

2023年自行车活动比赛方案(汇总5篇)

方案可以帮助我们规划未来的发展方向，明确目标的具体内容和实现路径。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

自行车活动比赛方案篇一

因为自行车骑行属于户外运动，有一定的危险性，需要专业人士的经验和指导才能把危险系数降到最低。

和教练充分的沟通，包括本次活动的参与人数、人员整体素质、活动时间、强度要求，他可以帮忙根据这些条件制定合理的路线。

路线制定需要注意：

1. 路线总长是否在参与者体力承受范围内
 2. 平路和上坡路段交错，避免长距离上坡体力消耗过大造成运动伤害
 3. 尽量避开市区社会车辆较多路段
1. 日程安排、行程规划（详细列明每个时间段要做的事情和路程计划用时）
 2. 物资准备（写明统一提供的物品和需要自带的物品，骑行必备：头盔、手套、围巾、防晒霜spf30+、水壶）
 3. 详细路线图（写明各个茶歇点具体位置，每一段路程路况、路程、计划用时）

1. 前导车（司机+工作人员）

车上储备饮用水、功能饮料、快速补充能量的食品，足够的路标（放置在岔路口，路标宜贴在路面上不易被风刮掉，以免后到的队员看不到标志）

2. 领骑员

熟悉骑行路线，控制整体骑行速度、节奏，

3. 收尾车（司机+工作人员）

4. 收尾骑行员

跟在最后一名队员后，直至终点，以备特殊情况发生时及时通知其他工作人员迅速提供帮助

5. 运输卡车

运送备用自行车、及时更换坏车

6. 大客车

运送备用物品、收容放弃骑行人员

1. 骑行路线一般远离市区，路线安排需要根据住宿、就餐点调整

3. 告知所有参与者出现意外情况时第一联系人的电话

4. 车辆配备对讲机，山区手机信号无法保证，紧急情况对讲机可以在第一时间进行沟通

5. 活动开始前两天确定最终参加人数、给所有人购买户外运动险（需要收集身份证号码）

6. 收尾车带上相机，记录下大家骑行的过程，分享照片的时刻十分美妙

自行车活动比赛方案篇二

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！

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。

内蒙古赤峰市阿鲁科尔沁旗宣传部

赤峰市阿鲁科尔沁旗新丝路文化传媒有限公司

共享户外活动，畅游和美“阿旗”

通过dm单、微信平台、报社以及宣传部进行前期宣传

20xx年月日上午8点-16点

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。

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；

4、参加骑行人员要听从指挥，服从调度，按顺序出发；

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。

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

qq报名☐292892xx

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☐18147xx

（1）物资准备

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。

（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。

自行车活动比赛方案篇三

为了进一步贯彻实施《全民健身计划纲要》，掀起我市全民健身运动的热潮，倡导健康、科学、文明的生活方式，提高人民群众的身体素质，继续保持和发展这一良好发展态势，把贯彻落实《全民健身计划》工作进一步推向深入，为完成20xx年的目标奠定坚实基础。

自行车运动低碳环保、绿色低碳，深受市民欢迎，近几年来，已形成一股自行车运动热潮，也是目前最时尚的交通工具。自行车也成为深圳市的绿色名片。特举办20xx年全民健身日自行车骑行活动。

支持单位：深圳市文体旅游局

深圳市自行车运动协会

主办单位：罗湖区文体局

承办单位：罗湖区自行车运动协会

支持媒体：深圳体坛、体彩公益、体育风尚、第一现场、财经频道、商报、

- 1、各区自行车协会车友；
- 2、全市各区自行车俱乐部；
- 3、全市自行车爱好者；

组织方为参加活动人员购买当日活动保险。

2014年8月9日星期六上午8：30。

8：30—9：00：签到合影留念

9:00：队伍集结

9：05：主办方致辞，及活动骑行要求

9:10：出发

起点：罗湖体育馆门口广场

路线：罗湖体育馆-途经5号绿道-仙湖-大望

终点：大望文化高地(领取活动荣誉证书)

报名已满。截止报名。

- 1、每人全民健身日活动t恤一件，徽章，骑行荣誉证书；
- 2、每人获得活动当天的人身意外保险一份【协会统一购买】；
- 3、活动当天现场的饮用水；

自行车活动比赛方案篇四

墙内开花墙外香，春城阳光照四方。绿色高速车马龙，和美“亚洲”心舒畅。

昆明四季如春名符其实，尤其是呈贡方向高速的路旁花草树木绿意快然，让人心旷神怡。整天坐在家里或办公室的人们应该出去活动活动呼吸新鲜空气，一边骑自行车规范行驶，锻炼身体，一边欣赏美景，促使身心健康发展。

(1) 通过骑自行车方式，传播文明交通、绿色出行，倡导健康、向上、时尚、环保的生活理念。促使社区居民身心健康发展，社区居民业余生活更加丰富多彩，增进业主与物业的感情。

(2) 通过此次公益活动，提高公司品牌形象。

昆明楷唯物业管理有限公司

共创绿色高速，畅游和美“亚洲”

20xx年8月9日上午8点半-12点

楷唯物业管理有限公司宣传组织一期到七期、星都片区、商业街片区的业主30人和物业公司相关组织人员10人从新亚洲体育城出发到呈贡县城广场为终点。

20xx年8月9日星期六，早上8点在新亚洲体育城广场集合，在集合之前，请自己准备好自己需备私人用品。8点半开始从新亚洲体育城出发，从广福立交桥北站随12路公交路线去往呈贡广场为终点。

到广场后修整20分钟合影留念，11点开始返回。12点之前

到达出发点新亚洲体育城。

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 骑行前一晚需自行对自行车进行“全身体检”带齐更换衣物和自行车修配工具，准备好常用药品。

(5) 活动可能会因为天气原因而取消或延迟。

(6) 本活动为非盈利性质的骑行活动，参加者须对自己的安全负责。

自行车活动比赛方案篇五

待定。

1、活动的内容：以自行车骑行为主要形式，车手30名，后勤人员若干，30辆山地车，由我行城北办公楼大院集中出发，沿规定路线骑行环绕城内主要地点一圈。

3、活动的路线：（参与人员可根据城市地图熟悉骑行路线）

骑行路线：

1、参加人员分配：行领导3人、业务部门负责人1人、信贷员及客户经理（个金13+公司6）、网点代表3人、外包5人，后勤人员若干（具体参加活动人员请详见附件名单）。

2、活动的开展：

参加活动人员于当天上午8点半前到达出发地点集中，由活动组织部门清点人数、宣读活动注意事项及活动安排，分配自行车。

集中完毕后出发，各参加人员必须听从组织领队指挥调度，领骑人员带头沿规定路线骑行。

1、全体参与人员必须是身体健康、经常参加锻炼，具有相应的社会保险，体检结果显示适合参加本次骑行活动。参与活动必须注意安全、听从指挥，如在活动过程中因个人不服从组织安排而发生安全事故的，一切后果责任自负。

2、组织部门安排一辆后勤车辆随行，做好突发事件应急。

3、所有参与人员午餐、服装、自行车租赁等费用一律为单位负责。

4、统一参与人员服装。邮储银行字样及logo

1、自行车租赁：30辆，每辆每日租赁费用40元。

2、宣传条幅：由分行提供。

3、服饰：参与人员每人1套，每套预算200元，预计39套，另需布鞋39双、遮阳帽39顶。

4、活动物品：饮用水：2箱；能量补充饮料：2箱；面包：若干；应急药品：若干。

5、服饰的银行字样及logo印制。

综合管理部负责做好素材收集工作，留存活动图片、视频、文字等材料，在活动结束后认真总结本次活动开展情况及经验，并在5月10日前向分行办公室报送活动总结、活动视频和图片等活动资料。