

The background is a stylized illustration of a desert landscape. It features a large, bright yellow sun in the center, partially obscured by a rainbow. The sky is a gradient of blue and teal, with several white, fluffy clouds. The ground is composed of rolling hills in various shades of orange and yellow. Two green cacti are visible: one on the left and one on the right. The overall style is clean and modern.

潔緣原始點健康促進協會有限公司

騰格里沙漠慈善行

沙漠毅行手冊

「沙漠之旅」

目的地介紹

銀川：

銀川是寧夏回族自治區的首府，是距離騰格里沙漠最近並設有國際機場的城市。作為國家歷史文化名城，銀川是一座歷史悠久的塞上古城，曾為西夏王朝的首都，古稱「興慶府」、「寧夏城」。民間傳說中又稱「鳳凰城」，素有「塞上江南、魚米之鄉」的美譽。城西有荒涼的西部影視城基地，為《大話西遊》、《龍門客棧》、《紅高粱》等經典電影拍攝地。

早在三萬年前，就有人類在水洞溝遺址（舊石器時代）繁衍生息與鎮北堡、暖泉等新石器文化遺址，是銀川地區最早的人類聚居點。

騰格里沙漠：

騰格里沙漠為中國第四大沙漠，位於內蒙古自治區阿拉善左旗西南部，南達長城與甘肅中衛，東抵賀蘭山，西至雅布賴山。平均海拔 1100 多米，面積 4.2 萬平方公里，大小湖盆 400 多個，半數有積水。西部淡水湖居多，鹽鹼湖相對較少；南部情況相反。沙丘多為格狀沙丘與沙丘鏈，新月型及半月型沙丘多位於邊緣地區，高大複合型沙丘多分布於東北部。

蒼天般的阿拉善，位於內蒙古西部，總面積 27 萬平方公里。它的古老與神秘，只有親自前往才能真正體會。

活動收穫：

星辰之下，大漠之上。探索未知區域，腳踏實地感受中國第四大沙漠的魅力。親眼目睹浩瀚沙海、神奇湖泊、綠洲，以及沙生動植物頑強的生命力。行走在無人區，是一場觸動團隊凝聚力的體驗，也是一次與自己的較量。用心探索，喚醒內在的自然本能。

旅行，最重要的是旅途中的人 - 誰和你在一起，與你一起擁有這段終身難忘的回憶。



行前準備

您將前往塞北江南 - 寧夏。西北天氣早晚溫差大、氣候乾燥，建議提前做好以下準備：

籌委會準備裝備 (免費提供)	個人準備裝備
戶外遮陽帽子	墨鏡必備(騎行眼鏡最佳)、防曬霜 50+
登山杖	沙漠路段：大型手提包或登山背囊 (不建議攜帶行李箱)
頭巾	戶外速乾服裝(依氣溫選擇)、徒步鞋
防曬袖套	充電寶、充電器、身份證件、個人藥品 (充電寶或充電器等須符合3C標準)
防沙鞋套	濕巾、潤膚霜、牙具、戶外驅蚊貼/驅蚊水
小型背囊	自有戶外裝備 (頭燈、小音響、保溫杯等)

備註：夏季沙漠穿衣法：早上穿外套，10 點後穿短袖，晚上加薄外套。



行前建議

1. 每天至少 8 小時睡眠，定時上床與起床。
2. 按時進食，尤其要吃早餐；多攝取蛋白質與蔬果。
3. 每日步行 5000 - 10000 步；不常運動者請找夥伴一起訓練。
4. 身體不適應立即停止訓練，必要時諮詢專業人士。
5. 選擇合適的徒步鞋。新鞋請最少穿著 2 周磨合。

行前運動建議

第一周（共 4 次）

第1次：慢跑／快走：1500m + 俯臥撐6下，共4組 + 仰臥起坐 8 - 12 下，共4組

第2次：內容同上

第3次：慢跑／快走：2000m + 俯臥撐6下，共4組 + 仰臥起坐 8 - 12 下，共4組

第4次：內容同上

第二周（共 4 次）

第1次：慢跑／快走：2000m + 俯臥撐6下，共4組 + 仰臥起坐 8 - 12 下，共4組

第2次：內容同上

第3次：慢跑／快走：2000m + 俯臥撐6下，共4組 + 仰臥起坐 8 - 12 下，共4組

第4次：內容同上



沙漠徒步的注意事項

1. 健康限制：有心臟病、高血壓、傳染病、癲癇、6 個月內大型手術、嚴重感冒或發燒者，不建議參加，請勿隱瞞。
2. 環保規範：勿丟棄不可降解垃圾，節約用水。
3. 隨身裝備：墨鏡、防曬乳、常用藥品、運動服裝、徒步鞋、小型背囊、證件，保溫杯。
4. 行李方式：不建議帶大型行李箱，請用運動手提大包或登山背囊，隨物資車進入營地。
5. 通訊訊號：中國移動、中國聯通訊號較佳。
6. 飲食方式：小口多次，勿暴飲暴食。如有食物敏感或宗教因素需求，請提前告知。
7. 熱身與拉伸：務必在徒步前熱身、徒步後拉伸。
8. 溫差應對：早晚溫差大，隨時依溫度增減衣物。
9. 求助方式：沙漠資源有限，任何問題請即時告知領隊。
10. 夏季沙漠穿衣法：清晨穿外套，10 點後穿短袖，晚上加薄外套。



總行程：8天7晚 沙漠行程：3天2晚

DAY1：集合日

- 落地銀川河東機場，大會安排接機
- 酒店簽到、拍照、領取特色小駱駝伴手禮
- 自由活動，入住酒店休息

DAY2：遊歷日

- 參觀景點：
水洞溝遺址（舊石器時代文化遺址）、寧夏博物館（了解西夏歷史與地方文化）
* 如遇特殊情況可能調整為其他地點
- 傍晚返回酒店，自由活動

DAY3：遊歷日+出征大典晚宴

- 參觀景點：
賀蘭山巖畫（古代游牧民族石刻藝術）、影視城（「大話西遊」「紅高粱」等拍攝地）
* 如遇特殊情況可能調整為其他地點
- 17:00 返回酒店
- 18:00-19:00 出征大典：行前說明會、團隊展示、安全說明、問與答
- 19:00-20:00 出征晚宴、自由交流

DAY4：出征日（徒步 21 km）

- 6:30 酒店叫早 整理行囊
- 7:00-7:40 酒店內自助早餐
- 7:40-10:00 乘車出發至沙漠起點
- 10:00-10:30 熱身、出征口號、集體照
- 10:30-12:00 第一階段適應性徒步 7 km
- 12:00-12:50 補給午餐、休整
- 12:50-15:30 徒步 8 km 至中途補水站休息
- 15:30-17:30 徒步 6 km 抵達烏蘭湖營地、紮營
- 17:30-18:30 拉伸放鬆、隊醫處理傷病（如需要）
- 19:00-20:00 大型餐帳內晚餐
- 夜宿沙漠營地





DAY5：毅行日（徒步 30 km）

- 6:30-7:00 沙漠叫早、整理裝備
- 7:00-8:00 沙漠早餐
- 8:00-8:30 集體熱身、路線說明
- 8:30-12:30 徒步 15 km（蘇海圖湖綠洲→太陽湖補給休息站）
- 12:30-13:30 休息午餐 補充能量
- 13:30-18:00 徒步 15 km（太陽湖→月亮湖→漠麗禾湖營地）
- 18:00-19:00 拉伸放鬆、隊醫處理傷病（如需要）
- 19:00-20:00 晚餐（沙漠火鍋）
- 20:00-21:30 篝火晚會、煙花秀、自由放鬆
- 21:30-22:00 洗漱休息
- 夜宿沙漠營地





DAY6：突破日（徒步 15 km）

- 4:30-5:00 沙漠叫早、整理裝備
- 5:00-5:30 沙漠早餐
- 5:30-6:00 徒步迎接日出
- 6:00-12:00 途徑星星湖→沙漠公路終點
- 12:00-13:00 終點補給午餐
- 13:00-15:00 大巴返回銀川酒店
- 15:30-17:00 酒店內休息
- 17:00-18:00 活動複盤與分享
- 18:00-20:30 慶功宴

DAY7: 休閒日（自由活動）

- 全日自由活動
- 大會不安排統一活動，餐食自理

DAY8：返程日

- 依航班時間安排
- 大會安排送機
- 結束旅程



活動執行 - 後勤保障

配備專業沙漠醫療人員與器材，執行高效救治機制：

- 綠色事件：摔跤、擦傷、輕微傷痛。領隊/隊醫救治
- 黃色事件：中暑、扭傷、心率不齊等。救援車接送，隊醫醫療救治
- 紅色事件：重大傷病。聯合本地醫療資源，讓患者獲得高品質救治

支援車隊

大會安排專屬支援車隊，包括指揮車、攝影車、醫療車、物資車、保障車等。全程隨行保障活動安全與順利進行。

若參加者身體不適或體力不足，可在保障車上短暫休息，恢復後再繼續參與徒步。



食品保障

- 早餐：牛奶、雞蛋、麵包、蒙古奶茶、米粥、饅頭、小菜
- 午餐／路餐：每日搭配不同，包含自熱米飯、麵條、麵包。饅、水果、火腿腸、肉鬆餅、運動飲料、榨菜等
- 營地晚餐：以沙漠羊肉為主，搭配蔬菜、水果、炒菜
- 飲用水：全程無限量供應



標準營地



夜觀星星





太陽湖沙漠綠洲



天鵝湖綠洲





篝火晚會



大漠日出

