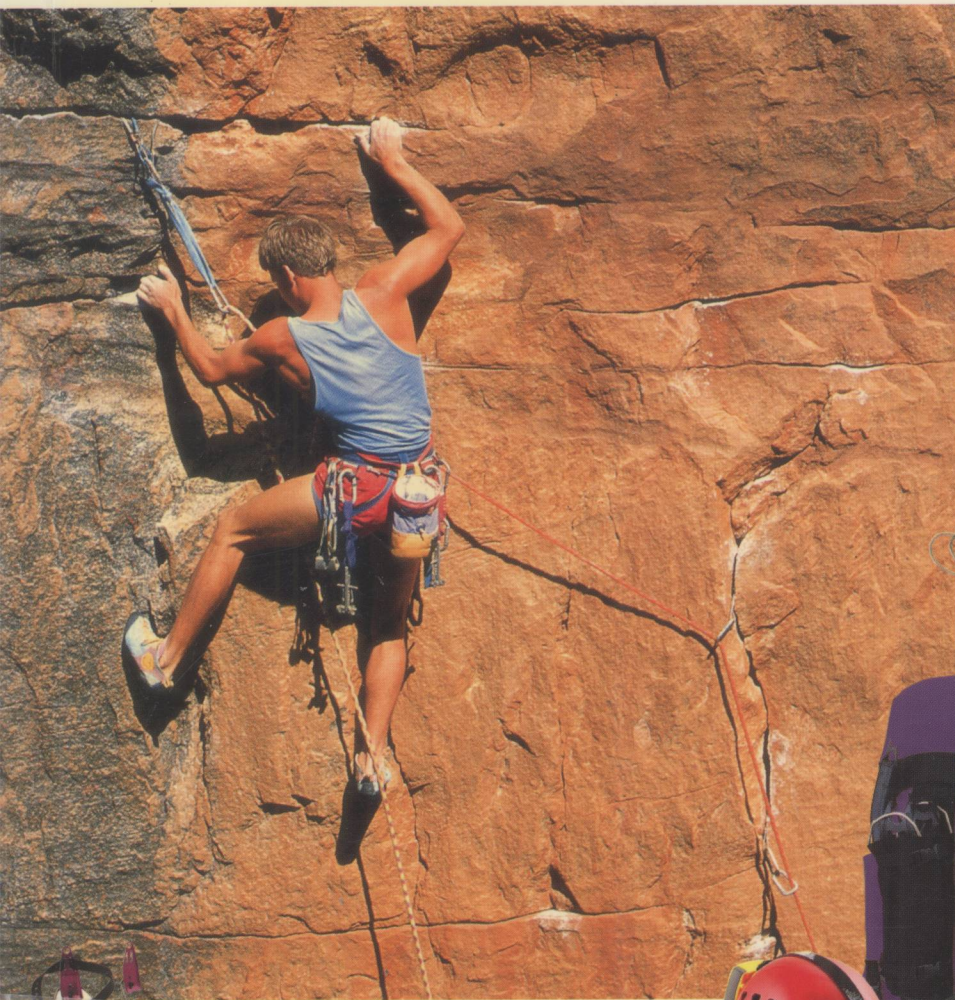


登山运动手册

The
CLIMBER'S
H A N D B O O K

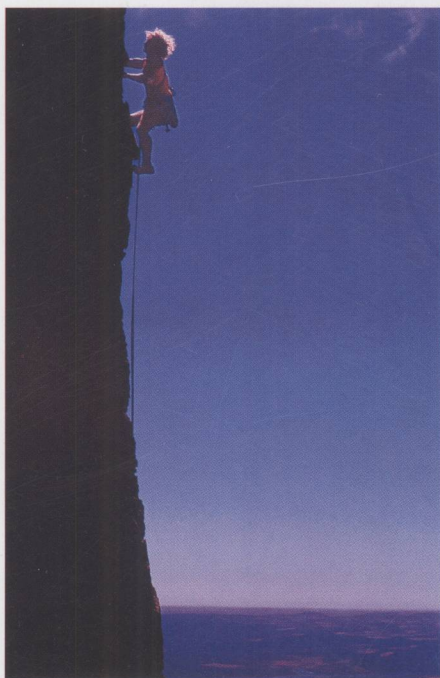


[英] Garth Hattingh 著
崔冰清 任黎晨 译
王立非 审校

陕西师范大学出版社

881
0407
H

登山运动手册





登山运动手册

The
CLIMBER'S
H A N D B O O K

[英] Garth Hattingh 著

崔冰清 任黎晨 译

王立非 审校

陕西师范大学出版社





图书代号: SK3N1079

图书在版编目 (CIP) 数据

登山运动手册 / [英] Garth Hattingh 著;
崔冰清 任黎晨 译. —西安: 陕西师范大学出版社,
2003. 11 书名原文: The Climber's Handbook
ISBN 7-5613-2759-5

I. 登…II. ① G…② 崔…III. 登山运动—手册

IV. G881-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102049 号

Copyright © 1998 New Holland (Publishers) Ltd.

Copyright © 1998 in text: Garth Hattingh

Copyright © 1998 in illustrations: New Holland (Publishers) Ltd.

Copyright © 1998 in photographs: Struik

本书中文简体字版由陕西师范大学出版社和 New Holland 出版社合作出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录书中的任何部分。版权所有, 翻印必究。
著作权合同登记号: 陕版出图字 25-2003-94 号

选题策划 吴文智

责任编辑 任平 王慧

装帧设计 王静婧

出版发行 陕西师范大学出版社

社址 西安市陕西师大 120 号 (邮政编码: 710062)

网址 <http://www.snuph.com>

经销 新华书店

印刷 江苏省邮电印刷厂

开本 700 × 1000 1/16

印张 10

版次 2004 年 7 月第 1 版

印次 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数 5000 册

定 价 45.00 元

开户行: 光大银行西安南郊支行 账号: 0303070-00330004695

读者购书、书店添货或发现印装问题, 请与本社营销中心联系、调换。

电 话: (029) 85307864 85233753 85251046 (传真)

E-mail: if-centre@snuph.com







前言

我一生中的最重要的发现，就是在45年前，我发现了攀登运动。我热爱这项运动，并且对它近乎痴迷。我第一次接触攀登运动是随同我的朋友一家去攀爬哈里森岩石，它是位于伦敦南部的一个小型砂岩。那天我才知道登山运动的存在，并且惊讶地发现自己天生就具有这种能力，一种不断挑战自我极限的能力。从那天起我就一直对登山运动保持着一种热爱。当时，尽管我还在伦敦上学，但从那时开始，我便通过一切可能的机会，利用假期到斯诺登峰和苏格兰等地去旅行，以提高我的攀登技能，我体验到攀爬Isle of Skye的乐趣，冬季在苏格兰登山的刺激，以及阿尔卑斯山和喜马拉雅山上广阔的视野。

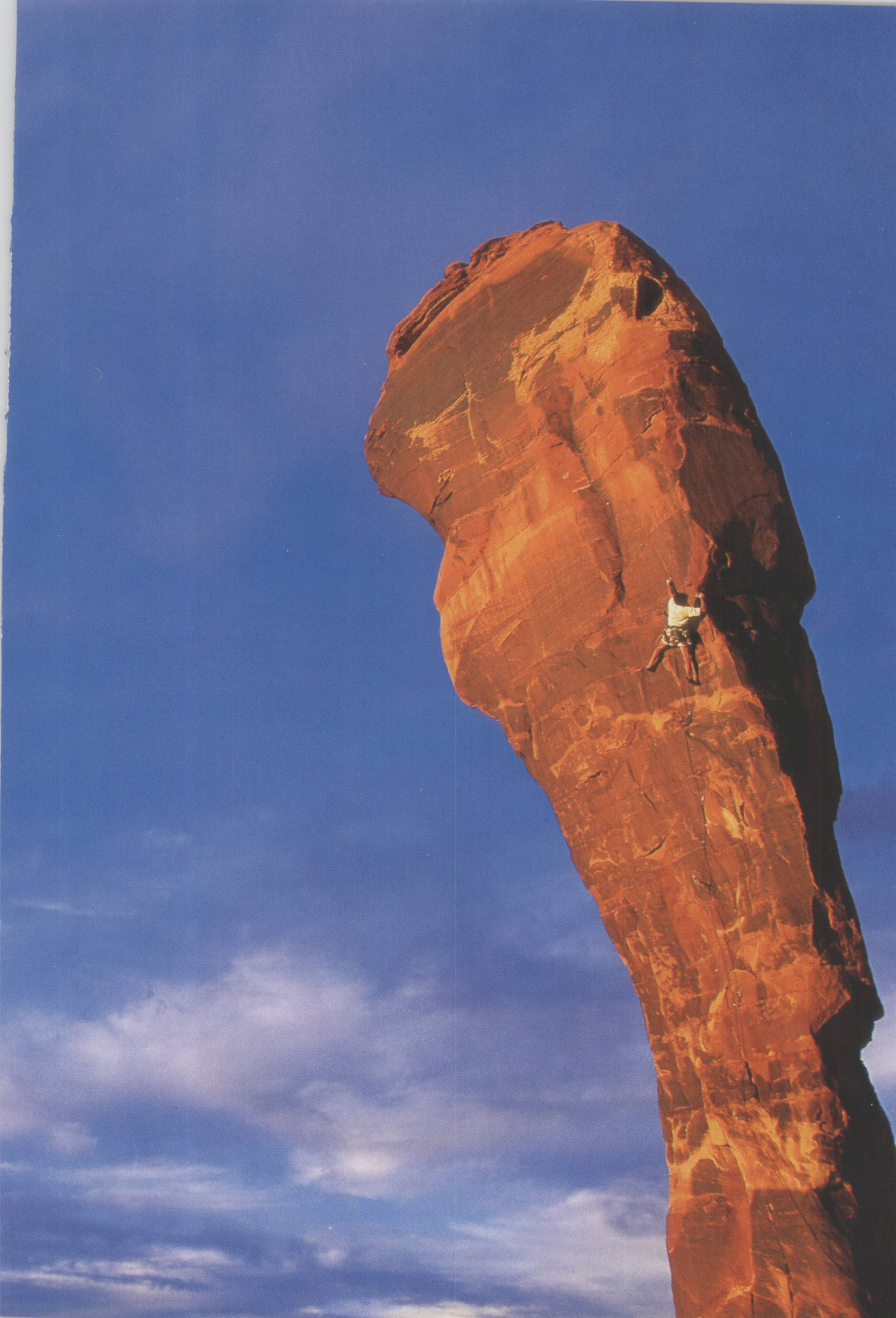
在这几十年里，我目睹了这项运动的飞速发展。或者说，它并不仅仅是一项运动，它是一种嗜好，一种生活，一种乐趣，一种不断丰富的满足感。我刚开始时只有一双钉子靴，一套二手的麻绳和几根带铁索的尼龙绳。在上个世纪50年代早期，登山的最高标准是E1。乔·布朗和唐·威兰斯刚刚开始他们的登山运动的宣传，正是他们改变了英国的登山运动。但对我来说，他们离我还很遥远，尽管我在1953年重复了他们的路线。人总是容易怀念过去，但那确实是一段光辉岁月。那时，登山的人还不多，攀登方式也十分地简单，你可以带领一两个人，利用吊索和岩石上的突起点进行攀爬。

然而，如今借助最先进的攀登工具我可以在一个更高的水平上进行攀登运动。如果天气好，我甚至可以达到E2 5c，而攀登的危险性也被控制在一定的范围内。我不用过分担心可能会从高处摔落下来的情景，而这在我年轻的时候，以当时的条件是很有可能发生的。现在，我有时也去室内攀登，我在那里也能找到乐趣，但是，我始终觉得它不属于传统登山运动。这种有着螺钉保护的运动只是对真正的登山运动的一种苍白的模仿，因为攀登的魅力所在正是在于它潜在的危险性。峭壁上插满了螺钉，人类不再只利用自然条件进行攀爬，他们实际上消除了岩石提供给人类的天然保护，登山运动也就失去了最基本的意义。

那么，我从攀登中得到了什么呢？并不只是因为“它在那儿”。正如Garth Hattingh在他的《登山运动手册》一书中所说的：攀登运动的开始是源于一种对生理上的满足，尤其是运动员的自我满足，而登山运动则是不同的经历，它的魅力所在是它的危险性，你在用你的生命做为赌注，其中有一种自我实现，是对自己极限的发现也是对那些以前从未有人去过的地方的发现。登山运动可以带给你雄伟壮丽的高山美景的体验，还有无坚不摧的友谊，因为你的生命是和你登山的同伴联系在一起的。当然，登山运动也有竞争，你会竭力成为解决某个攀爬难题的第一人，在你的对手眼皮底下从另一条新的路线到达顶端，或是第一个征服从未有人征服过的高峰。而在这些动力中间找到平衡才是你保住生命，享受登山乐趣的秘诀。

我希望这本精美的图书，可以帮助你发现攀登运动的乐趣。

Chris Bonington





目录

第一章

简介 12

第二章

身临其境的攀登者 28

第三章

攀登必备 42

第四章

竞技攀登 64

第五章

传统攀登 78

第六章

峭壁攀登和器械攀登 96

第七章

冰雪攀登 108

第八章

高山攀登 132

附录

远征 / 探险 144

基本导航 146

急救和营救技巧 148

山岩攀登等级系统 152

登山组织列表 153

中英文对照术语表 155







参考文献 158



PACIFIC
OCEAN

ATLANTIC
OCEAN

世界主要攀登区域提示

-  竞技攀登
-  传统攀登
-  冰雪攀登
-  高山攀登
-  器械攀登和峭壁攀登
-  极限高山和远征



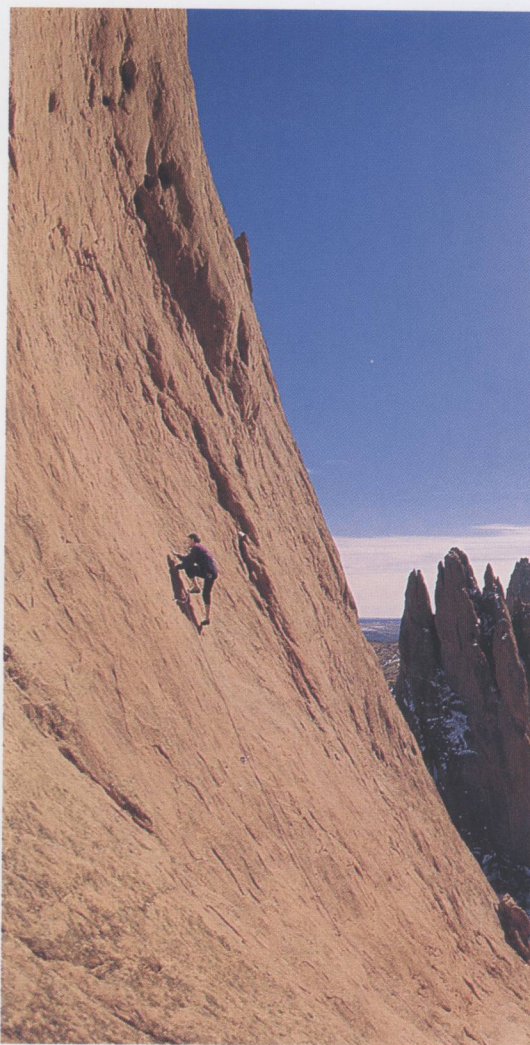
第一章



简介

攀登运动的真谛

攀登运动正变得越来越流行，1996年国际运动年鉴把它列为世界上发展最快的运动之一。攀登运动发展的原因和攀登运动的分支一样，多种多样，有一个人在阳光下，自由自在地攀登摩天巨石，也有20个人组成的国际登山队在海拔8000米（26250英尺）的高峰度过寒冷的日日夜夜。

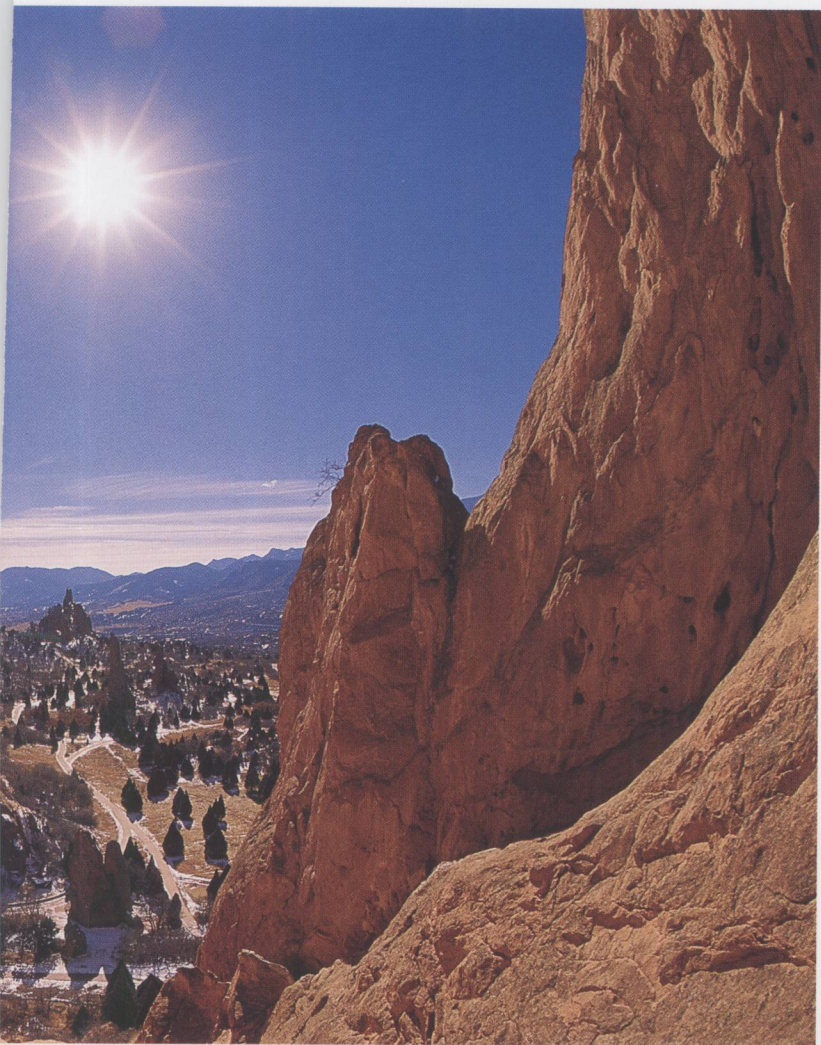


为什么要攀登？乔治·马洛礼攀登珠穆朗玛峰的理由就是——“因为它在那里”——在20年代英国登山队的历险中，这确实是一个理由，对于山顶上有什么（或是山那边有什么）的好奇心一直是几个世纪来激励登山队员的一个动力。去挑战自己的意志，去检验自己的勇气，去实现自己的誓言，都是大多数登山者登山的理由。

最重要的、但又往往容易被忽略的一个原因，就是攀登所要求的高度集中的注意力。当一个人在攀登过程中到达自己的极限时，他的注意力，包括视觉、听觉和触觉都集中到了一个点上。一个人的七情六欲都被那高度集中的注意力所代替。就像一个攀登者所说的：“如果我一束激光，我能把岩石烧穿！”在肾上腺素缓慢持久的释放中，在紧



早期的氧气设备。



一位登山者在美国科罗拉多上帝之园的美景中体味挑战。

张兴奋的感觉和运动的积累中,忘却现实的纷扰,感受到一个新的高度,这往往才是攀登的真正目的。每一个攀登者都会意识到这个道理,就像一个在大雾中迷路的人所承认的那样,这是一种除了那一刻的时间以外都会缓慢消失的感觉,以及回到生活的纷扰中时那种难以言说的沮丧。

经过正确的学习,有了足够的技巧和设备,攀登并不像很多人想的那么危险。随着设备和程序的改良,一度危险的路线已经变得比较安全,很多在过去属于那些不要命的探险者的路线,现在都成了拥有一般技能和经验的人们出外游玩时的选择了。今天最大的挑战到明天往往就成为了普通的探险,但是这并不能埋没先驱者的功绩,在任何方面,第一个吃螃蟹的人总是最勇敢的。



1953年5月29日丹增在珠穆朗玛峰顶。

Alozilisf

莱因霍尔德·梅斯纳简介

莱因霍尔德·梅斯纳于5岁时开始登山生涯,在少年时代和他的兄弟攀越了意大利南蒂罗尔一带的大部分山峰。在他20岁的时候,他和很多人一起攀越了沃尔克斯伯尔峰,这是一条世界上最美的登山路线,因为它的长度、原始程度、探险性以及它在登山者心目中的地位都是无可比拟。

在1975年,他和他的登山伙伴——彼特·哈勃勒在令人称奇的10个小时之内就征服了艾格尔峰的北麓,并且在喀拉昆仑向加舒尔布鲁木号峰攀登时,达到了8000米的高度,第一次实现了真正的高山攀登。梅斯纳不断地征服世界上著名的高山,其中包括南伽峰(喜马拉雅山)的独峰,以及珠穆朗玛峰的北线。在1978年5月,他和彼特·哈勃勒共同完成了第一次不携带供氧装置而攀登上珠峰的壮举,同时他也是第一个征服全部的14个海拔在8000米以上的山峰的人。梅斯纳能言善辩,被誉为登山运动的一位先驱人物。



应该说,攀登者永远也摆脱不了危险。著名登山家保罗·布鲁斯写道:“我们都清楚命运能一下把你从胜利者变成失败者。只有不明白这个道理的人才不珍惜自己的生命。了解攀登的本质就在于此的人,不应该被小看。”

可悲的是,从海边悬崖的悬绳攀登到勇登珠穆朗玛峰的人

都是这样。攀登的本质决定了:无论你多么小心的保护自己,总有各种各样的意外会发生。实际上,风险性正是攀登变得流行的一个重要原因。但登山者决不是那些轻率冒险的人。

世界上最伟大的登山者瑞赫尔·麦森尔,多次宣称在登山中最重要的就是把自己的生命从死亡的爪牙中经常解放出来。他说:“欢乐和现实,成功和失败,生与死都是无法分离的,就像热和冷,阳光和风暴,岩石和冰块。不考虑后果就让自己深陷绝境,这决不是英雄行为。”

保证安全,同时又无损于挑战和快乐的感觉,恐怕就是每个攀登爱好者最终的理想,也是这本书的目标——鼓励人们去向岩石、山川和险峰挑战,同时用足够的知识、技巧武装他们,帮他们做好思想准备。无论是对初学者还是对更有经验的登山爱好者,书中都有很多有价值的信息。

作为一个初学者,如果安全是你首要关心的因素之一(也是你应该关心的),那就不要一个人去攀登。加入到有经验的人当中,参加攀登的课程培训,加入一个当地的攀登俱乐部。光读这本手册不能保证你安全地攀登一块岩石,更不要说成为一个K2攀登的队长了。一句老话说得好:经验是无可替代的。

14个海拔超过8000米的山峰

山峰名	高度(米)	首登时间	登山队国籍
珠穆朗玛	8848	1953	英国
K2峰	8611	1954	意大利
干城章嘉峰	8585	1955	英国
洛子峰	8516	1956	瑞士
子卡鲁峰	8463	1955	法国
Cho Oyu峰	8201	1954	奥地利
道拉吉里峰	8167	1960	瑞士
马斯卢峰	8163	1956	日本
南伽峰	8125	1953	德国
安纳布尔纳峰	8078	1950	法国
加舒尔布鲁木I	8068	1958	美国
布罗德峰	8047	1957	奥地利
希夏邦马峰	8046	1964	中国
加舒尔布鲁木II	8035	1956	奥地利

著名的山峰

勃郎峰(法国)	4807米	帕卡德与巴尔马特	1786
马特峰(瑞士)	4478米	温珀、克鲁兹、道格拉斯、哈德逊、哈代和唐瓦尔德	1865
乞力马扎罗山(坦桑尼亚)	5895米	梅耶尔和普特斯谢洛	1889
肯尼亚山(肯尼亚)	5199米	马克金德	1889
阿空加瓜山(阿根廷)	6959米	则布鲁根	1897
伊利马尼山(玻利维亚)	6462米	康威、马金纳兹和埃斯库巴	1898
麦金利山(阿拉斯加)	6194米	斯塔克、特顿和哈波	1913
洛根山(加拿大)	6050米	一支美国——加拿大联合探险队	1925
共产主义峰(俄罗斯)	7485米	阿布拉科夫	1933
安纳布尔纳峰(尼泊尔)	8078米	赫尔罗格和拉切纳尔	1950
南伽峰(巴基斯坦)	8125米	布尔	1953
珠穆朗玛峰(尼泊尔)	8848米	希拉利和丹增	1953
K2峰(巴基斯坦)	8611米	拉西德利和康帕洛尼	1954

攀登简史

攀登运动一直以来都笼罩着一种神秘和冒险的气氛。它吸引着无数的勇于挑战和乐于冒险的人们。而那些人迹罕至的险峰也是攀登奋斗的焦点。

查阅最古老的记录，我们就会发现山峰总是与人类伟大的宗教、哲学家、艺术家和科学家联系在一起的。很多山的顶峰仍然被认为是神圣的，无法企及的，例如喜马拉雅山上海拔8585米（28167英尺）的Kangchenjunga峰，6993米（22944英尺）的Machapuchare峰，6700米（21982英尺）的Kailas峰，人们把这些山当作西瓦君主的所在地，以及佛教和印度教的中心。至今北美的印第安人仍然把沙漠中的山峰



1953年登山者在珠穆朗玛峰的大裂缝旁边绕行攀登。

视为祖先留下的神圣的地方，是登山者的“禁区”。山峰与神秘的宗教相联系的主题遍布世界各地：奥林帕斯山，希腊人认为是上帝居住的地方；肯尼亚山，Kikuyu人的神的地盘；西奈山则是和十诫联系在一起。这些地方总是与人类伟大而崇高的思想联系在一起。

这本书着重介绍登山探险。在登山运动中，探险者、思想家、艺术家和神秘主义者的努力都是交织在一起，无法分辨。随着时间的推移，人们对山峰的认识发生了巨大的变化，从早期的迷信时代算起（1690年日内瓦大主教发起的“人类危机的征程”开始，到在查莫尼克斯冰川上除怪，因为人们认为妖怪正在压榨谷仓。）经历过伟大的罗曼主义时代，直到如今被戏称为“剥削的时代”的探索。

对我们来说，恐怕很难再像祖先看待这些无法企及的山峰时，所带有的那种迷信色彩的恐惧，在他们看来，山顶上住着各种各样的神灵、妖怪、巨兽。而住在西藏和其他山峰周围的人现在仍然持有类似的想法。

许多个世纪以来，攀登运动的任何一段历史，肯定会淹没很多默默无闻的先驱者。诚然，作为希腊神话发源地的奥林匹亚山在某一天会被征服，这一点是毫无疑问的。但是，攀登的纪录却没有保存下来，历史学家也只能根据书面的纪录做出判断。

西方世界很可能将第一次攀登勃朗峰的荣誉（在1786年）给予当地的查摩洛哥人，米歇尔·帕卡德（一名科学家）和雅克·巴尔马特（一名寻宝人），作为真正的登山运动的开始。被认为是无法逾越的Jungfrau于1821年被瑞士梅耶兄弟所征服。从1857年第一个攀登俱乐部阿尔卑斯俱乐部的诞生到著名的陡角峰山难（1865年的威姆珀传奇）的发生，这个时期是阿尔卑斯山攀登的黄金时期。在这段时间里，人们攀登了超过200个欧洲著名山峰，其中大部分是由阿尔卑斯山向导带领的英国登山者做到的。

必须要承认，只是当登山在19世纪末成为了英国贵族中非常流行的休闲方式时，这项“运动”才算真正诞生。阿尔卑斯山俱乐部中那屈指可数的法官、教授和神父，立刻让这项运动变得受人尊重。很多年来，所谓科学探索的借口，在登山运动中越来越站不住脚了。

温珀和马特峰

1865年，英国登山家爱德华·温珀击败了他的法国对手——让安东尼·卡罗尔，登上了马特峰的顶峰，在当时，马特峰被认为是最难征服的山峰之一。

温珀于7月份从扎尔马特出发，同行的还包括三个向导（迈克尔·克鲁森，彼特道格·沃德和他的儿子），以及英国人查理·哈德逊、道格拉斯·哈多和洛德·弗朗西斯·道格拉斯，他们都知道，卡罗尔想从意大利一线登上山顶，从而赢得了竞争的胜利，但是温珀和他的伙伴们最终还是领先抵达顶峰，时间为7月14日13时40分。

但是在下山的路，哈多失足，拖下克鲁兹、哈德逊和道格拉斯。连接他和其他人的绳子突然断裂。四人跌入北面的深渊，不幸牺牲。针对这场事故引发了很多争论——没有经验的哈多为什么要上山？连接前三人与其他人的绳索为什么如此不结实？这是体育运动史上第一起重大的悲剧事件。



梅斯特里的“栓梯”

塞罗托雷山峰是南部巴塔哥尼亚一座陡峭的、风暴肆虐而且被冰雪覆盖的山峰，一直被视为是较有挑战性的山峰之一。

1959年，一位著名的意大利登山者席拉尔·梅斯特里与托尼·艾格首度尝试从东北部登上山峰。在他们下山的过程中，艾格死于一场肆虐的暴风雪。后来，对于攀登过程和顶峰情况，梅斯特里说不出多少细节。这使得人们怀疑他是否真的登上了顶峰。

1968年，一支英国的登山队试图从东南部爬上顶峰，但在接近顶峰时功亏一篑。梅斯特里后来按照英国登山队的这条路线进行了第二次攀登。但是，为了取得成功，他在顶端一线放置了一个栓梯，供压缩钻使用。

这一行为引起了大家强烈的抗议，特别是第二年，一组登山者要绕过这些取巧的栓梯时，他们抗议得更甚。这座山峰最后被一支意大利登山队在1974年用传统的、不使用栓梯的方式所征服。

夏尔巴人一直以来为喜马拉雅的探险队提供各种帮助。

很快，一部分山峰已经被人类征服，于是人们又开辟了新的更加困难的路线。这是非常有意义的——为了攀登而攀登。乔治沿古吉一线征服了少女峰。英国登山运动员阿多普斯·摩尔、霍拉克和弗莱德里克·沃尔克（父子）、乔治·马修和本地向导梅尔切尔、雅各布·安德莱格从布伦瓦山脊登上勃朗峰；还有英国的阿尔伯特·穆梅利的许多大胆且富有想像力的路线。这些都是重要的、富开创性精神的路线设计。而欧洲则以一批真正的登山者为代表。诸如：法国的迈克尔·克鲁兹和瑞士的亚历山大·伯吉纳，他们是当今专业登山运动的代表，仍然在开拓着新的路线。甚至一位名叫阿奇利·拉蒂的教皇也参加了一次沿用新的线路攀登勃朗峰的活动，这条线路名为格里塞斯路线。一位法国的名为玛利·帕格蒂斯的村民于1808年登上勃朗峰，成为第一个登上该峰的女性。随后，越来越多的女性登上了顶峰。

登山运动很快风靡全球，美国的威廉·古力奇先生在他的姑姑和一条狗的陪伴下，征服了600条“全线”（这个说法是用来形容被承认的阿尔卑斯山登山路线，包括个人的登山，不同的山顶）而瑞士人洛克玛特兄弟——弗朗兹和约瑟夫也完成了同样的壮举，为世人所瞩目。到20世纪第一次世界大战，出现了很多的登山活动。这一时期登山者们开辟出许多著名的新路线。较为杰出的运动员包括：汉姆菲利·琼斯、杰弗利·温特罗普·汤、阿曼德·乔治、让·查理、乔治·莫拉利、劳伦特·克鲁克斯、朱利斯·莫尔利斯·西蒙德以及温特罗普·杨的同伴和向导——约瑟夫·鲁贝尔。攀登活动在英国、美国、澳大利亚、南非、新西兰和南美不断发展成熟。

在美国，科罗拉多早已被认定为一个不可多得的地区，是美国登山运动的中心。在这里，落基山脉在连绵起伏的平原上拔地而起，登山者可以有很多选择，既可以攀石，也可以用高山攀登的方式或是高墙攀登。同时，博尔德地区因为有哈利特峰、埃斯特斯峰等许多山峰，因而成为了热点活动地区之一。

欧洲的阿尔卑斯山仍然被认为是真正考验人的地方，但是这些开放性的（或者叫开拓性）的登山活动唤起了各个国家的登山爱好者，其中不少杰出人士涌现了出来，如意大利的里卡尔多·卡森，他于

