



玄奘之路

理想·行动·坚持·超越



工商大道

— 敢当·无我 —

# 征5

工商大道第五届中国经营者戈壁远征

# 赛事手册

2019.4.28-5.1





# 中国经营者的精神征途

## 工商大道第五届中国经营者戈壁远征

赛事主办：工商大道组委会

赛事承办单位：北京行知探索文化发展集团股份有限公司  
厦门睿行文化发展有限公司

赛事支持单位：中共瓜州县委  
瓜州县人民政府





## 目录 CONTENT

---

玄奘之路由来 .....	01
工商大道由来 .....	02
智者分享 .....	03
玄奘之路 .....	04
征5每日里程图 .....	10
心是所有能量的发源地 .....	12
参赛院校 .....	14
赛事宣言 .....	15
竞赛时间 .....	16
赛事日程安排 .....	17
医疗系统 .....	28
老戈友志愿者 .....	36
组委会通讯录 .....	41
附录 .....	45



# 玄奘之路

理想·行动·坚持·超越

玄奘之路是一条具有独特历史文化背景及深刻时代意义的传承之路。大唐贞观年间，玄奘法师由古丝绸之路经中亚往印度取经、讲学，历时19年，行程5万余里，途经110多个国家。他带回了大量佛教经典，写就了《大唐西域记》，主持译经1335卷，远绍如来，近光遗法。

古丝绸之路的畅通繁荣曾经促进了东西方思想文化的碰撞交流。当今“一带一路”国家战略的提出让丝绸之路的风采重回人们的视野，作为连接世界的枢纽，承载着中华民族伟大复兴的中国梦。







## 十年玄奘之路，铸就工商大道

“工商大道中国经营者戈壁远征”是玄奘之路在“商学院戈壁挑战赛”十周年之际，面向在华语商学院深造的EDP、EE、ExEd、DBA学员群体新推出的另一场高端文化赛事。

赛事传承“理想、行动、坚持、超越”的玄奘精神，践行“敢当·无我”的新时代中国经营者精神，更以此为远征世界的起点，兼容并蓄世界文明与中国智慧，将精神视野投向全球。向历史致敬、向未来致礼。工商大道戈壁远征，展现的正是中国新一代经营者的未来领袖风采。

大道之行也，天下为公。

重走玄奘之路，践行工商大道。汲取五千多年中华民族漫长奋斗积累的文化养分，对话历史，胸怀世界，担当中华民族伟大复兴的使命！

## 智者分享



**柳传志**      戈友ID: 08887Y02  
联想集团有限公司董事局名誉主席

中国的未来是什么样子，世界的未来是什么样子，其实都是不确定的。但是中国必须要有这样一群人，一群要奔日子的人，一群愿意做大树的人，他到了一个目标就要往一个更高的目标去追求，然后坚定不移地去实现它，其实社会正因为这些人有所带动，才能往前走。

**王石** 戈友ID: 00000T01  
万科企业股份有限公司创始人  
玄奘之路，是一次心灵荒漠的  
自我治愈，是中国人文精神的  
文艺复兴。



**丁世忠**      戈友ID: 25150Z65  
安踏集团董事局主席

安踏是一个有梦想的公司，我相信通过这次走戈壁，大家会知道什么是伟大，伟大是磨砺出来的，伟大是体验出来的。越磨砺光芒，让伤疤成为你的勋章。安踏超强的执行力和永不服输的精神与走戈壁一样，一定会带领我们创造未来新十年的辉煌，成为一家全球性的体育用品公司。



# 玄奘之路

——解读玄奘之路的古往今来

## 古玄奘之路

**玄奘西行路线** /长安（陕西西安）——秦州（甘肃天水）——兰州——凉州（甘肃武威）——瓜州（甘肃瓜州县东南）——玉门关——伊吾（新疆哈密）——高昌（新疆吐鲁番）——阿耨尼国（新疆焉耆）——屈支国（新疆库车）——跋婁迦国（新疆阿克苏）——凌山（天山）——大清池（吉尔吉斯斯坦伊塞克湖）——素叶城（即碎叶城，吉尔吉斯斯坦托克马克西南）——昭武九姓七国（乌兹别克斯坦境内）——铁门（乌兹别克斯坦南部兹嘎拉山口）——阿富汗北境——大雪山（兴都库什山）——巴米扬山谷——阿富汗贝格拉姆——巴基斯坦白沙瓦城——印度

**玄奘回程路线** /从今巴基斯坦北上——阿富汗——帕米尔高原——明铁盖山口——塔什库尔干——塔克拉玛干沙漠南线——尼雅——且末——楼兰——敦煌——瓜州（甘肃瓜州县东南）——长安

**途径国家** /中国——吉尔吉斯斯坦——乌兹别克斯坦——阿富汗——铁盖山口——塔什库尔干——塔克拉玛干沙漠南线——尼雅——且末——巴基斯坦——印度

## 今玄奘之路

“玄奘之路”缘起于2005——2006年行知探索与中央电视台、外交部联合策划发起的大型文化考察活动。该活动感召了中国社会最知名的工商界、文化界、媒体界等精英人士，组成联合考察队，上高原、下戈壁、翻天山、过雪岭，穿越荒无人烟的罗布泊，经历仍处战乱之中的中亚阿富汗地区，亲身考察和体验玄奘大师不平凡的人生旅途和心路历程，见证玄奘大师呕心沥血缔造的惠及千秋的伟大功业。考察队于2006年11月成功抵达印度，并在新德里受到了原中国国家主席胡锦涛的亲切接见，胡主席高度赞赏玄奘之路文化考察活动，发表讲话说：“国与国的民间文化交往，同政治交往、经济交往一样，能够更加深远地促进两国人民之间的和平友谊，是推动和谐世界建设的重要力量。”



## 高清史诗正传纪录片《玄奘之路》

由行知探索投资拍摄的高清史诗正传纪录片《玄奘之路》，运用剧情式的拍摄手法记录了高僧玄奘传奇而瑰丽的一生，第一次真实地再现了玄奘的西行之旅，是一部真正的西行史诗。摄制组跋涉数万公里，在六个国家进行拍摄和寻访，寻找神话背后的真实玄奘。穿过历史迷雾，见证苦难旅程中的精神力量。该片在央视的播出引起了观众的强烈反响，好评如潮，是行知探索文化传播公司呕心沥血之作。

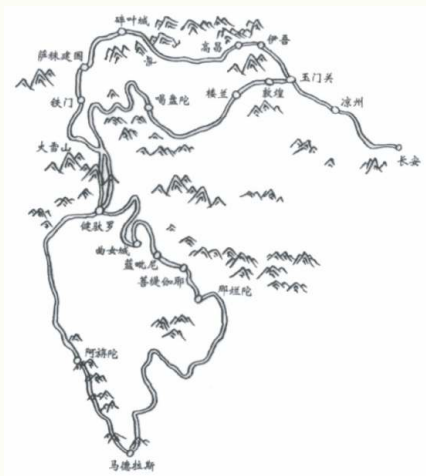
本片分电影版和电视版两个版本。电影版又名《玄奘大师》，90分钟；电视版《玄奘之路》，12集，每集30分钟，央视九套和一套先后播出。

2014年9月17日，中共中央总书记、国家主席习近平将高清史诗纪录片《玄奘之路》作为国礼赠送给了印度总理莫迪，习主席强调，中国唐代高僧玄奘到古吉拉特邦取经，然后把佛经带回中国，佛教从印度传入中国，对中国文化产生了深远影响。同时也邀请莫迪到习主席家乡陕西西安去参观玄奘藏经译经的地方。



### 玄奘之路线性文化遗产：

2012年，甘肃省瓜州县将玄奘之路确定为线性文物保护单位。玄奘之路线性文化遗产瓜州段全程涉及到国家级、省级、县级文物保护单位20余处，其中锁阳城遗址是丝绸之路整体申遗的重要路段，具有极高的历史文化价值。这里除了拥有壮丽的自然风光，同时又拥有灿烂的历史文明，留有数不尽的文化古迹。做为古丝绸之路的重镇要塞，此地经历长期的繁荣与多次的战争，因此遍布了先民的遗迹。玄奘之路组委会将继续推动此条线路的保护规划、开发利用等行为规范，逐级申报为更高级别的文物保护单位。



莫贺延碛，八百里流沙

古有玄奘法师，为无上正法而来

虽孤身一人，遇生死绝境，

却立铮铮誓言

宁可就西而死，岂归东而生

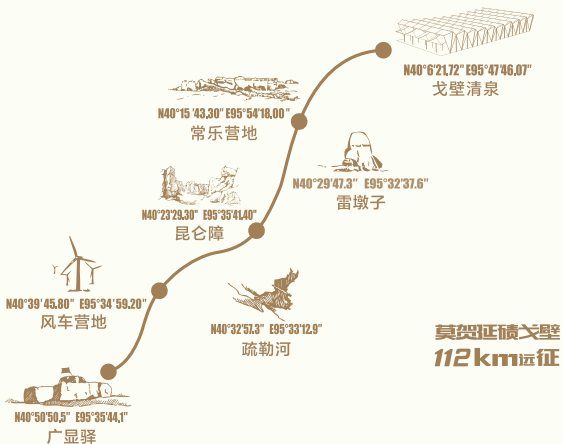
千古伟绩，后人景仰

我们沿大师步履追寻

一而再，再而三，三生千千万

让灵魂跟随脚步，让坚持超越时空





### 里程

112公里

### 路线

甘肃瓜州莫贺延碛戈壁（汉唐丝绸之路）  
 起点广显驿，终点戈壁清泉

### 地貌环境

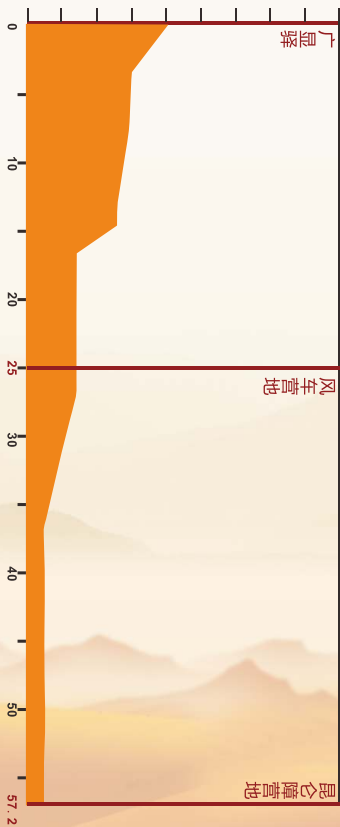
戈壁、雅丹、盐碱地、山地、山丘、河谷

### 人文地标

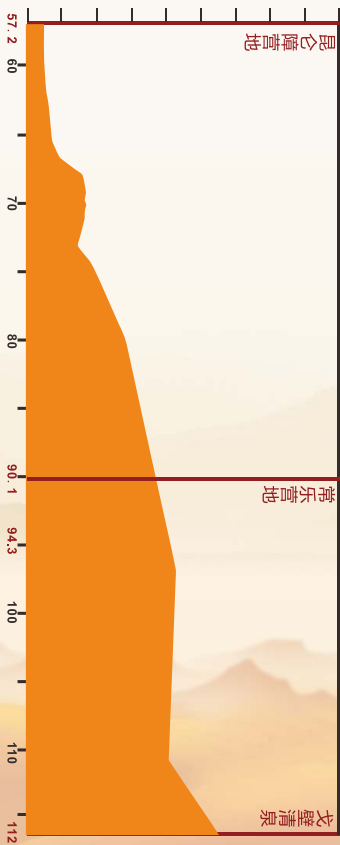
广显驿、双墩子、雷墩子



# 征5每日里程图



# 征5每日里程图



敦煌莫高窟藻井

心是所有能量的发源地

# 心是所有能量的发源地

走上玄奘之路,请发心,请坚守住你的心。

如果你发心力克对手、勇争第一,请坚守它,我们祝福你;如果你发心把自己当成唯一的敌人,克服自己心中的贪婪、恐惧、懈怠,请坚守它,我们祝福你;如果你只是来体验一场随遇而安的轻松旅程,那么同样请坚守它,我们同样祝福你!

无论你的发心是什么,都不要让别人的标准成为你的标准,都不要让别人的荣耀遮蔽了你的心灵。

有心,就有理想,就勇于行动,就敢于坚持;有心,才会有心灵的超越;让我们像玄奘一样,成为最伟大的“有心人”!



**曲向东**

戈友ID: 00000T01

北京行知探索文化发展集团股份有限公司董事长  
玄奘之路系列活动发起人

——摘编自  
曲向东《心是所有能量的发源地》

# 参赛院校

(排名不分先后)



光华管理学院  
Guanghua School of Management



PHBS  
北京大学汇丰商学院



复旦大学管理学院  
SCHOOL OF MANAGEMENT  
FUDAN UNIVERSITY

EDP  
高级管理人才培养中心



中山大学(岭南)学院  
LINGNAN (UNIVERSITY) COLLEGE



清华大学 深圳研究生院  
Graduate School at Shenzhen, Tsinghua University



安泰经管学院  
ANTAI COLLEGE  
Economics • Management



南京大学 | EDP  
Executive Development Programs  
高层管理培训



上海交通大学 | 国际与公共事务学院  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY | 经济与管理培训中心



上海交通大学  
海外教育学院  
Overseas Education College Shanghai, Jiaotong University



CEIBS



南京大学



厦门大学管理学院  
高层管理综合培训

EDP



ASSOCIATION  
AMBA

SUSS  
SINGAPORE UNIVERSITY  
OF SOCIAL SCIENCES



人大商学院  
RENMIN BUSINESS SCHOOL



华东理工大学



继续教育学院

浙师大 EDP



中山大学  
SUN YAT-SEN UNIVERSITY  
高等继续教育学院



北京外国语大学  
BEIJING FOREIGN STUDIES UNIVERSITY



香港科技大学



## 参赛品牌

(排名不分先后)

DSU 山海大家

Chorain 卓源



江都建设

# 赛事宣言

我们，工商大道中国经营者戈壁远征全体参与者，共同认同赛事的精神主张：“敢当·无我”，认真奉行赛事的行为准则：“公平、公正、公开”，共同发表《赛事宣言》，并庄严承诺：

## 1、为真正的强者喝彩

我们会尽全力投入赛事并尊重所有队员的努力。

真正的强者不仅是赛场上的强者，更是生活中的强者。

我们尊重每一位强者！

## 2、君子之争，崇尚公平

我们将恪守“公平、公正、公开”的赛事行为准则，打造公平竞赛环境。

我们会展现真正的强者风采！

## 3、四海之内皆兄弟

我们将以实际行动，阐释母校的人文主张，张开怀抱拥抱着所有的戈壁兄弟。

走过茫茫戈壁，都是姐妹兄弟！

## 4、敢当·无我

我们将身体力行地以工商大道“敢当·无我”的精神影响身边的朋友，倡导积极正向的励志精神，勇敢承担起人文关爱、回馈社会的公益责任。

我们会共同演绎新一代中国经营者的精神主张！

# 竞赛时间

## 金银铜牌时间

( 体验日以队员适应场地和环境为主，不参与金银铜牌评比，体验日金银铜牌时间仅作参考 )

序号	类型	日期	公里数	金银铜牌时间		
				金	银	铜
1	体验日(仅参考)	4月28日	25公里	3小时55分	6小时	7小时30分
2	竞赛日第一天	4月29日	32.2公里	5小时	7小时40分	9小时40分
3	竞赛日第二天	4月30日	32.9公里	5小时	7小时40分	9小时40分
4	竞赛日第三天	5月1日	22公里	3小时40分	5小时20分	6小时50分

## 沙克尔顿奖评选标准时间

本赛事设定沙克尔顿奖评选标准时间，在沙克尔顿奖评选标准时间后未到达营地，须尊重裁判意见按指定的交通方式前往当日营地。

序号	类型	日期	公里数	沙克尔顿奖标准时间
1	体验日	4月28日	25公里	9小时
2	竞赛日第一天	4月29日	32.2公里	12小时
3	竞赛日第二天	4月30日	32.9公里	12小时
4	竞赛日第三天	5月1日	22公里	8小时

敦煌莫高窟藻井



## 赛事日程安排



### 承诺

我先发愿，若不至天竺，终不东归一步

——《大慈恩寺三藏法师传》

## 4月27日 点将

### 接机

4月26日、27日 组委会提供接机服务。

### 领取房卡

时间:9:00-17:00;

地点:酒店大堂房卡领取处。

### 领取物资

时间:9:00-17:00;

地点:酒店组委会报到处;

人员:领队代表院校统一领参赛包、计时卡、包旗、发票、吨袋。

### 领队会议

时间:15:00-16:00;

地点:敦煌山庄静心堂大宛厅;

人员:赛事主席、赛事总监、总裁判长、医疗负责人、志愿者队长、各院校领队、带队老师、随队医生。

## **队员安全培训**

时间:17:00-18:00;

地点:敦煌山庄主会场;

人员:全程参赛队员携带计时卡入场参加安全培训,未参加者将取消其参赛资格;(单日体验和亲友团不做强制要求)

注意事项:请提前15分钟到达现场刷卡进入。

## **领导力讲坛**

时间:18:00-18:30;

地点:敦煌山庄主会场。

## **自助晚餐**

时间:18:30-19:30;

地点:敦煌山庄丰艺厅&丰食厅。

## **点将台**

时间:19:30-21:30;

地点:敦煌山庄主会场;

内容:各院校由领队组织队员依次入场,按照团队方阵位置落座后开始点将台活动。点将台由团队2分钟视频和团队展示构成。

## **灌装水袋**

时间:27日21:00-24:00和28日6:30-8:00;

地点:各酒店大堂;

建议:为避免28日行程匆忙,建议27日点将台活动结束后队员先灌装水袋。

## **寄存行李/驼袋整理**

27日21:00-24:00,队员务必提前将自己的行李分类整理,不带到戈壁的行李挂好行李牌,寄存酒店大堂组委会报到处或前台;

28日7:00-7:50,队员将要带上戈壁的行李按院校为单位,每11个驼袋(10个队员驼袋和1个公共驼袋)放入1个吨袋中,摆放至酒店指定存放区;

请再次检查自己的装备。尤其重要的是:检查对讲机充电情况;检查比赛必须物品的准备:对讲机、导航设备、头灯、计时卡、水、戈壁之眼定位跟踪仪(28日大巴车上发放)、识别物(号码衣、号码布、胸牌等)。早上出发较冷,建议速干衣外多穿一件轻薄冲锋衣。

放下

到这里 逐步登高 且慢前行 照顾当下  
在此间 万缘放下 莫留后悔 反观过去  
——敦煌 雷音寺

## 4月28日 体验日

### (1) 赛程：25km

路线：广显驿—风车营地；

地貌：软戈壁、丘陵；

地标：广显驿、风车阵；

沙克尔顿奖评奖标准时间：9小时；

体验日不计奖牌，时间供参考：金牌3小时55分、银牌6小时、铜牌7小时30分；

检查点：3个；

补给站：1个，距离起点折线距离约15.5km。

### (2) 日程安排

6:30：酒店叫早，起床，退房；

7:00：酒店灌水、早餐，留在酒店的行李放置在酒店大堂组委会报到处，需带上戈壁的行李放置在酒店指定区域；

8:00：从酒店乘车前往广显驿，领取戈壁之眼定位跟踪仪；

10:15-11:00：领队带领队员下车休整、领取路餐、院校/品牌合影、集体大合影，同时检录后进入出发区，自行热身并进行开赛仪式；

11:00:所有团队同时出发,但由工商大道第四届中国经营者戈壁远征风范团队排在第一方阵,率先出发;

18:30-20:00:营地晚餐;

19:00-19:30:各团队内部会议和赛事组委会工作会议(统计伤病、收集今日赛事情况等);

19:30-20:30:领队会议:赛事主席、赛事总监、总裁判长、医疗负责人、志愿者队长、领队、带队老师参加,沟通今日赛事情况和次日活动安排;

20:30-21:30:戈壁说;

21:30-22:30:整理装备;

22:30:休息;

23:30:停止供电。

### **(3) 备注说明**

早餐:28日早餐在各自住宿酒店用餐。

驼袋和吨袋:队员将要带上戈壁的行李按院校/品牌为单位,每11个驼袋放入1个吨袋中,摆放至酒店指定区域;

发车:按照规定时间提前十分钟上车,领队清点本团队人数;

路餐:队员领取的路餐,如部分食品不需要,请放置在起点物资回收处;

装备:出发之前在检录区最后一次检查装备,如发现水袋装水不足可在临时补水区补水;

单日体验队员返程:用餐后请于20:30在组委会的会议大帐集合,乘坐组委会大巴返回各自住宿酒店。

## 潜行

心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离  
颠倒梦想，究竟涅槃

——玄奘译《般若波罗蜜多心经》

## 4月29日 竞赛日第一天

### (1) 赛程：32.2km

路线：风车营地—昆仑障营地；

地貌：耕地、盐碱地、砾石戈壁；

地标：疏勒河、现代风车机组；

沙克尔顿奖评奖标准时间：12小时；

奖牌时间：金牌5小时、银牌7小时40分、铜牌9小时40分；

检查点：3个；

补给站：1个，距离起点折线距离约16.2km。

### (2) 日程安排

6:30：营地起床号；

6:30-7:40：整理帐篷、行李、营区卫生等，同时供应早餐；

7:40：领队带领队员检录后进入出发区；

8:00：原征4正式参赛院校，按照工商大道第四届中国经营者戈壁远征院校  
最终成绩排名顺序出发，排名并列按拼音字母顺序出发；原征4观摩院校、

征5新参赛院校、品牌参赛队按照拼音字母顺序出发；

18:30-20:00：营地晚餐；

19:00-19:30:各团队内部会议和赛事组委会工作会议(统计伤病、收集今日赛事情况等);

19:30-20:30:领队会议:赛事主席、赛事总监、总裁判长、医疗负责人、志愿者队长、领队、带队老师参加,沟通今日赛事情况和次日活动安排;

20:30-21:30:戈壁说;

21:30-22:30:整理装备;

22:30:休息;

23:30:停止供电。

## 敢当

敢行,超越自我,跨越疆界

敢当,坚持信念,勇于当责

## 4月30日 竞赛日第二天

### (1) 赛程: 32.9km

路线:昆仑障营地—常乐营地;

地貌:砾石戈壁、盐碱地、丘陵、山地、红柳滩;

地标:葫芦河、昆仑障;

沙克尔顿奖评奖标准时间:12小时;

奖牌时间:金牌5小时、银牌7小时40分、铜牌9小时40分;

检查点:3个;

补水站:1个,距离起点折线距离约12.1km;

补给站:1个,距离起点折线距离约17.3km。

### (2) 日程安排

6:30:营地起床号;

6:30-7:40:整理帐篷、行李、营区卫生等,同时供应早餐;

7:40:领队带领队员检录后进入出发区;

8:00:以院校为单位,按照竞赛日第一天的院校最终成绩排序出发,排名并列

按拼音首字母反向顺序出发;观摩院校一起出发;品牌参赛队按拼音首字母

反向顺序出发;

18:30-20:00:营地晚餐;



19:00-19:30:各团队内部会议和赛事组委会工作会议(统计伤病、收集今日赛事情况等);

19:30-20:30:领队会议:赛事主席、赛事总监、总裁判长、医疗负责人、志愿者队长、领队、带队老师参加,沟通今日赛事情况和次日活动安排;

20:30-21:30:戈壁说;

21:30-22:30:整理装备;

22:30:休息;

23:30:停止供电。

无我

无我, 整合异见, 思谋众利

无框, 谏诤善道, 超越框限

## 5月1日 竞赛日第三天

### (1) 赛程: 22km

路线:常乐营地—终点戈壁清泉;

地貌:戈壁、河谷;

地标:金色大帐;

沙克尔顿奖评奖标准时间:8小时;

奖牌时间:金牌3小时40分钟、银牌5小时20分、铜牌6小时50分;

检查点:2个;

补水站:1个,距离起点折线距离约13km。

### (2) 日程安排

4:30:营地起床号;

4:30-5:40:整理帐篷、行李、营区卫生等,同时供应早餐;

5:40:领队带领队员检录后进入出发区;

6:00:以院校为单位,按照竞赛日第一天和竞赛日第二天的院校最终成绩排序出发,排名并列按拼音首字母顺序出发;观摩院校一起出发;品牌参赛队按拼音首字母顺序出发;

10:00-12:00:终点休息、拍照;

10:30-15:00:陆续搭乘大巴返回敦煌;

17:30-19:00:颁奖仪式;

19:00-22:00:庆功宴。

# 医疗系统

## 1. 医疗急救优先原则：

(1) 一级救助危及生命的急症心脑血管急症、重度中暑、休克等；

(2) 二级救助可能危及生命的轻、中度中暑、严重腹泻、哮喘、重度过敏及关节周围组织肌肌肉中度损伤以上损伤可能产生功能障碍等；

(3) 三级救助不危及生命的轻度腹泻、轻度电解质丢失、晒伤、轻度体表擦伤、轻度关节周围组织损伤、肌肉拉伤足底水泡等。

## 2. 赛事领队、队医、参赛队员需要提前了解，并提前做好相应准备：

(1) 赛事在野外进行，普通救护车无法进入，仅4驱越野救护车可以全程随行；

(2) 赛事在野外进行，由于地貌和气候的原因，应急反应速度会受到一定程度的影响；

(3) 赛事在野外进行，可能会遇到一些意外风险或伤害，包括但不限于交通事故、摔跤、碰撞、落石、动物袭击、水淹、雷击等；

(4) 赛事期间由于队员地理位置或者伤病描述不明确，导致救援不及时或者救援物资准备不明确。

# 救援机构

赛事组委会设安保指挥中心(以下简称“指挥中心”)是赛事安保、救援体系、应急反应的核心,统一指挥调度赛事安保、应急、救援资源,处理相应的应急事件。

## 1.指挥中心构成



## 2.应急救援响应等级

根据赛事突发实际情况划分应急救援等级,将应急救援行动按从高至低划分级别

- (1)一级应急救援响应,用黑色表示,如群体事件、治安事件、死亡事件等
- (2)二级应急救援响应,用红色表示,如危及生命、必须短期内撤离、重伤等;
- (3)三级应急救援响应,用橙色表示,如中度中暑、失温、迷路等;
- (4)四级应急救援响应,用黄色表示,如扭伤擦伤、轻微脱水、严重水泡等;
- (5)三级及以上一定上报,要有处理结果,10分钟之内没有回复信息救援自动升级。实行首问问责制。四级由当时处理医生决定是否上报。根据不同救援等级启动相应应急救援响应,以保证快速高效实现救援。

### 3.应急救援行动目标

- (1)一级应急救援(黑色)响应，决策委员会决策协调并同时实施救援处治；
- (2)二级应急救援(红色)响应，总指挥应急指挥并同时通报决策委员会，由事发点附近救援队和医疗力量联动实施救援处理，同时由组委会工作人员出面协调并完成后续工作；
- (3)三级应急救援(橙色)响应，总指挥传达指令，由事发点附近救援队和医疗力量联动实施救援处理，并记录传递消息到下一检查点观察队员状态
- (4)四级应急救援(黄色)响应就近实现应急处理，总指挥下达指令，由就近有医疗资质的裁判员或工作人员进行现场处理，并记录传递消息到下一检查点观察队员状态。

### 4.应急救援信息传递



# 风险管理

## 1.补充水和食物

- 我们行进的区域为极旱气候和地形，请务必保证充足的饮水，正常体重成人应饮水3000毫升 / 天；
- 切忌一次性大量饮水，徒步中遵守“量少次多”原则，即每隔15分钟喝一小口，然后在口中停留1秒下咽；
- 半瓶水原则，回到营地时身上应至少仍携带200-400毫升的饮用水。这个原则适用于您以后的任何出行和户外运动；
- 每人依各自需求量携带路餐，途中以8成饱为宜（水果、碳水化合物、干果是很好的补充能量的食物）由于第一天徒步大家对自己的路餐耗用量不了解，故第一天组委会标配路餐，如果您有未食用的，请带回营地放到路餐回收处，后面路餐在领取早餐处自取；
- 徒步的大量出汗会带走人体内的电解质，所以需要补充电解质。为此，路餐中的榨菜是必须食用的食品。同时您也可以选购能量食品及电解质，包括能量胶、能量棒、盐丸等。

## 2.戈壁迷路时

- 平和的心态非常关键；
- 第一时间用对讲机或手机呼救，并报告自己的位置和身体状况；
- 如果可以，回到认识的地方，休息时多注意周围风景与沿途标志物；
- 注意防晒预防中暑。

### 3.中暑

- 预防：根据环境增减衣服、合理补充水分和电解质；并按照医生 / 组委会要求服用防暑药物。

注意：由于出发时气温低，穿着的保温衣物在中午气温升高或者身体开始大量出汗时及时脱掉，穿单层速干衣行进，让运动产生的热量迅速排出；

- 中暑判断：呼吸急促，脸色发红，头晕恶心，但不出汗很可能是中暑；这时应将不适者扶到阴凉下休息并将头部垫高，身体躺开，保持安静；

- 中暑处理：解去束缚，用水淋患者头部、腋下、颈部，如果有条件使用冰袋；有呕吐症状时，应侧卧，右手放在头下，当做枕头，放松身体，安静休息呼叫安全保障小组/队长（组长）。

### 4.遇到沙尘暴

瓜州被誉为“世界风库”，一场风从头吹到尾，夏秋季是那里风相对弱的季节。

- 带好防沙装备，防止沙尘进入眼睛和口鼻；
- 背风蹲下，利用自己背包，避免被风沙正面冲击；
- 遇到严重沙尘暴，则原地呼叫等待救援。

## 5.脚泡

- 预防：购买符合自己的专业徒步鞋：并至少有半月的磨合期，购买专业户外运动袜，徒步时感觉脚某个部位发热疼痛，这是起脚泡的前兆，要停下来使用医用胶带/创可贴/肌肉贴将疼痛处包裹，减少摩擦；
- 处理：路途中起脚泡，请自行处理，建议方法为首先使用消毒物品消毒，然后使用医用针头从侧面扎破水泡，使用棉棒/面巾纸挤压水泡将里面液体挤出，最后使用创可贴贴在起泡处。

## 6.长时间行走会产生的生理现象

- 最常见的症状是体力透支、中暑、脱水、脚泡，所以合理安排体力，合理补水和进食很重要；
- 戈壁上景物单调，人在意志上很容易疲劳产生精神上的倦怠感甚至会产生幻觉。

## 7.关于放弃

- 身体出现伤病、体能透支严重，不再适合高强度运动及时放弃是明智的选择；
- 体能上是有极限的，心理承受力也是有极限的，心态上已经开始产生明显的厌倦也应该休息一下，但休息的时间不宜太长；



- 休息太久容易懈怠，产生对自我的怀疑与否定。同时在行为上也会出现某种时空状态比如不理智地无节制地饮水，开始厌食，在需要进食的情况下抵触懈怠的食物，这些都是行为失控这种情况下也可以考虑放弃；
- 无论选择放弃，还是选择坚持，都是您自己做出的，都要负责地正确的面对。

## **五、宿营管理**

- 1.各团队按照组委会划定的区域搭建宿营帐；
- 2.安全使用营帐外的充电设备，注意夜间防风防雨；
- 3.严禁在营区内大声交谈或打闹，以免影响其他队员正常休息；
- 4.进出帐篷要及时把帐篷口拉闭好；
- 5.进帐篷休息时把徒步鞋鞋尖向外摆放好，除夜晚露营所需要的睡袋枕头等物品外，其他的物品必须收拾整齐放于背包内，摆放在帐篷出口的外帐帐檐里；
- 6.进帐篷睡觉前，把头灯放在身边随手可取的位置；
- 7.每天行李在哪取的次日早上放到哪去。

## **六、人与自然**

环保公益是本活动的和新主张，不留痕迹是我们共同遵守的户外运动原则。

## 1.垃圾污染

- 白色污染降解过程至少需200年。戈壁滩生态脆弱自我恢复能力极低，我们会特别关注垃圾回收，营地将设垃圾桶，由工作人员统一做垃圾处理；
- 白色污染包括：塑料制品、玻璃制品、无纺布制品（如卫生巾、湿巾）、包装纸；
- 电池污染导致土壤绝收；一粒纽扣电池可污染60万升水，相当于一个人一生的饮水量，废旧电池的环境污染的确让人触目惊心。为此我们将专门设立废旧电池回收站；
- 一个烟蒂需要5年才能完全分解，特别是过滤嘴最难分解，而烟叶经过雨水浸泡会污染土壤，焦油、尼古丁等剧毒物质会影响植被，因此组委会提倡全程戒烟，如有烟蒂，请带回营地垃圾站抛弃。

## 2.土遗址保护

- 途中设计大量汉唐时期的土遗址文物区，包含国家级保护文物。人为破坏会加速风蚀剥离以及土遗址病害发育，因此我们倡导以下损害行为应予避免；
- 攀登和踩踏土遗址：会导致土层松动，极易被风化；
- 土遗址附近排泄尿液、分辨，会吸引动物挖掘，动摇土遗址根基。

## 3.戈壁植被保护

- 戈壁时沙漠的外沿，破坏戈壁植被将加速沙化，因此我们倡导：不挖掘锁阳、不破坏红柳、骆驼刺等灌木。

## 老戈友志愿者

他们是老戈友，曾经，他们也和您一样，怀着忐忑不安的心情初次踏上112公里的戈壁之路。

现在，他们是志愿者，重回戈壁，用自己亲身积累的经验为您提供服务，帮助您践行“敢当·无我”的商者精神，体验【知·行·悟】的心路历程。

在你身边，在你身后！他们，就是老戈友志愿者。

在戈壁上您会遇见他们，您可以随时提出心中的疑问，告诉他您需要的帮助，或者哪怕只是发泄下心里的牢骚。

最后，请别忘记，给他们一个微笑或者拥抱，说一声：“兄弟/姐妹，辛苦了！”



## 老戈友志愿者介绍



**金建春** 厦门大学管理学院

**戈友ID: 10236Z01**

工商大道征1、征2、征3三届领队  
工商大道征4老戈友志愿者

**赵秋唐** 北京大学光华管理学院

**戈友ID: 16710Z02**

工商大道征2全程参赛队员  
工商大道征4老戈友志愿者



**黄金龙** 南京大学商学院

**戈友ID: 17838Z03**

工商大道征3全程参赛队员  
工商大道征4全程参赛队员

**蒋普** 南京大学商学院

**戈友ID: 16783Z02**

工商大道征2全程参赛队员  
工商大道征3领队



**冯洪刚** 中大华商

**戈友ID: 17920Z03**

工商大道征3全程参赛队员

工商大道征4领队



**卢景明** 复旦大学管理学院

**戈友ID: 16837Z02**

工商大道征2、征3、征4领队

**刘涛** 北京大学光华管理学院

**戈友ID: 16698Z02**

工商大道征2全程参赛队员

工商大道征3领队

工商大道征4老戈友志愿者



**叶年宁** 中山大学岭南(大学)学院

**戈友ID: 22604Z04**

工商大道征4全程参赛队员



**周丹麦** 北京大学汇丰商学院

**戈友ID: 16744Z02**

工商大道征2全程参赛队员

工商大道征3全程参赛队员

工商大道征4全程参赛队员

**程国纪** 中大华商

**戈友ID: 16822Z02**

工商大道征2全程参赛队员

工商大道征3全程参赛队员

工商大道征4老戈友志愿者



**陈永安** 北京大学光华管理学院

**戈友ID: 16197Z01**

工商大道征1全程参赛队员

工商大道征2全程参赛队员

工商大道征4领队

**张海燕** 厦门大学管理学院

**戈友ID: 16883Z03**

工商大道征3全程参赛队员

工商大道征4领队



**朱静** 中大华商

**戈友ID: 10271Z01**

工商大道征1全程参赛队员

工商大道征2、征3领队

工商大道征4老戈友志愿者



**赵清莎** 清华大学深圳研究生院

**戈友ID: 22537Z02**

工商大道征4全程参赛队员



**李军良** 中国人民大学商学院

**戈友ID: 16846Z03**

工商大道征3全程参赛队员

工商大道征4全程参赛队员



**雷炎梅** 中大华商

**戈友ID: 16814Z02**

工商大道征2全程参赛队员

工商大道征3全程参赛队员

工商大道征4全程参赛队员

## 工商大道第五届中国经营者戈壁远征组委会

### 赛事指挥中心

赛事联名主席：曲向东	
赛事联名主席：袁媛	13313760001
赛事副主席：龚明程	13860610699
赛事副主席：水为民	13901717604
赛事总监：黄少辉	18516506135
赛事保障总指挥：田晓钟	18139780340

### 医疗中心

医疗总顾问：吕海霞	18693712176
医疗总负责：朱章标	18001218135
运动损伤：何志远	18950216562
运动损伤：许熙伟	13174699283
运动损伤：李周生	15759331186

### 赛事裁判中心

总裁判长：雷东风	13609616688
成统裁判长：杨晶	13564395677
计时裁判：王军勇	15393956726

### 赛事老戈友志愿者中心

志愿者队长：金建春	13906046220
-----------	-------------

### 赛事影像中心

摄影组长：王日昌	13312856599
摄像组长：苏军	18092356036

### 赛事执行中心

虞业翔	15606976370
董文杰	13524475376
何其伟	15985889527

### 赛事品牌中心

何翔	18559689034
彭娇娇	18659210046
张辉	13850077311
孙芳	13400606585
陈鸣卉	18859231970

### 赛事队员事务中心

袁珍	18030101198
李源	18030097816
朱璐	13717803032
杨晓	18793733960
王晶	13679393368
赵瑾	13830716252

### 赛事救援中心

田晓钟	18139780340
-----	-------------



# 在戈壁，聆听历史的回声

无线电调频433.500兆赫，戈壁电台

## 历史深处的回声

玄奘历时十九年五万里行程中最险恶的、几乎不可能只身穿越的路段，八百里流沙传奇，请听电波告诉你

## 戈壁点歌台

戈壁点歌台限时开放！每天18:30-19:30，说不出的感动与感谢，歌声替你传达

## 塞上曲

明月出天山，苍茫云海间。长风几万里，吹度玉门关  
就着风沙，一起来读诗吧

## 【戈壁电台播音时间表】

10:00-15:00	八百里流沙传奇	无线电对讲频道移动播音
17:30-18:30	塞上曲	营地广播播音
18:30-19:30	戈壁点歌台	营地广播播音

在隔着2000公里的莫贺延碛，  
怎么让TA们如临现场，感同身受？



## 工商大道征5·直播群

照片/视频/直播，一网打尽

### 第一手的赛况信息

院校人气大battle，为征心英雄打call

### 第一视角戈壁美景

不间断传送现场高清大图，一饱眼福

### 第一时间分享感动

玩法升级，现场直播&连线戈壁电台



扫码添加我的微信  
回复"1"邀你入群

# 工商大道萌萌哒大使正式出道!

很高兴认识你  
我们是工商大道吉祥物  
以后请大家多多关照哦



征小圆  
门面担当  
戈壁百科全书



征大方  
忽悠大王  
戈壁宝藏男孩

承载着戈友的美好希冀，我们应运而生  
取“天圆地方”的概念，我们是“天造地设”的一对  
在踏上征途时，在工商大道上  
随处可见我们的身影  
愿戈友们：永葆赤子之心，归来仍是少年

最后，请大家多多支持我们的表情包：)



扫码获取吉祥物表情包



## 附录

工商大道国际青年远征计划 .....	46
玄奘心路系列课程 .....	47
玄奘心路静修营缘起介绍 .....	48
戈友公益基金会简介 .....	49
关于我们-行知探索 .....	51

## 工商大道国际青年戈壁远征计划

工商大道组委会联合新跃社科大学 Singapore University Of Social Sciences 共同发起“工商大道国际青年戈壁远征计划”。旨在通过让青年重走莫贺延碛戈壁路段的真实深刻体验，结合中国传统文化的深厚底蕴，为即将踏入社会的青年提供最好的历练平台，提炼人生智慧和价值观，锻造非凡人格魅力与成功的信念。

大学，是青年人生价值观逐渐形成的关键阶段，他们更加需要成长中的磨砺和困境下的坚持。青年的生长环境，或许可以不用改变，但是，我们可以用身体力行，创造机会去鼓励和培养下一代。身处截然不同的戈壁环境中体验四天三夜的身心磨砺，与来自各行各业、经历迥异且丰富的商学院精英同行，通过国际高校间的交流，拓宽视野、提升思维，更好地融入全球化背景下的社会与生活，身体力行地向社会传递一种坚守与力量、信仰与担当。



# 玄奘心路系列课程

## 《从玄奘之路走向玄奘心路》

走过玄奘之路就能读懂人生了吗？  
我们可能还差这么一堂课

工商大道五周年体验升级，特别推出《玄奘心路》系列课程共8讲，陪伴戈们从玄奘之路走向玄奘心路，为戈们呈现玄奘波澜壮阔的一生以及玄奘精神的深刻解读，展现玄奘精神对于我们人生的重要意义，体悟玄奘精神的伟大力量。



扫码观看《玄奘心路》  
系列课程视频

我们在重走玄奘之路的同时，可曾追问过自己：

如果我是玄奘，我是否有出发的勇气？

如果我是玄奘，生命风险和人生理想，我如何抉择？

如果我是玄奘，五万里跋涉，艰难险阻，我会否坚持到底？

如果我是玄奘，坐拥无上的荣耀与荣华富贵，  
我会否毅然放弃，坚守我真正的人生追求？

篇目	主题
开篇	玄奘心路：让生命意义扎根在大地上
第一讲	玄奘之路有两条：一条是地理路线，一条是心灵之路
第二讲	玄奘舍身求取的是什么真经？为往圣继绝学，为万世开太平
第三讲	追求智慧，让生命如大海般宽广
第四讲	人的一生就是大海中的一个浪花
第五讲	让商场成为修行的道场
第六讲	当我们谈理想、行动、坚持的时候，我们在谈什么？
终章	从玄奘之路走向玄奘心路

## 第三届玄奘心路戈友静修营招募中

亟待启程

但还有一条看不见的心灵之路

地理路线

我们或许已经走完看得见的

没有终点

其实玄奘之路



活动全程免费，名额有限



由玄奘之路·工商大道组委会发起  
第三届玄奘心路戈友静修营  
苏州·8月30日-9月1日，如约而至  
报名时间：即日起至5月25日

一起从玄奘之路走向玄奘心路

体悟玄奘精神的深刻内涵，为心灵带来更深度的启发和力量

身在磨炼，心需修炼

邀您一同回归内心，古寺静修

## 戈友公益基金会简介

在玄奘之路商学院戈壁挑战赛基础上产生和设立的，以中国著名商学院EMBA学员为主体捐赠人的，以教育、人道救援和生态环保为主要方向的非公募基金会。

基金会设立于2011年9月21日，2012年获得连续5年的免税资质，并于2014年申请了3A等级资质。

基金会的核心理念是：理性、专业、可持续。

基金会的愿景：生命如花绽放。

北京市戈友公益援助基金会缘起于玄奘之路商学院戈壁挑战赛。在参赛戈友的倡议和推动下，2008年第三届挑战赛之后成立“玄奘之路志愿救援队”，2010年第五届挑战赛之后成立“玄奘之路志愿支教队”。两支队伍设立后，在相应领域内开展了大量的公益探索和实践。

2011年9月21日在两个项目的基础上，戈友公益基金会在北京市民政局正式注册成立。

北京市戈友公益援助基金会的设立由复旦大学管理学院EMBA谈义良、玄奘之路发起人曲向东首倡，获复旦EMBA黄明、林侠，上海交通大学安泰经济与管理学院EMBA于淼，中欧国际工商学院EMBA胡晓明，北大光华管理学院EMBA郑博元，清华大学经济管理学院EMBA朱亚男、盛宇宏，长江商学院EMBA周航、平刚，中山大学岭南学院EMBA陈日铃等发起理事和发起人响应，共同捐资注册成立。目前基金会还有来自复旦的杨斌，北大光华管理学院的厉伟、董军、邱小斌、长江商学院的柯旭红，中欧商学院的姚远5位理事。



戈友基金会宗旨：整合戈友及社会力量，资助、开展公益项目、促进社会发展。

戈友基金会业务范围：开展志愿救援、救助活动，支持贫困人群教育、改善生态环境等公益项目。

戈友基金会目前下设志愿救援队及志愿支教队，主要围绕防灾减灾、助学助教两个方面开展公益活动。

志愿救援队，其工作目标为：

1. 坚持推广、普及“5·12”防灾减灾宣教工作；
2. 持续建设一支民间志愿救援队伍。从身边做起，从户外运动做起，服务诸如玄奘之路商学院戈壁挑战赛以及戈友活动和城市赛事公益赛事等活动；
3. 用其他方式教育、培训人们自救互救的能力，增强人们生命意识以及对生命负责任的能力。

志愿支教队，主要开展的公益活动和工作目标为：

1. 面向教师资源短缺的地区开展的“志愿者支持计划”；
2. 面向农村中小学教育带头人开展的“好校长”成长计划；
3. 以其他方式支持西部资源匮乏地区孩子们的素质教育，最终促进和推动教育均衡公平发展；

基金会自2014年起设立了“乐憨儿就业支持专项基金”和为资助盲童、乐憨儿等身心障碍人士参与运动的“和我一起奔跑”计划。

# 关于我们

## 行知探索—我们创造体验，以拓展心灵的世界

行知探索文化发展集团(新三板证券代码:835073)是中国领先的文体旅IP运营及目的地整合服务商。

基于体验产品设计这一核心能力,行知探索十四年来打造了玄奘之路、工商大道、戈壁清泉、中国远征军之路、极之美等著名文化教育品牌,以及八百流沙极限赛Ultra Gobi、Gaoligong by UTMB®、大武夷超级山径赛、皇家水道赛艇公开赛等知名户外赛事IP,得到了中国精英人群的广泛信赖,正在逐步建设新中产健康生活方式的社群共生引擎。行知探索着力打造会员制线下共享空间——清泉空间,以创造、共享、融合的理念,集合运动、分享、阅读、休闲等功能为一体,致力于引领中产阶级健康生活方式。首家清泉空间位于北京奥林匹克森林公园。

行知探索率先提出文化体育旅游产业融合发展的主张,联合正在进行户外全域旅游转型升级的地方政府和企业,构建策划、规划、实施、运营、营销等户外全域旅游产业链生态,以IP引领,户外休闲产业带动,为当地全域旅游和区域发展增加产业附加值,在甘肃、青海、贵州、云南、福建、四川、上海等各地广泛布局。

2019,行知探索将进一步明确“文体旅IP运营及目的地整合服务商”,“新中产健康生活方式的社群共生引擎”两大战略,与中国最有潜力的户外目的地和新经济业态共同成长。

行知探索  
THE SPRING ACADEMY OF LEADERSHIP

清泉学院  
THE SPRING ACADEMY OF LEADERSHIP



# 中国体验式清泉学院 教育培训践行者

清泉学院致力于开设“激活生命，赋能心灵”的体验课程，通过建立完整的“元领导力”技术、引导及测评技术，为处在转型期的企业或乐于挑战突破局限的个人，提供认知、心理内在资源之提升解决方案。

清泉学院前身为刀锋领导力实践中心，10多年来，我们已为华润、联想之星、阿里巴巴、TCL、蒙牛等数百家知名企业团队提供了多次专业培训服务。2019年，清泉学院将继续在深度体验式学习领域深耕，为学员们带来更多场景化的深度体验教育课程。

咨询电话：010-64529269

服务企业  
LOGO墙





行知探索 | 睿行致远

# 玄奘之路领导力实践营

玄奘之路领导力实践营是专门针对企业定制化的活动，通过重走当年玄奘大师西行求法遭遇艰险九死一生的戈壁故道的活动方式，深度体验用信念和坚持超越自我的真实经历，激发潜能，熔炼协作，让团队和个人都能以更积极、更健康、更持久的动力去拥抱生命中更高的挑战。

您将与创业者、企业家们一同在这个领导力实践营的环境和过程中收获巨大的前进动力和生命能量。

集结号

4月至10月（详细营期安排请致电垂询）

定制热线

黄少辉 18516506135





玄奘之路

理想·行动·坚持·超越



戈壁  
成人礼

# 玄奘之路戈壁成人礼

——成长路上给孩子最好的礼物——



戈壁  
成人礼

招募对象：11岁至16岁青少年及其家长

活动地点：中国·甘肃·敦煌-瓜州

开营时间：8月1日-6日 / 10月1日-6日

行知探索·睿行

XingZhi Exploring Co., Ltd.

# 北纬27°成长营

6天5夜 穿越桐木大裂谷



扫码二维码报名

招募对象：8-16岁青少年

活动地点：武夷山·桐木关

开营时间：第一期：2019年7月下旬(日期待定)

第二期：2019年8月上旬(日期待定)

报名咨询：黄少辉 18516506135





# 大武夷超级山径赛

MT. WUYI TRAIL RACES

35km

武夷寻茶  
岩骨花香

60km

世界双遗  
探索之旅

100km

寻隐武夷  
静观山语

用越野跑的方式触碰山径文化脉络  
探寻中国传统文化、中国山水之美

自由探索·诗意栖居

漫步大武夷，寻找到生命最自由的尺度

不只是越野跑

做一位吟游诗人，将山水美景悉数尽收眼底

当一回时光旅人，遍访大武夷千年文化脉络

做一个山野隐士，自由穿行于远古山脉之间

成为一名生活家，奔跑时畅快淋漓，品茶时惬意心安



扫描二维码报名

2019年11月1-3日



# 永泰大青云越野赛

YONGTAI MT. QINGYUN TRAIL RACE 2019



伏虎组

30km

降龙组

50km

用越野跑的方式触碰山径文化脉络  
探寻中国传统文化、中国山水之美  
跑团之武林大会

以武侠为创意主题，打造全国第一个最具影响力的跑团年终欢聚平台

华东地貌景观最丰富的山径赛道

逐战古火山、大峡谷、瀑布群、地下河等9大地形！

无兄弟，不越野！

沉浸式武侠情景体验，探幽大青云秘境。



扫码二维码报名  
2019年12月2日





心纯净 行至美



魔力 

新上市

氨基酸

氨基酸

流汗来一瓶  
魔力氨基酸

柠檬味/咸荔枝味 运动饮料

# 征5

工商大道第五届中国经营者戈壁远征

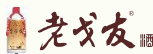
## 工商大道第五届中国经营者戈壁远征

主办：工商大道第五届中国经营者戈壁远征组委会

承办：北京行知探索文化发展集团股份有限公司

厦门睿行文化发展有限公司

### 特约合作伙伴



### 赛事品牌组队合作伙伴



# 征5

工商大道第五届中国经营者戈壁远征

官方网站: [www.gongshangdadao.com](http://www.gongshangdadao.com)

工商大道公众号:

