

户外领队简历 · MOUNTAIN GUIDE

阿瑞

JEFFREY

高山徒步领队 / 高级山地户外指导员 / 中英双语带队

10⁺ 国

旅行足迹

40⁺

带队徒步路线

2,050 km

个人多日骑行

5 项

专业资质认证

阿瑞 Jeffrey ✉ jeffreyyzf@gmail.com

↓ 下载 PDF

户外专业资质

CERTIFICATIONS

国家级认证 · 国际野外急救 · 环境教育，完整资质体系

技术认证

CMA 中国登山协会 · 高级山地户外指导员 / 领攀（凯乐石）户外教练
/ 徒步中国 认证领队

环境教育

LNT 无痕自然 · 二级讲师

安全急救

WMAI WAFA · 野外医学高级急救员

语言技能

中英双语带队 · 可对接当地向导团队

高海拔与雪山经历

HIGH ALTITUDE

翁巴圣山	5,100m	带队攀登技术型雪山
四姑娘山大峰	5,025m	雪山徒步登顶带队
亚丁·贡嘎·卡瓦格博	垭口 4,500m+	大转山·贡嘎山脊·卡瓦格博之心，多日高原长线带队
乌孙古道		高海拔多日穿越带队

带队与户外履历

TRIPS LED

国内外长线 · 单日路线 · 个人多日骑行

带队 · 国际	日本熊野古道 100km · 济州岛偶来小径 100km
带队 · 国内	南太行 50km · 漓江 100km · 麦理浩径 · 雨崩 等
带队 · 单日	江浙沪川 40+ 单日徒步路线
个人 · 海外	英 / 澳 单日徒步路线（7 Sisters Cliffs、Bald Head 等）
个人 · 骑行	多日骑行 1,500km 西安→青海湖 · 550km 独库公路

户外内容与理念推广

CONTENT

小红书 / 抖音 / 视频号「阿瑞（户外版）」分享户外装备测评与环保相关内容，同时是轻量化（UL）徒步理念的推广者——通过科学的装备搭配，提升户外运动的舒适度与安全性。

好的领队不是走得最快的那个，而是**能让所有人安全站上顶峰、再安全回到山下**的那个。我拥有完整的高山资质体系、真实的雪山带队履历与中英双语沟通能力，随时准备带队走向更高的山。

安全第一 | 稳住节奏 | 专业有趣



向更高的山出发

ONWARD & UPWARD