公开水域逐浪，人与湖山舒展地相遇

上个周末，发令笛声划破浙江山水间的静谧，来自全国各地的千余名游泳爱好者纵身跃入碧波，在皂李湖的澄澈水面与天妃湖的蓝海秘境中劈波竞速，于湖光山色间上演了一场力与美交织的水上角逐。

千人竞游

天妃湖上演水上“速度与激情”

碧波万顷风正好，逐浪争先正当时。6月28日，2026年第五届长三角公开水域游泳锦标赛暨第四届宁波湾天妃湖公开水域游泳比赛拉开帷幕。

男女5公里耐力挑战赛选手率先入水启航，紧接着500米大众畅游组别全员下水驰骋，参赛队伍以各色泳帽区分阵营，澄澈湖面队伍错落、井然有序。随着参赛选手纵身跃入碧波，层层浪花应声而起，自由泳、蛙泳、仰泳等各式泳姿轮番展现。“第一次在这么清透的天然水域里比赛，一抬头就能看到远处的青山，游起来心情特别舒畅！”参赛选手陈先生刚完成500米畅游，难掩兴奋之情。

压轴登场的2公里竞速赛各组别依次开赛，激烈的水上角逐瞬间点燃全场氛围，将赛事热度推向顶峰。“最后两百米完全是靠意志硬顶下来的，旁边选手一直紧咬着不放。”参赛选手张先生说。

参赛选手们意犹未尽、兴致盎然，纷纷分享参赛体验、点赞奉化赛场氛围。参赛选手周女士由衷赞叹道：“我参加过全国各地众多游泳赛事，这是第一次来到天妃湖参赛。这里水质澄澈、湖山相依，天然水域环境得天独厚，既能畅快竞技比拼，又能沉浸式领略奉化独特的滨海风光，参赛体验无可替代。”参赛选手汪先生道出了广大泳者坚守游泳运动的共同初心：“长期坚持游泳运动，不仅能够增强体质、养护心肺、强健体魄，更能磨砺持之以恒、永不言弃的坚韧品格，这也是我多年坚持这项运动的最大意义。”

据悉，本次比赛共有来自吉林及长三角地区各大游泳协会、冬泳协会、游泳俱乐部的45支参赛队伍，980余名游泳爱好者参加。近年来，宁波湾天妃湖依托长三角稀缺的天然蓝海资源，凭借水域平稳、安全宜居的独特自然优势，持续深耕“体育+文旅”融合发展新模式，精心培育、打造家庭帆船、皮划艇、赛艇、桨板、公开水域游泳等一系列成熟优质的水上赛事IP，持续推动全民健身事业与全域旅游深度融合、双向赋能。

呐喊声鼎沸

400名“泳”士首战皂李湖

碧波之上“泳”动激情！6月27日，首届皂李湖公开水域游泳赛在绍兴上虞皂李湖举行。来自本地及杭州、嘉兴、苏州等各地的400名游泳爱好者分组跃入湖中，上演了一场别开生面的水上角逐。

比赛设竞赛组1000米和畅游组500米两个项目。畅游组率先出发，选手们入水后迅速调整节奏，挥臂划水，身后拖着一串串橙色浮球，在湖面上形成一道流动的风景线。赛道上，每隔几十米就有工作人员实时引导，确保路线清晰。十七孔桥上站满了观赛的市民游客，有人举着相机追拍，有人扯着嗓子喊加油，场面比赛场还热。

上虞本地的参赛选手佳佳是头一回在公开水域下水。“刚下水看不见底，心里发毛，跟游泳馆里游泳完全不一样。但游了几十米就不怕了，水很清，风景又好，游完特别有成就感。”佳佳举着完赛奖牌让朋友拍照，“明年我一定还来！”

竞赛组的较量则更为激烈。合力叉车代表队的卢岸峰刚比完赛上岸，就被队友围住问成绩。“你刚才是不是小组第一？厉害！厉害！”听到他拿了小组第一，大家纷纷夸赞。据了解，这个超40人的队伍中藏着好几位全国性游泳比赛的冠军，来到皂李湖就是想感受不同水域的游泳快乐。“我们就是爱游，不同水域有不同的感觉。皂李湖水质好、视野开阔，值得专程跑一趟。”一位早上4点从杭州开车赶来参赛的选手说。

卢岸峰是一名大二学生，参加过湖州南太湖马拉松公开水域游泳挑战赛、武汉渡江节等诸多比赛。完赛后，他最关注的是上虞有什么特色美食和景点。“我昨天吃了羊骨头煲、次坞打面，听说这不算本地特色，是不是要去曹娥里·十三弄？还是去上虞小洞天？我中午就去！”卢岸峰说，此行必须找到真正的上虞味道。

中国轻纺城冬泳协会是本次最庞大的参赛队伍，足足59人，队员来自天南海北。“这么好的风景、这么好的水域，我实在太喜欢了。”参赛选手陈舜财是在绍兴做了近30年生意的温州人，他指着不远处正建设收尾的皂李湖壹号高端度假酒店说，“这酒店位置太好了，我以后一定会带客户、朋友到这里度假。”

赛事组委会相关负责人介绍，本次比赛名额限定400人，报名通道开放不到一周即告满员，“没想到群众参与热情这么高，好多参赛队伍都是从外地赶来的。”

“跟着赛事去旅行”，在首届皂李湖公开水域游泳赛上，湖面上有奋力向前的竞技激情，岸上有驻足围观的喝彩助威，湖光山色间更有“因为一场赛，爱上一座城”的美好邂逅。水波荡漾中，都是观景的人，也都是这山水画卷中的景中人。

（通讯员 周 力 成 波）

编后

一场公开水域赛事，带来的远不止是劈波斩浪的竞技激情。当健儿们纵身跃入湖海，我们看见的是多重价值的层层荡开——

于个人，它是一场身心淬炼。在天妃湖5公里赛程中“靠意志硬顶下来”的选手，在皂李湖初次下水从“心里发毛”到“游完特别有成就感”的本地姑娘——公开水域的独特魅力，正在于它同时考验体能、技术与勇气。不同于泳池的恒定与熟悉，自然的变幻莫测迫使参与者直面未知、突破舒适区，这既是对心肺与肌体的强化，更是对坚韧品格最生动的磨砺。

于城市，它是一张流动名片。从上海选手点赞奉化“水质澄澈、湖山相依”，到杭州选手专程驱车赶赴上虞，一场赛事将四方目光引向一方好水。选手们赛后探寻地方美食、规划度假行程的急切，印证了“跟着赛事去旅行”并非虚言。优质的赛事体验会化作口口相传的城市口碑，为当地文旅消费注入直接而鲜活的动力。

（高玲玲）