



□本报记者 李娟

春光烂漫,百花盛开,从山川到河流,从城市到村落,呼和浩特最不缺的就是美景。当春天与小长假撞了个满怀,那不妨从一场登山开始见证万物的苏醒吧!

攀一座山,看山间的清泉潺潺流动,沉浸式感受大自然的山林美景。沐浴着阳光和清风,呼吸着新鲜的空气,远离城市喧嚣,拥抱自然、享受自由。

登一座山,发现每一处细微的美,毕竟山顶的风景无法替代,它的魅力只要体验过便会深陷其中。

大青山健身步道、马头山、蛮汗山……你知道吗?在呼和浩特有十座山峰,被称为“青城十峰”。内蒙古体育局、大青山自然保护管理局与内蒙古登山协会精心策划了攀登“青城十峰”活动,在活动中,你将有机会解锁户外新地标,体验呼市周边10座险峻各异、风景相宜、难度适中的山峰。其中,5座初级难度组山峰分别为:大青山健身步道—马头山—蛮汗山—训练山—丁甲山;3座中级难度组山峰分别为:圣水梁—梁山—袍营凹;2座高级难度组山峰分别为:马华龙山—九峰山。

喜欢登山、健身的市民可以通过关注内蒙古登山协会的公众号报名。报名参加者需身体健康,无心脏病、高血压等慢性疾病。在活动期间请遵守规定,注意安全,并自备个人用品,如登山鞋、防晒霜、雨衣等。

据介绍,每成功登顶一座山峰可凭借打卡证明,在内蒙古登山协会公众号上领取登顶证书,同时也可以购买相应奖牌。10座山峰全部完成登顶并购买奖牌后即可拼成终极纪念奖牌,奖牌造型源于珠穆朗玛峰。

## 1 马头山

海拔:1445米 经纬度:111.55/40.83

 高德地图搜索:乌素图召

 距离新华广场车程14公里

到达乌素图召沿110国道往西300米右拐防火检查站


徒步线路:2公里



## 2 蛮汗山

海拔:2304.7米 经纬度:112.31/40.60

 高德地图搜索:二龙什台

 距离内蒙古国际会展中心车程62公里

徒步线路:5.9公里



## 3 训练山

海拔:1551米 经纬度:111.66/40.90

 高德地图搜索:破庙子村

 距离新华广场车程13公里

徒步线路:1.75公里



## 4 丁甲山

海拔:1540米  
经纬度:111.87932410/40.34467156

 高德地图搜索:丁甲山

 距离内蒙古国际会展中心车程66公里

徒步线路:单程6.4公里



# 来吧 上春山 战十峰

内蒙古登山协会发起青城十峰攀登挑战