

恩平温泉健康跑将于2026年元旦开跑 “体育+文旅”激活消费新动能

5.5公里赛程 更适合全民参与

相较于全程马拉松的高强度，5.5公里的赛程是经过反复调研后确定的黄金距离，既能让跑者体验运动的酣畅，又不会给身体带来过多负担，真正做到全民参与、乐在其中。”恩平市文化广电旅游体育局相关负责人介绍，此次温泉健康跑在赛程设计上充分考虑了不同人群的运动基础，无论是资深跑者、健身达人，还是亲子家庭、中老年运动爱好者，都能在赛道上找到属于自己的节奏。

据了解，本次赛事的赛道精心串联恩平多个城市地标，以大钟楼为起点，经过沿江中路、富源街、新平中路、古塔大桥、恩东路、南堤中路、南堤东路、南堤路、广青街，终点抵达冯如广场。在起点处，跑者可以看到有近百年历史的恩平大钟楼，全程主要线路沿着锦江河道行进，可以观赏恩平沿江景色，中段可以看到恩平地标飞马和熙春塔，在终点冯如广场，可以看到冯如雕塑，以及雕像旁的两架战斗机，感受恩平作为“中国航空之父”故乡的魅力。

“我们家孩子今年8岁，平时喜欢户外运动，5.5公里的距离刚好适合他，既能锻炼意志力，又能一起感受大自然，我们一家人都报名了！”市民陈女士告诉记者，她和家人约定，要以奔跑的方式“打卡”家乡的美景。

曾参加过2024恩平温泉半程马拉松的跑者岑先生表示：“恩平的赛道条件非常好，路面平整、风景优美，而且组委会的保障工作做得很到位。这次5.5公里温泉健康跑的门槛更低，相信能吸引更多人参与，我已经和几个跑友一起报名，跑完之后去泡温泉放松，这种体验太特别了！”

据悉，赛事组委会邀请专业健身教练担任“健康指导官”，在赛前带领大家进行科学热身，赛后提供拉伸教学，帮助跑者避免运动损伤，传递科学健身理念。

如今，跑步已成为一种健康的生活方式，不少市民纷纷加入跑圈。每周三跑的市民梁先生表示：“5.5公里

当“中国温泉之乡”的温润肌理与奔跑的活力节拍相遇，一场兼具健康价值与文旅魅力的体育盛事即将开幕。

记者昨日从恩平市文化广电旅游体育局获悉，2026恩平温泉健康跑已进入最后筹备阶段，将于2026年元旦鸣枪开跑。本次赛事以“温泉康养+全民奔跑”为核心，创新设计5.5公里黄金赛道，积极宣传恩平的城市风貌与温泉旅游资源，为广大体育爱好者提供低门槛的运动选择，更以“体育+文旅”的融合模式，为城市注入消费新动能，有望实现健康理念传播与文旅流量增长的双重丰收。

江门日报记者 吴健争

赛程更接近我平时跑步的距离，我会争取以业余跑手的身份取得更好成绩。”市民陈女士表示，跑步一年多来，身体比以前更健康。我报名参加了这次温泉健康跑，希望通过比赛，进一步见证自己的成长之路。”她说。

赛事将为文旅 带来丰富流量

一场体育赛事，激活一座城的文旅活力。恩平温泉健康跑不仅是一场全民运动盛会，更是一次文旅资源的集中展示与推广，有望为这座城市带来源源不断的客流、信息流与消费流，实现“跑完一场赛，爱上一座城”的文旅效应。

近年来，“跟着赛事去旅行”已成为文旅消费的新趋势。恩平凭借2024温泉半程马拉松的成功举办，积累了丰富的赛事运营经验。当时，5000名国内外跑者齐聚恩平，赛事全网曝光量可观，不少跑者在赛后选择留在恩平旅游，体验温泉康养、品尝特色美食，带动了当地餐饮、住宿、旅游等消费。

此次温泉健康跑作为升级版的全民赛事，在赛程设计上更注重与文旅资源深度融合，跑者赛后可直接体验山泉湾温泉、锦江温泉等知名景区的温泉服务，享受“奔跑+康养”的闭环体验。恩平的温泉资源是最大的亮点，也是吸引外地跑者的核心竞争力。”恩平市旅游行业协会负责人表示，为了承接赛事流量，恩平多家温泉景区、酒店已推出“健康跑专属套餐”。

其中，山泉湾温泉城推出专项优惠活动，赠送温泉门票一张（免费泡温泉）+200元立减优惠客房抵用券一张；位于良西镇的恩平温泉国际酒

店，温泉门票买二送一，推出599元每间的“活力住宿套餐”，含双人客房1晚+双人温泉票+自助早餐+双人美食套餐，入住可免费使用酒店健身中心；锦江温泉推出温泉门票7折优惠，铭都温泉推出70元泡温泉特惠。除了温泉景区，广东花海欢乐世界、圣堂镇歇马举人村也推出较大力度的优惠，例如歇马举人村推出门票5折优惠。据悉，参赛选手凭号码布及个人有效身份证件可享受以上优惠。

来自广州的跑者李女士是一名资深“赛事旅行者”，她告诉记者：“我特别喜欢参加这种结合当地特色的体育赛事，既能运动健身，又能深度体验一座城市的文化与风景。之前我就听说过恩平温泉非常有名，这次特意报名参加温泉健康跑，我提前订好了温泉酒店，打算赛后和朋友一起逛逛恩平的景点，尝尝当地的美食。”据统计，目前已有不少来自大湾区等城市的跑者报名参加赛事，预计赛事

将吸引大量外地选手参与，有力带动餐饮、住宿、旅游等消费。

恩平温泉健康跑是城市文旅融合发展的积极探索，未来，恩平市将持续打造“温泉+体育”特色文旅IP，策划更多四季主题活动，让“全城能赛、四季可游”成为恩平的新标签。“我们希望通过一场场赛事，让更多人感受恩平的魅力与温度，让健康奔跑成为一种生活方式，让恩平的温泉、山水、文化被更多人熟知和喜爱，真正实现健康理念与文旅产业的双向奔赴、共同发展。”恩平市文化广电旅游体育局相关负责人表示。

随着赛事日期的临近，恩平这座充满活力的城市已做好准备，静待八方跑者的到来。在锦江河和鳌峰山之间奔跑，在温泉温泉中康养，这场集健康、美景、文化于一体的体育盛会，必将成为恩平文旅发展的新亮点。

相关新闻

恩平温泉健康跑装备亮相 | 巧心设计承载城市记忆



2026恩平温泉健康跑完赛奖牌。赛事主办方供图

随装备附赠的束口袋设计简洁，印有2026恩平温泉健康跑标识与飞机剪影。轻便的材质与抽绳设计，适合收纳随身小物，也是赛后日常可用的实用纪念品。

赛事主办方表示，希望通过这些融入本地文化与自然元素的装备，让跑者更深入感受恩平的人文和风景，在健康奔跑中收藏一份独特的城市记忆。

恩平市人民法院开展宪法宣传教育活动 “宪”在身边 与法同行

法院视窗



2025年12月4日是第十二个“国家宪法日”，12月1日至12月7日是第八个“宪法宣传周”。近日，恩平市人民法院（以下简称“恩平法院”）紧扣“学习宣传贯彻习近平法治思想，推动宪法深入人心”主题，开展了一系列形式多样的宪法宣传教育活动，以扎实的司法实践营造良好法治环境，提升群众的宪法意识与法治观念。

文/图 周晓营 谭锦波
陈慧雯

法润校园护成长

“大家知道什么是宪法吗？”“国家宪法日”具体是哪一天？”“宪法与我们的生活有什么联系？”12月3日下午，恩平法院普法团队分别深入恩平市职业技术教育中心、沙湖镇中心小学，为不同年龄段的学生精心准备了量身定制的“法治套餐”。

在恩平市职业技术教育中心，普法干警面向1000余名师生，围绕宪法主题展开授课。普法干警从宪法的制定背景切入，系统阐释宪法作为国家根本大法的崇高地位与重要作用，进一步引入《中华人民共和国未成年人保护法》《中华人民共和国民法典》关于未成年人的相关法



恩平法院举行宪法宣誓仪式。

近感与敬畏心。

宪法宣誓守初心

12月4日上午，恩平法院举行宪法宣誓仪式。

宣誓现场，参加宣誓的员额法官身穿法官长袍、仪容整洁，精神饱满，依次列队肃立。在庄严的中华人民共和国国歌声中，宪法宣誓仪式拉开帷幕。宣誓人员高举右手，面向国旗，肃立敬礼，庄严宣誓：“我宣誓：忠于《中华人民共和国宪法》，维护宪法权威，履行法定职责，忠于祖国、忠于人民，恪尽职守、廉洁奉公，接受人民监督，为建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国努力奋斗！”

铮铮誓言，铿锵有力，表达了恩平法院干警忠于宪法、遵守宪法、维护宪法的坚定决心，进一步增强了干警的责任感、使命感和荣誉感，激励全体干警以更加昂扬的斗志和务实的作风，严格公正司法、忠诚履职担当，努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义。

普法服务暖民心



恩平法院组织干警参加“国家宪法日”集中宣传活动，将法治服务送到群众身边。

识。普法干警以“兔子法官讲故事”的创新形式，将抽象的法律条文转化为生动有趣的童话情境，以森林王国的规则类比宪法的权威性，引导学生们理解“法律面前人人平等”“权利与义务相统一”的法治精神。

另一边，沙湖镇中心小学的课堂上充满了欢声笑语。普法干警化身“兔子法官”，用通俗易懂的语言向学生们讲解宪法的基本知

识。普法干警通过典型案例生动解读宪法赋予公民的基本权利与义务，同时，通过互动问答、情景模拟等形式，让法律条文“活”起来，切实增强青少年的法治观念和自我保护能力。

活跃的课堂氛围让学生们在轻松愉悦的体验中掌握了宪法常识，在他们心中悄然播下尊法、信法、守法的种子，增强了他们对法律的亲

恩平篮球获评
“全国群众体育先进单位”
构建侨乡特色
篮球发展模式



近日，国家体育总局公布2021-2024年度全国群众体育先进单位和先进个人名单，恩平市篮球协会（以下简称“恩平篮球”）榜上有名，获评“全国群众体育先进单位”。这一荣誉背后，是恩平篮球多年来扎实耕耘、持续推动群众体育发展的生动写照。

恩平篮球成立于2005年，多年来，协会积极落实《全民健身条例》，恩平市全民健身实施计划（2021-2025年），以推广篮球运动、增强群众健身意识、培养后备人才为己任，逐步构建具有侨乡特色的篮球发展模式，为本地篮球运动普及和体育事业进步注入持续动力。

文/图 江门日报记者 周晓营 谭锦波

办好赛事 篮球成为城乡活力引擎

近年来，恩平篮球积极主办、承办和协办各类篮球赛事，取得显著成绩。成功协办国际赛事“鑫泽杯”恩平“WUS”国际篮球赛，菲律宾对阵塞内加尔、国家级赛事“幸福帝景湾·汇银杯”职业男子篮球挑战赛，广东宏远对阵浙江广厦、“锋基金”杯青少年篮球文化交流赛；严要求高质量完成广东省男子篮球联赛、首届广东省青少年U14篮球联赛等高级别省级赛事；多次承办江门市篮球联赛、江门市青少年篮球锦标赛；积极打造地方赛事IP，成功主办恩平市男子篮球联赛和“村BA”“侨BA”等赛事。

这些赛事提升了恩平的知名度，展示了恩平良好的篮球氛围和办赛能力。此外，恩平市男子篮球联赛和“村BA”“侨BA”赛事火爆，吸引了众多村民参与，激发了广大群众参与全民健身的热情，助力“体育+乡村振兴”融合，带动旅游消费和本地农产品销售，为乡村发展增添了活力。

体教结合 重视培养优秀篮球人才

青少年是篮球运动的未来，恩平篮球高度重视青少年篮球人才的培养，通过与学校、培训机构合作，建立完善的青少年篮球培训体系。

恩平体校作为培养篮球人才的重要基地，拥有80多名篮球队员，与此同时，当地10多个篮球俱乐部拥有1000多名会员，通过科学的训练方法和系统的培养体系，为恩平篮球运动输送大量优秀人才。恩平篮球积极推动体教结合，将篮球运动与学校教育紧密结合，通过举办中小学校园篮球联赛，激发学生对篮球运动的兴趣，促进校园篮球文化发展。此外，恩平篮球与学校合作，开展篮球进校园活动20多次，普及篮球知识和技能，培养学生的篮球爱好和运动习惯。这种体教结合模式提高了学生的身体素质，为篮球运动的普及和发展提供了广阔的的空间。

在群众体育方面，随着“15分钟健身圈”在恩平城乡基本铺开，篮球运动参与条件不断改善。恩平篮球通过举办篮球培训班、组织篮球爱好者交流活动等方式，提高群众的篮球技能和参与热情，形成全民健身的良好氛围。

场地建设持续完善。恩平篮球积极发动社团、企业支持，为社区、乡镇建设10多个篮球场，协会提供器材与技术指导。每到夜晚，恩平市体育中心、各中小学校及乡村的篮球场常常灯火通明，打球健身的人群络绎不绝。

专业队伍建设同样不松懈。恩平篮球通过专班培训、邀请专家授课、选派人员参加上级培训等方式，提升裁判与教练员水平。目前，恩平市拥有省级骨干裁判员1名、一级裁判员20名、中国篮球协会E级教练员22名，为赛事组织和运动推广提供了扎实的人才支撑。

从赛事举办到青少年人才培养，从全民健身到场地建设，恩平篮球在多方面取得扎实成效。恩平篮球将继续努力推广篮球运动，为恩平体育事业和全民健身注入新的活力。

晴雨表 多云间晴

晴燥天气持续 早晚较凉

江门日报讯（记者/梁晓敏 通讯员/邓宜辉）据恩平市气象局预计，未来几天前中期以晴燥天气为主。其中，12月9日，持续晴朗干燥，早晚较凉；10日至12日，云量增多；13日至14日，受新一股冷空气影响，北风加大，气温下降，并伴有零星小雨；15日，多云。

未来几天天气具体预报如下：

12月9日，晴到多云，16-25℃；10日，多云，初时有零星小雨，19-25℃；11日，多云，18-26℃；12日，多云到阴天，18-25℃。

展望12月13日至14日，阴天间多云，有零星小雨，12-20℃。