

# 再热也要向上爬

文 / 本报记者 刘威

早晨醒来,看着高挂在空中的猛烈太阳,叹叹气摇摇头,“哎~~~又这么热,真不想动啊。”现在这个时节,大家都是哪凉快哪呆着。可有这么一群人,几乎每周都会到南高峰或者富阳、临安去攀岩,“除了冬天和下雨天,我们都会去攀岩,而且现在山里可比城市里凉快多了。”



## 南高峰、太湖源都是攀岩好地方

只见岩壁上,一个年轻人如蜘蛛人般上窜下跳,头戴头盔,光着膀子,穿着运动宽松的裤子。20米高的岩壁,他一会儿就登顶了。

他就是徐伟光,今天28岁,玩攀岩已经5年了,现在是一位专业的攀岩教练,“除了冬天和雷雨天(因为这类天气会导致岩壁过滑,而无法进行攀岩),我们几乎每周都会去攀岩。杭州市区内的南高峰,富阳的可笑壁和临安的太湖源,小石门等都是我们常去的地方。”

尽管现在徐伟光在户外攀岩游刃有余。但在5年前,他初次接触人工岩壁时,都几乎被吓得半死。“第一次攀岩是大学的时候,上岩壁时我是又紧张又害怕,尽管安全措施做得很到位,但我的手始终不敢离开岩壁半步,死死地抓着岩壁上的保护器。眼睛也不敢往下看,中途还一脚踩空,人挂在半空中,吓得我失声乱叫,几乎被岩壁下的同学活活笑死。晚上回到家,整只手又酸又胀,拳头都握不紧,使不上力。洗澡的时候毛巾也拧不干,都要靠嘴巴来帮忙。”

## 老手都说千万别夜爬

初学者常会闹笑话,但很多时候老鸟们闹出的笑话更大。

“在去年的5月份,我和几个朋友一起去南高峰攀岩,从中午11点到下午5点,大家情绪都很高,有点乐不思蜀。其中一个朋友提议,要攀新路线。”换作平时,徐伟光肯定不建议大家继续,“天已经渐渐暗下来,晚上攀岩存在着很大的危险性。但那天大家玩得很high,而且几个人都是攀岩的老鸟,经验丰富,于是我们最后还是放下了担心,决定攀新线路。”

“越走天越是黑,我们的身上既没有手电也无头灯,靠着打火机的星星亮光,我们摸索着前进。边走边依着树和藤,每一步都走得很小心,大家心里已经后悔当初的决定。”

在山上兜了老半天,朋友说:“如果连南高峰都走不出,说出去要被圈里的人笑死。以后再没脸见人了。”

再这样走下去,也不是个办法。“当时天已经漆黑,几乎什么都看不到,很有可能到了悬崖边都不知道,一脚踩空,那就完蛋了。”

这个时候,有人想到了一个办法,将保护绳绑在一棵大树的树干上,拉着绳子找出路,最后在一个悬崖边“绳降”(用绳索固定在山上某处,然后沿着绳索下降)

下去。

“那次之后,我是再也不敢晚上攀岩了,那次我们下来的可是二三十米的悬崖。要不是那棵大树,我想别说是走出南高峰了,连小命都难保了。”

## 攀岩时最忌别人大喊大叫

除了别夜攀,徐伟光说:“别人在攀岩时,最好不要指指点点,大喊大叫。”

绝大多数情况下,攀爬者不需要你的指点。当然,除了技术讨论时间。攀岩时常常经历很多这样的情况:一位在下面不停地喊:“上左脚,侧身,站起来,右边有个大点,抓住,对了,休息一下……”从起步上岩开始一直到结束,这种喊声就没有停止过。

也许你是出于好心,毕竟下面的人比岩壁上的人更能“眼观四路,耳听八方”,但你的这种“帮助”只会给攀爬者添乱。

在岩壁上,当你正努力试图确定一条线路,正在琢磨难点处的动作时,旁边的线路有位老兄爬上来:“这里有个手点,上高脚……我想在此时,你会努力忍住不发出声的唯一回答,那就是‘闭嘴!’”

徐伟光告诫他的学员,就算是初学者,除了关键的时候可以提示一两句外,一般情况下不需要告诉他每个动作怎么做,下一步应该做什么。各种声音同时喊叫更会让他无所适从。如果要教他,等他下来再给他讲解或看其他人的攀爬效果也许会更好。

## 【攀岩的分类】

近年来,攀岩正越来越受到年轻人的喜爱,被称为“岩壁上的芭蕾”。

徐伟光建议初学者可以先去人工岩壁练习,一般人工岩壁的安全性能比较高,与野外自然岩壁相比,不可预见因素少,线路可根据需要设置。比赛时,参赛者只需攀爬相同颜色的岩点即可。对初学者而言,可不按岩点自由发挥,降低了攀爬难度。

攀岩的方式大致有两种,分别是顶绳攀登和先锋攀登。徐伟光说:“我教初学攀岩的人基本上都采用顶绳攀登,因为这种攀岩,动力绳会通过保护点对攀岩者进行保护,而无需器械操作。”

另一种先锋攀登是欧洲盛行的方式,线路上预先打好挂片,攀爬者需边攀爬边将快挂扣进岩壁上的挂片,自己打保护。徐伟光介绍,很多人认为爬得越高越危险,

其实不然。对先锋攀登而言,爬得越高保护点越多,也就越安全。

记者在攀岩比赛的现场发现,不少来参加训练或体验的都是10来岁的孩子。徐伟光表示,少年儿童占到攀岩体验人数的60%以上,且男孩多于女孩。不少家长已经认识和了解到,攀岩的安全性很高,同时对孩子体能和心智的训练作用很大。

人工岩壁是孩子们的天下,但如果是到户外攀岩,参加的大多是20~40岁的少壮派了。“户外攀岩对攀岩者的体力体能、适宜能力、应变能力都有要求,所以我们不建议孩子参加户外攀岩活动。”

## 【攀岩装备】

攀岩的装备器材是攀岩运动的一部分,是安全保证,尤其在自然岩壁的攀登中。因此平时要爱护装备并妥善保管。

攀岩装备分为个人装备和攀登装备。徐伟光介绍,个人装备包括安全带、下降器、安全铁锁、绳套、安全头盔、攀岩鞋、镁粉和粉袋等。攀登装备有绳子、铁锁、绳套、岩石锥、岩石锤、岩石楔,有时还要准备悬挂式帐篷。

徐伟光特别强调了安全,“安全头盔是必不可少的,万一从山上有小石头落下来,没戴头盔的话,被砸到就不堪设想了。另外在攀岩前,必须要多次检查安全铁锁和绳套。”

镁粉和粉袋是在手出汗时派上用场的,抹一点粉袋中装着的镁粉,立刻就不会滑手了。

绳子:攀岩一般使用9~11mm的主绳,最好是11mm的主绳。

铁锁和绳套:连接保护点,下方保护攀登法必备的器械。

岩石锥、岩石锤、岩石楔都是用于固定在岩壁上的各种保护器械,可根据裂缝的不同而使用不同形状的器械。

## 【攀岩培训班费用】

初级 500元一人 共计5次 培训一次为半天到一天

中级 1500元一人 共计10次 培训一次为一天  
想参加室内攀岩活动,可去萧山恒隆广场,20元可体验一次。