

潭柘寺前站时间线

10月20日 周五

12:00 前:

- 1、因故无法出摊检车的私戳了拉秘检车、登记。
- 2、因故无法参加准备会的私戳队长

14:20 前:

- 1、拉秘打印好签到表、拉练通知、队医贴土、安全责任书;
- 2、拉秘到办公室拿好桌子、椅子、头盔、防潮垫、旗、绳。(管家协助)
- 3、拉秘到达出摊地, 准备签到

14:30-16:30:

- 1、押后检车;
 - 2、拉秘登记(检车人、保险、头盔、安全责任书、宿舍号、检车贴)、发放拉练通知、队医贴土;
 - 3、队医收拾队医箱;
 - 4、押后收拾押后包; 押后把参加拉练的全部押后拉入一个群聊, 便于分配检车任务
 - 5、17:00 前拉秘交安全责任书(半份)到新太阳 127
- 注: 3、4、5 在准备会前结束

17:15:

前站人员准备会

20:45:

五四训练(建议但不强制)

10月21日 周六

23:00:

建议入睡时间, 睡前设定好闹钟, 并将手机铃声打开调至最大

10月22日 周日

6:10 前:

- 1、医学部的前站人员在前站群中发“我起床了”
- 2、吃早饭
- 3、私约着从医学部出发(6:30 之前需要出发)

6:40 前:

- 1、本部的**前站人员**在前站群中发“我起床了”
- 2、吃早饭

6:55 前:

- 1、拉秘达到东门外停车场集合, 准备职务人员的签到
- 2、其他前站人员也尽量在 6:55 前到达

7:00 前:

- 1、前站人员达到东门外停车场集合, 完成签到
- 2、拉秘签到完毕
- 3、送站负责携带物资到达(一辆过检的车、头盔、厚手套、绑绳、绑腿等)
- 4、押后摸胎压, 简单检车

7:00-7:10:

- 1、前助讲话
- 2、队医讲话、带热身
- 3、队长讲话
- 4、前旗准备列队，前助组织大家“和前旗列队”，其余前站人员帮忙催促

7:10 出发:

喊加油(↖ •_•)↖

到达第一个休息点:

- 1、前旗把车停在路口，等待大家，招呼大家休息，前助在前站群里发“×点到达第一个休息点”
- 2、前助组织大家码车，铺开防潮垫，并告知每一波达到的人:【“现在是×点，休息到×点”】
- 3、前助考察休息点情况（厕所位置、容量、小卖部容量）
- 4、在距离出发前3-4分钟，前助提醒大家收防潮垫，到小卖部和小卖部的厕所里面去催一催人
- 5、前旗准备好，把车推出去，前助组织【“跟前旗列队”】
- 6、前助催促列队时，小白兔去小卖部里面转一转，检查有没有人落下东西（像头盔这种），检查我们休息的地方有没有垃圾，最后清理

到达第二个休息点:

- 1、前旗把车停在路口，等待大家，招呼大家休息，前助在前站群里发“×点到达第二个休息点”
- 2、前助组织大家码车，铺开防潮垫，并告知每一波达到的人:【“现在是×点，休息到×点”】
- 3、前助考察休息点情况（厕所位置、容量、小卖部容量）
- 4、在距离出发前3-4分钟，前助提醒大家收防潮垫，到公园的厕所里面去催一催人，并组织大家围过来听爬坡前讲话
- 5、押后做爬坡前讲话
- 6、队长补充爬坡前讲话
- 7、前旗准备好，把车推出去，前助组织【“跟前旗列队”】
- 8、前助催促列队时，小白兔检查我们休息的地方有没有垃圾，最后清理

爬坡时:

- 1、前旗可以稍稍快一点
- 2、前助鼓励紧跟前旗的男生到后面陪女生
- 3、回程前助留意山路留口情况
- 4、拉秘跟随前旗，准备坡顶签到

戒台寺收队点:

- 1、前旗把车停在路口，等待大家，招呼大家休息，前助在前站群里发“×点到达戒台寺收队点”
- 2、押后组织坡顶放坡前检车，
- 3、机动做放坡前讲话
- 4、拉秘组织第三次签到
- 5、拍合照
- 6、放坡过程中去程前助留意山路留口情况

到达第三个休息点:

- 1、前旗把车停在路口，等待大家，招呼大家休息，前助在前站群里发“×点到达第三个休息点”
- 2、前助组织大家码车，铺开防潮垫，并告知每一波达到的人:【“现在是×点，休息到×点，

提醒大家购买午饭】

- 3、**前助**考察休息点情况（厕所位置、容量、小卖部容量）
- 4、在距离出发前 3-4 分钟，**前助**提醒大家收防潮垫，到小卖部和小卖部的厕所里面去催一催人
- 5、其余前站人员也帮忙催促大家，多喊一喊，以及去小卖部和小卖部的厕所里催催催其他职务人员
- 6、**前旗**准备好，把车推出去，**前助**组织【“跟前旗列队”】
- 7、前助催促列队时，**小白兔**去小卖部里面转一转，检查有没有人落下东西（像头盔这种），检查我们休息的地方有没有垃圾，最后清理

到达潭柘寺坡顶：

- 1、**前旗**把车停在潭柘寺牌坊前，并在此等待，指挥大家左转，**前助**前站群里发“×点到达午间休息点”，**前助**号召大家码车，告知【午饭结束时间】，铺防潮垫
- 2、**拉秘**组织第三次签到
- 3、**午间主持**确认场地，**社考负责**带领大家买票入园，确认买票流程、思考社考活动形式
- 4、**押后**组织检车

13: 45:

- 1、合照结束后，**前助**号召大家集合并告知出发时间
- 2、**前旗**把车推到路边，**前助**号召大家跟前旗列队放坡
- 3、**拉秘**组织第四次签到

14: 00 出发

到达坡底收队点：

- 1、**前旗前助**确认收队点，提醒大家【脱衣服】

到达戒台寺收队点：

- 1、**去程前助**留意山路留口情况
- 2、**回程前助**留意山路留口情况

到达第四个休息点：

- 1、**前旗**把车停在路口，等待大家，招呼大家休息，**前助**在前站群里发“×点到达第四个休息点”
- 2、**前助**组织大家码车，铺开防潮垫，并告知每一波达到的人：【“现在是 x 点，休息到 x 点”】
- 3、**前助**考察休息点情况（厕所位置、容量、小卖部容量）
- 4、在距离出发前 3-4 分钟，**前助**提醒大家收防潮垫，到公园的厕所里面去催一催人
- 5、其余前站人员也帮忙催促大家，多喊一喊，以及去公园的厕所里催催催
- 6、**前旗**准备好，把车推出去，前助组织【“跟前旗列队”】
- 7、前助催促列队时，**小白兔**检查我们休息的地方有没有垃圾，最后清理

达到首钢大桥：

- 1、前站人员拍合照，注意将车码好在桥上。

到达第五个休息点：

- 1、**前旗**把车停在路口，等待大队，招呼大队休息，**前助**在前站群里发“×点到达第五个休息点”
- 2、**前助**组织大家码车，铺开防潮垫，并告知每一波达到的人：【“现在是 x 点，休息到 x 点”】
- 3、**前助**考察休息点情况（厕所位置、容量、小卖部容量）
- 4、**拉秘**联系接站负责，并在群里发定位
- 5、在距离出发前 3-4 分钟，**前助**提醒大家收防潮垫，到麦当劳的厕所里面去催一催人，并组织大家围过来听夜路讲话

- 6、其余前站人员也帮忙催促大家，多喊一喊，以及去厕所里催催催
- 7、**队长**做夜路前讲话
- 8、**前旗**准备好，把车推出去，**前助**组织【“跟前旗列队”】【夜路骑行注意速度，两列小队骑行，骑行手势喊出来】
- 9、前助催促列队时，**小白兔**检查我们休息的地方有没有垃圾，最后清理

到达：

- 1、**前旗前助**组织大家码车，**前助**在前站群里发“×点到达北大”
- 2、**拉秘**召集大家过来签到，有先到的前站人员帮拉秘小姐姐打下光
- 3、**队医**带放松
- 4、**队长**讲话
- 5、**押后队医**归还押后包队医箱，**拉秘**与接站负责进行交接

前站顺利完成，撒花❀❀❀

约饭饭~