

世界极限运动“圣地”，她是怎么炼成的

人类没有翅膀，但9月的张家界真有人会飞；多种极限运动在此举办拉爆年轻人好感

潇湘晨报·晨视频记者李哲 综合报道

9月6日，第十二届翼装飞行世界锦标赛将在张家界天门山开赛。16位来自11个国家的顶尖飞人，将从海拔1458米的玉壶峰一跃而下，以200公里的时速划过峡谷。“垂直落差990米，空中直线距离1.3公里”，这些数字拼在一起，就是一年一度在张家界上演的“空中F1”。

有人说“极限玩家的肾上腺素都是张家界给的”：从1999年匈牙利特技飞行大师驾机穿越天门洞，到2011年美国冒险家科里斯完成翼装飞行中国首秀，再到如今一年一度的世锦赛。张家界用了二十多年，把自己从“三千奇峰”的观光地，炼成了全球极限运动员和爱好者心中的“圣地”。

今年的翼装飞行大赛6日开赛

9月6日至12日，第十二届翼装飞行世界锦标赛将在张家界天门山举行。来自中国、美国、英国、法国、澳大利亚等11个国家的16名顶尖翼装飞行员将齐聚天门山。

赛事延续“弯道竞速”与“精准穿靶”两大经典项目。竞速赛中，选手从玉壶峰起跳，需在天门洞前空域转弯，穿过旗门后转入峡谷，以索道缆绳为终点线。2025年该项目冠军成绩仅为24.087秒。穿靶赛的靶标架设在天门洞广场前方山隙间，距地面仅15米，靶心直径仅0.04米——约一个矿泉水瓶盖大小。选手需以约200公里的时速击中靶心。

今年阵容看点十足。22岁的法国选手马特奥·马索尼首次征战天门山，是备受关注的“00后”新生代；59岁的克罗地亚名将罗伯特·佩茨尼拥有28年飞行经验，是本届最高龄选手。卫冕冠军方面，澳大利亚选手塔希-保罗·门罗连续夺得2024年、2025年竞速赛冠军；法国选手安布鲁瓦兹·塞拉诺是2024年精准穿靶赛冠军。

中国选手张树鹏将第八次代表中国出征。他是中国翼装飞行第一人、三项世界纪录保持者，也是本届赛事唯一的亚洲参赛选手。将张家界天门山作为训练场的他，2023年曾翼装穿越天门洞，2024年拿下精准穿靶赛季军。

2026中国张家界天门山99弯天路爬山赛现场。



2023张家界峰林速降赛现场。



2025世界悬崖绝壁攀爬400米绳索极限竞技挑战赛现场。



2024天门山云纵天梯跑酷大赛现场。组图/掌上张家界



披上翼装，俯瞰张家界。图/新华社

多种极限比赛花样百出

翼装飞行只是张家界极限运动版图的一部分。在“三千奇峰、八百秀水”，几乎每一种极限运动都能找到自己的舞台。

跑酷。天门山999级“天梯”是天然的跑酷赛道。2025年7月，80余名国内外优秀跑酷运动员在天门山展开速度与技巧的终极对决。选手们在陡峭的石阶上腾挪跳跃，将这座世界自然遗产地变成了极限运动的露天竞技场。

自行车挑战。天门山“天路”自行车挑战赛已举办十三届。2025年9月，来自中国、美国、英国、法国等国家和地区的1500名骑手参赛。赛道从海拔180米逐步上升到1100米，最大坡度达14%。

绳索攀爬。2025年11月，世界首次悬空绝壁400米绳索攀爬极限竞技挑战

赛在张家界七星山举办。53名选手在海拔千米的“虾米溪”绝壁间展开对决，岩壁呈90度垂直，400米绳索凌空垂悬，落差相当于130层楼高。选手仅靠一根绳索保护，难度堪称世界之最。最终，江西选手应卫春以31分40秒夺得男子多上升器组冠军。

荒野求生。张家界七星山极限荒野求生挑战赛在互联网上引发巨大关注。赛事全网浏览量超过110亿，还收获了世界知名探险家贝尔·格里尔斯的关注和点赞。

此外，天门山还举办过轮滑竞速、天路漂移、山地车速降、动力伞特技、“冲顶天门”全国登山挑战赛等赛事。从天上到地下，从速度到耐力，张家界几乎承接了极限运动的所有形态。

游客可体验多种极限项目

专业赛事只是引子。更让张家界“出圈”的，是普通人也能亲身参与的极限体验项目。从“站在下面看”到“站在上面跳”，张家界完成了一次文旅体验的升级。

飞拉达。七星山飞拉达“绝壁天梯”是近年来最火的体验项目之一。这条168米的天梯架设在海拔1480余米的绝壁之上。一段第一视角攀爬视频2025年3月在社交平台发布后迅速走红。截至2026年，该项目已累计接待游客近15万人次，其中包括来自42个国家和地区的2.7万多名外国游客。一位乌克兰户外运动爱好者体验后感叹：“张家界的这条线路绝对是我体验过的最大、最具挑战性的飞拉达了。”

高空蹦极。张家界大峡谷玻璃桥蹦极高度达260米。2020年开放时曾是全

球最高的商业蹦极。游客从玻璃桥一跃而下，脚下是深不见底的峡谷。在抖音上，“张家界蹦极”话题播放量超过1300万次。有体验者在社交平台记录：“站在跳台才知道高度意味着什么，跳下去那叫一个爽。”

高空滑索。大峡谷景区还推出了358米高空滑索。游客从玻璃桥一端滑向另一端，在空中俯瞰峡谷风光。

滑翔伞。武陵源滑翔伞基地起飞场和降落场海拔相差300余米，飞行行程可达2至3公里。游客可以在专业教练带领下，以“人少而又惊艳的方式”俯瞰张家界的奇山异水。以直升机、滑翔伞、热气球为代表的“低空游”项目持续火热。

从专业赛事到大众体验，张家界正在把“极限运动”从少数人的勇敢者游戏，变成更多人可以触碰的旅游产品。

收获海内外无数粉丝

张家界发展极限运动，不只是线下热闹，线上更是狂欢。

海外数据惊人。今年3月，张树鹏在张家界天门山的训练视频，经外国博主发布后，收获9600多万次播放、458万次点赞。评论区里涌入了多语种的惊叹。七星山飞拉达“绝壁天梯”同

样在海外爆火。截至2026年7月，相关视频累计观看达数亿次。2025年7月，该景点登上了法国电视一台《晚间新闻》。一位游客将15秒的体验视频发在TikTok，48小时后播放量冲破两千万。正如一位网友在评论区写的：“云海作证，人类勇气通用语言。”

国内热度同样惊人。抖音上，“张家界天门山翼装飞行”话题播放量超过9228万次。张树鹏的一条训练视频获得76万次收藏、11.3万评论。七星山荒野求生挑战赛在抖音平台单条视频最高播放量突破5000万，选手一条视频单日播放量达3000万。在年轻人聚集的B站，搜索“张家界 极限”，同样可以看到大量高播放量的视频，从翼装飞行到漂移赛车，从自行车速降到高空蹦极，播放量从几十万到几百万不等。

数据背后是实打实的客流。2026年1至7月，天门山景区接待境外游客61.39万人，同比增长36.23%。2026年7月以来，张家界大峡谷景区日均接待游客近万人，入境游客占比超五成。七星山飞拉达自开放以来，已累计接待来自42个国家和地区的游客。

二十多年前，匈牙利飞行员驾机穿过天门洞时，世界第一次知道中国湖南的山里藏着极限运动的宝藏。如今，她已经成了全球极限运动员和爱好者共同的目的地。