谷、低山、盆地等全域地貌，推出适配全民的登山精品线路，既有贡嘎山、峨眉山等世界级名山，也有市井间的城市地标，让每个人都能找到心中的“峰”面，让攀登成为全民新风尚。

值得一提的是，此次活动还积极倡导安全规范攀登之道，践行生态文明保护之责，传播巴蜀文旅璀璨之美，推动攀登运动与自然生态共生共长，筑牢“登遍四川”生态与文旅融合根基。

华西都市报-封面新闻记者 罗石芊 闫雯雯 伍勇



扫码推荐喜爱的山峰

## 探访“登超”首赛路线： 1.5公里爬升近400米 “绝望坡”的极限考验

3月31日，2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛启动仪式暨什邡市龙门之巔全域徒步大会将在德阳什邡拉开帷幕。

其中，什邡市龙门之巔全域徒步大会将在龙门之巔1号栈道宝莲山段举行。这是一条长约14公里的徒步环线，走全程大概需要5个多小时。最具挑战性的路段被称作“绝望坡”，登山者需在1.5公里内爬升近400米，坡度陡峭，对体力和心态都是考验。不过，只要能坚持走完这段，就离登顶不远了。

3月27日，华西都市报·封面新闻记者来到什邡，对宝莲山段赛道进行了探访。

本次“登超”联赛将在什邡龙门之巔1号栈道宝莲山段拉开帷幕。这是一条长约14公里的徒步环线，起点和终点都在麓华山山门处。出发后是一段约1.5公里长的水泥路，道路平坦、宽阔，全程都印有三色指引线引导方向，部分路段有明显的上升坡度，但整体难度并不算大。

水泥路段在尽头处逐渐变窄，直到消失在一处有着“石观音”石碑的路口处。这里是最具挑战路段的起点。从此处开始，登山者需攀登阶梯步道前进。该路段几乎全程都是陡峭的阶梯路段，登山者要在1.5公里内完成约400米的爬升，几乎是沿着一条直道一直往上爬，难度直线上升。

沿途的景致也发生变化，放眼望去几乎都是成片的高耸竹林和山树，成片的白色野花散落在山间。在幽静的山林里，虫鸣声显得格外明显。

坚持走完这段最具挑战的路段，便离登顶不远了。沿着石板阶梯继续往上攀登，便是宝莲山段海拔最高处——空中音乐厅，这里海拔约1209米，距离起点处大概5公里。登顶后，登山者便能在观景平台远眺层层叠叠的龙门山脉群峰和云海，享受登顶带来的成就感。

不过这里并非宝莲山段的终点。从空中音乐厅中转，便开启了环线的下半程。在后半程，部分路段在下坡后又需要再爬坡，同样颇具挑战性。要走完环线全程，大概需要5个多小时。

温馨提示：途中设置了多个下撤点，登山者量力而行，若是实在坚持不了，可提前结束徒步，乘车欣赏山景。

华西都市报-封面新闻记者 张奕丹 周洪攀 摄影报道



极具挑战性的路段“绝望坡”。