**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(ง •\_•)ง

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，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x点，休息到x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~