

## 2023.4 雁荡三尖领队培训总结 by nzy

### 一. 线路总结

#### 1. 线路概览

时间：2023.3.31-2023.4.2

人员：领队组:nzy,ljl, hzj,zjy,wfr,hzh 老人组：sqc,zx,lmj,wbc,lj,lhc

行程：大龙湫景区-百岗尖西峰下四岔路口-百岗尖-凌云尖-雁湖营地-雁湖尖-宝冠堂

航迹：[https://www.2bulu.com/track/track\\_detail.htm?trackId=ssXTLqINJmbp/R2KBg5Tzw](https://www.2bulu.com/track/track_detail.htm?trackId=ssXTLqINJmbp/R2KBg5Tzw)==  
全程 14.74 公里，上升 1662 米，下降 1358 米，强度中等，难度较大。第一天午饭后的大石块和碎石坡下坡难度较大，耗费了很多时间。第二天早晨从雁湖营地到雁湖尖的爬升是一个非常陡的土坡，下雨天几乎无法通过，建议避开。

这次出行真的需要感谢大山放我们回来，但凡下了一点点雨大石块的下降路段和第二天的大土坡难度都会超级加倍。

lmj 在总结中对于每个路段的细节和时间点写的已经很详细，重复的东西我就略过，主要记录一些个人视角下的细节。

#### 2. 第一段：大龙湫景区-四岔路口 240-885 7:16-9:16

在一个茶园出有一个岔路，左边很明显是路且有丝带，为下降路段。右边是采茶时走的一个向上比较陡的土坡。不要因为觉得左边是下降路段所以不走。百岗尖西峰的四岔路口地方比较大，可以休息，但是没有遮挡风可能比较大。可以情况往观音峰方向爬一下，上面风景很好。整段耗时 2 小时，舒服一点的速度应该是 3 小时左右爬完（给 zx 爬到流鼻血了）。

#### 3. 第二段：四岔路口-百岗尖西峰顶-百岗尖 885-1087 11:26-12:30

有一段碎石坡加土坡混合路段，有落石风险。上去后还有一段大石块攀爬路段。到达百岗尖西峰后有一块地可以作为休息点，从时间角度考虑可以将午饭点设置在这里。百岗尖西峰顶到百岗尖是一段山脊路段。整段耗时 1 小时左右。



四岔路口休息点



土坡+石块路段

#### 4. 第三段：百岗尖-凌云尖岔路口 1087-907 12:30-15:30

随后的下坡是有很多大石块的下坡，如果是上坡的手脚并用应该比较容易，但是下坡比较困难，尤其是有些地方石头上有水非常滑。建议收起登山杖，灵活选择是否倒攀。之后的超长碎石坡一开始可以沿着左边走，可以扶着树枝，靠近底部时横切到右边。这段我走的很费劲，问了 zx 后建议我不要用登山杖。

到达碎石坡底部后是一段石块的上升路段，随后走一段山脊到达一个难点。难点打了很多把

手，其实还比较容易，过完难点后的山脊路中还有一块有点难的地方，需要从左右两边手脚并用过来（我走的左边，其他人好像都是右边）。到此为止本段路耗时 3 小时左右，比较困难，整段路都建议收起登山杖。后面到凌云尖岔路口的路都比较简单。



超级碎石坡



下坡和山脊上的难点



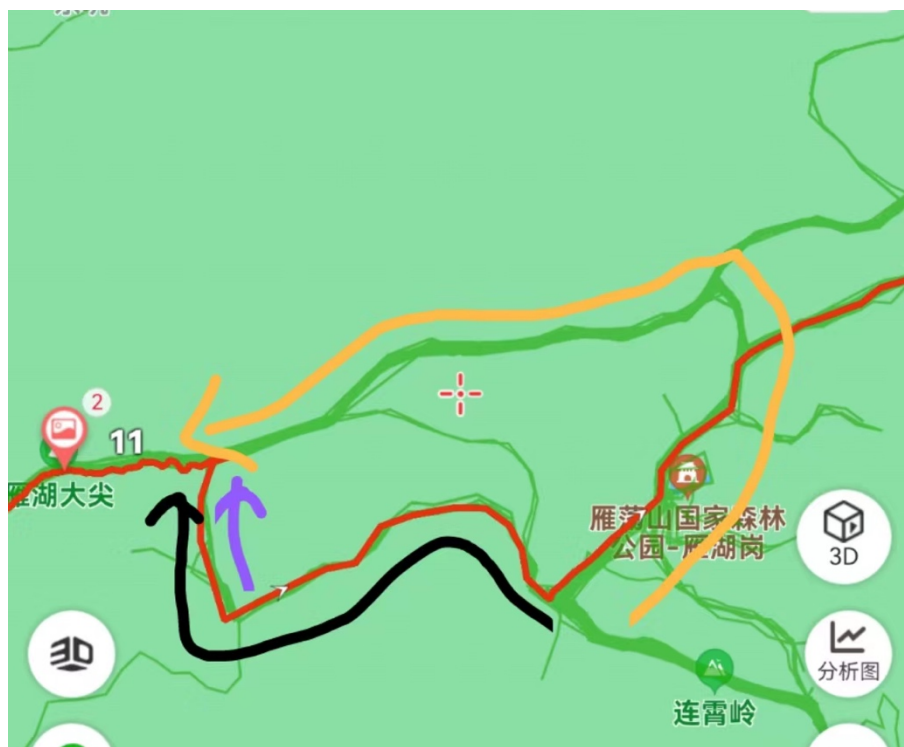
山脊上的难点

5.第四段：凌云尖岔路口-雁湖-雁湖营地 1087-799 15:30-17:15

为了避免走夜路，我选择了绕过凌云尖。凌云尖岔路口绕过去的路比较明显，很好走，上去的路比较难找。走的过程中我没有看到明显的上山的路，推测上去的路不算好走，需要攀爬岩石。绕过凌云尖后 4:05 到达了一个层叠岩石的路标点，在这里拍了合照（鸽鸽和斐爷爬了上去）。4:20 拍完照出发，17:15 到达了营地。过了雁湖后岔路口要右转，经过 60 米台阶路下降后到达营地。

6.第五段：雁湖营地-雁湖尖 799-750-958 7:45-9:43

一开始的下坡路感觉走过的人不多，路不是那么明显，有队员崴了脚。后面的大土坡很陡，下过雨后非常难爬，应该避开，建议从营地返回雁湖，然后走一段路返回山脊线。这段路早上 4 点 zx 带我们看星空和日出走过，很好走。上了大土坡之后要经过两段密林，登顶前是岩石的攀爬路段，手脚并用比较方便。



我们走的路（黑色）很难的土坡（紫色）建议走的路（黄色）



密林

## 7.第六段：雁湖尖-四叉路口-宝冠堂 958-481 10：02-13:05

下到四叉路口的路段有密林，垭口左边为下山路线，右边是到李家山村的下撤路线。到李家山村的下撤路线会经过公路，比较适合下撤，但由于和司机师傅的沟通出了问题最终还是走了左边。左边的下山路是竹林的石台阶，也非常好走。

### 二．关于领队的一些反思

我自己主要负责领了百岗尖碎石坡后到雁湖营地岔路口的领队。前半部分由于难点较多，没有地方收队，所以在后面有人赶上我了之后就继续往前走了，其实是队伍里的老人和压队在帮助过这些难点。过完最后一个难点之后收了一下队，然后带到了凌云尖前的岔路口，这一段没有什么问题。后面绕凌云尖的时候有点怕绕错路，因为这不是我们预定的航迹，心里很慌走的太快了，没注意后面的队伍拉的太长了。身为领队不管在什么情况下都应该保持合适的速度，经常和压队沟通队伍情况，经常和队员了解身体情况。

这次最主要的问题是前期的准备。我们组一开始准备的是另一条括苍山，后来决定走雁荡山之后因为有点忙就没有多去查什么，只是熟悉了一下航迹。同时我之前没有走过大段的碎石坡，对难度没有直观的认识。后来在走的时候才知道因为没有查清楚，所以所有时间节点都失效了。就像lj在总结的时候讲的，整个线路有太多的东西和预计的不一样，非常糟糕。同时另一个猛男组在领一开始的上坡时一直说要快点上去，然后探乌岩尖的路，我心里想的是我们是在走领培线而不是探路线，但因为没有在准备上花很多时间所以没有底气反驳他们。

关于准备另一个问题是下撤路线的选择和司机的联系。像雁荡山这种比较难的线应该提前准备好合理的下撤路线，并且和司机提前沟通好所有可能的上车点。这次的会员都是比我们经验丰富很多的老人，本以为不会出问题，所以在下撤路线准备方面非常随意，我甚至在出发前没有下载下撤路线的航迹。最后出问题之后所有人在雁湖尖上晒着大太阳打电话联系司机，非常折磨。

关于热身，在我之前走的四次线中，只有和云出岫合开的那一次大明出发前丁宝带我们热身，其他两次金紫尖和三尖都没有。这次走线我们也没有组织热身，老人们指出了这个问题。以后应该记得组织热身，至少提醒队员们自己活动一下各种关节。

### 三．关于走线的一些感受

雁荡三尖的这些难点我之前都没有遇到过，走的非常艰难也学到了很多，比如什么时候要手脚并用，上土坡时前脚掌发力。在路线选择上也没有什么经验，我选择路线时都要往前走一段看一眼，而老人们都能很轻松地选择到最好走的路。

关于轻量化。这次背了一个880g，30+10的包，睡袋加气垫差不多1kg，锅炉头气罐1kg，食物1kg，剩下只有抓绒充电宝头灯和最多2l水，整个行程中背负在10-14斤之间，走的非常爽。感觉我要是背个25斤，第一天那么快的爬升和那么多难点下坡会把我搞的很狼狈。背的少真时太爽了。

晚饭我们组选择了番茄肉酱意大利面，其实还挺好吃的，但是那个面煮熟要非常久，换成泡面已经好了不知道多少锅了。所以以后还是吃泡面吧。。。

#### 四 . 关于领队培训感想

首先感谢 Imj, 这么尽心尽力组织这次培训。“鞠躬尽瘁”, “臣本布衣, 躬耕于南阳”, “此诚危急存亡之秋矣”, 这些话很幽默但也真的很心酸。关于协会不开轻装线, Imj 在最后一次培训的最后也解答了我的疑惑。如果我们的目标是北大山鹰, 想去走更难长线, 攀登雪山, 就不应该有这样的轻装旅游线。

做轻松的事情很容易, 坚持我们的目标却很困难, 但这正是我们存在的意义。

最后的最后, 祝协会越来越好, 开启更加繁荣的 20 年。