



第23届大连国际徒步大会金普新区分会场,吸引6万徒步爱好者行走在碧海蓝天间,感受“滨海度假天堂”的独特魅力。



『运动+』辽宁

主笔 朱才威

5月的辽宁,生机盎然,活力澎湃。

5月是运动健身的好时节。仅5月17日,在沈阳K11购物中心大鵬广场,2025“我要走”全国徒步联动日主会场暨2025辽宁省首届CITY WALK健身大会火热举行,来自全国各地的5000余名徒步爱好者参与;在大连星海广场,第23届大连国际徒步大会启幕,共吸引了超过18万名来自国内外的徒步爱好者;在沈阳铁西体育馆,第二届沈阳铁西“厂BA”揭幕,42支企业代表队、500余名职工运动员参赛。

5月以来,全民健身潮涌动辽沈大地。从“奔跑吧·少年”第2届大连杯青少年冰球邀请赛,到阜新第31届职工篮球赛等“三大球”赛事;从3.3万人参赛的第35届大连马拉松,到2025沈阳康平巴图鲁越野·巴尔虎山(北村)挑战赛;从营口鲅鱼圈馬拉松,到辽宁省匹克球推广启动仪式暨丹东鸭绿江万人匹克球欢乐赛,我省全民健身赛事活动好戏连台、精彩纷呈。

至5月底,我省还将举办2025年中国公路自行车联赛暨中国自行车运动骑游大会湖系列·康平站比赛、辽宁省首届龙舟公开赛、沈阳市皇姑马拉松等一系列群众体育赛事活动……

全民健身,热火朝天。据省体育局统计,今年5月全省将举办近百场次在全国具有影响力的体育赛事,运动健身热潮正席卷辽沈大地。

作为体育大省,辽宁有山、有水、有海,四季分明,适合开展全类型全民健身活动。辽宁人

爱运动、擅运动,有着极好的运动健身基因。在辽宁,每年开展县市区以上有规模的健身活动超3000场次,周周有活动、月月有赛事,贯穿全年、覆盖全省。

今天的辽宁,人人参与运动、全民参与健身已蔚然成风。从北京冬奥会“带动三亿人参与冰雪运动”,到筹办2028年第十五届全国冬季运动会;从城市“十五分钟健身圈”造福体育爱好者,到密集举办各类“接地气、聚人气、助发展”的群众性赛事活动……体育“让身体更健康”“让家庭更和谐”“让城市更具活力”的理念早已深入人心,融入百姓生活,融入社会发展。

今天的辽宁,正在精耕文旅深度融合发展的大文章。“厂BA”、职工乒乓球赛等充满工业气息、富有“机油味”的群众赛事香飘全国,凸显我省厂矿体育文化的深厚基础,彰显辽宁全面振兴的精气神……当全民健身与精神文明建设相结合,提高人民健康水平,丰富人民精神文化生活,体育就能够为振兴发展凝心聚力,提供正能量。

大连马拉松、徒步大会等极具地域特色、富含“辽宁味”的群众赛事闻名世界,凸显我省作为体育大省的资源优势,彰显辽宁的运动之美、风景之美。全民健身和文旅产业协同发展,能够吸引大量省外运动爱好者伴着赛事来旅游,让赛事“流量”变消费“留量”,为经济社会发展注入新动能。

全民健身,不仅是运动、健康、民生,还是精神、文化、产业。伴着阳光明媚的5月,让辽沈大地的全民健身热潮来得更猛烈些吧!

数说辽宁全民健身

近年来,辽宁省体育局深入贯彻落实全民健身国家战略,结合辽宁体育发展实际,精心培育形成了“攀登辽宁”“舞动辽宁”“奔跑辽宁”“徒步辽宁”“骑行辽宁”“追球辽宁”“寻迹辽宁”“起动辽宁”“扬帆辽宁”“冰雪辽宁”等“运动辽宁”十大全民健身品牌活动,以此为引领,逐步实现全民健身常态化、精品化、规模化发展。

当前,全省每年开展县市区以上有规模的健身活动超**3000**场次,周周有活动、月月有赛事,贯穿全年、覆盖全省。据统计,目前我省经常参加体育锻炼的人数占比**46.49%**。国民体质测定总体合格率达到**91.57%**。这两个数字均超全国平均水平,在国内领跑。

今年,省体育局将投入**5505**万元,在全省配建**700**余套农民体育健身器材、**60**个笼式足球场、**400**张乒乓球台、**6**个体育公园、**12**个群众滑冰场等场地设施,持续加大全省公共体育场馆免费、低收费开放力度,解决群众“健身去哪儿”难题,不断满足人民群众健身需求。

让您燃动整个夏天

6月至8月,我省将举行一系列大型体育活动



1.活动名称:2025大连市第28届万人太极拳展演
时间:6月
地点:大连
规模:10000人

2.活动名称:2025年“村BA”球王争霸赛盘锦赛区
活动时间:6月
地点:盘锦
活动规模:预计500人参与

3.活动名称:辽宁省第十届三块石登山活动
时间:6月
地点:抚顺
规模:3000人

4.活动名称:昌图县第二届摩托车文化节暨2025年摩托车场地竞技赛
时间:6月底
地点:铁岭
规模:500人

5.活动名称:“徒步辽宁”2025辽宁省徒步大会启动仪式暨铁岭市第十届国际徒步大会
时间:6月14日
地点:铁岭
规模:7000人



1.活动名称:中国自行车运动骑游大会分站赛
时间:7月
地点:沈阳
规模:3000人

2.活动名称:全国啦啦操联赛(沈阳站)
时间:7月
地点:沈阳
规模:2000人

3.活动名称:“跑遍辽宁·抚顺跑起来”抚顺市欢乐跑活动
时间:7月



1.活动名称:2025年辽宁省全民健身日系列活动
时间:8月
地点:沈阳
规模:1000人

2.活动名称:沈阳和平杯国际足球邀请赛
时间:8月
地点:沈阳
规模:4000人

3.活动名称:2025中国田径大众达标系列赛沈阳站
时间:8月

地点:抚顺市
规模:2000人

4.活动名称:2025年“乐响九州”全国广场舞锦标赛
时间:7月中旬
地点:葫芦岛
规模:1200人

5.活动名称:第14届武和天下葫芦岛跆拳道节、葫芦岛武术节
时间:7月29日至31日
地点:葫芦岛
规模:2400人

地点:沈阳
规模:3000人

4.活动名称:“扬帆辽宁”全国龙舟邀请赛
时间:8月上旬
地点:朝阳
规模:1900人

5.活动名称:“跑遍辽宁·抚顺跑起来”抚顺市萨尔浒越野跑
时间:8月
地点:抚顺
规模:2000人



2025年辽宁省五女山登山大赛隆重举行,来自我省的3000余名登山爱好者参加了此次活动。



营口市第十二届武术节武术展演赛在营口明湖广场盛大举行,来自全市各地区的千余名武术爱好者齐聚一堂,以武会友、以赛传魂。



由鞍山市立山区总工会组织开展的2025年“中国梦 劳动美”职工登山比赛,有2000余名职工报名参加。



“沈鼓杯”2025铁西区第二届“厂BA”篮球赛开赛,参赛队伍由首届的32支增至42支。