

<<登山手册>>

图书基本信息

书名：<<登山手册>>

13位ISBN编号：9787115266941

10位ISBN编号：7115266948

出版时间：2012-1

出版时间：人民邮电

作者：克雷格·康纳利

页数：304

译者：严冬冬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<登山手册>>

内容概要

本书是作者多年登山运动的总结，针对登山爱好者广为关注的问题给出了完美的解答，适合登山爱好者作为参考之用。

<<登山手册>>

作者简介

作者：(美国)克雷格·康纳利 译者：严冬冬

<<登山手册>>

书籍目录

第一部分 登山

1 简介

这本书写给谁

2 一起去登山吧

思想准备

技能准备

轻装快速行进

身体准备

装备准备

出发

大本营

起床

接近路线

攀登 7

攀岩

下撤

灵活应变

努力坚持

学会享受

第二部分 接近路线

3 快速行进

进山过程

攀登过程

4 野外导航

地图导航

利用地形特征

指北针

高度计

数字地图

GPS与UTM

估测行进时间

迷路

与自然交流

5 山区危险

落石和落冰

降雨

过河

雷电

雪崩

高海拔

温度

日晒与紫外线

6 山区气象

基本常识

看云识天气

<<登山手册>>

气候学

天气预测

保持清醒

7 出发

为什么要早起出发

日落意味着早晨开始

睡眠

露宿

第三部分 岩石

8 攀登难度分级系统

攀爬难度级别

YDS系统

攀冰难度

登山路线级别

难度分级对登山运动的意义

9 绳索

基本知识

单绳、半绳和双子绳

哪些参数无所谓

哪些参数是关键

登山绳索推荐

绳索使用与保养

10 攀岩装备

安全带

保护/下降器

头盔

铁锁

绳套与扁带套

长绳套

保护器材

岩塞钩

下降环

小刀

11 攀登力学

物理常识

静态力学

动态力学与先锋冲坠

影响冲击力的其他因素

保护系统各环节的强度

力的增加

12 保护站

绳索与安全带的连接

保护点

保护站

总结

13 下降

与绳索连接

<<登山手册>>

- 下降保护点
- 开始下降
- 接绳
- 最后的准备
- 抓结下降
- 开始下降
- 着陆
- 决定权
- 当绳子卡住的时候

14 攀岩

- 前期准备
- 先锋保护
- 领攀
- 攀爬
- 设置保护点
- 跟攀保护
- 跟攀
- 交替
- 快速行进

第四部分 冰雪

15 冰雪装备

- 冰镐
- 冰爪
- 踏雪板
- 登山杖
- 雪橇
- 雪镜
- 雪铲
- 保护器材和个人装备

16 冰雪地形攀登

- 雪坡攀登
- 冰爪技术
- 冰镐技术
- 下坡
- 雪坡结组行进
- 有保护攀爬
- 快速行进
- 攀冰

第五部分 其他基础内容

17 轻量化登山

- 减轻重量

18 大本营装备

- 鞋具
- 背包
- 着装系统
- 遮蔽系统
- 睡眠系统

<<登山手册>>

- 燃料和炉具
 - 必备物品清单
 - 急救包
 - 非必备物品
 - 野炊必备
 - 净水手段
 - 19 营养
 - 热量消耗
 - 部分补充
 - 水分
 - 电解质
 - 热量
 - 脂肪
 - 蛋白质
 - 实际情况
 - 早餐
 - 攀登中
 - 休息时
 - 从补水开始
 - 之后是热量
 - 实际攀登中的食谱
 - 电解质补充
 - 营养品
 - 运动营养品
 - 素食主义
 - 20 训练
 - 尼采的理念
 - 最大摄氧量——有氧运动能力的权衡标准
 - 最大摄氧量百分比——有氧运动强度的判断标准
 - 心率——适合绝大多数人的判断标准
 - 训练时间
 - 训练强度
 - 训练方式
 - 力量训练
 - 坚持不懈
 - 心理训练
 - 21 野外急救
 - 野外急救课程
 - 急救包
 - 创伤处理
 - 心理急救
 - 22 环境保护
 - 不留痕迹
 - 攀登场所的开放性
 - 向希拉里爵士学习
- 第六部分 进阶技术
- 23 细绳操作

<<登山手册>>

- 下降
- 使用细绳进行先锋保护
- 跟攀保护
- 解除自锁
- 24 结组和修路
- 行进间保护
- 固定路绳
- 下降
- 25 自救
- 做好准备
- 脱离保护
- 沿绳上升
- 滑轮系统
- 协助下降
- 脱离危险区域
- 26 冰川行进和裂缝救援
- 冰裂缝的形成
- 结组方式
- 行进方式
- 营地选择
- 裂缝救援
- 第七部分 登山运动的人文内涵
- 27 攀登过程的人文因素
- 风险管理和决策
- 恐惧控制
- 领导力
- 紧急情况处理
- 28 我们为什么要登山
- 单人攀登
- 人类的伙伴
- 附录A 非必需技能
- 附录B 地图尺
- 附录C 词汇表

<<登山手册>>

章节摘录

版权页：插图：“轻装、快速”近年来已经成了登山者们的口头禅，同时也成了装备厂商最常见的宣传语。

事实上，能否做到轻装快速行进，关键在于技能和态度，而不是花钱烧装备。

第3章会介绍在徒步过程中提高效率的方法，第17章则涵盖了在攀登过程中减轻重量、提高速度，同时又不牺牲安全性的策略。

轻装和快速行进是本书的核心精神，几乎在每一章中都有所反映，特别是涉及攀岩的第14章和雪地行进的16章。

如果采纳我的建议，你就可以有效减少负重，提高行动效率。

如果你登山只不过是愉悦身心，那么自然不需要进行专门的训练。

然而，如果你追求的是更高层次的挑战，如果你想要把本书介绍的轻装、快速策略发挥到极致，那你就需要专门针对登山运动的力量和耐力进行训练。

第20章会集中介绍最新的训练理论。

为了维持长时间高效率的攀登，你需要为身体提供充足的水分和能量。

第19章会探讨登山营养方面的话题。

无论你选择什么样的攀登方式，登山运动——尤其是轻量化登山——都对装备提出了独特的要求。

你需要选择最适合你自己攀登风格的装备，如果盲目追随装备厂商的宣传，只会攒下一大堆根本用不到的零碎，到头来只能压箱子底。

普通户外店橱窗里摆放的绝大多数装备，其设计目的都是用于娱乐性的周末徒步，根本没有考虑过轻量化登山的需求。

即使是那些户外杂志的“年度装备大奖”，也不值得作为判断的依据。

第18章涵盖了装备选择的基本原则，从高山靴、背包、服装、睡袋和帐篷，到炉具和净水器材，以及各种必备的小物件，可以说是应有尽有。

我会着重讲解选择装备的方法，而不是推荐具体的品牌和款式。

我们要进行冰雪和岩石地形上的技术攀登，所以相关技术装备的选择也很重要，详见第10章和第15章，我会详细解释各种攀登技术装备的使用。

对于登山者来说，攀登绳索的选择是非常关键的，因为不同的攀登风格需要不同的绳子。

第9章将会帮助你理解这一点。

拥有了全套装备之后，我们还需要在攀登开始之前对装备进行全面的检查，进行必要的修补和更新，以免在攀登过程中出问题。

<<登山手册>>

编辑推荐

《巅峰之旅:登山手册(修订版)》：登山，属于你自己的、独一无二的深刻体验，如果你是一名登山新手，刚刚把眼光投向高海拔攀登，那么，《巅峰之旅:登山手册(修订版)》就是你最好的选择即使你已经是一名经验丰富的登山家，《巅峰之旅:登山手册(修订版)》也可以对你有所启发《登山手册》并不是那种因循守旧的老套教科书，而是新思想、新技术的集萃。

克雷格·康纳利会教你：采用适当的安全系统，在冰雪和岩石地形上快速上升和下降；对雪崩、落石、雷电、高山病等危险应对自如；选择最适合你的目标与攀登风格的装备；用最先进的科学理念指导训练与营养安排；理角翠登山运动中的社会学和心理学因素，在关键时刻做出恰当的决策。

轻装、快速、高效。

<<登山手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>