

正心连
大滿貫



目无飞鸟

A.H. 1120mm

下无走兽

B.H. 1120mm

复无水草

C.H. 1680mm



玄奘之路

理想·行动·坚持·超越

独自穿行在荒凉的戈壁，
面对无垠的自然天地，
你为什么踏上玄奘之路？
是一次发现还是回归？
是为了找回出发时那份理想、行动、坚持、超越？
还是在莫贺延碛的艰苦旅程中
见自己、见天地、见众生





小南湖佛寺

N42°39'54" E93°23'55"

399km

A段: 112km

B段: 127km

磧延賀莫

C段: 160km

C段

红柳河

N41°32'32.30" E94°43'8.44"

广显驿

N41°32'32.38" E94°43'8.40"

B段

疏勒河

N40°32'57.3" E89°33'12.8"

风车营地

N40°38'45.81" E95°34'59.21"



双墩子

N41°38'59.21" E94°57'24.37"

大墓子母阙

N40°13'32.2" E96°02'15.9"

锁阳城

N40°15'8.58" E96°11'55.1"

A段

阿育王寺

N40°15'01.1" E96°13'11.3"



玄奘之路

理想·行动·坚持·超越

ABC连
大满贯

9天8夜, 287公里 圆梦玄奘之路全程大满贯

玄奘之路全程399公里,分为A、B、C三段。

最为人熟知的A段,就是商学院戈壁挑战赛赛段,也是工商大道戈壁远征赛段。

而BC段则从广显驿出发,历时9天8夜, 287公里。最终抵达新疆哈密小南湖,完成八百里流沙全程穿越。

穿越路线: 广显驿·甘肃瓜州——红柳河·甘肃敦煌——小南湖
佛寺·新疆哈密

穿越时间: 2021年10月6日-10月14日

体悟玄奘心路 让生命的意义在大地上扎根

八百里流沙，是一千三百多年前，玄奘完成历时十九年，途径一百一十个国家的五万里行程中最危难的一段路途。它在这里经历了追杀、背弃、迷路、极度脱水，命悬一线，但依然心无所惧一往无前，最终实现了从坚持到超越的伟大升华。

追寻玄奘的脚步，这是一段自我探索的旅程；
行走天地间，抵达心与宇宙相通的意境。



莫贺延碛

又称八百里瀚海，位于罗布泊和玉门关之间，唐时此处以西皆称『域西』。是河西走廊上戈壁分布最集中、类型最复杂的地方。

据记载，此地『长八百里，古曰沙河，目无飞鸟，下无走兽，复无水草』，自然环境极其恶劣。在这里，玄奘遭遇了西行途中最为险恶的考验，靠着信仰与毅力方才穿越此地。

《大唐大慈恩寺三藏法师传》谓：『夜则妖魑举火，灿若繁星；昼则惊风拥沙，散如时雨。』

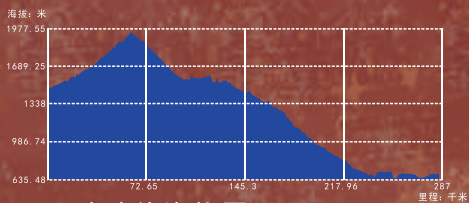
莫贺延碛主要为风蚀戈壁地貌，苍凉异常。从西域与内地的商业贸易交流远在玉石之路、丝绸之路开始之前，莫贺延碛就是冒险家的天堂。

般若波罗蜜多心经

沙门玄奘奉诏译

观自在菩萨行深般若波罗蜜多时照见五蕴皆空度一切苦厄舍利子色不异空空不异色色即是空空即是色受想行识亦复如是舍利子是诸法空相不生不灭不垢不净不增不减是故空中无色无受想行识无眼耳鼻舌身意无色声香味触法无眼界乃至无意识界无无明亦无无明尽乃至无老死亦无老死尽无苦集灭道无智亦无得以无所得故菩提萨依般若波罗蜜多故心无挂碍无挂碍故无有恐怖远离颠倒梦，究竟涅槃三世诸佛依般若波罗蜜多故得阿耨多罗三藐三菩提故知般若波罗蜜多是大神咒是大明咒是无上咒是无等等咒能除一切苦真实不虚故说般若波罗蜜多咒即说咒曰揭谛揭谛波罗揭谛波罗僧揭谛菩提萨婆訶





BC连路线海拔图

B段穿越 127公里

信念——寻找戈壁清泉

走过A段的戈友，以终为始，再度出发。

以A段终点广显驿为起点，沿着玄奘大师当年的脚步，四天徒步穿越戈壁，最终抵达终点红柳河，路程约127公里。

这一次，没有古城、没有河流，没有美丽的红柳，甚至没有盐碱滩，有的只是一望无际的戈壁和烈日，还有你心中的信念——走出去啊，找到戈壁清泉！找到内心能量奔涌而出的深泉眼！

“法师惊寤进发行可十里。马忽异路制之不回。经数里忽见青草数亩。下马恣食。去草十步欲回转。又到一池水。甘澄镜澈。即而就饮。身命重全人马俱得苏息。计此应非旧水草。固是菩萨慈悲为生。其至诚通神皆此类也。即就草池一日停息。后日盛水取草进发。更经两日方出流沙到伊吾矣。”

——《大慈恩寺三藏法师传》

BC连行程

日期	BC连	行程	地点、地貌
10月5日	BC连戈壁清泉集结	队员集结日	敦煌-戈壁清泉
10月6日	出征仪式&B段第一天	13公里	砾石戈壁、丘陵
10月7日	B段第二天	36公里	山谷、山洞
10月8日	B段第三天	35公里	砾石戈壁、丘陵
10月9日	B段第四天	37公里	河道、兰新铁路、丘陵
10月10日	C段第一天	32公里	河道、丘陵
10月11日	C段第二天	42公里	河道、丘陵、黑戈壁、火星地貌
10月12日	C段第三天	35公里	戈壁、丘陵、风车阵、火星地貌
10月13日	C段第四天	36公里	丘陵、湿地、戈壁
10月14日	C段第五天	21公里	红山、盐碱地
10月15日	敦煌返程		敦煌

BC连行程-B段

10月5日（报到日）

- 15:30 敦煌机场集合
15:30-17:30 乘车前往戈壁清泉
18:00-19:30 晚餐
19:30-21:00 行前沟通会，夜宿戈壁清泉

10月6日（B段第一天，折线距离13公里）

- 8:00-12:00 自由活动或参与征7终点迎接
12:00-13:00 午餐
13:00-13:20 出征仪式
13:30-16:00 乘车前往B1补给站，热身体整
16:00-19:30 戈壁徒步
20:00-21:00 营地晚餐
22:30 休息

10月7日（B段第二天，折线距离36公里）

- 6:00-7:00 用早餐、收拾行装
7:30-7:45 热身、集结出发
7:45-17:00 戈壁徒步
17:00-18:00 拉伸放松、吃茶休息
18:00-19:00 营地晚餐
22:30 休息

BC连行程-B段

10月8日 (B段第三天,折线距离35公里)

- 6:00-7:00 用早餐、收拾行装
7:30-7:45 热身、集结出发
7:45-17:00 戈壁徒步
17:00-18:00 拉伸放松、吃茶休息
18:00-19:30 营地晚餐
22:30 休息

10月9日 (B段第四天,折线距离37公里)

- 6:00-7:00 用早餐、收拾行装
7:30-7:45 热身、集结出发
7:45-17:00 戈壁徒步
17:00-18:00 拉伸放松、吃茶休息
18:00-19:00 营地晚餐
期间: C段队员抵达营地, B段队员返程敦煌
22:30 休息

C段穿越 160公里

超越——心无挂碍

以B段终点红柳河为起点，跨越省界进入新疆，徒步穿越盐碱地、黑戈壁，抵达哈密小南湖佛寺。行程160公里的极限超越，真正完成玄奘大师九死一生的“八百里流沙”之行。

“依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

——《般若波罗蜜多心经》玄奘法师译

BC连行程-C段

10月10日 (C段第一天,折线距离32公里)

- 6:00-7:00 用早餐、收拾行装
- 7:30-7:45 热身、集结出发
- 7:45-16:00 戈壁徒步
- 16:00-17:00 拉伸放松、吃茶休息
- 17:30-19:00 营地晚餐
- 22:30 休息

10月11日 (C段第二天,折线距离42公里)

- 6:00-7:00 用早餐、收拾行装
- 7:30-7:45 热身、集结出发
- 7:45-18:00 戈壁徒步
- 18:00-19:00 拉伸放松、吃茶休息
- 19:30-21:00 营地晚餐
- 22:30 休息

10月12日 (C段第三天,折线距离35公里)

- 6:00-7:00 用早餐、收拾行装
- 7:30-7:45 热身、集结出发
- 7:45-17:00 戈壁徒步
- 17:00-18:00 拉伸放松、吃茶休息
- 18:30-20:00 营地晚餐
- 22:30 休息

BC连行程—C段

10月13日 (C段第四天,折线距离36公里)

- 6:00-7:00 用早餐、收拾行装
7:30-7:45 热身、集结出发
7:45-17:00 戈壁徒步
17:00-18:00 拉伸放松、吃茶休息
18:30-20:00 营地晚餐
22:30 休息

10月14日 (C段第五天,折线距离21公里)

- 6:00-7:00 用早餐、收拾行装
7:00-7:15 热身、集结出发
7:15-11:30 戈壁徒步, 抵达终点小南湖佛寺
11:30-12:30 拉伸放松、终点午餐
12:30-18:30 乘车返回敦煌
18:30-19:30 入住酒店休整
19:30-21:00 庆功宴

10月15日 (返程日)

敦煌返程

BC连强制装备

户外运动存在很多不确定性，同时由于我们所在的地方交通和通讯都不是很方便，故自我管理相对其他户外活动更加重要。为了大家安全，组委会要求每天出发时必须携带以下装备。

序号	名称	备注
1	对讲机	
2	头灯	
3	水	每日出发至少1.5升
4	食物/能量食品	

BC连穿越守则

1、伙伴原则

在08年B段穿越时，曾发现当地有野生动物出没，主要包括黄羊、野兔等，也曾经在C路段碰到狼。因此队员必须结伴行进。并基于保护原则，除非迫不得已，不要伤害野生动物。

2、团队原则

B段和C段体验都会分队，队内成员应互相照顾。为合理使用补给、救援车等保障物资，每个分队应提前制订行进计划，尽可能集中休息、集中补给。

3、恢复原则

所有户外运动都应遵循恢复自然原生态的原则。所有我们经过的地方，离开时都应恢复其原来的样子：生活垃圾需带走，排泄物需层层掩埋并留下标示。

4、大目标原则

我们知道每个人心中都有一个目标，希望自己能徒步走完B段、C段，甚至B+C连程。安全范围内，我们鼓励每个人坚持，并超越自己。如果你个人的行为超出极限，请听从专业领队和医生的建议，适时地放下自我也是对团队目标的支持。

BC连风险管理守则

1. 戈壁迷路时：

- 回到认识的地方。休息时多注意周围风景与沿途标志物；
- 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；
- 找地势高的地方和明显易发现的地方等待救援；
- 注意防晒，防止中暑。
- 依脸色判断，呼吸急促，脸色发红，但不出汗，很可能是中暑，这时应将不适者抬到阴凉下休息并将头部垫高，身体躺开，保持安静。
- 解去束缚；
- 有呕吐症状时，应俯卧，右手放在下巴，当作枕头，放松身体，安静休息；
- 呼叫安全保障小组。

2. 遇到沙尘暴

- 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，避免被风正面冲击。
- 遇到严重沙尘暴，则原地等待救援。

BC连风险管理守则

3. 长时间行走会产生生理现象

- 最常见的症状是体能透支、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，甚至会产生产幻觉。
- 在戈壁，是有机会看到海市蜃楼的哦！所以徒步过程中领队和队友的陪伴非常重要；
- 行走中控制好节奏，适当休息，尽量在途中有意识地为自己设定路标和参照物。

4. 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；
- 体能上有极限，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失控状态。比如不理智地无节制地喝水，开始厌食，在需要进食的情况下抵触携带的食物，这些都是一种行为失控，这种情况下也可以考虑放弃。

2021BC连英雄谱

-BC连走-



朱静 戈友ID:10271Z01
希望能心无旁骛的走到终点。



熊勇 戈友ID:22636Z04
学会放下，让自己浮躁的心静下来！



陈富雄 戈友ID:22613Z04



辛钦龙 戈友ID:44840B21
挑战自我，突破自我，做最好的自己！



周恒家 戈友ID:17937Z03
余生有“你”，足慰风尘…

2021BC连英雄谱

-BC连走-



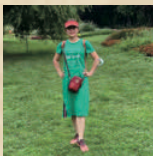
李硕 戈友ID:G16027B016

突破自我



苏玮 戈友ID:G16027B019

风雨无阻、与你同行…



张彤 戈友ID:G16027B021

努力前行



孙润强 戈友ID:44841B21

跑步已成为一种生活习惯，阅读我来了。



叶荣昌 戈友ID:44844B21

不赶路只感悟

2021BC连英雄谱

-BC连走-



樊志谦 戈友ID:44845B21
不赶路只感悟



叶伟明 戈友ID:17763Z03
不赶路只感悟

-单独B段-



刘宇 戈友ID:44843B21
恣意人生 纵情去闯

-单独C段-



陈敦怡 戈友ID:44842B21
加油，一定可以完成

戈壁斜阳，尘沙落定，
玄奘大师的足迹早已湮没在千年古道黄沙中，
但他曾经走过的路，却一直通向我们的心里。

玄奘大师的敢当与无我，
正如同夜空中熠熠闪烁的北极星，
为今天仍在寂寂荒漠中上下求索的我们，
照亮了生命前进的方向



扫一扫，关注玄奘心路公众号
听玄奘心路课堂8讲

2021年玄奘之路BC连组委会

BC连项目负责人 董宸豪 19906037487

救援保障负责人 田晓钟 18139780340

营地组负责人 田文

补给站负责人 唐福军

医疗组负责人 高占勇



玄奘之路

理想·行动·坚持·超越



联合主办：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(行知探索福建公司)

活动联办：玄奘之路组委会
工商大道组委会