



## 【净山小七尖】

徒步穿越苏州光福三尖  
赏漫山野花 净山净水净心田

## 活动亮点



【光福七尖】光福七尖指的是光福的七座山：邓尉山、玄墓山、米堆山、潭山、西绩山、铜井山和马驾山。是苏州有名的户外爬山线路。

【太湖风景】潭山，米堆山，玄墓山上均可远眺太湖。光福占有太湖湖岸线最曲折窈窕的部分，是太湖山水的精华地区之一。

【净山捡废】净山净水净心田，让世界更美好。

# 第一天

7: 30 指定地点集合出发。

10: 00左右到达香雪海，热身之后，轻装出发，一路沿山脊行走，视野开阔，可观太湖，俯瞰光福村。下山到圣恩寺路段较陡，请大家发挥团队精神，相互帮助。

12: 00择地午餐，大家一起分享美食。路餐自备，丰俭由人。

12: 30餐后稍作休息后继续出发。因有丛林穿越，请着长袖长裤戴帽子手套。一路走山径，听松涛阵阵，行太湖岸，看烟波浩渺，穿山水小村，访民俗风情.....

15: 00我们带着满满的垃圾下山，在领队的带领下重新分类。之后乘车返沪。

用餐：全天不含餐，午餐自带干粮。

备注：全程约10公里，累计上升海拔400米。沿途多处可以下撤，走不动的下撤后可自由前往香雪海停车场等待。



## 活动装备

- 1.背包：准备一个小的双肩包，方便活动时候使用。
- 2.衣着：适合户外运动的衣裤。登山鞋或徒步鞋。
- 3.药物：石头星球不提供任何口服药物，请自备常用药物。
- 4.证件：身份证等必备证件。
- 5.其他：按照自己的能力和需要携带登山杖，护膝等户外用品。
- 6.食品：活动过程中的补给有限，建议途中携带巧克力、牛肉干、葡萄干等高能量零食。高强度的运动下人会大量出汗，如果只饮用白水的话，可能会造成身体内的电解质稀释而导致紊乱，建议除了适量的矿泉水外再随身携带一瓶功能性饮料。

# 报价明细

项目	备注	单价	数量	金额
空调旅游巴士	37座大巴	3000	1	3000
领队	500/人/天	500	2	1000
物料费	15元/人	15	20	300
组织成本费	50元/人/天（包含车上每人每天一瓶矿泉水，户外魔术头巾，保险费用，领队吃住补贴）	50	20	1000
合计				5300
税点	6%			318
总计				5618
人均				280.9

按照20人核算

# 报价

活动总价：5618元(含税)

费用包含：

- 1.往返大巴车（空调旅游大巴）。
- 2.工作人员费用。
- 3.组织成本费。
- 4.住宿费用
- 5.净山所需物料费用。
- 6.最高30万保险费用。

费用不含：

- 1.第一天中餐
- 2.一切个人消费

注：以上费用按照20人核算。



石头星球

Stone Planet

There are stories of travel  
有故事的旅行

每一段走过的路  
用心走过的路  
风光自不凡

