拉练心得

2013年11月16日，天气晴朗。早上8时许，我们参加拉练的祥龙队一行人来到了阳澄湖畔。经过了简单的出发前的一些活动，我们开始了18公里的步行拉练。对于我来言，首次参加拉练带来了强烈的好奇。脚下的步伐也是轻快有力。

阳澄湖畔的风景还是不错的，可惜在这深秋初冬草木青黄之际过来也只能感叹秋风萧瑟了。我在想为什么公司不在春天植树节前后弄这样的活动，既可以踏青，又可以植树，还可以树立企业形象。

18公里的路程，我们走了约4个小时。这样的一次拉练，给了我们这些平时在办公室内几乎不运动的人们一次锻炼的机会。在这之后，我想我会多多锻炼的