**9月22日百人深圳户外毕业线-三水线徒步（挑战毕业）活动计划书**

**活动宗旨：宗旨让更多的人安全、环保、积极、健康、愉悦地享受户外。**

1. **活动方案**

（一）活动介绍：

三水线徒步，全程18公里，累计爬升1500左右，挑战八小时毕业，凡是毕业者均可获得《驴迹部落》颁发活动毕业纪念奖牌。活动不设领队，只设置兔子组和收队，对号入座。

（二）行程介绍：

09:30稍作热身后就开始登山

10:00到达三杆笔继续前行**（计时开始）**

12:00到达火烧天

13:00土地庙(14:00未到的强制下撤)

15:30到达一号界碑(17:00强制下撤)

16:00到达绝望坡

18:00下到水祖坑**（终点）**。

（三）1.个人装备：登山鞋(必备)、双肩背包(必备)、登山杖、头灯/电筒(必备)、手机（带好充电宝）、雨具(自选)、。

2. 药品（按需携带，如创可贴、百多邦消毒喷雾（外用）、盐丸、藿香正气液）。

3.补给情况：**全程无补水、补给需自助，**1餐食物、**3升以上**饮用水（含500毫升的运动饮料，根据个人饮水情况），可带少量榨菜、瓜果、奶糖、牛肉干等零食。

（四）集合时间及地点：

7:20 深大北门天桥下，地铁A2出来直走300米可到（往福田方向）

7:40深圳北站(缤果空间前面)公交站台

7:55 六约地铁站C1出口（公交站旁边，往罗湖方向）迟到不等人。

（五）活动费用：

（六）后勤保障：土地庙、界碑设置设置打卡点以及强制下撤点，超时将强制下撤。

特别提醒：活动有一定难度，请详细阅读补充说明，风险自负，确认活动举行，需要购买当日意外险（活动前群内会推送问卷，请填报联系电话、紧急联系人及电话、以及户外险（信息保密））。

最强兔子：

**4小时兔子：**七页

**5小时兔子：**布法罗

**6小时兔子：**归心

**7小时兔子：**小勇

**8小时兔子：**谢欢

**慢摇兔子（10小时内）：**天方

**清洁兔子（10小时内）：**瓜瓜

**灰太狼（收队）：**王帅、独一钓

1. **报名审核、收集人员信息、费用收取**

1.本次活动收集费用：（其中活动人数：，乘车人数，自行前往人数）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9月22日驴迹部落百人三水线徒步费用明细** | | | | | | |
| **序号** | **项目** | **数量** | **价格** | **合计** | **平摊** | **备注** |
| 1 | 药品 | 1 | 300 | 5801 | 38.67333 |  |
| 2 | 奖牌 | 100 | 520 |  |
| 3 | 小旗子 | 300 | 255 | 发给队员 |
| 4 | 小兔子 | 10 | 88 | 领队 |
| 5 | 冲线 | 1 | 19 |  |
| 6 | 彩旗 | 2 | 27 | 16米 |
| 7 | 车费 | 3 | 4500 |  |
| 8 | 纯净水 | 4 | 92 | 23每桶计 |
| 9 | 户外多功能折叠锅 | 3 |  |  |  | **Beet lelele赞助，奖励前2-4名，同时奖励运动臂带** |
| 10 | 运动臂带 | 10 |  |  |  | **海子赞助，奖励前5-14名** |
| 11 | DW表 | 1 |  |  |  | **微光（奖励第一名）** |
| 备注：本次活动属于AA，人均预收40（多退少补），其中车费以及公用物资由大家平摊（车费人均30、公用物资10，往返车费由乘车人平摊），未参加徒步活动义工不需要分摊物资费用，属于义务性质。 | | | | | | |

（未列明费待活动发生后补充）

1. **乘车安排**
2. 按约定时间乘车，提前安排好时间，不允许飞机空降，迟到1分钟发5块红包；
3. 乘车有任何问题联系乘车点联络人，不要联系司机；
4. 所有人集合点联络人要在乘车前组织拍照。
5. 乘车途中由负责人自行组织活动车辆现场气氛、如唱歌、自我介绍。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 乘车点安排情况表 | | | | | | | |
| 序号 | 乘车地点 | 乘车时间 | 联络人 | 车牌 | 接人点 | 司机电话 | 备注 |
| 1 | 深大北门天桥下 （往福田方向） | 7点20分 | 老马13502800378 静静13691954989 | 粤BM6928宋 | 深大、北站 | 13682540676（宋师傅） | 提前10分钟候车，9点前安全到达小桂驿站（小桂出口右手侧） |
| 2 | 深圳北站缤果空间 （公交站） | 7点30分 | 李永君13682342065 王帅15813826136 布法罗13760491761 | 粤BM6883张 | 北站、六约 |
| 7点40分 | 粤BM6985胡 | 北站 |
| 3 | 六约地铁站C1出口 （公交站，往落罗方向） | 7点55分 | 天方夜谭18675156800 独一钓13713712354 | 粤BM6883张 | 北站、六约 |

1. **活动开展（附活动计划）**



1. **活动结束**

**六：风险提示书**

风险提示书

亲爱的队友：  
为了保证您的安全，现将活动中可能遇到到危险及防范措施提示如下：  
自然环境风险：雷电、暴雨、洪水、泥石流、滑坡、落石、动植物风险：蚊虫、蚂蝗、毒蛇、有毒植物  
自身风险：中暑、脱水、失温、体力不支、突发疾病、摔跤、抽筋、跌落悬崖、脱离队伍、迷路  
参加活动之前，请您确认并牢记以下特别提示：  
●您确保自己身体健康，状态良好，没有生病，也没有罹患不适合剧烈户外运动的疾病；  
●出发前一天晚上，您休息充分，没有大量饮酒，也没有其他可能影响良好体能、判断能力的行为；  
●您已经按照活动提示，携带了合适的装备和适量的饮水、食物；  
●在整个活动过程中，您能够相关人员的指挥，不脱离队伍、不独自行动、不从事其他可能给自己和他人带来危险的举动；  
●一旦发生身体不适和其他危险，您能够在第一时间通知相关人员，以获得他们的指导和帮助，并配合他们采取必要的避险、治疗措施。

**七．免责声明**  
免责声明

本活动只为约伴爬山和闲游，并且是非赢利性质，凡报名参加者均视为具有完全民事行为能力人，参加者须对自己的安全负责  
  
。如在活动中发生人身损害后果，赔偿责任领队不承担，由受损害人依据法律规定和本领队声明依法解决。代他人报名者，被代报名参加者如遭受人身损害，赔偿责任领队同样不承担。本领队声明中关于免除领队赔偿责任之约定效力，同样及于本次活动其它队友，  
活动中个人如有意外召集者不承担任何责任。  
详细如下：  
1、 本人系具备完全民事行为能力的成年人，自愿参加此次活动，并在“磨房”论坛约伴，自由结合，组队前往，该团队和约伴平台并无组织、委派等其他任何法律关系；团队中各成员均处于平等地位，所作分工仅仅为了发挥各自优势，并无上下级或者指挥与被指挥关系。  
2、 本人已经充分了解活动过程中可能面临的风险，包括但不限于交通工具带来的危险，地震、洪水、泥石流等地质因素带来的危险，瘟疫、疾病带来的危险，第三人带来的危险，动物带来的危险，等等。  
3、 出发前，本人已经参加了与本次活动相关培训，了解、掌握了面临可能发生的危险时应该采取的减轻和避免伤害的措施。  
4、 活动过程中遇到危险，相信团队中其他所有成员均会尽力救助，但即使如此仍不能完全避免伤害的产生时，声明人不向其他成员主张任何赔偿责任，除非该伤害是由于其他成员的故意所导致。  
5、 如有自驾车辆，同行人员坐自驾人员车的情况，驾驶人员竭尽安全驾驶义务仍不能避免车辆毁损、人员伤亡事故时，按照国家有关法律规定承担各自责任，团队内部成员在诉诸法律之前，应进行充分的友好协商。

**本人完全清楚上述免责条款内容和后果，并已通知家人和征得家人同意之后，签署上述免责声明。 如有意外情况发生，领队以及各队员须尽力救助，不承当意外风险的后果和责任。以上作为强制性要求，参加者视同默认。**