

1.活动介绍

注：可多页展现

京西古道以“西山大路”为主干线，连接着纵横南北的各条支线道路，其中的中道、南道和北道为主要组成部分。古道如一张大网纵横门头沟全境，道路多且长。这些古道有商运道、军用道、香道，互通有无。

活动日程:

9:30 准时从停车场出发，边走路边热身，迟到的话需要追赶大部队

12:00-1:00 午餐

4:00 回到停车场

每次休息时间不会很长，如感觉疲惫，可停下休息，但不建议坐地上长时间休息，因为站起来行走再次启动肌肉，会感觉更累。

2.活动信息

现场领队：铁铁妈 13810485491

活动组长：安佳珏爸-海淀-2009

活动督导：逗逗妈妈

地点：北京门头沟拉拉湖村

集合地点：领队会在临时活动群中发布

集合时间：2019 年 11 月 30 日 上午 9:30

预估时长：6-7 小时

费用

每人 15 元

3.注意事项

注：本次活动的注意事项，可以分多页展现。

1.活动准备中的私自交易行为，风险自担，本群不为任何私自交易行

为背书。

2.每个参与者需要上商业保险

3.登山装备、饮食健全，请参考《邀请函》

4. 缴费截止时间

缴费及保险确认的截止，最晚时间是：11月29日（周五）；（在临时活动群中发布）

具体哪天、几点结束，由‘活动组长’决定。



