2014年半脊峰登山队队长总结

何敏

前言

在outdoor版看到协会的登山历程，05年的二峰、06年的雀儿山、07年的半脊峰、08年的岗什卡，距离上一次登山已经6年了。我在去年的寒假里有了去登山的想法，但一直不知道怎么开始。后来经过比较细致的调查以及向山鹰社的同学了解了些情况，和几个志同道合的朋友聊了好几次，终于，4月19日的第一次集训拉开了暑期登山的序幕。

把整个登山活动的准备实施过程记录下来，以留给后人参考。

筹备阶段

1队员

我第一次组织登山活动，没有什么经验，所以也就没有在社里公开召集。尽量在登山出发前4个月选好队员，这样后面的准备计划才不会显得仓促。

2选山

由于队员都没有登山经验，首先确定相对简单、有多次登顶记录的山峰，直接在5000米级山峰里找；但又希望能够得到足够的锻炼，没有考虑本营直接冲顶的山峰，希望能够去体会在高海拔的建营、饮食、睡眠等。综合考虑后，发现半脊峰是个很好的选择，其一，交通便利，可直接开车到大本营上海子接待站。其二，除BC外，它还有C1、C2两个高山营地，而且有四条可供选择的登顶线路，整个路线地形类型丰富，可以练习结组行进、过裂缝、沿路绳行进、修路学习等。其三，国内登山者多次登顶，比较成熟，网上资料也很详细。没过多纠结，第一次开会就定下来了。

3制定计划

选好山峰之后分配好职务，就开始制定计划了，参考《北大山鹰社登山手册》和山鹰社的登山报告书，确定整个登山准备阶段的时间节点。在4月份完成登山计划书、申请书、以及集训计划。其他几个方面赞助和宣传计划由于我们经验不足开始得太晚，没有做好充足的准备。

4审批

审批包括队员以及队伍。

要求队员提交个人责任书、家长同意书，每一名队员必须清楚本次登山可能存在的风险，必须让需要家长知情，另外就是要遵守登山队的纪律，积极参加集训。

队伍需要在川登协注册，需要的材料包括登山计划书、体检单、保险、身份证复印件，另外根据《国内登山管理办法》，登山活动需要由一个具有法人资格的单位发起，这次我们使用教练的协作队的组织机构代码证，在川登协的注册是让向导办的，不过也收取了一定的代办费，下次登山有机会可以自己去登协办理，但是组织机构代码证是个问题。

我们今年还希望在学校报备，这样以后好做宣传，也才能以学校社团的名义拉赞助，和团委党委那边负责的老师谈过几次，最后他们持不支持也不反对的态度。

5集训阶段

从4月中旬到6月上旬，除非特殊情况，每周3次的两个小时的训练，前期以体能和力量训练为主，后期以负重训练为主。总体效果还是不错的，但是由于战线太长，中途遇期中考试和毕业设计，那段时间就不能保证不缺席了，以后可考虑更密集的训练，而在5周左右内完成。最近发现上海体育科学研究所有一个低氧训练研究室，可模拟海拔6000米以下的高原低氧环境，以后可以考虑去那里做低氧适应训练。

关于技术训练，基础的技术大家都会，先锋、修路等没有接触过，所以没有安排这方面的训练。希望技术训练能够在以后的登山集训中出现吧，这样看来以后的北京冬训要转型了，由以前的体验一把到为暑期登山储备技术。

6攀登阶段

具体的在攀登报告里，这里就不再细说，有两点，其一最开始的计划要灵活一些，仔细考虑过，进可攻，退可守。在修改计划前需要仔细的考虑，以免出现这次的情况，在C1下撤后无法再次上山。其二，其实小队伍登山对每位队员来说都是个很好的锻炼机会，可在高山营地安排一些技术训练，甚至可以安排两次沿不同线路登顶。

7总结阶段

总结主要是收集文字、图片、影像资料，以及之后的登山报告书的撰写、报告会的召开。今年这些搞的比较晚，建议总结要有一个完整的计划，如在登山结束一个月内收集好图片影像资料，每位队员完成登山感悟；两个月内完成个人的职务总结，整理队记和工作记录，完成报告书的撰写以及最后的资料归档。登山报告会则可等到新学期招新之后的干事大会结束后，同时也可作为下一次登山的动员大会。