



TOUTE L'ESCALADE

- 基础知识介绍
- 训练方法详解
- 提高改进措施
- 操作经验技巧

户外 攀岩

爱好者手册

[法] 弗莱德·拉布尔沃 著
菲利普·布莱 著
孙羽 译



中国通信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

户外 攀岩

爱好者手册

[法] 弗莱德·拉布尔沃 ©著
菲利普·布莱
孙羽 ©译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

户外攀岩爱好者手册 / (法) 拉布尔沃, (法) 布莱
著; 孙羽译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.10
ISBN 978-7-115-39408-8

I. ①户… II. ①拉… ②布… ③孙… III. ①攀登 (登山运动) — 基本知识 IV. ①G881

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192485号

版权声明

TOUTE L'ESCALADE by Fred Labreuveux - Philippe Poulet
© Mission Speciale Productions
Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris
巴黎迪法国际版权代理 (www.divas-books.com)

内 容 提 要

本书是一本全面讲解各式户外攀岩(抱石)的技术手册,内容丰富实用,涵盖了攀岩的历史、类型、装备、方法、姿势等基础知识,同时还包括抓握点与抓握力、攀岩开线、绳结技巧、绳索技巧、初高中级攀岩进阶的专业知识等。针对初学者,本书除了介绍各种攀登、攀岩方式外,还大量介绍了和安全与救援相关的操作方法及注意事项。本书为我国内地首本户外攀岩的全面教科书。

本书适合广大的攀岩爱好者,户外攀登、登山等极限运动爱好者,尤其是户外攀岩初学者学习阅读。

-
- ◆ 著 [法] 弗莱德·拉布尔沃 [法] 菲利普·布莱
译 孙 羽
责任编辑 王朝辉
责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 690×960 1/16
印张: 15 2015 年 10 月第 1 版
字数: 312 千字 2015 年 10 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-0775 号
-

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

目 录

攀岩的历史	5
不同类型的攀岩	29
攀岩装备	55
攀岩	87
抓握点及抓握力	95
攀岩的姿势	112
绳结	125
绳索的应用	135
开始阶段	173
进阶阶段	191
自我训练	201
世界上的岩石	235

户外 攀岩

爱好者手册

[法] 弗莱德·拉布尔沃 ©著
菲利普·布莱
孙羽 ©译



人民邮电出版社

北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

户外攀岩爱好者手册 / (法) 拉布尔沃, (法) 布莱
著; 孙羽译. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.10
ISBN 978-7-115-39408-8

I. ①户… II. ①拉… ②布… ③孙… III. ①攀登(登山运动)—基本知识 IV. ①G881

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第192485号

版权声明

TOUTE L'ESCALADE by Fred Labreux - Philippe Poulet
© Mission Speciale Productions
Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris
巴黎迪法国际版权代理 (www.divas-books.com)

内 容 提 要

本书是一本全面讲解各式户外攀岩(抱石)的技术手册,内容丰富实用,涵盖了攀岩的历史、类型、装备、方法、姿势等基础知识,同时还包括抓握点与抓握力、攀岩开线、绳结技巧、绳索技巧、初高中级攀岩进阶的专业知识等。针对初学者,本书除了介绍各种攀登、攀岩方式外,还大量介绍了和安全与救援相关的操作方法及注意事项。本书为我国内地首本户外攀岩的全面教科书。

本书适合广大的攀岩爱好者,户外攀登、登山等极限运动爱好者,尤其是户外攀岩初学者学习阅读。

◆ 著 [法] 弗莱德·拉布尔沃 [法] 菲利普·布莱
译 孙 羽
责任编辑 王朝辉
责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 690×960 1/16
印张: 15 2015年10月第1版
字数: 312千字 2015年10月北京第1次印刷

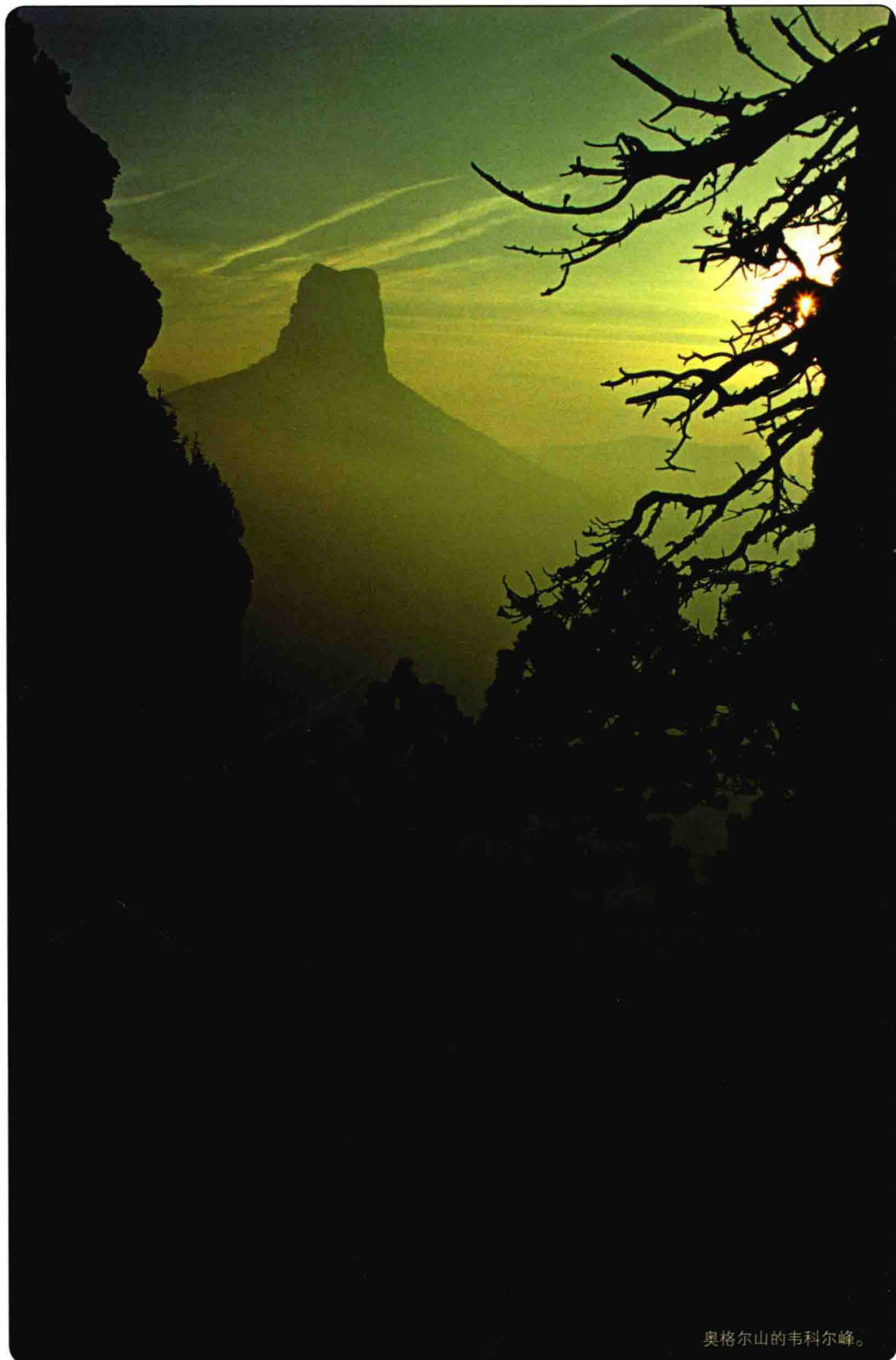
著作权合同登记号 图字: 01-2013-0775号

定价: 59.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

目 录

攀岩的历史	5
不同类型的攀岩	29
攀岩装备	55
攀岩	87
抓握点及抓握力	95
攀岩的姿势	112
绳结	125
绳索的应用	135
开始阶段	173
进阶阶段	191
自我训练	201
世界上的岩石	235



奥格尔山的韦科尔峰。

攀岩的历史

人类有记载的第一次登山运动可以追溯到1492年6月26日，安东尼·维勒（Antoine de Ville）带领的团队第一次征服了奥格尔山（Mont-Aiguille，海拔2087米）的韦科尔峰（Vercors）。当时，安东尼和他的伙伴们使用了大量的梯子、绳索和铁钩。共有10多名登山队员成功地征服了这座看似高不可攀的山峰。在当时，它的名气远远超过了勃朗峰。安东尼及其团队的这次壮举，也象征着登山运动的诞生。

直到大约4个世纪之后的1834年，才出现了第二次有记载的人类登山运动。让·里奥德塔（Jean Liotard）——这位居住在泰扎奈（Trézanne）附近村庄的牧羊人成为这次挑战的主角。

■ 登山运动的先驱：挑战高海拔的探险者们！

在人类对高海拔地区的探索和研究历史上，18世纪末期是一个非常引人注目的时代。在这一时期，在阿尔卑斯山脉中，带有“科学性”的登山运动得到了巨大的发展。1770年9月20日，德鲁克（Deluc）兄弟征服了布艾特峰（Buet，海拔3100米）；而1786年，发生了登山运动史上最引人注目的事件——1786年8月7日，加布里埃-米歇尔·帕卡尔德（Gabriel-Michel Paccard）和雅克·巴尔马特（Jacques Balmat）成功地征服了海拔4810米的勃朗峰。

阿尔卑斯山脉的魅力不断地诱惑着来自各地的攀登者们。在整个19世纪期间，阿尔卑斯山脉的大部分高峰都陆续被人们征服。1865年7月14日，爱德华·温珀及其团队征服了切尔维诺峰（Cervin，又称马特峰，海拔4478米）；1877年8月16日，加斯帕尔（Gaspard）父亲和艾曼努尔·布洛尔·德·加斯特努（Emmanuel Boileau de Castelnau）登顶美耶峰（Meije，海拔3974米）；1879年8月29日，让·查尔斯特-斯坦顿（Jean Charlet-Straton）、博斯佩·帕约特（Prosper Payot）和费德里克·福利盖特（Frédéric Folliguet）则征服了海拔3733米的小佩蒂杜鲁峰（Petit Dru）。

最热衷的登山者们认为，为了使攀登技术更加精湛，需要全年持续运动，其中也包括了在平地上的训练。这可以为他们在登山季节做好更加充分的准备。自19世纪70年代





起，各种攀登俱乐部相继设立，而枫丹白露宫及周边在周日的开放，也保证了能有更多的人来此进行训练。英国格陵兰湖的悬崖峭壁、德国德累斯顿的砂岩塔以及意大利的多洛米堤山（Dolomites）等，也都成为攀登者们训练的场所。攀岩运动自此正式诞生。



■ 攀岩运动的开拓者：充满勇气的运动员



在世界各地，每一支攀岩队伍都很快建立了属于自己的“游戏规则”。在当时的德国，这些规则尤为严格，以便更好地开展这项全新的体育运动。当时制定的很多规则，直至今今天仍被登山运动员们严格遵守。例如岩壁上的路径开辟方式，出现在绳索的保护之下，在保护点之间自由攀登的概念等。但另一些规则从当时的时代发展与装备水平的角度来看，完全近乎疯狂。在当时，人们攀岩使用的方法，还只是用一般的麻绳绑在肚子上而已。

而当时使用的吊环岩石锥，每一个都重达1千克，需要攀岩者一边攀登一边由下至上进行固定。这就意味着攀岩者需要在单手握住绳索的情况下固定岩石锥，而每个保护点之间的间距最少为4米。这种危险性堪比从10米高的瀑布上一跃而下。

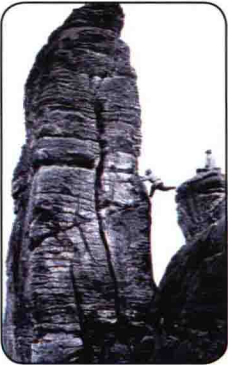


在这些并不为人知晓的开拓者中，美国人奥利弗·佩里-史密斯（Oliver Perry-Smith）于1902年发现了当时十分流行的“德式攀岩法”。这是一种十分安全的体育竞赛方式，在当地的攀岩者之间早已流行开来。而作为一名具有实力的攀岩运动员，奥利弗·佩里-史密斯立即加入当地的攀岩队伍，

并很快成为他们中间实力最强的一位。

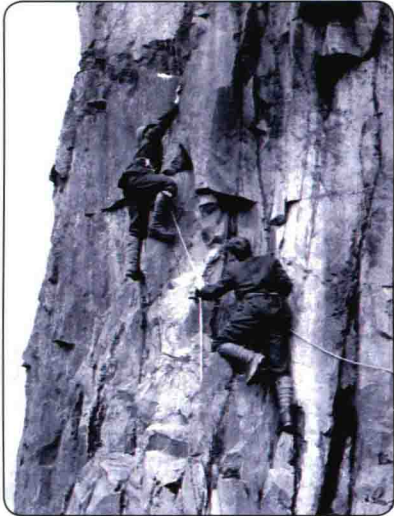
奥利弗会定期与他在美国的朋友们交换从这种攀岩技术中吸取的经验，因此成为这种自由攀岩理论在英语国家（英国、澳大利亚、美国）传播的使者。尽管这种方法本身带有一定的危险性，但是对那个时代而言，可谓是领先时代的技术。

在当时，为了能够更好地进行自我保护，奥利弗发明了将身上的挂环和岩石锥或绳结连接在一起的方法。这位攀岩运动的开拓者不断挑战各种高耸的悬崖和地势险峻狭窄的峭壁。



1903年，在英国和德国，登山者们同时改变了原有的规则，第一次在人造的混凝土石板上进行攀岩。西格弗里·赫尔弗（Siegfried Herford）在英国的斯科菲使用了贝德里攀登了“Botterill's Slab（难度5）”路径，而依旧活跃的奥利弗则在德累斯顿攀登了“Lokomotive Esse（难度4+/5）”路径。

1905年，奥利弗第6次征服了“特佛莱斯德尔姆（Teufelsturm）”路径，此后又成功攀登“Spannagelturm Per-rykante”路径。这一成绩对那一时代的其他攀岩者而言，仍旧是一个遥不可及的水平。在这里我们将介绍一个小插曲。由于当时有人对奥利弗此次攀登成绩的真实性有所质疑，奥利弗于是再次完成攀登，并且在塔顶刻下了自己的名字。他当时刻下的标记至今仍清晰可见。



1905年，奥利弗完成第6次征服！

在第一次世界大战开始之前，攀岩界涌现出了一批具有实力的后继者。

• 保罗·珀斯（Paul Preuss，1886—1913/奥地利）

他的主要成绩在于尝试过数量众多的攀岩（超过1200次，其中300次是徒手攀岩）。对于自由攀岩技术，他拥有着非常超前的认识，他反对自由攀岩过于鼓吹的“不使用任何工具，单凭双手抓握岩石”“绳索只为保护后面队员的安全”等观点。他认为，“一位攀岩者不应该挑战超出其水平极限的路径”“攀登者应该使用逐步



下攀的方法，从上攀的路径逐步下攀”。

凭借这样的心态，保罗·珀斯不断在攀岩的历史上书写下一系列成绩。他曾经在一天之内，攀登多洛米堤山区Kleine Zinne峰（海拔2857米）的4条既有线路。而他所专注的理论也使其付出了生命的代价。1913年10月，他在一次徒手攀岩的过程中不幸坠落身亡。



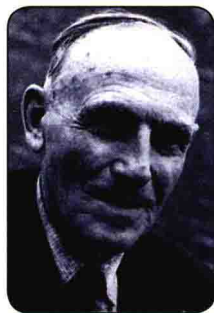
• 汉斯·杜尔福（Häns Dülfer，1892—1915/德国）

汉斯·杜尔福曾经在短短4年的时间里，攀登了超过50座岩壁。而他发明的攀爬断裂岩壁的技术——一项基于手臂的牵引力和脚的蹬踏力之间的反作用力的技术——令他在攀岩界享有盛名。

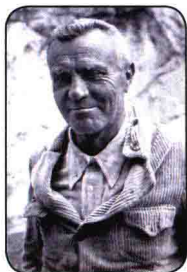
杜尔福还推动了一种使用大腿和肩部的下降技术（这种“8”字形圆环系统直到20世纪70年代仍被登山者们使用）的发展。同时，他还发明了几种使用绳索的横渡技术。他同样最先使用了刻度标记（Échelle de Cotation）的技术，在当时使用了1~5标记。最终，汉斯·杜尔福在1915年的阿拉斯战役中失踪。

• 奥图·罗伯特·赫尔索格（Otto Robert Herzog，1888—1964/德国）

尽管在第一次世界大战期间，奥图·罗伯特·赫尔索格的手臂受伤，但他的寿命要远远长于同一时期他的两位伙伴。他在72岁高龄的时候，还挑战了“最后一次”攀岩。1910年，他首次在慕尼黑黑使用了梨形钩进行攀登。这项技术彻底革新了攀岩中的保护装置。在此之前，攀岩者必须解开每一个保护点的绳子，以便让绳子直接穿过螺栓上的圆环。



1923年，奥图·罗伯特·赫尔索格和他的同伴奥斯托夫·哈贝尔（Gustav Haber）一起，开始了一种全新类型的冒险，即在攀登大岩壁（Big Wall）时，在必要的时候长时间停留在岩壁表面。凭借这项技术，他们征服了一条极端危险的高达300米的路径“Ha-He Dihedral”。这条路径直到多年以后的1950年才又有人成功攀登。他不愧为一位伟大的大岩壁攀岩者！



• 吉安·巴蒂斯塔·皮亚茨（Gian Battista Piaz），又名蒂塔·皮亚茨（Tita Piaz，1879—1948/意大利）

这位意大利人在多洛米堤山展现了他极高的攀岩天赋。在这里，他进行了一些大胆的尝试，其中一些挑战在使用绳索和滑索的情况下获得了成功。蒂塔·皮亚茨也加入了当时的技术论战之中，与他伟大的朋友保罗·珀斯展开了争论。蒂塔·皮亚茨对其理念表示完全不赞同。

蒂塔·皮亚茨同样从事攀岩指导的工作，提高了很多攀岩者的自我保护能力，并对他们进行了必要的保护。蒂塔·皮亚茨是第一次世界大战期间最伟大的职业攀岩家之一。除了开辟全新的路径之外，他还组织了很多学术会议，并在媒体上发表了很多有关攀岩的文章。而最终，他不幸死于一次自行车事故。

1914年，所有年轻而勇敢的攀岩者都投入到了第一次世界大战之中。他们之中很多人经历了直接的战斗，从此再也没有返回。

在第一次世界大战结束后的10年时间里，整个欧洲着力于战后重建。在十几年的时间里，攀岩的发展几乎停滞不前。直到1925年，埃米尔·索尔德（Emil Solleder）和盖斯特·莱特鲍尔（Gustl Lettenbauer）才取得了一个全新的令人难以置信的成就。他们使用一整天的时间，攀上了多洛米堤山西维塔峰（Civetta）的西北壁。在攀登1200米高度的过程中，他们只使用了15个岩石锥！

而在大西洋的另一边，美国人则在他们广阔的国土上进行着不断的尝试。尽管当时已经有一些登山俱乐部，但大多数登山活动的方向偏向于户外探险。美国登山者们爬上了一些挑战性较小的山峰。虽然有些山峰需要攀登者使用绳索，但不至于需要在保护点使用岩石锥。

直到1927年，两个德国移民乔和保罗·斯坦特纳（Joe/Paul Stettner）才挑战了朗茨峰（Longs Peak）东壁（海拔4346米/科罗拉多洛基山脉），成功开辟了美国本土第一条真正意义上的攀岩路径。

■ 20世纪30年代：科技的发展带来攀岩技术的进步



整个20世纪30年代，随着新时代的攀岩者们使用一系列专业装备，攀岩运动重新在欧洲得到了推广。这些装备包括岩石锥、金属锁扣，还包括法国人皮埃尔·阿兰（Pierre Allain，1904—2000）于1935年最先发明的使用橡胶制作的攀岩鞋。皮埃尔·阿兰既是一位攀岩家，又是一位发明家。在发明这种橡胶攀岩鞋的第二年，他在自己的工坊内生产了第一批带有螺旋的金属锁扣。此后，他与雷蒙德·莱宁（Raymond Leiningner）一起，成功攀登了杜鲁峰（Dru，海拔3733米）险峻的北壁。杜鲁峰长期以来一直被视为勃朗峰中使用自由攀登技术最难驾驭的山峰。

为了不断发现全新的技术，皮埃尔·阿兰在此后漫长的时间中，一直和其他爱好攀岩的巴黎人一起，不断挑战着神秘的枫丹白露森林中的岩壁。

在阿尔卑斯山的另一侧，两位意大利人也创下了全新的纪录：里卡尔多·卡辛（Ricardo Cassin）不断挑战着多洛米堤山和阿尔卑斯山难度更大、高度更高的山峰，并于1938年

成功攀登了大汝拉峰（Grandes Jorasses）北壁。艾米力欧·柯米西（Emilio Comici, 1901—1940）则是一个完成了难度为6级的路径的意大利人。直到今天，只有100多名攀岩者完成了这个级别，我们不得不感叹他完美的技艺！1933年，他曾经和他的兄弟吉瑟夫（Guiseppe）与安东尼奥·迪迈（Antonio Dimai）一起，成功攀爬了西维塔峰（海拔3220米）高达1500米的北壁。在两天的时间里，他们在这座宽约7千米的巨大垂直岩壁上，开辟了一条难度极高的路径。这一成绩被称为攀岩历史上重大的转折点，它证明了攀岩者可以利用少量的设备将自由攀岩发挥到最大限度。他们的这一创举自然迎来了众多闪光灯的注意。而他们攀登的方法则有力地证明了他们的实力。

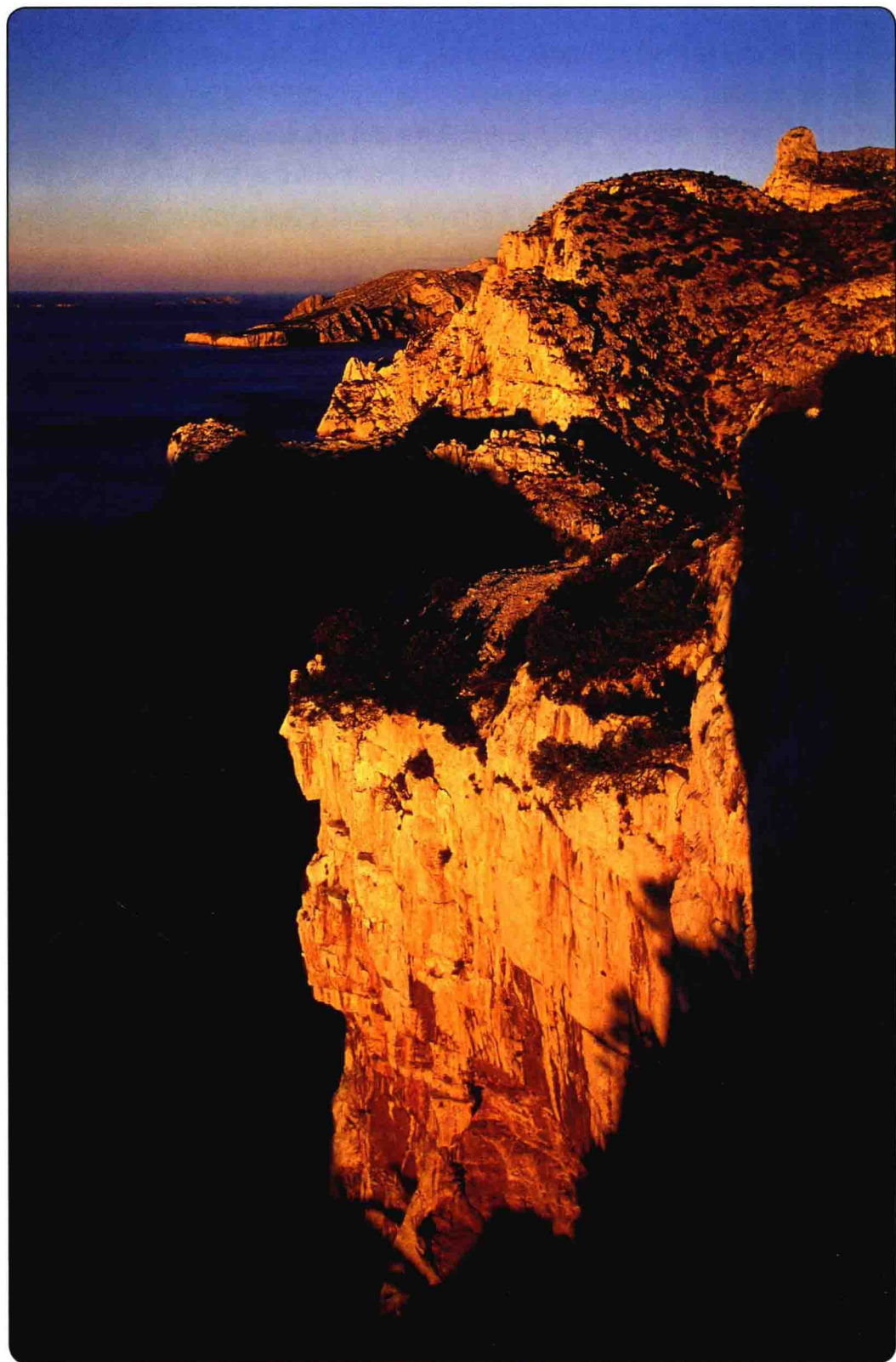


1937年，柯米西再次以徒手攀岩的方式完成了同一条路径，而这一次他只用了3小时30分钟。27年之后，乔治·里瓦诺（Georges Livanos）花费了3天时间攀登这条路径。这再一次证实了柯米西卓越的技术。

而美国人则还在原地踏步，被技术精湛的欧洲攀岩者远远地甩在了身后。尽管一些攀岩俱乐部先后成立，但攀岩者总是需要到慕尼黑订购装备。而他们也逐渐发现，这些岩石锥并不适合美国的花岗岩石壁。他们很难一次性将这些岩石锥固定在石壁上。直到阿巴拉契亚山脉俱乐部（Appalachian Mountain Club）的几位成员来到了阿尔卑斯山脚下的霞穆尼（Chamonix）和意大利的多洛米堤山脉，美国人才见识到了真正的攀岩运动。因为他们的背包里虽然装满了绳索和装备，但他们在此之前却没有很好地掌握基础的攀岩技术。



1939年是美国攀岩运动发展的一个重要转折点。此后，为了追赶世界攀岩技术的脚步，4位攀岩者戴夫·布威尔（Dave Brower）、洛夫·贝登（Raffi Bedayn）、约翰·戴耶（John Dyer）和贝思托·罗宾逊（Bestor Robinson）首次使用膨胀螺栓，攀登了新墨西哥州的斯波克峰（Shiprock）——位于纳瓦霍（Navajo）沙漠中心地区的陡峭的悬崖。膨胀螺栓是一种非常著名的岩石锥，在使用过程中需要钻孔，以便插入岩石密度大的区域，或者在没有传统岩石锥必须用到的裂缝情况下使用。美国人自己也研发出很多适合的工具，来攀登他们的花岗岩石壁。



■ 20世纪50年代：攀岩者的乐园——多洛米堤山脉和马赛小海湾（Calanques）

第二次世界大战再一次阻断了攀岩运动的发展。直到20世纪50年代，攀岩者们才重新开始了活动。

在欧洲，两个地区成为攀岩者们的乐园，攀岩运动在这里得到了领先其他地区的发展。意大利的多洛米堤山脉尽管在此之前已经被很多攀岩者征服，但其中更多更加艰险的山崖，却是在这一时期之后，随着攀岩装备的发展，才开始被陆续征服。而著名的马赛小海湾则得益于常年温和的气候条件、卓越的岩石质地以及靠近马赛附近的独立的高峰。在每一个区域，欧洲实力最强的攀岩运动员们都争相挑战着更加艰险的路径。有的时候，他们也会到对方的“领地”进行相互交流，以便能够攀爬最难的路径，并且测试各自的水平。



在这一时期，征服多洛米堤山脉的一位来自比利时，长时间以来不为人知的攀岩者克洛德·巴尔比尔（Claude Barbier, 1938—1977）给世人留下了深刻的印象。在1956年夏季，他12次攀登了多洛米堤山脉中最险峻的岩壁。在接下来的10年中，他继续独自挑战着不同的看似疯狂的路径，有的是重复前人的脚步，有的是自己开辟全新的路径。1961年8月24日，作为当时最顶级的攀岩家之一，克洛德·巴尔比尔完成了一系列看似不可能完成的徒手攀岩，在一天的时间内成功攀登瓦雷多三尖峰（Cime di Lavaredo）北壁。和保罗·珀斯一样，克洛德·巴尔比尔坚信纯粹的自由攀登理论。而这一理论在当时已经被人们淡忘，反而遵循为达成目标可使用任何手段的方式。在当时，攀岩世界中最流行的理论，是“不惜一切代价”，例如在人造岩壁上大幅度增加岩石锥的使用，甚至使用角木和支架等。

克洛德·巴尔比尔同样推崇在前进过程中，除了在保护安全的情况下不使用岩石锥。为了强调这种“自由”，克洛德·巴尔比尔甚至把所有的岩石锥涂成了黄色。

克洛德·巴尔比尔一直坚持这种全新的自由攀登理论，尤其是强调“标黄”路径的形式。1977年，他在尝试一条全新路径的过程中不幸坠落并失踪。

至于那些“马赛派”登山者，则坚持着另外一套理论，他们更倾向于在攀爬一座高峰前进行一系列技术准备。对他们而言，为了到达顶峰，可以使用任何手段。面对一些更具技术难度的山峰，他们通常需进行人工辅助，以便挑战一些“超越垂直”的攀登路径。在坚持这一派技术的众多登山者中，乔治·里瓦诺斯（Georges Livanos, 1923—2004）