

Mc  
Graw  
Hill  
Education

· 美国户外作家协会优秀奖 ·

巅峰之旅

# 背包客 手册

户外旅行  
终极攻略

THE BACKPACKER'S  
HANDBOOK

第4版

[美] 克里斯·唐森德 (Chris Townsend) 著

严冬冬 孙林 译

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

Mc  
Graw  
Hill  
Education

巅峰之旅

# 背包客 手册

## 户外旅行 终极攻略

第4版

THE BACKPACKER'S  
HANDBOOK

[美] 克里斯·唐森德 (Chris Townsend) 著

严冬冬 孙林 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

背包客手册：户外旅行终极攻略：第4版 / (美)  
唐森德 (Townsend, C.) 著；严冬冬，孙林译。—北京：  
人民邮电出版社，2014.4  
(巅峰之旅)  
ISBN 978-7-115-34627-8

I. ①背… II. ①唐… ②严… ③孙… III. ①旅游—  
技术手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第021857号

### 版权声明

Chris Townsend

The Backpacker's Handbook fourth edition

978-0-07-175489-7

Copyright ©2012 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and Post & Telecommunications Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2014 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of McGraw-Hill Education (Singapore) Pte. Ltd. and Post & Telecommunications Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司和人民邮电出版社合作出版。此版本授权仅限于中华人民共和国境内(不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾)销售。

版权©2014由麦格劳-希尔(亚洲)教育出版公司与人民邮电出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签，无标签者不得销售。

### 内 容 提 要

本书系统地介绍了户外背包旅行的方方面面，从行前准备到装备挑选，从搭建帐篷到户外野炊，是一本非常全面实用的背包旅行指南书。背包新手通过阅读本书，可以制订完美的行前计划，并解决旅途中遇到的很多问题。

---

◆ 著 [美] 克里斯·唐森德 (Chris Townsend)

译 严冬冬 孙林

责任编辑 谢元琨

责任印制 周昇亮

◆ 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>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：36

2014年4月第1版

字数：576千字

2014年4月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-2782号

---

定价：78.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



# 前言

## 第4版

自从这本书上一个版本问世至今，已经过去了7年。这段时间里，我体验过落基山脉（Rockies）隆冬的严寒，走完过西北太平洋徒步路线（Pacific Northwest Trail），还体验过许多别的旅程，积累了更加丰富的野外徒步经验。我学会了新的技术，接触了新的观念，对旧的观念重新思考，不断增加我的知识，提高我的技能，让我的户外旅程更加舒适，更加享受。与此同时，户外装备也在许多方面得到了改进，特别是带有地图功能的GPS终端、信号收发装置、智能手机、电子书阅读器、数码相机等电子产品的改进和普及。轻量化徒步已经开始成为新的主流理念，并且随着装备的发展，背包的重量可以越来越轻。粗苯纤维（Cuben Fiber）等新材料被发明出来，钛、美利奴羊毛、涂硅尼龙等

材料的应用日益广泛。热交换锅和用木头做燃料的炉具——古老与新潮的技术——都开始流行开来。你手里捧着的这本新版《背包客手册》将会涵盖所有这一切。像以往的版本一样，这本书中的观点和看法全都是我自己的。这本书是我基于上万公里的徒步经验，从主观角度撰写的经验之谈。

背包徒步旅行这项运动的本质当然并没有改变。到野外去体验大自然——无论是在夏天的森林里安静地散步，在高山上努力向上攀登，在长距离的小径中徒步，还是在冬天的寒冷和冰雪中前行，这些体验都不会因为新材料、新装备、新的通信工具而改变。正像我在第3版前言中曾经写过的那样，每一次的旅程留给我的记忆并不是用了哪些新装备，或者背包有多重，而是我在野外经历了什

么。动笔撰写这一版之前的那个夏天，我走完了西北太平洋全程徒步路线。回忆那场漫长的旅程时，我想到的是落基山脉突兀的群峰，塞尔扣克（Selkirk）和普赛尔（Purcell）山区人迹罕至的树林，倒映着晨光的湖泊，

寂静而威严的参天古木，皑皑雪山上的日落，从雾中疾冲出来的白头鹰，带着两只幼仔在草甸上觅食的母熊，还有长时间身处大自然怀抱中带来的快乐……这才是背包徒步旅行的魅力所在。



# 目录

第4版前言 .....	iii	鞋具养护 .....	89
致谢 .....	v	脚部护理 .....	94
引言：深入荒野 .....	1	袜子 .....	96
第一章 准备上路 .....	6	雪套 .....	104
体能 .....	6	套靴 .....	105
行走的艺术 .....	8	营地便鞋 .....	106
独自出行 .....	13	登山杖和手杖 .....	107
放松徒步与快速徒步 .....	14	冰镐 .....	113
策划 .....	16	冰爪 .....	117
		滑雪板与踏雪板 .....	120
第二章 安排负重 .....	25		
重量 .....	27	第四章 背包 .....	124
装备清单 .....	39	背包的分类 .....	125
选购装备 .....	40	背负系统 .....	131
结束语 .....	48	调试背包 .....	139
		包身 .....	144
第三章 鞋具和野外行进 .....	49	材料 .....	148
关于鞋具 .....	49	耐用性 .....	151
鞋具种类 .....	54	装包 .....	152
选择合脚的鞋具 .....	60	上包 .....	155
材料与结构 .....	70	背包养护 .....	155
款式举例 .....	83	背包附件 .....	156

第五章 保持温暖干爽:		餐具 .....	408
野外着装 .....	162	厨房选址 .....	419
产热与散热 .....	162		
衣物分层 .....	164	第八章 舒适与安全	
水汽屏障理论 .....	204	——在营地和在路上 .....	421
裤装 .....	206	光源 .....	421
帽子 .....	210	健康和身体保健 .....	431
手套 .....	216	装备的保养和维修 .....	445
头巾 .....	220	在紧急情况下 .....	448
携带衣物 .....	221	文具 .....	456
面料处理和保养 .....	221	双筒和单筒望远镜 .....	458
		摄影 .....	459
第六章 野外宿营 .....	224	娱乐 .....	467
露营袋 .....	225		
天幕帐篷 .....	229	第九章 行动中	
地布 .....	236	——技能和风险 .....	470
帐篷 .....	238	寻找道路 .....	470
营地建设与低冲击性宿营 .....	265	应对地形 .....	493
帐篷保养 .....	274	减少影响 .....	499
野外庇护所 .....	275	野外的危险 .....	501
雪洞 .....	276	应对动物 .....	512
睡袋 .....	277	捕猎者 .....	517
睡垫 .....	300		
其他舒适品 .....	309	结语 .....	520
第七章 荒野厨房 .....	312	附录一: 设备清单 .....	521
食物和饮水 .....	312	附录二: 扩展阅读 .....	525
水 .....	340	网络信息资源 .....	537
篝火 .....	356	名词术语表 .....	565
炉头 .....	361		



# 引言：

“贴近大自然的内心……时不时远离尘嚣，攀登一座山峰，或者在林中待一个星期。洗净你的精神。”

——约翰·缪尔 (John Muir)

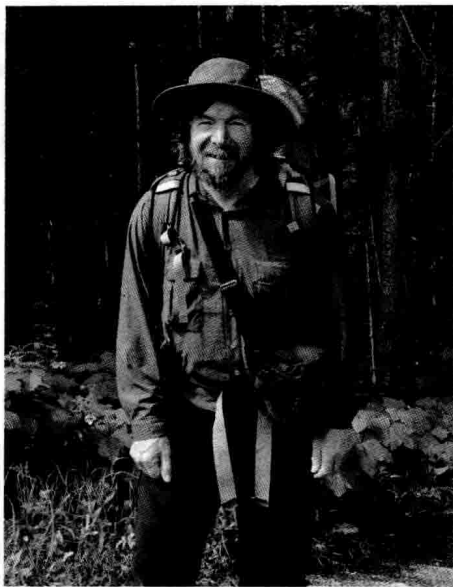
## 深入荒野

这是一本指导手册，内容是指导读者如何安全而舒适地在野外徒步和宿营。书中大量的内容涉及技术和装备——尽管这些内容带有我个人的主观色彩，但仍旧是脚踏实地、注重实践的。理论上讲，这本书涵盖了世界各地的背包徒步旅行经验，尽管你找不到多少关于热带旅行的内容。我自己的徒步活动主要在北美和西欧进行，从美国西南部的炎热荒漠到格陵兰 (Greenland) 的极地荒原都是我的旅行范围。

这些年来，我进行过若干次为期几个月的长距离徒步，这样的徒步可以让你的技术更加精湛，告诉你什么样的装备能行得通。我曾徒步完成太平洋山脊路线 (Pacific Crest Trail) 和北美大陆分水岭路线 (Continental Divide Trail) 全程，沿加拿大落基山

脉 (Rockies) 徒步 2600 公里，沿加拿大育空地区 (Yukon Territory) 从南向北徒步 1600 公里，在挪威和瑞典的山区徒步 2100 公里，在英国从天涯海角 (Land's End) 到约翰欧格罗兹 (John o'Groat's) 徒步 2000 公里，在苏格兰高地 (Scottish Highlands) 徒步 2600 公里，期间经过全部 517 座海拔在 900 米以上的山峰，沿亚利桑那小径 (Arizona Trail) 徒步 1300 公里；完成全长 1900 公里的西北太平洋路线。这些长途徒步的经历，再加上无数次较短距离的徒步经历——在 30 多年的背包徒步旅行生涯中，我总共走过了超过 4 万公里的距离——让我积累了大量的经验，可以动笔撰写这样一本书。我在徒步过程中犯过不少错误，其中一些列在这本书里，一方面是因为说起来好玩，另一方面也





在太平洋西北线起点地带的冰川国家公园

是希望你能够避免犯类似的错误。

然而，最让我有资格撰写这本书的，还是我对背包徒步旅行运动的享受——这是我的生活方式，是我活着的意义。我希望引导别人踏上同样的道路，分享同样的体验。于是，就有了这本书——把背包徒步旅行的理由和方式融合到一起的一个尝试。

背包徒步旅行的精华很难用语言准确表达——在恒久隽永而又千变万化的大自然中穿行，醒来时看到阳光映照在薄雾升腾的湖面上，满怀激情地在山区的暴风雨中大步前行。我想，对于那些不愿意听的人，无论怎样都描述不出这些体验的诱人之处。全心全意地生活在此时此刻，用不着考虑

明天是什么样；一片稍纵即逝的流云，一朵生长在乱石堆中间的小花，一只蝴蝶的翅膀带来的愉悦感觉；一望无际，延伸到地平线之外的重重山峦引发的敬畏；凝视着一头野生动物的眼睛，有那么一瞬，你跟它的目光彼此交汇——你该怎么向心存怀疑的人描述这一切？不过，这本书并不是为怀疑论者撰写的。如果你对我在背包徒步旅行方面的看法感兴趣，那你肯定已经跟外面那个真正的荒野世界有所共鸣了。

为什么要背包徒步旅行？为什么要放弃自家或者旅馆的舒适，在星空下露宿或者在单薄的帐篷里宿营？也许许多人白天在野外徒步，晚上回到文明世界过夜。然而，这样只能体验到野外环境的一小部分——这就象是不下到水里游泳，而仅仅用脚趾碰一下水面。只有每天 24 小时生活在荒野中，一连几天天天如此，你才能收获那种恰如其分的感觉，感觉自己跟自然融为一体，得到内心最深处的满足。

我知道这听起来似乎有点玄。按照我们通常的习惯，似乎只有可以用逻辑来定义的、可以用金钱来衡量的东西才是有价值的。然而大自然是无法量化，无法计算，无法简单界定的——每一次的尝试都会让我们发现，原来就在我们视野的边缘还有更多的奥秘。这一点让

我很享受。我知道自己无法彻底理解荒野给予我的快乐，并且安于这种状态。就算我试图彻底理解它，也永远无法做到，就像永远到不了彩虹的尽头一样。再说，就算我能做到，收获的也只不过是失望而已。

背包徒步旅行的核心在于旅行本身——一场真正的发现之旅，去探索一个日常生活环境之外的世界，在这一过程中探索我们自己的内心。过去，所有的旅行都是这样的，因为人们通常只熟悉自己的家乡，外面的一切都是陌生的。今天，随着现代通信手段和高效交通工具的普及，绝大多数的“旅行”只不过是乘坐车辆或飞机从一个地方移动到另一个地方而已，这一过程是如此安全、洁净、可控、与外界环境相隔绝，根本不可能让人产生任何自由、冒险或者身心投入的感觉。只有当我背上包出发去野外的时候，才觉得自己是去旅行，尽管我可能需要越过半个世界才能抵达出发点。

旅行需要有起点和终点，然而真正重要的是在这两点之间发生的事情。有些徒步旅行路线是环状的，起点和终点在同一个地方；另一些路线则是穿越式的，终点和起点相距很远；还有些路线是往返式的，你先走到某一个地方，然后再原路返回。这三种路线各有各的情趣，但我最喜欢的还

是环状路线，因为这样的路线让你每天都能接触新鲜的环境，最后又能回到出发点。环状的路线强调沿途的体验，而不是到达终点的那一刻。当你回到出发点时，旅途就结束了，而你收获的是在荒野中穿行的宝贵经历。

尽管徒步的最终目的是为了体验自然，但是更加具体的目标可以让旅程更容易安排，同时也让你更有动力往前走。所以我在徒步时总会给自己订立目标，哪怕是在单日徒步中。登顶一座山峰，到达一片湖泊，走过一定的距离，寻访一块岩壁或是欣赏一处风景。一旦我踏上旅程，目标就变得不那么重要了。因为我每一天、每一分钟都在体验各种各样的事情，这才是我徒步的原因。

走路是好好看清楚一个地方，真正了解它、体验它每一个侧面的唯一方式。这一点在城市里也同样成立，但主要还是针对山峰、荒漠、森林和草甸而言。从路过的车窗里或固定的“观景位置”望过去，这些东西只不过是转瞬即逝的一幕，仿佛明信片上的风景，顷刻间就会变成过眼云烟。而当你走路越过这些地方时，就会真正进入它的内部，用你所有的感官体验它，了解它究竟是什么样的，为什么会是这样。在这种时候，你会变成它的一部分。而当你在它的怀抱里过夜，

把熟睡的自己交给它时，就跟它建立了一种更加深刻的联系，这会让你隐隐约约意识到，我们跟这个地球并不是彼此分隔的，我们是地球的一部分。

随着你野外经验的增長和能力的提高，这种探索自己与大自然之间关系的过程会不断扩展。我想这种扩展是没有极限的。或许这反映了我们内心深处的某种原始倾向，一种回归大自然的倾向——毕竟人类在进化出来之后的绝大多数时间里，过的都是漂泊不定的渔猎采集生活。

这倒不是说我要回归渔猎采集的生活状态，即便那是可能的。文明有很多优点，但我的确觉得我们在某些方面“文明”得过度了，以为自己独立于自然之外，比自然更高等，自然的存在就是为了让我们的驯化、控制和利用。在驯化和控制自然的过程中，我们也驯化和控制了我们自己，丧失了漂泊的自由，以及随心所欲生活在荒野中的能力。

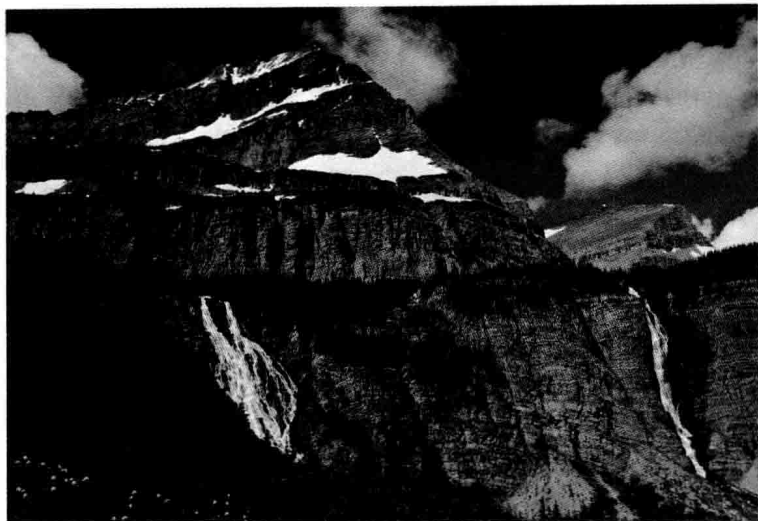
如果说背包徒步旅行除了给我们带来丰富的个人体验（这本身就是一件大好事）之外还有什么其他意义的话，那就在于此了。在这个大自然的平衡正在受到威胁的时代，徒步者比别人更能意识到，我们必须改变生活方式，承认我们的利益跟大自然的利益是一致的。通过直接体验荒野环

境，跟地球建立和保持联系，我们可以了解到大自然是多么重要、多么无可取代，我们必须努力保护和修复这个仍旧充满美的世界。

“荒野”是一个充满魔力的词，让我们不由自主地想到山川与林莽，未被驯化的自然与野性的美。然而，这个词的具体意思究竟是什么呢？美国1964年通过的《荒野法案》（Wilderness Act）对这个词的定义是“地球原始生态尚未受到人类控制的区域，在这样的区域，人类自己才是不会久留的过客。”要保持完整的生态系统，荒野的面积必须足够大，甚至非常广袤。这样才能为野生动物提供足够的生存空间，让从谷底到山顶、从丘峦到高峰的各种地形连接在一起。这些广袤而原始的地方是背包徒步旅行的理想场所，是梦想与探险的领域。然而，徒步者活动的许多区域既没有这么大的面积，也不是完全未受人类的影响与控制。例如，在欧洲，荒野区域的面积通常很小，并且总是或多或少地被人类改造过。我认为，“荒野”与其说是一种物理存在，不如说是一个笼统的概念。只要有一片大到足够在里面行走的地方，可以搭建帐篷，自由地走来走去，脱离现代生活的束缚，这地方就应该称作荒野，即使它不符合严格意义上“荒野”的定义。

所有的荒野都需要保护，从广阔

冰川国家公园的  
落基山脉



的南极大陆到工业化国家仍然保留下来的小块野地。必须要有些地方是你只能徒步并需要费一番力气才能抵达的。假如有一天，所有这样的地方都铺上了公路，暴露在游客们眼神空洞的注视中，那真是一件万分可悲的事。

讽刺的是，破坏荒野的往往正是最爱它的人。由于徒步者数量的不断增加，许多荒野地带都遭受了不同程度的破坏。传统的荒野旅行者会随处搭建简易的住处，例如，木质的棚屋或石块堆砌的小屋，用柔软的枝条做床，厚重的圆木做桌椅。现在在绝大多数荒野区域，这么做不仅是不负责任的，而且也是违法的。留存到今天的荒野已经太少了，任何类似的行为都会留下一道伤疤，让荒野变得更少。

即使有先进的现代装备，背包徒步旅行者也会对当地环境造成比一日徒步者更大的影响，所以也需要负起更多的责任。要保护荒野区域，就要采取不留痕迹、低冲击性的露营方式。这本书着重强调了此类技术，因为解决徒步者破坏荒野环境的办法只有两种：要么所有徒步者自我监督，采用对环境影响最小的方式；要么引入官方监督，就像世界许多地方的国家公园一样。在阿尔卑斯（Alps）山区的少数几个地方，野外宿营被彻底禁止，人们只能在严格限定范围的营地或小屋里过夜。这样的限制与背包徒步旅行的自由精神背道而驰，但如果徒步者们不学会尊重荒野，类似的限制就会越来越多。

# 第一章

## 准备上路

“告别壁炉与厅堂，哪怕风急雨更狂，  
黎明即起走天涯，奔向密林上高岗。”

——托尔金 (J. R. R. Tolkien),  
《魔戒》(Lord of the Rings)

背包徒步旅行尽管并不难，但的确需要生理与心理两方面的准备。第一次徒步的人上路的时候，往往身体状况不佳，装备不够合适，心怀不切实际的期待。结果，对于他们中的许多人来说，第一次就成了最后一次。你的准备和计划越完善，旅程就会越享受。你不需要知道自己每天具体能走多远，每天晚上具体在哪里宿营（尽管详尽的计划对新手很有帮助），但你应该对自己的能力和期望足够了解，按照它们来安排你的旅程。如果你背着 30 公斤重的包，每天走 40 公里的陡峭山路，那你几乎肯定会精疲力竭，满怀怨恨，失望不已——除非你的身体状况非常之好，并且事先就知道你做不到。

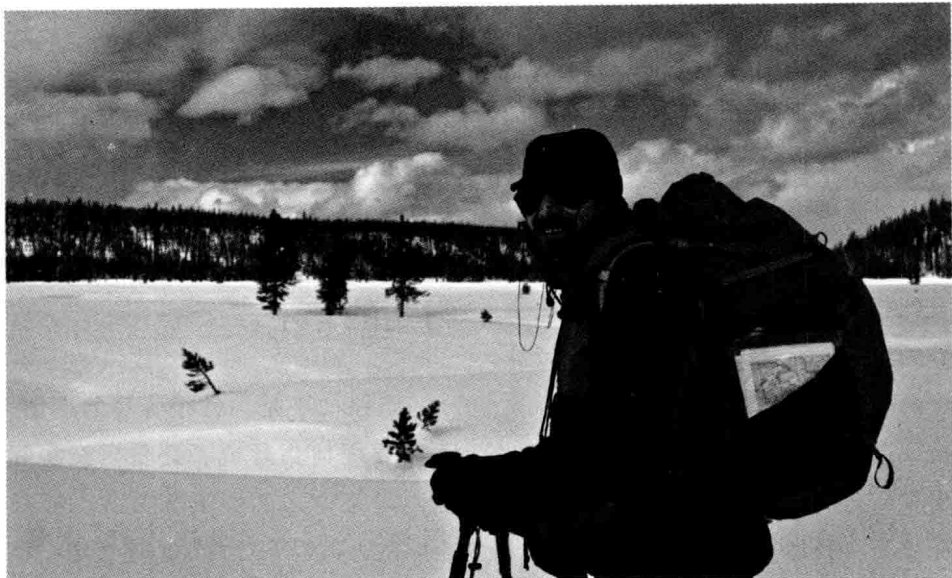
### 体能

---

背包徒步旅行需要体能。如果没有足够的耐力，一整天的徒步和攀登会让你心跳过速，气喘吁吁。如果没有足够的肌肉力量，特别是腿部肌肉的力量，你到第二天早晨就会浑身酸痛。此外，如果你出发时体能状态不佳，就会容易扭伤关节或撕裂肌肉。

体能的提高需要时间。我认识的一些人称，他们在长距离徒步的最初几天里，体能就会得到很大的提高。这样的人通常全程都苦于体能问题，其实只需要一点点准备，他们就可以享受每一天。

要提高在崎岖地形上负重行进的能力，最好的训练方法就是负重<sub>在崎岖地形上行进</sub>——这就是体育理论中所谓的“针对性训练 (Specific



冬天在黄石公园

training)”。尽管这样的训练对条件要求较高,但如果你真的想这么做,还是能创造条件的,哪怕你平时在城市里生活和工作。约翰·希拉比(John Hillaby)在《穿越不列颠》(Journey Through Britain)中写道,为了徒步1800公里纵穿不列颠全岛,他在出发前的3个月里“每天从汉普斯顿(Hampstead)徒步10公里去伦敦,周末徒步的距离更远。我把哑铃缝在背包内部较高的位置,每次徒步的时候背上,这样在早晨上班的人群中不会显得太过另类”。

你至少应该花几个周末习惯一下负重徒步的感觉,然后再踏上更长的旅程。工作日期间尽量每天多走些

路,包括上下楼梯。傍晚进行跑步或快走练习也是个不错的主意,特别是在丘陵地带。事实上,在丘陵地带进行越野跑练习,是短时间内同时提高有氧耐力与腿部力量的最好方法。

我在徒步穿越加拿大落基山脉之前,曾经在一家健身中心训练过6个月,每周3天进行1小时的循环式力量训练,3天在跑步机上跑1小时,1天休息。这样的训练确实有所帮助,但是效果不如经常在野外进行负重徒步训练。在那以后,我再也不采用健身式的训练方法了。科特尼·舒尔曼(Courtney Schurman)与道格·舒尔曼(Doug Schurman)合著的《户外运动员》(The Outdoor Athlete)一

书提供了不错的训练建议。我通过健身训练学到的东西主要是：大强度的训练需要合理的休息，保持合适的训练节奏。在那之前，我从来没有听说过“过度训练”的说法，因为我从来不把背包徒步旅行当成一项“运动”。直到我发现过度疲劳会给身体造成额外的压力，才意识到为什么在连续徒步两个星期左右之后，我经常会觉得精疲力尽，而不是身体状态非常棒。现在，进行超过两个星期的长距离徒步时，我尽量每7天~12天休息1天。我不会遵循硬性的休息周期，例如，每周休息1天，而是视我自己的身心状态来决定。如果我感到身体疲惫、情绪低落，出现酸痛感，或是发现注意力无法集中，就知道自己该休息了。训练期间的休息也很重要——如果你强迫自己在长距离徒步之前每天进行高强度的训练，那你可能在徒步开始时就已经精疲力尽了。

在健身中心训练的经历之后，我放弃了正式训练，回归我之前的非正式锻炼方式：在附近的树林和田野里快走，偶尔进行几公里到十几公里的骑行，尽量每周花一整天时间徒步或者滑雪。除此之外，我平时大约每个月还会进行一次为期2天~3天的背包徒步旅行。

如果你已经有一段时间没训练过了，恢复训练的时候要循序渐进，特

别是当你超过35岁的时候。为长距离徒步做准备需要时间，你不可能在一个星期或者一个月之内就从体能低落的状态恢复成可以整天背着沉重的背包徒步旅行。

## 行走的艺术

走路似乎是一件很容易的事情，不需要任何指导或者评价，而实际上，走路方式的影响非常大。擅长走路的人可以不费力气地连续走一整天，不擅长走路的人走几个小时就会疲惫不堪。

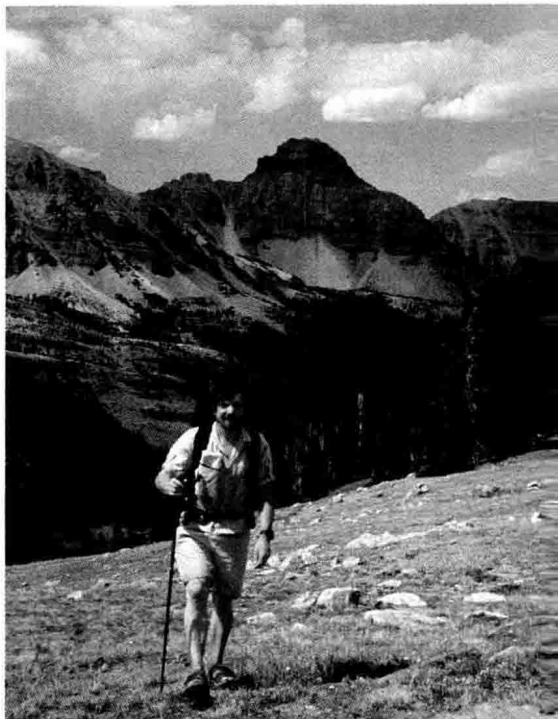
要走得不费力气，速度不能太快，要找到稳定的频率和节奏。如果迈步的频率不合适，每一步都会让你疲倦，所以穿越乱石滩、茂密的丛林和其他破碎地形才显得如此艰难。缺乏经验的徒步者往往出发时速度太快，把经验丰富的人甩在身后，结果就像伊索寓言里的“龟兔赛跑”一样，过不了多久，出发时速度较慢的人往往会反超到前面。

整天保持稳定的行进节奏是一种需要培养的能力。如果你需要休息，那就停下来休息，不然会让自己精疲力尽。

在苏格兰高地的一所户外拓展学校带领学生们去野外徒步时，我亲眼

见证了新手和高手在这方面的区别。我让学生们自己决定行进节奏，而我则要么跟在他们后面，要么在比他们更高的地方横切过去。然而有一天，户外经验丰富的课程督导员告诉我，他打算走在前面，让学生们跟着他。于是他走在最前面，学生们跟在身后，我在队伍最后面。一开始，我们在平坦的河谷里行进，学生们不耐烦地抱怨着督导员为什么走得这么慢。过了一会儿，小径开始爬升，我们仍旧保持同样的慢吞吞节奏，有几个学生已经快忍不住了。最后，我们来到了一片陡峭的草坡前，小径在这里消失了。督导员并没有停下脚步，而是保持同样的速度开始爬坡，仿佛地形根本没有变化。爬升了几百米，学生们的反应完全变了。“他难道就不打算停下来休息一会吗？”他们抱怨到。有一两个学生已经落在了后面。我们遇上了另一条小径，于是开始沿着小径继续爬升，之字形上升到一处较高的山口。这时有几个学生已经累得快虚脱了，于是我追上督导员，告诉他学生们需要休息。他好像非常吃惊。“我在前面等你们。”他说着又开始迈步往前走，还是同样的节奏，把东倒西歪休息的学生们甩在身后。

这个故事也表现了队伍行进的另一个问题：每个人都有自己的节奏。



犹他州因塔山脉荒野里的 Beulah 山以及 West Fork Blacks Fork 山谷。

要解决这个问题，不能让所有人走在一起，而是让队伍自然分成若干小组，每个小组的成员彼此行进节奏相仿，这样每个人都能保持适合自己的节奏，到休息点或者营地再会合。如果较大的队伍必须要走在一起，例如，在天气较差或者路线难以辨认的情况下，让速度最慢的人走在前面，决定整支队伍的节奏。任由速度最慢的人落在后面是既不安全也不公平的，如果这样的情况发生在你身上，那你应该抗议。



高效率的行走方式可以最大程度节省体力，这需要经验的积累。如果你找不到自然而然的合适节奏，可以想办法用人为的方式让自己保持稳定的节奏。长距离爬坡的时候，如果我难以找到合适的节奏，经常停下来喘气休息，那我就会在脑海里背诵熟悉的诗句，让自己的迈步频率符合诗句的韵律。如果我的速度太快，就把诗句大声诵读出来，这会让我放慢速度。长时间保持过快的速度当然不现实，但如果长时间保持过慢的速度，也很容易消耗你的精力，因为你很难找到稳定的节奏。

有些时候，我可以找到完美的节奏与频率，连续一个小时甚至一整天轻轻松松地前行，仿佛根本不费任何力气。在这种状态下，距离不再是问题，我感觉我可以永远不停地走下去。我没法强迫自己进入这样的状态，也不知道究竟怎样才能达到。但我徒步得越多，这种状态就越经常出现。当然，这通常是在我进行长距离徒步的时候。在这样的时候，我可以连续不停地行走5个小时甚至更久，根本意识不到自己已经走了这么久、这么远，直到最终停下来。与其说是徒步，我更像是沿着小径顺畅地滑行。第二天，我的身体不会有任何异样，只会感到更加满足舒畅。

## 距离

我一天能走多远的距离？许多徒步者心中时时萦绕着这个问题。这取决于你的体能状况、迈步的幅度、每天徒步的时间、背包的重量和地形因素。有一些公式可以帮助你计算自己每天行进的距离，其中一条比较不错的公式是苏格兰登山俱乐部（Scottish Mountaineer Club）的威廉·奈史密斯（William W. Naismith）于19世纪晚期提出的，计算方法非常简单：你每小时大约行进5公里，每上升300米的海拔需要额外再花半个小时。这条公式似乎比较符合我的情况：如果徒步距离约为25公里，海拔爬升大约1200米，那么我平均需要花8个小时左右，包括中途休息。当然，如果你在地图上量出路线长25公里，那么实际的距离会更长，因为地图上的里程反映不了海拔和地形的变化。坡度越陡，实际距离相比地图路线就越长。

我每天从营地出发到抵达另一个营地要花8小时~10个小时，包括行走和中途休息。有一次我沿着大陆分水岭路线徒步的时候，曾经比照着大陆分水岭盆地路段的里程标牌测量过自己的行进速度，这一段的路况是平坦的柏油路。负重25公斤的时候，我每小时的行进距离约为6公里，按照这样的速度，如果我连续行进10