

10月2日上午，2025-2026重庆登高系列赛第一站·云阳登云梯登高赛激情开赛。来自全国各地的2000名运动爱好者踏上1999级梯步，在“世界最长的城市人字梯”上展开速度与耐力的较量。

据悉，本次赛事由重庆市体育局指导，重庆日报报业集团、重庆城市交通开发投资(集团)有限公司、重庆市云阳县文化和旅游发展委员会主办，重庆晚报-重庆轨道传媒、重庆云动风行体育文化传播有限公司承办。



山水人文交融 登高赛落子云阳

重庆作为山城，垂直攀登类体育比赛可以说是这座城市极具辨识度的文旅项目之一。重庆日报报业集团党委委员、副总编辑王亚在致辞中表示，重庆有着动人的山水画廊，融汇了诗词的雅韵、巫咸的古朴、三国的豪情，而云阳以山为骨、以水为脉，城市秀美，因此重庆登高系列赛首站落地在此。

“重庆登高系列赛串联红岩村地铁站、云阳登云梯、来福士广场、巫山龙脊等地标，实现城市与自然、建筑与山川的全场景覆盖。”王亚介绍，每一站赛事都嵌入本土历史、方言、美食等文化彩蛋，旨在以竞技为纽带，让选手感受重庆人文底蕴，推动“体育+文化+旅游”深度联动，让向上攀登成为潮流生活方式。

云阳素有“上岸之城·心想事成”的美好过往和现实寓意。1.7亿年前，恐龙在此“上岸”繁衍生息；2300多年前，云阳先民在此“上岸”建县立业；30多年前，16.5万三峡移民在此“上岸”重建家园。云阳县人民政府党组成员、副县长吴大伦在致辞中介绍，如今的云阳文旅资源独具魅力，拥有龙缸5A级景区和张飞庙等4A级景区，108米高的云端彩虹秋千更摘得吉尼斯世界纪录；绵延18.2公里的“世界恐龙化石长城”与全球最大侏罗纪单体恐龙化石墙，成功填补了世界恐龙演化序列的关键空白。

“登高望远，不仅是对体能与意志的考验，更是对‘超越自我、勇攀高峰’精神的精彩诠释。”吴大伦表示，当大家登上“万里长江第一梯”，便能将长江如练、新城璀璨、千年磐石城雄踞山巅的独特风光尽收眼底，在山水与人文的交融中，感受云阳的别样风华。

台阶上竞速 美景真的能“充电”

“3、2、1！”8点30分，随着发令枪响，选手们如潮水般冲出起点，沿着登云梯向上攀登，成为赛道中最亮眼的风景。来自云阳本地的亲子组选手张春杰，牵着10岁女儿的手慢慢攀登，她笑着说：“特意带孩子来体验，不求速度，就想让她感受‘一步一步往上走’的坚持。”

作为本次赛事的核心赛道，登云梯起于云阳新县城滨江大道，顺坡而上，横贯城市中央，止于新县城制高点磐石城下，梯道全长1450米、宽30米，垂直高差超200米，1999级梯步造就“层叠分区、云梯万步”的壮美景观，为“世界最长的城市人字梯”。

此次赛事既有普通运动爱好者，又有“跑圈”精英。赛道难度随台阶攀升逐渐升级，到后半段，不少选手开始放慢脚步调整呼吸。参赛选手杨洋抵达终点后，擦着汗说：“前半段还挺轻松，到后半段就有点吃力了。但听说登顶就能俯瞰云阳城市景色，就越想登顶看风景，原来美景真的能‘充电’！”

比赛结束后 选手深度解锁云阳文旅

经过约30分钟的激烈角逐，最后一位选手顺利冲线，大赛成绩也随之揭晓——男子前三名分别为王国龙(8分39秒)、张杰(8分46秒)、刘亮(8分50秒)；女子前三名依次是冯丹(10分21秒)、代芳(10分34秒)、谢冰川(11分55秒)；亲子前三名依次是姜正文和顾淳文(15分17秒)、李虹良和李云清(15分41秒)、周俊和周彬彬(15分46秒)。此外，大赛还评选出了团队前三名，他们依次是地表最强队、两江铁人一队、云之君队。

现场随即举行颁奖仪式，男子、女子优胜选手分别获得第一名3000元、第二名2000元、第三名1000元、第四至第六名800元、700元、600元，第七至十二名300元；团队前三名分别获得3000元、2000元、1000元；亲子组获奖选手获得相应的运动奖品。

“我平时就爱参加登高赛，但登云梯的体验很特别，这是我跑过最宽的登高赛道，完全不用担心拥堵。还有沿途观众的加油声，江景和古寨的搭配，让跑步成了一种享受。”男子组冠军王国龙来自浙江绍兴，他说，赛后第一件事就是去品尝云阳美食、逛龙缸景区，感受下云阳的风土人情。

“虽然我跑过很多次登高赛，但这是我第一次跑户外和这么长的距离。”女子组冠军冯丹说，这次参赛既是来挑战自己，也是想来感受云阳的山水。赛前就和朋友约好，跑完去吃心心念念的云阳包面。

随着赛事落幕，选手们带着荣誉与回忆，或前往张飞庙、龙缸等景区开启文旅之旅，或走进梯城街品鉴云阳包面、羊脚火锅等特色美食，深度感受“世界龙乡·天生云阳”的魅力。

据赛事主办方介绍，重庆登高系列赛还将涵盖渝中半岛摩天大楼、红岩地铁垂马等不同类型赛道，集合登山、登楼、登梯等垂直登高比赛项目。赛事设有年度大奖，将根据各站名次积分，分别取男女前三名，在最后一场赛事结束后颁发奖金。

重庆晚报-厢遇记者 张春莲 主办方供图



2000名选手竞速 万里长江第一梯

大咖评云阳登云梯登高赛

10月2日，2025-2026重庆登高系列赛第一站·云阳登云梯登高赛圆满完赛。这场在“万里长江第一梯”举办的高水准竞技赛事，不仅汇聚近2000名来自全国各地的选手同台竞技，更获大赛冠军、国家运动健将等跑圈大咖一致点赞。

这是一场高水平竞技比赛

王虎兵(国家运动健将,重庆市长跑协会教练、重庆红岩地铁垂马总教练)

作为2025-2026重庆登高系列赛首站，云阳登云梯登高赛完美诠释了垂直攀登运动的核心魅力——1450米的长度、30米的宽度、超200米的垂直高差，再加上1999级梯步，每一步都在考验选手的耐力与节奏把控能力。

赛前不少跑圈达人预估，选手很难跑进10分钟以内，结果男子前三名均在8分多完赛，女子前两名也稳定在10分多。这不仅证明赛事竞技水平高、选手实力强劲，更折射出体育大环境的持续向好，专项选手数量不断增多。而科学的赛道设置与周全的赛事保障，也为选手们的出色发挥筑牢了根基。

登云梯赛道体验超出预期

王国龙(云阳登云梯登高赛男子组冠军,中国健身名山登山赛2018、2019年连续两届总决赛冠军,总积分冠军,连续三年获泰山国际登山比赛中年组冠军)

我参加过很多登高赛，云阳登云梯的体验却让我眼前一亮。梯道顺坡而上，横贯城市中央，30米的梯步宽度更是远超想象。赛前我还担心千人同发会拥堵，结果全程畅通无阻。沿途观众的加油声此起彼伏，江景与古寨风光相映成趣，这样的赛道体验，确实超出预期。

名副其实的“垂直远征”

冯丹(重庆晚报健康运动推广大使、重庆籍女子全程马拉松纪录保持者、云阳登云梯登高赛女子组冠军)

云阳登云梯是名副其实的“垂直远征”——1999级梯步、200多米的垂直高差，比我跑过的重庆红岩地铁垂马(860级)多出一千多级，挑战难度大幅提升。

这是我第一次尝试户外长距离登高赛，攀登过程虽累，但当看到赛道尽头的长江与古寨风光，听到云阳居民热情的加油助威，就觉得每一滴汗水都有了更重的分量。

是竞技较量，也是美好旅程

代芳(第二届重庆红岩地铁垂马全球精英挑战赛女子组冠军、2025张家界天门山登山挑战赛大众组冠军)

云阳登云梯登高赛是我挑战过的最具特色的登高赛道——不仅梯道宽阔，景色更是一绝，登顶后低头可见长江与城市全景，抬头能赏千年磐石城的古朴底蕴。

我是重庆酉阳人，这是我第一次来云阳。对我而言，这次行程不仅是一场竞技较量，更是一次探寻云阳美食的美好旅程。比赛前一天刚抵达云阳，我就直奔餐馆，品尝了羊脚脚、云阳包面等当地特色美食，味道实在惊艳。

刻在云阳人生活里的赛道

谢冰川(云阳县登山长跑协会会员,2025峨眉山越野挑战赛45公里组女子第一名)

我家就在“登云梯”旁边，这条梯道早已刻进云阳人的生活，我每天都会爬一两趟当作日常训练。但这次比赛跑起来的感觉跟平时大不一样了，有幸和全国各地的高手们同场竞技，赛道两旁又有为我加油的亲朋好友，很高兴。

赛后我还带着远道而来的朋友们去了云阳龙脊岭公园，在双井寨、下岩寺、磨盘寨等景点打卡，品尝云阳美食，玩得很开心。虽然比赛结束了，但云阳的美食美景还有很多，欢迎大家多来云阳走一走！

重庆晚报-厢遇记者 张春莲 受访者供图