

超越巔峰，挑戰自我

10-12

很少運動像攀岩一樣，結合了腎上腺素激增的刺激感與震撼人心的地理景觀。有了像是繩索、安全帽和攀岩鞋等安全裝備，或是完全不帶任何裝備，勇敢的攀岩者們攀爬上戶外陡峭的自然岩面，或是室內的人工岩牆。這可是個有益健康，卻同時危及生命的運動。

攀岩大致上是種相當危險的運動，攀岩者需要巨大的體力與毅力。最危險的攀岩方式是獨攀。它分成兩種形式：繩索獨攀與自由獨攀。繩索獨攀是指攀岩者將一條繩索與自動上鎖的裝置繫在一起，萬一獨自一人的攀岩者失足，將不至於跌落山谷。至於自由獨攀是指攀岩者將僅靠著他們的雙手雙腳來防止他們從山壁上摔下去。

對於我們這些比較想嘗試沒那麼危險的休險活動的人，還有室內攀岩可以選擇。室內攀岩是攀爬一座人造的岩牆，上面有可供抓握或站立的手點、腳點。攀岩中心還有教練來指導新手正確的攀岩技巧。最重要的是這些教練會作為確保者，也就是在地面上抓住一條繫至攀岩者繩索的人。這條繩索會穿過一個附在岩壁上的鐵環，所以如果攀岩者不慎跌落，將不會墜得太多。

如果攀岩聽起來還不錯，會讓你想嘗試看看的話，記得一定要去接受一些正規的攀岩課程。台灣有很多攀岩體育館，都等著那些認為「沒有任何高峰征服不了」的挑戰者前去踢館！