

<<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

出版单位：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为了愉悦身心，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>