

行 者

北京大学自行车协会

Cycling

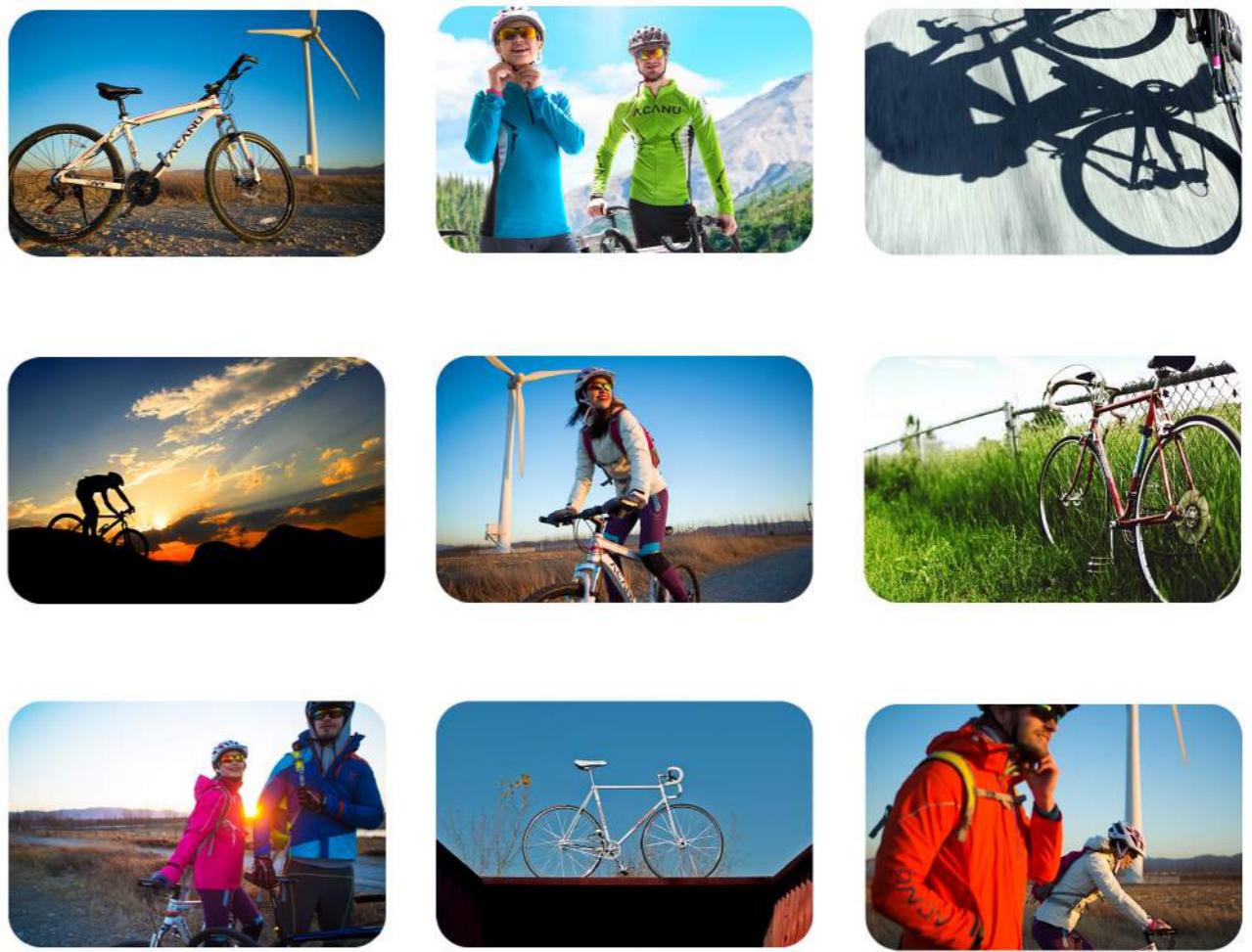
Association

of

Peking

University

总第十七期
二零一四



ACANU®



CAPU 北大车协

北大车协特约赞助商 | 福泰玉庄



更多精品请关注福泰玉庄微信和淘宝商城



為百年玉商福泰玉莊題

盛世人養玉福泰玉養人

癸巳初春同叔敏書



地 址：北京市丰台区园博园4号门北行50米
电 话：010-63838382
网 址：www.futaiyuzhuang.com
淘宝店：<http://futaiyuzhuang.taobao.com>



北大车协



福泰玉庄



交流鉴定

788

重

者

大事記

之

秋

2013.9.8 第十七届理事会成立
2013.9.12 第十八届执委会成立
2013.9.15 第十八届执委会成员任命
2013.9.21-22 秋季迎新大会
2013.9.23 秋季迎新大会
2013.9.27 国庆夜游
2013.10.12 20周年专辑工作会“行者汇”举办
2013.10.12 公布2014年暑期远征路线
2013.10.19 公布2014年暑期远征路线
2013.10.20 部队队长任命
2013.10.23-25 文化周，入会134人，暑期61人
2013.10.30 校训动员大会
2013.10.3-5 京津三日拉练

2014.1.12-17 日漫漫冬游
2013.11.30 校会历史讲座
2013.11.23 菊花洞考察拉练
2013.11.22 三练拉练讲座
2013.11.17 十三陵水库拉练
2013.11.16 2013年暑期成果交流会
2013.11.9 大运河拉练
2013.11.3 乐小口骑行讲座

2014.3.12 “邂逅的身边人”校园社考活动
2014.3.9 田山骑行讲座
2014.3.7 春季迎新大会
2014.3.1 黄花城迎新拉练
2014.3.30 校会历史讲座
2014.3.29 “抱球一小时”欢乐谷公益骑行活动
2014.3.29 禅修拉练
2014.3.23 八达岭拉练
2014.3.15 遇旧湖郊游拉练
2014.3.12 “邂逅的身边人”校园社考活动
2014.3.9 田山骑行讲座
2014.3.7 春季迎新大会
2014.3.1 黄花城迎新拉练

2014.4.27 骑训总结大会
2014.4.26-27 妙峰山春训骑行体测及补测
2014.4.26 校运会开幕式表演
2014.4.25 社考之走进农民工子弟学校
2014.4.19-20 春训跑步体测及补测
2014.4.12-13 双日B组拉练
2014.4.12-13 双日C组拉练
2014.4.7 邯越A组拉练
2014.4.5-6 双日A组拉练

2014.2.25-27 春季招新，入会206人，暑期33人
2014.2.18 部分理事离职，增补理事名单公布
2014.2.16 春季执委会任命
2014.2.12 协会通知启用“微信”

2014.6.25-26 十渡试车拉练
2014.6.22 2014毕业出老会员欢送会暨暑期远征仪式
2014.6.1 懒大东拉练

2014.7.2-8.5 “张家界—凯里—昆明—西双版纳”暑期远征
2014.7.1-6 参加“诺迪维”草原山地车挑战赛志愿服务

Xi ng zh e ri x



行者序

卡普，在你许下十九岁的祝愿的时候，我在欧亚大陆的这一头，给你寄出了这张，带着地中海阳光味道的信笺。信中的话，虽然我已对你诉说过千遍，但是我依然虔诚地为你祝福，为你祈祷。

此时此刻，我打开桌前那扇古老的百叶窗，向着阳光的方向注视着蓝天。教堂的钟声，在中世纪的街区里回响。而我轻咬着笔，想念着，在同一片天空下的我们，伴随着会旗和风的猎猎低唱，远望山间血染一般红叶的惊喜与感动。我们和你一起在路上，走向未知的远方，每一步都在寻找心灵的故乡，心中寄托着行者的梦想。

我们每个人都怀抱梦想，好似一群在夜空中闪着理想之光的萤火虫，如银河一般环绕天际，拥抱这个精彩的世界。而卡普，是你让我们飞在一起，相互照亮前路，飞向黎明的初阳，飞向梦中的地方。我们披着历经风霜雨雪的会服，在夜路里唱着你的歌曲，驱

散黑暗，任凭呼啸的山风刺痛着毛孔的神经，咬紧牙关，凝冻起人性软弱的血液，直到那片等待着我们的光芒最终显现。我们品味着甘饴般的回忆，含化坚冰般的伤痛，直到那个散发着我们手心的温度的，铭刻

十九年风雨的接力棒传递到那些同样珍爱你的人手中。

我看到，那些泪水和汗水，浸入脚下的土地，又升腾到天空，伴着我为你抛向星空的凤凰花瓣，伴着我为你点亮的莲花河灯的烛火，化作夕阳散射的七色光，照进行走万里的卡普人的心中。它仿佛是那慕田峪的点点花火，又是那高山之巅的一曲壮歌。十九年未曾改变的旋律，十九年坚持纯朴的信仰，我们和你一起长大，却在脱下学士服的那一瞬间，将一腔还未来得及为你播撒的热血，化作一杯浓烈的酒，随着离别的脚步祭洒在人生之路，回头凝望，依然能看见你年轻的模样。

卡普，你虽然年轻，但早已不是嗷嗷待哺的襁褓婴儿，也绝非可以无忧无虑的无知顽童。纵然陪你一起成长的永远都是那些及冠之年的燕园学子，但是集体的力量往往可以弥补经验和阅历的缺乏。青春无悔，白手起家，遥远的传奇曾经书写下卡普的神话，今天的我们同样可以拥有自己的史诗。创新，进步，改变，一心向前，就像我们在路上，荆棘池沼我们一起去闯，艰难险阻我们一起来扛！

落笔此处，华灯初上，吉卜赛人的烈焰红裙，合着弗拉门戈舞曲，还有阿拉伯人黑色的头巾和晚祷，流浪汉身边的老狗和他杯中的酒，西班牙喧闹的夜晚，我再一次默念你的名字，如同回到你的身旁。

晚秋的燕园，卡普，你或许早已入梦。有人说，大西洋的海风能越过千山万水，在西山的红叶上点染一抹金色。那么，愿我的这张信笺能拥有一双风的翅膀，寄送到你的呓语梦语里，寄送到每一个深爱着你的卡普人的回忆里。

祝你生日快乐，祝你茁壮成长！

张翰植 | 马丁
2014年11月2日
于西班牙格拉纳达



1

咩”



苏晓童 | 小羊
12 级硕，国发，山西

国发院高材生 + 排球队队长 + 马拉松长跑参赛者 + 车协细心管家 = 美丽可爱的小羊姐姐。

暑期时，飞行团每个人都随身带着一个由大姐头像做成的徽章，骑车时带在身上，吃饭的时候摆在桌子最中间，可萌可萌了！温柔体贴的大姐会提前帮我们查好第二天的路线和天气，会在群里问大家今天累不累、谁受伤了、谁坐车了，会从卫星云图上跟我们一起翻山越岭，还会用 QQ 视频跟我们一起远程团会！

大姐意外受伤不能与大家同行于彩云之南，这是我团今年暑期最大的遗憾，但是她一直陪着大家，从成团那一天，到未来，不会改变。



但堂华 | 小但
10 级本，经济，湖北

3

斯女子，温婉如水。她是一朵在洪湖畔沉静盛开的莲花，温柔内敛，偶有一笑却可倾城；她是精通数算的金融系才女，内可持家，外能砍价，曾在交流赛后勤一展风华，也在暑期路上找到便宜食宿多家；她是暑期路上履行大姐职责的三姐，体贴地照顾弟弟妹妹们，也会跟九妹妹一起彻夜聊八卦；她还是巾帼不让须眉的一代女侠，忍着伤痛骑车、帮大队找住宿点，更在恢复后轻松飙废大哥、七弟。她，娴静美丽，睿智聪颖；她，坚强果断，细致体贴。她就是飞行团的三姐，我们爱的小但姐姐！



周正阳 | 正阳
12 级本，地空，陕西

5

技术流，土豪范儿，暖男。
休整点的夜晚，他拆开五层密封袋，掏出闪亮的 Mac，供我们一块儿看电影。该出发了，他把沉甸甸的背包挂上货架，绝尘而去。他是内扎小王子，扎了好多次都是在钢圈上。他是优秀的 DV 副手，用一个卡片机记录了这个夏天许多难忘瞬间。他那极具穿透力的笑声总是给大家带来欢乐，他和七哥一唱一和的吐槽总能令人捧腹大笑。他是数字化前站的先驱，总能在“去哪儿”上找到便宜的小旅馆。“大黄蜂你是逗比吗？”“你们毕竟 too young 啊！”这几句话总是时不时从他的嘴里蹦出，告诉我们五哥一直在我们身边。

他就是飞行团的五哥，正阳，周老板，为我们的暑期带来一路欢笑。

大黄蜂你系
你们毕竟
飞起！
图样啊！
逗比吗？

飞行团 · 人物志

2



王星 | 核桃
09 级本，社会，江西

没吃饱

(吃完米线后，去隔壁点抄手) 我点了三碗抄手，
一碗给你，两碗给我

求个厕所

作为比大姐小两个月的大哥，核桃在暑期路上是又当爹又当妈，带着十一个弟弟妹妹一路上笑着闹着，安全抵达终点，辛苦却心甘情愿，是当之无愧的好大哥一枚。核桃的壳是硬的。作为一个踏平川藏、骑车回家、轻松打破跑步体测记录的风一样的男子，核桃文武双全，简直强大，足篮网排、骑跑书牌，没有一样他不会的。核桃的仁是软的。波光摇曳湖畔石舫上的把酒言欢，江湖救急时一个 call 就立马赶来的贴心关怀，还有暑期路上在落后队友身旁的默默陪伴，都说明核桃在铁血男儿之外，还有心细如发、温暖柔情的一面。

核桃是很有营养价值的，核桃是飞行团的 MVP！



张聘寰 | 小 S
11 级本，化学与分子工程，重庆

4

他是一个能吃的人，会在吃完一碗米线之后再吃上两碗抄手，吃完两碗煮米粉之后再吃上一碗炒米粉。

他是一个能骑的人，没有职务的时候永远会出现在前旗小分队里。

他是一个热爱电脑游戏的人，休息的时候会在第一时刻打开电脑，坐在昏暗的楼梯里下着游戏。

他是一个能跑的人，会喊着自己摔倒落在最后，却在被狗追的时候飞快跑到最前。

他是一个随性的人，会扔掉前旗跑到玉米地里，出来后喊着蚊子好多。

这就是我们的四哥，一个欢乐而又可爱的人。

你们啊~ naive ~
哎好(短音) 烦(长音) 嘴~

6



蒋雨蒙 | 老蒋
12 级本，心理，广东

老蒋，是飞行团的团儿，也是我们的萌萌团儿。据说，他是协会有史以来最萌的汉子。身为团长，他圆梦二年暑期，而又担任协会前任主席，萌汉子蕴藏的能量实在不容小视！

一路上，团儿尽职尽责，能推人能驮包，虽然没有技术组资格但也调得一手好车，时不时还有“撞卡车”的壮举为大家解闷（当然是个偶然的意外）。人生得团长如此，夫复何求。

老蒋，飞行团的顶梁柱，我们路上最靠谱的团长。



7

怎着？找削 (xiao一音) 啊？**(谈到妹子) 长得 漂亮 不身材怎么样 有没有男朋友？****(给文科生小妹解释电容) 装 瓶子 的
叫 水，装电的叫电容。**白程安 | 大黄蜂
12 级本, 工学院, 辽宁

率性洒脱霸气东北爷们儿, 文体部长, 人称小蜜蜂、逗比, 自称白染爷、大黄蜂。

喜欢给大家盛饭, 喜欢黑小妹, 喜欢以相似的姿势在各种景点拍照。推人高手一枚, 控把技术一流, 视频里留下了各式各样的双手离把的“小蜜蜂舞蹈”。七哥黑不溜秋, 且装深沉且逗比, 听见谈论妹子就凑过来问“长得怎么样”“身材好不好”“有没有男朋友”云云。和五哥一起总是逗得大家合不拢嘴。七哥认真做事的时候万分踏实, 暑期路上多次押后旗, 没有职务的时候总是默默跟在后面陪队友。对暑期的执念, 化作这一年的汗水, 所有的努力终于在这个夏天收获硕果, 那句“不妥协直到变老”也许是七哥最好的形容。



8

张晓岚 | 坡洞
13 级本, 临床, 福建

张晓岚, ID 坡洞, 飞行团老八, 大家都唤她洞洞。

作为一个萌妹子且是春季会员, 她的体力强得可怕。洞洞可以毫不费力地飘废我团除大哥以外的所有男生, 一路上只有两个地方能见到她——前旗和后旗。一路上, 她当得了队医、扛得了后旗, 是飞行团不可多得的人才!

八妹骑车以外的生活简单纯朴——睡觉、瓜子、“节奏大师”。也正是在洞洞的带领下, 噗瓜子成为我团重要的业余活动, 火车上嗑、地席上嗑、旅店里嗑……

开朗活泼的洞洞总能给团队带来欢乐和正能量, 那明媚的笑容总能让人忘记旅途的疲惫, 希望八妹继续爱笑, 爱骑车, 爱瓜子, 永远放荡不羁爱自由。



9

王泽敏 | Emily
13 级本, 预防, 北京

九妹 Emily, 人称米粒儿, 萌妹子一只。如果你在平时见到她, 你无论如何不会把这个小女生和自行车联系在一起。每到休整点, 她就和小妹一块儿穿着姐妹装, 好吃的好玩的到处逛, 买衣服买鞋把自己打扮得漂漂亮亮。行李不多, 骑车不挫, 吃得多却依然苗条, 这可是很多车协女生做梦也想要的。一路上她是细心体贴的队医姐姐, 对大家悉心照料; 她又是大家关怀照顾的小妹妹, 偶尔顽皮撒娇。她进入协会的时间最短, 聊起八卦来可一点都不比大家差。祝给我们带来一路欢笑的九妹一直萌萌哒!



10

黄思议 | 继光
13 级本, 临床, 北京

说起继光, 想到的就是: 萌、靠谱儿、男神、体贴。作为全团唯一一位通过“双组考核”的成员, 十弟弟可谓身兼重任! 淡定处理一切的继光, 总有一种安定人心的力量。初识继光, 只以为是个冷冷的技术流男神, 但相处后, 才发现他萌点颇丰, 是个很可爱的男孩子呢! 爬坡时, 他会帮状况不好的队友驮包, 会默默陪骑, 小档高频、临时休息时都停不下来! 继光有一大乐趣便是逛超市, 几乎每个休息点他第一个去的地方就是超市, 从生产日期到原料做工, 被他收入囊中之物必经过一番精挑细选。

飞行十哥, 新一任理事, 希望继光可以继续在协会内发光, 带着他的爱车走得更远!



飞行团 · 人物志



喵~

11

谭凤周 | 赞无
13 级本, 地空, 北京

十一郎, ID 赞无, 与他标志性的 Giant 蝶把旅行车一同飞驰在校园和协会拉练中。十一郎热爱摄像, 是十大高校 300 公里徒步马拉松的特邀摄像师, 扛着设备在京西燕山的崇山峻岭之间跟拍了全部赛程。他是新生军训宣传组成员, 熬夜剪片子, 凌晨拍素材。他也是 14 飞行团的 dv 负责, 不论雨天烂路, 他总会不惜体力地穿行于队伍中, 只为记录下最精彩的画面。他是修车能手, 没有师父, 自学成才通过了技术组考核。十一郎还是一位有车的土豪(4 个轮子的哟), 搭过他顺风车的会员都知道他的驾驶技术相当了得。现在, 他又多了一个身份——赞理事。他将继续留在协会, 与 CAPU 共同成长!

一个 DV 顶协会的五个重,
那能一样么?

**换小档!
吓得我头都没了!**周星宇 | 魔方
13 级本, 物院, 北京

俗话说蛇有九条命, 而我团小弟的头可不只九个。暑期路上“吓得我头都没了”成了他的经典名言。由此, 全团发展出了“颠得我屁股都掉了”等生动描述。

他体力好, 技术佳, 玩前轮跳跳都没有把车轮弄龙。和大哥双人追队, 烂路 30+ 火速而来。不闹肚子时双驮包也压不住。每到休整点, 小弟要么忙着补胎, 要么忙着休息, 都没有时间陪大家玩。他这种为团队奉献鞠躬尽瘁的精神值得所有人学习。身为物院大神的他, 瞧不起升级这种低智商游戏, 调戏文科生倒是他的拿手好戏。

现在, 他对上山越来越有兴趣了, 预祝他今后比赛取得佳绩!

12

**我不想坐车!
哎, 这个好好吃啊!****哎, 这件衣服好好看啊!**陈芷欣 | 橙子
13 级本, 哲学, 江西

橙子, 字柿子, 号倭瓜, 飞行团认真细致的财务, 非官方认定的团宠, 年龄最小, 单纯善良, 体力……咳咳, 前(zuo)站(che)次数最多, 是吃货, 也是购物狂魔, 唱歌特别好听, 爱笑, 会习惯性地用头发挡住自己的脸。

作为一个算术不太好的妹子, 她勇敢地承担起了财务重任, 并且在暑期路上很好地完成了任务(此处应该有掌声~)。作为一只可爱善良的妹子, 橙子一路上制造了很多欢乐, 她对大家也都很好(此处应该有更加热烈的掌声~), 希望橙子在新的车协年中写出更精彩的故事!



**7月15日，出发。**

始发站列车就晚点四十分钟，庆幸可以在车站吃个安稳早饭，现在看来，乘坐这种始发就晚点的列车是要做好长期抗战准备的。

**7月16日，列车第二日。**

列车已晚点六个多小时。中午时分，水快没了，泡面没了，餐车上上演抢饭情节。火车的伙食从正常的盖饭到肉蛋菜炒饭，到肉丁炒饭，再到勉强能看到香肠的炒饭，最后几乎就是米饭炒米饭。好在圾洞居然带了一大袋麻麻做的肉松，肉松拌米饭，味道不能更赞！

7月17日，列车第三日。

经过两次英勇地下车抢购，我团已达到吃喝不愁的地步。狭小的两间包厢，团众们优哉游哉地打升级、做俯卧撑、看电影、欣赏风景。

7月18日，凯里到曲靖，T239。

途经贵阳站站台，上面什么都没有，真的像被水冲洗过一样。中途来了辆抽便车，解决了火车内集便器几乎充满的问题，之后厕所终于恢复正常。晚上六点，我团终于到达曲靖火车站，并顺利取到了车，零扎！但车架擦伤较严重。本次火车晚点四十八小时，总长八十二小时。晚安，曲靖。

**7月19日，曲靖到陆良，70公里，13: 30 到 18: 00。**

早晨逛河北小吃街。尝到了烤饵块，糯米粑粑，云南米线等地方特色小吃，很是不错。下午，说好的 60km 轻轻松松大平路，结果一路起伏不断。上坡一档，下坡轻松上四十，所幸路况极佳。云南的云飘得飞快。食宿前站正阳和圾洞一路狂飙，

始终未脱离大雨的追逐；后方的大队一路顺风、小雨，优哉游哉。暑期第一天。第一次在海拔近两千米的高原上骑行、第一次负重如此之多、第一次穿雨衣骑行。

绿色的山。
清新的空气。
平坦的路况。
凉爽的天气。
心情舒畅。
一路顺利。
陆良，晚安。

7月20日，陆良到昆明，136公里，6: 30 到 20: 30。
一日大雨，天气寒冷，多名女生状态不好。市区边界处偶遇一段穿越路，雨天加负重加烂路，感觉车技又提升了。市内遇大雨，大家在立交桥下过各种水帘洞和瀑布，水溅得飞起。晚上动用我们在火车上省下的两晚住宿费顺利打到了三星标间。不小心给大姐打了一个床位，在贊无和老蒋的房间哟(☆_☆)。昆明，晚安。

7月21日，昆明休整。

大队去金马碧鸡坊耍了一圈，吃了据说很正宗但并无特别印象的过桥米线。今日无大雨。晚上给车做保养，在云南这种天气下，大家果断放弃了洗车，加了链条油，调了车闸。

7月22日，昆明到禄丰，102公里，7: 40 到 17: 15。

一百公里的路，下坡居多，但路况不好，全天小雨不断，用时较长。昆明城内路况堪忧，自行车道上积水到脚踏，而且水浑不见底，不知下为何物，十分危险。好在前旗负责探路，大队基本无事。后来大家忍无可忍，进主路霸占机动车道一条，甚爽。午饭前站出发后遇大长缓坡。经前站走错路、爬大坡后，前旗终于在云南省第三监狱门口追上前站。停车等候，未杀。

大黄蜂下坡侧滑，摔车姿势正确，轻伤；小s牵车入坑，弃车，人无事。飞行团临时减员一人。暑期给人的锻炼就在于一切都是未知，什么都可能发生，都需要面对。不由唱起协会的会歌，漫漫长路朋友你不要彷徨，艰难险阻我们一起来扛！飞行团加油！

**7月23日，禄丰到南华，120公里，7: 40 到 18: 00。**

相较于北京，云南的路况非常差，坑极多，就算躲过了下凹的坑还有上凸的包。今天大家一路被颠得不能自理。上坡路段的坑尤其多，速度根本上不去。此时良好的控把能力显得十分重要。

**7月24日，南华到祥云，114公里，7: 30 到 19: 00。**

今日无雨。这是我们骑行以来的第一次全天无雨。上午，南华境内，上坡翻山，路况十分不错，风景绝佳。然而，一切从“大理欢迎您”的路牌就不一样了。就在我们刚刚开始享受下坡的时候，路况从平整的柏油路变为带坑的柏油路，再变为带柏油路的各种坑，然后柏油路就不见了，



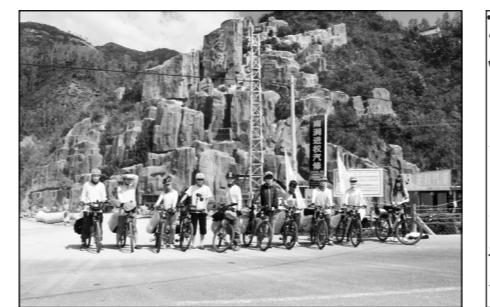
路进化为一种古老而狂野的状态——只有乱石不见路。贊无的变速颠乱了、七哥的挡泥板颠掉了、四哥的气筒也颠掉了。所幸全团一无所摔，基本平安通过。晚安，祥云。

7月25日，祥云到大理，70公里，8: 45 到 14: 30。

出发半小时前旗扎胎。被大哥核桃推行数公里后，前旗停下修车。为尽早出发，继光把他的车轮换给前旗 Emily，等后旗贊无来了再换内胎。二十公里后开始爬坡。临近坡顶某休息点，正要出发，发现正阳内扎。遥想当年，京津回程

连续两次内扎也是他。由此人称“内扎小王子”。中午大家讨论在山上可能被雷劈的问题，顺便给文科生小妹解释什么是电容。工科生七哥给出了形象的比喻：装瓶子的叫水，装电的叫电容，听得文科生恍然大悟，众人已笑傻。今日小雨，无摔。晚安大理。

苍山，古城，洱海。苍山无雪，洱海无月。补胎的小弟说正阳两个胎扎了四个洞，真是厉害！大家的状态越来越好了。飞行团加油！晚安，大理。

**7月27日，大理到南涧，104公里，8: 45 到 15: 40。**

天朗气清，15公里的一小段坡后即是陡下，后一路缓下，大家在车上各种玩花样，各种拍 dv，一路无事。

你们在，风景独好。晚安，南涧。

昨天夜里十二点，小妹突发急性肠胃炎，去医院治疗，所幸无大碍。今早大哥和正阳肠胃不适，二人晚于大队出发。今天强度略大，累计 55km 爬升 1.8km。傍晚到达目前为止的海拔最低点。



7月29日，云县到临沧，78公里，8: 15 到 17: 55。
今天累计爬升高度约一千二，暑期路上的爬坡距离都是以几十公里（为单位）来计算的。现在想想，去延庆的那条国道也就算得上是大一点的起伏吧。

爬坡真是要废了。大太阳晒得人晕晕的，有一种要中暑的感觉，后旗刚到坡顶就迎来一场暴雨。下坡路面湿滑。此后下坡缓而长，几十公里路，速度始终稳定在四十左右，很舒服。偶有小反爬，让人不爽。明天依然是十人队伍，临时减员两人。今日无摔无扎，一切顺利。飞行团加油！

今日前旗正阳，大家一致认为，他药吃多了，爬坡爬得飞起，后面追都追不上。说好的十五公里左右处休息，结果正阳找了九公里才找到休息点。在此过程中团长由于接前站的电话没有看路，一头撞到了卡车屁股上，手臂擦伤，头盔出现小坑。（论骑车看路以及戴头盔的重要性。）小妹病情好转，待我们在临沧休整后应该就能归队了吧！明日临沧休整。调整状态再出发！晚安，临沧。

远离京城的喧嚣，也无学业的烦恼，曾经的自己变得遥远，这样的日子，大抵是最美好的生活吧。暑期过半，不少人已有坐车的经历。如继光所言，骑完全程值得骄傲，但远不是暑期的全部，有比这更重要的东西。每一个人用自己的方式为团队奉献着，大家都是好样的！更大的挑战在前方！飞行团加油！

7月31日，临沧到双江，81公里，8: 45 到 16: 10。

强度很小的一天，虽然前旗被大哥推了一上午。今日风光不错，路上也没什么事。双江是指澜沧江和小黑江，这个地方的特色是臭豆腐煮鱼。我们住在北回归大道的南边，也就是说我们进入了热带。明天会有一定的挑战，若顺利七点左右能到达，而最坏情况是明天到不了住宿点。手电充好电，人睡好觉，准备干大活。由于身体状况不佳，小弟小妹明天还无法归队，祝快快好起来。飞行团加油！最艰苦的时候到了！明天千万要平安、顺利！





飞行团 [我们的每一天]

8月1日，双江到澜沧，165公里，5:15到18:50。

一日无事。居然比前一天预计的最理想状况还早了十分钟到达。从漆黑的早晨出门，满载着希望，走向黎明。今日骑行的国道，几百米一个滑坡，几千米一个塌方，经常只能单向通行，加之团内并非人手一个手电，早上的夜路就显得有些危险，这个时候，耳边时时响起的“靠左”、“靠右”、“有坑”、“下坡”、“前方有车”就是我们安全的全部倚仗。想着你们一直在身边，感觉



温暖而又踏实，黑暗不再是吞噬一切的猛兽，而是我们闪闪发光的信任与友谊的背景。心灵不再孤单，人也变得勇敢！暑期路上强度最大的一天，飞行团齐心协力共度难关。庆祝！澜沧晚安。

8月2日，澜沧休整。

住宿点隔壁店铺的小哥人很好，开车捎带赞无和核桃去了澜沧江边的温泉。其余人在住宿点休息（打双升）。晚上，团儿给弟弟妹妹们进行了军训知识普及。平淡而又幸福的一天。想起这样的日子只剩下三天，有种淡淡的忧伤，但easy说得对，至少我们拥有这段共同的珍贵回忆。且行且珍惜。晚安，澜沧。



8月3日，澜沧到那澜，102公里，7:40到18:00。

上午小爬二十余公里，之后在雾中穿行下山，地面全湿，根本不敢提速，下午的大长直坡倒是下得很爽。澜沧江大桥上，风很大，一路浑浊的水不知何时变清了。晚安，那澜。

8月4日，那澜到普洱，76公里，7:45到15:00。

海拔图和实际路线有些差别，居然少了一座山！（在此黑一发小羊）。三人目睹前旗摔车，还好人无事。摔爆了后胎，据说在一小片地方有六个洞！又是一个不见底的水坑。虽然上坡速度不快，但也得精神集中，注意路况哦。明天要杀到西双版纳了，又是个大活，做好走夜路的准备。

8月5日，普洱到西双版纳，148公里，05:45到17:05。

今日赞无身体不适，上午急弯摔车，无大碍。整个上午赞无压后旗，给了三姐和米粒轻松骑行的机会（笑）。但下午赞无状态好转，飙得飞起，一路“追杀前旗”。后旗小分队在野象谷附近看到路边河水中有野象，据说景区里面很难看到真正的野象，不知进入景区的实践团有没有看到。



下午，我们的前旗小分队成功杀掉友团，但因躲雨且后旗小分队落后较远，被反杀。今日下午暴雨，愿大家不要感冒啊。血水混着汗水混着雨水的最后一天。我们到了！晚安，景洪。



8月6日，散团宴。

又见彩虹，似梦。
晚安，西双版纳。晚安，暑期远征。

赞无语：

不知陌生人是否有耐心把每一天的零散言语看完，不知读者能看懂多少其中的故事。仅从篇幅上看，一开始的队记那么长（编者：本篇部分内容被删减），带着各种心情，带着充沛的体力和脑力，而最后那么短，一定是累得不想动了。但我们的心里都是那么丰盈踏实，也是那样惶恐。我为完成暑期的壮举感到自豪，为所有的记忆感动，也为害怕失去而踌躇。这样的经历实在是太难得、太宝贵了。

却，也太快了。

王泽敏 —— 5mi

[行者足音]

追忆，似水流年

师父常说，他觉得暑期就是莫名其妙地开始了，然后莫名其妙地结束了。我也有同感。

在公布暑期名单之前，我一直都是忐忑的。连续数周的各种不安分在听到名单中自己的名字的时候一下子消散了，我跟叶子激动地抱在一起。之后就是第一次团聚，带着一点小羞怯随大家去了趟容。尽管还不熟悉，但每每想到这就是自己未来一个月的同伴，便忍不住亲近。看着围坐在一起的大家，幸福的感觉把我冲得晕晕乎乎。

之后一个多月的准备时间，被认可的我总想为大家做点什么，我

知道自己的实力，却不想一直只作为队伍里最无关紧要的一个角色。某位跟我说，团队里的每一个人都有自己的定位，我也一样。我一度迷茫，体力差、EQ低、不会卖萌、不会逗比的我，能为队伍里做些什么呢。想不明白的我只能付出一颗真心，不拖后腿，不推卸任务，笑着跟每个人打招呼，努力帮大家分担压力，克制自己的负能量。最后的最后，我冒昧地说，似乎不知不觉间，团队里已有我的一席之地。尽管我依旧不能准确说出自己的作用，但是互相之间信任与爱的感觉却是我能切实感受到的。

我们的暑期真正开始于那趟开往曲靖的长达84个小时的火车。原本的36个小时因故延迟48小时，我们庆幸当初机智地选择了卧铺。小小的两个包厢里，难忘那些打升级、吃泡面、跳上跳下的日子，有洞洞妈亲手做的美味肉松、还有和小弟一起看的高原风光。我认识了一个新地名——冷水江西站，发现原来火车站昂贵的泡面偶尔也是要用抢的……时间一直不停转，即使我们乐于停留，但火车终于到站。

后来的日子，几乎每天都是一样，骑车吃饭睡觉与打闹；但每天又都不一样，每天都有新的美食、新的住宿点、新的风景、新的故事。那时的我们，觉得似乎一切都是理所当然，随心所欲。那样的日子大抵是最理想的了吧。

我爱人，人人爱我，暑期路上，只有飞行团的事，没有一个人的事。我们骑车，我们玩耍，我们彼此相亲相爱。人未到心同在，一直被别在我的腰包上，还使我被小十一和小弟取笑增加腰部负重的大姐小羊；体力大牛，为团队奉献良多，具有各种挑战新事物精神的大哥核桃；伤未好仍坚持骑车，伤好后经常吃药打鸡血完全跟不上，且跟我同房总夜聊到两三点的漂亮三姐小但；天天打少女游戏，早饭吃完一碗米线还要两碗抄手的靠谱押后，真性情的四哥小s；精通各种高端电子产品，总带着一股土豪气息，勾搭大家升级

搞起的五哥正阳；关心团队里每个人，帮大家安排好一切的萌萌的团长老蒋；逗比欢脱，经常欺负小妹，给大家带来许多欢乐，又总是温柔照顾我们的帅气七哥小蜜蜂；总是嗑瓜子，前旗时各种打鸡血，休息点会帮我吹衣服的，漂亮贤惠的八姐洞洞；唯一一位通过队医组考核的技术组成员，爬坡时会反爬去陪我，每到休息点总以逛超市为乐的，善良可爱靠谱儿的十二继光；拥有强悍控把技能（但晚节不保），一路帮我们辛苦拍摄DV，有一对可亲可爱的父母，刮掉胡子后非常男神的土豪十一郎赞无；总是黑小妹后来还黑九姐姐，但总是主动帮团队解决各种问题，一直提醒我换小档，善良单纯的小弟魔方；牺牲自己作为团宠，同样爱逛街爱美食，算术迷糊但认真负责，可爱的小妹橙子。时光所以唯美，只因你们就在身边。

再晓得下次会是什么时候，与一群像他们一样的人，每天只为了同一个目的地，互帮互助，倾尽全力。一个目的地，十二个人，十三颗心，一千五百公里路程，数不清的趣事，看不完的美景，这是属于我们2014飞行团独一无二的浪漫暑期！

暑期结束的感觉只有在这个回忆的时刻才如此清晰，重温美好，总会觉得心头一暖。我想，未来的日子不管多么漫长，不管有多少艰难险阻，当我想起我有这样一群富有激情、团结友爱的小伙伴，我们曾拥有过那样肆意张扬、每天只为同一个想要看到更美风景的愿望而并肩作战的旅途，被点亮的生命不再孤单不再迷茫，一切似乎都没什么大不了吧。

谨以此献给2014年那段
我们一起走过的旅程



对分团的印象，其实并不是那么深刻，只记得在五四，昏暗的灯光，围着一圈人，等着那份名单。飞行团名单，是第一个公布的。我是最后一个，当时不知道何种原因，我居然没有听清我的名字，所以我在等待我名字的出现，当三个团的名单全部宣读完毕的时候，我还是没听到我的名字。当时的感觉难以名状，但是没有丝毫的难过，因为我知道我是不可能落选的。一句“我X，我是哪个团的啊？”让我变成了当晚最逗比的那个人，也达成了一项成就，史上最奇葩暑期未能圆梦原因之一：没听清自己在哪个团。哈哈，当然都是玩笑话。那晚的翅膀，第一张全景照片；那晚的南门，第一张合影。13个人，13个兄弟姐妹，在那里，在那晚，因为一个相同的原因，在一起了。有你们在，真好。



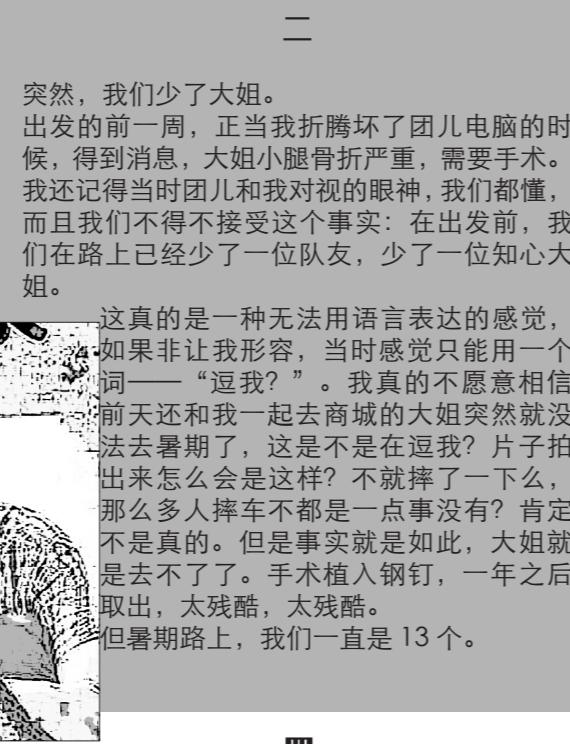
三

收拾好没有大姐的悲伤，在窗外再也看不到奔跑着送站的人们，晚点了40分钟的T239，终于驶出了北京西站，向着曲靖，进发。我们是协会历史上第一个乘坐硬卧出行的团，一方面是由于我们团内非常民主，投票决定一切与大家相关的事宜；另一方面，也是最主要的原因，这趟车要开36个小时。36个小时啊，要是硬座一定会把人逼疯的。在到达曲靖的时候，我们特别庆幸我们这个选择，因为我们在车上的时间不是36小时，也不是36小时40分钟，而是80多小时。由于暴雨，火车在贵州省内晚点了近48小时。但是即使如此，飞行团仍然成功杀掉了其余两个团，走在了暑期路上的最前面。下火车。顺利拿到车。我们的暑期，就这么开始了。

“说真的，我很少自己主动去书写一些记录性的文字，一方面自己的作文水平实在堪忧，另一方面一个理科男实在难以发现生活中值得记录的东西，但是这次，就这么开始了。”

by. 周正阳 | 正阳

在那彩云之南的日子



二

突然，我们少了大姐。出发的前一周，正当我折腾坏了团儿电脑的时候，得到消息，大姐小腿骨折严重，需要手术。我还记得当时团儿和我对视的眼神，我们都懂，而且我们不得不接受这个事实：在出发前，我们在路上已经少了一位队友，少了一位知心大姐。

这真的是一种无法用语言表达的感觉，如果非让我形容，当时感觉只能用一个词——“逗我？”。我真的不愿意相信前天还和一起去商城的大姐突然就没办法去暑期了，这是不是在逗我？片子拍出来怎么会是这样？不就摔了一下么，那么多人摔车不都是一点事没有？肯定不是真的。但是事实就是如此，大姐就是去不了了。手术植入钢钉，一年之后取出，太残酷，太残酷。但暑期路上，我们一直是13个。

四

云南果然没让我们失望，第二天就给了我们一个大惊喜。地形图上显示的起伏路段远远超出了我们的想象。北京的起伏路基本不耗体力，但在这里，大起大伏，几乎没有平路（除了我们偷偷走的那段伪高速），真的是对体力的一个挑战。

但要单单如此，那也没什么。

昆明——禄丰

大雨，前站三姐摔车。

当时我们正在云南省第二监狱门口休息，接到前站电话，就立刻向前杀。一个下坡，一个巨大的水坑，三姐就在这里摔了，等我到的时候，她已经和小妹拦了车，返回昆明去找医院了。这是暑期路上第一次，也是唯一一次严重摔车，就在骑行的第三天。三姐腰部，手臂受伤较为严重，值得庆幸的是都是皮外伤，没有伤到骨头，可即使如此，她也错过了骑行的3—6天。再次上路，已经是在大理了。

三姐和小妹走得匆忙，什么都没带走，剩下了两辆车，两个驮包。于是乎我们那天就10个人，牵着两辆车，额外带着两个驮包，走了接近100km。还好，我们安全到达了禄丰，比想象的顺利（虽然路上小七摔车了，还好问题不大）。

大理——南洞

暑期路上最惬意的一天，除了开头的10km上坡，几乎都是下坡。到最后，路况好，又是下坡，大家骑得非常的自由，甚至可以说有些“放肆”，惬意的放肆。可是就在到了南洞已经睡下了之后，一个电话打破了这惬意的一天。

小妹急性肠胃炎。

这种病我得过很多次，来得快去得也快，但是在“来”的那个时间段，整个人是一定会废掉的，况且第二天，是一座半妙峰的强度，所以，小妹肯定没法继续骑了，需要一个人去陪她。我们团唯一的一个队医，队医组长十弟担当起了这个任务。

第二天到云县，我作为前站先到了住宿点，看到了依旧萎靡不振的小妹。还是发着烧，反胃。当即把她从床上拽起来，让十弟带着她去医院打针。

终于，小妹快康复了！

云县——临沧（休整）

临沧是一个比较重要的休整点，到这里，暑期已经过了大半，剩下的路程强度也是最大的三天。两天160+km，一天100+km。但是就在休整的那天晚上，小弟突然有点不舒服。

小弟急性肠胃炎。

说来也是巧，小妹第一天坐车是十弟陪同，第二天就是小弟。小妹刚刚要康复，小弟就病了，症状几乎相同。没有办法，第二天是100+的热身，再下一天就是160+km的挑战了，如果是刚刚康复的身体（假设能够康复），那肯定无法完成强度如此的一天。为了保证我们能整个团一起到达最后的终点，这两天，还没完全康复的小妹就陪着小弟，一起坐车了。

幸好他俩都康复得比较快，最后一天，我们全团一起上路了。

五

西双版纳，到达。

一切都那么稀松平常，好像就是一个普通的休息点一样。可是，这就是终点，2014年北大车协暑期远征的终点。路上的最后一次团会，还是我们的风格，不煽情，就像一次普通的团会。小妹还在这最后一次团会上从头睡到尾，真是脱线。我们都安慰着自己，就算回了北京，我们还是能够经常见，想出来聚也不是很难。可无论怎样，我们都应该知道，再也没有什么力量能够让我们这一群人在这一生中最精彩的青春时光，花一个月的时间在山水之间，什么都不想，只是前行。

终于，散团宴。

当初在五四，我们40多号人分开；现在在版纳，我们又坐在一起，互相说着，笑着。虽然我不喝酒，但是看着大家一杯一杯，甚至一瓶一瓶的喝着，竟也有些醉意。在澜沧江边，这样一个夜晚我想我很久都不能忘怀。

因为买了当晚的机票，散团宴还没结束，我就匆匆赶路去机场了。没有和大家一起走过最后的旅程，即使现在想来还是有些遗憾。

六

是时候说再见了。

再见，暑期。再见，这段难忘的时光。



挫掉的贊无，状态终于好了一点儿，奋起追前旗，看到前面慢慢前进“等他追上”的前旗，感觉十分温暖。接近后，发现：“咦？怎么是友团南墙？！”九嘴：“你们旗在前面呢！”贊无：“……”

大家给全团唯一的文科生小妹普及打雷知识。

团儿：“天地之间就是一个巨大的电容。”

小妹：“电容是什么东西？”

七哥：“装瓶子的叫水，装电的叫电容。”

五哥：“卧槽，装瓶子的叫水，给你跪了。”

前站接到后面的微信消息“五扎了”，担心午饭吃不上，结果大队赶到，解释：“我们五哥扎了。”前站，默。

经过一个多小时的爬坡后，终于到达坡顶，偶遇当地水电站工作人员若干。

当地人：“你们要去哪里？”

团儿：“我们要从普洱去景洪。”

当地人：“普洱有什么好玩的？”

你们应该立刻返回（指着我们刚刚爬上来的坡）下坡到西盟去玩！那边可好玩了，还有七彩的柏油路，然后在澜沧休息一天就能去西双版纳。你们来这边不去西盟就是白来啦！你们功课没做好啊，你们的路线是谁定的啊？”

（路线规划负责人）团儿：“……”。



飞行团 [团长] 的话

北

大车协 2014 年暑期飞行团，又名短途骑行团，今年是第二次开团。由于本年度有资格参加暑期远征的优秀会员较多，因此飞行团在人员的配备上没有像去年那样进行严格地限制，主要表现在：(1) 没有人数限制；(2) 没有男女比例限制。最终 2014 飞行团共有团员 13 名，其中男生 8 名，女生 5 名；大一 6 人，大二 3 人，大三及以上 4 人；老会员 5 人，新会员 8 人。这样的年龄分布和男女比例与另外两个团没有太大差别，因此今年飞行团和另外两个团的最大区别主要体现在骑行里程和团长的带团理念上。

【骑行模式】

如果说去年的飞行团是一次对于小队快节奏长途骑行的尝试，那么今年由于人数的扩充，这一特点就不再存在。长距离快节奏的骑行对于一个队伍来说各项要求比较高，尤其是大家的体力。因此在人数增加、男女比例降低的情况下，这样一个骑行模式就显得相对更加艰难。从整体来看，今年的路线强度与去年相比有明显的提升，虽然我团路线中的最高海拔并没有突破 3000 米，但是一路的起伏和西南地区连绵的雨水天气还是给我们带来了不少的麻烦。好在在做路线规划的时候，我们就充分地考虑到了这一点，使得这条路线有很强的机动性，一旦出现骑不到目的地或者天气极度恶劣无法骑行的情况，我们可以进行临时休整并调整路线以按时到达目的地。

全团上路 12 人，最终有 7 人骑完全程。如团员继光所言，骑完全程是一件很光荣的事情，每个人都应该尽力去完成，但是还有很多比骑完全程更重要的事情。暑期远征本质上是一个团队通过共同的努力，以自行车为主要交通工具来完成的一段长途旅行。在必要的时候，我认为用坐车的方式进行适当的休息来使自己能够在之后的骑行中为团队发挥更大的作用是一个更加明智的选择。

在最初的路线设计上，飞行团还是在稳健中求挑战，继承了去年的一部分风格，两次挑战单日长距离骑行，其中一次 166 公里，一次 150 公里。这样的挑战对于队员们来说，不仅需要在那前后都能够保持非常好的骑行状态，也是对大家的体力和应对困难的能力的考验。不过这样的设计也有利于增强团队内部的凝聚力，因为大家在一同完成这些非常困难的任务时所需要的团队精神是很可贵的。

【带团理念】

我作为团长，是一名已经参加过一次暑期远征的老会员了。我认为带团最重要的一点是能够让队员们得到一次相对较好的长途骑行体验，因此今年飞行团的各种非原则性的事务我都尽最大可能地让团员们来决定，比如暑期车型、路线和（出发时的）交通方式等，都是经过大家的商讨和民主投票确定下来的。由于飞行团既需要避免和友团的路线有太大的冲突，同时又要考虑到里程、强度和沿线亮点，最终定下了“曲靖—昆明—大理—临沧—澜沧—普洱—西双版纳”的路线，全程约 1500 公里。由于云南曲靖距离北京有大约 38 小时的火车车程，为保证大家能够在出发时有一个比较好的身体状态，我们投票选择了硬卧前往曲靖¹。这些做法都是遵照这样一个原则：这一次暑期的主角应该是这些队员们。

其次，我认为暑期的长途骑行应该保证大家一直都有良好的身体状况，因此我选择了一个相对比较高的住宿标准，每天比友团多大约 5 到 10 元。就我个人的经验，这个价位的住宿质量提升比较高，相对比较划算，同时也能极大保证队员的睡眠质量。一路上我们每天都能保证大家洗上舒服的热水澡，一般都可以住标间。从财务的整体规划来看，每人每天住宿多 10 元的话，全程 30 天就多出 300 元，这大概就是两张景点门票的价格或者几顿胡吃海喝的开销。暑期作为生活的一部分，我还是希望能够把钱花在提高生活质量方面，毕竟现在生活水平和生产力都在提高，好的服务价格逐渐降低并且大家也都能承受得起。饮食方面，我也以让大家吃饱为基本前提，然后再考虑价格，毕竟吃不饱睡不好的话省再多钱也没有用。

综上，我认为长距离骑行需要的一个重要的观念就是“可持续发展”：每一天的路线强度可能有起伏变化，但是千万不能因一

by. 蒋雨蒙 | 老蒋



时逞强而导致无法完成后面的骑行。饮食的质量、休息的安排、骑行的技巧，以及对自己身体状况的把握和对骑行中易受伤害部位的护理都非常重要。不仅仅是人是这样，车也是如此：好的队医应该让队员们一直都健康，好的押后应该让车始终不出问题。休息也是远征的一部分，一定要严肃对待这个问题。

【数字化前站实践】

除此之外，数字化前站的实践在本次暑期远征中获得了显著的效果。

(其实前面的地图已经跟手机相关，不能简单让地图和手机并列。而且最好说“首先是手机的保护，其次地图，其次软件，最后是微信。因为后三者全部以手机状况的良好为基础。)

首先是地图。随着智能手机的普及和不断升级换代，电子地图和 GPS 定位服务在出行中使认路这一任务变得更加简单易行。同时，详细的地理位置信息，包括沿途旅店和饭店的分布示意，也为前站提供了极大的便利。

其次是手机的保护。吸取了去年的经验，今年在多雨的西南地区骑行，我为大家传授了如何让自己的智能手机不被雨水弄湿以致失去联系的方法，比如用多层密封袋装手机，既不影响触屏，也不让水进入。今年全团一共 14 台手机上路，在暑期远征中全部一直保持着正常工作的状态，没有出现坏机。这是保证数字化前站能够实施的重要设备基础。

其三是旅行或团购软件。如“去哪儿”“大众点评”等相关软件可以直接获取目的地相关旅馆、饭店的价格、条件和联系方式，为前站提供了大量信息，使前站更有目的性。前站事先查找住宿点的相关信息，如果有合适的就打电话询问是否有足够房间，并说出我们的需求，如果满足条件即可直接前去查看具体情况。

最后是微信的使用。前站到达后通过微信发送定位到团群中，前旗收到后直接导航前往，不需要前站再单独出来迎接，既减少了前站的工作量，也提高了前站和大队的沟通效率。

今年我团的骑行路线主要集中在云南，每天的落脚点都至少是县级行政单位，相对条件比较好。吃饭住宿比较好找，同时地图信息也较为详尽。每晚团会后，次日的食宿前站会提前查看地图，联系可能的店家看是否能够满足我们的住宿需求。即使不能，大家也同样有在当地直接查找的能力。两相结合之下，数字化前站使我们每天的行程都更加顺利。

【一些遗憾】

总体上这次远征还是非常成功的，但还是有一些遗憾需要说明。由于一路上天气并不是特别好，而大家到了休整点的兴趣又不是特别统一，因此我们全程没有安排集体出行的活动，而是分别组织，大家按各自的喜好去行动。到了终点西双版纳的时候，三个团合团，由于时间等原因也没有集体的游玩活动，甚是遗憾。但这段旅程虽然短暂，还是带给了大家很棒的体验。

【最后】

谢谢理事会对我的信任，让我完成了在协会的最后一个梦想。也感谢我的团员们，感谢大家一路上的积极配合和倾力协助。不知道在你们眼里我是不是一个好团长，不过在我眼里，你们都是很棒的兄弟姐妹。

祝愿新的一年你们能够继续为协会付出，让更多的人也能来体验这一路非凡的旅行。

¹ 事实证明这个决定是非常英明的。由于湖南、贵州等地大雨，铁路受地质灾害影响中断，我们所乘坐的 T239 列车沿途累计晚点 48 小时，实际乘坐时间达到 84 小时。

今天是一个历史性的日子。

史上第一个备件包午饭前站。

史上第一个单人备件包午饭前站。

史上第一个单人备件包被召回的午饭前站。

土豆满脸苦相提前好久就出发了，直到第二个休息点，领先大队 5km。正松一口气的时候，团长电话：“五姐的快拆杆没了，回来吧。”

后我们表示，八姐，你太快了，八姐睁着大大的眼睛
“我以为你们怕我走错所以才跟着荒野，而不是跟不上我啊？”
持 20 米，大队紧紧跟在前助后头，跟前旗始终保持 20 米。事



“我们是骑山地车的”
通关晚饭给小妹过生日，剩下的蛋糕大家决定用
来祭二姐，众人以各种奇葩姿态摆弄蛋糕茶水，嫌弃他慢，夺来盘子哗啦全都倒进去，抛出一句
小弟起身，把一杯茶干脆利落横洒在蛋糕上，凯里吃剔骨鸭火锅，六哥风度翩翩地下菜。小弟

马上就要到坡底的时候，后旗大吼：“我头盔好像落坡顶了！”
队医吼了回去：“赶紧上去拿啊！”
后旗犹豫了一下：“现在回去吗…？”
想都没想：“不然呢！？”
“哦……”

于是后旗带着双驮包带着后旗反爬 6km 上坡，大队在午饭点等了半个小时，未果，直接开饭。



大姐【袁馨|秋霜】
12 级硕，国发，安徽

无聊了吗？有大姐和你站在街上互喊酒比玩耍
别扭了吗？有大姐陪你趴在床上敞开心扉夜聊
大姐会抱着摔车的你说一切都会很好
也会把骑不动的你左截右截搞上坡顶
大姐高标准严要求包揽休整点前站
大姐掉节操无下限二十厘米又何妨
又买了花裙子，大姐左摇摇，右晃晃
换上了骑行裤，大姐大档飙，飙啊飙
大姐斜举着酒杯啧啧赞不绝口
但其实她自己就是那杯美酒，回味无穷



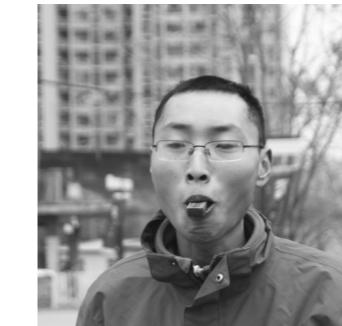
二姐【杨宇潇|黛樱】
10 级本，法院，上海

她叫黛樱，黛玉的黛，樱花的樱。她那看似娇弱的身体里蕴藏了巨大的韧性与力量，不惧风雨，铿锵前行。一个梦，一个人，一整年，如花的笑容背后是汗水与泪水的煎熬。心里有再多的苦也不说，一个人默默扛，却把最美丽的一面留给别人。偶尔酒后倾吐愁肠，无妨来日又是巾帼豪杰。
经常被大姐截脸，天天向女生卖萌，挂着腹黑的坏笑，玩着淘气的把戏，他是大龄女青年团里的12级稚嫩大哥；3次拉练队长，暑期技术组长，2015年实践部长、理事，他是可以让每个人信赖和依靠的大哥。忘不了突然被大哥截时的惊慌，忘不了久久被大哥推着的希冀，忘不了他抱住大姐胳膊靠在大姐肩膀的赖皮，更忘不了他一次次专注补胎、修车时的严谨。大哥体力好，但从来不是一个独享自己体力的人，他会出现在每一个力不从心的人面前，用或直接或含蓄，或温暖或可怕的方式进行激励。



大哥【崔家梁|果粒橙】
12 级本，地空，新疆

果粒橙，14骑行团大哥，一个总是会有方法让自己更舒服、更开心的聪明人，同时也是时刻为团队着想、为团队卖力的顶梁柱。骑行团有了你，前路更多阳光，协会有了你，步伐更加坚定。



四哥【郭璇|luckisss】
11 级本，物院，福建

他是穿深蓝色雨靴戴深蓝色雨披的二八大杠风欧巴，他是有晾衣夹洗衣皂水果刀的居家暖男，他是我团风雨无阻唯一骑完全程的四哥 luckisss！
在那些暴雨、烂路、病痛交加的日子里，车坏有他修，人坏有他载，四哥的靠谱让我们所有人心里都多了一分踏实。打前站时他会抓住机会独个儿飙个爽，扛前旗时他又稳稳地行进照顾着全队人，不过更多的时候他得待在后头，直到有一天，后旗终于杀了前旗……看着辛苦了一天的他终于安然睡去，正感动间却看到那依然吼着的一口白牙，四哥啊四哥，你这是在逗我！
每天，即使到得再晚，他也坚持寄明信片，日复一日穿行在大街小巷，就像即使严重摔车他也坚持骑行，日复一日用双轮丈量大地。四哥就是这样，在平凡中不平凡着，也在不平凡中平凡着。



五姐【刘韵亭|JWW】
12 级本，信科，福建

“五哥”“五爷”“金三角小霸王”，也称“五姐”，威名响彻暑期。
不得不说的第一件事：那夜，是三团聚首的夜，临送五爷离开的刹那，骑行团众人由高到矮排成两列，将五爷夹在其中，一低头、一鞠躬、一声“五爷走好”，从此金三角小霸王之名威震云南。
不得不说的第二件事：五爷身为我团的财务……不能再说下去了……她！在！暑！期！路！上！丢！了！三！次！银！行！卡！为了掩人耳目，她装作一副对金钱不屑一顾的样子，毕竟要维持金三角小霸王的威名嘛~
五姐也有好的一面！她积极学保养，虽然可能在保养过变速线后，忘记将线管安回去；她积极跟老板讲价，虽然可能会以若干倍正常价格的金额，买下一个大西瓜。这一路，她灿烂的笑容，从未消失过，一直闪耀在团里！



六哥【池聘|未名小池】
12 级本，中文，浙江

六哥小池当属骑行团家长式的人物，他扛得住前旗，当得了押后，飙得动前站。然而最神奇的是他的眼睛：阅历炼就了这双洞悉人事的双眼，它们能看穿众人心事，把握全团节奏，明晰事态发展；最令人钦佩的是他的头脑：洞悉了人事，却不忘记分寸，明了什么能说，什么只能心照不宣，什么时候该以什么方式说出该说的话，做出应做的事。
正因为有了这样的六哥，骑行团才能在出发后迅速融为一体，才能在与暴雨搏斗的艰难旅途中保持士气。骑行团能有这样一位风流倜傥而又沉着稳重的靠谱六哥，实乃幸事。



七姐【孔清扬|清扬】
12 级本，法院，浙江

作为我大龄女青年团中的老七，女生中的老四，她其实也并不比小妹大多少。她也爱卖萌，只是卖得很隐晦；她也有小女生的文艺，喜欢在队记上写着对“团队梦想爱”的憧憬。生病的时候她就是个七妹妹，安静地看着大家帮她驼驮包，安静地坐在另一辆车的后座上。
同时，作为团里五位男生的“七姐”，她身兼另一种浑然相别的气质——有着杭州女子的温婉，也有北方女子大方。在骄阳未出的上午，她会给每一个人准备好正气水，拿出一粒粒用软软的土黄色的东西包裹着的东西给我们降火；她也会细心地让每天的前站泡好感冒清或是板蓝根等待雨中姗姗来迟的大队。按摩时，七姐手法专业，神情老道，眼神淡定，可就是会让人爽得死去活来。七姐飙起车来巾帼不让须眉，逼迫众男生使用休息把追赶。七姐打前站常常是因为坐车，但生性乐观，不大以此为憾，反倒很享受每一次高质量前站的成就感。

千里骑行，正如七姐最喜欢念叨的那样——一群人在一起。所幸，我们有你。



大姐【谢琪|悠光】
12 级本, 经院, 内蒙古

看似弱不禁风的身躯里是一颗
无比顽强的心
不抛弃, 不放弃, 即使膝有旧伤,
你仍只手撑起自己的梦想
我们看着你在暴雨烂路中的坚持,
泪水模糊了双眼
我们日复一日享受着你的按摩,
满心赞叹
我们听着你的笑声, 脑洞一天
更比一天大
你总是把欢乐带给别人, 辛苦
留给自己
大姐啊, 你知道这让我们
多么怜惜
艰难险阻我们一起来扛, 让我们
陪你一起哭, 一起笑



小妹【王珈玥|珈玥】
12 级本, 国关, 宁夏

在大龄女青年骑行团里, 小妹
排行第九, 后面还有5个弟弟,
但这并不影响她的“小妹”气质。
小妹性格不急不躁, 无论何时
都保持着她的一份淡定。骑行
伊始, 小妹因为脚伤, 骑着骑
着就到了队尾, 她会淡定地接
受大家的照顾, 坚持骑完每一
天的路程; 作为唯一的队医组
成员, 有人摔车时, 她会不紧
不慢地细心清创。
小妹红扑扑的脸上总是挂着阳
光般温暖的微笑, 会时不时地
跟大姐卖萌撒娇。正如她在暑
期过生日时雨后的两道彩虹,
小妹总是让人觉得舒服、安心。
新学期开始, 小妹踏上了去英
国的交换之旅, 愿她在异国一
切安好。



十哥【吴秉哲|乱舞】
12 级本, 数院, 四川

2014冬游B组, 结冰的海, 放
肆的《尘埃》, 明媚中, 面朝
大海, 回眸一笑。那时, 他
是深沉闷骚的组长。
2014暑期骑行团, 狂热的夏,
这时, 他是团长, 说好了要给
我们一个美好的暑期。
一路上, 他照顾着整个团, 做
出了很多重大的决定。我们不
会忘记, 在贵阳, 由于天气原
因更改路线时他的那份勇敢与
坚毅。面对遇到各种突发的紧
急情况, 作为团长, 身上的负
担很重, 但团儿脸上最常见的
依旧是泰然自若的飘忽神情,
那一切胸有成竹的架势, 总是
让我们在最恶劣的条件下都
能安心, 而时不时流露出的逗
一面又会让人捧腹不止, 还是
不禁要说起墨江团儿跨上哈尼
族大叔的摩托, 那个风骚, 那
个眼神。
感谢团儿, 这个暑期, 正如承
诺的那样, 无比美好。



十一哥【戴翔|小刀】
13 级本, 临床, 河北

这是个镇得住场的人。靠谱的小刀, 细心的小刀。一如ID, 既锋利而又无所不达。无所不达、一个真正能担大任的人, 远远不仅要体力好, 会修车, 会修人, 更重要的是, 得有一份睿智, 一份冷静, 一份充满热情的坚守。这, 就是小刀。他能在黄花城、交流赛那些棘手的工作中游刃有余, 能用一篇发自肺腑的、承载协会厚重精神与精髓的自述让人心潮澎湃, 能把大姐黑得除了粗口外无言以对, 能在欢脱的暑期路上秉持威严的黄花城队长应有的纪律性, 能在大雨倾盆、山洪肆虐的烂路上循环着小苹果稳重骑行。无论他做什么, 你都会愿意给他点一个大大的赞。临危不乱, 随遇而安, 不论山有多高, 路有多险。小刀, 14骑行团十一哥, 淡定, 全能, 腹黑, 机智, 亲切, 时时刻刻让人信服, 一个完美继承协会靠谱品性的行者, 相信你能创造新的传奇。



小十二【魏子寒|Potatal】
13 级本, 地空, 四川

他是一颗土豆。不论雨打风吹, 他踏实安分地成长; 就算日晒高温, 依旧温润可爱。扛了一路的备件包, 他任劳任怨; 抱了一路的红宝书, 他亦学亦玩。总是嘴上脸上满满的不情愿, 行动上却是决定的坚决拥护者。他是生活品质的追求者, 深入大街小巷寻找当地特色; 他是体贴备至的暖男, 会在吃完火龙果后最尴尬的时候递上一片湿巾; 他是暑期生活的记录人, 一帧一帧的镜头都是他精心的安排。正经的学霸形象背后是一颗天真的孩子心, 路边的一朵小花或是某种新奇的植物都会让他明媚。别看平时撒娇卖萌, 却能担重任。做前站, 高效细致; 打前旗, 镇定卖力; 当押后, 细致耐心。他的成长, 伴随着历练。就算负重拖累了前进的脚步, 他也一样忍着腰腿的疼痛慢慢向上爬升, 终于打洛回程那50公里上坡, 都化作了他车轮下的滚滚尘土。

平凡不简单, 且歌且行小十二。



小哥【袁之航|荒野的呼唤】
13 级本, 药院, 四川

头盔从来都戴不正, 还会忘在坡顶, 在热带也歪着领子穿着的冲锋衣, 毫不对称的休息把挂满了袋子, 梁包里什么时候都有——化了不知道多少遍的士力架, 发呆时一脸面瘫, 笑起来又那么灿烂, 防挫绝招是拔高座管十厘米或者在大雨天里来瓶藿香正气! 这是小哥——我们的团宠。
“简直了”常挂嘴边, “叉叉叉是中华民族的传统美德”主语可以有无数个, 小哥的每日高能我们已见怪不怪。但小哥不仅是天真烂漫傻得可爱, 还有细腻的一面: 搭仙徒步回乡的路人, 研究他那植物学, 小哥用心触碰着身边的一切; 随时查着地图, 报告每日骑行数据, 就如同数码宝贝里那个技术宅。小哥, 有你的日子, 生活多么精彩!



小弟【冷方达|ss109】
13 级本, 临床, 北京

我们需要用心地来体会这样一个画面, 一个仰天奔跑的孩子, 一个不畏艰险的战士, 一路跋山涉水, 一路不离不弃。无论是贵阳的大雨, 还是打洛的摔车, 都不能阻挡你前行的脚步。拗口的id背后是对骑行乐趣的简单追求。他是纯净蓝天下赤足奔跑的少年, 骑行即快乐, 这是纯粹的执着。一路跋山涉水, 他是行者, 用车轮亲吻着西南火热的大地; 一路勇敢无畏, 他是战士, 不论摔车还是扎胎都不能阻挡他前行的脚步; 一路不离不弃, 他是臂膀, 默默陪伴前旗或是坚定不移地殿后。小弟打旗已成为暑期路上一道靓丽的风景, 带着一片赤子之心和身后飘扬的红旗, 翻山越岭; 小弟爱酒, 也爱美食, 墨江的牛肉和啤酒注定为你我最好的回忆; 从未吃过这样的苦, 从未享过这样的福, 从未见过这样纯粹的人。归来后的小弟, 接手车队, 你的故事又讲到了哪?



骑行团 [我们的每一天]

2014.6.29 小池 | 六哥

暑期前

最后一次上路之前的团聚，在南门外，旧名天上天烤鸭。二姐一身民国打扮姗姗来迟，小哥因为去带了会儿孩子，在饭桌被扫荡过一番后才赶到，小弟还在家中，听说最近状态非常好。二姐和小妹各自因为家庭和伤病的原因需要追队，为此乱舞叫来半仙叔叔安抚大家受伤的情绪，结果是大家依次默默用拥抱让二姐占个便宜。

2014.7.5 潇光 | 八姐

北京 - 张家界

凌晨两点，大家都不再有白日里喧闹的精力，横七竖八得倒在座位上，寻找最佳的睡姿，一晚上火车晃晃荡荡，我们在半梦半醒间迎来黎明。最后几个小时并不好过，缺少睡眠让我们疲倦，谈话也少了。十二点半，我们终于到达张家界，在车站前的大广场上，拍下了上路后第一张合影。

2014.7.4 清扬 | 七姐

北京 - 张家界

暑期从这一天开始。火车开动了，看着穿着学士服奔跑着的“风一般的二姐”，我们内心都五味陈杂。随着车窗外熟悉的景致一步步倒退，我们真的上路了，我们的故事已经开始。



2014.7.7 乱舞 | 十哥

张家界 - 王村镇

一路起伏。在湘西的省道中穿行，一片片绿意和路边的村庄，“公路延伸着最美好的愿望和憧憬”。中午天气愈加发热，大家状态下降，终于到达王村，却和想象中秀丽的湘西小镇相差甚远，环境脏乱差，期待第二天的风景。



2014.7.8 小刀 | 十一哥

王村镇 - 吉首

荒野今天一共忘了五次头盔，大家在午饭点吃了40分钟后，等来了驮着双驮包+后旗、反爬6km的上坡只为拿回头盔的荒野。听闻前旗杀掉了前站，真是一点都不意外。后来得知前站被车刮擦了，车轮爆了，一晚上都没有修好，小池在踩轮圈的时候又被扎了脚后跟，直接导致第二天坐车。明天前往凤凰，有点小激动。



2014.7.12 秋霜 | 大姐

铜仁 - 三穗

这是我们最后一个大晴天。我是队医，七哥出门就不舒服，到了休息点打劫了四哥整杯加盐果珍，复活。下午我们遭遇了暑期路上的第一场雨，看到了特别美的雨后彩虹。

2014.7.13 果粒橙 | 大哥

三穗 - 凯里

6:36 绑包结束时已经开始下雨，清扬和大姐前一晚感冒，早饭时清扬把驮包给了我。团儿的车据说是被机动车撞了，队医状态也不好，一出发队伍就拉得很长。在村庄内发现另一支车队，后确认为蚂蚁车协。近中午，前旗+双驮包+压弯+搓板路直接导致我侧滑摔倒，在午饭点坐车至凯里。摔倒的一天，也许会是我暑期的转折点吧，接下来肯定是要坐车了，心情很复杂。

2014.7.15 JWW | 五姐

凯里 - 贵定

由于前晚我把农行卡落在了ATM机里，为了第二天早上取回卡，第二天只能坐车。据大队描述，上午大队骑得很开心，虽然有雨，但一直不大，到午饭点时大家的衣服基本上是干的。下午雨势渐大，大队骑行状态很不好，到贵定时大家全身都湿透了，而因城市本身的限制和大哥（住宿前站）的伤，住宿点的卫生条件不是很好。团会气氛有些沉重，队里情绪都比较低落。但是，大家终究会回到各自的生活中不是吗，这一点不便最终也是我们故事的一部分，就如在火车上说的，“都上路了”。



2014.7.16 小池 | 六哥

贵定 - 贵阳

80km，却是上路以来最辛苦甚至艰难的一天。昨天在大雨中到的贵定，大姐、八姐、五姐、小妹的状态都不好。上午跟着前旗，长时间在水里的浸泡让我的腰感到阵阵疲劳。第一个休息点，我的身体已经开始冷了，后面传来扎胎的消息，是五姐（后来她又扎了一次）。今天这种天气下，押后旗在心理和生理上都承受着不小的压力吧。第二个休息点到达之前，雨加大了，隔着雨衣打得我手臂生疼。午饭点提前到了42km处。下午暴雨一直下，一个上午的大雨使路面开始积水，很多地方都



没过了半个轮胎，车架上的驮包简直是被洗了一遍又一遍。

大家都很累，又冷又饿，小妹脚踝开始疼，由大哥陪同坐车，我们则继续上路，此时雨衣内外都是湿的，让人冷得直打颤。下午的路更难，国道几乎成了河道，有一段汽车都熄火了。卡在急流中间，好歹上了山，下山更困难，水里混杂了垃圾、汽油，只能推车，又担心脚会泡烂。路上很多人问我们为什么要吃这苦，之前我不觉得，今天终于有了流浪的感觉。

2014.7.17 清扬 | 七姐

贵阳休整

想起有一天，在我上坡无力时，荒野从我旁边骑过，像自言自语，像是鼓励地说了一句：“我发现意念是一个神奇的东西，刚才爬不动了，就想，坚持一下，再坚持一下就好了，现在就不累了。”

2014.7.18 潇光 | 八姐

贵阳 - 黄果树

上路以来里程最长的一天，160km。午饭之前四哥碎石下坡摔车，幸好不严重。今天突然想到从我在凤凰坐车开始，队伍一直不完整，希望大家尽快恢复，回到最初13人的骑行团。



2014.7.19 珂玥 | 小妹

黄果树 - 龙场

昨天单日里程最长，今天单日强度最大。下午景色是最美的，有绿色盆地、吊桥和行在碧水上的小舟，向上看又是一座吊桥，高高架在云雾缭绕的山间，当时就有预感我们要爬到那儿。事实确实如此，眼看夜路无法避免了，大哥终于对吾等看风景人士生了气。在关兴公路上越走越远，大家也渐入疲惫。早上妈妈打来电话，八点又打来，看来家里确实很挂念我们啊，心想我一定要好好的，也祈求大家平平安安。晚饭时荒野神一般的手机软件里显示今天

累计爬升
4300m,
简！！！
直！！！
了！！！2014.7.20
龙场 - 兴义2014.7.21 小刀 | 十一哥
兴义休整

团儿自己又把队记本私藏了好几天所以我现在不得不绞尽脑汁想两天前的休整点发生了什么事……一到休息点大家自然是上午睡觉下午玩耍，晚上开个团会然后出去夜宵的节奏，住宿点对面洗衣店的老板是第一个交流完全没有任何障碍的老板。

2014.7.22 Potatal | 十二哥
兴义 - 师宗

今天要进入云南了好开心~进云南后上了江召公路，一路缓下加平路，大家紧凑地狂飙了一大段，根本停不下来。进入师宗，发现前站四哥的胎扎了，四哥淡定地带着扎了的后胎，开始以虐杀所有人的速度开始爬坡……（据小弟反映，3-6档摇车根本停不下来）。

2014.7.23 荒野 | 小哥
师宗 - 宜良

今日无雨，多云，众人喜。江召公路，一级公路也，唯有缓上。一路赏花观草，怡然自乐。休。五姐快拆坏，盖因备件于前站土豆处，召回。后小弟接备件，去时驮包回时无，众人笑。午时，泡面吃。前站打到极赞之食宿，食于新农园，宿有13床，果赞之。

2014.7.24 ss109 | 小弟
宜良 - 昆明

今日前旗八姐，为防止大队进行环城拉练，特设前助荒野。八姐鸡血，症状似连喝两罐红牛，出门速度22，上坡12+。众人累，遂跟荒野。前旗不解，遂自我安慰曰：众人惧吾走错也。大哥曰：这一定是智商问题。12:30 前到达昆明，团儿土豪亲戚接待，于是骑行团众入住迄今为止最土豪的住宿点并连续两餐大腐败。接下来休整一天半，爽。

2014.7.25 秋霜 | 大姐
昆明休整

一早精力旺盛的小十二和休息了好几天的六哥和吃着苹果的五姐愉快地去滇池玩耍了。小哥要环城一日游，号称要宅一天的四哥因存粮不足而多了许多行程。嘉华鲜花饼根本停不下来。小弟买了风骚的骑行服。晚饭与只差20米的兰州拉面失之交臂（五姐心中永远的痛），一切安好~

2014.7.26 果粒橙 | 大哥
昆明 - 峨山

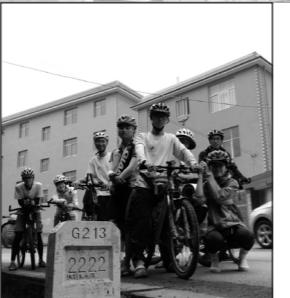
今天是六哥伤愈后上路的第一天，全团终于13人一起骑车。一出发小刀的胃就不舒服，七哥的心率一度出现问题。第二个休息点后，小弟扎胎，前旗交给小十二。快到午饭时，六哥扎胎。午饭后便是穿越路起伏，我牵着车走了10km的穿越路和10km的市区后累跪。在玉溪修好了车，忽遭暴雨，八姐因伤病原因和小刀一起坐车去峨山。离市区还有10km不到，我又扎胎，天黑时分进入峨山。今天大队累计六扎。



2014.7.27 Luckisss | 四哥

峨山 - 元江

前一天小刀身体不适，考虑要不要坐车，遂问团儿今日强度，团儿拿着海拔图对小刀说今日100km缓下，小刀激动地上路了。结果一上路我们就开始起伏爬坡，后来知道今天累计爬升有2100m。于213国道的2222里程碑合照纪念。于213国道的2333里程碑合照纪念。路旁有狗，众人被狗追得不亦乐乎。



2014.7.28 JWW | 五姐

元江 - 墨江

早饭后，大队刚骑出不到五百米，大雨倾盆而下。到达墨江，小弟和团儿来接站，住宿点已经搞定，团儿用风骚的姿势跨上旅馆老板的摩的，如同风一般的男子飞驰而去，全团人笑趴。大家还在路旁尝试了凉拌辣芒果，味道十分微妙。

[行者
足音]

路 与 A



2014.7.29 小池 | 六哥

墨江休整

早上探访了碧溪古镇，很小的一座城。回城时碰见团儿一行从清真寺开斋节大吃一顿后回来。期待明天在山的拐弯处与天际锦簇的白云邂逅。感叹一句，每年暑期有每年暑期的记忆，暑期路上大部分事情，都很难找到能感同身受的人，我们的故事，留给我们自己。

2014.7.30 清扬 | 七姐

墨江 - 通关

今天和荒野坐车。据说五哥（爷）在距坡顶8公里上坡时表示只用30分钟即可到达，震惊了众人，于是众人开始讨论如何用30分钟把五哥搞到坡顶，包括裹在防潮垫里拖走、横在货架上驮走。午饭前大队便到达通关，小妹和荒野下了一盘神一般的象棋。

2014.7.31 遮光 | 八姐

通关 - 普洱

第一个休息点之后的路变成了云南不多见的起伏，天气渐渐转热，天空中出现了久违的毒辣的太阳。离开墨江，越来越有一种进入彩云之南的感觉，天在放晴时会蓝得不真实，云在山巅生长，变幻着形状。七点到达普洱。八月，时间过得更快了，景洪就在前方不远，希望接下来几天平安，愉快！



2014.8.1 珐玥 | 小妹

普洱休整

小弟的眼镜昨晚掉进了*坑里。午饭光顾了古宅门，菠萝饭特别好吃。晚上从沃尔玛归来，听说新的后旗杆是这样产生的：大哥问老板：有砍刀吗？老板：有，用完还我。于是大哥提着砍刀上山砍了根竹子回来，蹲在门口把它削成了后旗杆。

湖南、贵州、云南三个省的路真的大不同，湖南是毒辣的太阳 + 无休止的起伏，贵州是无休止的下雨 + 无休止的盘山公路，而云南是蓝天白云暴雨紫外线 + 一座又一座山。从烟雨朦胧的大渡岗乡出发，在云雾里穿行……妈蛋什么都看不见！午饭点景洪，下午听闻勐海全程停水，神烦啊，差点在城外村子里洗了澡再进城了。（哎呀好想写今天的队记啊……8.5 景洪）



2014.8.2 乱舞 | 十哥

普洱 - 大渡岗乡

一天的雨，又遇蚂蚁车协。

2014.8.3 小刀 | 十一哥

大渡岗乡 - 勐海（经景洪）
(拖延症简直了，其实今天已经5号了)

今天也可以算是一个骑行的终点吧，张家界 - 西双版纳这段路在我们走上西双版纳大桥的那一刻已经非正式地结束了。



2014.8.4 JWW | 五姐补

勐海 - 打洛 - 勐海

久违的空车，唯一区别就是下坡奇慢。去往打洛，全程大下坡，掐指一算，原路返回得凌晨一点回到勐海，于是便有了五人作死小分队的故事。午饭后在国门前合过影，Potatal、大哥、四哥、小刀、小池出发了，其余人坐车返回。晚饭严重超标，但吃到了超级美味的菠萝饭！

7月 15 日 (凯里到贵定)

淋了一天的雨，这样的天气已经快持续一周了。晚饭七哥泡了板蓝根，此时队里情绪很不好。这天团会的气氛很压抑，整个团队的状态跟连续的降雨和当天的住宿环境有关，但这样的住宿环境并不是前站的错，身上带伤在雨里找住宿点本来就辛苦，而且贵定这个城市整体环境本身就不好，大家都尽力了。这是暑期路上住得最艰难的一晚，吃完饭，我给远在天边的人打电话，反复地说，我受不了了，受不了了，泡了一天的雨水，脚上的伤又加重了，明天却又是天的雨。那晚没有洗澡，裹着冲锋衣睡的，头发衣服都还是湿的，也就这样捱干了。

7月 16 日 (贵定到贵阳)

早上出门天气就不好，一开始就下雨，小雨，刚开始心情比较低落，冷，骑不动。中午忽降暴雨，雨水大到隔着雨披打在手臂上都会疼，八戒就在我前边不远处，但隔着厚厚的雨丝，也看不清。在一条坑洼的小道上，八戒被路过的一辆小车溅了一身，那水混着泥飞得有两米多高，从她头顶就这样浇下去了，完了她还有什么反应都没有，骑得特别淡定，估计是被浇傻了，我和小刀好像还有大哥在后头，开始狂笑不止，根本停不下来，简直太逗了，后来晚上团会上忘了是怎么样被提起，又是狂笑一番。而我在那一天内，驮着队医箱，连扎两次胎，小刀是押后旗，只得在大雨里停下来，在水里泡得发皱，换下满是泥泞的后胎。

7月 19 日 (黄果树到龙场)

我和八戒坐车，没有直达车，只得先到安顺，再转车到龙场，来回卸车扛车装车也不轻松，何况面对的还是一个陌生的地名。路上风景很美，两旁是山的峭壁，没有树，只有浅浅的草，露出白灰色的岩石，在阳关下放着光，偶尔有村庄，国道应该就在不远，有很高的峡谷，青蓝色的河流，游人停下车，在一个豁口拍照，可以看见整个峡谷，八戒睡着了，我犹豫了一下没把她叫起来，拍了几张照，但无论如何，手机里的像素都无法描述那样辽阔美丽的氛围。这天应该是路上风景最美的一天，也是坡度起伏最大的一天，坐在车上就可以感受到，心想要是自己能骑过这一段路该多好。

7月 20 日 (龙场到兴义)

在兴义，大姐找的住宿点不错，有洗衣店，出门就是很热闹的小集市，卖水果的，卖当地小吃的，卖衣服的，最棒的，是过路拐角有一家卖酸奶牛奶的来思尔代销小店，这家店，就休整两天，东西被我们十三个人包买了一大半，就像洗衣店老板开玩笑：你们一路骑来，拉动了这一路的，叫什么来着？GDP？对！GDP！

7月 23 日 (师宗到宜良)

中午走上的那条路，两旁一片都是平原和丘陵，最终午饭圆了乱舞没追求的梦想——吃泡面。找了一家酸奶全部过期的小超市，一边吃着，一边听着荒野放着他手机里的神曲，和小弟打食宿前站。十公里大下坡到宜良，路旁是绽放的红色三角梅，远方，有蓝天，卷云，远山，那花，真的像是要放出光来，一路往下，感觉跟飞一样，自由，就在飘着阳光的空气里，像风，扑在我的脸上。

Part 1

7月 30 日 (墨江前往通关)

通关，一路上最美的城镇。上午起伏，近城镇的地方，有一个连续上坡，又骑了几步远，是个大下坡，直抵通关。云和光影，让这个小镇看上去像梦一样，我们骑车穿行在蜿蜒盘曲的小道上，右边是大片的平原，左边是老旧的、参差不齐的白色矮房，穿过阳光下郁郁葱葱的绿色，穿过云层投射在大地上的光，看着远处天边翻滚着的云丝和田野上幽灵一般涌动的影子，仿佛我们正在穿行于千世界的瞬息万变，和天空一同呼吸，误闯进一个如同天空之城般的世界。团会在天台开，是荒野的提议，说可以看星星，我心想怎么能看到星星，这么多云。天台的风景很好，云蜷缩在天的一角，黑压压的一片，像一只巨兽，一抹弯月悬在中间，很清亮，风还在刮着，在头顶的空旷里，肆意地从东向西，从南向北，大家东倒西歪地坐下。团会结束后，一走出棚底，一抬头，惊呆了，漫天的星星，密密麻麻的星星，全是星星，感觉一伸手，就能揽住整个宇宙。借着铁梯，我们爬到屋顶，绕过太阳能的大水罐，把防潮垫铺下，往上一躺，甚至找到了卫星，惊喜地数着流星划过，六哥放着歌，我也放歌，“夜空中最亮的星”，跟着歌词哼着，小弟拿来了他神一般的手机，开始寻找星座，大姐也乐此不疲，我对于星座倒是没有特别的执著，那些美丽的故事比不上星空本身的震撼。

7月 31 日 (通关前往普洱)

上了一个小山顶，看见一片湖，云像是雾气，从远山的剪影里升腾起来，又像化了的水墨，在湖水的倒影里颤动，近处有几根野草，像是芦苇，在风里摇着，我把这一片景收在了相机胶卷里，现在翻到，还可以隐隐感觉到那一瞬间的宁静和风拂过脖颈的温暖和惬意。突然有了感慨，该有多少人会来到这里，看见这片安静的湖，我又未尝不是一个匆匆过客，离开了也许这一辈子将不会回来，有谁会记起，有什么能够纪念，这样一个晴朗的午后，有一群年轻人，从这条车辙，从这根野草上用车轮走过。过了小山顶，竟然还是上坡，开始照自己的节奏爬，忽然一辆重卡在身侧呼啸而过，眼看着大哥伸手抓住了卡车的车尾，蹭蹭几下就连人带车消失在了左前方的拐角，心想，你妹。

8月 4 日 (往返打洛)

在打洛国门，我们匆匆拍了合影，身后就是另一个国度，另一个世界，这就是我们走的最远的地方了，我们终于来到了这里——国境的西南角，而前面的路，我们不能再一起继续走下去了。回到勐海，吃了严重超餐标的一顿晚饭，在饭桌上开完了团会，“作死小分队”讲他们的故事，每个人说了，也笑了，我们这样聚成一桌，吃完这样平凡又和平常有些不同的顿饭，开完这样平凡又和平常有些不同的团会，我们十三个人，一起穿梭行过这么多陌生的城市，我们的红旗，这样突兀地闯进这么多陌生人的生活，明天，就是最后一天了。

8月 5 日 (勐海到景洪)

暑期最后一个上坡，我们笑着闹着，像往常一样，只是没有了赶路的心情，我们用很慢的速度，爬了上去。下坡时，看着眼前一晃而过的公路，就在前天，我们还在淋着雨，哼哼唧唧，挺吃力地向上爬，现在我在路的这一边，看着路的那一边，寻找那天的记忆，心底满满惊奇，才不过几十个小时，却像是做了一场大梦，不过心境不再一样罢了。耳边放着歌，孙燕姿的《遇见》，到现在还清晰地记得，开头的钢琴声和风声贴着耳侧响起来时，心里一闪而过的不舍，仔细地看过去，呼啸而过的机动车，公路两旁郁郁葱葱的树木，前边开阔的一个大转弯，下到底，就是景洪了。低头看到码表，一点点跳着，三十几，四十几，一点点跳向终点，明明公路没有尽头，世界如此之大，我们的故事只能停在这里了。晚饭团内的散团宴我们吃了大骨汤，订了蛋糕，喝了酒，团儿红着脸从暑期的第一天故事一直讲到了最后一天，大家时不时起个哄，讲起路上每一天的故事，都很激动。



暑期开始之前，我从来没有认真地去想象暑期将会是个什么样子，直到匆忙上路的那一天，才发现，这段远行就这样莫名其妙地开始了。

么事，再想起每一个地名，依然亲切，却恍然如梦。回忆就匍匐在车轮上低头猛蹬时的每一个细小的杂念里，我依旧记得路上遇见的那些人、那些生命的眼睛，那些跟着我们车轮后边狂吠的狗，路边上慢慢悠悠的老牛，赶牛人坐在架上哼着歌，贵州到贵阳那天用颤抖的手给我端来热水的老大爷，马场坪给我盛上一碗热面的老板娘，峨眉住宿的老板是一个老太太，给我找了晾衣服的地方，拿了衣夹，一件头巾我没有夹就挂上了，她还特地给我夹上，说晚上风大，虽然听不懂大部分她说的话，只能一个劲点头，说谢谢，心底觉着她就像我奶奶。

人真的奇妙，在市井闹市，或是天涯海角，每个人经营着每个人的生活，想着每个人所想，仿佛交错而又形同陌路的宇宙，穿过几千公里的路途，我们是互相的过客，也许就是一辈子中的一面之缘，这应该就是旅途的妙处，我作为一个旁观者，走进另一个人生活中某个平凡的清晨，隔着蒸笼的雾气，看你低头用油腻的手找钱给我，这样生活角色的落差，总会在心底留下些什么。

每每说起暑期，心里一闪而过的，是路旁肆意生长的野花，难得的蓝天卷云，在通关一起看星星的晚上和景洪最后一个大下坡的风，把我衣角卷起。景洪的最后一个早上，送走了大队，看着出租车远去，心里难免有些空旷，当再次来到前天大队骑车潇洒走过的西双版纳大桥，虽然是盛夏，夜色依然有些微凉，紧了紧衣物，看着大桥的灯亮起，回想那天我们一起从那头风风火火骑过来的样子，每一个人的笑脸依然清晰，想起小刀特别嘚瑟的双手撒把，心里不知是什么滋味。暑期就像生活之外的一段生命的体验，从暑期回到生活，对于我来说，还需要一段时间，第二天在宾馆醒来，天色还朦胧，心里一紧，第一个反应是起床装包，忽然想起暑期已经结束，愣了一会儿，又昏昏睡去。

散团宴的那天，小弟拿出了好酒，我们围成一圈，一旁是澜沧江的水声与西双版纳的夜空，笑着干了路上最后一杯酒，眼底有些热，那天晚些时候，我们走在景洪的街上，团儿说要护送我离开，打打闹闹，折腾了一圈终于找到，一群人在我身后喊道“五爷走好！”，然后笑着闹着离去，我看着他们映在西双版纳夜色中被路灯点亮的背影，又连忙喊住团儿：“明天七点？”，他还是那样蠢萌地朝我点点头。从张家界到西双版纳，路上太多的故事，随着时间，慢慢淡漠，几年之后，能想起的可能就是某一片在蓝天里生长的云朵，某个要启程时午后毒辣的太阳，某个回过头的笑颜，某一个瞬间心底的悸动，和散落在路上的一些细碎的心情，又想起六哥暑期路上说过的一句话，我们的故事，最终留给我们自己。

这段时光改变了我什么，它把我推出生活之外，又拉了回来，今后我还将在其他的启程，但如果有机会，很想再回到那些我们曾一起骑车经过的城镇，去那些再普通不过的街头巷尾，再走走，再看看。

路与人 Part 2

这段时光改变了我什么，我不知道。变化往往是在分分秒秒的不经意中，一点一滴积攒起来的，二十多天车轮上的日子，二十多天——早起，上路，午饭，上路，晚饭，团会，洗衣服，睡觉，二十多天的雨天或是晴天，二十多天，我们一起，路上的那些城市亦或乡镇，这一辈子恐怕再也不会去了，那些以往从未听闻的名字——贵州、元江、龙场、墨江、通关，纵使远在国境西南，纵使今天又是另一番心境，眼下是什么样的心情，手中在忙乎着什

童年啊
是梦中的真
是真中的梦
是回忆时
含泪的微笑

出发前，我告诉自己，告诉极度担心的她，这一个月我不是要和一群朋友去玩，我要去寻求一种成长，一种未知的但令我向往的生活的感觉，一种在学校在家所没有的思考自己思考生活的环境。现在，暑期平安过去，我以一个似乎更新了的姿态回到学校，回到课堂，回到协会，有些思考，有些过程，有些答案，写一写，能想得更明了，也能在协会和自己的回忆里，算是留下一笔。

暑期能给我们带来什么？从一种近乎神圣的憧憬，到一种独特的、惊艳的当下，到一种梦一般的回忆。我对于童年有一种永远不肯放手的执念，

童年啊
是梦中的真
是真中的梦
是回忆时
含泪的微笑

回想暑期，竟像是回忆童年一般地感怀。也许是因为那种突然与学生生活的脱离，也许是因为自身在这场旅行中因改变而形成的前后差异。回忆啊，大多数时候还是单纯些好，陶醉在那些胡乱剪辑明明灭灭的片段里，情不自禁地傻笑几下，然后突然惊醒，看看眼前正在做的事情，继续埋头，似乎比之前要踏实了一些，清亮了一些。最美的回忆，就是这样啦。做DV的时候浏览上百G的视频，既烦躁，又会因为许多触动脑海中某些突触，点亮一段回忆而时时心潮澎湃。我不太会用生动的语言和让人永远也不想看完的排比句列举一串勾起回忆的事例，但是那些风景，那些风景里的我们，那些逗比，那些逗比里的温暖，那些日常，那些日常里的感动，我相信，会永远在14暑期队员，在每一个爱着车协的人心中流淌一份暖心的亲切。

回忆，就难免感谢，生命的精彩，必然要是自己与身边的人共同创造。自己在协会的一年里，有太多人是我的老师，太多人帮助我一步步走到今天，可能每个车协人的某些话语、行为就能一直一直影响我。要是需要名单可以直接去看协会的活跃新老会员名单……我就不一一感谢了……大家都要充分相信自己是土豆君的衷心感谢对象。

为什么加车协，为什么去暑期，这是每个人几乎都会被问到的问题，这个问题其实没什么答案，或者说答案很简单，我看到车协的摊子了，挺有兴趣，就加了；训练拉练，挺有意思；一堆朋友，越来越熟；暑期到了，有资格，有空，也就去了。一切都是那么顺其自然。但是去了暑期之后，每个人都会有自己深刻的，通过一个月的切身体会积淀的答案、关于“暑期为什么值得/不值得我去”的答案。对于我，那些答案足以让我内心翻涌呐喊，足以让我一辈子感谢这段独一无二的旅行。暑期让我收获了一群同甘共苦同舟共济的挚友真切的情谊，让我在脑海中烙印下了那些让我含笑含泪的回忆，让我在飞机、火车、汽车都不会驻足的风景里一点一滴地浸润它的芬芳与锋芒，让我有了在风雨险阻中坚定前行的经历。暑期之前，人生过得还算一帆风顺，小时候就被爸妈带到了成都上学，初中，高中都是最好的学校，成绩不错，高考分还行，就这么到了北大。但是从小不愿学习新东西，没有特长，学吉他也半途而废，竞赛搞了一个月信心就彻底被击垮，自主招生连笔试都没过，在学生会什么的也一直庸庸碌碌，到外面去也仅仅是去“旅游”，大学生活一开始似乎也只是平庸上课的节奏……觉得自己的人生其实没什么特别精彩、特别值得骄傲值得感怀的东西，我渴望能把一件事做到极致。在车协，慢慢找到了自己喜欢的那种置身旷野而非车厢的旅行的感觉，觉得自己好像愿意为了这份珍贵的喜爱而努力。而暑期，对于我个人而言，似乎是一件我真正做得精彩的事，是一件值得我骄傲的事。而这种骄傲的

真正价值，并不在于有了骄傲本身，而是在于它让我有动力去做更多让我骄傲的事、去做得更好让它们变得更让我骄傲。

我的承诺没有成空，暑期带给我的成长，确实不是一星半点儿的。体力的提升和各种骑行经验的丰富就不用说了，感谢大哥大姐，小刀小弟的锻炼、激励和教导，以及团长的备件包折磨，在曾经的骑行团体力最差的男生身上创造了备件包前旗，备件包单人前站之类的职务……

暑期其实有过一段时间的消沉期，是在刚刚进入下雨区域的时候，觉得很烦很绝望，想回到安逸的环境里。一次在下暴雨的幽深山路上，前后无人同行，在爬坡的时候掉了链子，艰难地上链子的时候，有种天地间只有我一个，无依无靠的错觉，这时候迎面来了个大叔，笑着问我一句简单却贯穿我整个暑期的话：“你为什么要来受这个活罪？”没有想到答案。之后的路上，一直在想，答案。随着心情的波动不断变化。在雨中跋涉的时候，会突然有了干劲，告诉自己，今后还有更多、更复杂的辛苦，这只是一个旅行，只是肉体的一点点阻碍，这都撑不住还有什么用。渐渐的，学会了在困难中的坚持，在所谓的“艰苦”中，寻求快乐和大家一起的幸福。

之前我在协会是属于一直找不到自己位置的人——不会修车，不懂队医，在宣传部做设计也很笨，做过DV但是因为体力差，没有能力拍好。感觉协会里大家都在不断向上的时候，我除了认识不少人，各方面都在原地踏步。到了暑期，到了骑行团这个团队，我慢慢意识到自己不能做一个因为什么都不会所以只是接受大家照顾的人了。我有享受队友资源的权利，是

因为我对这个团队的付出。而无论是谁，所谓的这不会那不会永远都是不堪一击的借口，我体力不好，但是我可以主动做许多同样需要人做的琐事；我不会修车，但是我可以在经历了一天困苦，大家都累坏了的夜里，帮困倦的大哥小弟一起换个补完全部漏气的备胎；我不懂队医，但是我可以在有人伤病需要坐车时欣然陪同，而不是固执地坚持着那个自私的骑完全程的念想。只要愿意为大家付出，就能在这个团队里找到自己的位置，为它的前行输出自己的动力。出发前老蒋告诉过我，体力差永远不是阻止我前进的理由。暑期，让我对它有了更深的感悟。协会远征的精神内核绝不是那个两千多公里的里程，前行，不是以个人为单位，是为了一个团队走向更高更远，而对于这，没有谁有推诿的理由。

一次历练，相伴而行的，必然有一次连绵不绝的感动，它来自身边的，来自远方。一次暑期，感动于自己是被许多人关心着的，一次暑期，让人学会时刻挂念正在为你操心的人，而不是自顾自地骑，让关心自己、为自己操心的人感到不安还以为自己很潇洒。

暑期是一次成长，成长还在于能够在点点滴滴的日常中，从团里的每一个小伙伴身上学到一些比自己深刻的生活理念，看到一些在自己身上尚未点亮的角落。在学院的学习目标总结、制定表里，帮助我实现目标的人的名字里，我写下了吴秉哲，仅以他，我印象最深的训练队长，我的冬游队长，我的骚气暑期团长，一个在协会一直关心我的人，代表这一年车协的你们。

过去的生活终究是过去了，暑期带给我的成长会慢慢融入、渗透到我的心境中，而不是在那里突兀地立上一块里程碑。生活好像回到了和从前一样，好像又不太一样。谁知道呢。好好过每一天，身心健康愉悦，有不断线的人生追求，静静看着开挖的29楼，感怀逝去的种种，用心对待身边的人，珍惜现有的幸福，微笑着憧憬理想的点滴，追求渴望的生活。

车协新的一年又开始了，自己也站在曾经羡慕的行列——招新、给新会员借车、教他们骑行经验……很美的光景呢。

愿车协越来越顺利，走得越来越远，为越来越多的人带去一段美好青春的载体。

愿14行者在暑期之后都能有更美好的生活方式、生活理念、生活理想，总之，大家都有好的生活，就最好。

愿大家一起努力，让协会新的一年走得稳重，走得生机盎然。

愿一切安好。
土豆君爱车协，爱大家。

土豆君暑期之后的感怀



BY
魏子寒
—Potatal

骑行团 [团长] 的话

【骑行团概况】

北大车协 2014 年暑期骑行团于 2014 年 5 月 18 日正式组建，2014 年 7 月 4 日从北京乘火车至湖南张家界，7 月 6 日从张家界正式开始暑期远征骑行，8 月 4 日顺利到达打洛口岸，8 月 5 日顺利抵达景洪市与其余两团会合，8 月 7 日全队返回昆明，至此暑期远征告一段落。总计骑行时间为 23 天（不计休整），总里程约 2380 公里。

骑行团成员共 14 人（一人由于家庭原因未能成行）。上路的 13 人中 8 男 5 女，除一名研究生外，其余均为本科生，其中 3 人为医学部学生。

【路线总结】

本年度的暑期路线属于协会典型的暑期路线，与 10、11、12 年都有很多相似的地方。

从实际骑行情况来看，本条路线的长度、强度分布都比较适宜，沿途也有丰富的景观。主要体现在以下几个方面：

1. 强度分布适宜

张家界到铜仁一段，主要以起伏为主，强度适中，有利于让队员快速进入状态，也让队员可以尽快适应今年路线的特点（起伏多）；铜仁到黄果树一段强度逐渐加大，出现了一些山路，这一段对提高队员的体力储备与骑行技术水平有重要的作用；黄果树之后，开始出现较多的山路（尤其是在昆明之后），这一段的景色也开始变得丰富起来，达到了暑期路线的高潮，队员的反映较好。

2. 丰富的自然景观和人文景观

最美的风景在路上。这一条路线沿途具有丰富的自然景观和人文景观。自然景观方面：从秀丽的湘西到贵州无尽的盘山公路到元江一带的大山大河，最后结束于版纳的热带风光。人文景观方面：一路有很多少数民族聚集地，路边的建筑各具特色，云南一带的梯田也让人震撼。总体来说，这一条路线的风景层次极为丰富，对于第一次经历长途骑行的队员来说，其震撼可想而知，这也让大多数人对长途骑行产生了极大兴趣，我想一条好的暑期路线的意义之一也在于此吧！希望这点以后能作为理事会制定路线时考虑的因素。

3. 休整点分布合适

这一点对于今年这种需要在路上补给物资（润滑油，内胎等）的路线特别重要。这一路几个大型城市（凯里、贵阳、昆明）的分布恰好对上了骑行节奏的控制调整，合理的安排使得队员得到了最充分的休整。

除了上述优点，这条路线也有很多不利于骑行的因素，这些不足在路上也带给我们许多困扰，主要体现在这几个方面：雨水较多；烂路较多，尤其是有不少的烂路下坡，这对于平时缺少针对性训练的队员来说是个不小的考验。单纯从数据上来看，骑行团全程 6 捆，30 扎（不完全统计）。所以希望以后理事会在制定路线时能充分地考虑路况，虽然说较差的路况是暑期难以完全避免的因素，但需要控制在一定的范围内。

值得一提的是，由于骑行团路过贵阳时遇上了近几年罕见的暴雨，并在去往贵阳途中遭遇了小规模的山洪。考虑到黄果树到晴隆一段的路况，临时决定改换路线。事后证明（通过观察走我们原先路线的蚂蚁车协的状态和我们队伍自己的状态），这次改变是很正确的，对整个大队骑行状态的保持有极大的好处，在此想提醒以后的团长在路线规划时一定要做多手准备，以应对各种突发情况。

【前期准备】

前期准备主要分为这几个方面：团队及个人物资；路线规划；团委立项；恢复性训练及拉练（分号的情况下不需要标号吧）。今年三个团共同的物资筹备（比如暑期车）由三位团长分工进行。吸取去年的教训，今年的各项筹备工作都开展得比较早，但到最后还



by. 吴秉哲 | 乱舞

是出现了一些问题，比如团购的驮包未能在试车之前分发到队员手中，挡泥板未及时到货。因此给今后团长的建议除了早开展工作之外，还应该在开展工作后多与各分项的负责人联系，督促他们的工作。

还有一点，今年的恢复性拉练由于时间以及拉练地点的关系缺少了穿越拉练，这可能也导致了某些会员对于暑期时烂路的不适应，所以建议以后的恢复性拉练或者日常拉练中加入针对烂路骑行技术的训练。今年骑行团暑期路线的筹备是由我先根据情况制定出日程安排，然后将路线分为几段交给队员，让他们去查一些比较详细的信息，这能使队员充分了解我的想法，学会长途骑行行程的合理规划，这也算是经验传承的一种方式吧。其他方面，今年三个团都分别进行了团委立项，这对团队资金算是一个不小的补充。

【骑行】

对今后的团长，骑行这部分应该是最具参考价值的，也希望我的总结能有所帮助。下面我将分三个部分来讲骑行。

1. 骑行节奏

骑行节奏可谓是一个团队骑行的核心，它关乎整个大队的骑行状态和个人的骑行体验，也就是常说的用户体验。总体而言，今年骑行团骑行节奏良好，从数据来看，23 天的骑行时间里面，只有一天走了短暂的夜路，基本每天在下午 6 点至 7 点到达住宿点，在今年这种路线强度大、路上意外较多的情况下，这一点也算比较难得。更具体一点说，第一段（湖南一段）由于炎热的天气以及连续的起伏，部分女队员状态很不好，后来通过调整找到了自己的节奏。进入贵州后，队伍的节奏逐渐形成，到了后期，每个人都能找到适合自己的骑行位置和节奏。节奏这种东西听起来很玄，但其实是有许多东西可以去挖掘的，希望以后的团长能在上路开始就把这个问题重视起来，这样才能良性循环，让队伍尽快达到最佳状态。我今年在这方面做的一些比较重要的工作有：在上路一开始就尽可能向队员灌输节奏的重要性（主要在于每晚团会上的骑行感受交流）；引导每天的前旗去带动并控制队伍节奏；前面几日强度安排得相对较小，让队员一开始有余力去调整；我在路上一直强调不要拖沓，效果明显；我们每天都到得很早，这让队员有充足的睡眠时间，于是我们每天的绑包结束时间也定得比较早，从而形成了良性的循环。当然良好的节奏归功于队伍里面的每个人，男生的坚韧与女生不服输的精神，都是这个队伍得以顺利完成这条具有一定难度的路线的保证。

2. 安全

这是整个队伍在 30 天的骑行生活中首先要保证的东西，也是每年出现问题最多的方面，在这里我将安全分为人身安全和财产安全两部分进行说明。在人身安全方面，今年我采取的主要措施还是强调骑行纪律与安全意识，在团会上以各种实例提醒队员，并对一些不遵守团队骑行纪律的队员进行了严厉的惩罚；其次，保证睡眠时间和质量，避免大家在骑行途中出现精力不足，注意力不集中的情况；最后，合理安排时间，一定不要走夜路（今年路况复杂，走夜路会十分危险）。除了常见的骑行安全方面，此次骑行团在贵阳一段遭遇罕见暴雨，路面大面积损坏，甚至在某个路段面临洪水冲垮路基的困境。在这种极端天气情况下，整个队伍的情绪变化很大，尤其是部分女生，在这种时候就需要团长首先想好极端情况的处理方案（比如我当时已经做好返回最近的县城搭车过这段路的打算），然后稳定大家的情绪，尽量让整个队伍呆在一起，时刻准备应付突发状况。我觉得以后团长在遇到这种情况后，一定要冷静快速地做出正确的决断，然而何谓正确的？其第一原则就是大家的安全。在财产安全方面，每年暑期都有会员因为各种原因丢一些贵重物品，其实这对整个队伍情绪的打击是挺大的，具体表现在骑行状态低迷等方面上。今年我每天设置了一个单独的职务（取名为小白兔），负责在大家离开房间后，绑包结束前，去房间查看是否有大家遗留的东西。这个措施还是起到了一定的作用，以后团长可以参考。

3. 个人的骑行感悟

这是我最重视的方面之一。在当今长途骑行盛行的背景下，在兄弟社团纷纷以竞技为核心的情况下，如何来保证我们协会暑期远征的吸引力、如何来筹办一次高质量的暑期活动？我认为团队中每个队员在骑行中的体验、感悟是最重要的一个方面，因为它反映着这个队员的思想，以及他 / 她通过暑期远征得到的成长与收获。骑行感悟又可以分为队员对团队相处的感悟，即人的方面，以及对路上自然景观及人文景观的感受，队员在暑期远征中收获的这些东西在当今这个社会更显珍贵。在今年骑行团的骑行过程中，我主要通过晚上团有意识地向队员传达方面的内容，让大家每天认真总结自己当天的所见所闻以及内心感悟。令我欣慰的是，这样的引导效果显著：随着骑行的天数增加，队员经常能从自己的视角提出一些引人深思的看法。

【职务及人员】

单从体测成绩来看，今年的骑行团团员，尤其是男生的体力算是近几年较好的一次，整个路上的表现也印证了这一点。在职务方面，由于团里的队医与押后数量充足，职务轮换的压力不大，在二十多天的骑行中，队员都有不少轮休的机会。在这一方面，延续我以往的带队风格，格外重视前旗的选择，也在每晚团会的时候向队员们传达这种思想。在安排方面，我一直认为合适的职务安排会加速整个团队的融合，也会加强每个队员的归属感，锻炼他们自身的能力，所以每天的职务安排都很用心，会综合考虑该队员当天的身体状态，以及他与其他的队员的关系。在人员方面，一个问题是：在队伍建立的初期，总会有队员不理解团队的规则，并且总会有自己的理由破坏规则，比如迟到和拖沓。对于这种问题，团长可以通过在团会上说明及私下与该队员进行交流两种方式去解决，向其说明其中的利害关系；还有一个问题是队伍的队员或多或少都会有些私心，具体表现在路上就是过分关注自己的事情而忽略他人的感受，这种问题解决的办法也就只有一个——交流。方式可以多样，比如每天团会的交流，住宿的搭配。如果两个人存在矛盾，可以让其他团员，尤其是团长帮助调解。通过这些手段，团长可以逐步增强团队的凝聚力。

【注】

一直认为团长的传承应该是协会传承最重要的一部分，但是这方面一直很薄弱。开始写团长总结时，想给以后的团长写一份较为详细的规划，但是写着写着发现其中的东西太琐碎，有很多有用的东西限于篇幅不能展开，很愿意和以后的团长进行私下的沟通。

【最后的话】

首先感谢协会，有了协会才有了我的两年暑期。第一年暑期收获了单纯的快乐，以及一群一生的挚友；第二年暑期收获了各方面能力的成长，以及对骑行更深的体会。感谢全体 14 骑行团团员的付出，是你们让这个夏天的记忆弥足珍贵，也希望在新的一年里，你们能继续传承协会的精神，而我也愿意成为你们历史的见证人。





实践团

耗子：说到自己心中的实践团风格，是这样的：首先，实践团是擅长苦中作乐的斗士；其次，实践团在意每个人。小风：人们都停下脚步用一种新鲜而惊讶的眼神注视着我们，每当此时有一种莫名的成就感，仿佛自己是远征的勇士，冒着赴死的决心。赶赴沙场，等待我们的是一场艰难的战斗。

小猴子：每一天每夜，每个日出和日落，每次上坡和下坡，以及实践团每个兄弟姐妹的脸，和三辆红色的山地车，在我脑海中交织，融合成那个已经逝去却又铭刻永远的暑期。

定夺：这一路走来，才发现，我们扛过了那么多，我们战胜了那么多，小猴子：一路上，穿过了山，穿过了河，看着当时的日记，觉得很心疼，心疼：当时体力挫的我竟然骑着强度超级大的暑期。

叶子：我热爱车协带给我的一切，虽然热爱这个词很俗，偶尔还带着很红很专的色彩，但是也只能这么说，我热爱车协带给我的一切，包括黝黑的肤色以及腿上的肌肉。

嘻嘻：我也越来越喜欢这个团，越来越喜欢这里的每一个人。

越来越庆幸当初糊里糊涂选了实践团，团里的风格正是我所期盼的。

五季：暑期我是一路内心呐喊着“再也不想骑车了”。一路前行，踏过了山，穿过了河，看着当时的日记，觉得很心疼，心疼：这些有名的没名的地方，连门票都收集了一摞。

抹茶：这些有名的地方，连门票都收集了一摞。

骑行：那些最痛苦煎熬的日子，那些最率真直接的吐槽，那些最坦荡温暖的帮助，我们一直都在一起。

夏天：你们对我老爱吐槽的超级容忍与包容，你们对我偏执装强，你们对我最真实的笑，我会记得，也不敢、舍不得忘记。

堵：越到现在这个时候，我越是什么也想不明白，我只是从来没后悔过在实践这个团队里，只是还记得“入我团者即我亲人”这句话。

南方：天空蔚蓝，阳光明媚，那是云南的某一个上午，而我们都很开心地笑着，放肆地走在那片遥远的大地上，仿佛是世界上最幸福的人。

风凌石：当有一个地方可以容纳你不安分的梦想，当有一群人可以陪去远方……感觉不会害怕路途的艰险和遥远，因为你们一直在身边。

杨柳：25号，骑到实践点腊乙村。继早午饭，下午茶之后，终于吃到了夜宵。一抬头就是一半明月，满天星辰。

人物志



大姐 [唐萍 | 嘻嘻 11]

10本，护理，广西

有时候，大姐离我们很遥远，从春训的崇文门，到暑期后的广西，再到不久以后的澳大利亚；可更多的时候，大姐又一直和我们在一起，春训时来回奔波在五四挥汗如雨，暑期中在各个坡顶风姿绰约地等待微笑，或是瞬间变身95后和弟弟妹妹打成一片。时而碾压众人一骑绝尘无人能望其项背，时而又嘘寒问暖无微不至让人泪目：“大姐我再也不敢摔车了！”她是摆拍狂魔，也是扎胎公主，更是棉签厂传说中的救世主，她会耐心地用一堆五分钱的棉签把每个人的伤痕治愈，默默而坚定地把温暖的守候烙进每一个人的生命里。

2



大哥 [夜毅 | 小风]

清华 10本，热能，陕西

大哥是个典型的清华工科男，十度队长稳重认真可见一斑，而正经的外表下也有着一颗不失猥琐与浪漫的心。在短暂的暑期之中，这个外表瘦弱而内心强大的西北汉子几乎轮转所有职务，修车打旗，前站 DV，偶尔还要试图守护脱线的弟弟妹妹们为数不多的节操。他爱大好河山，也爱把酒言欢，虽然增重的愿望落空了，却收获了一段最纯粹快乐的时光。可惜大哥在普者黑就“走得早”，没能陪大家再一起游泳或是吃芒果，但他一定能听到，我们在同一片星空下，那找不着调的歌声中心有灵犀的思念。

3



团r [周旭明 | 九哨]

10本，国关，江苏

他是个不爱吃辣的资深吃货，他是个不会修车的传奇会员，他是个高贵冷艳的逗比话唠。他会嫌弃我们体力差不认路，却也会用不着调的歌声带着全团走过最艰难的旅程；他会咬紧似乎不可能实现的食宿标准，却也会土豪一般拨款带来酸奶巧克力的surprise；他会讲着2B的各种段子激励每日一挫的我们，也会文艺地躺在星空下带我们看星星数月亮。团r会不动声色地给团众最坚实的鼓励和信任，让心底埋藏的压力和辛劳化为日夜的陪伴与守候。暑期虽然结束，14实践团仍然亲如一家，仍然会在每年的五月十八日一起庆祝实践团与实践团r的生日。

4



四哥 [曹定锋 | 定奇]

13本，国关，北京

大一身份却勇夺老四交椅，两年的等候才注定了我们在这个绚烂夏天中的相逢。定奇是个二锅头泡大的纯爷们，浓重的京腔中包含着满满的大家长气质，喜好撸串把酒言欢，也有着西双版纳的街头放肆烂醉豪气冲天的黑历史。偶尔文青的他却又透露出一种毫不违和的细腻淡定，坚持日记，喜好收藏，也愿和大好河山直到地老天荒。在凯里他挨家挨户寻找合适的旅馆，在兴义他牵车在泥潭里踩一脚泥依然笑得丧心病狂，在普洱他押后连环自扎追队不息无语凝噎。“原谅我这一生放荡不羁爱自由”，如果你是一匹野马，那我们也愿做让你在心上自由飞翔的草原。

5



五哥 [李虹达 | 鸿爪]

11本，医英，吉林

医学部的二年暑期背后有多少坚持我们看不到，押后驮包牵车推人补胎检车的过程中有多少疲惫我们看不到，挂在爪哥哥脸上的永远是淡定而又酷毙了的微笑。张家界雨疏风骤半日归团，五龙乡送走病号火速追队，押后之时和扎胎小王子小公主完成众多默契配合，他的存在总是带给大家满满的治愈。从当年的小弟到两年后的五哥，他依然是那个无所不能风流倜傥回眸一笑百媚生的硬汉子。在黄果树和四哥指点江山，在普者黑被团众蛊惑下水，当在凤凰看到两年前擦肩而过的流转风景时，不变的是这个靠谱行者对于远方的梦想，和对团队不曾言说的情谊。

实践团 人物志

6

六哥 [周诗源 | 五季]

13本，预防，广西



可男神可正太，可卖萌可恶搞，可慢性子也可雷厉风行，五季哥哥作为团里最大只的存在（虽然他自己不承认）在暑期充分展现了这枚居家必备好男神的潜质。在腊乙村带孩子的能力与日俱增，烧菜水平和照相水平突飞猛进，大概暑期没有进步的只有体重，和自拍照中大脸的比例。他会恶搞模仿大姐的经典五连拍，带着宠儿拉仇恨去看电影，偶尔扎个胎（好像也不是很偶尔）有时心塞塞，却依然唱着暖暖的歌走过平凡之路。从春训跑步体侧那扣人心弦的一秒钟，到夏天四千里路那波澜壮阔的一个月，我们拥有的注定是人生海海那轰轰烈烈的一辈子。

七哥 [寇鸣昊 | 含笑撞南墙]

13本，预防，河北

大家都说墙是最逗的人了，穿过黑丝，霸占过女厕所（捂脸），逻辑水平和记忆力极度堪忧，连摔车的造型都无与伦比，有七哥在的地方总是充满了神奇(yu)奇(shen)的光晕。而这个活宝也会在泥潭里牵车，在伤病中打临时前站，在大太阳下骑着龙掉的车扛备件包，在暴风雨里贴心地安慰大家没事。他会驮上压后包安心地守护大队，他会陪着队医姐姐买回然后用掉一堆堆的棉签，他会忠实地拿着DV现场解说拍出抖得很抽象的视频。一路相伴那些记忆中闪亮的日子，一群人这么相爱相依而又嫌而不弃，你也是我们心中最逗比的人生赢家。

7



八姐 [杨卓妮 | 抹茶]

12本，信科，湖南



在抹茶的世界里，世界可以分为“我要吃的”和“我暂时不要吃的”两部分，坏心的团众们总是会用各种美食让八姐露出“八戒”的吃货本质，土豪地主茶也曾在凤凰邀请兄弟姐妹回家大快朵颐。排行处于中流砥柱，心中因此兼有小女生和女汉子两种迥异风格。砍价达人，护肤能手，队医没有光环，自己却一路摔车生病自产自销让人不省心。她是偶尔犯傻的八姐，下坡睡着的八姐，搜寻美食热爱榴莲的八姐，被团众嫌弃却又不离不弃的八姐。她用单反一路照下我们一家人每一天灿烂如花的笑靥，而我们也将永远是那年轻幸福的模样。

9



九妹 [朱叶 | 朱丽叶子]

13本，中文，新疆

在14实践团流传着一个古老的传说，若是“挖眼狂魔”朱丽叶子一周没吃鱼眼睛，就会在月圆之日变身（为梁山脖子），配上及腰的长发那画面太美，简直不忍心看。于是在团众们的精(ri)心(ye)呵(xian)护(qi)下，九妹始终没有变身，反而在某次摔车后激活魔女属性，体力爆棚骑完全程，打败前站小怪兽晋身拥有“八块腹肌”的校会大权贵。在一起的日子里，我们见到你不敢骑车的怕，我们听到你肆无忌惮的笑，我们尝到你现学现卖的大盘鸡，我们看到你下坡时自由展开的双臂。我们在做一件很酷很酷的事，也感谢一路都有这样一个很酷很酷很大只的你。

10

十哥 [汤梓艳 | 夏天。]

13本，基础，广西



当周末懒在床上不想起来吃早饭时，该想起我们的早餐天使——暑期路上，每到休整点，给睡懒觉的我们送早餐的贤惠夏天。夏天乔装打扮混入我实践团，在黄果树最终暴露了香妃娘娘的身份，瞬时成为景区的亮点被围拍。能说能闹，闹的时候以穿透力极强的声音压倒群雄。但当别人需要照顾时，也会变身成为温柔体贴的队医姐姐。夏天，自称十哥，内心小女生的女汉子一个，一路锃光瓦亮的队医光环和那时常开启的密集感叹号吐槽机模式，让大家痛并快乐着。你若尚在场，夏天该很好；而我们也会尽我们所能，记住这个夏天。



小十一 [刘凯琳 | 耗子 13]

13本，临床，北京

耗子是只威武雄壮活泼可爱，可妹子可汉子，可萝莉可御姐，十分萌萌哒的老鼠。小女生的耗子，总是喜欢笑眯眯地叫大家排行来卖萌，会在腊乙的晚会上和孩子们恋恋不舍地告别，会在快到版纳前变换个可爱的发型，会撅着嘴嫌弃大家都叫她耗子而不是小十一。而那只威武的耗子，拼搏在交流赛的泥潭中，坚持在因远的大坡上，风轻云淡的笑容背后像汉子一样扛住了一路的重担艰辛。温柔善良，聪明能干，一双细长腿羡煞众人，出发后不久就终日穿着一双迷人的“黑丝”，让众生可望而不可及。

11

十二 [陆迪 | 风凌石]

13本，光华，江苏



风凌石乃我团除小弟的最萌团员。自从半推半就封为团宠，这个温婉的江南男子便凭借着一脸呆萌逐渐成为某种神奇动物的代名词，并从孩子们的石头哥哥摇身变为大家的宠儿妹妹。一路毁词不倦也创造无数槽点，偶尔作死让队医们操碎了心。不过兄弟姐妹喊饿时，他会贡献出所有的零食；被狗被牛追杀时，他也能小宇宙爆发甩开笑惨了的团众；有人身体不适，他会毫不犹豫地多扛一个驮包。文艺的宠写得一手好字，笔耕不辍坚持写(n天前)的日记，唱几句不跑调的歌，给溪流道路取个名字。在普者黑，大花脸的宠过了19岁的生日，在我们心里你永远都是天真可爱萌萌哒的18岁。

12



小哥 [杨柳 | 杨柳]

13本，光华，安徽

忘不了因远时小哥眼含悲愤泪光的“厕所没有门！”，忘不了休整点小哥充满渴望的“有没有wifi？”，忘不了商场中小哥端起一盒泡面惊喜的“咦，我没吃过味道！”，忘不了小哥嫌弃地对偶尔犯傻的团众说“一个字！（春虫虫）”，更忘不了小哥“死宅”背后“靠谱汉子”的隐藏属性：五龙乡毫不犹豫的反爬、一次次英勇的备用前站、熬到深夜的检车调车、一头乱发睡眼惺忪地购买物资……他是独当一面的交流赛物资负责，他是威武雄壮的八达岭队长，他是深藏不漏的歌词大赛冠军，他是那个一戳一蹦跶的青葱宅男，他是那个睡一觉什么都会好的阳光少年。他是杨柳，排行十三，所以他是小哥。

13

小妹 [侯书漪 | 小猴子 YY]

13本，哲学，江苏



被大姐评为极度好养型的小妹，一路很少生病，从未摔车，上坡给力牛逼，下坡胆大激进。同时做得一手好菜，杀得一手好鱼，洗得一手好衣服，保养得一手好车，虽然大大咧咧的又活泼好动上蹿下跳，并且丝毫谈不上温柔，但贤良淑德还是绰绰有余。偶尔笑得丧心病狂，露出一口不甚整齐的牙；心塞时则会眉头微蹙，挤出一句经典的“好烦哦”。在交流赛时面对无数车友轰炸却八风不动，暑期之中执掌全团财政一路繁琐辛劳却毫无怨言。你是机智的小猴子，你是细致的管家婆，你是永远的前助助，你是我们小妹妹。

14



小弟 [郭浩 | 南方]

13本，城环，湖北

小弟的星座是个谜。他会像个天蝎座的小贱人捂着嘴蹦出一两句把人气得想笑的话，也会有双鱼座的浪漫情怀，喜欢细腻的感觉和文字；他会闪烁着双子座新奇惊喜的目光，发现路上独特的美妙之处，也会开启矫情的处女座模式，追求完美和团众互相嫌弃；技术组长干起活来有金牛座的那股韧劲，驮上队医箱又会化身为巨蟹座那般安心。家族企业遍布电力、航空、水泥等诸多领域，却又是命中注定的集装箱前站。作为全团唯一一轮转所有职务的全能战士，却总是处于“好了-病了”的不倒翁循环之中。过去有你的时光充满了爱和温暖，那些未来的时光里我们依然会一起去看从未出现的风景。

15



记·忆

团内名言

大姐：
来清创！大哥：
两列！两列！团：
不要在意细节~四哥：
分分钟！五哥：
(嘿嘿我就笑笑不说话)六哥：
哦七公：
数学老师走得早啊~八戒：
我也要~九妹：
鱼眼睛十哥：
哎，我真是不忍心吐槽了!!!十一：
天哪~十二：
你是猪吗？！小哥：
你造吗……小妹：
唉，好烦呐！小弟：
唉，这里可以洗车哎！

1：南墙抢占女厕所

那是众人集体奔厕所滴黄金时光。相对升级为五星级滴当地私宅厕所被努力的团r肆无忌惮地霸占。眼看休息点时间一点点过去，在“努力”欲望的强烈驱动下，墙公公不能忍了，发动了其性别不明的优越性，直接冲进了女厕！本该属于八戒的女厕就这样硬生生被霸，被堵在墙外的八戒实在也不能忍了，气得大骂。

对此，五哥哥大发善心，舍己给了八戒进男厕的机会，但是我们有原则的八戒犹豫了，于是，五哥哥进去了，而八戒彻底没了机会，只好在门口不停地骂七哥，“你有本事出来啊！”（妥妥的雪姨“你有本事抢男人，你有本事开门啊！”的即视感！）而我们的墙公公也在里面时刻担忧着八姐会突然冲进来。良久，墙公公才灰头土脸地从女厕出来了，心里默默想：这么被骂着，我“努力”怎么可能快嘛！

2：光脚冲坡的小姐

凤凰到玉屏那一天，还下着坡呢，八姐的洞洞鞋掉了。但是一鼓作气冲坡的八姐，即使是鞋掉了也不舍得捡，她毫不犹豫地光着一只脚冲上了坡，到了小破的坡顶，停下，果然小弟捡了她的鞋子巴巴地送上来。小弟说，万一我没看见或者我没捡，八姐你岂不是又要回去捡起来？八姐得意地说，我知道小弟会捡的哈哈！

3：狼人杀中的猪队友

那是咱们装好酷酷的暑期车的第一天，是团众们奔波到望京为小十一过生日、并爱上Mr.pizza的美好日子，饱餐一顿后，狼人杀华丽丽开始。我们的十二（又名石头哥哥、宠、宠妹妹）作为丘比特，在没几个好人幸存的万分危急的时刻，他和另外两个哥哥姐姐投死了最后可能带领平民走向胜利的团r，于是彻底没戏了。在谜底揭露的那刻，十二遭到眼睛雪亮的团内群众赤裸裸的嫌弃，“真的是猪队友啊，十二，你是猪吗？！”

此后，众人皆说，那天投死团r的是两只狼——和一只猪。

4：耗子的黑丝袜

选(bi)白(hei)大赛是暑期路上的乐趣之一。某日大赛，小十一的腿又让众人甘拜下风，她假装生气说：“以后再也不跟你们玩了！”六哥干心不忍，开始安慰：“没关系的，耗子，我们都知道其实你只是穿了一双黑丝袜……”然后，就没有然后了。

当然咯，这个梗还不能止于此，后来耗子君要去见她的十一妹夫却嫌自己腿太黑想换条长裤时，大家都说“你把你的黑丝袜脱掉就好了嘛~”

【那些小故事们】

5：数学老师走得早

说起团众们的数学水平，那就只剩下一声叹息了。作为一个没有学过高数的人，团r毫无线念地成为了数学之最。无数次团会听到他这么说：“咳咳，明天里程大概在110km左右，我们上午走65km，下午走55km……”大家总觉得哪里有点不对——这明明是120km啊！集体抗议，团r微微一笑，“不要在意10km的细节嘛~”众人默叹：“唉，数学老师走的早啊！”

6：颇为堪忧的逻辑水平

一路上，实践团众们除了数学水平不容乐观外，逻辑能力也颇为堪忧。

在腊乙村开营仪式上，小哥自我介绍：“我在我们团排行十三，所以我被称为小哥。”论如何在休息点出发更有效率，小哥跳出来说：“五哥当前旗那次就出发很迅速，所以以后应该让后旗先走……”

身为小哥的好基友，七哥不甘落后，在他的码表终于报废后，难过地说：“我的码表不是防水的，但是它进水了！”

7：毁词不倦

虽说实践团众的数学和逻辑水平都不容乐观，但我们创造力绝对足够强大！某日早餐，团r一脸坏笑着问宠，今早努力了吗？宠怒曰，嘿，吃饭呢！众妹子不解，用探寻的眼光看着团r和宠，两人都说饭后解释。后来我们探明了努力的含义——与厕所相关的最高级别事件。此外，宠还赋予了“鸣笛”深刻内涵——鸣笛，实为人之气啊~一日，团r赐了自己扛前旗的机会，至坡顶，他自行交代，“还好刚才大家都没跟上，鸣笛真畅快！”

终于有一天，咱的毁词不倦遭受了严重挑战。那日，我们被迫折返午饭点——宠爱桥。七哥、小弟临危受命，打前站！大队到达，妹子们被七哥“贤惠”地安排到了后两间房——一间集装箱升级房，一间牢房。正揣度着七哥不同寻常的笑，妹子们路过男生房间，只见墙上挂有巨幅露点海报，上书“美梦成真”……

8：下大姐

细数整个暑期，不得不提的是“下大姐”的幸福！大姐，嗜好冲坡，即使是当队医姐姐，也阻挡不了她对冲坡满满的爱！所以，就总是会上演以下的幸福故事：在一阵被坡虐后，总会在坡顶看到大姐纤细但肌肉满满的小身板，静静等着后旗小分队。每当我们走在后面

气喘吁吁地爬上来，唤一声“大姐~”，必有大姐回眸，笑靥如花。我们心里狂喜，嘿嘿，终于可以下坡了！从此，见大姐即见下坡。



2014.5.18

14实践团闪亮登场，五四的陪伴，紧张的等待，那一声呼唤，成了，你，我，我们。团r的生日，团的生日，蛋糕，五四的灯光，北京的妖风，点不燃的蜡烛，以及陪在身边的你，你，你们。老蜀人的第一次团聚，等待四哥的到来，等到最后一杯酒尽，南门摆拍，1到15，大姐到小弟，自此，我们拥有了彼此。

2014.5.27

祝你第21个生日快乐——致四哥相聚南门翅客，眼睁睁看着宠糟蹋了两串烤肉，看着团r若无其事地吃掉在桌上的肉，云淡风轻“哪那么矫情”，看着巴掌大的蛋糕均分成15份……欢迎去到21岁，请开心愉快。

2014.5.31

脸萌头像集合完毕，请首长指示。首长曰：“是时候po出歌单了”，于是轰轰烈烈的凤凰传奇后援会就此诞生。最最最重头戏在于，我们确定了暑期路线，虽然团r说我们到达西双版纳的那一天，我们的路线才最终确立。我们相遇在美丽的春季，共赴一场夏天的盛宴。



2014.6.7

有一个大四狗团长的弊端就是，在大家忙期末到焦头烂额时，团r一个短信，周六晚上团队建设。引得众怒，但无功而返。那个记错地点独自等待在南门的八姐，打开了我团禁闭的大门，也带来了独一无二的团衫。15人浩浩汤汤夜袭玉渊潭，分组定向，由于神队友和猪对手的共同帮助，九妹妹组成功夺得冠军，领取干脆面两包。分享零食，共赏繁星，共唱一首歌。信任游戏，说出心声，放心倒下，背后永远存在着的人，你们。我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老。

2014.6.21

祝你生日快乐——耗子小姐初次见面请多多关照——致终将见面的暑期车Mr.Pizza——每一个人拥抱，最感动的《想把我唱给你听》如果故事这么简单，故事怎么会这么简单。暑期车淋雨成就是在第一天达成，一群人走进M.P.的时候顶着一头湿漉漉的头发；回学校路上，是哪只宠掉了脚蹬；提前走的大哥，骑着一辆“死飞”，艰难地回到学校。耗子小姐说，这是她所过的，最幸福的生日。空气中弥漫着的味道，是不是人们所说的幸福，我想是吧。



2014.7.2

日日夜夜的期盼与等待，我们出发了。东南门的送别，车站的想把我唱给你听，列车前的协会会歌，奔跑的身影，第一次团会，依靠着肩膀，依赖着游戏，夜抵长沙，苦寻美食，晚点车站，席地而睡。最最亲爱的人啊，路途遥远我们在一起吧。



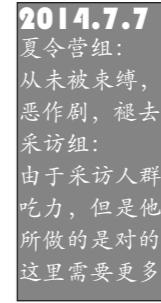
2014.7.4

我们在张家界，实践团加油。”雨一直下，呼啸而过，噼里啪啦，湘西的雨，是甜的。本团第一爆胎，夏天小姐姐和她的爱车，“砰”，胎瘪了，闸蹭了，车子更加颠了。五哥追队，13人长成14人，至此，只等大哥。那是个神奇的地方，城市和城市不生活在同一个水平面，有种悬空感，好吧，爬坡好累。



2014.7.6

夏令营：开营仪式夏天小姐姐难挡美食诱惑领禁闭，六哥哥紧跟其后。亲爱的小孩，初次见面，请多多关照。归来，双色蛋炒饭，堪比艺园小白房。采访组：参见夏令营组。



2014.7.7

夏令营组：从未被束缚，从不需要解放的自由的天性，徒手剥蛇、排话剧、恶作剧，褪去了初次见面的胆怯，展现了这般真实的你。采访组：由于采访人群多为留守老人，存在语言交流困难问题，虽然交流吃力，但是他们面对我们，永远以笑脸相待，这让我们坚信我们所做的是对的，有意义的，但短暂的帮助能起到的作用微乎其微，这里需要更多更长远的关注。



2014.7.8

夏令营：画画、剪纸、装扮教室、读书……采访组：转移采访对象，年轻妈妈告诉我们，每一次离别都会让这些孩子们非常难过，一批一批的志愿者，每一批又都是心的交汇。

2014.7.9

趣味运动会：跳大绳，贴人，拔河，传水瓶，托乒乓球，海底大捕捞。山坡野餐，零食分享，uno，德国心脏病。大盘鸡，排骨汤迎接大哥到来，至此，15个人终于凑齐了。采访组：采访组的工作基本完成，于是积极参与夏令营组活动。

实践团

[我们的每一天]



2014.7.10

夏令营：
大哥进行民族文化传承介绍
距告别的日子越来越近，《时间都去哪了》？
采访组：放任自流
七哥，小哥，大姐，买菜做饭，着实堪忧。
九妹和她的“私奔”，其实是打野餐前站去了，
只不过四个电话全部打不通，搞得人紧张兮兮，
(九妹、宠怀疑脸：真的有紧张兮兮吗？)

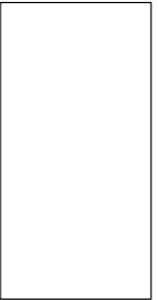
2014.7.11

夏令营组：
话剧演出以及夏令营闭幕式，收拾校园，准备告别。
那满脸洋溢着笑容的孩子们，老人们，那些歌声，那些舞蹈，那些证书，那些纪念。最后我们站在台上，唱着《让我们荡起双桨》笑了，又哭了，一切都预示着结束，那天的晚霞，让人觉得生活竟可以如此简单而幸福。



2014.7.12

今天我要离开，对你说一声再见
想要，悄无声息地离开，孩子，眷恋的眼光。
那一首，苗歌唱，留不住，骑行远方。
杨妈款待，血粑鸭，永不忘。
凤凰古城，留灯闪烁，夜夜笙箫，古城何在醉，风景醉，米酒醉，人自醉。
忘了吧，那一次的，集体禁闭。
凤凰，他日定会再相见。



采访组：
和田嫂展开了漫长的对话，了解到为了吸引教育资源的不容易，同时又敬佩着田嫂的坚忍，承受着蔑视与嘲笑，最终让大家听见了来自大山的呼喊。
至此六天的暑期实践生活就结束了，要以什么方式告别，以沉默，以眼泪，以帅气的消失的身影。

2014.7.13
每一个早起的清晨，都是为了拥抱。
40km 爬升 400 的上坡，一路下雨，碎石烂路，偶有水坑。
命运翻转，翻身农奴把歌唱，一路下坡，玉屏你好。

2014.7.14
每经过一个洗车行都会怨念“我们车要洗了，我们的车还没有洗”的小南方。
午饭点免费大西瓜。
九妹和大哥的晚饭前站，错过了动车，错过了不动车，错过了好山好水，总之就是错过了拍照，怨念。
镇远是一个很美很安静的古镇，纪念那一晚的小雨淅淅沥沥，纪念那一晚的小吃美味难忘。



2014.7.15
雨天，又是雨天。出门见坡死，今日爬的坡，都是昨日下坡作的死。也算是知道了什么叫山的那头还是山，坡的那头还是坡。小妹，十哥，九妹，八戒，听着音乐霸路

骑车。
纪念新歌一曲：小叶子，穿花衣，年年夏天来这里，我问叶子她为啥来，叶子说：“……”最让人崩溃的事情是，早晨出城爬坡，晚上进城还是坡，所谓暑期路上的精髓，我们都体验到了，是什么呢，烂路 + 爬坡。

2014.7.16
凯里休整
暑期路上永远不变的主题——雨天大家对禁闭，“爱”得深沉
美味酸汤鱼，女孩子寻觅凯里特色小吃，造就了夏天怨念了一路的香蕉牛奶，大姐和七哥买棉签，为清创大业打下坚实的物质基础。男孩子也去寻觅了美食，但是错了牛滚汤，最后以小鸡炖蘑菇收尾。开完团会，有一群吃货再一次去寻觅了美食，让人生气的是，那一群吃货瘦了，这个世界上还有没有起码的公平了。



2014.7.18
史上最强悍职务安排，所有男生加顶两个男生的大姐。
出师不利，小弟摔车，但是未能阻挡小弟打前站的道路。
但是大队最终抛弃了错过最佳午饭点的前站，坡顶某马肉店，听从店老板指点，走上了我们认为暑期路上最好的公路“贵龙大道”一路溜到贵阳，在贵阳和奔波一路的前站汇合，相遇晚高峰，我和彩虹有个约定，派前站分队，夜袭集装箱，度过了“安稳”的一夜，自己打晚饭前站的六哥哥把自己辣到默默吃盒饭，心疼脸。

2014.7.19
史上最顺利的一天，踏上云贵高原，天高风清，遇见了久违的晴天，虽然四周都是山，但是我们一路都沿着山沟沟的大平路上骑行，最值得纪念的是，我们也骑上了高速公路，那滋味，简直难以想象，自此也养成了我们的坏习惯，见到高速就想骑上去，可是费心了团 r。



2014.7.20
镇宁修整。
黄果树瀑布，拍照狂魔团，根本停不下来。
抢镜狂魔团 r，也是被嫌弃。
香妃娘娘夏天女士吸引蝴蝶停留，一时间成为一道景点，众人纷纷拍照。
黄果树瀑布的气势磅礴自然不用说，水雾缭绕，抬头仰望，仿佛天之源头之水喷薄而出，我想要永远记住，那一天，每一个，湿漉漉的，你们。



2014.7.21

关兴公路萌萌哒~康庄大道更是开心得要飞起来。
七哥误闯女厕所将错就错。
走进女厕所，想要挽留，已经晚了，七公大义凛然占领了根据地，于是八姐碎碎念了一路。
关兴路上好风景。
云雾缭绕，浮桥隐现，绿水青山，骑行少年。
龙场你好。
牛肉火锅，大床，柔软的被子，那么，晚安吧。

2014.7.22

病快快九妹满血复活，前旗威武霸气。告别关兴大道，穿过兴仁，六哥肠胃炎很是难受，四哥七哥牵车过泥坑，陷入泥坑，发着烧也毫无怨言，虽然倒在泥浆里的你们很脏，但是还是还想抱一抱你们。穿桥而过，路过马岭河大峡谷，再一次跪倒在大自然面前。
这应该我们团最艰难的日子，5个汉子都病倒了，那么艰难都挺过来了，之后的一切，没再怕的。

2014.7.23
兴义休整，我们的马岭大峡谷小瀑布，你们的京城兴义 81 号

2014.7.24
云贵交界玩 cosplay，前站扎胎再扎胎，唯有默默被杀。
无奈六哥搭车换胎。
大下坡风景太

美。
摔车，疼痛，黑暗，无助，最艰难的时刻，也会有星空相伴，也会有你们陪伴。



2014.7.25
八戒小妹生病坐车，但却意外让榴莲蛋糕闯入我们的世界。楼下的广告深入人心：“打墙...”

2014.7.26
今天是我的生日，我们的“好妹妹”赶集好日子，夏天贴心早餐大放送。停电广告醉人“有了它，停电时，别人家里摸黑黑，你们家里亮堂堂”。
闹腾普者黑，游船泼水湿哒哒。乡村非主流蛋糕，奶油大作战。

2014.7.27
大哥提前离队，为我们拍摄了他所能为我们留下的最后一段视频。
今日一路风景美：我曾经穿过山和云海；充满鲜花的世界，它就在我眼前；
今日摔倒情况严重：

八姐下坡摔车，七哥两次摔车，歪歪扭扭向前骑。
爬坡比赛，拼了命大家。
比较安慰的是，一个大下坡到达目的地，比较崩溃的是，夜路下坡。

2014.7.28
金色毛发小狗怒追宠妹妹，前旗魔咒旗杆怒断，白色肉虫还我前旗。
华溪午饭，零元橘子，一不小心，错杀前站，大姐再扎胎，大坡让人满足得想哭。



2014.7.29
江川，这个沙滩裤猖狂的城市。
休整点 40km 沿湖拉练。
抚仙湖的诱惑，皮划艇比赛，团众戏水以及旱鸭子九妹妹四处看风景。



2014.7.30
九妹前旗打鸡血，玉溪聂耳音乐广场。
2222 里程碑，留下了永远的“CAPU2014 实践团”。

2014.7.31
耗子摔车，团众揪心。
甘庄芒果，物美价廉。
途经 2333，苦不苦，想想因远三十五烈日骄阳，生生泉“厕所没有门！”

2014.8.1
北回归线的跨越。
八姐严重摔车，唯记得我们。
夏天摔车，独自下坡，狗追，崩溃，心疼。
忠爱桥，一个浪漫的名字。晚饭前站，失败告终。山间妖风四起，云雾缭绕，暴雨倾盆以及冒雨爬坡的团 r 和五哥哥。
牢房之夜，美梦成真。



2014.8.2
七夕，情人节礼物，今天我要嫁给你啦。
重爬昨日坡，2532km 处，宠和九妹往返碑合影留念。
前旗后旗永相随，大姐摔车，十哥清创。
通关大捷，冲刺宁洱。



2014.8.3
宁洱休整，沉浸于普洱茶的沁香。
大姐同学款待，葡萄架下忆暑期。
相聚离开，都有时候，夜深告别，他日再见。



2014.8.4
四哥，扎胎恶梦竟成真。
六哥，茶马古道五连拍。
木桥团众齐首秀。
时晴时雨。
遇大渡岗。



2014.8.5
夏天车卷大白鹅，没有野象的野象谷。
女子前站天团，景洪之夜——烧烤啤酒，是这个年纪最率性而为的事情。
那个走直线的你，那个花坛里唱歌的你，那个告诉我 sin cos 的你，那个吐晕在宾馆的你，都是这个年龄，最率真的你。我喜欢你。



实践团 [行者] 足音]

曾一起走过的日子

我该如何回忆你，带着笑或是很沉默。

7月2日起，我们就踏上了一段不可能结束的远征，暑期毁一辈子。

手指放在键盘上，迟迟按不下去，不知道该从哪里写起，脑中的画面太多报销了我本就不多的内存，我大喊一声“停”让它们冷静下来，给我一个机会让我细细看来。

路

开始远征，道路迎头给我们就是一闷棍。

坑坑洼洼就还算不错的了，顶多就是被有计划地轰炸过，没有柏油路面一地烂泥我也就忍了，毕竟还是条平路，不过这个柏油路面都被轧成了碎块并且从下往上渗水你告诉我这是什么情况……

最不可理解的就是湖南公路的逻辑，乡道优于省道优于国道——我走的路少你不要骗我。

团内流传一句话“累不累，想想永顺颠到碎”，意即，永顺出来那一天，把套都按出手印来了，手骨都成四节了。我们曾以为这就是烂路之王，事实告诉我们何为 think too much……

到玉屏这一天晚上，我们终于来到了烂路BOSS面前——烂泥+石子+莫名其妙的坑+大！卡！车！想想都觉得好(huo)激(bu)动(liao)呢(le)。当天，风凌石光荣地画了一个半面妆——左半边一片泥。

但无论是当时还是现在，我们提起这些路都会笑得不能自理，好路平路的名字早就淡了，反倒是这些虐虐的烂路成了永不褪色的“界碑”，镌刻了我们这一段梦幻行程的真谛——经历、挑战、向前走。

这就是路。

生活

有人说暑期的奇葩之处就在于它一连40天都是出去开房下馆子，听起来骄奢淫逸的，亲身感受起来就不是那么回事啦。吃饭不能全有蛋，汤里最好别有蛋，最好有盘菜不带猪肉当然要是只有猪肉也无妨，必须有荤有素吧，辣椒不能太多吧，咦，能不能今天不吃回锅肉了，喵了个咪的老板你这素菜要15块钱你欺负我有钱么……

住宿点必须能放车，最好还要能洗澡，最好每人有张床，当然咱们住宿标准不够啊，必须男女分住吧，妈呀厕所没有门是几个意思，今天能不能不住集装箱了，还有老板你这个集装箱要我每个人25你欺负我没钱么……

从一开始告诉老板“少放辣”然后被辣得不行不行到最后get到正确的表达方式“老板一点辣椒都别放，对，一点都别放啊”，从开始看着一冰柜的原材料点不出菜来到后来花样翻新举重若轻，从一开始看着餐标清泪两行到后来苦于餐标用不完私挪餐标到住宿上【大雾】。

从一开始看着15元的住宿标准风中凌乱到后期都能打到一人一床，从一开始的集装箱到后来带洗衣机的集装箱【大雾】，从一开始的难以入睡到最后相拥而眠【大大雾】。

这是生活，这是一行15人自己过出来的小生活，我们对10块20块钱斤斤计较，我们对每一笔支出锱铢必较，我们吃吃喝喝嘻嘻哈哈为了一瓶老干妈兴奋不已，集体涌入超市大采购吓傻一片店员，这就是我们最平静的生活，最单纯的日子，是与最爱的每个人在一起时的日常。

这就是生活。

风景

这里说的不是自然风景，说的是路上的一切。

有那么些奇妙的人

——“你是外地人我跟你少要钱就好啦”——老板你的逻辑还好么；



by. 寇鸣昊 | 含笑撞南墙

——“我们也要午休的你体谅体谅我们嘛”——老板老板我们菜都点完了你就告诉我们你不干了是么；
——“哎你们别走啊，300块钱5间房不行我280给你们7间行不行”——老板我数学不好你别骗我，我们一句话都没说呢你就自动掉价了啊！

有那么些奇妙的店家

——欧亚在贵州是男科医院到了云南反而是酸奶大牌子，我们喝起来总是感觉怪怪的；

——嘉华在贵州是男科医院到了云南反而是糕点大牌子，我们吃起来总是……

——贵州云南你们之间究竟发生了什么……

有那么些奇妙的动物

——强行过马路的鸡；

——昂首挺胸卷进车轮的鹅；

——保持均匀距离追车的狗；

有那么些心痛的规矩

——“新疆人不准上车的”——并非人人都是那样啊；

——“我们这里不准休息，当地土规矩”——您可以直说不想让我们在这里呆着。

或好或坏，或大方或自私，风景的美丑，人性的善恶就这么坦诚地在我们面前展开，我们甚至不用去探寻就能触摸到，我们为之欢笑为之心折为之神伤，我们始终期待着下面会看到的一切，因为对我们来说，一切都鲜嫩多汁。这也是风景。

苦难

暑期不长，遭难不少。

镇宁的暴饮暴食、龙场的牛肉火锅打翻了一众男生，发烧的发烧，肠胃炎的肠胃炎，9个男生倒下5个，3人牵车30公里，我们还是挺过来了，休息一天，晚上依然嘻嘻哈哈玩了一出“兴义81号”；八道哨出来连摔两次车轮都“S”形了又有什关系，我还是骑着它走了两天啊（友情提示：骑车别睡觉，睡觉不骑车）；忠爱桥被暴雨活活浇回了午饭点，大家还是欢乐地挤在集装箱里“美梦成真”。

只有到五龙乡的夜晚，我看着9点钟的满天繁星，满心绝望。

我的前方九妹摔得不敢骑车，大哥小哥连夜下坡还没到底，我的后方团儿带着五哥南方大姐牵车带人，南方发烧还没好干净，大姐都驮上了双驮包，而我这个六人小队里我驮着双驮包发烧得关节剧痛，十一扎胎八姐腹痛上不去车，我们该怎么办？

等。我们等到后旗，留下四哥，牵辆车带俩人，前方大姐带着我们继续下坡，六人小队变四人，继续。

走。别犹豫，别心急，抓住车把，深呼吸，告诉自己没那么疼，告诉自己没有多远，走下去。

陪伴。看到九妹之后我就瘫在地上都没力气去安慰，十哥在陪，束手无策，但是我们都到了，我们陪着你们呢。

光。又看到了后面的车灯，大家状况都好了一些，大队先行，团儿陪着九妹走过去，我们走过最后两公里，我们看到了城里的灯光。

我在昏睡，大姐在忙前忙后，大哥、十二操持晚饭，九妹一个电话恢复正常，我们还是到了。

这是苦难，也不是苦难。

这些都是——

爱。

其实吧，毁了一辈子的不是当时一天一天充满激情的骑行，不是爬过大坡刷过的平路，走过那么多风景也会在记忆中慢慢淡忘。

是这一行十五人毁了我一辈子。

谢谢你们。

大姐在澳大利亚好好学习别老跟大姐夫玩，祝增重，祝安好。

大哥在清华要做个负责任的研究生带好小学弟小学妹，嗯你懂我的意思了。

团儿在万柳过你骄奢淫逸的好日子去吧，不负初心。

四哥我求求你老老实实做权贵别老占我便宜了，你再说你很欣慰我就咬你嗷。

五哥哥最帅男人的形象要保持下去啊，英语好好学，将来就看你翻译的书了。

六哥咱俩天天都能见面祝你变男神哦。

八姐呀说真的不能再这么大大咧咧下去了一定要矜持。

九妹妹萌萌哒，不过太大只了真的不叫事啊，一定要注意。

十弟弟你就调整好自己的性别问题就可以了，弄清楚这个，夫复何求。

十一啊祝你美梦成真你懂了吧，嗯就这样。

十二十二你是宠吗。

小哥好好过自己想过的日子吧，妹子会有的。

小妹萌萌哒，机智的我都不敢说话了。

小弟加油啦，绩点会有的中双会有的。



你不知道的事

9.7, 写了 922 个字, 放弃。
10.10, 写了 1342 个字, 叹息。

给这篇文章起过好多个名字, 构思过好多次篇章结构该怎么样展开, 可以刻画温情风格叫做《我们的纪念》, 也可以走悲情路线叫做《平凡之路后会无期》。

想过好多次开头从哪些写起, 也烦恼过好多次该怎样结尾, 可以写我们与世无争安安静静的腊乙村, 可以写我们阳光照射湛蓝湖水的抚仙湖, 也可以写我们事故频发却拥有夜空中最亮的星的五龙乡。

总觉得该投给年刊的文章风格, 要么浓烈似火激情澎湃, 要么平静如水流露真情。而那浓浓的热爱满满的热情, 爬坡爬到欲仙欲死的时候有过, 下坡下得飞起的时候有过, 被大雨淋得瑟瑟发抖却看着身边大家都在的时候有过, 最后一次, 在所有人都走后只有我一个人的昆明, 有过。那么平静呢? 我却觉得我似乎永远也没办法平静了——和 CAPU2014 实践团在一起的时候。

所以呢, 即便有多么难以下笔, 我还是想要写下我们的故事, 那么值得纪念的有意义的故事。多的是, 你不知道的事。

也许你听说, 实践团走得艰难, 夜路走得多。但你不一定知道, 夜路让人疲惫到只有靠信念才能支撑下去的感觉。

7.5, 骑行第二天, 永顺县到腊乙村, 这一天的目的地, 是我们的实践地点, 当地的主人——田嫂也在等待着我们的到达。下午 6 点到花垣, 已经比预计的时间晚了两三个小时。我至今记得那个加油站的停留, 看着昏昏沉沉微黑的天, 远处应有快要落山的夕阳, 风景尚好, 心里却满是绝望。接下来的几十公里的山路, 没有路灯, 也不知会有怎样的坡。将驮包交给六哥的时候, 心里最后的一点倔强也终于崩塌, 我们的情况已不容乐观, 如果没有能力为队伍分担什么, 那就放心把自己交给大家, 不要成为大队的拖累就好。不久, 仅仅几十分钟的光后, 天就全部黑了下来。音响里响起《没有什么不同》的时候, 听着身边一个频率转动的车轮声, 抬头望望天, 好像是第一次哭。后来, 天很黑, 路很窄, 不小心就会掉沟里, 上坡下坡都很慢, 捏闸的手已快僵硬, 骑到快没有动力的时候, 后方响起实践团标志性的歌声, “让我们红尘作伴活得潇潇洒洒”, “我向你飞雨温柔的坠”, 这些俗不可耐的歌词竟成了那个黑夜中的希望, 原来大家还在一起。后来, 大家都像那个夜一样静了。我跟身旁的五哥说, “我觉得身体和大脑都麻木了, 我觉得像是靠惯性在坚持骑车。”五哥好像轻轻笑了。直到后来我才知道, 那时不止我, 看似风轻云淡的五哥, 似乎依旧充满活力的夏天, 好像打满鸡血向前冲的六哥, 我们每一个, 几乎每一个人都充满了绝望。

“因为我们没有什么不同, 天黑时我们仰望同一片星空, 没有追求和付出哪来的成功。谁说我们一定要走别人的路, 谁说辉煌背后没有痛苦, 只要为了梦想不服输, 再苦也不停止脚步。”——《没有什么不同》

这首温柔的歌, 浅唱的词, 说的不就是我们的故事么。

又或许, 你听说, 生病让实践团吃过大亏。但你不一定知道, 生病所带来的心力交瘁的疲惫。

我仍记得五龙乡的夜晚。7.25, 在爬一个小坡的时候, 喘着粗气无力爬坡的胃疼, 疼到让我没办法继续骑车。面对着地上正在拍摄的 dv, 却有一种再多走一步都不能的无力感。当时的疼痛和委屈, 在暑期后和交谈起, 却变成“dv 一定记录下了我哭得不能自理的场景”这个话题。那对我而言是无比特殊的一个夜晚, 所以我记得之后的每个细节, 后旗摔车的十二, 半坡像等后旗的四哥, 同样胃痛不能骑车的小妹, 发烧硬撑的墙, 摔车摔怕的九妹, 坡顶等我们到天黑的团 r, 两个人夜路下坡的大哥、夏天。白天一小时能下完的坡, 我们却多花了一倍的时间, 但那晚的星星是那么的亮啊, 照亮我们颇多磨难的平凡之路, 照亮我偶尔不那么坚定会怀疑自己的心。只要大家还在一起, 我们就不用害怕。

“我祈祷拥有一颗透明的心灵, 和会流泪的眼睛。”——《夜空中最亮的星》

那, 夜空中最亮的星你能否记起, 曾与我同行消失在风里的身影。

也许, 你还听说过, 实践团的实践, 看起来很有趣的样子。但你不一定知道, 实践那些日子里, 我们在过着怎样一个和骑车完全不同的生活。

7.6~7.11, 为期 6 天的腊乙村实践, 那是暑期最值得怀念的时光。那时的我们, 可以花两三个小时做饭, 买菜归来生怕打破了蛋, 洗

by. 杨卓妮 | 抹茶



菜洗得天昏地暗, 炒菜弄得满头大汗, 好不容易赶上 1 点开饭, 能让大家看到一桌有模有样的饭菜, 心里却遗憾某个菜没炒好。那时的我, 可以偷闲睡得一个大懒觉, 醒来洗衣服, 或者跑去腊乙村小找一帮大孩子小孩子们玩耍。那时的我们, 洗澡要用滴的, 吃饭要洗碗, 衣服不怕晒不干, 洗车肆意用水冲, 吃的蛋糕可以养活一家吉卫蛋糕店, 每天出门和回家必定会有一段长长的上坡和短短的下坡。野餐, 赶集, 读书, 玩游戏, 饭后散步, 甚至是躺在地上看投影在房檐上的电影, 我们过得如此朴素又丰富。我们给了腊乙孩子一个梦想, 他们又以另一种方式圆了我一个愿望。所以当时隔三年我再次打起苗鼓的时候, 竟像孩子们上台领奖状一般激动。

“我们小手拉大手, 今天加油向昨天挥挥手。”——《小手拉大手》

我们穿着大手拉小手的红色实践衫, 唱着小手拉大手的告别歌, 心里五味杂陈。

你一定也听说了, 雨和烂路是今年暑期最让人津津乐道的话题。我们骑在甘甜的雨水里, 也会骑在打在脸上生疼的暴雨里。我们有全天都在雨里骑车, 打不到住宿然后湿着身子冷冷地等待, 我们也有忠爱桥的山中暴雨, 直接把我们从通关逼回午饭点。还有那永顺烂路, 修了几年也没修好的国道, 50 公里各种形式各种花样的烂路颠到碎。贵定夜走烂路, 闸刹不动, 变速变不了, 任凭玉屏的烂泥把骚红色的车也糊满了泥巴。

但你不一定知道, 比苦难更让人难忘的, 是美好的日子。扬武的星空和银河, 牛郎和织女, 一起给大哥唱的《夜空中最亮的星》。抚仙湖的嬉戏, 被澄澈的湖水温暖的阳光沙滩围绕着, 好幸福。张家界, 凤凰, 镇远, 黄果树, 普者黑, 抚仙湖, 西双版纳, 这些有名的没名的地方, 连门票都收集了一摞。骑车到达每一个目的地的欢喜, 想来是十分独特的。车轮亲吻每一寸土地,丈量我们的青春。

最害怕不过离别, 然而最终还是要说分手。

8.8, 昆明, 我们从那辆景洪-昆明的大巴上下来, 像一群无家可归的流浪者。带着七哥打了一个漫长的前站, 像是不肯让暑期就这么结束的无理取闹的小孩一样, 一家家询问住宿的价格, 总是不满意, 却错过了团儿的告别。大姐走的时候, 送到入站口, 隔着一面玻璃挥挥手告别, 不想送到站台因为不想面对那样伤感的离别。而我觉得, 会再见的。后来, 一群人变成了几个人的时候, 明明对太阳饭店不是那么感兴趣的我, 也跟着大家去寻找它, 以及云南最后一次嘉华, 只是想跟大家待在一起, 久一点再久一点。所以当夜幕终于降临, 当你们扛着驮包背着大包小包从宾馆离开, 我害怕这陌生的城市只剩我一人。终于, 你们都走了, 一群人送别一个人突然变成了一个人送别一群人, 我可以隔着玻璃轻易认出你们的背影。你们的暑期结束了, 我留在一个人的宾馆, 留守在这个城市, 想着大家, 想着我们的暑期。

做了一个好长好长的梦, 梦见我们还在骑车。大姐追着墙跑说要给他清创, 大哥前旗夏天前助十分勇猛, 耗子队医五哥押后小南方后旗, 嘿? 小妹呢。小妹又和小哥打前站去了。团儿陪着叶子, 六哥和宠还在搞基, 四哥又停下来拍照了。梦里的我看着你们, 笑了。醒来, 却哭了。

“在每个繁星抛弃银河的夜里, 我会告别, 告别我自己。在每个银河坠入深谷的梦里, 我会醒来, 也忘记梦境。”——《后会无期》

这是我们的平凡之路。我们还在一起, 这个夏天却只有一次。

而我们的故事里, 还有很多很多, 你不知道的事。

抹茶
2014.10.15 凌晨 4 点

深夜是用来回忆的好时光。

有的时候, 开心可以很简单, 简单到酣畅淋漓, 就像是骑行在贵龙大道上——对, 那条路可以精确完美地诠释我所执念的所谓“德芙牛奶巧克力一般的丝滑柔顺”的路况——望着去往贵阳的路牌, 想着我居然能带着这群脑残儿童坚持这么久做这么牛逼的事情, 不由得脑洞大开忘乎所以, 恨不得挟飞仙以遨游、抱明月而长终。在你的心上, 自由地飞翔!

喂喂喂, 别忘了是个你是后旗啊! 你不按套路骑车啊!

不过这个故事也并不总是充满了开心。我也曾被推到绝望的边缘, 那是狂风大作的忠爱桥。前旗小分队我看不见, 后旗小分队我等不到, 身旁那棵瘦弱的树苗甚至无法象征性地阻挡一下狂风暴雨的肆虐, 云蒸雾腾的峡谷之中似有一种要吞噬一切的力量, 那种只有在小说和荧幕上惯常烘托的重重杀机砭人肌骨。在停下的数分钟里脑海中就像是放电影一般扫过数重画面——按照电视剧的编剧到这里也许就是大结局或是 game over 要挂了的节奏吧——身体不适裹挟着巨大的负能量在风雨中爆炸, 即将湮没风雨中那个不知所措喘不过气的我。忘了当时对自己喊了什么, 一咬牙一跺脚顶着暴风骤雨就冲上去找大队了, 拍成电影的话大概还有几分悲情英雄的气魄吧。

不过我大概只能独占个悲情, 英雄似乎应该是属于每个人的。

我开心地发现我错了。大家面对着美梦成真的集装箱和牢房能够笑得那么没心没肺, 前站九妹居然没有哭鼻子而是和宠有说有笑地回来, 还带回了光芒万丈的光环。仿佛我们此行的终点原本就是这个充满了原始风情的山间小镇, 墨色浸染的神圣, 和笑声一起刺破夜空的灯光勾勒出与我们咫尺天涯的高速公路, 推开门拥抱我们的就是层层叠叠的群山和沉默不言的林野和沉默不言



的群山, 还有各种让我们惊喜到恐惧的天地精灵。吾心甚慰, 心想着暑期有这么一天大概也就可以结束了吧。

五龙乡的台阶上我这么想过, 扬武镇的星空下我这么想过, 抚仙湖的怀抱中我这么想过, 却独自在这一天真正来敲门的时候仓皇失措。就像是刚出发就晚点的那列火车, 我猜到了开头, 却永远猜不到结局。

最后的大雨似乎是想把这段时间拖得再长一点, 再长一点。珍惜着快到坡顶时和你们躲过雨的屋檐, 想着再爬一点, 再爬一点, 莫名地希望这憎恶的坡比因远更多一点, 这讨厌的雨比凯里更久一点。终于, 坡顶, 后旗, 岔路, 下坡, 平常得就像是小妹数着的十几个山头中的任意一个, 而这次却舍不得那群峰的曲线。没有哪个港口是永远的停留, 也总有一个路口会有人要先走(比如大哥就走得早啊!)。

西双版纳, 澜沧江, 景洪, 雨, 一切都是如三年前的同一天。经过澜沧江大桥的那一刻, 22 岁的我还能看见江边 19 岁的自己——一如那天的第一条朋友圈, 依旧能够看到自己当年禽兽的模样——三年轮回之中各种故事情悄无声息地契合铺展, 而又各自在汗水的记忆中开出灿烂的凤凰花, 长成不倒的望天树。所谓喜极而泣心潮澎湃翻江倒海百感交集, 唯有用嘶吼和热泪, 来感谢这巨大的福祉。

最后紧赶慢赶没有去成的太阳饭店和翠湖春晓, 多少也算是个遗憾吧。本想像三年前那样在翠湖完成我的抱臂, 带着全团在桥上拍最后一张风骚的或是文艺的合影, 然后像团长那样带着大家去太阳饭店大快朵颐, 就是想想, 也很满足了。

是啊, 有啥不知足的呢。在火车上看着大家的队记笔迹, 诡异的错别字中描绘的那一段闪亮的日子, 就像是那一只只不省心的小兔子再次在我面前笑靥如花。我说, 和你们在一起我天天担惊受怕, 可又觉得什么都不用怕。我怕老八小妹是不是又瞎吃, 我怕大姐老六是不是又要扎胎, 我怕宠儿老九是不是又要挫了, 我怕女汉子们的生理期是不是会赶集似的来, 我怕大老爷们是不是又半夜作死不知道好好照顾自己; 可总有人会在我抓壮丁的时候站出来, 微笑着或是干脆地对我说“没问题!”。15 元总是能变着花样带给我们巨大的惊喜, 无论是带洗衣机的高档宾馆, 还是厕所没有门的集装箱, 是一桌子看着都要流口水的饭菜, 还是稀里哗啦之后埋下病根的火锅。那些单薄的文字却能精确地戳中我的笑点和泪点, 只想给你们一个大大的拥抱, 只想把我唱给你听, 虽然应该很难听。

14 实践团, 我把我唱给你听。
想把我唱给你听, 趁现在年少如花。
花儿尽情的开吧, 装点你的岁月我的枝桠。

我絮絮叨叨地打下了这些岁月里的一串地名和一串琐事, 却又鬼使神差地按下删除键。怀念的杂事不过敝帚自珍, 不必赘述, 懂的人自然会懂, 看着你们在微信群里狂发图片互相嫌弃真是开心地不能自己。就好像是四个多月前的那个傍晚, 夕阳的余晖照着手里尚属绝密的名单, 那时的我面对着这份最好的生日礼物, 一定笑得很傻很天真。三年前最大的遗憾在第一个晚上就精确完美地被填补, 你们把这段日子一点一滴地烙进我的生命里。

一眨眼, 一个不远的从前已成为不变的永远。暑期回来, 新的生活才刚刚开始。骑着小水车奔波于燕园和万柳的路上, 才终于听懂了《平凡之路》的歌词: “我曾经跨过山和大海 / 也穿过人山人海 / 我曾经拥有这一切 / 转眼都飘散如烟”。研究僧的生活简单而又充实, 波诡云谲的贵党历史充满了让人欣喜抑或崩溃的扑朔迷离, 好似普者黑出来的那些被云雾锁住的无名山峰。只是会在某个瞬间, 一抬头看到阳光暖暖地透过澄清的空气, 思绪倏地就会飘到很远——雅家梗、抚仙湖、秦岭、黄果树、火把节、邛海、镇远、黄龙洞……2011 和 2014 两年暑期的各种故事被打乱而又重新拼接, 才是专属我全方位多层次宽领域的怀念。

没有悲伤, 也就没有快乐; 没有艰难, 也就没有解脱。这一年暑期经历的实在太多, 也许真是我打开的方式不对, 我没有想到起伏竟会如此绵延不绝阴魂不散, 我没有想到路况竟会如此重塑三观刷新下限, 我没有想到天气竟会如此丧心病狂不忍直视; 我也没有想到五龙乡闪电和繁星共存的天空是如此的震撼, 镇远城细雨和河流同在的夜晚是如此的温婉, 没想到你们会如此坚定, 把车辙印过两千多公里的山川, 会有这么多人看全一路两侧轮换的风景, 甚至让我曾经妄想过所有人都可以骑完全程。那些最痛苦煎熬的日子, 那些最率真直接的吐槽, 那些最坦荡温暖的帮助, 我们一直都在一起, 不是么?

只是所有的文章都需要一个结尾, 那就这样吧。
而在最后的最后, 所谓我怀念的故事, 依旧在倔强地继续生长。而我们依旧幸福卖力地生活在这个故事里。



实践团 [团长] 的话

【基本情况】

北大车协 2014 年暑期实践团在 5 月 18 日晚成团，经过一个多月的实践筹备和暑期筹备后乘坐 7 月 2 日早的 T239 硬座到达长沙，之后换乘 7 月 3 日凌晨的卧铺 K536 于当日中午到达张家界。7 月 4 日开始正式骑行，8 月 5 日傍晚抵达终点西双版纳。其中 7 月 6 日至 7 月 11 日全时段在湖南花垣县腊乙村内进行社会考察及暑期实践。骑行部分总计 21 天，总里程约为 2400 公里，除考察点和起终点外共设置凯里、镇宁（黄果树）、兴义、八道哨（普者黑）、江川（抚仙湖）、宁洱六个休整点。团内 9 男 6 女共计 15 人，其中一人，追队一天在永顺归队，一人在腊乙村归队后在普者黑提前离队，最后共有 7 男 3 女顺利骑完全程。过程之中，队员们能够一起克服烂路、雨天、身体不适等诸多困难，享受暑期带来的美食、景色以及团队在一起的时光，总体来说基本顺利，是一支团结、欢乐而有战斗力的团队。

【人员组成分析】

本年度实践团 9 男 6 女共计 15 人，其中大四 3 名（2 男 1 女），大三 1 名（男），大二 1 名（女），大一 10 名（6 男 4 女）。总体来说年龄结构偏小，年龄跨度较大，但是均为 90 后并且性格都较为随和开朗，因此并未出现明显的由年龄差距带来的代沟。相比于高年级的大龄青年来说，低龄化的团队总体更加能够折腾（中性），大一的队员在接触自由的大学时光一年后也更加渴望在团队中寻找到了强烈的归属感，这些因素都有利于调节团队气氛、增强队伍的凝聚力；然而在一定程度上也存在着社会阅历与锻炼较少、待人接物方面有时略显自私幼稚等相应问题，尤其是在骑行相对疲惫的状态之下，在诸如点菜、分房等细节问题上偶尔也存在小摩擦。年龄较大的成员在过程中总体能够发挥较为积极的作用，运用自己各方面的经验和能力照顾好偶尔脱线的弟弟妹妹们，给团长以必要的提醒和帮助。团长在团内排行老三，有助于借助自己的年龄和阅历优势建立起威信，大哥大姐也很配合，其他成员也基本能够听从团长的指挥和安排，这对于一个统一行动的团队来说是很重要的。

男女比例总体来说较为合适，在小风提前离队之后，队伍处于 8 男 6 女的状态，略显吃力。但也能够满足基本的职务轮换和轮休需求。队伍中的体力分布较为均匀，男女生之间差距不大。男生体力并未特别突出，骑行风格较为平和，女生体力在大多数情况下也并未成为队伍前进的短板，大多数情况下大家都可以依靠自己的力量、按照自己比较舒服的节奏在一起骑行，交流较为充分，在必要的时候也能够互相帮助。值得一提的是，团内成员尤其是女生能够恰当区分必要的坚持和放弃，坦然接受他人的帮助，并且在其他层面和事务上帮助团队和他人。团内相亲相爱而又互相“嫌而不弃”，过程中并未出现情侣和小团体等问题。

总体来说院系和地域的分布较为合理。院系分布上来看医学部 6 名，人文社科 6 名，理工科 3 名（其中 1 名来自清华），分布较广，文科比例合适，为团内各类交流提供了丰富的话题，队医资源也较为充足专业，并且在一定程度上有利于今年实践活动的开展。地域分布来看也遍布全国各地，来自江南塞北城镇乡野，长三角、清北、大繁杂的同时也为团内带来了许多痛快快乐着的话题。

此外，本年度实践团很显著的一个特点在于秋季活跃会员较少，包括团长在内约有三分之二的会员集中活跃于春季学期，在成团之前担任过队长、副部等职务的人较少。这些会员大多对于协会事务和精神的了解不多，骑行经验也不够丰富，即使是在成团后初期彼此也不是非常了解，甚至近乎于不认识；此外对于较为边缘化的会员来说除去协会和暑期团队，还存在有其他占据精力时间的事务，这些不利因素对于团内最大的影响在于技术组人数少，导致队伍压力极大。但与此同时，他们大部分对于暑期的了解较少、预期较低，



by. 周旭明 | 九哨

成团以后的团队建设对于他们来说基本都是美丽的惊喜，也有助于团长树立自己的权威。团内也不存在已有的封闭团体和固有看法，大家彼此更像是一张白纸，更愿意去接触团里的兄弟姐妹并且寻找自己的归属感，因此在出发之前我将精力集中在了团队建设方面，借用团内几人生日的契机迅速提升彼此感情，除了团内强制要求参加的训练和拉练之外，还有一次集体的素质拓展、一次夜袭、一次歌词大赛、若干次团会、约饭夜宵、学习修车等活动，强制和自愿相结合，大多数集体活动参与人数都在 80% 以上。在正式上路之前，成员之间已经有了必要的认识和共同经历，为一起经历一个多月的风雨历程打下基础。

此外，鸿爪成为了协会历史上第九位以团员身份参加二年暑期的成员（2012、2014 实践团）。医学部课业压力较大，之前大多数成员对他的了解并不深，并且对于其二年暑期的身份多少存在不解和隔阂。但是在暑期上路之后团长在职务安排等方面均将他等同于新会员考虑，他本人也能够调整好定位依然是作为一个新会员去再次享受暑期，并凭借自己的能力和个人魅力（还有年龄）很快获得了大家的信任和喜爱，和大家打成一片。和团长的关系也较为和谐，既能听从团长的安排，又能在团长考虑不周的时候以合适的方式给予提醒，或是在分队中需要主心骨的时候挺身而出，也为未来可能存在的二年暑期会员树立了良好的榜样。

【骑行部分总结】

本年度实践团骑行总天数为 21 天，从张家界到西双版纳全程骑行，总里程约为 2400 公里。总体来说路线的难度较大，大部分路段的难度均在 2011 年及 2012 年暑期平均难度以上。全程骑行的目标导致每日里程偏长，从镇远到大渡口期间连续 15 个骑行日的里程在 100 公里以上，最高单日里程 140 公里。并且在雨天、烂路、队员身体不适等多种不利因素的影响之下骑行节奏偏慢，其中分别以腊乙村、玉屏、贵定和五龙乡为目的地的四天走了较长时间的夜路，最晚到达时间为腊乙村当日的 23:00，其他时候大多数在天黑前后抵达终点。整条路线的观赏性很强，沿途变幻莫测的景色给了队员们非常美好的回忆。

从路线安排来看，团队并没有沿着常规的路线骑行，而是略微绕远走了镇远、炉山隧道、普者黑和抚仙湖一带，除腊乙村附近以外基本都是省道和国道。从路线难度来看，前半程以起伏为主，但由于天气和路况因素难度较大，后半程相比之下天气和路况都稍好，虽然连续爬坡更长但是反而更加轻松一点。湖南境内和贵州相当一部分的路况很糟糕，如永顺至保靖的 50 公里、玉屏、贵定附近等路段的状况较差，再加上连日的阴雨甚至存在突发地质灾害的可能性，给队伍的正常前进带来了很大的困难，也直接导致了这几天不得不走夜路。在过贵阳以后到出贵州的一段相对来说难度较小且路况很好，但是由于长时间的骑行以及饮食不规律不卫生等原因，队伍中许多人都出现了肠道不适或者感冒发烧的情况，使得原本较为轻松的一阶段路程最终也要与天黑赛跑。在进入云南后以翻山为主，大队的骑行安排更加灵活，通过出发时间和目的地的灵活选择，对原有的安排进行调整，使得强度分配更加合理，同时随着大家状态的恢复和对暑期节奏的进一步适应，到达时间稳定在天黑之前，全程午饭时间稳定在 14:30 左右，比最初预想晚一个小时。晚上到达时间总体来说偏晚，既有难度、路况、天气等客观因素的影响，也有大队体能状况的制约，尤其是在坏车或是受伤以后追队大多比较吃力，因此大队休息时间偏长；此外，前旗还掌握有停下组织大队拍照的权力，因此拍合影有时也耽误了一定时间，不过这也可以从另一方面印证了这条路线的美丽。

骑行的职务安排基本按照协会日常拉练设置，在分担职务压力的同时也可以通过搭配的设置促进大队各个队员之间的交流沟通，基本都是由团长指定，在团会之前队员可以私下告知团长有关职务

的想法以作参考。在安排的过程中会更多考虑女生的体力和精神状态，基本保证休整点之间能轮休一次。男生的职务相对密集，在此向各位男生表示感谢。在大部分时候能够保证互相之间都有照应，但是也存在落单的情况，并在一些突发事件后波及当事人情绪与状态。队医数量轮换充足，押后短缺，后期放开给稍有经验和和技术的男生也是无奈之举，不过还是顺利完成了任务。一路上扎胎坏车都比较多，和路况车况（外胎的质量）都有关系。队医和押后们一路基本得到了充分的锻炼，详情可参见队医组和技术组总结。

骑行纪律在协会拉练条例基础上有所放开，比如爬坡时可以不戴头盔、偶尔超前旗之类，但是下坡纪律没有放松。摔车事件不断，幸而都是皮肉擦伤，幸有头盔保护均未有更严重的后果。一方面和骑行经验不足有关，另一方面是由于下坡过程中的疲惫和松懈，包括犯困和少量作死行为等。摔车及其处理在相当程度上影响到了队伍当日骑行节奏，幸而夜路路段通过提高警惕和小队照应之下未出事故。在队员愿意并且客观条件允许的情况下，团里并未将坐车作为一个常规性的处理手段，大家得以凭借自己和团队的力量，去证明自己，实现梦想。

休整点基本保持三天左右一次，最终行程安排在腊乙村考察过程中定稿，后期根据队伍情况将墨江调整至宁洱。可供替代的路线比较多，沿途以及休整点的风景大多不错。休整点以集体活动为主，但是过多的集体活动也在一定程度上过多地消耗了队员的精力，使队员产生了一定的腻烦和懈怠情绪，望后来人引以为戒。

【实践部分总结】

今年实践团实践地点选择在湖南省花垣县腊乙村，为期 6 天，主要分为访谈调查组和夏令营组。在学期末申报后入选校“金光筑梦”重点实践团队，因此获得了一小笔经费，也为部分活动的顺利开展提供了更加充足的保障。实践过程基本顺利，成果参见报告册及各组报告，不再赘述。在此郑重向田金珍女士及其家人、花垣团县委及腊乙村的各位领导、校团委实践部及金光集团、保靖花垣的志愿者等所有帮助过我们的人和单位表示感谢。

有关实践活动的准备主要通过分组讨论的形式完成，基本由两个小组长独立组织安排，团长作为曾经去过当地的人在必要的时候会给出提醒，有关夏令营的活动等设计充分发挥了大家的聪明才智。出发前邀请校研究生会外联部长余礼请师兄就腊乙村的情况做过一次介绍，给了团队成员很多直观的了解，在此再次表示感谢。有关暑期社考的准备主要在成团后落实，社考部本年度的活动并未直接等备暑期实践，农民工子弟小学的访谈活动有一部分实践团成员参加，但总体来说大家在实践经验和方法上有所缺乏。准备工作主要包括策划撰写、活动安排、物资筹备、访谈设计等内容，相比于往年以访谈调查为主的实践活动，今年实践活动操作过程中的重心在于夏令营活动，访谈调查则处于相对次要的地位，但是在最初的人员分配过程略显倒置，在一定程度上导致夏令营组成员任务相对更重，而访谈组较为轻松。夏令营组的几项主要活动过程中也有访谈组的成员前去帮忙，两组基本都完成了最初的设计任务，在结束以后也能够完成各组的实践报告，基本达成实践团实践目标。有关两组的具体情况可参见各组实践报告，在此不再赘述。

除了基本的实践任务以外，实践的生活在今年暑期之中对于调整队员状态、增强团队凝聚力、丰富生活经历等也发挥着非常重要的作用。实践之前两天的骑行充满了挑战，尤其是第二天的烂路和长时间夜路对于刚上路的队员来说多少都和自己最初的梦想存在不小的差距。实践这段时间为大家提供了一个调整状态和预期的契机，团长也主要利用这一段时间重新思考，调整后期有关路线和人员搭配等方面的安排。生活条件无法和城市相比，但是在田嫂和冬梅姐等人的帮助之下，大家也经历了自给自足丰衣足食的一段时光——每天安排成员购置食材、生火做饭，围坐（站）一桌其乐融融，饭后洗碗涮锅，平时洗衣擦车晒被子——简单的乡村生活其乐无穷，接触了许多生活中的挑战，相信也会是团员一段难忘的经历。这段“过日子”的经历也算是实践的一部分，帮助处于象牙塔之中的我们去体验最简单的生活。

今年的实践活动相对有声有色，一方面是团队内部成员的努力结果，另一方面也离不开较好的外部资源和环境。感谢花垣龙权大哥以及相关记者朋友们对此次活动的关注，在教育部首页、《中国教育报》以及花垣县当地新闻媒体等渠道上都有相关报道。今年

有更多的资源到最后由于各种情况并未争取到，针对暑期的外联工作也只是中规中矩，希望以后的团长和队员们能够再接再厉，更早地为暑期和实践等方面的外联工作做好准备，为实践团和其他暑期团的活动开展提供更加坚实的后盾。

【有关传承】

从 2011 年到 2014 年，时隔三年再参与协会暑期，从个人角度来看也感受到了许多的发展和变化。在我带团的过程之中，我尽力让我当年感受到的一些特质精神以及我对于协会暑期的理解在今年继续保留下去。

食宿的标准今年是相对严苛的，和三年前的实践团标准相同，早餐 5 元，午餐、晚餐、住宿均为 15 元，大城市或景区等特殊情况下稍微放开住宿标准（不高于 20）。暑期从来就不是一件在物质上充分享受的事情，而且在我看来，这几年协会对食宿标准的把控力度下降，对物价上涨的估计超过了实际上涨水平。在我看来暑期并不是为了追求物质层面的享受，老一代的艰苦朴素精神对于这一批成长环境相对优越的成员来说多少显得不合时宜，砍价的意识和能力也越来越匮乏。最初男生住宿安排过于拥挤，但很高兴的是最后团员大多能够经受住这样的考验，甚至每天都能带给我们一定的惊喜，并从中获得相当的成就感。省下的钱虽然有限，但偶尔用于享受型消费（如酸奶、水果、七夕的巧克力等）个人认为可以更大程度地发挥其效用。

押后、队医等职务安排上我考虑了能力和个人意愿两个方面。在成团之前的想法是只有技术组成员能够担任押后，队医亦是如此。但是由于现实情况未能如愿，尤其是押后方面，鸿爪曾担任 2012 年实践团技术组长，而南方担任技术组长的同时还是队医组成员。

在出发前曾联系若干老会员为男生们提供基本的修车培训，上路之前基本满足押后需求的有 4 人，在此表示感谢。后期为减轻技术组压力开始让有基本修车能力的队员尝试押后职务，基本顺利完成任务。虽可以理解大家想要将职务体验完整的意愿和热情，但最后也只有全能的南方得以实现。主要原因在于部分团员对待职务的态度不够认真，未能达到我对于押后、队医的期待，尤其是在未担任此职务之时能否依然保有这样的意识，并在积极帮助队医押后的同事锻炼自己的能力。押后和队医并不仅仅意味着一种荣誉，更是一种责任，在应急情况下可以强大到保证队伍后方的顺利前进，这其中包含的是一个团长对于团员的信任和能力的尊重，很遗憾的是许多团员在这些方面尚需努力，祝你们在接下来的骑行中继续加油。

“招之则来，来则能战，战则能胜”。虽然不带有性别歧视的眼光，但是不可否认的是男女生的生理差异导致男生在暑期承担更多事务，对他们的体力、能力、心理上的要求更高。我希望实践团的男生无论是在协会工作还是生活中都能够成为顶天立地的男子汉，在暑期过程之中也给予他们更多的信任和重担。暑期前后与部分人有过交流，中期也曾给男生集体开过小会。总体来说，今年的实践团男生在暑期过程中有了相当大的进步和提高，即使是在诸如五龙乡那样最困难的时间里每个男生也都能在前站、大队、后旗分队等位置发挥自己的作用，临时的职务调整之后听到的也是坚定的回复：“好的”，基本能够满足本段最初 12 字要求。对待男生我在表面上缺乏对女生那样的关心，更多的是鼓励和命令。我更希望在事务方面，团长在男生们眼中是一种淡定而又坚决的形象，幸而暑期路上关键时刻做出的决定经过之后事实验证都是合理的，在此还是要向队伍中连续没有轮休的各位表示感谢，希望这个暑期能够帮助你们在人生的道路上变得更加果断而坚强。当然，团长也需要自我反省的地方，受制于时间和精力，有时候没有能够非常及时地了解大家的身体和心理状态，职务的安排和调整还存在很多可以优化的地方，有时候会忽略男生隐藏的情绪变化，甚至会对大家的兴趣或是个性有所打压，虽然并非刻意，这些细节问题希望后来的团长能做得更好。当然这也和团队规模有关系，个人认为 15 人已经基本处于上限状态，这对团长察言观色和换位思考等能力提出了很高的要求。个人对于今年自己在这方面的表现，尤其是处理男生的心理变化方面，并不算特别满意。

女生无论表露出来的个性是如何，但内心基本都会是小女生的属性。当然这只是我个人处理女生问题的出发点，今年团里面的女生在享受轮休的同时也能够在其他事务方面悉心照料好整个队伍，符合我对于暑期女生“贤良淑德”的预期（请不要和我抠具体字眼），



表达可能言不及义望谅解）。团长通常给予她们不动声色的关注和及时温暖的关心，在关键时刻给予充分的信任和支持（比如最后一天的前站等）。女生生理期团长有基本的掌握，但是并没有把这预设成为过大的阻碍，由于缺少亲身体验（捂脸），这一方面我比较在乎女生个人给予我的反馈和意见，只要她们觉得自己没有问题，那我就会坚决地带领团队支持她们在这方面做出的决定。虽然路上有哭过鼻子，但是总体没有影响到大队的情绪和进度，女生之间的关系今年诸位妹子们处理得也不错。

电子设备的广泛运用给原本相对封闭的暑期带来了更多的便利和挑战。一方面可以帮助团长获得更多的即时信息（诸如天气、路况等），也有利于不同团队之间的交流沟通，以及和赞助商或其他宣传人员之间的联系反馈。但是另一方面，每到休息点大家就掏出智能机上网的场景也是我所不希望看到的，我更加希望的是大家能够回归并且珍惜真实世界中的面对面交流，在一定程度上体验和现代社会隔离的感受，过度依赖地图软件等也不利于团员能力的提高。此外，过于昂贵的电子设备也比较容易损坏丢失，并不推荐。今年一路上大家在这方面的表现基本可以，不过团长本人由于需要给UCC赞助进行反馈，以及利用手机查询路况，有时也不能完全摆脱智能机的影响，还希望后人能够更好地把握尺度。此外，团队内部也要互相体谅关心，使得团员不至于在有交流需要的时候无法派遣而只能转向电子设备。

【其他】

这一段主要会杂七杂八地说一些零散的想法、经验、教训之类的东西。

今年暑期的筹备时间基本够用，但是由于团队之前的熟悉度不够，更多的时间花在了团队建设之上，相关物资准备和实践筹备相对比较仓促但是基本没有影响到正常上路。选车方面我觉得今年的暑期车质量基本能够满足最低要求，还希望以后团长能够提高自身水平，在选车方面可以做出更主动准确的判断。

往年暑期到达出发点之前都是硬座，今年考虑实际情况安排白天硬座、夜晚硬卧的转车方案，综合了提前到达时间、给大姐过生日、在长沙体验饮食文化、省钱和舒适度各因素进行考虑。实际转车过程中发生了物资丢失和火车晚点的情况，导致最后和直达快车相比并未提前，虽然大家在火车站地铺丰富了人生的阅历，但也希望以后团长在安排出行时权衡好各种风险，以及提醒大家保管好自身的财物。

一路上丢东西也不少，包括团队物资和个人物资等，尤其是防潮垫；也意外“顺走”不少东西，比如某宾馆的房卡等。个人物资方面还是只能以提醒为主，团队物资方面可以明确分工，并且及时进行清点汇总。

天气因素无法控制，今年的天气在很大程度上影响了骑行的节奏和安排。团长尤其需要关注极端天气并及时作出调整安排，比如从忠爱桥出来遇到狂风暴雨之后决定返回午饭点住宿，主要是考虑前面的路况未知并存在潜在的地质灾害危险。此外，团长还要随时关注天气对队员心情和队伍气氛带来的各种影响。

住宿地的安排主要在县城及以上城市，在进入云南以后由于行程安排不得不在乡镇等地住宿。小地方的住宿一般较便宜，但是可供选择的店家也不是很多，因此条件好坏也无法控制，通常差强人意，诸如忠爱桥的“美梦成真”也实属被逼无奈只能苦中作乐。而在大城市如果标准没有大幅度提高，住宿条件通常也无法改善很多，比如贵阳，不过这让前站的挑战和完成前站的成就感也成比例提高。总之，具体标准和安排需要团长权衡利弊、运筹帷幄。

休整点的安排我更加鼓励团员可以去体验当地特色的景点、美食等内容，并通常以集体活动的形式进行。但是景点的旅游质量良莠不齐，部分给大家带来了相当美好的回忆，可以增强团队凝聚力，部分景点则略显无聊，导致不能达到原定目的的同时过多地消耗了团员的精力，牺牲了自由活动的时间。所以还请后来人能够做足功课，帮助团队成员更好地领略祖国的大好河山和风土人情。

出发前向每个团员收集了家长的联系方式，并及时发短信告知自己的身份和号码，在暑期远征结束以后也表达了感谢。暑期过程中提醒团员在到达目的地以后及时给家里报平安，而家长在无法联

系上子女的时候也通常会给我打电话，偶尔也会关心队伍的状况，发来路况和天气的提醒。总体来说建议团长和家长之间能有比较及时和充足的交流沟通，这对于家长支持孩子在协会中继续承担责任也有一定的积极作用，同时提醒队员多多关心自己父母和家庭，子欲养而亲不待，嗯。

【最后，想把我唱给你听】

最后一次团会没有开完，我希望这段过去的暑期生活能够给你们在任何时候以一段温暖而坚定的回忆。暑期的大江大河这么艰难的日子我们都走过来了，今后人生路上遇到的困难都算得了什么呢？

暑期虽然结束了，但是团队的情谊希望能够以另一种存在不断延续，彼此互为靠山，真的不是说说而已。

请原谅我在暑期路上由于家庭事务没有对你们全心全意，某种意义上来说违背了预期的所谓“与世隔绝、心无旁骛”的暑期设想，甚至会因为被一些事情扰乱心情而在一定程度上影响你们的情绪。但是你们依然这是我这个夏天最重要的决定，我依旧会在这里静静地倾听，你们唱给我的那些故事。

感谢各种在我濒临崩溃后悔边缘之时给予我坚定支持和鼓励的朋友们，最懂我的人，谢谢一路默默地陪我，让我拥有好故事可以说。

最后的最后，感谢我的家人，尤其是我的父亲，在这个夏天依然能够给予我最大的支持和帮助，默默帮我做了许多本应我自己去处理的事情。愿父亲在另一个世界一切都好，愿我的家人们能够顺利平安。

周旭明
2014.10.29
零点十分柳



我们的足迹



暑期之外的 他们

一路有你，真好



万炽洋 | 阿长
13 级本, 信科, 广东

或许不熟悉的人觉得阿长偏向沉默，但了解他的人知道那只是因为他更习惯安静居于一隅，去坚持自己的生活方式和处事原则。呆萌呆萌的“万只羊”，会谦虚地说自己体力一般，会默默记下队友的名字，会笨拙却真挚地关心身边的人，是个很善良很可爱很靠谱的汉子！关于骑车，大抵是他拥有一种真正纯粹的思维，才会“翻山越岭却无心风景”吧。只做最好的自己，前路未央，不忘初心。愿你在行者之路上越走越远，坚持你的原则、坚持你的纯粹，任世界如何变，你始终是我们所熟悉的阿长！



范志康 | 好男人
13 级本, 信科, 江西

“信科的男人都是好男人，因为他们每天都对着电脑问，我到底错在哪里？”好男人就是他，他就是范志康。八达岭的风筝，论坛的大水，数不清的“马甲”ID，学一的午饭，农园的香锅，早市的水果，出摊地的喧闹，交流赛前站的飙车，自习组的专心学术，一切的一切，他都投以滚烫的热情，而这满腔的豪情终也换得一片真心。在卡普，他欢脱，他逗比，他靠谱。笑与汗水，梦与失落，纠结与坚定，2014，错过了云贵的骄阳与风雨，却收获了甘孜的云与光。坏小子，新的轮回，奔跑吧！不负初心，路就在前方！



王绍华 | 红枫
12 级硕, 分子医药, 四川

你安静，话好像不多，藏在协会一干充满青春活力、整日嬉笑打闹、乐在其间的小朋友中间，并不耀眼。这，大概是大家对你的第一印象。然而你爱笑，谁讲了什么好玩的事情，你就那样听着，整张脸因为发自内心的灿烂笑容而慢慢舒展开，那么安静，那么亲近，那么温暖，不知多少人因为你这样真诚的笑容而喜欢你、喜欢你干净纯粹的心。你来到燕园，为了读研，心中却滋养着人文情怀的小芽；你来到协会，为了锻炼，心中也构想着暑期远征的美丽，但，奈何时间不允许。可是，不羁的车轮不会停下，青春的解放，你是红枫，你一直都在！心中多少祝福，只盼你早日取得学术突破，能有一朝走一回暑期！



谢俊杰 | 旧仔
13 级本, 经院, 广东

B仔是个热心善良而又高高帅帅的广东汉子，幽默风趣时不时讲讲笑话。爱骑车，体力好，扛过旗，前助经验无比丰富，身高1米9但是骑着15寸的小车车也是萌萌的。总是不自信于自己的普通话，但是还是被拉(keng)去当了好几次晚会主持，其实，这广东腔说出的普通话真的别有一番风味。

除了喜欢骑车之外，喜欢文学，喜欢健身，还喜欢高雅艺术！没去暑期有点可惜，但拉练的路上你那可爱的口音已经成为一道风景。
热爱骑车的你，认真主持的你，在协会默默付出的你，我们很喜欢。



郭雨臣 | 狂战
13 级本, 城环, 天津

绿水青山，踏歌西南，是未能成行的夙愿。没车没问题，有梦就能骑，是一如既往的坚持。狂而战，战而狂，是单纯赤子的热血沸腾。你看到自己的汗和泪，你明白自己的缱绻和渴望，你选择用长江来圆自己一个梦想，哪怕只影独行。相信注定在某一天，你会重新想起这个不圆满的暑期梦，你将重拾热血与激情，战给我们看！你将以己为刃，一往无前。加油！



韩谷怀 | 大小黑
12 级本, 地空, 四川

有时候你可以看到他活泼地跳跃，可爱得像一个孩子；有时候他又会静静地站在人群之外，静静地闷骚思索。或许大与小就如他本身一般，有些矛盾却又统一。这就是我们的主人公——大小黑。操着一口流利的四川普通话，他是车协一道独特的风景。在暑期的道路上见不到他的身影，但我们都喜欢畅想远方。每每迎新，总能听到那响亮、带着浓浓四川口音的吆喝：“欢迎加入北大车(ce)协！”在车协的日常里，他那一脸单纯的憨笑，总能在人群中照亮身边的一帮人，而拉练的时候，他会骑到你的身边，跟你谈起他的家乡，家乡的人们。
最美的风景在路上，路上有你的陪伴，真好。



覃翔 | Nature
10 级本, 光华, 湖南

明明是个大四的学姐却看似个小姑娘，稍显瘦小的身形却辐射着满满的正能量。万物道法自然，归于自然。她那一片玲珑晶莹的心，也属于自然。14暑期的起点恰恰是她的家乡，然而，这令人期待的知心姐姐，却在这个盛夏，在众人惋惜与祝福中离开燕园，奔赴职场。走时的微笑，那么甜暖，依旧带着水果组的甜香。辛苦的闯荡之中，希望你不要忘记自然，不要忘记成长，不要忘记在卡普的无悔时光。



张倾夏 | 断月轻魂
13 级本, 医学部药院, 湖南

这个春天，把汗水滴在这方土地，虽然暑期月儿未央，那抹凤凰花的红未曾在云贵大地浓艳，但五四凌凌月光下，那方车轮上飞转的青春，一直有着这个以各种吐槽来特地拖长振翅时间、爱撩拨秀发的汉子——断月轻魂。干干脆脆，爽朗直率，骚气穿着奇葩黑白混搭腿套，骑着闷骚永久白马，扛着大观园的重担，拼着交流赛的裁判，帮着协会的招新，好好多时候，他潇洒一笑，默默为卡普洒下无怨汗水，留下了属于他最真的痕迹。在这难得疯狂的年纪，骑行，就注定是一段青春、一路辛苦、一车欢愉、一生回忆。梦终会圆，月下潇洒，此少年，正年华！



郭超群 | 铁骑
05 级本, 元培 / 09 级博, 物院, 重庆

说到铁骑，就想起那个冬天背着单反来回奔跑的身影，就想起定格14年冬游B组回眸一笑时从地上翻身而起的矫健身手，在结冰的海边，迎着冬日耀眼的光，我们一起为卡普续写了朴素而温暖的篇章。想念拉练中你踏实稳健的步伐，想念车协日常里你真诚灿烂的笑容。如今南北相隔，卡普感谢你送来的生日祝福和挂念，埋头工作之余，愿你经常想起某个我们一起骑车的午后，想起车轮转动的声音，想起远方，想起我们。
暑期是你永远的憧憬，要相信，憧憬自由的心中总会有一条路，终将携你前往远方。



**李明佳 | 庭前
12 级本，地空，辽宁**

一个来自辽宁的东北爷们儿，一口纯正的东北腔，有着东北爷们的简单和率真。冬游归来，在2014春季学期接任组织部副部一职。在近一个学期的任内，兢兢业业地完成组织部琐碎的工作，让杂乱无章的办公室在每次认真的整理之后焕然一新。一度以为，庭前是会与大家一同成行暑期的，在被问及放弃暑期的原因时，他的回答竟是：回家与异地恋的女友见面，原来看似粗糙的东北汉子也有如此细腻的一面。新学年开始，庭前依然经常与大家一同骑车出行，为车协贡献着自己的一份力量，也希望他与车协的故事还可以一直讲下去。



**魏迪洋 | 洋丘丘
12 级本，医学部口腔，宁夏**

她，是塞上江南风一般的女子，是球球，是洋丘丘，简简单单，温暖如阳。圆圆的脸触感极棒，爱食物，爱骑车，爱卡普。每一次加油，每一次坚持，每一次微笑，阳光的世界，在山海关晶莹的海边尤其美丽，万物静好，你在中央。大运河萌萌哒的主持，交流赛靠谱的食宿，凤凰岭贤惠利落的老板娘。在这里，你的温度，总是以光的热度予人微笑的力量，好多好多次，我们会记得，有个肉肉的女孩，很阳光很温暖。如有可能，暑期也会有你的太阳！



**赵晔 | Yeats
13 级本，外院，陕西**

你是协会里为数不多的日语棒棒哒一枚，你是潇洒欢脱的水果组常客，你是负责春训总结大会的呆萌董浩叔叔，你，就是你，yeats。日语系闷骚卡普男，炯炯的大眼睛，满满的憨厚老实还是掩不了你那不妥协于平凡的心。骑行于你，有着减肥强身的神奇功效，更是一种年轻的解放与挑战。2014年，你洒过的汗水，在五四依旧清晰，忘却遗憾吧，笑过的年华终会在属于行者的漫漫长路上，绚烂花开。转过头，对着过往一笑而过。期待新一年，新一路，启程！



**刘璞 | 依泽
12 级本，物院，黑龙江**

众人都知道协会有很多神一样的存在！有大神曰卡西曰铁流曰风行曰成风，有男神似李杏似木杉似walle似蛋挞，有女神如旧雨如小李子如平川如小顺儿；依泽也是众神之一喔，曰光环之神是也！某次依泽担任东小口队长，成功在不到四十公里的路程内让七辆车扎胎。依泽甚谦，自认位众神之列心中有愧，遂对人多平易和蔼，对事多云淡风轻，从不以神的光环闪瞎乃众之眼，除了咳咳（此处省略万言）！依泽虽未闪耀暑期，仍是与CAPU结缘甚深。两年的宣传部骨干，靠谱那是杠杠的，不愧东北爷们！纵使未能上路，怀揣暑期梦，期待下一场远征！



**窟煊 | 猴
12 级硕，信科，江苏**

猿猿猿，方猿的猿。车协神秘会员，虽然他一直号称自己是12信科，但他的真实身份一直是一个谜。曾经由于热衷于打前站被称为前站猿，但大多数时候我们还是喜欢亲切滴称他为大撕胸（师兄）。大撕胸的身影经常出没于车协的各个角落。在训练、出摊、车队、网络维护部、水果组，还有自习组。即便如此，大撕胸从未承担过任何官方职位，一直以一枚普通会员的身份混迹在协会中。虽然大撕胸从没有通过任何押后考核，却担任大大小小押后无数次，实践部对其模糊的态度更是为其披上了一层神秘的面纱。在车协新的轮回中，有大撕兄的陪伴，卡普将成长得更加坚定。



暑期之外的

声音

我

是个在协会活跃得特别晚的人，因为，我错过了协会暑期，但也是因为，让我遇上了甘孜团。我相信每个人去甘孜团的初衷都是不一样的，而我的目的很简单也很现实——骑长途，为明年的暑期热个身，也算是弥补一个遗憾吧。

甘孜团是我们和甘孜州旅游局合作的一个骑行活动，全称“首都大学生甘孜骑游考察”（忽略它吧，我都记不住），持续两周，里程大约900公里，有四所高校车协的人参加，北大车协领队。之前认为这个团和那些网上驴友拼的团没啥俩样，组织松散，缺乏凝聚力，但是一路下来后才发现，事情没按我想象的来。

整个活动很早前就开始筹备了。出发前直接来了个禅妙阳，把人吓得够呛，不过幸好那次团长挫了，不然真要被虐残。之前设计的路线是一条强度非常大的，有着那种25公里从海拔2500爬到4500的坡——听上去爽爆了。不过，就在前一天爬了个海拔4298m的折多山后，我们的人突然就病倒了一半，其中也包括了我——先是头痛欲裂，再是高烧不退。当天晚上，团会投票，我们决定修改路线，从此甘孜团有了“休闲旅游团”的味道。成都、雅安、新沟、康定、新都桥、八美、丹巴、泸定、康定、磨西，最后到达终点海螺沟。虽然只有半个月，但我们也骑到了很多地方，看到了无数的风景。

甘孜团的形式和协会暑期十分相似，我们也扛旗，每天开团会，安排职务，记队记录DV，也有午饭和食宿前站。只不过食宿因为有了旅游局的赞助以及和登巴大叔的合作而easy了许多。团长熊熊兼职财务，鸡蛋是团副，木头负责押后，李桥负责队医，疏影掌管DV，我负责宣传，每天发微博艾特赞助商。我们队伍里还有12骑行团的罗斯，来自政法大学的逗比松哥，中农车协的孙雷明和苏宁（没错，他就叫苏宁），还有全团唯一的一位妹子——大蛙车协的李好珺（别名鲤鱼君）。

食者，骑之本也。甘孜团是第一次让我感受到了米饭的重要性：平时在学校要二两的我（不要吐槽，就是这么少。。。），在路上每天中午都能吃下至少两碗饭，当然还少不了的一大堆菜。西红柿和土豆是大家的最爱（当然这是因为它们好吃又便宜），不过也不是每一餐就能吃上。在翻折多山的那天，我们的午饭是在山腰的一处藏民家里吃的，我记得吃了很好吃的烙饼以及口味奇特的牦牛奶做的“麻花”，第一口吃的时候我一定皱紧了额头。虽然最后还是得靠方便面填饱肚子，但是能体味这么一次藏餐也是难得。

住的条件还不算差。一路上住了很多次登巴客栈，也是第一次体会到了青年旅社的风格。即使不住客栈，我们也打到了很赞的食宿，这可能与当地物价低以及我们有两位会说四川话的队员有关系。我团的文娱活动是被蛋大师培养出来的——节奏大师。只要大家一停下来休息，总有“You You You are master~”的乐音响起，无论是在路边，餐桌旁还是床上，有我们的地方就有节奏大师。两位高人——鸡蛋和罗斯的表演经常看得大家目瞪口呆，直到现在这也还是我们的共同话题。

说一些有趣的事吧，首先一定要讲兔子的故事。休息时，木头看见山坡上有只兔子，就随口说道：“我们去抓兔子吧！”众人呵呵，表示不屑。可是过了一会，木头和苏宁居然还真抓到了——他们追兔子，然后兔子跑进一根管子里去了，他俩一人堵一头，遂困住兔子，也就有了后来众人和兔子的一阵狂照。关于吃饭还有一个奇遇，在康定那天，我们去一家叫“磨西小解”的店里吃烤肉。服务员脑残多上了一盘烤牛肉，我们也就顺便把它给吃了，结果后来脾气暴躁的老板娘发现了非要我们交钱，我们依次派上多人轮流论战，其过程精彩纷呈，虽然店里某胖子差点想动手，但我们最终全身而退。最后讲讲丹巴的休整，那天我们骑车去甲居藏寨玩，费了老大的劲爬到坡顶，又交涉了半天才让我们免票进门。骑到山顶，发现那里居然有个篮球场，于是我们便在那里和当地小孩打！篮！球！——哎，最初的梦想，千万不能忘啊！

一路上的风景漂亮到无法言喻，高原的蓝只有亲自去了才能感受。有那么几天，强度适中而又一路阳光明媚，到处都是无比美妙的山水画，高原的天又给其添上极其鲜艳的色彩。当地的人能天天享受这番美景也是醉了，当时就想，就一直在这路上骑下去吧。当然风景也有消失的时候。从丹巴到泸定那天，一路都是一个月前被洪水冲垮的路，于是我们一路颠簸，尾椎都要被震碎了，终于在第二天凌晨到达了目的地。

暑期路上还有各种值得回忆的东西。我们去“飞夺泸定桥”，还在泸定桥上开了一次团会。鸡蛋第二次在暑期路上过生日，为了找一家蛋糕店一群人搜刮了丹巴镇。我们有体力巨牛而又时刻欢脱的松哥，标志性口号——“我是松哥，我为我代言！”，对于他，一个词足矣——逗比。我们还有当过团长去过两年暑期无比靠谱的队医苏宁，按摩时总能让我们销魂地大叫。隧道、吃肉、冒菜、牦牛酸奶、温泉、冰川，还有很多很多的回忆，属于那个暑期，属于我们的甘孜团。

明年，我还要踏上暑期的征途！

甘孜团

by. 范志康 | 好男人



八美镇，太美了！



经典合照，协会的某年暑期也在这有过合影



抓兔子！



飞夺泸定桥



鸡蛋暑期路上的第二次生日



暑期之外的 声音

足音杂记

还记得，最早去冬游时候的自己，骑着一辆遍体漆黑的山地车，骑在有冰面的小道上，欢歌笑语，那时的自己心里单纯地向往着骑车，飞转的车轮带我游遍山山水水，领略四季风光。也记得冰面上的打闹，很多人蹦蹦跳跳，追逐在一起，小木板车撞到在一起，拔河的鼓劲声，蛇头蛇尾游戏时的没节操，一边小千扑倒了蛋挺的女侠英姿，一边马丁大喊“不要压着小袖了，他腿上有伤”的正气黑脸，仿佛都历历在目，还有半夜默默补着的胎，补了好久，却总是补不好，非常懊恼，但突然间领悟补法的快乐。

骑车的时光是那样的轻快，可又那样的漫长，快在路上，却又在每次我辛辛苦苦搬车进宿舍的瞬间，有种时过境迁的错觉。

于是乎，渐渐的，忘了怎么上路，但发现自己在路上了。梦从冬游开始，往暑期远征延伸，春季的时候，成长就像码表上的里程，与日俱增。

犹记得当西山骑行讲座队长的时候，准备了特别久，在一张纸上模拟了半天拉练进程，谨小慎微地安排拉练工作，罗里吧嗦地和自己的前站重复内容。到正式讲座拉练的时候，前站们说，前方路施工不通了，我差点以为这事情崩了，好在连忙改地点，挽回之。

紧接着是禅房拉练，是双日拉练，开始喜欢爬坡的感觉，喜欢累累的却骑得更远的旅程，开始不紧跟着前旗，而学会在后面推人陪骑，到最后妙峰山的一战，大家冲上坡顶的那一刻，我觉得很多人眼睛里都闪着希望，因为暑期远征就在眼前了。

它是协会一年的最后，又是一个真正行者的开始。

相比很多从秋季就渴望暑期远征的人，我确乎是一个优柔寡断的人，可当暑期远征越接近我的时候，我越知道我该



去了，我还年轻，所以我又有什好纠结好犹豫的。

这是一段无论怎么想都不会后悔的旅程，是在每次回来后，发着呆就容易坠回去的旅程。

海塔尔山、大冬树山垭口，那些我曾经一辈子都记不住的地名，深深地印在了我的脑海里，因为我喘着粗气到它们的顶上，彩色的旗幡迎风飞扬，如同那洋洋洒洒的青春。

回来后，总在不断地感慨，那些暑期里的镜头依旧是那样的鲜活，那些人暑期里的模样依稀可见，可终究是回不去了，心里是多少分的念想，缠绕交织。

多难得，一群那么好的人，在那么好的年纪，陪你走那么难忘的旅程。

然后，又是一年。

如同当年走到迎新摊位前郑重地写下名字，到如今欣喜地看着别人写下自己的名字。

欢迎加入北大车协，高喊着。

一度以为暑期梦是自己争取来的，到现在发现是曾经的那一批人承载起的，他们在付出，把自己曾经的幸福延续下去，没有 capu，又怎么会有的那段暑期。

而如今我们回到他们曾经所在的位置，承载起新的一批行者的暑期梦，那是一个属于青春的梦，梦里长，梦里短，如同歌名所说，跋涉梦想。

想必结果是在最后，看着他们坐上远去的火车，到张家界，到凯里，看千家苗寨，在西双版纳的热带雨林间高歌。

今年的冬游要去看海了，海浪翻滚，所以永不结冰，大概能够暗示着年少轻狂的力量。

不管行至何处，我知道，我在路上，那就足够了吧。

——暮潮《从一片湖到一个天，又要到一片海了》

上周去了黄花城，夜空很美。深沉静谧的天幕上，星辰璀璨，引人进入无限宁静的内心世界，没有自行车，也没有别的，只剩下安然。

是谁让我们相信爱？是车轮上的时光，亦或是这样的夜空？或许只因为流年不负吧。

篝火晚会的热闹似乎从不是我喜欢的，所以说我真的一个任性的人。但半夜灭灯后的夜空，似乎整个银河都属于你，实实在在有种天高地广的感觉。

清晨的水长城差点错过，好在最终赶上了，总算不虚此行。我一直喜欢这个时间的怀柔，因为天空极其干净的蓝色，因为苍山负雪，自是一派风流。

——秋霜《是谁让我们相信爱》

黄花城，位于北京市怀柔区。仲夏时分，这个地方的村落便会淹没在漫山遍野的黄花之中，故名黄花城。黄花城有一处古长城，修建了水库以后，此处的山川、碧水、古长城融为一体，故曰水长城。黄花城水长城是北大车协迎新



拉练的终点，这个传统不知延续了多少年。

此次黄花城之行，收获的不只是身体锻炼，还有满满的感动。路上，我与许多人都悉心交谈过。他们累了、伤了、哭过、笑过，我本以为简朴而劳累的旅行会让许多人失望，我本以为他们以后不会再积极参加车协的活动了。但我听到的没有失望，没有怨言，反而是无限的赞词。因为在你受伤时，总有一双大手推着你前行；在你劳累时，总有一个个人从你身边经过，对着你喊加油；在你孤单无助时，总有身边的人和你一起，陪你聊天；在你身体不适时，总有队医们耐心帮你治疗，总有队友们一直关心着你。这些让新会员们感动，也让我们感动。每次拉练结束以后，活动的负责人以及主力成员都会开会反省，我们做得不差，但是我们可以做得更好，我们可以给更多人带去更好更安全更值得信赖的活动。140 公里的路程，140 公斤的感动。

——橙子 cc《又是这一年黄花城》

在暮色四合后的老电教楼前，一只只或立或卧的单车几乎塞满了路边行人的双眼，行人们还会惊异地发现这些单车间的狭小空隙中居然还有更多移动倏忽而过的黑色剪影，每个剪影都还仿佛握着纸杯状物体在纵饮畅谈，发出阵阵常人难以理喻的狂笑，最让行人感到不可思议的是，剪影们最终把能量居然都集中到了一首调子很平的歌曲上，并且如此平的声调也能被剪影们唱跑到了九霄云外。于是行人们不住叹息：他们大概是喝醉了吧。

狂也好，醉也罢，都付与黄昏酿做灿烂的晚霞，漫天的尘土还给她罩了层面纱，有了如此的姿容，她定然知悉我们回程后为何如此放纵。她蓦然回首，看到了我们的曾经激起的浪头，而最近的浪头自然来自傍晚的路途。

傍晚的路途理应宁静却充满着艰险。

在终点前的那个休息点，众多的人和车走过了漫长的下坡，还经历了冗长的起伏，之后又不知道食用了多少尘和土，才明白即使进入市区也并非坦途。有的人车扎胎了，有的人人挫了，有的人开始幻想晚餐的肉和水果了。于是在这个休息点依然能听到此起彼伏的欢声笑语，有了些对回家后的期许，前路便依然明朗，回去后，每个人都能以自己的方式醉上一场。行文至此，笔触还是异常深沉，似乎是墨汁蘸多了，抑或是不小心把墨汁当成了肉汤吃进了肚子里而吃坏了肚子，堵住了肠道而引发了各种不适，所以需要把口味调得淡一些。

既然如此，不如让我们回到理应如火的艳阳天。

然而，终究火烈的正午也比不上理应熹微的那一缕晨光。

其实我还是最喜欢每次拉练刚出发不久后的那段时间，大家都排着整齐的队伍一次前行，如果你恰巧在队伍的尾部，那么你就会在马路的转弯处看到队伍美妙的转向，就像坐在火车的车尾处在转弯时看到车前部一节节车厢从你眼前缓缓飘过，而你所在的尾部车厢正是车厢的一部分，正是列车本身，这样一来，你就是看着你自己在未来的路上优雅的转动



腾挪，有条不紊，顺次而动。视线再拉回到清晨的队列，队列的流动为我铺开了一幅生命的卷轴，沉着而镇定的队末押后让我陷入了对过往的沉思，岁月流转，押后永远坚若磐石，而清晨语境下的现在则是我所处的队伍中后部，脚踏实地的踩着适合自己的舞步，而队伍前方沉鳞竞跃、百舸争流的热闹情境则让我看到了美好的未来。

朝暾夕月，又是一天。

物换星移，难觅流年。

车轮的弧线，却看不见终点。

——厚道《从八方归于原点——记八达岭拉练》

之前我一直以为啊，因为想做一件事情，所以会喜欢上一群人。但是现在发现，是因为一群人，所以热爱你想做的事情。硬着头皮报名黄花城拉练，两天要骑 140km 对于一天只在宿舍和教学楼以及食堂之间穿梭的我来说，着实是有点恐怖。三个瞬间，我想我永远不会忘记。第一个瞬间，在我哼哧哼哧骑不动的时候，一个温暖的大手推着我走。回头一看，哦，我并不认识。事后知道原来是果粒橙。第二个瞬间，在我帅气摔了个前空翻之后，被一个人驮回去，上坡的时候，用手把我的脑袋往前按，说“要上坡了，身体往前。”后来知道，这个人是端粒，回程的一大段路都是被端粒推着走的。第三个瞬间，在被无数人超越之后，一个人问我不要我推你。嗯，这个人是李杏。我也不知道该用什么形容词来概括这三个瞬间，总之很美好吧。

嗯，其实我是想说，我是爱大家的。

我所享受的是共行，而非简单的骑行。

——朱丽叶子《我爱的骑行。》

你说禅房是哪里，是那个“禅房花木深”的禅房吗？你说禅房怎么样，是那个“除却禅房不是坡”的禅房吗？其实，何必知道什么是禅房，我说是三年前的春寒料峭，是两年前的冰雪未融，还是今年的桃花遍野。每年的禅房都在向我展示着她不同的风情，没错，她是禅房，无论她光秃秃一片，还是为自己披上了雪白的、粉红的衣裳。没错，我就是我，我骑的不是禅房，我骑的是属于我的路。所以我用眼睛当做最好的相机，拍下了不同样子的你。你好，禅房，又再见了，禅房。

——黛樱《你说禅房花木深，桃源深深知几许？》



第一天晚上，我们下完仓米古道的坡，离千家店越来越近的时候，听到了路旁白河奔流的声音，天已经黑尽，夜幕中看不到白河，但仅凭响亮的声音就可以推测这是一条怎样有生命力的河流。第二天，我们在清晨出发，看到了白河的样子，她比我之前的任何一次想象都要美，那种美是安静的，又是大气的；是冷冽的，又是鲜活的。路右侧是高大的树木，像是桦树，稀疏的分布在白河的两岸，树叶像是深秋季节的黄色，白河就从树木间轻快地流过，时常遇到倒下的树枝或石块就飞溅起来，河水很清冽，也很湍急，像是从寒带的一处针叶林发源，流到没有尽头的地方。我第一次看到这样的河流，这样有生命力这样不愿停下脚步的河流，白河是一路向东的，而我们的车轮是一路向西的，两种本没有生命但其实最有生命力的东西在这里完成了一次绝好的相遇。林间穿来了凉风，前旗在风中铮铮作响，从路的这边到路的那边，从河的这头到河的那头，我们在峡谷中穿行，和白河一起在峡谷中穿行。

——南方《川流不息——十年白河》

阳光下蒸腾的是身上的汗和心里的热，呼呼的风又将温度和情感带上天空。每一个弯都似曾相识，每一座山丘都和老朋友一样招呼着你。和三月初相比，桃树披了红，柳娘戴了绿，路上骑行的人来了又走了，但是它们一直在那里，换了新装招摇地望向你，勾下了你的魂在山里、在路上。所以我们喜欢骑行，喜欢在路上，其实是喜欢和你（们）一起看到的风景，喜欢并怀念那时二逼的你我干的傻缺的事情，最后笑着笑着眼睛就湿了吧。

终于终于，到达一个山垭口，前方是漫山遍野的金色夕阳和无比性感的下坡下坡下坡！那一瞬间，真是神说“要有光，就有了光”的美好啊。赞叹一番后我就带头冲下去了，这接近10km的下坡的唯一感受就是——太爽了！！！前无人压速度，后有“野蜂飞舞”，左右都无机动车。有多少让人心酸腿酸饿的胃酸的上坡，就有多少让人肾上腺素噌噌飙升的大下坡。一路40+的速度驰过山花烂漫的发卡弯（压弯的时候脚踏蹭地冒了好看的火星XD...），绕过暖洋洋金灿灿的山脊，风呼呼地涌进袖口衣领，带着冷意穿膛而过（不是子弹...），那一刻觉得自己和车合为一体，就像山里的鹰在风中展翅滑行，只是偶尔用尾巴转个舵，整个世界的宽广，满山的灿烂阳光和草木都是自己的，无比自由和畅快啊。到坡底后，我和去年发生了什么导致这一段都在走夜路的前旗小蜜蜂都意犹未尽，表示这一趟真值，下一次还要会一会仓米古道，爬了再长的坡怕什么！反正最后都会下的233。

——小羊《双日白河组神羊的没有节操的足音》



“预备，跑”，随着发令，我开始跑。一开始就被前面的禽兽拉开了。进入了第二梯队，三个人。

一圈，两圈……六圈

前六圈，我们都保持着很好的速度，大家说再这样下去绝对可以优秀。

听到这句话，我顿时就没力气了。太挫了。明明胜利近在咫尺，我竟然这么挫。慢慢掉队。

此时心里面就是一个信念——跑下去。第八圈，小池就开始陪我跑。大家的加油声越来越大。

第十圈，小池说“加油，只要跑进两分钟你就可以优秀了”，我稍加了速度。

还剩两百米，我实在不行了，膈肌疼得要命。那是我最歇斯底里的时候。我边加速边喊着：我——跑——不——动——了！

我当时真的跑不动了，看着终点的人们说还有十秒钟，九秒。我呐喊“啊~~~~~”加速，加速，再加速。

在他们喊“一”的时候，我冲过了终点。18'29，就像之后好男人对我说的，这个优秀线就好像为我设置的。

这也是我人生中跑得最快的一次，对于我来说意义非凡。冲过终点线的那一刹那，我就哭了。抱了师父和小池。

如果是考高考我还有照顾，这一次，完完全全就是靠着我从一个体力很差劲很差劲的，进步到跑进优秀的过程。

——五季《献给在这里挥洒过汗水的五四》

果然，爬坡才是骑行的灵魂。到达禅房拉练的目的地，我这样想到。

是什么让我这样想？

是那满天飘舞的桃花？

是那同志嘶哑的加油？

是那已无汗可出的身体？

是那总是连绵不绝的山头？

是那刺激无比的下坡？

是那下坡无限压车的队友？

是那可爱曲折的柏油路？

是那淡淡悠悠的花香？

是那为瘦小腿的完美踏频？

也许都是！如同画卷的这禅房拉练之景。

我神奇般的爱上了——爬坡！

最后，我只想总结一句：

让坡来的更猛烈些吧！

哦~搞错了

应该是：让骑行的灵魂来的更猛烈些吧！

啊！我看到了这灵魂向我刺来！额~~~~~光荣中弹了，直透胸骨，重创心脏！我，用仅剩的力气说到“我，爱上了你！”

——荒野的呼唤《骑行的灵魂，疯狂刺杀了荒野》



如果可以我们能不能一起留在车协
就一起留在我熟悉的地方
每一张面孔都能叫出 id
每一个伙伴都认识
想组团自习、腐个败
一个电话，半个小时
人就聚齐了

如果可以我们能不能一起留在车协
陪着我们的朋友
守着一直以来的梦想
无聊了一起去出摊
蹲在一辆辆车旁，看看靠谱的人儿检车修车
拉上几人到未名湖畔走走窜窜
抑或坐下交谈

如果可以我们能不能一起留在车协
守着我们的团体
守着不变的情谊
看着这个团队不断发展
也陪着这个大家不断前进
为了这个大家庭和队友
而奋斗着

如果可以我们能不能一起留在车协
对用马甲装新的老会员一猜就中
等自己成为了老会员也换个 id 继续水
跑不动了还想训练
爬不动了还有坡瘾
商量着什么时候组团再去趟香山妙峰
等登顶了说一句“好久不见”。

——坂洞《如果我们可以一起留在车协》



北大车协
第十七届

北京大学自行车协会

Cycling Association of Peking University

我们的工作



从左到右: 章鸿飞、蒋雨蒙、张翰雄、北大车协第十七届理事会(男子第一天团)

【主席团总结】

by. 蒋雨蒙 | 老蒋、张翰雄 | 马丁、章鸿飞 | 暮潮

本届主席团自 2013 年 9 月 12 日成立，在第十八届理事会的支持下，在执委会各部部长和副部的辛勤工作的支持下，在协会其他新老会员的积极参与中，至 2014 年 5 月最后一次执委会解散，主席团工作圆满结束。

今年主席团的三位成员是：章鸿飞 | 暮潮（物理学院 12 级）、蒋雨蒙 | 老蒋（心理系 12 级）、张翰雄 | 马丁（外国语学院 12 级）。

【执委会总结】

今年主席团基本沿用去年主席团模式，由 3 人组成，但和去年略有不同。今年三位主席没有正副之分，也取消了“秘书长”一职。主席团成立后，决定将协会七大部门和几次重大活动进行划分，具体到每个部门的工作，或者某一次重大活动，由一位主席主要负责，其他两位主席可以进行监督和建议。

具体部门划分如下：暮潮主管文体部、外联部；马丁负责实践部、队医组和宣传部；老蒋负责社考部、组织部，并主管和团委的联络工作。其中暮潮在秋季学期兼任文体部部长。春季学期改由 白程安 | 大黄蜂 接任部长。

A. 文体部

文体部的工作水平直接影响协会的发展水平。本年度，文体部做出了一些主动的创新和改变，取得了良好的效果。

但是，由于秋季学期的文体部副部（后接任部长）是一名 2012 年的春季会员，经验较少，文体部在基础工作上出现了不少问题。特别是秋季学期，训练、拉练纪律差，质量下降。纪律方面，文体部一开始就没有下重拳整治。文体部长缺乏工作经验，主席团也没有给予足够指导。对于论坛上一些关于协会纪律观念的争吵，主席团同样没能统一立场去维护协会的纪律观念。这样不仅导致指出问题的老会员背负很大的压力，而且也让主席团丧失了较多对新会员良好的引导机会。在这个问题上，以后的主席团，乃至理事会，一方面要立场坚定，一方面要善加引导。在保证协会基本活动秩序的情况下，促进并维护老会员之间的平等交流和良性沟通。

春季学期，文体部工作有了很大改观。春季的拉练成果很好，拉练质量有显著提升，训练也有较大改观。春训训练成果非常优秀，体测成绩整体提高，协会各项体测纪录被打破，通过春训的人数也创近年来新高。在 08 年以后，协会暑期预备队员数量再次达到一个高峰，这与文体部的努力有直接关系。

春季学期，文体部的工作也有数次出现纰漏，对协会造成了一定影响。例如双日分组拉练路线重叠，分组名单有按体力分组之嫌。这些问题都引发了会员之间的矛盾，有些矛盾甚至演变成在公开场合的争吵，影响了协会氛围和会员感情。

总之，文体部部长应该对协会活动的纪律观念、活动流程和组织规范有准确的认识。主席团也应该时刻关注文体部的工作情况，严抓协会纪律。不过，需要指出的是，由于本年度秋季学期老会员流失严重，责任并不应由文体部长一人承担。实际上，部长本人能够在工作当中积累经验，努力提高自己，已经殊为不易。在工作态度上，部长也非常认真，其主要问题在于经验的欠缺。至于工作的得与失，希望他能够将自己的经验教训传达给后来者。

B. 实践部

实践部，同样是协会非常重要的部门。该部承担着培养修车人才、锻炼会员能力的重要任务。此外，它还负责组织义务修车等传统活动，责任重大。

不过，由于部长个人精力有限，且主席团受秋季其他部门工作的影响，对部门监管不到位，在实践部同样出现了不少问题。首先，义务修车质量依然不高。此外，实践部对修车物资的保护和管理也有欠缺。这暴露出实践部长工作缺乏细致的安排，也缺乏对会员的教育和指导等问题。

特别需要指出“义务修车”的问题。由于协会缺乏单速车修理的培训，单速车修理技术几近失传。这应该归咎于协会整体对该问题的不够重视，以及师徒之间传习的严重缺失。希望新一届主席团、执委会能够将“义务修车”放到非常重要的位置上，推动单速车技术的传授和练习，从机制层面上将单速车修理纳入会员修车技



术考核中，并完善考核标准，这样才能够使“义务修车”回到正轨。

此外，在押后考核和技术组考核方面，部长的标准没有贯彻始终。虽然秋季学期押后考核标准比较高，但是在技术组考核方面，由于理事会规定的互评时间比较紧张，且参与考核会员较多，实践部在组织补考时出现混乱。实际上，“押后”和“技术组”两个称号，对于会员非常重要，不仅包含对会员修车技术的肯定，也意味着会员的成长和荣誉。在这重要的考核中，实践部长标准不一，使得这些称号的含金量有所下降。

虽然实践部在上述工作中出现了各种问题，不过本年度实践部推出的《师徒制规定》，很好地规范了师徒制。因此，本年度技术组考核通过人数有所上升，部分新会员的修车技术比较优秀。这一点，和部长的坚持、所有师徒的努力是分不开的。

总之，实践部本学期工作出现的各种问题，和主席团重视度不够、秋季学期老会员严重缺乏、部长本身精力与能力受限等问题都有着直接关系。不过，在秋季学期老会员严重流失的情况下，实践部能够坚持完成出摊工作，师徒能够在新规定下教学传承，这些是值得肯定的。感谢实践部长、副部以及其他会员一年来的坚持和努力！

C. 宣传部

近年来，宣传部屡屡遇到传承困难、无人接班的问题。本年度也不例外。宣传部部长 韩易荣 | easy 在担任部长前，并不掌握任何技术，也没有参加过宣传部组织的活动。协会秋季学期“人荒”问题的严重性，在宣传部暴露无遗。

部长人选上，前任部长培养了多名合格副部，但是换届时，由于各种原因，主席团找不出一个能够接手宣传部的合格会员。因此 easy 能够接手宣传部完全是出于对于协会的感情和责任。不过这样的人员任命，也为后面工作的艰难埋下伏笔。

秋季学期初，宣传部各项工作进展艰难。由于缺乏掌握技术的部员，宣传品质量相较前一年度大幅度倒退。加之部长缺乏工作经验，再加之主席团缺乏沟通经验，双方产生了一些矛盾。但是主席团及时调整，帮助部长规划好接下来的工作，并努力发现掌握相关技术的人才。因此在秋季学期结束后，已经发掘几名熟练掌握制图等宣传技术的会员，宣传部的压力逐渐减小。值得一提的是，由小顺儿制作的秋季学期暑期成果交流会的宣传海报（图），成功申请了未名 BBS 进站，这是秋季学期协会宣传工作当中的闪光点。

春季学期，由于新会员的补充，加上主席团破例任命 4 名副部，宣传部人手充足，下半学期工作进步明显。明信片制作、个性徽章、文化衫等均有创新。快讯质量逐渐提升，很多作品令人眼前一亮。特别是春季学期持续涌现出掌握技术的会员，为下一年度协会宣传部的工作铺平了道路。

在本年度宣传部工作中，DV 问题贯穿始终。一年以来 DV 成果比较少，一是由于协会 DV 经常损坏，另外还有一个客观原因是会员精力不足，DV 指导不够，成品很少。实际上，每年暑期远征 DV 即有 2-3 个，不一定所有的拉练都要制作 DV。而且题材也可以创新，例如“生活花絮”、多次拉练“精彩集锦”、“训练点滴”、“老会员讲故事”等等。归结起来，DV 工作应该坚持“要么不做，要么做好”的原则，而不是糊弄凑数，马马虎虎。另外，协会的各个公众宣传平台需要宣传部的摄影作品，而外联部在活动反馈上，也需要大量的照片辅助，今年正好有部分会员喜爱摄影拍照，这方面工作可以试着多开展。

总之，宣传部本年度工作从零起步，虽然工作当中出现很多问题，但是在部长、副部的不断努力和其他会员协助之下，宣传部工作水平逐步提高，并为协会下一年度的宣传工作留下了宝贵的技术基础和人才基础。在此感谢部长、副部和相关会员的辛勤努力和付出！

D. 外联部

对于协会来说，外联部其实是和所有部门、会员最密切相关的部门。因此做好外联工作，需要全协会积极配合。

在部长任命方面，外联部同样没能找出合适的部长人选。2012-2013 年度，三位外联部副部均没有接手外联。最后，由于 秦在潮 | 疯子 在 2013 交流赛当中担任人员统筹，而交流赛是协会最重要的外联项目，因此主席团决定由 秦在潮 | 疯子 接任外联部长。这也是困境之下的无奈之举。

秋季学期，外联部与阿肯诺建立了战略合作伙伴关系，为协会争取了大量资金和物资赞助，改善了协会日常活动中的物质条件。比如今年的会服在质量上就高于往年。此外，由文体部长 白程安 | 大黄蜂 负责的“诺迪维草原山地车赛”志愿服务项目成果较好，同闪电、诺迪维公司建立了初步联系。但是外联部秋季学期依然遇到了缺人的问题，外联工作基本由老会员主持和参与，部员数量很少，例会也不够多，对新会员的培养因此

有所欠缺。

春季学期，由于秋季会员和春季会员的补充，外联部各项工作稳步推进，随着协会的重心向交流赛转移。外联部逐渐加强了与赞助商的互动，并努力开拓和交流赛有关的外联资源，但是因为与交流赛相关的外联赞助事项开展得较晚，仅在比赛前一到两个月展开，因此外联赞助方面并不充分。希望以后大型活动的赞助应当提前至少三到四个月开展，以防后患。

另一方面，外联部与外校联系方面，仍存在参与积极性不高、联系不充分的问题。在交流赛中，协会忙于比赛组织，没有抽出精力与外校会员交流。因此，在以后的协会工作中，如何做好与兄弟院校的交流，如何更多地参与到社会活动中宣传协会形象，还需要探索出一套切实可行的机制。

总之，外联部本年度成果相对有限。不过如同前几个部门，人手不足，老会员流失严重是造成这些问题的客观原因。从结果来看，外联部同样培养出数名有一定外联工作经验的会员，为下一年度的工作做出了充足的准备。特别的，外联部长在春季兼任交流赛总负责，同时又是理事会成员，工作负担很大，在这种压力之下，能够坚持完成外联部工作，其辛苦付出和无私奉献的精神，非常值得肯定。

E. 队医组

从协会整体上看，近年来，由于队医知识相对抽象，工作又偏常规化，队医组往往被摆在次要位置，难引起会员的特别关注。完成队医组工作并非易事，然而本年度队医组长 李晶 | 小顺儿 为我们做出了非常好的榜样。

本年度，部长 李晶 | 小顺儿 认真负责，工作持续性强、规划充分。队医例会稳步推进，邀请了不少多届之前的老会员，为老会员提供了一个回归协会的平台，而且主题上也有不少创新。从成果上看，队医组一直扮演重点培养女会员的角色，部门工作也得到了广泛的肯定。此外，队医组长非常关注队医在活动中的表现，并给予及时的反馈和指导。相比于协会在纪律问题上的松动，队医组确实保留住了协会的价值观和责任意识。

在队医组考核方面，考核标准非常严格，考试安排得十分合理，获得队医组资格的会员，考核成绩确实非常优异，其他参与考核的会员也各有长处。因此，队医组有条不紊地完成队医组考核，对暑期远征筹备工作帮助很大。

总之，一年来，队医组非常圆满地完成了本年度工作，组长和副组长功不可没。在此感谢队医组长的辛勤努力，望后来者借鉴学习！

F. 社考部

近年来，北大车协的部分传统工作遭到了搁置，工作退步严重。这个现象在社考部相当突出。一方面，近两届实践团没有成型的考察报告，使得协会社考活动规模日渐萎缩；另一方面，社考部活动缺乏创新，因此没能吸引会员的注意力。最终导致社考部形同虚设，社考部活动难以继。

在这样的状况下，主席团任命 邢天成 | 半仙 为社考部部长，是在数个部长人选中唯一一个由副部提拔为部长的人选，事实也证明，任命 邢天成 | 半仙 接任部长，是社考部逐步复活的关键决策。

秋季学期，社考部工作便有所起色，京津拉练的社考活动有了很大改观，活动采取任务式定向分组考察的形式，会员参与度很高。这样一个类似于旅游形式的社考活动，不仅充实了京津拉练，也提高了社考活动的趣味性。

另外，秋季学期社考部例会的次数虽然不多，但是参与人数反而有所上升，较社考部去年例会冷清的状况有所改观，石花洞社考拉练也有了规范的成果。但令人遗憾的是，发表在“考察与社会”版面上的考察报告，阅读和评论人数寥寥无几。这反映出协会所谓的“深入社会”几乎已经成为一句空话。不过相比起往年的情况，社考部在缺乏关注、缺乏鼓励的状态下，能够坚持提高考察质量，这是值得肯定的。

春季学期，部长继续努力提高社考部在协会中的影响，组织了“走近遥远的身边人”、“农民工子弟小学访谈支教”等活动，虽然参与人数有限，但是效果很好。春季的历史讲座相比起秋季有了很大的提高，对会员产生了积极的影响。

总之，社考部在协会社考活动跌入低谷的时候，努力将社考精神带回协会，并进行了非常有益的创新。社考部长和二位副部当居首功。



G. 组织部

相比起其他部门，组织部主要承担“日常工作”，也最容易遭到会员的忽视和遗忘。在这种状态下，完成繁杂辛苦的工作需要部长和部员的默默坚持和无私付出。本年度组织部长 谢琪 | 悠光 上一年度同样不是组织部副部，但是接手工作以来一直踏实勤恳，领导组织部工作顺利圆满完成。

在借教室、活动审批方面，随着社团管理平台的使用，组织部工作繁杂程度有一定降低，也很好地完成了绝大多数工作。但是在文化周活动上，由于对团委审批流程和表格不够熟悉，临时展位证没能按时审批到位，对文化周工作造成了一定困扰。

另一项常规工作是办公室整理。每次整理过后，办公室都会相当整洁，但是由于部分会员随意停车、使用物资后摆放混乱，导致办公室经常凌乱不堪，这在一定程度上反映出部分会员责任意识和公德意识的欠缺。

在公众平台活动推送方面，微信平台逐渐完善，飞信平台也继续保持。此外，组织部得益于外联部的阿肯诺头盔赞助，更新了一批质量较好的头盔，更好地保障了会员的骑行安全。

但是，执委会下发的会议提纲经常有大面积空白，出现内容缺失的情况，这和各个部长的拖延、缺乏主动性和组织部缺乏重视有一定关系。

总之，组织部一年来工作平稳顺利，其主持的日常工作很好地支持了协会的其他工作，在此感谢组织部部长、副部和其他会员的无私付出！

H. 车队

协会车队自去年重建以来，经过首任队长 郭求达 | 铁流 的努力，已经初具规模，今年在队长 全柯 | 鸡蛋永不碎 和副队长 李晨雄 | 熊熊 的带领以及技术顾问 张锐 | 镐仁 的指导下，协会车队进入了常态化活动和系统化训练的阶段。理事会通过了由二位队长起草的车队章程，协会涌现出一批热爱骑车竞技的会员。在老会员流失严重的情况下，车队成绩仍相当出色。这确实体现出了车队工作水平的提高。总之这一年协会车队成果显著，车队管理者和队员功不可没。

由于车队工作相对独立，具体详情请参见车队总结。

从全局来看，主席团领导下的本年度执委会工作，在秋季学期，由于老会员流失严重，各部门严重缺乏工作经验，部门工作退步严重。理事会方面，缺少老理事的理事会同样缺乏经验，“荣誉理事旁听制度”和所谓的“老理事排班旁听理事会”很少得到执行。在这样的状态下，主席团努力控制住协会局面。各部门能够坚持完成工作任务，足以体现出各部门的辛苦和努力。

不过，本届主席团不希望类似的情况重新出现。希望下届主席团和各部部长将眼光放长远，着力培养未来的部长和副部人选，为下一年度协会正常运转奠定良好的基础。也希望各届老会员能够积极帮助协会继续进步。日后的暑期队员，在暑期远征结束以后，希望你们能感念协会为大家创造的暑期远征的机会和环境以及各届老会员的无私付出，尽自己的力量，或多或少参与到协会的工作中去，为各团队友减轻压力。这样，协会方能年复一年地可持续发展。

【重大活动】

在重大活动上，三位主席在两学期初，均进行了规划和划分。根据主席自身能力特点和特长，把如下重大活动落实到个人，由主席团共同协商任命各项负责，再由主管的主席指导新老会员开展工作。其中：

暮潮负责：秋季招新、春训动员大会、社团大观园

老蒋负责：凤凰岭迎新拉练、暑期成果交流会、体育文化节社团展示

马丁负责：文化周、圣诞广播、春季招新、春训总结大会

此外三位主席配合交流赛总负责 秦在潮 | 疯子，均参与了交流赛的前期筹备和比赛期间的工作。

由于重大活动均有详细总结，主席团仅就活动当中出现的得失给予总结、反思和建议。

A. 招新

秋季春季招新方面，两次招新的效果都比较好。特别是秋季招新采用的微信平台和春季招新使用的招新小

册子，都是常规化招新工作中有益的创新。对于当今缺乏创新的协会来说，我们需要这种首创精神，这样的尝试，值得鼓励和赞许。在此感谢招新负责和制作相关招新材料的会员！

B. 文化周

文化周方面，客观上由于秋季工作刚刚开展，新会员不够稳定，主席团组阁困难，老会员流失严重，导致组织工作比较困难。当然最重要的是负责人主观上缺乏重视，筹备时间过短，导致各项准备工作不够充分。事实上，文化周以前是在每年 5 月举办，当时相比起交流赛来说，文化周是主要活动，交流赛是附属活动。然而协会近年来交流赛压力越来越大，筹备工作几乎持续整个春季学期，协会不堪重负，文化周被调整至秋季。但是秋季又面临新会员刚刚进入协会，对协会认同度和了解度不够的问题，很难真正承担起文化周的工作，老会员辛苦一年以后，大多也不愿意继续出摊。特别是宣传部经常出现秋季工作困难的情况，其他各个部门协调也不够紧密，还在磨合期当中。因此，文化周活动很难能够达到应有的效果。

此外，从文化周定义上讲，它是一个宣传自行车知识、展示协会风采的机会。但是实际上，骑行已经成为人们的日常活动，通过单纯的摆摊活动也不能完全体现协会的特色，而在秋季举办大规模活动需要很长时间的准备周期。因此在秋季举办文化周，不可避免地会变成一个非常无意义的活动。

当然，主席团并非建议彻底取消文化周。文化周及其相关活动应该坚持，不过在活动设计和时间安排上应适当做出适当调整。例如在一个月内举办一系列的主题活动，结合拉练、训练、暑期招新，其他学校的“暑期远征宣讲会”也可以借鉴尝试。总之，协会活动应秉持“要么不做，要么做好”的方针，把每项活动落实，而不是走走过场。

C. 静园草坪生日会

静园草坪生日会是协会会庆活动的一部分。本年度静园草坪生日会由组织部举办。活动当中，联欢游戏活动欢乐有趣，吃蛋糕和之后出现的“蛋糕大战”也令整体气氛非常热闹。特别的，在会场边缘有几名老会员也来回忆协会生活。不过，建议以后的组织者能够盛情邀请老会员说几句话，一起吃蛋糕，这样既能够为新会员传达协会薪火相传的优良传统，也能够让老会员不再“躲在暗处”，而是和现在的会员进一步沟通了解。

总之，本年度的静园草坪生日会非常成功，感谢相关会员的精心策划和辛苦付出。

D. 暑期成果交流会

暑期成果交流会由 蒋雨蒙 | 老蒋 负责举办，由于三位团长中两位团长的缺席，加上实践团依然没有成型的考察报告，导致实际内容比较空洞。再加上主持人均为新会员，缺乏经验，事先排练不够，活动因为电脑故障一度停摆。再加上教室大小明显不足，校内宣传不够充分。原本设计的高校交流活动，最后也草草了事，原本的目的没有达到。因此，这次活动继续暴露了今年协会秋季活动的各种问题。

实际上，暑期成果交流会的主题应当是介绍实践团的实践成果。同时，我们可以借此机会举办一个高校车协聚会，类似于沈阳论坛或者是圆桌骑士论坛本学期类似的活动。最好能够融合暑期成果交流会的严肃正式和高校车协聚会的轻松互动，成为一个邀请厂商、自行车业界人士参与其中的绝佳机会。

E. 圣诞广播

圣诞广播作为保留项目，陈章 | 维茨 C 担任技术支持，和马丁一起从 陈桐飞 | geek 处学习了网络广播技术。主持人共三人，王珈玥 | 珈玥、潘怡湘 | 湘湘、莫然 | 小贝，均为女生，其中珈玥和湘湘均为老会员，小贝为秋季新会员。广播地点设置在老会员 胡士颖 | 胡胡 的宿舍。广播收听效果较好，达到预期目的。但是由于操作失误，没有留下录音文件，这是最大的遗憾。

F. 交流赛

交流赛作为协会举办的全年最大规模的活动，整个协会都会被调动起来参与比赛的筹办和赛事组织、保障工作。对内，交流赛是一个非常好的锻炼会员能力的机会，也是在暑期远征互评之前，队员之间相互了解、理事会考察会员的重要途径；对外，交流赛是宣传北大车协，提升协会影响力最好的机会。

整体上看，本年度交流赛工作比较成功，主席团和交流赛总负责通力合作，问题相对较少。总结起来，有以下几点经验和教训：

成功经验：



1. 政府 + 企业 + 协会三方合作模式

本年度交流赛在延庆妫河森林公园骑行赛道举办，延庆县政府给予了大力支持，包括交通、医疗、场地等诸多便利，因此协会节省了很大精力和财力。此外，与阿肯诺和延庆县政府有过合作的某旅游中介公司，帮助我们确定了餐饮、交通方面的安排，在比赛当天，还负责了赛事中心的布置和很多细节工作。总体来讲，本年度的三方合作模式，为交流赛的成功举办奠定了非常良好的基础。

2. 提高赛事保障水平

在三方合作模式之下，协会将更多的精力投入到赛事保障中。本年度协会派出 60 余人个工作团队，比往年有一定增长。另外，延庆县的住宿餐饮条件也相对较好，虽然比赛费用增加不少，但是参赛队员表示能够接受，而且希望我们提供更好的条件。因此，赛事保障水平的提高，也是比赛成功举办的一个关键因素。

3. 全协会的联动合作

在外界的良好环境下，协会内部的联动合作也比较顺畅。主席团和总负责密切合作，赛事筹备组及时成立。另外，协会各部门人手充足，工作进展顺利，均为交流赛付出了很多努力。协会的一些老会员也十分关心交流赛工作，给予了一些建议和帮助。总之，全协会的积极配合和良好联动，使交流赛工作顺利开展。

虽然本年度交流赛有不少成功之处值得推广，但是同样存在很多问题亟待解决：

1. 筹备期的工作效率低

虽然三方合作的模式让协会早早确定下比赛的诸多安排，但是在赛道地址和合作模式上，理事会和老会员们犯了拖延和光说不干的错误，导致整体效率降低，筹办工作延迟。实际上，既然已经基本谈妥比赛地点和合作方式，就应该尽快进入筹备状态，避免反复和拖延。事实上，拖延也导致了外联方面的紧张和麻烦。总之，筹备时间应该更加充分，这样才能更好地考虑到细节工作，很多工作也不会那么匆忙慌乱。

2. 人员统筹中的不协调

由于筹备期依然偏短，且协会一直有“前松后紧”的老毛病，导致交流赛工作人员统筹方面有一些失误。赛道和食宿方面人员调动频繁，工作人员效率不高，赛场中出现串岗现象等等，这些都暴露了人员安排上的不细致。实际上，协会在比赛前一周，依然有很多工作未能确定，这些也客观上影响了人员的安排。

3. 赛事保障的细节失误

在赛事保障上，部分细节也值得推敲。赛场标示不清楚，广播不够清晰，引导不够明显等等。这些都是我们力所能及，但是没能做好的方面。此外，食宿方面，对参赛队伍的组织工作水平有待提高，部分工作人员过于忙碌，导致一些安排欠周到。撤场过程中，乘车更是非常混乱。细节决定成败，而细节取决于协会的重视和工作效率。所以，我们要尽力做好这些我们力所能及的细节工作，方能让交流赛的用户体验更加良好，比赛水平年年提高。

交流赛的其他细节问题在此不做细述，希望明年交流赛能够保持今年的成功之处，并尽力克服上面指出的问题。

G. 社团文化节和校运会入场式

社团文化节作为学校的一个传统活动，今年由于涉及国家领导人的来访，变得更加正式和严肃。该项活动由 张颂夏 | 断月轻魂 负责。对于协会来说，社团文化节只是一个团委工作的参与。但是在当时协会其他安排几乎占据了所有的精力，无空闲会员可用的状态下，活动负责是非常辛苦的。

在学校运动会体育类社团展示活动中，协会表现非常出色，得到了学校的表扬和认可，为协会争取到了 3000 多元现金，这对于协会来说是非常有益的，而且从长远上讲，为明年的社团评优和协会在团委中的形象加分不少，这类活动虽然不是我们的主要活动，但是也要引起重视，将眼光放长远，积极配合学校活动。

H. 春训总结大会

春训总结大会由 陆迪 | 风凌石 和 赵晔 | yeats 两名春季新会员负责。这次总结大会仿照以往的形式，但是更加活泼，开成了茶话会，效果比较好。或许将春训总结会办成会员的一次聚会联欢，对于会员之间的融洽更有好处。此外，往年发放会员照片，并由协会其他会员在相片背后留言的形式非常有利于会员之间沟通感情。

总之，协会本年度重大活动，随着协会从秋季到春季工作水平的提升，质量不断提高，很多地方所有创新，大部分活动效果不错。在此感谢协会新老会员的辛勤努力。

【一些细节】

以上两节，主席团对执委会工作和各项重大活动进行了盘点和总结。这一节我们将跳出具体活动的范畴，从一些特定视角总结协会这一年的成败得失。

A. 换届和传承

本年度，协会在换届工作上遇到了一些困难。实际上，换届不仅是指派一个部长，更重要的是让部门工作能够重新启动，重入正轨。一方面，我们需要前一届老会员协助新一届主席团和执委会尽快进入正常运转。另一方面，主席团和执委会必须高度重视接班人的培养。这样，就能够最大程度的保证下一年度有足够的部长人选。

在这个问题背后，存在另一个非常值得思考的问题：如何让车协留住自己的会员？这个问题也分为两个方面：一方面，新会员进入协会，如何尽快让会员融入我们，并让他们长期参与协会各项活动，进而将其培养为骨干会员；一方面，第一年会员在经历暑期远征以后，如何让尽可能多的会员留在协会担任各项职务？

对于第一点，本届主席团通过改革“师徒制”，将师徒关系正规化，实际上拉近了师徒之间的关系。这样的届间关系使得新会员在没有建立同届关系的情况下，从上到下同协会联系起来。等到春季学期，会员建立了广泛的同届关系，横向地同身边的队友联系起来。这样“一纵一横”，协会就组成了一张关系网，将网内的会员牢牢地吸引住。

对于第二点，要做好承上启下的工作，对一整年的协会工作都有细节上的要求。首先，要把握好对新会员的任用和培养。因为协会的各项工作全部由感情维系，因此协会必须通过各种活动，建立感情纽带，等到纽带足够坚韧，再施以工作的拉力，让这条纽带在工作中经历考验，变得更加坚强。其次，要特别注意协会价值观的传播，对于协会纪律和规矩，在宣传和渗透中，应当拿捏合适分寸。再者，在暑期远征当中，团长需要传递“回馈协会，无私付出”的观念，要让团员感受到一年来老会员创造协会环境，组织协会活动，培养协会会员的不易，而不是传播一些消极观念，造成负面影响。

总之，面对现如今北大学生学业压力、生活压力不断增大，社团竞争加剧，会员社交不断复杂的情况，协会的接力棒如何接好接稳，后来者需要引起特别注意。

B. 面对价值观的冲突和融合

本年度协会遇到的另一个重要问题，体现在协会新老会员对于协会价值观理解的冲突和融合。近两年，协会的会员越来越以个人为中心，要求集体满足个人意愿，不认可集体观念的价值和意义，这就将协会精神内涵当中蕴含的“集体主义”和“个人主义”的矛盾暴露了出来。

本年度首先显现的问题是协会纪律问题。这个问题直接影响了秋季会员对于协会纪律的认识。此外，还有一些会员利用论坛注册的“马甲”，混淆协会纪律概念。在老会员群体中，有些老会员放松对自己的要求，令人深感遗憾。

针对这种现象，主席团多次发布“提醒”、“警示”等帖子，老会员也着力强调纪律问题的重要性。另外，春季学期协会秩序的正常化也使混淆视听者难以插足。面对一些争吵和矛盾，主席团能够成功化解，并让新会员吸取教训。总之，这一年对于纪律问题的把控上，经验教训非常多。总结起来，有以下几点：

1. 协会秩序的稳定是要求纪律的根本；
2. 协会老会员的观念需要尽量统一，面对纪律问题不应出现两种声音；
3. 主席团和部长要敢于直面纪律问题，批评会员不应顾及面子问题；
4. 客观或主观上不应使部分强调纪律的老会员成为“唱黑脸”的典型；
5. 对于混淆视听，抬杠吵架的会员，协会应给予一致抨击；
6. 对于尚不了解协会的新会员，采取“刚柔并济”的方式，疏导为主，平等交流；
7. 要适当满足会员的个人价值需求，当会员逐步建立起对协会的认同感时，再抓住时机强调协会的纪律观念和价值观。

以上七点，每一点都可以深刻展开去谈。限于篇幅，不能一一详述，希望对此有兴趣有想法的会员能够与我们交流，并在实践中积极尝试。

C. 浅谈师徒制



主席团和实践部改革“师徒制”，是一项重要的制度革新。近年来，师徒制暴露了一部分问题，要求主席团必须对师徒制进行调整，回到“教学修车”的根本，提高师徒制效率。因此就有了《实践部师徒制规定》的出台。

师徒制规定的核心在于“技术组方有收徒资格”的禁令。“师父”不再是人人能当，因此也就保证了师父的质量和水平。此外，该规定还建议老会员们真正的关心自己的徒弟们。从新会员的反响上来看，所有的师父几乎都得到好评，而且关系相当亲密和谐。虽然也有零星的师徒关系有所变化，但是这并没有成为协会普遍现象。

师徒制在协会当中所扮演的重要角色，非常值得我们注意。师徒制现在已经成为新老会员之间最为坚实的情感纽带。新会员能够得到老会员一对一的引导，逐步加深对协会、对自行车运动的了解。此外，在协会本身之外，师徒之间也有师兄弟，师姐妹之间的联系。特别是对于新生，协会的老会员能够起到大学引路人的作用。因此，相对地，教学修车看上去没那么重要。这也就是近年来教学修车“靠边站”的原因之一。相比起修车来说，师徒之间的感情关系确实更加有吸引力。但是教学修车是师徒制的最重要目的，也是保证协会的修车技术能够代代相传的最佳机制。

总之，师徒制是协会新老会员之间重要的纽带，也是会员发展过程当中非常重要的一环。希望后来者利用好、管理好师徒制，让会员能够更好地在协会成长，进步。

【成功要诀】

综上所述，虽然本年度主席团工作出现了各种问题，但是从协会实际的运行结果来看，本年度主席团引领协会进入了一个相对良好的发展阶段，主席团工作有一定成效。

值得一提的是本年度暑期远征队员的大量增加。这绝非偶然，而是一年以来协会新老会员共同努力的结果。特别是春季学期，协会各个部门运转顺利良好，活动质量明显提升，创新举措逐步推进，协会的多元化也足以容纳下各种各样的新会员。此外，老会员也通过很多方式积极和新会员接触。实践上看，理事会抛去神秘面纱，逐步公开化透明化，对于理事会的权威性不会有根本性影响。理事们应该多参与协会活动，多了解会员，才能更好地履行理事职责，在投票和讨论当中也可以做到更加准确客观。

在主席团内部关系上，三位主席团成员关系处理比较得当。虽然主席团在日常工作上“各自为战”，但是在重大活动中三位主席往往都是并肩作战，彼此间能够尽力帮助。特别是在交流赛中，三位主席非常自然的分工合作。可以说，交流赛的成功和主席团的默契合作有着直接关系。也正是主席团的倾力付出和高度关注，带动了新会员的工作热情。

在会员培养上，协会主席团确立了以包容态度为主的方针。给不同能力不同特长的会员平等的发展空间。在人员任命方面，对于能力较强的会员，一方面给予其充分的表现舞台，另一方面保护会员的热情和精力；对于能力一般的会员，协会加强培养和锻炼，给予充分的机会，包容其在工作中出现的一些错误。这样，会员拥有平等的发展空间，协会的整体水平也得到了提升。

总之，本年度主席团在非常不利的开局中，带领协会从一个老会员流失严重的“人荒”，走到了协会42名暑期队员“人丁兴旺”的状态，为新一年协会尽力铺平道路。这一切成就，考虑到本年度的诸多客观问题和困难，实属不易。

以上是主席团对本年度工作的总结，以上所有反映的问题都不针对个人，而是针对协会的活动本身。再次感谢一年来协会各个部门新老会员的辛勤努力和参与各项活动的会员的无私付出，特别感谢各位老会员的多年贡献。

愿北大车协的明天更加美好！

2013-2014 北大车协主席团
章鸿飞 蒋雨蒙 张翰雄
2014年10月5日



【各部门总结】

* 按部门拼音顺序

车队总结

队长：全柯 | 鸡蛋永不碎
副队长：李晨雄 | 能能



从左到右：全柯、李晨雄

一、背景

本期远征回来之后，我接任了车队队长，在此之前，无论是协会活动还是车队活动，都只有一个学期的经历。翻了论坛上历年的帖子，也请教了一些前辈，虽然在操作细节上了解了不少，但无论是对于车协，还是对于车队，感情和理念上的把握还是不成熟不完善的。带了车队一年，也算是我和车队的共同进步吧。一年来，车队的发展壮大取得了一定进展，但是也逐渐暴露出不少的问题，有待接下来的车队负责人逐步解决。

二、概况

由于车队上个学期刚刚起步，原车队成员大多毕业或是进入高年级，我刚接任时候的车队成员招新并没有设定门槛。但是总的理念是一定要招到真正热爱骑车本身的人。队员中车协新会员众多。训练以平时在奥林匹克森林公园绕圈为主，周末上山训练为辅。参加了北交的老山赛、北大的交流赛，环浙赛由于特殊原因最后未能成行。

三、进展

1、壮大队伍

记得去年的北大交流赛时，参赛选手都不够用，最后还是让老会员青草作为女选手参加了团体赛。今年招到的新人很多，其中不乏有兴趣、有潜力、有实力的选手。优秀的队员是车队发展的基础。今年的交流赛参赛队员除了队长、副队长以外，几乎都从新队员中选出，成绩也不错。

2、自主训练

翻论坛的老贴可以看到，最初级的车队每周规定了队员的最小训练量，并要求队员在论坛上发帖以记录自己的训练日志。本学期由于队员多是新人，以补充新鲜血液和调动骑车热情为主，鼓励大家自主训练，但是并没有硬性规定训练量。令人惊喜的是不少队员的自主训练量是非常可观的，几乎每周至少一次爬坡练习，外加时不时约人上山。这一点效果非常明显，车队参加的两次比赛均有队员拿到名次，妙峰山体测时成绩进入70分钟的几个人全是车队成员。

3、赞助起步

本学期由于车队成员个人的关系得到了3个Leapower车架的赞助，让车队在初期的装备水平上升了一个档次。

四、问题

1、路线 & 理念

本学期车队成员多是协会新会员，基本都想要去暑期，导致车队的训练必须和协会的活动时间错开。这一问题非常严重，导致车队不能有大量的山地技巧训练，而且错过了很多其它高校举办的比赛。这个问题



题源于车队与协会的关系定位。车队完全独立存在的可能性不大，毕竟协会是车队的后援保障和车队成员的主要来源。但是如何处理好两者之间的关系，使两者并不是相互矛盾而是能够相互促进，则是需要思考的问题。不过经过一整学年，原先车队的新成员们都已暑期远征归来，可以专心参与车队的活动，我觉得车队接下来的发展潜力巨大。

另外关于车队的今后发展路线，应当要越来越高端化、专业化，而不是以兴趣为主的普及化，所以在学年初招新的同时也定了车队的章程，其中对车队成员做了“队员”和“预备队员”的划分。但是在新人中真正实现起来相当困难，得到的赞助当时也是按需分配。目前车队有了成员基础，而且队员实力上也体现出了差距，车队的制度需进一步完善，并注重培养主力成员以冲击更高名次。

在过去的一年里车队中公路车选手太少而难成规模，车队在公路方面没有进行任何发展，新的学年可以考虑。

2. 赞助

目前车队还没有专门的赞助商，这会在诸多方面导致不便，尤其参加比赛时，参赛车辆没有更优的途径运到比赛场地。建议之后的管理者能为车队联系到专门的赞助商，最好不要与协会交集过多。不过这就从另一方面要求车队的参赛选手能够出成绩。

3. 保险

在队员的人身安全这一点上，我的工作出现了严重疏漏。环浙赛之前组织训练时一名队员摔伤小腿骨折，不仅影响了其正常生活，还不得不由该队员自己支付昂贵的医疗费用。虽然意外不可能百分百避免，但是为队员上保险应该是基本的要求，望之后的车队负责人切记。事故发生之后反思时，车队的技术指导——镭仁提出可以设立车队的意外伤害基金，由每位队员加入车队时捐款筹集，这样当发生意外伤害之后，伤者能够在第一时间接受医疗救护提供资金保障，避免因临时筹钱导致的延误。

4. 车队秘书

我的任职期间车队没有设立车队秘书。个人原以为不太需要，但是之后证明缺少车队秘书还是会产生产生较多麻烦：日常签到、体测计时、训练日志这些事都是队长在负责，比赛时队长担任领队，会因为主办方的通知和领队活动而不能一心一意比赛。之后车队应当设立车队秘书，并将秘书的职责细化。

5. 科学训练

车队的训练方式来源于经验和传统的沿袭，但是缺乏专业人士进行科学的训练方法指导，比如利用什么样的训练方式锻炼特定的肌肉、多大的训练量和训练频率最为有效等等。由于车队有对比赛成绩的要求，科学训练相当必要，而且其训练方式与车协的传统训练也会有很大不同。之后的车队负责人应当考虑将车队的训练科学化系统化，而不是单纯仿照以往的训练方式。

五. 后记

感谢副队长李晨雄 | 熊熊一年的付出，帮我完成了很多细节的操作工作。感谢车队所有成员对于车队的支持和付出，希望大家能够留在车队，继续努力，共创佳绩！

队伍组总结

秋冬冬训前的队医基本都由老队医担任，京津拉

【秋季学期】

组长：李晶 | 小顺儿

【春季学期】

组长：李晶 | 小顺儿

副部：汪雨晴 | 雨晴

王珈玥 | 珈玥



从左到右：李晶、汪雨晴、王珈玥

这一年队医组的工作大体上仍然延续了往年的传统，例会以讲座培训的形式进行，实践则以训练队医和拉练队医的形式进行，此外交流赛也为队医组提供了很好的练习清创的机会。今年队医组成员不少，每次培训到场的新老会员都有20人左右，而且男女比例很高，男生能占到三分之一多，这与今年加入协会的医学部会员数量格外多有着直接的关系。在此仅谈一下今年的一些改变和经验教训。

【讲座与培训】

春秋两个学期各有五次讲座，分别为热身放松与骑行姿势（兼见面会），清创（包括包扎），药品，急救，按摩（包括身体常见不适的处理），其中秋季学期的讲座主讲分别是与芒果、道阳、衣架子、斯图、马丁与乱舞，春季学期分别是继光雨晴（此二人均为秋季新会员）、木杉、衣架子、蚊子、东北人儿。冬游前有一次半天的集中培训。另有交流赛的一次队医培训，李杏主讲。

今年尝试着提高讲座内容的实用性，比如在急救讲座中增加了对于伤势判断的培训而减少了对于CPR的细致讲解，多次强调正确的骑行姿势和对膝盖的保护，在按摩讲座中系统讲解了因骑行造成的身体不适的预防和处理方式，等等。

除此以外，有一点虽然历任队医组前辈都曾强调过，而我在今年更是将其看作作为一名队医最需要具备的——队医意识，或者说，一颗关心队友的心。这颗心，是热心，是关心，也是责任心。队医毕竟不是医生，我们能做的其实主要在于预防，一个好的队医甚至可以在当事人自己之前就发现问题，未雨绸缪。同时，除了在身体上的关心，我还格外强调队医在心理上的关心，给那些骑不动的同伴以鼓励，在团队紧张时活跃气氛，在紧急情况时保持镇定，这些都是一个优秀的队医应该具有的觉悟。

春季讲座进行了录像记录，并上传到网络上供大家自行下载学习。但今年缺少文字版记录，而论坛上已有的队医相关知识的整理也比较缺乏，只有一次关于膝盖问题的总结，这与我自己的懈怠有很大关系。

值得一提的是，队医技术可以突击学习，但这显然不是一种合理的方式。为了避免此种情况，今年在春季学期加入了五次小测，分数不多，但我认为这能够达到敦促大家及时复习巩固的效果，应当延续下去。

【新队医的培养】

秋冬冬训前的队医基本都由老队医担任，京津拉

练时两组各有老队医带领一名新队医熟悉情况。冬训开始后的队医则都由新队医担任，并委任参与拉练的老队医陪同指导。今年很早就让新会员担任队医职务，这样做有的风险是不言而喻的，但我认为，无论是队医技术还是意识，都不可能通过纸上谈兵的方式得到提高，唯有亲自去体验去实践，才能有所收获。因此今年通过每次拉练都指派一名老队医作为陪同指导的方式作为调节，尽可能让新会员更多更早地参与到拉练队医工作上，因此今年绝大多数活跃的队医组成员都担任过至少一次队医。另外，为了避免每次新队医接到队医任命后不知所措，我本人写了一份《写给新队医的话》，其中包含做队医前前后后所有需要做的事和需要注意的问题，以及一些我的经验，应该在一定程度上对新队医的培养有所帮助。当然，更要格外感谢所有被我派去陪同的老队医们，有了他们在，我才能放心地让新队医们去尝试，去历练。

不过，因为个人的原因，冬训和冬游我都没有参与，每次只是通过队医日志来了解，导致对每位队医拉练途中出现的具体问题缺少直接的观察，这对于整体的培养方式和跟踪反馈都有不利的影响。我认为队医组长本应当是在全协会队医方面最有发言权的人，但如果参与的活动（拉练）太少，对新会员的评价就只能间接而来，这样不连续、不全面的评价，从长期来看是极为不科学的，因此希望以后的组长能够以此为戒，更加积极一些。

【队医组考核】

与去年相比，今年加入了平时考勤和小测，加大对暑期路上常见症状及不适的处理方式的考核力度，降低了体测所占的分值。考核时分清创急救、按摩及身体不适的处理、药品和暑期常见病症这三个部分来进行，每一部分中其实又都有细分。考试从下午3点半进行到晚上10点半，大致在预计的时间内完成，可以说对考核时间控制的相对较好。每一部分由两名考官负责，六人都进行了很详细的考虑和准备，在此对蚊子、木杉、猴儿、道阳、马丁表示特别的感谢。

大部分参与考核的会员表现都不错，过了及格线的人数很多，但是为了保证队医组成员的质量和比例，最终仅有6人通过。因此可以说今年考核对于队医的态度和技术两方面要求都很严格。有人问我，同时我自己也在不断的思索，暑期队医组的意义在哪里？据我了解，2008年开始的暑期队医考核，当时大部分参与考核的会员都通过了。而之后几年队医组通过人数却开始缩水，暑期队医组渐渐成为一种“荣誉”，尤其是自12年暑期开始有非队医组成员在暑期担任队医开始，是否通过队医组考核，对于会员们在暑期路上能否担任队医来说，已经不是那么重要了，因此开始有人质疑暑期队医组存在的意义。而我本人是延续了将队医组看作“是一种荣誉的象征”（by 璐璐）这一思路，严格限制了通过的人数。我认为，队医组成员的价值，并不完全在于担当每日骑行过程中的队医，更多的作用反而体现在骑行时间以外：首先是在骑行前身体状况调查和药品准备，其次是在路上的疾病预防、按摩放松、看病就医，最后也是最重要的是在遇到严重摔车或者病情较重的情况下判断和紧急处理，这些对会员的技术能力和心理素质都有很高的要求，绝不是简单驮一天队医箱就可以做到的。因此，我认为暑期队医组的考核严格一些是有必要的。当然，其实今年大部分参与考核的会员水平都是不错的，所

以今后队医组是否可以参考技术组，分别有通过名单和实际任命两个名单，有待讨论。

【与文体部的合作】

队医组最初是从文体部分离出来的，可见队医组与文体部的工作有很大的关联。我认为现在协会日常训练的科学性及动作的规范性仍然有很大的改进余地，比如常规的马步、蹲起和俯卧撑，绝大多数会员甚至队长的动作都不标准，这样的锻炼效果必然大打折扣。而现在协会固定下来的放松项目是六种，对于训练和拉练并没有区分，而且并没有针对腰背部和大腿后侧韧带的有效放松。今年尝试着做出些许改变，如在部分强度比较大（爬坡比较多）的拉练后增加一组互背，而在训练后也尝试过加入压腿。在文体部例会上曾经讨论过这个问题，只是后来因为场地问题而暂时作罢。我认为以后的队医组和文体部应当加强合作，多查阅一些相关资料或咨询专业人士，这样才能对参与活动的会员的身体健康真正负责。

【内部活动】

队医组平时的活动基本上就是例会，秋季学期期末有一次聚餐，到春季因为时间紧张也没有搞。得益于网络时代的便利性，队医组倒是很早就建立了自己的微信群，并且队伍渐渐壮大。建立这个微信群的初衷，一是为了通知方便，二是为了搭建一个大家相互讨论的即时平台，三是希望大家能借此机会熟络起来。虽然最初的愿望是好的，不过事实证明，这三个目的很难同时达到，大家聊天聊多了，通知和讨论往往会被淹没。为此曾经有老会员呼吁大家不要在群里水，但后来大家又都不敢说话。当然最好的方式，还是多组织大家当面聊聊，比如每次讲座过后，就是个好机会，只是我个人并不很善于活跃气氛，队医组内部其实可以做的更活泼、更温馨一些。

【关于男女之别】

这两年来男队医的数量越来越多，与曾经“队医组都是妹子”的状况大为不同。有人说队医组很大的一个作用是帮助协会留下女会员，我认为这句话不错，但很容易让人产生误会。在队医组，男生女生应当是平等的。事实上，男生的体力优势仍然使得他们在做队医这件事上也比女生更加游刃有余一些（追队、陪骑甚至反爬都是不可避免的，当然还有按摩），但与其它职务不同，女生的耐心和相对来说更容易接近一些的特质，或多或少能弥补一些体力上的不足。因此，我认为与其说女生们适合做队医，不如说在队医这个职务上，女生和男生的先天差距是最小的。所以我们去鼓励女会员们都来队医组，都来做队医。队医组欢迎女生的加入，同样也欢迎男生的加入，决不能有一个男生为什么要去当队医”这种想法。

最后，是很多感谢的话。

感谢来做培训的各位老会员，从各个医院大老远来到北大，无私地备课与讲课。

感谢来做考官的各位老会员，认真的准备，连续7个小时的辛苦工作。

感谢来做陪同队医的各位老会员，你们的付出让我安心，也让新会员成长。



感谢我的两位副部，雨晴和珈玥，你们为我分担了不少工作。

感谢抹茶，为交流赛队医做出很大贡献。

感谢14队医组的所有人，你们的认真和坚持是我在这里唯一的动力。

感谢13实践团的所有人，你们的支持和鼓励让我有勇气承担这份责任。

感谢CAPU的每一个人，愿你们都能一直健康快乐，一直勇往直前。

社考部总结

[秋季学期]

部长：邢天成 | 半仙

[春季学期]

部长：邢天成 | 半仙

副部：郭浩 | 南方

杨卓妮 | 抹茶



从左到右：邢天成、郭浩、杨卓妮

【工作概览】

第一学期社考部的工作侧重于使新会员体验社考活动并有所得，因此秋季学期主要安排了两次考察拉练——舌尖上的天津和7·21房山水灾后续调查，前者更具趣味性而后者话题较为严肃。此外，我们还试图在这两次拉练期间添加一些有关协会历史文化的趣味活动。第二学期时，社考活动并没有针对暑期而设计，因为春季学期协会活动繁多，没有安排社考拉练，而是组织了两次社会考察活动，一是“寻访遥远的身边人”的访谈活动，二是“探访农民工子弟学校”的支教活动。每次活动的参与人数为十人左右，主要为相对活跃的新会员。

【工作反思与社考发展】

对干变更活动的考虑：

停止论坛上的社考沙龙：去年春季采取过这种形式，但对于组织者而言耗散精力较大，且论坛上的参与度一般；春季学期可以考虑。（应该是秋季学期？）

停止整理社考的筐：对于新会员而言耗散精力较大，同时去年的工作做得比较完善；可以考虑和协会历史资料的整理工作相结合。

关于社考部与协会历史：

对车协历史资料的整理可以作为社考部的另一个发展方向，我个人对此也很感兴趣，故曾在例会上做过简单介绍，也举行过“探寻车协的前世今生”的活动。从最终效果上看，对于协会历史的深入研究可能还是相对小众且偏向老会员的，因此只能作为旁支不能算作重点。

关于社考部影响力：

相较于去年，我更重视社考部的宣传工作。不论

是迎新大会上的宣讲（认真准备与历史介绍能带来不错的人气），还是论坛上的出现次数（每次招新后会特意上论坛），以及各种场合的出现（训练放松，接送站，出摊，别的部门例会等等），旨在弥补我作为社考部长不能参加训练拉练所带来的缺憾，但仍有“某些会员表示不知道社考是什么”这一极端情况。总的来说，这一点比去年有所改进但仍有提升空间。

社考和暑期实践的关系：

由于暑期成团较晚（所需准备时间不足），暑期实践也局限在“了解”的层面上，社考部无法也没必要针对暑期实践开展活动，何况不同的考察所需要的访谈技巧、分析讨论能力是一样的，参加社考活动一样能锻炼考察能力，因此今年的社考活动并没有针对暑期而设计。

社考部“部历”的制定：

这一做法确定了每项活动从发帖征集到总结例会的具体安排时间，同时明确了活动中各个项目的负责人，讨论了活动可能出现的问题，以及与其他协会活动时间冲突的备选方案。本学期的实践证明了其有效性。尽管春季学期社考部活动的可选时间不多，局限在期中考前以及期中考后交流赛前的一段时间，但社考部活动都能有条不紊地展开。其中，探访民工子弟学校的活动因对方学校的原因而有所拖延，我也依照之前制定的“部历”安排了备选的考察时间。组织社考活动是格外耗费精力的，这样的措施能减轻不少负担。

活动形式上的改变：

去年组织了大量的线上线下讨论但收效甚微，因此今年的社考部砍掉了讨论部分，侧重于访谈活动。部员的活动体验不错但社考部的活动安排空隙较大、存在性不高，这样的改革反而显得有些矫枉过正，所以我认为可以适时添加一些其他活动进行补充。

杂念

尽管新会员时就有了申请社考部长的想法，但未曾站在部长的角度思考车协社考，真正从辰龙手中接过这一棒时才发觉付诸行动的困难。一年里做了不少有益的改革，但还是有不少遗憾。一是社考部在协会存在感仍不强，这学期期中时仍有秋季会员表示不知道社考部是干什么的，不可否认的是这其中部分原因在于部长没能和更多的新会员及时沟通，我和辰龙都受到伤病的困扰，希望未来的社考部长能在骑行路上和新会员有更多沟通，毕竟社考部植根于车协。二是社考活动内容过于单薄，几次考察活动之间间隙过大，我设计的论坛上关于协会历史的各种活动不够有力，无法填补这一空白，期待明年有更出色的想法。

感谢主席团以及各位老会员对我的信任，感谢新会员们对我工作的支持。愿社考能走得更远。

实践部总结

[秋季学期]

部长：李桥 | 李桥

[春季学期]

部长：李桥 | 李桥

副部：崔家梁 | 果粒橙 袁馨 | 秋霜



从左到右：李桥、崔家梁、袁馨

【改变】

由于我个人的一些想法，这一年实践部大部分的工作集中在山地车的维修上，对单速车存在刻意的忽略。

这个想法主要来自以下事实及思考：

其一，近年来单速车在协会日常拉练中出现的几率越来越低。09年左右，大部分人去八达岭拉练还是骑着单速车去的，而现在单速车已经不允许新会员过检；

其二，近年来变速车在北大出现得越来越多，加之协会一直在鼓励借车，即使是迎新拉练单速车也只占少数（当然这一年迎新拉练几乎没有单速车的现象与主席组织大规模借车有很大关系）；

其三，出摊时遇到的坏车大部分都是变速不良（这一点没有统计，只是我个人开学初的感觉）；

其四，我认为这种趋势会持续下去，单速在各方面占的比重都会越来越低，对于之后几年实践部的发展来说，减少实践部中单速部分的工作无甚损害，提高变速的比重则有益；

其五则是基于这一年协会的部分会员希望把协会做得更精致的想法，此外，我作为车队队员见过车队和其他高校小车协的运行模式，而在这些组织中是见不到单速车的踪迹的，骑行在这些组织里也更为纯粹（即不给协会或者骑行活动赋予太多其他的含义，骑车就是骑车）。

但是，用这种思路去做实践部工作也会有问题：比如每年迎新拉练原则上还是允许单速车参与的，这样就很难找到押后；此外，每年实践部和学生会、保卫部合办的修单速活动将很难举行，以及12-13年度修单速活动组织得并不好，最后修好的单速很少，而且有一部分单速被修车的人瓜分了，我觉得与其这样还不如不做，这样在其他机构那里也少一些不良影响。

出于这些想法，今年没有举办过单速讲座，只是将少部分单速的内容在变速讲座中提了一下，也没有举办二教地下的修车活动。

修车内容和往年相比没有太大改动，由于车协中碟刹车越来越多，今年的刹车讲座中增加了碟刹的内容。

另一个改动较大的方面是培养新会员。

其一，开学初改革了师徒制，只有通过技术组考核的成员才有收徒资格，每人每学期只能收不超过3个徒弟。这种新制度确实使得师徒制变得更为严肃和规范，大部分拜师的新会员最后都成长为押后，但也导致很多新会员在第一学期中后期找不到师父，只能拖到下半年再进行拜师。此外，男师收女徒的现象在这一届很普遍，其中有不少最后都发展成了暧昧或恋爱关系，背离了收徒的本意，如果有可能希望以后能避免这种情况的发生。

其二，由于一些历史原因和本人基于让女会员多一些押后机会的考虑，这一年的一些活动对女会员有

所偏重，包括出摊教修车时平衡对男女会员的重视，并在上学期就启用新的女会员担任押后（有老会员陪同）。最后确实有女会员成长为很靠谱的押后，然而最终她们在暑期中担任押后的时间甚至少于没有通过技术组的男会员，效果并是很好。

其三，在上学期末的冬游前押后培训中尝试让修车技术较高的新会员负责一部分讲座，但效果一般。

【继承】

这一年活动的改变大多集中在内容上，形式则继承往年。出摊时间缩短，变为2:30至5:00（但实际收摊一般都要拖到6:00）。香山腐败由于当晚一些老会员的退出最后没能办起来。讲座办得有点晚，最后没能讲完所有内容。个人认为十一后第一周和春季学期招新后第一个周五开始办讲座较为妥当。

【问题】

今年技术组考核过程中出了不少乱子，很大程度上是我的问题，现在我也只能说感谢当事人的理解，并且向相关的会员道个歉。

工具丢失问题更为严重。如果有条件以后可以恢复早年（04年左右）的制度，借工具必须向实践部长或者管家登记；同时，对不同工具要分类存放、定时清点。

迎新大会上报名实践部的新会员往往是最的，但最后这份名单很难利用起来。建立实践部微信群或者迎新大会后组织腐败也许可以增强实践部的凝聚力（但其实实践部最终是希望更多的人掌握修车技术，有点担心实践部成为一个存在门槛的部门）。开学初老会员离去，新会员还没有发展起来，这时候出摊时人手会不够，加上这学年第一位管家因为伤病没多久就退出了实践部，有段时间每次出摊只有三四个人张罗，如果以后能联系名单上的人帮忙出摊应该能有所改观。

13年春季我当新押后的时候，很多进阶的修车技巧都是在和其他的新押后交流时获得的。我曾经考虑过在黄花城拉练时同时任命几个新会员做队尾押后，增进交流，但最后由于一些原因没有办起来。以后也许可以考虑这种形式。

由于暑期路上职务冲突、轮休等各种原因，很多团长在暑期任命押后的时候并不会采用实践部给出的技术组名单，因此技术组的意义需要进一步明确：为暑期选出技术可靠的押后，以便应对可能出现的各种突发情况。

至于什么时候启用新押后，有些老会员认为提早使用新押后会过早消耗掉这些会员以后的热情，但我认为早一点使用新押后可以给新会员提供更多的练习机会。今年很早就开始用新押后，并没有出现担心的情况，这个问题应该是见仁见智的。

【感谢】

这学年实践部的活动离不开管家小羊，副部果粒橙、秋霜和讲座主讲人马丁、能熊、番茄、Luckiss、疏影、老蒋，还有各位技术组考官和出摊时来帮忙或捧场的各位，谢谢你们的支持。

希望实践部能越做越好。



外联部总结

[秋季学期]
部长：秦在潮 | 疯子

[春季学期]
部长：秦在潮 | 疯子
副部：陈芷欣 | 橙子
刘凯琳 | 耗子



从左到右：秦在潮、陈芷欣、刘凯琳

怎么说呢，我不是一个适合做外联的人，因为个人本身不太喜欢和不熟悉的人打交道，对外联的工作也不感兴趣，当初接任外联部长的时候对这个职位也没有任何了解。

我第一次接触和外联有关的东西是同略略一起和 lapierre 谈赞助，老板特别健谈，后来发现这些经商人士都很能说，lapierre 在秋季招新的时候帮了一定的忙，但后来由于车队可以找到更好的自行车赞助，我们的合作就中断了。

【人员方面】

秋季招新的时候来外联部的人特别少，总共就5个人，人员流失也很严重，留到春季学期的总共就耗子和橙子两个人。这里反思一下，人员流失的问题可能在一些部门会比较严重，原因应该在于没有足够频繁的活动和交流，像队医组和实践部经常会有例会和出摊，大家之间的感情比较容易维系。外联部上半学期缺少例会，总共两次例会根本没有办法把大家联系到一起，而文化周暑期招新的时候只招到了一个人，主要是因为当时招新的名单的丢失；下半学期外联部招到了不少人，感谢耗子的演讲为外联提升了不少人气。上半学期的经历让我明白了开例会的重要性，但所谓例会总共也只开了两三次，后来也就因为交流赛筹备会的时间冲突没有办法开了，但结果还是好的，不少人都留了下来。

【工作方面】

上半学期主要有秋季招新、更新兄弟社团联系方式、文化周、会服征订、暑期成果交流会、交流赛赞助策划。秋季招新时联系了 lapierre 的一顶帐篷，因为正好下雨，效用不错。文化周之前主要是暮潮在和阿肯诺谈长期合作的事项，文化周三天，进行了阿肯诺的会服样衫展示，同时佳能戴尔也在现场对自己的产品进行了展示。上学期的会服征订交给了耗子，交流赛赞助策划交给了橙子，然而自己没有提供及时的帮助，最后橙子是在暮潮的帮助下完成了协会第一份比较完整的交流赛赞助策划，这些资料以后应该都可以用。

下半学期的工作主要是围绕交流赛展开的，此外还有会服的春季补订、年刊的赞助策划等。会服春季补订的方面，我挖了一个大坑给圾洞，由于没有告知圾洞会服制作方阿肯诺以及印标厂家的联系方式，并

且圾洞辛苦统计的结果在交给我之后迟迟没有处理，于是整个会服补订从开始到结束持续了将近两个月的时间，在这里为自己的不负责任给圾洞和大家道个歉。年刊的赞助策划交给了叶子，较快就完成了。在平川主讲的如何写赞助策划的讲座之后，大家在这方面有了很大的进步，但估计这些有关策划案的知识可能得等到下一年的年刊印刷才能用上了。

【交流赛方面的外联工作】

需要仔细说一下，上学期和赞助商联系得太晚了。赞助商每年都会制定下一年的预算，所以我们最晚应该在过年前将自己的赞助策划交给赞助商，和他们大致商定合作事项让他们留好预算，但这是对于比较大的赞助来讲的，如果是较小的赞助则可以在活动前一两个月进行联系。以交流赛为例，与 UCC 和阿肯诺在交流赛方面的联系都是在今年比赛前两个多月才开始进行的，UCC 方面表示这个赞助是靠多年的合作关系才能拿下的，而阿肯诺方面也多次提到了这个问题。相信如果提早联系，我们可以拿到更好的赞助。相对而言，统一绿茶方面由于涉及金额较小，也就比较顺利，工作方面安排了橙子去做，但一个人做确实太累，部长也没帮太多忙。最后想说说有关签订合同的事情，我不太清楚之前的情况，但今年我们只与阿肯诺签订了合同，而 UCC 和统一绿茶并没有签订。一方面是自己能力有限，另外一方面是签订时间过晚，赞助商方面审批需要较长时间。

【赞助商的反馈及其他车协的交流】

个人认为这一直是协会的短板，包括人人等社交平台的信息发布一直存在反馈不及时的情况，有些活动甚至没有反馈。这些网络社交平台需要一个整体把握能力较强的人来做，所以如果可以的话最好是部长直接接手，至少得监督。拉练中始终缺少一个负责将各种信息反馈给赞助商的人，通过宣传部派人，效率略低，建议以后可以直接外联部内部找人在参加拉练的时候直接用手机拍照及时转发微博人人，并且把这个和宣传部每周找 DV 一样作为一个不写在拉练通知上的职务（和宣传部的部门总结矛盾了，可否直接删除？），具体实行办法下一届执委会可以进一步商讨。

除了赞助方面的工作，另外一个外联工作的重点是和外校车协的沟通以及交流。在这方面，上个学期外联派人参加了北林越野车协的生日会，这个学期参加了对外经贸蚂蚁车协的暑期路线发布会以及央财大娃车协的生日会。但其实仅仅这些生日会的交流是不够的，北大车协在很多外校车协的眼中就是一个高贵冷艳、不好接近的形象。要改变这种状况我没有什么特别具体的办法，但在全国高校车协群里多参与一些和他们的互动，在微博人人上多进行一些对他们的关注都会有帮助。此外，虽然协会可能在管理运行方面比外校的车协强挺多，沟通与交流方面确实是我们的弱项，建议多问问外校车协在这方面都是怎么做的。

【展望】

最后说一下对明年外联的想法吧。首先是部长，一定要对外联感兴趣才可以，否则工作起来没有热情。例会还是需要开的，但贵在精，并且要有合适的频率，内容方面可以分为见面、如何写策划书、如何写合同、

刷年刊赞助等，合适频率的高质量的例会是十分有利于提升部员们的归属感的。工作上的安排：更新和外校车协的联系方式，今年有了全国高校车协交流群和交流赛小猴子更新的名单，可以轻松不少，大娃车协本学期发起的通过 qq 共享每个协会更新联系方式的做法不错，可以借鉴，剩余一部分没有更新的再通过打电话等方式更新；文化周可以找一个新会员去负责，有了去年不错的经验今年应该可以继续和阿肯诺、佳能戴尔合作；会服征订建议交给一个人，全权负责征订、联系厂家、下单和发会服的所有工作，这样可以缩短不少时间，部长只需要敦促就可以了，自己接手一部分反而会使效率降低；年刊的赞助可以通过例会时大家一起刷赞助的方式来进行，以前有过类似的活动，可能拉赞助的效果不是特别好，但确实是个很好的交流感情的方式；交流赛的赞助工作下学期的中期就应该开始了，找一个新会员先进行初期准备工作，如果在赞助商们第二年预算下来之前开始的话，赞助的情况说不定可以更好，红牛等之前拉不到的赞助也会更有可能谈成，然后到春季学期再安排人手来帮忙，大型的赞助可以尝试一人负责一个以减小部员的压力，小型的赞助可以兼上，合同尽早签并且也一定要签；暑期的赞助今年还跟往年一样，但个人觉得如果第一个学期就和 UCC 谈暑期赞助的话，说不定会有一些惊喜。

【感谢】

在外联部工作了一年，其实自己都没怎么上心，虽然自己本身对外联不感兴趣，但仍然是自己不负责，做得不好就是不好，感觉很对不起自己的部员们，想和你们说的都已经说了，希望明年可以吸取今年的教训。感谢暮潮、橙子、耗子、小猴子、叶子等所有为外联努力过的同学，外联加油！

文体部总结

[秋季学期]
部长：章鸿飞 | 暮潮
副部：白程安 | 大黄蜂

[春季学期]
部长：白程安 | 大黄蜂
副部：杨柳 | 杨柳
池聘 | 未名小池
黄思议 | 继光

从左到右：章鸿飞、白程安、杨柳、池聘
下：黄思议

本人秋季学期担任文体部副部长，春季担任文体部长。

秋季学期协会执委会人手短缺，文体部也不例外，仅暮潮和我两个人，工作相对比较繁重。我主要负责

日常工作，总的看来，工作情况差强人意，在具体落实上缺乏创新。希望今后人手能有所增加，我也可以在今后给予一些帮助，度过秋季难关。

春季学期，文体部任命了三名副部：杨柳、小池、继光，分别负责签到、统计考勤和安排训练，都非常出色地完成了工作，因此本学期工作强度明显有所减轻。部长在春季学期的工作中出现过失误，与部长自身粗心的性格有关，同时建议新部长能与老部长充分交流，吸取经验。

本年度冬训采用合组训练，春训进行分组训练。春训延续按照姓名首字母分组，结果分组并不平均，且并没有找到好的解决办法。另外，今年春季五四体育场晚上提早关门，使得后期训练量较往年有所减少，也因此取消了最后的25圈耐力跑。在签到、统计考勤、跑步体测负责这些工作中，可任命积极的新会员，这样既能减轻文体部的工作负担，同时也能够为新会员提供融入协会的机会。

这一年中，训练和拉练方面基本延续传统方式。而讲座内容集中于拉练职务讲座、拉练队长讲座和训练队长讲座，参加人数和成效都达到了预期的目标。

下面从文体部的各项工作中谈一谈个人的想法。

首先是骑行讲座。从我自身的暑期经历看，有些会员直到暑期上路仍旧不能掌握基本的骑行要领，所以我的建议是：把每学期的骑行讲座的数量增加到两次，学期初一次，学期末一次；或可以适当改变讲座考勤制度，比如要求会员在整个年度内必须参加一次历史讲座和一次骑行讲座，这样既可以保证每个人都参与到讲座中，也可以促进春季会员更积极地参与协会活动，更好地融入协会。

其次，春季学期的拉练问题频出。这与纪律松散有很大的关系，这提醒我们日后在培训队长的时候需要加强对纪律的强调，选择队长时也要适当考虑会员的个人带队风格。此外，文体部在培训队长以及队长向前站分配任务时，需要注意强调一些非常容易忽略的细节，比如留口一定要等到后旗等这样的细节。由于每次拉练都会有新会员参加，他们对协会的出行等各方面都没有了解，所以文体部和队长在拉练任务的布置中都应做到事无巨细。

最后，感谢一年来所有文体部人的付出，希望这篇总结能为今后的文体部工作提供一些帮助。

宣传部总结

[秋季学期]
部长：韩易荣 | leasy
副部：刘璞 | 依泽

[春季学期]
部长：韩易荣 | leasy
副部：刘璞 | 依泽
刘韵卓 | JWW
袁之航 | 荒野的呼唤
魏子寒 | Potatal





从左到右：韩易荣、刘璞、刘韵亭、袁之航
下：魏子寒

【总】

总的来说，算是顺利完成了本学年的宣传工作，没有出现特别大的、不可弥补的纰漏。但是，其中仍有一些工作可以做得更好，一些问题也是可以避免的。

首先，这一学年的顺利工作离不开大家的关注和支持，尤其是一批尽职、靠谱的副部们，确实使我在每件事情的考虑上更加全面。另外，各种老会员无时不刻的提携和指正，也促进了宣传工作的完善。

客观来说，宣传是一件需要花费较多心思和时间的事情，所以从上学期就存在的人员短缺问题一直到这学期也没有得到很好的解决。很多时候，在面对任务还是会显得捉襟见肘，使得宣传工作不容易开展，这个问题（可能是一直存在的普遍现象）与宣传工作在技术上的硬性要求和工作繁琐、周期长有着很大的关系。

另外，宣传部的工作多是跟进型，策略上太过被动，行动上又不得不过分发扬主观能动性。“策略上被动”意指我们的部员对一次拉练的了解程度多半是比不上拉练队长的；“过分发扬主观能动性”意指拉练队长可能根本就没意识到宣传拉练也是拉练的一部分，所以宣传部和队长的对接是很不畅通的。宣传部日常工作主要围绕拉练展开，但有时候拉练队长太忙，就会顾不上宣传拉练信息，多半不会想到通知宣传部加强宣传，这一方面拉练队长的重视度很不到位，因此很多时候宣传工作只是延续以往走稳妥路线，没有太多的新举。

【秋季学期工作总结】

1. 日常工作：

平面设计

主要包括：快讯、传单和背贴海报。

这方面大家的积极性和成长是最显著的，因为其简单性和时间花费较短，新加入的会员基本可以设计简单的快讯、传单之类。

今年的新会员基本都是零基础，没有原先就会PS等技术的，所以工作交付也较晚。

学期刚开始的时候，快讯等的张贴时间有点延后，后来改在周二、三的时候发给大家张贴，宣传效果稍有改善。

手绘海报

由于绘画技术和时间两方面的限制，使手绘总体处于缺人状态。由于手绘海报是例会后组织大家一起画，持续时间过长，不方便大家安排时间，因此手绘基本是少数几个人完成。

改进：考虑下学期将例会和手绘分开，并且手绘是面向协会全部成员而非局限于宣传部内部。

DV 及制作

制作 DV 除了拍摄 DV 的热情，还需要过硬的技术要求以及较多的时间投入。由于制作周期较长，因此往往在拉练结束后这项工作仍在进行，尤其当 DV

本人不会制作视频的时候，花费的时间会更长。

本学期，担任拉练 DV 的都是零基础的新会员，总的来说都比较靠谱，学期前的 DV 都已经出成品了，学期后的由于考试等原因还在制作过程中。

本学期 DV 方面比较大的失误是大运河拉练忘记安排 DV。

另外，下学期会在 DV 方面投入更多的精力。

例会

基本每周都有一次例会，持续到潭柘寺拉练结束后一周，例会参与人员也比较多。

例会期间，开了 PS 和 DV 讲座，效果不错。

新会员

培养新会员尤其宣传技术过硬的新会员是一个长期的过程。不过所幸，今年的新会员热情都很高，技术成长得很快。

两次迎新：开学 + 暑招迎新。虽然两次迎新大会加入宣传部的人数不是很多，但是就加入的人来看，都很靠谱。

花销方面

首先，宣传就是个花钱的地方，不可避免。其次，本学期在开销方面是有些超支的，有些地方的开支确实可以减少。最后，下学期要注意节流和开源。

2. 非日常工作：

文化周

手绘文化衫展销。整体还算成功，但刚开始的规划欠缺，在材料购置方面花费较大。

参与手绘人数较少，这与当时天气状况较冷有关，同时自己手绘花费时间较长。

暑期成果交流会

未名进站成功申请。

18 周年纪念徽章制作。

徽章征订

交流会后，大家对 18 周年纪念徽章的呼声比较大，因为当时徽章主要是送外校车协的，没有考虑到会内人员的需求。因此后期开始补征订，同时加入个性徽章的征订，参与人数较多，反响不错。

【春季学期工作总结】

1. 日常工作

平面设计类

- 1) 本学期主要将任务分配给了新会员，让他们多练习。
- 2) 开了一次讲座（并没有请协会老会员中的 PS 大牛），主要讲 PS 和视频软件 AE，来的人虽不多，但都学习得很认真。
- 3) 建了一个网盘，专门存放收集宣传部的各项资料（拉练快讯、海报等）

手绘海报

1) 本学期初的时候参与的人还是很多的，随后就直线递减，这应该是本学期开展得最不理想的工作了。

2) 提前通知了海报主题（在论坛帖子里体现），本想让大家提前进行准备，但并不理想，仍旧占用了过多时间。

3) 这学期每次手绘都会通知本次拉练队长，让他们一起关注、参与拉练宣传，队长也基本都参与了。

DV 拍摄及制作

1) 每次找的拉练 DV 基本都是零基础的，但都很靠谱，除了 DV 机……

2) 每次拉练里的 DV 本应属于拉练职务，但队长并没有将他们的名字写在拉练通知里，这一点不是很好，希望今后能有所改善。

摄影照片类

这个学期最初的讨论结果是归外联部负责，但后来的情况却是每次拉练回来时外联部向宣传部寻求照片，部门之间的沟通还不够通畅，希望以后宣传部能与其他部门在各种工作细节上尽早达成一致。

例会

这学期例会基本达到了学期初的设想：精而简之（因为人少）。同时有一点改进：例会改到周四开，给大家更多的时间去完成一次任务，一定程度上减小了大家的任务量，效果不错，以后可以考虑延用。这学期例会开得比较随意、随机，但交流反而更充分了，感觉不错。

新会员 & 副部

- 1) 副部的能力是大家有目共睹的，成长也是显而易见的。
- 2) 唯一缺憾是“人才广进”仍旧在口头上！每次招新大会都没有人报宣传，望以后部长能在这方面多花些心思。

花销方面

买了一部新 DV 机。

2. 非日常事项

文化衫

- 1) 文化衫征订今年进行得很好，基本符合最初的时间预想。改进：先收钱后征订，避免了以往协会垫钱最终衣服没人领的开销浪费。
- 2) 相关详细总结可参考论坛工作区的总结帖。

徽章补订

这次补征订反响不错，参与人数很多，同时制作了交流赛联谊用徽章。

★交流赛

宣传部主要负责交流赛幕布的制作，这方面主要辛苦荒野，而后续工作主要是交流赛总负责接手。然而，最终交流赛相关负责、宣传部和赞助商之间没有实现有效的沟通，导致幕布的设计和制作耗费了大量的时间和精力来更改方案。

3. 副部分工

副部成员：依泽 | 刘璞

荒野的呼唤 | 袁之航

JWW | 刘韵亭

Potatal | 魏子寒

下学期工作主要分成三个部分：

1) 平面设计类：主要包括

[日常] 拉练的海报、快讯、手绘海报，以及一些活动所需要的传单。

[非日常] 文化衫。

2) 摄影摄像类：DV 相关。

3) 网络平台类：一些非常琐碎的事务。

组织部总结

【秋季学期】

部长：谢琪 | 傅光

副部：李明佳 | 庭前

周星宇 | 魔方



从左到右：谢琪、李明佳、周星宇

2014 学年初，我作为协会一个半老不新的会员，接管了组织部。现将一年工作总结如下：

【日常工作总结】

组织部由秘书处改革而来，作为执委会与各部门之间、协会与各会员之间的纽带，其充当着协会“内联”的角色；另外，组织部还承担一些维持协会日常运营的工作，就如一个协会的管家。组织部的工作大体分为物资管理、内部联络和组织内部活动。其中物资管理包括管理门卡、整理办公室、协会日常物资的管理与补充、协会历史资料整理以及大型活动物资调配；联络方面包括借教室、执委会记录、拉秘培训、罚跑监督、日常招新、课外锻炼抵卡以及日常活动通知等。

与其他部门相比，组织部的工作相对固定和琐碎。本学年，部门日常工作基本沿用了上一年的模式，其中相同的内容不多赘述，在此主要总结一些问题和新的探索。

1. 门卡管理

对于门卡，本学年沿用了上学期门卡定位帖的管理方式。秋季学期执行效果较好，但是春季学期出现了几次定位帖长时间无人更新以致门卡失联的情况，这与门卡管理员对门卡不够负责有关。经过提醒和强调，情况有所改观，希望以后的门卡管理员能在借用门卡时提醒借用者更新帖子并及时了解门卡转借情况。

2. 借教室

本学年，团委完善了社团管理平台建设，规定借教室一律通过网上社团管理平台借用，统一审核分配。本学年出现过几次审核未通过或通过审核单却不分配教室的情况，给协会的活动安排带来了麻烦。由于目前该平台处于初创状态，这种情况在以后还可能出现，



建议各负责人在借用教室时提前核实人数和时间，人数过多或者时间太长的借用很有可能不予通过。另外重大活动（如迎新、互评）往往需要大教室而且不容易有失，建议在借教室时详细写明借用原因。

3. 活动消息通知

本学年在活动通知方面沿用了上一学年论坛和飞信的使用。在车协工作区版面发布每周活动安排帖，每次招新后将新会员添加为飞信好友，并定时发送活动信息。然而这两种方式在消息推送方面是存在漏洞的，对于论坛，新会员并不会对协会论坛抱有很高的关注度，对论坛的熟悉需要一定时间，如果只以论坛作为发布信息的平台很有可能造成会员的流失；另外，飞信在群发信息时有信息数量和好友数量的限制，并且信息经常无法送达，这难免会对信息的推送造成阻碍。

本学年协会建立了微信平台公众账号，并由组织部管理，秋季学期中开始使用，作为飞信通知的补充。与飞信相比，微信具有发送图文消息以及普及率广等特点，在消息通知方面更具优势。秋季学期，微信平台主要做一些日常活动通知的推送；春季学期微信平台由主页君管理，消息推送形式多样化，但是主要内容仍为协会活动。此外，我们也进行了一些其他尝试，比如推送官方新闻稿等。春季学期，执委会上曾出现过一些关于其定位的讨论，我认为微信平台可作为一个协会对外的新窗口，除了简单的信息通知外，也可以增添其他内容，比如足音中的文章或者与自行车相关的其他新闻等，以便新会员更好地认识协会、融入协会。

4. 其他活动

秋季学期，组织部承担了文化周期间“静园生日会”的组织，借鉴上一年的经验，基本达到了预期的效果，活动气氛也不错，但是在前期准备时依然面临人手不足的情况。

【部门人员发展】

组织部的日常工作比较琐碎，而且基本都是一些协会幕后的工作，通常对于新会员的吸引力不大，加之迎新大会时本人的部门介绍并不出彩，秋季学期开始时组织部的人员数量有些捉襟见肘。在认识一些新会员后，我在学期中又发展了一两名部员，但是工作安排还是相对集中，没有培养出合适的副部。春季学期，执委会任命庭前和魔方两人担任组织部副部，虽是组织部的新部员，他们还是很快适应了部门工作并承担了大部分职责，然而，部员缺失的总体情况并没有太大改善。希望以后组织部能够加强部门建设，努力在各种活动中积极主动发展新部员。

最后，感谢主席团对我的信任和对工作上问题的包容，感谢老蒋对组织部工作的帮助，感谢半仙在协会历史资料整理方面所做的贡献，感谢庭前和魔方两个副部在春季学期认真工作。

北大车协 2014 年度秋实奖

老会员贡献奖

邢天成 | 半仙

李晶 | 小顺儿

陈章 | 维茨 C

陈潜 | 木头。。。

秦在潮 | 疯子

韩易荣 | Easy

暑期 MVP

袁馨 | 秋霜（骑行团 MVP）

池骋 | 未名小池（骑行团 MVP）

王星 | 核桃（飞行团 MVP）

唐萍 | 嘻嘻 11（实践团 MVP）

秋实铜奖

黄思议 | 继光

刘凯琳 | 耗子

陈芷欣 | 橙子

郭璇 | Luckisss

杨柳 | 杨柳

袁馨 | 秋霜

秋实银奖

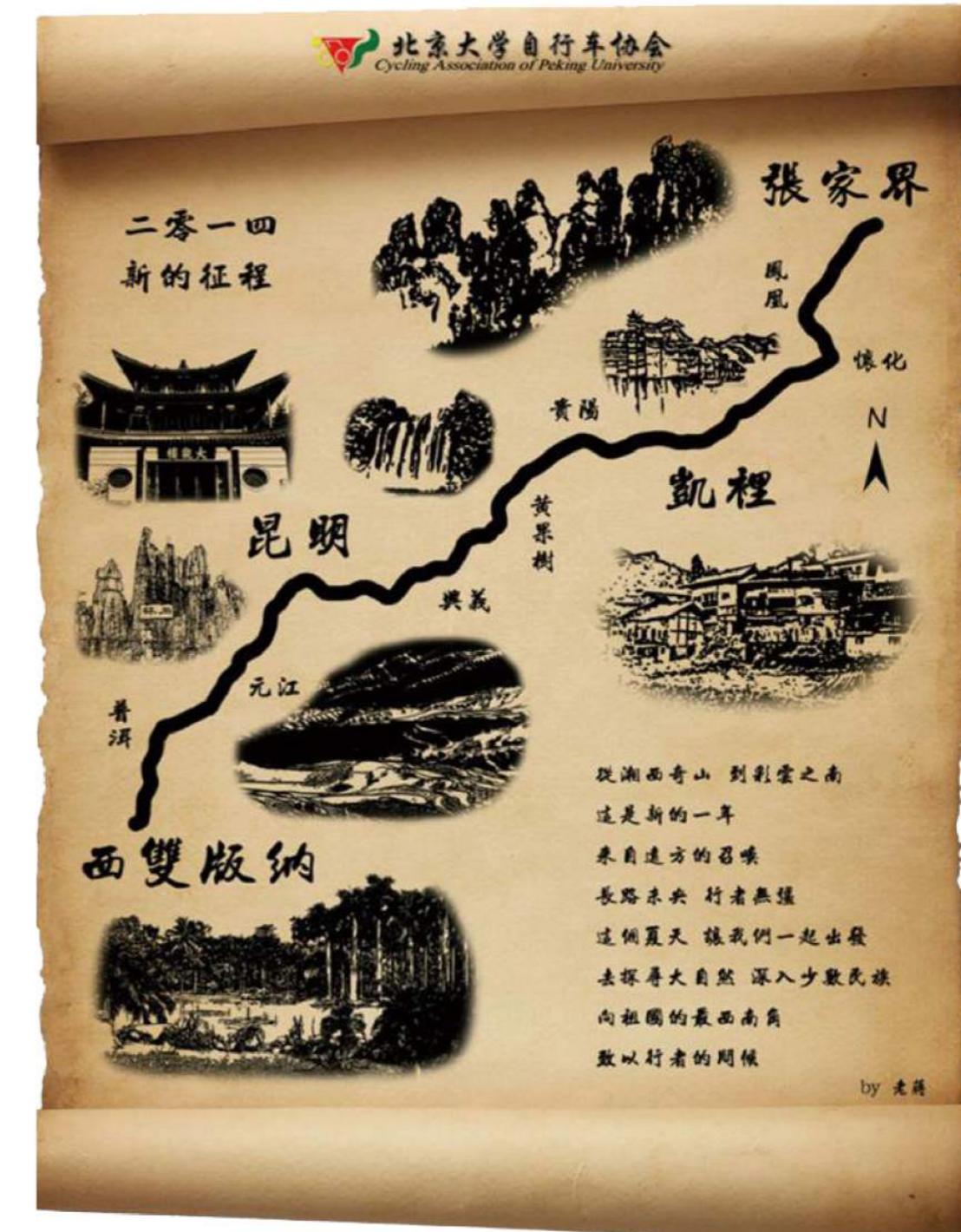
戴翔 | 小刀

崔家梁 | 果粒橙

郭浩 | 南方

秋实金奖

池骋 | 未名小池



贰零壹肆·暑期路线

我们的故事，还在延续



冬游



甘孜



拉练



主 办：北京大学自行车协会

主 编：刘韵亭 | JWW
汤梓艳 | 夏天。
王泽敏 | Emily

美术编辑：刘韵亭 | JWW
杨卓妮 | 抹茶

校 对：池骋 | 未名小池
崔家梁 | 果粒橙
戴翔 | 小刀
黄思议 | 继光
寇鸣昊 | 含笑撞南墙
刘韵亭 | JWW
谭凤周 | 赞无
汤梓艳 | 夏天。
王泽敏 | Emily
吴秉哲 | 乱舞
王心怡 | 小千
周旭明 | 九哨

供 稿：白程安 | 大黄蜂
范志康 | 好男人
韩易荣 | easy
侯书漪 | 小猴子 YY
蒋雨蒙 | 老蒋
寇鸣昊 | 含笑撞南墙
李晶 | 小顺儿
李桥 | 李桥
刘韵亭 | JWW
秦在潮 | 疯子
全柯 | 鸡蛋永不碎
谭凤周 | 赞无
汤梓艳 | 夏天。
王泽敏 | Emily
魏子寒 | Potatal
吴秉哲 | 乱舞
谢琪 | 悠光
邢天成 | 半仙
杨卓妮 | 抹茶
张翰雄 | 马丁
章鸿飞 | 蓦潮
周旭明 | 九哨
周正阳 | 正阳
朱叶 | 朱丽叶子

联系我们

地 址：北京市海淀区北京大学 24 号楼 118 室 (100871)
官方邮箱：beidachexie@126.com
车协论坛：www.chexie.net
微信公众：capu1995
新浪微博：http://weibo.com/beidachexie

编者的话

刘韵亭 | JWW

这本薄薄的年刊，前前后后加起来耗费了将近一整年的时间。这些书页里，每一个文字、每一幅剪影都有分量，缓缓道来 2014 北大车协的足迹，字里行间，藏着车协人在 2014 的喜怒哀乐，也浓缩了年刊编者、校对人、供稿人辛勤工作的日日夜夜。

又到了一年行者启程的日子，不同的征途，相似的故事，祝福在一年又一年在路上的人们，车协一直在路上。

汤梓艳 | 夏天。

这是属于 2014 年所有卡普人的故事。我们一起喊过的加油，一起跑过的五四，一起数过的星星，一起看过的海，一起拼过的冬训和春训，一起爬过的坡，一起淋过的雨，一起幸福绚烂过的暑期，一起在这里爱过的笑过的点滴，也许文字无力，也许不够完美，但是这是无数会员和年刊编写组倾心写出的 2014 的故事，希望你们能喜欢。一路征稿、审稿、排版、校对、印刷，谢谢我的两只好搭档，谢谢每一个积极响应年刊编写号召并为之献力的你们，谢谢我爱的这个地方。愿 14 年刊是 14 行者美好往昔的纪念，愿 14 年刊是新的卡普人爱上这里的开始。这里是车协，我爱这里。

王泽敏 | Emily

从不厌其烦地催稿筛选，到字斟句酌地修改，再到最终敲定排版，这本年刊是编辑们和所有来稿者以及 15 届主席团共同的心血之作。在这过程中，夏天主动负责了年刊的整体督导工作，提出了若干建设性意见，起到了不可替代的作用；而 JWW 作为编辑组中的技术流，为保证年刊风格首尾一致，独自完成了设计排版的艰巨任务，其成品也着实令我们眼前一亮。衷心感谢两位靠谱的编辑！

此外，年刊的完稿还得益于小白、小刀、小池等众多关心年刊的朋友的帮助。希望这本年刊，能为新一届的行者点燃一个梦想，更为车协的光辉历史献上一缕微芒！



行者

2015.06

Cycling Association of Peking University

北京大学自行车协会
2014
总第十七期