

网上的徒步攻略,别盲目相信

提前看好天气预报就万事大吉了吗?

或许,你也刷到过类似的视频。
配文是“当你问一个云南人/四川人/贵州人有没有重装徒步的经验”,视频内容是一个人背着装满玉米/猪草的竹背篓在山路上健步如飞。
评论区也极接地气:“真是不懂,小时候穿拖鞋就能上去的山,你们外地人还非得全套装备才能上?”
但如果你真信了这些说法,觉得徒步不过换个地方走路,穿上拖鞋、带瓶水就能出发,那真是太低估这项运动了。
《2024年度中国户外探险事故报告》显示,2024年中国约有4亿人次参与户外运动。而2024年共发生相关事故335起,涉及1126人,造成92人受伤、84人死亡、11人失踪。在众多户外探险项目中,徒步是最受欢迎的活动之一,也是事故数量最多的项目,共发生徒步事故244起,涉及822人,占总事故涉及人数的73%。

“新手友好”的徒步路线真的友好吗?

“××周边新手徒步路线”“有腿就能走,全程无难点”“小白也能轻松走完”“小众野线,走过的人不超过十个”……搜索徒步路线时,经常能看到类似的推荐说辞。极尽强调简单的标题,配上博主们极具自由感的照片,新手很容易就心动不如行动了。
新手徒步挑选路线,最先看的都是距离。看到全程才10公里,换算成平时逛街走路,也就不到两万步,很多人就很容易冲动出发。
直到气喘吁吁一小时,只走了路线的N分之一,新手们才终于意识到,地面上的八百米和徒步里的八百米真就不是一回事儿。
除了距离,徒步路线还附带着另一个容易被新手忽略的数字:累计爬升。所谓累计爬升,计算的是整条路上一共向上爬升了多少米。
拿北京经典徒步路线为例:
西山绿道环线全程约13公里,累计爬升420米,新手轻松能用3~4个小时完成;
大觉寺三峰小环线,全程“仅有”10公里,但累计爬升却达到了950~1000米,相当于边往前走边爬300多层楼,新手想要完成这条路线,得手脚并用,呼吸带喘,才能在6~7小时完成。
当然,除了能靠数字提前预估的难度,还有一些难只有你走上那条路才会发现。比如,人与人的体力差距。一个每周穿三峰,轻松就能完成二十多公里路线的人口中的“几乎没有难度”,放到常年缺乏锻炼、第一次进山的你身上,可能就成了致命难度。
而且同一条路线,在晴天和雨后,白天和夜晚,轻装和背着十公斤装备,难度也是完全不同的。
此外,路线中是否有碎石坡、悬崖和涉水路段等,中途是否有补给点、中途退出点,信号覆盖和救援等,这些细节不一定会写进每一份“新手友好”的攻略里,但会成为你走上路线后可能遇到的问题。
比盲目跟着“新手可冲”更危险的,是贸然探索小众野线。比起已经人多了就走出路来的大众路线,小众野线不只是路难走,还存在着没有路标、轨迹混乱等问题。尤其是在雨季前后,一些地质情况不稳定的区域,一场大雨就可能让原本就不好认的路直接原地消失。
路线小众,未必就是没有慧眼识珠的别人,也有可能是因为它本来就不适合普通游客进入。

恶劣突变的气象环境,也是户外事故的一大原因。
一旦进山,天气变化带来的突发情况就会给徒步者带来巨大风险。
换句话说,在户外环境里,并不是非得要遇上百年一遇的暴雪、降雨之类的极端天气才会带来风险。几度的降温、一场不算大的雨,再加上持续的大风,叠加湿透的衣物、迅速消耗的体力和缺少补给点的处境,就足以让一次原本可能相对安全的徒步滑向危险。
此外,我们平时看到的天气预报,通常是某个城区或者区县的天气,而我们选择的户外徒步路线,往往是十几公里外,海拔几百甚至上千米的山谷和山脊。起点阳光灿烂,但山顶可能笼罩在厚重的云雾里;上午晴空万里,下午也可能电闪雷鸣。山里不同海拔、不同坡向的天气都可能完全不同,半边晴半边雨也是常有的事。
此外,就算你选择的徒步点没下雨,也未必就安全。选择峡谷、溪流或溯溪的路线时,我们要看的就不再只是头顶的一片天,还需要关注上游是否有降雨,以及过去几天是否出现过连续降雨。
还有一种天气,看起来没暴雨那么吓人,但同样容易把人困在山里——这就是大雾天气。
大雾不会像暴雨一样制造声势,却会在几分钟内抹掉远处的山脊、脚下的

岔路和用来辨认方向的地标。原本隔着几十米就能看见的队友,也可能一转弯便消失。
湿热的高温环境,也是新手很容易忽视的风险因素。
高温会增加中暑、脱水和电解质紊乱的风险。但在一些特殊条件下,高温还可能引出一个听起来完全相反的问题——失温。
前阵子,一名资深驴友在杭州西湖群山徒步时严重失温的新闻,就引起了很多人关注。很多网友调侃:“但凡路上买根烤肠,也不至于失温。”
但其实,失温并不只发生在严寒和高海拔雪山。梅雨季闷热潮湿,徒步者大量出汗后衣物湿透,一旦走到风口或停下来休息,湿衣和山风就会加速身体散热;如果此时补给不足、体力透支,身体产热能力下降,再叠加大量出汗造成的电解质紊乱,就可能出现抽筋、体温调节异常,甚至发展为失温。
因此,徒步前查看天气,一定要确认路线起点和最高点的逐小时预报、最高最低温度、风力和阵风、降水时段,以及是否存在雷电、暴雨和大风预警。
更重要的是,给自己设置好折返条件:雷声出现、雾越来越浓、风力明显增强、气温突然下降、河水快速上涨,任何一项出现,都必须要回头。千万不要“来都来了”作祟,硬顶着不良天气也要往上爬。
(科普中国)

提醒

下载好了轨迹图,跟着走就没问题吗?

很多新手以为,手机下个轨迹就能进山随便走了。但户外轨迹和我们平时使用的城市导航,根本不是一回事。
很多徒步软件里的轨迹,记录的只是曾经有一个人,从A点走到了B点。至于走的是成熟步道,还是荒草丛生的小道、排水沟就不好说了。
有些轨迹甚至不是“推荐路线”,可能是某位徒步者清明上坟顺手记了个

路。你看到屏幕上有一条完整的线,便下意识地把它理解成了景区地图上的道路。可等真正走到现场,面前可能只有半人高的灌木、湿滑的碎石坡,或者一道不知道该怎么下去的断崖。
因此,出发前,除了下载轨迹,还应该查看它的记录时间、完成人数、近期评论和关键路段说明。
跟着轨迹,也不能无脑走。轨迹并不会和现实严丝合缝地重叠,山谷、密林和陡峭岩壁附近,手机定位可能出现漂移。在平地上偏出十几米,或许只是走到了马路另一侧;但在山里,十几米可能意味着从山脊上走到了陡坡边缘。尤其是在岔路口,两条小路一开始只是相隔几米,等你发现时就已经需要折返几百米了。
而此时,新手可能会犯的另一个错又来了:直接朝着屏幕上的蓝线横切,抄近道回去。
手机上看,你与正确轨迹之间似乎只差短短一段距离,但事实却是,这段直线之间可能隔着密林、深沟和悬崖。此时,只有化身岩羊才能挽回一局了。
除了轨迹,最好还要提前下载离线地图和轨迹。山里没有手机信号时,卫星定位往往仍能工作,但如果地图数据没有提前下载,手机上可能只剩一个代表你自己的小箭头,周围却是一片空白。
(科普中国)

1126人

2024年共发生户外运动相关事故335起,涉及1126人,造成92人受伤、84人死亡、11人失踪。

822人

其中,徒步是事故数量最多的项目,共发生徒步事故244起,涉及822人,占总事故涉及人数的73%。