

A stylized, flat-design illustration of a desert landscape. The sky is a solid teal color with several white, puffy clouds. A large, bright yellow sun is partially obscured by a multi-colored rainbow arching across the sky. The foreground and middle ground consist of rolling hills in various shades of orange and yellow. Two green saguaro cacti are positioned on the left and right sides of the landscape. The overall style is clean and modern.

沙漠毅行手冊

PROSPECTUS

Face the life and job with shiny optimistic attitude,
they will reward you with sunshine

目的地介紹

Destination introduction

銀川：

銀川是國家歷史文化名城，歷史悠久的塞上古城，早在 3 萬年前就有人類在水洞溝遺址繁衍生息，史上西夏王朝的首都，是國家歷史文化名城，民間傳說中又稱“鳳凰城”，古稱“興慶府”、“寧夏城”，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，是經典《大話西游》《龍門客棧》《紅高粱》等拍攝地

三萬年以前舊石器時代的水洞溝遺址和鎮北堡、暖泉等處的新石器文化遺址是銀川地區發現最早的居民點。

騰格裡沙漠：

它是中國第四大沙漠。位於內蒙古自治區阿拉善左旗西南部，南達長城，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，沙漠西部地區淡水湖居多，鹽鹼湖相對少些，南部地區情況則相反，沙丘多為格狀沙丘及沙丘鏈，新月及半月型沙丘多分佈於邊緣地區，高大複合型沙丘多分佈於沙漠東北部，偶見於個別大型湖盆邊緣。

蒼天般的阿拉善，位於內蒙古西部，總面積 27 萬平方公里，她古老而神秘的面紗只有你親自前往才能夠體驗到。

活動收穫：

星辰之下，大漠之上，探索未知的區域，腳踏實地的感受中國第四大沙漠的魅力，親眼目睹浩瀚的大漠，神奇的湖泊，綠洲，沙生動植物生命力的頑強，行走在大漠無人區，是一場觸動團隊凝聚力的體驗，也是一場與自己的較量，用心去探索，喚醒內在的自然本能。



行前準備

Prepape oneself

天氣預報與氣溫參考

根據季節，提前查閱當地天氣預報

您將來到塞北江南-寧夏，西北天氣早晚溫差較大，氣候乾燥，我們建議您做一下準備。

組委會準備裝備	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	行李收納手提托大包
頭巾	根據氣溫變化的戶外速幹服裝、徒步鞋
防曬袖套	充電寶/充電器/身份證件/個人藥品
沙套	濕巾/潤膚霜/牙具/戶外驅蚊貼/驅蚊水
小背包	自有戶外裝備，如頭燈，暖水杯等

備註：夏季沙漠穿衣法：早上外套，10 點以後短袖，晚上穿薄外套。



行前建議

Prepape oneself

- 1、保證每天的睡眠時間，並且準時入睡，準時起床。睡眠的總時間建議不少於 8 小時；
- 2、按時進食，尤其要吃早餐；保證合理的營養結構，多吃富含蛋白質的食品和果蔬類；
- 3、每天步行保持 5000-10000 步運動量，訓練的同時請注意個人安全。不經常運動的夥伴請至少邀請一位夥伴進行培訓訓練；
- 4、一旦感覺到身體不適應立即停止訓練，情況嚴重者需諮詢相關專業人士是否適合此專案；
- 5、請選擇一雙合適的徒步鞋子，勿著新鞋。為了更好的匹配本次沙漠徒步。新鞋子，請至少穿著 2 周的時間進行磨合才能達到最佳狀態；



行前訓練

Prepape oneself

第一周

第一次，慢跑/快走 1500 米；俯臥撐每組 6 個共做 4 組，仰臥起坐每組 8-12 次共 4 組；

第二次，運動內容同第一次；

第三次，慢跑/快走 2000 米；俯臥撐每組 6 個共做 4 組，仰臥起坐每組 8-12 次共 4 組；

第四次，內容同第三次。

第二周

第一次，慢跑/快走 2500 米；俯臥撐每組 6 個共做 4 組，仰臥起坐每組 8-12 次共 4 組；

第二次，運動內容同第一次；

第三次，慢跑/快走 3000 米；俯臥撐每組 6 個共做 4 組，仰臥起坐每組 8-12 次共 4 組；

第四次，內容同第三次。

第三周

第一次，慢跑/快走 3500 米；俯臥撐每組 6 個共做 4 組，仰臥起坐每組 8-12 次共 4 組；

第二次，運動內容同第一次；



第三次，慢跑/快走 5000 米；俯臥撐每組 6 個共做 4 組，仰臥起坐每組 8-12 次共 4 組；

第四次，內容同第三次。

第四周

第一次，慢跑/快走 3000 米；俯臥撐每組 6 個共做 4 組，仰臥起坐每組 8-12 次共 4 組；

第二次，運動內容同第一次；

第三次，慢跑/快走 5000 米；俯臥撐每組 6 個共做 4 組，仰臥起坐每組 8-12 次共 4 組；

第四次，內容同第三次。



沙漠徒步的注意事項：

- 1.身體若有心臟病，高血壓，傳染疾病，癲癇，6個月內動過大型手術處於恢復，嚴重感冒，發熱等疾病，不建議參加沙漠徒步，安全第一，切勿隱瞞。
- 2.徒步中切勿丟棄不可降解的垃圾，注意環保，節約用水。
- 3.行前裝備，墨鏡，防曬霜，常用藥品，運動服裝，徒步鞋，運動小包，身份證件，喜歡喝熱水的夥伴可以攜帶保溫杯。
- 4.不建議攜帶大件行李箱，沙漠裡不方便攜帶，換洗衣物建議使用運動手提大包，隨越野車進入營地。
- 5.沙漠有時沒有信號，或時強時弱，請大家留意，提早安排個人事項
- 6.沙漠飲水小口多次，切勿暴飲暴食，如有少數民族提前告知。
- 7.重視徒步前的熱身，徒步後的拉伸
- 8.早晚溫差大，隨溫度變化，增減衣服。
- 9.沙漠資源匱乏，有問題及時與領隊溝通。



活動形式

行程安排：3 天 2 夜的行程安排，每天徒步一定的距離，整個活動下來徒步總裡數為 66 公里。

團隊與個人：參與者既可以以個人形式報名參加，獨自挑戰自我；也可以組成團隊參與，團隊成員之間相互支持、協作，共同完成徒步挑戰，這樣的形式更能增強團隊的凝聚力和合作能力。

沿途體驗

自然景觀：參與者可以欣賞到壯觀的金色沙丘、美麗的湖泊、遼闊的天空等令人嘆為觀止的自然美景，感受大自然的神奇美妙和廣闊無垠。

挑戰與收穫

身體挑戰：

星辰之下，大漠之上，探索未知的區域，腳踏實地的感受中國第四大沙漠的魅力，親眼目睹浩瀚的大漠，神奇的湖泊，綠洲，沙生動植物生命力的頑強，行走在大漠無人區，是一場觸動團隊凝聚力的體驗，也是是一場與自己的較量，用心去探索，喚醒內在的自然本能。

心靈成長：在極端的環境中徒步，能夠鍛鍊人的意志品質，讓人學會堅持與勇敢，不斷提升自己的意志力和毅力；同時，也能讓人在與自然的接觸和內心的自省中，獲得心靈的洗滌和精神的昇華，找到內心的平靜和力量。

行程：7 天 6 晚，

DAY1：到達日 早一天到達，落地銀川河東機場，接機，特色小駱駝伴手禮，酒店簽到-拍照-

DAY2：集合日，白天安排當地景點（2-3 個）遊歷，晚上出征大典-晚餐

18:30-19:30 行前說明會 團隊展示，安全說明，問答時間

19:30-21:00 晚餐 自由交流

DAY3：出征日，抵達沙漠入口-徒步進沙漠-途經天鵝湖-到達烏蘭湖營地露營 徒步：21km，

6:30 酒店叫早 整理行囊

7:00-7:40 酒店自助餐

7:40-10:00 酒店出發到達沙漠起點

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 7KM

12:00-12:50 補給午餐 休整，補充能量：行軍自熱米飯/麵包/饅頭/水果/火腿腸/肉鬆餅等

12:50-15:30 中途補水休息站 8KM 水果,小食

15:30-17:30 徒步 6km 到達烏蘭湖營地 紮營

17:30-18:30 拉伸/放鬆，隊醫處理傷病

19:00-20:00 大型餐帳晚餐





烏蘭湖營地



天鵝湖



DAY4: 毅行日：烏蘭湖-蘇海圖湖牧場-太陽湖-月亮湖-探沙者 1 號營地（漠麗禾湖）， 徒步：30km

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

8:30-13:00

徒步-蘇海圖湖綠洲-太陽湖補給休息站 15km

13:00-13:30 午餐補充能量休息調整

13:30-18:00 徒步 15km 太陽湖-月亮湖-漠麗禾湖營地 中途補給:水果，小食

18:00-19:00 拉伸放鬆/處理傷患

19:00-20:00 晚餐 沙漠火鍋 烤羊肉

20:00-21:30 篝火晚會 煙花秀 自由放鬆

21: 00-22: 00 休息



月亮湖

DAY5：突破日 營地-高沙丘-星星湖-沙漠公路終點 15km -大本營

4:30-5:00 沙漠叫早 整理裝備

5:00-5:30 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

12:00-12:30 終點補給午餐

12:30-15:00 大巴去大本營

15:00-18:00 大本營休息（或選擇滑沙，騎駱駝，utv 車體驗）

18:00-20:30 分享 結營儀式 慶功宴

DAY6: 放松日 大本營活動（可選擇沙坡頭或體驗越野衝浪，玩沙等活動）-銀川酒店

15:00 集合大巴返銀川 晚上自由選擇去懷遠夜市

DAY7:返程日 根據航班時間統一送機



活動執行-交通、場地、住宿保障:

專車機場接機，送至指定飯店;

沙漠健行期間，越野車隨隊應急保障，保證人員安全; 六輪大卡車運輸裝備，全程輕裝出行

大巴車：往返飯店及賽事起點及終點

專業人員:保障車全程追蹤沙漠健行全程

專業後勤：保障車全程運輸裝備及物品

飯店住宿：乾淨舒適的星級飯店（銀川當地星級）

營地：訂製營地，安全舒適

賽事：賽前執行會議，專場訂製

活動執行-後勤保障:

徒步前安全知識普及:

活動出征儀式，詳細做好行前 的安全事項以及通知到每位徒友;

配備專業急救人員:

全程配備專業醫生和護士;綠色通道 保障救援:政府支持綠色通道，保障應急 救援;

全程路線追蹤：

全程跟蹤線路，解決可能發生的一切緊急和突發狀況;

完善的醫療系統：

配備完善的醫療藥品和醫療器 械，例如急救藥品、常規藥品（感冒、外傷、消毒、防暑、降壓、腹瀉等）、便攜式檢測 器械（AED、心電圖、血氧、 血壓、血糖、心臟監測等設備）;

專業十年地接經驗:

經驗極為豐富的專業領隊帶隊，專業指導及服務，保證合理調整身體及有效緩解，同時可根據隊員的身體狀況、天氣狀況等及時調整線路和營地安排.

專業後勤團隊：

專業後勤及設施、設備保障，解決賽事中可能出現的一系列緊急情況，例如沙塵暴等

活動執行-餐飲保障:

早餐： 在沙漠營地享用專供的早餐。

路餐： 沙漠途中午餐路餐及補給站

營地晚餐： 當地豐富的羊肉湯以及時令水果供應等，花樣層出、營養豐富、味道可口，篝火晚會備烤全羊，豐富桌餐

飲用水： 健行賽事活動期間全程提供飲用水



活動執行-後勤保障

配備專業沙漠醫療人員/醫療器械

活動中指定高效救治機制

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-隊醫醫療救治

紅色事件：聯合本地最發達醫療，讓患者獲得高品質救治



活動執行-食品保障：

早餐：牛奶雞蛋 麵包 當地特色蒙古奶茶 米粥 饅頭 小菜等

路餐：每天精心搭配，花樣不同，運動電解質飲料，水果，榨菜，麵包，自熱米飯，饅等

營地晚餐：主要以沙漠羊肉為主，特定蔬菜/水果，炒菜

慶典：慶祝的晚宴，洗去沙子，盡情歡樂

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



行程

**是次活動參加者成功報名後需要全數繳付「騰格裡沙漠慈善行」的七天六晚旅費\$10999 (早鳥報名 \$9999)，自願性慈善捐款為支援長者痛症治療之用，參加者可於出發前或步行回程後一個月內繼續支持籌募善款。

註：《此乃慈善活動，籌募善款只是建議和自願性而非強制性，籌不足善款也可以參加活動步行》

團費包括：

往返機票，三晚酒店+三晚營地

活動組織管理費用

活動期間通訊和後勤保障費用

活動期間安全保障費用

活動期間途徑路線的文化保護管理費用

活動期間市區至騰格裡的交通費用

活動期間會務費用

價值 100 萬額度的意外保險費用

活動物料（名牌+行李牌+賽事馬甲+醫療包+標誌物+獎牌+行者證書等）

活動期間餐食費用（最後一晚晚餐自理）

沙漠住宿提供：帳篷、防潮墊、功能帳篷（會議 LED 屏、茶室、拉伸等功能區域）

團費不包括：

個人裝備費用

個人消費

建議個人裝備：

魔術頭巾：它的多功能性，使用範圍廣泛，天冷時可用作圍脖禦寒，風大時可戴在口鼻上防沙、防塵，天熱時可將頭巾綁於手腕做擦汗用。含 COOLMAX 布料的頭巾在同類產品中性能最佳、口碑最好。

防曬冰袖：防曬降溫，沙漠白天炎熱，建議買防曬功能冰袖

速乾戶外遮陽帽：戈壁上紫外線強烈，此時，這種帶護圍的遮陽帽就發揮了重要作用，不僅可以擋住臉頰，也可以擋住整個脖子，起到很好的防曬作用。有時戈壁上會刮起風沙，遮陽帽還可防風沙。

運動太陽眼鏡/防沙眼鏡：行走過程中防止陽光對眼睛的刺傷及戈壁風沙的侵入，建議購買運動墨鏡或防沙墨鏡，不要買滑雪用的，不適用。（近視可配戴墨鏡夾片或套鏡）

羽絨服/抓絨衣：保暖。購買羽絨度建議選專業戶外型，輕薄、便攜、蓬鬆度 600 以上；購買抓絨衣建議普通抓絨即可

建議數量：1 件（羽絨外套和抓絨衣任選其一，主要用於夜間營地保暖）

沖鋒衣：防風防水（無需重型衝鋒衣，夏季薄款即可）



速乾衫褲: 用於排汗、防曬、健行過程中讓身體隨時保持乾爽（推薦長袖速乾 T 卹或襯衫，舒適且防曬；速乾褲不要買帶拉鍊分節拆卸式的，拉鎖易磨傷大腿皮膚。）

速乾手套: 為了保護雙手，一定要準備；防曬防磨，選用速乾舒適的布料，確保行走和搭帳篷時不受傷害。

行山鞋: 選擇適合自己腳型的健行鞋，輕量化細網眼的越野跑鞋抓地力強，建議大家到線下實體店試穿後再購買。長途跋涉腳會腫脹，而且要給速乾襪留出空間，因此請務必選擇尺寸較平常要大 1-2 碼。簡單的判斷方法為穿上速乾襪還有一指空餘空間。切莫直接穿新鞋到沙漠。出發前購買的新鞋，腳與鞋磨合至少半個月。

速乾襪: 用於排腳汗，速乾，防水泡，根據自己穿著情況攜帶所需數量，襪底一定要厚，或用羊毛襪，一定不能選擇用棉襪，會起腳泡，每天準備兩雙左右，中間可以換一雙乾的，這樣對腳也是一種保護。

建議數量：4 雙以上

隨身小背包: 健行時使用，用於背負水，紙巾，防曬霜等必備物資，依自己需求購買，。

水袋: 健行時裝在背包內方便飲用，小容量即可，路上有補給

睡袋內膽: 營地露營時用，營地提供睡袋，愛清潔者可自行帶備

頭燈: 早晚健行時照明用、晚上營地照明用，戶外 LED 頭燈即可。（不推薦手電筒，不能解放雙手）

拖鞋: 可當拖鞋穿，回營地後用於放鬆雙腳

太陽油: 戈壁紫外線強，外露的皮膚一定要塗，因此防曬乳一定要準備。

藥品: 依個人身體狀況攜帶或配備個人特殊藥品

濕紙巾: 使用濕紙巾可以保持臉部和身體的乾爽和衛生（回到營地擦洗使用，小包裝可放入隨身背包或腰包隨時使用）

潤唇膏: 戈壁氣候乾燥，嘴唇易乾裂，一定要準備唇膏。

防沙鞋套: 為了避免細沙進入鞋子，防沙套有很大用處，如果長時間細沙與腳磨合，極程度會長出血泡或水泡。不建議購買雪套，因為不透風，容易累積熱量。

爽身粉 / 防磨膏: 出汗多的體質建議購買，可保持腳部乾燥，防水泡，也可選擇止汗劑

暖水壺: （營地有提供熱水，但不提供一次性紙杯，需自備水杯）



防蚊液: 夏季蚊蟲多，建議攜帶驅蚊水驅蚊。

充電寶: 供手機充電使用

溫馨提示

最好不要戴隱形眼鏡，營地不提供流動的洗漱用的水，最好戴框架眼鏡。

所有速乾類都不建議買純棉材質的。

睡眠不好可以提前準備耳塞。

男生建議穿平角內褲。

女生可以準備一些衛生棉，以防月經。

防起腳泡最好的方式就是選擇合適的鞋子和行走的過程中勤換襪子。

組委會提供簡單醫療用品，依個人身體狀況攜帶或配備個人特殊藥品。

健康申報与安全提醒

感谢你計劃參加潔緣原始點健康促進協會舉辦【2025 徒步穿越 66 公里騰格里沙漠慈善行】，這是一項充滿挑戰與樂趣的旅程，為確保你能順利完成活動，請先確認自身身體狀況。

☒ **健康自評**: 請誠實回答以下問題，如有疑慮，建議諮詢醫生：

- 你是否曾被醫生建議避免高強度運動？
- 是否曾在運動時或休息時感到胸口不適？
- 是否曾經暈眩、失去平衡或短暫失去知覺？
- 你的關節或骨骼是否可能因運動而不適？
- 是否正服用血壓、心臟或其他慢性病藥物？

☒ **安全提醒**: 徒步過程中，如出現身體不適（胸口痛、頭暈、呼吸困難等），請適時休息並尋求工作人員或醫療協助。我們希望所有參加者都能安全完成旅程，並優先考慮自身健康。

☒ **責任聲明**: 參加者需確認自身狀況適合參與，並在活動期間保持對自身健康的關注。

所有參加者一旦遞交申請及參與活動，即表示同意：

- (a) 向大會保證及確保其身體狀況在不需要醫療輔助或其他輔助下適合參與及完成活動；及
- (b) 如因其身體狀況不適宜參與及完成活動而引致
 - i. 自身或其他人受傷或身亡；及
 - ii. 任何財物損失，參加者同意向大會免除大會之一切責任。



報名連結：<https://forms.gle/cwhA3ofrg1PBHF9s5>

付款方式

1) 銀行轉帳

恒生銀行：239-893126-883

戶口名稱 潔緣原始點健康促進協會有限公司

Kit Yuan Yuanshidian Health Association Limited

2) 轉數快FPS：115784571

3) 一按即 PayMe！<https://payme.hsbc/27a96a36cbe54417b1ec9556b9f2e212>



FPS



PayMe

付款後請把收據或截圖WhatsApp發送到53631656，如有疑問請隨時聯絡我地。感

謝你支持騰格里沙漠慈善行😊

自願籌款捐助

<https://forms.gle/bdpKAsbGkn47HwXeA>

