群里很多都是我非常熟悉的人，当然也有需要新的朋友，感谢大家愿意报名这个比赛，然后这次时间比较长，朱老师大概率还是不去的，这次估计还是我带队，所以我觉得很多事情还是提前说下，让大家有个心里准备。

第一个是大家最好现在训练一下。然后群里只有我和学闻划过冰龙，大家很多都是有健身基础的，没有的话最近最好就是练一下。因为这个冰龙的动作和水龙差异很大，咱们28需要报道，估计27晚上就要出发，因为大概15个小时的车程，我到时候提前看一下，然后看看28能练吗，不能的话就29，30，31，31号是肯定要休息的，29，30两天咱们要把这个动作给学会，每天训练我计划的是一个小时到一个半小时，因为它强度很大，到时候咱们整理物资的时候记得带点弹力带和筋膜枪，每天回去都相互放松，因为你的肩和小臂压力会很大，会非常疼。我希望咱们至少有能坚持完两天训练的一个状态，因为一天训练其实很难学会，我当时也是第二天的时候才很明确的感受到发力的感觉。然后比赛是两百和五百，200是一个，直到，然后500需要绕一圈，500需要两次启动，冰龙和水龙很大不一样，就是它是速度越快越轻松，所以说咱们到时候至少也要能把这个500划完，可以吗？一般大家会划之后，其实都没有任何问题的。所以说大家最近最好去健身房练练，可以在群里问一下谁去，然后大家一块去了，也提前认识一下。然后这个赛道其实非常奇怪，至少去年是的。内蒙好，这边运气成分挺大，有机会。  
然后第二点就是简单明确一下队伍纪律和安全问题，因为毕竟要带队出去，我其实不喜欢带队，我本身其实是个infj，大家给我派活的话我会干的很负责，但是我确实不适合带队，因为我觉得这个过程要担很多的责任，尤其是老师不在的时候。我不知道大家理不理解，但是安全这真是一个很严肃的事情，平时嘻嘻哈哈一点都无所谓，但是部队一直说的一点就是要严肃活泼，该玩玩，该重视重视，因为非常多的意外都是谁都想不到的，谁都想不到会出事。旅+海运+东北的天气，喝酒，滑倒骨折，去年比赛脑震荡 不要出这种事可以吗大家。然后大家出去后作为一个集体，就是要有点集体意识，去哪最好别一个人，然后告诉一下别人安排，别找不着人。因为过去之后也是，车接车送，然后很多队伍，咱们每次集合尽量打点提前量，动作快点。去年我们有个很尴尬的事就是，我们一般会训练非常久，去了之后饭都凉了有点，吃的方面感觉会不太好。今年我多盯着点，咱们能早走吃饭就早走吃饭。

然后第三点就是给大家讲下咱们这次比赛的福利问题，因为我今天转发那个规程的时候突然发现好像没给群里的讲过福利，就是虽然组委会不包交通，包住宿和吃的，但是学校包，如果它包的话，我还能把这个钱套出来给大家分了。交通应该是不用花钱的，然后补贴（不保证能发完），然后装备。现在我的想法是肯定要再买一部分冬季装备的，但是统一的羽绒服我感觉有点够呛， 计划一：找去年参加内蒙冰龙的人问问去年添置的什么装备。然后需要什么：手套：两双，袜子自己买，棉鞋也自己买，脖套和帽子看能不能购置统一的。然后经费里或者报 暖宝宝，剩下补充。然后就是咱们是有一个队内经费的，用于购置一些训练物资之类的，学闻是咱们的会计，我们之前是约定，从收获里提取10%来充入队内经费。上次我们是从交通补贴提的，这个我估计奖金很难拿，因为这边强队蛮多的。所以我现在就是想从最后补贴里抽出来点。因为我觉得前人栽树，后人乘凉。龙舟这个运动绝对不只是大家玩一玩，耍一耍这么简单。这个运动真正的魅力在于血性、拼搏、兄弟、奉献、传承和人，这个经费我们肯定是不会动一点，学闻也肯定不会动，大家放心，我作为队长绝对不会比大家多拿半毛钱，只会付出的更多。这个制度大家有什么疑义吗

然后第四点是我目前的计划，有几个活动，第一个是和南开的联谊，南开是我和万里的母校，我之前带文卓去天津体验过一点，他们这次也去。本来我其实不想来这个比赛的，其实也是他们拉的我。他们已经在学校训练了蛮久了，找人教，然后一起吃个饭，喝点，熟悉一下 第二个是跑步的问题，训练时间短，酒店三公里有个健身房，周卡69，可以带跑鞋 第三个是跨年 买烟花爆竹之类的，我是个穷逼，大家到时候可以一起a点钱买点玩玩。其他的都是自由活动，学习打游戏泡澡k歌都可以。然后还有一个就是我想搞个咱们自己龙舟队的文创周边之类的，因为其实龙舟比赛出去之后会有非常多和其他队伍交流的环节，大家互相送一下小礼物啊之类的，这是一个非常有意思的环节。

然后第五点就是我最近作业和考试也比较多其实，上次比赛是一直我和乐乐在忙活，这次乐乐不在，我觉得后面我忙不过来的话可能会麻烦大家帮我干点活，辛苦一下大家。

Todo:旗子、物资购置、买车票、周边（小点的UCAS项链、 或者设计一个玩偶、小旗子等带有龙舟和国科大特色的东西）估计报不了，看看经费还有多少，先预知一下

大家再仔细看一下自己安排，因为过几天我就要买车票了，买票后再想退出就比较麻烦了。然后补充环节

再次感谢大家参与这次活动，每次出去比赛其实都是一个非常好玩的过程，我也希望这次能给大家带来比较愉快的体验。

买保险、体检单、物资

老师老师，大庆比赛马上可以买车票了，我想问下咱们那个路费的报销标准啥的

人员

贾辉、蕾、7、万里、文卓、浩、学闻、蛋、常、、嘉豪、火 10

家玮29出发

常安、文轩、惊博、逍哥