

# 五一三尖队员告知单

---

## 天气

- 5.1-5.2晴转多云 5.3早上可能有小雨
- 白天10-15度 晚上5-10度
- 日出5:19 日落18:43 月出00:48 (后半夜不适合看星星)

## 个人购买的装备及购买建议

**重要提示：缺少关键装备（冲锋衣，头灯，登山鞋/越野跑鞋，运动裤）会被禁止上车**

- 头灯：迪卡侬39.9
- 衣物：不要穿任何棉质品/牛仔裤
  - 上身
    - 防风层: 冲锋衣 迪卡侬mh500/任何品牌防水的冲锋衣
    - 保暖层: 抓绒衣/轻薄的羽绒服/棉服 不要带很重（大于1kg）的羽绒服/棉服上山
    - 排汗层: 速干衣/美丽奴羊毛衣（推荐sheep run）
  - 下身
    - 行进时: 任何运动速干裤，冲锋裤也可以（会更闷）
    - 营地: 怕冷的话可以再带一件抓绒裤
- 鞋：
  - 登山鞋/越野跑鞋（迪卡侬399, lowa/scarpa）
  - 越野跑鞋（凯乐石fuga ex3, 大坡王, hoka 羚羊5）
- 袜子：
  - 厚袜子，美丽奴羊毛袜最佳
- 手套 迪卡侬19.9
- 餐具 一次性碗筷/钛杯/铝杯

## 其他物品

- 每个小组要携带打火石/打火机，垃圾袋
- 摄影器材：
  - 尽量选择运动类相机，如pocket 3/action 4
  - 相机挂脖子上走路会很重，建议购买快挂/放包里
- 充电宝不要带很重的，一个组2w毫安就够了，手机在户外开飞行模式很省电
- 不要携带酒精饮料

## 装备使用注意事项

- 登山包：负重不超过自己体重四分之一,打包原则为轻在下,重在上,且重的物品靠近身体一侧,注意常用与不常用的安放顺序。注意上包方式，不要单肩上包。下包后腰带要扣上，避免损坏。归还时抽紧所有调节带，反扣腰扣。
- 帐篷:不要用脚踩地钉,不要穿鞋进帐篷,帐篷搭建时要将帐篷袋，帐杆袋，地钉袋收纳在内帐的口袋中，以防丢失。归还前阴干。
- 锅：出发前和回来后都需要清洗，请不要使用钢丝球，以免损坏氧化涂层。

- 气罐：用完要从炉头上拔下来，防止漏气。用完的气罐也需要带回协会并归还，领队组统一将其扎破放气后再丢弃。
- 登山杖：腕带户口受力。上坡调短，下坡调长，保持手肘垂直。杖尖帽容易丢失，要妥善保管。
- 睡袋：做好防水措施（垃圾袋套住）。出发前可以清洗，但要用洗衣机+烘干机，自然晾干会影响蓬松度，导致保温性变差。
- 开始徒步前要脱去保暖层，休息时要及时加上。走的时候穿太多出汗太多，休息的时候忘记加衣服很容易着凉生病。
- 出发前请检查所有装备，尤其是帐篷应进行试搭，确保所有装备可靠。
- 牢记保命三件套（头灯，水，冲锋衣）不离身，以应对意外情况。

## 食物

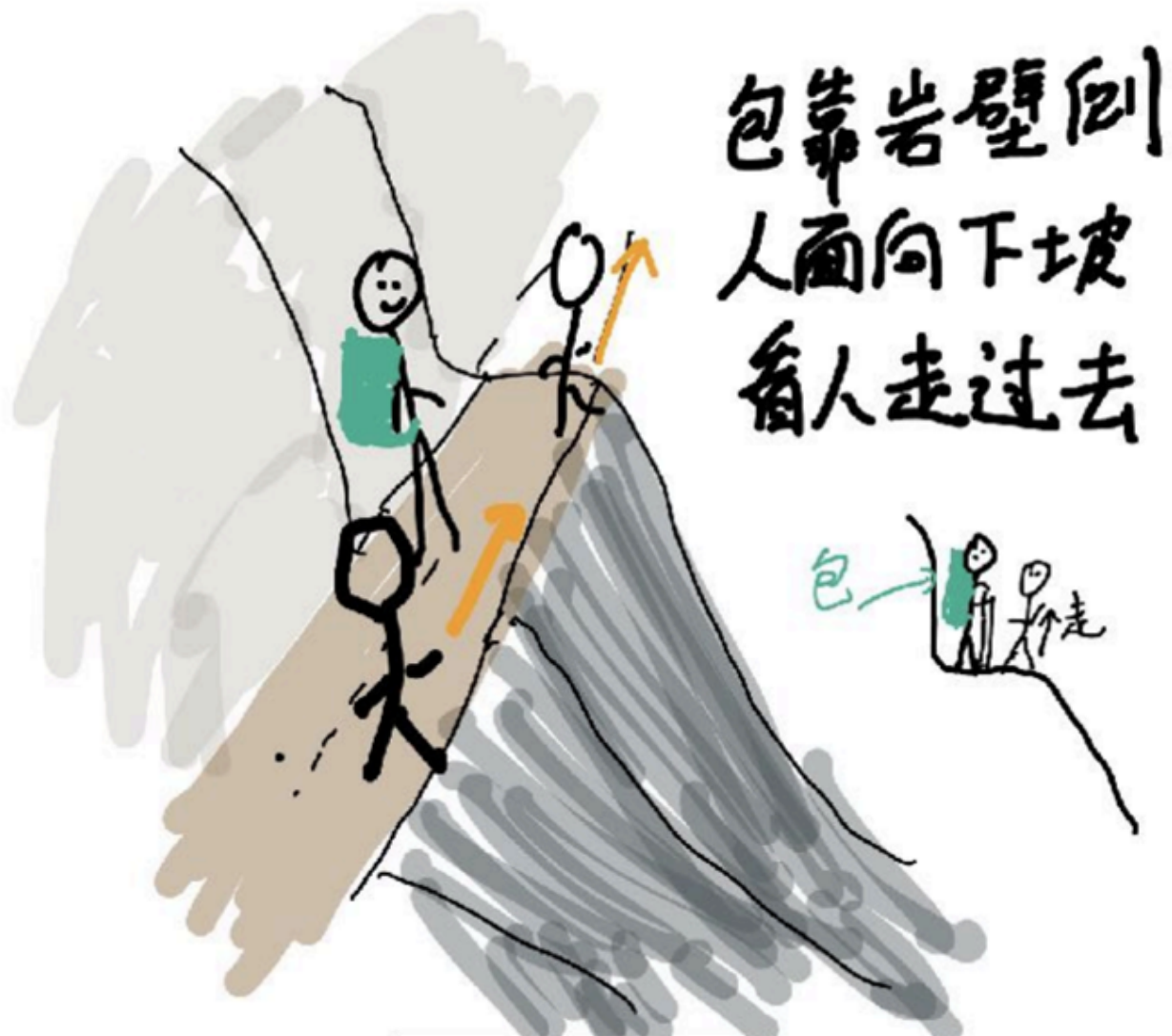
- 早餐（Day1+Day2）：
  - Day1（90分钟）：时间较为紧张，建议冷餐，如好吃的面包/月饼，如选择热餐要注意时间。
  - Day2（120分钟）：冲泡类食物，如奶粉麦片/油茶面（一种参考搭配为20g奶粉+30g麦片+10g白砂糖+3块奥利奥饼干）。
  - 注意事项：
    - 早上的时间比较紧张，确保同组同学分工合作，起床时间一到立刻有一位同学先出去烧水，剩余的同学收拾睡袋和帐篷。
    - 水烧好之后尽快吃早饭，吃完再收拾东西，留一些消化时间。
    - 选择吃冷餐的话也可以烧一些热水喝，可以让肠胃更舒服。
- 午餐（Day0+Day1）：
  - Day0（30分钟）：服务区解决/自带泡面。
  - Day1（40分钟）：面包/饼+袋装果酱+即食香肠，坚果，肉脯。
  - 注意事项：
    - 不要带任何生石灰加热食物（如自热米饭/火锅）和玻璃罐装果酱。
    - 早饭和午饭都不要吃油腻的东西，它们难以消化，会导致行进时出现胃部不适。
- 晚餐（Day1）：
  - Day1（吃到睡觉都行）：煮火锅，建议面食，补充碳水为主，附加一点蛋白质，减少携带多油水的食物（不易消化，洗锅麻烦）。
  - 注意事项：到了营地会很饿，不建议携带制作很麻烦的食物，煮一锅水就马上能吃的泡面是最香的
- 路餐：在短休息（3-5分）和行走途中感到饥饿时食用，放在腰包等行走时可拿到的位置
  - 盐津葡萄（同时补充电解质和糖分），饼干，巧克力（推荐脆香米，士力架天冷了会冻成砖头），月饼，肉干
  - 注意事项：在炎热天气走线需要注意补充盐分，定时吃盐津葡萄/盐丸（本次线路气温较低，但仍建议每组携带一定量的盐津葡萄）
- 一些能带来幸福感的食物
  - 路上：可乐（带有糖的！解渴+补充能量），吸吸果冻（能量低但好吃，可以带一包解馋但不要带多）
  - 营地：奶茶粉，果珍粉，冰粉
- 水：
  - 共3L，1.5LDay0晚上到Day1早上喝，剩下1.5LDay1行进过程中喝
  - 注意事项：
    - 行进过程中注意饮水管理，小口喝水，不要牛饮
    - 可以带一些电解质饮料/可乐替换部分水
    - Day1出发前可以把多余的水倒掉，只留路上喝的量

- 一份可以copy的食物清单（一人份，根据个人食量调整）：
  - 早餐：20g奶粉+30g麦片+10g白砂糖+3块奥利奥饼干（一个人的量）
  - 午餐：吐司面包三片+袋装果酱
  - 晚餐：汤达人泡面两袋+午餐肉+一些真空包装的肉制品

## 行进注意事项

- 单列行进，禁止超过领队或走到压队后面
- 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（大喊“落石”）
  - 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
- 岔路留人，确保后面的同学能看到你了再继续往前走
- 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）
- 不要踢落石头，不要踩空/踩在小石头上崴脚
- 行进时不要脱离队伍，休息时上厕所请告诉其他组员/领队组
- 如迷路要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
- 严禁私自前往野外活动（去山顶看日出等）

- 让路：背朝山体，面朝悬崖



## 靠山让路

### 无痕山野

- 带走自己的所有垃圾（包括可降解垃圾）
- 不要采摘花草野果

### 关于饮水

正确的饮水方式可以更好地保证你的体力的发挥，而不正确的饮水方式，不仅使你背负水的重量大大增加，还增加了身体负担。最常见的错误饮水方式之一就是大口饮水，一口气喝掉两三百毫升水，这样的话并不会很好缓解身体对水的需求，相反还会带来一些不好的效果。

体渴和口渴的区别：很多人都觉得口渴就需要补水，其实并不一定。水在身体中承担了运送养分等重要责任，但是过多的时候就成为一种负担，特别是在运动的时候。运动的时候的汗水，一部分功能是让身体降温，另一个功能就是排出身体里的多余水分，以减轻身体负担，让身体机能能够更好得发挥，所以在刚开始

徒步的时候，很多人会发现自己汗如雨下，这个时候其实并没有太大关系，这是身体在自我调节。那什么时候人才需要补水呢？通常是身体无法再通过出汗来调节体温时才需要补水。通常在徒步初期大规模出汗后，当汗水几乎干了后，可以发现这时候皮肤依旧是湿润的，并没有发红发烫，这时候的汗水很少，主要的功能是维持体温，也就是散热，直到水分不够了，于是人有中暑的迹象，最明显的征兆是运动机能开始严重下降，皮肤很干燥没有明显的出汗的迹象。对于通常两天的线，不是在很炎热的夏天，温度和湿度都很高的情况下这种情况是很少出现的。

补水的要点是，小口多饮，如果还在打规模出汗的话，尽量克制自己和水的欲望，实在不行可以含一口水在嘴里，润一下嗓子，然后吐掉。当身体里的水分趋于正常了后也同样小口饮水的方式，每次一小口，并且尽量在嘴里多含一会让嗓子充分得到滋润，同时提高些水温在慢慢咽下，太冷的水突然咽下会照成胃部不适，特别是在体温相对较高的时候。给自己规定饮水时间，例如一个小时一口，这在并不炎热的季节是比较合适的。

大口饮水的一些危害，很多人很喜欢在刚下包的时候马上灌自己一瓶水，这是很危险地举动。这时心脏还在高负荷运转，而这是补充的水分是会通过肠壁直接进入血液中，无疑又增加了心脏的负担，容易导致心脏的损伤。所以需要稍微歇一会，等心跳略微减慢后在慢慢补水。同样不可以喝太多。此外，大口饮水会导致身体出汗的现象进一步加重，严重的时候导致电解质平衡被打破，从而导致抽筋等现象，这是相当普遍的问题。