

户外 Outside

帐篷汇

关于选购和搭建你的
第一顶帐篷的最详尽指南

[户外学堂] P141

2009.04

主办: 体坛周报社 出版人: 翟优远

outside.titan24.com

[特别策划] P112

“冲浪”终极清单

我们花费数百小时梳理网页
评选出最实用的150个户外网站

非诚勿扰

[探险] P119

巴塔哥尼亚噩梦

瞄准! 目标寿司

高空扁带

[封面故事] P32

VOLVO 海神

史上最漫长艰难的环球帆船赛事
跨越四大洲五大洋
8支最有勇气和实力的队伍

[人物] P73

中国孩子

[第一专题] P90

钢铁是怎样炼成的

Outside编辑主动挑战了铁笼格斗,
恐水的女孩成为划艇桨手……
如何炼成钢铁?问他们就知道了

RMB:16元 HK:25元

NO.30



04 >

9 771673 788069

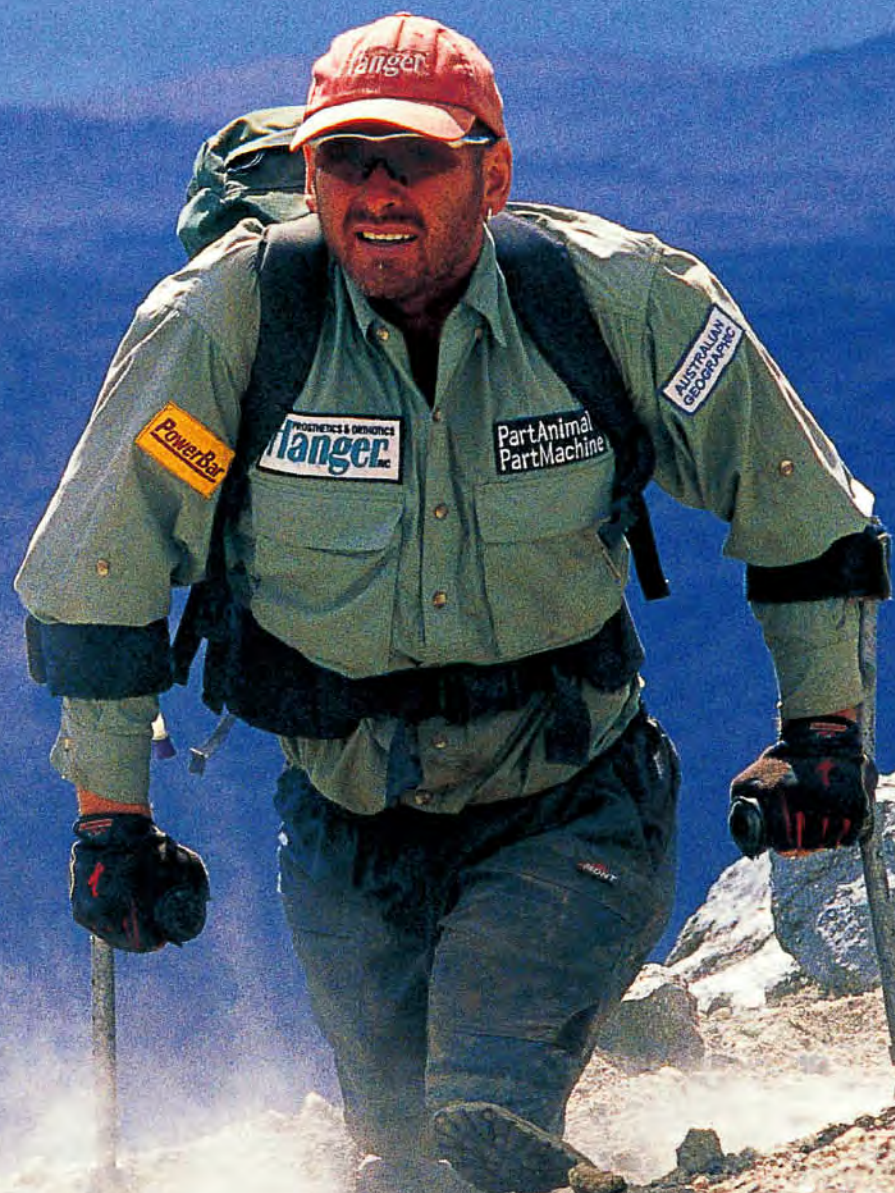
统一刊号: CN43-1466/G8 ISSN 1673-7881 邮发代号: 46-48

A Test of Will

重生

许多人常常无法意识到一些东西的珍贵，
直到他们失去这些东西，比如微笑和每天要用到的双手，
但有很多失去这些的人具备着超乎寻常的勇气，他们坚信自己能活下去，
虽然人生得以改变，但这不是一生的落幕，而是新的起点。
就像失去双腿的澳洲青年沃伦，
现在的他更像是一部分人体，一部分机器，和所有的激情的组合体。

文/黄珊 图片提供/沃伦·麦克唐纳(Warren Macdonald)



2003年1月，乞力马扎罗峰，从4600米的LAVA TOWER前往海拔4876米高的箭冰川(Arrow Glacier)。

沃伦·麦克唐纳(Warren Macdonald)是澳洲州立天然气公司的一名技术工人,从17岁开始,和大多数年轻的澳大利亚人一样,远足徒步类的户外活动是他们假日里最受欢迎的消遣形式。慢慢的,沃伦的足迹渐渐遍及了北美、欧洲、非洲,有一次,他甚至从伦敦搭便车去伊斯坦布尔,出发前他声称自己只要6个月或者不到一年就会回来,但最后返回的时间却已然过去了两年半。

一次意外的背部受伤使得他成为野外向导的计划嘎然而止,接着他为自己找了一份在Whitsunday岛五星级度假村当油漆工的工作。当冗长而又烦人的度假村工程完成后,沃伦发现,他现在最想做的事情就是去丛林。“徒步是我的生活重点之一,让我恢复活力的最佳方法,就是背上背包进入丛林,多年来我听说了许多关于这个岛的故事,于是我觉得,我应该去看看。背上背包消失一个星期,对我来说,这是最经常不过的事情。”

就这样,1997年4月的一天,沃伦·麦克唐纳踏上了兴琴布鲁克岛(Hinchinbrook),准

备独自穿越海岸周围地区。兴琴布鲁克岛位于北昆士兰岸的外海,漫长的海岸线包围着迷人的沙滩,瀑布和茂密的热带原始丛林,岛屿方圆40公里内的生态环境都受到良好的保护。同时,与澳洲许多人迹罕至的岛屿一样,兴琴布鲁克岛没有通电,也没有发达的旅游业,唯一往返该岛的途径就是每天一班的渡轮,比起深入漫无人烟的丛林,大部分游客更愿意滞留在风景旖旎的沙滩上晒太阳,而沃伦,则计划沿着地图上表示的海岸徒步路线健行。

顶着烈日徒步了一整天之后,沃伦决定在海滩扎营。当他走向一块沙滩时遇见了此行至关重要的同伴——正坐在沙滩上对着大海进行素描的荷兰人吉尔·范库伦。吉尔是一个精力充沛的家伙,两人相见甚欢,最后,他们聊到了吉尔此行的目的——该岛的最高峰波恩山(Mount Bowen)。而沃伦正对海滩徒步有些厌烦,于是大家一拍即合,决定次日就去攀波恩山。谁都不是上帝,沃伦也无从知晓,这个决定永远地改变了他的生活。

出发那天阳光灿烂,他们决定先花8个小时到达高山营地,再用第二天冲顶后回到海滩。波恩山少有人爬,山上并没有明显的登山路径,按照吉尔手中的攻略建议,他们决定溯溪而上,沿着路径相对明显的溪床,避开茂密的丛林,“我有半年没爬山了,所以这次登山很开心,我在岩石上跳来跳去,像只活泼的羚羊。”沃伦说。在辛苦攀爬了5个小时之后,他们发现,路线似乎不像攻略所描述的那样,溪流的大小宽度都有一些出入,热带地区天色变化极快,不久,天色就开始黯淡下来,他们决定就地在溪床上扎营。吉尔有些担心,但沃伦非常熟悉山地,对于迷路他丝毫不感到担心,漆黑的野外让他感觉像回到了从前,不过很快,沃伦就想去上厕所了。

作为一个有着多年徒步经验的环保人士,沃伦知道排泄物必须远离饮用的水源至少50米,他从帐篷里爬出来,翻上河堤,光着脚从长满苔藓的石头头上经过。最后,他决定爬上小溪对岸的一块花岗岩壁,接着,远处的吉尔听见一声巨响和沃伦的惨叫声,他慌



忙赶来,他被眼前发生的一切惊呆了:那块近一吨重的花岗岩翻到了下来,将沃伦的双腿牢牢压住。吉尔一眼就明白,凭他一个人的力量根本无法将石头搬开。

“你得找根大树枝,做个杠杆。”疼痛难忍的沃伦试着指挥吉尔。沃伦知道,重压之下他的双脚已经严重骨折,而他边这位刚刚认识的同伴吉尔,此刻已经是唯一的希望,“我这时候在想,带着这双已经无法行走的腿,我该如何爬下这曲折岩石密布的小溪,即使把腿部绑上树枝,我也不见得能爬下去。而现在,能否从这块大石头下出去还是个问题。这种情况真是糟透了。”

正当沃伦心烦意乱之际,大雨滂沱而至。吉尔在下游拼命的试图折断大点的树枝。接着,他带着一根手臂粗的树枝跑过来,企图撬起那块石头。也许是吉尔选择的着力点不对,这块石头反而将沃伦的腿压得更紧了。“你必须去找一个大点的树,吉尔。”沃伦告诉吉尔。雨越下越大,溪水开始迅速上涨,有

(左)2003年3月,加拿大落基山,在哭墙中央路线的保护位置。(右)1991年,乌干达和扎伊尔边境的Ruwenzori山,沃伦为自己拍的一张照片。



要淹过沃伦的头顶之势。远处的吉尔则开始用一把瑞士刀锯树干,想救沃伦的迫切使得吉尔丝毫没有意识到军刀的塑料把手已经将手掌刺破,整个手掌已经满是鲜血。

然而,这棵吉尔费劲全力得到的树杆还是没能撬动巨石,树根扛不住压力,应声而断,沃伦开始绝望。吉尔将沃伦裹在睡袋里,决定一等天亮就下山求援。早晨,雨停了,他把沃伦必须的用品都放在了他身边,水杯,笔记本,食物,甚至把牙膏和牙刷也递给了沃伦,为了让他消磨时间。

当吉尔以最快的速度下山时,沃伦已经开始写遗书,他觉得时间过去的太慢了,一个“吉尔可能出事了”的念头笼罩了沃伦,他的意志逐渐开始涣散,“虽然我以前觉得死在自己热爱的丛林里实在是太棒了,但是现在这个状况却不是我喜欢的,我开始变得非常绝望”。最令沃伦惊讶的是,就在他越来越绝望的时候,一只黑色的淡水龙虾却在用它的大钳子用力的钳他那毫无知觉的脚趾头,鲜血随着积水流得到处都是。“我当时在想,哪有这样落井下石的,这一定是上帝在跟我开玩笑。”沃伦在竭力与死神斗争,而在山脉的另

一部分,35个小时之后,在经历了滂沱大雨,无数个摔跤,一夜糟糕的睡眠和雨林中昆虫的袭击后,这个坚强的荷兰人吉尔终于下到山下的雨林,并全力冲过长达10公里的热带雨林,没有片刻停留,吉尔像一个机器人一样全速狂奔,终于,他赶到渡轮靠岸时到达渡口。此时的沃伦已经精疲力竭,当直升机的响声终于出现在他的视野里,他开始感到轻松,随之意识也开始涣散,这就和大多数的地震受困者一样,在救援到来时,遇难者常常会因为感到如释重负而放松,最终导致死亡,当医护人员靠近时,沃伦的头靠在石头上,显得那样苍白无力,救援人员几乎觉得不抱希望了。接着,救援人员用液压千斤顶举起了压迫在他身上40余个小时的巨石,为了防止石头举起后腿部聚集的毒素回流冲击心脏,沃伦被注射了大量的肾上腺素,幸运的是,靠着坚强的毅力和强壮的体质,沃伦捱过了严重的休克,他当即被直升机送往医院,此时距离他被压已经过去了45个小时。就在这三天,这个突如其来的事件将吉尔从一个陌生人变成了沃伦一生相知的朋友,两天后,他在与沃伦的电话通话中得知,由于石头压迫腿部的时间过长,沃伦的腿部从膝部以下全部截去。

故事到了这里也许结束了,但对沃伦来说,户外曾经是他的一切,而现在,他也不想为此停止。“在医院的头几个星期,我觉得很绝望,一切都完了,没希望了,但是谢天谢地,这种绝望没有持续很久,我觉得生活必须继续,一定会有更多的道路出现在我面前。”

沃伦坚韧不拔的生存勇气让他与其他截肢病人显得如此与众不同,以至于医生们被他弄得非常迷惑,对于他试图重新站起来所做的那些努力,一些医生甚至认为他是沮丧过了头。“其实不是这样的,我一直是个比较现实的人,正因为如此,我比一般人更早的接受了我已经失去双腿的事实。”沃伦解释说。他开始定做一些特别的假肢,这些假肢没有一般假肢常有的双足和膝关节,取而代之的是相对来说更短,但支撑更加稳定的假肢,“我意识到只有把我的重心放低,更靠近地面,我才有可能更快更舒适的在崎岖的地势上行走,这比拖着脚走要舒服的多。”

十个月以后,借助一个定做的轮椅,沃伦攀登了塔斯马尼亚的克莱德山,一年之后,在

28天的旅行中,他穿越了澳大利亚最荒蛮的地区,他登上了澳大利亚的联邦峰,2003年3月,他成为第一个登上非洲最高峰乞力马扎罗的双膝以下截肢者,接着,他攀登了美国最高的峭壁——酋长岩(El Capitan)。

“你问我为什么要攀登酋长岩?答案很简单,首先,我不愿意错过与大名鼎鼎的提米·奥尼尔一起攀登的机会,就是去那看看他爬也不错;其次,我觉得我的身体应该能做到,最后但并不是最重要的一点是,我相信用3、4天的时间攀登这个世界上最高的垂直岩壁绝对会是一个非常棒的体验。”

在沃伦失去双腿之前,在攀岩或者攀冰的时候使用绳索,对他来说简直就是最寻常不过的事情。然而,这次攀登却非同寻常:酋长岩从谷底的河畔拔地而起,高达1000多米,从地面到山顶都是坚硬的悬岩。对于四肢健全的普通人来说,攀登酋长岩一定是上去难下来容易,但对他来说却恰恰相反。问题并不在于沃伦是个残疾人,有很多残疾人都爬过酋长岩,但是他们的重心却和沃伦不同,因为他们还有腿,而沃伦,只能依赖安全带使自己笔直的坐着,阻止自己往后倒。虽然出发之前为了增强臂力,沃伦每天都得做很多次引体向上。但在没有腿的情况下如何从岩壁上下来,他却从来都没有学过。并且,由于他的身体缺少腿部重量难以平衡,使用普通的安全装置只会让他完全横躺在绳子上。所以,在开始攀登之前,如何才能让沃伦保持笔直的坐着成了最关键的问题。不过,有句谚语说得好:“船到桥头自然直”,在这种精神胜利法的鼓舞下,沃伦和他的搭档决定,等他们到了优胜美地再寻求解决的办法。

得知沃伦要来,优胜美地最棒的岩友们都聚集了过来,很快,他们就为沃伦想出了完美的解决方案——利用营地旁的一棵树,一个名叫马克·威尔曼的岩友想出了一个完美的办法,这个下身麻痹的岩友10年前曾经已经成功的挑战过酋长岩,他们用一个改装的Petzl腹前上升器将沃伦的胸式安全带和绳索相连,将两根管状的带子系在他的安全带背后,在他的肩膀周围垫上泡沫管,这样,每当沃伦做完一组拉起的动作后,他就可以把上升器往上推到手臂足以够到的高度,这样,沃伦就能直立的坐着,让安全带带着他



的体重一起上升。

在一系列的准备工作结束后,最后攀登的时刻终于到来,参与攀登的团队也确认了:沃伦、提米、摄影师约翰·迪奇,还有25岁的西雅图岩友尼克·金。他们花了一整天徒步到要爬的路线的营地,第二天早上9点,沃伦开始挑战酋长岩。“酋长岩确实有难度,刚上岩壁没有多久,我就开始觉得陡了。每一个岩点看起来都如此高高在上,以至于大部分的时间,我都只能卡在那里磨磨唧唧,并且忧心忡忡的担心:在这样的困境下,该如何到达我的下一个保护点。”

这样的攀登对沃伦来说非常难熬,每一次上升的过程都是一样:上面的人挂好了绳子,他就离开呆的平台,然后开始卖力的做12个拉起,当尼克忙着把吊包给提米放下去,约翰把他们带上来时,沃伦趁着间隙完成了

(上)2004年,科罗拉多州,沃伦的第一段冰上之旅。
(右)沃伦失去双腿后不到两年,在28天的艰苦旅行之后,坐在西塔斯玛尼亚的联合峰峰顶。

另一组拉起。总之,只要吊包一动,沃伦就留心看着他们,以防止自己的绳子和他们的绳子搅在一起。这样的过程也使得沃伦更加忧虑,那些悬在他头顶上的大包们让沃伦觉得自己脆弱极了,它们巨大的黑影悬在沃伦头顶晃来晃去,仿佛随时会掉下来,把他直直的推向墙壁。最后,当沃伦的手臂在岩壁上做了数不清的拉伸的动作后,他开始逐渐接近顶峰。他感觉到手臂火辣火燎的疼,与其说在攀岩,自己更像是一块在岩壁上蹭来蹭去的抹布。幸运的是,人在困境的时候精神力量总是能占上风,每当沃伦几乎要疲倦的停下来的时候,他都尽力去想那些第一次攀爬这里的人所具有的勇气和冒险精神,“我想象

着他们怀揣梦想和执着攀爬的情景,正是那些精神动力促使他们从山脚爬到看起来不可思议的顶峰,是的,沿着这个由岩点组成的阶梯往上,与在公园散步的体会完全不同。渐渐的,我被这块岩壁所流露出的令人敬畏的感觉所折服,我知道,这种感觉是那些从来没有悬空经历,脚踏实地的人感觉不到的,现在,我处于世界上最壮观的景色里,下面的游客沿着山上的小径缓慢的挪动,微风在身边徐徐流过,头顶是一望无际的蓝天,提米和约翰的汗水在太阳下闪闪发光,这种感觉的对比如此强烈而纯粹,就像几个星期后当我在班夫山地电影节上遇到迪恩·波特,他说虽然优胜美地夏天人多的让人发疯,但只要你爬上山岩,这一切就都可以被抛之脑后了。”

抱着这样的干劲,不久以后,沃伦便成为目前仅有的成功攀上加拿大“哭壁”(Weeping Wall,加拿大的著名冰壁)的双膝以下截肢残疾人。“攀登哭壁最困难的部分,实际上不是哭壁的难度本身,而是整个攀爬的过程。开始的时候,我必须借助我的金属脚

掌走到冰壁下方,但它们很小,很容易陷到雪里去。而且冰壁的冰状况也不好,简直脆得像糖一样,这使得我的每一个向上攀爬的动作都很艰难,因为我必须,保持我“脚掌”在冰上。”沃伦相信,在困境当中时,人们会发现他们身上隐藏的超乎寻常的能量:“对于我过去的生活,我并不感到后悔。我只是依赖过去的基本模式,然后让它的影响力变得比以前更大,更好,更明朗些”,沃伦说:“我现在想让你明白的是,如果我可以做到,那你一定可以。要做到和我一样,你需要改变你看待这个世界的态度。在失去双腿之后,一般的人也许再也不会怀揣登山的念头,但是,当你一旦发现这是可能的,那么你就一定会尝试去实现它,而我做到了,你也一定可以。”

“保持健康的体魄会让你在处于困境中获益匪浅,而如果你一旦真的被困,保持积极的心态则最为重要。”对被问到困境求生时什么最重要时,沃伦如此回答。

2008年,沃伦在哥伦比亚组织了一个幻灯片放映会,在这里遇到了一个登山者,这个

家伙因为坠落到一个冰裂缝里而腿部严重受伤。他的大部分腿部肌肉缺失而且行动受阻,两年以来,医生一直试图挽救他的腿。在那个会场上,他哭了,说他真的很高兴看到我所做的。两天以后,他重新返回了岩场。我们看着他带着打着石膏的腿攀岩,这对他来说非常难,但他很开心。他的妻子站在旁边,泪水在眼眶里直转:“这是我两年以来最快乐的时光。”这让沃伦很开心,因为,他也能帮助这些人改变他们的生活。

许多人常常无法意识到一些东西的珍贵,直到他们失去,比如微笑和每天要用到的双手,对于失去双腿的沃伦,现在的他更像是一部分人体一部分机器和所有的激情的组合体。现在,沃伦与他的朋友一起住在加拿大的温哥华,他时常到世界各地去演讲,他的故事成为美国探索频道“逃出鬼门关”的经典题材。就像沃伦在奥普拉脱口秀节目上时,主持人奥普拉所说的那样:当你遭遇困境的时候,看看这些人的脸吧,看看他们的故事,他们曾经处于比你更糟糕的处境。①

