

时 间	活动内容	地 点	活动时间*
09:00	北京出发		
10:30	游客到达		
11:00	食物的寻宝之旅	大路馆儿	开始-结束
11:00	骑车	大路馆儿	180 分钟
11:00	长城徒步	大路馆儿	180 分钟
11:00	果园之行	小 园	60 分钟
12:00	冰激凌制作示范	小 园	30 分钟
12:30	慕田峪市场之行	慕田峪政府	30 分钟
13:00	秧歌表演	北 沟	30 分钟
13:00	石磨谷物	北 沟	30 分钟
13:30	小庐面示范	小 庐 面	30 分钟
13:30	长城徒步	大路馆儿	180 分钟
14:00	黄瓜采摘行	大路馆儿	60 分钟
14:00	面包制作示范	大路馆儿	30 分钟
14:30	冰激凌制作示范	小 园	30 分钟
15:00	面包制作示范	大路馆儿	60 分钟
15:30	果园之行	小 园	30 分钟
16:30	小庐面示范	小 庐 面	30 分钟
17:00	驱车离开大路馆儿	大路馆儿	120 分钟
17:30	冰激凌制作示范	小 园	30 分钟
18:00	周六晚宴	小 园	120 分钟
19:00	露天电影	小 园	90 分钟

In Partnership With 与共享计划:





慢食周六 慕田峪长城

行程细节:

从北京启程时间: 朝阳远足馆, 时间为 **9:00**。往返车票为人民币 80 元/人。在预定时, 请确保留下您的电话号码以及参与活动的精确人数。您可以通过乘坐公共交通或者驱车自助到达。同时, 您可以根据个人喜好自行调整行程。

到达时间: 慢食周六是一个自由的活动, 您可以在我们的 4 个村庄里随时随地的参加。但是大量的客人和来自北京的游客班车将于 **10:30** 到达大路馆儿。无论您的抵达时间是什么, 请预定您选择的活动。

返回北京: 我们提供的巴士将于 **16:00** 启程离开慕田峪。我们将为愿意享受晚宴和露天电影的客人提供至少一辆晚班车, 启程时间为 **20:00**。我们将随后更新精确的返程车辆时间。

骑车: (地点: 大路馆儿; 时间: 11:00)

根与芽慈善组织([The China Charity Challenge](#))组织的骑车活动将始于 **11:00**, 起始地为大路馆儿。骑车活动将持续 3 个小时, 其中包括中途品尝美食。拜访本地种植者、品尝取自田间的新鲜食物并且在慕田峪享受着新鲜的空气和美丽的蓝天, 骑着自行车穿越一个又一个的村落。您可以按照您的喜好改变路线并且去探索未知。

大路馆儿可以提供自行车和头盔的租用, 您可以通过登陆以下网站预定自行车 <http://www.bikebeijing.com/slowfoodsaturday.html> 或者以电邮的形式联系我们, 邮件地址为 bikerental@slowfoodsaturday.org, 我们将从北京运输自行车到公司。注册骑车活动和安排运输自行车请登陆网站 bikeride@slowfoodsaturday.org。

长城徒步: (将有往返车从大路馆儿出发; 时间: 11:00 和 13:30)

悠闲漫步、呼吸新鲜空气、感受着令人心旷神怡的环境, 加入我们的远足活动吧—我们将有两组分别于 **11:00** 和 **13:30** 分别离开大路馆儿。我们将返回徒步起始点, 在那里您可以下车欣赏美丽的当地景色。沿途, 您一定会徜徉与当地居民生活的院落, 感受他们的热情; 还可以流连与路边的各种小摊, 品尝刚从果园里采摘的水果和坚果, 同时您还可以在我们的合作伙伴 [Stretch-A-Leg Travel](#) 的带领下欣赏到当地的植物和动物。两组游客将都以 20 人为上限, 请尽快登陆以下网站注册 hike@slowfoodsaturday.org。

In Partnership With 与共享计划:





慢食周六
慕田峪长城

果园之行：（将有往返车从大路馆儿出发；时间：11:00 和 15:30）

水果、树木和那些照看他们的人们—难道您不想更了解更多信息吗？果园之行将提供给您一个绝佳的机会。我们来自 [Hias Gourmet](#) 博学的导游将告诉您当地的

传统并且为您讲述有关乡村生活和习惯的故事。您可以了解我们的耕作方式和农业文化—让大自然来做其余的事情吧！

食物的寻宝之旅：（始于大路馆儿；可以随时参加）

带着指南针和疑问，在穿越村庄的同时，和您的朋友们一起根据线索来寻找吧！在每一个站点，您需要回答一个有关食物的问题可以进入下一关。我们的食物寻宝之旅是从始至终的活动，并且无论您是乘车还是徒步都可以参加。在成功的回答完所有问题之后，您将获得 [The Hutong in Beijing](#) 组织授予您的奖励。请登陆以下网站注册 treasurehunt@slowfoodsaturday.org。

冰激凌制作示范：（地点：小园餐厅；时间：12:00，14:30：17:30）

小园餐厅的所有冰淇淋都是厨房自制的，这小小的一块，不含任何混合物、添加剂、稳定剂和人工色素—只是一系列复杂的工序和一道美味的食品。快来听听主厨 Randhir Singh 来讲解这道美味的甜品是怎么制作的吧。

黄瓜采摘之行：（地点：大路馆儿；时间：14:00）

想要吃到新鲜的产品吗？没有比您亲自采摘更好的方法了！回归自然吧。我们将于 **14:00** 在大路馆儿进行黄瓜采摘活动。

秧歌演出和石磨谷物：（地点：北沟村；时间 13:00）

走出门来看看村民艺术团体演奏当地乐器并且热情的舞蹈，尽情的参加，尽情的娱乐吧。北沟村同时也会有一个石磨谷物的示范，届时将会有一头乖巧的毛驴现场为您推转磨盘并将谷物碾成面粉。

当地土特产市场：（地点：慕田峪村；时间：12:30）

看看长城脚下的慕田峪都有什么样令人惊喜的特产吧！农产品、服装、纪念品、饺子馆……一个个精美的长城纪念品等待您的挑选哦。

In Partnership With 与共享计划：





慢食周六 慕田峪长城

面条制作展示：（地点：小庐面； 时间：13:30 和 16:00）

来我们的家庭制作面店—小庐面来了解下吧！看看在面条出现在您盘子里之前都发生了什么。一场来自文化和厨艺的大冒险是绝不会让您失望的。

面包和奶酪制作示范：（地点：大路馆儿； 时间：14:00 和 15:00）

在大路馆儿有 2 个惊喜在等待您。Boulangerie Nanda 和 [Le Fromager de Pekin](#)。从 Boulangerie Nanda 来的能工巧匠将给您展示他们怎样制作他们美味、丰盛的有机面包，Le Fromager de Pekin 会建立奶酪站并且将展示他令人惊喜的新鲜而美味的当地奶酪，他们会乐意倾听您关于这款乳酪提出的问题哦！

周六晚宴：（地点：小园餐厅； 时间：18:00）

小园餐厅为您在周六晚上准备了美味的乡土佳肴，干净整洁的床单，音乐碗，美丽的鲜花，烛光舞蹈，还有主厨 Randhir 提供给您的佳肴菜单，这里供应的食物都是新鲜并且当季的食物。想象下一在中国的长城脚下！请点击网站预览菜单 [Saturday Evening Fine Dining menu](#)。

露天电影：（地点：小园餐厅； 时间：19:00）

干净的夜空，点点的星光，拂面的微风中混杂令人愉悦的朋友间的窃窃私语—完美的观看露天电影的方式。为了庆祝慢食周六和即将来临的收获季节，我们将播放纪录片“农民约翰的真实故事”，这是关于一个农民的感人的故事。

长城脚下的瑜伽：（地点：瓦厂； 时间：周日早上 8:00）

在 9 月 5 日周日的早上，您将以一个特别的方式开始新的一天—脚下的瑜伽练习。与我们的合作者 [Yoga Yard](#) (北京的首席瑜伽中心) 一起，我们将在周日早上提供新建瑜伽平台，这个平台处于瓦厂，这里有我们自己的荷花池。想象下在清晨的阳光下，伴着新鲜的空气、蓝天和成片的绿色，来舒展自己的身体。

In Partnership With 与共享计划：

