2016最“诗 ”白际拉练主领总结  
                                  --王瑞标  
从白际回来已经有两天，睡足饭饱之后，开启了翘课写总结模式。  
其实拉练前，我打算按照之前所写的龙井河拉练主领总结，改一下时间地点，随随便便  
写几句就交上去。因为三月份真的很忙，忙到像被掏空一样，而且拉练之前我本以为又  
是一次普普通通的拉练，没有太多值得写的东西，也不会激起我想写的欲望。  
但是当我真正去了白际，回来后的第一个晚上，半夜突然醒来，发现头顶不再是帐篷，  
耳畔没了流水淙淙声，身边没了那些可爱的伙伴。尽管睡在舒适的床上，无噪声乱耳，  
无风雨齐鸣，但夜深忽梦清明事，涌上心头的不是放松和疲惫，而是催人泪下的失落和  
感伤。  
 然而回来之后，肾上腺素彻底休眠，睡不醒，吃不饱的感觉总是难以排解。在睡了很久  
，吃了很多之后，感觉身体慢慢的恢复，所以开始了我的总结。  
一前言：  
本学期的第一次部长级会议场面有些混乱，稀里糊涂的就背上了两口锅，其中一个就是  
白际拉练。尽管去年龙井河拉练之后，曾经决定不再参加拉练活动，更不会再唱黑脸，  
做领队。  
但是考虑到的确没有太多老人愿意去带拉练，而且至今尚未培养出来能负责协会活动的  
新人，所以我还是接受了。同样的，这学期初组织植物园定向越野找了很多大一小鲜肉  
做工作人员，也是出于这个原因。只有尽快注入新鲜的血液，才能保证协会的正常发展  
，实现协会的复兴。  
  但对于做一个怎样的领队，这一次我有了不一样的想法。首先，不打算唱黑脸，做过  
三次领队，也唱过三次黑脸。每次发火严厉的时候，自己不高兴，队员也不高兴，一场  
拉练下来就累觉不爱了。其次，这一次打算最大限度放手，把具体的事情交给副领去做  
。毕竟初衷就在于培养新人，所以决定自己只负责工作安排和组织工作，在关键的时间  
节点召开领队组会议，根据自己的经验写出拉练工作进程表，细化到每一天。但具体的  
事情还是要信任副领，给他们锻炼的机会。  
  后来，经过挑选，在WY建议下找到TLB做财务副领，找了WQ师姐做装备副领，找了装备  
部的WK做考察副领。  
二 前期准备:  
确定拉练时间后，2月22号联系宣传部制作海报，因为这是第一次拉练，所以宣传工作相  
当重要，于是决定让财务领负责审查海报制作，经过宣传部的努力和不断修改，最终版  
海报称得上是无可挑剔。  
2月28号，由副领负责在东西区张贴报名海报，随后开始了真正的前期准备，这一阶段主  
要是财务副领在忙，训练开始后，另外两位副领主要负责训练签到。考虑到副领们之前  
没有太多拉练和领队经历，我根据经验做出了一张工作进程表格，发给各位副领，随后  
又打印交给各副领，并留一份存档。  
  
时间    财务副领    装备副领    考察副领      
备注  
2.28    联系宣传部制作海报/在各平台宣传/接收报名信息/及时回复告知训练时间及拉练  
交流群号。    东区海报张贴/维护至报名截止日期    西区海报张贴/维护至报名截止日期      
3.4    继续接收报名信息（截止至6号）    打印最新版报名表/负责东区签到    打印最新版报  
名表/负责西区签到    报名表安排待与实践部协商后决定  
3.13    办理包车事宜/拟定合同/统计积分情况并上传至群里/短信通知大家核实积分/    统  
计积分情况/交由财务处理    统计积分情况/交由财务处理      
积分上传时间为周日24：00前  
3.18    短信通知队员参加东西区领队组见面会              
3.20    签订包车合同/做出财务预算/着手购买部分食品/西区领队组见面会    西区领队组见  
面会/统计积分情况交由财务处理/做出装备清单    西区领队组见面会/统计积分情况/交由  
财务处理/做出考察清单    见面会需全到  
3.23    东区领队组见面会    东区领队组见面会    东区领队组见面会    见面会需全到  
3.24    短信通知队员参加装备讲解及体测安排              
3.26        西区开展装备讲解/清点装备    协助装副开展装备讲解      
3.27    候补负责体测/打印财务预算/协会确定名单/开始招募队医及帮厨/联系司机    东区  
体测(提醒队员通讯畅通)/将签到表带至协会/打印装备清单（提前分配）    西区体测(提  
醒队员通讯畅通)/将签到表带至协会    确定名单  
3.29    动员大会介绍财务预算/收取拉练费用/招募人员协助采购    动员大会再次强调装备  
使用注意事项及惩罚措施/分发并记录装备情况/    介绍考察内容及标本简要制作方法（或  
人文考察内容）    如有装备不适或缺少应及时解决并记录  
3.30    订购包子/联系司机确认行程              
4.1    财务负责尽早采购    按组分配装备/检查有无装备遗漏/协助队医准备药品/协助大厨  
准备好炊具    检查考察设备    领队组当天晚上住在协会！！！  
4.2    领早餐/负责所有财务事项，返程通知大家聚餐及唱歌活动    负责监督队员装备使用  
状况，有错必罚/安排队员扎营，生火，烧饭，守夜/返程介绍回收注意事项/    接司机/往  
返途中活跃气氛      
领队组晚饭后简要讨论当天情况  
4.3                  
4.4                  
具体的准备过程也按照这一安排有序进行，因为前期一直在忙定向越野的事情，后来又  
接手了装备部，所以就只能把领队组主要工作交给财务副领，而财务副领的确很靠谱，  
准备工作照计划进行。另外两位副领主要负责东西区签到，及积分统计工作。  
因为这一次拉练报名人数太多，竞争激烈，所以要求补训的呼声也很高涨。经过领队组  
的讨论，决定这一次由财务副领和考察副领负责补训工作。每周二，周五晚上七点到九  
点，分别在西区和东区有一次补训。  
但是，在领队组见面会的时候，我发现副领们对于队员选拔方式和拉练前几天的准备过  
程，拉练流程并非很熟悉。而我之前所制作的工作进程表明显有些简略，所以我及时补  
写了一张更加详细的工作进程。  
  
  
白际拉练领队组工作进程  
时间    财务副领    装备副领    考察副领    主领  
3.24    短信通知队员周五训练仅在东区/包车合同    装备使用登记表/清点装备    考察学习      
通知实践部周五西区训练暂停  
3.25    东区训练/搞大新闻/补训结束后发短信：（积分查询，装备讲解，体测，保持通讯  
畅通）          
3.26    装备讲解签到    装备讲解    协助装备讲解并考察讲解      
体测）3.27    东区体测/签订合同/财务预算（纸质版）/定名单    装备补讲解/西区体测/装  
备清单分配表（到个人）/定名单    东区体测/考察计划（纸质版）/定名单    西区体测/定  
名单（考察组，队医，大厨）/名单公示/申请教室  
3.28    短信通知动员大会（时间，地点，内容，钱）        考察学习（调统部值班）      
3.29        队员装备整理    考察装备整理，考察队员培训（协会）      
动员）3.3    动员大会（预算，收钱，信息统计）/买保险    分发装备并登记/强调注意事项  
及处罚规则    考察计划介绍，协助分发装备    安全承诺书打印/动员大会（基地，路线，注  
意事项，安全承诺书）  
3.31    联系司机确定行程路线及车牌号            调查天气，再次联系向导  
前夜）4.1    发送车公告/号召队员晚上睡操场一起玩/采购/订餐/订包子（多订馒头）/短  
信通知队员准时到达/七点半协会    七点半协会见/分发公共装备/再次确定装备（旗，对  
讲机，修复杆）    号召队员晚上睡操场一起玩/采购/订餐    再次确定拉练行程，确保万无  
一失  
出发）4.2                如有装备不适或缺少应及时解决并记录  
4:30    开始搬东西  
4:50    联系司机    再次检查装备    联系小组长（组长联系组员）      
5:20    组织排队              
5:30    接司机    组织装车    领包子      
5:50    确认人员    确认装备          
5:55    接车人员合照  
6:00    出发，上车后先吃早餐，后休息，然后滚雪球，唱歌  
11:30    到达，下车后先卸装备，整理个人，排队，然后分发公共装备  
5:00    营地，排队，安排工作（炊事，搭营，捡柴，考察），放包  
  
  
三：拉练进程  
DAY before :领队组晚上七点半在协会集合，分发公共装备,十一点，召开领队组会议，  
确认拉练行程，分工。  
DAY 1:  
4月2号凌晨四点半，队员们还在宿舍中酣睡，而对于一夜没怎么睡好的领队组来说，拉  
练已经开始。因为是睡在协会，而且早上还得把所有公共装备搬到楼下，所以四点半就  
要起床准备。  
本来打算像之前龙井河拉练总结一样，写一份详细的时间轴，以供后面的白际拉练参考  
，但是从出发当天就开始下雨，持续到第三天，所以没办法在各个活动节点记录时间，  
以下所说时间均为大致时间。  
第一天      
4:30    领队组起床搬东西  
4:50    联系司机，电话通知组长，并提醒组长通知各组组员  
5:20    组织排队  
5:35    装车  
6:00    出发（实际早了几分钟）  
……    ……  
早上出发前，大约五点钟，突然下起大雨，这为队员集合和装车带来了不便，但好在大  
家都很配合，还有送车人员帮忙装包，最终在六点钟之前完成，并提前几分钟出发。   
十点半左右，发现司机并没有真正了解行车路线，不同导航的结果说法不一，电话联系  
吴俣以后发现路线还是不明，所以选择联系向导老谢，十二点半抵达杭州市望岭山厦山  
村。所有装备卸下后，大家就地吃午饭。   
期间，有另一支队伍在同一地点下车。在得知与我们的路线相同后，对方领队来找我，  
打算一起出发，这时候才发现，原来对方是合工大的队伍，而且那几个领队是我冬训时  
的队友，真的是“他乡遇故知”！因为他们来的比较晚，所有我们先行一步，约好在白  
际见。  
一点半左右，队伍出发。五十分钟后，选择一处风景秀丽，油菜花开的地方休息十五分  
钟，以供队员补水，换衣，拍照。 三点左右，经过连续负重上坡后，大部分队员体力不  
支，在一处竹林下包休息。   “十五分钟”后(这次是真的只有十五分钟)，陈令安估计  
离最近的补水点严池村还有很长路程，所以再一次下包休息，将提前准备好的一大瓶可  
乐，两大瓶果粒橙和一大瓶农夫山泉分给队员。尽管饮料不解渴，但可以起到心里安慰  
作用，也可以刺激神经，一定程度上缓解连续负责上坡带来的疲惫，可这群刁民，说好  
的给我留一点呐！！！   
四点左右，队伍抵达严池村。商业气息在渐渐侵袭这座古老的村子，摆摊的商贩随处可  
见。但农家人的淳朴还在，得知我们要补水后，老乡为我们提供了一处水源，由领队组  
带领各组长负责打水，其他人原地休息。考察组对千年红豆杉进行考察，随后，所有队  
员在红豆杉下合照，队伍继续出发。     
这时，稀稀拉拉的雨点开始落下，天空中乌云密布，闷热的感觉逼近，直觉告诉我，期  
盼许久的诗意就要来了。   
五点半左右，抵达白际乡，根据向导老谢的指示，队伍停在了乡政府门前。正在我不知  
所措时，财务喊了我一声，回头看到一个四十岁左右的男子正大步走来，这就是向导老  
谢。老谢热心的安排我们在乡政府门前搭营，在河对岸的荒地上生篝火，柴可以去找老  
乡买。随后，又风尘仆仆的离开。然后，装备副领倩师姐安排大家放包，搭营，考察副  
领召开考察组会议，炊事组开始准备做饭，我和财务副领套路邦去找老乡买柴。一开始  
，老乡们是拒绝的，在老谢的协调下，对方才同意以50元100斤的价格卖给我们。   
就在买到柴，开始搭帐篷的时候，一场大雨如期而至，并且就这么阴魂不散的陪着我们  
度过三天的拉练。  
火灭了一次又一次，背包也湿了，帐篷也湿了，在大雨面前，雨衣也崩溃了。这时候，  
工大的队伍也赶到了，因为他们提前决定在小学里搭营，而且队员们吃冷餐，所以情况  
简单很多，很快解决了晚饭问题，并开始在屋檐下玩起了游戏。看到很多队员被雨淋湿  
，饥寒交迫，尤其是炊事组，冒着大雨，顶着浓烟，我开始考虑取消做饭，让队员吃压  
饼零食充饥。好在最终，经过炊事组的努力和大厨的坚持不懈，八点钟左右队员吃到了  
第一顿饭。   
十点钟，队员们开始陆陆续续的进入帐篷，也陆陆续续的有人告诉我帐篷里面被淹，睡  
袋湿了。尤其是女生的三人帐，因为地势较低，帐篷里积水严重。所以我去找到工大的  
革命战友寻求帮助，借来一顶帐篷，搭在另一个地方。针对其他帐篷漏水的情况，让队  
员把包放在内外帐之间，并再一次检查地钉，有条件的帐篷拉起防风绳。尽管做了这些  
处理，在一夜雷暴之后， 第二天早上还是有很多人告诉我睡袋全湿，一夜难眠，还有的  
人半夜起来用饭盒把帐篷里的积水清出帐篷。  
DAY 2  
在一夜难眠之后，队员们在五点半左右陆陆续续的钻出湿漉漉的帐篷。炊事组依然冒着  
大雨，顶着浓烟做饭。在和工大领队沟通后发现对方已经派人去探路，所以打算坐等结  
果。此时，雨慢慢的小了，有一刹那天空中出现了放晴的迹象。然而，这是错觉。   
八点钟，饭未熟，工大探路人还在归途。多数队员聚集在乡政府屋檐下避雨，考察组已  
经做好准备，我则穿梭在灶台，营地，工大营地之间。  
八点半左右，饭熟，队员吃到了热乎的面条，尽管有点糊，但大家都能理解，也吃的很  
幸福。雨时停时落，山里的温度低了下来，我依旧着短裤，T恤，凉拖。  
早餐结束时，工大探人回，如此晚才回来，真怀疑他是不是爬着回来的。带回来一个好  
消息和一个坏消息，好消息就是路可以走，坏消息是我们其实走的不是同一条路，芭比  
的心里是崩溃的。天更加阴沉，找到向导老谢，计划路线被一口否定，并被推荐了一条  
古道。  
这情况下，我也懵比了。没时间解释，赶紧拉着陈令安上车，滴滴滴，跑去探路的时候  
还被人误以为是在越野跑。  
大约五十米处，河上有石桥，可过河至对岸，岸上有菜田，可行军。  
大约五百米后，水流变急，水位变深，对岸无路可寻。  
大约两公里后，到达往年渡河的地方，对岸是一条通往白际大峡谷的小路。顺着湍急的  
水流而下，五十米外就是百丈冲瀑布，顾名思义，高达百丈。  
一夜暴雨，水流很急，水位很深，而且河况不明，我和小安多少有些心悸。但是，我们  
还是打算尝试一下。于是我们牵着手，下了河。第一脚下去，水深及腰冷似冰刀；第二  
脚出去，腿就像是在打水漂。幸亏小安拉住了我，否则我肯定要随水东流了。  
上岸后，我们分析了一下，有两个方案。一是回去带上辅绳，再试一次渡河;二是在上游  
石桥处到达河对岸，然后沿着山腰开路，绕道至往年渡河处对岸的小路上。话不多说，  
赶紧拉着小安上车，嘀嘀嘀。跑回营地后，队伍已按照之前的指示收拾好营地，准备轻  
装出行，就等着打卡上车了。  
  可是还得再探一次路，所以安排副领让大家去游客接待中心，当时雨已经快要停了，  
天也不那么阴沉。我又叫上莫名兴奋的蔡虎，后知后觉的智博，个子最高的孙嘉苗，浑  
身肌肉的周道洋，带上辅绳和对讲机。在刚出村的石桥处，我用辅绳把周道洋和蔡虎连  
在一起，然后他们四人带着辅绳前往计划渡河处；我与智博则穿过石桥，上山开路。在  
爬了十五分钟左右后，我和智博发现，在山脊的一侧是可穿越的竹林，坡度较大，但可  
行；另一侧是茂密的低矮灌木丛，荆棘遍地，可行性较小。而且要循环多次穿越竹林和  
灌木，才能到达河对岸的小路，多次尝试，无果而终。回到大路后发现在山腰开路十五  
分钟左右，才沿着河岸行进不到五十米，这个方案至此失败。在和智博一起去计划渡河  
处的路上，心里一直祈祷他们的方案可以行通。可是当我看到他们四人站在河岸，浑身  
湿漉漉的望洋兴叹时，我知道这个方案也失败了。而且发现周道洋的手指在滴血，我才  
知道原来水流太急，两个人双双落水，而且小虎子还喝了几口水，如果没有辅绳的话肯  
定是要被冲到下游。我这才感觉到了害怕，可是为了渡河，不能太多表现出来。   
  现在怎么办?要到达河对岸的小路上才能继续前往大峡谷，要么就在有小路的河段渡河  
，但是这样的河段水流太急;要么就在没有小路的缓流河段渡河，过河后再试一次开路。  
话不多说，打卡上车。  
逆流而上，到达一处比较理想的河岸，看到周道洋手上的伤和小虎子心有余悸的表情，  
我决定带着辅绳试一次。虽然水深依然及腰，但好在河底的石头不是很滑，过河后把绳  
子系在对岸的树上，然后就上山开路。当时身着短袖短裤，脚蹬越野鞋，穿过竹林的时  
候还好，只不过是龙井河的竹林版而已。可到达灌木丛区后，一度被各种带刺的树枝问  
候，还有幸碰到一枝荆棘，十几个刺一齐扎进了大腿，因为各个方向扎进去的都有，所  
以硬扯也扯不开，索性坐在地上慢慢取出来。大约二十分钟后，成功穿越荆棘区，到达  
通往大峡谷的小路上。智博和小安一直在喊我的名字，早已恭候多时。  
目前为止，这是最可行的方案，大部队渡河之后，带上开山刀处理一下荆棘，其他队员  
走这条路线应该也没有问题。所以让他们先回去，通知队员换上长袖长裤和登山鞋，把  
开山刀带来。考虑到一会要帮助队员过河，还得开路，所以我又一次穿越灌木区和竹林  
区，这一次选择相对容易的路线，顺便用树枝等做了标记。到达成功渡河处后，发现只  
有孙嘉苗还在等候。在辅绳上打了一些用于抓绳的结后，队伍还没过来，所以就让孙嘉  
苗跑回去催一下。  
这个时候就只剩我一个人，短袖短裤，拉着条绳傻蹲在岸边。每过去一个驴友，都要停  
下来看看绳，看看我，隔着河喊话，问我怎么过的河，过河要干啥。然后拍张照片，扬  
长而去。   
突然，雷声四起，这才发现天又阴了下来，大雨将至。这时，我又开始担心，如果突降  
暴雨，水位再升高，队员的安全能不能保证?就算安全过河，雷暴天气下，一群人穿山渡  
水，会不会被雷击中，虽然我平时清新正直，不搞套路，一直真诚，但其他人呢?再说雷  
电也有失算的时候？想着想着，还真开始下大雨，当时更加偏向于取消渡河方案，但还  
是决定等队员过来以后再决定。  
可队员们还是不见行踪，一个人蹲在对岸又实在太无聊，索性抓着绳子又回到大路上。  
过往驴友不绝如缕，队员的踪影却不映眼帘。几分钟后，雨更大了，就在这个时候看到  
队员们穿着或黄色或黄色或黄色（也不知道为啥当地卖的雨衣都是黄色）的雨衣缓缓走  
来，心里更加犹豫不决。突然，队伍停住了，然后掉头回去，我猜肯定是老谢不让渡河  
。回头深情看了一眼架好的绳索和穿越过的山林，知道注定无缘，一股淡淡的忧伤袭来  
；看到掉头回去的队伍，想到接下来走古道的无聊，一种莫名的愤怒和不甘；但是，但  
是，看着那瓢泼大雨，继续涨起的水位，听着那震耳的雷声，想到不用让队员冒险，而  
且自己也有一个台阶下，心里还有有点暗喜的，嘿嘿嘿。不能刺激的过河，刺激的穿越  
，不怪我哦，是向导不让。  
到达营地后，去找向导，老谢建议两条路线，一是走徽开古道安徽段，来回十公里；一  
是溯溪，逆计划所渡的这条河流而行。老谢的原话是“溯到哪算哪”,我想了一下，走古  
道，其他四五十岁的驴友遍地，肯定没意思；溯源的话，人际罕至，既然老谢说溯到哪  
算哪，说明肯定不远处就有比较艰难的关隘，一般驴友都会选择知难而退。嗅到了一丝  
刺激的我，决定溯溪！  
  话不多说，排好队伍，打卡上车，天哪，好像说了那么多，才刚进入第二天的行程。  
没时间解释了，队伍逆流而上，出村庄后，路被河流阻断，试了试水后发现刚过膝盖。  
如果就此停下，岂不是十分无聊。抓紧排好队形，一男一女间隔搭配，前后手着手拉渡  
了河，溯流而上，溪旁有小路，两岸多茶树。   
雨继续瓢泼而下，路再一次被河流阻断。这一次，阻断处落差较大，尝试之后发现无法  
渡河。在环顾地形之后发现可以像之前开路一样，沿山腰竹林而上，至另一侧钻灌木而  
下。简单讲解了我的路线之后，队员们看着无路可寻的竹林，瞠目结舌。考虑到有的女  
生爬高比较困难，所有还是保持原有队形，前后男女间隔，很多队员开启了四肢并用模  
式，体验了真正的爬山。好在山脊另一侧也是竹林，所以顺利下山，又走到了乡间的小  
路上。  
溯流而上，我走在前面探路，又是一处河流被阻断，可是趟过去后却又看见一条小路蜿  
蜒在空旷的茶树坡中，果真是“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”。这一次，水流只  
及膝盖，顺利过河。后面又是两次过河，水位在大腿左右，因为前后相助，一队人手拉  
着手，所以顺利过河。  
溯流而上，这一次的水流及腰，而且较急，我和周道洋尝试了一下，比较危险。但是在  
询问队员意见之后，发现大家兴趣正浓，而且想到还有一个灌木区大家没有体验过。于  
是就和周道洋钻进了山腰的灌木区，绕着山腰到达上游过河，然后折回队伍所在处再一  
次过河。在穿越荆棘和冒险过河的两条路线中，大家选择了后者。但这一次难度的确有  
点大，所有我和周道洋索性待在水里，帮助大家渡河。  
渡河后，逆主流而上，两侧多支流，自山顶倾泻而出，。由于多次渡河，而且最后一次  
还在水里泡了几分钟，我的腰伤开始复发，所以心里暗自决定再渡一次就结束溯流。能  
够溯到这种程度，早已在老谢意料之外，队员们的毅力也超出了我的想象。  
好在又渡一次河之后，水流分三支，每一支都无法继续溯源，又有台阶下了，心里暗喜  
，嘿嘿嘿。 所以让队伍停下来，吃午餐，合照，此时，依旧在下雨。之后，沿原路回，  
返途中，趟水于大家来说如家常便饭一样。  
两点半左右，溯流结束，返回营地。应队员要求，去看百丈冲瀑布，顺便去把河里的绳  
子收回来。这才想起绳子就这么在冰冷的河里待了大半天，但想来也不会有人去偷，正  
常人肯定不会为一条绳子渡那样的河。  
简单休息后，队伍沿河流而下。经过渡河处，抓着绳子过河，此时水位更深，已淹没腰  
，把绳子收了之后，队伍继续沿河流而下，到达百丈冲瀑布的观景台处欣赏瀑布。看着  
如此高的瀑布，想起之前小虎子滑倒整个人落进了水里，要是队伍真的过河，万一有人  
落水，肯定要命丧瀑布，这时的队员在欣赏瀑布，而我则在后怕中整理辅绳。   
看完百丈冲之后，是四点，队员们依旧情绪高涨，所以继续沿河流而下，去看传说中的  
油煎豆腐瀑布。  
至一处，瀑布自路右侧山峰倾泻而下，下方有一坑，坑中有一石，急流似油，石如豆腐  
，故取名曰油煎豆腐。相传去年因为修路用石，有刁民窃取了豆腐，时隔一年，豆腐与  
油再次重逢。站在瀑布边，看到这感人的景象，眼眶瞬间就湿润了，好吧，不是感动哭  
了，的确是被淋湿的。   
众人驻足观赏，或拍照留念，或临瀑布感受湿意，我多次走近瀑布，总有种想要进去的  
冲动。突然，小飞说了句“谁若是进得去，出得来，就封他做美猴王”。我眼前一亮，  
想起小时候总是想做美猴王，如今机会到了。嘎嘎，我纵身一跃，进了油锅，沿着山壁  
走进瀑布，瀑布倾泻处水深过膝盖。  
打算出去时，摸到了豆腐，所以就起了把豆腐坐在身下的念头。然而油却一直想把我推  
开，十几米的落差打在我的背上，就是不想让我上豆腐，可是我铁了心，连在攀岩队学  
过的技巧都用上，终于成功的坐上去。出来的时候，水流突然猛烈起来，有一瞬间感觉  
脑子要被开瓢。随后，大厨和小飞，小虎子也穿过油的封锁线，上了豆腐。更有甚者，  
队医袁悦还成功站在了豆腐上，场面极其壮观。可怜的要数秦向洋了，刚要出来，油发  
飙了，把他打倒在水汪里，没能上豆腐。   
看完瀑布，回去的路上雨停了，让人有了一种湿意到此结束的错觉。回到营地，考察组  
早就准备好了做标本用的动植物，大家短暂休息后，开始学习标本的制作并亲自体验。  
炊事组依旧开始冒着时不时降一波的大雨和总是在肆虐的浓烟烧姜汤，做饭，因为雨有  
变小的趋势，所以准备今晚生篝火。      
最终，八点左右，队员吃上了丰盛的晚饭，随后，篝火也燃起来。饭后，简要的总结一  
下这两天的行程，然后大家围着篝火愉快的玩起游戏，烤起红薯，还吸引了一些驴友的  
围观。    
  十点钟，应当地习俗，篝火灭，队员准备睡觉。然后有人陆陆续续的报告说睡袋，防  
潮垫，帐篷是湿的。帐篷湿了的只能再次检查地钉，然后在内外帐之间放背包以使其分  
开；防潮垫湿了的则让他们用纸擦干。但是对于睡袋湿了的队员我实在是无能为力，虽  
然我的睡袋大部分是干的，但也只能拯救一个人。所以只能告诉他们，把睡袋收起来，  
晚上睡觉多穿点衣服。每对一个队员说出这句话，我的心里都要多一分内疚和自责。  
晚上，依然时不时有大雨，夜间多次被惊醒，雨滴打在帐篷上，总感觉有千军万马，气  
势恢宏，想要穿帐篷而入。  
  这一天，十几次渡河，几次穿越荆棘和竹林开路，短袖短裤淋了一天雨，身上从未干  
过。但觉不到寒冷，觉不到疼痛，全靠肾上腺素来支撑。所以，当晚上终于可以睡进帐  
篷，躺在防潮垫上，腰伤复发，有几分钟感觉就像断了一样。  
DAY 3  
  因为第三天的路程比较轻松，不用穿过山和急流，所以我的心里放松了起来，早上起  
床的时候肾上腺开始了休假模式。后来还是倩师姐来叫我起床，我才醒来。  
这次拉练中我最佩服的就是装副Qian师姐，一个女生愣是挑起了装备副领的重担，能背  
得公共装备，能唱得黑脸，能组织队伍，能罚俯卧撑，能罚刷锅，而且每天早上提前起  
床，然后去叫其他人，而我则每天早上都要懒起那么一会(羞愧状)。  
起床后，炊事组依旧顶着浓烟做饭，其余人则整理背包，收帐篷，整理营地。原计划七  
点半结束，后来拖到了八点二十左右才开始返程。但因为路线轻松，而且我带队速度一  
向要快，休息少，所以时间方面并没有太严格要求。     
十一点十分左右，抵达厦山村的红军纪念馆， 此时与下车地点仅百米之遥，因为以往都  
是十二点左右到达，这次空出来五十分钟，就让队伍停下，走进革命纪念馆，感受红色  
文化。    
回到停车处后，要求队员一起去河边把裤脚洗干净，并就地解决午餐。  
大约十二点二十，这次是真的上车啦，嘀嘀嘀，学生卡哦…  
  上车以后，肾上腺素分泌又少了，腰伤也复发到新高度，倒在椅子上就开始睡觉，和  
后面一直在玩游戏的大一新人一比，自己真是老了。  
本以为下午六点之前就可以回到合肥，可谁曾想堵车如此严重，堵到司机爆粗口的地步  
。好在一路上有套路邦的冷笑话相伴，还有吃鸡的游戏，让人玩着玩着就饿了，饿着饿  
着就恶心的不想吃了。  
DAY after:  
写了一天，又下雨了，中午出去给子涵送伞的时候，就是不想撑伞，淋雨的欲望太强太  
强。  
自此以后很久很久，都不会撑起雨伞，请让我再感受一下这诗意，好让我想起曾经去过  
的白际。  
回来后，因为睡觉太死翘课不是一次两次，因为吃的多被食堂工作人员投来异样的目光  
也是常事。刚刚在协会聚餐的时候，吃掉三个馒头，这还没到两个小时，又饿了。写了  
一天的总结，芭比明天真的可以静下心来去图书馆自习了！！！  
四 拉练总结  
1选拔机制：  
  根据之前做领队的经历，选拔队员时不能严格按照积分，必须全面考虑队员体质及其  
他情况。所以这一次拉练，提前声明是以积分为主，以免引起他人质疑。最终在定名单  
的时候，首先淘汰未参加装备讲解的同学，然后将名单按照积分情况排序，积分相同则  
以体测成绩为标准。经领队组逐一讨论后，确定名单并通知入选同学，因为报名人数太  
多，很多队员积分相近，所以最终确定队员人数为36，女生13人，男生23人。  
    
2动员大会：  
  因为这一次很多队员是新人，所以动员大会上还是比较详细的讲解了拉练的注意事项  
，并再一次要求队员确认，参加拉练活动不会受到来自家长和学校的反对。  
  
3团队意识：  
  既然大家作为一个团体出去拉练，就必须要在最快的时间内培养团队意识。  
  （1）首先是滚雪球的时候，一定要重视这一环节，促进队员尽快相互了解。这一次在  
包车的时候有意选择了带话筒的车也是出于这个原因，五六个小时的车程还是很漫长的  
，如果能把气氛带起来，比如套路邦的冷笑话，这样就多了一份快乐。  
 （2）其次是在第二天行军途中，基本上一直需要涉水，（刚刚在协会吃饭时，智博还  
问起我，为啥这次这么敢搞…）所以要求男女交替排队，以保安全。  
（3）还有就是在营地的时候，很多人把包放下之后就或坐着休息，或呆站着无所事事,  
尤其是下大雨的时候，有的队员穿着优质雨衣，打着伞在避雨，然而在这个时候，炊事  
组正冒着雨做饭，生火。从队员的角度看，差别没有那么大；但从主领的角度看，则是  
鲜明的对比，所以在第二天篝火晚会时专门提出来这一点。但令人欣慰的是，指出之后  
，在这方面大家的表现越来越好，队伍也越来越团结。  
4天气状况：  
  因为白际位处皖南，拉练又值清明时节，所以经常遇到降雨。因此，拉练前两天，主  
领应当联系向导并查询天气，拉练过程中遇到恶劣天气应对及时咨询当地老乡和向导，  
适时修改路线。这一次，下了如此大的雨，而且连续三天。虽然之前是第八次去拉练，  
但我也懵比了，所以有了初练的感觉。也许正因为如此，这一次才会玩的那么开心。  
5致谢  
  感谢前期宣传部制作的精美海报，的确吸引了很多人！  
  感谢前期调统部提供的拉练资料，的确很详细，很有用！  
  感谢前期实践部带领队员训练，虽然有时候迟到早退，但还是很辛苦!  
  感谢前期吴俣关于白际拉练的介绍和经验的传授，还有一路走来的鼓励!  
  感谢前期财务副领套路邦一直负责领队组的事情，让我能够抽身忙其他活动，拉练中  
也很给力，尤其是一路上的冷笑话！  
  感谢装备副领倩师姐一路上唱黑脸，组织队伍，实实在在的担起了副领的责任，在下  
真是心服口服！  
  感谢考察副领小坤子和全体考察队员前期的准备，后期的成果收尾，和拉练中单独考  
察的牺牲精神！  
  感谢炊事组及全体帮忙生火，洗菜，做饭的队员，冒雨的精神可嘉!    
  感谢锅大侠周道洋第一天负重背锅，毫无怨言，还一直陪我在前面探路！   
  感谢莎莎师姐提前一天跑去协会刷了两口大黑锅，而且拉练途中一直负责洗菜切菜，  
和龙井河的时候一样贤惠!    
  感谢大厨原邵凡不畏艰难冒着大雨，顶着浓烟做饭，而且还做出来那么赞的饭菜！   
  感谢第二天陪我去探路的孙嘉苗和渡河时掉进河里的小虎子，虽然晚上在女生帐篷里  
玩uno的时候有点疯傻，吓到了芭比!  感谢智博第二天陪我去开路，而且第三天一直在  
背锅！   
  感谢向导老谢对我们的无私关怀和帮助!  
  感谢大老远跑来接车的吴俣和典哥，以及之前送车的小伙伴们!  
  最后的最后，我要感谢陈令安！在我发现没人带路的时候，我找到了他，尽管回来第  
二天他就要期中考试。说实话，在等他回复的时候，我竟然莫名奇妙的希望他拒绝，或  
许那就是真正的交情，因为懂得，所以慈悲！而将心比心，他给了我肯定的答复，而且  
三天拉练中，任劳任怨，尽管他就是那个用饭盒把水清理出帐篷的人，他却选择了沉默  
。   
  太多需要感谢的人，因为这个世界充满了爱与关怀。  
6整体总结：  
对于整个拉练，我还是很满意的。  
首先是拉练很顺利，所有队员都安全归来。拉练第一天拜访了向导老谢，在后面两天的  
拉练过程中也拉进了与其的关系，为后面的白际拉练奠定了基础。  
其次是任务完成的很圆满，在考察组的努力下，制作了一些动植物标本，人文方面的考  
察也有了很大进展也对白际地区的垃圾问题有了相当深入的了解。  
最重要的在于，很多人都感受到了深刻意义上的美，回到学校以后，幸福感有了很大提  
升，也结识了很多朋友。  
对于自己而言，早在拉练之前，很多关心我的人都知道我有旧伤在身，劝告我要悠着点  
，而一开始我也是这么打算的。可后来谁又能料到会碰上这种天气，会有这么多突发状  
况，当遇到这些实际问题的时候，如果我悠着点，那谁去解决?大一新干事太年轻，就像  
在第一次渡河的时候，小虎整个人掉进河里，所以不能完全把事情交给他们，这也是为  
他们考虑。而这帮新人又是注入协会的新鲜血液，他们将来也要去做主领，这个时候需  
要有人用行动告诉他们，一个主领该做些什么。我希望可以完成这个光荣的使命，这也  
是为什么这学期我会接两个活动，重点挖掘新人，而且不惜翘课去做这些事情。  
我希望下学期再开部长级会议的时候，会是另一番景象。这一次拉练，智博说明年要做  
白际主领，让我给他当个副领，小虎也打算下学期开始做副领。想到这些，写下这些，  
我的眼角其实是湿润的。就像小安当初给子涵打电话的时候一样”你为什么要加入宣传  
部？” “因为我听了你的介绍后，发现协会有很多光荣的历史，我想把它们宣传出去”  
，这种感觉叫做感动，这种感觉来自情怀。