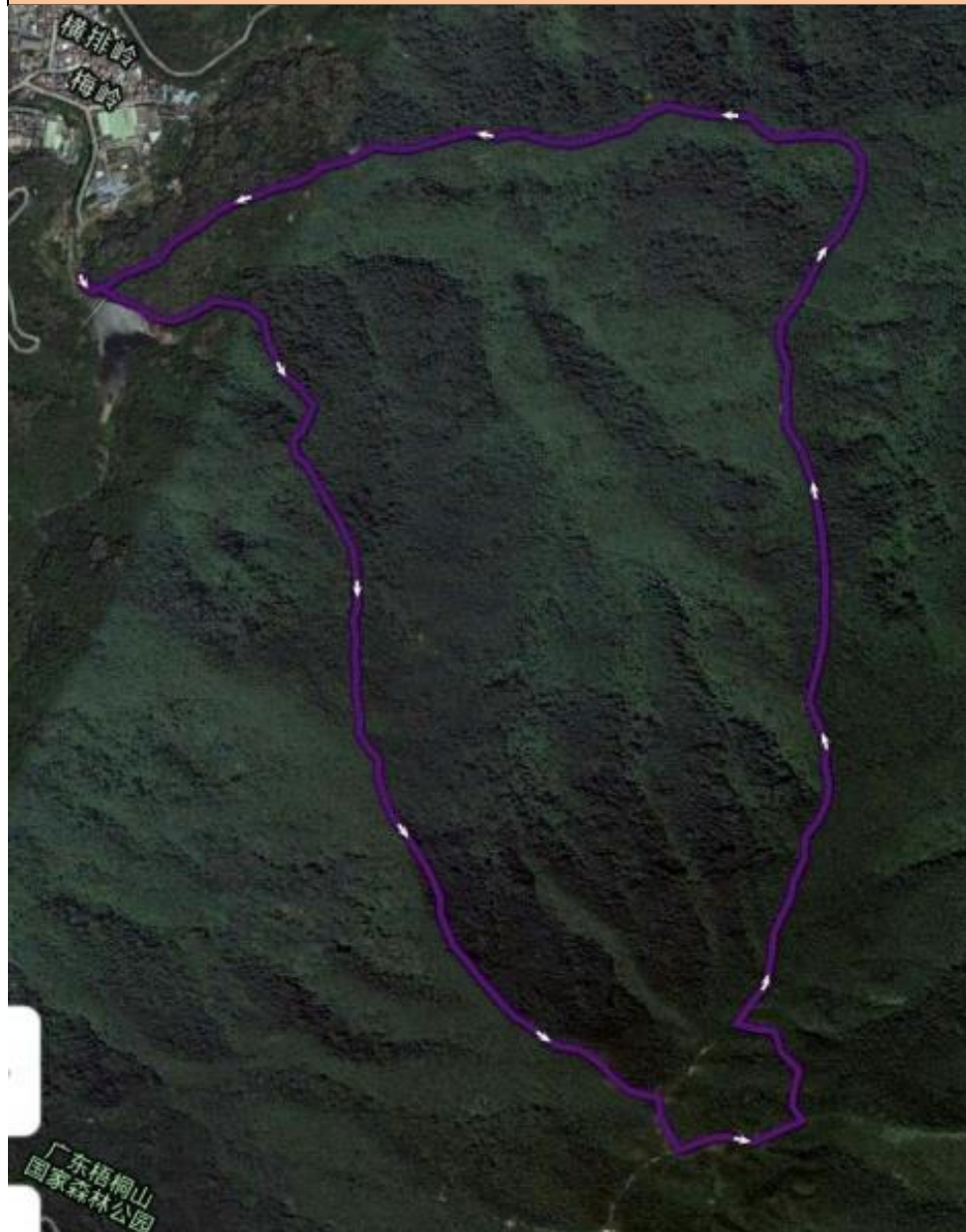


2号线负重考核指引



集合时间：周日 08:00~08:30，08:30截止签到，08:35开始分批出发。集合、签到、检查负重（秤重）、热身、交待注意事项。

集合地点：深圳市梧桐山横排岭水库大坝下（百年古道山脚起点）

交通指引：

A. M445公交终点站，再往里走200米

B. 自驾导航“横排岭总站【公交站】” 车位非常紧张，建议公共交通出行

装备要求

个人装备：个人装备（必备）：登山包、登山杖、快干长袖衣裤、备用衣裤、手套、帽子、遮阳工具或遮阳伞、垃圾袋、指北针、对讲机、头灯、个人药品等。

食品和水：一餐干粮、一份紧急备用粮、适量行动粮（肉干、巧克力、果仁、糖果等高能量食品）、饮用水不少于3升、功能饮料等。

【特别说明】：

- 1、城市救援队、高空救援队的招新负重体能考核只接受男子50岁以下、女子45岁以下的志愿者参加，最终解释权归城市搜救队、高空救援队。
- 2、请勿迟到，迟到30分钟以上者，不予参加考核。
- 3、如着装不适宜登山，将被拒绝参加测试。考核全程谢绝亲友团、拉拉队陪考。如有任何需要帮助，请及时用对讲机与我们的队员联系。
- 4、请不熟悉周日负重登山考核线路的朋友提前做好路线准备。熟悉“两步路”软件，提前下载考核离线地图。
- 5、天气预报查询：<http://www.szmb.gov.cn/article/>如遇大雨或最高气温35℃以上，将延期考核时间，具体以深圳市气象台公布的天气预报为准。

【城市搜救队考核线路】：横排岭水库→横排岭水库

横排岭水库（出发开始计时）→百年古道→含笑径（第一计时点）→罗龙界→横排岭水库（第二计时点）

负重段测试：

横排岭水库-百年古道-含笑径

男12KG 女10KG

标准（分钟）

39岁以下

40-49岁

及格

100

105

耐力段测试：

含笑径-罗龙界-横排岭水库坝下

负重不要求重量

标准

39岁以下

40-49岁

及格

100

110

【高空救援队考核线路】：横排岭水库→横排岭水库

横排岭水库（出发开始计时）→百年古道→含笑径（第一计时点）→罗龙界→横排岭水库（第二计时点）

负重段测试：

横排岭水库-百年古道-含笑径

男/ 女均15KG

标准（分钟）

39岁以下

40-49岁

及格

90

100

耐力段测试：

含笑径-罗龙界-横排岭水库坝下

负重不要求重量

标准

39岁以下

40-49岁

及格

100

110