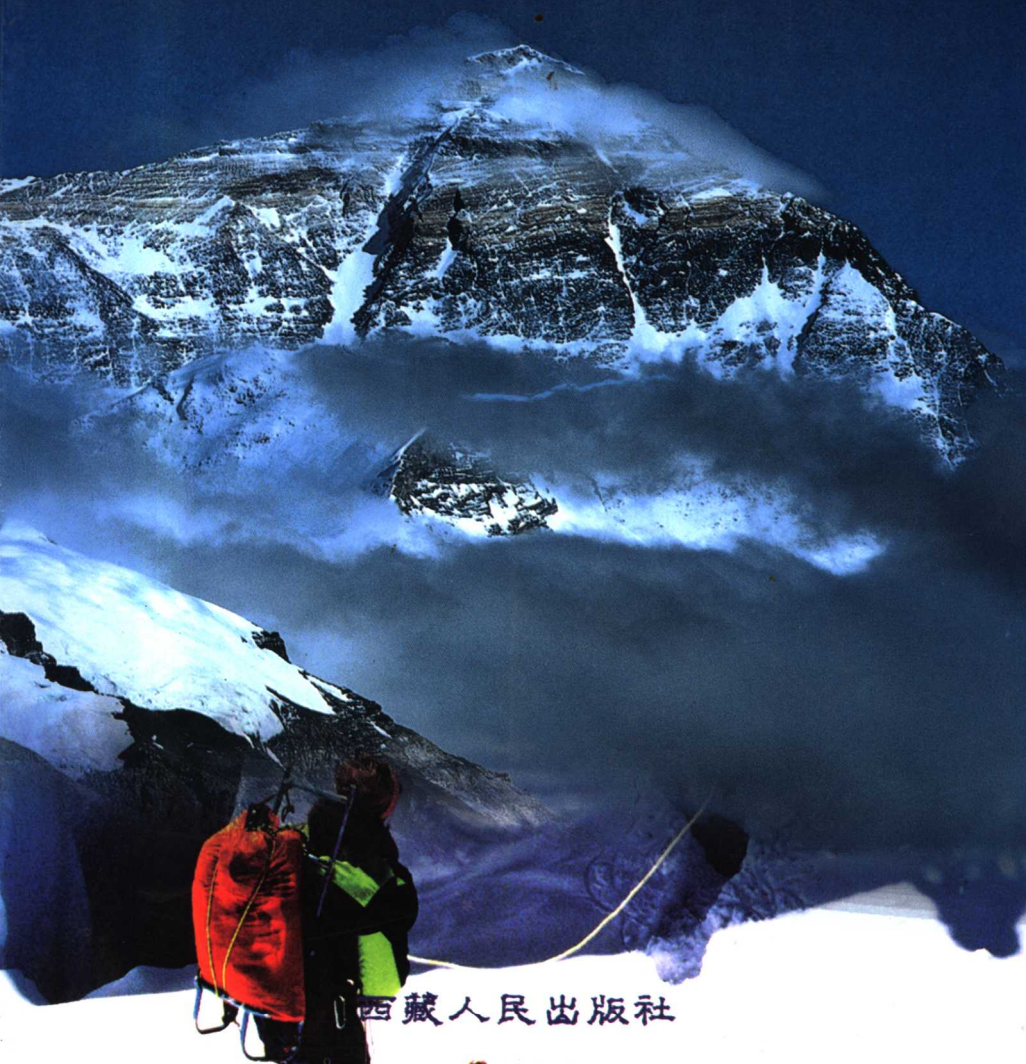


西藏 登山运动训练教程

旺加 著



西藏人民出版社

西藏登山运动训练教程

旺 加 著

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏登山运动训练教程 / 旺加编著. —拉萨: 西藏人民出版社, 2006. 11

ISBN 7-223-01981-6

I. 高... II. 旺... III. 登山运动 - 基本知识
IV. G881

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020045 号

西藏登山运动训练教程

编 著 旺 加

责任编辑 李 广

封面设计 格 次

电脑排版 周正权

出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)

印 刷 西藏军区印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 5

字 数 100 千

版 次 2006 年 11 月第 1 版

印 次 2006 年 11 月第 1 次印刷

印 数 01-2,000

书 号 ISBN 7-223-01981-6/G · 926

定 价 18.00 元

版权所有 翻印必究



作者简介

旺加,1957年生,藏族,西藏拉孜县人,中共党员,国际级运动健将,高级教练,原西藏14座8000米探险队副队长。

1975年11月为西藏山南军分区战士,后调入解放军八一登山队,1982年转业到西藏登山队。

1985年5月登上卓奥友峰,被授予国家级运动健将称号;同年7、8月在日本学习登山理论与登山技术,并获得登山教练员的称号;1986年5月登上章子峰;1987年10月登上拉布及康峰;1989年登上欧洲最高峰厄尔布鲁斯峰;1990年5月在中苏美和平登山活动中登上珠峰,被授予国际级运动健将称号;1991年9月获得尼泊尔登山研讨会最高荣誉奖章;1992年在中日联合攀登南迦巴瓦峰活动中立一等功一次;1993年5月登上道拉吉里峰;1994年5月登上希夏邦玛峰;1995年7月登上迦舒布鲁姆Ⅱ峰;1996年5月登上马纳斯鲁峰;1997年到达南迦帕尔巴特二号营地,获得体育运动荣誉奖章一枚,之后退出西藏14座8000米探险队。

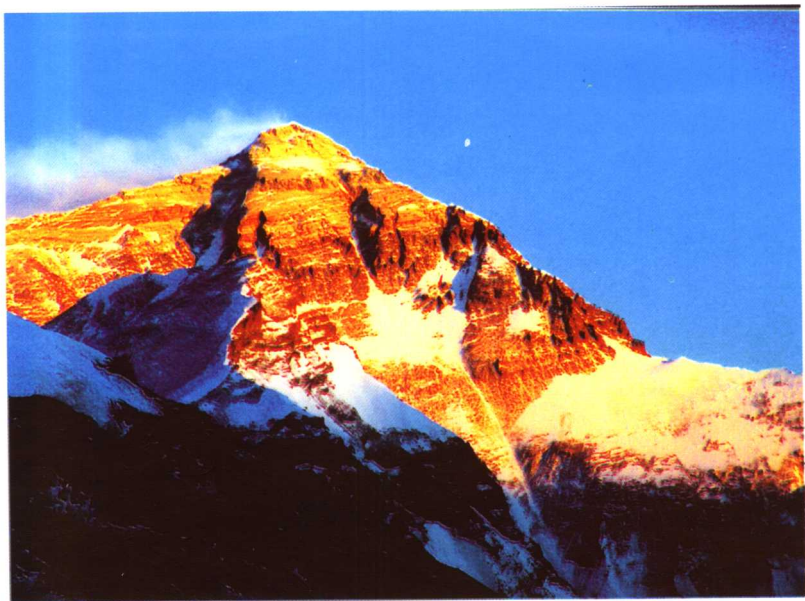
2000年春任中国大学生首次联合攀登珠峰活动总指挥;2001年担任西藏“首届姜桑拉姆登山大会”组委会成员,负责技术组;2002年任西藏“首届启孜峰探险之旅”活动副指挥长;同年秋任西藏第二届“唐拉昂曲登山大会”现场总指挥长;2005年担任“中坤集团”攀登慕士塔格峰登山队总指挥;2005年10月第五届启孜峰登山大会担任现场总指挥长;2005年10月至11月中坤旅游集团邀请,担任培训登山运动员教练。

西藏登山队荣获国家级运动员称号人员的签名

阿龙布 洛则
 桑珠 加布 开村
 大齐米 拉巴
 加拉 普布 拉巴
 小其米 拉巴
 多布杰 拉巴 达珠
 普布顿 桑珠 拉珠
 次多吉 仓拉 拉巴 拉巴 拉巴

西藏登山队荣获国家级运动员 称号人员的签名一览表

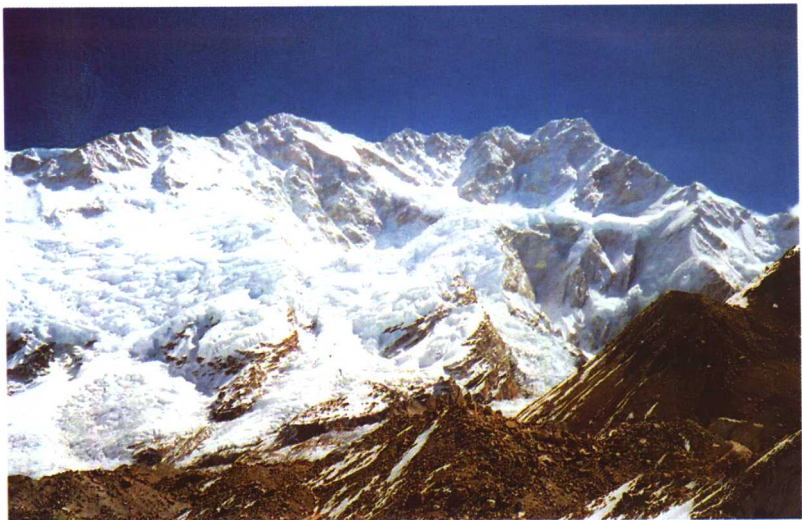
阿克布	旺 加	桂 桑	加 布
桑 珠	开 村	大齐米	小齐米
加 拉	普 布	拉 巴	拉 吉
小其米	达 琼	多布杰	仓 拉
吉 吉	嘎 亚	罗 则	加 措
扎西次仁	普布卓嘎	次仁多吉	
边巴扎西	丹增多吉		



世界第一高峰——珠穆朗玛峰



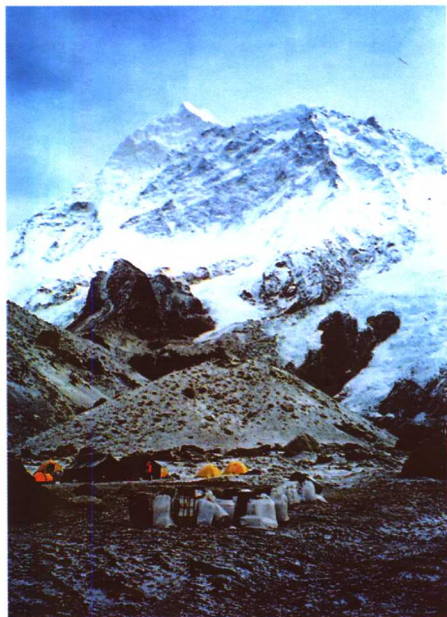
世界第二高峰——乔戈里峰



世界第三高峰——干城章嘉峰



世界第四高峰——洛子峰



世界第五高峰——马卡鲁峰
(尼泊尔一侧)



世界第六高峰——卓奥友峰



世界第七高峰——道拉吉里峰



世界第八高峰——玛纳斯鲁峰



世界第九高峰——南迦帕尔巴特峰



世界第十高峰——安纳普尔那 I 峰



世界第十一高峰——迦
舒布鲁姆 I 峰



世界第十二高峰——布洛阿特峰



世界第十三高峰——迦
舒布鲁姆Ⅱ峰



世界第十四高峰——希夏邦玛峰



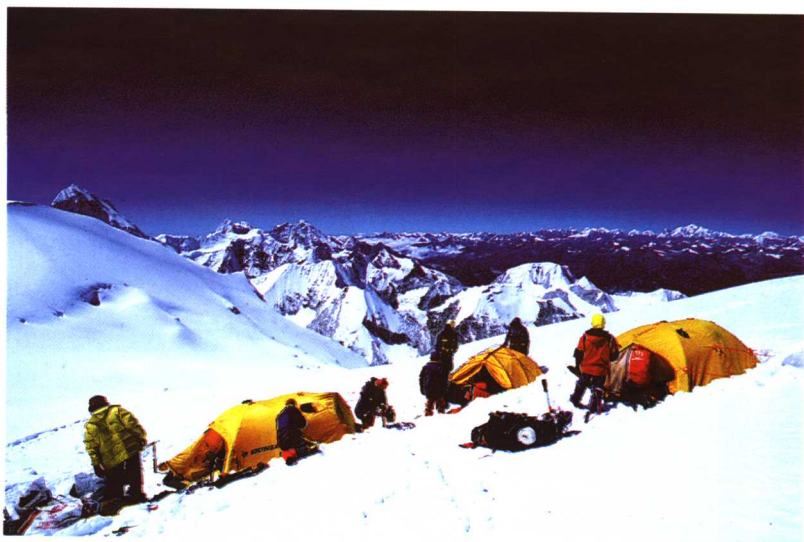
西藏登山队第一次成功登顶卓奥友峰
图为帕巴拉·格列朗杰接见登顶队员



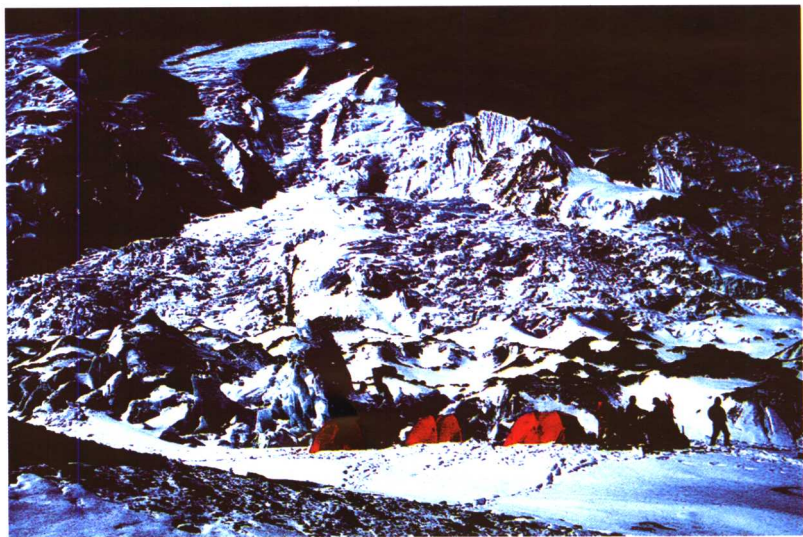
西藏登山队成立四十周年时的合影。左一为两次登顶珠峰的女性桂桑,左二为中国第一次登顶珠峰的队员贡布,右二为中国第一个登顶珠峰的女性潘多,右一为作者。



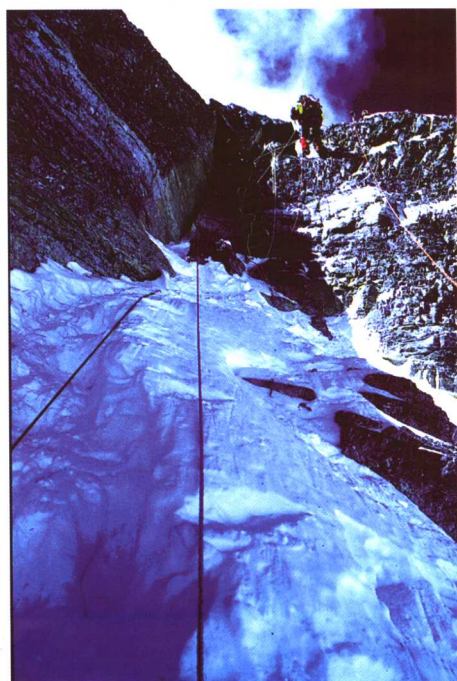
西藏自治区成立四十周年游园活动中受中央代表团
接见时的合影。左为作者,右为著名女登山运动员桂桑。



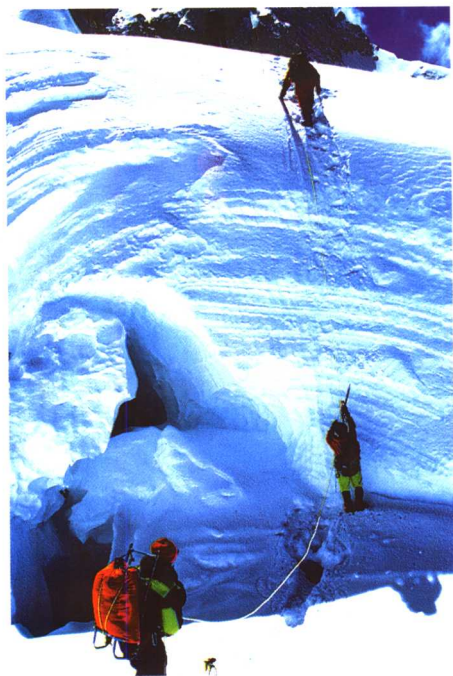
登山运动实战图片一



登山运动实战图片二



登山运动实战图片三



登山运动实战图片四



登山运动实战图片五