

竞显风采

HYROX 健身跑上海站

推动雪橇机,拉起划船机,扛起沙包负重前行,近万名参赛者在赛道上汗水飞溅,于全场观众的助威声中全力冲刺。上周末,2026 HYROX 健身跑上海站在世博展览馆激情开赛(见右图,代杨龙 摄),场馆的每一处角落都被滚烫的运动荷尔蒙填满。

继骑行、攀岩、陆冲、匹克球之后, HYROX 成为又一个现象级运动热潮。这项起源于德国的综合体能赛事,不仅以高强度、高观赏性的比拼点燃运动热情,更以强大的辐射力带动体育消费、城市文旅、品牌展示全面升温,成为上海文旅商体展融合的全新增长点。



万名健身爱好者共赴室内极限运动

是花钱找虐还是社交货币

在“找虐”中体验运动乐趣

HYROX, 全称是 Hybrid Fitness Race, 即混合健身竞速赛。它全程由8组“1km跑步+1项功能训练”组成,包括滑雪机、推雪橇车、拉雪橇车、波比跳远、划船机、农夫行走、负重箭步蹲和投掷药球,涵盖有氧耐力、力量和爆发力等体能维度。

2017年,首届HYROX比赛在德国汉堡举行,不设关门时间,不设专业门槛,面向大众开放。这样的基本赛制沿用至今,从健身新手到资深运动员,从单人挑战到双人、四人接力组合,所有人都能找到属于自己的挑战目标。

上周末,为期两天的HYROX上海站在世博展览馆开赛。走进赛事现场,扑面而来的是极具冲击力的运动氛围。赛道上,选手们交替穿梭于跑步区与体能站,每一次发力都展现着对极限的突破与对自我的超越。

有人在波比跳远中全力跃起,有人在划船机上奋力拉拽,有人在负重箭步蹲中稳扎稳打,汗

水浸透衣衫,肌肉线条紧绷,咬着牙跑向下一个项目。在上海站的参赛者中,不乏很多熟悉的身影,香港艺人关智斌、《奇葩说》辩手颜如晶等同场竞技。

第三次征战HYROX的沈琴琴是一名健身教练,这次和马拉松达人丫丫搭档出战女子双人精英组。“第一次接触时,我觉得这是不可能完成的任务。”她告诉记者,去年在上海报名首战,完赛之后爱上了这种突破自我的感觉。“上周我在HYROX香港站和老公一起参加了混双比赛,这次主场再战,希望能拿下更好的成绩。”

热血沸腾的不仅是参赛选手,还有沉浸式观赛的观众。记者看到, HYROX的赛道和观赛区相互交错,观众可以走进场地最中央,近距离观看选手的表现,为他们欢呼鼓劲,并拍摄运动大片。这样的设置,让赛场不再是单纯的比拼场地,更成为年轻人热衷的潮流社交空间,为这项室内极限运动带来更多社交流量。

赛事热度转化为消费动能

“2024年11月, HYROX 来到中国内地,首场赛事仅有千余人报名。而本次HYROX上海站的参赛人数突破一万人,热度跨越式攀升。”HYROX中国区总经理袁放表示,被称为“找虐运动”的HYROX不是专业运动员的舞台,而是为全球健身爱好者打造的标准化综合体能赛事,今年中国区已排定10场比赛,覆盖8个城市,其中上海和北京作为运动消费重镇,在上下半年都各有一场赛事。

此外,这项看似硬核的力量型运动,打破了大众对高强度体能运动“偏向男性”的刻板印象,参赛男女比例近乎持平,核心人群集中在28至40岁。赛场上不乏75岁甚至80岁以上的高龄爱好者,他们以强烈的自律精神备赛,与子女、朋友搭档,最终顺利完赛。

赛事的火爆,不仅点燃了本地健身爱好者的热情,更吸引着全国各地乃至全球的运动爱好者奔赴上海,跨城参赛、跨国观赛成为HYROX上海站的鲜明特色。从报

名数据来看,40%至60%的参赛者并非本地选手,而是从全国乃至世界各地专程赶来的健身达人。

“HYROX不仅是检验日常训练成果的赛场,也是跨城交流、解锁运动乐趣的平台。借着参赛的机会打卡上海,把运动和旅行结合在一起,这种‘跟着赛事去旅行’的方式,特别有意义。”从杭州来参赛的李先生告诉记者。

一场赛事带动的是一群人的奔赴,激活的是一条产业链的活力。随着HYROX持续火热,运动装备、功能补给、健身培训、智能科技等相关产业迎来消费热潮,赛事现场更成为品牌展示与互动的优质平台。

此外,海量选手与亲友跨城、跨国而来,也直接带动场馆周边商圈、酒店、餐饮客流激增,串联交通、住宿、购物、文旅等多元消费,形成“参赛观赛—休闲消费—城市旅游”的完整闭环,让赛事热度高效转化为城市消费动能,一个全新的潮流体育产业风口正在强势崛起。

本报记者 张钰芸 通讯员 代杨龙



第二届濮院电竞节

沪上玩家周末“坐高铁追比赛”

本报讯(记者 吴旭颖)以“竞无界·创新生”为主题的第二届濮院电竞节上周五在浙江桐乡启动,至31日结束,横跨三个周末,集结四大职业赛事,吸引沪上玩家前往参与。

英雄联盟职业联赛(League of Legends Pro League,简称LPL)正赛首次落地濮院古镇,昨晚上演AL与BLG(编者注:均为战队名)巅峰对决。同时,《第五人格》国际邀请赛汇聚国内、欧美,以及东南亚8支劲旅展开激烈角逐(见上

图);《无畏契约》进化者杯高能对决融入街巷;王者荣耀职业联赛(King Pro League,简称KPL)老乡杯与KPL奇妙日则将于下周带来沉浸式“游园+观赛”体验。逾500名职业选手、明星与达人齐聚。

本届活动囊括“巅峰荣耀”“玩家创造营”“电竞嘉年华”“次元入梦”“街头争霸”“先锋对话”六大板块。

区别于传统封闭赛事,“街头争霸”是此次电竞节有特色的亮点。在古镇街巷、廊桥、公共空间

设置超50个趣味竞技点位,涵盖8大类21款游戏,以实物奖品激励全民参与。青石板路旁可随时“开战”,戏台边能即兴“对决”。这种“低门槛、全域化、沉浸式”的模式,既把玩家引流至景点,也让电竞破圈走向大众。

“次元入梦”板块联动萤火虫SP·濮院站,四大主题街区融合Cosplay、水陆巡游、光影秀与大咖见面会;“玩家创造营”推出国际光影创作、电竞解说等赛事,为青年提供展示平台;“先锋对话”汇聚全

球40余国电竞高手,共话产业创新与国际交流。

40分钟高铁即可抵达的便捷交通让沪上玩家轻松实现“周末电竞游”。上海女孩“鱼头”就是趁着周末放假前来。她说,上海电竞氛围浓厚,带动了整个长三角,“坐高铁追比赛,已经是我周末经常选择的娱乐方式”。嘉兴游客“花儿花间”则笑着补充,她也是上海各类电竞、游戏活动的常客,“五一”小长假她刚刚赴沪参加了漫展,这次又在家门口遇见许多上海“同好”。

本报讯(记者 姚丽萍)这是一场别样的“回来”,这是一场“喜相逢”。昨晚,《回来·百年再望》沉浸式交响音乐会,在外滩BC(老市府大楼)镜面广场举行,具有百年历史的上海交响乐团重返历史演出地。

历时十年,老市府大楼这座具有重要历史地位和承载上海百年历史文脉的标志性建筑,完成保护性综合改造,实现“风貌重现、功能重塑”,从历史建筑蜕变为国际化文化时尚活力场域,以焕然一新的面貌和复合型的功能业态,重新回归城市。

上海交响乐团的前身可追溯至1879年成立的上海公共乐队,1922年更名为上海工部局乐队,之后长期活跃于老市府大楼。这支乐团跨越世纪与上海这座城市同呼吸、共命运,见证并参与城市百年变迁。

昨晚,音乐会由上海工部局乐队时期上演过的经典曲目,包括罗西尼《威廉·退尔》序曲、马斯涅歌剧《泰伊斯》间奏曲“沉思”、马斯卡尼《乡村骑士》间奏曲及柴可夫斯基《f小调第四交响曲》第四乐章等,让百年前的乐声在原址再度回响。同时,音乐会呈现了杨帆《永不消逝的电波》、交响版《上海滩》,以及青年作曲家梁皓一委约作品《中国厨房——味觉的盛宴》选段等中国当代原创佳作,展现新时代的文化创造力。

音乐会的主题是“回来”,“回来”不只是重返,而是三重意义的“喜相逢”。

第一重,老市府的回归。历经十年修缮,百年建筑终于敞开大门,重新回到上海的城市生活,被走进、被看见、被感受,成为公共文化空间。

第二重,交响乐团的回响。从这里出发的远东第一交响乐团,回到百年前的演出地,以音乐连接时空,致敬初心。

第三重,人与记忆的归来。上海外滩老建筑投资发展有限公司主办了这场音乐会,那些曾经修建过这座建筑的人,曾经在这里工作和生活过的人,都应邀归来,在音乐里与记忆重逢。不同于传统音乐厅演出,昨晚音乐会在开放式城市空间沉浸式呈现,让观众看见、听见、感受到别样的“喜相逢”。

「回来」到这里,感受别样的「喜相逢」

老市府大楼奏响沉浸式交响音乐会