

去万宁上『体校』

白天冲浪、骑行，夜晚社交、探美食

■ 海南日报全媒体记者 林博新

“去万宁上体校”，正在成为今年海南旅游的一个新话题。

不是真的有人填报志愿来这里上学，而是有人每周坐高铁从三亚跨城来上课，有人把五天年假全耗在海边的训练场，有人干脆打包了全部家当举家搬迁，把日子过成了全日制的运动日常。

2026年前6个月，万宁接待游客634.27万人次。游客里70%是年轻人，70%参与体育旅游。冲浪不再是唯一标签，运动成了一种生活方式。

从神州半岛直面海风的户外健身场，到兴隆热带雨林深处的自行车公园，再到日月湾田新村的山野溪流，运动早已不是海岛旅行的附属选项。

过去人们这儿冲浪，现在人们来这儿“上学”——学混合健身、学桨板、学溯溪、学山地车速降。白天挥汗如雨，晚上休闲社交。

神州半岛喜来登酒店的海边，早上七点半，湿地板运动公园的杠铃片已经开始碰撞出声响。“我们是国内第一个吃螃蟹的。”海南中大体育发展有限公司总经理、湿地板项目负责人Levi说。

这个公园最初的构想很简单：把美国迈阿密的肌肉沙滩、印尼巴厘岛的健身社群搬到国内。

“以前大家出来旅游，就是逛景点、拍打卡照，走马观花。现在的年轻人不一样，他们要的不是‘看过’，是‘体验过’，是一种自己向往的生活方式。”Levi说，当游客不再满足于做风景的旁观者，运动就成了最好的入口。它自带强参与感，能让人真正扎进当地的环境里，而不是隔着镜头看风景。

万宁之所以被选中，主要原因是这里聚集海量年轻客群。“年轻就代表未来。”在他的判断里，年轻人聚集的地方，新的生活方式就能快速生长。而万宁原本只有冲浪一张名片，品类单一，海边健身刚好能补全运动业态，和冲浪形成互补，留住不同喜欢的游客。

“万宁体校”这个名字是网友起的。“参照巴厘岛体校来的。”Levi解释，“巴厘岛是全球白人的运动健身集散地。网友把我们这一带叫万宁体校。”

来上课的人自称“校友”，上完课会约着喝一杯。湿地板运动公园晚上有餐酒吧，轻食、低脂餐、奶昔，“校友”们坐在一起聊天——白天刚认识，一节课下来已经像老朋友了。

旺季时，公园一天排20多节课，300多名“校友”在草坪上、沙滩边完成训练，有人组队比拼，有人互相打气，一堂课下来，脚下的地板全被汗水浸得发亮——这也是“湿地板”这一名称的含义。

来自三亚的刘杰是每周必到的“通勤校友”。休息日坐早班高铁来训练，晚上搭晚班车回去，坚持了半年，同事都说她状态好得像做了医美。“海边健身的松弛感，室内健身房给不了。”她盼着湿地板运动公园早点开到三亚，省得自己来回奔波。

如果说湿地板运动公园是万宁体育运动的海上门户，那兴隆的517自行车主题公园，就是藏在热带雨林里的山地运动秘境。

黄雯婷的人生，因为这座公园转了个弯。

这个四川姑娘从大学起就“泡”在自行车场里，曾是有品牌赞助的小轮车运动员，结婚生子后慢慢退到了业余圈。去年她和丈夫从广西搬到海口，本来只是想过半钓鱼看海的旅居日子，刷到517公园要建速降道的消息时，夫妻俩动了心。

“海南以前是山地车运动的空白区，冬天多数内陆地区的公园都因人冬闭园或改做滑雪项目了，只有这里能骑。”更打动她的，是公园背靠热带雨林，出门就能看海的位置——骑车和钓鱼两大爱好，居然能在同一个地方“集齐”。

没有太多犹豫，他们退了海口的铺面，打包锅碗瓢盆和四五辆自行车，直接搬到了公园附近。丈夫上山跟着修二期速降道，她应聘成了公园的教练，六岁的女儿转去了镇上的幼儿园，全家就这样在兴隆落了脚。

“跟内陆的专业公园不一样，这里对游客和新手更友好。”在她看来，517不只是给骑手练技术的场地，更是全家出行的户外目的地。大草坪上可以搭天幕露营，后山有滑索和攀岩设施，鱼塘能钓鱼，面包窑可以烤披萨，连鸡鸭鹅都成了小朋友的玩伴。

公园负责人陈启程更看重骑行对文旅资源的激活作用。在他眼里，兴隆拥有海南保存最完好的热带生态，有绵延十几公里的国家绿道，却常年少有人问津，核心就是缺少一个能让游客“走进”去的载体。

“体育+旅游不是硬凑概念，是真的能把资源用活，把人留下来。”在他的规划里，未来要通过骑行把兴隆的绿道、雨林、村落都串起来，让游客从“路过兴隆”变成“住在兴隆、玩在兴隆”。万宁的文旅不能只靠海湾和冲浪，山林生态，靠运动才能真正发挥出旅游价值。

一期60亩的公园已经成型，二期328亩的区域在修十几条赛道，从亲子休闲线到专业黑线速降道，覆盖所有水平的玩家，他们还在把骑行文化送进校园、送进社区。

「旅伴式」体验带来松弛感

有人说，日月湾的名气，一半来自冲浪，一半来自田新村这群“玩咖”。

34岁的贵州人洋子就是其中一个。他在北京的艺术圈待了9年，打鼓、逛展、跟朋友混Live-house，后来骑上摩托周游全国，本来只是路过万宁，待了一个星期就不想走了。

“万宁够自由。”他租下田新村一间院子，月租500元，闲置了一年多，直到和朋友合伙开了个烙锅店，才有了“山海兄弟”餐饮店这个据点。

白天的洋子，是山野里的向导。带客人去仙女潭溯溪，顺着溪流往上走，摸螺、跳水、踩石头，累了就坐在阴凉处歇着；在河道上带桨板课，教客人平衡、划水，顺便帮着拍几张雨林美照。旺季的一天能带七八拨客人，淡季三两天接一单，赚的钱够生活就行。

“跟流水线打卡不一样，我们是真的进山玩水，融入自然。”在洋子看来，运动之所以能成为海岛旅游的热点，本质是游客的需求变了。

最早大家来海南，是看海、拍沙滩照；后来冲浪火了，大家开始体验水上运动；现在，游客要的是更深度、更小众的玩法。“你在海边拍张照，转身就忘了。但你跟着我溯溪蹚一下午水，那个感觉你能记好久。”运动带来的感官体验和成就感，是纯观光给不了的。

更关键的是社交。“很多年轻人一个人出来旅行，不想报旅行团，又想认识朋友。运动是最不尴尬的破冰方式。”一起划两小时桨板，一起走一段山路，路上搭把手、互相拍个照，下来就熟了。白天一起撒野，晚上一起吃饭玩游戏，这种“旅伴式”的体验，是传统旅游产品给不了的。

工作日的“SIP·碰”酒吧路边，总能聚起上百人。广州的李女士和闺蜜来旅游，本来只是想喝杯酒，硬生生被朋友拉进了蹦迪的人群。灯光扫过人群，音乐混着海浪声，主持人举着麦喊大家把手举起来，又领着人拉手围成圈“开火车”，烟花在身后燃放的时候，她牵着旁边陌生人的手，跟着节奏笑得满心愉悦。

“那种氛围你根本拒绝不了。”她后来跟朋友说，白日里海边的燥热，到了夜晚尽数化作释放的畅快。没人不在乎你是谁，没人管你跳得好不好，大家凑在一起，就是为了痛快一场。

从田新村的桌游小院到主街的酒吧人海，万宁的夜晚有一百种打开方式。但内核始终是一样的：一群喜欢自由、爱折腾的人，因为运动聚到一起，又在夜色里把日子过得热气腾腾。

走红社交媒体的海边『体校』



一名少年在进行自行车特技表演。
通讯员 陈先哲 摄

白天运动打卡地

- 日月湾——冲浪、骑行
- 石梅湾——帆船、潜水、徒步
- 神州半岛——摩托艇、海钓

夜晚美食打卡地

- 万宁夜市
 - 兴隆1951侨乡风情夜市
 - 日月湾夜市
- 文字/林博新 制图/陈海冰



万宁日月湾一酒吧门回的舞蹈演出。
海南日报全媒体记者 林博新 摄



游客在万宁日月湾仙女潭溯溪后休息。
通讯员 陈先哲 摄