

双十一清凉峰准备会

张鉴韬

2023.11.3

- ¥ 390/人
- 收款人：刘翰宸
- 付款记得备注姓名！！



推荐使用支付宝



打开支付宝[扫一扫]

申请官方收钱码：拨打 95188-6

领队组成员

- 领队：张鉴轺 19121910380
- 压队：黄子骏 19907379987
- 副领：刘翰宸 15105318111
- 队医：刘洋 18679246523
- 基地联系人：张雨菡 17751790676

协会纪律

- 迟到一分钟10个俯卧撑
- 背包腰扣没扣，10个俯卧撑

流程

- 线路介绍
- 装备
- 注意事项
- 小组长介绍及小组讨论

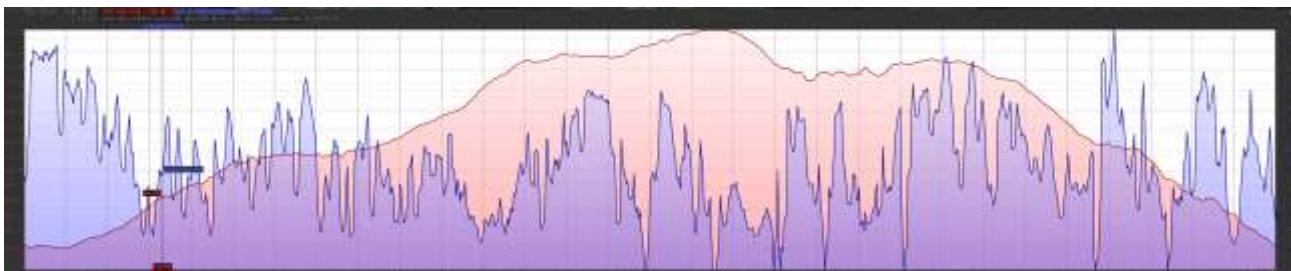
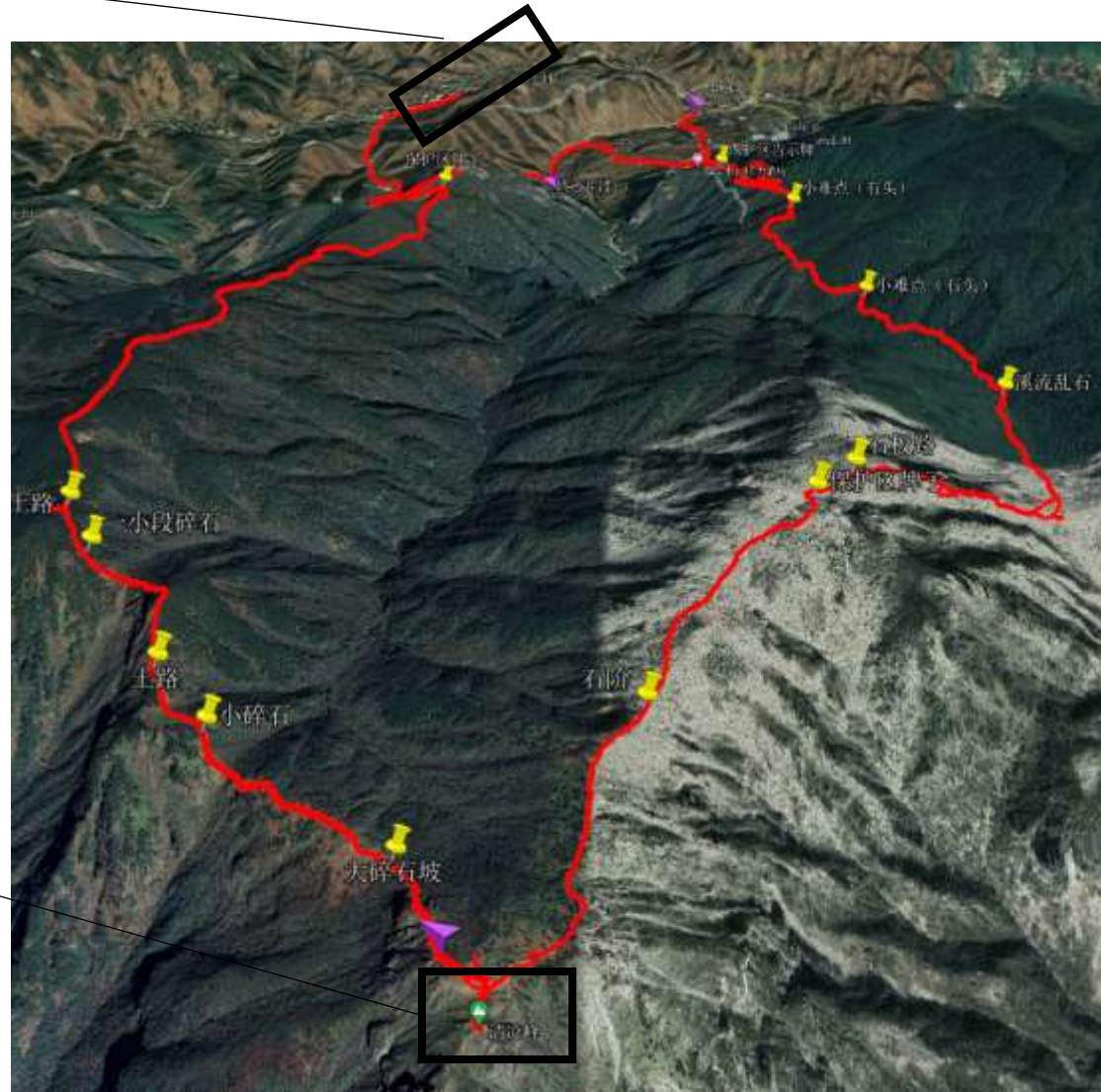
线路概况

- 11.10-11.12
- 浙江省杭州市临安区
- 北环线
- 强度中等，全程约16km，爬升约1300m
- 难度较低，整体路况好，少数手脚并用的点

浙川村向导家



清凉峰顶



时间节点-DAY 0

- 17: 30 凯旋门集合，调背负，查包（需要帮忙调整背负的同学提前15min到）
- 18: 30 上车出发（自我介绍、破冰游戏、补充睡眠）

中途服务区休息1-2次

- 23: 00 到向导家，堵车则更晚

晚上尽早睡觉（打地铺，用睡袋防潮垫，男生睡2楼，女生睡三楼）

时间节点-DAY 1

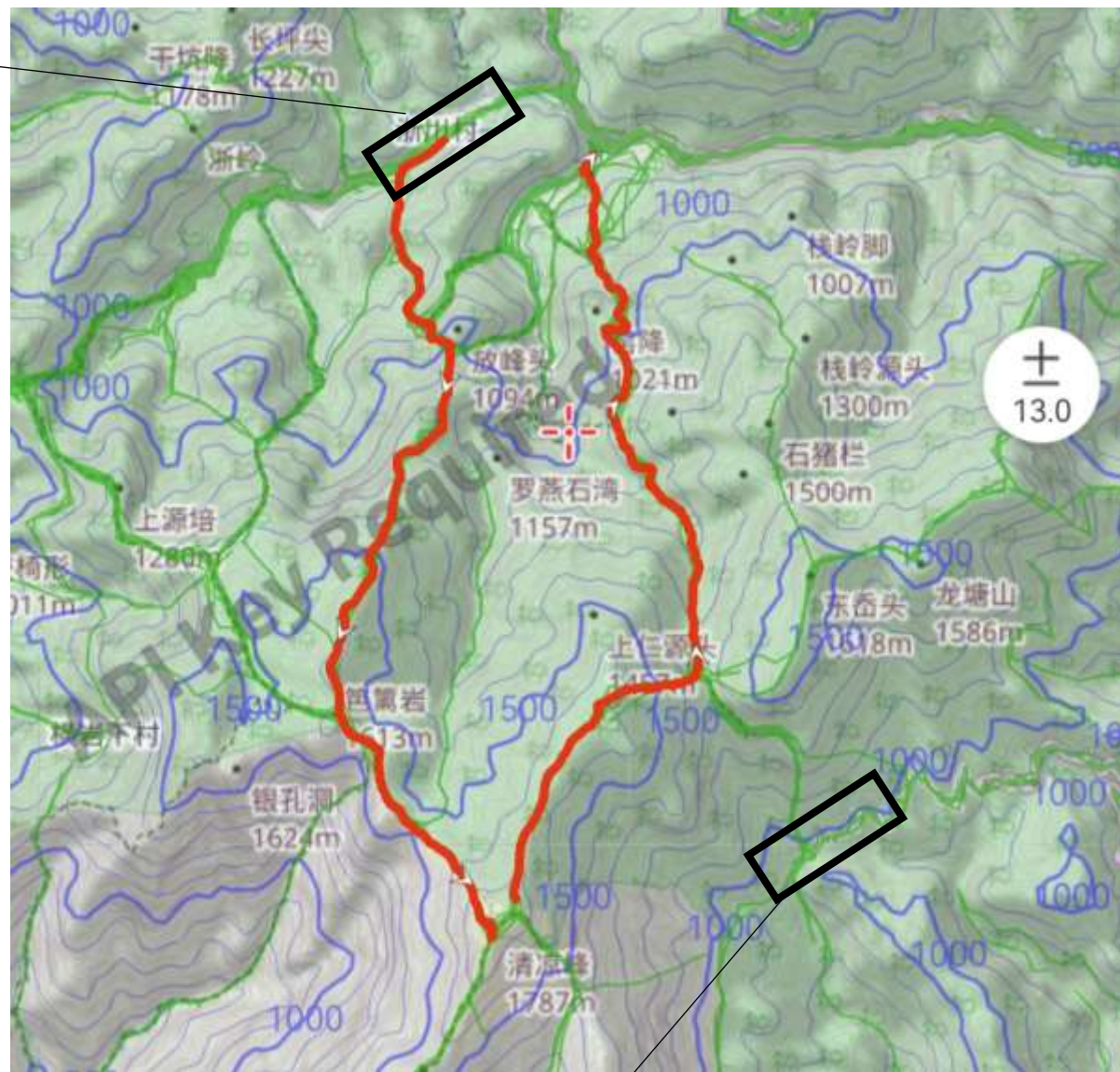
- 4: 30 起床 (出发前一周调整作息)
- 5: 45左右 出发 (天亮就出发)
- 7: 30走一公里平路到山脚, 走一段水泥小道到告示牌 D+2km H+300
- 10: 30 走完泥土路D+3.2km H+600
- (11: 00左右到, 在此停留40min吃午饭; 10: 30前到则到营地吃午饭)
- 11: 30 走完一段起伏的泥土/石头路面 D+1.2km
- 12: 30 走完一段碎石坡抵达营地D+1.5km H+150m
- 下午看风景或者参加游戏 (天气恶劣取消; 离开营地或有其他想做的告诉领队)
- 21: 30睡觉



下撤路线

浙川村向导家

- 西边都是山，没有下撤路，下撤只能原路返回
- 东边有个公路，但是需要1km下降350m，路面是土路，很陡，不到万不得已不走这条路

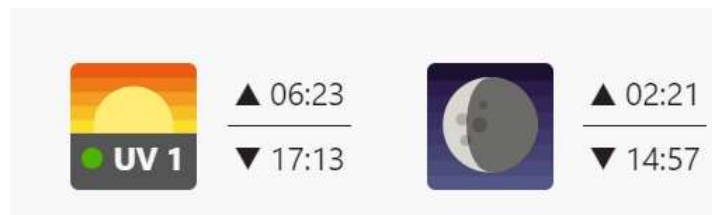


一条公路尽头

- 山上信号不好，营地高处才会有一点信号，记得和家长说一下，防止失联担心

天气

- 有可能下雨，道路湿滑（*不穿登山鞋不让上车，且不退费用）
- 建议带1.5L左右的水（控制喝水，少量多次）
- 山顶可能风大有雨，带好保暖衣物（注意帐篷方向）
- 周一大降温，注意保暖不要感冒
- 目前看来天气良好，如遇中大雨考虑轻装一日
- 温度零下则领队组准备少量冰爪



装备 (必备/强推)

*可咨询组内老人



- **登山鞋 (防水防滑)**：必要，建议买中高帮的，可以防止崴脚；道路湿滑，不穿登山鞋不让上车；迪卡侬买（大半码/一码；提前两三天穿着适应）；剪指甲
- **登山杖**：重要，强烈建议借两根，辅助过难点、省力、保护膝盖；协会可借；禁止横放
- **登山包**：男生负重建议24斤以下，女生负重建议20斤以下，背负重量不建议超过体重的1/4；协会可借
- **睡袋**：B400+抓绒衣；用防水袋/垃圾袋罩住；协会可借，不太保暖，可能要羽绒服、抓绒衣一起穿着睡（都穿上还冷可以考虑裹急救毯）；（不要带棉被棉服等很厚重的东西！）
- **防潮垫**：协会可借
- **头灯及备用电池**：必须带（迪卡侬30流明的就够了，39.9）
- **护膝**：强烈推荐，保护膝盖，买支撑护膝，不要买纯保暖的（上坡不用穿，下坡穿）

**户外保命三件套：冲锋衣，头灯，水！
(无论什么时候这三样都必须携带)**

装备

*可咨询组内老人

- 排汗层：速干衣，不要穿棉质；速干裤
- 保暖层：
 - 行走过程：抓绒衣/薄羽绒服，1件
 - 营地：抓绒衣+厚一点的羽绒服
 - 抓绒裤（营地穿，行走时不穿）
- 保护层：冲锋衣
- 速干袜，羊毛袜（至少得是运动袜，某种程度上袜子比鞋更重要）
- 帽子（抓绒/羊毛，营地保暖，防止树枝刮头发）
- 头巾/围脖（防风，防晒，保暖）
- 手套（迪卡侬19.9元的够用，也可以买防水的或者两双备用）

内衣裤、贴身衣裤、袜子、
(手套) 建议多备一套

装备

- 防水袋（可选）
- 手机及充电宝（徒步途中手机开飞行模式，省电）
- 遮阳帽，防晒霜（紫外线强，可选）
- 垃圾袋(可小组购买)
- 零钱(100元左右)
- 个人证件（学生证，身份证）
- 相机(不推荐，如果带要告诉领队)
- 折刀(小组携带)
- 蚊不叮/风油精(可选)
- 一次性雨衣(可选)
- 打火机/打火石(小组携带)
- 餐具（可自备，可小组一起买一次性的）
- 姜茶（**每组发一包**，到营地立刻喝，暖身子）
- 纸巾，湿巾(可小组购买，山上不能用牙膏洗面奶等，早上可以用湿巾擦擦脸)
- 耳塞（防风声、虫鸣、呼噜）
- 保温杯（可选）
- 急救毯和暖宝宝（装备培训会**每人发一个**）
- 水袋（装备培训会**每组一个**）
- 羽绒脚套（可选，晚上睡觉可增加幸福感）
- 充气枕头（可选，睡觉增加幸福感）
- 滤水器（营地水源情况不好，有滤水器的同学建议都带上，没有的不用特地买，带的话和领队说一下，出发前检查是否能正常使用）

装备（禁止携带的）

- 酒精类饮品（从11.10晚上集合到抵达学校之间的时间，禁止饮酒）
- 化妆品、洗发水、洗面奶、沐浴露等非必需生活用品
- 乐器等较重的娱乐用品
- 特大号充电宝
- 高数书、平板电脑等学习用品
- 不带超出自己能力范围外的任何非必需装备物品

食物

- Day 0

可自备零食在车上吃

- Day 1

早：农家吃

午：路上吃，冷餐，小组自备

晚：营地吃，热餐，小组自备（肉类考虑发臭问题，蔬菜考虑坏掉问题）

- Day 2

早：营地吃，简单快速，小组自备（建议麦片等热水冲泡的早餐）

午：农家吃

- 可咨询组内有经验的人，统一购买

- **路餐**：高能食品，补充热量和电解质（盐津葡萄、巧克力、士力架、脆香米、能量胶等，路上休息吃）
- **应急食品**：压缩饼干
- **水或运动饮料**：1.5L左右，最多2L（小口喝水），天冷喝水欲望不会很高
- **不带任何超出自己能力范围外的过重食品或包装过重的食品！**

注意事项-行进

- 禁止超过领队或走到压队后面
- 单列行进
 - 保持适当的间距（树枝多的路段适当拉开距离，避免被树枝弹到；其他路段特别是平坦的土路，尽量跟紧，间隔两三步的样子）
 - 看不见人了、快跟不上了及时喊前面的同学等一等，确保前后始终能看见人
 - 有事可以找走在队伍中间的副领和队医
- 小组一起走
 - 组长注意组员是否齐了
 - 发扬团队精神，关注队友情况，力所能及处相互帮助
- 对待植物
 - 减少皮肤与植物泥土的直接接触，防止皮肤过敏瘙痒
 - 不要采摘野果（更不能吃），有朽木处注意蚊虫鼠蚁蛇

注意事项-行进



小组一起走

压队
在最后



小组

队医



小组

副领



小组

领队
一直在前面 向导



副领与队医的移动范围

行走过程有问题 喊“副领”

注意事项-行进

- **遇到岔路和风险向后提醒**

- 岔路方向（到了岔路再喊，不要提前喊）
- 落石、石头松动
- 树枝反弹、树干撞头(不要主动拨弹树枝)
- …… 任何你觉得可以提醒的地方

- **让路**

- 需要让路时，背朝山体，面朝悬崖

- **离队**

- 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。

- **蛇（十一月如冬眠）**

- 快速远离，不要停下来拍照，更不要逗弄

注意事项-让路示意图



注意事项-徒步技巧

• 找脚点

- 湿润泥土中稳固的小石头、树根、小土垛，方便可以手扶树
- 干燥的泥土
- 不要踩有青苔的任何东西

• 行走技巧

- 正确使用两根登山杖，可以省力30%
- 善于找脚点，相对不容易摔倒
- 上坡同样的高度，走两步比走一步省力
- 上坡调短杖，前脚掌着地（湿泥土地不建议，会把坡磨得很光滑），身体稍微往前倾；下坡调长杖，身体站直不要太弯腰，杖先插稳再落脚
- **不要乱走**（然后觉得自己很帅），比如踩奇怪的石头、跑来跑去、走陡坡，因为前面一个人的走路细节大概率会被后面的人模仿，后面是新手的话，走路的痛苦程度会增加

注意事项-营地

- 营地

- 火源由组长保管；小心用火，勿引起山火；帐篷远离火源
- 如厕必须**两人同行**（三人更好），夜间记得戴好**头灯**，注意别踩进溪水；半夜如厕也必须要叫醒同帐篷的人一起
- 如果离开营地较远，需告知领队组并有人同行
- 个人财务及装备妥善保管好
- 做好鞋子防潮措施（睡前要拿塑料袋套起来）
- 不要直接将食物残渣倒入水中。先在远离营地及水源的地方挖了坑倒入食物残渣掩埋后，再去水源处清洗餐具。
- 上厕所远离营地；上大号先用登山杖挖坑，结束后用土掩埋

注意事项

• 户外急救常识

- 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，有朽木处注意蚊虫鼠蚁蛇
- 严禁在溪水较急的地方嬉戏打闹，安全第一！

注意事项

- **重视纪律**：为了保证大家的安全，务必一切行动听从领队组安排，不要擅自行动。
- **时间观念**：请守时，对自己负责，对他人负责
- **无痕山林 (Leave No Trace)**：注意保护环境，不破坏当地动植物，将所有垃圾带离，除了脚印什么都不留下
- **切忌个人主义**，以大局为重，不得单独行动，安全第一
- **遇到难以应付的情况一定要及时讲出来**，不要逞强，不要害怕给别人添麻烦；艰难路段最好请人帮助，甚至放弃不爬，也比发生危急情况要好。
- 如果对自己的背负能力没有信心，尽可能减轻负重，少带不必要的东西

注意事项-跳车

- 由于部分AA费用需要提前支付，队员因自身原因在报名后退出：
 - 11月4日00:00之后退出，我们仍然扣除总额30%的费用（部分AA费用无法退还）；
 - 11月8日00:00之后退出，我们仍然扣除总额60%的费用（部分AA费用无法退还）；
 - 出发当天跳车的，不退还任何费用并被领队记小本本关小黑屋。

分组

- 分组情况见群内表格
- 小组长自我介绍及小组讨论

讨论内容Checklist

- 1.互相认识一下，建个群
- 2.装备：对照装备清单，确认每位组员的装备情况 可以咨询组里老人or领队组
 - 推荐网购趁早！
 - 离闵行校区最近的是莘庄的迪卡侬（建议周末抽空购买装备）
- 3.食物的购置
 - 和组里有出线经验的人讨论
 - 一起去东川路欧尚等超市买食物（组内成员熟悉一下）