

# “桦林·颐和苑”杯烟台首届趣味运动会明日开赛！

“桦林·颐和苑”杯烟台首届趣味运动会将于6月29日上午9:00在第一海水浴场正式拉开序幕，未来两天第一海水浴场将成为欢乐的海洋，趣味、竞争、协作、激情、乐趣的沙滩盛宴静候每一位参赛者！

此次趣味运动会以“趣味、快乐、运动、健康”为主题，共分为毛毛虫竞速(每组4人)、运转乾坤(每组6人)、众星捧月(每组6人)、障碍赛(每组2人)四个比赛项目，全天候的组织亲子游戏(1人参赛)。本届运动会目的在于为家庭、邻里、亲朋、亲子、陌生人搭建一座加强沟通的平台，也是让更多人参与到全民健身的行列中来。主办方在休闲文化节期间推出特别家庭类趣味运动会，其目的是为展示烟台全民健身的“开心家庭”，通过游戏环节的创意设置，将开心、默契、健康的家庭展现出来，以制造快乐，鼓励快乐、勇于快乐为宗旨，让港城市民感受“开心家庭”的魅力!活动通过前期电话报名及现场报名两种方式，以单项游戏人数划分小组，通过时间竞赛的方式每个活动单场产生一组冠军，对排名前三位的小组进行实物奖励。奖品设置也多样精彩，不仅有烟台直飞上海往返头等舱机票、福田健康体检卡，还有不同规格的卡通公仔及活动纪念品等，抓紧时间，与亲朋好友一起组团竞夺豪礼吧!本届趣味运动会也为喜欢动漫，拥有童心的人们，静心准备了十六个卡通人偶形象，不仅满足人们的拍照需求，同时人偶们也会跟大家时不时的来场亲密互动哦!带上你的热情和我们一同挥洒汗水，呐喊助威，释放压力吧!

桦林·颐和苑位于芝罘区魁玉路以北，付家村村址内，传承桦林20年一贯的高品质，以小高层和高层住宅为主，项目用地面积16.8公顷，总户数2862户，小区内综合楼、幼儿园等配套齐全。目前，该项目顺利通过了国家建设部2A级住宅性能认定预审及中期检查。横跨芝罘、莱山双区核心，三面环山，堪称城市中央绿肺!桦林·颐和苑紧邻鲁东大学，具有刚需房的价格和豪宅品质，同时兼具公摊少、得房率高的优势，现在购买还赠送面积、太阳能和地暖!

温馨提示:参与者请着轻便适宜运动的服装参赛，同时注意防暑防晒!

### 精彩赛制

此次趣味运动会突破以往沙滩游戏的限制，以“趣味、快乐、运动、健康”为主题，以“轻竞技重协作”为宗旨，共分为毛毛虫竞速、运转乾坤、众星捧月、障碍赛四个比赛项目，同时全天候组织亲子游戏。每天四类比赛项目均比赛一场，单场比赛根据不同赛制排名取前三进行奖励。运动会除亲子游

戏外其他比赛项目均为团队赛，需要相互间的默契和配合，想勇夺大奖的运动员可以拉上您的亲朋好友一同来参加，也可以现场自由组合说不准也会默契十足呢!

#### 运转乾坤



每组人数:6-8人

比赛开始前，全体队员托举比赛器材过肩立于起跑线后，裁判发令，队员通过协作配合使比赛器材在跑道上行进，赛程为100米。根据每组选手用时排名，耗时最少一组获胜。

#### 众星捧月



每组人数:6人

比赛开始前，6名队员分别拉住雷霆鼓的6个延长把手，1人负责放置活力球。裁判发令后开始掂球，在1分钟时间内，掂球次数多者名次列前。根据每组选手掂球个数排名，掂球个数最多一组获胜。

#### 毛毛虫



每组人数:4人

比赛开始前，4名队员跨骑在比赛器材上，双手握住固定把手立于起跑线后。裁判发令后，4名队员通过协作配合使比赛器材在跑道上行进，赛程60米。根据每组选手用时排名，耗时最少一组获胜。

#### 障碍赛

每组人数:2人



蒙眼摸饮料:一人蒙眼罩，在队友指挥下摸到指定饮料，在摸取过程中不能碰到其他饮料，每碰倒一瓶加10秒。

呼啦圈:转够10圈，进入下一环节。

袋鼠抓瓜:1号队员将球运至2号队员跳至终点，赛程40米。

踢球射门 5米:两名队员将球踢入球门，各踢一次，踢进一次减5秒。

根据每组选手全部过关用时排名，耗时最少一组获胜

#### 亲子游戏



每组人数:1人

参赛队员立于投掷线后，将沙包投向靶盘。每人投掷三次，三次得分累加，以得分多者名次列前。该活动每天不间断举行，适合与10岁以下的孩子独自参赛，在锻炼孩子平衡度与协调性的同时增加亲子之间的默契。

#### 豪礼竞夺

为鼓励全民运动，提倡健康生活方式，活动主办方特地为参加活动的选手准备了丰厚的奖品。不仅有烟台直飞上海往返头等舱机票还有福田健康体检卡，每位参与的成员也都将获得活动纪念品，同时单场活动的小组前三名也将获得活动的特别神秘大奖哦!抓紧时间，与亲朋好友一起组团竞夺豪礼吧!

主办单位:烟台市芝罘区旅游休闲发展产业协会

冠名单位:桦林·颐和苑

指导单位:芝罘区旅游局

策划承办:烟台卓思企业策划有限公司

赞助单位:东方航空、福田健康体检中心

媒体支持:齐鲁晚报、烟台房地产网、烟台论坛、胶东在线、搜房网、腾讯房产网、蓝房网、世通华纳等

报名热线:6288055 6288098

## 露营小贴士



盛夏季节即将到来，不少年轻人喜欢这时候约上三五知己进行户外活动，亲近大自然。如今的户外活动中，露营逐渐受到越来越多人的喜欢。试想，夜间的海边涛声阵阵、山野萤火虫飞舞，何等美妙，想不陶醉都难。露营虽吸引人，但如果是露营的新手，除了需要一顶可靠的帐篷外，你可知道还有哪些事项要注意呢？

### 露营必备物品

露营达人表示，露营之前首先要列一张装备清单，把必不可少的物品准备好。清单中应该包括:低透气孔双层帐篷、防潮垫、睡袋、蚊香、硫黄、照明设备等。

### 营地的选择

做好露营的准备后，就轮到对露营营地的选择了。这不仅会关系到露营人员休息，更跟露营的安全息息相关。所以营地的选择不能仅凭个人喜好而定，最好遵循“近水、背风、远崖、背阴、防雷”的原则。

### 营地的建设

营地选择好后，就要开始建设营地。首先把选择好的扎营地打扫干净，清除石块，矮灌木等各种不平整、带刺、带尖物的任何东西，不平的地方可用土或草等物填平。

同时要把营地划分出不同的功能区，其中最主要的是帐篷宿营区和用火区。用火区应在帐篷区下风处，保持一定距离，以防火星烧破帐篷。搭建帐篷时，所有帐篷应是一个朝向，即帐篷门都向一个方向开，并排布置;帐篷之间应保持不少于1米的间距，在没有必要的情况下尽量不系帐篷的抗风绳，以免绊倒人。

# 去呼伦贝尔大草原感受自然风光

### 行程内容:

- ◆ 往返乘坐火车专类软卧。
- ◆ 全程专业领队陪同。
- ◆ 全程纯玩无购物、游览时间更充足。
- ◆ 走进中国最后一块绿色净土——呼伦贝尔大草原，茫茫呼伦贝尔大草原，蓝天白云相依、骏马羊群如梭。
- ◆ 行程中观看浩瀚的大兴安岭林海，莽莽苍苍，碧波万顷;起伏的山峦

涌翠竞秀。

◆ 美丽的火山遗址——阿尔山，在国家森林公园里尽情享受大自然赐予的美丽风光。

◆ 草原体验:草原深呼吸、驾骏马、访牧民、看日出、吃大块肉、饮大碗酒，体验当地人的热情与直爽。

### 烟台旅游集散中心路线推荐

第一、二天:烟台——大连——阿尔山

第三天:阿尔山——呼伦贝尔草

原——阿尔山

第四天:阿尔山(游览时间约3.5小时)

早餐后游览——阿尔山国家森林公园;参观探秘幽静的全国第三高天池——阿尔山天池;午餐品尝林区风味;欣赏——石塘林;火山堰塞湖泊——杜鹃湖;观夏日冰川——三潭峡;参观后返回阿尔山市区。

第五天:阿尔山——大连

第六天:抵达大连,下午或晚上乘船返回烟台。

