运动游，一种新兴的旅行方式。在台湾骑车，在海上游泳，在草原仙境里策马奔腾……在旅途中欣赏美景，在运动中挥洒热情。

运动游 新体验

骑行台湾

台湾气候宜人，景点间距离不远，如果不想走马观花般地匆匆看风景，那么你不妨蹬上一辆自行车，选一条喜欢的路线，与美景融为一体。

一位旅行达人在骑行台湾的攻略里提到：以台北出发的环岛行为例，顺行会先经过坡度起伏更大的东部，沿途风景美，但人口密度小而补给稍不方便；逆行则会先经过人口稠密的西部，地势平坦，人文风情更浓。因而顺行是先自然后人文；逆行则是先人文后自然。

据了解，今年3月起，台旅会举办了为期1年的“单车游台湾”推广活动，为游客提供创意单车路线和租车优惠政策等。海岸、微风、绿树，骑行让奔波中的人们放慢节奏，在慢悠悠的小旅行中享受美景。

小贴士：

1、出发前，准备好安全帽、手套、雨衣、腰包、修车工具、导航仪等必备装置。

2、台湾夏季时常遭遇台风袭击，强风、暴雨等恶劣气象，旅行者需要牢记，安全第一，此时应酌情取消游憩活动、修改路线、远离山区以保证安全。

畅游海岛

在沙滩上捡拾贝壳，在阳光下嬉笑追逐，更少不了在大海里戏水游泳。

国内的日照、海南、厦门等都是热门的海滨旅行地。在境外，马尔代夫、巴厘岛等也是不少人心驰神往的度假胜地。只要你想，就可以在海岛做个“自游人”，相比在游泳池，这里更多了几分激情与挑战。

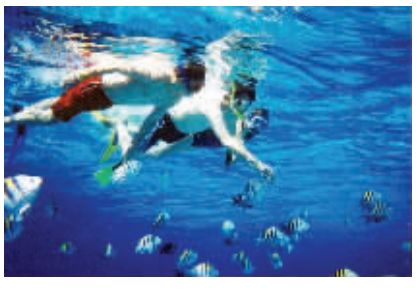
如果你是游泳爱好者，除了加入游泳爱好者俱乐部，还可以关注体育局或一些景点推出的海泳活动。

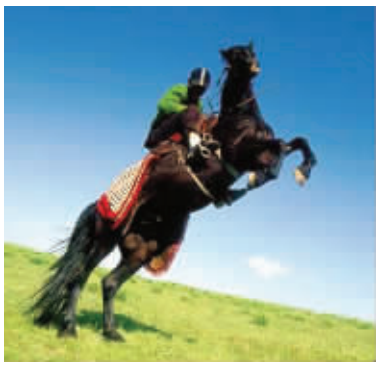
小贴士：

1、尽量不要在退潮时游泳，以免退潮时往回游时体力消耗过大发生意外。

2、游泳前要做好准备活动，以防抽筋。同时注意泳后马上用干巾擦去身上水垢，最好用淡水冲洗。

3、海边紫外线强，不要忘记涂抹防晒霜。





驰骋草原

在广袤无垠的草地上，驾着马，体验风在耳边呼啸而过的感觉，脑海里浮现出的便是“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的画面。

有“牧草王国”之称的呼伦贝尔草原是中外闻名的旅游胜地，8、9月正是最佳旅游时间。在这里，骑马几乎是所有游客都会体验的项目。部分旅行社、驴友俱乐部推出了草原深度游，让马儿带着你跑遍草原。

小贴士：

1、呼伦贝尔昼夜温差变化较大，所以夏季旅游不能只穿短袖衫、短裤或裙装，应适当带长袖衣服，随时加减。

2、接近马时不要做剧烈或夸张的动作，应从马的左前方慢慢自然靠近马匹，否则容易使马受惊。骑马最好穿紧凑的衣服和鞋子，避免衣物被风吹起吓惊马匹。

现代快报记者 彭莉

江苏永盛假期旅游联盟
江苏电视《旅游真好》 南京电视台影视频道 11:30分 天天播出
许可证号：L-JS01189 网址：http://www.新浪旅游.中国

港澳
★暑期自由行专场★
四天三晚自由行铜锣湾迷你酒店2650元
五天四晚自由行铜锣湾迷你酒店3080元
港澳5日单园超值游 1380元
香港4日双园品质游 1580元

东南亚
泰新马9晚10天
南京出发 9月2、16、23日 4680元

安吉
八月特价
安吉中南百草原 中南湿地竹海一日游 138元
浙北大峡谷 竹博园 熊猫馆 黄浦江源第一漂经典二日 218元 120元
安吉竹海龙百漂 江南天池 天池竹海 大溪幽情漂流二日 218元 120元

石台牯牛降 双漂二日游298元
漂流买一送一，确保每天漂流一次
凭中、高考准考证 现退100元

桂林
桂林 漓江 刘三姐大型实景演出 阳朔 银子岩 刘三姐大型实景演出 双飞4天 2390元/人
桂林VIP 桂林 漓江 阳朔 银子岩 王城 独秀峰 象山 刘三姐 一江四湖 天籁·印象刘三姐 世外桃源 双飞4天 3720元/人

云南
重庆 丽江 大理 昆明3飞7日 2100元
昆明 腾冲 瑞丽4飞6天 4000元
昆大丽双飞6天大索道 1700元
昆大丽双飞4飞8天大索道 2500元
昆大丽双飞1卧6天 2300元
昆大丽中双飞1卧8天 2990元

海南
这个夏天阿海阿南约您游海南
非2蓝梦——让我们一起踏浪而歌，新潮舞步，去感受海天连接处的自由，海纳百川的胸怀。 2620元
纯净椰子之旅——椰子大酒会，带您上椰不一样的岛！ 3300元
海岛亲子游——这个夏天全家一起玩！带上你们的宝贝！来海南岛！ 2820元

北京
G689 尊享纯玩不加点 双高 每周一、三、五发 2360元
G8815 特惠纯玩双动5日游 天天发团 1480元
G2012 挂四纯玩 飞高五日游 2430元

川藏
成都 九寨 峨眉 乐山 都江堰双卧9天-夕阳红 8月21、30日 2400元 9月7、21日2750元
成都 九寨 黄龙双飞6天 天天发 2670元
拉萨布达拉宫 林芝 日喀则双卧12天 8月12、13日4580元 8月14、15、16日4480元 8月19、23日4080元

大草原
暑期特价热荐
哈尔滨 呼伦贝尔大草原 中俄边境 满洲里 海拉尔 长白山 山海关 北戴河 空调火车专列12日 8月10日出发（不含门票）3280元
呼伦贝尔大草原 莫尔道嘎 根河湿地 室韦双飞六日（南京出港，独立成团）
8月周二五七发 成人 7180元 儿童 4980元

新疆
新疆天山天池 吐鲁番 喀纳斯双飞7日 5000元
新疆天山天池 吐鲁番 那拉提双飞7日 4980元
9月15号 ‘夕阳红老年小包团’-新疆天山天池 吐鲁番喀纳斯 南山牧场 甘肃敦煌 嘉峪关 兰州 双卧12日 4780元

张家界
单飞单高铁纯玩品质五日游 2780元
湖南全景双高铁纯玩品质六日游 2380元
双高铁高尚纯玩六日游 2980元
（全程无自费 无购物 无加点 推荐到达入住当地“0”消费）

体验避暑圣地“科尔沁大草原”的清凉，沙漠的狂野，感受女真文化“孝庄故里”的风采
南京直航——内蒙古
独家包机 每周四、日发班 “通辽” “科尔沁大草原”
A线：珠日河草原 大青沟 李庄园 扎鲁特山地草原双飞4日 周四发 4280元
B线：珠日河草原 孝庄故里 科尔沁大草原 大青沟 科尔沁博物馆 李庄园 扎鲁特山地草原双飞5日 周日发 4580元
C线：游内蒙送大连 珠日河草原 山地草原 大青沟 大连双飞品质6日 8月22日发 4580元
89605355（俄罗斯、美国线路） 89605316（欧洲、澳洲线路） 4008808990（包机产品）
俄罗斯一地精彩7日 8月22日、9月8、11、13、20、22日 南京往返 10200-10480元/人
俄罗斯精彩8日 8月31日 南京进出 11000元/人
欧洲 经典路线 德法意瑞+荷兰鹿特丹10日 9月9、11日 12600元 10月7日 13500元
德法意瑞+海德堡10日 9月4、16日 12600元
欧洲10国13天 9月20日 14600元
泰国乐享清新6天5晚 南京出发 8月24、26、29、31日 3880元
普吉清新PP之旅5晚6天 国际5*酒店+当地5*酒店+PP岛特色小木屋 南京往返 9月5、10、15、20、25日 5999元
曼巴普清新之旅 曼谷当地5*酒店+普吉国际5*酒店 上海往返 9月3、6、10日 6399元

国家AAAA级旅游景区 国家湿地公园 朱鹮易地保护暨浙江种群重建基地
中国醉美湿地——下渚湖
下渚湖 南浔古镇 莫干山
避暑二日 周六发 全包 598元
去浙江德清下渚湖
湿地自然风光好 黄花观朱鹮 看熊猫

南京风华国旅 84510510 蓝旗街88号长江学院9楼
金色假日国旅 84505404 长江路网山市金泰百货6楼602
神州国旅 84409599 新街口小火车站旁长村14号（地铁中心2楼）
清流门 84214067 清凉门桥公交车站江对面
下关区 58823350 新河路130-10号（日辰商贸对面）
李家庵 86625992 状元楼大酒店路口
江苏农垦国旅 84341799 小卫街下马坊地铁2号出口处
上元国旅 87189906 江宁区金箔路326号
江苏金陵商务国旅 51860941/42/43 广州路5号（新街口国际B座2栋5层）
花神庙 66069596 龙蟠中路118号（山水大酒店）
建邺区 84505084 水西门大街242号-9
浦口区 58830608 浦江大道1号125栋（浦镇市场对面）

厚华企划
旅游版 广告订版电话
江苏厚华企划有限公司
JIANGSU HOUZE LAYOUT CO.,LTD
84686615 84686619