队长总结（周致民）

这次攀登那玛峰是协会近年来的第三次雪山攀登。因为有了前两次的经验，这一次可以说从装备的准备、体能训练、技术训练、后勤以及攀登计划的制定都能大致按照计划执行。另外，我们依然遵循着大学生攀登雪山以体验为主，锻炼雪山高海拔的适应能力，并在雪山上进行适当的训练的理念，攀登适合自己能力的山峰，为协会积累雪山攀登经验，培养雪山攀登人才。这一次吸取了以往的都是高年级的学生组成队伍，攀登完雪山之后就面临毕业不能再留在协会将技术、经验传承下去的困境。并且，考虑到近两年来的雪山攀登，都有队员因下撤导致几个月的努力最终却没能得到有效的发挥，登山积极性大打折扣。综合上述原因，我们选择了技术难度比较低（比半脊峰略低，比四姑娘山三峰高）而冲顶路程略长、体力要求强度稍微大一点的那玛峰。另外，在队员的选拔上，我这次着重选择了以低年级（大一大二为主）的队员进行培养，考虑到他们之后还会在协会继续发光发热，希望他们能有一次完整的攀登经验，降低了这次雪山的难度，为以后协会的攀登打下基础。

1.队员选拔

基于培养协会登山人才的目的，本次队员召集加大了对协会低年级同学的宣传。首先是冬训动员会上去年登山队队长何敏和一些队员到场讲解了登山过程和感想，另外此次登山时间特意为低年级同学调整至小学期结束后的一周。希望能最大程度调动大家的主观积极性和降低客观难度。但是在队员选拔上仍然出现了几个较为严重的问题：

A.仍然是以前的老生常谈，去年去过冬训的队员今年除Winim以外都没有报名雪山。因为各种原因，担心训练时间过多影响学习和家长不同意是主要因素；

B.为了能更多培养低年级同学，我没有坚持只有参加过冬训的队员才能加入登山队。虽然已经制定了自认为非常详备的训练计划，但在攀登过程中，没有足够的户外经验以及低温适应能力使得队伍的不安全因素大大增加。这一点希望以后的登山队队长引起重视，只有经过足够的户外经验（当过副领队，出过3条线以上）以及有冬训经历才有成为一名合格登山者的资质。至少这符合我们协会目前的状况。

最终队员构成：

队长：周致民，攀登队长：郑昌文，教练：何敏。（以上三人均有2次以上雪山经验，且有多次冬训经历及带队徒步经历）

攀登副队长：文颖，装备：庞博，队医：周韵。（以上三人均有冬训经验以及较多徒步经历）

后勤队长：孙瑞田，队记：徐瑾卿。（新干事，对登山有较大热情，身体条件非常好。徒步经验较少）

2.选山以及注册手续的办理

本次选山没有过多纠结。因为当我确定要担任此次登山队队长之时以及确定是为了培养协会以后的新生力量之后，就在较低难度的山里进行挑选。而且甘肃、青海那边的登山费用较贵，除非学校写担保不接受学生登山，又协会在四川登山经验较为丰富，对四川登协政策较为熟悉，所以那玛、雪宝顶、半脊成为了我们的备选山峰。雪宝顶由于暑期并不太适合，落石较多第一个被排除。半脊峰我们已经攀登过两次，我们不应该局限于半脊峰的攀登。对于老队员来说也不会有更多的学习空间。加之时间上选择在暑期，大家能保证充足的空闲时间，所以那玛的接近性倒没有成为一个难题。

关于注册手续，在我们决定要攀登那玛峰联系好了徐老幺给我们提供向导、正在协商注册手续是自己办理还是委托他们时，甘孜州出台新规定，所有用自己公司办理登山手续的必需由公司法人亲自出面到州政府进行登记办理。由于这个新政策，去年由我们自己找公司去注册的方法行不通了。要老幺那边办的话费用得加一点，每个人最后花费300多在注册手续上。由他们办理一个好处是快，基本不用考虑提前10天这个问题。

3.集训

本次集训从5月3日开始，分为3个阶段。

A.5月3日－5月22日：体能和技术的基础积累，为了5月22日能达到考核目标。期间5月14-15日跟探路队员参加了一次观音尖重装徒步活动。这次徒步并不是为了体能上队员能够锻炼，更多的是让大家在野外互相熟悉。在这次户外中新队员暴露出来的许多问题成为我最终筛选队员的一大因素。如：队员徒步经验不足，导致携带食物量大大超过真正所需要（对自身以及在山里徒步所需能量没有正确估计对能力）；过难点时经验不足（有害怕心理）导致拖慢整个队伍行进速度；在危险地段没有正确的自我保护意识导致受伤。经过此次野外拉练以及之后5月22日的体能和技术（理论考核以及实操考核），最终在3名无冬训经验以及无充足的野外徒步经验（均不超过1次）中选择了2名成为正式队员。

B.5月23日－5月30日（15周周一）:技术操作强化训练。主要针对前期的技术讲座进行实操训练，反复操作技术，并且模拟高山环境力求达到能在雪山上操作不犯错的水平。之后是复习考试以及考试周，停训。

C.小学期（6月25日－7月17）:体能强化训练，争取在训练结束体能达到最高水平。每周一次技术复习训练。在体能强化训练前和后分别在体育系进行了身体最大耗氧量测试，发现训练提高了大家心脏的泵血能力，在一定程度上增加了高原适应性。具体测试结果与分析可参考bbs相关文章。期间进行了一次七尖单日轻装拉练，由于部分队员的经验不足以及天气条件较差，导致轻装拉练没能顺利完成。不过在碎石坡上的行走锻炼让大家对碎石坡行走有了一定的体验，对在那玛峰的碎石坡行走有一定的帮助。

总体来看，为了避免把训练战线拉得过长且考虑到大家的学习考试等因素，这次集训分成3个阶段效果还算可以，基本达到目标。大家的训练积极性也没有受到很大的打击，最后3周的体能强化训练对于体能的提升有明显效果，不过训练的强度以及训练的时长对于心理考验以及时间是否充裕有一定的要求。但是因为训练本身占用时间较长，所以其他诸如攀岩，定向等能力没有时间进行较多的实践。对于那玛峰这样基础型山峰不会造成什么问题，但是如果以后需要攀登类型更丰富的山峰，训练时也还需要将这些考虑进去。不过既要考虑战线不能拉得过长以免降低大家训练积极性，又要将强度难度安排得合理不超过大家的极限太多，还要能使经验较少的人能迅速获取足够多的知识，其平衡点很难把握。这又与队员选拔有些关联，需要找到既要培养新队员，又对队员有一定的经验要求的平衡点。

4.攀登

出发前3天，Winim告知我发烧。第二天去医院查出肺炎，与攀登队长、教练商量决定让其留在上海接受治疗。我们其余队员先行前往成都休整2天，之后看情况再作出决定。在其接受治疗过程中，发现并没有在3天内好转迹象。并且我们在成都没有找到治疗急性高山病的药物（除了本来就有的两粒西地那非）。后来她也主动与我商量说这次雪山不能参加。个人认为这个决定是理智的，不能带病上山而且还是在肺部有疾病的情况下。在一般情况下，出发前生病需要至少一周左右的恢复时间。等到身体完全康复再进入高海拔是合适的。由于在成都多了两天的空闲时间，队员纷纷提出要去成都逛一逛吃一吃。虽然我们建议不要出去以免发生不必要的意外，尤其是注意饮食，但是大家并没有能够很好的听从这个建议。最后还是发生了吃坏肚子导致之后在车上的状态不好的情况发生。

7月29日成都大巴出发前往康定，与协作汇合。当晚与教练交流之后的行程安排才发现关于之后的进山包车以及住宿发生了问题。在5月份，我与一个当地的司机沟通确定好其能够提供交通与住宿后，跟老幺也进行了沟通。确认老幺说要联系的师傅跟我联系的是同一个人以后，我将这个任务交给老幺之后没有再联系。出发前一两天，该司机又与我取得联系（我确定了他是否已经和老幺取得联系）。确认好具体时间节点之后，我们约定7月30日前往上子梅村。结果协作当晚说老幺当时没联系上这个司机，联系了另外一个人第二天来接我们。所以我们当晚跟老幺，这个司机以及另外一个打电话商量到很晚。最终顺利解决，那个司机收取了一定的油费回去了。希望以后的登山队队员能提前确认好交通住宿的联系方式，不要再出现这样的两边都在联系的情况。

7月30日到达上子梅村（无信号，开始用卫星电话短信与外界联系）

7月31日到达BC，3名队员出现高反症状。与协作商讨后决定不在大本营继续修整，第二天直接上C1。（考虑到大家整体状态不好，而且有队员有可能会撞上生理期，决定尽早上升）

8月1日 到达C1（发现卫星电话短信发不出去，才重新打电话与外界取得联系）。早晨起来发现大家状态都还可以（这种情形可以考虑在大本营休整一天让大家更多适应海拔）。之后迅速上到了C1，晚饭后2名队员高反。其中一名队员生理期意外提前到来。与协作商讨后决定第二天分为2队，第一队前去修路，第二队在后面。如果发生了高反，在冰川下一名协作带其撤退。

8月2日 C1-冲顶－BC。 第二天冲顶过程中直到冰川下并未发觉队员有明显高反现象（协作也认为可以全员登顶），且前一天已经告知过队员不要硬撑。但是过了较难冰川路段，我、2名有高反现象的队员以及一名协作一组，其余5人一组分为2组结组前进。在快到顶时，2名队员已经有一些体力透支。下撤时，由我带一名队员，协作带另一名队员分别通过绳索连结拉住往下滑雪下撤。

8月3日 BC－上子梅村－康定

8月4日 康定至成都

具体攀登过程详见攀登队长的总结。本次攀登，修路完全由我们自己进行，装备的运输也大部分是自己完成的。在学校的技术操作以及C1的技术练习让队员技术操作到达了即使在戴上厚手套以及身体状况不佳的情况下仍然能正确完成操作的水平。另外，此次攀登过程中的修路安排和装备管理并不是很好。没有能够提前规划，这一点以后还可以提高。队医在队伍里的作用相当重要，有些问题也需要队医把握住底线。赞助照这一方面还是需要有人专门管理。我们虽然拍了许多有赞助商旗帜的照片，但是物品拍摄却少得可怜。有专门的人负责会好很多。

关于队员遇上生理期这件事情，对于这样非远征型的山峰是完全可以避免的。毕竟生理期对于绝大多数女生在严寒高海拔的情况下身体状态会大打折扣。所以建议以后攀登类似山峰女生应该全部服用更为靠谱的短期避孕药物。今年虽然我提前2个多月指出大家要使用一些方法规避生理期，但是由于我和队医对这方面经验比较缺乏。导致一名队员认为自己的生理期不会撞上，而且生理期的身体状况还可以所以没有使用任何方法规避（事实证明高海拔和严寒条件与平常情况不能相比，特别是登山还是体能消耗巨大的活动。）。一名队员使用黄体酮，结果发现没有效果。

关于两名队员冲顶时发生较严重的体能透支，最后被搀扶下撤的情况。虽然从一开始由于队员的经验上的缺乏导致海拔适应比较慢，而且一些小细节（帽子没戴好，冲顶那天厌食导致能量不够等）的不注意加重了高山反应。但是身为队长还是应该时刻关注队员的状况，在关键节点（上冰川前）应该作出更全面的判断不能仅以协作和队员自己的话就不再做多考虑。因为新队员经验的缺乏往往会在冲顶时耗费过多体能导致下撤时完全没有后备能量。所以，队长和队医应该时刻观察队员状态。这一方面还是有些失职，在此抱歉。另外，当时在冰川上也被修路牵扯了一部分精力, 虽然保证了登山的技术安全。但是人员状态却有所疏忽。

5.赞助

赞助这一部分主要是由后勤保障部出人协助帮忙完成的。在5月6号出来了赞助策划书，之后2人分别联系赞助商提出赞助需求。具体情况详见装备总结以及附录的赞助总结。今年报告出来后我们将把登山队队服及报告册一齐寄给赞助商。赞助拉来不易，还是应该好好回报。

6.宣传

宣传这一部分由宣传部出人协助帮忙，负责微信文案以及雪山队视频的制作。总共有10篇推送总计6100余阅读量。期间有对协会历年登山的总结，有野协老人在美国的登山经历，这些都取得了良好的宣传效果。另外还设计了新的雪山队队徽以及队衫。