

在多处新改建绿道规划骑行道，满足市民游客日常休闲需求的同时，激发赛事经济、文旅消费、商业价值等要素活力，勾勒出公园城市的发展轨迹——

慢行空间“葳蕤生长”，青岛绿道“骑”乐无穷

□青岛日报/观海新闻记者 刘栋

在青岛，山海之间近年来多了许多骑行者的身影。他们身姿翩然、穿梭而行，勾勒出一路流动景致，也为读懂这座山海之城提供了全新视角。

骑行热为何持续升温？

一方面，市民生活品质的迭代升级，重塑了骑行的核心属性：它不再单纯是代步的交通选择，转而成为大众亲近自然、休闲运动、放松身心的潮流生活方式，契合了现代人追求健康、治愈日常的生活需求。

另一方面，城市更新行动的不断推进，为骑行热潮筑牢了坚实根基。在公园城市建设的大背景下，全市绿道体系持续扩容，截至2025年年底，青岛绿道总长度已达1129公里。其中，结合地形与场地条件，城市因地制宜在张村河生态公园绿道、滨海绿道（钻石公园至李村河入海口段）、即墨莲花山自行车运动公园绿道等多处新改建绿道规划骑行道，逐步补足慢行交通功能。

放眼国内外，哥本哈根、阿姆斯特丹等普遍将优质慢行系统视为旅游竞争力核心，我国多地也将绿道纳入“全域旅游示范区”评价体系。因此，城市里的骑行绿道是关键可见指标。目前，成都、深圳等城市一直在完善绿道网络，把生态和生活紧密联系起来，形成一种既快又静的生活节奏。骑车的人，无论是职业运动员还是普通市民，都能在绿道中找到自己的一片天地。

目光拉回青岛，2024年，青岛印发《国家碳达峰试点（青岛）实施方案》，明确提出，强化慢行交通体系与自然风光协调融合，打造骑行、步行等精品旅游线路，培养居民绿色低碳的出游习惯。

眼下，山海相伴，绿道绵延，青岛的“骑迹”也越来越多。城市绿道“串珠成链”，步道、骑行道有序分布，沿线配套驿站、休息区与口袋公园，服务设施日趋完善。与此同时，一场场自行车赛事也纷纷落地，既拉动了相关产业发展，也让绿色健康的出行理念深入人心。

现象：“网红线路”为城市带来更多流量

春夏之交，2026“体彩杯”环莱西湖自行车赛暨捷力100超级联赛青岛站在莱西湖畔鸣笛开赛。来自全国各地的1300名选手齐聚于此，在清风伴花香的生态绿道上，展开一场兼具速度与耐力的精彩角逐。

赛事火爆、线路走红的背后，是青岛近年来持续推进的绿道建设。本次赛道以高标准生态绿道为主体，这段近年完成提质升级的绿道全长约31公里，与环湖公路顺畅衔接，整段线路曾获评山东省“最美骑行路”。平整的路面、辽阔的湖景，再加上堤坝上尽显莱西风情的文化彩绘，一路将生态风光、地域文化与乡村景致串联相融。有骑手感慨：“每一次踩下踏板，都是一场与自然的对话。”

更多“与自然的对话”，正在青岛“开花”。环崂山骑行线因复杂多变的地势和绝美的山海景致，长期以来被青岛资深车友视为“理想之地”。但由于景区人车混行存在安全隐患等因素，骑行者们始终无法真正畅行。

为回应骑行爱好者的需求，“山海骑遇”自行车赛已在崂山连续举办三届。赛事期间，沿线道路划为专属封闭赛道，既让资深骑行爱好者“圆梦”，又向来自五湖四海的骑友展示了什么叫“会呼吸的赛道”。去年，赛事赛道再度升级，延伸为环半岛线路，31公里赛道从仰口蜿蜒至巨峰，累计爬升859米，涵盖缓坡、陡坡等多元地形，把沿线核心文旅资源“串珠成链”，让选手在竞技途中沉浸式领略山海相依、文景相融的迷人风貌。

除精彩赛事之外，青岛的“骑迹”之路正朝着常态化、多元化的方向推进。各区域结合场地特点优化空间布局，持续完善慢行交通体系，不断满足市民游客日常休闲需求，打造出一批功能复合、体验丰富的慢行空间。

张村河生态公园在外围建设兼具河道管理和城市道路功能的滨河环路，向以跨越张村河的步行、车行特色桥梁缝合两岸活力空间，同时结合水岸、绿地、公园形成连贯且富有变化的绿道系统，打造融自行车道、跑步道、慢步道为一体的慢行廊道体系，实现两岸互联互通无缝游览，为市民游客提供多元舒适的休闲运动空间。

滨海绿道（钻石公园至李村河入海口段）打造鸥声芦苇、滨海雨霁、岸屿夜月三大特色主题公园，实现滨海自行车道、慢跑跑、休闲漫步道有序分布。漫步换景间，让人们尽情享受滨海风光与慢行乐趣。

即墨莲花山自行车运动公园依托本地山水田园风貌，结合原有地形地貌，整合周边林地、稻田、村落等自然与乡土资源，打造出独具野趣风情的骑行空间，成为市民近郊出游的热门打卡地。

……
从赛事到日常，一条条绿道延伸开来，既激发了城市活力，催生出多条网红骑行线路，也让自然景致融入日常生活。车轮所至，风光随行，让骑行在青岛蔚然成风。

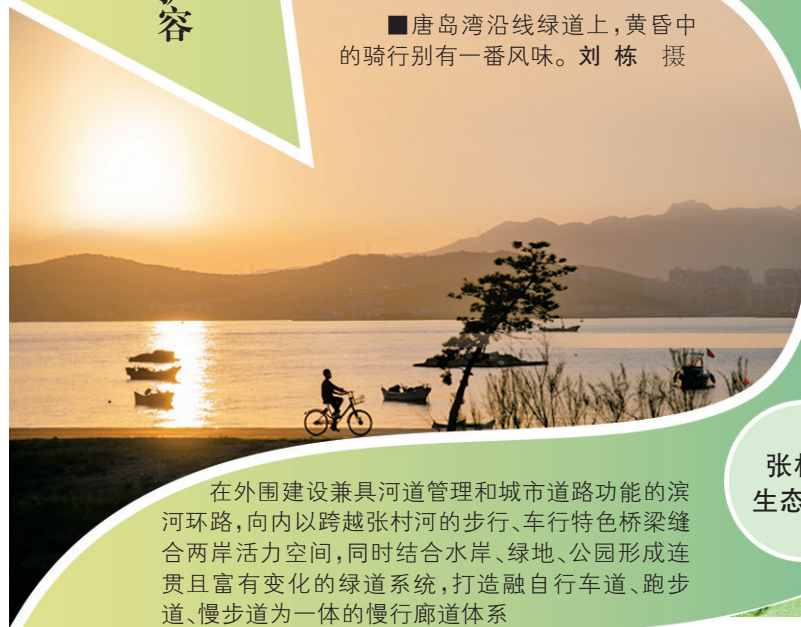
►绿道上，骑行者与彩色骑行雕塑相映成趣。刘栋 摄



青岛绿道体系持续扩容

截至2025年年底，青岛绿道总长度已达1129公里。其中，结合地形与场地条件，城市因地制宜在张村河生态公园绿道、滨海绿道（钻石公园至李村河入海口段）、即墨莲花山自行车运动公园绿道等多处新改建绿道规划骑行道，逐步补足慢行交通功能

■唐岛湾沿线绿道上，黄昏中的骑行别有一番风味。刘栋 摄



张村河生态公园

在外围建设兼具河道管理和城市道路功能的滨河环路，向以跨越张村河的步行、车行特色桥梁缝合两岸活力空间，同时结合水岸、绿地、公园形成连贯且富有变化的绿道系统，打造融自行车道、跑步道、慢步道为一体的慢行廊道体系

■丽达购物中心的丽晴星空花园设置骑行友好空间。刘栋 摄



即墨莲花山自行车运动公园

依托本地山水田园风貌，结合原有地形地貌，整合周边林地、稻田、村落等自然与乡土资源，打造出独具野趣风情的骑行空间

滨海绿道（钻石公园至李村河入海口段）

打造鸥声芦苇、滨海雨霁、岸屿夜月三大特色主题公园，实现滨海自行车道、慢跑跑、休闲漫步道有序分布

效应：从“风光线”到城市“活力连接线”

风光之外，更深层的价值正逐渐凸显：绿道正从一条条“风光线”逐步蝶变为串联赛事经济、文旅消费、商业价值的城市“活力连接线”。

依托骑行赛事的引流效应，沿线资源被进一步激活。在“山海骑遇”自行车赛举办期间，不少参赛选手及其随行亲友选择驻足停留，深度游览崂山、体验在地特色。正如诸城骑行爱好者王绍飞赛后所言：“一边是碧波万顷的大海，一边是奇峰林立的崂山，在这里比赛既是挑战、更是享受——赛后总想留下来，好好逛逛这片山海。”

赛事带来的不只是短期人气热潮，更催生出赛后停留、在地游玩的延伸消费，形成可观的经济长尾效应。这样的效应，在环莱西湖自行车赛中同样明显。据初步统计，今年赛事期间共吸引游客近3000人，其中外地选手及游客约2500人。酒店客房预订量比平时增长30%，直接或间接带动住宿、餐饮、零售、旅游、交通物流等多个领域消费超百万元。

这条“活力连接线”还延伸到了日常商业场景之中。丽达购物中心打造丽晴星空花园，专门设置骑行友好停靠区域，配套骑行友好公约规范秩序，同时推出骑行专属福利，策划各类骑行主题活动，主动对接骑行人群。商家敏锐地意识到：这群“戴头盔的人”不仅是过客，更是潜在的优质客群。

放眼全国，绿道由“风光线”向“活力连接线”延伸，已然成为多地城市发展的共同趋势。

不久前，中国驻柬埔寨大使汪文斌在海外社交平台分享太原滨河自行车道实景视频。他形容“88公里的滨河自行车道像两条丝带在花海与绿意间流淌”，以生态廊道为窗口向世界展示中国城市之美，引来海内外网友纷纷点赞。

在“公园城市”理念首提地成都，绿道不仅能“装下”风景，还承载着各种文明倡导与促消费活动。“我们身边的文明事儿”倡导周期间，志愿者引导骑友学习限速规定、头盔佩戴、礼让行人等内容。同时，绿道常态化开展促消费活动，推行“微笑服务”“诚信经营”“光盘有礼”等，以丰富场景持续涵养市民素质。

在深圳，《深圳市休闲骑行道专项规划（2025—2035年）》《深圳市休闲骑行道建设三年行动计划（2025—2027）》相继发布，明确提出建设“世界级骑行城市”的目标。到2035年，深圳将建成超1000公里的休闲骑行网络，让“山海连城 骑乐无穷”成为城市的又一张名片。

由此可见，绿道的价值早已超越单一的生态景观意义。它持续激活赛事经济、丰富文旅业态、擦亮城市名片，更成为映照城市精细化治理能力与宜居建设水准的一面镜子。

展望：从“一种时尚”沉淀成“一种生活”

青岛当下骑行热的热度，从销售数据上可见一斑。喜德盛自行车青岛代理商冯先生早在2019年就敏锐察觉到市场变化，顺势开启代理业务。短短数年间，门店布局从城阳区、胶州市逐步拓展至西海岸新区、莱西市、即墨区、市北区、崂山区等多个区域，旗下会员规模也从最初数百人发展到如今年均新增上千人。“四五年前，单店年销量三百多辆，现在单店年销量1000辆不成问题。”冯先生告诉记者。

比数据更有温度的，是普通车友的故事。李熙龙在2023年为减肥“入坑”，短短两年时间，便在2025年环莱西湖自行车赛中取得第十二名的好成绩。一

路骑行下来，他真切感受到骑行队伍的持续壮大：“我刚骑车时加了10个本地车友微信群，每个群三四十人。现在，这些群都是500人‘爆满’。想找‘搭子’，群里喊一声，马上有人响应。”

越来越多的“李熙龙们”正将骑行热潮从“一种时尚”沉淀成“一种生活”。而究其背后的原因，则是多重推力的交织——

健康意识的觉醒。2024年6月，国家启动为期三年的“体重管理年”活动，着力营造健康生活环境，引导大众养成科学的生活习惯。骑行作为一种对关节冲击小的有氧运动，正成为越来越多人“管住体重”的选择。

运动社交的兴起。骑行群里，有人找“搭子”，有人晒成绩，有人分享路线。资深骑友与配速相近的同伴组队，新手则在群中寻找“领路人”，不同年龄、不同职业的人以骑行行为媒实现良性互动。

公园城市建设的支撑。青岛持续推进绿道建设，城市生态环境愈加优美，“城在园中”的城市形态愈发成型。优美的慢行空间越来越多，让人们在“绿意中畅行”成为可能。

……
一场场骑行赛事，是展现城市活力的生动窗口；一条条绵延绿道，是涵养品质生活的生态基底。在青岛，骑行热的背后，是“公园城市”理念的落地生根，是“绿道+”融合发展模式的全面铺开，更是市民主动追求美好生活的真实写照。

当车轮掠过山海风光、嵌入烟火日常，骑行，正从“一种时尚”沉淀成“一种生活”。这座山海交融的公园城市，也在转动不息的车轮里，驶向更加绿色、健康、宜居的未来。

■骑友们在莱西环湖绿道上展开精彩较量。



■滨海绿道李村河入海口附近绿意萦绕，骑行道、步道并行相融。刘栋 摄