

戈壁挑战·重走古丝绸之路

88公里 戈壁挑战团建



2025



脚步丈量梦想

生命轨迹



A silhouette of a person jumping joyfully with arms raised, set against a vibrant sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and lens flare. The background features dark, silhouetted mountains and hills.

OUR STORY

戈壁挑战的意义

戈壁行走教会我们勇敢的追求梦想，
因为这需要我们有一定的决心跟毅力，
收拾行李出发，
让我们重新认识自己，
走进戈壁你会发现你可以做很多事情，
这也是一种成长

徒步目的地：敦煌

身体磨砺中前行

灵魂自由而爽朗

有些美景只有脚步才能到达

这首行走中才能体会到的旋律





敦煌

DUNHUANG AIRPORT

敦煌集结，开启美好

出发：在天地间自由驰骋，游览大好山河
体验不同的极致人生，探索人生的边界
从心出发探寻一切“意料之外”的真实与未知

改变 自己

这就是开始

在绝地中深度认知自我；
树立目标，敢于挑战，勇于坚持，突破极限；
领悟“行动、坚持”的成功法则。

激励自我、征服未知、挑战极限

面向不确定未来，不改征服者的豪迈
唤醒强大内心，前方再难，无所畏惧



**一个人可以走得很快
一群人可以走得很远**

团队突破:

要想快，一个人走；

要想远，一起走；

要想更远，一起搀扶着走；

走过茫茫戈壁，我们都是兄弟姐妹；

重要的不是结果，更多的是心与心的交流；

断绝与外界的一切纷扰；

静心领悟“探索、坚持、超越”的精神！





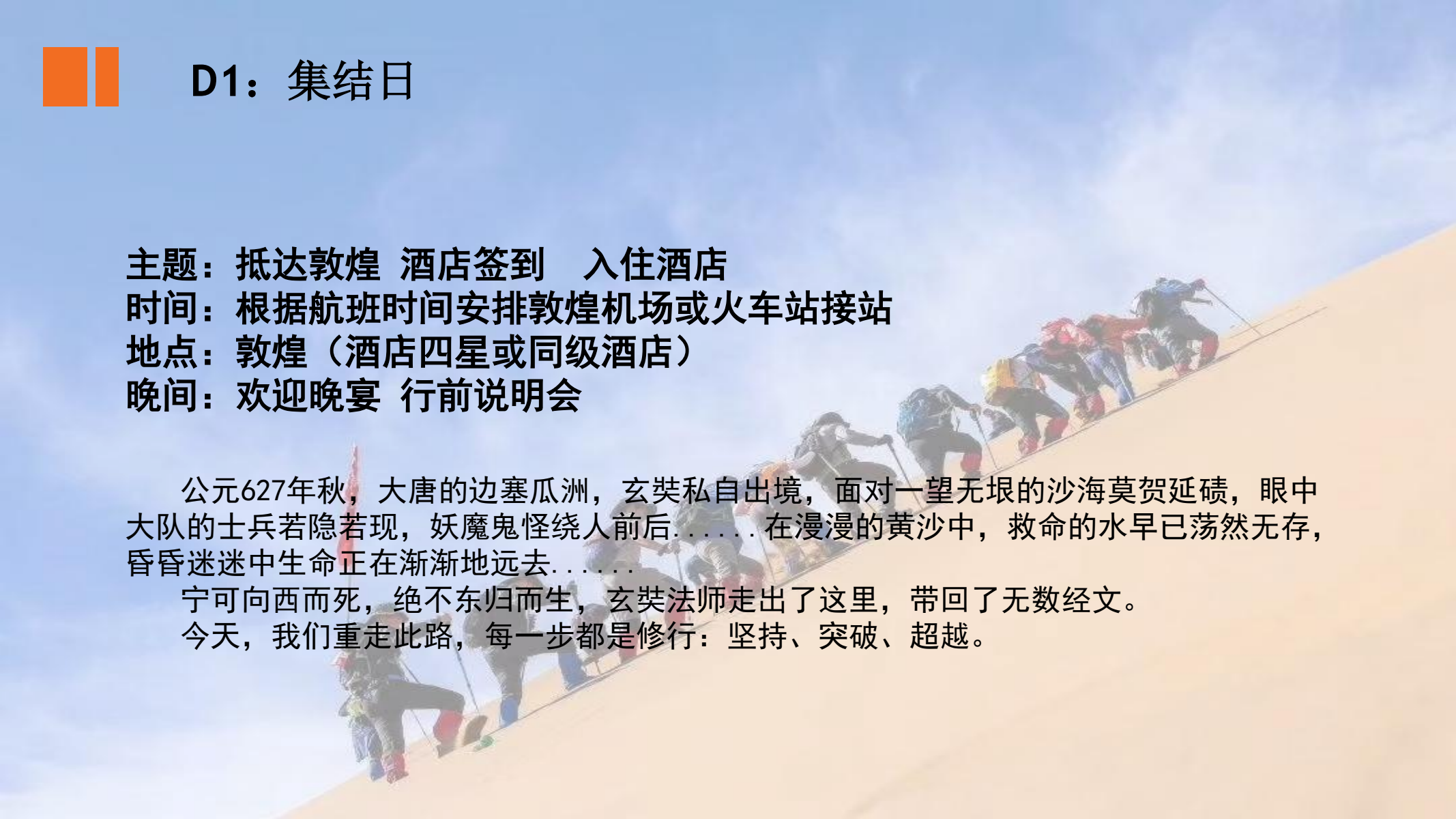
D1: 集结日

主题：抵达敦煌 酒店签到 入住酒店

时间：根据航班时间安排敦煌机场或火车站接站

地点：敦煌（酒店四星或同级酒店）

晚间：欢迎晚宴 行前说明会



公元627年秋，大唐的边塞瓜洲，玄奘私自出境，面对一望无垠的沙海莫贺延碛，眼中大队的士兵若隐若现，妖魔鬼怪绕人前后.....在漫漫的黄沙中，救命的水早已荡然无存，昏昏迷迷中生命正在渐渐地远去.....

宁可向西而死，绝不东归而生，玄奘法师走出了这里，带回了无数经文。

今天，我们重走此路，每一步都是修行：坚持、突破、超越。

你的生命
有什么
可能

路线

【第一天】 28KM 坚定前行

【第二天】 30KM 突破瓶颈

【第三天】 30KM 超越目标



戈壁



雅丹



盐碱地

补给



古河道



砾石滩



沙丘

D2: 徒步日行程安排

徒步第一天：适应、体验、融入

路线：碱泉子-香炉墩

距离：28公里（直线距离）

时间：大约8小时

住宿：野外戈壁 帐篷

07:30：酒店早餐；

08:00：酒店大厅集合，乘坐大巴赴徒步起点；

08:40：抵达徒步出发点，教练带领队员拉伸，测试通讯；

09:00：鸣枪开赛；

12:00：中途补给，检查队员身体状况；

17:00：全员到达营地；

18:30：晚餐、领队带领队员做自我拉伸运动；

21:00：小组会议、各队分享徒步体验；

23:00：熄灯休息



你的生命
有什么
可能

D3：徒步日行程安排

徒步第二天：突破、挑战、熔炼

路线：香炉墩-火烧湖

距离：32公里

时间：大约9小时

住宿：野外戈壁 帐篷

06:30：戈壁早餐；

06:50：教练带领队员拉伸，测试通讯；

07:00：鸣枪开赛；

12:00：中途补给，检查队员身体状况；

18:00：全员到达；

18:30：自助晚餐；

20:00：晚饭后篝火晚会、烤全羊

23:00：熄灯休息



你的生命
有什么
可能

D4: 徒步日行程安排

徒步第三天：冲刺、超越、释放

路线：火烧湖-二墩

距离：30公里

时间：大约9小时

住宿：酒店

06:30: 戈壁早餐;

06:50: 教练带领队员拉伸, 测试通讯;

07:00: 鸣枪开赛;

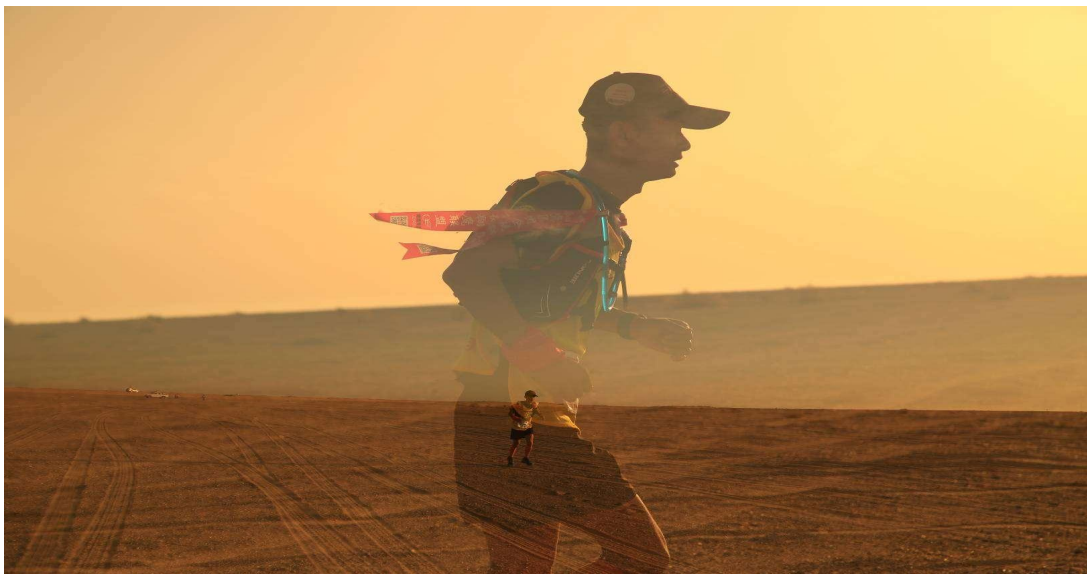
12:00: 中途补水; 检查队员身体状况;

17:00: 全员到达, 终点补给;

18:00: 乘大巴返回酒店;

19:00: 庆功晚宴;

19:30: 用餐观看视频; 团队分享, 颁奖;



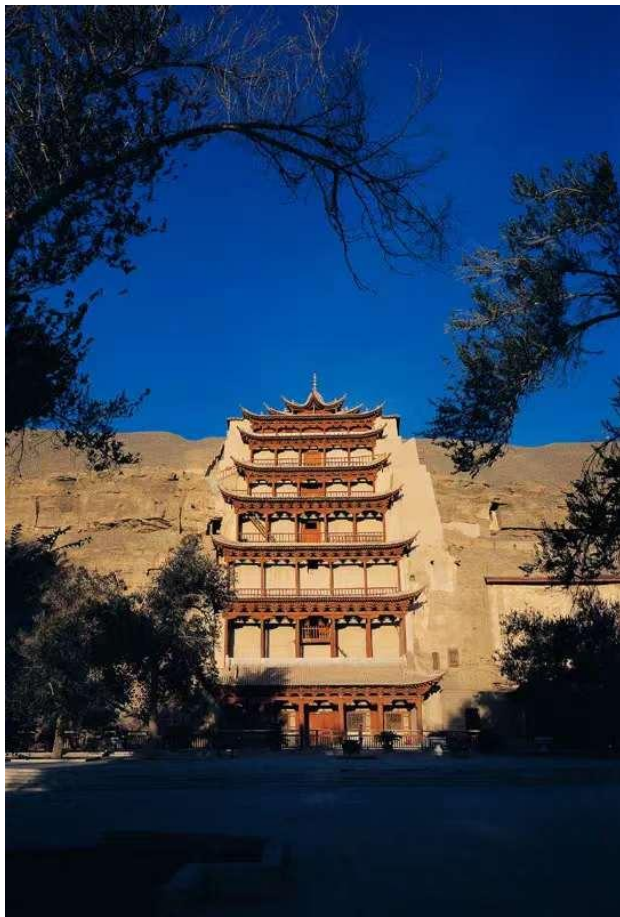
D5: 观光游览

• 莫高窟

莫高窟，俗称千佛洞，坐落在河西走廊西端的敦煌。它始建于十六国的前秦时期，历经十六国、北朝、隋、唐、五代、西夏、元等历代的兴建，形成巨大的规模，有洞窟735个，壁画4.5万平方米、泥质彩塑2415尊，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术圣地。

• 鸣沙山月牙泉

鸣沙山和月牙泉是大漠戈壁中一对孪生姐妹，“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。



D6: 返程



包含

你的生命
有什么
可能

- 1、包含接送机，落地徒步接待，旅游接待；
- 2、行程所列欢迎晚宴、庆功晚宴、徒步早餐、中餐（便餐包）、晚餐（自助餐）、旅游团队餐；
- 3、徒步所需各种车辆（救援车、救护车、补给车等）；
- 4、徒步所需工作人员（持证上岗）（领队、医护、搭建人员等）
- 5、三晚四星酒店住宿、二晚戈壁帐篷住宿；
- 6、户外徒步高额保险等。

报价不含：旅游日旅游费用！如需参加旅游，请报名时联系，以便预约门票！



活动规则

你的生命
有什么
可能

活动应急流程：

- 1.一旦出现问题紧急情况请保持冷静，组委会将会通过上述各种手段迅速对您提供救援；请及时联系领队及队长，告知自己的状态及位置；
- 2.队员在紧急呼叫时，请清晰告知姓名，自己的位置（在多少号旗）；
- 3.如有中暑迹象，请在阴凉处休息，解开衣服通风，并用凉水降温，等待救援人员到来。

其他说明：

- 1.每人每天一份路餐包
- 2.每人每天的路餐包自己携带，也可以让自己的队友帮忙携带。但是不能放在随队的保障车辆中（紧急情况除外），如果路餐包中有自己不需要的物资可以放在起点处，一经放下不能拿回
- 3.中途补给站补给食物，补给水。

装备 (自带)

帽子
+
魔术头巾
+
墨镜



水袋

每天要有充足量
每天只有一次补水机会



手杖

节约30%的力量，提高步行速度15%
减轻约22%施加于腿部和膝盖的力量
手臂弯曲约90度最合适



你的生命
有什么
可能

防沙套

- 防止小石头进入鞋子里



餐食

- 【早餐】 自助早餐
- 【午餐】 补给包
- 【晚餐】 营地自助餐



你的生命
有什么
可能

住宿

- 【充气大帐】 一个团队一顶帐篷
- 【充电】 营地有充电插座
- 【营地用水】 仅用于饮用
- 【熄灯时间】 11点准时熄灯



重视预热身体

你的生命
有什么
可能

出发前拉伸



徒后相互拉伸





保持好的状态

你的生命
有什么
可能



及时补水

小口多次



积极回复大姆指



榨菜

补充电解质



后勤保障

你的生命
有什么
可能

坚强保障

在徒步过程中有越野车全程跟随，为徒步当中队员走不动，受伤、或是背包太重等状况给与支援。

在徒步过程中有户外领队和陪走人员全程跟随，对队员的情况及时了解，随时处理突发事件

医疗与应急

紧急救援，在徒步过程中我们全程有专业的医生跟随，为队员在徒步过程中遇到的突发状况进行医护救援。



后勤保障

你的生命
有什么
可能

医疗车

紧急救治



保障车

专业四驱越野车全程随行
保障安全，紧急救援



医护人员

专业医护人员全程随行
营地需要救治，前往医疗帐



餐饮团队

餐饮团队全程随行
当地风味食物制作



注意事项

- 一、你必须有一双合适的鞋子
- 二、喝水要以量少次多为原则，要小口喝水，不可猛喝水
- 三、如果平常流汗较多的人，可以在饮用水中适当加点盐。
- 四、徒步过程中要掌握步行速度，匀速前进，途中应适当休息。
- 五、一般在中午休息地点应避免烈日直晒和低洼、潮湿处。
- 六、休息方式以站立休息为最好，避免坐下休息
- 七、拍照和上洗手间要提前告诉队友，以免遗失迷路
- 八、徒步期间您的行囊务必精简、再精简，负担太重您会难以前行。
- 九、徒步时须穿长袖，戴帽子，早晚较凉，注意添加衣物。

注意事项

你的生命
有什么
可能

西北昼夜温差很大，白天阳光明媚，日照充足，夜晚气温较低，来宾着衣应根据天气情况及时更换，白天着速干衣或薄外套，早晚可穿厚衣。瓜州地区属低海拔地区，平均海拔1500米，徒步活动期间不宜饮酒，多食蔬菜、水果，多喝水。

敦煌地区日照强，紫外线强。长时间在户外活动,请戴上太阳帽,涂抹防晒霜,以保护皮肤。

当地昼夜温差大，来宾需带足保暖防寒衣物，并备常用药品。活动期间组织方会在营地设置厕所和垃圾桶，请您在活动过程中积极配合，加强自身的环保意识。