

遇见·龙井河拉练主领总结

By 王兆瑛

本文主要论述重点如下：

- 1) 介绍本次拉练的主要拉练安排
- 2) 想说的话

首先作为去了 13 次拉练的我来说，本次主领总结不会过多涉及拉练细节性的内容，更多想写的是怎么带拉练，怎么带好拉练。

Part 1 拉练纪实

1、前夕

第一，本次拉练与霄坑拉练同处国庆七天假期，为前三天，为最近几年第一次回归到 3+1+3 模式，所以也是 19 级新会员的第一次拉练，重要性不言而喻。第二，训练模式包含了周末的爬楼训练，事实证明如果认证训练，效果还是很好的，建议多加追逐跑，变速跑这些训练方式。第三，不管领队前期有多忙，有时间务必来看训练，当个领队一周监督训练的次数都比不过队员参加的次数，说出来不就是个笑话。还有，看训练不是坐着玩手机，去监督，去交流，站半天不说话谁知道你是副领。第四，装备讲解请各位主领监督装备副领讲好，讲生动一些，不然真不怪队员玩手机，太像和尚念经了！平常那么多段子时不时拿出来讲几个多好！第五、所有手续、纸质文件、合同、保险、申请书能早搞就早搞，莫要拖，没有任何好处，还有所有领队不要想当然，实战之前能演练的就去提前试一下，很多东西你上手可能就不是以前的样子了。第六，一个基地有没有修路情况、封山吗、能不能大巴车上、路线有没有变成收费的，这些东西都要提前问清楚，最好是贴海报前就问清楚，这是对报名人员的负责任。第七，萌新太多的话，千万提前联系好老狗，并提前公示！这里指能发挥作用的老狗，不是副领都没当过的刷拉练者！

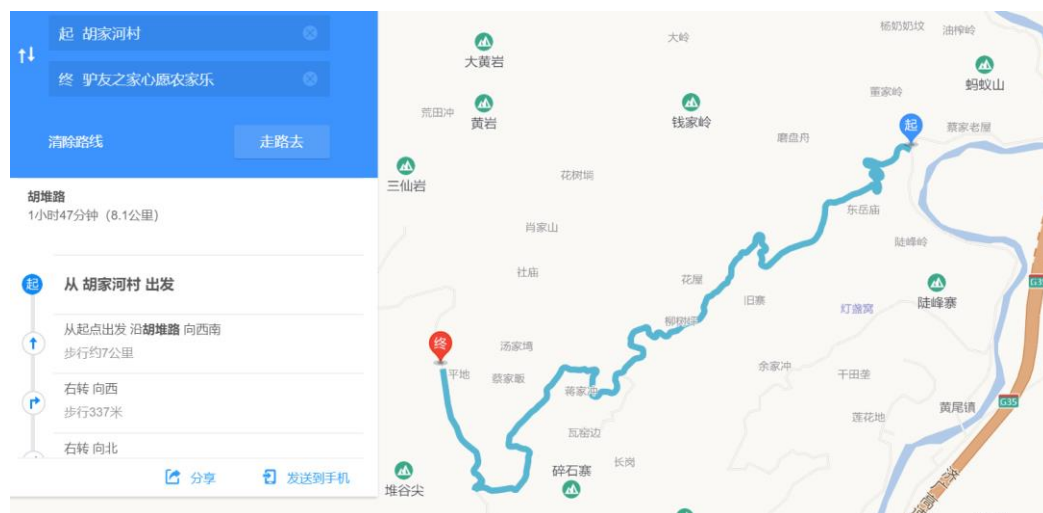
2、出发

第一，财务副领没有在 12 点前买好保险，很严重的翻车了，就是没有安排好自己的时间，以为半小时可以的事，其实很复杂（尤其参杂未成年人）。第二，装备副领没有按时整理好所有装备，还是我拉着他，紧赶慢赶在凌晨 1 点搞完

的，换做楼主的拉练以上两位估计早就骂完面壁思过了。第三，早上司机找不到路，开过了，迟到了 10 分钟，这里建议财务副领说清楚从哪个门进，不要只丢个定位。第四，人员上，除了小乔、蔡虎、金稳其他人都可以是萌新，三位也是不辱使命，完成的很棒！第五，出发前搞了国旗在西活楼下拍了祝福视频，并上传协会公众号，很符合国庆拉练主题，建议以后可以延续。

3、Day1

第一，由于和老蔡交流比较少，加之公安突然的设卡，所以本次拉练只能在胡家河乡下车，步行到心愿农家乐，行程 8 公里，时常 2 小时，装备卸在山下，让老蔡叫了面包车分两次拉上去的。



以前去的路线一般都走下图中的方案 1 路线，这是条宽路，但是不幸的是我们这次去那里在修路，只能走方案 2 路线，但是又被警察拦住了，所以只能沿着方案 2 路线走上去了。

方案 1 路线预计 19 年底通车，是柏油马路，估计以后的拉练就好多啦！

比预期时间长了 10 分钟，这里主要是由于以下几点：第一，前一晚没有强调早上的分工安排，导致早上有些许混乱。第二，最后差几位同学没有水，又临时买了几瓶。第三，向导迟到 10 分钟。

这里想说几点，如果在老蔡家旁边扎营，千万注意周围环境的影响，一是来来往往的游客，实在是好奇心太重了。二来，提前安顿队员远离老蔡的宾馆，WiFi，小卖部等，尽可能少的接受其他人的帮助。最后，千万注意安全，那个沟还是很深的，夜晚千万不要失足掉下去。

今天所选择的路线是 1 号线全程，也是 14 年最虐龙井河的路线。我们选择从老蔡家后山上去，途径老庙湾、好汉坡、多云寺、12 队、5 队扎营。

第一，这条路线补水点很少，在经过老庙湾再走一段会有补水点，也是唯一一个比较干净的地方。多云寺旁边哪个井水太脏了，千万不能补水。第二，出发一个小时，就发生了队员扭伤事件，这里处理的还算比较得当，首先稳住团队，然后派两位老狗原路返回送他回去。第三，过好汉坡后就到了午饭时间，能够明显感到大家这时的距离明显缩短，虽然累，但是大家起了干劲，所以如果路线上由一些特别极具特色的地方，作为领队尽量多前期铺垫。第四，到了多云寺可以有两路可以选择，直接下撤，但是都是石阶路，很伤膝盖。我们选择了继续从垭口下撤，在这段作为领队和老狗还是要多给大家讲讲白马尖的故事（因为现在基本上不上白马尖了，每人 20 元门票）。第五，到 12 队基本上 5 点多了，这段路上我一直用 5 分钟，1 公里这种善意的谎言来激励大家，没想到竟然撑了 1 个小时，果然萌新好骗呀！第六，12 队到 5 队这段路长达 8 公里左右，都是土路或者水泥路，当然走着走着就天黑了，这时作为领队，一定要多从精神上鼓舞大家，这时候靠的就是肾上腺素，领队一定要表现的很有希望，终点就在前方。

到达 5 队营地后，与当地老乡交流是真困难，还好邢云是本地人，最后定在两个老乡家院子前扎营，两位老人也就早早睡觉了，也没怎么影响我们。关于详细费用见财务副领总结部分。

晚上 10 点开始总结会议，其中最为重要的一点就是给大家解释我们为什么要这样做，走这么多路，吃这么多苦，因为不是所有的队员都理解我们的拉练形式。我从三点回答了这个问题吧：

- 1、为何拉练，拉练不是旅游，而是一场纯粹的修行。

- 2、既然选择，便没有退路，拉练是要不要做的事，需要我们尽全力去做。
- 3、为何限制大家，是因为想让大家全身心投入，与这么多人用心生活三天，看看你到底能待自己如何，待生活如何？

之后就是大家的感谢分享会，估计每位队员都发表了自己的想法，个人感觉时间很长，也很走心，大家就在这不知不觉地互相交流中，打开了心扉，心里真正的认可了拉练，认可了身边的队友和领队组，也真正的明白了为何拉练。

之后就是连小乔都觉得难以控制的游戏讲故事环节，一直持续到了 4 点。。。

5、Day3

今天就是 3 号线了，从五队下去，现在有比较安全的下撤路线，不需要绳子到许愿潭，以后和向导问清楚。今天的主题就是和大家打成一片，深入情感，一切都会水到渠成。

这里还是要说，玩水一定在浅的水潭，深潭远离远离远离!!! 最后从水电站上来，许愿潭——水电站算是河谷的完全线路，以后的队伍都尽量全部走完。当然中间有三个提前撤退的出口，如果遇到下雨等其他情况可以提前撤出。

6、归程

再说说老火聚餐吧，我觉得现在的拉练功劳汤淡多了，真的没必要废除。但是领队需要和大家讲清楚它的来历，能够控制住场面，别让接车的人喧宾夺主，队员会感觉这是谁呀，凭什么来搞我们的场子，接车的人也需要控制自己的尺度。喝多喝少看领队自己喽！

Part2 想说的话

- 1、请各位领队想清楚何为拉练，如果有队员这么问你，你要会回答。
- 2、带拉练不要想当然，好的领队会确保能控制的所有事情做到万无一失。
- 3、前期训练多来看训练，多与队员沟通交流，作为合格领队，滚雪球之前就应该熟悉每一位队员。
- 4、把安全重视起来，这是根本，所有领队都应该具备基本的意外事故处理能力。
- 5、确保拉练主题鲜明，多想想如何提高拉练的 level，少些花里胡哨，多挖掘拉练深度。
- 6、拉练细节尽量由副领们监督强调，主领就负责整体团队的控制，方向的把握

上。

- 7、老狗这个词很严格的，拉练需要的是真老狗，具有节奏意识，奉献意识等，而不是混拉练的人。
- 8、对于突发事件，领队一定要稳住，事情已经发生了，及时止损，不要影响整个队伍为好。
- 9、小瑛式拉练结束了，未来是你们的！