

<<户外那些活儿>>

图书基本信息

书名：<<户外那些活儿>>

13位ISBN编号：9787113120283

10位ISBN编号：7113120288

出版时间：2010-11

出版时间：中国铁道

作者：李雷 编

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：<http://www.tushu007.com>

<<户外那些活儿>>

内容概要

《户外那些活儿》内容简介：野外行走6大规律，保持良好心态，制定合理行程，按照自己的速度、节奏来走，经常停步赏景，偶尔离开正道，多吃多喝，不吵不跳。随时知道自己的位置与方向；走小路而不走平坦的公路；野外行走6小花招；脚上贴块医用胶布防起泡；带壶加盐的清茶水更解渴；带两根登山杖，便利多；热水泡脚，缓解疲劳；适当绕路，寻找乐趣；每走50分钟休息10分钟。

<<户外那些活儿>>

书籍目录

准备篇 关于旅行 人的准备 了解隐患装备篇 行李装备 器具装备 背包 其他装备行走篇 为什么要去户外 复杂地形任我行 引导指向 预测天气野营篇 选择宿营地 组建宿营地 安全宿营 拆除营地野炊篇 找水 生火 野外就外 觅食 食物中毒驴行地篇 高山之路 雪山之路 沙漠之路 古道之路 森林之路 经典之路附录

<<户外那些活儿>>

章节摘录

插图：

<<户外那些活儿>>

编辑推荐

《户外那些活儿》：爱上户外旅行的N个理由。

冒险让人生更精彩。

享受户外的乐趣，就来做“那些活”吧。

挑战极限，超越自我改变沉闷的生活节拍学习野外生存技能享受自由的呼吸体验许多的“意外”欣赏
截然不同的美景

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:<http://www.tushu007.com>