

# 一城一山 登遍四川 2026 大型城市登山联赛

特写

## 在海拔3666米的牛背山上 读懂川人的蓄力哲学

赴约一座山，你收获了什么？6月13日，2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛雅安牛背山站圆满收官。当参赛选手们告别海拔3666米的山巅云海、告别星空山野与日出金山，行囊里装的不只是登顶纪念奖牌与定格美景的照片，更是一份沉淀的心境、蓄力前行的人生底气。

以山野为课堂，以攀登为修行，在步步向上的征程中，不同领域的选手们读懂了登高望远、静心蓄力的精神内核。

### 告别竞速焦虑：山野起伏，修炼职场松弛心态

本次参赛选手中，有着多场“全马”、越野赛事经验的袁春兰，是妥妥的资深运动达人。深耕越野赛道多年的她，早已习惯了与速度、配速、成绩为伴，而这场牛背山攀登，让她完成了一次从“拼命冲刺”到“静心蓄力”的心态蜕变，也解锁了适配职场的成长密码。

“牛背山海拔高，对心肺负荷和身体耐受度都是极大考验，没有捷径可走。”袁春兰坦言，不同于平地竞速赛事，高海拔攀登最忌急于求成。漫长的爬升赛道，让她慢慢学会接纳起伏、放缓节奏，不再一味硬顶，而是循序渐进、稳步前行。

这份山野修行的韧劲，可以完美平移到日常工作与生活中。在袁春兰看来，山野拼搏是生活的缩影，职场前行是越野精神的延续，日复一日的稳步坚持，远比一时的冲刺爆发更有力量。

### 二次元破壁成长：以热血初心，奔赴职场山海

本次赛事中，“二次元”达人昭奚的跨界攀登，让无数年轻人看见热爱的力量，也诠释了另一种职场成长内核：永葆热血、坚守初心、永不言弃，是跨越专业领域、适配所有人生赛道的通用底气。

如何在虚拟热爱与现实山野中寻找平衡与突破？对昭奚而言，“二次元”是治愈情绪、充盈内心的精神充电站，鲜活的动漫故事与热血角色，塑造了她积极坚韧的心态；而登山是奔赴现实、沉淀自我的修行，攀登过程，能褪去浮躁、沉静内心。两种热爱双向赋能、彼此成就，让她始终保持松弛且向上的成长状态。

“很多动漫主角，都是跨越无数难关、坚守初心才得以成长，这份韧劲一直支撑着我。”昭奚说，登山后半段陡坡不断、体力透支、身心俱疲，无数次想要止步放弃时，动漫里的热血信念总会唤醒她的坚持，让她咬牙稳步前行，绝不半途退缩。

这份破壁成长的热血精神，也是职场进阶的核心密码。昭奚相信，动漫教会的执着坚守，山野赋予的勇敢坚韧，能让年轻人在职场赛道上不惧挑战、从容破局。而她也以视频日志视角全程记录本次旅程，把对“二次元”的热爱与山野攀登、成长感悟相结合，让更多青年看见：所有坚持与奔赴，都是人生的蓄力成长。

一场牛背山登顶，让参赛者读懂：登山的终极意义，从不是快速抵达终点，而是爬坡时的坚守、疲惫时的沉淀、起伏中的从容。所有看似不起眼的稳步前行，都是厚积薄发的底气。

华西都市报-封面新闻记者 赖芳杰



6月13日，2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛雅安牛背山站举行。

## 踏云揽胜 向上同行

# 2026登超牛背山站 圆满举行

### 全民攀登热潮持续升温



6月13日，雅安市牛背山，参赛选手冲向终点。



6月13日，参赛选手在牛背山观赏日出。

山户外运动协会会长、国家级登山健将刘建作出专业点评。作为世界首位完成“7+2”极限探险的记者，他深耕登山领域多年，也是2026登超的核心推动者。

在刘建看来，将年度重点赛事落地牛背山，是因为这里有得天独厚的双重优势。“牛背山既有冠绝川西的自然风貌，又有千年古道文脉、红色精神底蕴，是名副其实的蜀山缩影。”他说，登超脱胎于拥有13年公益积淀的“为爱攀登”经

典IP，历经全面升级后，彻底打破专业赛事壁垒，覆盖全川21个市(州)、面向全年龄段大众，真正实现“山不在高，人人可攀”。他高度认可本站赛事松弛治愈的氛围，赛事弱化竞技、重在体验的模式，让选手既能感受登山运动的活力，也能读懂蜀地山水的人文底蕴。同时，全体选手自觉践行无痕山林准则，守护自然秘境生态，让全民健身、文旅传播、生态保护、人文传承实现有机融合。

### 破圈出彩 在攀登中解锁 四川文体旅流量密码

本次牛背山站的圆满举办，是2026登超极具代表性的一次实践，全方位诠释了赛事多元深层的价值内涵，实现体育、文旅、人文、生态的多维赋能。

在体育普及层面，赛事持续推动全民健身落地生根，以轻量化、趣味性、高体验感的赛制，让登山成为大众解压休闲、强身健体的生活新风尚。

在文旅传播层面，赛事以攀登为纽带，深度挖掘牛背山古道文化、红色文化与自然景观优势，让小众山野文脉被看见、被传播，助力川西山地文旅提档升级，激发地方文旅消费活力。

在精神传承层面，赛事延续多年公益初心，结合蜀山人文底蕴与红色登山精神，赋予现代攀登更厚重的内涵。

贯穿全年的联赛，不只是一场场登山赛事，更是一场遍历巴蜀、致敬山海、传承文脉的全民行动。赛事将走遍四川各地，挖掘每一座家乡山峰的独特魅力，让蜀地山水风光、人文故事、山野风貌被广泛传播，打造属于四川的本土户外赛事IP。

目前，牛背山站赛事积分已全部录入登超年度总榜单，成为广大选手冲击年终总决赛的重要筹码。

一场登顶落幕，新一轮热爱续航。2026登超仍在持续推进，全年将覆盖四川21个市(州)，后续还将推出巾帼登、青年登、敬老登等主题攀登活动，兼顾不同人群、不同场景，打造全民可参与、可热爱的户外盛会。

华西都市报-封面新闻记者 赖芳杰 杨涛 摄影报道

以云海为笺，以步履为笔，赴一场全民山野之约，传一脉向上攀登之力。6月13日，2026“一城一山·登遍四川”大型城市登山联赛(以下简称登超)雅安牛背山站圆满举行。

### 氛围拉满

#### 绝美风光多彩人文 一站式沉浸体验

为期两天的云端之旅，让100名登山爱好者沉浸式邂逅川西秘境风光，在山顶露营、日出揽胜、山野攀登中收获运动乐趣。

不同于普通山野赛场，牛背山不只有顶流自然风光，更沉淀着深厚的蜀地历史人文底蕴，是集古道文明、红色记忆、民俗传说于一体的文化名山。

据《荣经县志》记载，牛背山自古便是川西南要道，战国时期为金矿运输秘道，汉唐年间成为南方丝绸之路重要支线，丝绸、茶叶、矿产在此翻山流转，见证巴蜀千年商贸往来与文明交融。1935年红军长征途经此地，留下动人的革命故事，为牛背山增添了厚重的红色底蕴。

牛背山之名，源自当地流传老子骑青牛羽化登仙，而青牛卧地化山的传说。在山顶露营地，有一个金色大牛雕塑，这是世界海拔最高的公共雕塑。

2009年，随着川籍摄影师吕玲珑通过科普杂志《中国国家地理》揭开其绝美风貌，牛背山凭借360度全景视野“出圈”，被誉为“亚洲最大360度观景平台”，成为户外徒步、摄影观星的宝藏胜地。

本次牛背山站是2026登超核心750积分赛事，赛道全长5公里，累计爬升800米，串联悦山长廊、乾坤岭、光明顶等多个网红观景点位，终点设于浪漫的云端咖啡。赛事创新设置个人赛与团队赛两大组别，采用抽签定名次的趣味规则，弱化竞技比拼，倡导选手慢赏山海、沉浸式体验。

按照行程安排，选手们6月12日抵达海拔3600余米的牛背山营地，在美食与音乐相伴下休闲休整、交流畅谈，蓄力静待次日征程。13日清晨，选手们齐聚光明顶，邂逅震撼的日照金山与万顷云海，定格诸多治愈系山野大片。赏景过后，选手们抵达悦山长廊赛事起点，正式开启5公里攀登。全员顺利完赛，收获专属赛事奖牌与年度联赛积分。

### 大咖点评

#### 在牛背山找到 四川全民攀登最适合方式

赛事落幕，四川省登