



水上运动 清凉一夏

当千年运河遇见活力浪花,会碰撞出怎样的惊喜?这个暑假,您可以在副中心解锁“与水共舞”的新玩法,与夏天撞个满怀,在碧波上书写新的活力篇章。

●西海子公园游船

“让我们荡起双桨,小船儿推开波浪”……许多老通州人在西海子公园都有着珍贵的回忆。这个夏天,市民游客可泛舟西海子公园湖面,近距离欣赏燃灯塔、亭台水榭的古典韵味,感受大运河畔的灵动水韵与城市副中心的蓬勃朝气。

本次新启用的游船项目主打“家庭友好”理念,配备安全舒适的卡通造型电动船和仿古风格脚踏船,可满足不同年龄层游客需求。家长可带着孩子泛舟湖心,观赏水中游鱼、岸畔垂柳、荷香莲韵,感受自然生态之美。游船线路特别设计环湖文化视角,游客可在船上远眺千年燃灯塔,感受“舟行碧波上,人在画中游”的诗意。未来,西海子公园还计划结合游船项目推出夜间灯光秀、非遗市集等活动,进一步激活城市微度假消费场景。

【服务信息】

导航地址:自驾前往可导航至西海子公园(通州区西海子西路12号)。公园旁边有爱琴海购物公园,可提供购物和餐饮服务。

运营时间:

春秋(3、10、11月)

售票时间:8:30-16:30

营业时间:8:30-17:30

夏季(4、5、6、7、8、9月)

售票时间:8:30-19:30

营业时间:8:30-20:30

游船价格:

电动船:

鲸鱼电动船(5人,含婴幼儿):

180元/小时

海豚电动船(6人,含婴幼儿):

200元/小时

脚踏船:

仿古脚踏船(4人,含婴幼儿):

120元/小时

温馨提示:

市民朋友可在西海子公园现场购票,也可在美团、大众点评、抖音等网络平台购票。

●大运河上体验水上运动

除了在公园里划船感受夏日清风,您还可以在大运河上选一艘皮划艇,慢悠悠划过千荷泻露桥下,看两岸高楼林立倒映水面,听桨叶拨水的轻响混着远处鸟鸣,原来“诗意”真的能在浪尖上生长。或者驾驶白帆,自由驰骋在千年运河上,在运动中与历史对话,所有压力都抛在身后,只剩心跳和浪涛同频的畅快。无论是零基础的“小白”,还是想进阶的运动达人,都能在这里找到专属的水上快乐。

【服务信息】

自驾前往可导航至通州运河文化广场1号码头。步行900米可到达月亮河艺术小镇,品尝各式美味小吃、逛文创市集、听乐队驻唱、看露天电影,享受夏夜的惬意。

●阳光彩虹湾·水世界

位于通州区西集镇的阳光彩虹湾·水世界以其独特的“水陆双栖”模式,为京津冀地区家庭微度假开启了新篇章。走进阳光彩虹湾·水世界,仿佛踏入一座水陆交融的乌托邦。这里精心规划了室内外双区娱乐场景,汇聚水游乐、主题住宿、休闲康养等近20个细分业态,以“自然生态+科技互动”为驱动核心,构建起全年龄段皆可沉浸其中的微度假生态圈。北京首个暴风雨水疗、近百米长的极速彩虹滑道、通州首台室内滑板冲浪装置——逐浪先锋,还有众多休闲康养与亲子互动活动等您来体验。

【服务信息】

导航地址:自驾前往可导航至阳光彩虹湾·水世界(北京市通州区儒林村南1号)

营业时间:10:00-22:00(21:00停止入园)

户外运动 燃烧卡路里

副中心运河沿途基础设施近年来不断完善,来副中心跑步、骑行,已成为众多运动爱好者不约而同的选择。在大运河森林公园畅享运河骑游,在城市绿心森林公园夜跑一只“派大星”,在运河西岸浪漫球场上演“篮球火”……这个夏天,快来副中心开启运河体育奇遇季,燃烧卡路里!

●大运河森林公园

作为国家5A级文化旅游景区,大运河森林公园以“一河、两岸、六园、十八景”的格局,成为展现运河文化的绝佳舞台。8.6公里的生态廊道串联起月岛闻莺、风行芦苇等景观,占比高达35%的园内湿地,既是400余种动植物的家园,也是人类的天然氧吧。从北运河大桥骑行到甘棠大桥,一条红色沥青绿道沿河蜿蜒,全程无红绿灯。左手漕船遗址,右手芦苇荡,春有桃花、夏有荷香、秋有金柳,四季自带滤镜。傍晚骑到柳荫广场,夕阳把水面染成橘子海,手机随手一拍就是明信片。在这里骑行,将穿越一幅流动的历史画卷,感受自然与人文的双重馈赠。

【服务信息】

自驾:自驾前往可导航至大运河森林公园(通州区宋梁路)

公交:公交822路、T116路、微58路至“大运河森林公园”站,地铁6号线东夏园站或八通线土桥站出站后,乘坐公交822、T116、微58路也可到达。

贴心Tips:景区内小卖部较少,建议自备水和简餐。共享单车不可入园,但可以租车,游园也可以微信公众号预约景区旅游专线。宠物友好,但需牵绳,大型犬禁入室内场馆。

●城市绿心森林公园

城市绿心森林公园被誉为北京城市副中心的“生态绿肺”,是化工厂旧址到工业遗址生态修复的典范,森林绿地与工业文明在这里完美融合。36公里生态步道环绕北京艺术中心、北京城市图书馆、北京大运河博物馆三大文化设施,这条负氧离子爆表的“绿色跑道”,让运动爱好者能够在浓郁的文化氛围中畅快奔跑。开着地图软件跑步一周,还能获得“五角星”打卡路线图。公园保留了大量工业遗迹,25米高的冷却塔骨架被改造成“钢铁森林”艺术装置,成为网红打卡地。运动爱好者们可以穿越这片工业与自然共生的艺术空间,在工业风装置与加油声

中,体验生态奔跑盛宴,在绿色氧吧欣赏美丽风景。

【服务信息】

自驾:自驾前往城市绿心森林公园的游客可导航定位城市绿心森林公园P12停车场。

公交:乘坐公共交通的游客可选择317路、T116路、通游专线1路、通游专线2路、通游专线7路公交车,在“上码头路”或“上码头路南站”下车。

●运河西岸

为丰富市民群众文体生活,提升运河滨水空间活力,由北京大运河文化旅游发展有限公司、中国移动咪咕公司和北京移动通州分公司共同建设的室外灯光篮球场在运河西岸落成并免费向公众开放,为篮球爱好者们增添了一处设施完善、环境优美的健身好去处。篮球场位于风景秀丽的运河西岸,是大运河文旅公司利用原西滨河路闲置路板建设的集餐饮、潮玩、体育、休闲于一体的滨水活力街区。

夜幕降临,运河两岸华灯初上,球场内跃动的身影与波光粼粼的运河水相映成趣,构成一幅充满动感与生机的都市画卷。球场采用高标准建设,地面铺设专业运动材料,显著提升了运动舒适性与安全性。最大的亮点在于其配备了先进的智能照明系统,柔和明亮的光线均匀覆盖整个球场,有效解决了市民夜间健身光线不足的困扰,将运动时间延伸至夜晚。

【服务信息】

导航地址:自驾前往可导航至通州区运河西岸。

开放时间:除运营方的活动时间外,免费对公众开放至22:00左右(视天气而定)。

温馨提示:请自觉维护场地卫生,遵守公共秩序,共享活力空间。

专业体育场馆提供运动健身好去处

随着城市副中心建设的不断加快,体育场馆如雨春笋般涌现。市民们既能在专业场地进行运动锻炼,也能观看参与丰富的体育赛事,享受健康快乐的暑期生活。

●潞城全民健身中心

潞城全民健身中心于2024年3月投用,建筑面积约4.8万平方米,拥有篮球场、羽毛球馆、游泳馆、网球场、足球场等专业场地。投用以来,生动体现北京城市副中心“打造多元融合的活力社区轴”的核心理念,为广大群众提供丰富多样的体育活动和健身锻炼选择,满足市民一站式健身需求,进一步扩大“15分钟健身圈”的覆盖范围。

潞城全民健身中心三层还有一个室内冰场,作为副中心首家拥有高标准设施和奥林匹克标准冰面的体育场馆,为热爱滑冰的孩子们提供了安全、专业的滑冰环境。这里不仅是冰上运动爱好者的理想训练场所,更是具备国际视野和行业竞争力的冰上运动综合服务平台。

【服务信息】

导航地址:自驾前往可导航至潞城全民健身中心。车辆可停放至潞城全民健身中心地下停车场。

场地预约:市民可通过微信小程序搜索“潞城全民健身中心”预约场地。

商场:步行900米可到首开通州万象汇,商场内餐饮、购物、娱乐设施一应俱全,炎炎夏日可在此休息享受清凉。

活力副中心暑期运动打卡路线

活力副中心,通通来运动。这个暑假,北京城市副中心精心策划了三条运动打卡路线,为您带来一场清凉消暑、安全专业、尽情燃烧卡路里的活力运动之旅。大运河文化旅游景区兼具健身步道与水上运动;潞城全民健身中心设施专业,满足市民一站式健身需求;风景秀丽的运河西岸集餐饮、潮玩、体育、休闲于一体……快来释放你的运动热情,一起点燃夏日。

本报记者 谢佳航



●城市绿心活力汇

古朴沧桑的红砖房、阳光充沛的大厂房……在通州区城市绿心森林公园南门,昔日老厂房华丽转型,变身为一座工业风体育馆——城市绿心活力汇。这里总建筑面积1.9万余平方米,包含体育馆、主题酒店、餐饮中心三部分。其中,体育馆包含3片标准篮球场、15片羽毛球场地、3片网球场及1家运动餐吧,运动场地面积约9667平方米。此外,还建设有50间客房的北投运动家主题酒店以及餐厅和宴会厅,面积约5673平方米。

城市绿心活力汇体育馆通过对东亚铝业老厂房的改造,使其展现全新容貌,铺装专业运动木地板、铺设运动丙烯酸地面、架设专业防眩光体育照明,增设全功能空调系统,老厂房华丽变身成为新时代全民健身中心,结合“体育+”的概念,将体育与娱乐、体育与商业餐饮、体育与旅游等功能空间布置于“绿心”之中。

【服务信息】

自驾前往的游客可导航至北投集团城市绿心活力汇(通州区城市绿心森林公园南门西侧)。

●通州体育场

作为北京市重点工程,通州体育场总建筑面积70523平方米,核心功能包括“三馆、一场、一中心”,即体育馆、游泳馆、冰上运动馆、体育场、全民健身中心。体育馆拥有12片标准羽毛球场,同时可以转化为2片标准篮球场,馆内可容纳3000名观众,包含1800个固定座位和1200个移动座位,打造成为兼顾羽毛球、篮球的复合型综合馆。室外体育场由足球场、跑道和两片室外篮球场组成,目前已经面向市民开放。此外,通州体育场地下停车场分三层,车位共970个,包括普通车位780个、新能源141个、无障碍15个、微型车辆34个。

【服务信息】

自驾前往的游客可导航至通州体育场(通州区新华街道新华东街77号)。体育场旁边有爱琴海购物公园,可提供购物和餐饮服务。