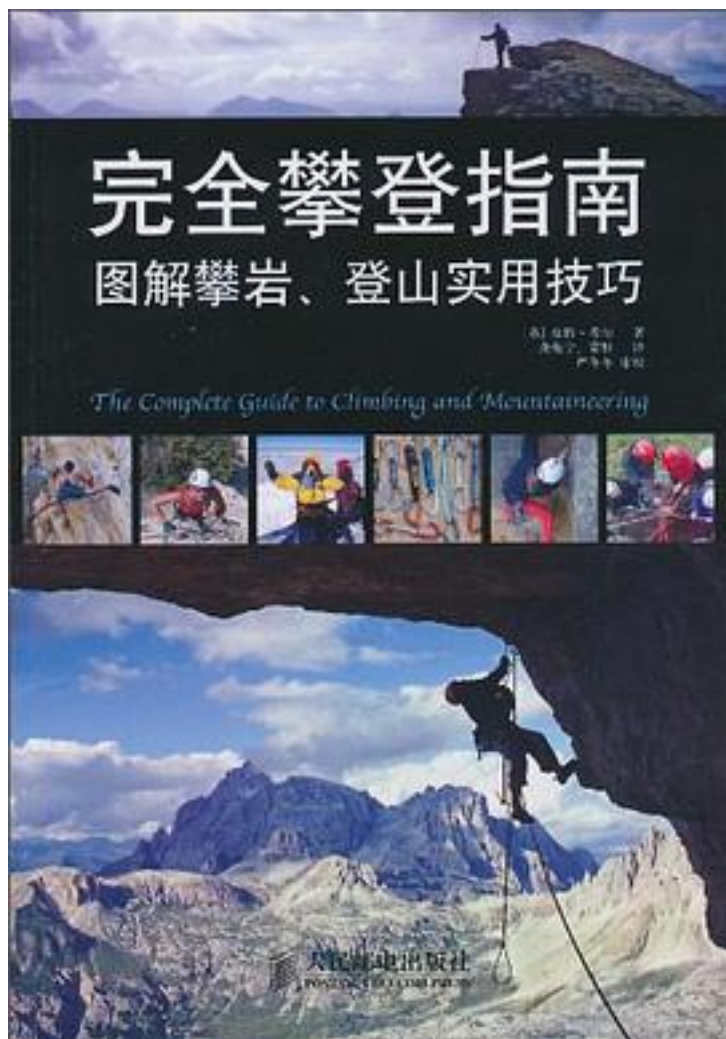


# 完全攀登指南



[完全攀登指南\\_下载链接1](#)

著者:[英]皮特·希尔

出版者:人民邮电

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787115233219

《完全攀登指南:图解攀岩、登山实用技巧》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。

作者介绍:

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.跟攀爬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  
· · · · · (收起)

[完全攀登指南\\_下载链接1](#)

标签

- 户外
- 攀岩
- 登山
- 教学
- 野外生存
- 运动
- 攀登

生活

## 评论

推荐买，推荐读，但只相当于看看猪怎么跑，离吃猪肉远着呢。。。

图文并茂，挺好~ 不过看完以后好像就没再过岩壁了。。天黑的早就是不好。

登山、攀岩技术都有涉及，但讲的有点散，新手读后比较难有总体的概念

介绍的面很广，是写给有经验的攀登者看的。完全新手看这本书很难看明白。翻译的很一般。错字较多。

有点贵。

因为严冬冬买的。BLESS.

[完全攀登指南 下载链接1](#)

## 书评

很意外的看到这本书，因为我是一名普通驴友此书的专业性还是很强的，仔细阅读下来，真的不错对野外活动有一定的参考作用。真人照片结合手绘图画，都一丝不苟，清晰明了。主要是讲解了攀岩技巧夏季冬季攀登，大岩壁攀登，探险攀登，野外救护。实用性还是很强的，特别是在攀登时...

-----  
[完全攀登指南\\_下载链接1](#)