

# 山水间运动 解锁活力暑期

桂林两条体育旅游线路获自治区多部门联合推荐

前不久，自治区体育局联合自治区文化和旅游厅、自治区商务厅共同发布2025年暑期“跟着赛事游广西”赛事目录，不仅发布了暑假期间在全区各地市举行的体育赛事，还重点推荐了多条体育旅游精品线路。其中，桂林的精品体育旅游线路分别是桂林环漓江户外运动线路、猫儿山原始森林徒步体育旅游精品线路等，巧妙融合“体育+”理念，与山水盛景无缝衔接，为游客打造沉浸式、活力型的暑期体验。

## ◎环漓江户外线：徒步骑行攀岩 满眼美景玩法多

在今年年初国家体育总局发布的《2025年春节假期户外运动精品路线》中，桂林环漓江户外运动路线曾入选。

据悉，桂林环漓江户外运动路线全长约200公里，贯穿桂林市区、灵川、阳朔等，不仅能欣赏漓江风光，逛休闲西街、大圩古镇、兴坪古镇，还能骑行最美桂阳公路，体验攀岩、探洞、飞拉达等运动，挑战与乐趣并存。

桂林环漓江户外运动路线中离市区较近的绿道是位于七星区的“漓韵侨乡”休闲绿道，它在2021年贯通，全长10.9公里。近日，记者在莲花源驿站租了一辆单车，与家人沿着绿道一路往南骑行。宽度3.5~4.5米的绿道路面分段用红色、绿色、蓝色的沥青混凝土铺装，沿途经过鸡冠山观景台、畔塘村、竹江村观景台、乌柏滩、沙洲村等，骑行中能尽情欣赏绿道两旁的葱郁树木，感受村落间的宁静与烟火气息。过鸡冠山观景平台再往南骑行，会经过一段上坡路，两侧有成组的骑行主题造型，还有蘑菇、羊形状的绿植摆件增加趣味。值得一提的是，这条绿道几乎不受机动车干扰，骑行环境比较安全。

在“漓韵侨乡”休闲绿道旁的漓江对岸，也有一条风景极美的绿道——草坪绿道。草坪绿道全长约13.6公里，沿江而建，起点在碧岩阁，途经碧草公路、潜经古村、神龙水世界、草坪休闲旅游主题小镇、冠岩景区。记者从碧岩阁出发，看到两侧都是竹林，在炎炎夏日感觉清爽、舒适。随后，记者骑行来到了传统村落潜经村。近年来，潜经村对

历史建筑进行修缮保护。目前，已经完成30余座古民居修缮，并流转古民居20余间，推动书画写生、摄影创作、非遗研学、特色民宿发展，老村焕发了文旅新魅力。

在阳朔遇龙河边，也建设了步道。记者来到阳朔金龙桥至夏棠寨路段，能欣赏到遇龙河风光，感受自然美景。喜欢骑行的人可以带上家人或者约上三五好友，慢行其中，是放松身心、亲子同乐的不错选择。

桂林环漓江户外运动路线还包含灵川绿道、桂阳绿道等。其中，部分绿道与往年“环广西”自行车赛道路并行，对于骑行爱好者来说，可以来一场自我竞速挑战。

在这个暑假，阳朔龙村岩邦户外营地也迎来了客流高峰。记者看到，不少市民、游客穿戴好安全装备，在教练的指导下走空中钢丝，过独木桥、天梯，感受飞拉达带来的刺激。“走空中钢丝就是对自己的一种挑战，我没想到能坚持走完全程，我给自己点赞。”体验完飞拉达的游客邱女士说。

对于敢于挑战自我的游客来说，在阳朔来一场攀岩，也是不错的体验。据悉，阳朔有世界级喀斯特岩壁资源，目前拥有开放岩场60多个，攀岩线路1200多条。在专业教练带领下攀岩，在岩壁上挥洒汗水，可以换一种角度俯瞰阳朔秀美的峰林田园风光。

无论是徒步的悠闲，还是飞拉达、攀岩的刺激，你都能在桂林环漓江户外运动线路感受到。除此之外，桂林环漓江户外运动路线上，还有探洞、漂流等户外运动项目供大家选择。

↓游客在草坪绿道骑行。（资料图片）

## ◎猫儿山徒步线：与大自然亲密接触

作为华南第一高峰，猫儿山凭借其原始森林、云海日出，成为徒步爱好者的“挑战地”。

猫儿山景区运行部相关工作人员告诉记者，猫儿山原始森林徒步体育旅游精品线路设计充分结合“体育+生态”特色，有多条徒步路线，保留了原始森林的风貌，壮丽的瀑布和清澈的溪流，游客可以享受与大自然的亲密接触。

其中，从山腰的科研接待中心至山顶观景台（约3公里栈道），坡度平缓，单程耗时1.5小时，比较适合一般徒步爱好者。沿步道穿越保存完好的原始森林，负氧离子含量极高，是绝佳的有氧运动环境。登顶后，能观赏到壮丽的景色，即便辛苦也是非常值得的。“还有一条徒步路线从漓江源出发，途经铁杉公园最后登顶。这条徒步路线全程约8公里，适合体力比较好的徒步爱好者，单程耗时五六个小时。”这位工作人员说。

徒步猫儿山的过程，也是一个“寻宝探险”的过程。沿路设有植物标识牌，可以辨识南方铁杉、高山杜鹃等，不要光顾着徒步而错过“宝贝”。

需要注意的是，部分徒步路线需要向景区申请向导带领，大家可提前咨询景区，不可擅自行动。

下转05版 ▶

