

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《户外运动终极手册》

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，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！

《户外运动终极手册》

作者简介

作者：(英)拜格肖 译者：杨雪

《户外运动终极手册》

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 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

《户外运动终极手册》

章节摘录

插图

《户外运动终极手册》

精彩短评

- 1、比我想象的要薄很多，如果再详实些就太好了，不过也值。
- 2、实用性不是很大，新手可以了解了解。
- 3、背包客的必读书目，值得收藏！
- 4、读过的最好的户外手册类书籍
- 5、不厚的一本书，都是实用的内容，非常精炼，特别是最后关于户外与环境的问题值得我们思考。
- 6、虽然简单，对初学者还是不错的
- 7、很喜欢，书中涉及的关于远足的各个方面，包括身体和物质上的准备，进行过程中的各个细节和注意事项等等，我很喜欢。
- 8、值得收藏！比较全面、细节描述很不错，性价比很高的书籍。
- 9、应该是正版的吧，好好看看！
- 10、很满意，这本书很实用。看后受益匪浅。赞
- 11、写的很专业，对一些户外探险的朋友作用一定很大。
- 12、书籍处脱落，内容还不错
- 13、书里更多的讲的是山区方面的。急救方面的比较有用，关于gps的部分现在国内还达不到那种水平，关于地图的部分初来乍到的也找不到那么多的资料。书是正版的，但很容易地掉页
- 14、短小精干，非常不错的书，大力推荐。
- 15、内容很不错，一些装备实用技巧很实用，买了几本户外书，都有很多重复的地方，也有很多全方面的东西。
- 16、书就是太老板了.....不适合现在用 是英国人写的
- 17、简明意赅，很实用。
- 18、很喜欢户外爬山，想多学习一下，
- 19、很详细，很实用，我特别喜欢，丰富了户外知识，也许不久的将来就用得着了，谢谢
- 20、不错！很实用，值得一读.....
- 21、本人02年开始在北京进行户外活动，参加过很多培训，这本书很值得大家看，内容精炼，实用，没想到这么好，强烈推荐
- 22、主要是容易开胶
- 23、对于初学者本书内容很实用，能学到不少东西。但也有些问题：1，英国作者写的，有些不太适用中国2，翻译水平不高，导致没有阅读乐趣3，装订不牢
- 24、图文并茂，讲解清晰。
- 25、现在，喜欢远足的朋友越来越多了，我也是其中之一，不管做什么总要有些准备吧，买下这本书，为的是学习一下
- 26、对刚涉及户外出行的人群还是很有帮助的。
- 27、可以参考一下，还是有用的
- 28、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。

这是我所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。

- 29、看了一下内容，还行，一般远足要注意的问题都已经说到了，觉得实用就行。
- 30、没有太多详细内用，具体的指导性也不强，不值得购买
- 31、对于想去户外运动的人，这是本非常有用的书。
- 32、从自身锻炼到装备 内容很全
- 33、比较基础的书，适合初级的朋友
- 34、不错。很适合我。
- 35、易家之言，别有洞天
- 36、书中的内容只是一些初级知识，关于帐篷搭建，营地选择等内容太少了点
- 37、够专业，语言简洁。就是编排有点乱，而且外国人的语言逻辑比较难懂。

《户外运动终极手册》

- 38、挺好的！内容不错
- 39、感谢当当，这次货到的很快！不过这本书的书脊的胶装质量很差，已经皮里分离了，只看不收藏还可以，希望以后不要再有这样的问题了
- 40、除了常规内容外书上有这么一句“一整天的登山过程通常会经历一个完整的心智状态变化”我想了又想我最完整的是哪次呢是在哪儿呢记不得了但是记起一个迫近变化10小时完结的某一天傍晚得知宿营地在山的另一边也就是等于没说破翻过这座山还有不知道几座山我就觉得再没神马变化的必要勒只有一个想法空降一个直升飞机把我带走吧以身相许
- 41、对于一个新手来说，比较实用，写的比较详尽，书的比例也很小，很方便携带。
- 42、非常实用的一本户外入门书，值得拥有。
- 43、这本书对于想进行山区远足活动的人来说，是非常适用的。主要内容包括了：身体准备、服装食品准备；导航、行走和宿营技巧；以及如何看山区天气。印刷精美！
- 44、看了好几本类似的书觉得很实用
- 45、没有长篇累牍，都是干货
- 46、初级旅游，可以看，有一些用处！
- 47、像我这样的菜鸟指南，再专业些的知识讲的不够细了
- 48、讲买森么样装备，正么使用导航仪器，如何绘图，占2/3。
- 49、书有点旧 内容专业
- 50、入门书吧，说的还挺全的。
- 51、不错的入门小册子，里面的一些环保理念值得中国人学习
- 52、本书整体上还可以，但内容比较少，对装备描述的比较详细，菜鸟们还是可以值得读读的。
- 53、书的内容很好，很实用。可是装订质量就不好，一看，直接脱页，不过我还是很喜欢
- 54、科学的指导，有效的提高专业水平，只有更专业才能更加安全的体验乐趣！绝对必备！！
- 55、此书比户外背包客详细
- 56、全书彩色插图比较多，对新驴有帮助，对远足准备，在身体，着装，食物方面有详尽介绍，在户外技巧及救护都有涉及，但技巧方面介绍不足。
- 57、一般般吧~~~~~
- 58、此书内容较为全面，图文并茂，对我等入门级登山爱好者帮助很大。尤其是装备选择与技巧经验方面，感觉都很实用。
- 59、文字和图片都非常的好
- 60、是徒步者初学宝典
- 61、内容太少 不过按这个价位还是很值的
- 62、薄薄的一册，去包含了远足的前期准备（尤其身体的准备）和技巧等内容，很实用。有些内容超过了我同时的《登山圣经》。
- 63、书写得还可以，虽然不是很适合国内的户外运动，国内的户外运动多是有领队组织，完全自主制定行进路线的还是比较少，另外地理环境的因素，国内人烟稀少的地方不是很多特别是日常性的户外活动。不过还是很有借鉴意义，很遗憾的是一次外出书就丢失了。
- 64、基本满意，但是版本有点旧
- 65、知识全面，值得购买
- 66、比较之后，有一些不详细之处！
- 67、还没看，但是都说对新手有用
- 68、非常实用、全面、到位，入门好书。

《户外运动终极手册》

精彩书评

1、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。这是我所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》

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:www.tushu000.com