

The
trails
collection

李薇 / 主编

徒步 全球

66 条珍藏级线路

WALKING

O

R

L

D

重庆出版集团 © 重庆出版社



条珍藏级线路
WALKING
W O R L D

The
trails
collection

李薇 / 主编

徒步全球



图书在版编目(CIP)数据

徒步全球·66条珍藏级线路 / 李薇主编. — 重庆:
重庆出版社, 2018.10
ISBN 978-7-229-13616-1

I. ①徒… II. ①李… III. ①旅游指南—世界 IV.
①K919


中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234644号

徒步全球·66条珍藏级线路

TUBU QUANQIU · 66TIAO ZHENCANG JI XIANLU

主 编: 李薇
撰 文: 《旅游新报》编辑部

责任编辑: 康阳梅
设 计: 刘洋 粟霜

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮编: 400061
发 行: 重庆市天下图书有限责任公司
重庆市渝北区财富大道19号财富园3号B栋1楼 邮编: 401121
承 印: 重庆市华彩设计分色制版有限责任公司
重庆市渝中区长江一路68号 邮编: 400014

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印 张: 14 字数: 105千字
版 次: 2018年11月第1版 印 次: 2018年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-229-13616-1
定 价: 58.00元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题, 重庆市天下图书有限责任公司负责调换。
服务热线: 023-63658950

目录

COO



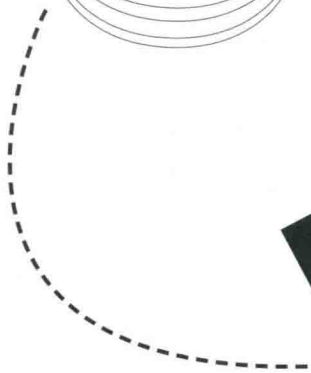
n

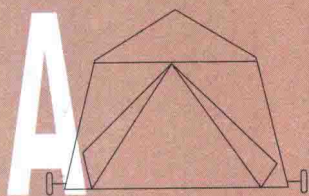
t

e

nt

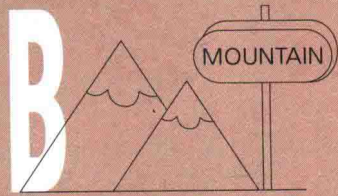
s





A
Annapurna Circuit Trek
安娜普尔纳大环线 **14**

Appalachian Trail
阿巴拉契亚步道 **17**



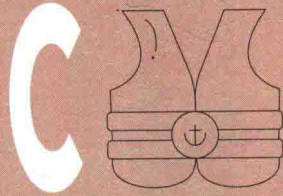
B
Besseggen Ridge
贝斯山脊徒步线路 **20**

Bibbulmun Track
比布蒙步道 **23**

BKHJ Loop
白哈巴喀纳斯禾木贾登峪
徒步线路 **26**

Blue Trail
蓝色小径 **29**

Bogda Loop
博格达环线 **34**



C
Chadar Trek
冰河之旅 **37**

Chota Char Dham
四处圣地之旅 **40**

Cheshi Trail
车师古道 **43**

Chuandiding Mountain Thru-Hike

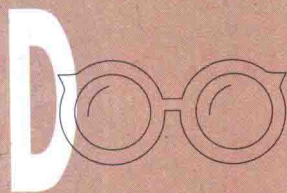
船底顶山穿越线路 **46**

Corsica's GR20
科西嘉岛 GR20 线路 ... **49**

Cotswold Way
科茨沃尔德之路 **52**

Croagh Patrick Pilgrim Path
克罗帕特里克朝圣之路
..... **56**

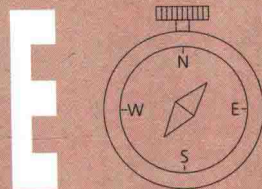
CVBV Thru-Hike
长坪沟 - 毕棚沟穿越线路
..... **59**



D
Danakil Depression Thru-Hike
达纳基尔凹地穿越线路
..... **62**

Dolomite High Route
多洛米蒂高路 **65**

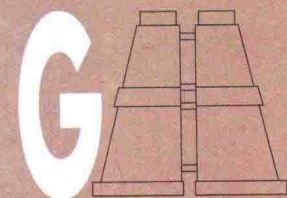
Drakensberg Chain Ladder
Hike
北德拉肯斯堡穿越线路
..... **68**



E
Everest Base Camp Loop
珠峰大本营徒步线路 ... **71**

El Caminito del Rey Path
埃尔乔罗国王步道 **76**

Ergaki Trail
叶尔加基徒步线路 **79**

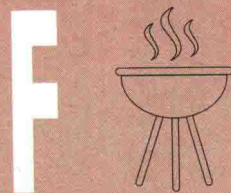


G
Great Divide Trail
大分水岭之路 **88**

Great Wall Trail
长城徒步线路 **91**

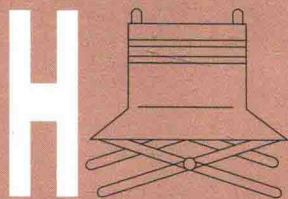
Greater Patagonian Trail
大巴塔哥尼亚之路 **94**

Gunung Rinjani Trek
林贾尼火山徒步 **97**

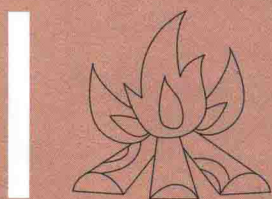


F
Fimmvörðuháls Trail
菲姆沃罗豪尔斯高地穿越线
路 **82**

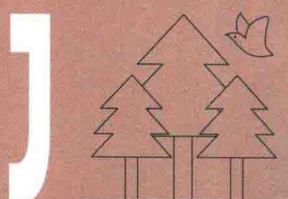
French Way
法国之路 **85**



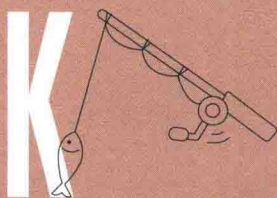
- Haute Route
高地美路 **100**
- Hengduan Mountains Trail
横断天路 **103**
- Huihang Road
徽杭古道 **107**



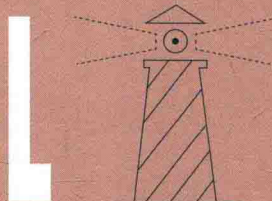
- Inca Trail
印加古道 **110**
- Israel National Trail
以色列国家步道 **113**



- John Muir Trail
约翰·缪尔小径 **116**
- Jordan Trail
约旦国家步道 **119**



- Kangrinboqe Circuit
冈仁波齐转山 **122**
- Kubuqi Desert Thru-Hike
库布齐沙漠穿越线路
..... **125**
- Kumano Trail
熊野古道 **128**
- Kungsleden Trail
国王小径 **131**
- K2 Base Camp Trail
巴基斯坦 K2 大本营
..... **134**



- Lake Waikaremoana Track
怀卡里莫阿纳湖步道
..... **137**
- Lao Mountain Trail
崂山九八徒步线路 **140**
- Laugavegurinn Trail
朗格维格尔徒步路线
..... **143**
- Lemosho Trail
莱莫邵徒步线路 **146**

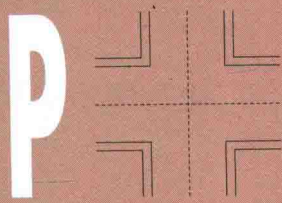


- Maclehose Trail
麦理浩径 **150**
- Makapuu Point Lighthouse
Trail
玛卡普吾灯塔步道 **153**
- Milford Track
米尔福德步道 **156**
- Motuo Trail
墨脱徒步线路 **159**

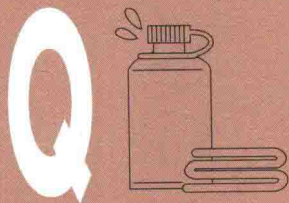


Olle Trail
偶来小径162

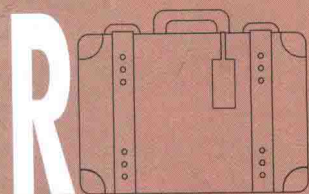
Overland Track
陆上通道165



Pacific Crest Trail
太平洋山脊步道168

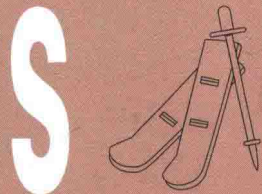


Qomolangma's East Face
Base Camp Trek
珠峰东坡徒步线路172



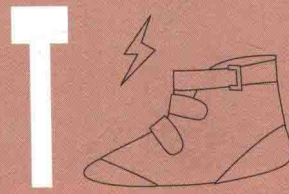
Rheinsteig
莱茵小径175

Rock Trails
洛克穿越线路179



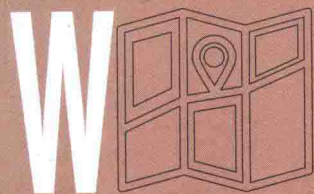
Shackleton's Route
沙克尔顿之路182

Shennongjia NNR's Laojun
Mountain Thru-Hike
神农架老君山穿越线路
.....185



Taihang Mountain Thru-Hike
南太行穿越线路198

Tengger Desert Thru-Hike
腾格里沙漠穿越线路
.....201



West Coast Trail
西海岸山径218

West Highland Way
西高地小径221

Snowman Trek
雪人小径.....188

Sunshine Meadows Trek
阳光草场徒步线路191

Sydney's Great Coastal Walk
悉尼海岸线大步行194

Tierra del Fuego's Coastal Trail
火地岛海岸徒步线路
.....204

Tiger Leaping Gorge Track
虎跳峡徒步线路207

Tongariro Northern Circuit
汤加里罗北环路步道
.....210

Torres del Paine's W-Trek
百内国家公园 W 线.....213



条珍藏级线路
WALKING
W O R L D

The
trails
collection

李薇 / 主编

徒步全球



图书在版编目(CIP)数据

徒步全球·66条珍藏级线路 / 李薇主编. — 重庆:
重庆出版社, 2018.10
ISBN 978-7-229-13616-1

I. ①徒… II. ①李… III. ①旅游指南—世界 IV.
①K919


中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第234644号

徒步全球·66条珍藏级线路

TUBU QUANQIU · 66TIAO ZHENCANG JI XIANLU

主 编: 李薇
撰 文: 《旅游新报》编辑部

责任编辑: 康阳梅
设 计: 刘洋 粟霜

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮编: 400061
发 行: 重庆市天下图书有限责任公司
重庆市渝北区财富大道19号财富园3号B栋1楼 邮编: 401121
承 印: 重庆市华彩设计分色制版有限责任公司
重庆市渝中区长江一路68号 邮编: 400014

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印 张: 14 字数: 105千字
版 次: 2018年11月第1版 印 次: 2018年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-229-13616-1
定 价: 58.00元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题, 重庆市天下图书有限责任公司负责调换。
服务热线: 023-63658950



徒步 辞典

HIKING DICTIONARY

A TO Z

A Alcohol Stove

酒精炉

以酒精为燃料，在徒步过程中可用来简易地烹饪食物。

AMS(Acute Mountain Sickness)

急性高山病

在高原地区徒步时暴露于低氧环境后，因环境适应能力不足而引起的病理性反应，常见的症状有头痛、失眠、食欲减退、疲倦、呼吸困难等。

B Backpack

户外背包

带有腰带和胸带的背包，能让背包重心贴在身上，在徒步过程中保持重心不左右晃动，从而节省体力，保证安全。

Balaclava

巴拉克拉法帽

一种几乎完全围住头和脖子的羊毛兜帽，仅露双眼，有的也露鼻子，在寒冷的气候中徒步可以很好地保暖。

Base Weight

基重

背包装进所有装备后，除去食物、饮水和燃料等可消耗性物体的总重量。

Baseball Style Hat / Wide-Brimmed Hat

棒球帽/阔沿帽

户外帽子。要选快干、透气、凉爽，具有防紫外线功能的材料。

Bear Bag

熊袋子

用来装食物的密封袋，最好是挂在树上或者固定在树干上，避免被熊叼走。

Bear Box

熊盒子

一个大型的金属罐子，有锁死系统。一般在步道口有熊盒子的存在代表此地有熊，它可能会毁坏车辆或获取食物，建议不要把任何食物留在车内。

Bear Canister

熊罐头

一种用来装食物的密封罐头，即使熊闻到气味也无法获取食物。美国有些国家公园和自然保护区有强制携带熊罐头的规定。

Bear Spray

防熊喷雾

遭遇熊袭击时可以使用，使用时瞄准熊的眼睛和鼻子，一口气喷完一整瓶。

Bivy Sack

露营袋

不需要额外搭帐篷，在恶劣天气下也能够提供保护，在轻量化徒步爱好者中非常流行。

B

Buff **魔术头巾**

也可以当作围巾、帽子、绑腿、手套使用，在必要时还能充当绷带，功能多样。

C

Cat Hole **猫洞**

当徒步、登山过程中没有厕所时，在离水源、步道和露营地至少60米处，挖一个深15—20厘米、直径10—15厘米的洞，是处理排泄物最值得推荐的做法。

Collapsible Sink

折叠水盆

徒步时可用于来提水、洗菜、洗脸等，非常方便。

Cookware Set

户外野餐炊具套装

包括炉头、气罐、套锅等，长线徒步时可在户外烹煮出热气腾腾的美食。

D

Day pack, Fanny Pack or Bumbag **小背包, 腰包/胸包**

徒步时，特别是短线徒步，可以把手机、钱包、能量补给、应急物品等经常要用到的东西放在里面，比较方便。

DWR(Durable Water Repellant)

防泼水性处理涂层

这种材料的徒步装备可以不被水完全浸透。

E

Emergency Space Blanket **紧急救生毯**

具有良好的热绝缘、冷绝缘、防水的优点。

F

FBC(Freezer Bag Cooking) **自封袋烹饪法**

将食物放进自封袋内，倒入热水加热食物的烹饪方法，在徒步过程中使用这种方法方便快捷，也省去了洗涤的麻烦。

First-aid Kit

急救包

急救包所携带的物品数量应根据徒步的环境、行程天数、难易度做相应的调整。

G

Gaiters **绑腿**

可以减少因为登山徒步而引起的腿部酸痛，还能防止山虫、蚂蝗等爬进裤管，避免被树木挂伤腿部。

GORP (Good Old Raisins and Peanuts or Trail Mix)

高能量小吃组合

坚果、水果干等美味的高能量小吃组合。

GPS(Global Positioning System)

全球定位系统

在没信号的地方能找到大概位置，不至于迷路。

H

Hand Sanitizer **免洗洗手液**

徒步时可以随时随地清洁双手，且体积小、重量轻，携带方便。

Headlamp or Flashlight

头灯或手电筒

户外徒步走夜路和扎营时必不可少的用品，头灯可以将手解放出来。

Hiking Poles

登山杖

户外徒步的安全保障之一，能有效减轻下山时对膝盖的冲击。

Hydration System

水袋包

徒步时可放进背包的任何空隙里，有一根水管通到嘴边，随喝随吸，也方便携带。

Hypothermia

低温症

皮肤丢失的热量多，人体内产热少，不能使体温保持在一定的水平上，就可能导致低体温症。在气候易变的野外，徒步者迷路、受伤或食品供给不足的情形下容易发生。

I

Ice Axe **冰镐**

在攀冰时可以当作攀登的支点使用，也可以作为上下山的手杖，根据地形的不同冰镐有多种

不同的功能。

K Knee Support

护膝

徒步时可选用双侧带支撑弹簧的支撑性护膝，能够把膝盖负荷转移到腿部其它强健的部位，以减少膝盖的受力。

L Lip Balm(With Sunscreen)

唇膏(带防晒)

在户外徒步登山等活动中，白天的高温会让唇部的水分蒸发而变得干裂，带防晒的唇膏可以有效防止水分的流失。

M Multifunction Watch With Altimeter **多功能手表(配备高度表)**

可提供如手持式高度计般的高度测量，适合登山、徒步、探险等要求较高的户外活动使用。

O Outdoor Jackets

冲锋衣

户外爱好者的首选外衣，防风、保暖、透气，也有防雨的功能。

P Pack Cover

背包雨罩

防水、防刮花，还是防尘的理想工具。

Permits

许可证

相关机构授予相关权利的书面证明。国外许多徒步线路需要申请该证才能进行徒步。

Q Quick-dry Clothes/Pants

速干衣物

有速干的效果，主要功能是快速排汗，将汗水迅速吸收、扩散，加速汗液蒸发，是夏季登山的首选。

R RICE(Rest Ice Compression Elevation)

RICE急救法则

每个字母依次对应英文单词Rest、Ice、Com-

pression和Elevation，相对应的措施是镇静、冷敷、按压和上举，在野外受伤可采用此方法做应急治疗。

S Satellite Phone

卫星电话

基于卫星通信系统来传输信息的通话器，主要功能是填补现有通信终端无法覆盖的区域，提供更完整的通信保障。

Skin Out Weight

皮肤外重量(总重)

身上所有装备的重量，包括可消耗性物体和穿戴的衣物。

Sleeping Bag

睡袋

野外露营时最重要的保暖层，提供舒适温暖的睡眠。

Sleeping Pad

睡垫

除了能提高户外睡眠舒适度外，还能有效隔离寒冷的地面，保持体温。

Stuffable Pillow Case

可填充枕套

可自行充气、搭配充气枕使用，或往里塞入衣物。

SUL(Super Ultra Light)

极轻量化

基本装备重量轻于2.27公斤(5磅)。户外技巧越熟练，越能减少对装备的依赖，但在减重的同时也要能满足徒步的安全与乐趣需求。

Sweep

收队

徒步队伍中走在最后面的一个人，负责所有队员不掉队，与领队协调保持队伍整体队形，鼓励落在后面的队员保持节奏，确保队员的安全，携带药箱，处理队员遇到的意外伤害。

Switchback

之字形爬坡

有利于越过障碍物和艰险地段，可以降低爬山

的坡度，相对节省体力。

T Tent-pole Repair Sleeve

帐篷杆修复节

用以修理断裂的帐篷杆。

The Big Three

户外三大件

睡眠系统、背包、帐篷是徒步中最重要的三类装备，同时也是最重的，追求超轻量化的徒步者通常不会携带这几样。

The Water Report

水情表

线上水资源情报，徒步者可以在上面获取或者上传可靠的徒步线路水源情况。

Three Layer System

三层穿衣法

户外界普遍承认的着装基本原则，即由内到外依次为贴身层、保暖层、防护层。这样的穿衣组合足以应对冰天雪地、狂风暴雨等极端多变的户外环境。

U UL (Ultralight)

超轻量化

徒步基本装备重量低于10磅（约4.54千克），能加快徒步速度，增长徒步距离，徒步更轻松，但要求徒步者有更多的徒步经验和技巧。

W Wag Bag

户外便携厕所

装个人排泄物的密封袋。徒步时没有厕所而该区域又不允许挖猫洞的情况下，就需要带上它，使用完毕请带出山野。

Water Filter or Other Treatment System

过滤器或者其他净水装置

可将户外的河水、溪水、泉水等含有害细菌、异味的淡水直接过滤成直饮水，保证户外饮水安全。

Waterproof Matches

防水火柴

经风吹雨淋也依然能够点着，是户外运动爱好者经常使用的工具。

Whistle and Signaling Mirror

口哨和信号镜

在野外防护求生时能发出求救信号。

Wind Hoody

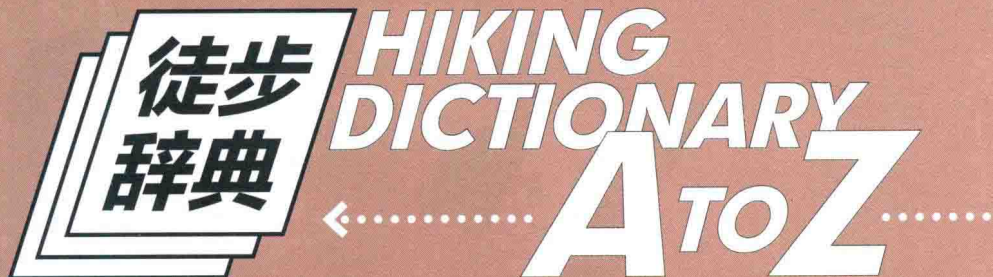
皮肤风衣

也叫紫外线服，能有效防止强烈的高山紫外线，是夏季徒步的必备品。

Z Zero Day(Take a Zero)

休息

一整天未进行徒步。一般在长线徒步中，徒步者会用一天时间来休息、恢复或者等待恶劣的天气过去。



目录

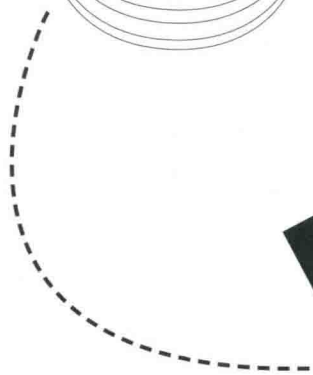
COO



n

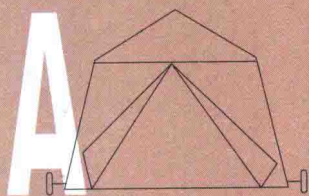
t

e



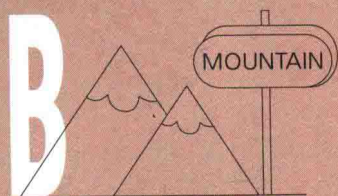
nt

s



A
Annapurna Circuit Trek
安娜普尔纳大环线 **14**

Appalachian Trail
阿巴拉契亚步道 **17**



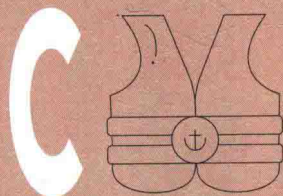
B
Besseggen Ridge
贝斯山脊徒步线路 **20**

Bibbulmun Track
比布蒙步道 **23**

BKHJ Loop
白哈巴喀纳斯禾木贾登峪
徒步线路 **26**

Blue Trail
蓝色小径 **29**

Bogda Loop
博格达环线 **34**



C
Chadar Trek
冰河之旅 **37**

Chota Char Dham
四处圣地之旅 **40**

Cheshi Trail
车师古道 **43**

Chuandiding Mountain Thru-Hike

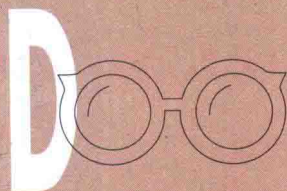
船底顶山穿越线路 **46**

Corsica's GR20
科西嘉岛 GR20 线路 ... **49**

Cotswold Way
科茨沃尔德之路 **52**

Croagh Patrick Pilgrim Path
克罗帕特里克朝圣之路
..... **56**

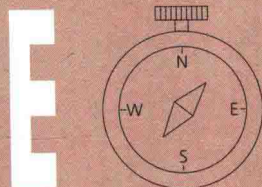
CVBV Thru-Hike
长坪沟 - 毕棚沟穿越线路
..... **59**



D
Danakil Depression Thru-Hike
达纳基尔凹地穿越线路
..... **62**

Dolomite High Route
多洛米蒂高路 **65**

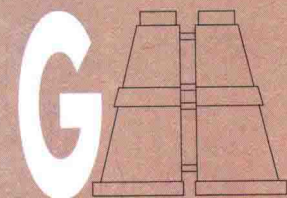
Drakensberg Chain Ladder
Hike
北德拉肯斯堡穿越线路
..... **68**



E
Everest Base Camp Loop
珠峰大本营徒步线路 ... **71**

El Caminito del Rey Path
埃尔乔罗国王步道 **76**

Ergaki Trail
叶尔加基徒步线路 **79**

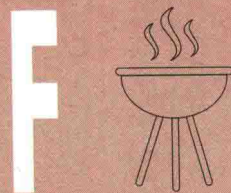


G
Great Divide Trail
大分水岭之路 **88**

Great Wall Trail
长城徒步线路 **91**

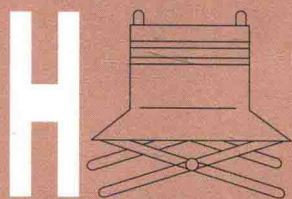
Greater Patagonian Trail
大巴塔哥尼亚之路 **94**

Gunung Rinjani Trek
林贾尼火山徒步 **97**

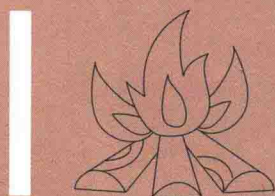


F
Fimmvörðuháls Trail
菲姆沃罗豪尔斯高地穿越线
路 **82**

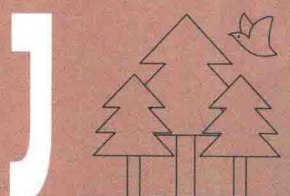
French Way
法国之路 **85**



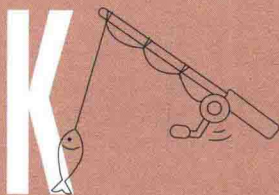
- Haute Route
高地美路 **100**
- Hengduan Mountains Trail
横断天路 **103**
- Huihang Road
徽杭古道 **107**



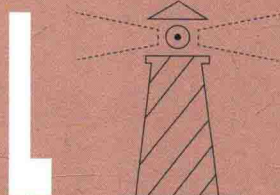
- Inca Trail
印加古道 **110**
- Israel National Trail
以色列国家步道 **113**



- John Muir Trail
约翰·缪尔小径 **116**
- Jordan Trail
约旦国家步道 **119**



- Kangrinboqe Circuit
冈仁波齐转山 **122**
- Kubuqi Desert Thru-Hike
库布齐沙漠穿越线路
..... **125**
- Kumano Trail
熊野古道 **128**
- Kungsleden Trail
国王小径 **131**
- K2 Base Camp Trail
巴基斯坦 K2 大本营
..... **134**



- Lake Waikaremoana Track
怀卡里莫阿纳湖步道
..... **137**
- Lao Mountain Trail
崂山九八徒步线路 **140**
- Laugavegurinn Trail
朗格维格尔徒步路线
..... **143**
- Lemosho Trail
莱莫邵徒步线路 **146**



- Maclehose Trail
麦理浩径 **150**
- Makapuu Point Lighthouse
Trail
玛卡普吾灯塔步道 **153**
- Milford Track
米尔福德步道 **156**
- Motuo Trail
墨脱徒步线路 **159**