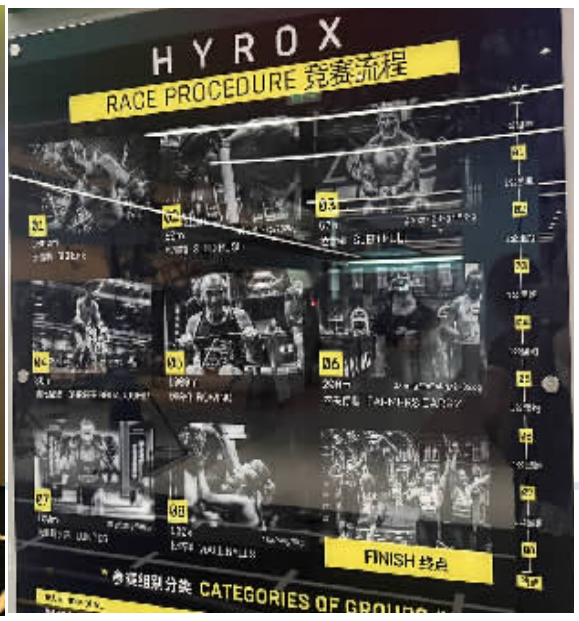
硬核又有趣，Hyrox健身赛强势“收割”

这种被誉为“功能性健身界的马拉松”，一场比赛花费超2000元仍受年轻人追捧



5月28日，在长沙一家健身房内，设立了Hyrox训练专区。

消费新观察

扫码看视频

“刷到Hyrox比赛视频，才发现运动还能这么玩！”5月28日，长沙开福区的杨女士兴奋地展示着手机里的观赛门票，她已买好6月20日—21日在湖南国际会展中心举办的betterWe健身体能赛门票，“听说这是长沙近期最接近Hyrox的比赛，想去现场感受下氛围”。

三湘都市报记者了解到，起源于德国的Hyrox混合健身赛事凭借标准化赛制、强包容性与社交属性，在国内95后、00后群体中掀起热潮。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言

Hyrox：混合健身的“标准化马拉松”

Hyrox（全称Hybrid Fitness Race，混合健身竞速赛）由德国体育营销专家克里斯蒂安·托茨克和奥运会曲棍球金牌得主莫里茨·富尔斯特于2017年共同创立。选手需连续完成8轮“1公里跑步＋1项功能性训练”，总跑步距离8公里，搭配8个固定功能项目，包括滑雪机、推雪橇、拉雪橇、波比跳远、划船机、农夫行走、负重箭步蹲和投掷药球，全面考验有氧耐力、力量与爆发力。

与CrossFit等赛事不同，Hyrox全球赛制统一，任何城市的比赛成绩都可直接对比，被誉为“功能性健身界的马拉松”。它不设关门时间和专业门槛，从健身新手到专业运动员都能参与，且完赛率高，这些强包容性使得其迅速出圈。

长沙热潮：相关场馆火爆，女性学员成主力

记者走访发现，这项健身赛事已悄然登陆长沙，目前有TNT健身馆方圆荟店、第四竞区综合体能馆等5家场馆开设了专业训练课程，尽管小众，但人气与知名度却持续攀升。

在TNT健身馆方圆荟店，健身教练涵子正在示范推雪橇训练。“Hyrox把有氧和力量完美结合，1公里跑步作为间隔，穿插推雪橇、扔药球这些力量训练，全程不枯燥。”他指着热闹的训练区说，“我们主要以团课为主，会员们互相鼓励，社交属性拉满。”

涵子透露，自5月1日场馆开业以来，Hyrox课程预约火爆，仅会员群就有232人，活跃度远超传统健身群。“这个月我已经上了三四十节Hyrox课，特别受女性学员欢迎，都说有趣又上瘾，练完特别有成就感。”

“中产收割机”：一场比赛花费超2000元

Hyrox在健身圈有个绰号——“中产收割机”。记者查询发现，国内Hyrox赛事单人报名费普遍在500元以上，四人团队票价格为单人报名费的2倍有余，比普通马拉松赛事贵出数倍。

日常训练同样价格不菲。长沙TNT健身馆方圆荟店的Hyrox团课为89元/次，10次卡899元；第四竞区综合体能馆首次体验58元，后续99元/次。若算上隐形支出，专业鞋服、运动补剂等投入，一名参赛者单次比赛总成本往往超过2000元。

有人分析过Hyrox的参赛群体画像，“参与者多为25—40岁的都市白领，他们愿意为优质体验和社交价值付费，Hyrox既能满足健身需求，又能提供新的社交场景，这正是它的魅力所在。”

目前，Hyrox已在全球40多个国家举办赛事，2026年北京站吸引8087人参赛。随着长沙类似赛事的举办，这项“硬核又有趣的”混合健身运动有望进一步融入本地年轻人的生活。业内人士提醒，参与Hyrox需要科学规划训练且理性评估自身状况，“运动是让身体更健康，而不是为了完赛牺牲健康”。

长沙滨江“王炸”地块登场

起始楼面价7800元/平方米

扫码看视频

沉寂许久的长沙滨江新城土拍市场，终于迎来重磅利好。近日，湘江新区核心优质地块——滨江C5南地块正式挂牌出让，凭借滨江核心区位、纯住宅低密属性、亲民起拍单价三重优势，成为当下长沙楼市名副其实的“王炸地块”。该地块挂牌起始楼面价7800元/平方米，将于6月26日迎来竞价出让，为长沙高端住宅市场再添全新增量。

目前已有7家品牌房企释放拿地意向

本次挂牌地块编号为[2026]长沙市030号，坐落于岳麓区滨江片区，具体位于观沙岭路以东、长望路以南、潇湘北路以西、谷岳路以北，属于滨江金融中心核心位置，是片区内稀缺的纯住宅用地，无商业配套建设要求，土地开发纯粹度极高。

地块出让面积48625.23平方米，规划为二类居住用地，出让年限70年，容积率≤2.3。从核心竞价指标来看，该地块起始总价87234万元，起始楼面价7800元/平方米。

作为滨江核心区断供三年的稀缺宝地，滨江C5南地块的硬核配套堪称顶配。交通上，该地块距离地铁4号线福元大桥西站仅200米，实现轨道交通无缝衔接；教育配套方面，与长郡滨江中学一路之隔。周边滨江休闲公园、潇湘风光带环伺，凯德壹中心、渔人码头等商业配套齐全。

周边项目包括润和滨江湾、远洋外滩壹号、招商蛇口滨江境等，均价约18000元—25000元/平方米；片区内还汇聚了湘江FFC等滨江地标建筑群，写字楼、高端商圈与休闲公园等配套均已成熟。值得关注的是，招商蛇口、华润、嘉信等七家品牌房企已明确释放拿地意向。

溢价出让或将成为大概率事件

事实上，滨江C5南地块的优越综合素质，正是“商改住”规划调整落地的重要成果。此前，该地块原规划为超高层商务金融用地，容积率最高达8.0，建筑限高300米，原本计划打造片区高端商务地标。

为适配片区人居升级需求、优化区域功能布局，地块进行了重大规划调整：将原有商务用地全面变更为二类纯居住用地，容积率大幅下调至2.3，建筑限高收紧至80米，彻底实现了从超高层商务集群到低密宜居住区的转型。

“滨江C5南地块的挂牌出让，不仅是滨江板块土地供给的重要补仓，更将成为长沙主城改善楼市的‘价值风向标’。”长沙一房企营销负责人周先生指出，7800元/平方米的起始楼面价，既守住了板块地价底线，也为后续项目预留了合理的开发与定价空间，溢价出让或将成为大概率事件。

此外，周先生认为，此次C5南地块入市，一方面将激活滨江板块土拍热度，带动板块新房、二手房市场平稳回暖；另一方面，低密改善产品将丰富长沙主城高端住宅产品线，为改善购房者提供更多优质选择。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 卜岚
通讯员 钟小雨

关于【湖南供销大厦（-2楼 -6楼）】物业整体对外出租及委托盛达公司招商的公告

【湖南供销大厦一楼二楼】全体业主：本物业（地址：长沙市芙蓉区五一大道**599**号）现有整体租赁即将到期，经依法表决，同意整体对外出租及委托【湖南盛达商业管理有限公司】全权负责招商的业主人数及专有部分面积均超过三分之二，决议合法有效。截至目前仍有**69**户业主（具体门牌号详见本公告附件）无法取得联系。请上述业主自本公告发布之日起**30**日内与湖南盛达商业管理有限公司联系，联系地址：【长沙市芙蓉区五一大道**599**号供销大厦**806**室】，联系电话：【**0731-84403215**】，联系人：【冯女士】，表达意见并办理相关手续。逾期未联系，不影响整体出租决议对您的约束力，您的租金收益权依法保留，但可能无法就招商方案等单独行使表决权。特此公告。

公告发布人：湖南盛达商业管理有限公司
发布日期：**2026**年**5**月**29**日

未取得联系业主信息

序号	姓名	铺面号	序号	姓名	铺面号	序号	姓名	铺面号	序号	姓名	铺面号
1	刘某瑞	1058	19	张某煊	2007	37	刘 某	2081	54	黄某华	2316
2	唐 某	1094	20	王某君	2010	38	陈 某	2107	55	周某铁	2342
3	吴某泉	1103	21	王某君	2011	39	李某燕	2119	56	熊 某	2348
4	龙某辉	1138	22	王某君	2012	40	张某腹	2124	57	尹某锋	2369
5	符某光	1158	23	王某君	2013	41	刘某晴	2147	58	王 某	2375
6	罗 某	1182	24	王某君	2014	42	谭某林	2149	59	刘某意	2406
7	郭某明	1205	25	王 某	2017	43	陶 某	2153	60	刘某意	2407
8	黄某贵	1247	26	严 某	2018	44	余某阳	2162	61	彭某华	2409
9	卢某山	1248	27	伍某胜	2019	45	鲁某南	2186	62	张 某	2483
10	卢某辉	1259	28	戚某云	2039	46	罗某明	2196	63	石某洋	2490
11	黄某伟	1279	29	邓某夸	2042	47	徐某海	2221	64	肖 某	2525
12	王某力	1301	30	黄 某	2043	48	伏 某	2225	65	石 某	2539
13	龙 某	1304	31	王某真	2048	49	彭 某	2247	66	符某祈	2540
14	符某元	1327	32	李 某	2050	50	宋 某	2253	67	沈某盛	1173
15	符 某	1328	33	邓某夸	2071	51	吴 某	2266	68	于某顺	2116
16	符 某	1329	34	黄 某	2072	52	罗 某	2268	69	向某燕	2249
17	王某河	1333	35	张 某	2073	53	刘某铭	2314			
18	宫 某	1334	36	刘 某	2080						

清算公告

涟源市一凡礼仪协会决议解散，并于同日成立了清算组。为保护本单位债权人的合法权益，自本公告发布之日起**45**日内，债权人应当向本单位清算组申报债权。联系方式：**17707382222**，联系人：何艳萍

涟源市一凡礼仪协会清算组
2026年**05**月**28**日

湘西密肌皮肤管理有限公司遗失公章 **4331011000349**0，声明作废。

苏斌遗失岳阳核发特种设备叉车作业证，证号：**430682198509130013**，声明作废。

湘潭市雨湖区好食汇主题餐厅湘大店遗失公章 **4303000030704**，声明作废。

岳阳聚泰电子科技有限公司 **91430623MACW9B9UXP**（**2023**年**8**月**23**日）营业执照副本编号：**1-1**遗失，声明作废。

拍卖公告

受委托，我司于**2026**年**6**月**4**日**10**时在本公司拍卖厅对位于南湖路**44**号永宏阁**104**【建筑面积**86.5m²**】房产进行公开拍卖：有意竞买者来公司交保证金**1**万元办理竞买手续，展示时间为即日起至**2026**年**6**月**3**日，咨询电话：**15675810260** 孙先生。

湖南乾丰拍卖有限公司

衡南云湖休闲会所有限公司遗失湖南衡南农村商业银行股份有限公司开户许可证，核准号：**J554200421802**，账号：**820114500000035**68，及现金支票**21**份，起止号码：**4020431511260729–4020431511260729**，**4020431511260731 – 4020431511260750**，声明作废。

湖南省华宏源电气科技有限公司（统一社会信用代码：**91430111756590295XR**）遗失合同专用章一枚，声明作废。

【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。