

CHINA

攀岩 徒步 漂流 登山 滑雪 驾车
骑行 探洞 溯溪 滑翔 滑沙 蹦极
宿营 攀冰 骑马 滑草 定向 溪降

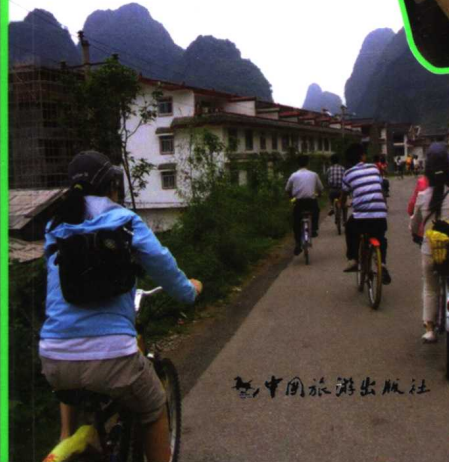
中国户外游

《中国户外游》编写组 / 主编

绿野自助户外活动网站 / 评审

户外游完全实用攻略

休闲运动新主张 ● 户外旅游新经典



中国旅游出版社

CHINA

攀岩 徒步 漂流 登山 滑雪 驾车 速降
骑行 探洞 溯溪 滑翔 滑沙 蹦极 溜索
宿营 攀冰 骑马 滑草 定向 溪降 穿越

中国户外游

《中国户外游》编写组 / 主编 绿野自助户外活动网站 / 评审

中国旅游出版社

责任编辑: 潘笑竹
封面设计: 巅峰旅图

图书在版编目(CIP)数据

中国户外游 / 《中国户外游》编写组主编, - 北京: 中国旅游出版社, 2006.5

ISBN 7-5032-2877-6

I. 中… II. 中… III. 旅游指南 - 中国 IV. K928.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030041 号

书 名 中国户外游

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话: 010-85166504 85166517

排 版: 北京旅图文化传播中心

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

版 次: 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1245 毫米 1/24

印 张: 22.5

字 数: 1000 千

定 价: 48.00 元

书 号 ISBN 7-5032-2877-6/k · 1039

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



关于绿野



绿野网1998年成立于北京，是中国首个以自助户外活动为主题的网站，绿野目前已拥有10余万名会员，2005年度通过绿野网站结伴的活动超过10万人次，绿野是中国最知名的自助户外活动网站。

自成立以来，绿野网致力于在中国推广自然、环保、健康的户外活动，如登山、攀岩、攀冰、徒步穿越、野营、自行车、滑雪、自驾车越野等等。

绿野崇尚自立、互助的精神，鼓励人们自行掌握运动装备和技巧，自行制定出行线路和日程，以结伴的方式从事各项运动，共同分担所发生的费用，并且共同承担活动中的风险和责任。绿野亦不反对通过购买商业服务的方式，提高运动水平，延展自身的活动能力。

在绿野网站上，网友自由发布活动计划，召集或参与户外活动。活动结束后由召集者编写详尽的费用报告，同时网友发表大量攻略、游记、图片以及关于装备和技巧的讨论，指引越来越多的爱好者们开展户外运动。

《中国户外游》这本书是经过中国旅游出版社、《中国户外游》编写组和绿野网站共同讨论、策划以及稿件评审，最终把国内比较热门的20项户外运动收集进来，读者通过本书可以得到基本的运动技巧和丰富的活动线路资讯。我们希望本书的出版使得中国户外运动得到更加广泛的推广。



巅峰旅图精品旅游书系列



《中国自驾游》
定价：45.80元

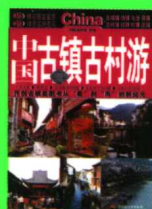


《中国户外游》
定价：48.00元

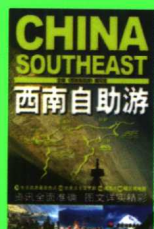
▲ 主题游系列



《2006中国自助游》 《中国古镇古村游》
定价：39.80元 定价：39.80元



▲ 自助游系列



《西南自助游》
定价：35.80元



《西北自助游》
定价：31.80元



《华北自助游》
定价：33.80元



《华南自助游》
定价：31.80元



《华东自助游》
定价：34.80元

▲ 分区游系列

邮购热线：010-84614008

徒步

紧张的工作之余，背起行囊徒步于美丽的山林中，去探寻原始的自然风光，是一种最美的享受。

登山

登山是人们勇于攀登，超越自我的最完美体现，攀登的过程也是伴随成长的过程。

你只有站在峰顶，那一览众山小的豪迈之情才会油然而生。



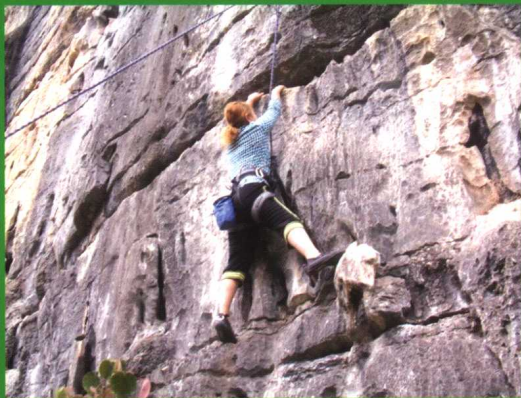
徒步

结伴徒步，携手共进去领略和享受那种历经艰难而备感自豪的独特境界和乐趣。征服山峰的过程，也是征服自己的过程。



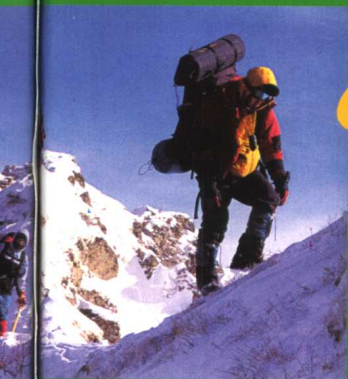
溯溪

所谓溯溪，是由峡谷溪流的下游向上游，克服地形上各处障碍，穷水之源而登山之巅的一项探险活动。清澈透底的溪水，清凉透心，炎热的夏天泡个溪水浴也不错。



攀岩

把你的耐力、柔韧性和平衡能力融于一体，从平地开始至云端，任惊险的山峰在脚下变为坦途。



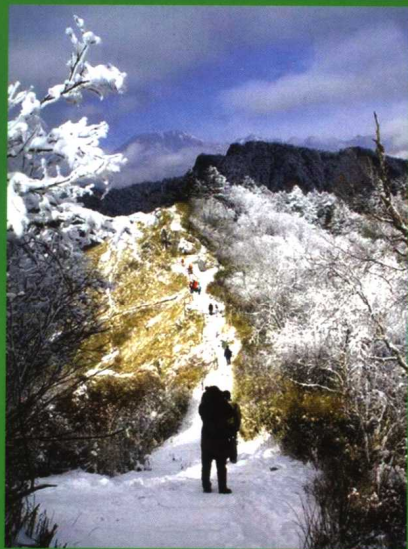
登山营地

把帐篷安扎在这洁白的雪上，犹如住进了软软的棉花被中，让你很快就进入梦乡。



滑雪

置身于空气清新、环境幽静的群山中，面对眼前银白的世界，那才是真正回归大自然，充分享受大自然。

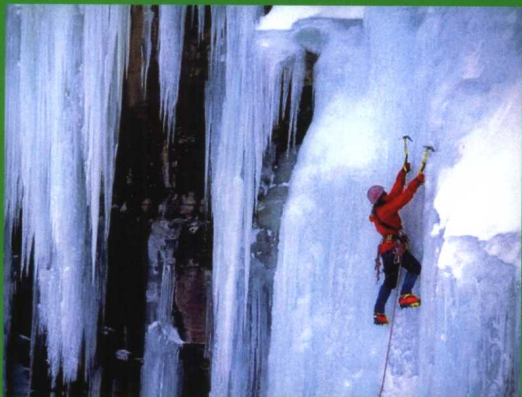


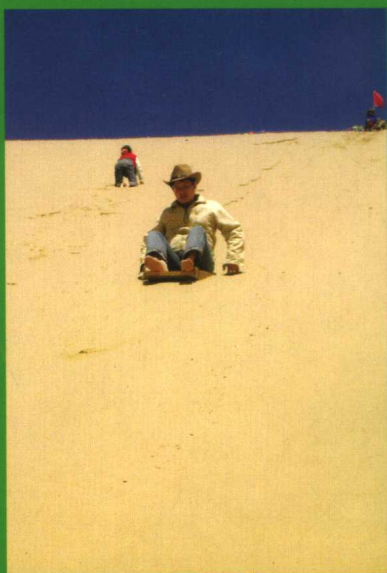
穿越

行走于这银白的雪山之间，不经意间会让你想起大诗人杜甫那“窗含西岭千秋雪”的著名诗句。

攀冰

在一座纯净的自然冰雕上攀行，犹如在晶莹的冰瀑上跳芭蕾，你也成了自然景观的一部分，一切困难都是那么的微不足道。





滑沙

坐在滑沙板上，顺着陡立坡势飞速滑下，细软的黄沙轻轻拍打着身躯，一下投入到金色的沙海，整个身心在这一瞬间得到了极度的满足和欢愉。



滑草

从山坡的草地上飞驰而下，体验脚下生风的快乐。

宿营

驾车旅游露宿在一望无际的沙漠中，享受自然界充满野趣的生活，也许能给你带来最原始的感动。

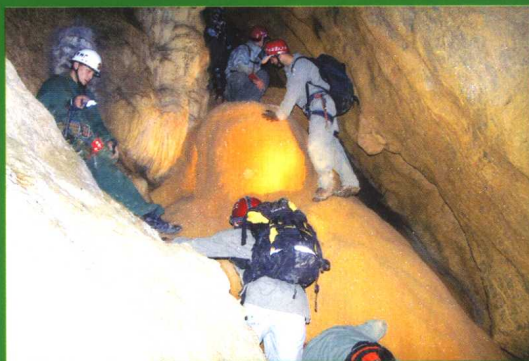


探洞

攀一根长绳，置身于深不可测的黑暗洞穴，你永远不知道你的下一步会看见什么，会发现什么，却能满足你无限的想象，不断探索的欲望。

探洞

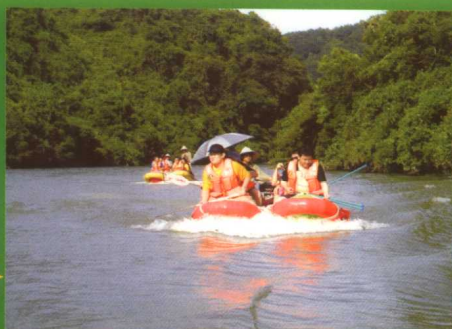
探洞的快乐无与伦比，特别是当你到了洞底，开始看那千姿百态的石头时，所有的累似乎一下子就给忘了，绝佳的景致总是隐藏在那些人迹罕至的地方。





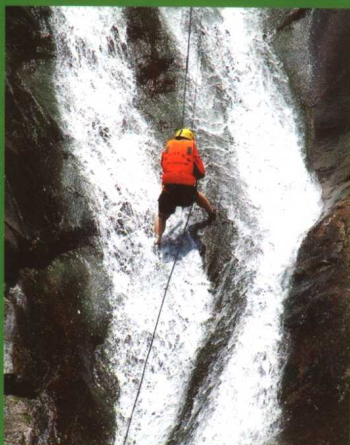
漂流

漂行在平静的水面上，观赏河岸的景观。



漂流万泉河

漂流万泉河，既有疾时穿越激流越险滩的激情澎湃，又有缓时两岸风光尽收眼底的诗情画意。



溪降

进入峡谷溪流中体验大自然，迎接挑战，享受刺激。

格棒河

畅游格棒河，放松心情，自由地呼吸。在这里打水仗会让您重拾儿时的记忆。



骑行

骑车出游使我们有了更大的自主性，相约三五知己，结伴同游，一路上可以随意停留，或在林中小憩，或驻足于古迹，轻松悠闲，不亦乐乎。





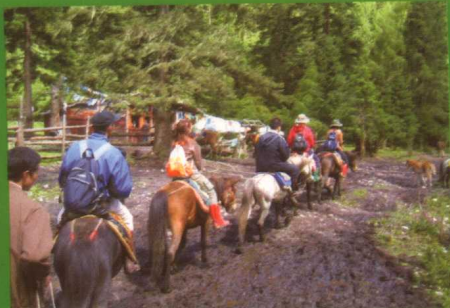
滑翔

撑着美丽的滑翔伞，遨游在青山绿水与高山峻岭之上，让你尽情享受像鸟一样自由飞翔的乐趣。



漂亮的降落

体验了滑翔于空中的精彩，降落在青山绿水中，新奇与刺激仍让你回味无穷。



骑马

在野外骑马游览，使人们充分体验回归自然的浪漫情怀，领略塞外悠久而独特的民族文化。

蹦极

惊险、刺激、恐怖的感觉，仿佛向死亡之神挑战。想感受惊险的人都可以来此体验一下“喜获重生”的感觉！



驾车

约伴驾车同行，尽情地欣赏沿途的流光画影，享受大自然的妙妙奇幻和民族风情。





定向

定向是一种参加者借助地形图和指北针，自己选择路线、按规定的顺序独立地完成寻找若干个标绘在地图上的地面检查点并以最短的时间跑完全赛程的运动。



穿越松潘藏羌无人区

骑马穿越藏羌无人区，坐在马背上享受原始的自然风光，那是何等的惬意！

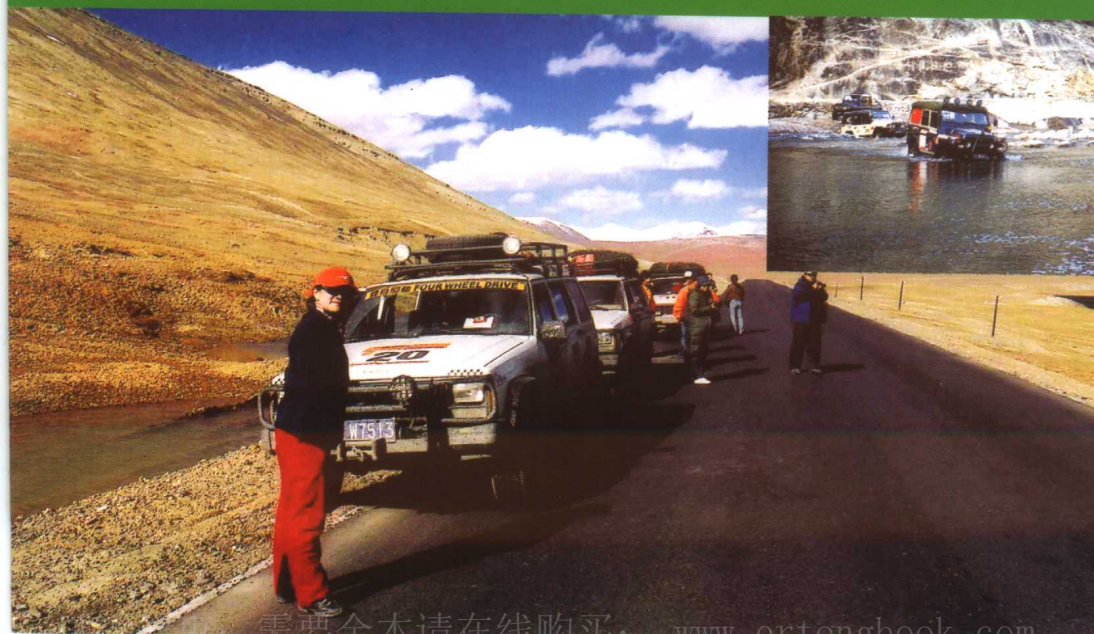


溜索

当你从高点迅速滑下的一瞬间，溜索给予了你亲近大自然，忘我地融入大自然的惊险刺激和超常体验。

抵达五彩城

驾车胜利抵达目的地后的喜悦心情，似乎是用语言无法表达的。

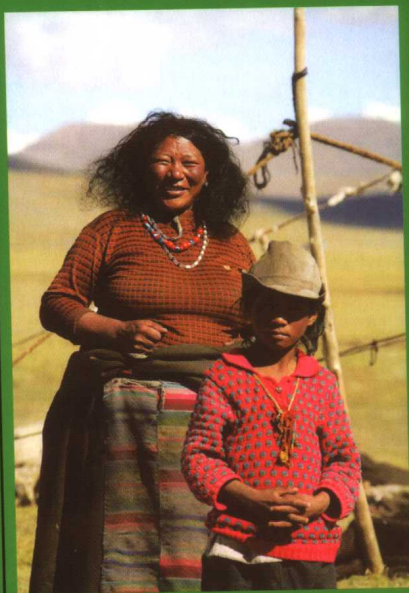


户外旅游中的民俗风情



蒙古风情

身着具有民族特色的蒙古族服饰，手握弓箭，快乐的体会着“只识弯弓射大雕”的豪迈。



藏北居民

藏北人非常爱美，除了服装上极尽华丽外，无论男女，都喜欢佩戴各种饰物。



玉树歌舞

这些能歌善舞的藏民穿着藏袍，通过自己别具特色的舞蹈来表现藏族民族特有的人文气息、民族精神。

朝圣的藏民

到拉萨朝圣、磕长头，并在所有圣地、圣像前献上供品，是藏民一生至高无上的行动和最大的抱负。



喀什大巴扎

喀什大巴扎全称是中西亚国际贸易市场。每逢礼拜天更是车水马龙，人山人海。



户外旅游中的自然风光



梅里雪山

走进云南观世界上最美的雪山，清远澄净的蓝天，映衬着高洁雄奇的雪峰，别有一番滋味在心头。

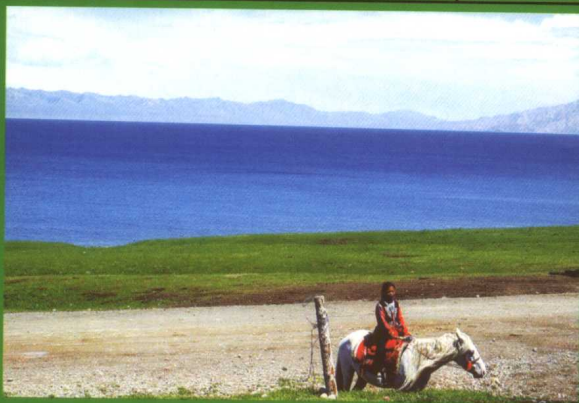


漠河

走进美丽的漠河，绿树雪山令你沉醉。幸运时会看到异彩纷呈、绚丽多彩的北极光，一天24小时几乎都是白昼，午夜向北眺望，天空泛白，像傍晚，又像黎明。

赛里木湖风光

湖畔广阔的草地上，牧草如茵，金花遍地，牛羊如云，牧歌悠悠，毡房点点，构成一幅充满诗情画意的古丝路画卷。



雅鲁藏布江大峡谷

它在东喜马拉雅山脉尾闾，由东西走向突然南折，沿东喜马拉雅山脉南斜面夺路而下，注入印度洋，形成世界上最为奇特的马蹄形的大拐弯。



这是一条勇敢者之路，是真正的徒步探险之旅。只有身临其境才会深感其动人心魄的魅力，闭上眼睛，让清风缓缓地滑过你的手，你的心，流水轻柔，一路看不完的山水美色，都令人浮想联翩。感觉是那么幸福，生活是那么美好，除了笑，除了感叹，实在找不到任何言语来表达，那是一种不能诉说的美！



国际青年旅舍·中国区一览表

[未悬挂 IYHF 的三角标志而又自称是青年旅馆(舍)的,均为假冒]

截止日期:2006年1月,国内青年旅舍协会网址:www.yhachina.com 国际青年旅舍国际网址:www.iyhf.org

北京

新大都国际青年旅舍
地址:西城区车公庄大街21号
(新大都饭店4号楼)
电话:010-68319988-180/185

实住国际青年旅舍
地址:东城区南1街史家胡同9号
电话:010-65272773

东方晨光青年旅舍
地址:东城区东单3条8-16(东方广场东配楼)
电话:010-65284347

城市国际青年旅舍
地址:东城区北京胡同11号
电话:010-65258066

飞鹰国际青年旅舍
地址:宣武门大街后河沿6号
电话:010-63171116

远东国际青年旅舍
地址:宣武区德胜门内大街115号
电话:010-63018811

工体国际青年旅舍
地址:朝阳区工人体育场(台)
电话:010-65524800

兆龙国际青年旅舍
地址:朝阳区工体北路2号
电话:010-65972299

黑龙江

哈尔滨小杉树国际青年旅舍
地址:南岗区学府路83号
电话:0451-83005008

辽宁

大连海韵国际青年旅舍
地址:中山区657号104舰
电话:0411-2394026

大连华南国际青年旅舍
地址:西岗区迎春路1号
电话:0411-2496830

内蒙古

宾悦国际青年旅舍
地址:赛罕区昭乌达路中段
电话:0471-6605666

呼和浩特伊泰国际青年旅舍
地址:东影南街10号
电话:0471-2233388

陕西

西安书院国际青年旅舍
地址:大雁塔西雁塔路2号
电话:029-87287721

西安丰禾国际青年旅舍
地址:西安市丰台路11号
电话:029-86240349

山西

平遥天元堂国际青年旅舍
地址:平遥古城明清古街5号
电话:0354-5680069

平遥衙门官舍

地址:平遥县衙门官舍田号
电话:0354-5683539

临汾红楼国际青年旅舍
地址:贡院街7号楼西
电话:0357-2082222

河南

洛阳明苑青年旅舍
地址:西工区解放路20号
电话:0379-3194668

山东

烟台国际青年旅舍
地址:烟台经济技术开发区
泰山路北端18号
电话:0535-6936988

青海

青海桑珠青年旅舍
地址:西宁市互助中路94号
电话:0971-3594118

上海

浦江国际青年旅舍
地址:浦江路15号
电话:021-63246388

老船长青年旅舍
地址:福州路37号
电话:021-63235053

美之国际青年旅舍
地址:长宁区天山路1825号
电话:021-62736183

湖南

凤凰国际青年旅舍
地址:凤凰县沱江镇沙湾11号
(虹桥东关门旁)
电话:0743-3260546

浙江

杭州新宇国际青年旅舍
地址:上城区庆春路21号
电话:0571-87244888

杭州青年旅舍
地址:杭州市南山路101号
电话:0571-87918948

杭州江南驿青年旅舍
地址:西湖区下海塘路2号
电话:0571-87155419

桐庐巴比松国际青年旅舍
地址:大奇山国家森林公园旁
电话:0571-64241960

江苏

南京中山陵国际青年旅舍
地址:南京市石象路7号
电话:025-84446688

南京夫子庙青年旅舍
地址:夫子庙大石坝街3号
电话:025-86624133

无锡国际青年旅舍
地址:人民中路49号
电话:0510-2755990

安徽

黄山国际青年旅舍
地址:屯溪区环城北路38号
电话:0559-2114522

黄山温泉国际青年旅舍
地址:黄山温泉风景区
电话:0559-5585660

福建

厦门国际青年旅舍
地址:思明区南华路41号
电话:0592-2082345

四川

成都林业青年旅舍
地址:人民北路一段6号
电话:028-83416580

成都梦之旅国际青年旅舍
地址:武侯祠大街242号
电话:028-85570321

成都龙堂国际青年旅舍
地址:成宽巷子27号
电话:028-86648408

成都市交通青年旅舍
地址:临江路6号
电话:028-85451017

广东

广州滨江青年旅舍
地址:沿江东路405号
电话:020-83834110

广州国际青年旅舍
地址:环市西路179号
电话:020-86666889

佛山珠青年旅舍
地址:佛山市禅仁路1号
电话:0757-2963638

西樵山国际青年旅舍
地址:西樵山云影酒楼内
电话:0757-6886799

深圳欢乐谷国际青年旅舍
地址:南山区华侨城
电话:0758-2621668

肇庆鼎湖山国际青年旅舍
地址:肇庆市鼎湖山
电话:0755-26949443

珠海国际青年旅舍
地址:珠海度假村酒店
电话:0756-3333838

高要广新青年旅舍
地址:百田镇绿荫大道
电话:0758-8174762

广东国际体育青年旅舍
地址:清远市三坑镇清新温矿
泉旅游度假区内
电话:0763-5862622

江门国际青年旅舍
地址:长堤中路86号
电话:0750-3271388

广西

阳朔西街国际青年旅舍
地址:阳朔西街102号
电话:0773-8820933

阳朔桂花巷青年旅舍
地址:桂林市阳朔县西街桂花
南巷60号
电话:0773-8814077

花满楼国际青年旅舍
地址:中山南路尚智巷6号2楼
电话:0773-3839625

云南

昆明国际青年旅舍
地址:昆明市翠湖南路94号政
协宾馆C座
电话:0871-5175395

昆明茶花青年旅舍
地址:东风东路96号
电话:0871-3163000

大理古城国际青年旅舍
地址:大理古城博爱路8号
电话:0872-2662418

迪庆藏地国际青年旅舍
地址:香格里拉县和平路8号
电话:0887-8228671

香格里拉国际青年旅舍
地址:迪庆市香格里拉县城建
塘东路北侧
电话:0887-8226948

丽江古城庭院青年旅舍
地址:丽江市大研镇光义街忠
义巷46号
电话:0888-5102339

丽江古城老街青年旅舍
地址:丽江市大研镇新华街双
石殿61号
电话:0888-5188611

丽江古城国际青年旅舍
地址:丽江市大研镇新义街紫
士巷44号
电话:0888-5102345

海南
三亚蓝天国际青年旅舍
地址:东海新村20号别墅
电话:0898-88182320

鸣谢

绿野自助旅行网

新浪论坛

中国旅行网

《旅行家》杂志社

主要参考地图书目

《中国名胜地图》

《新世纪中国旅游地图册》



《中国户外游》编写组

从书策划 冯皓
特邀评审 绿野自助户外活动网
文字编辑 黄莉 吴钰 刘娜
图片编辑 刘娜
主要图片提供 中国图片网 Photocom
部分图片提供 曹英 徐平
绘 图 黄英 高云生
版式设计 北京巅峰旅图文化书装部
电脑制作 陈先栋
电子邮件 dflvtu@126.com

版权所有，翻印必究

稿件征集

欢迎您阅读本书，希望您提出宝贵的意见与建议，也欢迎大家踊跃投稿，提供不同户外线路的详细信息，也包括一定的图片，我们将根据来稿的质量给予合理的报酬。

E-mail: dflvtu@126.com

特别声明

本书所提供各项实用信息，虽然我们想尽一切可能保持资讯的准确性，但由于诸多因素，特别是近年来公路交通变化复杂，个别信息难免存在误差，我们只能深表歉意，并不承担相应的法律责任。

由于编著时间过长，有些信息难免发生变化，为保证资讯的准确即时客观，我们选用了个别网友的最新旅游信息。由于网络本身的复杂性特殊性，网友身份及联络方式很难得到确认，请相关作者见书后务必与我们联系，以便支付相应的稿酬。

由于种种原因，本书部分摄影图片与文字无法与作者取得联系，请相关作者见书后与我们联系，以便支付相应的稿酬。

本书部分示意图均为参考地图册，并不作为实地划界依据。

由于诸多因素，港澳台户外游的内容我们暂没有编选，希望更多的旅友给予我们帮助，以便下一版补充进去。



读者服务卡

您购买的图书书名：_____

读者服务卡序号（由我们来填写）：_____

=====

亲爱的读者：

感谢您购买本书。非常希望您抽出几分钟时间，填写下面的表格寄给我们，或给我们发来电子邮件。

您的意见对我们很重要。

为答谢您的支持，加强对您的服务，一旦收到您的回信，你将可能成为我们“巅峰旅图俱乐部”的会员，我们将按你所达到的会员级别，不定期给您寄去（或发送电子邮件）最新的出行信息和各类的旅游方案，并将有机会获赠各类旅游图书、精美奖品，更可优惠参与“绿野自助户外活动网站”开展的各项户外活动。除此之外，高级会员还有可能成为我们旅游书的特约编辑，享受更加优惠的各项旅游服务。

我们的联系方式：

地址：北京市建国门内大街甲9号中国旅游出版社巅峰旅图俱乐部

联系人：潘笑竹

邮政编码：100005

E-mail: dflvtu@126.com

电话：010-84614008

传真：010-84613736

请附您的资料（或名片）：

姓名：_____身份证号：_____

地址：_____邮政编码：_____

您对我们有什么意见和建议：