



城市商圈里的“铁三”

自创特色联动文商旅体展

本报记者 章丽倩

单人挑战51.5公里的铁人三项有一定门槛,但假如是以接力的形式来组队完成,那就既能强身健体,又兼具团队凝聚力,可谓一举两得。昨天,2026年上海城市业余联赛上海铁人三项企业挑战赛就在东方体育中心内热闹开场。

“总距离51.5公里,对没有相当基础的人来说,这会是一个挑战,但因为我们是团体接力作战,所以问题就被基本消化了,变成了只要努力就可以办到。”48岁的韩三军,已是第三次参加上海铁人三项企业挑战赛的他在接受采访时表示,作为在铁人三项中练了五六年的他,除了要在比赛中争取好成绩外,最高兴的事就是看到更多人通过赛事来走近铁人三项。“这里是挺适合新手来入门体验的一片赛场。”

与传统意义上的铁人三项赛制有所不同,本项赛事更多地从上班族们的实际情况出发,在相当程度上进行了“量体裁衣”。比如,赛事的游泳部分就是在东方体育中心的泳池内来完成,而骑行部分既有公路骑行,也有在单车机上的虚拟骑行。

“保持特色+继续创新”是今年这届上海铁人三项企业挑战赛的亮点。本届赛事的团体组延续了51.5公里竞速接力的经典赛制,各企业队伍由5至10名运动员组成,共同分担1.5公里



游泳、40公里虚拟自行车和10公里跑步三个项目的赛程。这不仅要求团队成员具备过硬的运动能力,更需要默契的配合和合理的战术。“去年我们公司组队参加,成绩不错。今年员工们的参与积极性更高了,队员名额都不够分了,要竞争上岗了。”一位参赛者分享道。

另外,为满足不同水平爱好者的进阶需求,赛事个人组还在去年2575公里奥运标铁半程项目基础上,新增25公里骑跑两项项目,为参赛者打开了全新的挑战维度。从官方数据来看,本届赛事的外籍参赛者占比近15%,国际化赛事氛围更加浓厚。

无论是职工体育活动还是全民健

身赛事,安全更加码、服务更细致都成了一股趋势。在这回的上海铁人三项企业挑战赛中,参与者们同样感受到了赛事的进步。为了帮助参赛者们更好地备战,赛事组织方在赛前组织了专项训练营,为选手们提供一次扎实的“充电”。陆上专项热身,为水中动作打好基础;核心技术分组训练,精细

化调整技术动作;赛场泳道实战,为突破极限助力……在专业教练团队的加持下,参赛选手们从赛前到赛时都有涨知识的明显感觉。

近年来,文商旅体展的联动已越发活跃,在这条赛道上,上海铁人三项企业挑战赛也在积极行动。全新升级的“双线积分赛”,它在线下赛成绩、线上虚拟挑战、人气助力打榜等元素基础上,首次加入世博前滩商圈打卡任务。同时,世博前滩 Better 生活嘉年华消费券也在现场发放。线上线下共吸引近三万人次参与,将竞技体验与城市探索深度融合,有效激发了更广泛群体的参与热情。另外,通过“元上东体”完成世博前滩商圈打卡,参与者不仅有机会获得亲临环球马术冠军赛、CBA季后赛、中超联赛等大型体育赛事观赛的惊喜,还可至浦东美术馆、耀雪冰雪世界等热门打卡点免费观展或体验。

近两年,铁人三项在群众爱好者中的热度呈显著增长态势,已逐步完成了从“小众硬核”向“大众进阶运动”的破圈。同时,中国铁人三项业余俱乐部的数量也处在从规模扩张向结构分化跃迁的重要拐点上。另外,有已公布的专业报告显示,国内的马拉松热度也与铁人三项的兴起形成一定关联;在国内跑者的整体水平越跑越快的前提下,兼具心肺、力量、耐力综合训练价值的铁人三项成了一个受到关注的进阶出口。

“乒乓嘉年华”静安区选拔赛圆满收官 限定联名文创同步首发

本报记者 李一平

5月10日,2026上海乒乓球嘉年华混合团体冠军联赛“乒出静彩”静安区选拔赛·总决赛在大宁国际商业广场圆满落幕。本次赛事以“乒出静彩,乒响国际”为主题,积极响应“一道乒乓兵响”全民乒乓热潮,深耕国球文化传承,吸引了全区众多乒乓爱好者组队参赛。各队伍凭借精湛球技和默契配合展开巅峰对决,经过多轮激烈角逐,最终冠亚军悉数诞生。

颁奖仪式期间,一大亮点同步呈现——奥运冠军许昕创立的Xuperman品牌联合创始人徐成博登台,在静安区选拔赛总决赛现场正式首发并详细介绍了由上海乒乓球嘉年华官方授权开发的限定联名文创“乒乓响锦

囊”。该文创以乒乓文化为核心,深度融合潮流创意与海派文化元素,更融入了《球搭子》《对战》《乒乓球拍》三幅乒乓主题插画,生动展现了乒乓运动中的核心场景与情感联结,传递乒乓情怀与运动活力。其设计理念源于许昕对乒乓运动的理解,将竞技与艺术、运动与生活相结合,寓意“锦囊在手,乒乓赢球”,既兼具实用性观赏性,又助力国球文化走进大众生活,成为本次赛事中体育与文创跨界融合的生动体现。

此外,在大宁国际的中央广场还精心布置了乒乓球嘉年华十八般武艺互动体验项目,包括“乒乓反转”“乒盖大吉”“乒乓投投乐”“颠球挑战”等,让市民在观看赛事之余,也能亲身参与乒乓运动,感受国球的乐趣与魅力。



宝山区选拔赛落幕 宝乒汇勇夺冠军

本报记者 李一平

5月10日,2026上海“一道乒乓兵响”乒乓嘉年华宝山区选拔赛总决赛在龙湖上海宝山天街火热开战。经过小组赛、淘汰赛层层选拔,宝乒汇俱乐部、中集金地广场、高境纵横飞速、上海大学会师总决赛,为宝山奉献了一场精彩绝伦的乒乓盛宴,最终宝乒汇俱乐部获得冠军,上海大学摘得亚军。

本次选拔赛自4月18日启动以来,覆盖全区12个街镇,吸引33支队伍、330名运动员参赛。赛事走进上海海上世界、宝山日月光中心、中集美兰湖金地广场、龙湖上海宝山天街四大核心商圈,创新“赛事+商圈”融合模式。总决赛现场,龙湖天街特设乒乓

嘉年华互动体验区,推出乒乓投手、巧手夹球、跃动乒乓馆等趣味国球游乐项目,市民沉浸式感受乒乓魅力。现场打卡集章可免费兑换精美乒乓周边好礼,商场十余家商户推出凭参赛号码布或打卡地图享餐饮88折、免费赠品等专属福利,实现“观赛、逛吃、玩乐、购物”一站式体验。

经过选拔,数位表现优异的选手将代表宝山区参加后续的市级赛事。代表选手之一的中集金地广场队郝剑华在年少时曾经在少体校进行过训练,直到前几年又重拾乒乓。“我是土生土长的宝山人,能代表宝山参加上海市的比赛是我的荣幸。”在结束区级选拔赛后,郝剑华准备在朋友们的陪练下继续备战市级赛事,争取能为家乡争光。

上海市 极限运动协会换届

本报记者 丁爽

4月29日,上海市极限运动协会召开第五届一次会员大会暨第五届理事会第一次会议。这场大会不仅完成了协会领导班子的新老交替,更释放出一个鲜明信号:上海极限运动正从“小众潮流”加速迈向“规范化、全民化、国际化”的新阶段。

大会审议通过了工作报告、财务审计、新修订的章程等文件,选举产生新一届理事会与监事会。上海城投控股股份有限公司党委书记、董事长张辰当选为第五届理事会会长,宋娟、宋禹林、栾云平、顾晓洁、梅雪、谢敏、韩敏捷等七人当选为副会长,葛红娟当选为秘书长。

新当选会长张辰用三个关键词概括未来四年的核心目标:“规范引领”“活力上海”“极限未来”。他表示,协会将以新理事会为起点,系统构建项目标准、人才认证体系和行业规范,解决家长和爱好者最关心的培训资质、教育体系、装备安全等问题,破解大众对极限运动“危险”的刻板印象。

