

运动+度假+社交，这种运动旅居方式正在万宁兴起。

（湿地板运动公园供图）

游客在万宁山钦湾路段骑行。（资料图）

（资料图）

冲浪，是很多人来到万宁的第一站首选。（资料图）



扫码看视频

从“冲浪天堂”到“全民体校”

沉浸式运动带火万宁体旅融合新消费

面朝蔚蓝大海，吹着椰林海风，和着教练的节拍，汗珠浸透全身……2026年入秋以来，万宁神州半岛湿地板运动公园打造的户外健身氛围，在网络上引发“万宁体校”等火爆话题，吸引众多运动爱好者专程前来打卡体验、运动健身。

□南国都市报记者 苏桂除

吹着海风健身 减压松弛感直接拉满

“湿地板”的名称，源于户外自然健身场景里，学员完成高强度训练后汗水浸湿地面的生动画面。在万宁，也有个湿地板运动公园。“重生之我在万宁上体校”“万宁体校全日制夏令营开营了”……2025年底，万宁这处海边运动胜地走红网络，开业仅一年，全网曝光量突破20亿次，旺季单日入场人数超300人次。

走进湿地板运动公园，椰林、海风、阳光、沙滩相映成趣，令人心旷神怡。运动爱好者正在操练波比跳、壶铃甩摆，药球抛掷的声响与海浪的拍打声交织在一起，构成一幅天然的人景相融的鲜活画面。这里的大海不再是单纯的背景板，而成为真正融入运动场景的天然运动场。

“很喜欢万宁的运动氛围，有网球、冲浪等丰富项目，尤其是湿地板的专业运动场地，更能让人感受到运动的纯粹氛围。”来自北京的郝小灰说，来万宁居住生活之后，长期坚持运动让她的身心状态更加舒展健康。万宁

和三亚、厦门等传统滨海旅游城市不同，它用运动体验替代传统观光景点，成为年轻人判断一次度假是否值得的新标准。

“我刚来万宁旅游，在网上刷到这里的运动氛围，就报名参加了海岛特色舞蹈体验课。”来自黑龙江的金玲表示，湿地板运动公园的户外运动场地直面大海，早上可以跑步健身，白天体验冲浪、桨板、攀岩，下午继续完成系统训练，傍晚就在海边看日落闲聊，让年轻人的减压松弛感直接拉满。

运动+度假+社交 万宁兴起运动旅居文化

湿地板运动公园能持续引流留客，构想源于巴厘岛等地成熟的运动旅居文化，打破封闭健身房的空间限制，把运动、度假、社交三大属性融为一体。这里的学员群体偏年轻化，大多是国内有长期运动习惯的城市群体，以互联网从业者、自由职业者，以及专程来海南旅居的运动爱好者为主。

“我们打造的这个运动公园，把户外场景、度假体验、旅游属性深度结合在一起。”湿地板教练孙小冉介绍，运动环境、氛围和同好社交圈是吸引用户的核心关键。这里户外氛围感拉满，吸引了众多来自北上广深、成都等地的学员，以及一批高度重视运动品质的精准客群，冲浪、桨板、综合健身等多个运动项目在这里形成叠加效应。

“游客在酒店负一层也能完成训练，但只有在海边才能真正获得度假感。”湿地板运动公园负责人王治乔说，两年前他在济南创业，开过4家主

打团课和混合训练的健身房，经营到最后只剩下一家店勉强维持运营。一次偶然的机会，有投资人找到他，提议在万宁一家酒店的地下室开健身房，这个想法被他直接否决了。

最终他选择打造户外运动场馆。2025年1月，湿地板开始试营业，之后持续走红网络。

来万宁上“体校” 体育旅游转向沉浸式深度体验

近年来，运动正在变成万宁全新的旅游流量入口。

随着万宁旅游市场的持续培育，到日月湾冲浪，神州半岛体验摩托艇、冲浪，石梅湾潜水等项目，已经逐渐成为游客的出游首选。万宁多处港湾涌现的旅游新业态，吸引了大量年轻群体，尤其是专程为体育运动而来的游客，万宁也被网友戏称为“体校”。

万宁市旅文局负责人表示，网络上引发的来万宁上“体校”热点，折射出游客已经把万宁当作沉浸式运动度假、健康生活的首选地，这是万宁城市转型发展的重要信号，更是体旅产业高质量发展的全新机遇。

“现在年轻群体的出游方式很简单，距离、时间都不再是核心限制因素，游客到了当地租辆车自由行已经成为常态。”该负责人表示，体育旅游正推动当地消费从“打卡式浅消费”向“沉浸式深度体验”转变，有效拉长游客停留时间，带动运动培训、装备购置、潮流社交等新业态发展，进一步提升城市知名度和美誉度，持续吸引人才、业态、资金集聚，为城市长远发展注入源源不断的活力。

冲浪、帆船、崖降、雨林骑行…… 用运动的方式 走进万宁

如今的万宁，早已不只是一个看海度假的目的地。越来越多的游客奔赴这里，在山海之间寻找速度、挑战与自由。依托独特的山海资源，万宁正不断拓展户外运动与休闲度假的新场景，让每一次抵达，都成为一次充满活力的探索。

逐浪行冲向自由，是很多人来到万宁的第一站首选。如果说冲浪代表自由，那么帆船和崖降，就是万宁夏天的另一种打开方式。在南燕湾，迎风扬帆，感受海风扑面而来；站上临海崖壁，纵身而下，在山海之间完成一次属于自己的挑战。

从碧海奔赴雨林，追风挑战的故事仍在继续。环兴隆热带雨林骑行自行车感受雨林骑行魅力，在雨林赛道上竞速驰骋，于山林之间解锁另一重自我突破。

在离日月湾不远处的兴隆，有着澄澈见底的椰林河道，游客可踩着桨板缓缓前行，探秘雨林溯溪。当一座城市拥有满城的绿意、随处可见的松弛感，能让大脑里时刻绷紧的弦自然松下来，它就是前额叶最好的“疗养院”。万宁，恰恰就是这样一座城市。