

# 东冲西冲

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/47dc5b553204f51d25704eb617e4c4c2.html>

范文网，为你加油喝彩！

南苑饭店-上海值得去的地方推荐



2023年3月21日发(作者：豆腐瘦肉汤)

-2-

去哪儿

徒步深圳东西冲穿越攻略

目录

第一天2011.10.02

## 出游贴士

-3-

去哪儿

第一天2011-10-02

清晨

深圳深大北门-南澳东西冲

交通方式：大巴

出发地：深圳深大北门

目的地：南澳东西冲

出发时间：2011-10-02 08:00

到达时间：2011-10-02 10:30

上午

到达东冲

地点：南澳东冲

起始时间：10:30

备注：下车休整完毕开始往西冲

方向穿越海岸线

中午

海边午餐时间

地点：海边

起始时间：12:30

备注：左右海边午餐时间，领队

煮面或者煮靓汤，队员可以自己

带方便面。

休息完毕向西冲走去

地点：海边

起始时间：14:00最美逆行者

备注：午餐休息完毕向西冲走去

下午

到达西冲

地点：元宵节策划 西冲

起始时间：17:00

备注：到达西冲，可以选择在西

冲沙滩活动，或者乘快艇冲浪（

绕情人岛一圈每人10元左右，费

用自理）

晚上

抵达七星湾安记农家山庄

地点：七星湾安记农家山庄

起始时间：18:00

备注：抵达七星湾安记农家山庄

，品尝丰盛的南澳特色农家晚餐

返回市区

地点：市区

起始时间：19:30

备注：返回深圳市区

去哪儿

出游贴士

**【必要装备】**宽松的运动服装、登山背包(或普通双肩背包)、登山鞋(或防滑的运动鞋)小毛虫、袖套(女生必备，防晒)、手

套(五金店有)、太阳帽(普通帽子、保护头部、防晒)、防晒油、毛巾(必备)、雨伞(或雨新年贺语衣)、塑料袋(装垃圾,参与环

境保护)、个人药品(藿香正气丸或水剂、头晕药)、有效证件。

**【可选装备】**长短衣物请自备(或快干衣裤)、头灯或手电筒、登山杖、头巾、太阳镜、防晒油、绳索隋唐大运河、小型刀具、打火

机等(根据自身情况自行配置)

**【食品准备】**(自备)米饭菜肴(推荐)、巧克力、面包(适量饼干)、火腿肠、超市熟食(推荐)、牛肉干、糖、水果、黄瓜

、小番茄(推荐),跟据喜好自行选择搭配。

**【携带水量】**女生必须2.5升以上的饮用水；男生必机械设计制造及其自动化专业排名须3升以上饮用水、适量运动饮料,推荐红牛、佳抗疫小报得乐等

有兴趣的报名联系小炫：QQ1723517008

更多作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发