

2021 年秋季运动会龙井河主领总结

尹飞鹄

本文包括：

- 1、对拉练的全程工作安排的记录，方便后人查阅，便于复现。主要按时间顺序描述，对未尽事宜会另外列出。
- 2、其他内容。非主干性的关于拉练的安排，以及一些也许不那么重要的或是远比重拉练本身重要的事。

常用省略词表（不区分大小写）

yfh	尹飞鹄
zjz	张及之
yj	杨健
lj	刘俊
xl	夏灵
hyl	韩懿林
wbx	翁博鑫
wxy	吴笑渔
wzy	王兆瑛
dddd	懂的都懂
ljh	龙井河
lxs	龙须山

工作安排

拉练前半年

想清楚当不当主领，如果要当，尽快想好要在什么时候去什么地方并找负责人说好，以防被人占了；另外，如果决定了要去，在和协会说好以后就尽量不要鸽。在和协会方面说好之后，自己对这次拉练至少要有一个模糊的期望，比如说是正经还是摆烂、路线大致如何、副领大概怎样，等等。


该拉练所在学期开学前

走完正式的申请流程（给协会邮箱发邮件交申请表之类的），并进一步细化自己之前关于拉练的一些想法与安排。认真物色副领人选，道不同不相为谋；无论如何，副领不能公开造反，副领要和主领有相同的核心利益与本质需求（关于拉练）；任人唯贤，有才者担责；其他还有很多，各位自己考虑了。

刚开学时

由于我带的是运动会龙井河，刚开学时为九月初，时间尚早，故除了谋划一些大体方向（比如说给拉练定基调）以外并没有太多能做的。建议在这个时候主

领开一个碰头会，简单交流一下关于协会以及此次拉练的看法，随意聊点天，可以把各自关于此次拉练的一些不成熟的想法与安排表述出来，大家一起找问题。因为本学期第一次三五七正好五个人都在，我就直接请他们吃了个饭，并没有太多正事要谈，饭桌上聊聊就行了。当时开会的内容大致如下：

- 1、叙旧
- 2、简单讨论一下各自的工作，有些可以先行处理
- 3、提一下培训的问题
- 4、商量一下路线的问题
- 5、借花献佛 旁敲侧击

注：第三点指主领培训、副领培训；第五点指借国庆拉练之势宣传运动会拉练，但切忌露骨以防国庆领队不满。偶尔提两句大家都能理解，明目张胆抢人没气量（亦作器量）。

之后大概一周左右，因为还很早，所以领队组并没有做什么实际性的工作；大家也都要去国庆拉练，所以重心基本上和国庆领队组在一起。

第一次开会

（好像是）开学第二周的周末。因为开学前在琢磨日历时发现今年情况特殊，时间上比较蛋疼：运动会的可能时间有两个，一个是10月29号，另一个是一周后。若是后者，则合适的时间是国庆后开工；若是前者，则必须在国庆前几天开始宣传，因为10月8号必须开始第一次三五七训练。所以由于担心情况是前者，我提早召开了第一次领队组会议（最后运动会果然是这种更麻烦的时间安排）。开会的具体时间是2021年9月17号晚八点半。本来是打算安排在九点在325的（那天装备部正好值班，理论上九点前325有人），但是因为好像考察副领九点半有事，所以改成了八点半，在协会对面的房间找了个开会的场子。会议内容大致为：

- 1、确定运动会时间（已毕）。
- 2、熟悉可能的拉练路线，考虑下雨等情况的预案。目前lj、yj赞成正穿，我暂时没有很明确的取向。
- 3、温习前人总结。有一点忘了提了：下次开会前写一个自己看这些资料得出的总结（电子版即可），内容不限，字数不要超过100（不准卷）。
- 4、各自的培训（未定）。
- 5、文案：名义上由财副完成，实际上可由xl代工。财副与考察等协商解决。
- 6、财务预算与购买：财副按自己节奏来。
- 7、训练计划：行副把前人的资料改改就行。记得加入变速跑。
- 8、所有人记得复健。

注：第一点本来在开会时讨论了半天，结果第二天早上学校的文件就出来了，离谱；第三点只有夏总记得做了，另外四个全忘了；第五点，会在“其他”中详谈；

第六点，我们情况特殊：因为 zjz 资历够老，经验足够丰富，本事过硬，故而不需要主领负责（通常来讲主领必须要跟紧财副的工作并做好指导，要不然会翻大车。同期的另一活动的财副过于离谱，详情我就不谈了）；第七点，最后作罢。

详细文件会附上。

第二次开会

开会时间为 9 月 25 号，大致在上一次会议的一周之后，会议的主要内容是汇报之前安排的工作的完成情况，并进一步细化活动安排。一个是宣传，由于在此时必须宣传了（具体原因前文已述），故宣传工作的具体实施安排是此时会议的重点之一。另外还有三个主要内容：其一，基本敲定训练安排；其二，跟紧财副工作；其三，领队组大致确定路线，并对“找老蔡”这件事心里有数。由于有 zjz 坐镇，很多事情都不需要我过问。其他的会议内容都比较零碎，不是很重要，但又必须要有。本次会议最终生成的概要文件如下：

- 1、海报：除了张贴，yj 包全套（14 张；Yj 建议 15 张）。
- 2、线上文案、配图：xl 负责，yj 审核。
- 3、对于国庆的两批队伍，对于选上的与没选上的，粗略来说是四个群体的宣传，yj 说他负责联系（其实非常恼火，如果忙不过来 yj 自己去找 lj 等分锅）。
- 4、群管理。大家都留意一下，特别是群主（zjz）。
- 5、训练方案：耐力跑。Lj 去魔改原来的文件。
- 6、领队的自我修养（威望问题）。
- 7、财务预算、装备清单、队医相关。
- 8、Yfh 与 zjz 商讨第一天（瀑布）的路线。
- 9、联系老蔡确定路线（yfh）。

之前的一段文字是我对这次会议的总体内容的一个大致总结。详细文件会附上，里面确实“详细”地记录了一切。

第三次会议

具体时间是 10 月 6 号，因为当时比较混乱，就不精确到小时了。

具体来说，是国庆前三天有三个领队出去了，国庆后三天有另一个领队出去了。我们第三次会议是线上召开的。因为时值龙须山事件，所以会议内容比较繁杂。这里把撇去龙须山的重点内容列出：

- 1、海报
- 2、线上第二波
- 3、训练计划公示
- 4、(lj, wxy), 初步安排实践部带训
- 5、训练日, 二课 yj 负责提醒, 三点半到四点各自表明有无时间、是否前去, 调度完成后四点左右提醒训练
- 6、**路线**
- 7、各副领各自工作
- 8、见面会时需要说的话
- 9、积分登记表
- 10、**以及我和 yj 私下 py 的事 (重要)**

具体文件也会在最后给出。

关于龙须山的事情 (与运动会拉练相关的那一部分), 会在后面简要描述一下。

三五七开始直到体测

这段时间, 是真正开始忙了。之前主要是忙于筹划, 从 10 月 8 号第一次三五七开始, 就不仅仅如此了: 安排好的事情还需要人去做。

整个三五七周期, 每次训练必须要有领队组在场。这样基本的一个要求, 居然很少有拉练队伍能做到。别人我懒得管, 总之运动会龙井河做到了。

此外, 各领队还需要密切关注天气情况以及各种突发事件 (比如开个讲座、场子被人占了、有队员意外受伤 (我们这次训练周期好像没有)、二课炸了之类的)。总之, 在整个三五七训练周期, 领队组的工作具有一定规律性。简单来讲, 就是确保队员选拔 (即训练) 的正常进行。期间记得开两个领队组见面会, 也要妥善应付种种突发情况。

这期间, 主领主要是跟进各副领的工作, 确保没有人漏掉什么重要的事情。这段时间领队组的工作主要是在群里讨论安排的, 并没有正式开会。

其实这段时间还发生了挺多事……不过都属于非工作安排, 我会在另一个版块提及。

体测与定名单

这次的体测安排在 10 月 24 号晚上和 10 月 25 号下午, 经典 “周日晚上+周一下午” 的模式, 周一晚上定名单。

关于体测:

- 1、请领队提前十分钟到, 并建议队员提前十分钟到。领队组必须在说定的时间 (比如说晚上九点) “开始体测” (指开始热身), 而不是到点了还在签到。国庆拉练人本来就多, 体测的时候也拖拖拉拉的, 到了说定的时间, 副领也没几个干活, 全在旁边吃瓜, 体测人员乱成一团, 迟了十分钟才开始体测, 不知道纪律意识在哪里。不说楼主及以前了, 就是在 tjz 时期这也是严重翻车。我当时就和我的几个副领说, 我们一定要有时间观念, 纪律一定要严明, 绝对不能发生这种事。拉练是拉练, 不单单是一群人聚在一起整活。

- 2、改革了体测内容与计分制度。经过了龙须山事件，syk 提议将体测内容由两公里改为五公里。我觉得很合理，但绝不能一蹴而就，所以我们改成了 2.4km（女生 2km），剩下的交给后人评定。原来跑步 30s 一档，显然不合理，我强烈怀疑是某一年的某领队为了偷懒而设置成这样的（可以一眼看出队员得分）。协会成立之初是要用体测刷人的，我手里没有当年体测的文件，所以我没有证据。我们改成了 5s 一档，一档 0.1 分，跑步总分改为 2.5 分（加大跑步得分占体测总分的权重），肉眼算分困难，所以写了个程序。强烈建议后人用 Python 写，绝对有集成模块；用 C 写这种东西把我写麻了。虽然最后由于有很多鸽子，来体测的都给过了，这些改良都变成了空中楼阁，但迟早用得上的（比如经典的国庆拉练刷人）。
- 3、记得体测完成后告诉队员我们“要打电话”这件事。差点忘说了，幸好反应过来了。

关于定名单：

那天发生了很多与工作不密切相关的事情，这里只谈工作。

- 1、名单是很好定的，无论人多人少。这是个人看法，具体名单怎么定各主领和自己的副领统一口径。
- 2、定完名单，建群、打电话、拉人。可以在打电话前先在群里定位他，如果无法定位就打电话时问问他是哪位；我们采用的方法是无论如何，都让他在前期群里面改备注，我们最后再统一拉人。
- 3、名单要在前期群里公示。公示完成后，就可以择期解散前期群了。

第四次会议

从定名单开始，负责责任的领队组就差不多要开始忙麻了。定完名单当晚，我就开始考虑之后这几天到底有多少工作要做，然后肝到半夜把我能想到的所有人的事情全部安排好了。本次会议本来是在定完名单后开的，但是虽然我们定名单很快，但是在定名单之前发生了很多不可描述的事情，所以离开 325 已经是十一点了，故此次会议最终并未召开，只是相当于我殚心竭虑给我的副领们记了一个备忘，让他们按规行事。

文件会在最后给出。

动员大会、采买装备、装备讲解

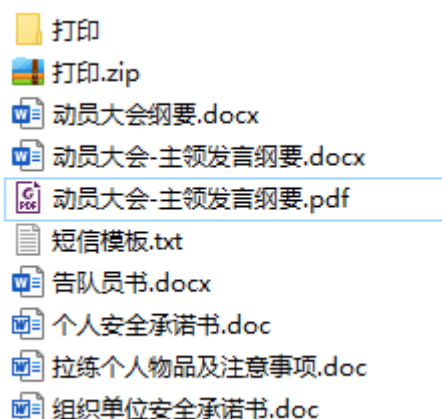
这三件事的具体时间安排，需要看拉练的具体时间与各领队组的空闲时间分布，不具有参考性，请后人随机应变。

至于内容：

采买装备：抓一个副领带点老狗领人去太湖路就行。虽然我从来没去过，不过似乎每次拉练都会有一群人在那里买到一些自己需要的物品。

装备讲解：详见装副总结。

动员大会：忙麻了，着实忙麻了。前一天晚上赶完第四次会议的文件中午爬起来就在肝动员大会的会议安排，一直肝到晚上九点开会；特别是我们还有一个上流领队远在天边，还得安排他的线上会议，麻。总之，最后的结果大概是这样：



该给你们用的我会给出来。我先简要描述一下流程（顺序自定）：准备好发言内容、准备好会议流程（谁先谁后，先讲什么）、让副领准备好自己的发言内容、准备好要打印材料（其中有不少是要签字并且交至团委的，各主领注意；我是让东区的 yj 顺便办了）、家长同意短信收集、身份证号码与保险……等等。总之，想万无一失，实在是麻上加麻。

这里我做出了一个改革：我并没有在动员大会时强调出发前一天晚上以及出发当天早上的详尽安排，而是在出发前一天天黑前后以正式文件的形式对此做出了强调。事实证明，这种做法效果非常好（当然也可能只是因为我们前期抓纪律抓得紧而已）。

文件会给出。

之后，记述拉练三天的工作安排。其实拉练三天发生的事情，很多不是工作上的安排，所以这里会记得很简单；详细的记述会在另一个版块（注：刚查了一下字典，“版块”与“板块”似有区别，本文件就不求甚解了）给出。

第一天

先是早上：

队员按时集合，迟到者按规定办。

放包，领队组查腰扣（结果因为前一天晚上强调了腰扣的问题导致没抓到人刷锅）。

装副带人拿公共装备。记得要清空。

吃早饭。这次早饭出了大问题，会在其他版块说明。

装包。

拍合照。

上车。

点名。

出发。

睡觉。

关于早上的这一切，我在领队组的内部工作安排也写了。文件会给出。

然后到老蔡家，我有一个小失误。本来是打算所有人不开重装包直接带向导跑路，并且在前一天强调了这个问题。倒也不是多赶时间，只是因为拉练，最好不要浪费时间（特别是考虑到第二天）。结果我算漏了到老蔡家之后我以及财副需要和老蔡和向导确认路线并聊一聊，这段时间正好可以拿来给队员再整整轻装包。不过到头来对队伍没有影响。

然后就是向导带着从老蔡家出发，第一天的路线就是按最开始说好的走老蔡后山去龙井峡，因为队伍里面有走不快的，所以路上走得很慢（也并不赶时间），最后十二点到终点（瀑布），大家吃午饭。之后的路线本来是走鬼门关回老蔡家，但是因为有队员受伤（后面会讲），我们改从景区下撤，并且急中生智整了一大堆活（后面会讲）。总之第一天就是十点到老蔡家，然后正常到瀑布，然后中途有人摔了一跤，然后走下撤路线，最后四点出头准时到老蔡家，然后进行营地布置等常规工作。

第二天

普通队员五点起，炊事组和领队组四点半起，前一天晚上要求第二天六点半出发。最后的结果是，因为我们起得比较早，且队员牛逼，大家在六点二十九分完完全全地处理好了一切，然后向导咕了我们七分钟（问题不大，就是第三天向导又早来了二十分钟，挺迷惑的）。总之，我们应该是在六点四十分准时从老蔡家出发的。

上午走得很慢，因为担心出和1xs一样的事。有多慢呢？前队一直在等，前队和后队一直在一起，后队永远可以看到前队。然后这样不紧不慢地上了好汉坡，已经是十二点二十了，吃午饭。领队组送温暖。

午饭间隙我和向导聊了一下，他说从好汉坡顶到十里长廊，按我们上午的速度走两个半小时都走不到，然后我就料到情况不妙：这样走下去绝对无法天黑前出山，而我们又绝无从多云尖下撤的理由。所以十二点五十我让大家开始上包，并和他们预告了之后会走得很快，不过他们似乎没理解走得快是啥意思……

午饭后，我恢复了正常的拉练行军速度与规范，特别是我记得十里长廊并无岔路，也和向导确认了，所以之后就走得飞快，并且给后队下达了“没有岔路，前队不等后队，后队自己跟上”的指令（这里还有几点需要提及，之后会说）。总之，在赶路的情况下，下午两点二十分前队到达了多云尖，后队十分钟后全部到齐，提前了一小时，总体速度几乎是两倍。

由于我很清楚时间依旧很赶，这样走下去大概是下午五点二十分到五十分的时候可以出山，六点半会完全黑，所以经典的多云尖睡午觉环节被迫取消了，拉着大家拍了个合照并稍事休息且把虚的人进一步往前调并给有需要的同学补盐丸和电解质后，队伍立刻出发，快速到垭口，然后进下山路。

众所周知，下山路快不得，所以下山路之后我也不敢催（特别是中间还有一段碎石路，原来是采石场，那里翻车可能会要命），大部分人也累了，快不起来（关于队伍行军的具体情况我之后会说，这一部分只谈工作安排）。

最后，压队装副于五点五十六分出山，天将全黑，意料之内。

出山之后，因为已经上公路了，只要别作死（后面会说），实在是出不了事情，所以我就先让他们原地修整了将近一小时，爱干啥干啥（只要别作死），然后处理了一些事（后面记得就说）（后面不记得了，这里说：领队组lj的大宝贝，和wbx的小宝贝，给队员送温暖），然后队伍于晚上六点四十二分出发，一路上走得很慢，八点五十八分压队组到五队营地，意料之内。

之后就是常规安排营地工作。队伍于拉练的正常饭点（十一点）吃上了饭。关于这一传统，可能只有19级的同学还略有耳闻；20级及以后的同学可能已经完全不知道科考协会原来的模式了，而且也没有再知道的必要。

第三天

想办法劝退了几个人，主要包括自己不想去的、已经不适合再走的、我们不敢带的，然后剩下的人基本上都是很猛的，个别几个不那么猛的也不至于对队伍产生太大影响。第三天就是经典河谷路线，本来打算搏一搏十点起床十一点出发四小时快速走完然后三点上车六点到合肥，后来我自己都觉得离谱所以打算十点出发，然后我和副领还是觉得离谱就改成九点出发。当时问向导意见，向导说七点出发，那必不可能，我们又不是去老火吃中饭；不过和向导说好九点之后，zjz提醒我司机提醒他说按他（黄师傅）近百次来龙井河的经验，周日五点左右这条高速上容易堵车，所以让我们尽量早点。我听了之后有点麻，和jz商量了一下还是说让他打电话和老蔡说让向导改成早上八点出发，这样稳妥一些，路上也不需要赶（注：以上是第二天晚上的工作）。

第三天早上七点五十大家已经把营地整理干净了，并快速装车完毕，于八点过几分队伍整好队并出发，沿着那条比较阳间的阴间路（18年及以前走的是相当阴间的阴间路，我还让队员拍了，有兴趣的自己去考古）走了正好一个小时到了河谷。之后，因为河谷那个路虽然从来没翻过车（我觉得挺怪的，明明看起来那么容易出事；可能真的是因为大家碰到不好走的路都比较警惕），但是因为我很清楚大石头一摔就得报警喊记者，所以我可能走出了河谷最慢记录：六个小时（包括下河谷的一小时），从头到尾后队黏前队，并且无一人摔跤，在我的再三强调下好像除了亲爱的wbx同学（明年我们滚蛋以后他将晋升老狗，所以应该摔不死我就没管他了）以外无人开辟新路线。我们在两点零几分过了水电站，并且这次比较走运，向导找到了一个缝隙钻进去，我们就没交钱了。

之后，不知道是因为前面走得太慢了还是怎么回事，这帮上流人绝望公路快队十五分钟、慢队二十分钟走完了。

我：????????????????????

总之，在上面稍微等了会儿司机，两点三十几队伍上车并下黄尾镇接财副和伤员后离开了龙井河地区。

之后便回合肥。

车上

领队组别一觉睡过头了，还是需要开会的。

大家要想清楚到老火之后要如何安排，包括功劳汤之类；以及车上要讲的话，比如装副收装备、行副收一人一语；领队组后期自己如果有什么安排，比如主领收总结，也要说清楚。

下车

吃饭，调汤，整活，散伙。

领队组回协会

和接车的聊一聊工作，并尽可能收拾一下残局，反正迟早得收拾。

离开协会

各回各家。

后期收装备

装副负责，主领至少去一下，镇个场子。

最后一浪

没理由不去吧？带他们整活呗。

一人一语

记得收。

各副领总结

记得收。以及我们还有一个考察的问题，不过 x1 看着也不需要我太催。

主领请副领以及队伍里的老狗吃饭

老传统了，希望各主领延续，别人帮你做了事，连个饭钱都出不起实在是不像话。

工作上的安排，大致如上了，撇去了很多工作无关（拉练相关）的事情没说，希望能对将来的拉练活动起到一定的参照作用。

拉练故事

之后，讲一些和拉练密切相关但是可能不那么“工作”的事情。主体还是遵循时间顺序。

拉练前半年

要毕业了。带个主领就滚蛋吧，我将来还有大事要做，这是我在协会最后的回响了。反正我是这么想的。

天地孤影任我行，世事苍茫成云烟。

第一次开会

宣传工作给了 x1。虽然我很清楚这是财副的锅，但是我也很清楚 zjz 干这个不行，同时我又很清楚 x1 干这个行，且 x1 是考察副领，于是宣传的文案之类的就交给 x1 弄了。

变速跑为什么最后作罢取消了？因为局势有变，导致现在三五七人太多了，已经失去了带变速跑的基础。

提醒：大家没事可以多练练变速跑。长跑跑多了真没啥用，和散步没啥区别，徒增耐力而已。

关于宣传工作

由于运动会的时间特别扯淡，第一次宣传的风结束了以后三五七才开始，所以我八月底在江西时就对这种上流情况做了两次宣传的安排。由于我这次识人没出差错，x1 果然很能搞这个。

最后的结果是，x1 整了一个牛逼到家的文案，然后领队组自身很能拉人，前期群到了破纪录的 245 人，报名破两百，这波运动会龙井河给人整傻了。

牛逼。

第二次开会

本来安排七点，不过考虑到 yj 和 lj 晚上还有例会，就排到了七点半。结果他们开例会的时候吃瓜给我整到了快十点才出来，开会没个开会的样子，我也不好说啥，这一届又不是我管。那次会议的内容非常多，我和他们开完会之后，因为 zjz 人在高新，我还得回宿舍再和他线上开一个，然后就整到了半夜两三点。那次会议我在领队组里提了时间观念的问题。拉练没有时间观念，那就别出去了。拉练是拉练。

牛逼。

第三次会议

首先是 lxs 事件。那边的领队总结理论上应该写得很详细了（我没看），我主要是提一下 lxs 事件对 ljh 的影响。因为当时事情闹得比较大，所以我第一反

应就是 ljh 拉练很可能会取消，所以我一方面开始安排拉练改私约的计划，另一方面开始跟进此事，一方面是和 lxs 领队组以及协会会长联络，尽可能减少此事件对协会的影响；另一方面就是看看有没有可能依然把运动会拉练办下去。当时开会正值此事，且 lj 正好在场，所以当时会议讲得比较杂，主要是两边领队组以及协会方面一起把这个事情搞清楚了，并且大家一起想了想办法。这件事差不多安排好了之后，我再带着自己的领队组把“假定拉练正常进行”情况下的工作安排了一下。

不过 lxs 的事情最后把把赌赢撞大运，人也啥事没有，公关有惊无险，最后也算是完整地结了。

三五七开始直到体测

10月8日，第一次训练，没太多好记录的，就是实践部翻车无人带训，我火急火燎赶过去，结果下雨地滑，我物理上翻车，我佩戴多年的手表也摔坏了。

牛逼。

过去之后火很大，带伤带了四分钟配速，然后进入一周的养伤期，三五七我都不能参加。

离谱。

整个三五七周期，领队组全勤，且主领也全勤。希望后人也可以做到（主领全勤就算了，除非你也是大四的或者研究生）。

每次训练，必抓迟到。一方面强调时间观念对于拉练的重要性，另一方面树立领队组威望。

结果就是拉练三天，一切时间节点全部卡准（除了第一天早饭，后面另说）；甚至功劳汤都是8时28分喝完的。三五七时的反复强调功不可没，亦是事先算好，意料之内。

牛逼到家了。

下雨天，因为东区场子已经阵亡，所以只能在西区。人多，各方面都容易翻车，领队组自己管事的时候有点本事。我们分了楼道爬，实际上另一栋楼应该还有可以爬的地方，要不要分就看你们了。

三五七是领队组和队员交互的一个核心窗口，请来训练的各领队至少要让大家都知道你是个领队，并且不要给大家带来不好的印象。虽然我一直抓迟到，但是我只有一次爬楼时带训人僭越自作主张迟到不罚俯卧撑时凶过一次，别的时候抓迟到基本上都不算凶，除此之外基本上都是笑脸相迎。早年拉练一直有唱黑脸红脸的分法，我看大可不必了：大家就事论事就好，极左做法当休矣，更需警惕右倾人。拉练又不是上戏台。所有人靠自觉，问题不大我们关起门来解决就好了。

不过请和队员说清楚，一旦犯了原则性的问题，比如说无缘无故不报备跑去住农家乐的，我们需要请他去车上休息。

本次拉练无队员犯原则性问题，甚至无人犯小问题。领队组完全没有对队员

进行批评，只是例行提醒了一些事情，比如说行军纪律。

总之到最后，我和 yj 都以为我和我的副领是和队伍打成一片的；同时一旦有令，令行禁止。

三五七点名，请各副领事先预习名字怎么念。一些细节的东西很要命的。

关于三五七，我现在大概能记得的也就这么多。

关于定名单

当时我和 yj 把象棋当围棋下结果下成了军棋以后凑成两桌麻将的故事我不可能在报告里面写的，简直是小母牛踩电线——牛逼带闪电。我相信这个传奇会流传下去的，万一当事人知道了，请记住你们听到的肯定是添油加醋的东西，信一半就好……

以及我当时实在是能扯，落下了一个外号：中科太平 A 王。希望有人能继承此衣钵。

故事讲完了，讲点正事。

由于第二周之后满积分的人已经多了，我担心有满积分的人猝不及防地被刷，于是在群里说了一句“这次满积分的有点多啊”，原意是让他们做好被刷的准备，结果哪晓得我们前期威望树立过头，就这一句话劝退了一半人，淦。幸好这次基数够大，上车的人刚刚好（实际上还多了几个，幸好有鸽子）。

以及有一个问题不得不说，但是又不能细说，希望后人多留意一下。定名单需谨慎，lxs 的经验是太拉的不能带（另一个重要经验是前队一定要时刻考虑后队有没有人虚（补充：有一个事情我忘提了，插在这里。第三天走河谷的时候，有一老兄在快出山的时候虚了，一直冒虚汗的那种。当机立断原地休息二十分钟，并且集合全队腐败品供着他，上盐丸上电解质上水，当皇上伺候着，歇会儿就来劲了；第二天上多云尖的时候也碰到了这个问题（前面那段路走得快），同理处理），不过如何鉴别“太拉”，实在是难说；ljh 的经验是太柔弱的不能带，特别是如果要带 ljh 的大环线。“太柔弱”指没吃过苦的人。不过同样的，实在是难以无法鉴别柔弱与否。大家随缘吧。

定完名单后，我作为主领，仔细捋了一下领队组之后几天的工作，又整到后半夜……主事人就是这样，想摸很简单，只要当鸵鸟默认副手可以把事情都办好，或者说觉得万一出事也没啥，再想办法；但是想做到万无一失、巨细无遗，就总是有做不完的功课。

自那以后直到周日回合肥，就没睡几个小时。

动员大会

我觉得我们所有人除了 xl 以外讲得都很拉，不过好像该讲的都讲了，队员也没有问题，那就算是没问题吧。

还是 xl 奖学金答辩得多啊。

第一天

前一天晚上留宿 325，被蚊子咬死了（已于拉练第三天晚上被我找到并诛杀），脸都肿了，真的一晚上没睡：

前一晚睡的不太好所以第二天变的有点暴躁的我：



然后谈正事。

迟到的全罚了。

队员牛逼，一个没扣腰扣的都没抓到，五点四十就把三楼搬空了。

真牛逼。

然后就是扯淡的早餐环节。他们五点四十牛逼了之后，我和他们说等早饭，再过几分钟就差不多了；结果他们在这里干等了二十分钟。总之以后各财副，早餐多留个心眼，不要当烂好人，被坑了也没地方说理。具体情况协会会长清楚，各方也达成一致，这事算是结了，有需要知道的去找 hyl。

以及我想吐槽的是我好像就是早餐的事情完全没过问，然后就翻车了，离谱。理论上责任是财副的，不过最终责任在我，因为我和 zjz 说过“你全权负责”，我足够信任他，所以他出了问题责任就是我的。至于最直接的责任，那是另一边的上流财副的。有需要知道的（比如说心里没数的新任财副）去找 hyl。

最后，比预计时间晚了十分钟出头离开合肥（并没有晚于领队组前晚内定的最晚时间六点半）。

还有就是包车的问题，不知道什么时候开始司机不愿意六点前到了，坚持要六点后到（实际上这次是六点零二分），所以拉练已经无法在六点出发了。我考虑到了这个情况，于是前一天晚上并没有和队员说死，否则一招不慎威望扫地不应当。

第一天在龙井河那边依然有很多事情需要记录下来。

离开合肥后某个时间就要找老蔡，确认向导，并汇报我们大概什么时候到；和老蔡他们交流，脑袋放灵光一点；给老蔡的礼物一定要带，带好一点，最好有科大或者协会特色，不管有没有考察。最好不要只整两盒绿豆糕……这次是还有一些别的东西当陪衬，说得过去。

给向导和司机的烟，老老实实带着。带点好烟，他们会收的。

给老蔡的礼物，可以最后一次见老蔡的时候给（这次是考察结束给的）；给司机的烟，可以第一天进山前给；给向导的烟，可以第一天行程快结束的时候给。

去瀑布的路真没啥说的。就是老蔡后山刚进山那一段，比较难走，我特意走得很快，让该虚的人都虚了，老老实实去前面，并几乎保持了前队队形三天，从根本上规避了 lxs 带快导致后队有人 gg 的问题。

到瀑布以后，因为前段时间很可能下过雨，导致原来拍合照的地方湿透了，这一看就不太能上人，所以我就让队伍稍行后退吃午饭，然后按组上去看一看。当时我管了一段时间的场子，然后看差不多了，我就去队伍后面和老狗谈事情了，让靠谱的 yj 和 zjz 在上面看场子；结果又是这十分钟我没看住，又出事了。有一个队员帮他人拿东西，可能重心不是很稳，然后平地摔了一跤；他自己又比较倒霉，正好摔到一个比较尖锐的东西上面，然后造成了一个创面比较大的创口，不过经过我们的研判，问题确实不大（虽然看起来挺吓人的），因为毕竟是皮外伤，且未触及血管，出血量低；且伤员本身心性较稳，十分冷静，无过激举动且可以正常活动。

就挺离谱，我眼皮子底下一件事也没出，早饭和伤员，拉练就这两个翻车，都是在我管辖范围之外发生的。莫得办法，我到底还是漏算了。

本来是打算走鬼门关的，这种情况肯定是下撤。虽然伤员问题不大，但是必须尽快找个医院处理伤口。向导的意思是原路返回（走老蔡后山），我觉得远了，当时急中生智就问向导能不能走景区道路出去。景区道路近很多，而且通公路，运伤员很合适，但是大部队是绝对不能走的，要收费（还不少）。我当时还算是比较聪明，和 zjz 商量了一下，打算这样办：zjz 带 wgk（一个办事很牢的新人；我走之后，他就是江西鲁智深；虽然他被口红画了）和伤员从大门出去（补票），麻烦老蔡安排人开车接一下；大部队将他们送到接近大门的时候分队，开路上山（阴间路），绝对不能被收门票。

关于这个阴间路我解释一下：19 年的时候，因为其他的原因我们也走了景区，差点被抓到，然后向导就尴尬而不失优雅地现场开了一个路把我们带走了。这次还走这个路。向导记性是真的好，他甚至记得我 19 年在场；不过也是，除了当时在场的人也没人想得到这种阴间走法了……事实证明这种走法最后一方面保了伤员的腿，另一方面救了财副的决算。

这确实是一个很好的办法，但是中途确又增变数。

一个小变数是，路过中途的另一个瀑布时，因为当天并未拍合照，且向导指出前面快到公路且无岔路，我和 jz 商量之后就让他们三个先行离开，然后队伍拍个合照，再慢慢出去。

大变数就离谱。我们拍照休息大概磨蹭了二十分钟，然后再不紧不慢地往外走，结果发现伤员三人组坐在公路尽头。然后我意识到应该是老蔡派的人知道这个地方公路可以开车进来，就让他们三个在这里等她。很合理，但是我突然意识到这很可能会牵扯到景区的工作人员；正当我意识到这一点的时候，景区的工作人员带着老蔡派的人开着景区电瓶车来了，我当时就知道麻烦了。

事情大概是这么个情况：

- 1、我联系老蔡汇报情况，老蔡安排人（他老婆）来接。
- 2、老蔡老婆知道可以开车进来，让三人组在尽头等。
- 3、老蔡老婆不知道那条公路前段时间有落石，把路挡了，她的车进不来。自然三人组也不知道。
- 4、景区工作人员知道这个情况，并且知道自己的电瓶车进得来。但是他们只知道有两三个人，不知道还有大部队。
- 5、老蔡老婆知道有大部队，但是她绝对没想到她来的时候我们会在。
- 6、当时，大部队，三人组，景区方面，老蔡方面，正好同时会军了。
- 7、我闪电般地意识到了所有情况，但是当我打算撤退的时候，景区方面已经来了。
- 8、假如补票，那我们将给出协会史上最高决算。
- 9、三人组必须跟老蔡老婆走。

所以我当时大概在十秒钟的时间里把这些问题想清楚了，真的很麻。不过纵使危局，也不能乱。

当时，景区工作人员眼睛都亮了，估计是以为要发大财了。

向导尴尬而不失优雅地笑了。

老蔡老婆发现好像来的不是时候，只好尴尬地笑。

财副不敢讲话。

当时那边工作人员就问：你们领队在哪里？

然后我就堆着笑出去了。

他说：进来要买票的知不知道？

我继续笑。

他看我不说啥，就和向导以及老蔡老婆聊天去了。他们聊天的结果大概就是问我要不干脆补一半的票，从景区大门出去得了。

我想：补一半？照样不得了。

于是我继续笑。

景区工作人员估计以为这领队是个傻子，就问我从哪出去。

“我们把人送出来，待会原路返回，从老蔡后山回去”

工作人员：？？？

我继续笑。

工作人员：那么远？

我：没事没事，还早还早。

同时抓住他们聊天空隙让副领整队把人往回带一点，做出要跑路的假象。

工作人员发现没人了：握日你们还真走啊……那你们走吧，大门不准过了啊。

我：好好好好好好好好好好。

老蔡老婆带三人组和工作人员跑路，我继续堆笑。

他妈的，就离谱，把主领逼急了啥也干得出来。

不过话说回来，我觉得他们没那么好糊弄，估计也是给我和老蔡一个台阶下而已。

以及这里补充一点：如果以后还有人走景区，公路尽头是有一段栏杆的。zjz让我提醒大家请一定要远离栏杆。这次还有人坐在上面玩俄罗斯转盘，挺牛的，摔下去我就好玩了。

离谱。

话归正题。向导再三提醒，到公路上以后直到老蔡家，全队必须保持安静，以防被抓。我们的队伍，纪律算是严明，说了不能讲话，几乎就没人讲话了（后面上山后好像有两老狗发达了，传话过去让他们别作死之后就ok了）。然后就是悄咪咪地走了一个阴间路线（是真的阴间，希望不要成为龙井河必备项目）翻山回到了老蔡家。

到老蔡家集合之后我第一时间和队员解释了一下上述情况。戏剧效果很足。

由于第二天要很早出发（和队员反复强调过了），所以第一天宵禁；不过九点他们就吃完了，所以实际上还玩了两个多小时，挺好的。

老蔡家那边的一个新情况是营地不能弄篝火了，铺了草；有一小块空泥地，不知道是不是老蔡特意留下来给我们搭灶的。

第一天，差不多就是这样。

第二天

六点半准时处理好一切，即使在拉练中也是罕见的情况，牛逼。

队伍有人走不快，所以有些东西懂的都懂，没办法。毕竟带人的时候，也预料到了这种情况。

下午没办法了，赶路吧，真没办法了。走不动的也不等了，越等越慢，诸君各显神通吧，反正落下一段之后我会等一会儿。

中间十里长廊是走得最快的地方，有几件事需要说一下：

- 1、我记得是没岔路的，也和向导确认过了，所以就一直没留人。我一路上也没看到岔路。但是后来有副领反应说他们一路上碰到了好几个地方不知道怎么走……总之以后主领带队，到了十里长廊，还是左一些吧，多留几个人。不少人并不具备基本的探路能力。

- 2、赶路时，一定要时刻关注有没有人虚，多问副领。有一个（或者两个）十分要强的、很好的女生实际上虚了但是在硬撑着，虽然我反复问副领，但是无人通报。幸好她足够要强，一直撑到了营地。牛逼，江湖有缘再见。
- 3、有一个被前队忽视的岔路口（我并不以为是岔路口，我当时还仔细看了一下）被后队认为是岔路。以后的队伍，不要碰到这点小事就失态，更何况我还提前警告过了前队不再等后队，进入赶路模式。我当时的第一要务是带着所有队员安全出山，我的计划我会负责。

主要还是一个岔路的问题。虽然向导也说没有，但既然大家都说有，那就四处留人吧。

到垭口之后的路线都没太多好记录了。就是关于公路作死：懂的都懂的我就不讲了，有一个是前人没专门说过的。小心沙堆，一脚踩进去很可能把人摔没。这次路上还真有两堆沙子。

第三天

感觉真没太多好说的……

再吹一下绝望公路，这批人简直小母牛去南极——牛逼到了极点。

老火干饭

第三天我一天没胃口，路上几乎啥也没吃，然后到老火，终于低血糖了……扯着 zjz 的衣服上了三楼，凭意志力安排好大局之后开始抢饭吃。

补充一个传奇故事：

这帮人，居然，把饭和面，都 tm 干完了，这么多年什么时候出过这种事？我们准备的都是正常分量。领队组第一天抢锅巴，第二天早上我和 jz 直接没早饭吃……

牛逼到家了，牛逼到家了，太能干饭了。

绝对比 18 年抢的还狠……接车人好像被我吓到了。

“别问了，全 tm 让我吃饭，吃完再说！”

然后又是喜闻乐见的调汤环节。需要说明：

- 1、调不调汤应该以领队组意志为准，协会讨论来讨论去毫无意义，有什么想法直接找主领说。不想调可以，领队组自己安排好，不要出现领队组在老火翻脸的造反行为。
- 2、我可以理解不想喝的同学，但是调汤这个东西的意义我相信大家 dddd。话又说回来，我还真没和反对功劳汤的人交流过，不知道他们为什么要反对这个。不过之前某装副的公开发言的意思是觉得喝这个东西可能违背了人的自由意志，那我就顺水推舟：照调不误，爱喝就喝，不愿喝的喝茶喝水随意。这一点改进，我建议保留，不左也不右，个人以为是一个很好的改良。事先声明，我是真不想喝这个的……不过自知虽然定了这个规矩，领队组也是必须要喝

的。领队组不喝还调个鬼啊，气氛怎么活跃？事后发现真的不愿喝的人并不多，我反复强调不想喝的可以以水代汤，真的这样做的不到五个人（当然这是绝对没有问题的，在我已经清楚介绍了新规矩之后）。

- 3、这次的汤，我们动了手脚。一是禁药，藿香正气水、风油精、999感冒灵就算了，wbx还想整盐丸，还两包；二是汤加了双份（基底），这意味着不管放什么，效果都会减半（虽然调双份汤的初衷是觉得单份汤绝对不够喝，我们可是干完了龙井河大环线的历史之队）；三是队员里有不少人往汤里加了过量的水和茶，挺好。总之最后调出来的那个汤，除了最开始给领队组的那几杯，剩下的真的比原来的汤还要淡一些。

这次的调汤和喝汤环节我一定要写进总结里，实在是太能整活了；我快毕业了，十次拉练从没见过这么牛逼的。

调汤环节，这次大家因为走过了第二天的路线，心中感慨万千，发言时讲的都是肺腑之言，含金量很高。第一桌女生多，加的基本上都是水和黄瓜汁，挺好，就是不够劲爆。

第二桌江西人多。

……dddd

第三桌被第二桌带歪了。相当劲爆，dddd。

喝汤环节，领队组牛逼，队员牛逼！（大概就是这个时候本次拉练多了一个“牛逼”的梗，咱也没啥文化，牛逼喊了一晚上……）

我效仿wzy，先敬大家三杯。第一杯敬队伍，队伍牛逼，走得下来；第二杯敬副领，副领牛逼，带的住队；第三杯敬自己，自己牛逼，管得来事。然后又陪别人敬了几杯，牛逼。

财副喝了八杯，牛逼。

考察喝了四五杯，牛逼。

装副行副好像也喝了交杯酒，牛逼。

领队组喝了整整半锅，雀食牛逼。

就是上面的油都被我和zjz干掉了，后面喝的没劲。

之后的论功行赏，因为有我中科大平A王在，所有人都大大滴有赏；除了一位状似社恐的21级新生好像躲了加汤和喝汤（这个人很可以的，体力牛逼也能吃苦，不过我在总结里也不好点名），剩下所有人都或多或少来了几杯；反正喝到后面我发现情况不对只好让他们最多喝半杯了。

接车组也被我们抓了个wxy出来当代表敬了一杯，毕竟气氛好得过头了。

骆兄出老火后评价中肯：从来没见过这么火爆的气氛。

牛逼。

补充：最后一浪时，来了二十多个，爽到保安来赶人。虽然我已经连续忙了很久，很累了，但是他们开心就行。

“从来没有见过这么火爆的气氛。”

曲终人散

写到这里，拉练的事情应该基本写完了。

收尾工作：

- 1、装备归还
- 2、财务决算
- 3、一人一语
- 4、考察结项
- 5、最后一浪
- 6、主领请客
- 7、也许还有一些杂七杂八的我一下不记得了

总之，现在是 2021 年 11 月 8 日星期一，离拉练外出回合肥已经一周多了，上述事情也已经基本办完了。

2021 年的秋季运动会龙井河拉练到此，也算是结束了。

这是我最后一次带主领，写了这么多字，希望可以把能对后人有用的东西全部记录下来。老尹要滚蛋了，以后就靠你们了。

本来是铁了心想办一个前无古人、后无来者的完完全全掌控之内的绝不翻车的拉练，结果虽然前期如履薄冰巨细无遗，后两天兢兢业业昼夜筹谋，第一天却翻了两个车，都不在我的眼皮底下。可惜，可惜。这种丰功伟业，就交给牛逼的后人了。

天下事，未可知。

江湖路远，诸君有缘再见。

天地孤影任我行，世事苍茫成云烟。