



沙漠毅行手冊

PROSPECTUS

TRAVEL TO DESERT

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《大話西遊》《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。

旅行，最重要的是旅途中的人，誰和你在一起，誰與你一起擁有這一段終身難忘的美好回憶。

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

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
	自有戶外裝備，如頭燈，小音響/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活動

- 5、請選擇一雙合適的徒步鞋子，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。



行前運動建議

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 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

第二次，運動內容同第一次

第三次，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. 沙漠信號中國移動，中國聯通信號稍微強一些。

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。



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，接機，特色小駱駝伴手禮，酒店簽到-拍照-

DAY2：遊曆日，地點可選（水洞溝，寧夏博物館）

DAY3：遊曆日，地點可選（賀蘭山巖畫，影視城），出征大典-晚餐

17:00 回酒店 18:00-19:00 行前說明會 團隊展示，安全說明，問答時間

19:00-20:00 晚餐 自由交流

DAY4：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 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 補充水果

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





DAY5: 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 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

18:00-19:00 拉伸放鬆/對已處理傷患

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





DAY6：突破日，營地-高沙丘-星星湖-沙漠公路終點 15km

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 大巴返回銀川酒店

15:00-17:00 酒店洗漱

17:00-18:00 複盤 分享

18:00-20:30 慶功宴

DAY7: 休閒日（自由活動）

DAY8: 返程日，自由安排，（根據航班時間，可安排一個旅遊景點參觀）送機

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





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

路餐：每天精心搭配，花樣不同，運動電解質飲料，水果，榨菜，麵包等

營地晚餐：主要以沙漠羊肉為主，特定蔬菜/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

