



大张齐鼓

——聚焦大张家界国际旅游区

亿万年的地壳抬升、风雨侵蚀，在大张家界区域勾勒出层次错落的立体山河，武陵山、雪峰山、崑山，峰峦叠嶂。
三千奇峰，在此拔地参天；绝壁如削，深谷藏云。
八百秀水，绕危崖奔涌；长风穿峡谷，呼啸过峰巅。
险，是这片大地与生俱来的底色。

然而，恐惧是动物的天性，勇气是人类的赞歌。无限风光在险峰的这片天地，吸引全世界无数勇者奔赴而来，挑战极限。
翼装飞行、极限跑酷、徒手攀岩、飞拉达、蹦极……各类极限运动在这里拔节生长，人们迎着长风，直面绝壁，以勇气 and 身体对话群山。
从邂逅传奇，到书写传奇，云端之上，人与自然“极限挑战”的故事在大张家界生生不息。

险峰之上 无限风光

——大张家界国际旅游区极限运动文化解读

湖南日报全媒体记者 黄煌 邓正可 通讯员 黄玥 万佳琪

山在邀约：一场跨越亿万年的挑战

全世界有山的地方无数，阿尔卑斯矗立着晶莹雪峰，落基山横亘深切峡谷，安第斯山绵延狭长纵深。可真正被极限运动员奉为“圣地”的，屈指可数。
张家界，就是这样一块“圣地”。
天门山与极限运动的不解之缘，始于1999年。那一年的12月11日，匈牙利特技飞行大师彼得·贝森叶驾机穿越天门洞，创造人类首次驾机穿越自然山洞的飞行奇迹，轰动全球。
这一次开创性挑战，是故事的开端，让世界首次知道，中国湖南的山里，藏着极限运动的宝藏。
此后十余年间，天门山几乎成了人类挑战极限的露天竞技场，一场场震撼世人的极限盛事在此轮番上演：
战斗机的轰鸣响彻山顶——2006年，俄罗斯空军“勇士”表演队驾驶重型战斗机在天门山高空进行飞行表演；
绝壁之上上演徒手攀登奇迹——2007年，法国“蜘蛛人”阿兰·罗伯特不借助任何保护装备，仅用约40分钟便徒手攀上天门洞内200米高的自然岩壁；
钢丝绳上，人与长风共舞——2008年、2009年，赛买提·艾山两度在天门山挑战高空钢丝绳。
但真正书写天门山极限运动传奇的一天，是2011年9月24日。
那一天，美国冒险家杰布·科里斯身着翼装，从2000米高空跃下，飞越天门洞。这是被誉为“极限运动之王”的翼装飞行首次在中国亮相，也是足以载入世界极限运动史册的标志性事件。
彼时，已是滑翔伞世锦赛冠军的张树鹏恰好来到现场观摩，翼装选手乘风穿行山谷，划出凌厉弧线的画面，正中他长久以来对飞翔的向往。一念起，征途始，他由此踏上翼装飞行之路，一步步成长为世人熟知的“亚洲翼装飞行第一人”。
一次飞越，开启了人与山的深度对话，催生出更多全新可能。
轮滑竞速、天路漂移等轮番登场，山地车速

降、多届跑酷赛事在999级天梯上演。动力伞特技掠过山巅，法国飞行员创下涡喷装备穿越天门洞的人类纪录。“冲顶天门”全国登山挑战赛、AI自动驾驶竞速总决赛相继落地，不断为这片极限热土续写新的传奇。
——极限运动的形式在不断刷新，但张家界始终是那个舞台。
那么，为什么是这里？
以翼装飞行为例，这项运动对场地的要求极为苛刻：崖壁须与地面垂直90度，起跳点与落点之间须有600至1000米甚至更大的高度差，山体中须有合适的飞行路线和降落场地。
天门山海拔1518.6米，山体垂直度近乎90度，起跳台玉壶峰海拔1458米，垂直落差990米——峰林间距、峡谷纵深、崖壁垂直度，恰好满足全部条件。
2023年4月30日，张树鹏以约200公里时速翼装飞行穿越天门洞，成为首位完成这一壮举的中国人。
谈及天门山在全球极限运动版图中的位置，他说：“天门山最大的魅力就是山形地貌太独特了。全世界的翼装飞行运动员都很向往能够来这儿飞。它是一个极限运动的‘圣地’。”
2012年起，天门山先后举办十一届翼装飞行世界锦标赛。
“很多项目的世锦赛是在全世界各地举办的。”他说，“但为什么翼装飞行世锦赛十几届都在天门山？这本身就说明了问题。”
2026年1月，湖南整合张家界市、湘西州、怀化市全域及邵阳市、常德市部分区域共38个县（市、区），擘画大张家界国际旅游区建设蓝图。
这片形似大鹄的文旅版图上，汇聚世间罕见的多元地貌：砂岩峰林挺拔奇绝、丹霞群山瑰丽绚烂、千米桌山壮阔无垠、深壑峡谷幽深静谧、跨谷高桥凌空飞架……
山的邀约，从亿万年前地壳运动开始，便已发出。

人在回应：当刺激成为可消费的产品

频频出圈的极限赛事只是起点，真正的转变，发生在赛事之外——当游客不再满足于“站在下面看”，而是想要“站在上面跳”；当传统山水观光抵达发展边界，大张家界的文旅体验寻得了全新方向，飞拉达、蹦极、高桥矩阵、滑翔伞、漂流等大众极限体验项目应运而生。
8月11日，正在和新婚妻子度蜜月的希腊游客哈里斯，登上张家界七星山飞拉达天梯路线的终点后，向记者分享了他的成就感。“这是我第一次体验飞拉达，我想我喜欢上了这项运动。这是我见过最美的山景之一，一切都很壮阔。”
哈里斯所征服的这条线路，铺展在七星山海拔1480余米的绝壁之上，是亚洲顶尖的飞拉达铁道。线路上标志性的凌云天梯向外悬挑而出，全长168米，倾角50多度，垂直落差堪比56层高楼。游客在天梯上抬头是辽阔天穹，脚下是峰林连绵和万丈深谷。
与天门山相距约40分钟车程的张家界大峡谷，则展示了大张家界“尖叫之旅”的另一种可能。

2016年，大峡谷云天渡玻璃桥横空出世，创下十项世界纪录，一度成为全国旅游热点。但几年之后，热点降温，市场遭遇瓶颈。“守着现有资源过日子，不现实。”2020年起，大峡谷以玻璃桥为核心载体，相继落地260米高空商业蹦极、358米高空滑索、飞拉达、峡谷攀岩、玻璃滑道等项目，构建起“桥上观景、桥下挑战、峡谷漫游”的立体消费格局。
目光再看向湘西，矮寨大桥的转型更具启示意义。
这座主跨径1176米、桥面距峡谷底部355米的世界级悬索桥，曾是游客“路过看桥、拍照打卡”的途经站点。2021年10月，飞拉达、云中漫步、高空秋千、高桥蹦极、高桥矩阵五大高空极限项目在矮寨大桥景区全面推出，“看桥”变成了“玩桥”。
8月11日，来自常德桃源县的游客曾晓兰从355米高的蹦极点一跃而下。被拉回出发点后她兴奋无比：“一点都不可怕，风吹得很舒服，我悬吊在半空中的时候还在唱歌，这次我终于圆了十几年的蹦极梦，这感觉太爽了。”



8月12日，游客在吉首市矮寨奇观旅游区体验蹦极运动。
湖南日报全媒体记者 易昂 摄

全域共振：38县（市、区）的联动交响

暑期，天门山云海浩荡、游人如织，不少游客在观景游览的同时，偶遇张树鹏凌空训练，“还在拍照，人就飞过去了！”游客的惊叹，正是大张家界极限运动氛围的生动写照。
2012年落地张家界的天门山翼装飞行世锦赛，将极限运动从偶然的网红事件，培育成成熟、可持续的特色文旅产业。每次赛事举办期间，天门山日均接待游客超万人次。
数据见证实力，2026年1至7月，天门山景区接待境外游客61.39万人，同比增长36.23%，持续为“国际张”扩容全球客源、擦亮国际名片。
从单点突破到全域绽放，极限运动沿着大张家界国际旅游区38个县（市、区）的全域版图多点落地、遍地开花，正奏响山水与勇气共生的文旅“交响乐”。
2026年7月以来，张家界大峡谷景区日均接待游客近万人，入境游客占比超五成。极限业态落地后，周边村通过旅游资源费、土地流转费和旅游商铺出租费分成，每年增收800多万元。“一座桥带活一个区，一座桥圆了这片土地上各族人民的致富梦”。
游客体验刷屏各种社交媒体，极限运动氛围早已融入当地人的生活日常。
8月13日，在矮寨大桥355米高的蹦极点，主教练时尚告诉记者，自己就是矮寨村的村民，2021年景区推出蹦极等项目后，他成为第一批培训上岗的教练员。“上班在空中，下班在谷底”成为他的日常。
七星山飞拉达自开放以来，已累计接待游客近15万人次，其中包含来自42个国家和地区的2.7万多名外国挑战者，展现出强大的国际吸引力。
观光解客“何以驻足”，体验回应“何以停留”。事实上，翼装飞行、飞拉达、跑酷、低空跳伞……一众现代极限运动，皆发轫于海外。可当它们落进大张家界的群山之间，便与本土奇山秀水相融共生，也持续孕育出新的文旅业态。
要判断大张家界“体育+旅游”融合的深度，国际对标是一个必要的参照系。
新西兰皇后镇，一座人口仅几万的小镇，每年接待数百万游客，是新西兰旅游业的核心增长极。瑞士因特拉肯背靠阿尔卑斯山脉，打造出四季可体验的极限运动产品。二者，长期被视作全球知名的极限运动“圣地”。
但变化正在发生。
张树鹏说：“20年前，我们一说到极限运动，说到跳伞，脑子里第一个画面就是皇后镇。但现在，说到极限运动，有些人马上想到了张家界，想到了天门山。这就是变化。”“每个时代都会有一些新的地方出来。”他说。
《大张家界国际旅游区建设行动方案》的出台，打破地域边界，联动武陵山、雪峰山、崑山，打造包含户外运动线在内的五条跨区域精品旅游线路，为全域极限运动文旅融合按下“加速键”。
险峰之上，一场全新的生长正在铺展开来，而这段生长的终点，不是“中国的皇后镇”或“东方的因特拉肯”，而是“大张家界”，一个以极限运动为语言、以三山群峰为舞台，立足已有的国际影响力，融汇东方山水气韵的世界级旅游目的地。

一名跑酷选手在矮寨大桥景区挑战高空项目。梁永鸿 摄（湖南日报全媒体记者 郭立亮 摄）

参加“高空铁三”的选手在矮寨大桥景区挑战高空项目。梁永鸿 摄（湖南日报全媒体记者 郭立亮 摄）

八月十一日，游客在张家界市七星山飞拉达天梯路线挑战高空项目。梁永鸿 摄（湖南日报全媒体记者 郭立亮 摄）