



挑战飞拉达，马头石山 10 公里徒步训练营一天

(飞拉达) 项目是意大利文 Via Ferrata (意为岩壁探险或铁道式攀登) 的音译，英文则为 Ironroad (铁道攀登)，指的是在山面上建设，由铁扶手横梯、固定缆索、岩石塞、踏脚垫等构成的爬山径道，让不会攀岩攀登者者也能在岩壁上自由穿梭。玩飞拉达，我们玩的不仅是心跳，还能锻炼颈椎腰椎、四肢及心肺功能。让自己慢慢学会挑战自己，在每一次的攀登中做得更好，克服心里的恐惧和体力的消磨。





活动费用及包含内容:

活动费用: 158 元/人起

活动时间:

活动人数: 以上价格按 50 人核算, 人数不同价格相应有所不同, 请来电咨询

费用包含:

- 团建: 飞拉达中级线路, 马头石山 10 公里徒步团建;
- 门票: 含马头山风景区大门门票, 飞拉达高级线路 (如选择中级线路减 20 元/人);
- 其他: 专业户外领队、团建教练, 公共装备费, 应急救援药包, 30 万保险;

费用不包含:

- 个人自费项目支出;
- 不含大交通, 需要定车另外报价;
- 不含餐, 可以预订旅游团餐, 350 元/围起;
- 因天气、罢工、误机及其他不可抗力因素造成的损失;

建议行程 (广州出发)

- 07: 45-09: 00 指定地点集合, 开车前往清远马头石;
- 09: 00-09: 30 破冰, 团队建设 (分组, 小组文化建设);
- 09: 30-12: 30 挑战飞拉达, 激发你冰山下 90% 的潜能, 体验团队的力量;
- 12: 30-13: 30 午餐 (自带露餐干粮或自热米饭);
- 13: 30-16: 00 马头石山 10 公里徒步穿越, 认识一个全新的自己, 体验团队互帮互助的精神;
- 16: 00-16: 30 总结、分享、大合照;
- 16: 30-17: 30 品尝当地特色农庄晚餐 (不用餐就提前返回);
- 17: 30-19: 00 活动结束, 开车返回广州;

