



## &lt;&lt;攀登手册&gt;&gt;

## 前言

上世纪80年代末，攀岩运动进入中国。

作为登山运动的分支，攀岩最初也是在全国地矿系统的高校中普及的。

1991年春天，刚上大一的我走进了攀岩的世界。

回想当日，没有配套的训练设备，没有系统的技术训练，甚至没有岩壁可供攀爬，只能根据国外攀岩影像资料琢磨动作，用自己的方式加强身体素质训练。

时至今日，攀岩这项体育运动已比当日有了长足的发展，中国已经多次举办国际性的赛事，而在民间，对攀岩的热情也与日俱增。

因而催生了众多的室内攀岩场所。

攀岩作为一项体育运动，是登山活动的分支。

而攀岩由于场地的原因更易普及。

二者在实践中具有一定的联系。

登山活动古已有之。

但现代系统理论的登山知识还是在20世纪得到了长足的发展。

20世纪登山界向一座座8000米高峰发起了挑战，在登山的实践中人们总结出了相关的理论知识。

这正应了古人所说“读万卷书，行万里路”。

人们在任何一项活动中如果能做到知行合一，便可做到事半功倍。

而随着技术的进步，条件的改善，登顶高海拔雪山不再是少数登山家的专利。

在这样的背景下，越来越多的普通登山爱好者，参与到高海拔雪山的攀登中。

但由于高海拔雪山的危险性，人们十分需要理论知识的指导，于是各种登山教材应运而生。

《攀登手册》是一部与众不同的登山/攀岩方面的教科书。

由于作者本人是世界上知名优秀的登山家，因此具有丰富的实践经验，所写内容从装备到技术，从气候因素到地貌状况，从体力到补给，都有颇为具体的介绍，实在是一部实用的登山“红宝书”。

大凡教科书恐怕难脱说教匠气，读者在虔诚拜读之时总免不了对条条框框的理论、精准丰富的数据心生恐惧。

幸而本书并不是一部严格意义上的教科书。

与其说作者在写一部教科书，不如说作者像一个亲和的长者向读者娓娓道来他的登山经验。

书中内容不仅翔实丰富，深入浅出，更配有大量生动写实的图片，图文并茂，使得内容更易理解。

因而读来如沐春风，实是一次愉快之旅。

如果你是一名刚刚入门的户外登山者，也许高海拔雪山对你而言就像一个遥不可及的梦想。

那就怀揣着梦想来分享作者的经验吧，毕竟现在是一个一切皆有可能的时代，谁知道有一天你会不会站在世界之巅呢？

如果你是一名准备攀登高海拔雪山的登山者。

本书对你将大有裨益，理论指导实践会使得我们事半功倍，在户外，有些看似不经意的小技巧甚至可以挽救你的生命。

## <<攀登手册>>

### 内容概要

《攀登手册》不仅对从运动攀登到阿尔卑斯式攀登的各种攀登形式进行了深入解析，而且讨论范围涉及这项激动人心的运动的各个方面，从攀登装备、技术、技巧、导航方法到紧急情况处理和救援程序步骤。

作者甚至在书中讨论了登山者对攀登区域脆弱的生态系统和社会组织应付的责任问题。

<<攀登手册>>

作者简介

作者：（英国）加思·哈廷（Garth Hattingh）译者：北大鹰社加思·哈廷（Garth Hattingh），英国著名登山家，有超过30年的攀登经验，曾任南非向导协会主席。

除本书外还著有《野外生存手册》（The Outdoor · Survival Manual）、《岩石和大岩壁攀登：装备与技术指导》（Rock and Wall climbing: The Essential Guide to Equipment and Techniques）等，以内容细致翔实及配图精美深受读者喜爱。

译者简介北大山鹰社，成立于1989年4月1日，是全国首家以登山、攀岩为主要活动的学生社团。

社团精神是“存鹰之心于高远，取鹰之志而凌云，习鹰之性以涉险，融鹰之神在山巅”。

该社曾成功登顶卓奥友峰（8201米）、慕士塔格峰（7546米）、穷母岗日峰（7048米）、克孜色勒峰（6525米）、甲岗峰（6444.米）、博格达峰（5445米）。

<<攀登手册>>

书籍目录

序一天天向上序二爱山，就到山上去作者声明英文版序言第一章 简介——攀登的精髓第二章 攀登者身处的自然环境——关爱我们的环境第三章 攀登的基本要素——装备及其他第四章 运动攀登——岩壁上的健将第五章 传统攀登——头脑的游戏第六章 大岩壁和器械攀登——在垂直面上生活第七章 冰雪攀登——冬季的诱惑第八章 阿尔卑斯式攀登——追求速度的登山家附录一 远征活动附录二 定向导航的基本知识附录三 急救护理和营救技巧附录四 攀登的难度等级系统附录五 国际登山组织重要词汇出版后记

## &lt;&lt;攀登手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：这是大多数人所设想的攀登——一个人“先锋”攀上一个岩石路线，身上拖着保护绳，在岩石裂缝中放置各种攀岩保护装置，这样，自己或跟攀者一旦脱落，便可以保护攀登者。

这是传统的攀登方式，现在也仍然是最常见的方式。

它常被称为传统（‘traditional’或‘trad’）攀登，也被当做“冒险攀登”，根据具体情况也有着大量不同的规则。

传统攀登可以是爬一个小峭壁，也可以大到阿尔卑斯山脉或喜马拉雅山脉的石柱。

在当地的小峭壁上，用放置的保护点来借力或者在上面挂着休息是“不能接受的”；而如果是喜马拉雅山脉川口塔峰（Trango Tower）上，在经历了五天的风雪攀登之后的最后绳段的攀登，做同样的事情大概被认为是“可以接受的”。

传统攀登可以进一步分为：巨石攀登（Crag Climbing）这种是在小一些的峭壁上进行，高度从20到100米（65~330英尺），通常攀登长度只有几个绳段。

目标是“自由”攀登，意思是攀爬中不寻求任何人工帮助。

在英国、欧洲的一些地区、美国以及诸如南非和澳大利亚等国家，这是最流行的攀登方式。

连续岩壁攀登（Continuous Rock Climbing）这种是在大型峭壁上攀登，有更长的多绳段攀登，路线长度基本上要大于100米（330英尺），在美国某些地区以及欧洲的多洛米蒂山区（Dolomites）可以见到，中国北京密云县的白河峡谷也有。

保护装备可能会用来直接借力，例如拉拽绳套。

而最主要的规则是在时间上以一天为限。

大岩壁攀登（Big Wall Climbing）目标是让整个队伍“不择手段地”爬上一个巨大的岩壁，例如约塞米蒂山谷的船长峰（El Capitan），或多洛米蒂山的岩壁。

这种攀登的特点就是很可能要借助人工器械，攀登者可以放攀登的道德准则，基本上是攀登界的内部共识——经常是潜移默化地——定下来，在不同的情形下可以有很大差别。

去某些地方如果不注意可能会带来问题：例如在斯洛伐克的塔状砂岩以及伦敦附近的鲍尔斯岩（Bowles Rocks），放置保护装备是不允许的；在法国的枫丹白露攀登，使用镁粉是很不受欢迎的——而是使用一种树脂粉末（被称为poff）作为替代。

## 后记

近年来，越来越多的国人加入到户外运动的行列中，甚至是以往在我们看来很遥远的雪山攀登也有越来越多的非专业人士参与。

对于初学者而言，一本系统完整的入门级书籍可以让我们迅速地掌握事物的要领。

对登山而言，这尤其重要，因为当你在险峰上遭遇危险的时候，书中的经验与细节能够挽救你的生命！

普通人或许很难理解攀登者的动力。

除了一般体育运动中会体会到的体力上的消耗之外，登山的过程中更会体会到种种极限的考验，突发意外时需要冷静的判断，暴风雪天气时需要冷静沉着的应对，无论你做了多么充分的准备，路上也总有一些意外等待着你，即使如愿的登顶顺利的下撤，可过程中又包含了多少不为外人道的惊险意外。

更遑论因意外而夭折的登山之旅。

哈廷的这本书足够让你近距离的感受这项运动的魅力。

如果你是一个对攀登感兴趣却又不得其门而入的初学者，书中雄奇瑰丽的雪山美景、专业登山设备的图片详解、各种登山形式的全方位解读，以及处理紧急状况和救援技巧的介绍，一定能吸引你急欲尝试一种全新的生活体验；如果你已经有了一定的攀登经验，你可以静下心来仔细品味书中的每一个细节，从中全力汲取其他登山者的经验与教训；如果你已经身经百战，我相信你一定可以用一种批评的眼光与哈廷进行更高层次上的交流和对话。

当然，阅读无论如何也无法取代你亲自迈开攀登的第一步的，如果你真的喜欢这项运动，就去亲身体验那里的激情与梦想吧。

### 媒体关注与评论

与其说作者在写一部教科书，不如说作者像一个亲和的长者向读者娓娓道来他登山中的经验。书中内容不仅翔实丰富，深入浅出，更配有大量生动写实的图片，图文并茂，使得内容更易理解。因而读来如沐春风，实是一次愉快之旅。

——丁祥华，中国国家攀岩队主教练你手里捧着的是一本全面、简约而优秀的教材，多拿儿本教材彼此对照，你就会发现它的特别之处，它会帮你形成自己的见解。

——严冬冬，登顶珠峰的清华第一人

<<攀登手册>>

编辑推荐

《攀登手册(插图第2版)》：爱山，就上山去吧！

详细评点专业登山设备,全方位解读岩石、冰雪、阿尔卑斯等登山形式,零起点快速进入登山运动,紧急情况处理及救援技巧指南,领略各大洲登山人的圣地。

#### 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>