## 主领总结

### 领队组

接到主领时已经有些时日没在协会活动了，两年就上车了一个七尖。感谢同样很久没去

过拉练的三个老狗：石头，老孟，明杰，再加上大一萌新栩子哥，领队组就齐活了。栩

子哥满腔热情，培养的机会是宝贵的，希望以后能给协会带来点什么。

主领：向嘉

财副：石朝蓬

装副：孟德峥

行副：赵明杰

行副：汪子栩

### 从头开始

首先表达一下观点，不同主领/领队组带的拉练风格是不同的，这也是我追求的一点，拉

练有共性，但也不能变成同一副模样；第二点，我觉得新的想法，点子是很重要的，点

子也不是乱整活，从实际需求出发，从想带的拉练特色出发。

第一次当主领，就记下些东西吧，如果有疏漏，欢迎指出。

1. 出发前5周第一次见面会，让领队组先互相熟悉。财副开始准备前期群和报名链接（

宣传的前提），宣传文案图片。行副制定训练计划，积分经典3+3+2。

\* 由于4.10，4.11近郊远足和前期训练共积分的计入，报名截止定在了4.11，第一周训

练结束时。

\* 根据以前在跑协做宣传的经验，私以为仅贴海报作用不大，地推和传单又费时费力，

如果不是特别需要人参与可以略过，平时的拉练仅线上宣传即可，让宣传部把精力集中

在大型活动上。

\* 不过这里还是委托宣传部做了海报，但好像QQ带有二维码或者链接的说说会被吞，我

们海报上带有两个二维码，原定中午发的宣传，下午才发出来，而且海报不得已只能没

用，对宣传部表示歉意！

2. 出发前3周线上通知，要副领多去训练（千万不要相信老狗不复健的体能），混脸熟

，签到签退全由领队组做（滚雪球无烦恼），保证每次训练领队组都有人去；带训人少

就上去带训；留意迟到的；确定领队组见面会时间。

\* 关于357训练，每次训练前2小时通知训练时间地点，铁有人不看训练计划。

\* 领队组可以带压队或者中途掉队的，前面的任训练部的小伙子带吧。务必监督队员跑

下来，慢点没事，走是半点效果都没的。跟着聊聊天，讲点跑步相关的经验都行，队员

关怀嘛，细心点都能做好的。多关心萌新，别总老狗拉帮结派搞个小团体乐呵。

\* 我这次遇到的带训的干事都挺负责的，但之前有到时间了没人带训，领队组也不在，

老狗不得已上去带训的事情发生，这不是离谱吗？

\* 领队组自己要专业，有次训练结束后居然有队员跟我打小报告说带训人动作不标准，

我晕。

\* 训练结束后签到表拍照上传领队组群。

\* 雨在中午停，下午操场可以训练。否则爬楼。夏天操场干得更快。

\* 领队组见面会，自我介绍和拉练基本情况介绍，别训练了一周了队员还不知道拉练是

干嘛。

\* 另：关于每周查看自己积分的链接的制作方式hyl写了个文档。

3. 4.14，出发前2周领队组饭桌开会，财副包车（无语，反复确认了个寂寞），确定车

型后确定队员人数，做财务决算，清点协会可用物资。装副，装备讲解安排，装备清单

。行副，应急预案：调查当地的医疗点，交通等信息，感觉可以在龙井河沿用。队医学

习，购买整理药品。

\* 栩子哥的医疗包..希望在行军总结里有所体现吧：不报告财副就购买，药品确认太慢

。最后给每组分了碘伏和盐（防蚂蟥和蜱虫），但也导致队医手上不够，最后还得向组

长要，更繁琐。有些药品最后还实际是从老狗那里拿的。

\* 装备讲解这次放在了动员大会之后西活3楼，因操场上效果实在不佳。最后忘了告诉装

副该围两层扇形，老狗全给我坐外围，不过还凑活。最后安排队员提前一天把大包放西

活三楼，背过来的时候逐个检查背包，提出问题（比如带子松的掉的，腰扣坏的没系紧

的）。

4. 动员大会，仅靠协会传的那个人物品注意事项是不行的，自己看一遍，多加点东西上

去，重点要突出，比如个人物品的水杯，饭盆，轻装包这种必需品，头巾这种强烈建议

的东西之类的。统计晕车药。

\* 这次是周六出发，周一动员大会，因此我们在周三定了加练，提前半小时到，聊聊天

，让队员稍微熟悉一下，收效也很好，听到了比车上滚雪球更多的经历，遗憾的是最后

就来了十来个人，没有积分大家都不那么积极。

\* 萌新大多不了解户外装备，凭空说可能不太形象，因此在说到个人物品的时候可以考

虑加入图片。

5. 出发前

\* 西活不让睡，可以睡操场，无需申请但是有巡逻的。最后我睡了湖心岛，懒得搭帐篷

，蚊子很多..

\* 记得叫队医把晕车药从大包里拿出来带上车...或者建议队员自备

\* 这次迟到了不少人。我原以为靠强调可以解决这事，出发前一天放包的时候还逐个地

强调出发时间手机打开，后来发现没什么用。迟到太久就刷锅，没什么好说的。另外因

为五一出游的人很多，迟到太久可能上不了高速得走国道，路上时间更长。

\* 旗子放财副轻装包里。

### 拉练过程

下车让队员整理轻装包，休整，直接找老蔡确认柴，水源，厕所，向导，路线，等来向

导就出发。当然大多东西在出发前都确认好。

第一天，大晴天，走河谷，坐车到水电站下，走到聚宝盆，3号出口旁上山到马家河4队

（聚宝盆对岸的那条路太险），共5个小时多，然后坐车回老蔡家。

\* 龙井河走河谷出太阳，水的需求在1升以上，而且需要做好防晒，容易中暑！如果太阳

很大，走40分钟就可以休息5分钟了，聚宝盆休息加小组拍照大概半个小时，河谷总计

4小时左右。

\* 第一天有好几个扭到的，总的来说问题不大。对策：准备点冰袋敷一下，叫队员别太

跳了老老实实踩稳再走。

\* 回去晚风大，温度降得快，到营地提醒队员注意保暖。

\* 行军结束就关对讲机。

\* 洗碗固体和油别往水槽里倒，容易堵，而且显得很脏。

\* 之前一晚大概120斤柴，但这次给老蔡营地费（共10元每人）后就没限量。

\* 晚上有萌新轻微发烧，无食欲。白天暴晒，晚上温度又降低，还是蛮艰苦的，我作为

领队却没有关注到每个队员的情况，唉，感觉可以当个教训，主领到营地分完任务开完

领队组会后不用去做很多具体的事，多关心队员的具体情况就好。最后的处理过程是：

找老蔡那边借温度计（实际上老蔡那里没，从游客那里借到的），并确定卫生所的位置

和电话。看看具体温度，38.3还好，就先和前会长一行人住了农家乐，第二天如果状况

不对就去卫生所，如果好转就留营地休息，毕竟第二天的重装强度还是挺大的。实际上

第二天状况好转，他们一块儿去了景区，檀妹妹他们下午回合肥，于是我留了大厨陪她

留守营地（勿单独行动）。

第二天，晴转多云，原计划从老蔡家坐车到12队，但是这次遇到修桥，提前一天跟老蔡

确认了，没到12队就下车了，然后走了大概2公里公路从10队上山，直接上多云尖，用时

不到4小时，在顶上拍照吃饭上厕所用了三四十分钟，走好汉坡老庙湾下山。7点40出发

，5点半到营地。全程重装，时隔不知道多久重新背上了协会的大锅。为了重装而重装，

我觉得没啥毛病。

\* 前一天晚上几个队员受伤准备留守营地，第二天一早换成了大厨留守。刚上山10分钟

就有人虚了，不过这没啥问题，叫来走前面反倒可以让队伍速度稳定而且合适。

\* 五一龙井河有蚂蟥，不算很多，但也没我一开始想的少，建议做好准备。

\* 队员有丢手机的，路上耽误了一些时间叫压队组折返找手机，也没找到，还好最后被

别的游客捡到了，这些东西还是提醒队员放到有拉链的带子里。

\* 其实拉慢速度的主要就是走的慢的不走前面，加上各种突发状况比如受伤，丢东西之

类的。因此我觉得不必要刻意加快队伍行军的速度，慢慢爬坡，固定每1小时休息，队员

体验更好。至于领队组，在规划路线的时候可以预留点应对突发情况的时间。

\* 第二天在山里面没那么晒，水需求2L左右。

\* 这天要早点出发，守最后一班夜上来就烧水，否则会慢。

第三天 燕子崖，本来担心下雨，还好下雨在下午，燕子崖危险路段在前半程，于是也就

大胆地走了，7点40出发，走了4小时40分钟。

\* 燕子崖下雨不能走。

\* 需水800ml，回来的车上也要水，因此加到1L吧（或者在车上备点水）。

\* 回来堵车到了6点才到老火，原以为3个半小时就能到，结果花了5小时。

\* 5个人留守营地，受伤的和想休息的，这有悖于拉练初衷，不过鉴于第二天也走下来了

，也就没有勉强，给他们分了些任务，也挺靠谱的。

### 最后

其实有很多想说的，协会的发展是包罗万象还是小众求精，拉练是严格艰苦还是轻松活

泼，想想其实就觉得不必说，我是旧时代的残党，说的东西多少都是无形的束缚，上面

说的种种注意事项真的那么重要吗，不一定的。唯一不变的就是从实际需求出发，从拉

练的特色出发，能成事的人内心必定对手上的工作诚恳，必不是简单的追求快乐，新奇

，我始终相信科考的未来是不输于我们这一代的。

最后，感谢，共勉。