2026年上海大众体育季畅游上海城市定向系列赛

打卡城市风貌 读懂上海底蕴

10月31日，随着2026年上海大众体育季畅游上海城市定向系列赛普陀、闵行赛区的顺利收官，这场自6月27日启幕的城市探索之旅正式画上圆满句点。本届赛事共举办11场比赛，涵盖8个赛区，足迹横跨黄浦、徐汇、长宁、杨浦、虹口、静安、普陀、闵行等多个城区。

赛事秉持上海大众体育季“商圈即赛场、地标即跑道”的主题理念，让商圈变身运动赛场，让城市地标成为活力跑道：从仲夏到深秋，从外滩到南京路，从徐家汇到苏河湾，再到中环与浦江之首，超3000人次的市民群众、亲子家庭以及在沪外籍友人共同参与其中，在穿行与闯关中重新发现魔都城市风貌、读懂上海底蕴。



中外友人同探申城

城市行走架起交流之桥

作为大众体育季的重点特色活动，本届城市定向赛专门设置“在沪友人”特色板块，吸引来自亚洲、欧洲、非洲三大洲33个国家的在沪外籍友人参与，足迹覆盖赛事全部八大赛区。异国选手与本地市民自由组队、同线闯关，在并肩打卡中打破语言与文化的边界。赛事启动首站落地黄浦赛区，首创“在沪外国友人专场”，180余名选手三人成队整装出发，其中外籍友人超过150名，既有来自上海理工大学沪江学院、同济大学的国际留学生，也有长期在沪工作生活的外籍人士。

在后续各站赛程中，外籍友人继续与亲子家庭、青年学生混编搭档，同寻城市点位、共解闯关任务，赛事的“国际朋友圈”随一站站行程持续扩容。

不同国籍、肤色各异的参与者，依托同一份定向地图穿梭于上海的街巷地标，协作完成大白兔橱窗合影、城市特色点位探秘等趣味任务。大家在脚步丈量城市的过程中交流互动、切磋配合，让一场全民健身赛事，变成跨文化沟通的友好纽带。一位顺利完成大白兔橱窗打卡的外国选手欣喜分享：“在大白兔橱窗前合影留念，再跟着老师学说一句沪语‘大白兔(Da-bai-tu)’，把这个美好瞬间记录下来，我感觉自己和这座城市的联结又近了一分。”另一位参赛的外国友人感慨道：“沿着南京路一路漫步前行，在行走之间读懂上海深厚的体育底蕴与城市烟火。这不只是一场城市定向运动赛事，更是一场沉浸式的上海城市探索之旅。”

赛场之上，不同文化背景的选手彼此协助、默契配合；街巷之间，上海的历史文脉、商业活力与全民健身氛围，也在异国友人的脚步中被直观感知。这场跨越国界的城市行走，不仅展现了上海开放包容的城市气质，也让在沪外籍友人真正走进城市肌理，在共同完成任务的过程中，收获属于自己的上海记忆。

文商旅体展相融

赋能赛事流量 激活商圈动能

2026年上海大众体育季畅游上海城市定向系列赛，以赛事为纽带，推动文商旅体展深度融合，将定向运动与商圈消费场景紧密融合。11场赛事打卡了沪上核心商圈的37家商场，涉及百脑汇、衡山路8号、上海龙华会、Lumina星扬西岸中心、新世界城、永安百货、第一食品商店、美伦大楼、虹桥南丰城、长宁来福士广场、北外滩来福士、徐汇日月光中心、上海苏河湾万象天地、仲盛世界商城、上海漫游城等多家特色商场，覆盖老牌地标、潮流综合、文创改造型商场等。赛事首站黄浦联动全市40家商户，整合推出“乐享秘籍”，让赛事终点自然延伸为消费起点，实现运动打卡与商圈体验无缝衔接。

赛事建立商户双向让利机制，参赛者完赛后，可凭参赛服享受商户专属休闲折扣。各赛区因地制宜叠加权益：长宁赛区把巴黎春天加油礼包、美食试吃与集章打卡、非遗手作、科技互动嘉年华融为一体，并现场发放“Shining长宁”夜享券；静安、徐汇赛区把运动业态纳入权益体系，健身周卡、门店畅玩卡、完赛奖牌与解谜盲盒成为分站标配。11站比赛，每一站均结合沿线点位配套专属消费券，优惠覆盖体育、餐饮、服饰、休闲、美妆、数码等多元业态，并随点标任务同步发放；从6月末启幕到10月底收官，专享优惠贯穿整个赛季，累计发放消费优惠券超万张。赛事借助客流为商圈聚人气、促消费，为沿线商场、场馆、展馆导入流动活力，进一步激活城市商业动能。







八大赛区各展风情 商圈地标串珠成链

一赛区一线路，一线路一主题。黄浦赛区首战启幕，以南京路百年商业街为主线，串联第一食品、第一医药、沈大成、永安百货、新世界城等经典地标，终点设在上海体育博物馆，让参赛者用脚步丈量申城老牌商圈的历史文脉。

徐汇赛区首战从保利·时光里启程，途经上海龙华会、TPY中心，抵达LUMINA星扬西岸中心，此后多轮赛事又将徐汇日月光、ONE ITC、新六百young、小米之家徐汇百联汽车旗舰店等商场纳入其中，潮流消费空间与百年百货交相辉映。

长宁赛区“夏夜赛”在8月盛夏之夜从长宁来福士出发，参赛队伍一路打卡龙之梦城市生活中心、巴黎春天—悦汇天山、虹桥南丰城，霓虹灯火点亮都市夜景，彰显了本届赛事夜间赛段的独特烟火气。9月12日至13日，徐汇、杨浦、虹口三赛区联动，互联宝地、北外滩来福士、上滨生活广场等六大商圈同步开放打卡。9月26日，静安赛区把JiC静安国际中心、上海苏河湾万象天地等楼宇商场连缀成线，与徐汇赛区同日双向对开，让熟悉的消费空间变身悬念十足的闯关现场。

深秋收官阶段，普陀赛区在天安千树为起步、闵行赛区在上海漫游城集结，10月31日同日开赛，延续全民共享属性——标准线路与亲子线路并行，家长带娃、情侣相伴、朋友相约各取所需，为整个系列赛画上温馨句点。

11场比赛、8个赛区，一条条线路把商圈、地标、文博场馆与运动空间串成“可探索、可游玩、可消费”的城市开放网络，让“商圈即赛场、地标即跑道”的核心主题从理念落地为市民可感可及的城市体验。



2026年上海大众体育季
畅游上海城市定向系列赛





点位串联城市文脉

打造探索文化之旅

本届城市定向系列赛，将一个个点标任务打造成解读城市文化的新方式：在潮流运动品牌门店体验传统康乐球，登上新世界城挑战攀岩项目，投篮接力、花式跳绳、乒乓颠球等趣味任务穿插其间。百年商业地标、新型消费空间、城市文博场馆沿线路铺展，参赛者不再是走马观花地顺路打卡，而是在任务的牵引下主动驻足、走进门店、亲身体验，让闯关之路成为探索城市文化之旅。

如今，2026年上海大众体育季畅游上海城市定向系列赛已超越赛事本身，成长为上海大众体育季兼具参与性、体验感与城市传播力的品牌赛事。它以零门槛参与夯实全民健身的群众基础，面向市民群众、亲子家庭及在沪外籍友人等多元群体开放，以业态融合践行“体育赛事进街区、进商圈”的发展理念，以城市探索传递上海的人文温度，更以八大赛区的生动实践，让“商圈即赛场、地标即跑道”成为可感可知的城市风景。赛事用一场场穿行城区的探索让大众真切感受到，体育运动不仅是健康生活方式，更能汇聚全民热情、激发城市活力、塑造城市形象。

·余文·