岗什卡雪峰 总结

Day1 8/8

抵达青石嘴镇接待所

报道 清点装备

19：30开始开班仪式（原定时间19：00 因部分成员飞机延误等推迟

开班仪式结束之后开始理论培训

22时左右培训结束，整理第二天上本营的装备物品

\*原计划随身携带的冰镐在兰州西火车站被拦下，之后改为快递寄送至门源

青石嘴镇接待所海拔约2800米 个人无明显高原反应

Day2 8/9

7：30接待所集合

8：00 乘车前往七彩瀑布，抵达后由此上山，约二小时抵达本营

上山期间除轻微气喘外无明显高原反应

抵达本营半小时后感到寒冷，添加了抓绒和羽绒服

补充了大量热水以及食物

下午进行了理论培训 晚餐后夜间的授课

第一天的晚餐是便于消化的面条

抵达本营（海拔4300）约一小时后开始比较明显的头痛，症状持续至当晚没有好转，并且一定程度上影响了睡眠

\*夜间头疼加剧引起了心态炸裂

Day3 8/10

7：30起床 头疼依然没有缓解

8：00出发去冰川

不习惯走碎石滩以及高原反应导致掉队 晚于大部队约30分钟抵达冰川

路餐过后开始冰川上的培训

不过好像不太适合没有攀冰经历的选手。。

总而言之练习了冰坡上的行走 上升 下降等

回程时气温下降开始下冰雹 再次掉队 晚于大部队约45分钟抵达本营

晚餐 夜间授课

23：00左右就寝

当晚高原反应导致的头疼开始缓解

Day4 8/11

大致行程同前一天 不赘述

前往冰川途中日常掉队

冰川的训练增加了打冰冻建保护站

回程日常下冰雹（此后每天下午基本都惯例下冰雹

返回途中日常掉队 不过走的比前一天好像快了一些

\*抵达本营后头疼复发

晚餐与夜间活动同前一天（夜间授课为韩国教练 韩国的登山系统似乎与国内之间存在相当程度的差异 授课间与国内教练产生了分歧

当日中午一名队员高反严重下撤

Day5 8/12

造成头疼的症状略微减缓

放弃了当日的训练 留守本营

1点前后大部队返回本营 随后韩国教练下撤

下午高原反应的症状基本消失

夜间活动基本同前几天

晚上全员被分成两组 分别制定冲顶计划

之后整理装备 晒帐篷（几乎全是湿的）就寝

Day6 8/13

大部队分为两队前往c1营地

本人依旧留守本营

协助后勤工作 以及把游客劝下山

铁板烧很好吃 果珍很好喝 西瓜很甜

下午日常下雨

夕阳很美 拍到了不错的照片

夜间天气晴朗 星空很美 能看到银河 有流星

Day7 8/14

在本营守望 可以看到大部队冲顶

据说全员冲顶成功 よかったはね

中午大部队返回 之后晚餐与总结会

当晚的就寝时间比较自由 基本上全员都在放松

Day8 8/15

9：00出发下山 不到一个小时就抵达了七彩瀑布

乘车返回接待所 之后整理装备晒绳子晒鞋回酒店等

17：00开始庆功宴以及结业仪式

总结：

攀登雪山的高原反应是很难受的

冰川的训练没有攀冰基础是比较难过的

整体攀登的强度是比较大的

冰锥即使没有写在清单里但还是要带的

爬的时候最好少背点

川菜是非常好吃的