

新技術
新體驗

- 一年四季的登山方法和技術
- 是樂山者必讀的登山手冊

陳季遠編譯

登山野營入門



KON BOOK



登山野營入門

● 樂山者登山必備手冊

● 陳季遠編譯

KON BOOK

登山野營入門

編譯者 陳季遠

發行人 開朗出版社

出版者 開朗出版社

總經理 武陵出版社

台北市建國南路一段一九四巷二號七樓
TEL: 七〇三三三三九

印刷者 建佳印刷廠

登記證 局版臺業字第一九五〇號

定價 一〇〇元

初版 中華民國七十四年二月

版權所有翻印必究

目錄

序言

| | |
|---------------------|----|
| 第一章 登山····· | 九 |
| 第一節 何謂登山····· | 九 |
| 第二節 往昔人們心目中的山····· | 一六 |
| 第三節 日本人與山····· | 二三 |
| 第四節 近代登山運動的萌芽····· | 二五 |
| 第五節 喜馬拉雅山和近代登山····· | 二九 |
| 第六節 登山運動····· | 三三 |

| | | |
|-----|---------|-----|
| 第七節 | 登山技術 | 三七 |
| 第二章 | 登山用具 | 四五 |
| 第一節 | 登山用具的發展 | 四五 |
| 第二節 | 谷川岳 | 四九 |
| 第三節 | 個人裝備 | 五三 |
| 第四節 | 團體裝備 | 七九 |
| 第五節 | 夏天用的帳篷 | 八一 |
| 第六節 | 冬天用的帳篷 | 八五 |
| 第七節 | 寢具 | 八七 |
| 第八節 | 爐子和燃料 | 九二 |
| 第三章 | 登山計劃和準備 | 九七 |
| 第一節 | 登山的方式 | 九七 |
| 第二節 | 山行計劃 | 一〇〇 |
| 第三節 | 地圖 | 一〇二 |
| 第四節 | 氣象 | 一〇四 |

| | | |
|-----|---------------|-----|
| 第五節 | 糧食····· | 一〇九 |
| 第六節 | 登山練習····· | 一一一 |
| 第四章 | 基本技術····· | 一一三 |
| 第一節 | 初學登山的入····· | 一一三 |
| 第二節 | 步行法····· | 一一七 |
| 第三節 | 爬坡····· | 一二一 |
| 第四節 | 走山稜····· | 一二五 |
| 第五節 | 溯行溪谷····· | 一三二 |
| 第五章 | 山中生活的技術····· | 一三九 |
| 第一節 | 何謂生活的技術····· | 一三九 |
| 第二節 | 關於山中小屋····· | 一四一 |
| 第三節 | 架設營帳····· | 一四九 |
| 第四節 | 一般的野營····· | 一五三 |
| 第五節 | 生活與炊事····· | 一五六 |
| 第六節 | 山中的衛生和保健····· | 一六二 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第六章 攀登岩壁····· | 一七一 |
| 第一節 前言····· | 一七一 |
| 第二節 攀登岩壁的裝備····· | 一七三 |
| 第三節 基本技術····· | 一八〇 |
| 第四節 登山繩的結法····· | 一八六 |
| 第五節 繩纏穩定····· | 一八九 |
| 第六節 岩壁的種類和攀登法····· | 一九二 |
| 第七節 懸垂下降····· | 一九八 |
| 第八節 使用岩釘的技術····· | 二〇〇 |
| 第九節 登山繩的操縱法····· | 二〇三 |
| 第十節 登山澗····· | 二〇五 |
| 第七章 雪溪技術····· | 二〇七 |
| 第一節 基本技術····· | 二〇七 |
| 第二節 冰斧的使用法····· | 二〇八 |
| 第三節 雪隊····· | 二〇九 |

| | | |
|-----|---------------|-----|
| 第四節 | 冰爪技術····· | 二一一 |
| 第五節 | 熊掌鞋的使用法····· | 二一五 |
| 第八章 | 登山練習····· | 二二一 |
| 第一節 | 登山的危險性····· | 二二一 |
| 第二節 | 山的季節變化····· | 二二三 |
| 第三節 | 山難及其預防措施····· | 二二四 |

10

10

10

10

序言

臺灣——這環山臨海、氣候溫和的寶島，你極目遠望，一定能看到蒼山翠樹，真是造物者賦與樂山者的樂園。

臺灣既具備了發展登山運動的天賦條件，又加上近幾年社會安定、經濟繁榮，以及人們對於休閒活動的重視，更促進了登山運動的蓬勃發展。

登山活動的性質有：消閒性的遊山玩水、訓練自己能力的探山，以及技術性的爬岩，這些都是以大自然為對象的活動。在平時，大自然是溫和的，我們常接觸它，能怡情益智、開闊心胸。然而天有不測風雲，若我們在登山途中，不幸遇到它露出猙獰的一面，再加上登山的計劃和裝備都不十分完善時，就很可能發生意外，喪失生命。

近來，登山事故頻仍。有的是登山者身亡的慘劇，有的雖無人傷亡，却也使登山者飽受驚嚇與饑寒交迫之苦。每當報端披露山難事件，都會使社會掀起一片震驚與惋惜之聲。因為那些罹

難者，都是年輕力壯，前途不可限量的有為青年；他們的遇難，不但使父母悲傷不已，也讓國家社會痛失英才。

登山時，之所以會發生意外事故，其原因除了天氣的突變、計劃不完善和裝備不足外，最重要的原因還是年輕人的喜歡逞能。我們以今年一、二月間，臺灣大學、東海大學、淡江文理學院的學生登山所遭遇的意外來談；他們預定登山的期間，正是臺灣高山的積雪期，險阻重重，就是登山專家也不敢輕易嘗試這條路線。專家曾勸他們改期攀登，但是他們沒有接受這建議，仍然如期攀登，終因氣候惡劣、裝備不足、體力不支，而造成了被困喪生的悲劇。

「前事不忘，後事之師」，我們除了從過去的教訓中吸取經驗外，並可藉助於有關登山的書籍擬定對策，使登山的危險性減至最低程度。但願本書的出版，能對樂山者有所裨益，得到應有的知識，並對登山運動有個明確的觀念。

第一章 登山

第一節 何謂登山

登山技術——登山技術簡單扼要地說，就是「攀登上山」的技術。那麼，「攀登上山」究竟需要何種技術呢？難道光是「攀登上山」，就是登山的意思嗎？

對一點也不關心登山的人來說，強調登山的意義似乎是多餘的；不過對於真正要學習正規的登山技術者而言，認識登山的本質，才是最重要的。

然而，我們很難替登山的本質下一個定義，因為登山不但是近代運動之一，而且還具有其他各種複雜的因素，不能與一般的運動相提並論。關於這一點，我們慢慢來討論。

對登山毫不關心的人，也許會懷疑登山為什麼需要技術，因為他們心裏想：登山不是只要有兩條腿和一隻拐杖就行了嗎？於是他們會這麼反問：用腳走路還要什麼技術？用拐杖又要什麼技

術呢？

的確，在夏季登富士山，或阿爾卑斯山的男女老幼，並沒有特別去學習一些登山技術，他們很自然地憑藉腳和手杖，就能愉悅地登上山頂，享受登山的樂趣。如果以游泳來說，即使對游泳毫無認識的人，也知道在跳入游泳池或海裏之前，必須具備如何在水中使身體浮起來的游泳技術，否則你定會溺死。反之，如果你是一個泳藝精熟的人，即使你想跳水自殺，也不致於溺斃。因此，個人的游泳技術如何，在此就有很大的差別了。

然而對登山來說，有沒有登山技術通常是很難區別的，尤其是在夏季登富士山的路程中，如果當時的自然環境沒有太顯著的變化，一個諳於登山技術的人和一個毫無登山經驗的人，在表面上無法看出兩者之間有什麼技術性的區別。不過，在攀登艱險的岩壁、冰雪……等途中，登山技術的優劣，就很容易比較出來了。因此，過去有很多關於高度登山技術的書籍出版。

由此可知，登山技術的存在，其本身就是很複雜的。不論任何人都可端賴兩腿和手杖登山，並不需要經驗和技術。僅憑個人先天的本能，就能安全地攀登某一程度的山，因而一般人都把登山看成一種沒有規則的運動，誤解了登山技術存在的意義。

若單就爬山而言，獵人、樵夫、礦山技師、植物學家……，任何人都會爬山。自古就有人爬山，如：爲了經商而翻山越嶺到鄰縣去；或者是身着袈裟手執金鋼杖，帶着濃厚的宗教色彩登山

講道；也有許多人純粹是爲了到近郊的山地去冷遊而登山。

在西洋的登山新觀念尚未輸入以前，日本在登山方面已有種種的變革，然而某些歷史和傳統的因素，對現代的登山運動，仍留下了或大或小的影響；一般人所謂的登山，並不是指真正的登山而言，只是以山做爲旅行、消磨時間的目的地。像現在的山上小屋，部分已擴充設備成爲旅館，失去了本來面目。對於這種變化，我們也應當有所瞭解。

由上可知，現在所謂的登山，係指種種爬山目的中的某種特定行爲而言；和以登山爲手段，在山中研究地理、採擷植物、挖掘礦石、狩獵、打柴等的登山又有所不同。後者的目的並非在登山，而是以山的天然資源爲謀生對象，或者是爲了研究勘察而登山。其他如：爲了傳佈個仰而登山的教士，爲了征服敵人而登山的兵士，爲了生意買賣而登山的商賈，我都不把他們列入真正的登山者之內。

登山，是指純粹以爬山爲目的的行爲，這對樂山者而言，是一種很愉快的享受，登山是一種可以獲得某種感受，或是藉着與大自然的接觸，使身體或精神愉悅的有意義的行爲。但是此種定義有點模糊，而這些話，也不能把現代登山的性質表現盡致。不僅如此，有人還認爲登山是近代運動，爲了要勉強造出攀登記錄，以致產生了具有革命性的「人工攀登」技術；此種技術，是將往昔登岩坡和冰雪的技術，發展成爲好像是高樓大廈的建築工人，拿着鑿子或擊岩機等工具來

爬山。

像這樣在岩壁上整個洞，並在艱險的岩坡打下鐵釘，然後利用金屬穿繩環和登山梯來攀登的方法，是否為正確的登山技術，在歐洲各國已引起懷疑。像上述這種攀登歐洲阿爾卑斯山的方法，和以遠征喜馬拉雅山為中心的大規模登山方法，廣義來說，也是一種登山技術。因此要對登山的本質下一個定義相當困難。

但是這些特殊的登山方法，在本書裏暫不討論。自我開始執筆本書至今的幾年中，一般的登山方法已經有了相當大的變化。這是因為登山已由原為部分樂山者的趣味性活動，轉變為一般大眾化的休閒活動。所以，在我們要討論此種登山風潮的好壞之前，我們不得不承認，對於一般民衆而言，登山是一種具有吸引力，且為人所喜愛的娛樂。

但是，登山愈趨向大眾化，那令人心驚的山難事件必然也隨着增加。近年來已相繼發生過無數的山難事故，我們不能將這種現象，與交通流量增加，交通事故必然也會增加的情況相提並論，更不能因噎廢食，因為登山畢竟是一種有益於身心健康的運動。

登山的危險性，已經屢次受到新聞界的抨擊，和社會有識之士的批評。如果這股登山熱潮繼續下去，山難事件逐年增加，有朝一日，登山必將成爲一個嚴重的社會問題。因此，我們今後所要努力的方向是：設法使山難的發生減至最低程度，使登山成爲健全的活動。

數年前，日本爲了防止此種悲劇的繼續發生，計劃在有山岳地帶的各縣，以地方政府的立場來實施登山登記制度的協會。去年（昭和五十年）在富山縣，今年（昭和五十一年）在蘆馬縣，都已開始實行。這都是因爲登山者無法約制自己的行爲，才致使當局以法令約束爲對策。然而這絕非治本之道，最重要的，還是登山界本身應有一個積極的改進計劃。

那麼，是否可能絕對防止山難發生？這裏就牽涉到人對山的認識和攀登行爲的重要問題。由「結果論」來說，在目前要完全根絕山難的發生，可以說是極爲困難的事；即使在由國家統製法令來限制登山的俄國，也無法根絕山難的發生。

何況現在，在登山人數日增的日本，除了一部分有傳統的大學山岳協會和登山團體外，由優秀的指導者或經驗豐富的前輩，來組織有秩序的登山會，確切地實行有系統的登山技術的團體極爲缺乏，這是實情。因爲日本近代的登山歷史非常短暫，同時自古以來，遊山玩水的觀念已深植於日本人的心中；這種觀念與近代的登山運動混和在一起，使得登山的意義模糊不清。

特別是日本沒有冰河地形。在夏季，沒有特別的技術也可以登上三千公尺高的山頂，這樣簡易的登山，說不定就阻礙了目前登山技術的普及和發展；而其結果，就是造成近代山難頻仍的最大原因。所以我們必須加強一般人的觀念：所謂登山，是一種充滿危險和困難的活動。

沒有登山技術基礎就去爬山，和身上背負着定時炸彈是一樣的危險，這點我們必須徹底瞭解

。無論是低山或者是高原，都有其隱伏的危機，不知何時何地會暴露，因此自你離開平地的那一瞬間開始，你就必須具有在大自然中求生的技術。

自古以來，獵人、樵夫或山谷的漁夫，這些人雖然不是登山者，但是因為長期在山中生活，幾乎都懂得在山裏生活的方法，他們雖非刻意去學習具體的登山技術，可是自然而然地却學會了在山裏生活的技能。譬如在歐洲的阿爾卑斯山初期的登山者，大部分是在瑞士或是法國阿爾卑斯山嚮導的協助下，攀登成功的；同時也從中學到了登山的技術，日本初期的登山者亦是如此，這都是重要的事實。

如此，山和人之間，在近代登山運動勃興以前，自然就有了很密切的關係，而人對山也因此有了更深的瞭解和畏懼。在「登山這個單純的行爲中，實際上就涵括了上古人類的歷史了，亦即登山的歷史。在學登山技術以前，要先瞭解「人如何接近山？」，這些會讓我們對登山有著敬畏感，同時對山還懷有一種深摯的情愛。不啻是人與山之間所譜成的壯偉敘事詩。

人類的文化年年在進步，登山的歷史也與人類文化一樣，年年在發展；這些都是經歷了許多波折，許多登山人士的努力，及許多悲慘的山難記錄才建立起來的。這些事實對於登山的過去和現在都是很重要的。日本已有多年的登山歷史，才有今天的登山技術。你要牢記，這並不是時潮流行所造成的曇花一現的情境，而是要我們以正確的觀點來看山。

雖然說登山技術，根本就是指登山這件事，但是如果僅以「技術」兩字來表現，會被誤認為