

Klättermusen
玩轉秋冬潮旅裝束
P.10

Alchemy Equipment
都會旅行 時髦出遊
P.18.

Grangers
戶外裝備的守護神
P.22

FREE TIME LET THE JOURNEY BEGIN GEAR

墾 趣 誌

墾趣筆記
跨界登山嚮導的探索旅程
P.28

ALTRA
感受跑步 魅力的起點
P.58.

Go Fitness 墾趣·動
爬上人生巔峰
P.62

FALL/WINTER
2023



Winter Skiing & Travel.
Enjoy My time
YOUR MODERN STYLE
LOWA 100 YEARS
2023 WMTRC
Healthy Life

每個旅程都有第一步
現在就開始吧！

PROMOTION

LOWA
100 YEARS



LOWA
100 YEARS

歡慶百周年!

9折購買指定鞋款,即可獲贈
限量紀念款

LOWA x CamelBak
不鏽鋼保溫杯

500ml 不鏽鋼保溫杯(保冰) 價值\$1,180
黑色 CBSMULW0501 / 沙色 CBSMULW0502
數量有限 送完為止





八德門市 品牌氛圍進化

位於台北市八德路與復興北路交會的墾趣八德門市，望著店外熙攘的車流與過客，再看著明亮通透櫥窗裡的搭景，就像是瞬間置身於山林戶外，沉浸於自我心靈平靜的大景之中...

寬廣空間與品牌質感的再提升，氛圍引領出的舒適選購環境，是這次的重要目標，在1樓入口處以多層次陳設商品的展桌開場，展出當季戶外活動主題服飾配件，在服飾品牌專區的空間配置，機能多元繽紛的 icebreaker 與 MONTURA 選購場域，能更便利的穿著搭配，鞋款展示區的試穿選購空間也相當便利，2樓展出洗鍊的 Alchemy Equipment 與 Klättermusen 品牌，而不可或缺的休閒旅遊配件，不論是帽子、背包或是睡眠系列，都有系統的展示在寬敞的購物空間中，歡迎您到門市參觀選購，讓服務人員給您最佳選購建議。




八德門市
台北市中山區八德路二段 330 號
02-27730898

EDITORIALS

編者的話

放開身心 沉澱自我的旅行



世界之大，每個人都有不同的興趣與喜好，特別的是在廣大的興趣名單中，幾乎每一個人都喜歡旅行，雖然每個人喜歡的旅行方式與想去的地點不盡相同，但旅行幾乎可以說是人類最普遍的一個興趣。旅行有什麼迷人之處？旅行地點往往只是表面上的目的地，但旅行迷人之處在於它刺激我們用新的方式看待日常。

隨著旅行方式與地點多樣化發展，讓我想起小王子作者安東尼·聖 - 艾修伯里 (Antoine de Saint-Exupery, 1900~1944) 曾說過：

“He who must travel happily must travel light.”

能快樂旅行的，一定是輕裝旅行的人。

法國作家 安東尼·聖 - 艾修伯里 (Antoine de Saint-Exupery, 1900~1944)

輕裝旅行除了隨身行李的輕量化，又何嘗不是提醒自己，在旅行中放下平日生活的堅持，不論是習慣還是思維，去打破慣性、去踏出舒適圈，我想這個過程就是旅行迷人之處吧！希望墾趣的商品可以讓你用更少的商品去體驗最多的舒適，去品嚐旅行當下每一刻感動、去記憶每一段旅程帶給自己的體驗！祝您旅途愉快！

墾趣編輯部

2023FW

CONTENTS

目錄

- 4 **icebreaker** 悠遊於戶外與城市之間
- 10 **Klättermusen** 玩轉秋冬潮旅裝束
- 14 **MONTURA** 冬季 滑雪、旅遊單品特搜
- 18 **Alchemy Equipment** 都會旅行 時髦出遊
- 22 **Grangers** 戶外裝備的守護神
- 24 **TECSO** 秋冬戶外運動的守護者
- 26 **Sea To Summit** 探索旅程再進化
- 28 **墾趣筆記** 跨界登山嚮導的探索旅程
- 34 **CamelBak** 完美在手 完美旅行
- 36 **TATONKA** 打開旅遊達人的行李箱



- 38 **BUFF** 台灣經典古道圖鑑系列
- 40 **FIZAN** 深度古道之旅，沉浸自然文化之美
- 42 **Sunday Afternoons** 就是要你被看見！
- 44 **LOWA** 100 YEARS OF LOWA
- 48 **AKU** 多功能登山健行鞋 新色上市
- 50 **CamelBak** 極限越野水袋背心
- 52 **墾趣筆記** 心之所嚮，身之所往
- 58 **ALTRA** 感受 ALTRA 魅力的起點
- 62 **Go Fitness** 墾趣·動 爬上人生巔峰
- 66 **墾趣日** 一起在台灣山林體驗與學習



初識小机是在16歲的夏天，傳統的高中女校生活
家政課的縫紉與甜點挑戰、美術課的藏書票製作
炎陽下打著排球、想辦法憋氣通過游泳考試
在那個以升學為導向的年代，這些回憶成為青春最棒的印記

再次重逢，是在戶外活動社團中憑藉著照片相遇
看著臉書中充滿露營、爬山等戶外活動挑戰的照片
不禁讓人驚訝到這個體型嬌小的女孩，這些年到底是經歷了那些轉變
當年隻身北上念書、工作的女孩從一個人到一個家庭的生活
如何跨越職人、家長等身分，又能找出時間回歸自然
讓我們跟著他的冒險腳步，一起瞭解穿梭戶外活動的樂趣與挑戰



作者簡介：

机小雅（小机）來自南部的女孩，擁有一雙兒女和一個熱愛攝影與戶外活動的老公，可以全家一起爬山露營，也能自己背起背包走過海外清邁健行活動，在台灣也累積了不少百岳經驗，今年甚至開始挑戰水域活動，在完成高級泳訓班與救生訓練等考試，已經能在公開水域執行戒護與救生工作；平日生活中則擔任戶外用品的銷售夥伴，透過自己豐富的戶外活動經驗，為客人選搭出最適合的單品與服飾，工作與生活總和戶外活動息息相關，每一場在山林間的相遇，都是人生中緣分的展現！

悠遊於戶外與城市之間 享受My time與挑戰！

圖片 / 資料提供：机小雅、瀚子

編：是甚麼樣的契機，讓你開始挑戰戶外活動？

机：和一般人在學生時期就參加登山社的背景不同，我是先從腳踏車環島開始的，有了孩子後踏入露營領域，登山反而是最後給自己設下的挑戰，慢慢花時間去了解和接觸，但不管露營或爬山，現在已經是我們家出遊的定番行程了！

編：談談你的爬山經歷？

机：爬山一直在我的規畫之中，中間經歷了育兒和親餵時期遲遲沒有行動，轉眼來到小孩三歲階段，好像該付諸執行了，於是從體能開始著手，加強跑步和核心訓練，讓自己的身體與心理狀態都準備好迎向挑戰，這時候剛好遇到了去海外(清邁)攀登的機會，人生第一次比較有準備的登山行程就這樣確定下來，也剛好出發前要進行瘧疾預防用藥，藉此機會讓小孩進行斷奶，算是讓媽媽和小孩各自邁向人生新篇章！

那一趟四天三夜的海外健行，讓我對登山有了更多的認識和信心，回台灣後也開始去找相關登山課程學習，進一步練習看離線地圖、了解登山的飲食和營養規劃等知識，也和上課的夥伴去了一趟710林道的山訓，有了更多的經驗和夥伴後，現在要做單日或多日的健走行程都不太有問題了！

編：在戶外活動中，最難忘的一次經歷？

机：基本上大致上登山的過程中都蠻順利的，僅有一次在下降撤退的途中感覺到身體不適，但在同行夥伴的幫助與過夜的休息後，隔天不舒服的症狀就大大緩解，也就和大家一起順利登出登山口，這次經驗也讓我知道了在攀登的過程中，多觀察夥伴間狀況的重要性！

編：在挑戰爬山的過程中，有沒有想放棄的時候？

机：攀登的過程中難免會遇到很困難的路線或狀況，但在那個情境中反而能激起鬥志，和沒有做準備遇到困難就想放棄不同，會更想檢視自己在準備的環節中是不是有哪些不足之處，同時間也會想要更加強自己的體能訓練計畫。

編：現在已經是一家四口的組合，你在工作和戶外活動上的時間該怎麼安排？

机：基本上在回歸職場的選擇上，以時間上能兼顧小孩照顧為優先，但也剛好遇到很棒的隊友能夠一起分擔和協調所有事物，家裡基本上的行程安排，都會透過Google行事曆做共享，不管工作怎樣安排，都能確保孩子有人可以陪伴；另外就是把握早晨的時段，起床梳洗、準備用餐到出門的階段，也是另一段全家可以共處的時光，因為這樣全家的作息都呈現早睡早起的模式，不會把珍貴的時間浪費在3C產品上，相對的生活上更加健康！透過全家的共識和努力，爸爸可以一打二帶小孩去露營，媽媽想要單獨去爬山，爸爸想要騎擋車去兜風，只要事先做好協調，就不會有問題！



編：可以跟我們分享或推薦一下最近做的活動或挑戰嗎？

机：基本上好好生活就是一種不容易的挑戰（笑），我可以分 3 個部分來談，一個是全家人的活動，一個是在職場上，一個是自我的新突破，不能太貪心的同時間甚麼都想要，但只要把時間規畫好，還是能好好享受過程，並從中學習或得到成就感！



關於家庭

有了小孩後開始露營活動，一開始只想著親子友善和安全的環境，讓小朋友可以在自然環境中跑跳，等小孩大一點以後，開始可以安排 Hiking & Camping 行程～



在營地露營活動前後，安插簡單的健行挑戰，鼓勵小朋友做更多的戶外觀察，因為小朋友也有不錯的運動習慣，現在也開始安排兩天一夜的 Hiking 活動，全家一起住山屋，靠自己雙腳移動的行程拉長了，卻也看見台灣更多美麗的樣貌，在這轉變過程中，也逐漸從汽車露營的重裝備，往輕量化與機動性較高的單品做配置。

每年暑假我們也會安排到花東長濱做多天數的露營，四天三夜中可以做非常多安排，把行程分享給一樣有小孩的朋友，時間允許的話，也都歡迎大家參與部分行程，一起創造夏日回憶！

關於職場

因為開始接觸露營、爬山等活動，對裝備和活動開始有一定的熟悉度，開始有機會接觸相關產業，從活動企劃、小編到零售店員，工作內容各具挑戰！



現場的零售活動非常有機會和客人互動，言談中可以了解到客人行程上的需求，加上自身的經驗，可以幫客人做出合適的裝備推薦！

一家店櫃內有非常多產品的知識需要學習，商品的陳列、庫存的管理、盤點、與同事的配班等協調，都會因應淡旺季、商品到貨狀況等做出應變。

不過既然是以戶外用品銷售為主的工作，連員工旅遊的安排也是大家一起上山縱走，還沒出發已經拿到同事準備的乾燥食物與裝備支援，對這趟旅程也有了更多的期待！

關於個人

今年最出乎意料的挑戰，就是報名了泳訓課程，看著小孩在短時間的訓練中已經能進步到一定的程度，起心動念之下也想正視自己學習遇到的問題。



當你認真想做一件事情時，整個宇宙都會來幫你完成，兒子游泳校隊的家長群組在這時傳來了成人培訓的開課通知，順勢推了自己一把！

在重新調整工作與生活上行程後，開始投入游泳的訓練中，從初級到高級班，再到救生班的培訓，是辛苦且極為扎實的訓練過程！

緊接完成外木山海泳挑戰 (約 3,200m) 與戒護身障者完成日月潭萬人泳渡 (約 3,300m)，兩次成功完成開放水域的挑戰後，獲得了成就感，也達到了當初參與課程的目的，而這一切也要感謝一起上課的夥伴互相扶持，清晨四五點到游泳池報到的日子仍持續進行，精進泳技，朝完成【救生教練】的挑戰前進！

編：看著妳能兼顧這麼多身分，擠出時間體驗各種戶外活動，可以跟我們談談從自然中得到那些回饋嗎？

机：不論是爬山的行進、露營活動還是水下的游泳推進，其實都是內心一段獨處的機會，讓人從忙碌的生活中抽離，讓自己有個和自己對話的機會，專注於自己的呼吸與節奏，靜下心來檢視生活中的每個環節；天地山林是很遼闊的，教會我們包容與尊敬，在這個過程中，也讓我相信我們都可以變成更好的個體！

很开心小机能和我們分享這麼多個人體驗，能抽出時間完成各種挑戰實屬不易，不知道大家是不是也開始在心中規劃起屬於自己的冒險計畫，以下是小編和小机一起討論出 10 個穿梭戶外與都市之間 in & out 的最佳單品，如果你也已經擁有其中幾項物品，其實你已經具備挑戰戶外活動的資格了呢！

10 Essential items

舒適透氣的服飾 / 襪子 (以天然材質為佳，如美麗諾羊毛)

彈性耐磨的褲子，有拉鍊口袋的小機能更好

太陽眼鏡

防曬用的頭巾與帽子

可替換的涼鞋，給予雙腳喘息空間

具支撐性與防水功能的鞋子，多些防護

15-20 公升的日用背包

不鏽鋼保溫 (保冰) 瓶

鈦杯與隨身餐具

緊急用品 (行動電源、個人隨身醫療包)



Tech Lite II 圓領短袖上衣 IBOA56NN/\$3,280 特價 \$2,680 / ZoneKnit™ Cool-Lite™ 網眼短版運動背心 (附內襯) IBOA56FC/\$3,280



icebreaker 美麗諾羊毛服飾

高海拔美麗諾羊毛使用，極為細緻柔軟，給您肌膚最棒的舒適體驗，不論是運動訓練、日常生活，或是戶外冒險活動（登山 / 滑雪）均能找到對應的服飾，多天穿著也能有效抑制異味產生，是您面對各種情境中最棒的服飾選項！

女 Oasis 圓領長袖上衣 - 冬季雪徑
IB0A56HX/\$4,980

ZONE 網眼透氣半開襟長袖上衣
女：IB104332/\$3,280
男：IB104348/\$3,680

男 Cool-Lite™ 圓領長袖上衣
IB0A56EU/\$3,980



秋冬優惠方案

凡購買 2 件 2,380 以上 icebreaker 服飾 (含特價款)，即能以 5 折加價購指定款 ZoneKnit™ 網眼透氣保暖長袖上衣一件，這個秋冬就用百分之百美麗諾羊毛底層衣來陪您溫暖過好冬！



icebreaker 台灣官網



Klättermusen®

玩轉秋冬

身為潮流戶外服飾品牌的佼佼者，融入更多時尚元素、引領秋冬服裝趨勢自然是攀山鼠本季重要任務之一，不僅要在山林中引領潮流，休閒旅遊的服飾穿搭也要跟得上時代，無論是復古潮流、永不退流行的格紋元素或是科技風，讓攀山鼠帶領你一起玩轉全新秋冬新品！



Primaloft 防風連帽外套

Bestla 男 / 女 Primaloft 防風連帽外套

KM10296 / KM10297

\$12,800

使用生質尼龍軟殼布料添加彈性纖維，獨特的分層結構，平衡了透氣性和防風性，當然攀山鼠的 DNA — 斜向拉鍊、3D 帽兜、反光三角 logo 都必須搭載，添加 Primaloft 提供基礎保暖，並可與 Boltor 軟殼褲做搭配。

潮旅裝束

環保時尚 輕刷毛保暖系列

Sigyn 系列採用 100% 可生物降解輕刷毛布料，簡約外觀下藏著設計細節，肩部無縫設計讓你活動自在舒適，正面與背面有著辨識度最高的反光三角 logo，是適合休閒旅遊的簡約時尚選擇。



Sigyn 女 / 男 輕刷毛圓領長袖上衣
KM10287 / KM10286
\$5,880



Sigyn 男 / 女 輕刷毛半開襟長袖上衣
KM10288 / KM10289
\$6,580



Boltor 男 / 女 Primaloft 軟殼長褲
KM10294 / KM10308
\$9,280

採用與 Bestla 外套相同的軟殼布料製成，可調節鬆緊腰帶，穿脫方便。後膝可依舒適度調節鬆緊，活動不受限。



格紋搭配 不敗經典

襯衫無論是單穿或是多層次穿搭都相當好上手，格紋更是永不退流行的元素之一，經典元素搭配嚴選布料，就是超實穿的潮流單品。

Helheim 女有機棉混紡長袖襯衫
KM10170 \$6,980

細柔的法蘭絨手感，添加萊賽爾纖維（天絲）與木棉纖維強化耐用，耀眼的琥珀金就是秋冬最bling bling的焦點。



Frigg 男有機棉混紡長袖襯衫
KM10173 \$6,980

輕量柔韌的有機棉與木棉混紡製成，氣質中式領設計，Klattermusen 藍色刺繡 logo 畫龍點睛。

Aud 防水長版羽絨保暖連帽外套
KM10342 \$28,800

瑞典工藝刺繡藝術家 Britta Marakatt Labba 獨家限量聯名款，表布滿版的印花和刺繡細節；接縫處有防水貼條處理；內裡全銀色表布充滿科技感，並能有效鎖住熱能；填充 Fill Power700 的羽絨，長版設計完全時尚，怎能讓人不心動！





Eldrimner Lumbarpack 5L 多功能腰包

KM10054 \$3,280

使用輕量回收尼龍布料製成並經過防潑水加工處理，大拉鍊開口輕鬆存取物品，5 公升的大小剛剛好，也可以當作單肩背包使用，跑步、日用都很適合的輕量包款。



Måne 女彈性快乾緊身長褲

KM10195 \$5,480

專為女性打造的緊身褲款，後腰外側網狀口袋可收納物品、內側還有雷射切割安全口袋設計；高腰版型提供良好支撐，也有拉長身材比例的視覺效果；添加彈性纖維，大動作伸展也 OK，是愛美女性們的福音。



品牌活動

秋冬怎麼可能沒有毛帽？

多了一頂毛帽搭配，不僅保暖度 UP，更是穿搭不可或缺的配件

Klättermusen 攀山鼠品牌單筆消費金額滿 \$12,800，即可以 5 折加購新款 Hel Beanie 美麗諾羊毛直條紋保暖帽 一頂 (KM10046 定價 \$3,680)





MONTURA®

生活已回歸正軌，秋冬時節正適合規劃一場刺激的滑雪之旅或是海外旅遊，為緊繃的身心來一場深度的放鬆之旅，也是時候檢視旅遊衣物的狀態，例如保暖度與重量比是否符合行程所需，或是穿著的機動性等等都是很重要的考量因素，Montura 本季特搜多款適合滑雪以及冬季旅遊單品，與你一同攻略冬季穿搭。





男 Arosa 防潑保暖連帽外套
MTJAT89X \$19,800

使用 3 層彈性尼龍布料，防水透氣 20K/10K。填充超輕聚酯纖維 Comfortemp® 保暖材質，並有多個拉鍊口袋可收納隨身物品與滑雪通行證。



男 Mid Layer 防潑保暖立領外套
MTJAD44X \$10,800

使用經過高效防潑水處理的彈性尼龍布，填充超輕聚酯纖維 Comfortemp® 保暖材質。立領強化頸部保暖，正面斜紋俐落設計且有效修飾身形，適合有氧運動與各種戶外活動穿著。

冬季 滑雪、旅遊單品特搜

Winter Skiing Travel Wear Collection



女 Vulcan 2.0 防潑抗風保暖連帽外套
MTJAK85W \$14,800

使用輕量 2 層尼龍布料，防水透氣 15K/15K。填充超輕聚酯纖維 Comfortemp® 保暖材質；背部使用 100% 聚酯纖維 Polartec Alpha Direct 刷毛布料，保暖透氣，重量約 380g。



女 Enigma Hybrid 防潑抗風保暖連帽外套
MTJAK70W \$13,800

使用 CORDURA® 尼龍布料，採用雙重防撕裂結構和防潑水處理，防風透氣，輕巧強韌。填充超輕聚酯纖維 Comfortemp® 保暖材質，重量僅約 320g。

MONTURA®

好評熱銷 新色加碼

女 Destiny 防水透氣保暖連帽外套
MTJAD92W \$14,800

使用超輕量 2 層尼龍布，表布防水 15,000mm / 透氣 15,000 g/sq.m/24h，舒適保暖且易壓縮收納，在保暖度與重量比中取得平衡，本季新顏色淡玫瑰粉與深藍共兩色，是可甜可帥的保暖單品。



極致輕暖 旅遊必備

男 / 女 Helios 防潑輕暖羽絨背心
MTVVD28X / W \$11,800

使用不含全氟化合物防潑水處理的輕量防絨布料，填充羽梗比 90-10 的白鴨絨，並經過不含全氟化合物的防潑水處理，蓬鬆度 Fill power 750，男款重量僅約 160g，女款重量僅約 120g。

女 Poison 撥水彈性保暖軟殼背心
MTVVW41W \$9,800

使用四向彈性軟殼尼龍布料，搭配舒適細柔保暖刷毛布料，局部網眼內裡加強透氣，適合滑雪登山和各種戶外活動穿著。

保暖顯瘦神褲推薦

男 / 女 Gavia 撥水彈性保暖軟殼長褲
MTPLA91X / MTPLA92W \$8,200

使用內裡細柔刷毛的尼龍軟殼布料，經過高效防潑水處理，適合寒冷天氣下的各種戶外休閒活動。

男 Renon 撥水彈性快乾登山長褲
MTPLA59X \$6,980

直筒俐落褲款，除了黑色百搭選項，亮眼的駝色也是秋冬一大亮點，大地色系兼具沉穩與柔和的美感，簡約時尚新選擇。

女 Winter Life 撥水彈性保暖軟殼長褲
MTPLA71W \$6,980

彈性舒適，保暖與透氣兼具，沒有過多的拼接設計，戶外、健身和休閒場合都實穿的不敗單品。





精選帽款 保暖有型

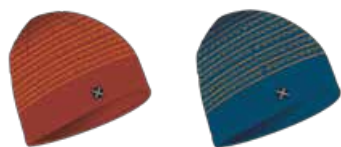
Ginger 針織保暖帽
MTBCY20U \$1,880

麻花辮織外觀俏麗減齡，類羊毛的手感蓬鬆舒適，內裡刷毛加強保暖，輕暖時尚。



Ethnic 羊毛混紡針織保暖帽
MTBCY28U \$2,280

Polylana® 環保纖維混紡羊毛，輕量卻有良好的蓄熱效果，重量僅約 50g。



品牌活動

保暖層搞定了，重要的外層防護也不能少
墾趣全館不限品牌消費金額滿 \$12,800，即可以 6 折加購
男 Argo 2.0 GTX 防水透氣連帽外套 / 女 Morningstar GTX
防水透氣連帽外套 一件

MTJAT77X / MTJAT77W 定價 \$19,800 加購價 \$11,880
活動日期：即日起至 2024/02/29 止



Alchemy
equipment. 煉金品

都會旅行 時髦出遊

後疫情時代的來臨，大家已經可以脫掉口罩，盡情呼吸美好的空氣，今年桃園機場也恢復了疫情前的熱絡，想必大家今年都已經規劃好一場久違的國外旅行吧！那麼你就不能忘記機能與時尚的 Alchemy Equipment 煉金品，今年秋冬超輕量的羽絨背心與外套，可當中層也可當作外層，讓你時髦穿搭也兼具保暖性，我們一起來看看還有什麼極具風格的單品。



AEW325
女 防水日系輕量長版連帽風衣外套
\$12,800

AEW325 防水日系輕量長版連帽風衣外套，是在雨中仍然保持優雅的最佳解方。輕巧而精緻的及膝長度，背面還有開岔設計，更顯風格，完整防水貼條處理，防水係數 20,000mm 讓您在傾盆大雨中保持乾爽舒適。





AEW239

女 經典防潑水超輕量羽絨保暖背心

定價 \$6,580 / 特價 \$4,980

輕量簡便的羽絨背心，但是不失其煉金品的優雅與質感，表布採用斜紋縫紉設計，讓視覺上更加修身有形，內層填充蓬鬆係數 600 的責任羽絨，機能與時髦完美結合。



AEW263

女 經典防潑水超輕量羽絨保暖外套

定價 \$7,980 / 特價 \$5,980

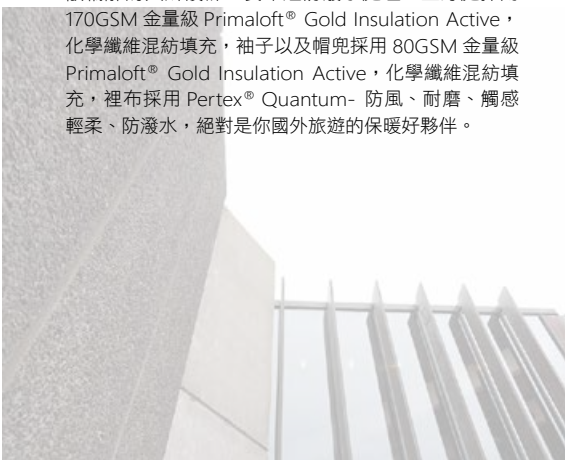
保暖的羽絨夾克已經成為我們許多人衣櫥中不可或缺的一部分，這款外套外層經防潑水處理，內層填充蓬鬆係數 600 的責任羽絨，並可裝入內層附載的整理袋中。其俐落的圓領和合身的剪裁使其成為完美的穿搭單品。

AEW331

女 PRIMALOFT® 防潑水輕暖修身連帽夾克

\$12,800

一款時髦剪裁與設計的保暖外套，針對那些不喜歡鬆散輪廓的人所設計，表布經防潑水處理，上身處採用 170GSM 金量級 Primaloft® Gold Insulation Active，化學纖維混紡填充，袖子以及帽兜採用 80GSM 金量級 Primaloft® Gold Insulation Active，化學纖維混紡填充，裡布採用 Pertex® Quantum- 防風、耐磨、觸感輕柔、防潑水，絕對是你國外旅遊的保暖好夥伴。



YOUR MODERN STYLE

AEM309
男 PERTEX® 快乾四向彈性長褲
\$ 4,980

這款長褲採用最受大家歡迎的 Pertex® Equilibrium 四向彈性布料，透氣、快乾、防風且耐用，加上一些細節設計，右腿外側有反光 LOGO，背面縫線處有隱藏拉鍊口袋，簡潔有型，外出旅遊的必備褲款。





AEM295
男 經典防潑水超輕量羽絨保暖外套
定價 \$8,900/ 特價 \$6,980

一款旨在提供多功能性和時尚的外套夾克。這款輕量的羽絨外套是你每次公路旅行、寒冷天氣和週末漫步的理想夥伴，另外還能夠將其輕鬆收納在內部的袋子中。外層經防潑水處理，內層填充蓬鬆係數 600 的羽絨，提供良好的戶外性能。



AEM296
男 經典防潑水超輕量羽絨保暖背心
定價 \$7,580 / 特價 \$5,580

這是一款輕便的分層穿搭單品，填充蓬鬆係數 600 的羽絨，在寒冷的清晨散步或涼爽的夜晚會感到非常實用，俐落的剪裁，以時尚方式擴展您衣櫥的多樣性。

戶外裝備的守護神

Grangers®

來自英國的專業洗劑品牌，對洗劑研發和環境保護有著無止境的熱情，創立於1937年，在不到10年的時間中，開發出第一批的水性產品，免除油性產品殘留難清洗的問題，並且產品於1953年保護希拉里爵士與丹增完成人類首次登頂珠穆朗瑪峰，85年後的今天仍然致力於環境友善的保養產品的開發，延長戶外產品的使用壽命、減少碳足跡、減少資源的浪費，為戶外服飾的保養提供最專業、強力的保護。

服飾 - 清潔系列

清潔髒污、活化防潑水產品功能，保護羊毛 & 羽絨的生物油脂，強化排汗衣的吸濕快乾效果。

GRF203	防水透氣服飾清潔洗劑 - 活化防潑	300ml	\$430
GRF82	美麗諾羊毛清潔洗劑 - 防蟲 & 保護羊毛	300ml	\$430
GRF200	羽絨清潔洗劑 - 蓬鬆 & 活化防潑	300ml	\$430
GRF133	排汗衣萬用清潔洗劑 - 強化吸濕快乾	750ml	\$580



全球首位獲得 bluesign 認證洗劑品牌
從原料、製成、產品都嚴格把關



服飾 - 防潑水系列

恢復產品出廠時的防潑水效果，噴劑可做局部強化，使用便利，2合1洗劑清潔 + 防潑一次完成，省水省時。

- | | | | |
|--------|---------------------------|-------|-------|
| GRF74 | 防水透氣服飾防潑洗劑 | 300ml | \$580 |
| GRF150 | 防水透氣服飾防潑噴劑 | 275ml | \$580 |
| GRF73 | 2 in 1 防水透氣服飾洗劑 - 清潔 + 防潑 | 300ml | \$650 |
| GRF145 | 2 in 1 羽絨洗劑 - 清潔 + 防潑 | 300ml | \$650 |



PERFORMANCE



秋冬戶外運動的守護者

來自義大利的 TECSO 以生產高機能專業化的底層衣褲為主，並針對滑雪、健行、單車、跑步等戶外活動推出一系列內著商品，一般人常重視的戶外裝備不外乎鞋子與外套，卻忽略了最貼身的衣物，底層衣褲與襪子的挑選也是不容忽視的，舒適、健康是 TECSO 對產品的訴求，流暢、彈性與貼身則是產品的設計理念。

UNDERWEAR

國際旅遊市場復甦，保暖透氣的底層衣需求也大增，TECSO 選用 SKINLIFE 彈性快乾布料，觸感極佳，銀離子抗菌處理能抑制衣物產生異味；3D 立體剪裁並於易出汗部位加強透氣；並且添加 Dryarn® 輕量透氣纖維且保暖度優異，良好的溫控效果也能加強運動時的表現，是不可或缺的保暖排汗底層衣褲選擇！

K-DRY

男 Meryl Skinlife 抗菌長袖排汗衣
TSDR18003
\$2,580

男 Meryl Skinlife 抗菌排汗底層褲
TSDR18105
\$2,380



女 Meryl Skinlife 抗菌長袖排汗衣
TSDR18013
\$2,580

女 Meryl Skinlife 抗菌排汗底層褲
TSDR18115
\$2,380



緹花設計精緻優雅，當作穿搭的 leggings 也很適合

吃好、睡好、收好 探索旅程再進化

探險可以是場挑戰，也是讓你回味無窮的旅程
做好吃、睡、收三大重點讓你身清氣爽又精神飽滿
透過裝備的進化，讓探索旅程也能優雅自在

Sea to Summit - 來自澳洲的輕量化戶外品牌
擅長將戶外活動最重要的需求，融入產品設計之中，用輕量化的原則，達到極簡、舒適、耐用、易用的體驗，探索產品研發的故事，讓它們成為旅程中可靠的盟友



五大產品設計

帳篷

體驗挑高 / 透氣 / 多種搭設的秘密



睡袋

體驗極輕暖熟銷直線條暖男



睡墊

體驗閃電充氣與洩氣





收納
體驗空間壓縮的魔術



廚具
體驗收納摺疊的快感



**至通路體驗指定商品
免費索取限量鑰匙圈**

即刻掃描參與活動



走出世界 跨界登山嚮導 的探索旅程

在登山歷史中，日本與台灣的山曾經因為的殖民統治有著密不可分的關係，從山頂上大家瘋狂追逐的三角點，古道上的駐在所，乃至學術探險下的登山運動，都可以看到日本人過去活躍在台灣山林裡的足跡，不禁讓我相當好奇，在他們自己的國家，登山是一門甚麼樣子的運動？



吳季

從建築師事務所、自由接案設計師，再到登山嚮導。

畢業後，是不是就得跟著所學的專業才算是對得起自己過往的努力呢？

在建築業打滾了幾年後，在 28 歲成為自由接案的設計師，因為能掌握的時間變多了，擁有了更多時間接觸登山，登山活動自此在吳季心中萌芽，一頭栽進了登山的世界，國境解封的 2023 年，帶給戶外探索更多的想像與挑戰，走出世界也不再受限，帶上夢想，用自己真正的渴望的生活方式體驗世界，再度向頂峰邁進一步！

日本赤岳雪訓

在惱人的疫情結束之初，終於有機會去一窺究竟，儘管距離台灣只有短短 3 小時的飛行航程，但這居然是我第一次去這個國家，以前大學剛畢業的時候，有在歐洲流浪了一陣子，那時候還沒有開始爬山，所以隨身裝備可以說是毫無機能性可言，想到甚麼帶甚麼，常常睡在機場，或是直接拿外套當棉被，就連倫敦王十字車站都有我當街友的足跡，為的就是在有限的財富，創造最多回憶。

四月初的赤岳氣溫大概在 -8 度到 5 度之間，跟台灣比起來也相對乾燥，這次前半段的行程主要是雪訓課程，而後半段是我跟隊友留下來攀登其他路線，雪訓課程有一天必須在雪地紮營，但我們大家為了測試一下自己的裝備極限，最後全部決定在冰天雪地裡露宿，連搭好的帳篷都不要了，事實證明，一群男生聚在一起，智商果然會降低。

雪地裡的睡眠系統

這次唯一全新的裝備就是睡眠系統，Sea to summit SP4 睡袋以前在馬博橫斷有試用過一次，但因為台灣的冬季近幾年都不會下雪，所以當年可以說是完全無法參透優劣，SP4 睡袋目前是 Spark 系列中最高規格的睡袋，溫標介於 -8~-15 之間，總重為 880g (Regular)。

這次還有一個重點是台灣相對濕度高，所以睡袋溫標通常會建議自行加 5 度，才比較適合台灣，但日本相當乾燥，所以 -8 的舒適溫度，這次測試結果與原廠溫標相近，但這部分是我個人體感，當天晚上的氣溫大約在零下 5~7 之間，沒有額外使用露宿袋，只有穿羊毛底層 + powerstretch 中層 + 羊毛襪，睡墊使用同樣是 Sea to summit R 值 6.2 的 Ether Light XT Extreme 極限款，只能說，獨立筒睡墊對於我這種平常都睡蛋殼睡墊的人來說，實在是太奢侈了，除了高 R 值在雪地使用綽綽有餘，獨立筒結構讓身體的重量平均分散，而且不會在睡墊上滑動，或是彈跳（為甚麼會彈跳呢？嘿嘿），眼睛闔上前的最後一個記憶是那天晚上的星空非常美，接著就是隔天早上的陽光打在遠方的人工冰攀塔，非常好，異鄉的第一個晚上一夜好眠。



上 / 山屋與後方硫磺岳到赤岳的主稜
下 / 在赤岳礦泉山屋外做睡眠系統的極限測試



後方是著名的 Ice Candy 人工冰瀑塔

從新手入門到高階路線

接下來的幾天，和隊友們爬了新手入門的路線如：文三郎尾根上赤岳、地藏尾根、進階路線 - 阿彌陀岳北稜，高階路線 - 大同心南稜，其中大同心南稜讓我在登山生涯中拿到第一個 *On-sight，那是我第一次體驗到阿爾卑斯式攀登的美好時刻，也為這次的海外登山行程畫下完美句點。

下山之後，我一直想去河口湖走走，看一眼日本最高峰富士山，打開訂房軟體，價格實在是讓我們下不了手，畢竟國際級的觀光景點，當天才訂房就是有這個風險。腦中靈光一閃，不是有一個帳篷嗎？不然乾脆去露營好了，背包客的生活就是如此充滿驚奇

最後我們搭了 2 個小時的公車，再走 1 小時的公路，來到了大名鼎鼎的本栖湖浩庵露營場已經是晚上 8 點了，這裡是 1000 元日幣背後的富士山取景地點，與台灣的玉山北峰拍玉山一樣意思，繳了 1350 日圓就開心去湖邊搭帳棚（沒錯只要 1350 日圓），只要有空位都可以搭，當天我們算非常晚到，所以好位子都被佔走了，隨便找了一塊空地速速搭完帳篷，湖邊野營再次替我省下一筆可觀的住宿費，當天晚上的氣溫大約在 2-3 上下，登山的那套睡眠系統拿來露營綽綽有餘，還可以佔據湖邊的絕佳觀景點，多日的訓練的疲勞一掃而空。

On-sight

意指首次攀爬就無墜落完登，且之前除了這條路線在哪裡、它的難度外，沒有任何關於這條線路的信息。



本栖湖邊都是礫石沙地，有充氣睡墊緩衝非常舒適



湖邊欣賞富士山



那時候我跟繩伴說，去站在那邊好像很帥



Comfort

舒適 - 探索旅程再進化

探索旅程再進化 旅程中不可缺少的盟友

探索睡袋的進化，極輕暖鵝絨睡袋 - 直線條隔間設計避免冷點；加寬設計提供更多舒適空間，暢銷第一的直線條暖男，和你的前任絕對不一樣。

探索睡墊的進化，輕厚系列睡墊 - 快速完成充 / 洩氣，10 公分厚舒適支撐，恣意翻身也不會晃動打擾睡眠，多種選擇讓你從百岳睡到極地都無所畏懼。

STSAMELXTEXMR

輕厚系列睡墊 - 極限版 R 黑 (充氣袋, 維修貼, 枕貼)

720g

\$7,980

STSAMELXTINS_R

輕厚系列睡墊 - 加強版 R 深灰 (充氣袋, 維修貼, 枕貼)

490g

\$7,680

STSASP4-R

Sp4 極輕暖鵝絨睡袋 R 深灰 (-8~-15, 880g, 左開)

\$21,800

STSASP3-R

Sp3 極輕暖鵝絨睡袋 R 淺灰 (-2~-8, 665g, 左開)

\$18,800



seatosummit.com.tw

尼泊爾 島峰

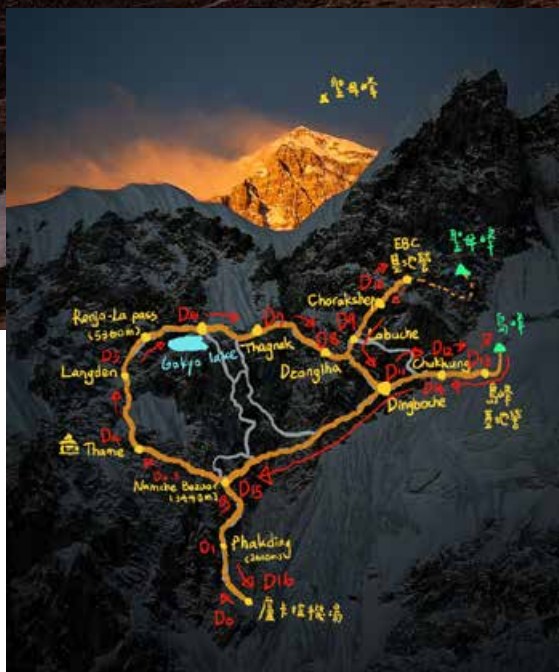
太陽緩緩從山的另一頭升起，一座座染紅的雪白山峰，就像眾神凝視著渺小的我們，在這裡的每一個動作都盡量不能做錯，每一步每一分力氣都要謹慎思考過，因為那會消耗掉珍貴的氧氣，推著上升器登上6000米級的山峰並沒有想像中簡單，小小幾個再熟悉不過的動作，在這裡都變得緩慢且複雜，就好像時間被抽離了，那是一種很微妙的感覺，內心不斷告訴著自己「山頂就在前方，你可以的」最後踏上峰頂的我，深吸一口冰冷的空氣，嗯！空氣真的比較少。

2023/04/29 Island peak, Nepal

翻開過去一個月的日記，回到台灣後還在細細品嚐，聖母峰基地營早在疫情前，就已經寫進我的人生清單，只是沒想到這一拖就晚了三年，Everest base camp(簡稱EBC)，是非常多山友心中的朝聖路線，英國來的Sam說他爸爸以前也來過，波蘭的Dawid來看看幾年前殞落在聖母峰的好友，中國的木子說他有一個大膽的計劃，人們因為不同目的來到這裡，從海拔2800M的Lukla走到海拔5364的聖母峰大本營，沿路會經過十幾個小鎮，每個小鎮近百年來服務著絡繹不絕的登山客。

由於路線全程過夜地點都會經過部落，所以在出發時到底要不要帶睡眠系統天人交戰了很久，最後還是聽了朋友的建議帶上了，主要是沿途過夜的旅館雖然有提供棉被，但品質卻參差不齊，還有在島峰基地營帳棚過夜那天會非常寒冷，事實證明帶上睡袋與睡墊是明智的選擇，因為我不喜歡穿著羽絨衣服睡覺可能也是原因之一。

在行程第五天，海拔來到了4350M，夜晚的氣溫來到了零下，就算是在室內，也開始感覺到棉被保暖的不足，從這天開始睡袋加上棉被變成標配，由於行程有一天會睡在島峰基地營，所以帶的睡袋睡墊與在日本雪訓所使用的一模一樣Sea to summit SP4 搭配R值6.2的Ether Light XT Extreme 極限款，但如果沒有要去任何一個基地營帳棚過夜是可以不用帶睡墊的，上一顆羽絨睡袋用一陣子開始出現很嚴重的跑絨跟脫絨的問題，造成有些部位完全沒有保暖效果，SP4的胸前垂直隔間確實有效防止羽絨跑到背後導致保暖失效的問題。



聖母峰大環線路線規劃



EBC 聖母峰基地營

Mt. Amadabulum
6812m



登山生涯中全新里程碑

在日本 -10 度內的溫度 SP4 都還可以應付，出發前就聽去過的朋友說，攀登公司有時候是給棉被有時候是給睡袋，以防萬一我用了自己的睡袋，但還是在島峰基地營那晚體驗到了逼近 Lower limit 的 -13 度低溫，因為氧氣含量較少末梢手腳會感覺更冰冷，最後拿了羽絨衣套腳，加上隊友多的羽絨被（今年攀登公司的睡袋不差），才感覺好一點，如果想去的朋友建議除了自己的睡袋，攀登公司提供的也可以領一份，或許會比較好，缺點是下山要自己揹回前一個小鎮歸還（而且收納體積非常巨大，大概是 SP4 的 2.5 倍）

尼泊爾是一個登山產業非常發達的國家，但整趟旅程讓我深深體會到發達不等於先進，這裡的經濟條件大部分仰賴農業與觀光，人民年平均所得還是屬於亞洲國家裡面比較貧窮的，所以大部分設施還是屬於堪用就好的狀態，但是在住宿上和台灣山屋相較起來還是高級很多，沿途有聚落可以提供不同等級的住宿環境，這次的行程我們安排了翻越兩個垭口，去了 EBC，最後登上 6189M 的島峰，這次的訓練和挑戰，不管在技術和目標都寫下自己登山生涯中全新的里程碑，感謝這路上所有的支援與協助。



距離島峰山頂最後 20 公尺，我早已喘到不行



有 Sea to summit 睡袋一夜好眠 - 南崎巴札 Tea house



聖母峰罹難者紀念公園掛滿五彩經幡，飄揚著為世人祈求著神的庇佑



完美在手 完美旅行

全新上市的 Fit Cap 完美不鏽鋼水瓶，讓你國外旅行時更輕便更完美，相信大家常常在過海關的時候，會遇到，啊！剛剛買的水還沒喝完，但是要馬上倒掉丟掉，等出關之後，如果要喝水就需要買一瓶。這時候不鏽鋼水瓶，就可以發揮它的功用，只需要先將水倒光，就可以直接在機場裡面的飲水機裝水飲用了，除此之外，上飛機之後，你也可以請空服人員協助你把水或是茶飲放在不鏽鋼水瓶，這樣就也不用一直按服務鈴啦，這次的完美不鏽鋼水瓶，採用可完全收合的把手瓶蓋，外型簡約時尚，把手達約 4 指寬度可輕鬆拿握，是你旅行的好夥伴。



Fit Cap 完美不鏽鋼保溫瓶 (保冰)

- 完美瓶蓋設計：可將瓶蓋把手，完美合身收納於瓶蓋上，流線美觀又不失實用性
- 寬提把設計：輕鬆簡單拿取好方便
- 防漏瓶蓋：打翻也不溢漏
- 真空保冰保溫：18/8 不鏽鋼，保持乾燥，瓶身不冒汗
- 表面噴粉塗層處理：瓶身更耐刮且增加防滑效果
- 飲用安心：不含 BPA/BPS/BPF 環境荷爾蒙，不會殘留氣味
- 清潔簡單便利：瓶蓋與瓶身皆可放置於洗碗機清洗
- 通用瓶蓋：EDDY®+、CHUTE® MAG、CARRY CAP、HOT CAP、PAK™ CAP



打開旅遊達人的行李箱 美好旅程再進化

旅程總是讓人充滿期待，然而行前的準備工作卻讓人煞費苦心，長途的旅程如何舒適的度過；繁雜的行李如何清楚且有條理的收納；扒手眾多的觀光區如何能安心地享受行程，就讓我們打開旅遊達人的行李箱，找到輕鬆面對的方法吧

TATONKA®
EXPEDITION LIFE

SEAT@SUMMIT
來自澳洲輕量化戶外裝備品牌

輕鬆登機，舒適旅程

不管長途短途，在旅途擁有高品質的休息，才有最佳的精神，體驗旅途中的美好與感受新奇的事物。

資料保護，安心享受

著名觀光區也多伴隨者被扒竊的高風險，防RFID掃描能有效杜絕重要的護照資料、信用卡資料流失，隨身的隱藏措施，讓你不用擔心重要證件 / 財物丟失的麻煩。



聰明打包，輕量旅遊

整齊打包行李，讓一切井然有序，不僅尋找物品快速，也能有效分配使用空間，讓你可以系統性的清點物品，不用再提心吊膽是否有漏網之魚。



STSATC032011
旅行用眼罩 (附耳塞)
\$500

超細纖維內理柔軟舒適，遮光效果優秀，可水洗 & 長時間使用，附贈一對耳塞。

STSAPILPREMYHA
50D 充氣頸枕
\$1380

體積小方便攜帶，長途旅行最佳選擇，可調整式頸部固定帶，避免枕頭掉落遺失，符合人體工學設計，布料舒適且支撐性好，專利多功能充氣口，輕鬆充 / 洩氣並能調整軟硬度。



TTK1698
Grip Rolltop Pack 日用捲口背包
\$2,280

登機、日用都適合的耐用捲頂包，34 公升容量，大開口方便取物，隱藏式拉鍊側口袋，可放隨時要拿取物品，可容納 15" 筆電，公務出差 / 旅遊都方便



TTK2863
Travel Waistbelt 藏錢腰帶
\$380

安全拉鍊口袋，可存放現金，出國防竊安心使用，塑鋼腰帶扣過安檢免脫。



TTK2947
防 RFID 藏錢腰包
\$880
防掃描保護資料安全，各國紙鈔都能貼身存放 & 輕易拿取，海外旅遊必備配件。



STSATC033061-13
RFID 旅行安全卡片夾 灰
\$580

簡化出國所需信用卡，可放入四張卡片或臨時所需的紙鈔，可輕易放入隨身口袋，輕量易攜帶，體積小不易成為偷竊目標，讓旅遊行程也保持一貫的輕鬆體驗。



STSATC033071-05
RFID 旅行安全頸掛式證件袋 (5 袋口) 灰
\$1200
可貼身存放各式重要證件，透氣網布柔軟輕量舒適，隱密貼身且方便拿取。



STSASG015121
TPU 防塵收納包
\$880~1680
全高週波貼合輕巧、IP6X 完全防塵認證，不進沙塵，簡潔俐落，TPU 透明視窗能輕易分辨袋內物件，5 種尺寸可選，尺寸搭配整齊收納，方便使用的把手攜行吊掛都容易。



STSATC022031
衣物打理包
\$780~980
讓行李箱中的衣物和配件分類收納，3 種尺寸可選，CORDURA 抗撕裂尼龍布料，超級輕量、觸感滑順，網布透氣且方便查看產品。



台灣經典古道圖鑑系列

Taiwan Historic Trail Collection

當 BUFF 頭巾不只是頭巾，更是我們認識台灣豐富而獨特生態的媒介。
 墾趣嚴選五條台灣標誌性的登山步道，與專業生態設計師聯名，攜手打造經典古道生態圖鑑系列。

每條古道都延伸標誌性的動、植物生態，看起來為單純的生態圖鑑，實際上則是隱藏著古道故事的羊毛頭巾。



淡蘭古道

Tamsui - Kavalan Trails

豐富的蕨類生態，被指定為「國家級綠色步道」，也被稱作台版聖雅各之路。



雙扇蕨



鐵線蕨



BF134940-555
淡蘭古道

舒適 125gsm 美麗諾羊毛頭巾
\$1,280



BF134942-555
霞喀羅古道

台灣第一條國家步道，也是知名的賞楓、賞櫻景點，以低海拔的花卉為主要圖案。



BF134944-555
合歡越嶺古道

一生一定要走一次的路，以高山花朵們為主視覺，沉穩的紫色中帶有花的柔美感。



BF134941-555
能高安東軍

經典縱走路線，擁有豐富層次分明的森林景觀，也是野生水鹿最多的地方。



BF134943-555
八通關古道

台灣心臟地帶最原始的生態基因庫，以黑熊與牠的食物圖鑑為主要圖案。



更多設計故事

FIZAN

MADE IN ITALY SINCE 1947

義大利製造 經典登山杖

深度古道之旅，沉浸自然文化之美

源自阿爾卑斯山麓的義大利，向來就是以高山峻嶺聞名的美麗國度，FIZAN 也在這得天獨厚的環境之中，設計出世界最輕量 158g 內鎖式登山杖且高品質的產品，尤其 17mm 管徑的杖身，不僅能兼顧輕量化與材質強度的考量，更有足夠的空間發展猶如藝術品繽紛的花紋，讓 FIZAN 登山杖擁有最多融合台灣經典元素的圖案選擇。

淡蘭古道 - 綠色

FZS23.7102.TDL

藍腹鵲悠游於蕨葉森林之中，振翅展現華麗的羽毛，吸引心儀的對象。

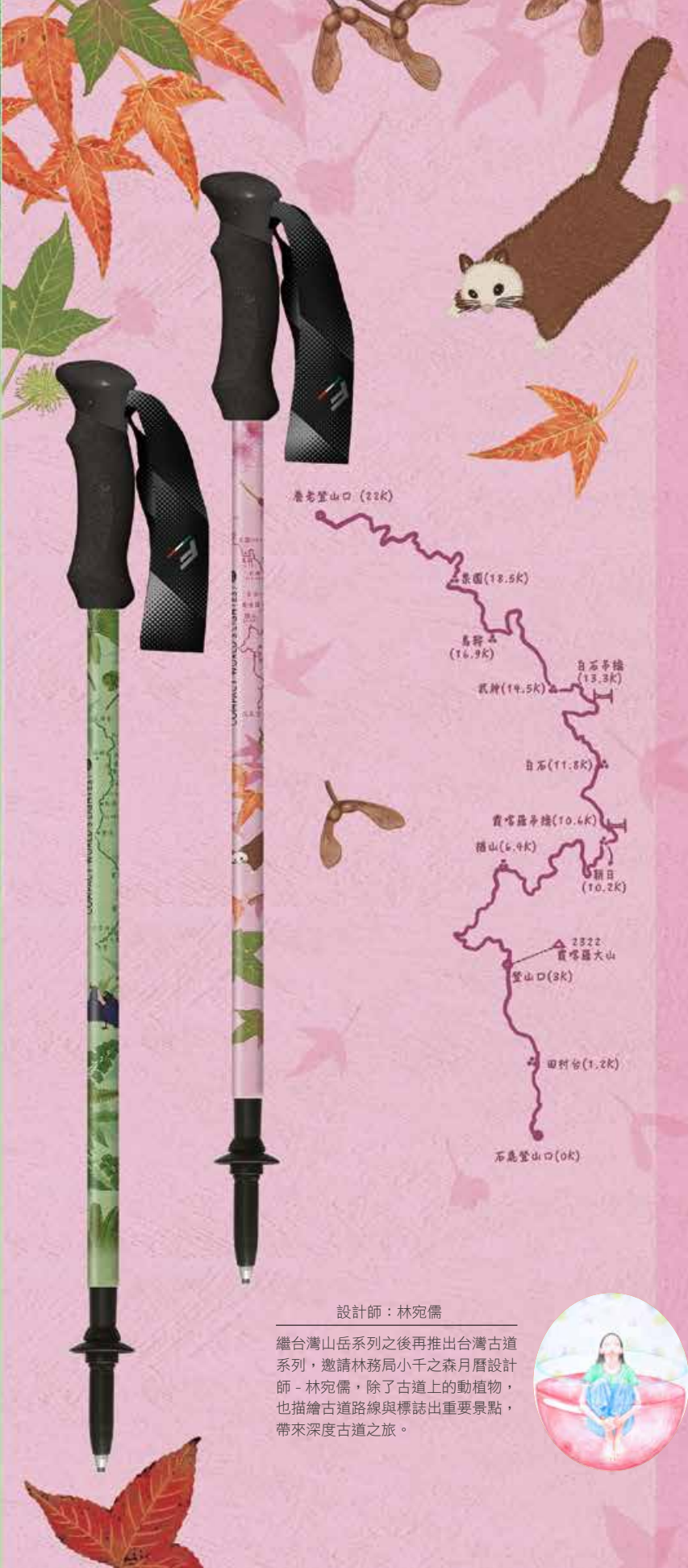
淡蘭古道是自古以來連結淡水到宜蘭橫貫道路，途經山區為台灣東北角的低矮山區，因此氣候濕暖，蕨類植物茂盛，是過去先民往來的重要交通要道，也留下許多歷史遺跡。淡蘭古道更像是一個總稱，可以分為北路的“官道”、中路的“民道”、南路的“茶道”，登山杖上呈現的“入蘭正道”正是北路之一，三條路線彼此縱橫交錯，且經過許多鄉鎮，擁有山海美景，能讓訪客多方探索，尋找自己適合的路段，體驗獨特的淡蘭魅力。

霞喀羅古道 - 粉色

FZS23.7102.TSR

白面鼯鼠滑翔於楓樹林間，伸展柔軟毛絨的飛毯，恣意穿梭覓食。霞喀羅古道為泰雅族語的烏心石，是早期當地部落的聯外交通要道。在日本時期遺留下許多駐在所、電線杆、碉堡、紀念碑、土牆及砲台遺址，是一條充滿歷史故事的古道，沿途景觀秀麗，吊橋、山澗林相美不勝收，楓香林、櫻花樹同為季節性的美景，在春秋時節吸引遊人駐足，令人流連忘返。





設計師：林宛儒

繼台灣山岳系列之後再推出台灣古道系列，邀請林務局小千之森月曆設計師 - 林宛儒，除了古道上的動植物，也描繪古道路線與標誌出重要景點，帶來深度古道之旅。



超輕量登山杖專屬活動

- 購買 1 組超輕三節 / 四節登山杖，即可以 \$180 加購專用收納袋



- 購買 TATONKA 背包類商品，即可以 \$1,980 元加購 FIZAN 三節式登山杖 1 組
- 特價 \$2,480
定價 \$3,760



Cima Di Basso 35 公升 專業登山背包
TTK1496 / \$2,980

BAIX 10 公升 日用背包
TTK1534 / \$1680
* 預計 1 月到貨

TATONKA
EXPEDITION LIFE
德國卓越戶外背包與裝備品牌

就是要你被看見！

有沒有過一種經驗？

清晨時分天尚未全亮，馳騁著交通工具直進著，原以為眼前一片空曠，突然間才發現近在咫尺的前方有行人；又或者有天晚上下班回家，全身盡是低亮度的穿著搭配，安分地行走著，卻因為其他路人沒看見你而彼此撞個正著？

因為缺乏「被看見」讓我們即使是正確地移動也充滿著危機 ...

Sunday Afternoons 今年秋冬就是要你被看見，無論是在越野山徑中衝刺，黎明破曉時在家附近散步遛狗，或是外出旅遊悠閒地走在小徑，戴上 Sunday Afternoons 的反光壓克力保暖帽，確保自己在低光源的環境下能夠被看見，幫自己的安全性加分。

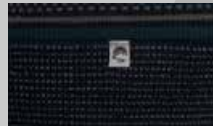


壓克力混紡反光保暖帽 赭石紅
Strobe Reflective Beanie
SAS3A90983C \$1,180



戶外活動的最佳選擇，給予頭部最直接的舒適與輕柔，同時內裡備有超細刷毛，加強耳朵部位的保暖。

安安全全也能漂漂亮亮，毛球也帶有反光紗線，將安全性提升到最高層級，溫柔且溫暖的配色照顧好一天造型。





壓克力反光毛球保暖帽 蛋白石
Signal Reflective
SAS3A90985C
\$1,180



防水 | 透氣 | 防曬

品牌活動

Sunday Afternoons 防水帽型特價優惠中

面對陰晴不定的天氣或猝不及防的雨勢不再心煩意亂，易收納攜帶的防水帽款保持頭部舒爽乾燥，每頂皆配有 UPF 50+ 織品最高的防曬係數，當然，擁有防水帽款也能讓你被看見，反光細節設計增添安全性。

- 抗 UV 防水透氣棒球帽
SAS3A04986B
定價 \$1,480
特價 \$1,180


- 抗 UV 防水透氣圓桶帽
SAS3A03756B
定價 \$1,780
特價 \$1,380


- 抗 UV 防水透氣圓盤帽
SAS3A11919B
定價 \$1,880
特價 \$1,480


- 抗 UV 防水透氣護頸帽
SAS3A01558B
定價 \$1,980
特價 \$1,580


- 抗 UV 防水透氣護頸帽 - 兒童款
SAS3D01766B
定價 \$1,480
特價 \$1,180



LOWA

100 YEARS

每一雙 LOWA 來自精準工藝與職人們的專業

具一百年歷史的 LOWA，其製鞋的工藝手法也逐時代變化而進步，至二十一世紀的今日，LOWA 的高品質鞋靴為了提升生產效率走進全自動或半自動化的生產流程，但有一項重要的關鍵是自一百年前至今日都沒改變或缺少的，就是 LOWA 每位職員的專業工序與手藝，使每一雙 LOWA 都擁有高品質的保證。

鞋楦 成功的關鍵之一

鞋楦是定義鞋子形狀的關鍵，也是製鞋中最重要的器具，過去一百年間，LOWA 的暢銷秘訣就是實現了讓使用者感受到最高級別的舒適性與合腳感受。

產品設計師將立體鞋楦的平面副本數位化，將其作為起草創新的基礎，即使在高科技的現代，電腦僅作為輔助的角色，繪圖仍是以手工完成的。最終選定的鞋面跟設計會應用於基本的鞋楦，開始建立起必要的 3D 設計，根據鞋款的不同，每隻鞋總計可能超過五十個部件，需建立起一雙鞋即為兩倍的數量，然後根據尺碼不同也有不一樣的調整。

只應用最好的材料在最好的 LOWA 上

LOWA 的每一款式都應用了高品質的材料，自皮革、防水膜或鞋底等，生產過程中使用了許多單獨的部件，這些來自外部合作夥伴的創新技術與供應，滿足了使用者所期望的鞋子。



THE



HEART OF LOWA



鞋款誕生前得經過精密的疲勞測試

為了真正落實「高品質」，LOWA 不會妥協於任何一個細節。在 LOWA 實驗室裡面，每個部件與材料都得經過反覆的測試與分析，以保證可以滿足該鞋款設定的表現定位與達到 LOWA 對使用者的承諾。

在小小的實驗室空間裡，有三十多台的檢測設備，對於品質標準毫不留情，廣泛的測試以發現材料潛在的可能缺陷或不良表現，生成完整鞋子後也得經過包含安全性測試、耐用度測試與保護性等。

LOWA
simply more...

一步一腳印，製成一雙雙 LOWA 專業鞋款

LOWA 全產品線以兩種製成方式為主：一是透過縫合與膠黏；另一種方式是採用中底注塑工藝，兩者所需的工序都不容易且須職人們專業涉入，簡而言之，這些步驟像是：

第一步驟：

鞋面的每個部件會精準的裁切成型，接著透過手工縫合成鞋子的形狀。

第二步驟：

透過膠黏製作中底與鞋底的款式會在 LOWA 的家鄉 Jetzendorf 生產。

鞋面被拉緊貼合在鞋楦模型上，多出於模型的部位被高壓擠壓在鞋墊位置處，接著使用鞋膠黏上，其餘使用 PU 注入成形的款式在鞋面縫製好，會送上機器透過液體 PU 將鞋面與鞋底組裝在一起，進行此流程的鞋廠位在斯洛伐克，有十多台的大型器械不停的運作生產。

第三步驟：

在正式出廠前，會經過最後檢視，在這個步驟中也會將鞋帶和鞋墊安裝好，並且經過全面的品質保證檢查。



STEP BY





STEP TO A NEW SHOE

為什麼在歐洲生產？

透過在歐洲製造產品，LOWA 可以確保生產的技術、知識和品質的掌控權，這也有助於縮短交貨的時間，減少運輸與廢氣排放。

保護技術與工藝：高品質戶外鞋的設計和生產是個複雜的過程，需要高度的工藝技術。透過在歐洲製造，LOWA 確保其生產設施靠近研發部門，更有效地做設計與生產之間的應用與討論。
更有效率且環保：超過 50% 的 LOWA 出口對象都位於歐洲。生產地點彼此鄰近可以有效縮短運輸的距離。
可控的價值鏈：自 2019 年七月起，約 95% 的必要產能由 LOWA 全資的子公司供應。



「中筒 牛巴革多功能登山健行鞋 COLDAL NBX GTX」



女款新色

輕量敏捷的登山健行鞋

適合輕量爬山與健行，也能在冬天輕鬆穿搭出遊

舒適百搭，輕便透氣，適用於多種不同類型步道，適合輕量的爬山與健行，快速穿越山林，也能在冬天輕鬆出遊，鞋底由 AKU 研發 Elica Natural Stride 足底系統製作，強化物理動能特性，讓使用者行進間，能更均勻的分散腳部壓力，使身體重心更靠近腳部的中心，增加鞋底與地面接觸面積，更能適應各種步道及加強鞋底摩擦力，使用 Vibram Selvatica Megagrip 大底，增加鞋底與地面接觸面積，更能適應各種步道及加強摩擦力。



超值
優惠

購物加價購鞋款

凡於墾趣店櫃消費,不限金額,即可以
下列優惠價格加價購買AKU鞋款

* 優惠鞋款以各門市專櫃現場展售為準

中筒 牛巴革多功能登山健行鞋

COLDAI NBK GTX

AK350 男 /AK351 女

定價: \$ 8900

特價: \$ 6980



加購價 \$1980

AK762 多功能輕量休閒鞋 RAPIDA GTX

AK133 中筒多功能健行鞋 TRIBUTE II SUEDE GTX



加購價 \$2980

AK501.3 中筒 休閒健行鞋 BELLAMONT III MID PLUS

AK504.3 低筒 休閒健行鞋 BELLAMONT III SUEDE GTX

AK515 中筒 休閒健行鞋 BELLAMONT GAIA MID GTX W's

AK523 中筒 休閒健行鞋 BELLAMONT GAIA MID FG GTX W's



加購價 \$4980

AK620 中筒 Arctic Grip 休閒抗滑健行靴

AK622 中筒 Arctic Grip 休閒抗滑健行雪靴



高機能 輕量、貼合、收納

ZEPHYR™ PRO VEST 12 水袋背心

極限越野



ZEPHYR™ PRO12 極限越野水袋背心

灰綠色

特點：

- 1 可收納、卸除的野跑杖收納套
- 2 人體測繪技術透氣 - 網布：可為身體產生最多熱量的區域，提供更好的透氣性
- 3 手機拉鍊口袋
- 4 可調整兩段式胸扣
- 5 儲物快取彈性口袋
- 6 內部儲物空間夾層
- 7 反光設計
- 8 安全口哨
- 9 兩側共四點壓縮固定設計，更舒適合身
- 10 水袋吸管固定環設計
- 11 POLYGIENE® 抗菌除臭處理
- 12 可與 1.5L CRUX™ 快拆水袋合併使用

搭載 2 個 QUICK STOW™
500ml 快速補給軟水瓶

CB2820001000 \$5,280



總容量：12L，儲物空間：11L

背包空重：240g

尺寸：40 X 29 X 5.5 CM，胸圍 86-110 CM

材質：40D 超抗撕裂尼龍 無全氟碳防潑水處理（主體 + 底部）
3D 透氣網狀回收布料（背帶）





心之所嚮，身之所往

回顧幾年前，總在社群軟體上看見歐洲賽事的選手、場景與賽事氛圍，卻只能跟身邊的人說著那看似那遙不可及的海外賽事，但心裡深知，這段路與嚮往有朝一日會完成，並把這些收穫和經驗帶給更多人。

文 / 圖：陳威廷

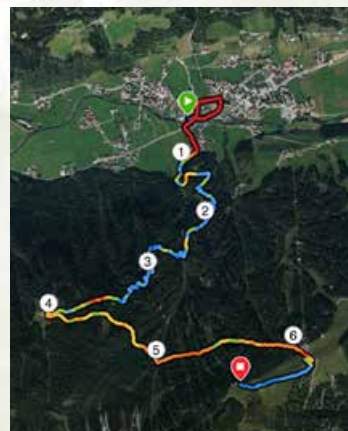


2023 WMTRC 世界越野錦賽

今年在奧地利舉行，此次總共有三種不同的賽程，分別是 Vertical 7k 爬升賽、Short 45.5k 與 Long 86.9k，而賽事也在正式開賽前幾日舉辦了對外開放的公開賽，對於想參與體驗此次賽事的路線與氛圍是很大的選擇。

這次參加的是 Vertical 7k 爬升 1,050m 的短距離爬升賽，從位於奧地利 Stubai 的會場出發，而會場的海拔高度將近 1,000 公尺。首先，出發時為了避免進山徑的路口塞車，所以大會安排繞一圈約 700m 左右的市區街道再輾轉直接往山徑裡面直奔上山。

(如圖前 1K 紅色段繞圈)



賽事前幾日在山上會遇到不同國家的選手在適應場地與訓練著

D-Day

有好久沒有這樣的感覺……緊張且壓抑的情緒籠罩著，想找隊友聊聊天，卻覺得該自己靜一靜與自己聊一聊關於人生第一場國際賽。

內心裡有好多好多的期待，一直到今天此刻，我所見、所聽、所感受到的，都沒有辦法消化和好好地口頭表達出來。

好在比賽日是下午起跑，我習慣在賽前幾小時稍微活動，簡單慢跑與自己對話後再回去補眠。兩小時的補眠彷彿只有二十分鐘般，清脆的鬧鈴聲響徹整間房，站起身望向會場，著裝的同時不斷地調整呼吸，當一切就緒時，我走向鏡子前凝視著自己，腦中不斷閃過的聲音都圍繞著「加油，你可以的」，再也沒有過多的懷疑與擔憂。

正式開始前

各國選手用盡所有空間擠向拱門，賽事的高張力從起跑線前就不斷地在積累，選手們無不摩拳擦掌，盡可能擠到最好的位置，果不其然地在正式出發時，視線前方就有兩位選手倒在地上任由後面的選手跨（踩）過，好險與隊友們都順利通過起點了。

起跑點在海拔約 1,000 公尺的位置，領先集團用著每公里 2 分多的速度在跑，而我約落在 3 分 20 秒左右，感覺到急促的呼吸與手指不自覺地開始麻痺，心裡慌忙地想著對策做調整，被集團拉開也有從集團中開始脫隊的選手，準備進山徑前自然而然的排成一直線。



前段失速

一進到山徑伴隨而來的是還沒來得及調整的前段失速，我不斷的在能跑與走之間做切換調整，身體的回饋感傳達著，只要腳步一停下來，身體隨時都有可能關機。

好痛苦，急促且上氣不接下氣的呼吸、乳酸不斷在體內發酵的反應，但這也是我一直以來所追求的，不管如何都要堅持下去。

賽中最鼓舞我的是在 4k 補給站，看見最熟悉的 Long 組別夥伴們幫忙我們補給，補給過後，來到了爬升大幅降低且可跑性高的路段（5-6k）處，想要試著再次將速度往上提升時，雙腿傳來了刺痛且不斷短暫抽搐，我知道這是在抽筋邊緣的警訊。同時後面也有選手緊追上來，正好可以讓我跟著與調整狀況，為了最後終點前的魔王坡段，我得趕快調整好自己才行，不能出差錯。

最痛苦也最享受的結尾

終於來到最後像 45° 傾角的滑雪道，這裡是每位參賽者最痛苦也最享受的路段，賽道周圍旁的民眾、選手、親友，不斷甩著器具、拿著大牛鈴敲響與吶喊，耳邊不時傳來 come on! come on! keep going! Taiwan! Taiwan! You can do it! 的聲音。

就像是電影最後關鍵時刻，刻意放慢呈現的慢動作，所有感官放到了最大，心臟大力撞擊的跳動聲；雙腿不斷發出強烈抗議在抽筋邊緣的疼痛感；身旁的歡呼聲響依然清晰且巨大。強烈的疲憊感讓我沒辦法多做回應，甚至使個眼神也沒有多餘的力氣，不過在這當下的內心是相當沸騰和感動的。

雖然沒能在預設的一小時內跑完，但不覺得沮喪，因為能跟不同國家選手交流，我更感不捨這一小時就這樣過去，這一小時的痛苦是如此美好。

很感恩、感激與感動，能和世界上頂尖的越野運動員一同較勁，就像先前說的，已經不是只在社群軟體上看著他們跑著、享受著，我也正身歷在其中。



賽後許多選手坐在終點欣賞著風景，分享近況



賽後

賽程比完的幾天，就剩下隊友 Short 與 Long 組的賽事了，在社群與國際 UTMB 大賽上會出現的選手們多數也都有來此。兩個組別的比赛想要在定點看到選手們的時間非常短暫，且 Short 組當天後面的天氣變化很快，在海拔 2,000 多公尺的高山上除了高度、氣溫相較嚴峻，甚至還遇到了下雨得不斷調整比賽策略。

為了想用相機記錄隊友與其他選手的拚搏樣貌，出門前就將所有攝影器材、水、備用衣物裝進水袋背包裡，背包的重量也變得驚人，也考量負重且能持續的跑動，選用的背包補水系統搭配了 CamelBak Octane 22，即使因為器材多且重，但背包對應的收納網格很多且好分類，穩定性也佳，才不會在跑動時讓器材在包裡不斷跳動，同時附載 2L 水袋，免除了當日在山上水帶不夠的問題。

觀賽那幾日在山上時多數都處在可跑性很高的路段，我選擇了緩震且抓地力和舒適度極高的 ALTRA Mont Blanc，就算高張力的賽事結束後隨即開啟觀光模式，腳感依然舒適。





越野跑，
在選擇合適的裝備與風險的管理後，人人都可以挑戰自己心中那座山，
那座山也許並非是山，而是我們所嚮往同時也害怕的事物。

越野跑，
面對不同樣貌的環境、氣候與突發狀況，我們都得抱持著不斷挑戰的精神，
同時卻也不忘痛苦時享受周遭絢麗大自然所帶來的洗禮。跑著、走著，
一切都會過去。

相信往後我回想起比賽那天，我仍然會持續傻笑著。

最後，也正因為這樣，我想我們都該更勇敢、勇敢的作夢、勇敢的嘗試、
勇敢的挑戰，才能更接近夢想。曾經期盼、嚮往的事不是沒有結果，
都只是還在途中。

心之所嚮，
身之所往的朝渴望前進著。





零的突破

ALTRA 第一款低足跟差跑鞋
感受 ALTRA 魅力的起點

ALTRA FWD EXPERIENCE

ALTRA 做為赤足跑鞋界的佼佼者，自成立以來的十多年間，所推出的鞋款皆為「零足跟差」跑鞋，模仿赤足跑的概念，鼓勵跑者使用自然的步態，減少移動時對膝蓋、腰背的負擔，回歸人體的原廠設定。

對於習慣穿著具有足跟差的大眾來說，要適應零足跟差鞋款並非一蹴可幾，因此 ALTRA 推出 4mm 落差的 ALTRAFWD EXPERIENCE 伊斯匹瑞 跟差路跑鞋，讓使用者漸進式的適應、改變步態與跑姿，進而投入赤足跑的體驗。

零的突破之餘仍保有 ALTRA 的另一特色 FOOTSHAPE™ 自然鞋楦，鞋頭設計提供雙腳充分的鞋內空間，腳掌於鞋內可以呈現自然的狀態，在鞋床上仍保輕鬆、不壓迫。

這是一雙跑者與非跑者都適合的鞋子，同時兼具運動與休閒的要素，促使回歸「自然地移動」。





ALTRAFWD EXPERINCE
伊斯匹瑞 跟差路跑鞋

重量：240g（男US10.5）/ 201g（女US8.5）
中底：模壓成型EVA、高緩震級別、滾動式鞋頭
足跟差：4mm。28 mm/32 mm（男）26 mm/30 mm（女）
鞋底：耐磨橡膠大底
鞋面：工程網布，耐用透氣
定價：\$5,180



男鞋：黑（ALT0A82C8-000）、白（ALT0A82C8-110）

女鞋：黑（ALT0A82CJ-000）、白（ALT0A82CJ-110）



規格躍進

TIMP 系列的重大改革

你可以擁有一雙重量輕、抓地力好的越野跑鞋

TIMP 5

也許你還不知道 ALTRA 越野跑鞋裡有 TIMP 這一系列，但在全新一季中，TIMP 5 及 TIMP HILER GTX 絕對值得認識與嘗試。

全新 TIMP 5 廷帕 多功能越野鞋重量比前一代更輕，在此同時鞋底換上 Vibram® Megagrip-- 全球公認在濕地、乾地都能夠擁有出色抓地力表現，如果你是 ALTRA 的愛好者，絕不能錯過這一次的新改版，享受 Altra EGO™ MAX 更新後帶來的緩震效果；如果你是越野跑的新玩家，TIMP 5 能夠做為一雙緩震、舒適又止滑的最適夥伴。

TIMP 5 廷帕 多功能越野鞋

重量：277 g (男US10.5) / 243 g (女US8.5)

中底：Altra EGO™ MAX、高緩震級別

足跟差：0 mm。中底高度29mm

鞋底：Vibram® Megagrip


鞋面：快乾網面

定價：\$5,680 預計2024/02上市



女鞋：霓虹 (ALTOA85P6-760)、玫瑰 (ALTOA85P6-922)

男鞋：藍橘 (ALTOA85PE-480)、螢光 (ALTOA85PE-334)



TIMP 系列同時推出中筒戶外鞋，與 TIMP 5 廷帕 多功能越野鞋相同，搭載著 Vibram® Megagrip 可以提供良好的抓地力，防水層使用 GORE-TEX 防水膜確保雙腳可以保持乾爽。簡潔俐落的外型，在細節設計上也不馬虎，鞋身部分使用 TPU 加強保護，以增強耐用度及使用的安全性。

TIMP 5 廷帕 中筒防水戶外鞋輕量俐落，足以應付多樣貌地形，面對多變天氣狀態也能輕鬆不狼狽。

TIMP 5 廷帕 中筒防水戶外鞋

重量：368g（男US10.5）/ 283g（女US8.5）
中底：Altra EGO™ MAX、高緩震級別
足跟差：0 mm。中底高度29mm
鞋底：Vibram® Megagrip
鞋面：快乾網面、TPU
定價：\$6,780 預計2024/02上市



男鞋：黑（ALTOA85P7-000）
女鞋：黑（ALTOA85P8-000）

爬上人生巔峰

「隨著年齡增長，爬山時我感到更加吃力，心臟跳動得更快，呼吸變得急促，需要更多的時間休息。其次，我的膝蓋和腿部的關節疼痛變得更明顯，山地地形往往不平坦，要一直爬上爬下，對膝蓋造成的壓力更大！最後，我發現爬完山需要更多的時間恢復，即使只是一次輕鬆的爬山，我隔天也可能感到筋疲力盡 ...」

「第一次爬山對我來說是全新的體驗，我完全沒有運動習慣。在登山時，常常覺得喘不過氣、腿部肌肉痠痛，才爬不久就覺得很疲憊。此外，攜帶背包對背部和肩膀的壓力也降低我行進的速度 ... 雖然才 20 幾歲，卻落後同齡人一大截 ...」

上面這些情況，也是你正在面對的困境嗎？

其實，爬山沒有年齡限制，是一個老少皆宜的好運動，對喜歡冒險和挑戰的年輕人來說，爬山提供了探索大自然與突破自己極限的機會；對需要面對工作和家庭雙重壓力的中年人來說，爬山能夠幫助釋放壓力、放鬆身心，還有助於維持體重、關節靈活性和心臟健康，延緩老化！

對老年人來說，爬山不僅能增加活力和體力，還提供了社交機會，藉著爬山可以結識新朋友，提升心理健康，降低抑鬱和孤獨感。

但是，爬山對於中、老年人和沒有運動習慣的年輕人來說可能更具挑戰性，因為肺活量不足、關節疼痛、較長的恢復時間，可能會阻礙我們蓬勃的征服野心，但我們仍然可以通過登山前的肌力訓練與恢復伸展運動來享受這個活動！

為什麼登山前的肌力訓練與登山後的恢復伸展很重要？

防止受傷：肌力訓練可以增強肌肉，提高身體的穩定性和耐力，減少登山時受傷的風險。

提升表現：肌力訓練能夠提升登山的表現，使你更容易應對不平坦的地形，攀爬和承受背包的負重。

加速恢復：登山後的恢復伸展可以減輕肌肉疲勞，幫助恢復。有助於減少隔日肌肉酸痛並能提高活動度。

增進柔軟度和靈活性：恢復伸展可以提高肌肉柔軟度和關節靈活性，有助於減少肌肉緊張和不適，這也可以幫助你在日常生活中保持身體的柔軟度。



登山肌力訓練 - FSCP 登山體能訓練系統

FSCP 登山體能訓練系統為 Mountrain 山城體能 Max 所創建，專為中高齡族群、想要登山的族群設計，四階段的訓練課程，協助學員提升體能並安全登山。

四階段循序漸進訓練登山能力為：

功能 (Foundation)、肌力 (Strength)、體能 (Conditioning)、表現 (Performance)



Max 強調循序漸進的發展，從 L1 的預防傷害、L2 及 L3 的肌力體能發展、L4 的適應戶外環境地形，一步步打造適合登山的體質，確保登山運動的安全。

Level 1 預防傷害

Max 認為：「想要投入登山活動的人，需要知道自己的弱點，前期評估需先獨立出來。」

評估內容包含肌耐力、心肺功能、心肺耐力、柔軟度、敏捷性、協調性、動作控制力、基本身體態評等等項目。以上的每一項都是獨立的測試，產出的數字及報告能讓人信服，並依據來加強自己不足的部分。

Level 2 肌力訓練

Max 說：「登山下肢比上肢重要，爬山不像走樓梯，只有上下的方向，我們在戶外會遇到和各種地形，下肢就要訓練各種動作，如雙腳、單腳、側身、垂直面向的移動，甚至倒退的能力，很多人已經沒有側邊移動的能力，可是爬山卻需要。」

因此，第二階段目標是強壯肌群、預防傷害，上肢維持基本力量即可。

Level 3 登山專項體能訓練

第三階段開始從室內走向室外，訓練登山所需的肌耐力。目標是背負體重的 20 ~ 30% 的重量，可以輕鬆走 6 小時，期間同步傳授行進技巧，Max 笑說：「這時候學生們會自行訂定目標相約爬山，有些人會很感動，自己終於能再爬山，或是不再擔心下山後身體出現各種不適。」

Level 4 實際登山

由 Max 親自帶隊，其中也會以百岳為目標，但這是不公開活動。

Max 提到每次運動後都必須讓身體恢復及伸展，看似簡單卻十分重要，他提到「恢復不只是拉拉筋，包含水份營養補充及肌肉放鬆、伸展，其實是一整個策略，大部分人會忽略，讓肌肉長期停在一個緊繃的狀態，就很容易受傷。」



師資介紹 張洊豪 MAX 專長：

1. 獨創的 FSCP 登山體能訓練系統，協助提升體能並安全從事登山
2. 改善疼痛到健康的過程，並且建立預防傷害的訓練課程
3. 推廣登山體能教育、培訓與研究迄今，專注於『中高齡登山』、『登山體能評估』、『登山體能訓練』
4. 體育署山城嚮導資格訓練暨檢定『登山體能理論與實務』師資



登山恢復伸展 - 皮拉提斯

皮拉提斯（Pilates）是一種身體訓練系統，有助於提升身體的柔軟度、肌肉力量、平衡和身體協調性。

由德國裔的約瑟夫·皮拉提斯（Joseph Pilates）於 20 世紀初創立。他從小體弱多病，為了增強自己的體能，透過六大運動哲學原則『專注、呼吸、核心、控制、精確與流暢』所研發的運動。在第一次世界大戰中用於士兵受傷後的復健。因此皮拉提斯和復健、物理治療、運動科學有著密不可分的關係。



練習皮拉提斯的好處

很多人會把瑜珈和皮拉提斯搞混，但其實瑜珈注重身心哲學，而皮拉提斯則是從科學出發，就讓我們來了解練習皮拉提斯的好處：

- 強化核心肌肉：
皮拉提斯可以加強腹部、腰部和骨盆區域的核心肌肉，除此之外，也可以增加其他肌肉群的力量，使身體更強壯。
- 增加靈活性：
透過各種關節動作，增加活動範圍，皮拉提斯可以提高身體的靈活性，減少肌肉緊繃。
- 改善體態：
皮拉提斯有助於改善姿勢，減少圓肩和駝背等不良姿勢。
增加平衡和協調性：
皮拉提斯練習強調平衡和協調，可以改善身體的整體控制能力。
- 減壓和放鬆：
練習包含深呼吸和放鬆技巧，可以幫助減輕壓力和放鬆身心。

皮拉提斯也適用於登山前的肌力訓練和登山後的恢復伸展，實際上，它可以在整個登山體驗中發揮重要作用。具體來說：皮拉提斯的動作可以增強核心肌肉、改善身體的穩定性和提高肌肉力量，這些準備都是登山前所需的。它有助於加強腿部、背部和臀部肌肉，提高爬山時的效率；也可作為維持身體健康和強度的一部分，應對登山時的挑戰。

皮拉提斯的動作可以幫助減輕肌肉疲勞，促進恢復，並提高身體的柔軟度，加強各關節的活動度與全身協調性。它有助於緩解肌肉緊張與減少次日肌肉酸痛，使你能更快地恢復活動性。

皮拉提斯強調深呼吸，可以幫助放鬆身心，減少壓力，這對於恢復非常有益。

總之，皮拉提斯可以作為登山前的肌力訓練，幫助你準備好應對登山的身體挑戰，同時也可以作為登山後的恢復，幫助你放鬆肌肉並促進康復。

GO FITNESS 塑趣·動 健康運動空間

台北市中山區長春路 382 號 2 樓 預約專線 (02) 8979-8886

 [gofitness_tw](https://www.instagram.com/gofitness_tw)

 [@gofitness_tw](https://line.me/tv/@gofitness_tw)

 Go Fitness 塑趣·動 掃描LINE QR 立即預約課程



師資介紹 黃思樺 MONICA

專長：體態雕塑與動作優化（備孕、孕期、產後修復），曾服務：椎間盤突出，僵直性脊柱炎，肩周炎，乳癌術後

崇山峻嶺

百岳 - 奇萊南華

爬山從來就不只爬山

文 / 圖：瑋翔。子陽

潛水，如同一場沉浸於無盡深海的冥想。

需要你與自己的內心對話，了解自己的極限和能力。

當你沉入水下，身體和思緒都開始慢慢安靜下來，你的呼吸變得平穩，而心跳聲音成為你唯一的音樂。在這深邃的世界中，你與大自然建立著一種靈魂的連結，感受到海底生物的奇妙，彷彿與宇宙共振。

相比之下，爬山是一種與外界互動更為密切的運動。當你攀登陡峭的山峰，你必須不斷應對各種自然環境的挑戰。爬山是一場對抗自然的挑戰，你需要與山脈、岩石和天氣相互對話。在這個過程中，你學會了尊重自然、謙卑面對大自然的力量，同時也需要精通技術和安全知識，以確保登山的安全性。

兩種運動都需要專業知識，但它們的體驗卻大不相同。

潛水從心出發，與內在相處，而爬山則需要跟外在世界進行緊密互動，相比有著許多證照的潛水，入門門檻較高，可是登山呢？登山教育的不被重視，讓大家誤以為只要穿起一雙登山鞋我們就可以開始征服百岳，實際上真的是這樣嗎？登山教育是保護登山者生命安全的重要環節。對於高山環境、地形、氣候和急救知識的了解至關重要。登山者需要了解地圖識讀、迷途處理、創傷處理，高山症等知識以便處理各種突發狀況。

都會森林

郊山 - 劍潭山金剛山徒步

大年初四，出事了

記得初始登山之時，當時只是匆匆上網查了些資訊，然後毫不猶豫地出發了。我原本計劃花上六個小時走一趟油羅○行走，等到發現經過三角點錯過正確的方向時，我已經迷路了。幸運的是還有些許訊號，在傳送了座標給山下的友人之後，我犯了第二個錯，沒有原地等待救援。

遠處，我發現了一條看似林道的水泥路，當即決定下切，希望能找到出口。然而，當我不幸失足，滑落了近十層樓的高度後，才驚覺，那根本不是道路，而是一條乾涸的河床。我還記得那天是大年初四，我落在一個將近 45 度的斜坡上凸起的小土丘，完全無法移動，只能蜷縮著，用登山包擋住不斷從山谷吹來的風，森間有著許多雙映著月光的野生動物眼睛盯著我。應該是山羌吧？我想。但在面對這情況我毫無辦法，只能任由驚慌和恐懼淹沒了自己。

經過整整 15 個小時的掙扎，天黑了又白，在搜救隊的成功救援下結束了這場驚魂之旅，一路上，搜救大哥們不斷跟我說登山是需要謹慎對待的事情，並教育我應該至少攜帶指南針、地圖、衛星電話等急難必備用品，同時不斷恭喜我，他們過去曾遇到大雨、大霧、大風，每當這些條件出現，山難者就容易聽不見他們的哨聲、呼喊聲，「你只有皮肉傷真的是太幸運了」、「大難不死，必有後福。」



登山安全知識課程解說與實作



低估登山安全的重要性以及嚴重缺乏登山知識讓我學了寶貴的一課，登山人絕對要記住的一件事情就是千萬別貿然下切，台灣地形錯綜複雜，溪谷、懸崖、峭壁阻隔可能就讓你再也上不上來稜線而斷了生機。

另一個我忽略的工具，其實非常簡單有效，可以極大地降低這種風險，那就是離線地圖，據統計，台灣山難有高達 38% 是迷路導致的，而登山安全的推廣，正是我們在做的事。



回首過去的墾趣日

2023/6/30 墾趣日，我們與 8 位夥伴一同踏上雪山尾稜北段的征程，這一天，我們從石城車站出發，一路徒步走向福隆車站，穿越了宜蘭縣，跨越了新北市，追隨雪山山脈最北的脊線，一路抵達了三貂角，這是尾稜前往東北入海前的最後山脊。沿途，山川海景變幻萬千，山脈與大海相互輝映，龜山島以其壯觀的風光一路相伴，提供了壯麗的視野。

有些夥伴第一次嘗試如此長途的路線，我與嚮導不言而喻地交換了擔心的眼神，希望這次旅程順利無阻，沿途充滿了上坡、下坡、拉繩攀爬和陡峭下降，如果要形容它比部分初級百岳更具挑戰性，一點也不為過，過程雖然艱辛，但沒有人想放棄，這種集體向前的團體意識驅動著大家，我們只能被這份情感深深感動。團隊裡有的人剛剛退休，發現了對爬山的熱愛；有的人工作繁忙，但仍然抽空來參加這次征程，每個人爬山的原因各不相同，但我們因山結識，因山作伴，我們一起爬山。

展望未來的墾趣日

墾趣日在每一次登山裡都加入不同的知識。地圖識讀、刁山小包、迷途指南、氣象判斷、離線地圖使用、生態導覽、歷史介紹。

如果想要一日行程，金字塔古道順訪石筍古厝群，踏入北台灣百年山徑，見證淡蘭北的發展軌跡，又或是大屯溪古道上小觀音群峰，在夢中一般的清澈溪流尋找古時菁巒遺址的蹤影，還是一探北得拉曼神木群，觀賞冰河時期子遺物山毛櫸，認識台灣原生種夸父雉灰蝶。山，一直都在那，等到你準備好了，入門級百岳郡大山、被魯凱族和排灣族視為聖山的北大武，台灣兩百多座的三千高山都在等著我們，未來的墾趣日將繼續我們對大自然的熱愛，也將成為我們不斷學習和成長的平台。

無論你是新手還是經驗豐富的登山者，我們都歡迎你與我們一同探險。墾趣希望帶給你的，不單只是走一條步道而已。我們更希望你能從一趟旅程中得到更多知識。

大自然像是一本不斷翻閱的百科全書，充滿了人文、歷史、地理、氣象和冒險精神的章節。每一次的登山都是一堂珍貴的課程，讓你深入了解這個美麗而多彩的世界，讓爬山，不再只是爬山。

墾趣日

一起在台灣山林體驗與學習



掃描 QR 立即報名

2023 行程：

- 11/11 【猴山岳銀河洞縱走 & 登山課程】
離線地圖使用、時間與體能評估、登山行進技巧
- 12/6 【霞喀羅古道 賞楓健行】
- 12/9 【離線地圖單日速成班】
室內教學 + 中埔山步道 戶外應用
- 12/19 【山的故事 步入百岳的前導課】
台灣山域環境介紹、登山風險、高山症應對
- 12月 【戒茂斯上嘉明湖】 假日 3天 2夜

icebreaker
Move to natural

MONTURA
The Ergonomic Equipment

Alchemy
equipment.



T E C S O

(AKU)
trekking & outdoor footwear

LOWA
simply more...

ALTRA



SUNDAY
AFTERNOONS

SEAT@SUMMIT

CAMELBAK

TATONKA
EXPEDITION LIFE

FIZAN
UNICEF PARTNER SINCE 2010

LUCI

HIGH PEAK

TASMANIAN
TIGER

Grangers 新品牌

* 為國民旅遊卡特約商店

墾趣門市

信義門市 *
台北市中正區信義路二段 187 號
(02) 2395-2838

中山門市 *
台北市中正區中山北路一段 6 號
(02) 2331-5312

衡陽門市 *
台北市中正區衡陽路 72 號
(02) 2361-9068

八德門市 *
台北市中山區八德路二段 330 號
(02) 2773-0898

師大門市 *
台北市大安區師大路 80 巷 1 號
(02) 2363-6658

長春門市 *
台北市中山區長春路 382 號 1 樓
(02) 8979-8986

美村門市 *
台中市西區美村路一段 43 號
(04) 2328-6055

墾趣專櫃

遠東 SOGO 百貨 - 忠孝館 *
台北市大安區忠孝東路四段 45 號 10 樓
(02) 2751-8125

遠東 SOGO 百貨 - 天母店 *
台北市士林區中山北路六段 77 號 4 樓
(02) 2835-2468

大葉高島屋百貨
台北市士林區忠誠路二段 55 號 3 樓
(02) 8866-3077

新莊宏匯廣場 *
新北市新莊區新北大道 4 段 3 號 4 樓
(02) 8522-9668

遠東 SOGO 百貨 - 中壢店 *
桃園市中壢區元化路 357 號 6 樓
(03) 425-6002

Big City 遠東巨城購物中心 *
新竹市東區中央路 229 號 2 樓
(03) 515-2576

Dream Mall 夢時代購物中心 *
高雄市前鎮區中華五路 789 號 4 樓
(07) 970-2368

icebreaker

仁愛門市 *
台北市信義區仁愛路四段 422 號
(02) 2723-6685

台中門市 *
台中市西區美村路一段 43 號
(04) 2328-5812

MONTURA

民權門市 *
台北市松山區民權東路三段 179 號
(02) 2718-5878

墾趣 FREE
TIME
GEAR

墾趣+動
GO FITNESS 健康運動空間

靜好文旅
by 墾趣

ftg.outdoor

@iftg

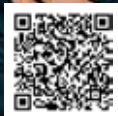
墾趣



gofitness_tw

@gofitness_tw

Go Fitness 墾趣+動



chillroof

@chillroof

靜好文旅

