

驴友入门宝典

中国大陆第一本驴友入门书

老九·编著

基础知识

户外装备

安全知识

特种户外

省钱攻略

领队常识

户外活动
经验500

江苏科学技术出版社



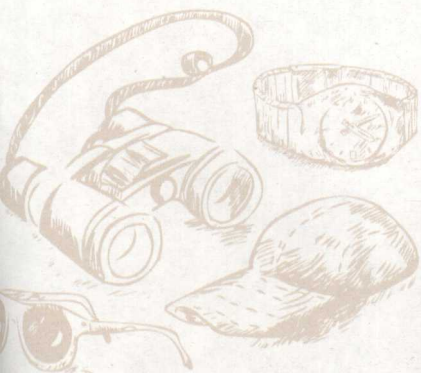
014035045

F590.7
23



驴友入门宝典

老九·编著



北航

C1715095

江苏科学技术出版社

F590.7
23



图书在版编目 (C I P) 数据

驴友入门宝典 / 老九编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5537-2502-4

I. ①驴 ... II. ①老 ... III. ①旅游—基本知识 IV. ①F59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 314581 号

驴友入门宝典

编 著 老 九
策 划 韦志平
责 任 编 辑 孙荣洁
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 南京图言视觉有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm*1000mm 1/16
印 张 12
字 数 220000
版 次 2014 年 2 月第 1 版
印 次 2014 年 2 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-2502-4
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



北航

C1715095



前言



山地户外运动起源于18世纪末的欧洲阿尔卑斯地区，它在欧美已风靡了两个世纪，20世纪90年代传入我国。它是一种把旅行、运动、文化、人际交往结合起来的运动，使人们以贴近大自然的方式参与体育运动，以轻松心态参与社会活动。

随着我国经济社会的快速发展，人民群众的生活水平和生活质量大幅提高，人们的健身意识明显增强，而快节奏的生活、日益激烈的竞争环境，让人们越来越渴望回归自然，融身心于山水之间，因此，山地户外运动逐渐成为人们休闲娱乐、强身健体的新宠。2005年，国家体育总局批准“山地户外运动”为我国正式开展的体育项目。近几年来，随着互联网的发展普及，全国各地的户外活动论坛如雨后天春笋般发展起来，自助游已经成为流行于社会各阶层的一种旅行方式，有越来越多的朋友加入到“驴友”这一行列。

目前关于驴友的书藉有很多，但绝大部分都是关于游记攻略、野外生存、爬雪山技巧等方面的，而入门级的、综合知识方面的驴友图书还是空白。

本书就是一本写给初、中级驴友看的入门书，主要针对的是短程的、低海拔的、低难度的户外活动，向大家介绍基础知识、户外装备、安全知识、户外小经验、特种户外、省钱攻略、领队常识等。

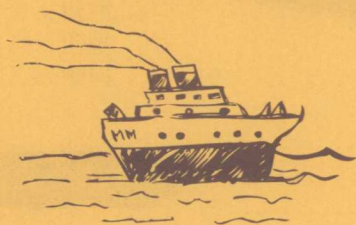
本书是作者参加户外活动8年多、带队出行200多次的经验总结，在编写过程中也参考、引用了一些互联网上的内容，在此向各位尊敬的作者表示衷心的感谢！由于编写时间仓促和水平有限，疏漏和不当之处在所难免，敬请有关专家、同仁和广大驴友不吝赐教，我们将在修订时加以完善。

老九

2014年1月8日



第一章



驴友基础知识





第一章 驴友基础知识

一、驴友的含义	1
二、驴友常用名词	1
三、驴行的好处	3
四、AA制驴友活动和旅行社活动的比较	4
五、驴行三大纪律八项注意	5
六、驴行活动难度分级	6
七、驴行可能遇到的风险	7
八、专业驴友户外保险	9
九、驴友的级别(娱乐版)	10
十、如何做一个受欢迎的新驴友	12
十一、行前的各种准备	12
十二、驴圈里的四不准、四不借、四不问	13
十三、美图秀秀	14
十四、弱驴和强驴的十大不同	15
十五、新驴常见十大误区	16

第二章 户外装备

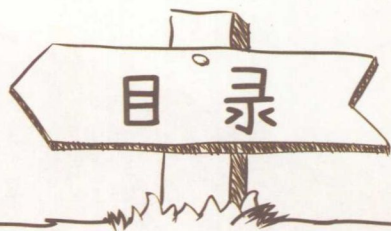
一、GORE-TEX 面料	19
二、鞋	20
三、背包	22
四、服装	24
五、帐篷	28
六、睡袋	30
七、灯具	34
八、火具	36
九、炉具和炊具	39
十、水具	42
十一、刀具	43

十二、对讲机	46
十三、登山杖	47
十四、地图	49
十五、GPS	51
十六、便携音响	53
十七、望远镜	54
十八、帽子和头巾	55
十九、护膝	56
二十、绳索	57
二十一、运动营养食品	60
二十二、常用药品	61
二十三、急救包	62
二十四、其他户外装备	63
二十五、户外装备 15 个品牌简介	65

第三章 安全知识

一、户外事故简介	69
二、溺水	71
三、迷路	73
四、中暑	76
五、摔伤	78
六、坠崖	79
七、动物袭击	80
八、体力透支	81
九、灾害天气	83
十、野外食物中毒	84
十一、失火	84
十二、车船超员	85
十三、逞强	86
十四、失温	87
十五、红十字蓝天救援队	88





第四章 户外活动小经验 500 个

一、准备篇	91
二、心态篇	92
三、安全篇 1	94
四、安全篇 2	96
五、装备篇 1	97
六、装备篇 2	99
七、露营篇 1	101
八、露营篇 2	103
九、闲游篇 1	104
十、闲游篇 2	106
十一、饮食篇	109
十二、行进篇	111
十三、徒步篇	113
十四、骑行篇	114
十五、女生篇	116
十六、烧烤篇	118
十七、高原篇	119
十八、急救篇	122
十九、出境篇	124
二十、综合篇	126

第五章 特种户外

一、骑行	131
二、自驾	133
三、攀岩	134
四、速降	136
五、滑雪	137

六、潜水	140
七、漂流	142
八、滑翔	144
九、垂钓	147
十、探洞	149

第六章 省钱攻略

一、做足准备功课	153
二、约伴 AA	154
三、办导游证	156
四、利用淘宝	158
五、参加团购	159
六、预定特价机票	162
七、吃住行游省钱小经验	165
八、淡季出行	169
九、穷游	170
十、互助游	172

第七章 领队常识

一、领队工作内容	175
二、领队小经验（租车篇）	176
三、领队小经验（行进篇）	178
四、领队小经验（品行篇）	180
五、领队小经验（综合篇）	183

一 驴友的含义

驴友一词源自网络，一般认为是“旅友”的谐音。驴友也叫背包客，最初只是指那些背着硕大背包，自带帐篷、厨具以及各种野外生存工具，徒步或骑自行车出行的旅行者。他们往往能够发现一些别人没有去过或者很少去过的美丽风景区，当然在路途中他们往往也会遇到一些意想不到的困难或突发事件。



随着网络的普及，人们生活水平的提高，自己设计出行路线、自己安排旅途中的一切的“自助游”越来越流行，驴友的含义也有所变化。现在驴友一般泛指参加爬山、徒步、自助旅行等户外运动的爱好者，他们的理念是：花最少的钱，走最远的路，看最多的风景。

驴友也是户外活动爱好者自称、尊称对方的一个名词，因为驴子能驮能背，吃苦耐劳，所以这个称呼也是爱好者作为自豪的资本之一。户外活动可以拥抱自然、挑战自我、磨炼意志、培养团队精神、提高野外生存能力，深受青年人的喜爱。我国幅员辽阔，河川秀丽，现在大江南北、长城内外，到处都能看到驴友的身影。

二 驴友常用名词

(1) **AA制**：AA是英文Algebraic Average的缩写，意思是“代数平均”，AA制意思是大家平均分摊所需费用。

(2) **约伴**：通过网上发布个人出行信息，寻找志同道合的网友结伴而行。

(3) **穿越**：爬山是指从山下起点开始，爬到山顶再回到山下该起点，这是起点和终点在一起的活动。如果起点和终点不在一个地方，这样的活动叫穿越。

(4) **徒步**：指步行，根据所在区域的不同，可以分为城郊、乡村、山地、丛

林、沙漠荒原、雪原冰川、峡谷、平原、山岭、长城、古道、草地、环湖等很多分类徒步。

(5) **溯溪**：指由溪流的下游开始，向溪流上游进发，克服地形上的各处障碍逆流而上。单从技术而言，溯溪比登山复杂一些。

(6) **露营**：指住在帐篷里，暂时在户外过夜，可简单分为海边沙滩露营和山野露营。

(7) **头驴**：一个户外活动队伍的负责人，也叫领队。

(8) **尾驴**：活动中走在队伍最后的负责收尾的人，也叫收队。

(9) **协作**：协助领队组织活动的驴友。

(10) **新驴**：也叫菜鸟，指没有参加过或者刚刚参加过几次户外活动的驴友。

(11) **老驴**：已经参加过很多次户外活动、经验丰富、见多识广的驴友。

(12) **强驴**：身体强壮超出一般水平的驴友，可能是老驴，也可能是新驴。

(13) **弱驴**：身体条件弱于一般水平的驴友，可能是新驴，也可能是老驴。

(14) **色驴**：“色”源自“摄”，色驴一般指爱好摄影的驴友。

(15) **空降**：没有和领队报名就直接去参加活动，叫空降。

(16) **腐败(FB)**：FB是“腐败”两个字汉语拼音的开头字母大写的组合，泛指驴子们吃喝玩乐，或以享乐为主要目的的休闲户外活动。

(17) **自虐(ZN)**：泛指对自己来说相当有难度的户外活动。某些驴子乐于在身体的极度痛苦之时感受精神上的极度乐趣，或者说“身体在地狱，眼睛在天堂”。需要强调的是，自虐的人并不一定拒绝腐败，他们在山上自虐的时候，往往商量着下山后如何去腐败。

(18) **自残(ZC)**：超高强度的活动，参加完活动也许要1个星期后才能恢复正常。

(19) **变态(BT)**：指常人无法理解的活动，比如放着舒服日子不过，非要徒步几千千米去西藏。

(20) **发呆**：即找到一个风景好的地方，什么也不做，待在那里可以什么都想，也可以什么都不想，享受一个人的乐趣。

(21) **攻略**：介绍自助游、户外线路的文章，尤其重视对驴友有用的具体信息。

(22) **做功课**：参加户外活动前，通过网络等各种途径，查询目的地的有关资料并学习。



(23) **活动作业**: 活动完成后写的活动介绍、活动总结等,不只是领队可以写作业,任何参加活动的驴友都可以写。

(24) **发帖**: 将活动召集帖、活动作业、游记、照片等发布在网络BBS论坛上。

(25) **阿尔卑斯式登山**: 指那种不依赖他人,完全或主要靠登山者自身力量攀登各种山峰的登山活动。因为阿尔卑斯山区登山运动的早期活动均采用此形式,所以得名。

(26) **喜马拉雅式登山**: 指登山途中吃、住、行,一切的一切都有人帮你,你只管走,背不动了会有背夫帮你背,走不动了甚至可以帮你架上山顶,当然你必须付足够的金钱。

三 驴行的好处

(1) **欣赏大自然的美丽**: 山峰的险峻、高原的粗犷、沙漠的恢宏、丘陵的起伏、草原的宽阔、海洋的博大、江河的蜿蜒、湖泊的宁静、小溪的清澈、云海的变幻、日出的绚烂、日落的浪漫、月缺的诗情、月圆的画意、春天的百花、夏天的丝雨、秋天的红叶、冬天的飞雪……

(2) **放松心情**: 当代社会生活节奏越来越快,工作压力越来越大。在这个越来越商业化的社会里,在繁重的工作和生活压力下,不时地到野外驴行,寄情山水,消除浮躁、积郁和焦虑,是对负面情绪的一种有效的宣泄,也是对我们的心灵的一种放松。

(3) **寻找新鲜和快乐**: 很多人的生活都是按部就班,平淡无味,岁月磨蚀着我们的激情。和很多陌生的人交朋友,并和他们一起同甘共苦,走向人烟稀少的地方,走向未知的原始生态,探索和寻找别人所未发现的未知世界,我们会感觉很新鲜。满眼美丽的青山绿水,鸟语花香,远离尘嚣,想唱就唱,想笑就笑,还我们一个真性情,我们会感觉很快快乐。

(4) **锻炼身体**: 一般人参加工作后,锻炼身体的机会越来越少,尤其是生活在城市里的人们。通过驴行,来到人烟稀少的地方,呼吸一点没被污染的新鲜空气,



伸展一下我们的身体，让身体恢复一点活力，增加一点抵抗力。远离喝酒、打牌、搓麻将，让我们从亚健康状态中摆脱出来。

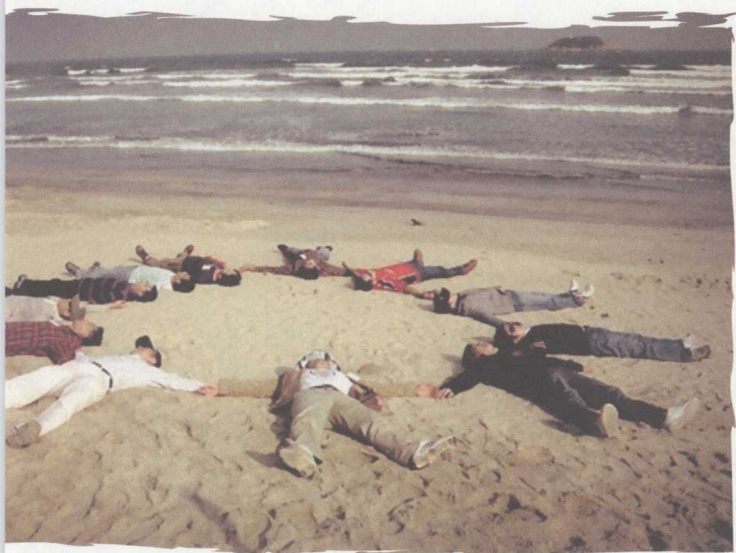
(5) **结交朋友**：参加驴行活动，大家目的都比较单纯，就是欣赏美丽河山，没有算计、没有假脸、没有官腔，队员之间一律平等，不分贫富贵贱，大家看到的都是真实的一面。这样的情感环境，就像世俗社会里的一个世外桃源，可以结识很多没有功利色彩的朋友。

(6) **增长见识**：通过参加活动，你会和各式各样的人打交道，你会接触到很多动植物，你会学到很多户外知识，你会了解很多旅行地的风土人情。

(7) **一饱口福**：各地的特色美食小吃、各地的特色蔬菜水果，肯定会令你垂涎三尺。

(8) **自我表现**：只要你敢说敢唱，大家就敢听；只要你敢跳，大家就敢看；只要你敢吼，大家就会接着吼！户外是一个自我表现的舞台，只要你愿意！

在自然和原始的环境下探寻未知所带来的惊喜，和危险性所带来的刺激感，以及成功完成任务所带来的极大的成就感，这些乐趣都将是 你一生难以忘怀的。很多新驴参加一次户外活动后就深深地爱上了它。



四 AA制驴友活动和旅行社活动的比较

序号	比较内容	旅行社活动	驴友活动
1	服务内容	导游提供保姆式服务，吃住行玩全管	自助为主，主要靠自己，领队尽量不管
2	商业性	旅行社有盈利，个人花费多	AA制，领队无盈利，个人花费少
3	透明性	不公布活动账目	公布活动账目
4	专业性	专业导游，服务水平较高	绝大部分领队是业余的，经常出小错
5	安全性	很少出事故，较安全	2011年全国发生户外事故492起，182人遇难

(续表)

6	活动难度	活动难度小, 以休闲型活动为主	部分线路难度很大, 有的线路累死过人
7	保险种类	一般旅行意外险即可	部分活动有探险性质, 需买专业户外险
8	报名方式	电话报名、去旅行社报名	去论坛、QQ群报名
9	代人报名	可以替别人报名	不允许替别人报名
10	参加人员	男女老少都接收	不要老人和孩子
11	交友	旅行团中基本都不认识	一般都有熟人, 有时很多
12	目的地	自然及人文风景区	荒山野岭居多
13	购物	一般都有购物	纯玩, 无购物
14	订金	必须交订金	中短线活动不需要订金
15	衣着	休闲服装为主	运动服装为主
16	吃饭	多统一聚餐	多自带食物
17	住宿	宾馆	自带帐篷居多
18	活动合影	没有合影	都有合影
19	活动后	活动结束后大家不再联络	论坛会有活动照片、总结
20	免费活动	没有全程免费活动	有很多全程零费用的爬山、徒步活动

AA制不是天使, 商业化也不是魔鬼, 大家各取所需。想省钱又不怕辛苦的可参加AA队; 想花钱买享受或者经验不足的, 更适合参加商业性户外活动。

五 驴行三大纪律八项注意

1. 三大纪律

(1) 服从指挥——

一切行动听指挥, 团队步调一致才能安全顺利的回 家。

(2) 自助——凡事靠

自己, 正常情况下不要指望领队和队友提供保姆式服务。

(3) 环保——为了户

外的天更蓝、云更白、山更青、水更绿, 尽一份自己的力量。



2. 八项注意

- (1) **准备充分**——物质准备充分、体能准备充分、心理准备充分。
- (2) **购买保险**——为了自己、为了家人、为了团队，请购买意外险。
- (3) **遵守时间**——遵守活动时间安排，是对组织者和同行队友最基本的尊重。
- (4) **不越领队**——行进中不能超越领队，因为你不知道在哪里停下休息、在哪里停下吃饭、选择哪个岔路。
- (5) **二人同行**——万一有事的话，两人互相也有个照应，可以避免60%的户外事故。
- (6) **欣赏美景**——旅途的意义不只在到达终点，再苦再累我们也不要忘记欣赏沿途的美景。
- (7) **知难而退**——体力不支就应及时下撤，否则可能无伤变有伤、小伤变大伤，甚至拖累团队。
- (8) **互通联络**——把领队联络方式留给家人、把家人联络方式留给领队。

六 驴行活动难度分级

1. 五星级难度分级法

(1) 一星级：★☆☆☆☆

难度分析：难度最低，或者说基本没有难度，绝大多数驴友都可以参加。

必备物品：无要求。

线路举例：公园游玩聚会等。

(2) 二星级：★★☆☆☆

难度分析：爬高50~400米或徒步1~10千米，大约90%的驴友能完成。

必备物品：运动鞋。

线路举例：爬一座300米的山。

(3) 三星级：★★★☆☆

难度分析：爬高400~800米或徒步10~30千米，大约70%的驴友能完成。

必备物品：运动鞋、背包、水、食物、擦汗毛巾。

线路举例：半程马拉松（21千米）徒步。

(4) 四星级：★★★★☆

难度分析：爬高800~1300米或徒步30~50千米，大约50%的驴友能完成。

必备物品：运动鞋、双肩背包、水、食物、毛巾、头灯或手电。

线路举例：马拉松（42千米）徒步。

(5) 五星级：★★★★★

难度分析：爬高1300~2000米或徒步50千米以上，大约只有10%的驴友能完成。

必备物品：运动鞋、双肩背包、水、食物、登山杖、头灯或手电、毛巾、指南针、地图。

线路举例：爬一座1800米高的山。

衡量难度的要素除了爬高高度、线路长度之外，还有：路面平整度、是否有悬崖峭壁、是否容易下撤、沿途是否有补给、是否有其他风险等。对于相对高度2000米以下的户外活动，上面这种五星级难度分级法标准客观、通俗易懂。通过难度分级，广大驴友可以比照标准，来了解各条户外活动线路的难度，以决定自己是否适合参加该活动。

2. 其他难度分级方法

- (1) **休闲级**：轻松完成的活动。
- (2) **标准级-**：5~6小时山野穿越时间。
- (3) **标准级**：7~8小时山野穿越时间。
- (4) **标准级+**：8小时山野穿越时间。
- (5) **ZN(自虐)级-**：9小时山野穿越时间。
- (6) **ZN级**：10小时山野穿越时间。
- (7) **ZN级+**：11小时山野穿越时间。
- (8) **挑战级-**：12小时山野穿越时间。
- (9) **挑战级**：13小时山野穿越时间。
- (10) **挑战级+**：14小时山野穿越时间。
- (11) **ZC(自残)级**：15~18小时山野穿越时间。
- (12) **探路级**：不确定时间、线路、路况、难度。

这种难度分级方法的缺点是级别没有客观标准，各人体力不同，走同样的线路花费的时间也不同，对某些人是标准级的活动，对另外一些人可能就是挑战级别的。

七 驴行可能遇到的风险

驴友活动比旅行社的活动，风险要大很多。中国紧急救援联盟发布的《2011年度中国户外安全事故调研报告》中，收集了全国各地2011年度户外事故492起，在这些户外事故中共有182人遇难。

1. 导致户外事故的原因

- (1) **迷路**：包括迷失方向、找不到出去路线、体力不支被困等。
- (2) **受伤**：包括不小心摔倒、扭伤、踏空跌倒、被动物袭击致伤等。
- (3) **突发疾病**：包括身体各种疾病，还包括高原反应等。
- (4) **落水**：包括在水上事故、溺亡、因水导致的事故等。

(5) **受困**：包括因天气、地势等原因导致的被困等。

(6) **其他**：以上之外的其他原因。

事故原因	事故数量
迷路	172
受伤	140
突发疾病	44
落水	33
受困	60
其他	43
合计	492

2. 户外安全事故中遇难的原因

(1) **溺水**：和水有关导致事故的死亡。

(2) **突发疾病**：包括突发心脏病、心梗、高原反应等导致的死亡。

(3) **坠亡**：因坠崖、摔落等导致的死亡。

(4) **失踪**：人员失踪。

(5) **其他**：以上之外的原因。

遇难原因	遇难人数
溺水	77
突发疾病	13
坠亡	35
失踪	24
其他	33
合计	182



当然，要辩证地看待户外活动的风险，和每年几千万甚至上亿的户外活动出行人次相比，182人是一个非常小的数字。有一个可供参考的数字是：2011年全国交通事故造成62387人死亡。



八 专业驴友户外保险

目前,中国平安保险、美亚保险等保险公司都开发了专门针对驴友的户外保险。下面介绍的是美亚的“拉磨无忧”旅行意外保险。

“拉磨无忧”承保范围:滑雪、滑水、潜水等水上娱乐运动,以及骑马、骑车、远足、急流划艇、攀岩、登山(无海拔高度限制)等。承保区域包括中国大陆地区、香港及澳门地区。

购买程序:进入保险购买入口<http://bx.8264.com>,选择“拉磨无忧”,简单的几步指引你完成在线投保,包括付款在内的所有步骤都在网上完成,不再需要纸件打印和传真等。



美亚“拉磨无忧”境内旅行保障计划保障范围摘要

保障范围摘要	计划一(人民币元)	计划二(人民币元)
意外身故、烧伤及残疾保障:		
旅行期间因意外事故导致身故、烧伤或残疾,我们将一次性给付保险金	100000	150000
意外事故医药补偿:		
被保险人于旅行期间遭受主合同约定的意外事故,且自发生事故之日起90天内进行必要治疗	20000	30000
疾病医药补偿:		
被保险人于旅行期间罹患疾病,且自罹患疾病之日起90天内进行必要治疗	无	1000
每日住院津贴:		
旅行期间因意外事故或罹患疾病需入院治疗,可按住院天数或每日住院津贴(总赔偿日数以90天为限)	无	50/天
紧急医疗运送和送返:		
旅行期间因意外事故或罹患疾病,我们将承担医疗运送和送返所发生的费用	60000	100000
身故遗体送返:		
旅行期间因意外事故或罹患疾病不幸身故,我们将承担安排遗体送返所发生的费用(其中丧葬保险金以人民币16000为限)	16000	20000
个人责任:		
我们承担旅行期间因意外事故导致他人身体或财物损失而须支付给第三方的赔偿金	无	80000

成年人(18~80周岁)费率

保险期间	计划一 (人民币/元)	计划二 (人民币/元)
1天	5	10
2天	10	15
3天	12	20
4~5天	14	28
6~12天	23	40
13~18天	41	66
19~30天	65	104
全年保障	225	308

*注意: 单次旅行计划最长时间为30天。

九 驴友的级别 (娱乐版)

出行1次——纸驴	出行23次——绿玉驴
出行2次——棉驴	出行24次——萨丁驴
出行3次——皮驴	出行25次——银驴
出行4次——花果驴	出行26次——祖母绿驴
出行5次——木驴	出行27次——桃花心木驴
出行6次——糖驴	出行28次——镍驴
出行7次——手驴	出行29次——绒驴
出行8次——玫瑰驴	出行30次——珍珠驴
出行9次——陶器驴	出行31次——羊皮驴
出行10次——铁驴	出行32次——紫铜驴
出行11次——钢驴	出行33次——斑岩驴
出行12次——丝驴	出行34次——瓷驴
出行13次——花边驴	出行35次——玛瑙驴
出行14次——象牙驴	出行36次——梅斯林驴
出行15次——水晶驴	出行37次——风火驴
出行16次——虞美人驴	出行38次——水银驴
出行17次——古铜驴	出行39次——绉纱驴
出行18次——绿松石驴	出行40次——玉驴
出行19次——印花驴	出行41次——锡驴
出行20次——琥珀驴	出行42次——珠质驴
出行21次——乳白石驴	出行43次——法兰绒驴
出行22次——青铜驴	出行44次——黄玉驴