

石岩湖绿道-深圳最长骑行绿道+农家乐午餐一天

出行人数：30-50人（提前一周确认）

行程安排（以下时间仅供参考）

深圳（17KM巴士车程约30分钟）石岩湖骑行俱乐部

09：00 于指定地点集合上车乘坐空调旅游车前往石岩湖励骑行俱乐部

深圳最长的环湖绿道——石岩湖环湖绿道，这条全长30.8公里的绿道被评为深圳“十佳”健身步道之一，共有6个出入口，分别位于松白路、洲石路和自力大道旁

一、线路概况

里程数：20KM，石岩湖公园绿道连穿

起点：励骑行俱乐部

终点：励骑行俱乐部

教练配置：按照 30 人配置，1：10 的配比。

营长：组织骑行活动、骑行教学（变速、安全、带路）（1 名）

教练：护骑、尾骑，协助活动、解决车的问题、后勤保障（2 名）

二、骑行营流程（全程半天 3-3.5 小时，自行到达目的地）

09:30 到达骑行俱乐部

09:30-10:00 车队骑行安全注意事项，教练进行变速车的变速、刹车、调整座位高度、佩戴头盔等教学内容，安全注意事项讲解

10:00-12:30 出发石岩湖骑行，打卡青草排公园、陌上花公园、俯仰之间、湿地公园

12:30-13:00 拉伸运动，结束前往用午餐

13:20-14:30 用完午餐结束行程

15:00 抵达公司散团

（早：√ 中：√ 晚：×）

——以上行程时间安排可能会因天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！——

