

丈量世界之徒步篇

旅游,有旅才有游,特别是现代社会,随着交通工具的发展与丰富,远足之旅也更为多彩。本系列报道关注自行车、高铁、邮轮这些交通工具带来的旅游变化,当然还有本期报道的“最原始的工具”——脚。

身体在地狱 灵魂在天堂

■本报记者 张晶晶

“带上行囊,迈开双腿,用脚步丈量世界,用眼睛记录风景。”说到徒步旅行,这是最“不痛不痒”的文艺解答。作为在一定程度上老少咸宜的旅行方式,徒步旅行在全球长期受到推崇。

但与此同时也有越来越多的人将徒步长距离旅行作为挑战自身极限的方式,他们试图用类似苦行僧般的徒步生活,发现更为宽广的世界和内心。而下面的十个字可以贴切地概括这种徒步旅行——身体在地狱,灵魂在天堂。

累其体肤,筑其自由

近两年最为国人所熟悉的徒步者当属演员陈坤。他所发起的“行走的力量”公益项目,旨在号召人们通过最本能的行走,在行走中安静下来,与自己的内心对话,获取正面的内心能量,并将正能量传播给他人。虽然屡遭争议,但这个活动已经坚持了四年。2014年12月19日,主题为“OPEN(开)”的影像展同时在北京三里屯太古里橙色大厅与今日美术馆举办,将四年来参加过“行走的力量”的人们的感悟和记录全景呈现。

“行走令我的戏路越来越宽广,不看重成败。”这是陈坤在影像展当日分享的感悟。而之所以将影展的主题定为“开”,也是寓意希望每位前来体验行走的人都能打开自己的心门,做一个温暖的人。

对“行走的力量”有所了解的人知道,2012年8月,陈坤率一支特殊的行走队伍在青海阿尼玛卿雪山艰苦而危险的高原上完成了为期十天九夜的转山穿越。转山作为一种盛行于西藏等地区的宗教活动,近些年来愈发受到徒步者的欢迎,不管是否出于宗教信仰,很多参加者希望通过这样的方式进行反思、重塑生活。

1987年出生的云南姑娘罗莉正是其中一位。曾经在原始森林、大峡谷等地和伙伴们完成七天到两周不等时间穿越的她,着迷于移步换景的徒步旅

行。而谈到身体上的疲惫,她的回答是“夜里坐在帐篷外看着满天繁星,脚底流血的水泡都让人疼得很开心”。作为一名汽车销售的她,几乎把所有的假期用来徒步旅行,虽然外表内向柔弱,但其实已经有着相当辉煌的履历。而她的下一个目标,正是陈坤带队前往的阿尼玛卿雪山。

23岁的李玄戎正在徒步旅行的路上,他计划用六个月的完成美国大陆从西到东的穿越。于2014年10月上路的他已经完成了将近一半的旅程,完全自力更生的他并没有足够的资金,一路上风餐露宿,山顶荒漠,报废的汽车,随处都是他的露营地。在采访中他告诉记者,“横穿美利坚”于他而言是一件艺术作品,无论怎样自己都会将它完成。如果他顺利完成这次穿越,有可能成为完成者中最年轻的一位。

安全靠“装”

非极限的休闲徒步旅行,比如利用周末到郊区走走,或者短距离的穿越体验,并不是一件特别困难的事情。对大部分成年人都能完成的路线来说,一双舒适的鞋子、做好防晒以及应对极端天气的准备便足够了。但如果是需要过夜的极限徒步,则需要考虑更多安全上的问题,可以说,一次成功的徒步旅行离不开“装”。

徒步旅行及摄影爱好者法国小伙儿 Fabien 向记者提供了自己的这样一份准备清单,以下是其中的一部分:药品及工具——感冒药、肠胃药、维生素、镇静喷雾、驱虫药、创可贴、纱布、手杖等;服装——冲锋衣裤、抓绒衣、排汗内衣、快干衣裤、一次性内裤、登山鞋、排汗袜、运动凉鞋、帽子、运动墨镜等;拍摄——GoPro 及配件……

也难怪说起徒步旅行大家会自然联想起来的形象就是背着大行囊、穿着冲锋衣,对于只依靠双腿力量,且大多数时候在人烟稀少地区徒步的旅行者来说,背囊可能是他们唯一能够依靠的生命线。

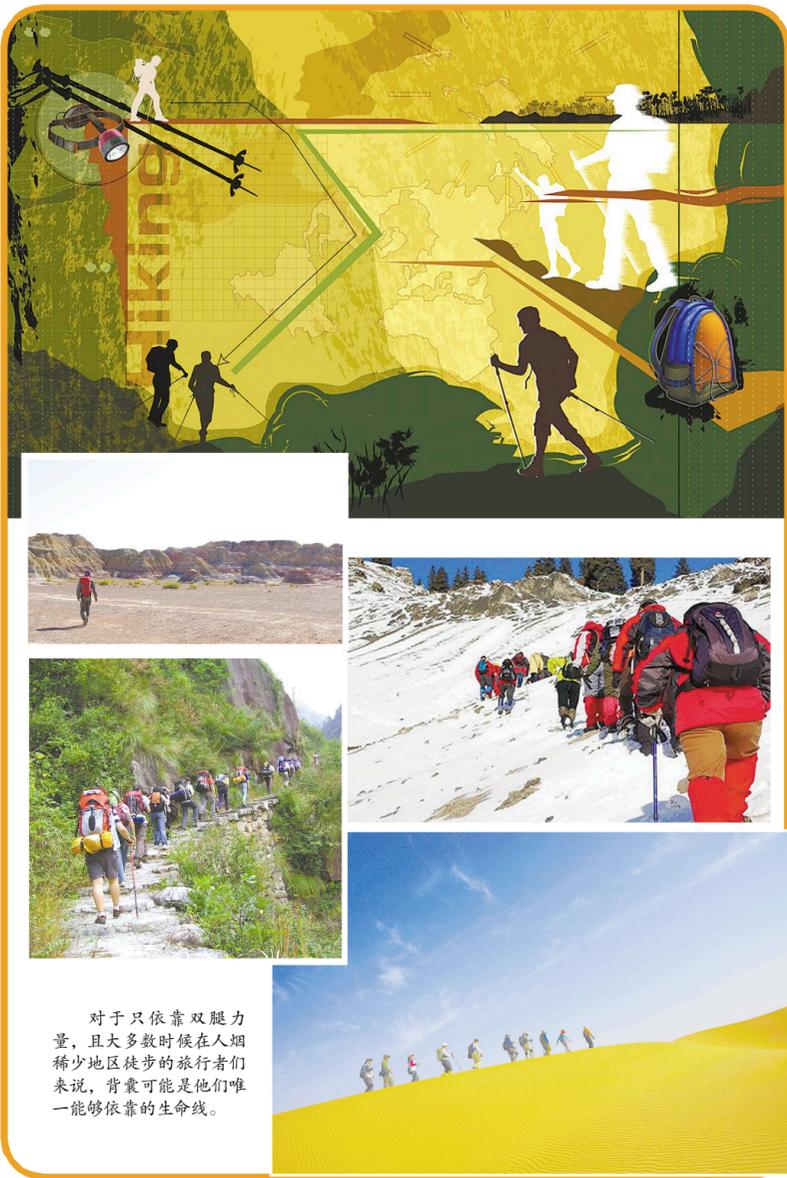
许多人将休闲徒步旅行作为身体锻炼的一种方式,但对于极限徒步来讲,良好的身体素质是整个路线的重要基础之一。所以如果策划2015年来一次徒步旅行的话,先把身体练好与着手于装备同样重要。

不可错过的徒步线路

风景秀丽的徒步旅行线路正在成为越来越多国家和地区的旅游热点。“驴友”们热爱这些未被开发的天然之地,而目的地国家也乐意接受这些不会伴随着汽车尾气的旅行者,挪威、瑞士、智利、澳大利亚、美国……几乎每个国家都会有徒步者心中的“圣地”。当然前提是旅行者具有保护环境的自觉性以及保护自己的安全意识。

韩国济州岛开发的 Olle(谐音“奥来”)小路正是其中的代表之一。济州岛导游 Laterin 告诉记者,Olle 在济州话中是“连接大街与家门的窄道”的意思。在济州,村里的孩子们会说“上 Olle 玩去吧?”然后一起聚集在巷口玩耍。原本只是济州当地人懂的俚语,现在却变成了韩国全境乃至游客们都熟悉的词汇。在济州岛,经常可以在路边、树枝上、篱笆或石间看到蓝色的箭头标识或用缠绕的黄色绒带做的标识,这便是 Olle 小路的指示物了。相较大大的指示牌,这样的标志虽然小但却颜色醒目,也很容易辨认,和谐地掩藏在自然之中为“驴友”指路。

自2007年9月 Olle 路线1开放以来,截至目前,济州岛已经有26条路线在运营之中。走完各条路线所需的时间不同,短则3小时,长则7小时,每个人都可以根据自己的情况选择不同的难易度。在任何一条 Olle 路线上,游客都可以看到绿色的山、清澈的海以及当地的小村庄等。可以说是亲近自然、体验当地风土人情的绝佳方式。这样的“治愈”深受韩国人的欢迎,很多首尔人会选择在周末往返济州,用在 Olle 徒步的方式纾解压力。



对于只依靠双腿力量,且大多数时候在人烟稀少地区徒步的旅行者来说,背囊可能是他们唯一能够依靠的生命线。

装备

帮你提升跑步质量的鞋垫

想测量自己跑步的里程?想改变不正确的跑步方式?这款 mettis 鞋垫可以帮你一次搞定这些问题。这款鞋垫中插入了压力检测点,能在脚部接触地面时进行测量。将鞋垫与手机应用程序连接后,不仅可以显示用户的脚踏地技术、节奏,还能识别容易受伤的跑步方式,然后利用实时音频提示用户如何训练。



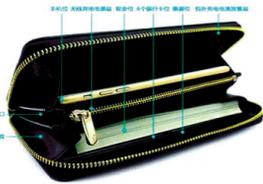
能洗衣服的自行车

如果在骑车的同时也能做做家务,是不是户外运动就更有动力了呢?这款自行车的设计师就将自行车后轮做成一个可以盛水的透明桶,用来放置脏衣服、水和洗涤剂,依靠人双脚踏车产生的动力完成了洗衣的过程。让你在骑车锻炼的同时就把家中存放数日的脏衣服解放掉。不过,它并不是真正的全自动洗衣机,在使用中需要自己换水二次清洗呢!



能无线充电防丢失的钱包

手机、钥匙和钱包,是现代出行的必备物品。这款 ibag 就将三者完美地结合起来。钱包里内含防丢器,与手机相连后,一旦钱包和手机距离变远,手机就会收到提醒。如果拿着钱包却找不到手机,那么你也可以连续按下防丢器,手机就会发出报警声音。此外,如果你的手机支持无线充电,只需要把手机放入钱包内,摇一摇就开始充电,是不是很棒呢?



栏目主持:艾林 本版图片来源:百度图片

行者



学者、作家止庵近几年几乎每年的春节都会去日本,在旅行中度过。对于读万卷书的他来说,旅行很大意义之一是与自己喜欢的作家的生活轨迹重合。止庵将日本旅游的乐趣归纳为山水、温泉、一泊两食的日式旅馆、购买小物,各占四分之一。

对日本如此熟悉,经常有人向他咨询去日本自由行的攻略,止庵的标准只有一条——“概言之,去偏僻之地,住日式(带温泉的)旅馆。”一般观光客都会去的日本代表城市东京、大阪、名古屋等,在止庵看来虽然好,但是并未真正领略到日本真正的好处。其中京都一直作为保留日本传统文化的代表城市备受欢迎,但止庵认为除了京都之外,还有很多值得

去的地方。“我的经验,通新干线的地方往往不如只通 JR(日本铁路公司 Japan Railways 是日本的大型铁路公司集团,火车通票)的地方,通 JR 的地方往往不如只通私铁的地方,通私铁的地方往往不如只通巴士的地方。”旅行地的好处,随着它的偏僻程度成正比增长。深受止庵钟爱的此类“偏僻”名胜,包括白骨温泉、乳头温泉、万座温泉、草津温泉、四万温泉、老神温泉、白川乡、上高地、马笼到妻菱那一段中山道、松崎、室户岬、足摺岬等。

提起日本温泉,大部分人想到的只有箱根温泉。就好像去东京一定要去浅草一样,“未能免俗”。在止庵看来,去凑旅行团的热闹,不如充分发挥自由行的好处,到一些偏僻幽静的地方。

在从来没有参加过旅行团的止庵看来,虽然旅行团有车接送的好处,但是对于日本这个交通四通八达并且极度准点的国家,并不需要这样的便利。“有时一天换四五次车,换

止庵的“私房”日本旅行

■本报记者 张晶晶

车的间隙时间即便只有一分钟,仍很从容。”虽然有不少日本朋友,止庵依然习惯独行,除了不愿意给人添麻烦之外,也是因为借了方便交通的好。

去日本旅行,止庵几乎每天都走很多路,长途跋涉之后,泡温泉实乃一大享受。因为疲乏制造出的“至高的”享受的例子是,去年年初止庵去四国,走过传统的八十八寺巡拜——第一寺灵山寺走到第七寺安乐寺,共 18.1 公里——之后,泡的温泉格外舒爽。

止庵告诉记者,温泉有偏酸性的,有偏碱性的,有的水质清亮,有的呈铁锈色,有的温度很高,放个鸡蛋进去马上就煮熟了,降温之后才能泡。但诸多温泉中他最喜欢的是露天温泉,山顶上的、海边的,甚至是大雪之中的温泉,都是令人难忘的经历。

而他提到的一泊两食的日式旅馆,也是日本自由行的精华所在。“一定要在行程里安排几个日式旅馆,否则真是‘虚此行’了。”止庵介绍说,日本有很多代代相传的私人旅馆,80 年甚至 100 年以上的也有。所谓“一泊两食”指的是住一晚,吃晚、早两顿饭。而这两顿饭的价钱就能值回票价,住宿相当于是免费赠送。“日式旅馆其实是上好的餐馆,晚饭往往是怀石料理水准。如果不止住一晚,那么第二天一定为你重新安排菜单,不会与前一天重复。”这种极致享

受,也是很多日本家庭假期会选择的放松方式。说到旅行的意义,每个人心中都有不同的答案。非常喜欢作家太宰治的止庵就曾在日本多个地点与之“有期而遇”。在三鹰朝风博物馆,即通常说的“宫崎骏博物馆”,沿“风的散步道”踱步前行,道边的玉川上水,正是当年太宰治和山崎富荣情死之地。而太宰治的墓也在三鹰的禅林寺,墓碑上书“太宰治”三字,旁边一座墓碑则书“津岛家之墓”。

“我去过镰仓的七里滨,还有水上温泉,都是太宰治自杀未遂之地。”乘私铁津轻铁道前往太宰治的故居所在地金木,火车上就摆着一排太宰治的著作。“他出身于大地主之家,斜阳馆真是一座豪宅,在那个穷地方给人一种居高临下、格格不入的感觉。”热海的起云阁作为包括谷崎润一郎、太宰治在内的很多日本作家偏爱的地方,也给止庵留下了深刻的印象。“太宰治在这里写作《人间失格》,他与山崎富荣情死前三个月,一起在别馆的‘大风’房间住过两晚。”止庵去过的这些地方串连起来,几乎算是陪伴太宰治走过了他的一生。

止庵说自己的旅程完全符合俗语所说的——“读万卷书,行万里路。因为阅读创造了自己的‘私房’日本旅行经历,‘如果没有读万卷书的经历,我现在的旅程应该也不会这么有意思。”止庵说。

西洋景

美国邮轮公司推出最奢华套房

自去年7月15日开始,美国丽晶七海邮轮公司就开始在意大利西北部港口城市那不勒斯打造旗下新船丽晶七海探索者号。该邮轮号称要成为史上“最奢华邮轮”,吨位数在 5.6 万吨左右,载客量约为 750 人,预计在 2016 年展开首航。

近日,丽晶七海探索者号披露了船上的最奢华套房,面积达 3875 平方英尺,约合 360 平方米。套房中设计有 270° 视角景观的卧室和有桑拿服务的私人疗养温泉,内含蒸汽浴室。同时,套房内摆放着钢琴等,还配有私家花园。

入住这间超豪华套房,当然价格不菲,每人每夜需要支付 3057 英镑,约合人民币 2.9 万元。这个价钱不仅包括餐饮和海岸观光的费用,还涵盖了温泉治疗、洗衣服务、配有司机的私人汽车、港口向导、贴身男仆和豪华观光船等。丽晶七海探索者号计划带领游客踏上从摩纳哥蒙特卡洛到意大利威尼斯的旅程,旅行时间共计 14 天。如果全部旅程都入住这间超豪华套房的话,则一共需要支付 4.3 万英镑,约合人民币 40 万元。

巡航网站主编卡罗琳·斯宾塞·布朗对天价套房的销售情况非常乐观,因为一般情况下,一艘船上票价最高的套房与票价最低的经济舱总是最先卖完。布朗还表示:“该邮轮的设计顺应航海新潮流,让你有一种陆地般的感觉,尽情享受海上高端豪华的小型度假村服务。邮轮虽大,但所载乘客并不多,一切服务无需等待。”

丽晶七海探索者号邮轮将会在 2015 年上半年开始接受首航预订。(张文静/编译)



套房内景

澳大利亚开设野生动物旅馆

如果一觉醒来就看到狮子在床边闲逛,走到客厅发现老虎正在走来走去,走进浴室就可以近距离观察熊的举手投足,是不是会觉得很刺激刺激呢?最近,在澳大利亚首都堪培拉开张的贾马拉野生动物旅馆,就能够为客人提供这种与野生动物亲密接触的独特体验。

贾马拉野生动物旅馆,就位于堪培拉国立动物园和水族馆内,距离堪培拉市中心仅 10 分钟车程。旅馆分为几部分,分别紧邻狮子、老虎等园区,一共提供 18 个客房。除了可以近距离观察老虎、狮子外,在长颈鹿园区的独立别墅,客人还可以走到露台去亲手给长颈鹿喂食。



野生动物旅馆

该旅馆表示,希望入住的客人能够在享受舒适住宿的同时,能够恍如置身非洲草原。除客房外,旅馆套票还包括一次用餐费用,用餐地点正对着猛兽园。在旅馆中,酒吧、游泳池、按摩池等设施一应俱全。

这家旅馆的客房设计特意与动物的栖息地充分融合起来。旅馆老板理查德·廷德尔说,这么做就是为了让客人能够感觉自己仿佛置身于大自然之中。15 年前,廷德尔就创办了一家动物园,用以教育公众对保护珍稀动物紧迫性的认识。此次开办这家野生动物旅馆,也是为了继续实现目标的一次努力和尝试。该旅馆的所有收入都将用于动物园的动物保护计划。(张文静/编译)