

“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。奖品设置也同样精彩，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。

袋鼠抓爪：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

参赛队员站在投掷线后，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。

YCT		山东海峡国际旅行社有限公司	国家旅游局特许出境旅游业务 芝罘区门市：6219001 6218115
★★★独家推出7月26日到美国大学学习4周体验营，和美国学生面对面交流，了解美国学生生活！★★★			
韩国暑期品质路线		国家AAAAA级旅行社 胜利路门市：6868002 6256262	
“玩转爱宝乐园、畅游加勒比海”（无购物店、纯玩团） —韩国亲子品质双飞学习5日之旅 7月14、21、28日			
“玩转爱宝乐园、畅游加勒比海”（无购物店、纯玩团） —韩国亲子品质双船学习6日之旅 7月19、26日		出境精品线路	
“玩转爱宝乐园、畅游加勒比海” —首尔、济州亲子双船双飞6日之旅 7月19、26日		泰一地六日游 特价7月11号	
韩国精品路线		欢乐泰国亲子六日游 7月11号 特惠价	
韩国仁川、首尔、济州岛四飞4日之旅 韩国仁川、首尔、济州岛四飞5日之旅 韩国仁川、首尔、济州岛双船双飞6日之旅 韩国仁川、首尔双飞4日之旅 韩国仁川、首尔双船4日之旅		肯尼亚南非十一天 俄罗斯8日游： 美国14日全景游： 欧洲欢乐亲子游： 港澳亲子常规游	
承接各种宴会、青少年及中老年交流、公务、商业、农业等各项旅游、商务考察及交涉活动		7月11、18、25日 7月14、21、28日 7月19、26日 7月11、18、25日 7月8、15、22、24日 法意瑞10日游/欧洲6国12日游等多精品线路团期丰富，高品质，高出签率！	
拥有两次韩国签证或者欧美、澳洲一个签证者可申请韩国三年以上多次往返		7月14号 8月7、15号 7月21、28、29号 7月21、25、30号 每周三 周六发；7月3-24	
出境咨询：6260077 6262419（日韩） 其他出境：6262231 国内咨询：6262255 6262400 地址：芝罘区西盛街第一大道502室（大润发西侧）更多国际、国内、周边精彩线路 请关注：www.leyou365.net			

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

涌翠竟秀。

◆ 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、駕駿马、訪牧民、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；参观探神密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，下午或晚上乘车返回烟台。

