

第二十五課 向海外山峰進發

海外登山簡介及注意事項

海外登山對很多人來說好像是遙不可及的事情，其實只要我們在路線資料、裝備及體能上準備充足，大家亦可以一嘗海外登山的樂趣。

海外的山岳由於高度比香港高，而且登山口距離市區較遠，由市區到登山口往往需要花上數小時不等，由於攀登高度較香港高，登山路線的距離也會較長，因此登山日數也會較長。氣溫方面，因為海拔較香港高，因此氣溫也會比香港登山時較低。

日本的山巒可算是作為海外登山的入門地區，日本是普羅大眾的熱門旅行地點，而山區的登山文化亦非常普及，而且日本的山巒從幾百米到3千多米的高度，作為入門級別，我們可選擇1千多米至2千米的山岳作嘗試，其中長野縣的赤岳鉸泉是一個不錯的選擇，赤岳鉸泉為一間設備完善的山小屋，周邊山岳眾多，推介大家可一試登山火山硫磺岳。

另一個推介的地點是台灣。台灣的山岳氣候較接近香港，但海拔比香港的山峰較高1千至2千多米，因此我們必須留意處理高山反應的問題。其中可推介雪山東峰及主峰，路線易行，但要求有一定的體力，另一路線為奇萊華南，路線易行，亦配備了設施齊備的山屋。