

开始登山滑雪吧

by @球叔

注：看到这个PDF的人可以自由使用它，但希望保留作者的名字



引子

■ 经常的问题

登山者问：要滑多久？滑到多好？

滑雪者问：要什么装备？怎么爬？

一些单词

AT-Alpine Touring
Ski Mountaineering
Backcountry
Sidecountry
Crosscountry
Telemark
Big Mountain
Heliski



一些概念

登山滑雪 ≠ 高海拔滑雪

一些概念

登山滑雪包括：

- ◆ 高海拔登山滑雪
- ◆ 竞技登山滑雪
- ◆ 旅游登山滑雪
- ◆ 或许还有→Telemark



滑雪器材

■ 双板

雪板Ski：更轻、更长、更宽

固定器Bindings：脚后跟可以抬起，高度可以调节

止滑带Skins：单一方向，粘性，多次使用

拴板绳Leash：代替brake

登山滑雪杖Ski Poles：两节，可调长度，海绵把手

雪板冰爪Crampon：配合固定器，提高稳定

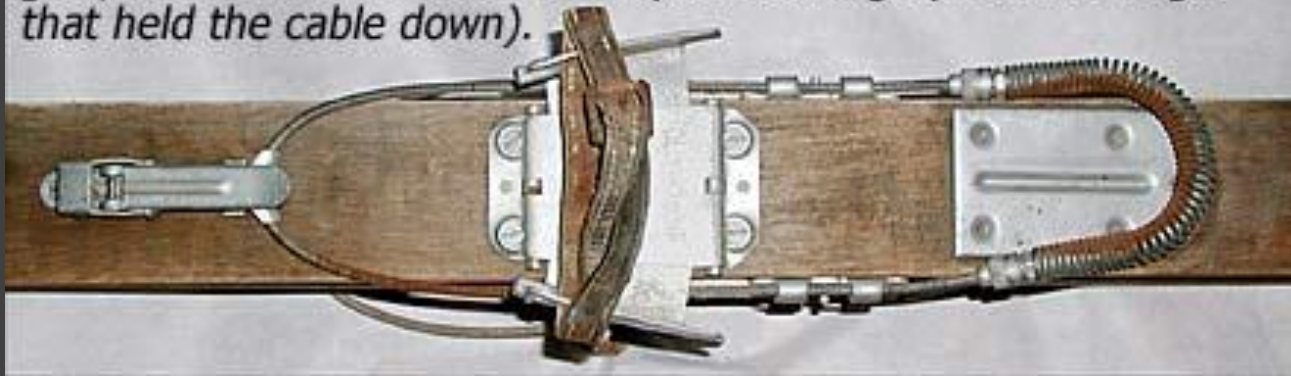
登山滑雪两用靴Boots：配合固定器，行走&滑行两种模式，比一般滑雪靴更轻

滑雪器材



滑雪器材—古老器

Early toe iron bindings were remarkably similar to today's tele gear, but evolved to fixed heel alpine bindings (note side lugs that held the cable down).



Ramer Universal Binding, circa 1986
for more information please visit WildSnow.com



Not perfect, but a huge advance.

滑雪器材—正常器



滑雪器材—超轻器



滑雪器材—重器



滑雪器材—神器



雪板冰爪



登山滑雪靴—滑行器



登山滑雪靴—登山器



登山滑雪靴—神器



滑雪器材

■ 单板

背负单板，用踏雪板snowshoes
或者 单双两用板



■ 行走

步伐：贴紧雪面，踢转，侧步

固定器高度：根据坡度，保持固定器水平

节奏：慢，匀速，少休息

路线：根据雪况选择，之字形 或 直上



下降

■ 滑行

滑行技术

重心：靠后？靠前？

反应：更快，更敏感

路线选择

坡度：根据坡度，选择合适路线；建议原路上下

雪况：喧雪，冰壳雪，冰面

■ 判断

坡度：30-35度坡度，滑雪者和雪崩的最爱

雪况：最近的降雪，雪层的分析

行走路线：如何通过雪崩区

裂缝：行走的探测，接组，通过，下滑

安全器材

■ 装备

雪崩信标Beacon/recco

雪崩探杆Avalanche Probe

雪铲/雪锯Shovel/Snow Saw

雪肺AvaLung

雪崩气囊Airbag

安全器材



安全器材



安全器材—神器



关键点

■ 重点

1. 艰辛之后的体力
2. 飘忽不定的雪况

一些建议

■ Tips

马匹/背夫：能雇马不要负重，能坐车不要走路

登顶：不以登顶为目标

超重：超重是必然，罚款是可规避的

保护器材：固定器

开始登山

■ 如何开始一座山

- 初步判断（山峰图、等高线图、雪况、攻略）
- 收集资料
- 行程计划
- 装备物资
- 去吧~~

答案

■ 回答

登山者问：要滑多久？滑到多好？

答案：两个充分的雪季

能够自如滑行树林野雪、猫跳

滑雪者问：要什么装备？怎么爬？

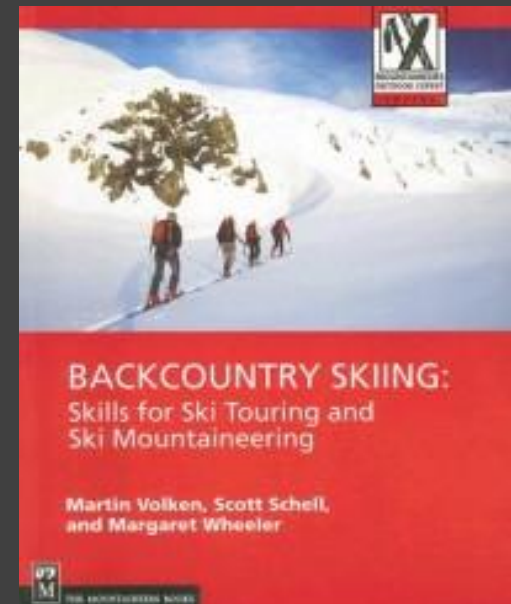
答案：专用雪板、雪山装备、安全装备

基本雪山攀登能力

一些资料

- <http://www.backcountry.com>
- <http://www.wildsnow.com>
- <http://www.backcountrymagazine.com>
- <http://www.tetonat.com>

- 书籍：Backcountry Skiing：Skills for Ski Touring and Ski Mountaineering



一些山峰

吉林长白山

甘肃七一冰川

甘肃透明梦柯

甘肃素珠链

青海岗什卡

四川半脊

云南哈巴

西藏启孜

青海玉珠

新疆慕士塔格

卓奥友&希夏邦马

七一冰川



岗什卡



deep photo

岗什卡



半脊



慕士塔格



启孜

deep photo



deep photo

卓奥友





END



你也可以，不是么