



彩虹

跑

THE COLOR RUN



# 活动概述

无奔跑，  
不青春！

加入彩虹跑，  
阿宅run起来！

“彩虹跑” (Rainbow Run) 被称为“地球上最快乐的5公里赛跑”，彩虹跑活动理念发想于印度的“洒红节”，是全球最大的跑步系列活动，每年，这股强劲的彩色旋风会席卷世界上超过40个国家的200座城市。

“彩虹跑”无关乎速度与名次，步伐快慢不要紧，只要你与认识或即将认识的成千上万的彩色跑者一起，在跑步过程中尽情享受运动和色彩带来的快乐！



彩虹跑全程共设置起点-红-黄-蓝-紫-绿-终点的路线，分为五个彩色站，每经一个颜色的彩色站，工作人员会都向参与者撒播彩粉，以示祝福。彩色跑倡导不计时不限制规则，完全可以按照自己的节奏步伐享受这场色彩之旅。

想变嗨？

跑起来！

彩虹跑，没你不型  
快乐，没你不行





穿白色衣服来到起点；  
以最炫的色彩冲过终点！





## 适合人群

所有人都可以参加，  
跑者和非跑者，跑得  
快的，跑得慢的和计  
划走完全程的，男女  
老少，统统可以报名  
参加。





- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 12:00-13:00  | 乘坐大巴前往活动地点        |
| 13:00-13:40  | 热身分组              |
| 13:40-14:00  | 趣味热身              |
| 14:00-14:10  | 分发活动装备            |
| 14:10-16:00  | 彩虹跑-the color run |
| 16:00-16:30  | 庆祝仪式 合影           |
| 16:30- 18:30 | 饕餮盛宴-自助烧烤&烤全羊     |





**红色关任务**

**创意合影-团队摆出符合要求的造型**





**黄色关任务** | **闻鸡起舞-通过标准的姿势压响胸口下的尖叫鸡**





# 蓝色关任务

甩甩舞-队员甩动腰部，尽可能多的将盒子里乒乓球的甩出





# 绿色关任务 | Free Style-即兴舞蹈





**紫色关任务** | **大河之舞-团队在地面/指压板上连续跳绳**





冲过终点线，欢乐并不会停止 – 等待跑者的是在终点舞台前进行的最High的色彩派对！届时大家，一齐把手中的彩色粉抛向空中汇成绚丽彩虹 – 每个彩色跑者都会像调色盘一样变得缤纷多彩，这快乐又神奇的时刻将深深印在每个人的脑海里。这将是**最炫酷的终点派对！**。





# 饕餮盛宴&全羊宴





# 关于我们

## 汇邦团建

汇邦团建遵循“诚信、严谨、务实、创新”的宗旨，倡导将枯燥、深奥的室内理论课，与欢快、刺激的户外游戏有机地结合在一起，使学员在参与游戏、分享交流的过程中学习并实践相关的理论，从而使“学来的知识”变成“自然而然的行为”。我们一直非常重视为客户提供高质量的培训，同时不断提升自身的培训水平。我们可根据客户不同目的和要求，为客户度身订做各种体验式培训课程、团建活动、会以增效活动等方案。汇邦团建是由杭城首批拓展培训教练成立的机构，在多年的服务中得到了社会各界的认可和信任，获得“杭州共青团青年导航计划指定机构”、红色之旅独家授权机构，“杭州示范培训基地”“浙江消费者最信赖教育培训机构”，“浙江省3.15金承诺示范（品牌）单位”2009-2010年度华东区“十佳最具影响力体验式培训机构”，2012-2013年度“户外运动先进单位”等荣誉。



# 培训预算

产品项目	规格说明	数量	单价/元	金额
交通				
餐饮				
课程费				
拍照				
保险				
合计				



# 彩虹跑场地



杨墩生态休闲农庄占地面积1500亩，其中果园600亩（枇杷240亩、葡萄200亩、草莓50亩，其他水果110亩），苗圃（果园套种）100亩，鱼塘460亩，东扩350亩（瓜果蔬菜235亩；停车场15亩；其他100亩）。农庄主要由十景、六园、一塘、四港、五大功能区连环交叉组成，是一个以果业、渔业为主，集农业生产、生态旅游、科普教育、人文历史等多功能于一体的综合性、参与性极强的生态农业美丽乡村旅游点。



这一次，  
COLOR RUN 尽情开跑，  
只为更好！

