



# 干事破冰之单日七尖准备会

吴博宸

2023年5月15日

## 领队组

领队：吴博宸，电话：15716057308

副领：张雨菡，电话：17751790676

队医：倪祯旻，电话：18961737801

压队：李旻璟，电话：15921901226

斥候：孙瑞田，李京

补给：焦非庸，曹涵宇

基地联络人：吕诺，电话：15024643123



行諸山野  
立命天地

# 准备会内容



行诸山野 去有天地

- 线路介绍
- 行进策略
- 装备要求
- 注意事项
- 小组讨论

### 线路介绍

地点：杭州市临安区天目山镇；车程约3小时30分钟。

### 行进策略

- 大队伍或一字行走，不要脱节
- 小组一起行走
- 保持在前方路，在关键节点等我们
- 补给有小车，可以运送补给，取人下撤

行进策略示意图：展示了领队、副领队、小组、补给车、和队、副队的行进顺序和位置。

### 装备要求

原则：轻量化

**必备装备**

- 鞋：徒步鞋或越野鞋
- 背包：轻便徒步包或越野背包
- 衣物：速干衣裤、防水冲锋衣
- 头灯：完好电，确保电池电量充足
- 盐丸：每人6颗，队医统一购买
- 路餐：高能食物
- 急救毯：两人一个，队医统一购买
- 水（最少）：CP1之前500ml，CP1补充700ml，CP2补充700ml
- 垃圾袋：小组统一带好
- 证件：身份证、《学生证》
- 手机：行进时开飞行
- 充电宝：每个小组不超过20000mAh

### 注意事项

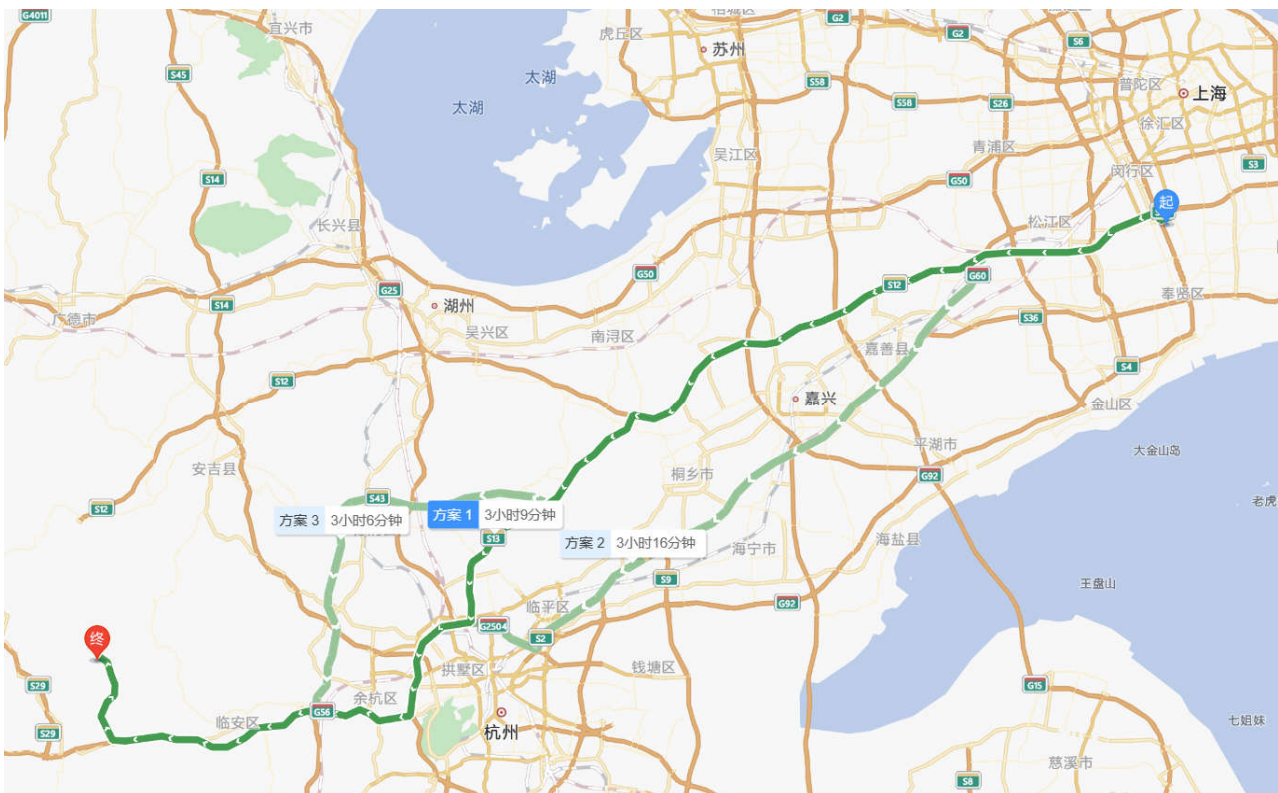
- 单列行走
- 控制队形
- 如果临时离队，请告知组长或领队，组长需待队员离队情况及时告知领队或压队。
- 密林中行应保持好间距，严禁脱离时快。
- 迷路：原地等待或至最近有路的地方等待，不要自己出发找队伍。
- 有问题喊领队！
  - 队伍普遍及时呼喊领队组，由领队组来处理。
  - 不要求诸野莫！注意收虫咬。
- 遵守时：迟到1分钟10个俯卧撑

### 小组讨论

领队组成员发言

领队：吴博霖  
副领：张雨鑫  
队医：倪林扬  
压队：李曼琪

# 线路介绍

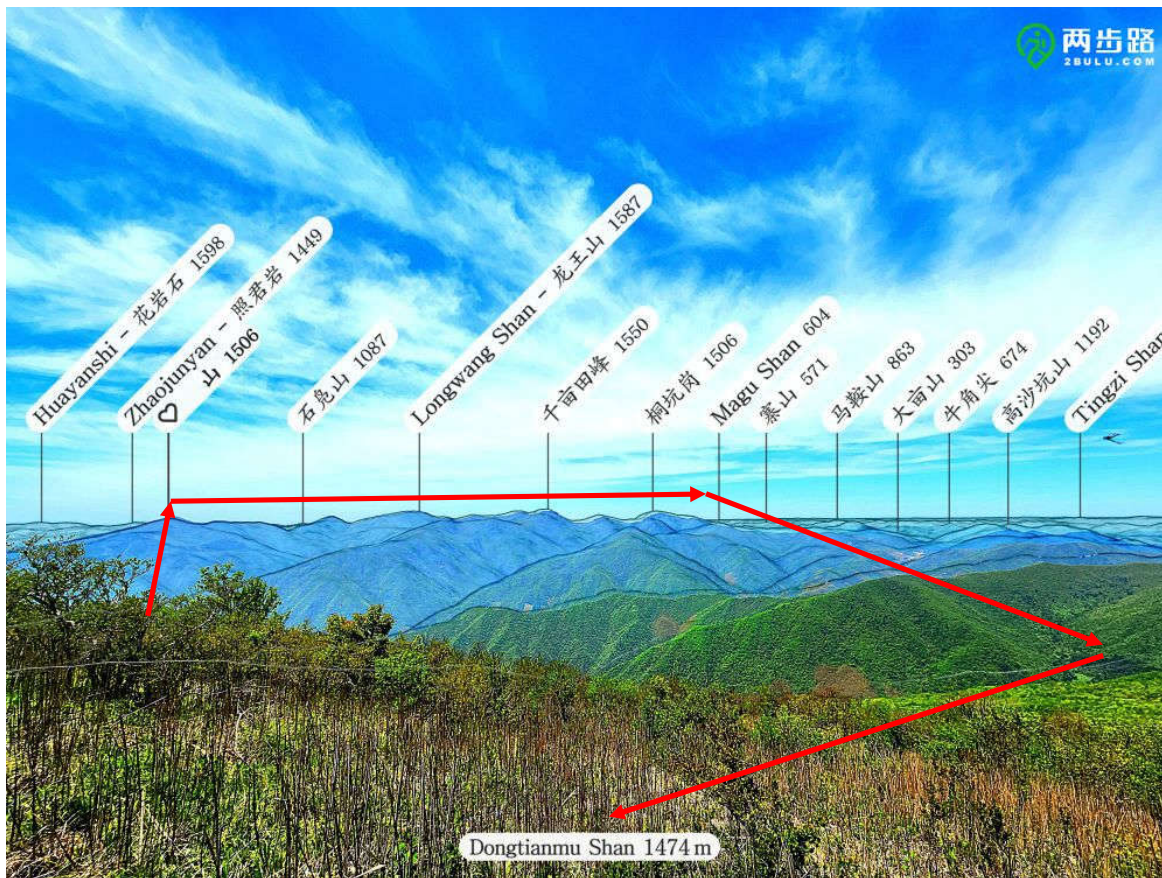


地点：杭州市临安区天目山镇；车程约3小时30分钟。



行諸山野 立命天地

# 线路介绍



西天目  
龙王山  
药王峰  
千亩田  
桐坑岗  
仰天坪  
东天目



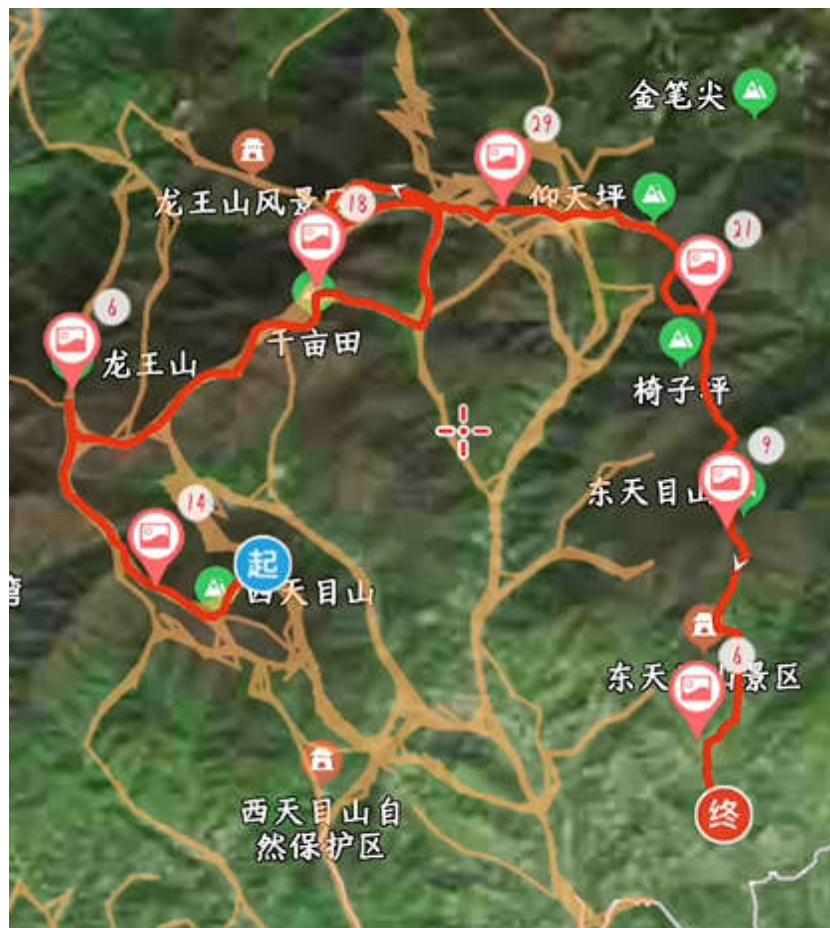
行諸山野  
立命天地

七尖位于天目山脉，由西天目至东天目间的七座山峰串联起来。

## 线路介绍



金紫尖



七尖

相同比例尺



行諸山野 立命天地

# 线路介绍



行諸山野 立命天地

走完线路的最短距离：31.4km，H+2436m，H-3001m

预计大部队实际距离：36.6km，H+2692m，H-3261m

完整线路的最大距离：41.9km，H+3080m，H-3654m

## 线路介绍

### 第一段：登顶西天目【D+2km, H+400m】

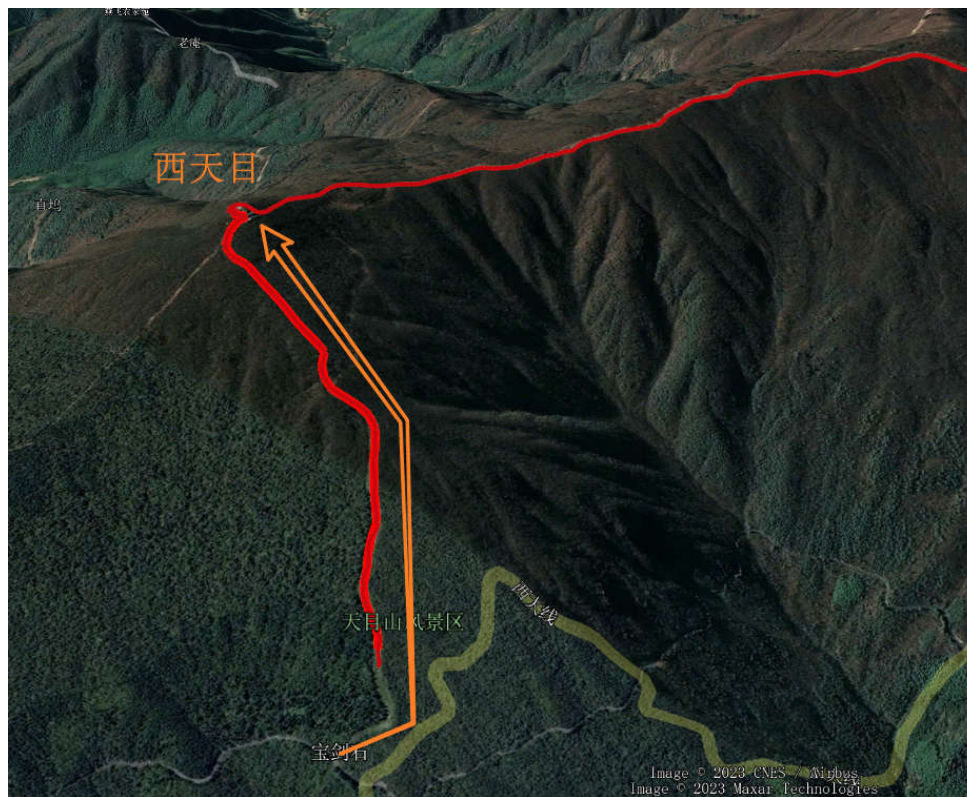
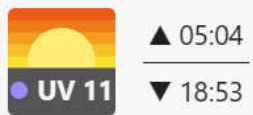
路况：防火道



时间：预计1h (4:00 - 5:00)

要求：热身，打开头灯，缓慢上升

预计可以看到日出



行諸山野 立命天地



## 线路介绍

### 第二段：西天目至龙王山

【D+4.8km, H+342m, H-341m】

路况：山脊防火道，林间土路，小段密林



时间：预计1h30min (5:10 - 6:40)

要求：加快速度，尽力跟上



行諸山野 立命天地

## 线路介绍

### 第三段：龙王山冲顶

【D+1.5km, H+100m, H-100m】

路况：伴有石子的山脊土路



时间：预计25+5+15min (6: 40 – 7: 25)

要求：前一段觉得疲惫的原地休息，感觉良好的冲顶龙王山

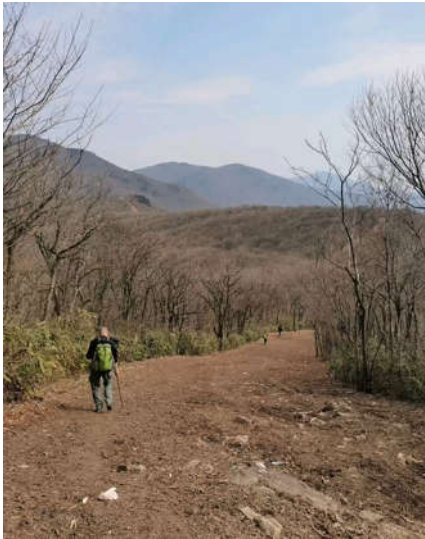


行諸山野 立命天地

# 线路介绍

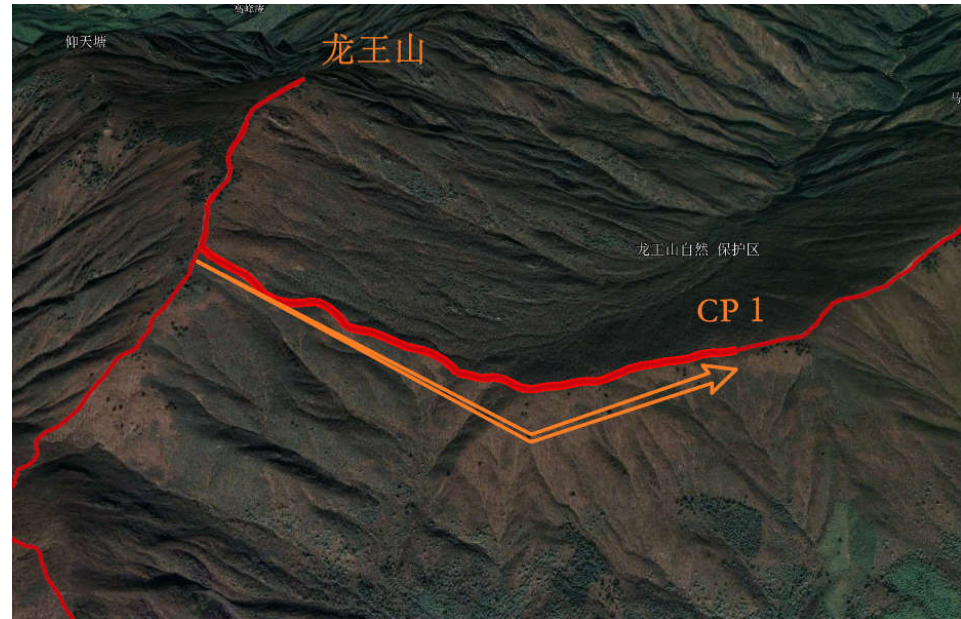
## 第四段：龙王山脚至CP1 【D+1.6km, H-270m】

路况：防火道，可能为烂泥坡



时间：预计30min (7: 25 - 7: 55)

注意：小心 (地) 屁降



CP: check point  
SP: support point

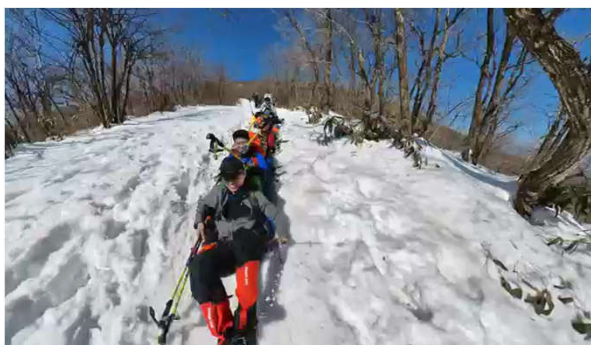
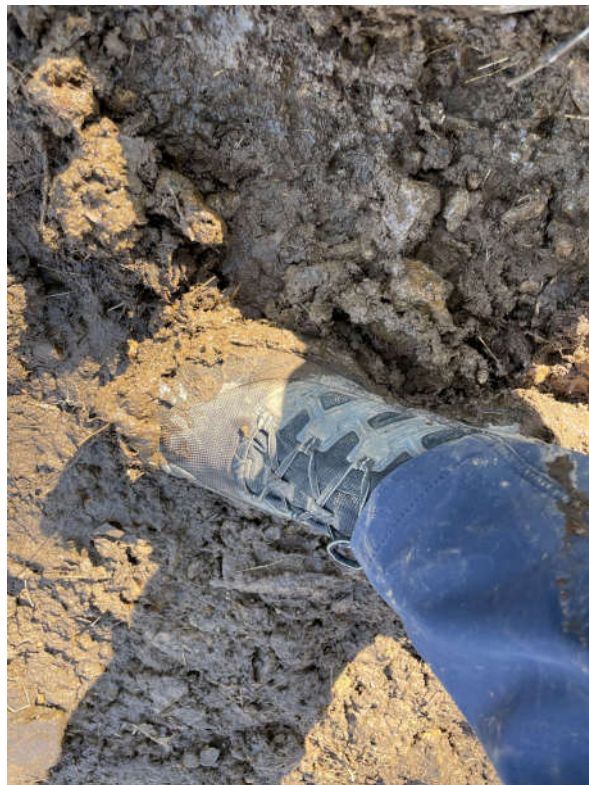
**CP1可以补充大量的水，一些碳水！**



行諸山野 立命天地

# 线路介绍

第四段：龙王山脚至CP1  
【D+1.6km, H-270m】



行諸山野 立命天地

## 线路介绍

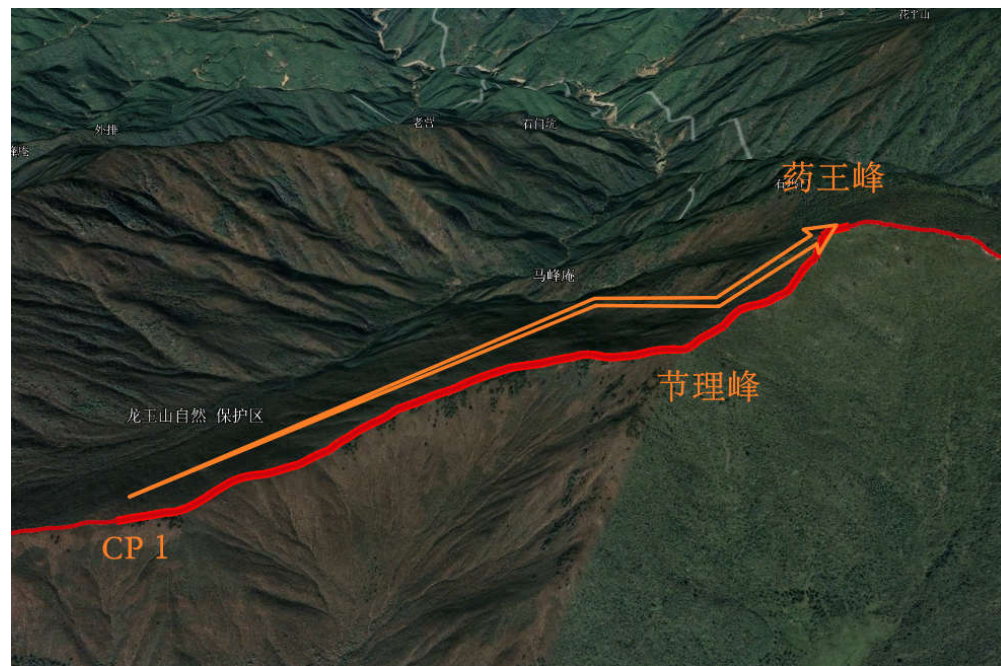
### 第五段：CP1至药王峰 【D+2.8km, H+341m】

路况：爬石头坡



时间：预计1h (8:00 - 9:00)

要求：尽力跟上，不要掉队



行諸山野 立命天地

## 线路介绍

第五段: CP1至药王峰  
【D+2.8km, H+341m】



行諸山野 立命天地

## 线路介绍

### 第六段：药王峰至千亩田山脚 【D+0.5km, H-70m】

路况：从巨石上下来



时间：预计20min (9:00 - 9:20)

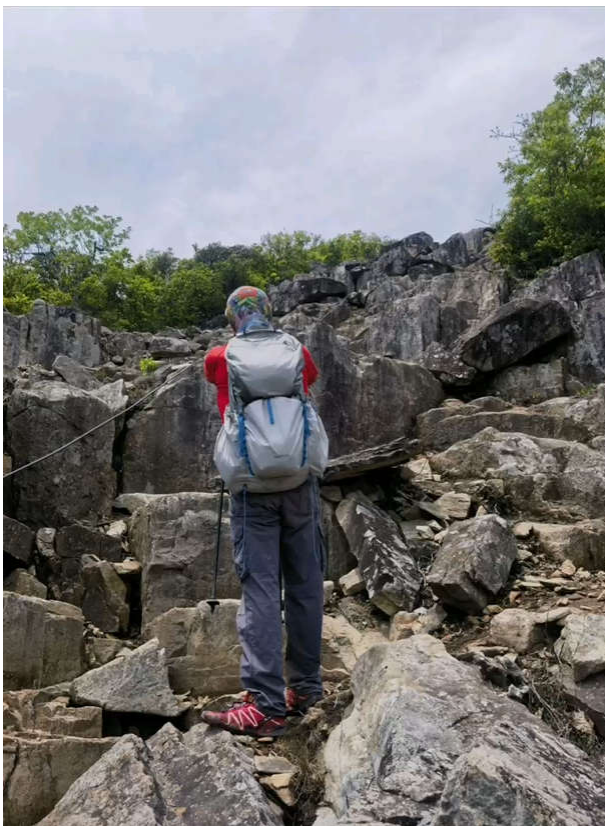
要求：小心谨慎



行諸山野 立命天地

## 线路介绍

第六段：药王峰至千亩田山脚  
【D+0.5km, H-70m】



行諸山野 立命天地



## 线路介绍

### 第七段-A队：千亩田山脚至平溪村

【D+3.2km, H+100m, H-600m】

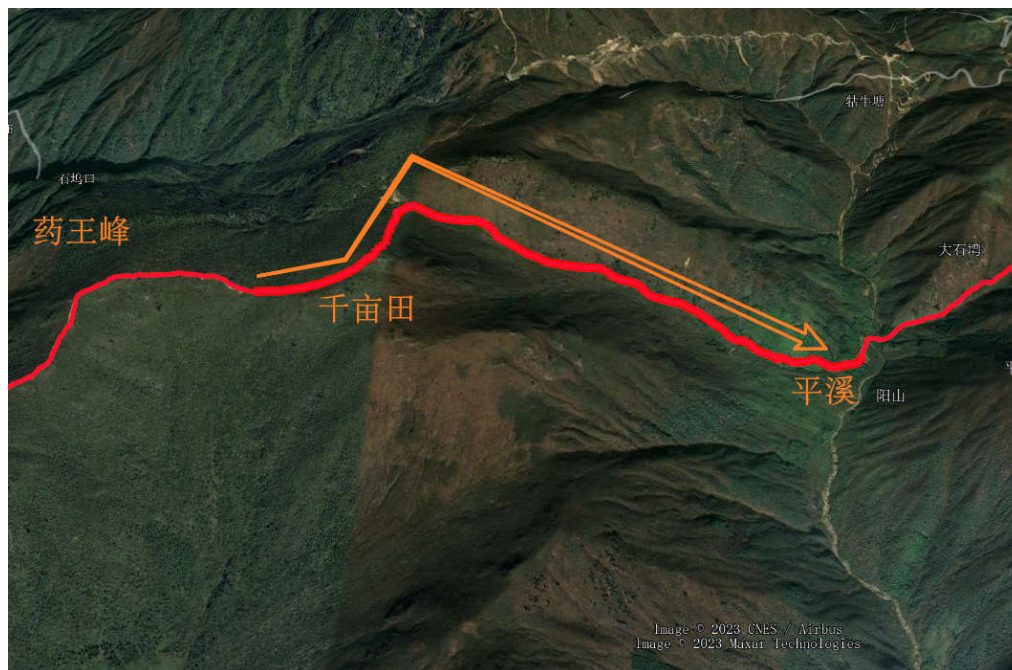
路况：爬石头坡，碎石坡，竹林土路下降

时间：预计1h30min (9:30 - 11:00)

要求：体能充沛，感觉良好的冲顶千亩田

**领队组有权决定队员是否冲顶**

**千亩田前为第一个（非受伤）下撤点**

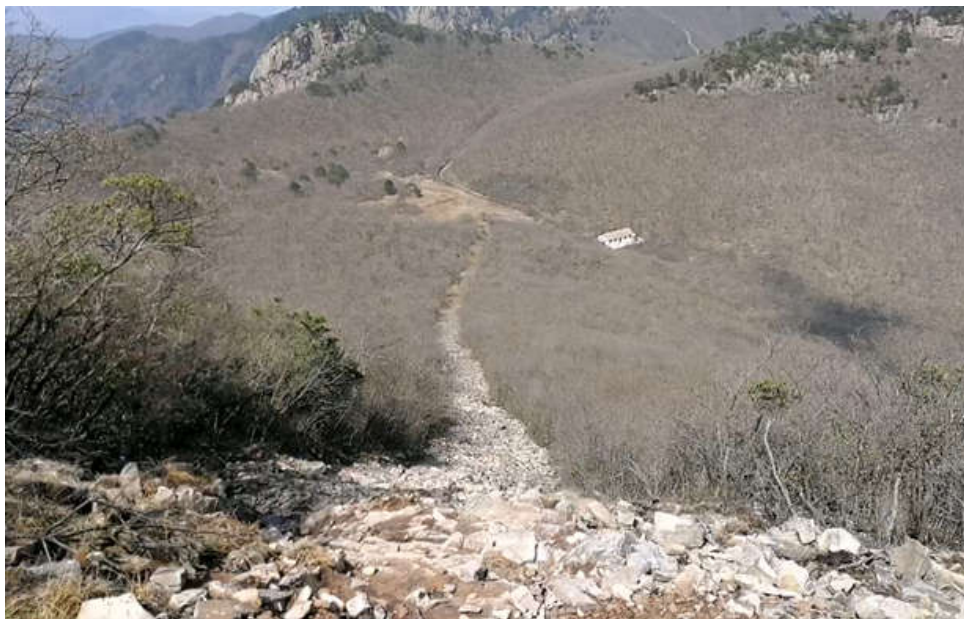


行諸山野 立命天地

## 线路介绍

### 第七段-A队：千亩田山脚至平溪村

【D+3.2km, H+100m, H-600m】



千亩田下坡

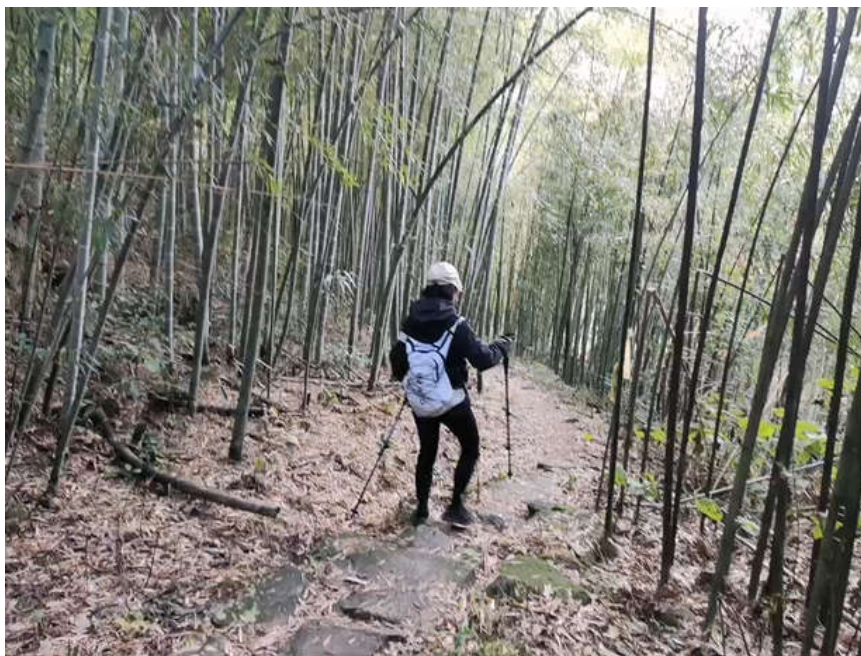


行諸山野 立命天地

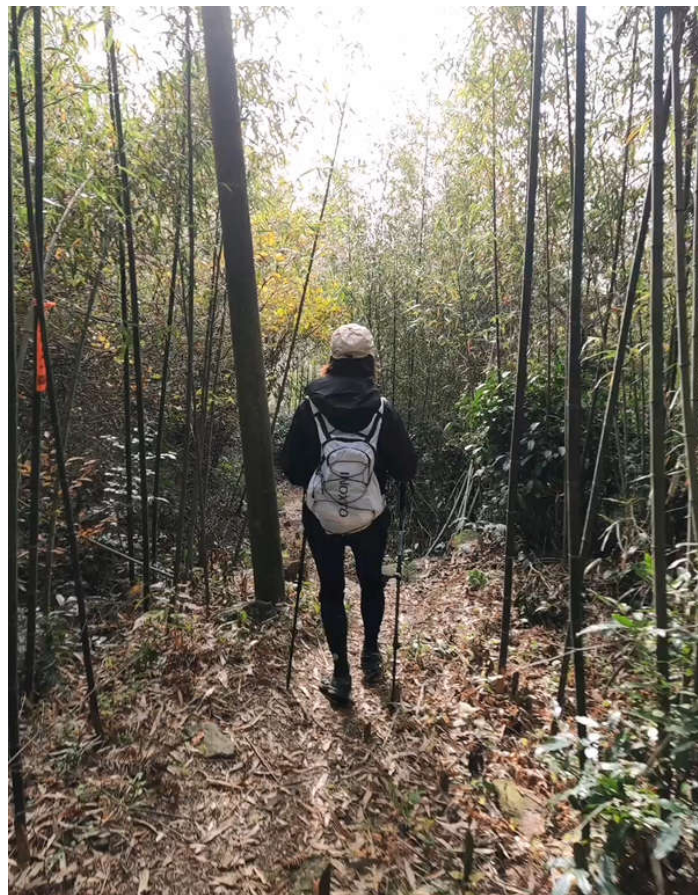
## 线路介绍

### 第七段-A队：千亩田山脚至平溪村

【D+3.2km, H+100m, H-600m】



平溪村下坡-石板+土路



行諸山野 立命天地

## 线路介绍

### 第七段-B队：千亩田山脚至平溪村

【D+2.8km, H-500m】

路况：林间土路，竹林土路下降

时间：预计1h30min (9:30 - 11:00)

要求：体能消耗较大，不冲顶千亩田

领队组有权决定队员是否冲顶

需要一对领压



行諸山野 立命天地

## 线路介绍

### 平溪村-重装营地，补水点

情况：宽敞，水源充足

要求：补充水源（需要净水器），吃点食物

### 与斥候汇合

稍作休息，准备分队



行諸山野 立命天地

## 线路介绍

### 第八段-A队：平溪村至桐坑岗至檀树岗 【D+12.6km, H+838m, H-727m】

路况：机耕道，河边石头路（有过河的可能性），防火道，水泥路

由斥候（孙瑞田、李京）领压

时间：预计2h45min（11:15 - 14:00）

强度高，消耗大，且时间处于正午，体能要求非常高，领队组和斥候有权决定队员是否冲顶桐坑岗。



行諸山野  
立命天地



## 线路介绍

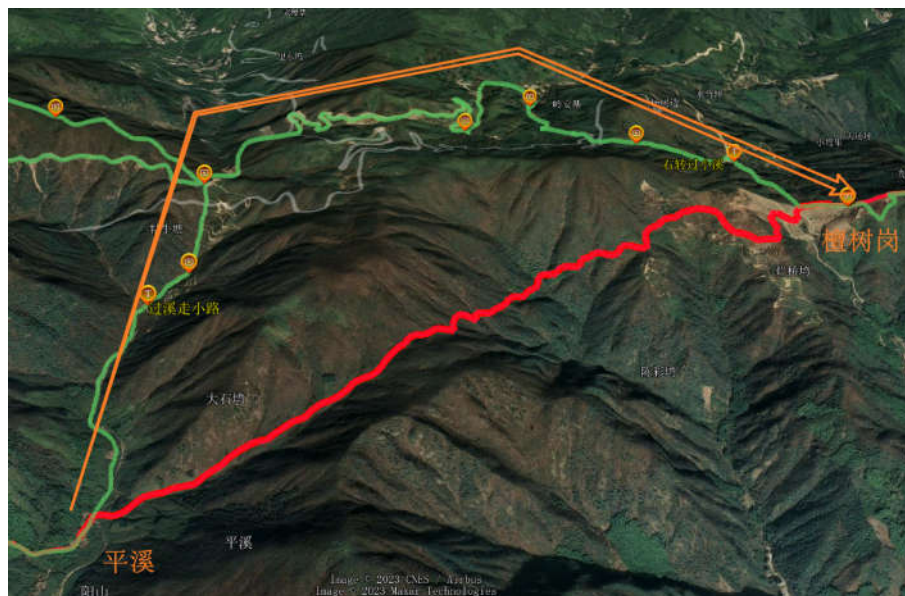
### 第八段-B队-PlanB：平溪村至桐坑岗山脚至檀树岗 【D+7.3km, H+450m, H-334m】

路况：机耕道，河边石头路，水泥路

时间：预计2h (11:30 - 13:30)

要求：充分休息，补充能量，正午缓慢行进

**若平溪过溪困难时走此路线**



行諸山野 立命天地



## 线路介绍

### CP2: 檀树岗公路

情况: 可以通车

要求:

- 补充大量的水
- 吃午饭
- 更换装备
- 休息

檀树岗是第二个（非受伤）下撤点

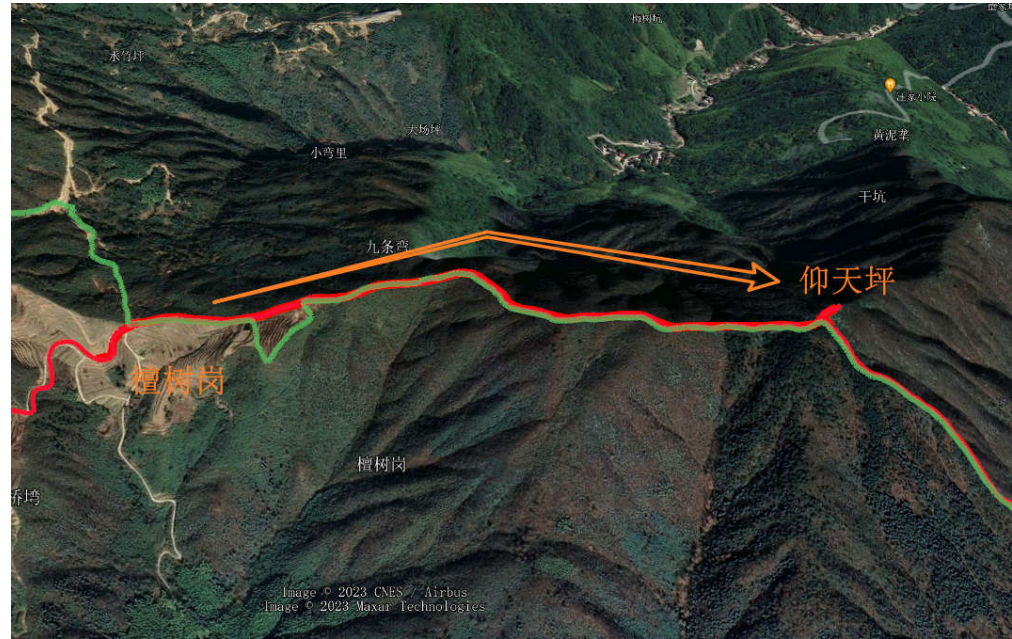


行諸山野 立命天地

## 线路介绍

### 第九段：檀树岗至仰天坪 【D+1.6km, H+190m】

路况：密林，防火道



时间：预计45min (14: 30 – 15: 15)

要求：小心，通过后检查蚂蝗



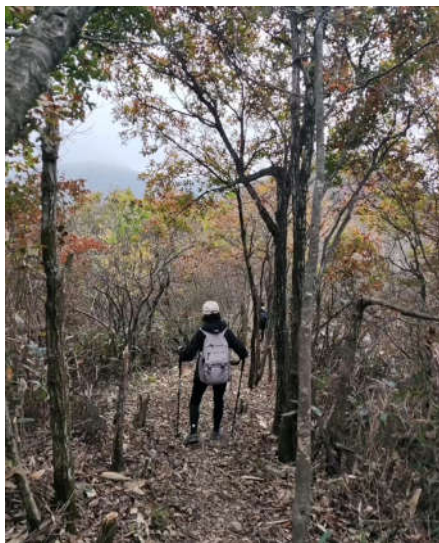
行諸山野 立命天地

## 线路介绍

### 第十段：仰天坪至大洋山

【D+3.3km, H+370m, H-339m】

路况：密林，防火道，林间土路



时间：预计1h15min (15:15 - 16:30)

要求：加油，加快速度，尽力跟上



桐坑岗变为自然保护区后，大洋山就是第六尖。



行諸山野 立命天地

# 线路介绍

## 第十一段：大洋山至东天目

【D+3.4km, H+407m, H-202m】

路况：林间土路，密林，山脊芦苇



时间：预计1h15min (16: 30 – 17: 45)

要求：加油！加快速度！尽力跟上！



行諸山野 立命天地

# 线路介绍

## 第十二段：东天目至公路（独山头）

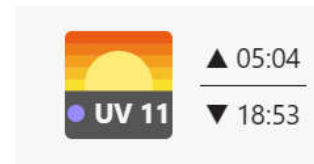
【D+4.6km, H-1005m】

路况：林间土路，开阔自然村土路



时间：预计1h15min (17: 55 – 19: 10)

要求：加油!!! 加快速度!!! 尽力跟上!!! 保护膝盖!!!



行諸山野 立命天地



# 线路介绍

## 时间节点

### Day 0

17: 00 集合

18: 00 出发

21: 30 到达农家

**尽快睡觉**

农家:

- 旗慧农家乐
- 每个人都有床
- 房间有空调, 可以洗热水澡
- 乒乓球桌, 麻将桌, KTV.....

### Day 1

03: 00 起床

04: 00 出发

09: 50 千亩田

11: 00 平溪

12: 30 桐坑岗

14: 00 檀树岗

15: 15 仰天坪

16: 30 大洋山

17: 45 东天目

19: 10 公路

20: 00 返回农家

### Day 2

09: 30 起床

10: 30 出发

14: 00 返回学校



行諸山野  
立命天地

# 线路介绍

## 天气

进山前几天暴雨

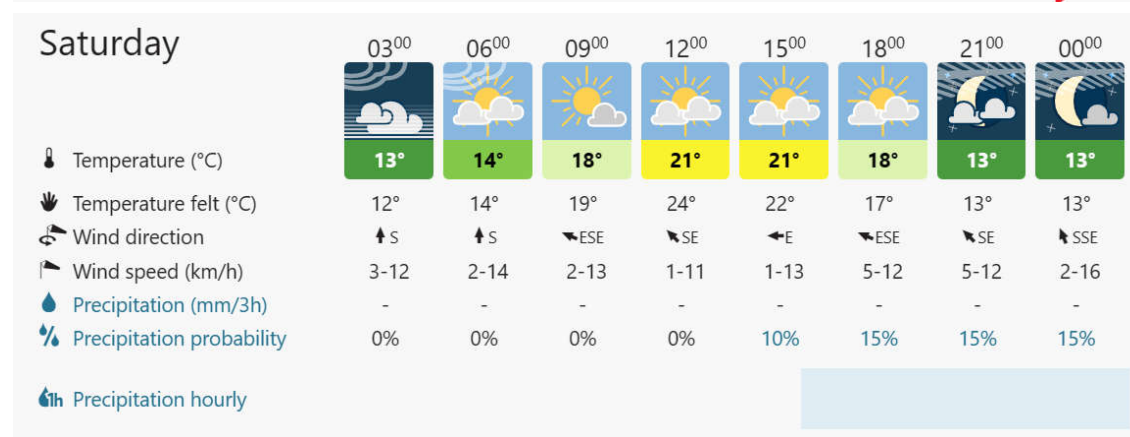
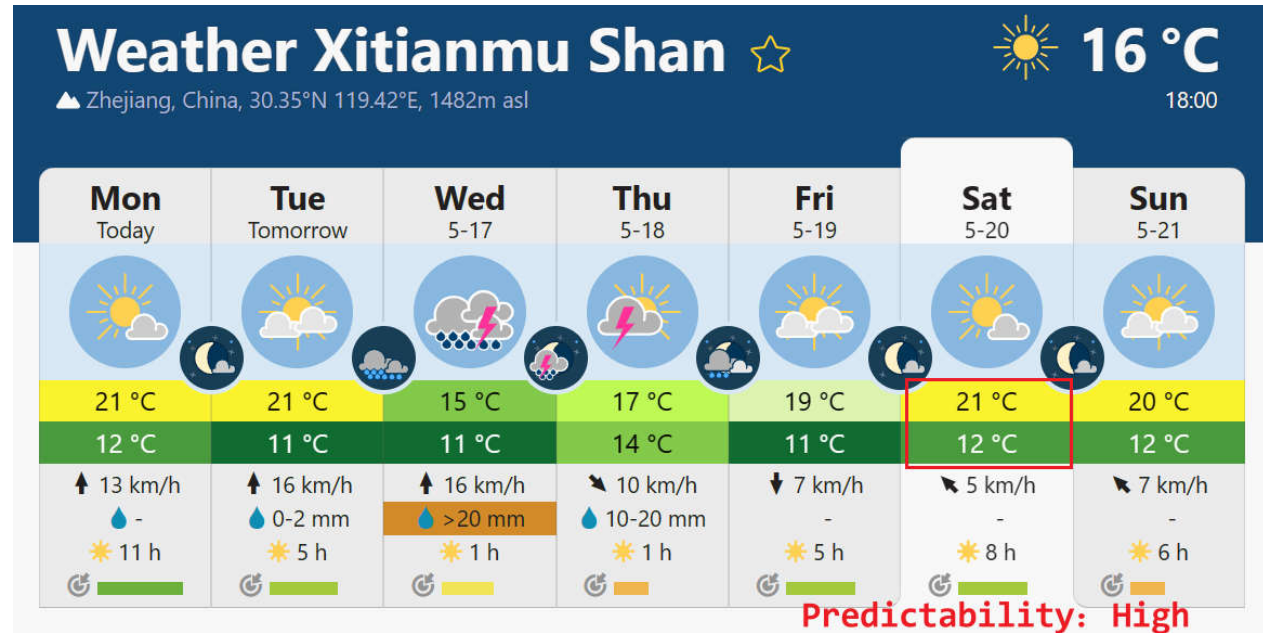
周六转晴，微风

温度较高！

日照时间：8小时

**注意防晒！！**

- 防晒霜，帽子.....



行諸山野 立命天地





行諸山野 立命天地

# 行进策略

- 大队伍成一字行走，不要脱节
- 小组一起行走
- 斥候在前探路，在关键节点等我们
- 补给有小车，可以运送补给，载人下撤



# 行进策略

## 关键节点

- 龙王山：不冲顶同学原地等候，切忌随意走动
- 千亩田：分两队前进（是否冲顶千亩田）
- 平溪：分两队前进（是否冲顶桐坑岗）

**尽量跟上队伍节奏，在分队点不要硬撑，小组长和老人们注意观察队员状态。**

**如果体能不支，尽量选择绕路或者下撤**



行  
諸  
山  
野  
立  
命  
天  
地

## 行进策略

### 补给 - CP1 – 龙王山下到坡底

- 以小组为单位安排补给
- 第一个补给点提供水和食物
  - 每个小组有6kg的重量（每人1kg）
    - 水、电解质饮料等建议人均700ml以上
    - 食物可以补充一些碳水或者路餐
    - 小组自行安排与购买
    - 整理好，收纳好，第一个CP点是背上来的!!!
    - CP1之前少背点
- 若行进顺利（无人受伤），补给在千亩田前下撤，体能不支的同学可以在此下撤，可以考虑在檀树岗继续出发



行諸山野  
立命天地

# 行进策略

## 补给 – 平溪营地

- 仅补水
- 需要净水器，有的同学可以带一下
- 补水点有CP1、平溪营地和CP2，所以估计好自己需要的水量，**轻量化!**



行諸山野  
立命天地

# 行进策略

## 补给 – CP2 – 檀树岗

- 车可以开上来
- 水和水果统一购买，足量
- 午餐
  - 可以吃冷餐，如吐司
  - 可以吃热餐，如开火吃泡面，气罐炉头可以租借协会的
    - 不带餐具，如吃泡面用桶装的，吃自热米饭等
    - 带垃圾袋，吃完收拾好!
    - 小组自行安排，购买，包装好，方便装车!
- 补给时间
  - 冲顶桐坑岗同学为半小时，不冲顶同学为一小时
  - 小组内部安排好!
- 物资补给：如雪套、护膝、更换的衣物、袜子等均可在CP2安排，也是以小组为单位收纳



行  
諸  
山  
野  
立  
命  
天  
地

# 装备要求

原则：轻量化

## 必备装备

- 鞋：徒步鞋或越野跑鞋
- 背包：轻装徒步包或越野跑包
- 衣物：速干衣裤、防水冲锋衣
- 头灯：充好电，确保电池电量充足
- 盐丸：每人6颗，队医统一购买
- 路餐：高能食物
- 急救毯：两人一个，队医统一购买
- 水（最少）：CP1之前500ml，CP1补充700ml，CP2补充700ml
- 垃圾袋：小组统一带就好
- 证件：身份证、（学生证）
- 手机：行进时开飞行
- 充电宝：每个小组不超过20000mAH



行諸山野  
立命天地

# 装备要求

原则：轻量化

## 建议装备

- 登山杖：协会可租借
- 护膝：保护不可再生资源
- 雪套：CP2取，防蚂蝗
- 保暖层：出发时较冷，不冲顶的话等待也会冷
- 路餐：能量胶
- 防晒：帽子，防晒霜小组带一份就够
- 换洗的衣物：周六晚上可以洗热水澡
- CP2更换的衣物、袜子
- 放在农家的物品，不带上山，无强制要求



行諸山野  
立命天地

# 装备要求

原则：轻量化

## 食物

- 周六和周天的早餐：农家吃
- 路餐：自行或小组安排
- 周六午餐：小组安排
- 周六晚餐：农家吃
- 周天午餐：自行或小组安排，大概率在车上吃



行諸山野  
立命天地



# 装备要求

原则：轻量化

## 禁止物品

- 一切**非必要**的物品，轻量化！
- 如果觉得轻可以走完全程，可以帮组员分担，不要背没有意义的东西
- 减轻负重！
- **强烈不建议带相机**，没有时间拍的，运动相机除外



行諸山野  
立命天地

## 注意事项



行諸山野  
立命天地

- 单列行走
- 岔路留人
- 如要临时离队，请告知组长或领队，组长需将队员离队情况及时告知领队或压队。
- 密林中行进保持好间距，严禁拨弹树枝。
- 迷路：原地等待或至最近的有路的地方等待,不要自己出发找队伍。
- 有问题喊领队组！
  - 扭伤等请及时呼叫领队组，由领队组来处理。
  - 不要采摘野果，注意蚊虫蚂蚁蛇。
- 请**守时**：迟到1分钟10个俯卧撑

# 注意事项

## 无痕山野(Leave No Trace) 原则

- 带走所有的垃圾
- 带走食物残渣

## 密林和灌木丛

- 小心划伤
- 小心树枝反弹
- 小心蚂蝗和蛇
- 避免迷失方向：时刻确认前后有人，看不见了立刻大喊前面/后面看不见人了！



行諸山野  
立命天地

# 小组讨论

## 领队组成员发言

领队：吴博宸

副领：张雨菡

队医：倪祯旻

压队：李旻璟



行諸山野  
立命天地

# 小组讨论



行諸山野  
立命天地

## 分组情况及小组长介绍

	第一组	第二组	第三组	第四组	第五组
组长	白翊言	马子航	王络	鲁君一	程一龙
	戴哲元	韩迪	陈婧婧	黄子瀚	刘翰宸
	张力文	黄子骏	孙逸铭	刘天乐	余心忆
组员	季奕如	廖杰雷	张忠睿	周澳	宋昊南
	王斐然	蔡卓强	禹庚	张鉴轺	朱杰夫
	李冬玉	许家兆	冯逸祺	王亦可	李轶翀

# 小组讨论

## 讨论内容

- 互相认识，建群
- 确认装备，组内老人多关注一下
  - 确认要租借的装备，今天就借好
  - 网购尽早
- 食物购买

**离开前提交知情同意书**

Use Alipay Scan to pay me



付款

- 费用：430元/人
- 收款人：副领 张雨菡
- **备注自己的姓名！**
- **干事线协会不盈余，多退少补**



行諸山野 立命天地