

单车骑行活动工作总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/166823.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

单车骑行活动工作总结（锦集19篇）由“ ”投稿提供，以下是小编收集整理单车骑行活动工作总结，希望对大家有所帮助。

篇1：单车骑行活动工作总结

昨天下午两点，我补完了全部的十天骑行笔记并发在博客上。对我而言，骑完全程只是完成一多半，用文字记录下来才算圆满。这是我写的最快的一次，因为前头还有辽阳那段生活等着我去“圆满”。为本次行动点下句号之后，我轻松下来，现在可以消消停停地给这次大兴安岭骑行来个小结了。

打开黑龙江省地图，循着我的骑行轨迹，发现我是在它的西北部划了一个圈(其中穿越内蒙古一小部分)。我每篇博文的路线图是老弟帮我绘制的。十天骑行中，每天傍晚我入住后即给他发短信报平安，他也通过短信向我预告里程及天气情况，给我提供旅途信息及精神鼓励。

先说天气：十天里只有三天没下雨，第一、二和第八天，另七天皆风雨同舟伴我行，且以后半程居多，最后两天为重。雨天里骑车，虽有雨披，它只能护住上身，下半截就只能任由雨淋个精湿了。最受委屈的是脚，裤子只要雨停一会儿就能被风吹干，可鞋不会干那么快，所以我的脚总泡在湿鞋里，都泡白、泡囊了。

再说道路：我走的路线，真正的平路只在头两天(第二天的最后20余公里也是山路，莫旗到登特科)和最后的80多公里(明水后至大庆)，剩下的都是山路或坡路;可以说山路占八成以上，平路还有一半在顶风——因而，此次骑行不单里程(1871KM)超过从北京骑回大庆那次，难度也比那次大。

至于路况，总体来说很好，大(庆)-齐(齐哈尔)-讷(河)路面超好，堪称高速;讷河至莫力达瓦的路面窄而破损多、车辆也多;从莫旗开始的G111国道直到终点加格达奇还是不错的;加格达奇至塔河的S207路面很好，只是有局部破损但都垫了方石;塔河至十八站的X201，非常平坦的油路;十八站开始的S209直到黑河也是油路，很好;G202因黑河到北安正在修北黑高速，每到村镇路口皆要下道，路口很烂，雨天成了泥塘;北安之后情况有所好转，不过时有两坡间的凹处因维护而改道;明水后的G203就任你尽情地飞奔向前了。

路上我只遇到两次骑车的人，都是对向而行，一掠而过，无法搭话。第一次是从孙吴到辰清之间，三人小组;第二次是出明水刚上G203，一人，装备齐全——顺便说一句，我骑车的装备很业余，如果不是自行车和满身的风尘仆仆，根本看不出我是个远行者。

再谈风景：我觉得晴天下的湿地最美，比如第一天的扎龙湿地；阴天使风景逊色，不过因有秋意，大兴安岭的农田和林区也差强人意(再过一个月来看就更好了)；黑河之后没风景(当然，这是我自己的感受，估计是疲劳、风雨，再加上是走过的熟路的缘故)——其实，所谓风景还在于心啊！

说说食宿：我一向不以吃为意，只要填饱肚子就行；早餐还是想吃点儿“正统”的，比如包子、稀饭等，午饭最想吃米饭——没有就对付一下，甚至进村“要饭”（此行“要”过三次饭：最感动的是第二天的早晨在富裕之后的那个无名小屯，那个老妇舍饼于我却说啥也不要钱；第二次是在加格达奇旁的小村里与人家共进午餐而被接纳；最后一次是北安之前的凤凰山屯午饭遭拒——三次“讨饭”，三种态度，感喟太深了！）；晚间因要喝点儿小酒，所以得有炒菜，家常即可，比如俺东北的尖椒干豆腐之类，没饭馆就买点现成的下酒菜(如泡子沿那晚)。

住嘛，我只挑最便宜的旅店或招待所，宾馆从不问津。我这次住的最贵的是在呼玛，20元/夜，其次是在辰清，17元/夜(含洗澡费用)，再次是登特科，15元/夜，其余皆10元/夜。感觉最好的是第一晚的塔哈(整洁干净)和第七晚的泡子沿(诗意田园)，最糟糕的是最后一晚的乾丰(有如落难)，其它的一般。所以，十天下来，我的花销也可与“酷抠”一族媲美了。

骑车多年，我从来不带修车工具。路上最怕扎胎，可是最易扎胎的地方都是在有人家的地方(此次老虎店扎胎和从前有两回都是这样)，扎了也能很快修好；不过，带上工具也好，会让心情更无忧无虑。

另外，我还有个在路上的小经验，为了身体不妨试试：每当身边过车之前，长吸一口气、屏住呼吸，等到车过去后再喘气，以减少吸进的尾气量；当然，如果车太多、一辆跟着一辆，那就别憋着了、只好当吸尘器了——在路上，要把危害降到最低。

总之，骑车旅行既是爱好，也是苦行，重要的是要练就苦中作乐的能耐。这一点，我做的还远远不够。

【骑行注意事项】

自行车运动的危险表现在：

主观因素

- 1、使用自锁还未熟练解锁，车速减慢时脱锁不及，失去平衡而摔车。
- 2、精神不集中，握把不牢，撞上石头或窝坎，震动致使双手脱离车把，前轮扭转导致摔车。
- 3、回头看同伴，没预计前方突然出现第三者(第三者可以是突然切入骑行线路的机动车、非机动车或突然横过马路的行人)与第三者相撞。

客观因素

- 4、编队骑行跟车时前车突然改变骑行线路或后车碰上前车，导致车轮相碰，前轮无法转向失去平衡而摔车。
- 5、路况不明与第三者相撞，例如过急弯、岔路口时发生的意外。

6、第三者主动撞击。最严重威胁生命的事故莫过于被违章驾驶司机或睡大觉的司机偏离车道的撞击了。

对应以上问题解决之道：

- 1、多练习自锁的使用，我的观点是解锁时练习形成先解右锁的习惯，因先解除右锁，人车必先向右侧倾斜，容易保证符合我国道路靠右侧行驶，避免往左侧跌倒而受左侧经过的车辆碰撞。自锁的熟练使用后，这种摔车方式是不存在的。
- 2、除确认路况很好及喝水时，应时刻保持双手以虎口紧握形式，抓牢车把，最容易的出错是疲劳时放松了保持紧握车把的重要性。
- 3、回头看同伴时，应确认前方不会突然出现第三者，不可长时间回头看同伴，尤其是路边美媚(这种教训不只是自行车驾驶)。
- 4、提高跟车技巧与提高跟车的警觉，保持精神集中，但又不能过于紧张，保持轻松的心情跟车。
- 5、对线路的选择上：多骑于路好、机动车少的线路上，除长途骑行外，尤其是自行车运动练习，更应尽量避免国道、省道等交通繁忙的公路上骑行，市区内严禁飚车、霸王车、飞街争夺等不良行为。

对路况的熟悉上：对头几次骑行时不熟悉道路情况下，特别在急转弯，急下坡等情况下，更不可骑鲁莽车。业余车手多骑行于开放性的公路上，遇急弯下坡等路段，也万不可认为熟知道路情况，而骑得太快，因路上完全可能出现洒了细砂、机油、抛弃的大块异物等影响轮胎抓地性能和威胁骑车安全的情况。

6、这种情况机率太少了，不要因此而害怕，但又不要麻痹大意。因此选择机动车少的道路骑行是非常好的，对机动的伤害机率可以减到最低。

篇2：单车骑行活动策划书

单车骑行活动策划书

一、活动背景

骑行会让自己感到暂时远离喧闹的城市，忘掉工作的压力，放松疲惫的神经。相约骑行，“喜欢在路上的感觉”这是对每一个骑车旅行人的最质朴表达。在一眼望不到尽头的路上与风同行，想停就停，想走就走，追求的是乐趣，享受的是快乐。让我们感受骑行带来的自由，一起去感受最原始的自我，唤醒我们曾经对大自然的向往，走，我们一起出发吧！

二、活动目的

通过骑行的方式，一起去感受路上的蓝天白云，让健康、向上、环保、时尚成为我们的生活理念。让我旗居民业余生活更加丰富，身心更加健康。

三、主办单位

内蒙古赤峰市阿鲁科尔沁旗宣传部

四、承办单位

赤峰市阿鲁科尔沁旗新丝路文化传媒有限公司

五、活动主题

共享户外活动，畅游和美“阿旗”

六、前期宣传

通过DM单、微信平台、报社以及宣传部进行前期宣传

七、活动时间

20XX年 月 日上午8点-16点

八、活动方式

阿鲁科尔沁旗宣传部与新丝路文化传媒有限公司宣传组织我旗居民自愿报名参加，从政府广场出发到永兴垂钓园为终点。当全部骑行人员到达终点之后，还可以参加由“XXX烧烤”举行的大型野外烧烤、永兴垂钓园免费钓鱼等娱乐活动，并能欣赏到由“XXX”婚庆礼仪提供的现场表演。更有永兴采摘园无污染纯绿色蔬菜水果等你采摘。

九、报名须知

- 1、有心脏病、高血压、脑血栓等容易突发疾病的人员，严禁参加活动；
- 2、参加骑行活动所有人员要提前检查车况，重点检查刹车、胎压等重点部位，如有问题必须在活动开始前处理完毕；
- 3、参加骑行人员于 月 日上午8点开始到政府广场集合，8点半前集合完毕，并且进行集中签到；
- 4、参加骑行人员要听从指挥，服从调度，按顺序出发；
- 5、骑行途中任何人不得超越他人，更不允许超越领骑，并注意保持前后间距不得小于二米；
- 6、骑行途中不要回头张望，不得随意改变骑行路线。
- 7、骑行途中出现掉东西，不许停车由护队人员负责拣拾；
- 8、骑行途中如身体出现不适或车辆出现状况，及时从右侧出列退出骑行队伍等待救护车；

9、任何人不许在集合点及骑行过程吸烟、吐痰和乱扔垃圾；

10、所有参加骑行的人员都将获赠一份由“华夏保险”提供，为期半年的户外出行意外险。

十、报名方式

现场报名地点：阿旗新丝路传媒（科技馆楼下）

微信公众平台报名：阿旗新丝路传媒公众平台（在微信公众号里搜索“aqxXX”并添加关注，把你的个人资料发送到公众平台即可）

QQ报名：XXX

电话报名：XXX

报名格式：姓名、性别、年龄、电话、住址、紧急联系人

活动咨询电话：1814XXX

十一、活动准备

物资准备

十二、活动安排与路线

20XX年 月 日星期五，早上8点在政府广场集合，在集合之前，请自己准备好自己需备私人用品。骑行所经路段都会插有带活动标识的彩旗。8点半开始从政府广场出发。

政府广场 天山一中 天元大街西加油站 双胜岔路口 中段休息区 永
兴垂钓园

十三、活动须知

（一）骑行活动是为提供良好交流平台，所有成员必须本着追求健康、自助环保、团结友爱的态度参加；

（二）参加者承担户外活动中的所有风险，包括利用交通工具及其他第三方设施的风险；活动中如发生致伤包括滑、摔、晒及其他自然及人为因素导致的受伤等，个人应自负其责或向造成损害的直接当事人索赔；

（三）如因参与者个人不遵守活动规定或活动场地的安全规定自行造成事故，除自负其责之外，还应对因此给他人所造成的损失负责；

（四）带齐更换衣物；

（五）活动可能会因为天气原因而取消或延迟；

(六) 本活动为户外骑行活动，参加者须对自己的安全负责。

篇3：西安单车骑行活动方案

西安单车骑行活动方案

一.活动背景：

本次骑行赛车活动规模大、内容丰富、参赛选手众多。我们策划这次活动，一方面，试图通过“骑行”这种形式，倡导绿色出行新风尚，身体力行实践低碳生活，落实国家低碳减排政策。另一方面，这也是一次传播自行车文化，普及大众骑行活动的播种之旅。大众自行车骑行活动，在很多地方已蔚然成风。在我市这种活动也逐步升温。本次骑行活动是本协会举办的第二届自行车大赛，将自行车的传统代步功能扩展到健身、休闲、娱乐等领域。广泛宣传自行车文化的丰富内涵，积极倡导时尚、健康、环保、向上的生活理念。“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”，将深度影响全市市民，让更多人了解、热爱自行车文化，传承自行车文化，使自行车文化得到发扬光大。骑出健康体魄，骑出丰富多彩的美好生活。

二.活动主题：

“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”

三.活动地点：

西安市工业园区

四.活动时间：

xx.8.6 8：00-10：00

五.策划主办单位：西安市自行车运动协会

协办单位：西安市捷安特俱乐部

六.参赛对象：

西安市内所有爱好自行车运动人士

七.准备工作：

- 1、宣传（海报，横幅）；
- 2、人员通知；
- 3、场地时间安排；
- 4、报名

报名工作由协会秘书处负责。负责人：郭松波。

报名工作时间截止到xx年8月1号晚上六点。

八.活动流程：

1、比赛赛程安排

比赛分青年男子公路、青年男子山地、老年男子公路、老年男子山地、女子组等5个赛事。

2、比赛流程安排

选手到场、签到

比赛选手准备

上场、热身

第一局开始

第一局结束

第二局开始

比赛结束，记录员记录比赛情况。工作人员清理比赛现场并准备下一场比赛。

3、奖项设置

各组分设一、二、三等奖各若干名。奖品分别为****、****和****。另加参与奖小礼品一份。

九.人事安排：各部门人员安排

策划部：活动计划的策划；

组织部：场地安排、工作人员安排、物品的准备工作、报名工作、联络参赛人员；

宣传部：比赛的赛前、赛中、赛后宣传；

外联部：联系赞助商，商谈赞助事宜；

财务部：财务管理，活动预算、结算；

十.宣传方式：

活动邀请新闻记者全程报道。并及时在赛前赛后以海报的形式张贴出来。另，有外联部拉得横幅一条挂于现场作为宣传。

十一、经费预算：

- 1.比赛奖品：奖金若干；奖品若干
- 2.报名表格+活动策划用纸：若干
- 3.其他开支:若干

合计：若干

十二、活动后勤安排：

- 1.做好活动后勤宣传及报道工作
- 2.做好总结工作，反思活动中出现的问题并做总结
- 3.做好安全管理工作，为参赛选手购买意外伤害保险

十三、注意事项：注意宣传；人员通知；时间、地点的安排，安全教育等。

附：本策划为初稿，最终解释权属西安市自行车运动协会。另，所有参赛者需自备车辆、头盔、手套等。

西安市自行车运动协会

xx年6月11日

篇4：单车骑行活动主题方案

单车骑行活动主题方案

一、活动背景：

五月五，端午情。为继承和发扬民族优秀传统文化，红牛饮料携手汉中市自行车协会、骑行天下俱乐部，雅驰自行车，向汉中市民送上节日祝福，弘扬中华传统文化，倡导健康生活方式，丰富群众文化生活。

二、活动主题：

情系端午·

绿色出行

三、活动目的：

弘扬传统文化，宣传绿色出行，提倡健康环保的生活方式。围绕“情系端午·

绿色出行”的核心主题，通过开展地方民俗表演、自行车环城骑行活动，倡导“绿色出行”，引导市民热爱生活、关注健康、关心城市、保护环境，提高人们对生活环境和健康生活方式的关注，丰富节日文化，努力实现“中国梦”

四、活动主办单位：

汉中市汉台区自行车运动协会

红牛维他命饮料有限公司

五.协办单位：

雅驰自行车汉中旗舰店

汉中骑行天下自行车俱乐部

六、活动时间、集合地点：

集合时间：201x年6月12日(农历端午节当天)上午9点—12点

集合地点：桥北广场东侧

七、活动对象：

汉中市自行车协会会员、骑行天下会员、所有喜欢自行车运动的.户外爱好者

八、骑行线路：

桥北广场(起点)---滨江路---益州路---三号桥---大河坎滨江路---银沟桥小区---惠丰北路----南郑大道----高速转盘----龙岗西路----龙岗大桥----滨江西路---桥北广场(返回起点)

九、活动流程安排：

1.汉中民俗节目表演

1)花样太极拳

2)四十二式太极剑

3)拂尘剑

4)四十二式太极拳

5)老年舞蹈《走进春天》

2、主持人宣布活动开始、介绍嘉宾

3.主办方领导介绍此次活动背景、活动安排。

6.宣布骑行开始

8.骑行开始

9.12:00回到广场抽奖

现场抽大奖：

一等奖(5名)车载吸尘器(价值300元以上)

二等奖(5名)运动水壶(价值120元)

三等奖(10名)

四等奖(30名)

凡参与者奉送红牛饮料2听

十一、活动经费来源：

1、红牛维他命饮料有限公司

2、雅驰自行车汉中旗舰店

十二、注意事项

本次活动不同于其它赛事活动，不要求速度，目的旨在宣传和展示，希望所有的参与者都能体现单车人良好的精神风貌，优秀的个人素质，精诚团结的团队精神。

1、自行车队列按2辆一排，每排向间距为1.5米，纵向间距为2米，骑行时请保持队列整齐;以左边第一辆车为平行点;

2、出发骑行为第一排先行，后面的每数1、2再骑行出发;

3、保持步行速度骑行，后排不能超越前排;

4、骑行过程中如果自行车有故障，请骑者按原路线推车保持队列行进;

5、请各位车友骑行往返途中一定注意安全;遵守交通规则。

6、请大家确保自身安全，听从指挥员和秩序维护员的指挥。

7、请勿携带贵重物品，以免路上不小心丢失。

8、年龄小的志愿者须在家长的带领下参与活动，确保安全。

篇5：共享单车骑行活动策划

活动背景：

和全国很多地方相似，改革开放以来，萧山经济发展很快。由于不尽合

理的产业结构。粗放型的增长方式。导致了萧山环境的污染和破坏。虽然近年来随着对环境保护认识的逐渐深入，萧山的环保行政部门对环境治理力度的加深，但是仅仅靠政府保护环境还不足以缓解经济快速发展中出现的环境问题。因此，增加公众的环保意识和参与性是建设资源节约型、环境友好型社会的重中之重。

千指惠作为一家新型节能环保的生物研发公司，理应作为建设社会的倡

导者、推动者，为公众群体率先垂范

活动主题：环保之行，一路有你

活动口号：绿色生态始于心，环保萧山践于行。

活动时间：

活动地点：

活动意义：

此次活动从公益出发，围绕加强公众的环境意识、环境态度、个人的参

与性的目的。让公众切切实实的体会到环保的势在必行。争取环境建设跟上经济脚步，推动萧山的可持续发展。

主办单位：

协办单位：合作商家

媒体支持：

1：网络：杭州19楼、萧然论坛、公司网站

2：电视：萧山电视台

3：报纸：萧山日报

现场布置：

1：舞台搭建：

舞台背景：长5.5m × 高2.5m=13.7平方

——文案：千指惠自行车环保公益骑行

——主题：环保之行，一路有你

2：签名横幅

——标语：绿色生态始于心。环保萧山践于行

3：空飘：

——绿色生态始于心，环保萧山践于行

4、音响

——数量：1套

——规格：两主音箱、两后备中音箱

——配套：无线话筒

——安置：供舞台使用

5、废弃银行卡收集点：

——推广亭子 1座

6、千指惠产品推广点

——推广亭子 3座

6：人员安排

(1) 驻点推广人员：主要负责资料的派发(下午环保资料。晚上千指惠资料)

(2) 现场布置人员：舞台以及推广亭的搭建

(3) 现场报名负责人以及礼品派送人员

活动流程：

(一)10：00 ~ 14:20活动前期准备(舞台搭建，人员安排)

(二)14:20 ~ 14:30 自行车队车技展示

(三)14:30 ~ 14:45 员工检录、分组，领取参赛服装(印有发光字体)和环保车。(四)14:45 ~ 15:00 开幕式(恒隆广场)。XX致辞(热烈庆祝千指惠产品正式上

线。。。)，并宣布活动正式开始。

(五)15:00 ~ 16:30 每位队员身着统一服装(正面环保字样，背面千指惠字样)，

沿规定路线骑完全程。活动同时组织现场报名(30人)，进

行晚上的自行车自由行活动。行程中记者进行跟踪报告、采

访。

(六)16:30 ~ 17:00 队员全部归队。记者对队员进行采访以及派发纪念品。现场

观众到横幅前签名留念。下午活动结束。

(七)17:00 ~ 18:30 千指惠老总设宴款待参赛人员。

(八)18:30 ~ 19:00 轮滑队。街舞队进行表演(现场预热，聚集人气)。

(九)19 : 30 ~ 20:30自行车自由行活动开始。每位参赛选手以千指惠设点的江寺

公园、人民广场、加州阳光、银隆百货为目的地领取徽章(作

为领取奖品的依据).现场环境知识有奖问答(奖品由千指惠

提供)并进行大面积的产品宣传。

(十)20:30 ~ 21:00 现场发放奖品及奖金。领导致辞，活动结束。

Ps:1.整个活动现场不间断进行废弃银行卡收集(回收银行卡赢当天消费优惠)。

2.合作商家提供有力的优惠尺度。(仅限当天)

3千指惠派发一位员工(身着logo服装)作为当天主持。

篇6：共享单车骑行活动策划

本次骑行赛车活动规模大、内容丰富、参赛选手众多。我们策划这次活动，一方面，试图通过“骑行”这种形式，倡导绿色出行新风尚，身体力行实践低碳生活，落实国家低碳减排政策。另一方面，这也是一次传播自行车文化，普及大众骑行活动的播种之旅。大众自行车骑行活动，在很多地方已蔚然成风。在我市这种活动也逐步升温。本次骑行活动是本协会举办的第二届自行车大赛，将自行车的传统代步功能扩展到健身、休闲、娱乐等领域。广泛宣传自行车文化的丰富内

涵，积极倡导时尚、健康、环保、向上的生活理念。“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”，将深度影响全市市民，让更多人了解、热爱自行车文化，传承自行车文化，使自行车文化得到发扬光大。骑出健康体魄，骑出丰富多彩的美好生活。

二.活动主题：

“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”

三.活动地点：

白城市工业园区

四.活动时间：

20XX.8.6 8：00-10：00

五.策划主办单位：白城市自行车运动协会

协办单位：白城市捷安特俱乐部

六.参赛对象：

白城市内所有爱好自行车运动人士

七.准备工作：

- 1、宣传(海报，横幅);
- 2、人员通知;
- 3、场地时间安排;
- 4、报名

报名工作由协会秘书处负责。负责人：郭松波。

报名工作时间截止到20XX年8月1号晚上六点。

1、比赛赛程安排

比赛分青年男子公路、青年男子山地、老年男子公路、老年男子山地、女子组等5个赛事。

2、比赛流程安排

选手到场、签到

比赛选手准备

上场、热身

第一局开始

第一局结束

第二局开始??

比赛结束，记录员记录比赛情况。工作人员清理比赛现场并准备下一场比赛。

3、奖项设置

各组分设一、二、三等奖各若干名。奖品分别为****、****和****。另加参与奖小礼品一份。

九.人事安排：各部门人员安排

策划部：活动计划的策划;

组织部：场地安排、工作人员安排、物品的准备工作、报名工作、联络参赛人员;

宣传部：比赛的赛前、赛中、赛后宣传;

外联部：联系赞助商，商谈赞助事宜;

财务部：财务管理，活动预算、结算;

十.宣传方式：

活动邀请新闻记者全程报道。并及时在赛前赛后以海报的形式张贴出来。另，有外联部拉得横幅一条挂于现场作为宣传。

十一、经费预算：

1. 比赛奖品：奖金若干;奖品若干

2. 报名表格+活动策划用纸：若干

3.其他开支:若干

合计：若干

十二、活动后勤安排：

1.做好活动后勤宣传及报道工作

2.做好总结工作，反思活动中出现的问题并做总结

3.做好安全管理工作，为参赛选手购买意外伤害保险

十三、注意事项：注意宣传;人员通知;时间、地点的安排，安全教育等。附：本策划为初稿，最终解释权属白城市自行车运动协会。另，所有参赛者需自备车辆、头盔、手套等。

篇7：共享单车骑行活动简报

5日上午，金平区教育局组织100多名学生、家长、教师志愿者，通过骑行小鸣单车出行的方式，向市民发出“绿色出行文明交通”的倡议。

当天上午，参加活动的东厦中学学生人手一辆小鸣单车，浩浩荡荡地向华侨公园、海滨路、人民广场等地出发，沿路通过学生自主设计志愿服务的方式，呼吁广大市民正确使用共享资源，自觉提高交通文明意识。记者看到，学生们自发分成小组，有的向市民发放“绿色出行文明交通”倡议书，宣传健康、环保的出行方式;有的采访市民，邀请市民一起喊出绿色出行的口号;有的到指定地点整齐摆放单车，并向市民宣传如何正确使用共享单车。

据主办方介绍，“文明交通”是现代文明重要标志之一，是当前精神文明建设的重要组成部分，也是广大人民群众应该关心、关注的问题。学生是城市未来的主人翁，创文行动离不开学生的参与。发起和组织本次共享单车骑行公益活动，希望能借助学生的小手拉起家长、市民的大手，号召广大师生家长自觉选择绿色出行的方式，从身体力行的小事做起，养成文明习惯，遵守社会公德，共创文明汕头。

篇8：共享单车骑行活动简报

3月19日上午，为了提高大学生的责任意识，宣传低碳环保的思想，呼吁广大市民正确使用共享单车，福建师范大学社会历史学院青年志愿者协会在福州市花海公园开展了以“绿色出行，共享文明”为主题的活动。

志愿者们开展了以骑行单车、分发环保小册、规整摆放单车等一系列形式为主的活动。在从学校骑行到花海公园的过程中，志愿者们体会到了自行车的便利与环保，骑行活动也吸引了路人的注意，成为一道亮丽的风景线。志愿者们于上午十点到达花海公园，随后开始向行人宣传关于“共享单车，绿色出行”的活动思想，并分发小册子和周边产品，在过程中，跟行人讲解共享单车这一新型出行方式的出现原因，让市民了解共享单车的正确使用方法，提高大家对单车的保护意识。活动最后，志愿者们将花海公园周边的共享单车进行了整齐的摆放，改善了公共设施的环境，维护社会秩序。

福建师范大学社会历史学院青年志愿者协会的成员李雪表示：“单车作为一种新兴事物的出现，它的发展过程必会有所曲折，我们只是尽自己的一份力，为社会做出一点贡献，希望通过我们的努力，能对福州市的单车的现状有所改善。”

在学习雷锋之际，开展此次活动，不仅让更多的市民了解到共享的意义，也提高了大家保护公共设施的意识，有利于培养良好的道德风尚。

篇9：共享单车骑行活动简报

为了优化共享单车的运营环境，推动对城市的低碳、绿色和可持续发展作用，同时使企业在投放过程中感受到政府的优质服务，从而投放得安心、投放得放心、投放得舒心。主动解决投放企业有心而无力解决的问题。

首先根据政府的相关职能部门根据市民需要和城市发展规划，有前瞻性地规划设置共享单车的投放点位、行驶区域、停放位置，使共享单车的投放布局与现有的公共交通系统实现无缝对接，与城市未来的建设发展相统一，从而使广大市民使用时感受到最大的便捷。

其次，对运行中出现的一些人据为“专享”、随意停放、毫不爱惜等问题，从完善管理机制、制定相关规定，按章取车，按规停放。全面提升精细化管理水平，所以，要想让共享单车最大限度地方便市民出行，就必须在规范使用秩序方面下功夫，执法人员将对不文明停放的共享单车进行不定期巡查、管理、整治。使便民利民的共享单车步入有序可循的发展轨道。

再次，作为共享单车的受益者，广大市民应自觉遵守而在共享单车投放之初，在人们还没有形成真正“共享”观念以及规范停车意识之时，有关单位和部门应加大宣传力度，强化人们的规则意识。同时在自行车停放点多加派一些队员维持秩序，引导市民依法、文明、有序使用共享单车，既成为共享单车的使用者，又成为共享单车运行管理的参与者。

目前玉祁街道分别在各主要小区门口、镇区范围内合适地点投放共享单车200辆，发放致广大市民的一封信——人人悉心爱护才能真正“共享”宣传单200余份。保障共享单车在科学中运行、在规范中成长、在有序中壮大，从而使广大市民在共享单车的同时共享到城市的风采和气质，使社会的公共文明、诚信意识和契约精神得以不断地强化与升华，为市民幸福保驾护航。

篇10：骑行活动工作总结

昨天下午两点，我补完了全部的十天骑行笔记并发在博客上。对我而言，骑完全程只是完成一多半，用文字记录下来才算圆满。这是我写的最快的一次，因为前头还有辽阳那段生活等着我去“圆满”。为本次行动点下句号之后，我轻松下来，现在可以消消停停地给这次大兴安岭骑行来个小结了。

打开黑龙江省地图，循着我的骑行轨迹，发现我是在它的西北部划了一个圈(其中穿越内蒙古一小部分)。我每篇博文的路线图是老弟帮我绘制的。十天骑行中，每天傍晚我入住后即给他发短信报平安，他也通过短信向我预告里程及天气情况，给我提供旅途信息及精神鼓励。

先说天气：十天里只有三天没下雨，第一、二和第八天，另七天皆风雨同舟伴我行，且以后半程居多，最后两天为重。雨天里骑车，虽有雨披，它只能护住上身，下半截就只能任由雨淋个精湿了。最受委屈的是脚，裤子只要雨停一会儿就能被风吹干，可鞋不会干那么快，所以我的脚总泡在湿鞋里，都泡白、泡囊了。

再说道路：我走的路线，真正的平路只在头两天(第二天的最后20余公里也是山路，莫旗到登特科)和最后的80多公里(明水后至大庆)，剩下的都是山路或坡路;可以说山路占八成以上，平路还有一半在顶风——因而，此次骑行不单里程(1871KM)超过从北京骑回大庆那次，难度也比那次大。

至于路况，总体来说很好，大(庆)-齐(齐哈尔)-讷(河)路面超好，堪称高速;讷河至莫力达瓦的路

面容而破损多、车辆也多;从莫旗开始的G111国道直到终点加格达奇还是不错的;加格达奇至塔河的S207路面很好,只是有局部破损但都垫了方石;塔河至十八站的X201,非常平坦的油路;十八站开始的S209直到黑河也是油路,很好;G202因黑河到北安正在修北黑高速,每到村镇路口皆要下道,路口很烂,雨天成了泥塘;北安之后情况有所好转,不过时有两坡间的凹处因维护而改道;明水后的G203就任你尽情地飞奔向前了。

路上我只遇到两次骑车的人,都是对向而行,一掠而过,无法搭话。第一次是从孙吴到辰清之间,三人小组;第二次是出明水刚上G203,一人,装备齐全——顺便说一句,我骑车的装备很业余,如果不是自行车和满身的风尘仆仆,根本看不出我是个远行者。

再谈风景:我觉得晴天下的湿地最美,比如第一天的扎龙湿地;阴天使风景逊色,不过因有秋意,大兴安岭的农田和林区也差强人意(再过一个月来看就更好了);黑河之后没风景(当然,这是我自己的感受,估计是疲劳、风雨,再加上是走过的熟路的缘故)——其实,所谓风景还在于心啊!

说说食宿:我一向不以吃为意,只要填饱肚子就行;早餐还是想吃点儿“正统”的,比如包子、稀饭等,午饭最想吃米饭——没有就对付一下,甚至进村“要饭”(此行“要”过三次饭:最感动的是第二天的早晨在富裕之后的那个无名小屯,那个老妇舍饼于我却说啥也不要钱;第二次是在加格达奇旁的小村里与人家共进午餐而被接纳;最后一次是北安之前的凤凰山屯午饭遭拒——三次“讨饭”,三种态度,感喟太深了!);晚间因要喝点儿小酒,所以得有炒菜,家常即可,比如俺东北的尖椒干豆腐之类,没饭馆就买点现成的下酒菜(如泡子沿那晚)。

住嘛,我只挑最便宜的旅店或招待所,宾馆从不问津。我这次住的最贵的是在呼玛,20元/夜,其次是在辰清,17元/夜(含洗澡费用),再次是登特科,15元/夜,其余皆10元/夜。感觉最好的是第一晚的塔哈(整洁干净)和第七晚的泡子沿(诗意田园),最糟糕的是最后一晚的乾丰(有如落难),其它的一般。所以,十天下来,我的花销也可与“酷抠”一族媲美了。

骑车多年,我从来不带修车工具。路上最怕扎胎,可是最易扎胎的地方都是在有人家的地方(此次老虎店扎胎和从前有两回都是这样),扎了也能很快修好;不过,带上工具也好,会让心情更无忧无虑。

另外,我还有个在路上的小经验,为了身体不妨试试:每当身边过车之前,长吸一口气、屏住呼吸,等到车过去后再喘气,以减少吸进的尾气量;当然,如果车太多、一辆跟着一辆,那就别憋着了、只好当吸尘器了——在路上,要把危害降到最低。

总之,骑车旅行既是爱好,也是苦行,重要的是要练就苦中作乐的能耐。这一点,我做的还远远不够。

篇11:骑行活动工作总结

阳光下放声歌唱,一群向上的阳光少年,正骑在我们的车上,那是动感的旋律!那是飞扬的青春

一 活动目的与意义:

1通过这一次四分队的骑行活动,进一步增进大家的感情、彼此更加友爱团结,

户外骑行活动总结。使得这个大家庭里的每个人彼此都更加熟悉、更加了解。

2这是一次团体的活动，通过这种骑行的旅游可以放慢我们忙碌的生活、学习和工作的节奏，观赏一路的风景，开拓我们的视野。

3通过骑行这种运动，培养我们的毅力，锻炼我们的身体。不失为一个体能训练的好机会，另外通过公路的骑行可以使我们更加熟悉交通规则，提高我们大家的安全意识。

二 骑行路线：

1出科技大学南大门，上北二环向东行驶。经莲城大桥后，向左拐，继续向前行进，大概行驶25公里后到达昭山。

2在昭山进行了爬山，唱歌，才艺表演、成语接龙等一系列的趣味团体活动后，沿原路返回科大南校。

三 骑行队形：

1此次骑行由队长带队，指导员在最后压阵，中间队员分小组保持适宜距离的方式前行。

2共分成四个小组，每个小组两人并排，各小组间距离4米，每一组由一名组长负责，保持一个队形前进。这样的队形既便于车队的行进与管理，又能不干扰交通。提高行进过程中的安全性。

四 活动项目：

1骑行路上，我们一群向上的少年迎着太阳，高声放歌，可谓意气风发，恰同学少年。骑行一路唱，追风少年我们最阳光。飞扬的青春就该放声歌唱。

2到了昭山后，斗志昂扬的少年们马上就一个个摩拳擦掌，准备向着山顶进发，一次爬山活动就在少年们的竞速中开始了。山顶是昭山古寺！

3在山顶拍照留恋后，我们下到山腰，找到一块平地。关掉电话，卸下行囊，席地坐路旁。围成大圈，进行分组拉歌，成语接龙，而奖品正是大圈中心的各种美味零食、饼干。

4接着，我们组队下山，途中参观了观音寺。一路悠然走过。一路笑声飘过，接着我们又去了湘江边的河滩。在这里留下了许多留恋的片段和阵阵欢笑。

五 骑行感想：

1这次骑行中我看到了咱们四分队队员间的团结，当有的队员骑的比较累的时候，大家都会停下来休息，并给他以话语或眼神的鼓励。男生主动把好骑的车让给女生，这点让我很感动，真的有一种大家庭的温暖与友爱。

2这次骑行虽然有点累，但是我们饱览了沿途美丽的自然风景，增进了队员的交流与情感，放松了心情。体会到了骑行路旅游的快乐，真的让人值得回味与留恋。

3路途中的上坡与下坡很容易让我想到了这不就像是人生之路吗？面对上坡我们要勇气去征服

它。面对下坡，我们亦要沉着面对，掌控好前行的方向,这样才能顺利向前行进。而只有坚持不懈，在路途上一路努力了，方能成功地到达终点，去饱览云开月明的大好风景。

六 活动感谢：

1感谢队长的带队与组织。感谢指导员的“压阵”。使得我们的骑行保证了安全能顺利进行！

2感谢所有为这次活动的组织、安排、所努力的全体队员。3感谢每一位队员的配合，使我们在景区没留下任何垃圾，真正地做到了一我轻轻来过，留下的只是脚印。

夕阳西下，鸟儿回家。这次的骑行活动已经踏上了归途，骑车回来的我们脸上有些许疲惫，但是同时每个人脸上都有收获的喜悦。是的，这次的骑行活动是告一个段落了，但是，这次活动中留下的一些东西却永远不会褪色，它会成为人生中的一段珍贵记忆。譬如，路上我们收获的感情与友谊，收货了人生的一些感悟。

总之，这次骑行活动很有意义，我们增进了友谊与感情，收获了感悟与快乐！

篇12：魅力单车自行车骑行活动策划书

魅力单车自行车骑行活动策划书

一.活动背景：

本次骑行赛车活动规模大、内容丰富、参赛选手众多。我们策划这次活动，一方面，试图通过“骑行”这种形式，倡导绿色出行新风尚，身体力行实践低碳生活，落实国家低碳减排政策。另一方面，这也是一次传播自行车文化，普及大众骑行活动的播种之旅。大众自行车骑行活动，在很多地方已蔚然成风。在我市这种活动也逐步升温。本次骑行活动是本协会举办的第二届自行车大赛，将自行车的传统代步功能扩展到健身、休闲、娱乐等领域。广泛宣传自行车文化的丰富内涵，积极倡导时尚、健康、环保、向上的生活理念。“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”，将深度影响全市市民，让更多人了解、热爱自行车文化，传承自行车文化，使自行车文化得到发扬光大。骑出健康体魄，骑出丰富多彩的美好生活。

二.活动主题：

“魅力单车、低碳环保、骑乐无穷”

三.活动地点：

白城市工业园区

四.活动时间：

8.6

8：00-10：00

五.策划主办单位：白城市自行车运动协会

协办单位：白城市捷安特俱乐部

六.参赛对象：

白城市内所有爱好自行车运动人士

七.准备工作：

1、宣传（海报，横幅）；

2、人员通知；

3、场地时间安排；

4、报名

报名工作由协会秘书处负责。负责人：郭松波。

报名工作时间截止到20xx年8月1号晚上六点。

八.活动流程：

1、比赛赛程安排

比赛分青年男子公路、青年男子山地、老年男子公路、老年男子山地、女子组等5个赛事。

2、比赛流程安排

选手到场、签到

比赛选手准备

上场、热身

第一局开始

第一局结束

第二局开始.....

比赛结束，记录员记录比赛情况。工作人员清理比赛现场并准备下一场比赛。

3、奖项设置

各组分设一、二、三等奖各若干名。奖品分别为****、****和****。另加参与奖小礼品一份。

九.人事安排：各部门人员安排

策划部：活动计划的策划；

组织部：场地安排、工作人员安排、物品的准备工作、报名工作、联络参赛人员；

宣传部：比赛的赛前、赛中、赛后宣传；

外联部：联系赞助商，商谈赞助事宜；

财务部：财务管理，活动预算、结算；

十.宣传方式：

活动邀请新闻记者全程报道。并及时在赛前赛后以海报的形式张贴出来。另，有外联部拉得横幅一条挂于现场作为宣传。

十一、经费预算：

1.比赛奖品：奖金若干；奖品若干

2.报名表格+活动策划用纸：若干

3.其他开支:若干

合计：若干

十二、活动后勤安排：

1.做好活动后勤宣传及报道工作

2.做好总结工作，反思活动中出现的问题并做总结

3.做好安全管理工作，为参赛选手购买意外伤害保险

十三、注意事项：注意宣传；人员通知；时间、地点的安排，安全教育等。

附：本策划为初稿，最终解释权属白城市自行车运动协会。另，所有参赛者需自备车辆、头盔、手套等。

篇13：关于单车骑行的广告词

1. 便捷时尚，绿色私享。

2. 健康环保，“骑”乐无穷!
3. 我骑行，我快乐。
4. 引领绿色自由行，快乐时尚好心情!
5. 时尚骑行路，精致每一步。
6. 鸟语花香，快乐骑行。
7. 想要有一场美丽邂逅，你先得有辆自行车才行!
8. 欢乐骑，时尚行。
9. 健康之路，低碳起步。
10. 畅行山水间，自行车领先。
11. 随心而动，品质出众。
12. 善进者，无止境。
13. 自由随心，骑乐随行。
14. 出游就得全景天窗，度亲近大自然。
15. 回归初心，自由行驶。

篇14：关于单车骑行的广告词

1. 携手健康与您同创鼎盛时期。
2. 出行新高度，骑行来代步!
3. 身旁有你，天下可行。
4. 风景，总在你左右.....
5. 骑行之道，名品智造。
6. 关注健康，郑重骑事!
7. 前轮我为你探路，后轮我随你尾行。
8. 年轻有劲，骑势汹汹。

9. 享受自在，骑乐无穷。
10. 绿色出行，其(骑)乐无穷。
11. 繁华上海，用骑行去爱。
12. 行者无疆，快乐健康。
13. 有品位，自尊贵。
14. 骑乐无限，便捷出行。
15. 路无境，型有致。

篇15：关于单车骑行的广告词

1. 你以为自己在骑车?不对，你在造福世界!
2. 骑自行车，走自由路。
3. 清新呼吸，自由出行。
4. 自行车，给你一个绿色生活的享受。
5. 踏步青春，让自在轮行。
6. 自由从此骑行。
7. 不仅是车，还是自行的!
8. 名车惠世界，惊喜购卓越。
9. 路在脚下，行者无疆。
10. 健康生活，骑于足下。

篇16：单车骑行的口号

单车骑行的口号

- 1、拥抱山水，无酒自醉;融入自然，乐趣无限。
- 2、骑起来，更精彩。
- 3、绿色出行，骑乐融融。

- 4、骑行万里，安全第一。
- 5、运动健身，永葆青春;健身运动，乐趣无穷。
- 6、快乐之旅，健康骑行。
- 7、低碳出行，保护环境。
- 8、运动，健身，健康，快乐。
- 9、奉献爱心，我有责任;人人奉献，美好人间。
- 10、经常运动，远离疾病;走进自然，健康相伴。
- 11、环保低碳，文明相伴。
- 12、健康骑行，快乐同行。
- 13、笑看油价此起彼浮，脚踏轮转风声水起。
- 14、我骑行，我快乐;我骑行，我健康。
- 15、常怀童心，快乐青春;常怀童趣，无忧无虑。
- 16、走遍天涯，骑友一家;天下骑友，风雨同舟。
- 17、安全出行，常记心中。
- 18、出门小心，家人放心。
- 19、先锋单车，健康骑行。
- 20、游览祖国，健康快乐;游遍全球，四海朋友。
- 21、把握时尚，踩出健康。以人为本，和谐共处。
- 22、环保骑行，绿色标兵。
- 23、和谐社会，祖国万岁;礼仪之邦，大爱无疆。
- 24、骑行起来，精彩无限。
- 25、游遍天下，爱我中华;吃遍天下，美食名家。
- 26、和谐中国，快乐骑行，广交车友，身体健康。

27、和谐中国，健康你我，环保自由，骑乐无穷。

篇17：共享单车文明骑行倡议书

为进一步倡导低碳、环保、健康的出行方式，进一步提升城市文明形象，展现XX集团干部职工文明风采，在此，我们向集团各文明单位，广大干部职工发出如下倡议：

一、做文明骑行(停放)的示范者。

倡导绿色出行，自觉增强文明意识，从细微做起，带头遵守社会公德。爱护单车，不乱贴乱画、不恶意损坏、不将共享单车占为私有。遵守交通法规，坚决摒弃各种不良行为，不闯红灯、不逆行、不闯机动车道、不追逐打闹、不乱停放。

二、做文明骑行(停放)的传播者。

要珍惜自己的文明骑行信用记录，积极宣传文明骑行、有序停放的重要意义，用自己的行为带动身边的人，把文明风尚传播到城市的每一个角落。

三、做文明骑行(停放)的监督者。

提醒人们爱护公共设施，见到乱停放的共享单车自觉扶起并停放好，及时劝阻、制止破坏共享单车的不良行为，并大胆举报故意破坏行为。同时，主动提醒那些不符合骑行条件的朋友不要骑行共享单车，以免造成意外伤害。

共享单车，更应共享文明。

让我们携起手来

从我做起，从现在做起

自觉遵守交通规则

文明使用共享单车

同心共铸文明城市

全心呵护美丽厦门

XX集团文明办

2月21日

篇18：单车骑行歪头山散文

单车骑行歪头山散文

周五晚上刚吃过饭，打算和老婆一块儿出去溜达溜达，突然手机响了，我掏出手机，摁了一下接听键，听到骑友王浩电话上对我说：“明天是周六，咱们约几个骑友去蹬歪头山吧。”多生动的山名啊，太拟人化了，一听这名字我就答应了。

“早8点到城河小木桥前集合，早一点最好，正点出发，不等人。”好友小赵接着也打来电话。说是通知，又好像是命令。

通知就是命令，第二天早上我按要求提前到达。王浩、小赵等几个人也早已等候在那里，人到齐了，我们八个骑友按照提前设计好的线路一字排开，骑行前进。

宽阔的柏油大路，平坦的“村村通”水泥乡道，S着道路的变化，一条充满诗意的廊道映入眼帘。逶迤的山脉像两道黛绿色伟岸在天边延伸，郁郁葱葱的树木和庄稼像绿色的河在窗外流淌。看不到北方特有的高粱似火景象，只有连成片的玉米林正在初秋的阳光下灌浆，看不到红墙绿瓦，偶尔有小桥流水人家。我们骑行将近2个小时才抵达歪头山山脚。

自行车缓缓行驶在绿色的峡谷。望着眼前那缤纷的景色，我的思绪却早已飞向远方。透过迷离的雾霭，我的目光掠过又一个又一个山峦。哦，歪头山，似曾相识的名字，在我的想像中，你应该是怎样一副模样？

“你看，那座山肯定就是歪头山了。”随着一声惊叹，大家抬眼望去，可不是么，就在不远的前方，几座峰峦仿佛是一幅水墨丹青高悬在云天下。在一个突兀的山崖上，有个柱形石峰插立在大山的肩上。有人说山是屋脊，柱是烟囱；也有人说山是肩，柱是头；我说，雾霭中的歪头山啊，就像是一个披着面纱的羞涩少女，定格在回眸的瞬间。

是上苍的神来之笔，还是造物主的别具匠心？人们正陶醉在大自然的神奇造化之中，眼前的坦途却嘎然而止。一座挂着食杂店招牌的农舍横在前面，大家似乎早已忘记了疲劳。大伙把自行车寄存到食杂店里，各自准备着爬山的物品。

太阳已经高挂在山脊之上，阳光下小山村显得格外静谧。没有来得及问起村庄的名字，远处的歪头山便召唤着我们背起了行囊。老屋、破桥、清冷的铁匠铺，还有溪流中洁白的鸭鹅，在诉说着小村的原始。走过村庄，穿过一段玉米地，我们来到大山脚下。一个用松木搭建的方形架子，象征着我们已经跨过歪头山的门坎儿。

山路弯弯，左边是陡峭的山坡，右边是蓬生的灌木。伴随着一阵溪流声的传来，一片红艳艳的浆果出现在山路两旁。哦，脱盆儿！真没想到，在这里会看到人们习惯称之为“脱盆儿”的覆盆子。有人随意采摘了一些，边吃边走，没有片刻停留。我们正行得匆忙，一阵狗叫声传来，只见灌木丛中有两个规模不大的养鱼池。池边有一顶简易帐篷，一辆白色小汽车，还有一条大黄狗正在那里对着我们狂吠。利用山溪蓄水养鱼，绝对的绿色产品，水中山珍。

山路崎岖，走过灌木丛，一条湍急的溪流横亘在眼前。溪水清澈，泉声叮咚，拌随着潺潺流水，阵阵清风扑面而来，使人不得不停下脚步。小赵说“刚才走这段路纯粹是热身，过了这道沟可就要步步登高了，大家赶紧方便一下吧。”话音没落，早有人撇下登山杖找地方“唱歌儿”去了，其他人则欢快地扑向水边。几个人或掬水而饮，或浣洗毛巾。

小憩之后，队伍开始出发。王浩当头驴，其它人在中间，小赵断后，而我则不知天高地厚跟着王浩跑在前面。

队伍先是沿着溪流而走。虽然隔着树木看不到流水，但湍急的流水声响告诉我左边有一道很深的沟壑。没有明显的道路，所谓的道路只不过是有人走过的痕迹罢了。两边树木不是很高，密度却很大，树种也很杂。我们虽然是走在有一定海拔高度的山坡上，但仍有水流从石下渗出，使地面格外湿滑，不得不稳步前行。王浩身着长衣长裤，执双杖走在最前边，一个装得很鼓的蹬山包压在他瘦削的背上，使他的步伐更显得坚定有力。相比之下，我背心短裤，除手中的一瓶矿泉水外，无任何负担。由于道路的关系，王浩似乎没有放开步伐，我紧随其后还能跟上他。随着海拔高度的变化，身边的杂木林不见了，唯有松树、橡树、白桦树在竞相向上攀缘。眼前的视野开阔了，山间小路愈加明显，王浩的步伐越来越快，我只能竭尽全力紧随其后。我们每走一段路程，王浩便要放开嗓门喊上几声，靠呼喊声保持与后面的联系。

经过一长段山梁，又走过一段坎坷的缓坡，大森林突然阴暗了许多。林间怪石嶙峋，朽木断横，坡路变得格外陡峭。我气喘嘘嘘地紧跟在冯哥后边，顾不得擦一擦咸到嘴边的汗水。只见他快速地向向前跃动着，硕大的包裹像个惊叹号，在他弓起的背上不停地跳动。他就像个影子始终在我眼前飘动，虽然近在咫尺，我却无法赶超。

“别停下，步幅小一点，快一些。”

“注意脚下，身体尽量往前倾。”

“累了往树上靠一会儿。千万别坐下，更不许倒下。只要不坐下，不倒下，你就有能力走到底。”

一个声音不停地在耳边回响，呼唤着我努力向上攀蹬。倏然间一缕阳光射入林间，前边的身影不见了，只见一座峭崖耸立在眼前。哦，歪头山，你终于露出真面目了。就要蹬顶的喜悦支使着我，鼓足力量径直向崖上攀去。没有捷径可言，只能在蓬乱枝条和荆棘中寻找可以向上的地方，每迈进一步都要格外小心，稍有不慎便会踏空，脚下的朽木和浮石就像是地雷，随时都会惊出一身汗来。尽管我小心翼翼格外谨慎，手臂上还是留下许多蹬山的痕迹。当我如释重负地蹬上石壁时，才注意到王浩正手握着表在那里注视着我。见我平安地上来了，掩饰不住内心的喜悦告诉我说“从入山门到蹬顶，你用了44分钟，速度挺快。”说完，又鼓足力气，冲着山下连续呼喊了两声。王浩正在静候回音，我倍加小心地来到崖边，脚下是深不见底的峭壁，再往西走几步便是边缘，只有往东还有仅容一人攀爬的险道。从位置上看，我们应是站在歪头山顶峰的西南端。我想往东继续攀爬，可那窄窄的山脊上根本无法立足，何况是在绝壁之上，只有背阴坡有一脚宽的窄道。这时我意外地发现在那窄道上、峭壁上、石缝中到处是黑黑的药凡似的动物粪便。这千米高山上不可能有人放牧，我异常兴奋地寻找起来，却没有找到野兔、山羊的踪影，只有王浩像个老山羊似的正站在岩头眺望。

岩下终于有了回音。先是小赵捷足先蹬，这时我已从崖上下来，正想清理出一条道路。小赵说“别从这儿上了，太险。前边有通顶的路。”按小赵的指向，我们走过一段苔滑的凹道，越过几根长满青苔的倒木，然后步步登高，道路很快在一个很小的洞口前终止了。望望头上的山峰，看看眼前的洞口，我迟疑了一下爬了进去。哦，真是别有洞天啊！诺大的山洞能开个大舞厅，从洞中向外望去，是一幅绝美的秋染深谷图。顺着洞口一侧的峭壁，8个人陆续蹬顶，又一次领略了一览众山低的感觉，又有了一次顶天立地的回归。

下山了，清凉的溪水洗去了人们的汗水和疲劳，却洗不掉蹬山者挺立在天地间的那种快感。有人说那是一种享受，也有人说那是一种专利，是勇者的专利。

在农家，我们和主人一起做饭烧菜。红烧肉、笨鸡笨蛋、土豆炖豆角、农家酱拌黄瓜菜，还有大葱沾大酱。我们赤膊上桌，大碗喝酒，大碗吃肉，没了拘谨，没了约束，真好像是几个土匪山民到了家。

该回家了，我们向歪头山行注目礼。大伙说着、笑着，跨上自行车骑上了回程的路.....

篇19：共享单车文明骑行倡议书

今年，长宁区迎来全国文明城市和国家卫生城区的创建复评工作，将共享单车整治纳入八大专项整治行动之一，为深入推进“文明出行是我责”的主题活动，构建安全、便捷、文明的共享单车出行环境，特发出如下倡议：

一、带头做文明骑行的倡导者。倡导“绿色出行、文明骑行”理念，争做文明风尚的传播者和倡导者，用自身的模范行为带动身边人，将文明风尚传播到园区每个角落。

二、带头做文明骑行的践行者。带头遵守交通法规，不闯红灯、不逆行、不在机动车道骑行、不随意停放;带头遵守租车规定和停放规定，按要求停放在规范的共享单车停放区域;带头爱护共享单车，不损坏遗失，不恶意破坏，维护车辆整洁、完好。

三、带头做文明骑行的守护者。积极参与临空园区“文明骑行益小时”志愿行动，加入文明骑行宣传服务队，见到乱停放的共享单车自觉扶起并停放好，及时劝阻肆意违规停放等不良行为;举报故意破坏行为，参与“随手拍”，通过临空微信公众号曝光不文明使用行为，维护共享单车正常使用和规范停放。

让我们行动起来，齐心协力、共同参与，为园区共享单车治理增添一份力量，为长宁“双创双复”工作添砖加瓦，同心共铸文明城区，全心呵护美丽家园!

更多 总结范文 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发