


扫码看视频

# 城墙可漫步 绿道能追风

## 运动消费点亮城市活力新图景

济宁晚报全媒体记者 刘伟栋

古城墙晚风光影摇曳，环湖绿道骑行者往来穿梭，城区健身网点越织越密，山间步道适宜徒步慢行。体育休闲与文旅康养相互交织，为消费市场注入全新动能。

在济宁，文旅与体育相融合已然成为体验消费的重要载体：短途微度假、乡村休闲游、文博观展日渐火热，青少年研学游、中老年康养游各有人气；健身房、户外徒步、骑行、球类运动走入寻常生活。不同年龄群体都能找到适合自己的健康生活方式，沉浸式、体验式消费持续扩容，高品质享受型消费不再只是少数人的选择。

### 健身不赶时间，早晚都能“撸铁”

户外赛事、古城打卡丰富了大众休闲选项，遍布城区的健身场馆，则为中青年群体提供了更稳定、便捷的日常运动阵地。眼下，我市健身业态持续扩容，一批24小时智能健身房悄然兴起，打破时间束缚，也适配不同人群的作息。

深夜下班后、清晨上班前，上班族随时能进场撸铁、跑步、拉伸，自己安排训练节奏。馆里项目也很丰富，力量举、高翻、卧推有人练，有氧慢跑、瑜伽、团课也有人跟。健身房不再只是年轻人的地盘，越来越多中年人走进场馆，把健身当成长期生活习惯。他们盯着自己的重量记录，一点点突破，出汗之余也找到同频的运动伙伴。年轻群体则偏爱团课、搏击、动感单车，在酣畅运动里释放压力。城郊山林、泗河沿岸、滨河绿道，则是徒步爱好者的好去处。体育休闲已经不只是“锻炼”两个字，它和社交、文旅、消费紧紧绑在一起。

### 马拉松遇上骑行赛，沿着赛道游济宁

4月6日，2026济宁马拉松在市全民健身广场鸣枪开跑，近1.4万名来自全国各地的参赛选手齐聚运河之都。伴随着《走吧去济宁》的旋律，选手沿赛道奔跑，沿途特色展演同步上演，赛道本身成为一条流动的风景线。

金秋十月，骑行赛接棒登场。10月25日清晨，2026第八届朝圣之路210公里自行车挑战赛——年度荣耀赛（曲阜站）鸣笛开赛，500余名骑行爱好者从孔子文化会展中心出发，向着孔庙万仞宫墙进发。赛事吸引苏、冀、鲁等地18支队伍线下集结，线上报名人数突破4500人。线上线下同频联动，掀起骑行运动热潮。赛事设10小时完赛时限，定位为非竞技的耐力自我挑战认证活动，秉持“安全、快乐、环保、自愿、自律、骑游”理念，让骑行不只是耐力比拼，更是一场沿途览胜的文旅休闲之旅。赛道自曲阜始发，途经尼山、孔子湖环湖路，穿行峄山环山绿道、泗河观光路，一路串联上九山古村、牛楼小镇等特色乡村节点。沿途湖波连绵、青山叠翠、古村悠然，参赛选手中既有热衷挑战的青年，也有常年坚持锻炼的中年人，他们一边踏车追风，一边饱览济宁山水人文风光。

### 告别远观！古城活化打造“城市客厅”

曲阜明故城万仞宫墙段的对外开放，是我市文旅融合的亮眼一笔，打造出一处动静相宜的休闲新空间。

9月19日，封闭数百年的明故城城墙万仞宫墙段正式对外开放，东起崇信门、西至万仞宫墙，全长约300米，从单一的文物观赏点，变身为市民游客可登临游览、休闲小憩的“城市客厅”。

登临城墙，孔府、孔庙全景尽收眼底，古城风貌一览无余。城墙开放后打通多条街巷，串联起周边文旅点位，形成闭环游览路线。白天，研学祈福、六艺体验、古风互动轮番上演；夜幕降临，《大哉孔子》光影秀点亮城墙，古琴演奏、古典舞快闪精彩上演。城墙上的咖啡店人气爆棚，开放之初便迅速排起长队，游客凭栏品咖，传统文化与新潮消费在此相融。项目坚持“微改造、精提升”，采用轻量化、可逆式改造守护文物本体，让古老城墙承载起全新消费场景，成为文旅融合的鲜活样板。

文旅康养、体育休闲的蓬勃兴起，持续丰富济宁体验消费供给，推动享受型消费走入日常，这正是济宁挖潜消费增量、激活内需潜力的生动缩影。随着健身配套持续完善、文旅场景不断出新，将有更多市民走出家门，赴山野、进场馆、游古城，在运动中强体魄，在游历中品文脉，让文体文旅融合消费，为城市发展源源不断注入活力。

2026.11.20
星期五
责编 薛坤
组版 田春燕
审读 吕晨晶