

玩转户外·装备

□晚报记者 范光华 /文 赵克/图



背包

一般选购内藏式背包，先观看背包的结构设计，必须具备基本的下列事项：

是否双层，如此可增加背包的耐用度；顶部的延伸袋必须可再向上延伸，同时延伸袋须能密封；外侧的紧缩带须能紧缩背包体积，防止摇晃；侧袋须方便拆装；防水处理程度；万一拉链出现故障是否可继续使用；须用防水套，虽然背包有防水处理，雨水依然会从缝合线、口袋顶端或拉链缝合处渗水。

检查外观后，再背起背包面对镜子，注意下列事项：

背包骨架必须高于肩膀2寸~4寸，上袋不得超过肩膀5寸或6寸，否则重选一个背包；背负时腰带的中心点要处于坐骨中央，腰部垫片尾端彼此不要靠近且无垫片的部分不可摩擦肚子，不要选太紧的腰带；调整肩带固定点，肩带的曲线须贴紧背负者的背部，肩带约低于肩膀顶部2寸~3寸，且双手抓紧肩带尾端，拳头须低于腋下；头部不能撞击到背包顶盖，不能阻碍戴头盔。

登山鞋

鞋、袜是户外爱好者最重要的装备之一。一双合适的登山鞋，保护双足在登山过程中不致出现水泡、脚趾淤血、脚板疼痛、扭伤滑倒。

轻型登山鞋多数为厚实发泡棉加橡胶鞋底，尼龙或少许牛皮的鞋面，不具高防水性，但最好有防水包边条，只适合单日健行、爬郊山或一般性的旅行；四季适用的一般登山鞋更重，鞋底材质较佳，抓地力强，鞋尖部位可大弧度弯曲，鞋底多置入加强脚踩稳定性的定型铁片，鞋面以防水透气布制成最佳；鞋身柔软，即使首次穿上它，也可立即上山纵走不会磨脚。

适用于雪期的登山鞋：

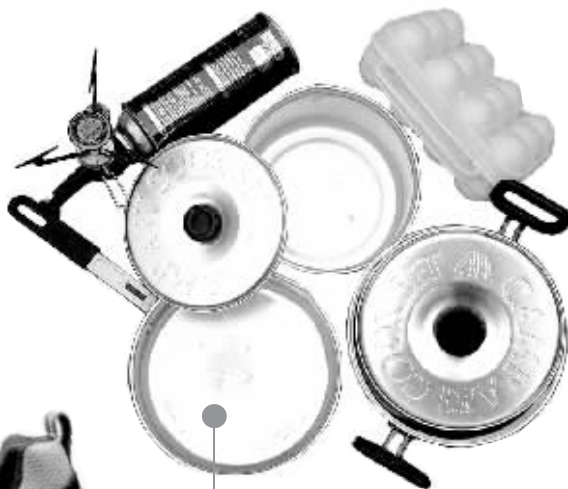
鞋：较前者更重、更坚硬，行走时鞋底的弯曲度更小，以适应冰雪地面。



如何装包

轻的装备放在下面，重的放在上面。因为任何人在走路时都会向前微倾，这样就把重量集中在你的臀部而不是你的肩膀上。在底部可以放你的睡袋。然后是当天你不用的衣服：内衣、袜子和鸭绒衣等。接着是你的睡袋，应该放在里面而不是绑在外面。然后是你的帐篷和防雨布。然后是野炊用品：炉子、油、壶子、杯子和匙子、滤水器及急救包。然后在靠近顶端的地方放你的食品。恶劣天气的衣服放在最上面。最后拉紧口袋绳子。

提醒：让包又薄又高，而不是又矮又厚。这就是那些背包带的用处——扎紧它们，用膝盖来压紧它们(当然不要弄坏了里面的东西)装包。把食品都放进防水包。



燃料和炉子

建议使用瓦斯炉，原因是可以当个人炉具，也可以当做团体装备的紧急炉具，最重要的是在使用维修上也较方便。瓦斯炉在使用上比较方便，但是在燃料的花费上比汽化炉贵了许多。瓦斯炉虽然方便，但是燃料花费多。如果，当你的登山经验较为成熟与丰富之后，建议你使用汽化炉，一来省钱，二来增进自己对于登山装备的能力。

(下转 C08 版)



通通有
关注生活 用爱社会

教育培训

广告服务热线：63399000
67655128

地址：紫荆山路与商城路交口金成国贸大厦1610室
陇海西路80号晚报大厦一楼西大厅

安徽大学

社会学系双学历本科招生

郑州招生办地址：文化路17号
河南皮革大厦501室

咨询电话：0371-68028807
68265952 13937138196

联系人：王老师
网址：www.adush.cn

新起点MBA考前辅导

7月21日

(强化)正式开课

本周免费试听

61514951

郑州交通技师学院·郑州公路交通学校 学校代码：322

开设专业：汽车运用与维修、汽车电子电器、汽车技术与营销、汽车钣金装配、汽车与计算机应用、交通物流管理、公路与桥梁、公路工程测量。

招生电话：0371-63600114 63766926 63766944

学校地址及乘车路线：郑州市南阳路北段154号(乘公交4、27、61、72、78、8路)刘寨站下车向北200米(路东) 学校网站：www.zzjtxy.com

加拿大BC省海外学校

枫叶国际学校 @ 大连 武汉

在中国读加拿大高中 直升全球名牌大学

★全英语加拿大原版高中课程(数理化及文科)：170多名加拿大教师确保优质的教育水平，颁发加拿大BC省和辽宁两省的高中毕业证。

★海外留学就业的成功捷径：过留学三关：“语言关、生活关、文化关”，轻松走出国门，更容易融入西方社会，更多获得奖学金和就业机会。

★与北美、欧洲大学教育接轨：注册加拿大大学，免托福、雅思、免预科直接加拿大、美国、英国等所有英语国家大学一年级录取，大连枫叶已有9届毕业生全部直升国内外大学，70%进入世界各名牌学校。

★签证绿色通道：加拿大联邦政府支持签证率100%。

招生说明会： 时间：7月22日(周日)14:00 地点：龙祥宾馆三楼会议室
咨询电话：0371-65943047 63977736 学校网址：www.mapleleaf.net.cn

电子科技大学(成都)工程硕士研究生(MSE)

河南电大教学基地 07 秋季招生

根据教育部和国家发展计划委员会教高[2001]6号和国务院学位委员会[2002]9号文件精神，2005年3月电子科技大学在河南广播电视大学设立河南教学基地，现开始07秋季招生(第五届招生)。

开设方向：电子政务硕士班、电子商务硕士班、软件工程硕士班、通讯工程硕士班、职教师资硕士班、金融硕士班、建筑硕士班、人力资源管理硕士班、项目信息硕士班、电力信息硕士班、矿业信息硕士班、机械信息硕士班、医学信息工程硕士班、医学信息管理硕士班。

具有国民教育系列本科学历均可报名，业余学习，无需参加GCT联考，由电子科技大学自主招生、自主命题、自主考试。毕业颁发国务院学位委员会办公室统一制作的《工程硕士学位证书》。

报名日期：2007年7月15日—9月30日(各方向计划招生30人，报满为止，节假日不休息。)

河南电大教学基地：河南广播电视大学(郑州市黄河路124号综合楼13楼1309室)
咨询热线：0371-65801350 65801351 联系人：徐老师、魏老师
网址：www.hnmse.cn E-mail: hnddwxy@sina.com

关注每一个孩子 不放弃一个学生

郑州新东方中学

(郑州十一中北校)

★办学特色：小班教学，严谨治教，科研兴校，心理教育，体验教育，家校互动

★教学成果：建校七年，已连续送走五届高中毕业生、三届初中毕业生，连续三年被评为市高中、初中教育先进教学先进单位，成为郑州市教育“低进高出、高进优出”的典范。

2007年面向全省招生

- 初一-5个班，每班35人，进行“超常记忆”潜能开发培训(开设2个“曲刚快步英语”实验班)。
- 高一-5个班，每班35人(开设1个艺术特长班、2个“曲刚快步英语”实验班)。
- 初三、高三各2个复读班，每班30人。

地址：郑州市花园路汽车北站东150米 电话：0371-65735522 65731822

北大学园高考复读(郑州)指导中心

复读中的国家队——“高分低分不掉队，复读我进国家队”

5年近10000个成功复读的案例，北大学园被誉为复读界的“国家队”。

全封闭免费试听课程！正在进行中

北大学园高考复读 TMS 教学模式：
导师+讲师+专业班主任+分层次滚动教学+全封闭准军事化管理

没诊断就开药方，那是庸医；没有诊断乱开药方，那是缺德。选复读学校不能只信“广告”，选复读学校不能只信“名气”。高分低分都是分，对症下药最重要。

龙腾高补：特色班 350-450分，冲刺二本；450-550分，签约一本。 指导电话：61220323 ★高薪诚聘各科优秀教师

“国家队”的第一课 特高级教师“一对一”把脉咨询

招生热线：0371-61220321 61220322 61220323 61220325 61220326
学校地址：中原中路128号(中原路与西环路交叉口向东200米路北)