

极限

登山

Extreme alpinism

更轻 更快 更高

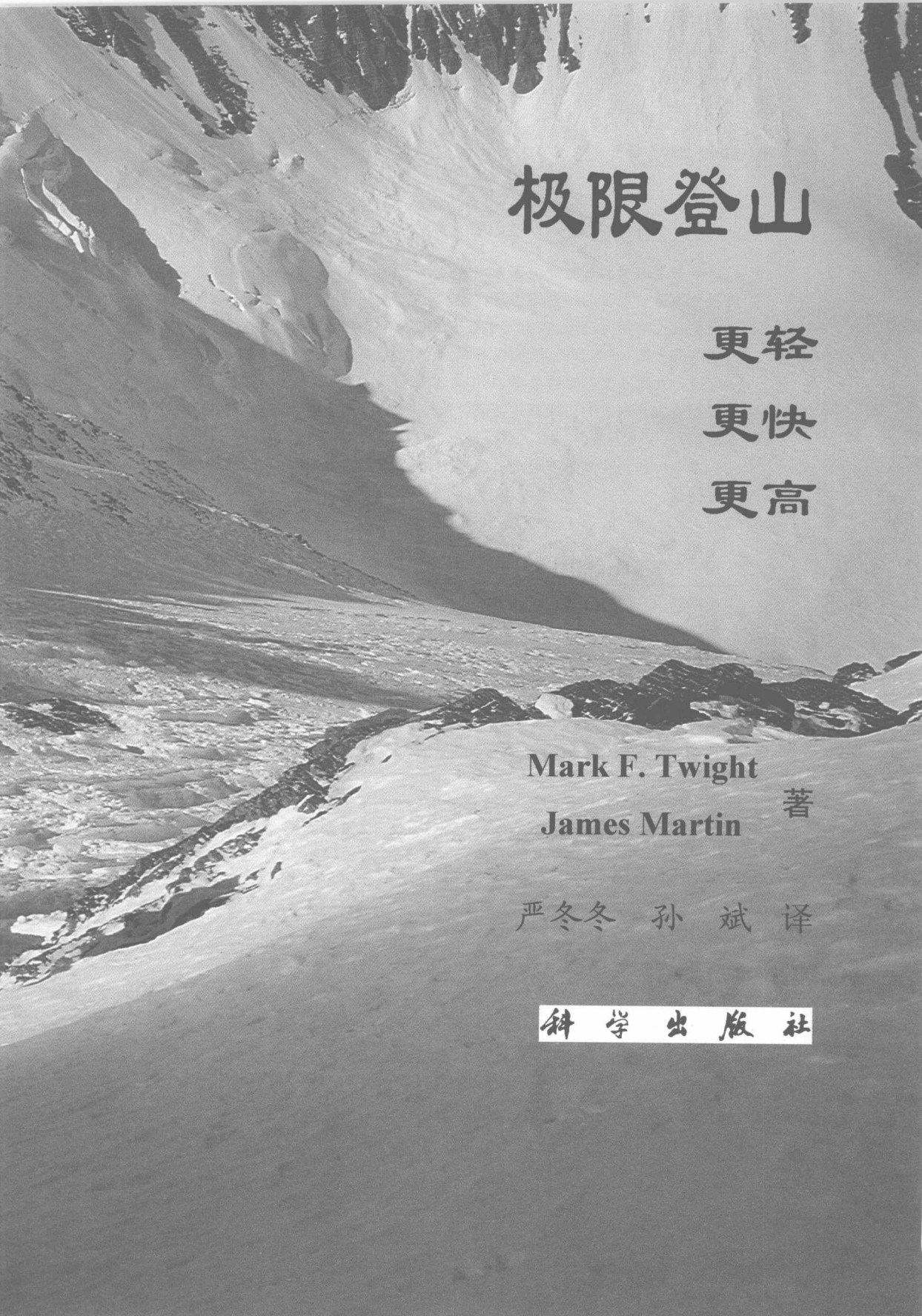
Climbing light, fast, & high

Mark F. Twight 著
James Martin
严冬冬 孙 斌 译



科学出版社

www.sciencep.com



极限登山

更轻
更快
更高

Mark F. Twight

James Martin

著

严冬冬 孙 斌 译

科学出版社

图字:01-2009-2771 号

内 容 简 介

本书是由美国著名登山家 Mark F. Twight 和 James Martin 合著的极限登山运动现状的一份报告,内容包括四个部分。通过讲述作者对登山运动危险性的切实理解,探讨了攀登者的性格和态度,描述了综合、力量、耐力训练的方法,训练营养学,装备等,并对攀登技术进行总结。书中从头到尾穿插了大量真实的攀登故事,其中许多都是 Mark 的亲身经历,另一些则是根据熟人和朋友的讲述整理而成。这些故事为《极限登山》增添了报告文学的色彩,引人入胜。

本书可作为户外攀登运动员的学习指南,也可供其他户外运动爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

极限登山/(美)德怀特(Mark F. Twight), (美)马丁(James Martin)著;
严冬冬,孙斌译. —北京:科学出版社,2009. 8

ISBN 978-7-03-024650-9

I. 极… II. ①德…②马…③严…④孙… III. 报告文学-美国-现代
IV. I712.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 085618 号

责任编辑:卢秀娟 / 责任校对:陈玉凤

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:黄华斌

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳信达胶艺术印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 8 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2009 年 8 月第一次印刷 印张: 15

印数: 1—3 000 字数: 278 000

定价: 45.00 元

如有印装质量问题,我社负责调换

前言

1977年6月,我有幸与两位偶像级的攀登宗师——Jeff Lowe 和 George Lowe 一起,在阿拉斯加山脉进行攀登。在 Hunter 峰北壁的一条新路线上攀登到 1200 米左右时,Jeff 领攀的冰檐断裂了,他冲坠了 18 米距离,挂断了一只冰爪,脚踝严重扭伤。突发事故让我感到十分紧张,甚至有点无所适从,但我的两位同伴却立即有条不紊地展开了行动,仿佛一点儿都不担心一样。

事实上,他们担心的程度丝毫不比我低,只不过他们的攀登经验比我丰富得多,完全知道这样的情况该怎么处理。单论攀登和操作技术,我可能并不比他们差,我所欠缺的是清醒冷静的头脑。他们的处理方式和效率着实给我上了一课,而当时我还不知道,在之后的几个星期,我还会学到更多的东西。

我们很快建立起有效的保护和下降系统,花了一天半时间降到了路线下方的冰川上。Jeff 飞回美国去治疗脚伤,而我和 George 则在休息了几天后重返路线,顺利完攀并从西山脊下降,耗时共计 5 天。这条路线现在被命名为 Lowe-Kennedy 路线。完成了攀登之后,我们面临着一个艰难的抉择:我们三人原本计划接下来攀登另一条新路线——Foraker 峰南壁,但 Jeff 是三人中实力最强的,没有了他,我们不禁感觉到疑虑重重。要是碰上对付不了的技术问题怎么办?要是两人中有一人受伤怎么办?最重要的是,我们两人的心理和生理,究竟还能不能承受得住新路线的攀登压力?

我们刚刚完成的 Hunter 北壁路线以冰雪为主,而 Foraker 南壁则不同,主要是岩石和混合攀登,且山峰高度比 Hunter 更高,路线也 longer:先登上南侧主峰,再一路横切到达北侧主峰,最后沿冰岩状况并不稳定的东南山脊下降。在此之前,从未有人在阿拉斯加地区进行过类似的攀登。

经过讨论,我们决定先去麦金利峰的 Cassin 山脊,那是一条许多人都攀登过的路线,我们对安全完攀很有信心。但这样的决定让我无法释怀,就在出发前 15 分钟,我告诉 George,我们还是应该尝试 Foraker 的新路线,因为我觉得,不应该就这么放弃了对未知路线的探索。

我们当晚进山,在路线脚下扎营,第二天花一整天时间修整和观察路线,计划具体的行进方式和营地安排,寻找路线上可能的难点。第三天,我们早早起床,迅速通过悬冰川下方,开始了正式的攀登。

两天的攀登之后,我们发现携带的装备已经不足以进行原路下降,完攀路线,

顺利抵达东南山脊成为唯一的出路。我还是第一次经历这种情况,那种别无选择的感觉,反而让我的内心感到一阵解脱。开始攀登的时候,我们心中充满了疑虑和担忧,但随着每一段绳距的完成,我们越来越投入到攀登的每一个细节,疑虑和担忧也悄然远去。

第五天,进行了将近 24 小时艰苦的攀登之后,我们到达了路线上最困难的部分,一段冰岩混合的陡峭冲沟。George 建议休息一晚恢复体力,但我凭着突如其来的冲劲(这已经不是第一次了),决定继续前进。

那是我最难忘的攀登经历之一。具体的细节我已经不记得了,只记得抬头仰望路线,想像自己一步步完成攀登的感觉——路线的难度已经达到了我能力的极限——然后不知怎的,我就到达了路线顶端,保护着 George 跟攀上来。在那一段路线上,我已经超脱了自我意识,超脱了一切认知和思考,全身心浸淫在攀登本身之中。在那以后,我每次进行高山攀登、滑雪、徒步、越野跑步等山地活动,都会努力寻找那种感觉;但那感觉每次重现的时候都突如其来,让我完全无法预料。

我们继续向上,顺利完成了攀登。在 Foraker 峰 Infinite Spur 路线上的 11 天时间,是我和 George 生命中最激烈、最精彩的 11 天。22 年后的今天,尽管我又经历过无数次的攀登,但当时的感觉仍然清晰如昨日。正是那一次的经历擦亮了我的眼睛,向我呈现出高山攀登的无限可能,让我体会到攀登运动本身的神圣,永远改变了我的生活。

与许多 20 世纪六七十年代开始攀登的人一样,我最初接触的是徒步,然后是攀岩,最后才是高海拔攀登。我从未上过登山学校,也没有接受过“正规的”攀登训练,而是靠同朋友们探讨和自学,逐渐掌握了各种攀登技术。一有机会,我就向经验丰富的前辈们学习攀登理念,努力改正自己根深蒂固的不良习惯。

经验的积累从来都没有捷径,许多时候,只有犯过错误、吃过教训,才能明白究竟该怎么做。不过,如果当年能有类似《极限登山》这样的书籍,一定会对我的经验积累和成长大有裨益。即使是今天,这本书仍然激励着我,让我对攀登活动的方方面面,重新树立起全新的认识。

Mark Twight 在书中指出,尽管路线的完攀和山峰的登顶是登山运动中成功的标志,但攀登者们从失败中同样能收获经验和教训。他用准确详尽的笔调,对攀登技术和训练手段,各种地形的攀登方法,装备和物品的携带选择,以及如何在寒冷、垂直的极限环境下照顾好自己,都进行了仔细全面的描述。最重要的是他对态度和性格的强调——只有积累了大量的攀登经验,加上一丝不苟的自我分析,才能真正做到了解自己,知道什么时候应该坚持、什么时候应该放弃,知道怎么对付内心深处的恐惧和矛盾,知道如何保持头脑清醒、全神贯注投入攀登。山峰是自然界伟大和神秘的最好见证,而攀登活动则是人类灵魂精华部分的表达。只有通过人

与人、人与自然的互动,山峰和路线才得以具备其意义,所以与我们一起攀登的搭档和伙伴,以及我们之间的心灵联系,才是攀登中最重要的东西。或许,这就是Mark从多年的极限攀登生涯中得到的最大收获。

Michael Kennedy

1999年3月于科罗拉多州卡本代尔



序

我初遇 Mark Twight 是在 1982 年,当时他正在西雅图大学区的 The North Face 户外店工作。那时他就已经初露锋芒——急性子,喜欢针锋相对,充满激情,很有想法,动作夸张,风趣幽默,总是全心全力为他的目标而奋斗。初次见面,我对这个年轻人很有好感,但我完全想不到,日后他会成为全世界最顶尖的攀登者。我的攀登经历不少,但没什么建树,也没有太高的目标。我很珍惜每一次身处极限环境中的经历。做出事关生死的决定,靠意志战胜危险,的确让我的灵魂得到了升华,但我绝不会主动置身于危险之中。Mark 则不然,挑战极限似乎是他生活的唯一目的。尽管这样,我们还是交上了朋友,我一直通过信件和登山界媒体,密切关注着他的攀登生涯。

之后的十年里,Mark 把登山运动当作熔炉,努力重铸自己的身体、思想和灵魂。起初他经常好高骛远,每一次的失败都让他痛苦不已,但也激励着他克服自己性格中的弱点。经过短短几年的努力奋斗,他已经跻身于美国登山界的精英行列,用最纯粹的风格在世界各地开辟新的路线。尽管 Mark 渴望着声名和人们的认同,但他更在意的是攀登本身的方式和经历,而不是某一条路线是否能够登顶。

尽管他的每次成功都是那么耀眼,但他的失败更让我惊叹,因为每一次失败都能反映出他内心最深处的个性——在成功中绝不会展示的个性。他在南迦帕尔巴特峰 Rupal Face 上的经历几近悲剧,但我相信,那也是登山运动史上最精彩的生存故事之一。让他和他的队友们得以幸存的绝不只是幸运,超乎常人的体力、经验和意志,才是他们绝地逢生的根本原因。

在多年来与 Mark 的交往中,我越来越发现,他攀登的方式和态度与普通的登山者完全不同。他对一切细节问题的关注达到了近乎强迫症的程度,而他的知识则是无比广博。当我向他建议合写一本书,将极限登山运动的理念和方法介绍给世人时,他告诉我,他已经为此准备了不少资料,我们完全可以立即开始。我担起秘书和摄影师的角色,配合他完成了这本书。书中的内容源自 Mark 的切身经历,反映了他的观点和态度,折射出他的性格。

Mark 曾与许多世界顶尖的登山者搭档攀登,所以他很早就学到,在真正的极限环境下,攀登的原则和具体技术都会大大偏离惯常的规范。Mark 和他的搭档们对传统的攀登规范进行过逐条测试,做出了很多必要的修正。这本书就是 Mark 近二十年极限登山生涯的结晶。

James Martin

译者序

2000年,我大学毕业进入中国登山协会工作,从2000年到2006年一直在做与攀登相关的培训。记得在2001年,登山队队长马欣祥要求我和次落一起编一本关于冬季攀登的讲义,为了完成这个任务,我们查阅并借鉴了当时仅有的几本中文攀登技术类书籍,一本是台湾版《登山圣经》,一本是台湾某大学的讲义(都是来自于台湾),而讲义大部分内容仍需要参考大量国外的书籍。那个时候,我们的攀登经验、技术还有眼界都很有限,只能东拼西凑一番,历时一个月终于成稿。做了很多年的培训,我有一个很深的体会,就是一本好的参考书籍异常重要。然而,遗憾的是,目前即使是类似于我们编的那种中文讲义都少的可怜,而国外的书籍,因为语言的原因阅读起来总会有一些障碍。

2003年,马欣祥队长去了一次美国,带回来了很多关于攀登的书籍,里面就有这本由Mark F. Twight和James Martin合著的*Extreme Alpinism*,我拿到后如获至宝,一气读完,深为其中的攀登理念触动之余,也有种“一见如故”的感觉,因为之前向往和追求的很多东西,都在书中用更直接、更明确、更极端的方式表达了出来。以前看过的书籍如《登山圣经》是一本工具书类的书籍,更多的是告诉你在遇到不同的问题时解决的方案。而这本书的内容源自Mark的切身经历,个性鲜明,观点明确,一点一滴都反映出他的态度,是他近二十年攀登经历的结晶。

去年珠峰圣火传递的时候,我和来自清华的严冬冬在珠峰大本营聊起了这本书。他是一个狂热的自由攀登者,以翻译书籍为生,翻译和攀登,这就是他生活的全部,这点让我异常敬佩。他看完我推荐的这本书后,也是异常兴奋,跟我一拍即合,决定一起合作把这本书翻译成中文,出版以飨读者。

攀登中可能出现的问题千变万化,而应对的技术和方法也因人而异种类繁多,但是我们解决某一个问题只需要一种正确的方法和技术就够了。但是,面对如此众多的方法和技术,我们如何去选择其中最合适的那一个?我们选择的标准是什么?这是很多人遇到的问题。

在金庸先生的小说中关于独孤九剑的描述非常精彩:“独孤九剑,变化无穷、重「剑意」而不重「剑招」,以无招破有招,遇强则强,对手不论如何进攻,都能衍生出相对的破解之道。剑法精奥乃不滞於物草木竹石均可为剑,无剑胜有剑之境。此剑法破尽天下武学。”

我们将其中的对手类比为我们在攀登中遇到的各种问题,其中的剑招则是我们可以学到的各种各样应对的技术及携带的装备,而剑意则是我们所说的理念和策

略。注重正确的理念和策略,而不拘泥于繁富复杂的各种技术装备,学技术时要活学,使技术时要活使。倘若拘泥不化,便练熟了几千万手绝招,遇上了千变万化的环境,终究还是无法处理的。

因此,就如书中一直强调的:策略高于技术,技术高于装备。本书通过描述 Mark 在面对攀登时,如何去思考,如何去判断,如何去选择的过程,可以让读者很清晰地触摸到如 Mark 这样的登山高手思考问题的角度和方法。当然,书里面提到的某些观点很多人可能无法接受,但不管怎样,它一定会给我们很多启发。我相信,这本书可以为所有爱山、爱登山的朋友们提供一场思想和心灵的盛宴。最后用以下几句话与所有热爱攀登的人们共勉:

“让一个攀登者强大的唯一途径是品尝不同的石头和路线,而攀登过程中,理念和策略永远高于单纯的技术,技术则比装备重要 100 倍、1000 倍!”

孙 斌

2009 年 6 月

引言

对不同的攀登者来说,“极限登山”的意思不尽相同。在本书中,“极限登山”就是指贴近生理和心理极限的高山攀登活动。“极限”一词同时意味着严苛的环境、艰苦的攀登,以及一旦发生事故时的严重后果。要在危险的极限环境中求生,攀登者就必须有明确的目的,以及合适的方法。经过充分的训练和准备,攀登者对路线发起挑战,携带尽量轻简的必须装备,尽可能迅速完成攀登。对于训练和准备充分、正处于攀登生涯巅峰的攀登者来说,只有全世界最困难的几条路线才有足够的资格称为“极限”。

现代登山运动发源于法国境内的阿尔卑斯山区,“登山运动”(alpinism)一词即是源于法语词根“阿尔卑斯”(alp)。阿尔卑斯式的攀登风格崇尚简洁、直接和纯粹,而极限登山则把这一风格发扬到了极致。阿尔卑斯风格意味着自始至终采用最“公平”的方式攀登高山,既不依赖科技发明弥补攀登能力和勇气的缺陷,也不采用会对山体造成永久损伤的策略。换句话说,就是在最自然的状态下迎接高山路线的挑战。

登山运动最初扩展到安第斯山脉、喜马拉雅山脉等极高海拔山区时,攀登变成了一项复杂的活动,最初那种简单自然、只依赖个人装备和结组绳保护的攀登风格,很快被固定路线绳、高山营地、氧气瓶和夏尔巴协作所湮没。今天,也有很多攀登者开始将攀爬大岩壁的方法和装备转用于高山攀登,如固定绳索、吊帐、装备拖拽等。

我们对极限登山的定义承袭了 Bonatti 和 Messner 的主张,即,使用最少的装备攀爬最难的路线。如果有人将“极限登山”一词用于其他攀登风格,恭请自便。

本书是对极限登山运动现状的一份报告,类似于一套强力工具的使用手册——如果使用不当,这些工具就会造成灾难。尽管本书采用了“操作规范”式的笔调,但其中的内容完全是描述性的,以展示像 Mark Twight 这样的顶尖攀登者,具体是如何迎接高海拔、大难度路线的挑战。别的顶尖攀登者或许会对某些细节提出不同的看法,或是在操作技术、攀登风格等方面另有喜好,但他们都会同意,本书中描述的理论和方法都是当今世界登山界的精英所常用的。任何一位攀登者都可以对本书任何内容提出质疑,甚至是全盘否定。“对自己负责”是登山运动的心理理念之一。

我们认为,登山运动的准备过程和攀登过程中,都蕴含着自我性格的转移。性格是超乎体力和技术之上的,这一点正是极限登山的要义所在。极限登山是意志

的较量,只有全神贯注、永不言败的攀登者,才能脱颖而出。“认识你自己”是最重要的原则,因为自我欺骗是最可怕的杀手。要是你不愿让路线的艰苦和危险磨练自己的性格和意志,那最好把攀登的目标降低一两个档次。

知识面越是宽广,面对危险时越能做出合适的反应。登山运动需要多方面的知识,且要能灵活运用。一个合格的登山者需要具备攀岩、攀冰、天气预报、雪地穿越、冰川穿越、下降、扎营、能量效率、营养、综合策略、装备使用、低温生存、导航定向等方方面面的知识和经验。你知道得越多,在山里就越安全,攀登效率也越高。

在危险环境中,速度意味着安全。极限登山运动可以类比于俄罗斯轮盘赌,枪轮每转上一格,碰上子弹的风险就大了一分。对于极限攀登者来说,“保持移动”是永远不变的真理。这一概念贯彻了本书的始终。

采用适合你的目标和攀登风格的技术。多学习,多读资料,多进行实际测试,然后选取你认为最好的技术操作,余下的大可不理不睬。除此之外,你和你的搭档还必须遵循类似的攀登原则。比如,有些攀登者特别重视自由攀登,跟攀时或匆忙时靠保护点借力,在他们看来是绝不容许的。要是你自己不介意靠保护点借力的话,最好不要跟这样的攀登者搭档。

尽管本书标题是《极限登山》,但其内容对初学者和有一定经验的登山者均有所助益。每个读者从本书中得到的收获都不尽相同。

为初学登山者撰写的技术书籍和指导材料可以说是浩如烟海,但在本书之前,从来没有哪一本书对最顶尖登山者在最困难路线上的攀登方法进行过描述。一般的技术书籍尽管都包含“免责声明”的部分,指出“攀登是一项危险的活动”,但其内容总是渗透着这样的思想:只要采取适当的策略、使用合适的装备,就能保障攀登的安全。这一思想完全不适用于极限登山。尽管对于大多数路线来说,通行的攀登方式和装备足以保证基本安全的攀登,但在真正极限的路线上,这些攀登方式和装备或许就不那么有效了。我们相信,对登山运动危险性的切实理解,对一切攀登者包括初学者都有好处。

室内攀岩馆的兴起催生了这样一批攀登者:他们具有很高的岩壁攀爬能力,野外攀登经验却几乎为零。在高海拔长路线上,室内攀岩馆里练出的5.12的先锋能力可能不会给你带来任何好处,反而会让你陷进严重的困境。本书的目的之一,就是向这样的攀登者指出他们在实战经验方面的不足。不过,我们并不会从头讲起,因为像《登山圣经》这样的书籍早就涵盖了登山运动的入门级内容。另外,初涉高海拔路线的攀登者,最好能找个高山经验丰富的搭档。做出正确判断的能力需要时间来培养,经验丰富的搭档或是导师能帮助你捱过这段时间,防止你误入歧途或是不小心丧命。

对于已有一定经验的高山攀登者,这本书同样能提供许多有价值的东西:快速移动的策略,精简装备的技巧,体能训练的手段,常见装备的“非典型”应用,等等。

就算你并不打算将这些方法和策略应用到你的攀登中去,这些内容至少也可以促使你思考,让你的攀登更加简洁高效,并帮你从困境中脱身。

对于目标高远、打算跻身世界顶尖行列的攀登者,我们希望这本书能起到指引方向的作用,让你在成长过程中尽量少走弯路。

《极限登山》一书共分四大部分。第一部分探讨的是攀登者的性格和态度。或许你会觉得我们有点虚张声势,但经验表明,决定攀登活动成败的,往往是攀登者的头脑。绝大多数失败的攀登,其失败是早在攀登开始之前就注定了的。

第二部分详细描述了综合、力量、耐力训练的方法,并介绍了训练营养学的知识。

第三部分则是对装备的描述,包括衣物、攀登保护装备等。

最后一部分,即对攀登技术的总结,乃是整本书的核心。这一部分内容也包括对装备的进一步讨论,因为装备的选择和使用与攀登过程密不可分。比如,只有在讨论营地情况时,炉具的选择才有意义。这一部分从安全、通讯、营地选择等多个角度,涵盖了从进山到攀爬再到下撤的全部内容。

本书从头到尾穿插了大量真实的攀登故事,其中许多都是 Mark 的亲身经历,另一些则是根据熟人和朋友的讲述整理而成。这些故事为《极限登山》增添了报告文学的色彩。

目录

前言	
序	
译者序	
引言	

第一部分 走近高山

第一章 态度与性格	1
-----------	---

第二部分 训 练

第二章 心理训练	13
第三章 体能训练：基础训练	22
第四章 力量训练	26
第五章 耐力训练	32
第六章 营养	46

第三部分 装 备

第七章 衣物	64
第八章 攀登装备	89
第九章 保护装备	103

第四部分 技 术

第十章 生存	120
第十一章 搭档	135
第十二章 上升	141
第十三章 扎营	169
第十四章 下撤	189
后记	206
致谢	210
附录 1	211
附录 2	216
作者简介	220
译者简介	201

在南迦帕尔巴特峰 Rupal Face 上, Barry Blanchard 正在翻越 Merkl 冰川上的一座仰角冰塔, 此处海拔为 6850 米。为了绕开雪崩区, 我们不得不从陡峭的冰塔林中通过。



第一章 态度与性格

登山是一项精神运动。尝试处于能力边缘的路线时，你的态度和情感既可能成为帮助，也可能造成负担。最牛的攀登者，靠的并不仅仅是拔尖的体能和技术，更是对攀登活动的一腔热忱、坚韧的意志，以及随时了解自身情况和外界环境变化的能力。

真正伟大的攀登者总是在孜孜不倦地改造自我，抛弃平地生活的负担，重新塑造强韧的性格，以迎接来自上方的挑战。他们天生满腔激情，又训练自己控制这种激情，因为只有理性认识自己，才能学习和提高。他们只要看清了通往目标的道路，就会克服艰难险阻，一直坚持下去。

以顶尖的攀登者为榜样，的确合情合理，但应该关注的不是他们取得的成就，而是他们的准备过程、他们为成就付出的努力。精神比生理更为重要。在挑战极限的攀登中，成败往往只是一念之差，决定最终结果的乃是精神和思想。

首先要弄清楚的是，你是谁？你想要什么？什么是你的动力？自我了解是建立自我控制的第一步。在攀登过程中强调自我控制，可以逐渐养成下意识的正确习惯，逐渐积累成经验。经验的积累会带来自信，而自信是挑战极限高山路线的必要条件之一。

了解你自己

涉足极限登山运动之前，应该先对你自己的性格进行评估。你的性格类型更偏向于“工程师”还是“艺术家”？有些人以工程师般的态度对待攀登活动，将问题化整为零逐步解决。这样的攀登者会采用完全量化的方式安排训练，按每天的热量消耗值安排食谱，精确计算每一件装备的重量，研究山峰周边地区的天气周期，并尽可能向有经验的人咨询，以确定最佳的攀登时间。他们会在照片上标注出路线，计划好每段攀登的距离，每天扎营的位置，队伍中每个成员的职责。

另一些攀登者则更像是艺术家，他们只要看一眼路线，就能在心里对整个攀登的过程做出大概的估计，至少他们相信这一点。他们觉得需要什么，就把什么装进背包，肩膀一感受到背包的重量，他们就知道这重量意味着成功还是失败。他们制定的计划十分笼统。他们知道大概的攀登季节，也知道自己大概需要多少食品才能坚持下去。他们凭感觉安排训练。他们的活动安排通常很有弹性，经常是先进行尝试性的勘探，再开始正式的攀登。

绝大多数攀登者的性格介于这两种极端之间,而且其中一种起主导作用。了解你自己起主导作用的性格类型,然后按你的性格安排攀登。

明确认识你自己的强项和弱项,你的经验和能力。如果你刚刚花了8天时间完成麦金利峰的Cassin山脊,别想着去尝试珠峰西南壁路线,因为你只有6000米左右海拔的经验,还不到珠峰路线基部的海拔。梦想固然是重要的,因为梦想能指引你未来的道路,为你提供努力的目标和方向。不过,未来终究是未来。

如果因为偶然的原因成功完攀了超出你能力范围的路线,千万小心。成功容易让你过于高看自己的能力,而下一次,你可能就没这么幸运了。要学会分辨什么样的成功是能力所致,什么样的只能归结为幸运。如果缺乏这种分辨能力,偶然幸运的成功就会导致你轻视更容易的山峰和路线。轻视会导致散漫,最终铸成大错。对任何山峰和路线都要保持敬意,无论你是否已经成功完攀。对山峰的敬意,乃是攀登生涯成功的基石。

了解你自己的气质类型。阅读这一方面的书籍,如*Choose Your Best Sport & Play It*(Jonathan Niednagel著),理解和运用其中的内容。如果你能正确认识自己的实力,又能明确自己的气质类型,对攀登路线和方式的选择就会相当容易。

比如,就算你有很好的有氧耐力,也不等于你能够在24小时之内完攀K2,除非你的心理能够适应那种风格的攀登。许多攀登者不屑于在低难度的地形上长距离行军,有些人攀登时离不开绳索,另一些则情愿选择较低海拔、较高难度、更“有意思”的路线。如果你喜欢快速上升的感觉,希望在尽量短的时间内通过尽量长的距离,那你一定不会愿意靠在吊帐上一连保护4个小时,直到领攀者完成下一段绳距。

路线的选择应该扬长避短,让你的优点和长处能够得到充分发挥,并让你的心理能够接受和适应。多尝试不同的攀登风格,从中选择最适合你的那一种。如果你攀爬困难路线的目的就是为了显示你自己的能力——也就是说,你是为了别人的看法而攀登——那你可能会在完攀一两条极限路线之后退役。只有了解你自己,才能避免盲目按别人的标准衡量自己。

接受恐惧

攀登新手对高手总是心存敬畏,因为后者表面上似乎无所畏惧,不过事实上,没有人能对恐惧免疫。顶尖的攀登者对危险具有很好的心理适应,但这并不意味着他/她不知道害怕。一个真正的攀登高手绝不会对即将降临的暴风雪无动于衷,他/她心中同样充满了恐惧,只不过不会受制于这种恐惧,而是能将恐惧转化为动力。恐惧经由思想产生,所以也能通过思想得到引导和控制。学会引导你自己的恐惧,将其转化为能量和动力,这是成为攀登高手必须具备的能力。每个人的思想和心



Mark Twight 在塔吉克斯坦的共产主义峰北壁尝试新路线后正在下撤,准备通过冰裂缝。