

户外运动系列丛书

TUBULUXING

徒步旅行

装备与技巧指南



[英]杰奎斯·马雷斯
谢旭升 译

CODE

徒步旅行

新疆人民出版社



徒步旅行

(英)杰奎斯·马雷斯 谢旭升译



涉外合同登记新权图字:29-2005-06

图书在版编目(CIP)数据

徒步旅行/(英)杰奎斯·马雷斯著;谢旭升译.
—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2006.3
(户外运动系列丛书)
ISBN 7-228-09870-6

I.徒... II.①杰... ②谢... III.旅游
—体育活动 IV.G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第013417号

新荷兰出版公司授权出版
图解版权者·2002:新荷兰出版公司
照片版权者·2002:新荷兰图集
96页上列出的个人摄影师及他们的代理商除外

责任编辑 邢晓梅

出版 新疆人民出版社
地址 乌鲁木齐市解放南路348号
邮编 830001
发行 新疆人民出版社
电话 (0991)2816212
印刷 新疆新华印刷厂
印张 6
字数 100千字
版次 2006年8月第1版
印次 2006年8月第1次印刷
印数 1—3 000册
定价 38.00元

版权所有。不许对本书任何部分复制,在检索系统中不许储存或以任何形式进行传送,包括电子、机械、复印、记载或其他,除非事先获得出版商和版权者书面许可。



声明

尽管作者和出版商尽了一切努力确保本书付梓时内容上准确无误。但因事故、损失给使用本书的人或听取本书意见的人造成的不便,概不负责。



致谢

出书非同小可，它需要投入大量时间和多个角色的参与。有些人甚至没意识到他们扮演的角色。首先我应该感谢我的父母，他们给我以信心使我理直气壮地做人。其次我还应该感谢我的妻子和我一道踏上漫漫征程同甘共患难，一起分享大自然的爱和了不起的户外运动。没有这些，我或许永远也开始不了这次

征程。

我还想感谢新荷兰的工作组的成员们，包括摄影师，插图画家，设计师，尤其是我的编辑，吉尔·戈登，他帮助我出版了这本刊物。

然而，最后一句话必须送给许多伴我同行的狗，自从我踉跄迈出头一步起，就陪伴我，我希望在未来岁月里能继续全心全意陪伴我。



目 录



1

徒步文化

8

什么促使我们徒步,目的何在,到哪儿为止,何谓远足? 描述徒步或远足的词语五花八门。



2

筹划和准备

12

对能力进行评估,选择好你首次徒步征程的路径,学习掌握沿途情况,爱护环境。



3

准备工作

22

准备好应对各种气候条件的背包,鞋和衣物以及上路用的帐篷,睡袋和必备设备。



4

进行你的第一次徒步旅行

40

筹划安排任务,根据能力和经验选择合适的路线,安排好三餐和驻足点。



5

多日徒步行走

48

准备好通行证,必备文件,地图及航海辅助设备;装好过夜徒步旅行的行囊;扎好营地。



6

专业技能和活动

60

战胜自然障碍,学会绕绳下降,攀岩,高纬度行走;狗伴随行。



7

导航与急救

70

使用太阳和星星这些基本导航方法,看懂地图,使用罗盘针,全球定位系统;基本急救知识。



8

全球开展此项运动的好去处

82

徒步出行的地区——分布在英国,美国,欧洲,南美,非洲,澳大利亚和新西兰的精选线路。

有用的地图符号信息

92

计划清单

93

细读和有用资料

94

联络

95

索引

96

徒步文化

并非所有的金子都发光,并非所有的游荡者都迷路。

《指环王》J.R.R 托尔金著

人类直立行走的能力据认为可以追溯到早期石器时代,一个距离现在150多万年前的时期。就是在那个时候人类直立,小心翼翼地迈出了最初的几步。这几小步可能是重要的一大步,使得人类在漫长而曲折的进化道路上快跑。两条腿行走使得我们的先辈们研制并使用上了复杂的工具,使他们很快进入了狩猎和采集为主的社会。

人类就是这样成为行走者,昂首阔步越过古代大陆广袤的平原的。作为狩猎和采集者,他们出行是为了满足他们的游牧生活而不是为了乐趣。他们在荒野上寻觅食物和庇护。慢慢地这种自然景观随着进化发生了变化,首先是农业,接着是工业化为它敲响了丧钟。大量的由钢铁混凝土组成的城市在整个现代社会如雨后春笋般地出现。柏油碎石路面和摩天大楼替代了树木,河流,草原和森林。绿荫带和公园在有些地方几乎消失,很快许多城市居民不知不觉地发现被自己营造的非自然环境所囚禁。

要是有人问我,什么东西把我们带入21世纪初目前的情形,有些人会说,随着文明到达技术的巅峰,许多人发现自己比前一代人获得更多可支配收入、资源和空闲时间。况且,因为城市环境的紧张和压力,我们在旷野为自己买了些时间,正是在这里我们又重新找回了本能的纯朴性,而这一点很容易属于我们洞穴人的祖先。还有比用双脚探索我们这个行星上的众多自然奇观,接触我们的大地更好的法子吗?

迈出步伐

从本质上讲,行走是从事一项小的发现。从

规模上,它或许算不上是什么探险,比不上马可·波罗在地球遥远角落的发现,但它牵着人的知觉步入不知名(或知道的人很少)的地区。你或许踏上的是一条经常有人出没的路,一条你以前走过多次的路。但是,大自然是如此之美,每一次展现的都是一副新面孔。

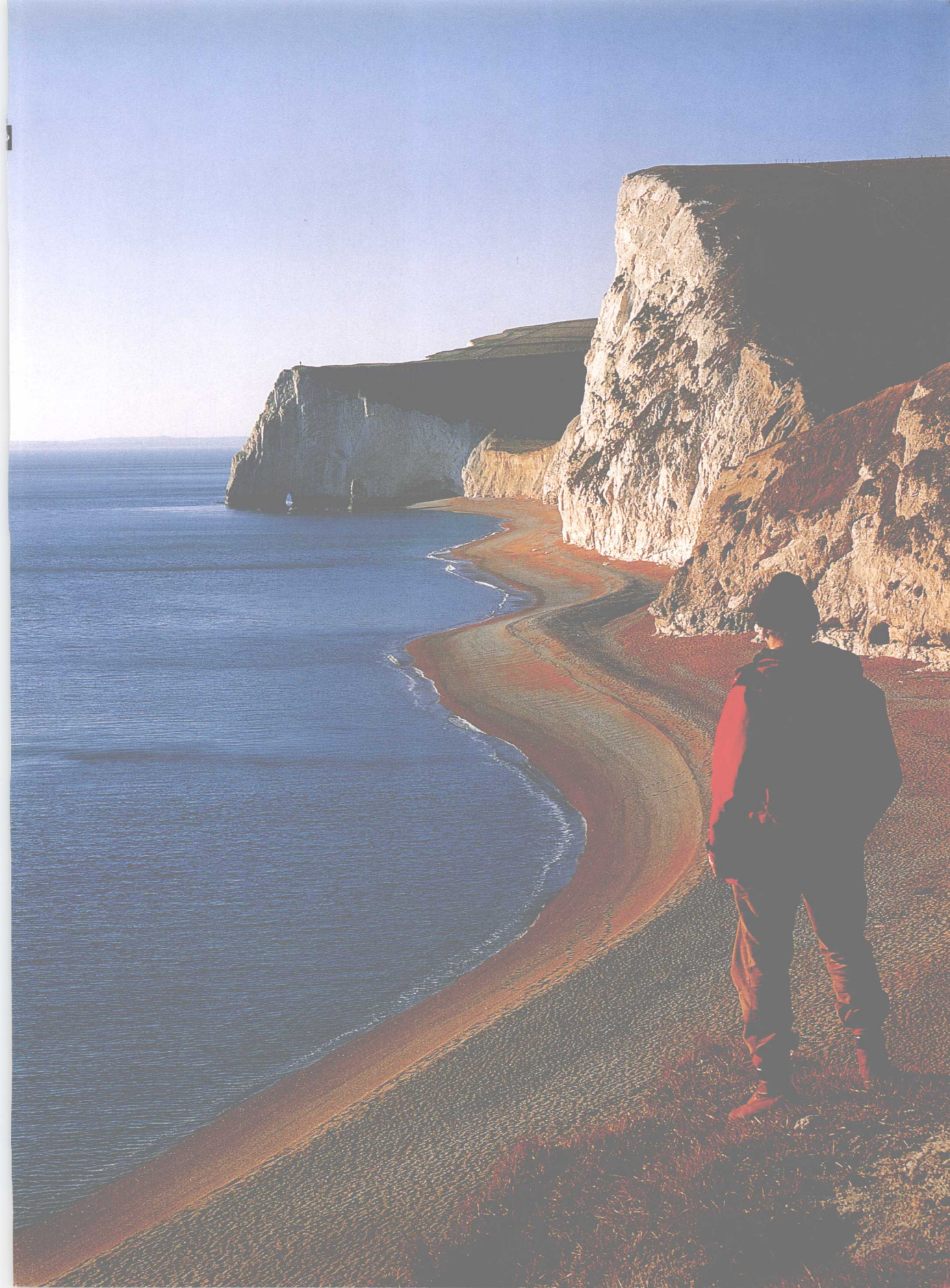
低矮灌木丛中一点红或许让人看到了以前未注意到的花,羽毛闪现的一缕蓝光让人看到一只翠鸟沿着河床轻快地飞翔。多年来,徒步旅行线路像是一个老朋友,随着你对它的认识逐渐加深,这条路也变得熟悉起来。沿着常规线路行走,首先感受到的是四季带来的可喜的变化。春天给大地着装,泼洒着斑斑驳驳的色彩,夏天给大地罩上绿荫,随冬天而来的是光秃单调的线条。时间的推移,树将卸掉它们年轻时单薄的身躯。十年或二十年之后,当你和它们再一次相遇时,它们冒出枝桠迎接你。无论在某路上跑多少趟,都没有关系,因为每一次都会给你带来新的发现,使你能够心满意足地探索。

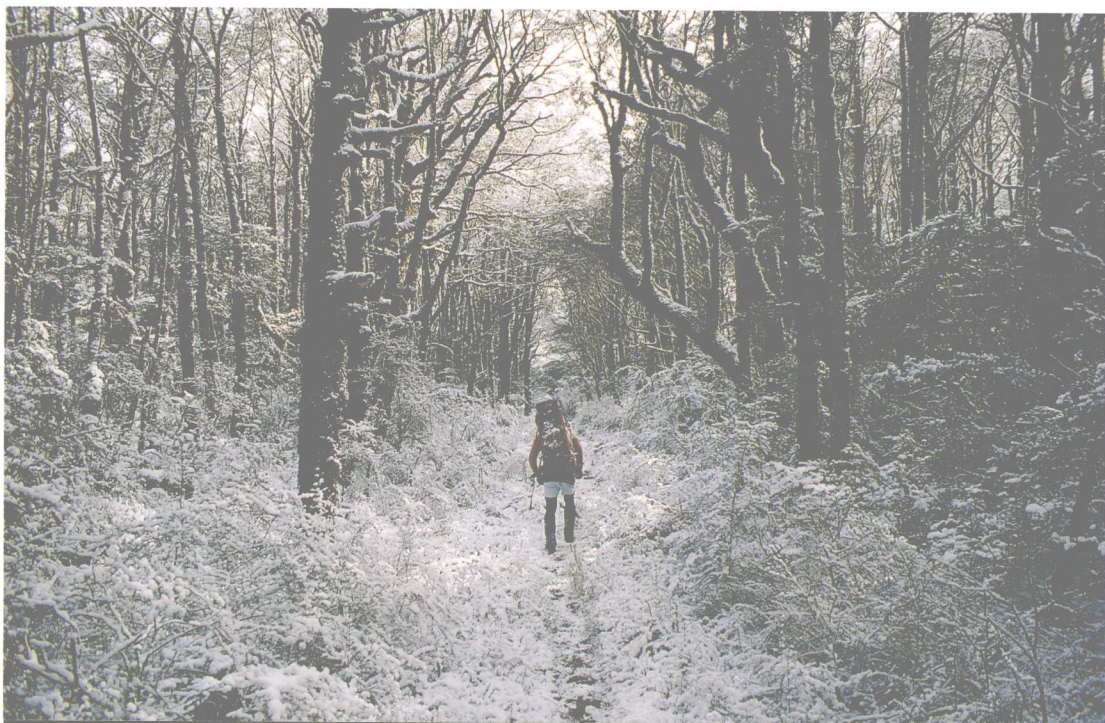
保持良好关系

几代人下来,当我们沿着驮道,乡村小路和山道跋涉时,有些步行者已身着帆布背包,技术装备并且使用上了特制设备。

行走不再是简单的荒野漫步,应运而生的是许多新的术语和说法。当今,人们在世界各地从事徒步旅行,漫步和背着背包远足。在高耸而崎岖的山上和峡谷之间有登山运动员纵横的身影。一个又一个人在尝试着攀岩和穿峡,四肢爬上一个个陡峭碎石坡,然后随高度提升进入了攀登地域;接着走一条贴近海岸线徒步的路线。当你得知你是沿海岸线前行时,你会很高兴的。

另页图:地平线那边或绕过下一个弯道是什么,这种发问让许多人不停地走。用粉笔给英国多塞特的商业山崖上作记号。





你可以徒步旅行并乐在其中。无论什么气候条件,穿越雪林会给你带来一种独辟蹊径的感觉。这种感觉对于城市人来说或许很兴奋。

这方面描述的词语有很多,尽管如此,这本书还是不能涵盖所有的内容,后一章节谈专业化行走这门学科。

然而我们挂靴之前,对于与行走有关系的两个普遍认可的词:徒步旅行和背包旅行,作个界定是有意义的。虽然最初在杜撰背包远足这个词时是来描绘身背背包在户外行走的过程,而且这个词普遍用于美国,而在世界其他地区背包旅行通常与经济旅行有关。徒步旅行已取代这个用来描述沿着一个有标识且界定好的路径在自然界中漫步的词。因此,这要看你在哪个国家,你会发现无论是徒步旅行者还是背包旅行者要么沿着自然界或国有林场的羊肠小道行走,要么穿过公共场地或国家公园,走着有明确路标的道路。这一切都是凭借地图或线路指

南或两者兼备。

徒步旅行或者是仅仅一天的短途线路,或需要数天甚至数周才能走完的历程。历时数日的徒步旅行需要横穿荒野,不能走有标识的小路,旅行者得从目标A点走到B点,很可能沿着罗盘针方向或借助于地图坐标,而且经常遇到各种地貌。这些探险性或荒野性行走通常比沿着有标识线路行走更严格,它需要周密计划和准备以及参与者相当的经验。他们经常出没遥远的地区,参与人员还要有广泛的专业技能。

迄今为止,这种解释还不错。但是词语这个小问题也没有完全终结。只要走出国门,你就会发现和人们说的行走不是一码事。在新西兰,从事徒步旅行属户外运动一族,澳大利亚人贸然进入内地进行丛林漫步,或许在英国常规的做法

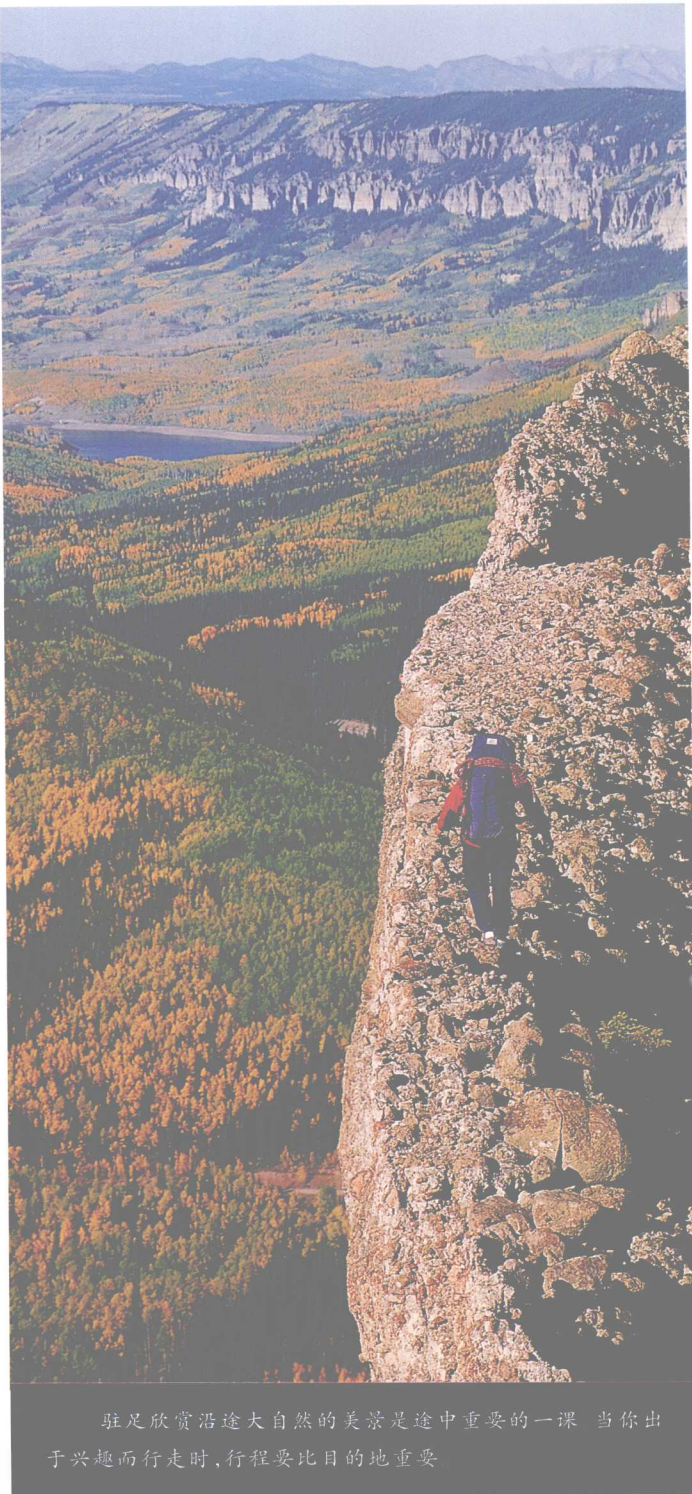
是横穿沼泽,但是,许多南非人更喜欢走羊肠小道,而美国和加拿大人却要坚 持披荆斩棘或背行囊旅行。

壮着胆子走出舒舒服服的蚕茧似的第一世界,你就会遇到进一步的文化变化,发现发展中国家大多数人极少为兴致而远足。对他们来说,走路是经济现实条件所致,但是这并不意味着他们从中得不到乐趣。相反,走路是求爱礼节和其他传统习俗中不可或缺的东西,这样就给个人或群体腾出时间来加深彼此的认识。

下一步

最后的观察:贸然进入开阔地从事户外行走并不是为了到达某个目的地。对我们大多数人来说,在两点之间从这头走到那头要的就是乐趣。使我们得到乐子的既有让人心动的新鲜空气,风景,还有简单的锻炼。一览无余的全景,中午时分森林深处发出的翡翠绿光或者山麓边长有繁茂的欧石楠发出的爽人香味,一定使你有一种脚底下装弹簧的感觉。

当你把每天的枯燥抛在脑后,自由自在地享受大自然时,你很快就会感到血液通贯全身。在路途上,抽点时间躺在古树张开的树冠下或欣赏壮丽的山脉,尽情享受着大自然的美景。当我们地球在辽阔的蓝天下旋转时,沐浴在你周围的景色里,不像我们的山顶洞人祖先,你行走是自愿所为而不是强迫所致。



驻足欣赏沿途大自然的美景是途中重要的一课 当你出于兴趣而行走时,行程要比目的地重要

筹划和准备

不同的人有着不同的徒步动机。有些人徒步旅行是为了健身，有些是为了结交一些新人（或跟家人和朋友多待些时光），而许多人行走是为了躲避他人。无论你徒步旅行的个人理由如何，在你与户外运动缔结关系之前，你需要做一些重要决定。

能力评价

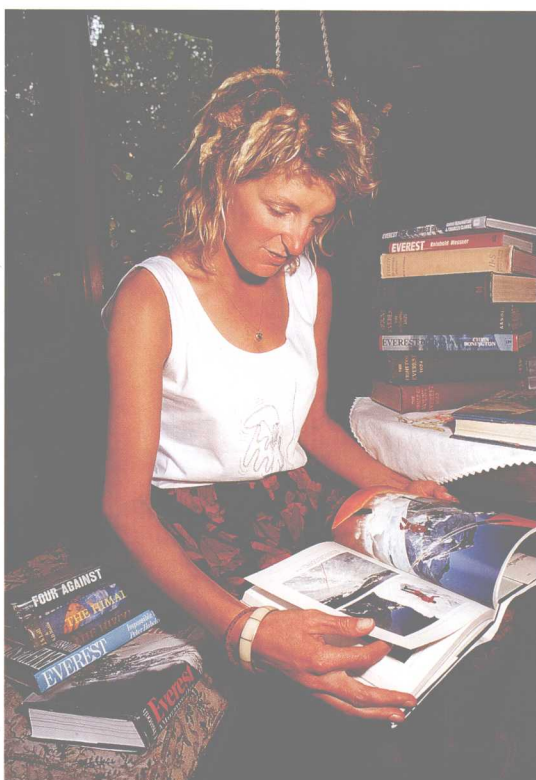
让我们暂时做个假定，你是林中的小孩而且也没有贸然越出枝叶繁茂的后花园一步。但是，所有这一切即将发生变化，你买了帆布背包和靴子之后，就要上路了。现在要做的评价是：你现在生活的处境，年龄和体质状况，社会情形，预算额度和所得的业余时间量——正是在这种条件下，你需要筹划最为行之有效的一次徒步旅行。

徒步旅行的心态

你的心力和体力应该是你首先考虑的东西。要想真正享受徒步旅行，你应该有进入户外运动的心态。自然界经常是不可预测的，你应该从“应变”这个词开始接受它，做好准备来应对不确定的因素，当然，还有偶发性。这种不确定性几乎带来的是心理的不安以及体能限度的考验。疲倦，流汗，蚊虫叮咬，抓伤，高热，擦伤，踝骨扭伤，水蛭和蠓是最基本的徒步旅行的部分。所以，你需要脑力和体力两方面的准备来应对这些情况。

要做到这一点的方法就是想出一个可能面对的方案，想法子去应对。一个简单的情况（几乎所有的徒步旅行者在某个阶段都要面对的）就是在暴风雨快要来的傍晚在道上迷失。你湿透了，天渐渐黑了下來，你又找不到合适的露营地，情绪变得糟糕起来。这种事情谁都会碰见，

甚至最有经验者。要是那样的话，这就意味着到头来你要在荒野中凄风淋雨地过一夜。想一下自己首先是如何躲过这种局面的，还有，一旦这种事情发生，你真的作如何反应。



上图：上述的书籍和杂志是你筹划，甚至盘算远足时有用的资源。

另页图：准备和打包是远足程序的一部分，而且对于任何远足获得成功，哪怕是一天的徒步旅行，都是关键。





像羚羊一样跃过岩石需要身体上有一定的灵活性，所以不要误认为你没必要去适应远足

锻炼体能

体能因人而异，你必须为将要做的事做好体能准备。根据你准备的远足远近程度和个人健康，有必要做好肌肉和增氧训练以保持良好的状态。达到此目的最便捷的途径是依靠行走项目。

如果你以前没进行过徒步旅行，一开始要

慢慢来。一星期走两次，长度三公里（1.8英里），再加上周末一次五公里（3英里）的漫步。要是这个开端不错，慢慢加码到你能舒舒服服地一天行走15公里（9英里），步行五到七小时不等。

记住徒步旅行得背行囊，身体训练开始时背轻一点的包，逐渐增加重量。你每天背的背包重量很少超过10公斤（22磅），但是，当你了解到增加的重量是如何影响你的姿势和呼吸时，你会感到惊奇。

为自己制定目标，但是一定要保证这些目标是现实的和力所能及的，否则失望就会不知不觉地袭来，从而扫兴，糟蹋了这空气清新的一天。请记住徒步旅行应该是第一也是最重要的。当然，有时有必要把目标定得稍高一点，但是步行向来不应该成为一个苦差事。

参加徒步旅行俱乐部

有些人既没有参加俱乐部也没有参加什么协会，而有些人却喜欢有些步行者提出的动机并和他们结伴而行（在有些国家，有必要对社会治安形势进行评估，所以在不太安全的地区行走，结伴而行是明智之举）。查看一下当地报纸上的体育版寻找徒步旅行的有关情况，因为或许在你附近有一些非正式漫步者团体在活动。社区布告板，郊区信息中心，观鸟小组，山区俱乐部

或当地的户外器材零售商店或许也能使你接触到你区域内的徒步旅行俱乐部。

参加俱乐部的好处是显而易见的——你将是这个想法的社会团体的一分子，在这种结构的组织中，很可能个人徒步旅行经验各不一样。所以，作为初始者，你没必要感到害怕，或许有许多成员愿意分享他们的专长。大多数的俱乐部和协会定期安排平日徒步旅行和周末巡游，这样可以使你在安全和熟悉的环境中积累经验。

远足中注意的事项（因地区和国家不同而不同）能通过接触其他步行者，观察他们在行程中的举动从而轻松地得到。从另一方面来说，你或许需要交会费，承诺在组织中规定的责任，从而失去按照自己选择线路走的权利，但这仅仅

是要付出的较小的代价。

再者，加盟步行者俱乐部可以使你了解团队的运动原理。踏着最慢步行者的步伐走，你会学会耐心（如果你一直跟在后面，你就会有一种前进的动力），你还要了解团队中承担的各项责任。谁来研究走的路径或安排许可证，以及是否需要专业设备和谁来负责急救。这些只是分配给组员许多任务中的几个任务。

团队精神还延伸到人与人的关系上，所以要保证受邀参加远足的朋友和家人能获得与你相似的期望。孩子或许特别难对付，开始阶段要激发他们，在完成似乎是一段艰苦的线路行走之后要奖励他们。任命一个队长，在某些情况下挺管用，当每个队员感到脚痛和疲劳时，他有责任给大伙打气。



团体或俱乐部徒步旅行有许多社会效益以及可以接触到在这方面知识、经验丰富的步行者。开始步行时，最好加入俱乐部，这样就获得了独自行走的信心。

选好你的初次路径

如果你走的是入会的路线，你需要做的许多决定往往是集体的决定，要达到共识需要某种讨论。从身体的挑战和相关后勤的角度来看，开始时是不难做到的。在你的家乡和城市的附近行路一天是个不错的选择。要确保你有足够的时间到达目的地，完成行走后，即使出什么差错，也能在落日前回家。

搞好研究

你或许要这样假定，既然你是在你家乡附近步行，自然熟悉那儿的气候条件。那些未污染的自然环境地区的条件与那些城市里或建成区的环境的气候条件有很大的不同。

“一个地区的剖析”，包括其自然景观，独特的气候形态和植被，在某种程度上来说决定你在沿途中可能碰到的情况。一般气候的指导原则是海拔越高，气温越低。但是区域条件因季节或因时辰不同而有很大不同。千万不要想当然地认为：随着海拔的升高，你能预测天气条件或者风向的改变，比如说沿海气流的升温的影响。

为避免在初始阶段行走中那些可恶的意想不到的情况，要抓住你熟悉的地方不放。当你开始再往远一些的地方走时，要搞清楚目的地主要的天气情况，比如说：你是否会碰到暴风雨，飓风，洪水或其他危险的天气情况。

无论你是在家附近行走还是在一个较远的地方，你越是熟悉你要去的线路越好。高度与方向比例图(展示沿线攀登与下坡)可以让你了解当地的地形，接近前进的平均速度(跋涉距离和消耗时间比)。

路径指南是研究线路的一个很好办法，但要保证刊物的时效性和合法性，因为线路和自然环境或许几年光景就变化很大。

一般信息通常可以从负责维护和管理该线路的组织和机构那儿获得。重要的是从他们那儿能获得有关的规定和要求。

比如，你需要通行证吗？如果需要，在步行开始时拿，还是必须预先拿到？在特定的路线上行走有限额吗？需要事先预定和交押金吗？

寻找上面标明了根据难度值划分的不同难度系数的小径的指南和网址，因为它会影响你的行走速度。以前走过的人或许会把照片发在英特网上，让你了解沿途可能遇到的地形。对于那些大的天然屏障，像陡峭的岩石坡，河流或

