

一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

月月有主题 四季皆是景 2026“一城一山·登遍四川”年度登山计划发布

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巅全域徒步大会在德阳什邡举行。活动现场,四川省登山户外运动协会会长刘建发布了2026年度登山计划,并向公众发出邀请,共赴山林之约。

全年热点不断 月月都有攀登

根据年度总计划,“一城一山·登遍四川”系列活动将贯穿全年、覆盖全域。5月青年登,6月亲子登,8月全民登、情侣登,10月敬老登,2027年1月迎新登……月月有主题,让攀登融入大众生活,也为每一次登高赋予独特仪式感。

系列活动将整合全川21个市(州)山地与文旅资源,带动沿线食宿、交通、文创等产业发展,激活全域攀登与文旅消费活力,让攀登成为一种生活方式,让文旅点亮四川山水。

值得关注的是,明年1月举行的迎新登将把活动推向高潮——“四川向上”巅峰盛典,作为活动的年度IP标杆,是属于所有攀登者的荣耀时刻。

盛典现场将举办四川攀登主题影像展,用镜头定格勇气,展现壮丽风貌;发布四川十大精品攀登线路,权威认证锁定户外新地标;揭晓“登遍四川”十大攀峰人物,致敬年度榜样、传递向上力量。届时,名人明星、文体旅从业者、专业攀登者与户外爱好者将齐聚一堂,共同扩大IP影响力,让四川攀登走向全国。



刘建发布“登超”2026年度登山计划。

四季线路各有主题 蜀地山水皆成风景

活动精彩纷呈,线路更是不负期待。在启动仪式上,刘建按照四季向公众推介了精品登山路线,让不同季节的蜀地山水,都有了可抵达的方向。

春遇山河,感受不一样的大美四川。春日回暖,最适合踏青访古。雅安蒙顶山可体验采茶乐趣,品味千年茶香;乐山峨眉山正值高山杜鹃盛放,登高赏花两相宜;遂宁金佛山山林春花烂漫,踏青访古寻幽;甘孜跑马山展现高原秘境风光,可策马踏春而行;广元天壘山则是森林康养胜地,尽享自然疗愈。

夏赴清凉,赴一场雪山与云海的交响。入夏避暑,登山是绝佳选择。阿坝四姑娘山,雪山草甸相伴;彭州九峰山,壮丽云海翻腾;德阳蒙华山,云海与高山花海双绝;达州巴山大峡谷,峡谷幽深清凉;雅安牛背山,360°“中国最大观景平台”;绵阳九皇山,溶洞与高山草场兼得;凉山螺髻山,高原湖泊与花海相映;广元剑门关,蜀道徒步、雄关漫道,皆是清凉去处。

秋赏彩林,看层林尽染、漫山红遍。待到秋深,彩林登场。巴中光雾山被誉为“中国红叶第一山”,680平方公里彩林绵延不绝;眉山瓦屋山金秋时节云海与红叶争艳,雪山、彩林、云海同框,层次极为丰富。

冬戏冰雪,体验雪山温泉的独特魅力。冬日里,冰雪与温泉相映成趣。甘孜海螺沟地处贡嘎东坡,冰川、温泉、彩林、云海同框,垂直景观层次丰富;成都西岭雪山前山可徒步穿越原始森林,后山乘索道可达日月坪,尽享云海佛光、雪山雄姿,一步一景皆成画卷。

四季轮转,山水相迎,这份线路推介让“登遍四川”在每个季节都有了具体的落脚点。

华西都市报-封面新闻记者 曹菲

主题演讲

著名诗人吉狄马加: 以攀登为诗,抵达诗意远方

“登山的意义,不在于征服,而在于以谦卑之心与山相望,在攀登中完成自我超越,抵达自然与精神的双重高地。”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巅全域徒步大会在德阳什邡举行。

活动现场,著名诗人、文化学者、中国作家协会诗歌委员会主任吉狄马加以《让攀登成为我们抵达自然与精神高地的诗意远方》为题,发表主题演讲,他用诗意的语言串联起山与文明、自然与人心的羁绊,为这场全民攀登盛宴注入深厚的文化底蕴与精神力量。

生于四川、长于四川,吉狄马加对



吉狄马加

这片土地的山水有着刻在骨子里的天然眷恋,演讲中,他的言语里满是对家乡的深情:“大家知道四川盆地

的周边都是群山,可以说四川人和山的关系是密切相关,紧密得如同血脉相连。”

吉狄马加说,登山从不是征服,而是谦卑的对话,是感恩的相遇,是在一步一步的攀登中,完成精神的升华与自我的超越。“诗歌是一个民族语言的最高表达,而高山是地球表面地理的最高刻度。”他认为,登山与写诗有着异曲同工之妙,二者都是对自我的挑战,都是对美好与崇高的追寻。在他看来,攀登能让更多人读懂四川山水、传承巴蜀文脉。

华西都市报-封面新闻记者 王一理

点赞“登超”

3月31日上午,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巅全域徒步大会在德阳什邡举行。花样游泳世界冠军蒋文文、蒋婷婷,赛艇世界冠军陈芳,柔道奥运冠军唐琳分享了对“登超”的感受。

花样游泳世界冠军蒋文文、蒋婷婷: 带着期待去发现每座山的美



蒋婷婷(左)、蒋文文

作为川籍花样游泳世界冠军,蒋文文和蒋婷婷平日里锻炼不少,但谈及登山,她们坦言过去接触的机会不多。

对于“登超”,蒋婷婷充满期待。她说,此次活动涵盖了四川21个市州,21座山,每座山都有独特的风貌与魅力。“我特别期待观赏每座山的风景,感受每个城市不同的烟火气。”她说,“登一座山,就是一次美的印迹,去发现每个城市的美,发现四川的美,将四川的大好河山推荐给更多人。”

赛艇世界冠军陈芳:

登山和赛艇都是享受大自然的过程



陈芳

说起自己与登山的缘分,陈芳表示,她非常喜欢像长跑、赛艇、自行车这样的有氧耐力运动,虽然自退役转型教练以来工作非常繁忙,但还是会抽出时间去户外享受阳光,“锻炼既能强身健体,还能改善情绪,舒缓压力,让我们拥有良好的精神面貌去应对日常工作。”

在陈芳看来,登山和赛艇虽然一个在陆上,一个在水上,但两者也有共通之处,“它们都是户外运动,能够让人亲近大自然,享受自然。也能通过走出户外,爱护我们身边的环境。”

柔道奥运冠军唐琳:

每座山都值得去探索



唐琳

“登山不仅是一项运动,更是连接人与自然、舒缓生活压力的纽带。每一座山都有独特的风景,都在等待大家去探索。”唐琳说。

作为土生土长的四川人,唐琳自小与山林相伴,上山下山的经历早已成为生活的一部分。谈及登山与徒步,她满是感慨,认为走进大自然、与山水相伴是治愈身心的最佳方式。在她看来,登山不仅是一项运动,更是连接人与自然、舒缓生活压力的纽带。

华西都市报-封面新闻记者 车家竹 吉星

本版图片均由华西都市报-封面新闻记者 雷远东 摄

邀约

共赴山林之约,领略蜀山灵秀与壮阔