



中老铁路激发边疆活力 勐腊县融媒体中心供图

12月6日 在勐腊落日跑

12月6日,边境健康跑将在勐腊开跑。赛事突破传统日间办赛模式,打造专属“暮光之旅”与“星光之伴”的落日跑体验,设置10公里欢乐跑与2.5公里亲子跑两大项目。落日赛道串联淡水广场、滨河路、雨林大道、行政中心等城市地标和自然景观,跑者穿行于热带植物掩映的绿道,欣赏傣家竹楼风貌,聆听南腊河水声。

当健康跑遇上盘王节

不同于传统赛事,本次赛事中勐腊赛道具有“暮光之旅”与“星光之伴”的双重诗境。前半程,夕阳将南腊河染成流动的琥珀,傣族少女的孔雀舞在河岸若隐若现,跑者仿佛踏入水墨长卷;后半程,星光渐次点亮边境小镇,哈尼族长街宴的篝火与拉祜族芦笙舞的旋律在夜色中交织,每一步都踏着光的韵律。赛道旁,多民族语言的加油标语如立体诗行铺展,傣味菠萝饭、瑶族糍粑等美食组成的补给站让能量补充成为味觉探险。从起跑那一刻起,跑者

便已踏入流动的民族文化博物馆。

活动期间,恰逢勐腊瑶区瑶族乡第40届盘王节开“闹”。从寻文化根到品瑶乡味,从健康奔跑 to 蹦跳狂欢,5场特色活动将精彩开展。当健康跑的终点欢呼与盘王节的鼓点共振,跑者瞬间从赛场切换至庆典现场:在瑶族长老主持的祭祀乐舞中触摸信仰的厚度,在“上刀山”“下火海”的民间绝技中感受勇气的温度,与身着盛装的瑶族同胞共跳“盘王舞”,让体育激情与传统节庆的喜悦水乳交融。

激活文体旅消费引擎

勐腊县是镶嵌在祖国西南边陲的一颗璀璨明珠,自然条件和区位都十分优越,森林覆盖率达88%,境内保存完整的热带、亚热带原始森林多达900万亩,素有“动物王国”和“物种基因库”的美称,有AAAAA级景区中国科学院西双版纳热带植物园、AAAA级景区望天树景区以及勐远仙境、雨林谷等特色景区,同时它也是著名的茶乡,闻名中外的六大古茶山有5座在勐腊。

近年来,勐腊县始终积极探索“旅游+体育”融合新模式,从热闹非凡的足球嘉年华、第六届亚太地区商学院热带雨林挑战赛,到精彩纷呈的热带雨林文化节、越野挑战赛,再到如今的边境健康跑,文体活动已

成为勐腊激活文体旅消费、提升城市影响力的重要引擎。勐腊县立足生态、资源、区位、民族文化等优势,着眼文化体育旅游产业发展,打造“绿色能源”“绿色食品”“健康生活目的地”3张名片,推出了旅游小镇、养生农庄、康体中心等一批旅游文化康养基地,积极推进打造“澜润水路+昆曼公路+环旅金三角”旅游线路,力求建设成为一个集健康、养生、休闲、度假、绿色、生态于一体的文化体育旅游名城。



柚子节已成为勐腊特色节日 勐腊县融媒体中心供图

2025年昆明磨憨·勐腊幸福边境健康跑明日启程

当傣族古村在晨曦中漾开浓郁风情,南腊河畔星光唤醒千年茶马古道,一场以“同心同跑,幸福无界”为内核的边境叙事,即将在勐腊与磨憨温柔铺展。

12月6日、7日,2025年昆明磨憨·勐腊幸福边境健康跑将以双城联动之姿,在勐腊县、磨憨口岸热力开跑。作为春城晚报-开屏新闻继北纬21°热带雨

林跨境越野赛后重磅打造的又一文体精品IP,本次赛事将打破体育竞技的单一边界,深度融合地域人文风情,为“跟着赛事游云南”注入鲜活动能。

在这里,脚步是丈量740.8公里边境线的独特刻度,心跳是呼应雨林秘境的自然节拍。一段段赛程将串联起边境线的壮美、生态的灵秀与人文的温度,成为书写“有一种叫云南的生活”的

生动注脚。

本次赛事由中国老挝磨憨-磨丁经济合作区管理委员会指导,云南报业传媒(集团)有限责任公司主办,勐腊县人民政府、中国老挝磨憨-磨丁经济合作区管理委员会社会事务管理局、云南春晚传媒有限公司(春城晚报-开屏新闻)联合承办,勐腊县教育体育局、磨憨镇人民政府协办,得

到西山区教育体育局和云南振中食品有限公司、昆明雪兰牛奶有限责任公司的鼎力支持。

多方聚力、政企联动,只为将这场赛事打造成集边境风情体验、自然生态探索、多元人文互动于一体的高品质沉浸式奔跑平台,让每一位跑者在奔赴中遇见幸福,在同行中见证无界温情。

聚力再出发 让“跟着赛事游云南”的理念在边境线上绽放新的光彩

续了春城晚报-开屏新闻“全民参与、文化赋能、产业联动”的赛事理念,在保留经典雨林赛道、传统少数民族文化元素的基础上,创新推出“双城联动”模式,串联勐腊城市景观与磨憨口岸特色村寨,打造更具包容性、体验感的奔跑之旅。

暮色中的启程、星光下的陪伴、赛道上心跳的合奏、赛后无尽的欢歌与深度体验……在勐腊与磨憨的赛道上,全民健身的

理念将得到最生动的诠释:它不是枯燥的锻炼,而是融入文化、享受自然、收获友谊的幸福旅程。

赛后,“赛事+”体验矩阵更将奔跑延伸为持久记忆:探访民族村寨触摸千年人文肌理,沿中老

铁路开启跨境轻探险,在老挝磨丁夜市感受异域风情,深入勐远仙境溶洞与钟乳石光影对话……这场赛事不仅是一次奔跑之旅,更是一次向外界展示“有一种叫云南的生活”的生动实践——在这里,运动与自然共生,文化与生活相融,边境与世界相连。

从雨林越野到边境健康跑,从单一体育挑战到与节庆、文化、旅游深度融合,这种传承,让每一次奔跑都成为连接过去与未来的诗行,让“跟着赛事游云南”的理念在边境线上绽放新的光彩。



首届勐腊热带雨林跨境越野赛盛况 本报记者 周明佳 摄



中老铁路带来发展机遇 本报记者 高吴双 摄

12月7日 在磨憨欢乐跑

12月7日,边境健康跑在磨憨开跑。赛事设置10公里欢乐跑,起点设在高铁磨憨站前广场,赛道串联磨憨站、口岸观光带与周边特色村寨,形成“边境发展体验线”,让参赛者沉浸式感受口岸少数民族村寨的风土人情。

当健康跑遇见古村落

磨憨,是加快建设我国面向南亚东南亚辐射中心的重要支点。随着中老铁路的开通及磨憨区位优势凸显,磨憨及沿线旅游市场潜力无限。

磨憨平均海拔850米,年平均气温21℃,森林覆盖率高达91.3%,雨水充沛,万物竞长。磨憨有通向老挝最大的陆路口岸和联通东南亚、直达印度洋最便捷的陆路通道。中老铁路从这里穿行而过,中老泰文化在这里融汇交流。这里有着浓郁的民族风情,世居傣族、哈尼族、瑶族、苗族、布朗族、拉祜族等少数民族。他们身着绚丽多彩的民族服饰,热情好客,用独特的歌舞欢迎远方的客人。在这里,游客可以漫步在古朴的村落,欣赏独具特色的建筑,感受岁月留下的痕迹。

本次赛事中磨憨赛道的终点尚冈村,是一个傣族风情浓郁的古村落。四周青山环抱、绿水悠悠、空气清新,生活节奏较慢。村内常住人口约有1200人,这里傣族传统的民族风情与现代化的设施和谐交融,展现出一幅独特的边境风情画。随着现代化建设的不断推进,尚冈村的绿色发展和乡村振兴理念逐渐深入人心。这里不仅是一个生活的家园,也是一个理想的旅游目的地,让游客们在享受自然的同时,感受浓郁的文化气息和热情的乡村风情。

实现农文旅融合发展

2025年,是昆明托管磨憨三周年,亦是勐腊争创国家全域旅游示范区的关键之年,本次赛事将成为展示边境发展成果的重要窗口。

自昆明托管以来,磨憨农文旅融合发展成效显著:合作区投入50万元支持的傣历1386年新年节吸引八方游客;新春民俗文化旅游节、昆明市“美丽乡村”定向集结赛、云南省3×3篮球超级联赛(磨憨站)等活动接连落地。村民生活随之蝶变:尚冈村民宿从无到有,返乡青年开启写真工作室;磨龙村茶园变身网红打卡点,带动村

民增收致富;龙门村人参果节助力特色水果走出深山;曼庄村丰富的文体活动让村寨成为新晋网红地。如今,磨憨村“边关风情”、尚勇村“哈尼营地”、尚冈村“醉美傣家”、磨龙村“茶香瑶寨”、曼庄村“田园乡愁”、龙门村“雨林时光”的特色发展定位,已成为边境乡村振兴的生动样本。

本报记者 熊波 马德伟 秦浩