



## 复旦大学 EMBA 户外运动协会 之无锡戈八正式拉练测试培训活动

### 一、 活动目的：

此次选拔赛，是通过训练，为 2013 年戈八挑战赛选拔出代表复旦代表队出征的队员，帮助大家更好地为戈壁之战做好充足的准备。本次计划测试距离为：跑步 33KM+33KM.

二、活动时间：2013 年 3 月 16、17 日

三、活动地点：无锡 中国人民解放军六三九八三部队试验场

### 四、行车路线

高速路段：沪宁高速（G42）→锡宜高速（S48）往宜兴、杭州方向→至阳山、陆区出口下锡宜高速→马山方向。（统一集合点）

地面道路：沿陆马公路到底→右拐上十里明珠堤路到底→右拐一无名石洞口，前行 200 米→按路牌前行 300 米→目的地。

地图如下： 图一：为沪宁高速到目的地的路线





图二为锡宜高速（阳山、陆区出口到目的地的详细路线）。

## 五、活动装备：

必要装备：徒步鞋。

自选装备：水袋，挡风遮太阳的护目眼镜等

## 六、具体时间安排

### 3月16日：

11:00: 安排住宿，分配房间、准备装备

12:00--13:00: 午餐

13:00--18:00: 徒步

18:30--20:00: 晚餐

20:00 ---23:00 交流（戈八赛事介绍、老戈友交流、经验分享会）

23:30: 休息

### 3月17日：

6:00 -- 6:30: 早餐，

7:00 -- 12:00: 徒步

12:30 --14:00: 午餐

14:00: 返程

## 七、集合时间与地点

无锡集合时间： 2013年3月16日上午10:30分。

集合地点：在锡宜高速阳山、陆区出口集合。

前往目的地：由专门人员，组织统一前往。

## 八、着装和注意事项

- 1、服装：在2天测试时间内，每位参加活动者需身穿轻便衣服，另请带好2套干净的换洗衣服，以备徒步或者大运动量集训之后更换使用。
- 2、鞋子：长距离徒步容易使脚疲劳、受伤，请选择好舒适的徒步用鞋。
- 3、背包：建议大家自备小型背包，带随身的物品。
- 4、小食品：请自带饼干、巧克力等小食物，作为在徒步中的体能补给。（如士力架等）



- 5、纪律：在 2 天集训时间内，每位参加者不得擅自离开训练场，行动需统一听从领队指挥。如有特殊情况，需向领队进行请示。晚上熄灯后，一律不得离开住宿场所。
- 6、**拍照**：由于此次参赛在部队所在地，希望大家未经许可，不得拍照。

## 九、参与对象及要求：

### 1、参与对象：

报名参加 2013 年第八届戈壁挑战赛的复旦大学 EMBA 候选队员

### 2、参与要求：

此次测试同时又是一项强度较大的训练，有一定的体能要求，参赛者应身体健康，有参加跑步锻炼或训练的基础。参赛者可根据自己的身体状况和能力，选择放弃部分项目的训练。如未提出放弃申请或者有以下疾病未向协会书面申明者出现任何意外，协会不负任何责任。

有以下疾病患者不宜参加：

- 1) 先天性心脏病和风湿性心脏病患者；
- 2) 高血压或脑血管疾病患者；
- 3) 心肌炎和其他心脏病患者；
- 4) 冠状动脉病患者和严重心律不齐者；
- 5) 血糖过高或过少的糖尿病患者；
- 6) 其他不适合运动的疾病患者。

## 十、如遇天气原因活动临时变更：

由于正值江南雨季多发季节，考虑到户外运动本身就会面临很多的自然天气的挑战，挑战自我，战胜自然也是我们参加戈壁挑战赛的目的之一。（但我们还是会为大家准备简单的雨披，能应对小雨。）

如根据天气预报，届时会有大雨的情况，我们会在 3 月 15 日下午 16:00 前短信通知大家是否成行，由此引起的不便也望大家谅解。

## 十一、最终解释权

复旦大学 EMBA 户外运动协会对此次活动有最终解释权

## 十二、活动联系人

复旦大学 EMBA 户外运动协会

复旦大学 EMBA 户外运动协会：

副会长兼秘书长：路伟 手机：13801669812

协会专职秘书：刘伟 手机：18964084949

李元君 手机：13681770655

邮箱：[e03wlu@fudan.edu.cn](mailto:e03wlu@fudan.edu.cn)

邮箱：[fudanhw@vip.126.com](mailto:fudanhw@vip.126.com)

复旦大学 EMBA 户外运动协会

2013-02-25 日