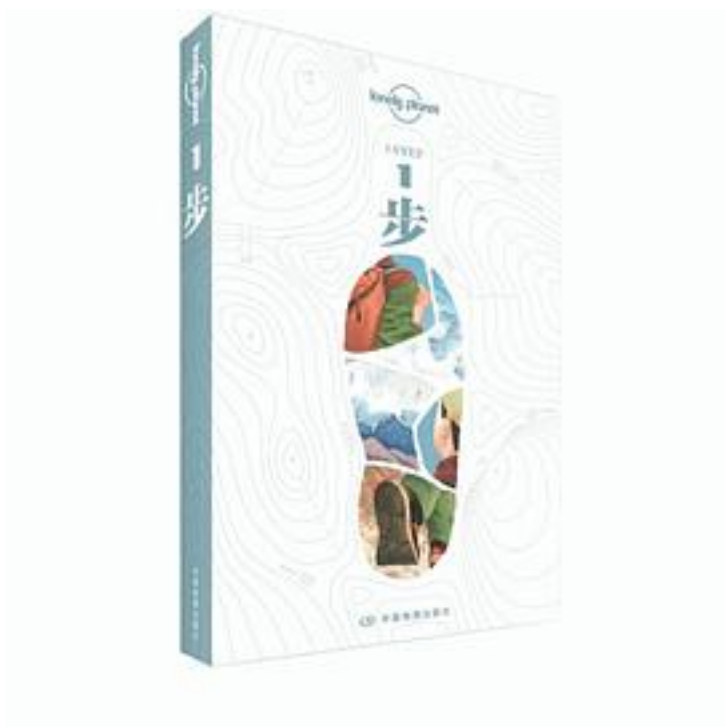


1步-Lonely Planet孤独星球旅行指南



[1步-Lonely Planet孤独星球旅行指南 下载链接1](#)

著者:澳大利亚Lonely Planet公司

出版者:中国地图出版社

出版时间:2019-10

装帧:平装-胶订

isbn:9787520413893

这是一本集实用性与启发性为一体的旅行读物，旨在介绍徒步背景知识和全球经典的徒步线路。本书主要分为三个部分。“器篇”和“法篇”部分介绍了徒步装备、训练方式及安全注意事项，同时还对负责任的徒步进行探讨并推荐了多种获得徒步灵感的来源。“行篇”部分从轻松的虎跳峡徒步到史诗级的阿巴拉契亚步道徒步，以作者自述的形式介绍了这个地球上值得体验的徒步线路，并搭配富有设计感的地图。

针对中国读者的需求，我们在书里还做出了适当的本土化处理，增加了多条国人更易参与的徒步线路，让读者与这本有趣的读物形成更强的共鸣感。

作者介绍:

目录: 走路..... 004

器篇..... 010

背包..... 012

上装..... 031

下装..... 057

鞋..... 069

搭配..... 081

睡眠系统和露营 093

小物..... 108

法篇..... 124

了解你的体力..... 126

训练..... 133

出发与回家..... 143

负责任的徒步..... 153

获得灵感..... 163

行篇..... 170

冈仁波齐（中国）..... 172

茶马古道虎跳峡（中国）..... 180

麦理浩径（中国）..... 189

安纳布尔纳保护区（尼泊尔）..... 197

四国遍路（日本）..... 204

天使之阶（美国）..... 212

阿巴拉契亚步道（美国）..... 218

乔昆丘拉印加古道（秘鲁）..... 226

百内国家公园W线（智利）..... 234

汤加里罗（新西兰）..... 241

路特本步道（新西兰）..... 249

悉尼七桥（澳大利亚）..... 255

塔斯马尼亚三海角（澳大利亚）..... 262

温泉之路（冰岛）..... 270

巨魔之舌（挪威）..... 278

圣地亚哥之路（法国和西班牙）..... 285

多洛米蒂（意大利）..... 292

哈德良长城（英国）..... 300

非洲之巅乞力马扎罗（坦桑尼亚）..... 308

幕后..... 318

..... [\(收起\)](#)

[1步-Lonely Planet孤独星球旅行指南 下载链接1](#)

标签

徒步

LP

户外

trekking

LonelyPlanet

2020

旅行指南

评论

太多梦想之地

装备讲解详尽，训练内容不多，路线游记更适合途后去看。

更适合徒步入门者。不过作为徒步路线收藏也可以。

文章很棒，咨询权威

是经验老到的人写的入门书

分为三部分，器篇讲装备，法篇讲方法，行篇讲路线。器篇非常详实，非常适合入门的时候看，去过几次徒步之后看也很有收获。法篇略短，更多的是提醒。行篇的路线说明比较像游记，不像LP一贯的风格。

徒步小白可以一读

[1步-Lonely Planet孤独星球旅行指南_下载链接1_](#)

书评

[1步-Lonely Planet孤独星球旅行指南_下载链接1_](#)