

复旦大学 EMBA 户外运动协会 汽车运动分会



西藏自驾：川藏南线-----青藏线

第一段：上海----成都（两天）

第一天：（8月20号）上海----武汉 G42 沪蓉高速 830KM

第二天：（8月21号）武汉----成都 G42 沪蓉高速 1130KM

第二段：川藏南线 成都----拉萨（九天 8、22----8、30）

第三天：（8月22号）成都---康定（经雅安、泸定桥）328KM

第四天：（8月23号）康定---巴塘（经摄影天堂新都桥）318 国道 520KM

第五天：（8月24号）巴塘---左贡（经芒康） 318 国道 464KM

第六天：（8月25号）左贡---然乌湖（晚上然乌湖露营）318 国道 293KM

第七天：（8月26号）然乌湖---墨脱（经波密） 318 国道 247KM

第八天：（8月27号）墨脱观光、休整

第九天：（8月28号）墨脱---林芝（经柏树王公园） 318 国道 349KM

第十天：（8月29号）林芝----山南（经米林） 306 省道 390KM

第十一天：（8月30号）山南----拉萨

第三段：拉萨----上海（九天 8、31----9、8）

第十二天：（8月31号）拉萨休整、观光

第十三天：（9月1号）拉萨休整、观光

第十四天：（9月2号）拉萨--唐古拉山温泉兵站（青藏线）615KM

第十五天：（9月3号）唐古拉山---格尔木（青藏线） 531KM

第十六天：（9月4号）格尔木---青海湖 590KM

第十七天：（9月5号）青海湖---兰州 440KM

第十八天：（9月6号）兰州----西安 650KM

第十九天：（9月7号）西安---信阳 600KM

第二十天：（9月8号）信阳--上海 800KM

拟定于8月18号下午上海举行发车仪式



个人装备

- 1、30-50 升背包；
- 2、-12 度睡袋（舒适温标），防潮垫；帐篷
- 3、登山鞋、冲锋衣裤，保暖抓绒衣，内衣，袜子（内衣袜子至少两套），帽子；
- 4、打火机、火柴、口哨、军刀、手电或头灯、手机；

二、公共装备

- 1、GPS 及地图，手提对讲机 3-4 个；
- 2、车载对讲；（最好配备）
- 3、公共药品（以下药品无特殊标注都买 1 盒）
 - 1). 抗高原反映药：红景天（根）；高原安多盒、百服宁镇痛片。
 - 2). 感冒药：感冒冲剂 1 大包、板蓝根 2 大包，康泰克。
 - 3). 肠胃药：保济丸、吗叮啉、泄停风。藿香正气胶囊或丸，黄连素
 - 4). 消炎药：阿莫西林。
 - 5). 清火药：牛黄解毒片。
 - 6). 跌打药：创可贴，云南白药。云南白药喷剂
 - 7). 其它药：乘晕宁、药棉、纱布，息斯敏。

以上列出来的常用的药个人不要再重复购买，只带一些家里有的、个人特用的药。

- 4、野营炉头、气罐、野营锅，野营水壶（带容器的那种）、
- 5、氧气瓶、氧气袋（统一配备）
- 6、拖车绳、车载充电器、电源转换接头、快速补胎工具

三、食品类

根据自己喜好配备；方便面、压缩饼干、罐头、牛肉干、红牛

四、特别强调：

提前十天服用红景天（最好根冲水喝）防高原反应；

车胎最好用 A/T 越野胎

出发前应防止感冒

- 1、防寒，睡袋必须—10 度以下，保暖内衣、抓绒衣，手套、帽子、围巾等，一件都不能少，热了可以脱衣服，冻起来就没治了。

-
- 2、防晒，太阳镜，30倍以上防晒霜，晒后修复霜，唇膏，宽沿帽，头巾，护手霜.....
 - 3、换洗衣裤不用带太多，因为路上基本没法洗澡，所以要带些漱口水及很多很多的湿纸巾。
 - 4、备用电池，都没商店可买电池，更没地方充电，所以相机、头灯、对讲机等备用电池一定要带足。

报名须知：

- 1、必须有高海拔经历；
- 2、必须购买有相关保险（汽车保险及个人伤害险）；
- 3、凡报名人员视同默认《户外协会告示》户外活动规则，本次活动的所有参加者均视为具有完全民事行为能力人，并自愿参加本次活动，如果在本次活动中发生危险情况或任何损害后果，同行人员将尽力帮助和救护，活动中个人如有意外，组织者不承担任何责任；
- 4、本行程具有一定的风险性，请谨慎报名；
- 5、本活动集体费用采取AA（费用平摊），其他活动都是自助的方式；

报名条件：

- 1、复旦EMBA同学及亲友，认同自发、自愿自助、经济AA、地位平等的理念，认同活动自愿参加、自主判断、自备装备、自力完成、自负费用、自担风险原则。
- 2、提倡互相关怀、助人为乐、同舟共济、遇险救援的团队精神和道德风范。
- 3、身心健康，没有不适宜参加户外活动的重大疾病。
- 4、有团队精神及顽强的意志力，有组织纪律观念和奉献精神，尊重同行人员。
- 5、自备野外活动所需装备和购买有关保险，具备自助能力。
- 6、认同AA制原则，所有公共费用一律平摊。

【环保要求】活动中不乱丢垃圾，不破坏植被，鼓励拾捡垃圾，提倡环保。

【风险提示】

- 1、活动中存在的风险包括但不限于：高原反应、坠跌、落石、过水、失温、刺伤、犬咬、体力不支、迷失方向、身体伤害、自然灾害、动植物伤害、交通事故和各种意外。
- 2、参加者须慎重评估自己的身心状况，自行量力，并采取必要的防范和应对措施（包括自购保险），以避免风险或因风险而导致的人身及精神伤害和财产损失的发生。
- 3、同行均为活动的相互帮助者，但若发生紧急救援则救援费用须由被救援者承担。
- 4、安全和健康是参加者个人必须自己考虑并优先处理的情况，活动过程中如有高反、头晕、头疼、恶心、想吐等不适症状，或者有安全健康等方面的任何忧虑，可及时告知同行，并可随时根据自主判断提出建议直至退出活动。
- 5、为了安全起见，整个队伍集体行动，不得离开队伍单独行动，活动中发扬团队协作精神。
- 6、本次活动是平等的参与者。本次活动为同学之间冒险性质的私人邀约，如同参加拳击赛

一样，参加邀约是一种“自甘冒险”行为。

【免责声明】

活动有一定的危险性和不可预知性。凡报名参加者均视为具有完全民事行为能力人，如在活动中发生人身损害后果，赔偿责任本邀约人不承担，由受损害人依据法律规定和本声明依法解决，凡报名者均视为接受本声明。代他人报名者，被代报名参加者如遭受人身损害，赔偿责任本邀约发起人同样不承担。本免责声明中关于免除本邀约发起人赔偿责任之约定效力，同样及于本次活动的所有其他参与者。以上作为强制性要求，报名者请仔细阅读以上声明，启程后本声明自动生效并表明你接受本声明，否则，请在启程前退出本次活动！