

# 户外运动终极手册



[户外运动终极手册\\_下载链接1](#)

著者:(英)克里斯·拜格肖

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2007-5

装帧:平装

isbn:9787538149395

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！

作者介绍:

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 急救和紧急情况处理  
4 宿营和整理行装  
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  
· · · · · (收起)

[户外运动终极手册\\_下载链接1](#)

标签

户外

运动

户外手册

远足

登山

旅行

辽宁科技出版社

文学

## 评论

像我这样的菜鸟指南，再专业些的知识讲的不够细了

-----  
入门书吧，说的还挺全的。

-----  
读过的最好的户外手册类书籍

-----  
不错的入门小册子，里面的一些环保理念值得中国人学习

-----  
[户外运动终极手册\\_下载链接1](#)

# 书评

涵盖了体能锻炼、装备选择、运动技巧、急救常识和摄影指导，针对性强，言简意赅，而不是长篇累牍的空洞说教。这是我见过的最实用的户外运动手册之一，薄薄一册书，内容却颇为全面，甚至可以塞到背包里以备不时之需。

-----  
[户外运动终极手册\\_下载链接1](#)