高原体育基地吸引世界各地运动队前来训练比赛

花海马拉松

环滇池高原自行车骑行

## 一枝独秀 去年500余支足球队 冬日在云南尽情挥汗

每年冬天，中国北方大部分地区天气寒冷，而地处西南云贵高原的云南省大部分地区则是绿荫葱葱、阳光明媚，尤其省会昆明更像春天般温暖。这样的气候与环境吸引了众多国内外运动队前来驻扎训练。云南各地高原训练基地由此显得“热火朝天”。

### 气候宜人 高原训练效果体育界公认

云南地处低纬度高原，平均海拔2000米，最高海拔6740米，独特的地理及气候环境赋予了云南得天独厚的高原体育训练资源。因此，这里已经成为中国最重要的高原体育训练基地之一。海拔高度约1900米且气候宜人的昆明拥有田径、自行车、游泳、足球等一流的训练基地，是运动员在一年之初进行体能储备及基础训练的理想场所。作为提高耐力型项目运动能力的一种重要训练手段，高原训练的效果已得到世界体育界公认，成为一些项目顶尖运动员争金夺银的“重要武器”，国家田径队、游泳队、足球队经常驻扎此地训练。与此同时，云南又具有立体化、多层次高原训练的优势，拥有建立“低海拔——亚高原——高原——高高原”立体化、梯级化运动训练服务体系的便利条件。

云南省委、省政府在《中国云南高原体育基地发展战略规划(2010—2020)提纲》中提出，体育事业今后的发展将突出高原训练特色，提升体育旅游产业，打造中国面向东南亚、南亚的国际化体育交流平台的高原体育基地。《提纲》实施10年来，回头看来应该说是超额完成了计划。因为除了计划内的基地外，目前西双版纳“亚洲小球冬训基地”、德宏“低海拔训练基地”和“冬季训练基地”、云南沪西足球基地等已经颇具规模。云南在《云南省人民政府关于加快发展体育产业促进体育消费的实施意见》中也指出，优化产业布局，发挥海拔梯次化优势，加快建设云南高原体育基地，着力打造具备体育训练比赛、全民健身、体育旅游、体育科研、体育交流“五位一体”、多功能的面向全国、面向世界、国际一流的高原体育产业群。围绕昆明市打造高原足球训练基地，形成产业链，充分利用湖泊、山地、草原、雪山等独特的自然资源优势，发展区域特色体育产业。

### 海埂基地 见证中国足球从专业向职业转变

在众多扎堆云南的冬训大军中，足球可谓是最庞大的一支。记者从云南省足球协会处获知，去年在云南冬训的足球队伍达500余支，时间从12月至来年4月。而今年仅在昆明一处，目前海埂基地、嘉丽泽基地、科化基地和红塔基地共同组成的足球冬训四大基地，超过30支中超、中甲、中乙和俱乐部梯队正在这里进行冬训和比赛。

研究显示，高原训练主要是低氧环境对机体的刺激，球员在训练本身缺氧和环境缺氧的双重刺激下，能有效增加自身血红蛋白携氧的能力，对心肺功能和新陈代谢有很大的促进。因为这个缘故，实际上昆明不但是中国球队的集训热土，也始终是韩国球队非常喜欢的集训地点，因为韩国球队没有高原基地，所以不少球队都愿意前来海埂进行训练，这也让中国的球队有了“国际交流”的机会。

说起足球队伍的冬训，又不能不提海埂基地，毕竟海埂基地与中国足球有着太多太多故事。1992年的红山口会议成为中国足球职业化的开端，海埂成了足协组织冬训的地方。每到冬训时节，甲A联赛14支球队便齐聚海埂，球员们穿着五颜六色的运动服互相打招呼；“八千足记上高原”，这句调侃的诗能证明海埂冬训的盛况；球迷们追着喜爱的球星签名合影，甚至女球迷会在训练场边拉起追星的横幅。

在海埂基地这片土地上，见证了中国足球从专业向职业的转变，也见证了太多的中国足球的特色。职业化前夕，足协领导深感中国球员体能和欧美有着较大的差距，因此从1992年底开始，足协在冬训期间对参加联赛的球员进行“12分钟跑”的测试，根据测试结果来决定球员能否参加来年的联赛。在这项规定实施初期，倒在12分钟跑上的球员不在少数。1994年，12分钟跑首次测试时，来自延边敖东的国脚李红军在距离及格线10米的地方倒下，失去了参加联赛的资格，当时他抱着国足主帅施拉普纳的腿便痛哭了起来。除此之外，体能困难户郝海东、蔡晟、李红军等国脚，都对体测有着刻骨铭心的感受。除了12分钟跑和yoyo体测，因为海埂基地当时偏僻的地理位置和寒酸的硬件设施，还诞生了球员和教练为躲避正门大狼狗，一起去爬铁丝网；开黑车的司机为球员把风等趣事。

热带雨林跨境跑

## 这里蓝天白云气候宜人 这里鸟语花香良田沃土 这里是——

# 美丽云南 运动天堂

在昆明，跑步达人娜娜子坐在阳光下感叹：“去过那么多城市，还是昆明的冬天最舒服，跑过那么多马拉松，还是云南的冬天最适合跑步。”腊月的昆明，阳光普照，清晨的翠湖、盘龙江等地，穿着皮肤衣和跑鞋的人们开始跑步，佩戴骑行装备的人们极速前进。

为什么云南的冬天如此诱人呢？每年冬天，中国北方大部分地区天气寒冷，而地处西南云贵高原的云南省大部分地区则是绿荫葱葱、阳光明媚，尤其省会昆明更像春天般温暖，独特的地理及气候环境赋予了昆明得天独厚的高原体育训练资源。这样的气候与环境吸引了众多国内外运动达人前来训练，昆明高原训练基地由此显得“热火朝天”。

蓝天白云间滑翔

## 风景独好 这些路线设施齐全 跟随运动达人奔跑

冬季气候寒冷，对皮肤和呼吸道的刺激较其他季节更明显。然而这个季节运动锻炼对身体机能、运动效果有着更好的影响。冬季户外跑步能提高燃脂率，在同等的运动量下，冬季跑步多消耗3%-7%的热量，还能提高跑者心肺功能和肌肉力量，从而打造高水平体能状态。以穿好保暖运动装、做好热身并选择空气质量好的日子为前提，适量跑步并做好拉伸，一个冬天下来身体健康会有明显的改善。

近年来，冬季户外跑好处多多，而昆明以宜人的气候、优质的空气、优美的景色，成为跑者心中的跑步圣地。无论是昆明本土走出的跑步大咖，还是定居昆明的外省朋友，甚至是一年多次到昆参赛的跑步达人，纷纷点赞昆明的气候和氛围，对昆明的跑步设施赞不绝口。

### 跑步达人推荐路线

#### 跑友“小太阳”
**滇池旁步道，风景好气候舒适**

跑步爱好者“小太阳”对昆明冬天的暖意非常满意。作为昆明女婿，他一年大部分时间居住在昆明，通过上合昆明国际马拉松、昆明高原半程马拉松等高规格赛事，他越发感受到昆明的气候、环境、植被、氛围等条件无可比拟，近年来跑步步道等设施的提升，让他感觉在昆明比赛“有一种独具一格的荣誉感”，在寒冬料峭的时节来一场跑步，穿过花草夹道的路，伴着翩飞的海鸥，“同等维度恐怕没有比昆明更舒适的了！”

**推荐跑步路线**：滇池旁的步道和西山越野路线，风景好气候舒适。

#### 渔人码头
**千步滩石阶感受高原的挑战**

实力强大，完成巨人之旅和UTMB赛事，号称“吃遍天下赛事”的渔人码头用了一连串的形容词描述在昆明跑步的感受：“昆明的冬天是如此美丽——明媚的阳光，湛蓝的天空，漂浮的白云，还有昆明冬天独有的红嘴鸥、满街的冬樱花！”他形容昆明的冬阳与跑步是“最好的搭档”，四季如一的美景让人流连忘返。

**推荐跑步路线**：海埂大坝，可以看到飞翔的红嘴鸥以及滇池治理的样板湿地公园；西山公园全天然的千步滩石阶会让你感受到高原的挑战，登高看滇池、龙门，也可以换一种方式了解昆明这座城市；翠湖公园，在城中心的公园奔跑，看看名校云南陆军讲武堂，可以感受这个城市的悠久历史。

#### 沙子哥
**海埂大坝，观滇池喂红嘴鸥**

“昆明非常适合集中进行心肺训练。我知道有大批的专业运动员冬天驻扎在昆明训练，各个项目都有，各个国家都有。”昆明高原半程马拉松、上合昆明国际马拉松是沙子哥每年必定参加的比赛，他平时常在呈贡洛龙公园跑步：“环洛龙湖一圈1.95公里，我日常训练就是10公里，大家可以来这里偶遇我！”

**推荐跑步路线**：海埂大坝睡美人餐厅起，海埂公园东端止，部分塑胶跑道，观滇池喂红嘴鸥，不亦乐乎；还有环翠湖，一圈2公里，要注意的是车多人多。

#### 行者无疆
**日常锻炼环翠湖跑2公里**

腾讯跑步、咪咕善跑签约跑者行者无疆居住在广州，是云南各马拉松和越野赛事的常客，每年多次来到昆明比赛。“昆明最明显的优势就是气候温和。适宜的海拔让人能够接受，但又要具备一定的身体素质，这就是昆明很适合高水平运动员冬训的原因。”对于昆明的跑步步道建设，他记忆深刻：“在方便市民运动健身方面，昆明市规划有挺大的改善，比如翠湖周边道路做了单向规划引导，滇池和海埂边的步道都有安全标记。”

**推荐跑步路线**：路跑推荐翠湖公园，外部交通方便，周围多是历史建筑和民居，单圈距离2公里，可自由调节，适合日常锻炼；还有海埂大坝观景路到湖滨路，风景优美而且任何时候都很凉爽。越野跑推荐长虫山，各种路况都有，而且有一定的难度，适合拉练。

### 骑行达人推荐路线

#### 老花：山路骑行选宝珠寺

老花平时严格按照铁人三项目标训练，同时也带领儿子骁骁玩起儿童平衡车。尽管目前大多数时候在室内完成训练，但一有机会他就会外出骑行，金殿后山到东大村、环滇池骑行，一路下来，既看够了风景，也完成了训练量。“昆明的环滇池自行车邀请赛办得比较好，可以看出整个骑行氛围还是不错的。”他表示希望更多的人加入到骑行运动中。

**推荐骑行路线**：环滇池骑行道，风景优美，吹个小风就是享受；喜欢山路的骑行朋友可以去宝珠寺和金殿金渾公路。

#### 新海：西山骑行俯瞰昆明全景

昆明的铁人三项资深玩家新海一年四季都坚持户外骑行训练。每到比赛季，他做得最多的就是在平时已很大的训练量上增量，严格控制体脂率，为了保持良好的竞赛状态，他每到周末就同队友一道去安宁太平和卧云一线训练，这里的大爬升让训练有足够的强度，“爬坡的挑战非常适合备赛。”

**推荐骑行路线**：环滇池骑行道，沿湖风景好；西山骑行能够爬山，可俯瞰昆明全景。

#### 铁蛋：小河路面起伏多

骑行圈中帽铁蛋拥有丰富的比赛经验，她体验过云南省内外比赛之后表示更喜欢起伏有挑战的路线。平时在小河、西山、太平都有她训练的身影，带着这些经验她走进了环滇池自行车邀请赛、格兰芬多国际自行车赛、环法中国挑战赛等，她对格兰芬多国际自行车赛赞不绝口：“这个比赛服务好，后勤保障到位，进入昆明真是太棒了！”她表示昆明和周边县市的地形很适合骑行，“有爬坡，有起伏，也有适当的平路，体验感很好，希望以后云南有更多适合女生的公路车赛事。”

**推荐骑行路线**：小河，路面起伏多，训练效果好；西山和太平风景好。

统筹 晋娜 本报记者 秦浩 杨兮 文
孙晓云 周灿 摄

广告
S.T. Dupont 法国都彭 PARIS
法国都彭精品服饰特卖会
全场2—7折
地址：金格汇都店4楼 金格时光店1楼 金格中心店负1楼