第一图书网, tushu007.com

<<户外运动终极手册>>

图书基本信息

书名：<<户外运动终极手册>>

13位ISBN编号：9787538149395

10位ISBN编号：7538149392

出版时间：2007-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：(英)克里斯·拜格肖

页数：136

译者：杨雪

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

内容概要

对于山区远行来说，没有固定的规则可循，但是拥有良好的个人判断力是很必要的个人的经验以及对于严酷而又漫长的登山旅途的风险意识也是不可或缺的，是任何东西都无法替代的。
即使是路程最短的漫步也是存在风险的，关键就在于要在走出去进行娱乐和享受的同时，了解风险，知晓如何减小风险，保证安全。
　然而，无论你是一个多么胜任而又自信的远足者，都要不断获取新的技巧。
本书设计新颖，使用方便，内容多样，为您提供了丰富的信息。
同时本书涉猎了大量的细节性知识，并辅以彩图提出切实建议，以此来增加您对户外运动的兴趣。
如果您正准备出外旅行或是要成为业余登山爱好者，那么本书无疑会成为您通俗易懂的指南和备忘录。
　你无法控制变化多端的天气，但是你可以学会未雨绸缪。
即使像扭伤脚踝这样的小事故也会造成严重的后果。
但是如果你事前就储备了应急的知识，便会满怀信心地尽情享受远足运动带来的乐趣。
要学会如何最大限度地发挥你的所学，这就意味着要能尝试更多的冒险性远足，不断获取更多的成功机会。
无论你是休闲漫步者，还是坚定的征服者，你都能从本书所囊括的智慧中受益匪浅。
　对于所有打算到群山中冒险的远足者和漫步者来说，本手册包含了最基本的知识，通俗易懂、信息丰富．涵盖了山区远足运动的每一个方面。
　尽享此书，尽享安全而又妙趣横生的山区远足吧！

作者简介

作者：(英)拜格肖 译者：杨雪

书籍目录

前言为什么要进行山区远足第一章 远足准备 1 健身 2 着装 3 食物 4 路线安排 5 山里的天气第二章 技巧 1 导航 2 行走技巧 3 急救和紧急情况的处理 4 蓿营和整理行装 5 冬季登山远足第三章 欣赏群山 1 摄影 2 山区远足与环境

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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