2017白际拉练主领总结  
 首先感谢四位副领的辛勤付出，其次感谢可爱的队员们。  
  
\*为何会做2017年白际的主领呢？  
 因为在去年白际时，自己说了要做下一年白际的主领。  
\*心心念念的公路跑  
 最后借了跑协的东风，办了一次公路跑，参与的人数有十几个，还蛮多的，就是给跑协  
带了一些小小的麻烦。  
\*晴空万里的白际  
 以一次晴空万里的白际作为领队组绝练还是很完满的。  
 可是不是没有雨，就没有故事了呢？  
\*打水漂  
 拉练第二天在河谷里休息的时候无意间点亮了打水漂的天赋，从此一发不可收拾。  
 我...好想...打水...漂吶。  
\*功劳汤  
 从拒绝功劳汤到接受功劳汤，自己又喝过多少次功劳汤呢？功劳汤作为每次聚餐的压轴  
项目是难以取消的。  
 找一个盆子，每个人往里面放一勺，无论是接车的人还是队员。不能每次都是接车的一  
帮人在那里调功劳汤。  
 这次的功劳汤是喝过的最好喝的一次。  
\*领队组绝练  
 绝练的flag不敢立，但是领队组绝练的flag还是可以立的。为什么以后不做领队组了呢  
？大概是因为自己已经体验过做副领，主领感觉了吧。  
 有些路，走的远了，也想回头看看。  
  
   
总结  
1.行军路线  
 第一天  
 从停车场继续往前走，经过桥后往右走，到达路牌处，沿右侧上盘山公路，一直往前走  
到达项山村，行至大广告牌出，有一岔路口，沿左侧走，为一上坡路，刚开始为一段石  
阶。  
 继续走到达严池村，沿远离古树的一上坡的石阶路继续走，一路即可到达白际。  
 第二天  
 沿公路往下走，到达某处可看到河对岸的古道，选择合适的过河地点，到达对面的古道  
。沿着古道一直走便可到一瀑布处，之后沿平台前的路口向下至河谷处。延河谷向上可  
至瀑布底部。之后一直沿河谷往下即可，需要不断来回过河，可能需要不断的探路，探  
路时请告知队员情况。之后到达一滑坡处，可以沿着石头往上爬，在末端处搭辅绳即可  
上至盘山公路。  
（末端为一大堆垃圾）  
 第三天  
 到达第一个岔路口，继续沿盘山公路走即可（左侧为一桥）。之后会遇到另一个岔路口  
，向右走上山，可以看到有一段石阶。  
 上山后遇到的第一个岔路口往左，（向右为一向上的石阶）之后会遇到一个三根木头搭  
起的桥。之后会遇到另一个岔路口，直接往右继续走即可，左边为一向上的石阶。之后  
就是一条路走到黑了，经过一个亭子后就可以看到厦山村了。进村后，沿着公路一直走  
会经过一个纪念馆，可以进去参观一下。之后继续往前走就可以到达停车场。  
  
2.营地现况  
 白际乡原扎营地点修了停车场，当然在停车场扎营还是满好的，但是生篝火就是一个问  
题了。这次是在停车场旁边的地基上生的篝火，但是以后再去白际的话，那里应该就已  
经建成房子了，所以需要再找一个合适的生篝火的地方，出发前可以联系老谢，与其商  
量合适的生篝火的地方。  
  
3.行军指南  
（1）上山：上山时背包收紧，紧贴背部，身体略微往前倾即可  
（2）下山：下山时身体可略微往后仰，可侧身慢慢往下下，脚可以侧过来，脚尖不要一  
直朝着下山的方向  
（3）过河：如果只是要过一次河，那么在水不急的情况下可以考虑脱鞋过河；如果要多  
次过河，那么就不要脱鞋直接穿鞋过河。过河时，队伍一定要一个接着一个，前面的人  
怎么过河，后面的人就跟着怎么过河，不要另辟蹊径。  
（4）攀岩：绳子放在两腿之间，身体往前倾，尽量腿上发力往上蹬。戴手套抓绳子会有  
些滑。  
总之，所有的行军，队伍一定要按着顺序，一个一个的往前走，不要并排走，前面的人  
怎么走，后面的人就跟着怎么走。经过有危险的地方，要及时提醒后面的人注意。  
  
4.每日总结  
 晚上的总结大致分为副领总结，主领总结，队员感想，这次少了队员感想这一环节。  
 纪律这东西其实不必过于强调，每个人都会去遵守，只是每个人也都会犯错罢了。  
 总结会与队员发生争执时，建议先搁置争议，把总结做完之后再与队员私下处理，然后  
把结果再告知全体队员，该道歉道歉，该认错认错。  
  
5.前期准备  
 建议主领以周为时间单位，给每个副领安排每周的任务，可以以群公告的形式发布在领  
队组的群里。而且有什么新的想法可以大胆得去实践，如果一直没有新的想法的话，那  
么每次的拉练就都是千篇一律了。  
 同时前期准备可以以考察内容为重点，财务，装备，行军大多内容已成套路，而不必过  
于操心。  
 财务副领可以研究一下如何用学校的系统发短信。  
 让装副提前演示一遍绑锅。  
 体测后紧接着装备讲解和领队组见面会，容易感冒，特别是秋冬季节，可以考虑将装备  
讲解和领队组见面会定在另一天。  
6.时间轴  
 第一天  
5:20 组长集合时间  
5:30 所有队员集合时间  
6:00 从学校出发  
13:00 到达厦山村  
14:10 开始出发（因绑锅耗费较多时间）  
17:00 到达严池村进行考察  
17:30 继续出发  
18:45 到达白际乡  
（行军4小时35分钟）  
 第二天  
 时间很宽裕  
 第三天  
8:15 从白际乡出发  
11:05 到达厦山村  
11:40 出发返回合肥  
（行军2小时50分钟）  
主领要随时用手机记录时间节点。  
  
最后再次感谢全体队员。  
                                                                           
                                                                        杨智  
博  
  
附录：  
做了小小修改的个人物品和注意事项  
  
个人物品：  
一、协会提供：  
登山包、睡袋、防潮垫、一次性雨衣、手套、防雨袋、哨子（女生用）  
二、个人携带：  
1、    衣物：晚上山里比较冷，注意带件厚外衣（推荐防风，抓绒），备用衣物若干  
2、    鞋：    底厚保护脚底，结实防滑，可带一双替换的鞋，最好是穿过的旧鞋子  
3、    棉袜：要求较厚吸汗（使行走舒适），三四双即可，可能会落水  
4、    帽子：保温，防风（头巾亦可）  
5、    水杯：大容量，便于携带,推荐运动水壶  
6、    餐具：饭盒、筷子（或叉子、勺子）  
7、    个人高能食品：巧克力、牛肉干、奶糖  
8、    照明：手电，建议头灯或手电，可能夜间行路，也可准备应急灯，篝火晚会用  
9、    相机：一定要注意登记，写在签到名单后  
10、    自备药品（个人特殊药品一定要自备，我们会准备晕车药等通用药）  
11、    塑料袋若干，建议将衣物、食品、鞋、睡袋等物分别装袋，防潮防湿，垃圾带自带  
12、    餐巾纸、湿巾  
13、    少量现金，学生证或身份牌（证明自己身份）  
14、    可根据自身情况携带打火机，小刀，纸笔  
目的意义：    
 拉练，较强的体能训练，野外生存体验，培养大家的野外生存能力，积累考察经验，学  
习考察技能，锻炼协会精英，为暑期大型活动打基础；促进协会会员之间的感情交流。  
纪律：  
1、    在活动中绝对服从领队命令，遵从领队的安排（路线，时间等）  
2、    不得擅自离队，行动必须告知组长和领队  
3、    与外界（包括当地老乡）的任何接触需要通过领队，不得私自行动  
4、    注意形象，与外人接触要注意礼貌、不卑不亢  
5、    行军时听从领队指挥，不要盲目跟从向导或是其他人  
经验：  
1、    喝水，不要等到口渴（有口渴感时就已经迟了），要少量多次，一小口一小口，切  
忌牛饮  
2、    行军前，按照装备讲解时操作调整好背包，调整到适合自己的状态以背上舒适为准  
；  
3、    行军时，保持节奏，脚步稳健，不可横冲直撞，前后帮助，相互照应  
环保：  
1、    不得携带牙膏、香皂、洗洁精、洗发水等任何不必要的化学药品  
2、    要有环保意识，不得乱扔废物，所有垃圾妥善收集保管，统一处理  
3、    往返途中，保持乘坐车辆的清洁  
4、    保持营地整洁，维护协会基地的利益