

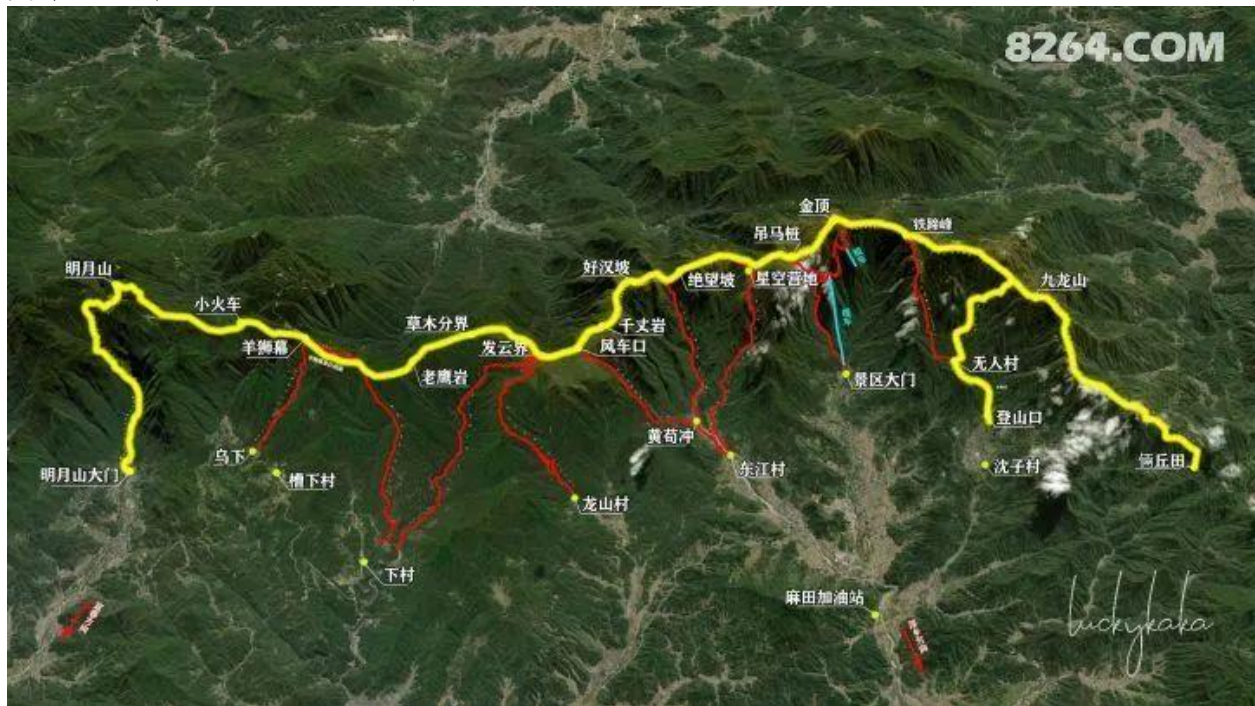
# 武功山徒步准备会

## 一、人员情况

领队: 王亦可	13661893950	
压队: 李冬玉	15839512112	
队医: 张鉴轺	18501786953	
成员: 冯逸祺	18321129705	核对账目
刘天乐	13701772397	
鲁君一	13783590095	
季奕如	13611765132	收钱, 管账
陈 诺	18359227526	
基地: 吴博宸	15716057308	

## 二、行程安排

夏季 7-8 月: 日出 5: 40, 日落 19: 20



### Day0

18: 30 北一门集合 (晚饭自行解决)

19: 30 到达上海南【分包】

20: 02 K739 上海南->萍乡

Day1 萍乡-沈子村-无人村-铁蹄峰-金顶-吊马桩-望日(?) -绝望坡(下)-好汉坡(上)-武发客栈 (D14.5km)

早餐在火车上解决

08:16 萍乡市区拼车/包车到沈子村, 大概 1.5h。

10:00 从沈子村上山

12:30 (D5.7km, H1.2km, 两次大休息) 铁蹄峰, 午饭(冷)

14:30 (D8.1km) 金顶, 休息拍照 10min

PS: 星空营地(免费热水) (若时间晚则宿此地) 【关门: 16:30】

16:30 (D12.1km) 望日客栈

绝望坡(D800m, H-230m), 商店(?), 好汉坡(D500m, H110m)

18:30 (D14.5km) 武发休闲山庄(C1营地), 晚餐(热)。







Day2 武发客栈-千丈岩-风车口-发云界-草木分界线-老鹰岩-新沈家大院 (D13.5km)

06:40 起床&早饭(热)

08:00 出发

10:00 (D18.5km) 发云界客栈【关门: 15:00】

【水源分界】

午餐点视情况而定

最危险的 6km

11:00 草木分界线, 进入树林段, 需要攀爬大石头, 预计用时 3h

17:00 (D28km) 新沈家 (C2 营地)



**Day3 新沈家-羊狮幕栈道-羊狮幕西门-小火车-明月山景区-萍乡香蕉酒店 (D13.5km)**

【新沈家关门时间 15:00, 羊狮幕下撤】

07:00 起床&早饭

08:00 出发

08:30 (D29.5km) 观光小火车站(单程 50 元) 【火车关门时间 17:30】

14:00 (D38.5km, H-1km) 明月山索道上站, 缆车下(70/人) 【缆车关门时间 17:00】

16:00 (D43km) 明月山景区出口, 包车前往萍乡酷家青年酒店







Day4 萍乡-上海

15:50 G1334 萍乡北->虹桥

### 三、天气

1、可能每天一阵雨

周五 20:00-22:00 小雨

周六 10:00-14:00 大雨

2、高温、闷热，防中暑，防晒伤，**物理防晒为主**，化学防晒为辅

队医准备中暑药【五个一】：人丹、藿香正气水、补液盐散、风油精、清凉油

中暑三阶段：先兆中暑、轻度中暑、重度中暑（热痉挛、热衰竭、热射病）

出现头晕、头痛、眼花、乏力、恶心的感觉及时反映，不要硬撑

出现重度中暑患者：转移、降温、送医

**热习服训练【重要】**：下一周，白天 16-18 点左右，抽空进行长距离慢跑，在感到身体难受的时候再坚持跑 15min

3、队医准备盐丸，一人 4 颗

4、女生生理期自己准备相关药品，提前让领队组知晓

### 四、装备

#### 用餐：

Day0 晚餐：集合前自行解决（也可火车上）

Day1 早餐：火车上解决，建议碳水足够（方便面、自热米饭等）

午餐：冷餐——B

晚餐：热餐——C

Day2 早餐：热餐——A

午餐：冷餐——B

晚餐：热餐——C

Day3 早餐：热餐——A

午餐：冷餐——B

晚餐：腐败

A: 建议麦片+奶粉/果珍

B: 切片吐司+沙拉+肉类熟制品(无需冷藏)，需要冷藏的食品(不建议)最晚在 Day1 晚餐解决

C: 面条+肉类熟制品(无需冷藏)

**【主食男生携带为主】**

**路餐【个人携带】**：盐分、糖分

**推荐**：盐津葡萄，能量胶

**不推荐**：各类带壳带骨头的食物，含汤水的食物，果冻

**水【个人携带】**：

发云界之前水源充足，建议携带 750mL-1L 左右，可以及时补给，滤水器

发云界之后水源少，至少补充至 2L

#### 行程：

两顶 T4【男生 4 人分一个，女生 4 人分一个】

锅炉，水袋，5 个气罐（山脚买）【男生携带】

**头灯**【高明流，带备用电池/多带一个】

睡袋（看个人需求），冲锋衣（不强制），薄外套（容易感觉冷的可以带抓绒）  
纸巾，垃圾袋，碗，餐具，登山杖，防潮垫，雨衣，背包罩，打火石（有条件可带）  
可以带纸牌

**摄影：**

风景很美，**别带单反**

有带摄影设备需求的于 7.23 晚 24:00 前汇报给王亦可

**负重建议：**

女生 10kg 以内，男生 15kg 以内

## 五、注意事项

- 1、注意时间节点
- 2、一路行走，背靠山体让路
- 3、有事及时告诉领队组
- 4、提前剪好手指甲&脚指甲
- 5、保证休息，单独行动提前通知**至少两个**队友：去哪里，去多久
- 6、请告知家长。刘天乐汇总一下紧急联系人信息，发给基地联系人（吴博宸）
- 7、其它未注明的注意事项

## 六、车票

**去程：**12 车 6 人（含 1 上铺），14 车两人（陈诺，鲁君一）

**返程：**04 车 4 人，07 车 3 人

**看管好个人财物**



## Appendix:

### 包车:

包车或拼车前往，费用约 30 元/人，180 元/车（7 座），节假日价格会上涨。包车拼车具体信息请联系“山水户外驿站”，联系方式: QQ 群 186775530，微信公众号 shanshuiwulan。

### 营地:

武发休闲山庄: 15279956128（欧阳转） 18307997128（欧阳辉华）

QQ: 1027194426, QQ 群: 257200408

### 气罐:

段立荣 15932894090，韩国脉鲜气罐，22 元/个，100 元/5 个，武功山范围内包送货。

金顶到吊马庄之间有栈道

### 望日山庄:

只扎帐篷不收费

房间 50/人 洗澡 10/人

可以打地钉

水源（井里打水）

4G 信号不稳定，打电话没问题

### 武发休闲山庄:

只扎帐篷 10/顶

洗澡 15/人

房间 2 人间 120/人 1 人间 100/人 包吃包住包洗澡

室外可以打地钉

水源很好

4G 信号不稳定，打电话没问题

### 沈家大院:

扎帐篷不收费

洗澡 15/人

水源很好

羊狮幕的景区可以绕过去

小火车 50/人 8:00-17:30

缆车 70/人

明月山景区下山应该不需要门票，羊狮幕景区 100/人，可以绕过去，但是不能到旭日山庄了。（要问沈家大院的怎么绕了）

**以下问题已有答案，见协会贴吧:**

联系一下望日山庄

问一下能不能打地钉

再问一下水源

问一下信号

缆车价格，运行时间，可以坐几人

小火车价格，运行时间