卢老师您好，我是自行车协会24大运河拉练负责人杨济远，22城市与环境学院本科生，下面我为您简要介绍一下本次拉练。

1、【拉练地点和时间】

   北京市通州区大运河风景区，前站时间为2023年10月29日，正式时间为2023年11月4日

2、【前期准备工作】

10月29日，我将和其他约14位会员前往大运河风景区打前站，研究路线的合理性、休息点的设置等问题，并对正式路线做出相应调整；拉练的两位领骑队员会利用行者路书、谷歌地图、街景地图等对全程路线进行完整的了解，在沿途寻找可供大家休息的场所；我也和往年负责进行了详细的面谈、了解了活动情况，并对队员进行了完整的职务培训、安全培训，为可能出现的问题（如扎胎、走错路等）准备了紧急预案。

3、【安全保障措施】

已在出发前发出通知，使会员了解大致路线、目的地及队中负责人的联系方式；拉练过程中所有人必须佩戴头盔，遵守交规及其他相关法律条例（严禁闯红灯、逆行及随便上快车道、人行道），保持车距适中，速度越快，距离越远，一般在20–150cm之间。

拉练过程中在岔路口会设置留口人员，其他队员可根据留口所指的方向前进。如在路口迷路，会员可停下来等待后旗。另外，我们也会派出足够的人员，在路上监督这些安全保障措施能够得到实施，并及时制止危险行为。

在前站和正式拉练中，我们会安排经过协会训练和考核的队医、押后进行基本的伤病处理和自行车维修。也会由有足够的拉练经验的会员来保障路上的平稳顺利进行。特别是在有大坡的情况下，我们会让大队成员分组放坡，单列骑行，前后车距5至10米。严禁下坡时超车，并由有经验的老会员在队伍前后控制速度，防止扎推摔车的事件发生。

4、【活动内容】

前站拉练于10月29日7：15出发，预计于10月29日18：30返回北大，沿途考察路线和休息点，做正式拉练的前期准备。

正式拉练于11月4日7：15出发，预计于11月4日19：00返回北大， 在大运河景区安排午间活动丰富拉练体验，其余事宜与前站相同。