

# 在香格里拉峡谷跑马如风

## ——“七彩云南·秘境百马”第三十四站分站巴拉格宗赛事侧记

央金拉姆文/图



▲斯那定珠向金飞豹敬献哈达。▶赛程路线图。



本报讯(记者 央金拉姆)“远远的巴拉格宗,在高高的雪山山顶上,近近的巴拉格宗,在我心灵深处,当我轻轻地走进你……”伴随着《巴拉格宗》这首优美的旋律,6月21日,“七彩云南·秘境百马”的跑友们走进风景如画的巴拉格宗,开展第三十四站分站赛事。

此次跑马活动中,赛事策划人、我省著名跑者金飞豹携跑友们在巴拉格宗完成了一场从海拔4250米“速降”到海拔2000米的神山仙境主题马拉松,这也是该景区自开放以来,举办的首场全程马拉松。景区位于香格里拉市西北部尼西乡境内,是滇藏川三角区域的中心地带,从香格里拉市出发仅需1个半小时车程便可抵达巴拉格宗景区。景区旅游资源丰富,拥有佛塔般肃穆的雪山、宁静质朴的村落、富饶广袤的牧场,还有峡谷、森林、湖泊等秀丽的自然景观,很多人认为巴拉格宗就是《消失的地平线》中描述的秘境之地。

当天上午8时许,“七彩云南·秘境百马”第三十四站起跑仪式在巴拉格宗海拔4250米的香巴拉佛塔塔口举行,整个塔口被浓雾笼罩,气温不到10度,但现场气氛却十分热烈。在开跑仪式上,巴拉格宗景区

负责人斯那定珠给金飞豹、张明等跑友们献上洁白的哈达,藏族儿女身着节日盛装来到现场,有的敬献哈达,有的和远道而来的“秘境百马”团队和跑友们交流跑马经验,为接下来的活动做足准备。

随着发令声响,近百名跑友欢快奔跑,一起冲出起跑线,金飞豹全程领跑,斯那定珠作为景区负责人,他身着藏装第一时间加入其中,参加了1公里助跑活动。他们一个是跑遍全世界,发愿为家乡奔跑100天的金飞豹,一个是光脚走出大山,发愿为家乡修筑天路的斯那定珠,他们心愿相通:只求能为家乡奋勇拼搏。金飞豹用奔跑的脚步去丈量生命之路,为家乡做宣传,在斯那定珠花了半生心血打造的这条天路上,带大家领略了巴拉格宗的净土之美。

此次赛事线路以景区香巴拉佛塔塔口为起点,历经回音壁高空栈道往返、巴拉村、达拥卓玛拉康、香格里拉大峡谷、德金卡(通天峡)、那浪村、情人谷(棕榈峡),最后到达终点站水庄,全程42.195公里。

沿着景区的盘山公路一路飞奔,随着海拔的降低,道路两旁的景色也跟着变化。“一路奔跑还可以看到壮丽的神山峡谷,可以说,这是我参加马拉松的所有路线

中最美最壮观的一条路线,我还会再来。”来自台湾的跑者吴宏钢到达终点时激动地说。

一路上,既有层峦叠嶂、浓荫蔽日的茂密森林,也有花草芬芳、波光潋滟的草甸湖泊,优异的生态环境和旖旎秀美的风光让跑者们为之侧目,为赛事增色不少,尽显了大美迪庆的独特魅力。

整个跑程中,最令金飞豹和跑友们感到刺激的就数那一条建在悬崖峭壁之上的回音壁高空栈道,栈道让跑者们瑟瑟发抖,站在透明玻璃栈道上那一刻他们震撼了:可以遥望对面的雪山和森林的同时,还可以将脚下的河流、村落以及整个峡谷都尽收眼底,跑者们纷纷表示这样的跑马路线美在奇、险、峻,有生之年有这样的一次尝试很值得,在奔跑中挑战自我,收获满满。

当天的赛道从海拔4250米的高原开始,一直跑到2000米的峡谷之中。这条极具挑战性的马拉松路线把巴拉格宗所有美景串联在一起,让跑者们一路领略到了雪山、湖泊、河流、牧场、藏族村落、峡谷、森林等景观。当天下午14时50分,跑友们顺利完成了“秘境百马”第三十四站的赛事。

据了解,“秘境百马”美丽乡村马拉松系列赛事是探险家金飞豹策划并发起的系列赛事,通过邀请国内外100位知名马拉松跑者,整合100家媒体资源,持续100天,组织100场马拉松赛事,将100条云南最美乡村马拉松赛道推向全球。赛事于5月19日至8月26日在云南全省展开,由金飞豹全程领跑。赛事以“金飞豹:跟我跑,Follow me”为主题,马拉松运动为表现形式,以宣传云南全域旅游资源为核心目的。赛事将用奔跑的脚步解构云南三江并流、6大水系、9大湖泊、16州市,并邀请沿途的26个民族同胞一起加入健康奔跑的行列。

据介绍,在我州开展的马拉松分站赛事还有金江镇、虎跳峡景区、纳帕海湿地公园、塔城镇等地,通过此次活动将全方位多角度展示大美迪庆。



▲奔跑在回音壁高空栈道上。▼随着发令声响,近百名跑友一起冲出起跑线。



▲杜鹃与雪山交相辉映。▼雪山下的牧场。



## 遇见未知的自己

吴姗蕊文/图

群鸟在树上唱着欢歌,野花在路边散发着芳香,碧水荡漾着心灵,云雾缭绕的雪山如身披薄纱的女神,若隐若现,叫人心向往之,驻足等待,“确认过眼神,我遇到对的人”,真是不虚此行。此刻,来时路上的所有苦累都显得格外渺小,幸好,我顶着压力坚持了下来,成为此行唯一一个欣赏到这般美景的女汉子。

17日晚上,坐在曲宗贡生态定位监测站火炉边的陈飞豹对和志荣说:“明天早上我想五点半起床,去拍日照雪山,还去牧场上方的山上拍羊,白马鸡和杜鹃,我看你体力不错,想不想与我去挑战?”听到这个消息,我特别激动,还没等和志荣回答他,我就迫不及待地表达了我要去的想法。这时,陈飞豹挑了挑眉,惊讶地说:“我们要爬很多山路的,你是女孩子,能行吗?”被他一说,我还真有点担心自己拖他们后腿了,毕竟我很多年没有走过那么远的山路,而且是在海拔3900米以上的地方,但是又太想欣赏到雪山的美,想拍到羊的矫健身姿。“你别看我是女的,我走山路可厉害着呢,说不定比和志荣走得快”我开玩笑地回答他。其实蛮

心虚的,我哪儿来的自信去跟一个又高又壮的大长腿比走路,但是为了能参加他们的团队,我也真是拼了。得到允许之后,我暗下决心,要挑战自己,坚持到底。那天晚上,既担忧又期待,睡得并不安稳。

次日凌晨6点,天刚蒙蒙亮,我们一行5人背上行囊出发了,走过一道道山路,当我们走到白马雪山主峰扎拉雀尼峰山脚下的河流旁边时,顿觉豁然开朗,眼前的主峰露出了“美人尖”,越看越像笑靥如花的女神。主峰中央有一道金黄色的火烧云,上下皆有云雾映衬着,像是给女神系上了金腰带,更显高贵,妩媚多姿。我们在清澈的河流旁边拍照,为一睹主峰的芳容,我们原地守候将近一个小时。

“出来了,出来了,哇塞,太美了!”站在水中湿地拍照的陈飞豹看到主峰全貌竟跳了起来,脚下水花四溅。此时的扎拉雀尼峰褪去了薄纱,美得不可描述,正敞开怀抱迎接我们。

拍完照,我们朝着主峰方向前进,去拍主峰上的羊。一路上,盛开在路边的报春花、杜鹃花频频让我们驻足欣赏,牧场上的

牛马向我们行注目礼,太阳火辣辣地照在我们身上,说实话,有点累了,但是来自内心的力量让我咬牙坚持走了下去。一路上,和志荣走在最前面,还几次说要帮我背包,之前那玩笑话让我羞愧难当,不过还好,走在最后的恰恰是担心我拖后腿的陈飞豹。生态定位监测站站长提布重复说:“就要到了,就要见到羊了”。另外一个大哥则帮忙背着陈飞豹的镜头,还有我们路上吃的干粮。

走过两个牧场,翻过杜鹃林,远远就能看见对面石头上舔舐藏盐的岩羊群,我们在提布大哥带领下慢慢靠近岩羊,岩羊很警觉,我们把显眼的帽子脱了,匍匐前进,牛粪沾到身上,虫子爬到手上,太阳照在脸上,也不能阻止拍岩羊的脚步。要说此行最累最难忘的事,就是匍匐前进拍岩羊了。功夫不负有心人,终于拍到了岩羊,这让我们开心得忘了路途的遥远,匍匐的艰辛。

通过这次挑战,我真正感受到曲宗贡独一无二的美,这里有绝佳的自然景观,春夏秋冬的景色都值得感受。感谢这次挑战,让我看到自己的潜力,让我遇见未知的、想象不到的自己。

▼休闲时光。



▼山石下是难得一见的岩羊。



▼牧场上的牛群。



### 香格里拉市

#### 以宜居宜业宜游为目标提升旅游品牌知名度

近年来,香格里拉市以打造宜居宜业宜游的藏区新城市为目标,加大城乡建设投入力度,城市美化、亮化、绿化取得了跨越式进步,城乡面貌焕然一新。

目前,该市已完成街巷路改造37.8公里,铺设地下管网75.3公里,人行道提升改造1.5万平方米;红太阳、希尔顿等8个主题广场和龙潭湖公园全面竣工并投入使用,香巴拉生态公园建设稳步推进,新增绿地面积23.5公顷,城区绿化覆盖率达34.18%,人均公共绿地面积达9.05平方米;全力推进棚户区改造项目,完成10个社区道路建设155条,外立面改造1105户,D级货币化安置135户;城区集中供暖面积达60万平方米,建成1516套公租房、廉租房。

该市深入开展了农村“七改三清”行动,实施农村危房改造项目近千户,农村厕所改造项目1100户,完成一个省级示范村建设项目,两个

传统村落保护和发展建设项目,一个“美丽乡村”建设项目,30户以上农村道路硬化实现全覆盖,新建改建活动场294个。

在旅游业发展方面,该市始终着力转变方式、优布局、促转型,特色产业水平进一步提升,产业结构更趋合理。为积极推进全域旅游,该市还出台了《旅游产业转型升级实施意见》,完成了《西环线旅游带总体规划》等编制工作。

目前,松赞林景区配套设施不断完善,独克宗古城提质扩容项目开工建设,举办了大香格里拉自驾游活动和香格里拉国际观鸟节。此外,该市还探索实践了“1+4+N+1”旅游监管模式,智慧旅游城市建设稳步推进,在全省首家成立了旅游市场监管中心,旅游服务监管平台及导游评级系统开发应用,取消了26家旅游定点购物场所,香格里拉旅游品牌知名度和影响力不断提升。(云南日报 尤祥能)

### 贵州

#### 将建300个森林旅游景区

为促进大生态与大旅游深度融合,贵州将不断丰富森林旅游业态,到2020年,建成300个森林旅游景区,其中4A级以上景区达到50处。

贵州省林业厅和省旅游发展委员会近日发布的《关于加快森林旅游发展的意见》提出,将推动森林旅游业高质量发展,使其成为贵州林业经济发展新的增长极。通过森林旅游+休闲观光、森林旅游+康养以及森林旅游+体育三大途径,发展观光农业、休闲农业产业,培育森林田园艺术等创意观光型旅游项目。贵州省提出,将利用丰富

的森林资源和优良的生态环境,着力开展包括森林疗养、养生养老等在内的森林康养服务,将其打造成贵州森林旅游精品产业。并大力开展城市周边森林公园和湿地公园健身休闲步道建设,满足人民群众日益增长的健身休闲需求。

到2020年,贵州将依托全省森林资源,建成省级森林步道2000公里以上,依托城郊森林资源,建成休闲绿道(自行车道)1000公里以上。同时新建各类各级公园100个,打造100处森林康养基地,并建成500个森林村寨。

### 黑龙江

#### 发起成立50亿元旅发基金

为提升以冰雪游、森林游、边境游、湿地游、避暑游为特色的旅游产业发展水平,黑龙江省日前成立了总规模50亿元的旅游产业发展基金。

该项基金由黑龙江省建设集团下属的黑龙江大数据产业发展有限公司与中菊资产管理有限公司共同发起成立。黑龙江旅游产业发展基金将采取资本投入、项目建设、日常运营一体化方式。依托优良的生态环境和丰富的自然资源,黑龙江省把旅游服务业确立为促进结构调整的重点产业之一,推动旅游与文化、体育、健康养老等产业融合发展。

据介绍,基金首个扶持项目“一部手机游龙江”智慧旅游平台计划2019年1月1日上线运行。平台将依托云计算、大数据等技术,汇集各旅游景区的信息,联通其营销平台,为游客提供查询、预订、支付、自助导游、一键报警、投诉、评价等全方位服务。同时,为旅游管理部门开展监管和服务工作提供可靠依据。