

NATIONAL
GEOGRAPHIC

极限运动系列

风靡全球的 大极限运动

派博·特克达 著
叶鹤荣 译

6 攀登

中国青年出版社

注 意!

在你开始阅读本丛书之前,你应该了解极限运动是危险的运动。在攀登、潜水、滑雪、赛车、滑板、滑雪板时,如果你不小心,或者尽管有时候已经很小心了,你的骨头包括保护你大脑的头盖骨都有可能受到损害。这只是一本介绍极限运动的书,并不适合作为极限运动训练手册。如果你准备进行极限运动时,请做好足够的保护措施。请选择正确的装备和地点,量力而行。

关于头盔:书中出现的某些极限运动者可能没有配戴头盔,这是一种非常危险的选择。无论你在何时何地地进行极限运动,请戴上你的头盔,毕竟保护好头部是非常重要的。

如果你在进行极限运动时不幸摔伤了头部或者身体某一部分,或者是导致他人受伤,请不要抱怨国家地理,因为我们已经提醒你要注意了。

(用法律术语描述:出版商和作者对于因按照本书内容而造成的任何人身伤害不负任何责任。)

世界上最大的非盈利科教组织之一国家地理学会成立于1888年,其目的在于“推广和传播地理学知识”。为了实现这一目标,学会每天通过各种方式渠道来教育和启发数百万的人,主要包括:杂志、书籍、电视节目、录像、图谱和地图册、研究机构、“国家地理蜜蜂”活动(译者注:国家地理蜜蜂是一个针对全美中小学生的地理知识竞赛,由国家地理学会主办,旨在普及地理知识)、教师研讨班以及创新的教学用具等。国家地理学会主要依靠协会会员交纳的费用、慈善捐助和销售教育用品的收入来运作。它有两个目标:通过探索、研究、教育来增进对全球的了解和促进全球环保意识的普及。而上述的经济支持对于这两个目标的完成是至关重要的。

要了解更多的信息,请致电:1-800-NGS LINE(647-5463)或者写信到如下地址:

National Geographic Society

1145 17th D.C. 20036-4688 U.S.A

欢迎访问我们的网站:www.nationalgeographic.com

攀 登

极限运动系列

为你介绍抱石、运动式攀登、
传统式攀登、攀冰、登山，
还有更多……

派博·特克达 著

杰克·迪克逊 插图

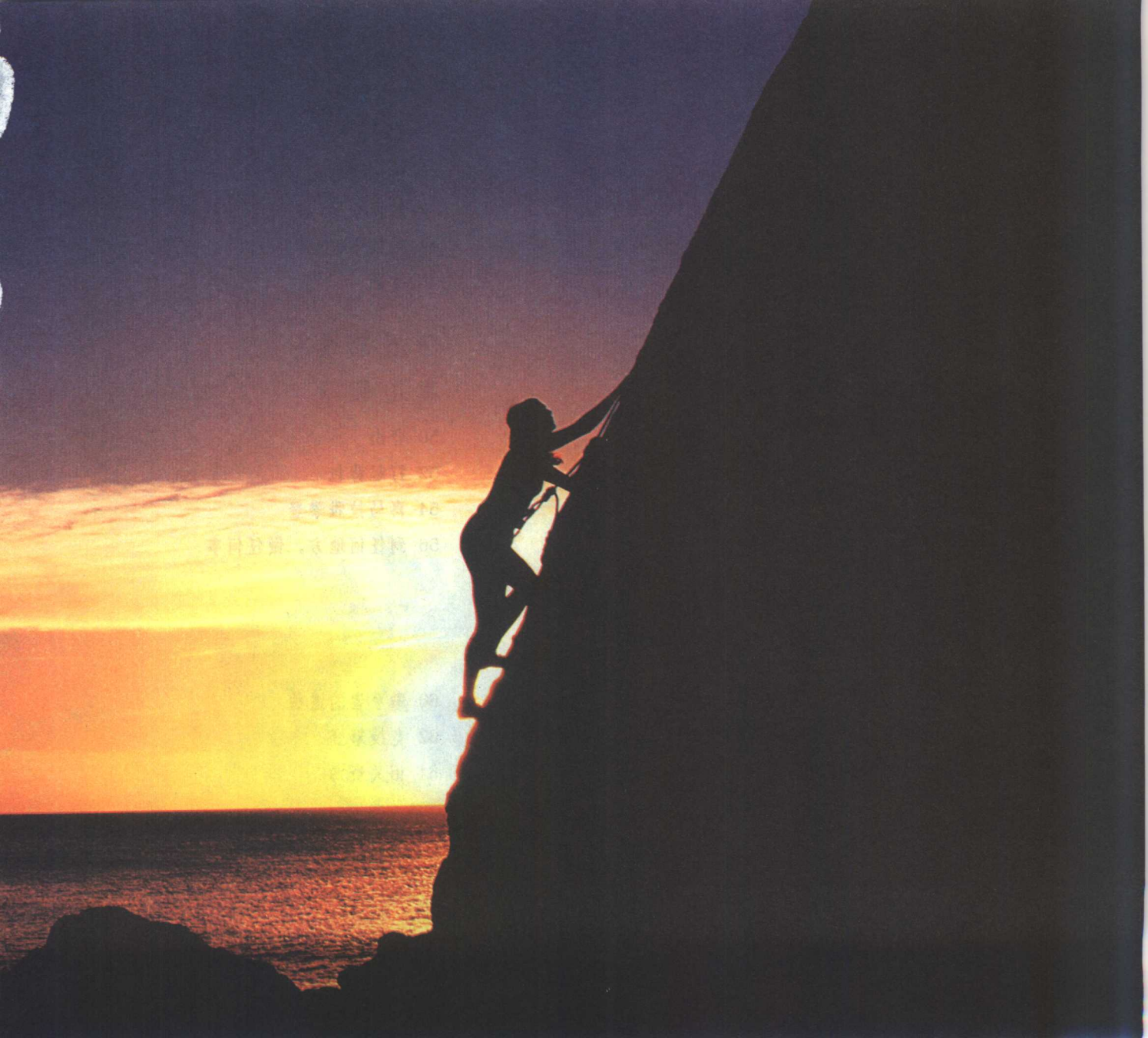
叶鹤荣 译



中国科学技术出版社



NATIONAL
GEOGRAPHIC



目 录

第一部分:

抱石

- 10 自由攀登
- 12 微小的抓点，飘飞的移动
- 14 跟我说
- 16 抱石路线专家

第二部分:

运动式攀登

- 20 去运动吧
- 22 绳子的奥妙
- 24 装备
- 26 室内攀登

第三部分:

传统式攀登

- 30 顶尖运动
- 32 高级装备
- 34 大岩壁攀登
- 36 惊世之举

第四部分:

攀冰

- 40 极度深寒
- 42 如何立足
- 44 摇摆中
- 46 冰融

第五部分:

高山攀登

- 50 登山
- 52 打起背包
- 54 喜马拉雅攀登
- 56 到任何地方，做任何事

第六部分:

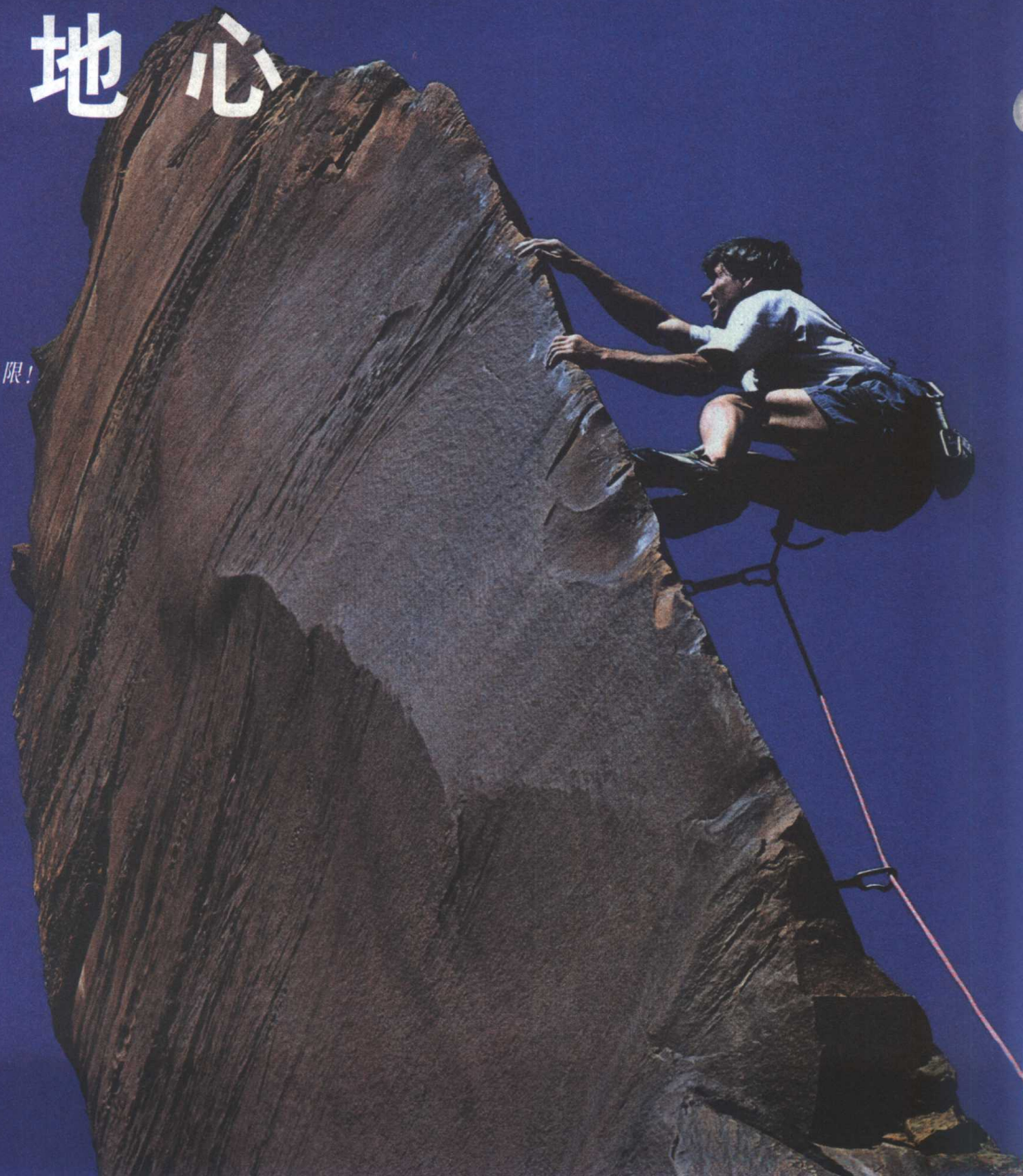
攀登智能

- 60 攀登者的道德
- 62 竞技攀登
- 64 相关资源



背叛地心 引力

攀登将你推向体能与脑力的极限!



**想像一下，你现在正粘贴于900
多米高的悬崖上，或是正在攀爬那
覆满蓝冰的险峰，抑或是用身体丈量
着那遥远的皑皑雪峰。**

攀登不仅是一项关于大山的运动。无论何人，经验、体能如何，都可以投身到攀登的怀抱中来，你可以从抱石和室内攀岩馆，到极高海拔和位于遥远大陆的狂野地带。

**赶快打开这本书，准备迎接这些会令你激动
得手心出汗的行动吧！**



第一部分 抱石

- 自由攀登
- 微小的抓点, 飘飞的移动
- 跟我说
- 抱石的惊人之举



如果你期待将自己推向极限却远离危险……

如果你期待着在岩壁上自由地攀爬而

无需受那些繁重装备的拖累……

那么快来探究这项纯粹的运动

为你带来的单纯乐趣——

去抱石吧



自由攀登

自由攀登是大多数攀登者都玩的运动

如果你正在爬一块岩石，却未用绳子和任何装备来支撑你的身体，这就是自由攀登。绳子是经常用到的，但只是出于安全的考虑。你可以利用天然岩壁的构造攀爬并从上面离开。自由攀登包括运动式攀登、传统式攀登和抱石。

小岩壁, 大刺激

抱石是最简单的一种攀登形式, 它的实质即自由攀登——没有绳子, 没有任何装备; 仅有攀岩靴、滑石粉以及广阔的大自然。它是你进行攀登运动最好的入门体验。它可以在任意一块凸起的岩石上进行, 为了避免摔伤, 通常选择一些不太高的岩石。实际上, 抱石是非常纯粹的运动, 它能给你体操转换动作的刺激动荡, 却使你承担非常小的危险。它还是非常容易就能从事的运动, 哪里有岩石, 那里就可以是你一展抱石身手的舞台——你可以单独前往, 当然也可和一群密友同去!

由于抱石经常需要做一系列具有很高难度的挪移动作, 一些攀登者将其视为更长久的有绳索攀登的理想训练。大部分人则看中它那对自身极限的挑战——那种和谐的节奏和韵律、那种强大的力量和坦白爽直的古朴乐趣。抱石不需要任何装备, 却有广泛的运动空间, 它不仅 是攀登运动的入门, 同时也是使你成为优秀攀登家的必经之路。



必备的几种简易装备

以下的列表中就是你在抱石运动中所必需的装备, 它们与你将要攀登的岩石一样“微小”而简单。

CHALK BAG (滑石粉包): 滑石粉, 具有使手保持干燥并且增强摩擦力的作用——存放在腰上一个有拉绳的手掌大小的小包里。大多数攀登者还携带一个旧牙刷, 刮去岩石抓点上的多余滑石粉, 或者清理岩壁边缘的脏物和青苔。

CRASH PAD (防坠垫): 在抱石运动中, 你将直接下落到地面上。虽然通常下落距离较短, 但有些距离也足以使你受伤。一个防坠垫, 或者泡沫缓冲垫, 都可确保坠落的安全并减少磨损和破裂。

ROCK SHOES (THE SOLE OF THE CLIMBER) (攀岩靴<攀登者的脚掌>): 在 50 年代真正的攀岩靴才首次出现于巴黎附近著名的枫丹白露抱石岩场中。那时的靴子已经具备了当今攀岩靴特有的敏感性的特点, 它就像你的第二层皮肤——如此具有黏性, 更如你的第二双手一样。

当今一般流行两种攀岩靴: 硬底型和软底型。硬底攀岩靴, 带高帮, 给你以坚硬耐用的感受, 使你可以轻易站立于微小岩石的边缘, 这些靴子与那些流行的软底靴相比较给你更多靴子的塌实感; 而那些低帮、柔软的软底靴会让你清楚地感觉到岩石的凹凸, 这种感觉真是令人难以置信, 填充了超黏性橡胶使它们与岩石能最大限度地摩擦黏紧。

微小的抓点， 飘飞的移动



所有攀岩的基本动作，涉及到手和脚的位置问题，在抱石运动中都会用到。

也许你能够掌握抱石的各种技巧，认为自己能够克服在攀爬中的任何困难，但当你经过“千锤百炼”，就会发现世界上最难的移动还是在巨石上。

技术

作为绳攀的训练，或仅仅想在抱石上有所提高，你应当知道一些关键的技巧。首先记住攀登的准则：**保持放松并且集中注意力！**

绝妙的翱翔

假想你已经费尽力气攀爬到一块难度很大的绝壁顶端，却无法再接近最后一个抓点。你几乎尝试了所有方法，却只能上升几厘米。这时你知道该是尽全力做空中动态挪移的时候了，这是一个充满激情的动作，或称为“绝妙的翱翔”。它是在自由式攀登中最常使用的一种动作，由于它的冒险性，应该先在巨石上反复练习。

动态挪移是利用身体的冲力来抓住那些离身体很远不能用常规方法抓住的抓点，它也是在两个相距甚远的抓点间进行移动的最有效方法。

让自己翱翔

- 1 伸直手臂，降低重心到脚上。
- 2 挪移时集中注意力并深吸气。
- 3 用双脚的力量使身体上升，而不是用手臂。
- 4 集中注意力抓住抓点，当心别用力过度！

保护

保护员帮助攀登者削弱其下跌时的冲力，或者帮助其改变方向并着陆

于固定的软垫或者是平坦的地面上。保护员站在攀登者后面，随时准备托住他（她）的身体或使其改向。不要试图抓住攀登者，否则你将被压成一条小虫！一个优秀的保护员可以使攀登者取得很大成功，而另一个极端就是使攀登者腿脚受伤——甚至更糟。保护员需要具有极高的责任心！

以下几点特别需要注意：

- 保护攀登者的头和背。
- 保护时把手臂伸长但是要把手指缩拢。
- 如果是在垂直岩壁上攀登，要托住攀登者的臀部并且直接将其引到软垫或者安全的平地上。
- 当攀登者处于悬垂状态时，从其手臂下托住他（她），这样可以使他（她）的脚首先接触到地面。
- 如果攀登着陆点是多岩石的地区，则需要将下落的攀登者推向防坠垫或者是安全、平坦的区域。

下落

要记住下落本身也是一门艺术！练习怎样下落与练习怎样向上攀爬同样重要。在下落之前和下落过程之中要时刻注意自己的位置，这样才能使你免受断骨之苦。

一些小技巧：

- 在下落时尽量使身体保持平衡和垂直。
- 学习猫那样本能的条件反射。练习用双脚轻轻落地的本领。



跟我说

自由攀登有它自己的一套语言。知道它的一些术语——特别是那些偏重于技术上的词汇是非常必要的。

能够快速和准确地和你攀登的伙伴以及保护员交流是使你攀登起来更加简便和快速的保障，也可使你免受伤害。这就是攀登词汇看起来像是由于攀登技术而发展起来的原因。以下是一些非常有用的术语。

抱石和自由攀登术语

BETA(贝塔): 是指那种古老的 β 制大尺寸录影机，这里用来形容记忆路线顺序、陷阱，或者其他关于未攀登路线的技术资料。它是获取有用的路线信息的普通术语。

BUCKET(桶): 在岩石上天然形成的一块非常大且安全的抓点，由于外形像桶的唇边而得名。也常常叫做“jug（水壶）”。

CRIMP(褶皮): 非常微小的岩石边缘抓点，指尖必须一个一个地叠在一起才能抓紧它。“Crimping”是攀登微小岩石边缘抓点的动作。“Crimpy”描述具有许多褶皮抓点的岩石断面。

CRUX(症结):一条路线上最艰难的移动或者是一系列复杂的挪移。

PUMPED(抽搐):肌肉(通常是前臂的肌肉)由于过多地用力而有膨胀感。这种状态一般出现在攀登者下降之前。

DEADPOINT(绝点):在一个动态挪移动作中,你在跳起到最高点时抓住了抓点。它是你身体向后跌落之前的瞬间时刻,在那一点你将感到失重。

EDGING(颤立):用脚内外侧靠边地方支撑发力,谨慎站在微小足点的动作。

HEEL HOOK(足跟勾):这是一个类似于猿猴使用的绝技,你将脚后跟抬高,有时可能高于头部,以此来支撑身体。也常用来绕过拐角或者勾住支点来保持平衡。

HIGHBALL(伤石):一条很高的,或者是着陆地形恶劣并且凹凸不平的路线,容易使攀登者摔断筋骨或者造成其他严重的伤害。你必须保持极高的注意力,还要准备附加的软垫,必须有保护员对你进行保护,避免任何干扰,只有这样才可能使你免遭伤害。

JAMMING(楔入):使身体的某部分——手指、手掌、拳头、脚尖或脚掌楔入裂缝。

LAYBACK(侧拉):用手拉垂直抓点或裂缝的同时脚用力蹬岩石使身体移动的过程。也称为“lieback”。

MANTEL(慢托):用单手或双手压岩石边缘或支点支撑起身体,使脚也可同时移动到该岩石边缘或是支点上的动作。



本书作者派博·特克达在科罗拉多抱石

MATCHING(匹配):双手抓住同一抓点,或者双脚立足于同一足点。

MONO(指洞):岩石表面的小洞或者小坑,恰好可以伸进一个手指。

OVERHANG(檐角):岩石上表面向你倾

斜,或像天花板一样与地面平行的陡壁。

PROBLEM(路线):一条攀登路线。在岩石上攀爬移动犹如解决一道疑难问题,因此得名。

PROJECT(工程):需要很多天的努力才能攀登成功的攀登路线。

SEND(完成):成功地完成一次路线的攀登。举例:“都德,完成(send)那条路线。”

SIDE PULL(侧拉抓点):一个垂直的需要手臂做水平侧拉动作的抓点。

SLAB(斯拉伯):角度低于垂直的斜坡,通常在45度到70度之间。

SLOPER(斜面点):岩壁上没有明显边缘的支点,攀登者利用手和脚的摩擦力在它上面攀登。

SMEAR(抹):一种特殊步法,滑动鞋底利用摩擦力使自己最大限度粘贴在岩石上的脚步攀登技术。

STEM(OR STEMMING)(茎干动作):展开双脚于反向支点上支撑身体。

TRAVERSE(侧移):侧向移动攀登。

UNDERCLING(反扳):抓住上下抓点的下部。

WIRE(线):记住移动的顺序。

抱石路线 专家

如果你喜欢攀爬岩石，那么你就一定会爱上抱石的。让我们挑选一块岩石，一起出发吧！

在 这里你将品味到抱石运动的
极佳境界：最棒的抱石
者和最令你热血沸腾的岩石。

查里斯·夏尔玛在攀登“实现”。