

高州分会场

茂名市第十一届全民健身徒步活动 品荔乡千年文韵 览当下振兴硕果

茂名日报社全媒体记者 杨海云 陈琴 黄月华 陈灵灵

暖阳铺洒大地,微风裹挟着草木清香扑面而来。身着统一活力蓝服装的徒步市民,如流动的星河穿梭在高州市根子镇的生态画卷里,开启一场集运动活力展现和乡村振兴体验于一体的欢乐旅程。

12月20日上午,“山海同行迎省运 全民助力‘百千万’”茂名市第十一届全民健身徒步活动(高州分会场),在根子镇活力开启。市民们沿着10公里生态线路,沉浸式体验“百千万工程”实施三年来的丰硕成果,以坚定步伐丈量高州发展脉络,用昂扬姿态迎接2026年第十七届省运会在茂名举行。

活力启幕,全方位感受乡村振兴新图景

此次徒步活动起点设于高州市根子镇政府广场,上午八点半左右,广场上已是人声鼎沸。市民们或结伴而行,或举家参与,脸上洋溢着对活动的期待与憧憬。启动仪式中,精彩纷呈的暖场节目依次上演,为徒步之旅注入满满活力。

舞蹈《小城夏天》《电商带货》《爱你》《啦啦操》一一登场,歌曲《我相信》《早安高州》《节日欢歌》《共圆中国梦》接连唱响。激昂的旋律响彻广场,深情的演绎真挚动人,赢得现场阵阵掌声与喝彩。这些节目既蕴含青春朝气,又融入了浓郁的本地特色,不仅传递出对高州蓬勃发展的美好祝愿,更点燃了徒步者们的热情,让大家满怀信心迎接接下来的徒步旅途。

上午九点半左右,随着出发号令的响起,徒步队伍浩浩荡荡踏上征程。本次徒步线路精心设计,从根子镇政府广场出发,途经望仙亭、元坝桥头村、贵妃广场、美荔台等特色节点,最终抵达柏桥服务区(西区)停车场,全程约10公里。线路串联起高州的特色农业、生态旅游与乡村振兴示范点,徒步者们沿途可欣赏到漫山遍野的荔枝林、整洁亮丽的乡村民居、清澈蜿蜒的



徒步队伍经过元坝桥头村。
茂名日报社全媒体记者 岑稳 姚铭 摄



文化志愿者沿途表演歌舞。
茂名日报社全媒体记者 岑稳 姚铭 摄

残联融合队伍共同完成“好心茂名·和合家园”百米融合画卷

溪流河道等等,感受“产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕”的乡村振兴新图景。在元坝桥头村,看着一栋栋白墙黛瓦、整洁雅致的农房,市民王女士说:“这村子好漂亮,房子整齐干净,环境也好,村里还有民宿,特别适合周末或节假日来度假。”“这条线路太赞了,既能健身锻炼又能欣赏美景,还能感受到家乡的巨大变化。”市民李先生则表示,沿途的茂密荔枝林、元坝村的美丽庭院、柏桥服务区的舒适便民……都让他眼前一亮。“今年景色更靓,省运氛围更浓,走起来浑身是劲!”大家边走边赏,用脚步呼应省运号召,也为文明城市添彩。

全民同行,善意与欢笑洒满徒步旅途

徒步路上,全民参与的热情点燃全程。小朋友们成为一道亮丽的风景线:年纪稍大的孩子步伐稳健,在人群中灵活穿

梭,年纪小的被爸妈牵着走,抱着走,还有宝妈、宝爸推着婴儿车,让襁褓中的宝宝也加入这场户外派对。沿途家长们趁机给孩子介绍农作物蔬菜,让徒步变成生动的自然课。累了就歇脚补水,同伴一句“加油”又能满血复活,小小的身影透着大大的毅力,全程满是欢声笑语。

各服务点的特色活动,让徒步欢乐升级。元坝桥头村的乐队奏响流行金曲,旋律一响,徒步者们跟着哼唱摇摆;终点的节目展演燃爆全场,表演者们精气神十足,刚劲有力的动作传递出全民健身迎省运的热忱,点燃了每一位徒步者的激情。更有市民自发架起音响开唱,歌声传遍沿途,把欢乐氛围拉满。村民们的热情更是暖心,自发设摊分派凉粉草,清甜解暑的口感让被太阳晒得冒汗的徒步者直呼“如饮甘露”;还有村民摆摊售卖农创产品,特色手作让徒步多了份收获的喜悦。

沿途随处可见互相鼓励的身影,“再坚持一下”“我拉你一把”,简单的言语传递着满满正能量。小朋友们累了,在父母和同伴的鼓励下,或咬牙坚持,或被抱着走完剩

余路程,用毅力完成挑战。与此同时,红十字会与茂名日报社共同发起的“护苗润心”公益募捐同步进行,市民们纷纷慷慨解囊,用爱心为文明城市加分,更为青少年心理健康事业贡献力量。

本次徒步活动中,还有一群特殊的身影格外引人注目。一支大型残联融合方阵,汇聚了粤港澳大湾区、清远及高州本地特殊需要家庭、融爱先锋家庭与志愿者近200人,以“徒步+艺术+共融”模式参与活动,将茂名“好心精神”与湾区融合理念相结合,推动社会包容与文明进步。此外,心shine 残健共融跑团高州分团也组织一批陪跑员带领残障人士一起参与徒步。“我虽然身体上有一些不适,但在陪同人员的帮助下,我也能参与徒步活动,真的很开心。”何女士说道。

徒步路上,没有你追我赶的竞技,只有互相鼓励的温情。大家走走停停,拍照打卡、分享零食,陌生人的善意、亲友间的陪伴,孩子们的欢笑,交织成最动人的画面。这场全民参与的徒步盛会,不仅让大家在运动中感受到了荔乡魅力,更传递了快乐与温暖。

扫
更
精
彩



电白分会场

茂名市第十一届全民健身徒步活动 山海同行迎省运 云端徒步看蝶变

文/图 茂名日报社全媒体记者 黎永艳 黄信涛

冬日暖阳洒遍云端村落,绿水青山间涌动着奋进热潮。12月20日上午,电白区黄岭镇南清村人声鼎沸,数千名徒步爱好者齐聚这场以“山海同行迎省运 全民助力‘百千万’”为主题的健身盛会——茂名市第十一届全民健身徒步活动电白分会场在此快乐开走。大家用脚步丈量这条全新贯通的5.5公里环山步道,在登高望远中感受乡村振兴的强劲脉动,以昂扬姿态迎接第十七届省运会的到来。

活力开走:启动仪式精彩纷呈

上午8时左右,启动仪式在充满乡土情怀的暖场表演中拉开序幕。吴勇团队带来《敢爱敢做》《有你有我》等系列歌曲演唱,青春洋溢的热身操迅速点燃现场气氛,台下不少观众跟着哼唱舞动起来。特别环节中,黄岭乡贤西桐木先生深情献唱民谣歌曲《南蕉弯弯金闪闪》,并向南清村赠送书法作品,浓浓乡情感染全场。

“带着孩子来徒步,既能锻炼身体,又能让他亲眼看看乡村的新变化,很有意义。”市民李女士牵着孩子的手,满脸兴奋地说道。活动现场,茂名日报社全媒体团队同步开展视频、图文直播,让无法到场的市民也能“云参与”这场热闹的健身盛会。

最激动人心的时刻当属视频连线环节。当舞台中央的LED大屏幕清晰呈现主会场的画面时,全场爆发出热烈的欢呼声。两地主持人隔空对话,徒步爱好者们相互挥手致意。欢呼声、掌声、锣鼓声交汇成欢乐的海洋。

“茂名市第十一届全民健身徒步活动(电白分会场)徒步队伍出发!”在茂名市副市长、电白区委书记、高新区党工委书记高雪山洪亮的宣布声中,浩浩荡荡的徒步队伍如一条蓝色的长龙,沿着蜿蜒的山道欢乐前行。晨光洒在每个人脸上,孩童们兴奋地追逐着队伍,旗帜在微风中猎猎作响,欢声笑语回荡在山谷之间,为这个冬日的清晨注入了无限的生机与活力。

精品路线:沉浸式体验山乡蝶变

本次徒步路线以南清村沉香部落为起终点,精心规划了一条环山观光闭环线路。徒步者会依次经过纵横亭、逍遥亭、快活亭、豁达亭等特色景点,最终登顶“三仙石”观景平台,凭栏远眺,云海翻涌、山色空蒙的画卷尽收眼底。

每一步都是风景,每一处皆可入画。徒步途中,拍照打卡成为徒步者记录美好时刻的重要方式:行至天鹤湖畔,碧波映照徒步者的身影,木质栈道与远处风车构成绝佳取景框,不少家庭在此拍摄温馨合影;在“三仙石”观景平台,人们以连绵群山和翻腾云海为背景,展开双臂拥抱自然,记录登顶的喜悦;风车矩阵前,巨大的白色叶片在蓝天下缓缓转动,科技感与自然美交



融的画面吸引众多摄影爱好者:“南清遇爱”景观处,爱心造型装置成为情侣、好友留念的打卡点。

这条线路不仅串联起三仙石、风车矩阵等自然奇观,还融入了云上民宿、听泉小筑等精致人文景观。“这条徒步路线太赞了,每走一段都有新惊喜!”徒步爱好者陈先生一边拍照,一边赞叹道:“从传统村落风貌到现代生态景观,每一步都能感受到设计的巧思。”

这条新近贯通的步道,本身就是南清村深入实施“百千万工程”的生动缩影与成果展。通过生态修复重现碧波的百亩天鹤湖,与沿湖而建的溯源栈道共同构成一幅流动生态画卷;由农房改造而成的云上民宿集群,在保留青瓦白墙乡土特色的同时,注入了舒适的现代旅居体验;功能齐全的研学基地,正成为激活乡村内生发展的活力引擎。

为保障活动安全、提升参与体验,沿途科学设置了4个配备洗手间和医疗点的服

务驿站。市民们或结伴而行,或驻足留影,在欣赏特色表演的欢声笑语中,深度感受着山村的美丽蝶变。

多元融合:全民共享健身盛宴

这场徒步盛会,早已超越了单纯的健身范畴,成为集“运动、文化、公益、消费”于一体的全民嘉年华。起点处的“百千万工程”三年初见成效成果展,通过图文、实物、视频等形式,生动展示了电白乡村治理、产业振兴的亮眼成绩,让参与者在徒步中读懂家乡发展。

“农特优产品”惠民市集更是人气爆棚,这里汇聚了电白各镇镇特色农产品,电白墨鱼、沙琅豆豉、大车田薯、那霍红松茸等农产品琳琅满目,市民们在徒步之余,纷纷选购心仪的家乡味道,把“舌尖上的电白”带回家。沿途还有乐队现场演奏、广场舞团队活力展演,更有观珠妹、吴天如、八戒侠仔、陈晶晶、西桐木等网络达人的倾情助阵。欢快的音乐节奏与徒步者的欢声笑语

语交织融合,使整个行程始终洋溢着轻松愉悦的氛围。

更令人暖心的是,活动同步开启了由茂名市红十字会、茂名日报社联合发起的“护苗润心”青少年心理健康教育公益募捐活动。各服务点显眼位置张贴着捐赠二维码,不少市民主动扫码奉献爱心,将徒步的热情转化为守护青少年成长的温暖力量。“既能健身又能做公益,这样的活动要多办!”市民张先生说道。

同心护航:多方保障温暖全程

本次活动顺利开展,离不开背后默默付出的保障力量。公安民警、医护人员与众多志愿者提前就位,在主要交通路口进行有序疏导、设置清晰的安全指引标识,并在各服务点全程值守,为徒步者提供及时的医疗救助、详细的路线指引及各类应急服务。同时,中国电信、中国移动、中国联通等通信运营商对活动区域进行网络优化,保障直播、通信稳定

流畅。

沿途村民更是热情满满,主动开放自家卫生间,在门前摆上茶水,为徒步者送上暖心补给。“能在家门口看到这么盛大的活动,看到来自各地的朋友称赞我们村美,心里特别自豪!”南清村村民王阿姨一边给徒步者递上热茶,一边笑着说。

从交通疏导到医疗保障,从补给供应到环境维护,各方力量同心协力,为活动筑起了一道坚实的“安全防线”,也让徒步者感受到了电白人民的热情与淳朴。

随着最后一批徒步者顺利抵达终点,茂名市第十一届全民健身徒步活动电白分会场圆满落幕。这场活动,不仅是一场全民参与的健身盛会,更是一次对电白“百千万工程”成果的集中展示,一次凝聚人心、共圆省运的生动实践。市民们用脚步丈量电白发展脉络,用双眼见证山乡美丽蝶变,共同汇聚起推进县域振兴、迎接省运盛会的磅礴力量。

扫
更
精
彩

