

2021年国庆龙须山装备副领总结

by 康师傅

2021-10-17

目录

目录

总述

一、拉练前期工作

- 动员大会及装备讲解

 - 动员大会

 - 装备讲解

 - 集体购买装备

- 大蜀山徒步训练总结

 - 目标

 - 时间

 - 天气情况

 - 交通

 - 行军路线

 - 装备要求

 - 徒步总结

- 出发前准备

 - 装备提前清点

 - 出发前一天（10月4日）安排

 - 装车

二、拉练途中

- 行军途中

 - 装备提醒及分发

 - 压队

- 营地工作

三、返校后

- 装备整理

四、总结

附录

- 装备清点清单

- 个人装备推荐

- 大蜀山徒步路线（两步路）

总述

第一次当装备副领，由于各种原因，实际干的和以往常规装副的活略有不同（详见下文）。虽然中途略有波折，但最终圆满地完成了拉练并顺利返回合肥。装备方面也没有出现大的问题，由于此次龙须山拉练三天轻装，对登山包的使用和装载要求都不高，队员在平时行军和装备使用上也没有太大压力，唯一的问题是不方便抓不扣腰扣的人刷锅了。

今年国庆假期安排了两次拉练，龙须山拉练紧跟在霄坑拉练之后（只间隔一天），而前期筹备的部分工作都由两队伍的领队组共同完成，霄坑队伍提前4天出发，因此大部分装备准备都在龙须山之前，使得装备清点整理等工作变得相对轻松很多，这里要感谢霄坑装副文无。不过同时由于霄坑拉练回来后还装备和龙须山领装备集中在一天，物资进出难免发生混乱，也给我们领队组造成困扰。今年国庆没有队

员两次拉练都参加。

后文按时间划分拉练前期、途中和返校后三个阶段分别以流水账的形式记录装副的工作，并简单分析其中遇到的问题，最后针对此次拉练的领队组分工和队伍氛围等问题进行总结，简要探讨一下个人的想法。

一、拉练前期工作

动员大会及装备讲解

动员大会

动员大会上主要介绍个人装备安排，对于萌新需要详细讲解，即使一些内容在注意事项上写了，也要一一解说，确保必需物品都强调一遍，对户外装备不熟悉的同学，还需要适当解说各种装备的用途，以及应该如何选择（如冰袖、头巾、溯溪鞋等），在动员大会结束后带领队伍到协会进行装备讲解。

动员大会的个人装备建议（包括穿衣、鞋子及其他装备）见[附录](#)。

装备讲解

由于这次拉练的体测时间比较仓促（周日晚和周一下午，且由于调休，周日补周五的课），经过讨论将装备讲解设置在动员大会之后。部分同学因为有事请假，参与装备讲解的只有20人左右，后续在10月4日下午补了一次装备讲解（来的只有3位同学），剩下没有参加装备讲解的都是老狗。

装备讲解主要内容（具体内容不赘述）：

1. 登山包的使用（装载系统、背负系统、外挂系统）；注：装载系统需要附带介绍装包技巧，可参考阿飘白际拉练总结（讲解完当时没找到文件，忘了发）
2. 帐篷搭建和拆卸；注：第二次补装备讲解时还讲解了另一种十字形支架的帐篷（不知道学名叫啥），之前外出时不少萌新不会搭；装备讲解务必讲收帐篷时帐篷袋的封口，一再强调后回收的帐篷依然没有收口，收纳得很糟糕
3. 登山杖的使用注意事项；注：后续在大蜀山徒步前也进行了一番更详细的使用讲解，并进行实践；此次龙须山拉练不重装，推荐同学溯溪时使用登山杖，前两天根据自己需要选择，大部分同学都租借了一根登山杖

集体购买装备

集体购买装备（非强制）安排在9月30日晚上，此前也有队员跟着霄坑队伍一起到迪卡侬，凭协会会员可以打95折，付账前提前和迪卡侬的员工沟通好。下图为此次龙须山推荐购买的个人户外装备（霄坑装副文无也整理了一份迪卡侬装备推荐表可供参考），迪卡侬没有溯溪鞋，只有凉鞋，因此建议需要溯溪鞋的同学网上购买，以往很多次溯溪的拉练中溯溪鞋也不是必要的。

此外，此次去迪卡侬的时候发现水袋库存有限，很多同学白跑一趟只能网购，可能需要提前联系经理进货。国庆龙须山三天天气炎热，对水的需求较大，在推荐装备时也强调了带大容量水杯或水袋。不过后来发现很多萌新只有水袋可以补水，而不能够及时装大锅烧的热水（以往都让他们先用饭盒接水摊凉再倒进水袋，不过似乎饭盒容量也不够大），此后倘若缺水的拉练最好建议除水袋外也必须带个水杯。

个人户外装备集体采购

速干衣	如果没有的话推荐购买，天气炎热，可以选择短袖速干衣+冰袖
冲锋衣	薄款，防风防水，透气性
冲锋裤	薄款，同上（推荐可拆卸裤管）
速干裤	跑步速干裤，自己选择
登山鞋（徒步鞋）	高帮保护脚踝，略微防水（尽早买，新鞋磨脚）
溯溪鞋 / 凉鞋	溯溪鞋可网购，或直接买凉鞋
轻装包	10-20L即可
水袋	2L左右
遮阳帽	
冰袖	
魔术头巾	

5

动员大会装副PPT - 个人装备采购推荐清单

大蜀山徒步训练总结

考虑到龙须山队伍萌新比例高，且平均体能相对偏低，因此于10月2日安排了一次大蜀山的轻装徒步训练；

目标

- 锻炼行军技巧，熟悉登山杖的使用
- 强调行军纪律，前后帮扶
- 测试队伍行军能力，方便规划龙须山行军路线
- 让萌新适应新买的登山鞋

时间

10月2日（6:45集合，7:00前出发）

天气情况

10月2日 晴，20°- 32°

交通

从西区东门统一乘118路公交车前往大蜀山（蜀山森林公园下车）

行军路线

一趟大约3km左右，上下2趟，共计7km，行军时间预计2~2.5h（含休息），累计爬升400m左右

具体行军路线见[附录](#)

装备要求

强制装备：

口罩、手机、轻装包/越野包、水(1L左右)、速干衣(建议长袖或加冰袖)、长裤(速干的或冲锋裤)、登山鞋/越野跑鞋（至少要求鞋底厚且防滑）

推荐装备：

遮阳帽、湿纸巾、少量补给(如巧克力、能量胶等)、护膝、防风外套、登山杖（协会提供大约15根左右，最后实际只借了6根）、手套（协会提供）

行程规划：

6:45 集合，分发登山杖和手套（早餐各自提前解决，要求必须吃早餐）
7:00 出发，从西区东门统一乘118路公交车前往大蜀山（蜀山森林公园下车）
8:00 到雪霁山庄（预计），计划先讲解行军技巧
8:30 开始上山（第一趟走最速上升线）
9:15 预计到达山顶,休息15min（实际只休息了5min左右）
9:45 到山下，开始第二趟（紫藤台阶旁边小路下）
10:30 结束第二趟，拉伸，结束徒步（由于时间原因，没有带集体拉伸）

徒步总结

参与徒步的总共17人，大部分请假的都是国庆回家的老狗，原本徒步训练非强制要求，因此也没有深究。（不过后来龙须山体跟不上同学这次大蜀山拉练没有参加，因此也没能及时发现。）

总体行军速度达到预期，行军纪律比预想中好很多。我负责在前面带队，主领压队，另两位副领在队中，没有对讲机，所有沟通均通过前后传令（不过大蜀山路线简单，队伍走得紧凑，需要传令的时候不多）。不过行军副领在下山后总结提到队伍中前后帮扶做得不太好，可能是由于队员之间相互还不熟悉，后续行军也强调了这一点。

当日气温偏高，不过在山里徒步时大都有树荫，并不晒，因此应该并不缺水，但部分萌新喝水牛饮，很快把水喝完了，在山上商店还买了水，此后大部分同学在龙须山拉练都准备了水袋。另外观察到部分同学体能不是很好，安排走在队伍前部，并且有登山杖使用不当的情况，也及时纠正了。

总的来说，大蜀山拉练的行军很顺利，我们根据此次行军评估队伍能够穿越七姑（忽略了有个别萌新也请假，并对其体能没有详细了解）。将来有机会，建议在徒步之外也可在大蜀山开展其他团建，如在山上空旷处扎营（选址问题？），或能提前提升队内交流氛围。

出发前准备

装备提前清点

在开学第二周和文无提前清点了一遍协会的装备，认为协会装备不够支持同时发两次拉练的物资，因此商量等霄坑10月3日返校后还了装备（当晚接车把公共装备带到协会，大部分人也在当天晚上还了包），龙须山队伍于10月4日下午领装备。清点了急救毯、雨衣、手套等一次性用品的数量，两队财副根据队伍预估人数进行了补充。

附录中列出了[装备清点的清单](#)，该清单参考往届装备副领总结，具体数量不列在此处，以装备部数据为准。

出发前一天（10月4日）安排

由于我对炊事组工作及食材购买相对熟悉，因此上午我和财务副领一起带炊事组到乐城购买食材。主领在协会晒霄坑带回来的帐篷（由于此次霄坑干燥，帐篷大都没有湿）。食材购买详见财务副领总结。

当天下午3点补充一次装备讲解（3位同学参加），之后全体队员领装备（同时领行餐）。

晚上整理公共装备，分4大类放好：

1. 锅及炊具（以及柴刀工兵铲等都放在锅里）；
2. 帐篷、地席、坐垫；
3. 食材（**特别注意放在冰箱里的肉类，以及鸡蛋（保鲜层）**）；
4. 帐灯、头灯，以及冗余的手套、雨衣和急救毯（用黑色束口袋分装）；

提醒：出发前记得磨刀，头灯、帐灯、对讲机、音箱充电

需要注意，中间留给个人整理东西的时间不多，因此建议装副把个人装备尽量提前整理好带到协会，不至于因为整理个人装备耽搁时间。装副的个人物资也应尽量精简，备用物资如手套、急救毯应当多带，以备不时之需。

装车

10月5日早晨出发前，大家把装备从协会拿到西活门口（装副最后检查协会是否有忘带的东西），由我负责装车上的公共物资（帐篷、食材和几个束口袋），剩余物资（重装包、地席、锅、坐垫）放在车下行李舱。上车时务必清楚拿了哪些东西，放在哪儿，下车后再清点一遍确保都拿下车。

二、拉练途中

行军途中

装备提醒及分发

10月5日中午到达营地下车后，我负责安排大家把车上物资拿下来，整队后放到向导家，肉类冻在冰箱里，食材安排一位炊事组同学看着。所有公共物资的存放装备副领务必在场，否则很容易出现找不到东西的情况。

开始行军前，主领和我商量把头灯先分发给小组长，并放在轻装包里行军（这是一个至关重要的决定，第二天轻装下撤时确保天黑后大家都有充足的照明走夜路），此后每组的头灯一直由组长和副组长保管，直到回校后还装备，我还预留了5个左右头灯放在营地。同时提醒大家带手套、雨衣、冲锋衣外套和行餐，也提醒大家带好水（但不少人在车上喝了不少水，到营地也并没有地方补水）。关于冲锋衣外套，即使在较热的天气，也建议放在轻装包里行军带着。

第一天忘了背绳子（不过第一天路线也没有用到绳子）。第二天提醒并确认大家都带了手套和充足的水，我额外带了1双手套和2个急救毯在包里。第二天正常行军时用到一次绳子，向导带了一根在前面放，装副只需在队尾收绳即可（收绳结需要熟练，这次阿飘陪我压队帮我收了绳）。我们自己带的绳子只在下撤时用到，不过当时其实需要短绳，可能需要把小刀应急切割绳子。

行军时装副清单（临时凭记忆列出以供参考，待补充完善）：

物资	备注
会旗、校旗	拍照用，大部分时候都需要
辅绳	根据路线安排，提前确定，切勿忘带
个人行餐及少量高能食品	糖果、巧克力等不占空间的食物可多带（个人习惯）
对讲机	必要
头灯	路线长的话建议带上，领队组也提前发
多余的手套、雨衣、急救毯	建议带，这次协会整理后总共剩的数量就不多，带来的每样也多4-5件
水	个人需要

压队

作为副领中唯一的男生，体力相对好一些，所以和主领说安排我负责压队。行军中队尾大部分时间走得比较紧凑，至少在我能看见的部分队伍没有出现掉队等问题。感谢俊俊、陈羿翔和第二天阿飘陪我一起压队。中途也有少部分时间有更多老狗跑到队尾压队（后来都被我赶到队伍中间去了，本来队伍里老狗就不多）。**行军中老狗总是抱团的问题需要多提，这样可能会使得容易出现问题的萌新被忽视，也会让萌新觉得无法融入集体。**

在大部队下撤时，我把对讲机留给俊俊，并由俊俊负责压队，后续第三天行程的装副职责也由俊俊代替。

营地工作

第一天考虑到我相比行副对搭灶生火的工作更熟悉一些，因此和主领商量在营地我负责带队员搬砖搭灶、顺便生火烧水，而主领代替我监督两个小组搭帐篷。搭完灶之后，我直接混入炊事组在做饭现场充当火夫（另一个火夫是刚来营地就被安排火夫雅座的阿飘）。吃完饭后，我让每个帐篷的同学找我领一个帐灯，另外给守夜的同学额外留了1个头灯和3个帐灯，放到第二天早晨收拾。由于很多同学反馈补水不够，并且带的水袋不能装热水，因此我在晚饭后另烧了一锅水，烧开后盖上晾凉到第二天早上补。由于白天炎热，我们要求第二天每位同学必须带至少2L水。第一天晚上宵禁，我负责守第三班夜（3点~5点），我起来把早餐食材切好，开始点火烧水（用作煮面条），四点半炊事组起床时，水已经快烧开了，确保能提早吃完并刷锅，不耽误行军出发时间。

第二天早晨收拾营地速度相对较快，但个人觉得没有分工到组，临时喊人有些混乱，而同时另一些同学无所事事。

第三天由于我没有在营地，后续的工作交由俊俊和主领超超帮忙接替。

三、返校后

装备整理

返校当晚从老火回学校后，我和主领把锅等公共物资放到协会，顺便还了重装包。我把带回来的调味品和剩下的食材整理放好，部分破漏的瓶罐直接丢了。剩余物资留到13号和15号还装备整理。

13号由于实验室有事，再次拜托俊俊代为整理，15号同装备部一起清点整理完毕所有龙须山装备。（截至目前还剩2位同学的登山杖、1个睡袋以及部分领队的对讲机没有还，下周单独联系我归还。）

四、总结

- 关于分工

此次龙须山拉练领队之间基本都比较熟悉，在完成各自分配任务上效率也很高。出于一些特殊情况，我担任了部分行军副领的活，同时后期不在营地时也让俊俊来帮忙，而主领也帮我分摊了不少工作。感谢领队组各位的包容与支持，同时也感谢老狗们在队伍中发挥的作用，并能减轻领队组的工作压力。

- 关于队伍氛围

个人感觉此次领队组成员（包括我在内）都不太擅长带动队伍氛围，很多时候可能怯于和萌新打成一片，因此可能给部分萌新留下“高冷”的印象，队伍从确定成员到拉练结束，共同的团建相对比较少（拉练第一晚宵禁，第二晚也没有篝火），以至于很多萌新之间的认识和帮扶受到局限，这一点要感谢酸菜带动队伍氛围（酸菜呀你为什么不来最后一浪。。。）。

另外萌新队伍一大特点是乖，动员大会上说过能带什么不能带什么，他们就绝不多带一样东西。第一晚宵禁，以至于没有萌新出来守夜，第一班夜俊俊一个人守，第二班wbx和wxy，第三晚我和三条狗守着（我一个人坐在升旗台切菜，三条狗一直盯着菜）。不过开元也在装副培训时提到不要和萌新讲腐败。

带国庆头两次拉练，我的压力相对比较大，因为萌新比例高，一方面行军经验不足，另一方面这对他们而言是“初练”，如何给他们一个好的印象，如何正确认识一次拉练的意义，以及让他们感受到科考协会的热情，并愿意留下来，都不止是按部就班把工作做完划掉就行的，队内的团建同样重要，而我认为这次拉练中我作为领队之一这一点做的并不好。

至此，2021年国庆龙须山的工作完全落幕，感谢主领汪纪超邀请我担任此次拉练的装备副领，也感谢协会同侪的支持，希望能做一次详实的副领总结，以供后来者参考与批判，能起到的作用与影响也不止步于这一次拉练。中途遇到的波折（详见主领的事故报告）也作为警醒，为之后每一次拉练敲响警钟。每次拉练总有故事，总有新认识的朋友，这些故事会在下一次、下下次拉练的篝火旁被一遍遍讲述、沉淀，成为将来老狗的回忆，萌新的憧憬。个人的其他感想写在一人一语中，不在此赘述。

附录

装备清点清单

物品	备注
防雨罩	
地席	
坐垫	当时协会不够，后来新买了一部分
帐篷	带了15个帐篷（含1个备用帐篷），其中2个三人帐（1个给女生）
手套	多带了6双备用手套
雨衣	
急救毯	额外带了5张左右急救毯
口哨	仅3位女生各发了一个
绑锅绳(伞兵绳)	龙须山轻装，无需绑锅，未带
打火机、打火石	
天幕	霄坑买了，龙须山营地不需要
固体酒精	
驱蛇粉	龙须山营地为村子的停车场（水泥地，远离草地），无法使用，因此未带
登山包	轻装，对包要求不高，3名领队和俊俊使用的21的包
睡袋	缺少薄睡袋，大部分都比较厚，实际国庆龙须山晚上天气基本不用睡袋
防水袋	需要提前清点是否足够
防潮垫	防潮垫
大地席	未带
修复杆	带了，未使用
头灯	带了17个头灯，记得出发前充满电
帐灯	20个，回收时3个帐灯似乎被收进了帐篷里
会旗、校旗	务必放在轻装包里，方便拿出拍照（尤其出发前送车）
工兵铲	带了2个，1个坏的，1个科考队的（没让用）
柴刀	2把
锅	2个大锅
盆	4个盆，其中1个漏水
菜刀、水果刀、削皮器	2把大菜刀，1把水果刀，1个削皮器
锅铲、大勺	各1把
砧板	2块

物品	备注
菜盘	4个
螺丝刀	未带
护目镜	未带（实际作用不大）
漏斗	出发前晚上才想起来要买，超市没找到。。。
钢丝球	买了3个，丢了
垃圾袋	建议买部分带提手环的，行军时方便外挂在包上
快挂	似乎协会数量不够（或没找到）
对讲机	记得出发前充好电
辅绳	
备用腰扣	未带

个人装备推荐

个人装备建议—穿衣

内层速干	速干衣，要求速干、透气、透汗、轻薄 速干裤（紧身裤）
中层保暖	抓绒/摇粒绒、轻型羽绒服（冬天） 秋衣秋裤、毛衣等（晚上睡觉才可能用）
外层防风	冲锋衣、冲锋裤、羽绒外套（冬天），要求防风、防水、防刮



炎热晴天： 短袖速干衣+冰袖 或 长袖速干衣；长速干裤+短裤 或 薄冲锋裤

凉爽晴天： 速干衣+（防风外套（薄冲锋衣等） or 长袖保暖衣物）；速干裤+冲锋裤

炎热雨天： 速干衣+（防水外套 and/or 雨衣）；（速干裤）+冲锋裤

大风寒冷雨天： 速干衣+保暖层+冲锋衣（+雨衣）；速干裤+抓绒裤+冲锋裤

个人装备建议—鞋袜

- 登山鞋（徒步鞋）
- （防滑）溯溪鞋/厚底防滑的凉鞋
- 拖鞋（回营地穿）
- 3~5双袜子（不要穿船袜、丝袜）



3

个人装备建议—其他

- 水杯/水袋（要求总共能装至少1.5L水）
- 饭盒、筷子/叉子/勺子、（小刀）
- 轻装包（10~20L为宜）
- 魔术头巾
- 遮阳帽、袖套（冰袖）、防晒霜
- 护膝
- 充气枕头、充气气垫
- 餐巾纸、湿巾、垃圾袋、（炊事组建议带厨房纸）
- 充电宝
- 驱蚊药、止痒药



4

大蜀山徒步路线（两步路）



两步路·爬山

6.94km

zs_5101408

2021.10.02 08:05



02:32:15

全程耗时

1021

热量消耗(kcal)

256

最高海拔(m)

324

累计爬升(m)

352

累计下降(m)

1.13w

步数

步频步幅

76步/分钟

平均步频

0.62米/步

平均步幅

海拔

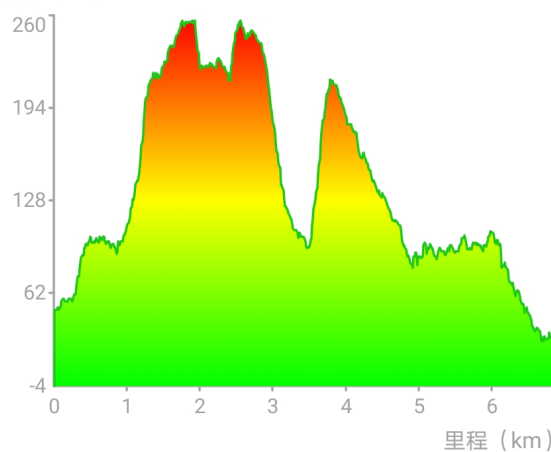
256m

最高海拔

28m

最低海拔

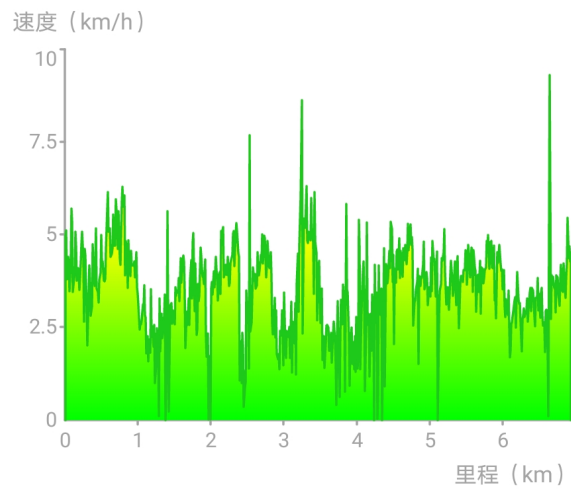
海拔 (m)



速度

9.3km/h
最快速度

2.7km/h
全程均速



两步路

长按识别二维码下载两步路

和我一起玩户外

