第一图书网, tushu007.com

<<完全攀登指南>>

图书基本信息

书名：<<完全攀登指南>>

13位ISBN编号：9787115233219

10位ISBN编号：7115233217

出版时间：2010-8

出版时间：人民邮电

作者：[英]皮特·希尔

页数：239

译者：龚海宁,蒙娃,严冬冬（审校）

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

为读者写一本“完全”的攀登手册，显然这一初衷是不太可能达到的。
当你在把一种技术或技巧落在笔头上时.它可能已经变化、进步或是完全脱胎换骨而进一步升级了。
要做到主题的完备也是不可能的，比如雪结构研究或是探险帐篷设备，它们自身就包含了很多细目，每一条细目都需要一大本书才能说得明白。
尽管如此，这本手册的“完全”在于，从抱石攀岩到探险攀登，在“攀爬和攀登”这面大旗下，手册涵盖了所有相关的科目。
每一章节首先简要概括了本章包含的主要内容，而后介绍与此相关的技巧，读者可以由此选择是否要继续看这一方面的具体内容，或是转看其他章节。
攀爬与攀登的最大乐趣之一就是每个人都可以参与，而不会被那些官方的法令、规则等繁文缛节所限制——探险攀登可能是个例外。
这让我们专注做好自己的事情，随时随地，想爬就爬，自由选择路线，和臭味相投的伙伴一起，怀揣梦想。
行走天下。
这种灵活与自由无疑吸引着许多人，同时，在偏远之地相遇，这种机缘下结成的友谊往往能经受岁月的考验。
当然我们必须负责任地作好技术上的准备，这样我们才能保护好自己，同时保护我们的伙伴。
要做到这点需要大量的练习并积累经验，只有经过在可控环境下无数次的演练，当你的同伴发生严重脱落，被吊在峭壁边缘命悬一线对，你才可能迅速地搭建起一个有效的紧急拖拽系统。
本书介绍的技术技巧力图涵盖常见的情况以及一些不太常见但可能遇到的紧急情况。
手册所涉及的技巧是日新月异、数不胜数的，它们能令你攀登的时候更加安全和愉悦。
当然每种技巧都有许多可能的变化形式.你需要自己决定在具体的条件下哪种技巧更适合你。
在这本手册中，我使用了我以往在David&Challes出版过的书籍中的一些图表.其中有些作了修改，因为我觉得这些图一目了然，并能巧妙把技术要领表述清楚。
因此，如果你觉得这个或那个图有点眼熟，我深表歉意。
我们选择攀登，因为我们喜欢它。
只要我们认真思考我们所做的事情，并尽量减少它对环境造成的影响，那么就没有人会对此产生任何疑问。
我希望本书对你有所帮助，也许它甚至能鼓励你走出去看看，试一试你过往可能没有实践过的攀登技巧。
无论你走到哪一步.一定要保证安全。
如果有一天看到你立于山巅，那将是一件再好不过的事了。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书内容涉及攀岩、攀冰、登山等许多不同类型攀登活动最先进的技术与理念。书中配有大量图解及照片，注重技术细节与可操作性，无论新手还是此领域的专家，都能在其中找到新鲜实用的信息。

详细收录顶尖教练的安全建议指导，以大量图解和实景照片生动诠释攀登技巧，关注技术细节与可操作性，装备、绳结、徒手攀岩、攀冰、登山、抱石。

作者简介

作者：（英国）皮特·希尔（Hill.P.） 译者：龚海宁 蒙娃 合著者：严冬冬

<<完全攀登指南>>

书籍目录

导言：岩壁、冰壁和山峰 第一章 基本技能 1.导航定向 2.阅读地图 3.指北针基本技能 4.定向行进 5.测距 6.导航技巧 7.冬季注意事项 8.技术装备 9.保护器材的放置 10.绳结 11.保护站 12.保护 13.攀爬绳索系统 14.跟攀保护与顶绳保护 第二章 攀登技术 1.沿绳下降 2.应急操作 3.放绳下降 4.多段攀登 第三章 攀岩动作、抱石和人工岩壁攀爬 1.攀岩动作 2.抱石 3.人工岩壁攀爬 第四章 夏季攀登 1.传统攀登 2.运动攀登 3.轨道式攀登 4.安全性 第五章 冬季攀登 1.雪崩 2.雪地庇护所 3.踢雪 4.砍台阶 5.冰爪技术 6.滑坠制动 7.在陡峭地形使用冰镐 8.保护点 9.沟槽攀登 10.攀冰 11.混合攀登 12.干式攀登 第六章 阿尔卑斯攀登 1.冰川行进 2.穿越冰川的准备工作 3.裂缝救援 4.在陡峭地形结组移动 第七章 大岩壁攀登 1.拖拽 2.器械攀登 3.安装挂片 4.沿绳上升跟攀 第八章 探险攀登 1.探险生活 2.在山上 3.沿路绳攀登 4.高山病 附录I 分级系统 附录II 冲坠系数和冲击力

章节摘录

插图：跟GPS的用法类似，高度计可以帮助你判断自己所在的位置，但是不能直接用于定位。
在高海拔地区冰雪覆盖的山脊下方，若缺乏明显的地形特征，且山脊又有一定的坡度时，可以直接用高度计来定位。
天气变化的时候，高度计显示的数据变化无常。
一般说来，只有正确校准过的高度计显示的数据才准确。
这需要在已知海拔的地点对高度计进行调校，在某些条件下，每几个小时就要做一次这样的工作，否则大气压力的变化会导致高度计读数不准确。
通过卫星信号获得高度数据的高度计不受小范围大气压力变化的影响，但是它们只有在天空视野良好、周围能找到卫星的时候才好用。
阅读地图是一项重要的技能。
要想胜任定位的工作，必须学会在变化莫测的条件下看懂地图。
这种基本技能的重要性再怎么强调也不为过。
在可控或已知的条件下，你可以学习尝试在能见度较低的情况下，仅仅依靠地图来获得地形信息。

编辑推荐

《完全攀登指南:图解攀岩、登山实用技巧》是由人民邮电出版社出版的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com