

新手登山初體驗

挑戰東北亞第一高峰

管理處 林世發

台灣人像發了狂地般的開始想達成

不知道為什麼，自從王品集團總裁戴勝益喊出台灣三鐵「登玉山、單車環島、泳渡日月潭」的口號之後，我竟然也開始有了這個夢想，加上之前已經完成單車環島，老實說，三年多前，我還是一個完全不運動的標準肥宅，沒有任何興趣，唯一的嗜好就是吃喝玩樂，所以不要說是玉山了，就連市區的柴、壽山，我也沒爬過！但不知道當下是那條筋去卡到，竟然答應公司野營社的邀約，而且也不知道運氣這麼好，竟然一次就抽中每天只有提供 92 個床位的「排雲山莊」，看來老天爺已經答應了這個行程，就只能硬著頭皮上了。



行前裝備及高山症預防

當剛開始決定要登玉山的時候，其實最擔心的就是自己的體力跟裝備不足！就上網爬爬文章做功課也問了周遭的同事朋友，除了準備了保溫瓶、登山杖、排汗衣、刷毛背心、登山背包外，再加上多年前公司福委會致贈發放的GORE-TEX 防水風衣跟登山鞋，此刻終於可以派上用場，除了隔絕風寒外，下雨也可以當雨衣使用。

歸納起來，反而覺得我要克服最重要的事情是要預防高原反應，也就是俗稱的「高山症」，因為沒有登高山的經驗，又聽說過很多高山病的傳說，所以十分懼怕，擔心以自己的實力來說還不足以挑戰玉山，甚至已經打算去買預防高山症的藥來先吃，但卻發現依據個人狀況不同，其實有很多人是會有副作用的，所以像我這種完全沒有吃過的人，不太敢冒然開始吃高山症的藥物(建議可以詢問家醫科醫師再決定是否服用)。





山讓不讓你爬，絕對是老天爺的旨意！

終於來到出發的日子，前一晚還參加迎新送舊的餐會，大吃大喝之外還不小心的喝了幾瓶啤酒，出發前刻意揸著行李秤量了一下體重，竟然剛好 100 公斤！心想完蛋了！已經遠超過平常身體所能負荷的狀況。

我們一行 10 個人分兩部車從公司集合出發，很快的車子經過了阿里山來到了塔塔加，到達我們第一晚住宿「上東埔山莊」，我一直以為是有溫泉的東埔山莊，落差真的好大，心中有點小小的失望。

凌晨 5 點就準備好揸著重裝備，來到了塔塔加登山口（海拔 2610 公尺），出發時天空飄著小雨，一路上走了 8.5 公里都是緩上坡，步伐越走越慢，終於

在經過了 82 個木棧道後，中午前來到了排雲山莊（海拔 3402 公尺），這座號稱五星級的山屋，目前用太陽能的方式供電，除了住宿跟睡袋之外還提供熱食餐飲，不但有葷素之分，還有提供早早餐、早餐、早午餐、午餐、下午茶、晚餐，基本上都會讓你吃到飽！不過一客排餐就要價 300 元，雖然不怎麼便宜也不太好吃，但是想想可以讓自己的背包行李減輕重量，就隨意吧！

晚上的排雲山莊星空真美，希望明天可以給我們一個好天氣，凌晨 2 點不到，整個山莊的人全醒了，大家匆匆忙忙吃完早餐後就準備攻頂看日出，我們這群肉腳團決定不跟大家湊熱鬧，3 點半再從山莊出發，不要在寒風冷冽的碎石坡等待登頂，最後發現我們的這個決定是正確的，我們雖然慢 2 個小時出門，但也慢慢的追過一批批早出發的山友，來到了迎風面的碎石坡，強勁的寒風一陣陣的吹來，有些山友撐不住靠著山壁躲風讓我們先上，我們竟然這麼好運氣的在登頂時碰上了日出，看到了太陽冉冉升起，照亮腳下層層堆疊的山峰，能夠在東北亞第一高峰上看美麗的日出和雲海，當時真有種「人生無憾」的感動。

大夥兒在玉山山頂拍了一堆爽照後，隨即下山才是真正刺激的開始，當初摸黑不知覺爬上來的竟是這般驚險崎嶇的路，又是坡陡又是碎石！光看到就覺得很想吐，好期待此刻有一輛直升機來接我回家！

回到排雲山莊時還不到 8 點，決定補個眠也順便等加碼去北峰、西峰的勇腳同伴回來，會合後再一起吃個熱騰騰的湯麵準備下山往回走！一路下坡算是輕鬆寫意，下山的速度比上山快很多，本來心裡還想著回程可以挑戰前鋒！但

可能是因為心情放鬆而覺得身體好累，再加上裝備有點重，決定見好就收下次再來啦！在數完了 82 個木棧道後終於回到了出發的原點！



山讓不讓你爬，絕對是老天爺的旨意

相信大家都知道，自海平面起每升高 1,000 公尺，溫度就會下降 6 度，所以雖然現在平地溫度熱達攝氏 30 度，但在接近 4,000 公尺的玉山，只剩下攝氏不到 10 度，當身體感到冷而且手腳開始發麻的話，接下來的行走就會非常不便，就算眼前的景色再美，都會視若無物！

運動真的會讓人看起來更年輕，在因緣際會之下，我開始了一個絕然不同的生活，從「宅在家男人」變成「宅在家會死男人」！在完成了登玉山還有單車環島這二次的經驗，發現自己實在太不用心去了解台灣這塊土地，明明身旁就有這麼美的地方，卻從來沒有好好的認真去探索過，就一心想要往國外知名景點跑，台灣經典百岳應該是爬不完的，未來開始規劃登上幾座著名的大山、

再騎單車到不曾去過的路線。

做好身體的調節，出發前不要太過疲勞、緊張，也不要太過自信、興奮，只要有心準備，再加上平時多燒點香多做些好事，看起來有些難度的東北亞第一高峰，也可以輕鬆、安全又完美地完成！

下一次的挑戰是哪裡呢？

