



CLIMBING: Expedition Planning 登山计划

梦想巅峰丛书

[美] **Clyde Soles and Phil Powers** 著

孙严冰 赵功伟 凌云霞 译



THE MOUNTAINEERS BOOKS



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

CLIMBING :

Expedition Planning



梦想巅峰丛书

登山计划

[美]Clyde Soles and Phil Powers 著

孙严冰 赵功伟 凌云霞 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2004-4466

© 2003 by clyde Soles and Phil Powers

All right reserved, First edition, 2003

图书在版编目(CIP)数据

登山计划/(美)索利斯,(美)鲍尔斯著;孙严冰,赵功伟,
凌云霞译. —北京:中国水利水电出版社,2004

(梦想巅峰丛书)

书名原文:Climbing: Expedition Planning

ISBN 7-5084-2536-7

I. 登... II. ①索... ②鲍... ③孙... ④赵... ⑤凌...

III. 登山运动—指南 IV. G881-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 123721 号

书 名	梦想巅峰丛书 登山计划
作 者	[美]Clyde Soles and Phil Powers 著
译 者	孙严冰 赵功伟 凌云霞 译
出版发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京宏伟创金微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16开本 15.75印张 248千字
版 次	2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	36.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

目 录

前 言	9
第一章	
登山之梦	
什么是登山	14
目标	16
时间问题	20
冒险的因素	23
登山方式	27
定义任务	40
第二章	
团队合作至关重要	
团队规模	47
组织团队	49
领导能力	56
第三章	
明确目标	
搜集信息	62
旅行技巧	64

熟悉山峰	71
------------	----

第四章

时间与资金

时间计划	90
资金问题	95

第五章

补给线:从起点到大本营

随意旅行阶段	108
向大本营进发	114
大本营中的生活	116

第六章

补给线:从大本营到顶峰

低海拔地区	130
山地厨房	135
高海拔地区	139

第七章

山地生活:个人装备

服装	148
背包	155
睡眠装备	156
攀登装备	158
其他必需品	162

第八章

进餐时间:补充能量

大本营的饮食	171
高山饮食	173
高山菜单	178

食品采购	182
------------	-----

第九章

实现梦想

倒计时	186
起程	188
挺进大本营	193
大本营	199
攀登	202
下撤	211
紧急事件	213
下撤后的任务	216
后续工作	218
附录 A 调查表	221
附录 B 相关资源	227
附录 C 装备检查表	229
附录 D 医疗用品	235
附录 E 登山常用词汇表	240
附录 F 8000 米以上的山峰	248

致读者

一个人不可能永远矗立在顶峰,必须重新回归平静……那为什么还要为第一的位置而烦恼呢?其实,仅仅是因为心中那个不灭的梦想:登高而晓天下。

一个登山的人,当他朝着目标攀登的时候,会看到无数意想不到的美景;而当他开始向下撤退的时候,高处那未知的景色就将不再停留在他的眼前。然而,他毕竟看见过。至少,在山腰处他可以这样告诉自己:在我的记忆里,有山顶瑰丽的美景。

——雷纳·道玛尔 (Rene Daumal)

前 言

本书是为那些心存高远的梦想家所作。

也许在现实中有很多登山者都不清楚如何具体地展开一次登山行动，对于所要做的繁杂工作总是茫然不知所措。在准备行动的阶段，各种细小琐碎的问题会铺天盖地地压下来，令人难以应付。而这些问题常常使得梦想永远不能变为现实。本书的写作目的就是为了给初涉登山领域的人们提供足够的信息和鼓励，使他们能够冲破各种各样的束缚去探寻自己的理想。

本书主要的读者对象是那些准备拓展视野、丰富经验的中级和高级登山者。也许他们已经掌握了丰富的攀岩和攀冰技术，但这只是在人迹罕至地区获得成功所需知识和技巧的一部分。本书将帮助你搜寻目标、组织队伍、选择装备和采购食品——这些本来熟悉的事情在远离故乡的探险中也许会被赋予新的含义。

本书也同样适合那些胸怀远大理想，希望有朝一日能够登上世界巅峰（诸如麦金利、阿空加瓜、珠穆朗玛峰）的初学者；以及那些不满足只跟随向导的步伐而准备追求冒险的人们。对大多数人来说，只要胸怀理想、具备顽强的毅力，这些梦想全都可以实现。本书虽然不是描写关于攀登技术的指导手册，但是却为那些准备制订登山计划的人们提供了重要的信息。

即使那些并不打算攀登遥远巅峰的人们也可从本书中了解许多有关登山的奇闻趣事。从中你可以学习如何组织登山行动，并会发现许多导致行动失败的原因。

如果读者富有冒险精神，本书将会提高你对登山的兴趣。不同于呆坐在教室

里独自阅读枯燥的课本，你可以将此书中提及的知识运用于探险的整个过程中，它一定会给你留下永生难忘、色彩斑斓的记忆。

虽然作者一直将登山这种最复杂的探险活动作为本书写作的中心，但它只是探险活动的一种而已。制订登山计划的观念应该贯彻到所有的探险活动（漂流、洞穴探险、潜水、航海、勘探以及科学考察等）中。

不论梦想为何，深思熟虑之后，总能有所收获。

关于安全

在所有的户外运动中，安全都是至关重要的。没有哪一本书能够提醒人们将要发生的每一种危险或者预见到人们的每一处缺点与不足。本书中描写的登山技术和过程只是给读者提供了一般性的信息，并不能提供完整的关于攀登及技术训练的细节。同时，没有替代品可以代替正式的指导、常规训练以及大量的练习。当读者要依照本书的某一过程活动时，必须是在自己能够保障自身安全的前提下进行。读者也可以将本书作为获取更加丰富的野外知识的指导用书。通常情况下，野外穿越需要注意交通状况、道路的周边环境、天气、地形、团队的实力以及其他一些情况。另外，对当前环境和行动保持正常的警惕是旅行安全、快乐的关键。

热爱登山的人也同样地热爱自然和生活，他们对静静矗立的远山充满了深深的敬意。谨以此书献给黄德，以及在历次登山探险中将生命留在了远方的勇士们！

——译者



CHAPTER 1

阿拉斯加穆斯托斯山(Moose's Tooth,10355 英尺,3156 米)



第一章 登山之梦

“登山”，这是一个寓意深远的词语。它能够唤起人们对于异域的想象，使人联想到史诗般的奋斗、英雄的胜利以及随时可能发生的灾难；同时，它还意味着登山者必须进行为期数月的准备、购置大量的装备、解决潜在的个人矛盾以及忍受生活条件极差所带来的艰辛。

当你向其他人提起要准备登山的时候，甚至还没有提起目的地，他们就已经瞪大了眼睛。一些人会用好奇的目光打量你，暗想你的头脑是否正常；另一些整天过着碌碌无为、黯淡无光生活的人则掩饰不住他们的嫉妒；只有少数人的眼神中饱含着赞许，同时也流露出对于冒险生活的渴望。

一次登山就是一次集体的行动。在整个团队中，有一种力量可以感染所有人，它鼓励每个人挑战自己的体力、精神和意志的极限。当人们完成一次登山苦旅之后，思想可能会发生很大的转变，并且往往会伴随着体重的减轻。

什么是登山

人们有时会认为登山探险就像一次大规模的军事行动，伴随着数以百计的搬运工和庞大的后勤补给。但是，这种方法现在已不再是一种通用的做法了。目前，更为典型的登山是4~6名登山

队员选择某一特定的山区，然后花上几个星期进行攀登，并体味其中的乐趣。在登山之前，可能需要花费一个星期左右的时间，利用各种交通工具才能够到达目的地。而一旦到达，队员们只能依靠自身的力量来完成登山过程中的所有工作。

一次登山甚至可以看作是一次非常简单的活动，就像两个好朋友结伴到偏远山区的一次远游。但这种方式看起来更像是一次探险，因为它在许多方面更类似一次精心准备过的大型游览活动。

但是，不管是什么样的登山方式，它们的特点还是一致的。

精确的目标 每一次登山都具有明

确的目标，不管这个目标有多大，它都是将队员凝聚在一起的纽带。这个目标可能是攀登特定的线路或山峰、穿越某一地区、环绕某一山峰进行考察、漂流过某条河流、探索某一未知区域，甚至可能是在某一地区进行医学研究。在登山过程中，很少能够听到诸如“今天你想做什么？”“我不知道，你呢？”之类的对话。当你有目的地旅行时，大部分的行程基本上已经提前计划好了。

对他人负责 团队的成员首先应该彼此间相互承担责任：为共同的目标承担责任；互相协助完成任务；在失败时相互提供精神及物质上的支持……登山时还需要同许多其他相关人员签订正式



为了完成特定的目标，登山者往往需要远渡重洋，跋涉千山万水。

的合同或者确认某种约定。如果你所在国家的登山协会能够帮助你获得登山许可或者收集信息，通常会要求提供活动报告；组织者在有关设备的问题上需要媒体进行宣传并反馈意见。另外，任何一支登山队都应该对后来的同胞负起责任。在许多地方，由于很少能够见到外国人，当地人只会简单地将外来者区别为美国人、加拿大人、英国人或者其他国家的人，但是不管愿意与否，你都会被认为整个国家的代表。你的行为举止，可为后来者开启友谊之门，也可使他们遭受冷遇。

时间范围 时间是登山的重要条件之一，完成一次登山往往需要4~6个星期的时间。一些登山只会持续2~3个星期，但却要花费大量的时间进入山峰所在的区域。即使同过去的登山活动

相比，现代登山仍然需要花费大量的时间，但是一次登山行动也很少能够持续3个月以上。在20世纪中期，正值攀登喜马拉雅山脉的黄金时期，一次登山往往需要持续4~6个月。而在19世纪以前，极地探险、深入非洲或澳大利亚内陆探险通常需要两年的时间。

偏远的地区 登山的地点通常是交通不便或是人迹罕至的地方。如果在山中经过一天的跋涉后，出现在你眼前的是平整的马路、整洁的房间以及冰镇啤酒的话，那么这些就不能算是真正意义的登山了。

目标

对一次登山活动而言，选择一个合适的目标并非易事。这要求每个队员都



麦金利峰西壁对于经验丰富的登山者来说将是不错的选择。