



藏羚羊自助游

玩 转 户 外

户外族群挚爱10种经典运动

户外天堂神授25条经典路线



中国旅游出版社

玩转户外



作者

马一桦 李树 孔云峰

 中国旅游出版社



藏羚羊自助游

www.chiru.com.cn

责任编辑：潘笑竹

责任印刷：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

玩转户外 / 马一桦等编. —北京：中国旅游出版社，2005.2

ISBN 7-5032-2573-4

I. 玩... II. 马... III. 体育锻炼—基本知识

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 014037 号

书 名：玩转户外

编 者：马一桦 李树 孔云峰等

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn>

地图审核批准号：(2004) 216 号

印 刷：北京国彩印刷有限公司

版 次：2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：11.875

字 数：140 千字

印 数：1-15050

定 价：35.00 元

编辑室电话：65201188-2716

发行部电话：65224339 65201188-2504/2506/2507/2517

版权所有 翻印必究

户外之魅 野性之美

李飞琳 / 程远东

为什么背着几十斤重的背包，行走古道旷野？为什么冒着暴风雪，一寸寸挣扎在无穷无尽的陡坡？为什么烈日下爆烤于岩壁？为什么荒原上驾车奔走？为什么闯惊涛骇浪？为什么探黑暗地底？为什么深入峡谷？为什么飘荡高空？

他们疯了，他们傻了，他们没钱瞎闹腾，他们有钱寻开心。
——许多人对户外运动如是问如是说。

这些人，他们一定没有真正投入过哪怕一次的户外运动。

野性未泯。答案就是这四个字，显而易见的，没有任何余地，没有任何偏差，就是这四个字：野性未泯。

回忆一下远古时代，回忆一下那个并没有记忆、但早就深藏在血液之中的时代。人们负重、行走、攀爬跳跃，游牧、打猎、风餐露宿，洞穴是栖身避雨之所，峡谷是回家的道路，河流带来梦想，梦想像鸟一样的飞翔、像鱼一样的溯流……

很多年过去，我们来到文明世界，我们被改造、被重塑、被进化，我们成为一个或者多个角色，我们成为一颗螺丝钉或者一根顶梁柱，我们拥有财产或者只拥有自己，我们和抽水马桶、手机、电脑密不可分。还有压力。进化的推力和压力如此之彻底、如此之迅猛，回忆迅速退后、消失，最后成为不曾存在的幻觉。

然而世事总有例外，有一些人，在做这种记忆的阑尾手术时候，似乎哪里出了纰漏，没有切割干净。于是野性就像春天的笋，慌不择路地寻找出口。如果主人稍不留神，给了它一点点阳光雨露，它就毫不客气地破土而出。

这种野性的笋尖，就是真正的户外运动爱好者的标志。他们的头顶无一例外长着这个标记，小小的，尖尖的。他们彼此相认，聚族而居，快乐生活。

表面上看起来，他们的生活和别人没有什么不一样，他们成为一个或者多个角色，成为一颗螺丝钉或者一根顶梁柱，拥有财产或者只拥有自己，和抽水马桶、手机、电脑密不可分。

但如果研究他们的秘密时间表，光看外表的人们定会大吃一惊。他们把绝大多数的时间（包括为此所花费的金钱中隐含的时间）都进贡给了那点儿幸存的野性，滋养着它慢慢生长。回报给

他们的是快乐，彻底的忘乎所以的快乐。无法描述的快乐。

如果你有耐心翻开这本书看到这儿，那么我几乎可以肯定，你的头上也长着那个小小的标记，或者至少它正在你的心里萌芽，因此我肯定你体会过、或者向往着我所无法描述的那种快乐。

这本书，就是一群快乐的头顶野性标记的人们，为了让更多的野性未泯的人体会他们的快乐而写作的。所以，也是为你而写的。

至于书的内容，你大致可以猜到，肯定也有你意料之外的惊喜。我骄傲地不想在这里重复。翻看目录，再随便抽取你最熟知的内容，编者和作者所暗自得意的第一手信息的新鲜和严谨，将是显而易见的优点。

对于那些彻底被进化的人们，我感到遗憾，遗憾头上已经长出野性的小小笋尖的我，不再能体会属于他们的快乐。我猜想，他们应该也是很快乐的吧。

最后，感谢所有在这本书的播种、萌芽、生长、成熟期间付出爱心和劳动的人们。

作者简介

纳兰阿龙 因为血统的遗传而酷爱类似游牧形式的生活状态，美术学院毕业，工作几年后自己开了广告公司。因为不适应商务工作，便一走了之，过着行行摄摄的流浪生活已经12年。现居丽江。

刘光辉 成都人，外企项目工程师，一起玩户外的朋友们都以“老刘”相称。从小就常常望着高原上的雪山蓝天，幻想着朝霞和夕阳背后的世界，如今早已年过而立，还是一有时间就一个劲儿对着地图比划，隔三差五出去走走。

严冬冬 生于1984。大学一年级时，加入了清华大学登山队。大学3年暑假，分别参加了清华大学登山队2002宁金抗沙登山远征队、2003桑丹康桑科考队、2004格拉丹东登山远征队。

李向东 现为兰州正林俱乐部飞滑翔伞资深伞友。1998年在北京华联航空俱乐部正式开始学习，并取得B级滑翔证书，1999年取得了动力伞证书。1999年曾成功制造过动力伞，2000年开始参加过国内比赛，2004年用动力伞飞跃腾格里沙漠。在兰州用滑翔伞多次飞跃过黄河，最高飞行记录3800米，最远的行程50千米。

本书其他文字及图片，分别由以下作者提供，在此表示感谢：陈立新、陈宏、耿直、马一桦、季风、袁泉、李雪山、黑风、刃脊探险、孔云峰、山鹰社、赵治华、江鱼儿、李树、王滨、康华、李建江、张震、郭峥、梁智辉、赵忠军、郭小红、张小牧、何明、王晓丹。

►地图制作 咳嗽

►版式制作 赵永 马静 吴思洋

内文图例



高速公路



铁路



国道及标号



其他道路



徒步线路



轮渡



索道



城墙



主要街道



次要街道



运河



河流、湖泊



绿地



建筑物



沙漠



首都



省级行政中心



地级行政中心



县级行政中心



其他定居点



政府



公安局



银行



医院



邮局



网吧



停车场



飞机场



火车站



长途汽车站



出租车站



售票处



景区



公园



问询处



洗手间



宾馆



餐厅



酒吧、咖啡厅



位置



房屋号



标志



遗迹



山峰



其他地点



方向



桥梁



岛屿



指向



北



针



指南针



秋日喀纳斯

目录

徒步篇 1

关于徒步 4

必备技能 4

必备装备 5

特别提示 7

穿越香格里拉走廊 9

在最美的地方画个圈 10

徒步线路 11

适宜季节 11

徒步时间 11

地理气候 11

人文历史 11

徒步攻略 20

作者手记 21

徒步打古冰川 23

碧色苍茫 26

徒步路线 27

适宜季节 27

徒步时间 27

地理气候 27

人文历史 27

徒步攻略 27

作者手记 30

实用信息 32

徒步喀纳斯河谷 33

在童话世界中行走 36

徒步线路 37

适宜季节 37

徒步时间 37

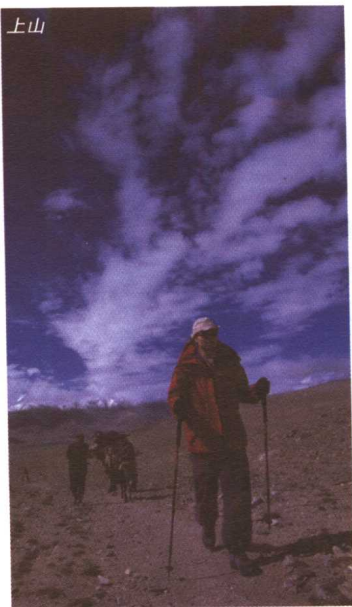
地理气候 37

人文历史 37

徒步攻略 38

作者手记 41

实用信息 42



梅里雪山大外转 43

七百年朝圣路	46
徒步线路	47
适宜季节	47
徒步时间	47
地理气候	47
人文历史	47
徒步攻略	48
作者手记	56
实用信息	57

登山篇 59

关于登山	62
必备技能	62
必备装备	63
特别提示	63

攀登启孜峰 65

圆梦的地方	66
登山路线	67
适宜季节	67
登山时间	67
地理气候	67
人文历史	67
登山攻略	68
作者手记	72
实用信息	73

攀登玉珠峰 75

甜美与危险	78
登山路线	79
适宜季节	79
登山时间	79
地理气候	79
人文历史	79
登山攻略	79
作者手记	85
实用信息	86

攀登雀儿峰 87

与鹰为伴	90
登山路线	91
适宜季节	91
登山时间	91
地理气候	91
人文历史	91
登山攻略	92
作者手记	98
实用信息	98

攀登格拉丹东 101

长江源神峰	104
登山路线	105
适宜季节	105

登山时间	105
地理气候	105
人文历史	105
登山攻略	106
作者手记	110
实用信息	111

登山滑雪篇 113

关于登山滑雪	116
必备技能	116
必备装备	116
特别提示	118

慕士塔格峰登山滑雪 121

世界最高的天然雪场	122
登山滑雪路线	123
适宜季节	123
所需时间	123
地理气候	123
人文历史	123
登山滑雪攻略	124
作者手记	128
实用信息	129

四姑娘山登山滑雪 131

东方阿尔卑斯	134
登山滑雪路线	135
适宜季节	135
所需时间	135
地理气候	135
人文历史	135
登山滑雪攻略	136
作者手记	137
实用信息	138

攀岩篇 141

关于攀岩	144
必备技能	144
必备装备	147
特别提示	148

阳朔攀岩 151

攀岩者的天堂	152
攀岩线路	153
适宜季节	153
所需时间	153
地理气候	153
人文历史	153
攀岩攻略	154
作者手记	159
实用信息	160

昆明攀岩 163

狂热创造奇迹	166
攀岩线路	167
适宜季节	167
所需时间	167



野雪快乐

地理气候	167
人文历史	167
攀岩攻略	168
作者手记	173
实用信息	174

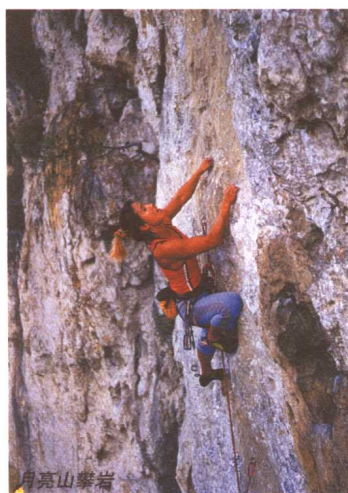
拉萨攀岩 177

高原上的攀岩场	180
攀岩线路	181
适宜季节	181
地理气候	181
人文历史	181
攀岩攻略	182
作者手记	184
实用信息	185

汽车越野篇 187

关于汽车越野 190

必备技能	190
必备装备	194
特别提示	195



月亮山攀岩

新藏线越野 197

风光在险途	198
越野路线	199
适宜季节	199
越野时间	199
地理气候	199
人文历史	199
越野攻略	200
作者手记	205
实用信息	206

黔东南越野游 207

写意游走	210
越野路线	211
适宜季节	211
越野时间	211
地理气候	211
人文历史	211
越野攻略	211
作者手记	216
实用信息	217

骑行篇 219

关于自行车骑行 222

必备技能	222
必备装备	223
特别提示	224

青藏线骑行 225

天路历程	226
骑行路线	227
适宜季节	227
骑行时间	227
地理气候	227
人文历史	227
骑行攻略	227

作者手记	245
实用信息	246

川藏线骑行 247

高原江南行	250
骑行路线	250
适宜季节	250
骑行时间	250
地理气候	250
人文历史	250
骑行攻略	252
作者手记	262
实用信息	264

溯溪篇 265

关于溯溪 268

必备技能	269
必备装备	270
特别提示	271

冷水河峡谷溯行 271

行在山水间	272
溯溪路线	273
适宜季节	273
溯溪时间	273
地理气候	273
人文历史	273
溯溪攻略	273
作者手记	276
实用信息	278

漂流篇 280

关于漂流 282

必备技能	282
必备装备	284
特别提示	285



金沙江漂流 287

万里长江第一漂	288
漂流路线	289
适宜季节	289
漂流时间	289
地理气候	289
人文历史	290
漂流攻略	290
作者手记	294
实用信息	295

滴水河山地漂流 297

河流活着	300
漂流路线	301
适宜季节	301
漂流时间	301
地理气候	301
人文历史	301
漂流攻略	302
作者手记	304
实用信息	306

探洞篇 307

关于探洞 310

必备技能	310
------------	-----

必备装备	311
特别提示	312

广西大石围探洞 313

天坑博物馆	314
探洞路线	315
适宜季节	315
探洞时间	315
地理气候	315
人文历史	315
探洞攻略	316
作者手记	320
实用信息	321

天峨消水洞探洞 323

无名洞的吸引力	326
探洞路线	327
适宜季节	327
探洞时间	327
地理气候	327
人文历史	327

探洞攻略	328
作者手记	330
实用信息	332

滑翔伞篇 333

关于滑翔伞运动 336

必备技能	336
必备装备	338
特别提示	339

兰州滑翔 341

适宜季节	342
所需时间	343
地理气候	343
人文历史	343
滑翔攻略	343
作者手记	345
实用信息	346

广西滑翔 347

南国滑翔胜地	350
--------------	-----



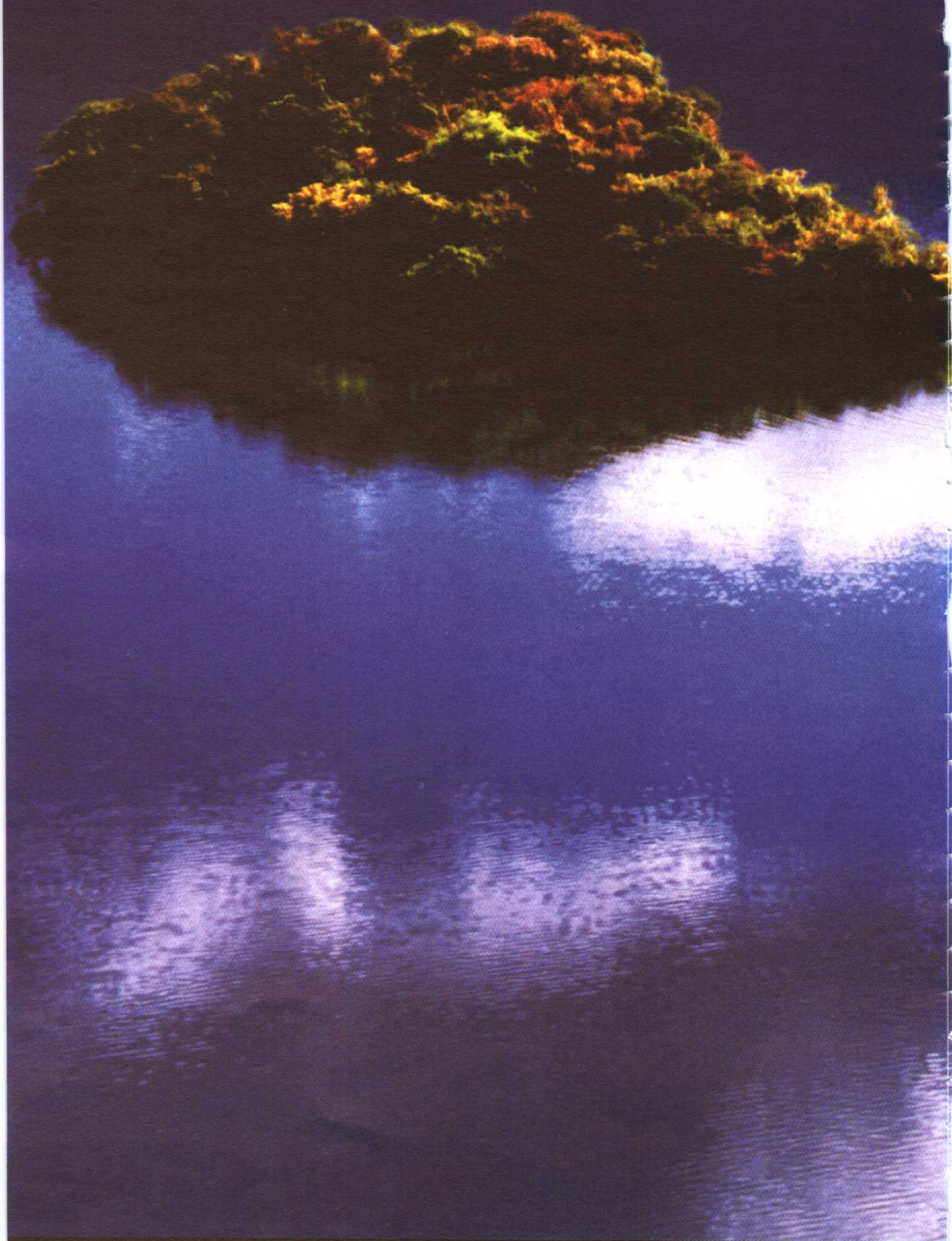
仙乃日

滑翔路线	351	实用信息	356
适宜季节	351		
所需时间	351	附录	357
地理气候	351	我们的团队	359
人文历史	351	兵马未动 保险先行	360
滑翔攻略	351	国际青年旅舍	362
作者手记	355	我们的经销商	363

地图目录

穿越香格里拉走廊路线示意图	12	新藏线行车路线示意图	200
徒步达古冰川路线示意图	28	黔东南线行车路线示意图	212
徒步喀纳斯河谷路线示意图	38	川藏线骑行路线示意图	228
梅里雪山大外转路线示意图	48	青藏线骑行路线示意图	254
雀儿山登山路线示意图	68	冷水河峡谷溯溪路线示意图	274
玉珠峰登山路线示意图	80	金沙江攀枝花段漂流路线示意图	290
启孜峰登山路线示意图	92	滴水河漂流路线示意图	302
格拉丹东进山路线示意图	106	乐业地下河剖面示意图	316
四姑娘山地区进山路线示意图	124	大石围天坑剖面示意图	318
慕士塔格峰攀登路线示意图	136	天峨消水洞剖面示意图	328
阳朔攀岩场分布示意图	156	广西滑翔场分布示意图	352
昆明攀岩场分布示意图	171	兰州滑翔场分布示意图	344
拉萨色拉寺攀岩场路线示意图	182		

徒步篇





泸沽湖