报名|3月25日·爱力一起走19期·香屯-大云峡谷-明长城-香屯10KM

**你要知道哒**

本期植树徒步地点：香屯

难度级别：简单

路况：平缓小路+山坡小道+部分长城台阶

总里程：10KM

用时：约六小时

本期亮点

香屯

香屯地处延庆、怀柔交界，是一条绝美穿越路线。香屯村古朴自然，充满山野情趣。

香屯——北京最美的乡村。

大云峡谷

大云峡谷位于北京市延庆县大庄科香屯村附近，峡谷入口立一木门，上有对联写到"有山有水神仙境地，无为无欲室外桃园"。有木有想马上进谷瞧一瞧？

星星点点的薄冰精美的点缀了谷中幽静的房子。

幽长的谷中小路

谷中空气清新，山谷间更是别有洞天。

大庄科长城·明长城

脚下的长城虽也是依山势修筑山脊之上，但其地势并不险要。

历史的痕迹

嘉靖年间的“右军营”（驻守长城的部队编制）。令人惊叹400余年的文字，依旧清晰可见。

古长城在身旁 绵延起伏，风景美不胜收。

三月里那抹红

三月份来，粉红的桃花遍布长城两侧，美景尽收眼底。

活动安排

**1、活动时间**

2017年3月25日（一天）

**2、集合地点**

新兴宾馆门口（公主坟地铁站A口出，寻绿色“爱力一起走”旗帜，志愿者将在地铁口指引路线）

**3、签到发车时间**

7:00-7:30（签到，每辆大巴车最后签到的三位朋友，是要接受“爱的奖励”滴哦）

7:30-7:40（点名核对人数）

7:40 （准时发车）

**活动报名及费用说明**

**报名费：**

100元/人（重症肌无力患者免费）

**报名费含：**

1）本期活动往返大巴路费

2）本期活动大巴往返途中过路费

3）本期公益活动纪念品(完成证书)

4）活动期间保险费用

5）本期活动报名费捐赠发票

**报名费说明：**

1）您的报名费为捐款，将支持活动中重症肌无力病友群体参与，以及本项目后续开展。参与权仅限当期活动使用！

2）若已报名，活动当天不能参与，活动前未曾告知工作人员，报名费视同公益捐款。（我们依旧提供捐赠发票）

3）本期活动费用如有结余，将以非限定性捐款的性质转入北京爱力重症肌无力罕见病关爱中心，用于支持本机构的各项工作。

**报名方式：**

1）扫码缴费报名（主页链接有哈~亲）

2）微信报名：

添加微信号“爱力一起走”：186-0086-9606（可通过搜索手机号码添加微信），填写报名信息

3）重症肌无力病友及家属可直接扫码，或通过爱力服务部热线：010-6355841电话报名

4）普通公众报名电话：18600869606,010-57299600

**报名截止日期：**

2017年3月22日中午12点

12点之后报名参与的朋友，将无法办理意外险及完成证书哦，工作人员需在当日下午向保险公司提交参与者意外险信息，为了您自身的安全，请提前报名

**活动流程**

1、7：40—10：00 大巴车上的欢乐时光（初次相遇的你我，在大巴车上2个半小时的欢乐时光中，一起享受惊喜。才艺、“包袱”......你准备好了嘛！）；

2、10：00—11：00解子石至香屯村，土路往返5公里 雁栖苗圃植树基地植树进行时；

3、11：00—12：40探幽于大云峡谷，享受谷中午餐时光 （亲，要自备好食物和水哦，还要准备好垃圾袋，确保绿色行走）

4、12：40—14：00 攀登长城

5、14：00—16:00返回解子石

6、16：00—18:00 乘车返回新兴宾馆，活动结束

注：以上行程时间为活动预计时间，具体时间根据当日情况可能有所变化。

如有疑问可联系我们的爱力服务号：18600869606

重症肌无力病友及家属可通过以下方式报名：010-63558441,18600869606

**爱力领队说**

本次户外活动，我们选择了大庄科长城，这里有北京最美乡村---“香屯村”，也被誉为京北小后河，此处有三个亮点，一是野长城上“右车营”文字砖相对集中；二是大云峡谷景色迷人；三是内长城与明朝陵寝接壤处有着长城的断头。本期爱力一起走，往返路程10公里，从解子石至香屯村，土路往返5公里。从香屯到长城两条路线，体力好的可沿大云峡谷登上长城进行小环穿，环穿约5公里；体力偏弱的老人和孩子可以直接从香屯向北500米即可登上修复过的长城，向西延续到断头长城，向东可以与环穿组相遇。

本次活动建议：

1、下车点在解子石村，临街过往车辆较多，注意不要随便横穿马路，在就近厕所方便一下后进行分组，明确是否进行小环穿；

2、参与者尽量带上登山辅助工具，如：护膝、登山杖等；

3、请参与者一定遵守户外纪律，不逞强、不离队。

爱力领队·枣爸爸

2017年3月14日

**爱力一起走摄影征文作品评选**

**一、目标：**汇总2014年10月——2017年4月10日前，“爱力一起走”的感动瞬间

**二、作品征集时间:**2017年3月3日——2017年4月10日

**三、征集对象：**所有参与“爱力一起走”的人员（病友，志愿者，领队，公众）

**四、评选奖励：**

1.“爱力一起走”项目组官方证书/奖章

2.诚邀免费参加2017年“爱力一起走”三期活动

**五、评选标准：**

文章：1000-2000字、题材不限、体载不限

文章内容：活动中感想、心得、故事以及真实发生的事

摄影：图片大小2兆以上、组照单张皆可

摄影内容:活动当中任意环节（签到，互动等）、人物风景、集体照、个人照

**六、作品投稿要求：**

1.作品名称

2.作者简介，100字以内（真名笔名皆可，颁奖以该名为准）

3.作者照片（生活照或工作照均可）

4.作者联络方式

**七、投稿方式**

依照投稿要求将作品发送至“爱力一起走”项目组官方邮箱：alyqz@ailimg.org

**八、评选数量：**

100件（征文作品30件，摄影作品70件）

颁奖设置：

征文：一等奖1名              摄影：一等奖3名

      二等奖3名                    二等奖8名

      三等奖6名                    三等奖19名

      优秀奖20名                   优秀奖40名