





三、 前期执行

前期基本都按照时间轴来进行执行，在实际过程中，对一些细节进行了更改，比如将装备讲解放到了动员大会后，行餐发放放在了分发装备时而不是车上或者下车后，节约了时间。

另外这次拉练较以往不太一样的两点，第一点是**团委流程收紧**。这次拉练包括同期的霄坑拉练，都在团委方面遇到了比较大的阻力，最后通过会长不断努力，整理了大批文件以及找柴老师开证明，最终得以顺利进行。只是有几点需要注意，这次拉练需要收齐安全承诺书，并在团委放假前交过去，以及所有人的离校报备和返校申请都要做好，疫情防控期间这些流程不能马虎。

第二点是**国庆两次拉练分流**，这次国庆假期有两次拉练，分别是10月1日-3日的霄坑拉练以及5日-7日的本次龙须山拉练。一次假期先后办两次拉练还是有一定的问题，如：

1. 前期训练人太多，分开签到过于麻烦，于是最后一周采用两边同一张签到表签到；
2. 参与人员并不完全清楚流程，虽然前期训练积分两边拉练都通用，但最后体测需要分开签到，根据意愿在对应拉练的签到表上签到，我们讨论决定是以体测签到的意愿为主，如果两边都签则优先打电话询问想去哪次或是两次都去，没有选择龙须山的则无法参与龙须山拉练的积分排序（这次态度比较强硬，没有选择龙须山然后被霄坑刷掉的，一律不予接收）；
3. 装备问题，两次拉练时间间隔短，3号晚上霄坑还装备，4号下午龙须山发装备，时间比较紧，幸好霄坑拉练比较干燥，帐篷不论内外帐都是干的，不需要4号早上晾。

四、 拉练途中

本次拉练除去一些意外，整体来说都还是不错的。5号早上6点11出发（由于早餐到晚了，所以迟了一点），大概十点半开始滚雪球（还是晚了），最后又没滚完，到倒数第六个wxy的时候开始不滚直接介绍，然后他创新性地反着滚来节约时间。本次是通过学校包的车，是50座的大车，一开始担心龙须山营地前那条路开不进去，但是当过炊事兵的司机拥有高超的驾驶技术，贴着路边缘把车开了进去。

中午大概11点半抵达营地，下车将公共装备和重装包放进向导家，吃行餐，然后12点10分出发。这次国庆天气比较炎热，太阳直射，紫外线强度比较高，容易中暑和晒伤，也对拉练本身带来一定难度。第一天龙须山小环线的上山路同上次一样，我和向导按照正常速度上山，但是由于天气炎热，队伍整体比较累，偶尔会有脱节但马上能赶上，第一次休息是在行军40分钟后，休息5分钟。之后的行程都比较顺利，由于缺水，在龙须山小环线、龙须七姑线的岔路口向下走，到一个补水点补山泉水，此处补水可能是后来hsc和zwx肚子不舒服的原因。之后龙须小环线的下坡路属于比较

难走的路段，上次端午龙须山这段路几百米用了一个多小时，但这次走得比较快，不到一个小时走完。最后的公路一开始走的不紧凑，说过两次以后好了很多，将近四点时抵达营地，休息 25 分钟后开始按分工搭帐篷、搭灶、做饭。此处要注意的是，可能需要重新找一个龙须山的营地，5 号下午抵达营地时，停了很多车辆，而且当晚 6 点半开始放爱国电影，6 号没有放电影，但也有跳广场舞的大妈跳到 8 点左右（某主领还跟着跳了一会儿），以及向导说天气干燥，不建议生篝火，所以这两晚都没有篝火，对晚上的游戏环节造成了一定影响，所幸最后来看没有怎么拉低拉练整体氛围。第一晚的守夜分别由几位老狗和装副负责，由于领队组有两名女副领，所以第一晚没有安排她俩守夜（虽然个人感觉女副领守夜并没有什么问题，应当以个人身体情况和经验以及意愿而不是通过性别来决定）。

第二天的安排是龙须七姑穿越线，路线较长且难度较大，故第一晚要求宵禁，11 点后除了守夜的同学都去睡觉。早上炊事组 4 点半起，其他队员 5 点起，计划 6 点出发，要求大家起来先把帐篷收好，装好重装包，最后主要由于刷锅花了比较多的时间，6 点 11 正式出发。这天出发比较早，一开始的上山路还算凉快，第一次到龙脊的时候才晒到太阳。由于部分路段比较难，队伍出现了几次脱节，前队等待的次数比较多，但整体行进速度还算正常偏快一点。将近 11 点时，队伍出现一点状况，详情见《20211006 龙须山拉练事故报告 2.0》。最后临时下撤，6 点左右抵达下撤点，6 点 20 左右抵达营地。由于回来比较晚，大厨又因为身体不适留营地，向导的母亲提前帮大厨生了火，所以最后也还是不到 8 点就吃上了饭，广场舞也在这时候结束。当晚氛围也挺不错，因为广场舞结束后已经开始吃饭，所以等大家吃完再开总结会，这天的总结会与平时不同，是所有人包括领队组围成一圈进行的，感觉比之前大家坐着领队组站着的总结会更自然更亲近。当天由于下撤等原因，我询问大家是否还愿意走第三天的溯溪线，大家都非常积极地说想，很高兴队员们的心情没有受太大影响。当晚没有宵禁，三班夜分别是两位女副领，两个老狗，我自己（装备副领不在，所以给自己加了一班守夜）。当晚个人比较忙，主要是开会讨论以及打电话之类的事，最后半夜躺在上官桥上，裹着睡袋看着星星，然后就睡着了，睡醒准备去守夜，突然发现周围多了五六个人在睡觉。。。

第三天起的比第二天还早，但因为线路简单，就没有要求宵禁。炊事组 4 点起，其他队员 4 点半起，4 点半我准备放起床号的时候，大厨走了上来，在帐篷中间喊了一句“我向往自由，我要谈恋爱”，据说是昨晚的大冒险，于是我收起了手机。今天收拾好东西直接装车，由于没有装备副领在场，收拾得比较乱，所幸最后所有东西都装上了车（大概），5 点 36 左右出发。溯溪线也比较顺利，唯一的问题是有队员未经允许在景区上厕所。最后 9 点半左右登上大巴，十点多在绩溪县接到装备副领等人，返回合肥，最终于 3 点 20 准时抵达老火大骨头，玩了会儿游戏，聊了会儿天，4 点老火开始上菜。

五、 拉练总结

1. 前期执行问题详见第三点；
2. 行餐分发可以考虑放在分发装备时，以节约之后的时间；

3. 选拔出正式队员后，正式拉练前，可以尝试一次素质拓展，本人带过两次龙须山拉练，第一次素质拓展是攀岩体验，对龙须山行军有一定帮助（大概）；第二次是大蜀山小拉练，有利于了解队员实际行军情况、适应新装备以及实践行军纪律和技巧。个人觉得这样一次素质拓展特别有必要也很有意义；

4. 龙须山拉练营地可考虑更换，目前所在的营地是停车场，有时候车辆比较多，以及会有村民活动，又在景区门口，节假日白天人比较多，现在又不建议升篝火，少了很多拉练的氛围感；

5. 龙须山拉练中，如果天气炎热，龙须七姑穿越线不建议走（当然如果下雨同样走不了），龙须山大环线也很不错，而且中途可以多休息；

6. 领队组以及队医培训非常重要，不能马虎；

7. 拉练还是需要一定量的老狗，而且是能够担起责任能帮忙的老狗，不然不仅拉练体验会下降，安全也更难保障；

8. 功劳汤视情况而定要不要安排，都是凭个人意愿决定喝不喝，不强求，这次拉练功劳汤氛围很好，都是大家一起闹腾，开开心心地把自己想表达的说出来，感觉非常好，以及功劳汤里加泡腾片和盐丸是真的刺激；

9. 虽说是科考乃至科大的“优良传统”，但是没有必要特别按照性别来决定关照哪些人，应当关注的是体能不太好以及身体可能有恙的人，本次拉练不论性别表现都特别好，大家也都很团结互助（只是个人的一点想法，大概有一点打拳的味道，不过还是觉得有必要提一下，因为如果真按照性别来特别关照反而是对别人的不尊重）。

六、 一点碎碎念

1. 第二次带龙须山主领，第三次领队组，细数一下发生了啥：19年九华山当行军副领，第一天营地那家人不想我们守夜，于是没人玩游戏，第二天下雨，没几个人玩游戏，玩了一会儿就都睡了；21年端午龙须山，第二天走大环线在龙脊上突降暴雨，紧急下撤，由于大家雨衣都基本无了，下雨第三天没办法溯溪，走其他线又怕下雨，就早上直接回学校；21年国庆龙须山，就是因为上次没带完，这次想走完一次，然后又出了一点状况，走了18年国庆龙须山同样的下撤线。于是乎，不想带了（
2. 每次当领队，氛围倒是越来越好了，这次的氛围感是我拉练感受到比较好的一次，尤其在第二天后，感觉大家更加团结了，也有几个小伙挺不错，整挺好，功劳汤的时候大家也很开心，很多都说这次拉练很快乐，挺好的；
3. 又在龙须山看到了银河和流星，好耶！
4. 是真的觉得自己年纪大了（虽然也没多大），但是感觉现在大一大二身上有的一些东西，自己已经不再具有了；
- 5.