

比恋爱还“上头”！年轻人爱上“跑山”

门槛降低消费不低，跑一次要花数千元 不内卷、非标准化体验吸粉

潇湘100 第七届湖南·崑山越野赛。 资料图



扫码看视频

近日，2026韶山越野赛在湘潭韶山火车站前开跑，2000名越野跑爱好者穿行多处核心红色地标，在女子组50公里、35公里、18公里三个组别的比赛中，来自长沙力跑团的三名女将白丽琴、彭磊、黎芳在各自的项目中分别拿到冠军。5月6日，白丽琴向三湘都市报记者介绍道：“越野跑可能需要跑友腾出更多时间，会限制部分跑友的参与意愿，但是总体而言现在比以前向往越野跑的人越来越多了。”

越野跑热度正在持续攀升，国际越野跑协会数据显示，近几年中国越野跑比赛数量和参赛人数的增长率均为全球第一。仅2025年一年，中国越野跑赛事就达800多场。越来越多年轻人愿意从城市跑向大山“受虐”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

“不内卷”“非标准化”体验 吸引跑友纷纷“入圈”越野跑

力跑团成立于2016年11月，目前在册成员150人，成员兼顾跑步小白、进阶跑者、精英选手，形成多元包容的跑步社群。其中，多名成员完成50公里、百公里越野跑赛事，斩获多项专业赛事荣誉。

白丽琴向记者坦言，“现在年轻人和跑友偏爱越野跑，我认为核心原因是相比路跑，越野跑更自由解压、不内卷，能亲近自然、逃离城市，过程好玩、挑战感强，完成后成就感更足，圈子氛围也更纯粹和仗义。”仅在2026年上半年，她就获得了月亮岛必迈半马测试赛、茶陵登山赛等赛事女子组冠军。

正如白丽琴所言“不内卷”“完成后成就感更足”，在一名新“入坑”越野跑、完成“人生首野”的跑友眼中，这种“非标准化”的体验同样具有吸引力——相比成绩，更看重的是“能不能坚持到终点”，“一路上大家会互相提醒补给、分享路线，那种氛围会让人想再来一次”。

越野跑在局外人看来是妥妥“花钱找虐”，在越野跑爱好者眼中，却是一场“精神按摩”。多名业内人士表示，如今国内不少成熟赛事在强装检查、赛道保障、医疗站设置、恶劣天气预警等方面已明显较前几年更严格、更细致，跑起来让人感觉更顺畅，“对新手而言，这些要求看似繁琐，但却是迈入山野前最基本的保障”。

门槛降低消费不低 跑友：跑山比恋爱还“上头”

越野跑在中国的萌芽可追溯至2007年前后。2015年，随着大众体育消费升温，赛事供给增加，一批结合本土土地资源与国际经验的赛事逐步落地，越野跑开始从小众走向更广泛人群。在湖南，除了上述韶山越野赛，近年来，潇湘100湖南·崑山越野赛、

十八洞山地越野挑战赛、湖南省户外精英挑战赛等众多具有本土特色的越野赛事，带领来自五湖四海的群众走进三湘四水，感受湖南山间林野的美妙和特色文化民俗。

记者注意到，在小红书上，仅“越野跑”话题浏览量就高达7.4亿次，超690万讨论。许多网友在话题帖子下写出自己的感受，其中不乏“越野跑本意是嫌徒步太慢了”“马拉松的尽头是越野跑”“千万别去跑山，这玩意儿比恋爱还上头”等讨论声。

“公路跑的尽头是越野跑，徒步的尽头也是越野跑。”这似乎成了一个行业共识。一名业内人士认为，“（越野跑）以前是‘老炮们’玩的小众硬核运动，现在（通过社媒平台的传播）大家都知道了，参与门槛也没那么高了。”

不过，门槛降低，消费却并不低。有户外机构曾做过专项调研：一个人门级选手参加首野（短距离），仅装备开支就需2000元—10000元不等，一双越野跑鞋便宜的四五百元，稍好一些的品牌则需要千元以上，一个越野背包便宜的也要四五百元，部分赛事因为赛事保障投入等原因，报名费甚至需要数百元，再加上登山杖、服装和能量补给等，如果是异地参加百公里等长距离赛事，还包含交通、住宿和装备摊销等在内，平均开支在5000元至7000元以上。

消费端热情加速资本品牌投入 越野跑成为户外运动产业增长支点

尽管跑一次越野赛消费不低，却止不住消费端热情。2025年“618”大促期间，法国专业户外运动品牌萨洛蒙在活动前4小时即拿下天猫户外鞋靴品类第一，销售额同比增长超过400%。户外热门单品中，运动手表成交额同比增长287%，运动外套增长181%，户外鞋靴增长144%。

消费端的火热加速了户外运动品牌的投入，一系列动作和精英跑者的加盟引发关注。去年，户外奢

侈品牌始祖鸟宣布成立独立鞋履业务部门，将倾注更多资源在登山鞋、越野跑鞋的研发推广上，lululemon推出功能性的服装新品和全新越野跑鞋。近期，几名中国顶尖越野跑运动员纷纷签约萨洛蒙、耐克ACG、始祖鸟等品牌。

越野跑带动效应正逐步外溢。据了解，在今年韶山越野赛期间，约三成参赛选手在完赛后多停留了1至2天，观看红色演艺，或选购特色文创产品等，韶山全市酒店平均入住率较平日提升超过35%，重点餐饮企业营业额同比增长达50%。

国家体育总局体育经济司司长杨雪鸞表示，我国户外运动产业持续快速发展。按规划，到2025年推动户外运动产业总规模达到3万亿元。在这幅产业蓝图中，越野跑正成为不可忽视的增长支点。



2024年中国十八洞山地越野挑战赛。 资料图

<p>公告</p> <p>2026年1月19日，长沙市雨花区烟草专卖局会同公安... 公告</p>	<p>公告</p> <p>2026年3月18日，长沙市雨花区烟草专卖局会同公安... 公告</p>	<p>公告</p> <p>2026年4月11日，长沙市雨花区烟草专卖局会同公安... 公告</p>	<p>公告</p> <p>2026年3月24日，长沙市雨花区烟草专卖局会同公安... 公告</p>	<p>公告</p> <p>2026年3月25日，长沙市雨花区烟草专卖局会同公安... 公告</p>	<p>公告</p> <p>2026年4月18日，长沙市雨花区烟草专卖局会同公安... 公告</p>	<p>公告</p> <p>2026年4月18日，长沙市雨花区烟草专卖局会同公安... 公告</p>	<p>公告</p> <p>2026年4月18日，长沙市雨花区烟草专卖局会同公安... 公告</p>
----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

【温馨提示】 本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。