

驴行天下

户外运动

装备、生存、救助、摄影、实战

爱上驴行
随心所欲去流浪

我爱上了驴行

驴行规划与准备

伴我驴行路

装备常识与选购

让我们行走吧

驴行中的生存技巧与装备使用

驴行中必备

救护与保健技能

向往大自然

驴友摄影

看老驴走过的路

经典线路点评与实战

乐在驴圈中

驴友文化

各地户外用品店、户外论坛备忘录



人民交通出版社
China Communications Press

我活着就要行走……

随心去流浪，随

飞扬



户外运动装备、生存、救助、摄影、实战

远望图书部 编

人民交通出版社

内容提要

本书以初中级驴友关心的问题为出发点, 主要介绍户外运动中徒步驴行的装备选购、生存技巧、救助经验、摄影技巧、线路实战经验、驴友文化等。力求让不懂驴行的读者迅速了解驴行知识, 做好驴行准备, 让驴行爱好者提高实战经验技巧, 更安全地去徒步驴行。

整本书图片精美, 版式轻松, 文风平易近人, 给人以悠闲、快乐的阅读感受。

图书在版编目(CIP)数据

驴行天下 / 远望图书部编. —北京: 人民交通出版社,
2005.8
ISBN 7-114-05730-X

I. 驴... II. 远... III. 旅游—基本知识
IV. F59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096327 号

监 制 / 谢 东 策 划 / 车东林 张仪平
项目主任 / 王 炜 戚 斌
执行编辑 / 马 声 吴艳薇 周业友 魏 华
正文设计 / 李明忠 刘 琼 张 梨

《驴行天下》

远望图书部 编

责任编辑 杨 捷

出版发行 人民交通出版社

地址 (100011) 北京朝阳区安定门外外馆斜街3号

网址: <http://www.ccpress.com.cn>

销售电话 (010) 85285838, 85285995

总经销 北京中交盛世书刊有限公司

经销 各地新华书店

印刷 重庆建新印务有限公司

开本 880 × 1194 1/28

印张 8

字数 20 万字

版次 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印次 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-114-05730-X

定价 25.00 元

如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换

驴，耐粗饲，善负重，性温和。

驴友，旅游之谐音，皆为喜好游荡于秀美山川之人，背着硕大的背包，带着简单的干粮，在网络社区呼朋唤友，找一群志同道合之“驴”杀向尚未被开发的峻峰幽谷。篝火旁，雪山之巅，枕皎皎明月，覆浩瀚星海，把酒问苍天，何其壮哉！

这，就是驴圈。

我们是驴，不满足长期致力于公式化的上班族生活，耐不住单调乏味的休闲方式，加入了驴圈——一个虽有苦累，但却无比快乐、惬意的自由天地。

我们是驴，热爱放逐在大自然的怀抱，喜欢自在地欢笑，每一次出行的靓照，记录下了人生中难以忘怀的每一步脚印。

我们是驴，是一群感性的驴，学会珍惜身边的朋友，学会时时刻刻与集体在一起，团结努力，感悟人生的真谛！我们更加充满生活的激情和动力，倍加珍惜生命中任何的知遇，让人生过得精彩而有意义……

这就是《驴行天下》想带给每位朋友的魅力。让我们一起品味本书中只言片语，了解驴友，走进驴圈，带动户外运动的蓬勃兴起。

最重要的是，驴行，会让你放松心情，无限开心！

以下论坛、户外店和驴友，是我们背后坚定的朋友，感谢他们的支持，让我们见到了今天的《驴行天下》！

驴友空间（www.cq69.com）、绝壁攀岩酒吧、极限户外、山水行户外、峻维户外、野马户外、拓荒者户外、沙木尼户外、行健户外……

图图、路不平、雨林、快野（went）、悍马、欢欢、苞谷、轻帅、将军、温青青、岩塞、山海关、山鹰烧白、一真、星星、紫雨、凯撒、西门、纳木、咖啡不苦、暗香疏影、熊熊、人医2号、花三少、小马哥、雪珠子……



我爱上了驴行——驴行规划与准备

如何拟定驴行出行计划书	2
驴行前应该进行的准备工作	6
驴行前的保健及体检	9
驴行十要素，第一次参加驴行活动者必看	10

伴我驴行路——装备常识与选购

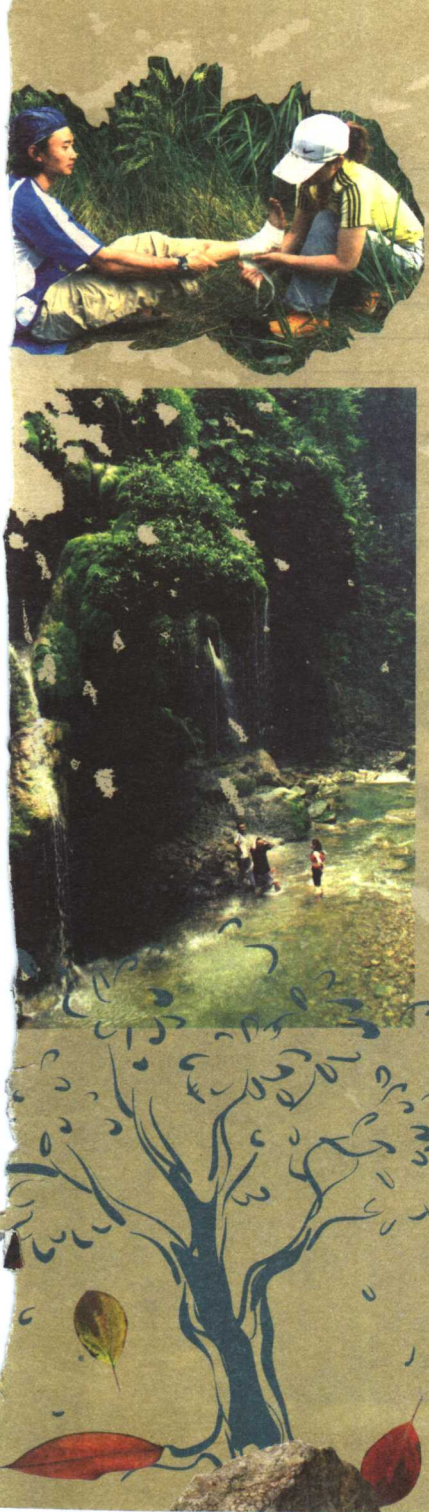
背包篇	12
面料篇	15
鞋袜篇	18
睡袋篇	24
帐篷篇	26
睡袋篇	29
衣物篇	32
炉具篇	35
水具篇	38
照明篇	41
登山杖篇	44
电子篇	46
食品篇	55
药品篇	57

让我们行走吧——驴行生存技巧与装备使用

背包的使用	60
驴行活动中的个人穿着须知	62
驴行徒步技巧和要领	64
野外如何寻找方向和路径	72
驴行中休息地的选择	78
野外宿营地的选择	80
轻松搞定宿营地建设	84
野外无帐篷宿营	88
在野外如何寻找和获得水源	89
野外生火和炉具的巧用	92
如何在野外制作一顿美餐	94
溪水中的舞蹈——溯溪、溪降技巧	99

目录





驴行中必备——救护与保健技能

驴行线路中可能遇到的危险预估	102
驴行前应该学习了解的急救基础知识	105
如何有效防止被有毒蚊虫叮咬	108
驴行中防止遭遇毒蛇及蛇伤治疗	111
摔伤的救助办法	114
野外如何防止感冒、腹泻	117
如何对付高原反应	119
如何防止皮肤晒伤和脱水	120
如何预防失温、冻伤、雪盲	121
迷路了怎么办	124
与同伴走散了怎么办	125
如何应付野外恶劣天气	126
如何应付突发火灾	127
驴行徒步中的一些保健小技巧	128

向往大自然——驴友摄影

驴行前摄影器材准备、人文风景的了解	132
风景的拍摄	137
人物、登山、建筑的拍摄	146
驴行中如何防护摄影设备	149

看老驴走过的路——经典线路点评与实战

暴走荔波	152
我追逐着的梦——西藏	155
江西婺源	159
浪漫的凤凰	162
塔什库尔干——安宁和祥和的心灵之旅	165
丽江 中甸 迪钦 泸沽湖	169
古都西安	172
亚丁——人间天堂	175
艺术之旅——敦煌	177





乐在驴圈中——驴友文化

驴圈 VS 江湖	182
驴友网名·江湖混号	183
驴行社区·江湖门派	184
老驴某驴·剑客刀手	185
驴友齐动员·江湖英雄会	186
驴歌	187
营地游戏及规则	188
驴友游记·穿越百里天堂	194
驴友游记·再见扎西，再见新都桥	198
驴友游记·心灵的驿站——桃坪羌寨	205
驴友游记·艳梦逐风	207
驴友游记·自然、人文的宝库——腾冲	211
酷驴秀	213

附录 各地户外用品店、户外论坛备忘录 214
采编花絮 220



驴行 规划与准备

我爱上了驴行



如今，户外运动的魅力使那些平时正襟危坐西装革履的都市白领也蠢蠢欲动，纷纷换上专业的装备，开始爱上了各种户外极限运动，或呼朋唤友，或跟着一些专业俱乐部奔向户外。

你是不是也想调整一下公式化的生活方式，然后利用假日投入大自然的怀抱呢？而亲近大自然最简易的方式就是驴行。驴行生活可以远离喧嚣的都市，还可以改变一下单调而乏味的休息方式。假日之后，你将又有一股新生活的冲动。

文 / 图图



驴行出行计划书

朋友们，你们明确了驴行的N个理由吗？具备驴行者所需要的意志吗？那好，让我们开始着手制定驴行计划书。制定计划前问问自己几个基本问题是完全必要的：为什么驴行？到什么地方？以什么方式？和谁一起以及什么时间？

俗话说：良好的开端是成功的一半。驴行活动无论规模大小，均是以融入大自然、享受大自然、体验大自然为目的。制订计划一方面是使驴行活动的目的明确，即确定活动内容，另一方面可以帮助组织者考虑得更周全。计划的周密与否直接影响到活动开展的效果，一个完整的野外活动计划应包括：活动内容及预期效果，人员组成、活动时间及日程。

★ 充分了解信息

对于将去之地，要尽量掌握和了解最多的信息。可通过多与熟悉此地的朋友联系交流，详细研究该地地图等方式来了解。最大可能地了解该地河流的走向和流速，水的落差、速度以及有无险滩等。山有多高，坡度如何？有何种植被？温度如何，日夜温差多少？何时天亮，何时天黑？近期天气状况如何？多研究当地人的生活习惯和特点，要牢记当地的风俗习惯和各种禁忌。

★ 明确活动内容

首先要确定驴行活动的内容，以休闲为主还是以探险为主。若是探险活动，那么还必须收集一些背景资料，如危险性和成功的可能性，地理、气象和民俗等方面的资料，掌握前人成败的经验和教训。探险活动前期必须进行专项技术和体能的训练，民间的探险活动很难集训，那么业余时间的培训也必不可少。

活动项目必须是可行的。户外活动具有一定的挑战性和危险性，有些活动在技术、体能和经验方面要求具备一定水准。因此，任何超过自身能力范围的项目，尽管很刺激、很具吸引力，也不要轻易去冒险。探险不是“冒险”，切忌单凭热情或为争一口气而贸然行事。

★ 合理安排人员

确定活动内容之后，则需根据活动规模的大小来确定参加人员和具体的时间，不得随意超计划增加人员。根据驴行活动内容确定人员组成，或根据人员组成确定活动内容，进行合理的安排需要组织者悉心筹划。比如，当人数较多时可以安排野外露营、徒步登山等活动，而不宜进行攀岩活动；若仅仅是几个志同道合的朋友相约出行，其安排则具有较大的灵活性。

组织实施驴行活动是一件繁杂的事，应由热心而又具备组织才能的人来担当领队。在野外有时大家意见不统一的时候，领队作用便会充分发挥出来。一个人的作用总是单薄的，因此驴行团队的分工则显得尤为重要。交通、食宿、物品等需要有人负责，人数较多的时候可以分成几个小组分头进行，尽量使人员搭配合理。

★ 仔细安排日程

合理安排驴行活动日程，使大家在有限的时间里都能够得到最大快乐，关键在于计划完善与否。一般的驴行活动大多在周末，从城市到驴行地之间的往返要花掉一部分时间，因此交通等因素要作充分的考虑，并对出行整个行程有一详细活动安排。



驴行，
并快乐着！



下面以一份经众多驴行者实践过的计划书为例，让大家明确制定计划书的诸多要素。

天台峡谷周末驴行计划书



【线路简介】涪陵天台小沟为御临河的上游支流，峡高谷深，风光原始，整个行程基本是涉水而行，小沟内的黑翁子沟十分险峻、惊险刺激，沟内水质清澈见底，有游鱼无数

【活动领队】图图

【活动时间】2005年9月2日至9月4日（共3天时间）

【活动主题】峡谷穿越+涉水游泳+新驴培训

【活动人数】12人

【活动级别】强度中，险度中，技巧中。

【线路行程】

D1（9月2日）：晚上6:30从重庆出发至涪陵，再包车至牛角塘，然后徒步至小沟上游（由于道路狭窄，需要夜间顺机耕道徒步1—2小时方可到达溪边扎营地点）；

D2（9月3日）：早上睡到自然醒，进行钓鱼（或者网鱼）、游泳戏水、探洞等活动，晚上安排FB活动；

D3（9月4日）：8点钟起床，收拾营地。9点出发，顺溪水而下，徒步2—3小时至天台镇，坐车返回重庆。

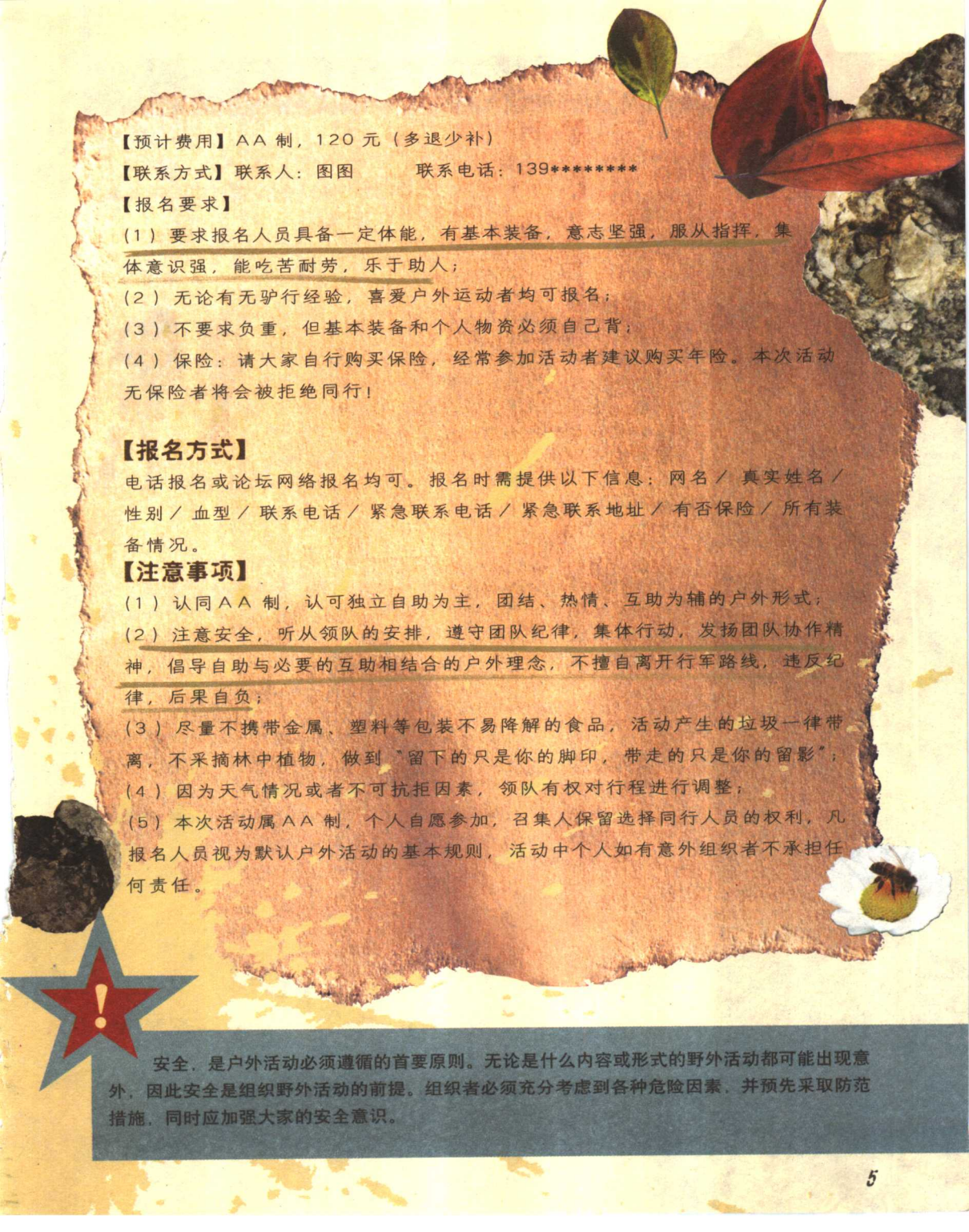
【装备要求】

个人物品：背包、露营装备（帐篷、地席、防潮垫）、5度睡袋、徒步鞋（或者登山鞋）、沙滩鞋（要涉水）、游泳衣、渔具、个人FB物资、自带两正一早食品。（注：这些装备也为新驴的基本装备）

公用物资：帐篷（协调）、炉头（协调）、套锅（协调）、气罐若干、对讲机、公用食品、公用药品。

特别提示

驴行的善后工作常常被忽视，其实在活动结束后最容易发生意外。这时大家都进入兴奋之后的疲劳，组织者制定计划时就应充分考虑安排善后事宜，使大家乘兴而来，满意而归。



【预计费用】AA制，120元（多退少补）

【联系方式】联系人：图图 联系电话：139*****

【报名要求】

- (1) 要求报名人员具备一定体能，有基本装备，意志坚强，服从指挥，集体意识强，能吃苦耐劳，乐于助人；
- (2) 无论有无驴行经验，喜爱户外运动者均可报名；
- (3) 不要求负重，但基本装备和个人物资必须自己背；
- (4) 保险：请大家自行购买保险，经常参加活动者建议购买年险。本次活动无保险者将会被拒绝同行！

【报名方式】

电话报名或论坛网络报名均可。报名时需提供以下信息：网名 / 真实姓名 / 性别 / 血型 / 联系电话 / 紧急联系电话 / 紧急联系地址 / 有否保险 / 所有装备情况。

【注意事项】

- (1) 认同AA制，认可独立自主为主，团结、热情、互助为辅的户外形式；
- (2) 注意安全，听从领队的安排，遵守团队纪律，集体行动，发扬团队协作精神，倡导自助与必要的互助相结合的户外理念，不得擅自离开行军路线，违反纪律，后果自负；
- (3) 尽量不携带金属、塑料等包装不易降解的食品，活动产生的垃圾一律带离，不采摘林中植物，做到“留下的只是你的脚印，带走的只是你的留影”；
- (4) 因为天气情况或者不可抗拒因素，领队有权对行程进行调整；
- (5) 本次活动属AA制，个人自愿参加，召集人保留选择同行人员的权利，凡报名人员视为默认户外活动的的基本规则，活动中个人如有意外组织者不承担任何责任。

安全，是户外活动必须遵循的首要原则。无论是什么内容或形式的野外活动都可能出现意外，因此安全是组织野外活动的前提。组织者必须充分考虑到各种危险因素，并预先采取防范措施，同时应加强大家的安全意识。

驴行前应该进行的准备工作

一旦确定了驴行活动计划，下一步便是着手进行各项准备工作。准备工作包括针对活动项目的专项技术和体能的训练，物资装备以及食品的整理、筹措。

专项技术训练

当要参加的驴行活动中涉及具有技术成分的项目，比如攀岩、溯溪、绳降等时，应当进行针对性训练。训练应在专业教练的指导下进行，根据要参加的活动进行专项训练。如进行自然岩壁的攀登，事先可在人工场地练习数次，掌握基本的技术要领，这样在野外的自然岩壁上攀爬起来则更能体现攀岩的乐趣。



驴行装备物资的准备

大型活动，需要特殊装备或时间较长活动，如登高山、漂流，需要认真做好准备工作，根据人数和活动时间列出所需各种物品的清单，然后逐一进行准备。周末驴行和一般徒步活动装备物资的准备则要把握“简单、实用”的原则进行。

个人脚部的护理

徒步，走路是第一要务。在第一次驴行前一定要先对自己的脚进行认真的护理：修修脚，把趾甲剪干净，修掉老茧；汗脚、脚气要赶紧用药水处理一下，以免到了野外造成麻烦。在驴行前要试穿几天新买的徒步鞋，要让穿惯了皮鞋的脚好好适应一下，也想知道酷酷的新登山鞋是否适合自己。

切记一点：

千万不能在驴行时
穿一双第一次穿的
新鞋出门。

个人装备的准备

服装篇 (根据活动内容、活动季节不同进行选择)

- (1) 冲锋衣裤 (户外活动必备, 防风、防水、透气、耐磨)
- (2) 抓绒衣 (含 WINDSTOPPER, 主要是防风、保暖)
- (3) 排汗内衣 (户外运动后保持身体干燥)
- (4) 快干衣裤 (夏天出行的必备, 裤管、袖管最好是可以脱卸的)
- (5) 羽绒衣裤 (冬天出行或者去高原地带的保暖必备)
- (6) 其他个人衣物 (一次性内裤、汗衫 T 恤)

鞋袜篇

- (1) 徒步鞋、登山鞋 (适应性强、耐磨、防水、最好是中高帮的, 可保护脚踝)
- (2) 轻便运动休闲鞋 (适合一般的郊游活动, 或开车时穿)
- (3) 运动凉鞋 (可当拖鞋穿, 夏天徒步也可直接穿)
- (4) 排汗袜子 (最好是 COOLMAX 料的, 配合 GORE-TEX 鞋穿, 可排脚汗, 冬天可防冻伤)
- (5) 普通运动袜 (棉的、穿着舒服就行)
- (6) 雪套 (在雪地或泥泞路段很管用)

帽子、手套、眼镜篇

- (1) 遮阳帽 (圆边的、棒球帽式的、随便喜好, 能挡太阳就行)
- (2) 抓绒帽 (主要是保暖)
- (3) 薄手套 (主要为了活动方便, 比如可以拍照等用处)
- (4) 厚手套 (主要是保暖的功效)
- (5) 墨镜 (运动型的更好一点, 主要功能是遮阳, 也可以用来摆酷)

驴行装备用品

背包类

- (1) 大背包 (短途露营或长途驴行的必备, 以背着舒适且能承重为佳, 45~80L 不等)
- (2) 小背包 (短途旅行或长途备用, 有一定的背负, 15~30L 不等)
- (3) 腰包或挎包 (长途出行时放随身小东西用, 最好是可放水壶的那种)
- (4) 摄影包 (根据个人需要, 斜挎的更方便取用镜头)

野营类

- (1) 睡袋 (长途宜带体积小的羽绒睡袋, 节省空间, 还有就是根据季节的需要带)
- (2) 睡袋内胆 (如果长途旅行不露营, 只要带个防脏的抓绒或棉的睡袋内胆就可以了)
- (3) 帐篷 (普通露营时, 一般的防水抗风帐篷就可以了, 长途远行时建议带体积小、轻便的帐篷)
- (4) 帐篷地席 (保护帐篷底面, 免受磨损)
- (5) 防潮垫 (普通的可以让你随时随地坐下躺下, 充气垫让你更舒服)
- (6) 铝膜地席 (携带轻巧方便, 必要时可以作为摄影的反光板)



照明类

- (1) 头灯 (可以让你双手腾出来, 很方便)
- (2) 手电 (作为备用的照明, 还是比较可靠的)
- (3) 营地灯 (在营地用或者在帐篷内用, 效果很好)
- (4) 荧光棒 (有一定的作用, 就是不要乱扔, 不环保)
- (5) 防风打火机 (用处不小, 应急时做照明不错)
- (6) 防水火柴 (也是应急之用)



炊具类

- (1) 炉头 (确保在野外可以吃到热的东西)
- (2) 气罐 (配合炉头使用, 注意携带安全)
- (3) 套锅 (烧饭、烧汤、煮面、煎蛋都靠它了)
- (4) 小口杯 (环保用品, 喝什么都可以, 早上还可作为洗漱杯)
- (5) 烧烤架 (休闲腐败线路可以携带)



水具类

- (1) 户外水壶 (可以有效地防腐, 颜色比较酷)
- (2) 军用水壶 (带一个饭盒, 这点比较实用)
- (3) 水袋 (野外穿越时或自行车旅行时比较管用)
- (4) 保温水壶 (冬天出去, 喝一口热水是一种享受)



特别装备

尼龙行李绳

去野外活动备上一根十米长五毫米粗的尼龙行李绳, 在关键时刻会大显身手。当有人不慎坠坡、跌倒摔伤而骨折, 可用行李绳和树枝固定手臂和腿脚。还可绑扎成框架, 用两件外衣作成简易担架来救护伤员。无论是下陡坡, 还是走峭壁, 用它可安全通过险区。这根绳可以说是“救命绳”。

塑料袋

冬天雪后上山观景, 别有一番情趣。可最令人恼火的是, 保暖的鞋子不久就会湿透, 极易冻伤双脚。这是因为积雪沾到鞋面上受热后融化而致。如果踏雪前在袜子外套上塑料袋再穿鞋, 一则使脚保暖 (冰天雪地绝不会捂出汗, 当然汗脚除外); 二则是隔热, 降低鞋面温度, 使积雪沾上后不易化成冰水, 保障了棉鞋不湿。这样, 不起眼的塑料袋便解决了大难题。

酒精

医用酒精可以消毒, 还可用作燃料。使用酒精还可以把野炊时锅底上熏黑的锅烟子除去。酒精有溶碳的本事, 是一种常用的溶剂。值得提醒的是, 每次野炊回来后就要把锅底擦拭干净, 否则日久效果不佳。其实黑黑的锅底虽不雅观, 但吸收热能效果较佳, 从而节约能源和作业时间。

防水火柴

如果出行之前把火柴特殊处理加工一下, 把它变成“防水火柴”, 那就有备无患了。其制作方法是: 将蜡烛油均匀地滴在火柴全身, 也就给火柴穿上“防水衣”。然后用两层宽胶带把间隔排列的防水火柴包封在中间, 卷成一卷。再把同样胶封的磷片擦纸 (最好两个磷面相对) 一同装入一个小小的塑料小瓶 (如胶卷盒), 旋紧盖子。可在瓶盖缝隙处蜡封或胶封, 最好在瓶外注明“防水火柴”字样。

驴行前的保健及体检

外出驴行，一路上能不能过得轻松愉快，顺利达到预期的目的，除了相应的物质条件和必要的准备工作外，还必须要有健康的身体。身体是否健康，一般自己心中有数，但也有不少人对自已的健康状况并无确切了解，因此建议初次准备外出驴行的人，以及准备进行长线驴行者，在临行前做一次健康检查，以保证能按计划顺利穿越途经地区。

(1) 耳鼻喉科检查 判定是否患有咽喉的慢性炎症，以了解是否可以长途跋涉、涉水、游泳，是否要特别预防上呼吸道感染。特别要保证出发前要有健康完好的牙齿。

(2) 内科检查：包括血压、脉搏、呼吸、体温测量、物理检查。

(3) 外科检查：需要特别注意直肠的情况，痔疮、前列腺肥大、疝气、慢性阑尾炎等。

(4) 针对个人曾患的疾病进行单项或单科复查，以便判明现阶段是否具备驴行的条件。

特别提示：
带上医疗包，确保能满足驴行
团队每个成员的紧急医疗需要。
如果驴行准备时，发现某人身
体不适合此线路活动时，采取
淘汰措施是非常必要的。



适合驴行的健康条件

- ① 身体健康，没有发现重要的慢性疾病。只是偶尔患伤风感冒。
- ② 没患任何急性炎症或慢性炎症急性发作，不发烧。
- ③ 心、脑、肺、肝、肾、胃、肠道及血液系统机能良好，没有明显的病症。
- ④ 神经系统、精神机能正常。
- ⑤ 骨、关节等运动系统活动无障碍，没有明显的骨质疏松症。
- ⑥ 视力正常或较好，或者经矫正后视力接近正常，没有明显的视力障碍。
- ⑦ 没有任何传染病。

不适合驴行的健康条件

- ① 近期内不时发现有中风先兆，如高血压危象，短暂性脑缺血发作。
- ② 心绞痛频繁发作或心绞痛呈持续状态，伴有严重的心律失常如心房纤颤、室性期前收缩等。
- ③ 各种原因引起的心力衰竭患者。
- ④ 各种原因引起的心律紊乱，如室上性心动过速、心房纤颤、心房扑动、阵发性室性心动过速等。
- ⑤ 患有各种严重的血液系统疾病和传染病者。



驴行十要素，第一次参加驴行活动者必看

第一次参加驴行活动者，被称为新驴。驴行作为与跟团旅游有很大区别的一项活动，对于参与者有着与普通旅游者不一样的要求。作为新驴，真做到每一点。你会发现，



新驴。驴行作为与跟团旅游有很大区别的一项活动，对于参与者有着与普通旅游者不一样的要求。作为新驴，真做到每一点。你会发现，

团结 驴行团队不是旅游团，一起驴行的同伴就是兄弟姐妹。新驴需要老驴的协助与帮助，而新驴也要付出自己的劳动，紧密团结。

平等 驴行的AA制，不仅仅是费用均摊，一切工作，烦琐的事情和体力劳动，风险，都是均摊的。领队不是导游，没人有资格袖手旁观。

环保 保护一切自然与人文环境是每一个驴行者的责任。带走你的垃圾，也请尽可能带走别人留下的垃圾。

理解 理解同伴，在你快乐的同时，不要影响他人的生活。在寂静的夜里喧闹的人群，请远离在帐篷中休息的同伴。

忠诚 永远保持对你同伴的忠诚，无论饥饿、疾病、痛苦、寒冷。不要轻易放弃你的同伴。

信赖 你必须信赖你的同伴和你的领队。团队的秩序依靠所有人来维系，这是一切活动安全的基本准则。如果你质疑你的团队或者领队，请选择提前离开。

进取 知识和技能是你生存的依靠，在驴行中谦虚地学习，进取。

尊重 在驴行中尊重队友，更要尊重驴行地群众的风俗、习惯，不嘲笑、不猎奇。尽自己的所能去帮助需要帮助的人，包括队员、当地群众。

服从 成功的驴行团队和一支行进中的军队无二致，要服从领队的命令和团队作出的决定，在适当的范围展现驴行个性。

适度 户外是一种生活，驴行仅是一种休闲方式。不要因为驴行而忘记家庭和亲友，不要因为驴行而成为“装备狂人”、“暴走狂人”，一切要适度。

朋友们，当一切准备就绪，OK! 让我们背上背包，离开喧闹的城市，体验着山野泥土的芬芳，呼吸着略微含带野草味道的清新空气，开始我们的驴行吧。没有了沉重的工作压力，不用考虑股市的升降，不用记得老板的脸色，

在奇山秀水面前唯一能做的就是大声呼喊。

“大自然我来了!”