

冒險精靈海外遠征及海外冰雪攀登的推廣教育

李美涼*

摘要

海外遠征活動是最能鼓舞人心，最能激發個人潛能，培養勇氣、堅持、熱忱、自信、創造力、探索未知的精神、團隊合作、自我對話自我探索等，正向的人格與珍貴的生命經驗。另一方面遠征活動能與國際登山界交流，結交志同道合的國際山友，拓展國際視野，這是其它活動很難達到的。

從2005年起至2008年，四年來冒險精靈團隊舉辦了一系列的海外冰雪地活動，包括高海拔的海外遠征活動，及技術性的冰攀訓練。總計舉辦了20次的海外活動，去過的國家包括法國、韓國、中國、俄羅斯、尼泊爾，平均每年舉辦5次海外活動，參加的人數每年約24人。

儘管海外遠征及冰攀都屬於門檻很高、很冷門的山岳活動，推廣的成效與我們所期盼的仍有一段很大距離，面對的困難很多，但一次次的堅持，辛苦的承辦，我們累積了為數不少的次數，也確實帶領了一些山友跨出臺灣走到國際，開展視野，體驗全新的登山經驗，並接觸另一層次的登山領域。另一方面我們也累積了許多承辦的經驗，並在一次次真實的活動中，不斷的學習、調整，不斷的成长提升舉辦海外活動的能力，這些都是寶貴難得的經驗。海外遠征的議題非常廣泛，本文僅針對我們過去舉辦的活動，與大眾分享我們的經驗，並省思探討舉辦海外活動的問題，及海外遠征入門的建議及提醒。

關鍵詞：

海外遠征、冰攀、混合攀登、阿爾卑斯式攀登、高海拔、高度適應

Keyword：Expedition、Ice climbing、Mixed climbing、Alpine style、High altitude、Acclimatization

* 傳大學經濟系畢，銘傳旅族登山社OB，冒險精靈團隊負責人之一、達人女中攀岩教練、臺灣山岳雜誌特約編輯。E-mail：hill_li@yahoo.com.tw。

冒險精靈海外遠征及冰攀的推廣教育

李美涼

一、前言：海外遠征及冰攀

(一)、海外遠征 Expedition climbing—是指「到海外其它國家登山，時間變長了，和一般登山之間主要的分野在於：你必須針對攀登偏遠山峰而安排後勤作業、可能遭遇更嚴酷的氣候、可能在海拔很高的地方登山，而且往往還得克服當地民俗的挑戰，及令人生畏的繁瑣官方作業、異國登山規定。」(The Freedom of hills 登山聖經)。海外遠征不僅能欣賞峻俏美麗的山景，見識新奇的異域文化，更重要的是一種自我實現，一種強烈的成就感，一種不斷豐富自我滿足感。

(二)、海外冰攀 Ice climbing：到海外冰攀，冰壁高度達數十公尺，可進行繩隊攀登，具有各種冰壁地形，水冰、高山冰、冰河裂隙和混合攀登(Mixed climbing)，必須具備基礎攀岩的能力和熟悉繩結的應用。

二、回顧臺灣海外遠征活動的歷史發展及現況

臺灣海外遠征從 1973 年開始表(一)，到今年 2008 年，35 年期間約有 100 次的海外遠征活動，平均每年出去的隊伍次數約 2.8 次，還不到 3 次。而每年遠征的隊伍及人數起起伏伏，並沒有明顯的成長，顯示臺灣遠征活動長期以來缺乏持續性的推展。雖然從 2002 年開始略有增加，2006~2008 每年遠征的次數更超過 5 次以上，2007 年是有史以來最多的達到 10 次，但進一步深究，其中歐都納所推動的『臺灣七頂峰計畫』及郭與鎮先生個人的七頂峰計畫，提高了臺灣遠征的次數，但全國其它單位所組織的海外遠征隊伍，還是沒有因為這樣大型的活動，而有受到明顯的鼓舞而增加，遠征活動在臺灣仍是相當的冷門，僅有極少數人參與。

表一 1973~2008 臺灣海外遠征統計表¹

No.	年份	山峰	英文	高度/公尺
#001	1973	瑞尼爾峰	Rainer	4392
#002	1974	麥肯尼峰	McKinley	6194
#003	1980	法拉伽莫峰	Parchamo	6318
#004	1981	祖魯西峰	Chlu West	6583
#005	1981	特里蘇爾峰	Trisul	7120
#006	1982	天霆峰	Tent Peak	5663
#007	1982	怒峰	Num	7135
#008	1983	麥肯尼峰	McKinley	6194
#009	1983	庇古巴特峰	Bhrigupanth	6772
#010	1984	白朗峰	Blanc	4807
#011	1985	島峰	Island Peak	6189
#012	1986	白朗峰	Blanc	4807
#013	1986	馬特洪峰	Matterhorn	4478
#014	1986	梅樂峰	Mera Peak	6654
#015	1986	戈庫峰	Gokyo Peak	5483
#016	1988	阿空加瓜山	Aconcagua	6959
#017	1989	怒峰	Num	7135
#018	1989	慕士塔格峰	Muztagh Ata	7546
#019	1990	麥肯尼峰	McKinley	6194
#020	1990	莎瑟峰	Saser Kangri	7672
#021	1991	卓奧友峰	Cho Oyu	8201
#022	1991	希夏邦馬中央峰	Shisha Pangma Central	8012
#023	1992	吉力馬札羅山	Kilimanjaro	5895
#024	1992	章子峰	Changtse	7583
#025	1992	麥肯尼峰	McKinley	6194
#026	1992	珠穆朗瑪峰	Everest	8848
#027	1993	卓奧友峰	Cho Oyu	8201
#028	1993	珠穆朗瑪峰	Everest	8848
#029	1994	珠穆朗瑪峰	Everest	8848
#030	1995	珠穆朗瑪峰	Everest	8848
#031	1995	麥肯尼峰	Mckinley	6194

¹ 資料參考陸昌華、黃一元整理之臺灣海外遠征統計表，加上筆者增編。



#032	1995	希夏邦馬峰	Shisha Pangma	8012
#033	1995	天山博格達峰	Bogda	5445
#034	1996	珠穆朗瑪峰	Everest	8848
#035	1996	天山博格達 二峰	Bogda II	5287
#036	1997	慕士塔格峰	Muztagh Ata	7546
#037	1997	希夏邦馬中央峰	Shisha Pangma Central	8012
#038	1998	汗騰格里峰	Khan-Tengri	7010
#039	1998	天山博格達峰	Bogda	5445
#040	1999	島峰	Island Peak	6189
#041	1999	馬特洪峰	Matterhorn	4478
#042	2000	希夏邦馬中央峰	Shisha Pangma Central	8013
#043	2000	天山烏恰帖峰	Uchitel Peak	4726
#044	2000	麥肯尼峰	McKinley	6194
#045	2000	K2	K2	8611
#046	2000	天山索聶克峰	Slonenok Peak	4726
#047	2000	天山博格達峰	Bogda	5445
#048	2001	阿空加瓜山	Aconcagua	6959
#049	2001	麥肯尼峰	McKinley	6194
#050	2001	麥肯尼峰	McKinley	6194
#051	2001	麥肯尼峰	McKinley	6194
#052	2001	麥肯尼峰	McKinley	6194
#053	2001	厄爾布魯斯	Elbrus	5642
#054	2001	島峰	Island Peak	6189
#055	2001	天山可樂納峰	Corona Peak	4860
#056	2002	島峰	Island Peak	6189
#057	2002	馬特洪峰	Matterhorn	4478
#058	2002	列寧峰	Peak Lenin	7134
#059	2002	天山博斯峰	Box peak	4240
#060	2002	福爾摩沙峰	Peak Formosa	4017
#061	2002	厄爾布魯斯	Elbrus	5642
#062	2002	列寧峰	Peak Lenin	7134
#063	2003	麥肯尼峰	McKinley	6194
#064	2003	麥肯尼峰	McKinley	6194
#065	2003	汗騰格里峰	Khan-Tengri	7010
#066	2004	珠穆朗瑪峰	Everest	8848

#067	2004	麥肯尼峰	McKinley	6194
#068	2004	喀季尼夫斯基峰	Korzhenevsky Peak	7105
#069	2005	阿空加瓜山	Aconcagua	6959
#070	2005	珠穆朗瑪峰	Everest	8848
#071	2005	麥肯尼峰	McKinley	6194
#072	2005	怒峰	Nun	7135
#073	2005	吉力馬札羅山	Kilimanjaro	5895
#074	2005	金銀山	Jinin Shan	6410
#075	2006	阿空加瓜山	Aconcagua	6959
#076	2006	四姑娘山二峰	Sigunia	5454
#077	2006	天山博格達峰	Bogda	5445
#078	2006	慕士塔格峰	Muztagh Ata	7546
#079	2006	珠穆朗瑪峰	Everest	8848
#080	2006	卓奧友峰	Cho Oyu	8201
#081	2006	厄爾布魯斯	Elbrus	5642
#082	2006	吉力馬札羅山	Kilimanjaro	5895
#083	2007	阿空加瓜山	Aconcagua	6959
#084	2007	阿空加瓜山	Aconcagua	6959
#085	2007	麥肯尼	McKinley	6194
#086	2007	麥肯尼	McKinley	6294
#087	2007	查亞峰	Pancak jaya	
#088	2007	四姑娘山二峰	Sigunia	5454
#089	2007	吉利馬札羅	Kilimanjaro	5895
#090	2007	島峰	Island Peak	6189
#091	2007	念青唐古拉山	Nyainqentanglha	7117
#092	2007	崑崙山玉珠峰	Yuchiu	6178
#093	2007	慕士塔格峰	Muztagh Ata	7546
#094	2008	南極文森峰	Vison	4897
#095	2008	南極文森峰	Vison	4897
#096	2008	麥肯尼	McKinley	6194
#097	2008	厄爾布魯斯	Elbrus	5642
#098	2008	島峰	Island peak	6189
#099	2008	卓奧友峰	Cho oyu	8201

(* 為筆者參加的活動及冒險精靈舉辦的活動)

表二 攀登之海拔高度統計表

海拔	山峰	山峰數	攀登次數
四千公尺以上	福爾摩沙峰、天山博斯峰、瑞尼爾峰、馬特洪峰、天山烏恰帖峰、天山索聶克峰、白朗峰、天山可樂納峰、南極文森峰。	9	13
五千公尺以上	天山博格達二峰、博格達峰主峰、四姑娘山二峰、戈庫峰、厄爾布魯斯、天靈峰、吉力馬札羅山、大洋洲最高峰查亞峰。	8	18
六千公尺以上	崑崙山玉珠峰、島峰、麥肯尼峰、法拉伽莫峰、金銀山、祖魯西峰、梅樂峰、庇古巴特峰、阿空加瓜山。	9	35
七千公尺以上	汗騰格里峰、喀季尼夫斯基峰、念青唐古拉山、特里蘇爾峰、列寧峰、怒峰、慕士塔格峰、章子峰、莎瑟峰。	9	16
八千公尺以上	希夏邦馬中央峰、卓奧友峰、K2、珠穆朗瑪峰。	4	17
	總計	38	99

(粗體字為天山雪豹計畫所攀登的山峰)

表三 歷年來國人攀登次數超過三次以上的山峰

年份	山峰	英文	高度/公尺	次數	備註
1986	馬特洪峰	Matterhorn	4478	3	
1982	怒峰	Num	7135	3	
2001	厄爾布魯斯	Elbrus	5642	4	★
1992	吉力馬札羅山	Kilimanjaro	5895	4	★
1989	慕士塔格峰	Muztagh Ata	7546	4	
1991	希夏邦馬中央峰	Shisha Pangma Central	8012	4	
1991	卓奧友峰	Cho Oyu	8201	4	
1995	天山博格達峰	Bogda	5445	5	吳錦雄*4
1985	島峰	Island Peak	6189	6	★
1988	阿空加瓜山	Aconcagua	6959	6	
1992	珠穆朗瑪峰	Everest	8848	8	
1974	麥肯尼峰	McKinley	6194	17	

表二、表三臺灣人曾攀登過的海外山峰，總計僅 38 座。其中攀登次數超過 3 次以上的有 12 座，最受臺灣山友歡迎的是北美最高峰—麥肯尼峰，高達 17 次，而世界最高峰則排名第二共有 8 次。其中值得省思的是許多五、六千公尺比較簡單入門或初級的山峰，可作為培訓遠征的山峰，如厄爾布魯斯、梅樂、島峰等，臺灣人去的次數反而較少。另外八千公尺以上的巨峰，臺灣的遠征隊一直以來都只爬希夏邦馬、卓奧友、珠穆朗瑪這三座山峰，顯示臺灣整體的登山能力沒有太大的提升，能力有限，缺乏新生代的遠征

人才，近年來更缺乏開創性，缺乏挑戰新路線新山峰的企圖心，某方面也說明臺灣人只愛爬名山的心態。

表(三)中，天山博格達峰，海拔雖僅 5445 公尺，亦不是世界名山，但擁有冰河地形、冰壁，攀登難度高屬於技術型山峰，加上海拔較低非常適合當作訓練基地，一直以來也是中國登山的訓練基地，費用相對其它山峰也便宜很多，各方面而言都是有意從事海外遠征者最佳的訓練山峰。吳錦雄先生為筆者的啓蒙老師，從 1995 年開始帶領年輕學子到博格達訓練，總計帶了四個梯次，是難能可貴具有持續性的培訓活動，筆者也因吳老師的帶領而開啓了遠征的機緣，可惜後繼無人參加，而中斷了。

另外一個筆者認為值得肯定的是中華健行登山會黃一元先生所推動的「天山雪豹探險計劃」，攀登目標主要為天山山脈七千公尺以上的山峰，及附近一些較低的山峰，這些山峰都是過去臺灣人從未攀登過的山峰，具開創性，開發新的山峰累積了新的山岳資料。但較可惜的是，這些七千公尺的山峰登頂成功的僅有黃博政一人，培養的人才有限，且其他參加過此計畫的隊員，後續仍有持續從事海外遠征者也極少，對於推展海外遠征成效亦有限。

綜觀過去臺灣海外遠征歷史，隨著社會環境的改變，遠征型態已從早期的協會組隊徵選隊員，對外募款代表國家出征，到近年來轉化為個人興趣愛好，自組隊增多，征服挑戰的意味不再那麼濃厚，遠征轉變為是個人目標與興趣。

三、冒險精靈舉辦海外遠征活動及

海外冰攀訓練活動的理念與目標

海外遠征活動是最能鼓舞人心，最能激發個人潛能，培養勇氣、堅持、熱忱、自信、創造力、探索未知的精神、團隊合作、自我對話自我探索等，正向的人格與珍貴的生命經驗。另一方面遠征活動能與國際登山界交流，結交志同道合的國際山友，拓展國際視野，這是其它活動很難達到的，很值得推廣的活動。

然根據上述的統計分析，顯示臺灣從事海外遠征人數極少，有意嚐試者不多，加上過去活動多數為協會或私人組織，一般人想參加也不一定能有機會參與，這種情形更加深了參與海外遠征的困難。

因此冒險精靈從 2005 年開始推廣海外登山活動，希望能讓更多山友有機會有管道，可以接觸到另一層次的登山領域，拓展不同的視野。除了上述原因，另外一個重要原因是源自於本身對海外遠征、對雪山的熱愛。就如同當初引筆者進入海外遠征的吳錦雄老師一樣，我們認為必須要有人有單位、有計畫性、更重要的是持續性的推廣，不斷的走出去，海外遠征的發展才能有所成效，也才能培養更多的人才，累積更多的實務經驗。

另一方面，過去海外遠征的經驗，攀登高海拔的山峰，極可能會遇到冰坡或冰壁地形，若是海拔超過七千公尺高峰，冰攀(Ice climbing)更是海外遠征必備的技能，亦是國外登山學校基礎的練課程之一，也是國外登山者冬季攀登的重頭戲。近年來冰攀活動更



加普及，歐洲、美加每年都舉辦世界盃冰攀比賽，使得冰攀技巧及冰攀裝備發展都更加提升。

海外遠征體除了根本的體能要求之外，攀岩、雪攀、冰攀三者都是海外遠征的基礎，技術能力越強攀登的安全性越高，成功機率越高，也越有能力挑戰難度更高的山峰，這就是為什麼冒險精靈在推廣海外遠征的同時，也積極推廣冰攀訓練。另外，本身熱愛冰攀也是重要原因之一，亦是我們推廣的初衷和動力來源。

(一)、冒險精靈推廣的理念和目標：

1.協助山友完成夢想

Be mountain guide

『The Work of the guide implies abnegation. The guide does not go where he wants to go, but must go to the summit of which his client has dreamed. The guide does not climb for himself but primarily for the pleasure of the companion he is leading.』----- Gaston Rebuffat 1965 』

每個人天生有探險的因子，喜愛冒險喜愛新的挑戰。當山友已完成了百岳，沒有其它挑戰性的目標，海外遠征將是全新的挑戰，許多人轉而夢想遠征，有些人實現了夢想，有些人可能一輩子都只能當夢想。我們的理念是盡一切的努力，在安全的確保下，協助隊員完成他的夢想；過去筆者是熱衷海外遠征的山友，總在計畫著自己下一座山峰，下一個夢想。現在不再只是成就自己，完成自我實現，而是協助山友完成他的夢想；能幫助別人完成夢想，是一件很愉快，很棒的事情。

2.培養正確的海外遠征概念

海外遠征是另一層次的登山領域，與臺灣登山的概念不同，我們的海外遠征活動從五千公尺~七千公尺山峰的登山活動，讓有興趣的山友可以從入門等級的山峰開始，循序漸進的學習，培養正確完整的概念，並逐步的自我挑戰海外高峰。

3.提升臺灣海外遠征的能力。

臺灣多高山擁有良好的自然山岳環境，不論是登山健行、溯溪、攀岩都相當便利，可以培養良好的基礎登山能力與體能，百岳高山也提供良好的高海拔適應訓練環境，唯一較缺乏的是冰雪地的環境與訓練課程，我們規劃的海外冰攀課程正可彌補此不足，提升冰雪地技能，培養獨立先鋒攀登的能力，不需仰賴高山雪巴或當地嚮導，具高好的能力挑戰更具技術性的山峰。

4.擴展山友的國際視野，與國際交流。

5.培養獨立出國登山的能力。

6.開發適合入門的山峰及新的山區山峰。

7.團隊成員自我提升，自我訓練，發揮探險精神，勇於開創新的挑戰。

(二)、冒險精靈的海外冰攀訓練活動

為何選擇韓國、法國與中國四川？

1.臺灣的冰攀環境

臺灣缺乏良好的冰雪地環境，加上主管單位怕事對雪地的管制封山，限制臺灣雪地登山的發展，讓一般登山的人面對雪地，有著“放棄”的心態，冬天積雪就不爬山。沒有想要如何來學習接觸，如何用不同裝備技能來攀登雪山；甚至有些人是害怕雪山，也不喜歡雪山的，以致於對雪山是陌生的恐懼的，對雪地裝備也一概不懂不了解，造成雪地登山猶如一堵難以跨越的藩籬，雪地訓練也僅少數團體協會會列入課程。

至於冰攀更不用說了，全臺灣僅有極少數的愛好者，會自己想辦法找地方爬，臺灣冰攀活動僅限於合歡山、玉山北壁、中央尖山，且得看運氣不是每年都有，就算運氣好有冰，冰況也經常不佳，相較國外的冰攀環境，臺灣的訓練場地是不理想不足的。

2.韓國冰攀環境

韓國的冰攀環境在亞洲地區算是很好很理想的，冰攀季節為每年的 1-3 月，冰壁主要分布在雪嶽山、春川及首爾近郊，以雪嶽山的條件最佳，冰壁都是水冰。

首爾近郊的冰壁—離首爾市區最近，方便性佳，但冰壁規模較小，為數也少，選擇性較少，無法進行繩隊攀登訓練，能訓練的冰攀內容會受限，且無法體驗高數十公尺的巨大冰壁攀登，冰攀訓練屬於初級。

雪嶽山國家公園—位於位於南韓東北—江原道，是太白山脈連綿而成的山峰，分為內雪嶽、外雪嶽、南雪嶽，冰攀多在外雪嶽(東邊)，最高峰為大青峰—七 0 八公尺，園內山峰雖不高卻非常峻峭。雪嶽山的冰為水冰，原為瀑布冬天因低溫凍結成冰壁，冰易碎且冰瀑地形隨天候溫度而改變，攀爬會有落冰的情形，高度多為 1-3 繩距，為冬季韓國技術攀登者的最愛，更是韓國登山者磨練冰攀技術的最佳場地。

選擇到韓國冰攀的原因—距離臺灣最近、費用最便宜、冰壁選擇性多容易到達、冰攀環境佳，加上韓國的冰攀技術在亞洲可說是最為出色，在韓國教練的指導訓練下，能大大提升冰攀的技能，另外也與許多優秀的登山家交流，見識大增擴展視野。

3.法國阿爾卑斯山冰攀環境

霞慕尼白朗峰山區擁有絕佳的山岳環境，冰瀑的區域超過 20 個，交通非常便利，從公路步行約 10~30 分鐘即可到達，擁有各種不同難易度冰瀑，高度往往超過百公尺不僅擁有水冰的冰瀑地形、還有高山冰、冰河裂隙中的冰壁，具有各種冰況，是訓練各種冰攀技術和經驗的極佳場地。高山上的雪峰冰河環境，溫度可低於零下 20 度，雪地紮營或挖雪洞過夜，穿越冰河等；相較於韓國，阿爾卑斯山冰雪地環境更加多元，環境也更加寒冷嚴酷，可說是冰、雪、岩、高海拔冬攀等真實的考驗與訓練。霞慕尼是世界登山運動史的發源地，是攀登白朗峰的最佳起點，法國國立滑雪暨登山學校，及山難搜救學校都設立在這山谷中，培養出世界上最優異的山岳嚮導、教練及山難搜救員，優異的條件可說事熱愛戶外活動者的天堂。

選擇到法國冰攀的原因—法國的冰雪地環境最優，具有各種冰雪地環境，選擇到



多，經常一個大冰壁就只有一隊在爬，沒有任何人跟你搶。高山上的冰壁動輒一二百公尺以上，攀登一片大冰壁就要花可以花掉一整天的時間，懸掛在百公尺的冰河之上，對於缺乏繩隊攀登環境的臺灣人而言，真是一種很美妙而特別的經驗。訓練的層級更高、內容更豐富，適合非常熱愛冰雪攀，有強烈學習意願者，以環境而言阿爾卑斯山是首選，但距離遠，費用也相當貴，活動的成行機率較低。

4. 中國四川雙橋溝冰攀環境

雙橋溝位於四川四姑娘山區，溝裡全長 34 公里，公路二側可供攀爬的冰瀑大概有 60~70 條，都為水冰，步行約 15~60 分鐘即可抵達冰壁。冰質堅硬，冬天天氣穩定晴朗，白天室外氣溫可達到零上 10 度左右，具有極佳的冰攀環境，每年 1-3 月是攀冰活動的黃金時期。雙橋溝附近亦有許多險峻的美麗山峰，可媲美阿爾卑斯山，每年都吸引無數國外高手前來挑戰。

選擇到雙橋溝的原因—冰瀑多、選擇性多、到達冰瀑容易、天氣穩定晴朗，且言語通，費用雖略高於韓國，比法國則便宜許多，冰攀環境也極佳。但海拔超過三千公尺，較容易耗費體能，高海拔經驗少較者，可能需要多安排一二天的高度適應時間。這裡專業教練少，素質曾差不齊，不若法韓的專業。目前因四川地震造成公路毀壞，進山需要十個小時以上，且路況不佳滿危險的，我們今年冬天將暫停舉辦雙橋溝冰攀活動。

5. 冰攀課程的內容規劃

(1) 韓國：我們已經舉辦了五個梯次，課程與訓練內容，考量到參加者的預算(這是很重要的考量因素之一)、假期天數、體能、冰攀裝備、具備的攀岩相關技能等等，不斷的修正調整，目前課程分為三種課程：入門體驗(3 天)、初級冰攀課程(6 天)、進階冰攀課程(7 天)。

入門體驗課程：地點--首爾室內冰攀場，本活動是特別規劃給從未冰攀過的山友，和攀岩體驗一樣，沒有任何經驗者亦可參加。冰攀裝備可以租用，不需要花費大筆的費用購買裝備，可降低國人接觸冰攀的門檻，另外室內冰攀場，不需要背裝備走數十分鐘到冰壁，體能要求較低，任何有興趣者都可以參加體驗冰攀。

入門體驗課程

Day1 臺北—首爾 晚上自由活動 體驗韓國風情

Day2 冰攀訓練 晚上自由活動

Day3 首爾—臺北

表四 初級冰攀課程 Basic course

天數	內容	地點
Day0	冰攀簡介 冰攀裝備說明 冰攀基本技巧說明 行前訓練方法 攀岩訓練	行前課程 臺灣
Day1	臺北—首爾—雪嶽山	
Day2	法式冰攀技巧訓練	韓國雪嶽山
Day3	德式冰攀技巧訓練	韓國雪嶽山
Day4	德式冰攀技巧、繩隊攀登	韓國雪嶽山
Day5	先鋒攀登教學與練習—首爾	韓國雪嶽山
Day6	首爾—臺北	

表五 進階冰攀課程 Advanced course—雪嶽山

課程的內容就是不斷的攀爬訓練，提升冰攀的能力與技巧

Day1	臺北→首爾→雪嶽山	
Day2	冰瀑攀登訓練	南雪嶽山
Day3	冰瀑攀登訓練	南雪嶽山
Day4	冰瀑攀登訓練	南雪嶽山
Day5	冰瀑攀登訓練	南雪嶽山
Day6	冰瀑攀登訓練	南雪嶽山
Day7	首爾—臺北	

法國課程內容及行程規劃：

訓練內容：除了於霞慕尼附近攀登冰瀑外，將搭乘纜車至高山上，以繩隊方式攀登冰雪岩混合路線，並且穿過冰河，在低於零下 20 度的極冷環境下，紮營或挖雪洞過夜，訓練冰、雪、岩、高海拔冬攀等能力。另外，也特別安排滑雪訓練，從初學場地開始到難度較高的雪場，甚至到越野滑雪，整體而言，是一個全面性的冰雪地訓練。訓練安排非常密集，體能消耗極大，有意參加者必須具備優異的體能，訓練內容將視學員的狀況需要隨時調整，此活動除了將大大提昇您的冰雪地技術及觀念外，也將見識到歐洲人讓人驚嘆、優異的雪地技藝，擴展您的登山視野。

Day1 臺北→香港→瑞士日內瓦→法國霞慕尼

Day2~Day5 冰雪攀訓練（霞慕尼附近冰瀑、高山冰壁、冰河）

Day6 滑雪訓練



- Day7 霞慕尼（自由活動）
Day8 霞慕尼--瑞士日內瓦
Day9 日內瓦→香港→臺北

(三)、海外冰攀訓練的成果分享

2003~2004 年，我們首次去了韓國及法國接受冰攀訓練，對於冰攀活動有了更深入更完整的了解，同時也見識了韓國教練優異純熟的冰攀技巧，以及冰攀運動在韓國的普遍性，幾乎每位山友都會接觸冰攀訓練，無怪乎韓國這幾年在海外遠征活動上有極為出色的成就，也培養了很多優異的登山家。而法國登山者的冰雪地技能則更全面性，更為優異。我們也深刻體認到，臺灣在基礎技術攀登教育方面的不足，與土法煉鋼。這也正是臺灣海外遠征能力薄弱的原因。我們雖學習了基礎的冰攀技能，卻明白需要更多的自我訓練，才能提升冰攀的能力，因此在韓國冰攀訓練結束後，我們就規劃了 2005 年第一梯次的冰攀訓練課程。

表六 2005~2008年 冒險精靈海外冰攀活動一覽表

No	年份	內容	天數	隊員人數	備註
#01	2005	法國阿爾卑斯山冰攀滑雪訓練		4	
#02	2005	韓國雪嶽山冰攀訓練		10	
#03	2006	法國冰攀滑雪訓練		4	
#04	2006	韓國冰攀訓練		6	
#05	2007	法國山岳滑雪訓練		1	IA 團隊自訓
#06	2007	四川雙橋溝冰攀訓練（探勘）		4	IA 團隊自訓
#07	2007	韓國冰攀訓練		10	
#08	2008	韓國室內冰攀體驗	3	5	
#09	2008	韓國雪嶽山冰攀及滑雪訓練		4	
#10	2008	雙橋溝冰攀		4	
		總計		52	
		年平均		13	

1. 每年固定舉辦海外冰攀訓練課程

表六，2005 至 2008 年，四年來我們舉辦了十個梯次的海外冰攀訓練課程，總計參加人數 52 人次，每年舉辦 2~3 梯次，平均每年有 13 人到海外冰攀，人數最多的梯次為 10 人。雖然上面的數字離我們期望的還有一大段距離，推廣成效不是很理想，我們依然期望冰攀的訓練課程能繼續推廣下去，帶動臺灣冰攀活動的風氣，多培養一些技術攀登的人從事海外遠征，並提升臺灣海外遠征的實力，改變國際上過去對臺灣不好的印象。

2. 與專業教練交流，結識許多朋友

2004、2005、2006年，連續三年，我們都聘請韓國的專業教練，指導我們的冰攀訓練課程，三次的教練都是不同的單位，有韓國CAC登山協會的資深教練，也有韓國Extreme Rider climbing School的專業教練，每個教練技巧上都非常的厲害，教學方法上卻各有所長，我們可說是吸收了各門各派的優點，收穫非常多。每年韓國行，認識了很多韓國山友，也和山屋莊主成了熟識的朋友。在四川雙橋溝也認識了許多四川的山友，及中國登協的教練們。

3.從學員變成教練

經過四年來的訓練課程，還有2007年二次的自我訓練，目前冒險精靈團隊已有三位冰攀教練，具有先鋒攀登的能力，可以執行初級冰攀課程教學。

4.冰雪地技術能力大為提升

韓國冰攀技巧的訓練、法國多繩距攀登、混合攀登、阿爾卑斯攀登訓練，大大提升了我們冰雪地攀登的能力，有助於技術型的海外遠征山峰。

5.學員具有基礎的冰攀能力，並大開眼界，拓展視野

除了學到一些冰攀技巧外，還認識許多的人，開拓了視野。(保瑞)

對冰攀技術有初步了解，發現冰攀的許多樂趣，見識韓國一流登山者的風範，認識許多志同道合的朋友(JJ)

法國除了冰雪地訓練外，各方面都視野大開，見識了歐洲優秀的登山家(智宗)

6.案例分享

「第一次韓國冰攀，因為得難有這好的冰壁，參加學員著很強烈的攀爬慾望，每天都爬到天黑，摸黑下山，最晚一次回到山屋已是晚上11點才吃晚餐，大家真是非常的認真。」

「也有學員體力已經不支，還是硬掛在冰壁不肯下來，等休息後非爬個夠不可。每次一梯次的學員都一樣，不到天黑是不肯撤的，總是爬不夠的樣子」

「韓國冰攀連續去了幾次，也受到韓國媒體雜誌採訪，韓國人對於我們大老遠來只為冰攀感到驚訝！」

「有許多隊員，都參加過二次以上的課程，其中智宗、文逸、智銘，已具有獨立出去的能力，文逸、智銘更於去年挑戰韓國最困難的冰壁——土旺瀑布」

五、冒險精靈的海外遠征活動

(一)、我們舉辦的海外遠征活動

超過五千公尺以上，終年積雪

需要雪地攀登裝備及雪地登山技巧

海拔高度由五千公尺至七千公尺，明年更將首次舉辦八千公尺以上。

難度由入門、初級、到進階

(二)、我們走過的路

歷年海外登山健行隊伍簡介

表七 2005~2008 冒險精靈海外遠征活動一覽表

No	年份	內容	天數	隊員人數	登頂人數	成功率
#01	2005	大陸四川四姑娘山及貢嘎山區未登峰探勘*		3		0%
#02	2006	四川四姑娘山 II 峰 (5454m)		7	6	86%
#03	2006	新疆天山博格達峰 (5445m)*		4	0	0%
#04	2006	西藏聖母峰前進基地營		2	2	100%
#05	2007	四姑娘山 II 峰		5	5	100%
#06	2007	青海玉珠峰		4	4	100%
#07	2007	西藏念青唐古喇山中央峰 (7117m)*		5	0	0%
#08	2007	聖母峰前進基地營健行 (6500m)		3	3	100%
#09	2008	島峰 Island peak (6139m), Nepal	17	5	3	60%
#10	2008	厄爾布魯斯峰 Elbrus, Russia	12	4	3	75%
		總計		42		

(*IA 團隊年度攀登計畫)

2009年—確定成行的攀登計畫：

2009年1月份：南美最高峰

2009年4月份：Makalu 世界第五高峰

表七，2005~2008 年，四年來冒險精靈總舉辦了 10 梯次的海外遠征活動，去過的國家包括法國、韓國、中國、俄羅斯、尼泊爾，平均每年舉辦 2.5 個梯次，參加的人數總計 42 人，每年約 11 人，為近幾年臺灣舉辦海外遠征次數最多的團隊。42 人中參加過二次以上的有 5 人，參加過次數最多的是四次，可見活動人數雖然還不是很理想，但其中有一些隊員已經隊遠征充滿興趣，有持續性的參加。我們舉辦的遠征活動，目的在培養更多海外遠征的人口，因此活動初期偏重在入門的山峰，規劃給第一次從事海外遠征者，難度低、安全性高、成功機率亦高。未來我們也會陸續舉辦，初級、進階、挑戰性的山峰。

(三)、學員實際狀況與對登頂(或該次山旅)的感受

第一次參加四姑娘山活動，抱著嘗試的心情參加，很喜歡很遼闊、很多雪山的風景，第一次踩在雪線上是很奇妙的感覺，登頂的情緒是非常強烈的，四週全是雪山，太美了，一種不同於臺灣高山，難以想像的美。另一方面高海拔攀登，缺氧的感覺，是全然的新體驗，有著很不一樣的魅力(瑞祺)

第二次參加玉珠峰，有了第一次的經驗，這次對高海拔、飲食、身體狀況，適應，較有概念，也較有自信，不會恐懼害怕了。比較知道怎麼準備，知道要體能訓練怎麼訓練。

第三次-Elbrus 心裡負擔較小，自信心更高，有著“這裡是我家”的感覺，心理上有自信也自在，沒有壓力，這次是在享受攀登。(瑞祺)

第四次-Island peak 第一次繩隊攀登，使用繩索攀登器材，發現這裡許多高峰，都需要具備各種攀登技術，若喜歡這些山，未來想要爬的話勢必得學習各種攀登技術。另一方面，海外遠征只是用走的上去的山峰，對我而言已經差不多了，沒有意思了。在高海拔如何利用繩索器材攀登，是另一個 level，我明白這種攀登的好玩且吸引人之處。用走的就能上去的山峰，已經不吸引我了，未來我希望能朝技術性攀登發展，加強攀岩冰攀等各種技術訓練。(瑞祺)

尊敬山，越來越謙虛，自我要求越高，準備越充分

參加遠征的隊員中有一些是 45 歲以上的長輩，勇於追求新的考驗挑戰，經歷不平凡的人生，清楚自己想要追求的夢想，也勇敢積極的追求，嚴格的自我要求，讓人很感動。

(四)、我們的行前訓練

行前的準備訓練越充實，活動的安全性及成功機率會越高，這是大家都知道，然實際上行前要大家一起訓練，時間和地點的安排都相當不容易，所以行前的體能訓練我們都是採自我管理，隊員自我要求自我訓練。但隊員必須參加行前的室內課程及部分的戶外訓練課程。

表八 僅列2008年島峰的行前訓練，供大家參考：

課程	時間	活動內容	備註
室內課	2008/8/30 07:00~12:00 12:00~17:00	登七星山 沖洗.午餐 室內行前會： 活動行程說明 (slideshow) 海外遠征裝備介紹 高度適應、高山症 雪地生活	◎ 請攜帶一套衣服,登山後可換洗 ◎ 請帶以下個人裝備檢查：(若沒有的就不用帶) 1. 睡袋 2. 羽毛衣 3. 登山鞋 4. 冰斧 5. 冰爪 6. 手套
室外課	2008/8/31 07:30~14:00 龍洞	垂降 上攀 U 碼上攀 普魯士繩確保攀登下降 固定繩攀登及過結 雪地步伐模擬訓練	攜帶用品裝備： 登山鞋 厚手套 冰爪 水.遮陽帽.防曬油.運動鞋 請穿著輕便運動服 (短袖長袖皆可)



(五)、舉辦海外遠征活動所面對的問題與困難探討

1. 人數太少組隊困難，舉辦的活動中有許多活動是賠錢，靠國內其它活動收入，及極少數有心人士不求回報的支持協助（朱僑光醫師，720 運動太陽眼鏡公司），減輕一些我們的負擔。

2. 隊員的體能準備不足，難以要求隊員達到我們所希望的訓練與準備，雖有心卻無法付出足夠的時間準備。

3. 山友的裝備準備不足，許多山友因為經濟上的考量，而將就或打對折，這往往可能是問題的伏筆，例雙重靴、睡袋、羽毛衣...等等。團員裝備有時也成了我們的考量和必須協助解決的問題。另一問題臺灣代理商不進較高等級的登山裝備，有時縱使有經費也買不到適用的裝備，另一問題是顯現出裝備店員對於裝備的專業知識不足，更因缺乏實務經驗，無法推薦真正適當的裝備。

4. 隊員的雪地能力不足，缺乏雪地經驗及雪地基礎訓練，絕大多數山友不曾參加雪地訓練，或有雪地訓練課程卻沒有雪，缺乏實戰經驗，行前訓練困難，效果不佳。

5. 隊員對海外遠征缺乏正確概念，常在臺灣登山的經驗，攀登海外山峰，而產生的問題。

6. 抱持征服心態，非成功登頂不可，有時可能隱滿身體狀況，逞強登頂。

7. 自視過高，輕忽高海拔，急於表現自我的體能，反而容易高山反應。

七、如何開始海外遠征

(一)、從攀登國內百岳開始，多累積經驗，增加對山野環境的了解與適應性，具備相當的體能，及登山活動的基礎課程及知識。

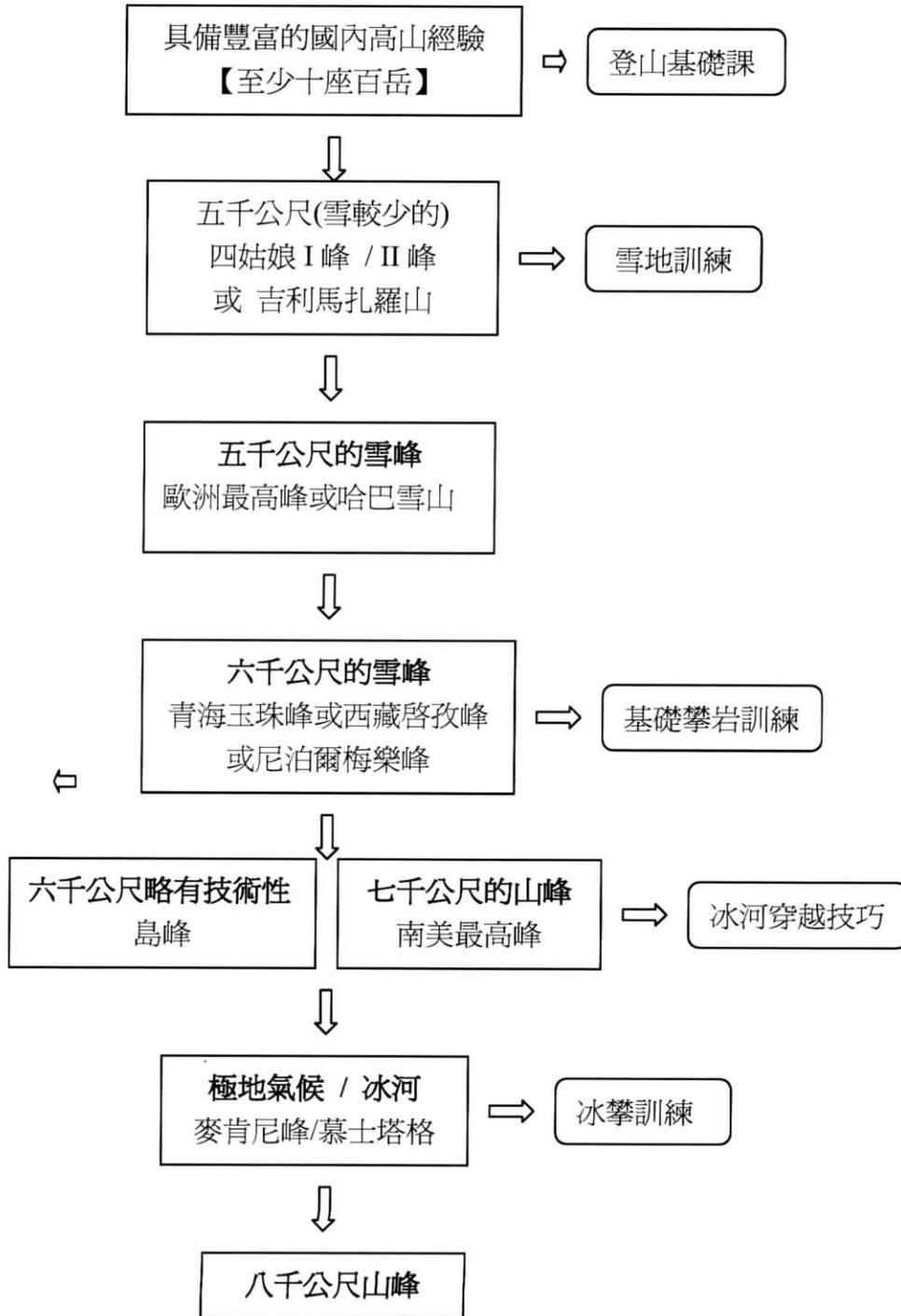
(二)、可以參加國內相關組織所舉辦的雪地訓練，並多累積冬季雪攀的經驗，增加冰雪地活動的能力及熟悉度。

(三)、參加基礎攀岩課程。

(四)、學習一些常用的繩結。

(五)、第一次海外遠征可以選擇協會或民間的登山公司所舉辦的活動，並且選擇有經驗負責的領隊，出發前除了自我的充分準備，務必對於整個登山計劃清楚了解。攀登時遵從領隊的決定及安排，不躁進不急攻，不勉強攻頂，一切小心謹慎，平安回家才是成功。

表九 冒險精靈的海外遠征活動進程





八、結語和建議

(一)、對海外遠征有憧憬有夢想者多，但願意付出者太少

臺灣勇於走出去的人太少，勇於挑戰自我開創新紀錄更是微乎其為。絕大部分山友無意嚐試，一方面是自滿於國內活動的自我設限，缺乏夢想的勇氣，另一方面是面對困難，輕易放棄。

(二)、對於海外遠征及冰雪攀缺乏概念

臺灣山友普遍對海外遠征缺乏正確的概念，對於高海拔的攀登方式不了解，高山症及高海拔知識不足。以臺灣的登山方式攀登高海拔容易失敗，必須開放心胸學習海外遠征的方法。另一方面則是缺乏完整的雪地訓練，雪地經驗不足，對雪地裝備也不了解。

(三)、攀登目標及攀登心態應調整

海外登山應循序漸進，選擇適當的目標挑戰，充分準備。依臺灣海外遠征歷史²看來，過去的海外遠征模式太過急切，目標太過遠大，卻又缺乏完整的訓練基礎及雪地經驗。如第一次遠征就是聖母峰，似乎要展現臺灣人的勇氣，嚴格而論卻只是展現無知與盲勇，在國外的評論中曾被無情的直言批評。

心態上應從過去一定要成功征服山，轉為享受登山過程，登山天氣有著絕大的影響，多變的天候經常會讓登山活動挫敗，但多數山友會抱著難得來的心情，有著非成功不可的心情，勉強攀登展現不放棄的勇氣和膽識，這都是錯誤的心態，顯示著對山的輕忽與不尊敬。

(四)、臺灣海外遠征及冰雪攀能力遠落後於國外

比起鄰近各國日本、韓國、中國，臺灣的海外遠征及冰雪攀地活動力與能力，都遠遠落後。

² 李希聖：臺灣登山史。林政君：臺灣登山一百年。

參考文獻

1. Clyde Soles , Climbing : Training for Peak Performance 。
2. <http://www.amga.com/>
3. <http://www.chamonix.net/english/home.htm>
4. <http://www.exrider.co.kr/>
5. <http://www.jagged-globe.co.uk>
6. <http://www.mountainmadness.com>
7. <http://www.nols.edu/>
8. Mark F.Twight , Extreme Alpinism 。
9. Will Gadd , Ice & Mixed Climbing 。
10. 中村進 , 《海外登山》 。
11. 邱紫穎&平郁 , 《登山聖經》 。
12. 李希聖 , 《臺灣登山史》 。
13. 林政君 , 《臺灣登山一百年》 。



附錄一

筆者的海外冰雪地相關經驗（為冒險精靈海外活動的主要領隊）

李美涼

戶外相關訓練：

法國冰雪岩混合攀登訓練

法國滑雪訓練、雪崩搜救訓練

美國 Wilderness Medical Associates WFR 野外急救課程 (72hr)

韓國冰攀滑雪訓練

中華山岳協會 C 級攀岩教練

冬攀玉山北壁一號、三號溝、中央尖。

海外帶隊經歷：

2008 尼泊爾島峰

2008 歐洲最高峰

2008 韓國冰攀滑雪訓練

2008 四川雙橋溝冰攀

2007 四川四姑娘山 II 峰

2007 青海-玉珠峰攀登活動

2007 西藏-念青唐古喇山攀登活動

2007 珠穆朗瑪峰 ABC 健行活動

2007 四川雙橋溝冰攀訓練

2006 四川四姑娘山 II 峰

2006 新疆天山博格達峰

2006 西藏聖母峰前進基地營

2006 法國冰雪攀訓練

2006 韓國冰攀訓練

2005 大陸四川四姑娘山及貢嘎山區未登峰探勘

2005 法國阿爾卑斯山登山冰攀 滑雪訓練

2005 韓國雪嶽山冰攀訓練

2004 韓國雪嶽山冰攀訓練

海外登山經歷

2007 法國山岳滑雪訓練

2005 世界最高峰-西藏 聖母峰

2003 法國山難救援中心、阿爾卑斯山登山滑雪訓練

2003 美國阿拉斯加-麥肯尼峰

- 2001 馬來西亞京那巴魯峰
- 2001 美國阿拉斯加麥肯尼峰攀登
- 2001 阿根廷南美最高峰-阿空加瓜峰
 巴塔哥尼亞高原-安地斯山費茲洛伊山區、百內山區健行
- 1999 尼泊爾昆布山區島峰 安娜普魯娜山區健行
- 1998 韓國雪嶽山冰攀訓練及滑雪訓練
- 1998 吉爾吉斯天山山脈-漢騰格里峰攀登
- 1996 新疆天山山脈-博格達峰第二峰
- 1995 新疆天山山脈-博格達峰第一峰攀登
- 2005 至今達人女中攀岩教練

附錄二 冒險精靈—海外冰攀訓練活動

全年皆可	韓國冰攀	室內冰攀	
一~二月	韓國冰攀	雪嶽山	地點選在--外雪嶽，主要訓練冰瀑為兄弟瀑布。雪嶽山位於南韓東北—江原道，是太白山脈連綿而成的山峰，分為內雪嶽、外雪嶽、南雪嶽，冰攀多在外雪嶽，每年一到冬季，原本高聳的瀑布就會凍結成銀白的冰壁，成為冬季韓國技術攀登者的最愛，更是韓國登山者磨練冰攀技術的最佳場地。園內擁有數十條大小冰瀑，高度多為 1-3 個繩距，最大冰瀑為土旺瀑布約 300 公尺高，也是韓國 200 多個冰瀑裡面高度最高及最有難度的冰瀑之一。
一~三月	四川	雙橋溝	雙橋溝位於日隆四姑娘山區，全長 34 公里，公路二側可供攀爬的冰瀑大概有 60~70 條，步行約 15~60 分鐘即可抵達冰壁。冰質堅硬，冬天天氣穩定晴朗，白天室外氣溫可達到零上 10 度左右，具有極佳的冰攀環境，每年 1—3 月是攀冰活動的黃金時期。雙橋溝附近亦有著許多險峻的美麗山峰，可媲美阿爾卑斯山，每年都吸引無數國外高手前來挑戰。
一~四月	法國	霞慕尼 白朗峰山 區	霞慕尼阿爾卑斯山區擁有絕佳的山岳環境，附近冰瀑區域超過 20 個，交通非常便利，從公路步行約 10~30 分鐘即可到達，擁有各種不同難易度冰瀑，高度往往超過百公尺，高山上更有無數山岳冰攀路線。另外雪場共數十個，從出級滑雪場到高級雪場都有，很多選擇。 訓練內容，除了於霞慕尼附近攀登冰瀑外，將搭乘纜車至高山上，以繩隊方式攀登冰雪岩混合路線，並且穿過冰河，在低於零下 20 度的極冷環境下，紮營或挖雪洞過夜；相較於韓國訓練環境，阿爾卑斯山更加多元更複雜，環境也更加寒冷嚴酷，可說是冰、雪、岩、高海拔冬攀等真實的考驗。 另外，活動也特別安排滑雪訓練，從初學場地開始到難度較高的雪場，甚至到越野滑雪，整體而言，是一個全方位的冰雪地訓練，是有意從事技術攀登者最佳的訓練安排。

附錄(三) 冰攀 初級課程 (Basic course) 個人裝備表

個人裝備 *選擇性裝備

項目	數量	項目	數量
排汗內衣	2	保溫瓶	1
中層衣	1	廣口水瓶	1
風雪外套	1	登山杖*	1 對
羽毛衣	1 件	護膝*	1 套
排汗長褲	2	個人藥品	
中層褲 Polartec/windstopper	1	防曬油	
風雪褲	1	唇膏	
內層襪	2 雙	乳液	
長統毛襪	3 雙	相機*	
綁腿	1 雙	底片*	
遮陽帽*	1	託運袋*	
防寒帽或頭套	1	電池 for 頭燈,相機	
太陽眼鏡	1	暖暖包*	數個
風雪鏡*	1	筆記本*	
內層手套	2	萬用變電器*	1
保暖手套	2	個人衛生用品	1 份
Gore-tex 防水手套	2	個人盥洗用具	1
睡袋	1	個人攀登裝備	
睡墊 (充氣或泡棉)	1	冰斧(短)	1 對
睡袋外套(露宿袋) *	1	快扣式 Ice climbing 冰爪	1 雙
雙重靴或冰攀鞋	1 雙	安全吊帶	1 條
大背包 60L 以上 (可裝填個人裝備)		鈎環(上鎖)	2 個
中背包*	1 個	鈎環(非上鎖)	3 個
頭燈	1 個	下降器	1 個
瑞士小刀*	1 個	U 碼(上升器)	1
打火機	1 付	頭盔	1
個人食器	1	Daisy Chain	1
健行鞋或運動鞋(市區穿)	1		
平常衣物(市區穿)			

附錄四 冒險精靈—2009年 海外遠征活動表

一月	進階	阿空加瓜峰	6959m (七千級)	阿空加瓜峰(Aconcagua) 海拔標高 6959M，位於南美洲阿根廷境內，為南美洲第一高峰，是西半球也是南半球的最高峰，也是世界七頂峰之一。當攀登「七大洲七頂峰」的風氣成形後，阿空加瓜因此成為一座熱門的山峰，每年登山季皆吸引眾人潮。最佳的登山季節：每年 11 月中至三月，時值南美洲的夏季，部分路線積雪較少，難度相對較低，因此常常成為國際登山人士體驗七千公尺高海拔的大山。
四月	挑戰級	Makalu	8463m	馬卡魯山海拔8463米，是世界上排名第五位的高峰。地處喜馬拉雅山脈中段，其西北直線距離24公里就是珠穆朗瑪峰。沿西北山脊和東南山脊為界，其北側在中國西藏自治區境內，南側屬尼泊爾王國。馬卡魯山有五條主要山脊，分別為西北山脊、西南山脊、東北山脊、東南山脊和北山脊。
七月	入門	四姑娘山二峰	5454m	四姑娘山，是四川阿壩州三大國家級風景名勝區之一，又是國家自然保護區，目前正在待批世界自然遺產。四姑娘山由四座金字塔形的山峰組成，當地人稱之為大姑娘(海拔5355m)、二姑娘山(5454m)、三姑娘山(5664m)、主峰四姑娘山(幺妹峰,6250m)，幺妹峰在四川境內僅次於貢嘎山，其高聳峻峭的山體，享有“蜀山皇后”美譽。這裏終年積雪，山麓下有5000多平方米的草坪，草坪上百花點點，是登山探險的理想場所。四姑娘山的二峰，安全性高，是初次從事高海拔登山健行的理想場所。
八月	初級	Elbrus	5642m	艾爾布魯斯峰位於高加索山脈，主峰由兩個山頭組成，分別是 5642M 的西峰與 5621M 的東峰。艾爾布魯斯峰是高加索山區重要的冰河發源地，巨大的山體有超過 50 條冰川由此延伸出去，雪線平均約 3400M。高加索山區位於歐亞交界，向為文化交融之處，此地同上區居民有喬治亞人、俄羅斯人、亞賽拜然人與土耳其人，旅經此地可見識到豐富的異國文化。高加索山位於裡海與黑海之間，在綿延 700 哩長的連串山峰裡，最高峰的 Elbrus 一直是歐洲與俄羅斯登山界最熱

				門的登山區域，無論是傳統攀登或是滑雪活動，此山區提供熱愛戶外休閒者良好的環境。
九月	初級	西藏啓孜峰	6206m	啓孜峰位於西藏羊八井西北部，在念青唐古喇峰的西南方，窮母岡日峰的東北方，旁邊緊鄰的還有一座叫魯孜的山峰。啓孜峰海拔6206米，終年極雪，從南面看上去整個山體渾圓，但北面卻陡峭如刀劈一般。平均坡度50度左右，靠近頂峰時坡度更大。整段路有一段70度的陡坡，約20米，還有一段60度，約80米高，使用上升器攀登，接近頂峰有兩條冰裂縫，用梯子通過。大本營建在4700米的一個尼姑廟，從大本營向上是一條緩緩的山溝，前進營地海拔為5400米，海拔5600米以上終年積雪。
十月	進階	尼泊爾島峰	6189m	Island Peak 島峰 ，當地名稱：IMJA TSE，是一座位於尼泊爾昆布冰河地區的一座六千公尺級的山峰，標高6189公尺。遠遠望去猶如一座孤懸在冰河海中的一座島嶼，故名“島峰”。這座山峰在當地的名稱爲Imja Tse，西元1953年由首登聖母峰的雪巴騰星諾蓋與遠征隊的若干英國隊員等人在正式遠征聖母峰前測試氧氣設施試登時首登，由於距離聖母峰基地營不遠，交通便利，兼且六千公尺的高度易於一般登山者突破，可就近觀賞到附近的七、八千公尺級的高山巨峰，自從尼國開放境內健行山峰(Trekking Peak)供國際人士攀登後，欲親臨此峰的國際隊伍絡繹不絕。
十一月	入門	雲南哈巴雪山	5396	位於雲南西北部迪慶藏族自治州中甸縣東南部的哈巴自然保護區內，與玉龍雪山隔虎跳峽相望。哈巴雪山是一座低緯度山峰，比較適合在冬季攀登，攀登季節爲每年11月至次年2月，受季風影響，1、2月風力較大。11月與12月風力較小，是攀登的最佳季節。哈巴雪山峰頂終年冰封雪凍，在海拔約4700米左右的地方分佈著懸冰川。爲中國緯度最南的海洋性溫冰川，在海拔4100米左右分佈著冰磧湖，以黑海尤爲著名。