

شش ریه دوستداران طبیعت

۱۵

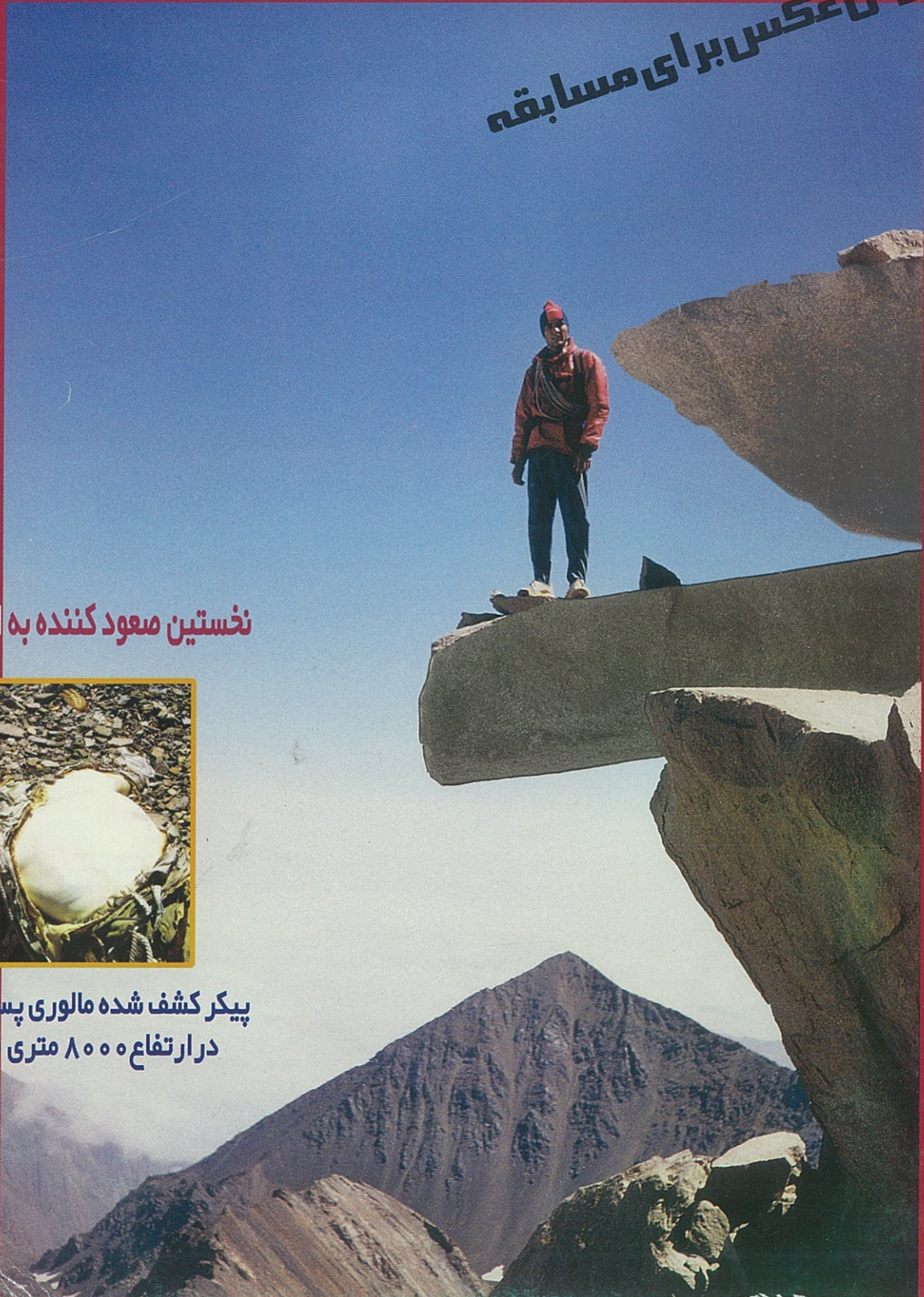
کوه

فصلنامه

سال چهارم - تابستان ۱۳۷۸ - بهار ۵۰۰۰ ریال
ISSN 1027 - 104x

KOUH
Mountain Sports

فراخوان عکس برای مسابقه

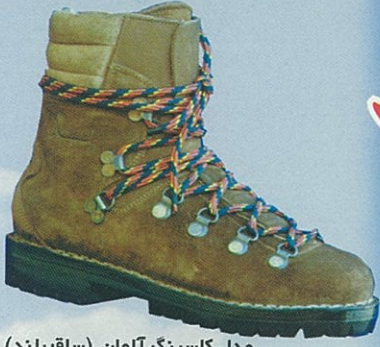


نخستین صعود کننده به اورست کیست؟!



پیکر کشف شده مالوری پس از ۷۵ سال
در ارتفاع ۸۰۰۰ متری قله اورست

کوهپایار



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)



مدل میلان ایتالیا



مدل میلان ، شیرو (ساق متوسط)



طرح ابتکاری کوهپایار



مدل سویز شارون فرانسه (کوهپیمایی سبک)

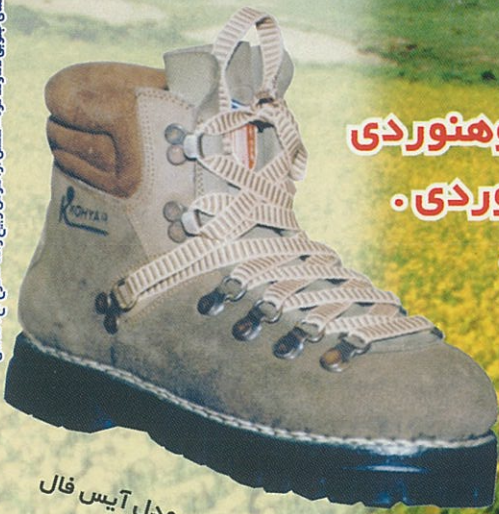


جدیدترین مدل آلپ اتریش



مدل اتریشی (ساق کوتاه)

طراح و تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی
طرف قرار داد با هیئت های کوهنوردی .
اداره جات . سازمانها و کلیه
گروههای کوهنوردی



مدل آیس فال



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)

آدرس فروشگاه : تهران ، خیابان ولی عصر ، بالاتر از میدان مشیریه ، رویروی خیابان مهدیه
جنب کوچه زعفرانچی ، پلاک ۱۲۵۷ تلفن : ۶۴۰۰۱۱۹۹ تلفکس : ۶۴۹۰۴۹۶۰ مدیر : غفار حسین زاده

نشریه دوستداران طبیعت

کوه ۱۵



عکس روی جلد از رضا خوشدل
علم کوه - گروه آلمانها

۲	دفتر اول
۳	فراخوان مسابقه و نمایشگاه عکاسی
۴	کوهنوردی نوین در ایران
۱۰	قله کهنسوز، زیبایی خفته
۱۲	سیلان
۱۴	آن سفر کرده...
۱۵	دماوند، بدون بازگشت!
۱۹	اشتراک فصلنامه
۲۰	دیدار با قلل علمشاه و باشکوه
۲۲	تجربش در گذشته و حال
۲۵	غار آنگره مینو
۲۶	تپه زیویه
۲۹	صعود به الوند در ۹۰ سال قبل
۳۰	گغام بزرگ
۳۴	وجه تسمیه کوههای ایران
۳۶	اهمیت تغذیه در دوچرخهسواری
۳۸	گرم کردن بدن
۴۰	تنظیم اهداف در ورزش کوهنوردی
۴۲	کمکهای اولیه
۴۵	سخن دوست
۴۶	اخبار هیمالیا
۵۱	گری گری
۵۲	مسابقات بین المللی سنگنوردی
۵۶	صعود به کوه راکیون در...
۶۱	آشنایی با پیشکسوتان
۶۲	آناپورنا
۶۶	طنابهای پاره، کارابینهای شکسته
۶۸	روی اینترنت
۷۱	گوناگون
۷۲	دائرة المعارف کوهنوردی
۷۴	واژه نامه کوهنوردی
۷۶	گفتگو
۸۰	کوهنوردی برای کودکان و نوجوانان
۸۲	نگرشی بر خطمشی کوهنوردی بانوان ایران
۸۴	به من بلندترین قله را نشان بدهید
۸۵	ارتفاعات تبریز را دریابید
۸۶	جشنواره مطبوعات
۸۷	زیست محیطی
۸۸	پاسخ از مسئولین
۹۰	اخبار داخلی
۹۱	اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی
۹۲	نامه های رسیده
۹۴	جدول

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

تابستان ۱۳۷۸

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

مدیر داخلی: مسعود اشرفی

با تشکر از:

جلیل کتبی‌ای - دکتر محسن محسنین - مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیوازی - رضا چهکنوی - مرتضی موسوی - مهندس شاهیور صمصام - مهندس - م.برزگر - مهندس مجید بی‌حاشی

ویراستاران: مرضیه مرآت نیا، فیروزه غروی

تایپ کامپیوتری، گرافیک و صفحه‌آرایی: فصلنامه کوه (امیرحسین صالحی جم)

لیتوگرافی دیجیتال: پرتوگراف، ۸۷۶۷۴۹۹ - ۸۷۶۰۶۴۹

○ فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. ○ مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. ○ مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود. ○ فصلنامه کوه در ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. ○ نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. ○ مطالب ارسالی را با خط خوانا بنویسید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

نمبر: ۲۷۱۲۸۱۷

۲۷۱۲۸۱۶

هشدار!

در میان نامه‌های رسیده به مجله - نامه‌ای جلب نظر کرد که آن قدر با صفا و صمیمیت نوشته شده بود که حیفمان آمد شما از مفاد آن بی اطلاع باشید. چرا؟ که اشاره‌ای داشت به نکته‌ای بسیار مهم و حائز اهمیت که مسلماً برای همه کسانی که دلشان برای جوانان این مملکت می‌طلبد، دردناک است. به راستی همه مسئولیم. مسئولان که باید دست در دست هم با برنامه‌ریزیهای فوری و حساب شده چاره اندیشی کنند و خلاء موجود در زندگی جوانان را با گسترش سریع کانونهای فرهنگی و تفریحی سالم و فراهم آوردن امکانات ورزشی پر نمایند.

... و همه ما که باید برای فرزندان و جوانانمان مربی دلسوز و روشنگر باشیم و آنان را بسوی هدفهای متعالی و محیطهای عاری از هرگونه آلودگی سوق دهیم. انشاءالله

مدیر مسئول

روزنه‌ای است که روز به روز بر شکاف روزنه و شدت خروج آب افزوده می‌شود و اکثراً همه نیز غافلند. راستی اولیاء، سرپرستان، پدران و مادران این جوانان چه؟ آنها نیز در خواب غفلتند؟ سپاه و نیروهای انتظامی در شرق کشور ورود مواد مخدر را کنترل می‌کنند و از سوی سازمان ملل تشویق‌نامه در جهت مؤثر بودن ایران در امر کنترل مواد مخدر دریافت می‌کنیم ولی در این سو جنگل خشکی که در مسیر طوفانی شدید آتشی مهیب در آن افروخته شده است. (اعتیاد به سیگار و دست‌آوردهای ماهواره و ابتذال فرهنگی در تهران بزرگ روزهای جمعه در مسیر کولکچال جشنواره برگزار می‌کنند.) متأسفانه سیگار در مسیرهای دیگر و در پناهگاههای شیرینا و پلنگ چال نیز و گهگاهی در قله هم نفوذ کرده است و بچشم می‌خورند افرادی که در قله خستگی را با روشن نمودن یک سیگار بزعم خود از تن میزدایند. نمی‌دانم بر مظلومیت طبیعت باید گریست یا بر زوال نسل و نسل رو به زوال؟

شما را به خدا به هر شکل که می‌دانید و می‌توانید زنگ خطر را به صدا درآورد شاید که بتوان جلوی گسترش هرچه بیشتر این فاجعه هولناک را گرفت. Δ

سید عباس محمدی

بگذریم، باصل مطلب مورد نظر می‌رسیم.

سیگار! آری این بلای خانمانسوز نسل حاضر که گاهی هم باصطلاح (بار بنگ و حشیش) دارد. سیگار که الحق باید اُم‌الاعتیادش نامید و نه تنها دود آن باعث آزار و اذیت راهیان راستین کوه و عاشقان طبیعت پاک است که بلکه باعث آلوده کردن هوا پاک طبیعت است و از همه مهمتر آنچه که با وجود خود این جوانان که باید امیدهای فرداهای ما باشند می‌کند، در آینده‌ای نزدیک جامعه ما مملو از این همه سیگاری است و خالی و عاری از سلامت! هیچ‌کس احساس مسئولیت نمی‌کند، حتی آنان که خود را مسئول امور فردای این همه جوان آلوده می‌دانند راستی چه باید کرد؟ مسئولین خود باید ببینند که چه جهنمی از اعتیاد و ابتذال فکری و عملی در این سوی دور افتاده از چشم و ذهن در حال وقوع است نه سازمانهای ورزشی نه آرگانهای تربیتی که در ظاهر سرگرم مسایل کاری خود هستند نه قوه مقننه که باید در این مورد قوانینی وضع کند. خلاصه نه شعرا و نه نویسندگان و منتقدین اجتماعی که هر کدام بطریقی غافلند و هیچ‌کدام نمی‌دانند که چه فاجعه‌ای این جا در حال انجام است درست مانند سدی پر از آب که از همه جانب نگرهبانی می‌شود ولی در یک منطقه دور از چشم همه، سد دارای

بنام پروردگار خالق طبیعت

سلام بر دست‌اندرکاران فصلنامه وزین کوه، نشریه مبین آرمانها و گفتار و پندار کردار نیکوی عاشقان طبیعت و آینه‌ای که باید نشان دهنده تمام زیباییها و زشتیهای موجود در این لایتنهای مظلوم باشد که در گذشته‌ای نه چندان دور، جایگاه انسانهایی سالم و صالح و روحانی و عاشق خدا بوده است زیرا که حداقل تمامی پیغمبران اوالعزم در کوه به رسالت مبعوث شده‌اند، آری کوه مظهر وحی و معنویت و صفاست. اما متأسفانه اخیراً جایگاه معدود افرادی شده است که نه تنها معنویت ندارند بلکه ظاهری که (باصطلاح روز) مجسم فرهنگ مبتذل غرب هستند و گذشته از اینها مسیرهای کوهستانی را به یک زباله‌دان واقعی تبدیل کرده‌اند بالاخص در منطقه ایستگاه سوم کولکچال که روزهای جمعه از ساعت ۱۰ به بعد میعادگاه آنهاست. درحدی که تمامی سطح منطقه از کاغذها و زباله‌های آنها پر شده است و بر اثر ازدحام آنها راه عبور هم نیز وجود ندارد، و شاهد و ناظر حضور جوانانی هستیم که شاید هم کمبودهای اجتماعی علت اصلی رفتارها و گفتارها و شیوه‌های ظاهری و باطنی زشت آنان باشد. از این مقدمه که خود در حد یک شاهنامه می‌تواند باشد

فراخوان



مسابقه و نمایشگاه عکاسی



منطقه علیکوه - سنگ سمار - عکس از رضا نظام دوست

عکس‌ها به خوبی از مفاهیم کلاسیک و تعاریف ساده و عمومی گذشته است. عکاسی نیز وظیفه جدیدی در میان وسایل ارتباط تصویری عهده‌دار است. امروزه عکاسی کاربردی حتی با منافع خاص اقتصادی خود را با قاطعیت تحمیل کرده است و هنر عکاسی معنای متفاوتی با تعاریف هنری عکس حتی از دهه گذشته دارد.

زمان «پُست مدرنیسم»، «فرا مدرن» در هنر رسیده است و هنر باید خلاقیت ویژه خود را با توجه به معارف هر جامعه بشری مشخص سازد. منظور از عکاسی، انسان، سنگ و کوهستان. و نمایشگاه آثار برگزیده حضور در محفل نوین عکاسی است. منظور نمایش ساده‌ای از عناصر یاد شده نیست. و بدنبال عکس یادگاری از سفری به کوهستان نیستیم. هدف: برقراری رابطه‌های بین انسان و کوهستان است. از زاویه‌ای که عکاس به آن نگریسته است.

علی قلمسیاه

پیرو اطلاعات ارائه شده در نشریه شماره ۱۴ اخبار جدید برگزاری این فراخوان را به اطلاع شما می‌رسانیم.

۱- ارسال‌کنندگان عکس پس از تحویل تصاویر به پُست جهت اطمینان خاطر از دریافت عکسها توسط نشریه حتماً با تلفن ۲۷۱۲۸۱۶ تماس حاصل نمایند. ۲- تصاویر ارسالی ترجیحاً می‌بایستی دارای سه سوژه «سنگ، کوهستان، انسان» باشد ولی چنانچه این تصاویر به یک و یا دو سوژه ارتباط داشته باشد نیز قابل ارائه می‌باشد.

۳- مکان برگزاری نمایشگاه از تاریخ ۱ الی ۱۵ مردادماه در فرهنگسرای نیاوران واقع در انتهای خیابان پاسداران روبروی پارک نیاوران است.

۴- این نمایشگاه و مسابقه تاکنون با حمایت مراکز ساخت و توزیع لوازم کوهنوردی شامل: **تولیدی پایار، کوهپار، ورزش کوه، آذرکوه، فرنام، آرین کمپ و کارابین دنا** همراه بوده است.

۵- در بخش جنبی نمایشگاه تصویری از تاریخچه کوهنوردی ایران به نمایش گذاشته خواهد شد که از علاقمندان به این حضور دعوت می‌شود تا با ارائه عکسهای خودشان (به صورت امانی) در طول برگزاری نمایشگاه ما را یاری نمایند. ۶- تصاویر ارسالی جهت حضور در مسابقه می‌بایستی دارای ابعاد ۲۰×۲۵ ویا ۳۰×۴۰ باشد.

۷- مراسم اختتامیه و اهداء جوایز در روز ۱۵ مرداد در یکی از مناطق کوهستانی شمال تهران اجراء خواهد گردید. **△** ستاد برگزاری نمایشگاه عکس کوهستان

رودخانه خروشان چینی!

ورزشهای طبیعی، آن گروه ورزشهایی را متبادر می‌سازد که به طریقی با طبیعت (طبیعت تعریف شده‌ای مانند کوهستان، رودخانه، دریاچه‌ها و دریاها و...) سازگاری دارد. اگرچه ورزش غیرطبیعی وجود ندارد. و همه ورزشها هم با طبیعت انسان سازگاری دارد و هم الهام گرفته از موجودیتی از طبیعت است. در هر حال این «غلط مصطلح» معنای لازم و کافی را می‌رساند.

یکی از زیباترین ورزشهایی که امروزه مطرح است قایقرانی در آبهای سفید (خروشان) Whaiht water و قدری سخت‌تر از آن قایقرانی در آبهای وحشی Wild water است. آبهای وحشی به سیلابها، آبشارهای کوتاه و تندآبهای ناشناخته اطلاق می‌گردد.

کشور ما خوشبختانه به علت شکل خاص کوهستانی و مناطق مرتفع و پست از رودخانه‌های فصلی و دائمی مناسبی برای ورزش قایقرانی آبهای خروشان و آبهای وحشی بهره‌مند است.

رودخانه کرج بعد از سد امیرکبیر تا بیلقان. به طول تقریبی ۱۲ کیلومتر. رودخانه زاینده‌رود، از سرچشمه‌های کوه‌رنگ تا سد اصفهان و بعد از سد تا پل زمان خان. (طول ناشناخته)

رودخانه «قزل اوزن» بعد از سه منجیل (سفیدرود تا پل رودبار بطول ۸ کیلومتر) از پشت سد جیرفت تا شهرستان جیرفت در استان کرمان بطول ۲۴ کیلومتر و بسیاری از جاهای مشابه در کشورمان از استعداد خاصی برای قایقرانی بهره‌مند است. ترکیب راهپیمایی و کوهنوردی و سنگ‌نوردی و قایقرانی در بسیاری از رودخانه‌های فصلی ورزش ممتاز و خاصی را به وجود می‌آورد. که مجموعه‌ای از مهارت‌ها و هوشمندی و شجاعت انسان معاصر را می‌طلبد تا از این مسیرها به خوبی و سلامت و سرعت عبور کند.

فرزندان شجاع کشورمان در این ورزش به تجربیات و مهارت‌های مثال‌زدنی رسیده‌اند. آنان پس از تمرینات سخت زمستانه و بهار در رودخانه‌های منجیل و زاینده‌رود توانستند از آبهای خروشان رودخانه چانتای کانتی استان XIAMEN «شیامن» کشور چین با موفقیت عبور نمایند و حریفان چینی و فرانسویان مدعی را پشت‌سر گذاشتند.

کوهنوردی نوین در ایران

بخش ۱۰

از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

دوستان گرامی من و این نوشته‌ها، در شماره پیش مجله مروری داشتید بر یادی از آنسو و روی دماوند کوه، چگونگی دره یخار و نخستین گامها در آنجا، بیستون و طاق بستان و باز هم راههای تازه، ۲۵ سالگی دماوند و طاقچه‌های دماوندیان در علم کوه، برنامه ایران و چین در اورست و خاطره‌هایی از چند صعود گذشته بر آن، از جمله نخستین پیروزی بدون اکسیژن، هرم داغ و غالیه کوه و گردۀ علم کوه در زمستان و نیز اشگفتها و پویشهایشان.

اما در ارتباط نوشته‌هایم با شما عزیزان در شماره ۱۳ مجله چند اشتباه و قلم افتادگی بود که سپاسگزارم اگر لطفاً بدین صورت تصحیح و تکمیل بفرمایید:

ص ۱۸ - ستون ۱ - سطر ۱۳ = به جای «محمد رضا کبیر»: محمد خاکبیز

ص ۲۰ - ستون ۲ - سطر ۱ = پس از «یکمین قله»: هرم بالا رفتند و از آنجا به راه تیغه مرکزی آمدند و توانستند خود را به دومین قله

ص ۲۱ - ستون ۲ - سطر ۶ = پس از «گام نهادند»: برنامه دیگرشان، صعود به قله ۶۷۰۶ متری «هانکانا» بود که از دیواره جنوب شرقی آن صعود کردند و از سوی دیگر با اسکی فرود آمدند.

در مطلب دیگر در همان شماره نیز این یادآوریها لازم است:

ص ۳۶ - ستون ۲ - سطر ۲۰ = به جای اولی: دومی

ص ۳۷ = دنباله موضوع این صفحه، از سطر ۱۴ در ستون سوم - ص ۳۸ شروع و ادامه‌اش تا سطر ۱۵ - ستون یکم - ص ۳۹ دنبال می‌شود. آن گاه بقیه سطر ۱۵ را باید از ابتدای ستون یکم ص ۳۸ پی گرفت.

اینک به آخرینهای دهه ۵۰ می‌پردازیم:

● آموزش در آموزش

● کرمانشاه و همدان جلوتر

● دو نیمه در دو روز

● بر دومین قله آلپ

با برگزاری دوره‌های رسمی آموزش نوین از سوی فدراسیون کوهنوردی، کم کم گروه‌هایی نیز که خود تعدادی کوهنورد در عضویت داشتند و یا هیئت‌های کوهنوردی در شهرستانهایی که تب و تاب این یادگیریها در آنها روزافزون گشته بود، به گونه‌ای مستقل، دوره‌هایی برای کوهنوردان خود ترتیب دادند. برای نمونه، می‌توان از سازمان دماوند نام برد که در مردادماه ۵۹، اردویی دوازده روزه برای ۴۰ نفر از اعضای تازه خود در بخش کوه تخت سلیمان برپا کرد. سرپرستی این برنامه با علیرضا اسکندانی بود که با صعود رساندن تعدادی از شرکت‌کنندگان از یخچال شمال غربی علم کوه، به کارش پایان داد. در این اردو، پنج نفر از مربیان این سازمان، آموزشها را زیر نظر داشتند. در بهار همان سال نیز همین سازمان، دوره‌ای سه هفته‌ای در «حسن در» برای نوپایان کوهنوردیش تشکیل داده بود.

شادروان حسین رفوئیان در زمان جوانی

در ارومیه نیز گروهی از کوهنوردان آن دیار، زیر نظر مربیان کوهنوردی سازمان دماوند، روشهای سنگنوردی و نجات حادثه‌دیدگان را آموختند. در ابتدای سال ۵۹ نیز غار «تیشه کن» مورد دیدار دسته‌ای از اعضای سازمان دماوند قرار گرفت. برای وارد شدن به دهانه این غار نیز (که در نزدیکی خرم‌آباد است) باید از دیواره‌ای سنگی، با طناب فرود آمد.

علم کوه هم میهمانانی از غرب کشور داشت. در تاریخ ۵۹/۵/۱۰، شکاف سمت چپ دیواره شمالی را اردبیلی و اسماعیل زاده از همدان - (که سومین صعود ایرانیها از آنجا و دومین صعود برای شهرستانیها بود) و گردۀ شمالی را در تاریخ ۵۹/۵/۱۲ چند کوهنورد از همدان و کرمانشاه (اردبیلی، ح. حیدریان، باقر عیوضی و احمد متینی و...) صعود کردند که کرمانشاهیها، نخستین بالا روی شان از آنجا بود و اردبیلی و عیوضی از همان راه بالا رفتن، فرود آمدند. اسماعیل زاده، صعود دیگری را نیز به ثمر رساند و آن، از راه اورال بود که همراه با خلیل عبد نیجویی (در کمتر از دو روز) دو تکه این راه را که نیمه پایینی اش به نام لهستانیها و نیمه بالایی اش به نام فرانسویهاست، رام کردند. این تلاش نیز برای کرمانشاه و همدان، نخستین تلاش بود.

اما تکاپوی کوهنوردان کرمانشاه در تابستان ۵۹، تنها در علم کوه نبود، بلکه سنگهای کوههای خانگی شان را نیز از یاد نبرده بودند. ک. اسدآبادیان و ح. حیدریان، راه «تکمیلی کوتاه» در طاق بستان را گشودند و سپس، آمایه، حیدریان و عیوضی، در همین دیواره، از راه «دیپازون» به فراز رفتند.



قله سن بران در بخشی از کوههای اشترانکوه

مرتضی رحیم‌پناه و عده‌ای از گروه کوهیاران قدیم وی

بزنم و از صعود جالب سال ۵۹ وی و یارانش شمه‌ای بنویسم، چنان در میان یادداشتها و نامه‌ها و خبرهای اینجا و آنجا که مربوط به راهیابیهای آنان در سالهای ۵۸ و ۵۹ می‌شود غرق و درگیر شده‌ام که گمان ندارم آسانتر از درگیری خود آن عزیزان با یخهای دهشتناک و زیبایی یخار برای پیروزی بر آنجا باشد! پس چه بهتر که هنوز به یخار نرفته، به پنجره «نکته‌ها» سری بزنیم و از خواننده عزیز اجازه می‌خواهم که ابتدا انتقادی از خود داشته باشم. از دهه بیست، پس از آشنا شدن با فلسفه یونان کهن و نیز درون‌نگری مولانا جلال‌الدین، به خویشتن‌شناسی پرداختم که شاگردی استاد بزرگ و عارف وارسته، شادروان جلال همایی (که مرید سرباخته مولانا بود) نیز بر این پویش، شوری وافر افکند. بدان راه رفتن تا از آن رهگذر درون خود را بهتر پالایش کنم. از نتیجه‌های این خودشناسی و به درون پردازی، یکی هم، توان درباره خویشتن به داوری نشستن و انتقاد کردن از خود بود.

مدتهاست که پیش از اینکه دیگران بتوانند و یا بخواهند نقیصی را در من درک کنند، ادراک سالم خودم، آنرا به من می‌نمایند. بگذریم از اینکه ممکن است کسانی هم باشند که ناسنجیده و ناپخته بخواهند ایرادی بگیرند و گناهی نسبت بدهند و در یک زندگی عادی و معمولی، اگر به این اندیشه باشیم که خود را بشناسیم و با این شناسایی، به تزکیه بهتر و بیشتر خود بردازیم و بینش خود را ژرفتر و گسترده‌تر کنیم، شاید برای همان زندگی و ارتباط عادی، دشواری ویژه‌ای نداشته باشیم. اما در برخی هدفها و کارها، شناختن خویشتن و خویشتن و وجدان و خویشتن خویشتن کشاندن و درست و عادلانه درباره تراوشهای مغزی و فرآورده‌های اندیشه و بینش و سنجش و پژوهش و کردار خود به داوری نشستن، بسیار مهم و لازم است. پر حاشیه نرم، که اگر چند باری به اشتباههای حروفچینی و ستونبندی کامپیوتری و تصحیح کن اشاره‌هایی داشته‌ام، این بار باید خود اعتراف کنم که با وجود دقت و وسواس فراوانی که در کارهای نوشتاری و پژوهشی دارم، در موضوع یخار شماره پیش دچار لغزش شدم. برای توضیح بیشتر در این باره، باید بگویم که گمان می‌برم آنچه در شماره گذشته درباره صعود سال ۵۸ جلال رابوکی و همراه ایشان به یخار نوشته‌ام، دارای اشتباهی است! چنان که در بالا اشاره کردم، یادداشتها و نامه‌ها و خبرها در این باره، بسیار و درهمند و تا اندازه‌ای متفاوت و ناروشن، و همین‌ها بودند که من غرق شده در آنها را به اشتباه کشاندم!

با پوزش خواهی از شما خواننده گرامی، برای این شماره مجله و باز هم موضوع صعود دیگری از یخار در سال ۵۹، از اشاره به این صعود خودداری

اسدابادیان، ایزدی، پورحسینی، سریری و عیوضی نیز راه «زردیها» را با نامه‌های خود به ثبت رسانیدند... و یادمان باشد که یخچال شمال عربی علم کوه را نیز در ۵۹/۵/۹ محمد باقر عیوضی و حسن میرابی در نوردیدند که سومین صعود ایرانی، دومین دسته مستقل ایرانی و باز هم یک نخستین دیگر برای کرمانشاه و نیز شهرستانها بود.

همدان یا اکباتان باستان و سرزمین الوند سالخورده- اما جوان مانده- و باباطاهر اندیشمند دل از کف داده، در سالهای گذشته، کوهنوردانی ورزیده و پیروزمندی به جامعه کوهنوردی ایران عرضه داشت که با تعدادی از آنان در این نوشته‌های تاریخچه‌ای آشنا شده‌اید. قدیمتر و پیشگامتر از آنان، شادروان محمود اجل را نیز به یاد دارید که در سال ۱۳۱۴ توجال را صعود کرد و در سال ۳۲ همراه و همگام جوانترها در دوره آموزشی کوهنوردی نوین شرکت جست و پیروز به در آمد و هم او بود که کوههای بسیاری را در ایران (برخی برای نخستین بار) صعود کرده و حتی سروده‌ای هم در باره آن دیده‌ها و صعودها از خود به یادگار گذاشت.

در بی تلاشیها و کوهنوردیهای کوهیاران این دیار کهن در کوههای آن خطه و سایر کوهستانهای کشورمان و نیز صعودهای نوین آنان بر دیواره‌های دشوار و بلندی چون: علم‌کوه و بیستون و کوتاهتر، مانند: تزرگان و لچور و... (که تمرینهای مقدماتی شان را با چنگ افکنی بر سنگهای جالب پایه الوند بنیان نهاده بودند)، در این سال نیز برای گسترش بیشتر و همگانی ساختن کوهنوردیشان، صعودهای چندی را با تعدادی بیش از ۵۰ نفر برای هر کوه تدارک دیدند.

از میان این چند صد نفر صعودکننده، نسل تازه‌ای با به میدان صعودهای نوین گذاشت که نه تنها جای پای پیشینیان خود را پر کرد، بلکه به پیروزیهای تازه‌تر و بیشتری نیز نایل آمد.

اینک نگاهی بیفکنیم به رشته آلپ در اروپا که دومین کوه بلند آن، مون رز (مونت‌رز) با بلندی ۴۶۳۴ متر) در مرز سوئیس و ایتالیا قرار دارد. این کوه که سرپایش را (به ویژه در سمت سوئیس) یخهای ستبر پوشانیده است، یکی از کوههای مورد صعود کوهنوردانی است که دوره‌های دشوار راهنمایی کوهستان را در مدرسه ملی اسکی و کوهنوردی شامونی می‌گذرانند (صعود و فرود از یخچالهایش، با هدف، تمرین یادگرفته‌ها و آزمایش). قله این کوه زیبا و بلند، محمود افغان و سه تن از همراهانش را در تابستان ۵۹ پذیرا شد.

نکته‌ها

اکنون که می‌خواهم با کوهمرد خودساخته، جلال رابوکی، سری به دره یخار



رشته کوه دو برار و قله‌هایش در زمستان، و خط سیر صعود سال ۵۹ به آنها



از راست: دکتر محمد هادی شفیعیها و شادروانان دکتر افشار شیرازی و محمدعلی پرویزی، از کوهنوردان پرتکاپوی دهه‌های گذشته



گروه بزرگی از کوهنوردان بدون میخ و چکش در راه اجرای کوهنوردی سنتی

سه تن از بانوان کوهنورد پیشگام در نخستین صعودشان به علم کوه (۱۳۲۹)، از راست: نصرت کوهکن - عصمت قاضی - فرخ کوهکن

مشخصه و دشواری صعود داشته باشد، کوهنوردی، مدت‌هاست که از حالت سنتی خود به در آمده است و راه‌ها به دقت مورد بررسی و طراحی و سنجش و مقابله قرار می‌گیرد و سبک و سنگین می‌شود و ما هم دیگر نمی‌باید از این موضوع دور باشیم و فاصله بگیریم.

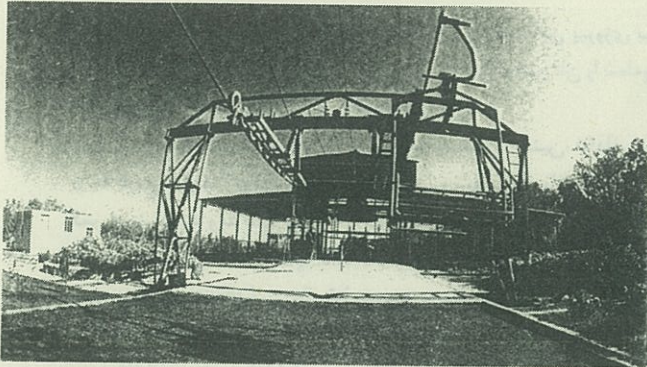
کوهنوردان عزیز ما هم می‌توانند تلاش‌های خود را در کوهستان، بهتر بررسی کنند. در کوله‌پشتی و حتی در جیبشان باید کاغذ و قلمی باشد که طرح کوه و راه‌ها را منعکس بسازند. اگر با صعودهای پیشین تفاوتی دارد، آن را با چگونگی‌ها و درجه‌بندی‌ها و... مشخص بکنند. دگرگونی‌ها، زیبایی‌ها و زشتی‌ها به یادداشت بیایند. (گرچه، کوهستان زشتی ندارد، مگر اینکه به دست ما ایجاد شود!) این نکته‌ها و موضوعهای دیگر، هم برای خود کوهنورد و هم برای دیگران و نیز نوشته‌ها و بایگانی‌ها (آرشیوها) قابل بهره‌گیری فراوان هستند.

بیشتر کوهنوردان می‌دانند که مثلاً کوه دنا، یک کوه تک‌قله‌ای مانند دماوند نیست. اگر گفته شود که کوهنوردی به این کوه صعود کرد، اما روشن نباشد به کدام قلّه‌اش، این یک اشتباه بزرگ است. تخت سلیمان و یا سیلان و... را از چند راه و جبهه می‌شود بالا رفت، و اینها از نظر دشواری، چشم‌انداز، یخی و یا سنگی بودن و... با یکدیگر تفاوت دارند و ارزش آنها نیز یکسان نیست. گفته شد که کوهنوردی، چند دهه است که از حالت سنتی برون آمده است. دگرگونی در صعودها، راه‌های تازه و دشوارتر، ماجراجویی‌ها و علاقه به شناسایی و پیشروی‌های بیشتر، سیما و مفهوم کوهنوردی را تغییر داده است. البته هستند کسانی که هنوز هم پا در جای پاهای پیشینیان می‌گذارند و نمی‌خواهند یا نمی‌توانند این سنت و یا حالت «کلاسیک» را عوض بکنند، که تکاپوهایشان نیز ارزنده هست و خواهد بود و اگر این شوق و ذوق را مخدوش بکنیم، کوهنوردی را لطمه زده‌ایم.

می‌کنم. امیدوارم که در شماره آینده مجله، به درج درست راه‌ها و جاهای مشخص هر دو صعود سال‌های ۵۸ و ۵۹ از یخچال یخار موفق شوم و از شرمندگی بگریزم.

شما نیز مانند من، بارها در مجله‌ها و نشریه‌های خبری و نوشته‌های دیگر خوانده‌اید که برای مثال، فلان دسته از راه لهستانی‌ها در علم کوه بالا رفت، یا اینکه کوهنوردانی برای نخستین بار به قلّه‌ای رسیدند، یا دیواره‌ای گسترده مانند بیستون و یا یخچالهایی مانند سیلان و یا یخار صعود شدند. نه تنها کسی چون این نگارنده که باید این تلاش‌ها و پیروزی‌ها را در ذهنش حلاجی بکند و به مقایسه و مقابله و پژوهش بپردازد و سپس آنها را برای امروز و فردایی به روی کاغذ بیاورد، بلکه کسان دیگری هم که یا در همین رده هستند و یا تنها کوهنوردی می‌کنند و شاید هم به رقابت‌های سالم می‌پردازند، باید بدانیم و بدانند که مثلاً در دیواره علم کوه، کدام راه لهستانی‌ها صعود شد؟ یا به قلّه فلان کوه، از کدام راه، جبهه، گرده و... بالا رفتند؟ و یا کجای بیستون یا یخچال سیلان یا پهنه چند صدمتری بام یخی دماوند، زیر پاهای کوهنوردان قرار گرفته است؟

در گذشته دور، هرکس به دماوند صعود می‌کرد، روشن بود که معمولاً از جبهه جنوبی بالا رفته است. اما امروز، دیگر به سادگی نمی‌توان گفت که کوهنوردی به قلّه این کوه رسید؛ در حال که وی با یخچال دشوار یخار یا سوله دست و پنجه نرم کرده، یا از تیغه سنگی - یخی شرق، صعودی نفس‌گیر را به ثمر رسانیده است. حتی همین جبهه‌ها و یخچالها و برخی از تیغه‌ها و دیواره‌ها نیز باید زیر ذره‌بین بیایند و روشن بشود که از کجای آنها صعودی صورت گرفته است. اکنون، کوهنوردی نوین «ما» که باید پنجاهمین سال آن را جشن گرفت - به جایی رسیده است که باید بدانیم دور راه بالا رفتن از دیواره‌ای (در حالی که تنها چند متری با یکدیگر فاصله دارند)، ممکن است دو



ایستگاه پائین (دره) تله‌سیژ عباس آباد که دوستداران طبیعت بلند را به بالای الوند کوه همدان می‌رساند.

گروهی از مربیان ورزش و علاقمندان سالهای ۶-۱۳۱۵ مشهد. در یکی از برنامه‌های کوهنوردی، کسبیکه با علامت x مشخص شده است منوچهر مهران، و پشت سر او، حسین بنایی است که از پیشگامان ورزش نوین در ایران و صعود کنندگان اولیه دماوند بوده‌اند.

انسانیت، درون رابوکی (کارشناس دره یخار) را برمی‌انگیزد و باز او و یکی دو نفر از دوستانش را به یخار می‌کشاند. البته شور و شوق راهیابی یک هفته پیش در این دره، این بار جایش را به اندوه سنگین می‌سپارد، که با جست و جویی پرتلاش، تا جسد را نمی‌یابند و به پایین نمی‌رسانند، آرام نمی‌مانند. همزمان با همین تلاشها، کوهنوردانی از کرمانشاه نیز نخستین شمال نوردی دماوند کوه را برای شهرستانشان رقم زدند: کریم اسدآبادیان، علی پورحسینی، منوچهر چگینی، حشمت و هوشنگ حیدریان، باقر عیوضی، فرح قلعه‌ای، بهمن مشتکوب.

● پس از ۴۳ سال

● رفع دلتنگی از کوههای تنها در زمستان

اینک، که گرمای تابستان فروکش می‌کند و نسیم خنک پاییزی در کوهستان به نوازش چهره کوهنوردان می‌آید، آخرین تکاپوهای کوهروان غیر زمستانی در قله‌ها و کوهها، رفته رفته جایش را به سکوت و آرامش می‌دهد. آن گاه سازماندهی پوشش زمستانی کوهساران به وسیله طبیعت آغاز می‌شود، که همراه با آن، کوهنوردان این فصل نیز دست به کار آماده ساختن برنامه‌هایشان می‌گردند.

کوهستانهای نزدیک تهران (کلون بسته و سرکچال چهارهزار متری) هدف چند تن از اعضای سازمانی الوند همدان و خانه کوهنوردان تهران قرار می‌گیرد. آنها ۱۳ نفر هستند و در بهمن ماه ۵۹، با خوشوقتی از این قله‌ها باز می‌گردند.

هفت نفر دیگر از این کانون، همراه با تنی چند از گروه البرز قزوین، هفت روز را برای پیکار با برف و بوران و سرمای کوههای طالقان در برنامه‌شان منظور کردند. هدفشان صعود به قله ۴۲۵۰ متری البرز کوه بود. امیر بهشتیان، قاسم پیله‌چی‌ها، علیرضا ژاله (سرپرست)، حسین سمعی، فرامرز شجاعی، محمود مرعشی و علی کولابی در ۱۶ بهمن به قله رسیدند. راه آنان از سمت غربی این کوه بود.

نخستین صعود به این قله را ۴۳ سال پیش از این تاریخ، دسته‌ای که به سرپرستی شادروان ارسلان خلعت‌بری بود، در تابستان ۱۳۱۶ به ثمر رسانید. نخستین دسته‌ای نیز که از کوهنوردان نسل تازه پس از جنگ بین‌المللی دوم، این کوه را صعود کرد، شامل: امیر حسین امیر فیض، ابراهیم صدری، حسین کاظمی و حسین حاج محمدی بود.

در آبان ماه ۵۹، دوازده روز پیش از این البرز نوردی، کوهنوردانی از گروه آرش. برنامه زمستانی خودشان را آغاز کردند (اگر چه در تقویم، هنوز پاییز بود). هدف این دسته، دماوند کوه از یال شرق، شمال شرقی (تخت فریدون) بود.

اما از سوی دیگر، کوهنوردانی هم هستند که در خود آمادگی برای کارهای دیگر احساس می‌کنند، می‌خواهند کوهنوردی را از گونه‌ای دیگر، عم به پیشرفت و گسترش بکشاند و با نوآوریها، افقهای تازه‌ای بکشایند. به اورست، به ماترهون، به دماوند و بیستون و سبلان و برخی دیگر از کوههای دیگرمان نگاه بکنید و دگرگونیها را در آنها بسنجید. به یاد سال آغاز دهه ۵۰- که اینک در اینجا نوشته به پائینش رسیده‌ایم - افتادم. در آن سال، چند نفر از کوهنوردان جوان آلمانی آمدند که بانوی کوهنورد و نویسنده همچنان فعال ایران «میترا امیدوار» مترجم و راهبر آنها بود. در هدف آنها، زردکوه و چند کوه دیگر آن خطه قرار داشت. وقتی گزارش برنامه‌هایشان را مرور می‌کنیم، می‌بینیم که آن چهار نفر، به راهها، دیواره‌ها و قله‌هایی دست یافتند که خود ما کمتر از آنها آگاهی داشتیم و حتی راهی را در مسیری سنگی، به هیئت کوهنوردیشان «فیرزه لاند» منسوب ساختند و به یادگار گذاشتند. چشمهای این جور آدمیان، تنها یک راه آشنا و همگانی را نمی‌بینند. می‌گردند و می‌کوشند تا در چند روز فرصتی که پیدا کرده‌اند، موضوعهای تازه‌ای را در چنته سفرشان بریزند و چیزهای نوینی برای گفتن و عرضه کردن داشته باشند. به نظر بسیاری از کوهنوردان، یک دیواره کوتاه صعود نشده که به قله‌ای می‌رسد، اگر چه درگیری و وقت و هوش بیشتری لازم دارد، اما ارزشش بالاتر است از راهی عادی و ساده که به همان قله منتهی می‌شود و بارها هم درنور دیده شده است. اندیشه و کارهای جالب را می‌توان پسندید و نمونه قرار داد.

● باز هم مزه تلخ یک بیدقتی!

● و باز هم یک امتیاز برای...

یک هفته پس از برنامه تازه و جالب سال ۵۹ جلال رابوکی در یخار دماوند (که نوشته بی‌نقص آن را، در شماره آینده مجله وعده داده‌ام)، به وی خبر می‌رسد که دو نفر کوهنورد که از قله دماوند به سوی تخت فریدون باز می‌گشته‌اند، به سبب درنظر نگرفتن فاصله و مدت لازم برای رسیدن از قله به پناهگاه، به شب بر می‌خورند و راه و جهت را اشتباه می‌کنند. نتیجه یکم این اشتباه و کمی دقت و نیر ناآشنایی با دماوند و یا ستارگان مشخصی در آسمان، درگیر شدن آنها با یخچال بام برفی بوده است (که ۵ متر تغییر دادن راه در نزدیکی قله، چند صدمتر اشتباه در پایین دستهای راه بازگشت را در پی دارد.) و نتیجه دوم - متأسفانه - لغزیدن یکی از دو کوهنورد در روی یکی از یخچالهای دره یخار بوده است که منجر به سقوط و درگذشت وی در این دره بزرگ می‌شود!! به دلیل نبودن گروه نجات ورزیده و آگاه و آماده، ندای

کوههای ما و جاهایی مانند کشور ما، نمی توان صعود به دماوند و علم کوه و یا نظایر آنها را از راههای سنتیش فراموش کرد، که در غیر این صورت، باید در ماتم کوهنوردی نشست!

از سوی دیگر، باید خوشحال باشیم که کوهگردی، همچنان مورد توجه گروههای انبوهی است و این گردش نیز به دلایلی چند، فزونی می یابد. دسته های بزرگ، در روزهای تعطیل و آخر هفته، از شهر می گریزند (به راستی باید آن را «گریز» دانست!) که خستگیهای گوناگون روزهای کار و کلنجار با زندگی را در گذراندن ساعاتی در دامان طبیعت و در سکوت و هوای پاک و آفتاب روشن و آزادی کوهستان، از خود دور سازند و «باطری» های تن و روان را برای هفته های دیگر، در اینجا «شارژ» کنند. کوهنوردان بزرگ نسل آینده، از میان فرزندان کوچک همین خانواده ها شکوفا خواهند شد.

با اشارات بالا در مرور راههای سنتی کوهها و هزاران کوهنوردی که بدانها علاقه دارند، بسیار مایل بودم که بتوانم تعدادی از کوهنوردان بزرگ این رده را نام ببرم و به جوانان امروز بشناسانم. البته چنین کاری، ساده و پیش پا افتاده نیست و از توان کسی چون من دور افتاده هم بر نمی آید. اما در اینجا، یادی می کنم از زنده یاد عباس علیزاده، کوهمرد پاک سیرتی که بارها و بارها دماوند کوه و قله های دیگرمان را زیر پا نهاد و تعداد زیادی از یاران خود و جوانان مشتاق را نیز رهبری کرد و یا شادروانان: دکتر افشار شیرازی، غلامحسین بالکائی، منوچهر جهان بگلو، حسین رفویان، بانو مهری زرافشان، مصطفی زینتی، مرتضی سمردی، علی شکویی، کردنیا، قدیری، نورایر، اجل... و یا پیش از آنان و پیشگام در کوهنوردیمان: حسین بنایی، دکتر امیر بیرجندی، ارسلان خلعتبری و همگامانش، منوچهر مهران و... که از همین رده کوهنوردان بودند و امروز چشم از جهان فرو بسته اند.

و عمرشان دراز باد: احمد اخوان، جهانگیر امامی، اکبر بشردوست، قاسم بهدادنیا، محمد علی تفرشی، هاملت چرخچیان، بانو نرگس حکیمی، دکتر کمال الدین جناب، حسین خوان یغما، باقر خورشیدی، مرتضی رحیم پناه، ناراله زرین قلم، امیر حسن شاملو، دکتر م. ه. شفیعیها، عزت شهیدا، پرویز شیوری، ابراهیم صدری، صادق صدقیانی، مهدی صدقی نژاد، غلامرضا عاصمی، خلیل عباسی، ناصر فلاح، بانوان نصرت و فرخ کوهکن، امیل مارکاریان، استپان مرادیان، احمد معرفت، بهمن ناصحی، داود نصیری، ابوالقاسم نوروزی و... که برخی از اینان با کوهنوردی نوین نیز آشنایی داشتند

چهار نفر از آنها توانستند از نزدیک به قله سلام بگویند. این پیروزی بر سرمای کوهستانی بلند در سیمای زمستانی، چنان این کوهنوردان را شعله ور ساخته بود که شبی را نیز در آغوش قله به صبح آوردند!

کوهنوردان سازمان دماوند نیز در تب و تاب زمستان راستین، نگذاشتند جبهه غربی دماوند، اندوهگین سرمای زمستانی و تنهایی اش باشد. یازده نفر کمر همت بستند و به سرپرستی علی باباجانی، راهی این جهنم سرد شدند. باد غربی هم این دسته را تنها نگذاشت و خوب همراهیشان کرد! حسن و سعید جواهرپور، فتحاله کیا بیها، رضا محمدی و سرپرست، دستهای یکدیگر در قله فشردند. بهزاد اسکندانی، بهروز حبیبی، علیرضا ژاله، محمد قائمی، مجید کاشانی و حمیدرضا لطفی پور، یاران پیروزمندان و سهیم در این پیروزی بودند.

کوه برقله و سنگی «دو برار» نیز که در جنوب دماوند کوه استوار ایستاده است، هدف صعود زمستانی قرار گرفت. این کوه که اگر دامنه هایش در زمستان برای اسکی کردن مناسب است، از سینه تا فرازش را توده های سنگ زینت داده است که صعود از آنها و یا گذر از فرازشان، آن هم در زمستانهای سرد و پر برف، تکاپوی پر ارزشی را طلب می کند. جلال رابوکی و یارانش سنگ تمام گذاشتند و خواستند همه قله های دو برار را درو کنند. این کار نیز یک کوهنوردی جالب زمستانی بود با درگیریهای فراوان با سنگها و سرما و برف و نقابهای برفی.

کوهنوردان، برای آخرین هدف که بلندترین قله بود، ساعت ۷ از چادرشان راه افتادند، ساخت ۱۵:۳۰ در آنجا بودند و تا ساعت ۲۰ در تاریکی شب، بار دیگر در چادر آمدند.

گرده سرداغ دماوند هم در زمستان، سوز و سرمای جانانه ای دارد؛ اما کسانی که جان و جسمشان با کوه مزوج شده است، در این فصل و این حالت نیز لذتی می یابند که توصیفش آسان نیست. مهدی ارضا، علی باباجانی، بهروز رئیس، سعید شجاع، ف. کیا بیها، بهمن ماه را در نظر گرفتند و از این آزمایش پیروز بیرون آمدند.

کوهنوردانی از همدان نیز زمستان را برای صعود به اشترانکوه برگزیدند. قله «سن بران» هدف پیروزی شان بود. چند نفر از پارسیان هم، هوس دناوردی را در زمستان ۵۹ داشتند. برنامه را با سرپرستی بهمن ایزدی به پایان رسانیدند و حمیدرضا بهمرد، جعفر شرقی، خسرو شهریاری، بانو پروین لسگری، حسین میرانیان که از شهر سیراز بودند، در این گروه جا گرفته بودند.

● کوهنوردی سنتی و چند یاد و نام ● صدسالگی یک سازمان کوهنوردی ● پایداری پیوند با کوهها و انسانها

خوانندگان ارجمند، دهه پنجاه رو به پایان است. خوشوقت از ارائه یادگیریهما، پیروزیهما، پیگریهها، گسترشها، پیشرفتها، همکاریها، دوستیها و انسانیتها، که نه تنها در زمینه کوهنوردی نوین خود را نشان داد، بلکه در رده کوهنوردی سنتی نیز؛ تعداد کوهنوردانی که از راههای معمولی به قله های کوتاهتر و بلندتر روی آوردند باز هم فزونی یافت و معنا و مفهوم کوهنوردی نیز در میان این صعودکنندگان رسوخ بیشتری پیدا کرد.

رفت و بازگشت این صدها و هزارها کوهنوردی که می خواهند به کوه بروند، بدون اینکه درگیر برنامه ها و هدفهای سنگ و یخنوردی باشند، یا طنابی و میخ و چکشی با خود حمل کنند و یا دوره های ویژه ای را بگذرانند (اگر چه دانستن اصولی نیز برای نوپایان این رده ضروری است)، نشان می دهد که در اینجا هم مانند کشورهای دیگر، کوهنوردی نوین و یا سنگنوردی و یخنوردی خالص، نتوانسته است به اصل کوهنوردی لطمه وارد بیاورد. به ویژه برای



چندتن از کوهنوردان بزرگ جهانی و دعوت شدگان، در کنار پناهگاه نوین «ارژان تی پیر» و یخچال یخ و بهمن شناس معروف سوئیس، و سه نفر نشسته سمت راست، نمایندگان روسیه هستند.

مجسمه یادبود نخستین صعود به قله مون بلان

کشور فرانسه که در تابستان سومین سال از دهه ۵۰ در شهرک شامونی و در جوار مون بلان برگزار شد، این دهه را به پایان می‌بریم. فدراسیون کوهنوردی فرانسه، کوهنوردانی را از چندین کشور (و از ایران، نگارنده را) برگزیده و بدین مراسم دعوت کرده بود. جای مجسمه یادبود نخستین صعود به مون بلان (دانشمند سوئسی: ه. ب. دوسوسور و روستایی اهل شامونی: ژاک بالما) را که رفته رفته جای مناسبش را از کف داده و ساختمانی در جلو آن قد علم کرده بود، تغییر داده به فضای باز مناسبی برده بودند که بلندترین قله اروپا، جایی که با صعود بر آن، تاریخ کوهنوردی آغازیدن گرفت، درست روبه‌روی آن دیده می‌شد.

برخی از آیینهای این صدمین سال، در شهر، در کنار همین مجسمه یادبود، در مدرسه ملی کوهنوردی و اسکی با ساختمان بزرگ نوبیادش و یا در ساختمانهای دیگر برگزار شد. پناهگاه زیبا و خوش سبکی نیز در کنار یخچال بزرگ «ارژان تی‌یر» بنا کرده بودند که گشایش آن در همین هفته، به دست وزیر وقت ورزش و جوانان فرانسه (که خود از کوهنوردان زبده و مشهور است) انجام پذیرفت. موریس هرزوک، وزیر پیشین ورزش، پیروزمند نخستین هشت هزارمتری و شهردار آن زمان شامونی، رئیس‌ان باشگاه کوهنوردی و فدراسیون و نیز گروهی از بزرگان کوهنوردی فرانسه و دعوت شدگان کشورها به این مراسم، در این آیین شرکت داشتند. من نیز (تب‌آلود و با پایی که به درد و جراحت تازه و بدفراجمی دچار شده بود) در همه این آیینها شرکت جستم و در گردهمایی پایانی، پیام رئیس وقت فدراسیون کوهنوردی ایران، شادروان حاجی محمود صادقیان را برای حاضران خواندم که چون مضمون و محتوایی صمیمانه و کوهنوردانه داشت، بر دلها نشست و مورد توجه قرار گرفت و در روزنامه شهر نیز به چاپ رسید. شیلد یادبود آن مراسم، یادگاری است در میان به جای مانده‌های خاطرات کوهیم.

در شماره دیگر خشنود خواهیم بود که با شما عزیزان، به دهه ۶۰ گام بگذاریم. ادامه دارد...



و دارند و کم یا بیش، کوههای خودمان و نیز در آن سوی مرزها را در نور دیده‌اند.

از تنی چند از این قدیمی‌ترها، در این مجله یاد شده است، اما دو اشاره به دو تن از «تا اندازه‌ای» بازنشستگان کوهستان را در اینجا جایز می‌دانم. شنیده‌ام که یکی از آنان، با همت و کوشش بسیار توانسته است در کوه الوند همدان، بالابری (تله‌سی‌یژ) بر پا سازد که مردم کوهگرد آن دیار و شهرهای دیگر را به بالا دستهای آن کوه رهنمون باشد. وی کوهنورد پرتلاش دیروز، علی شکرابی است که امروز بدین گونه، باز هم حضورش را در کوهستان و در خدمت کوه نشان می‌دهد. دیگری، مرتضی رحیم‌پناه، از کوهنوردان پریروز است، که اگر خود و یاران نزدیکش، دیگر کمتر به قله‌های بلند پا می‌گذارند، ساخت گرم و پرصفای کلبه‌اش، جایگاه گردهماییهای ماهانه دوستان کوهی است و در فصلهای مناسب هم تغییر جا می‌دهند و این دیدارها را در دامنه‌های کوهستان برگزار می‌کنند. چه باشکوه است «این گونه پیوستگیهای» کوهیاران، با خودشان و با کوهستان!

... و اینک با اشاره‌ای کوتاه به آیینهای یکصدمین سال باشگاه کوهنوردی



ولژ آرژانتین ۶۷۰۹

هموطن!

ورزش راهی است بسوی سلامت جسم و جان
در سرزمین ما - کوهنوردی، فراگیرترین ورزشهاست
همه با هم، بسوی توسعه ورزش کوهنوردی
ورزش کوه: تولیدکننده وسایل ورزشهای کوهستانی

تهران - شرق میدان فردوسی - کوچه رفعت جاه - شماره ۲

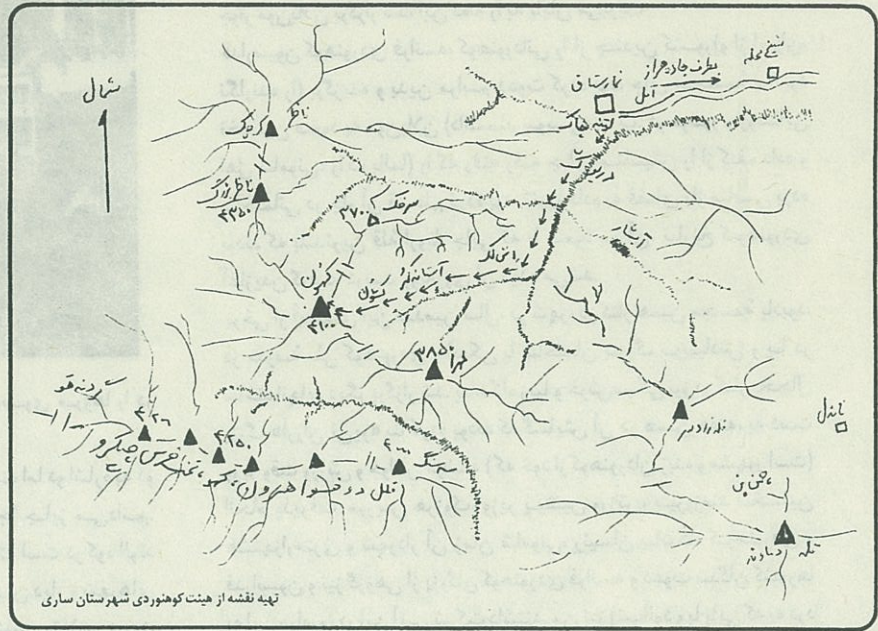
تلفن: ۸۸۲۶۶۴۲ فاکس: ۸۸۴۲۰۳۴

به گویش مازنی یعنی دریا) در زیر پای ما نمایان شد؛ دشتی وسیع، با رودخانه‌های فراوان. شایان ذکر است که این دشت زمانی دور دریاچه‌ای بوده در منطقه لتینه چاک سدی در مقابل آن قرار داشته است. به روایتی این سد، صدها سال قبل شکسته و سیل حاصل از آب دریاچه، امل را ویران کرده است. (گسل بزرگی که این سیل در مسیر رودخانه به بار آورده در بین راه مشهود است). در دریوک سه رودخانه پرباب جاری است که در قسمت شمال دشت به هم می‌پیوندند و تشکیل یک رودخانه خروشان می‌دهند و در جاده هراز به رود هراز می‌ریزند. همه این رودخانه‌ها محل زیست ماهی قزل‌آلای خال قرمز است. این رودخانه‌ها از شرق، غرب، و جنوب دریوک جاری است که سرچشمه رود شرقی از شمال قلعه زردسر است که آبشار زیبایی در یکی از دره‌های شرقی دریوک به ارتفاع ۸ الی ۱۰ متر به وجود آورده است. سرچشمه رود غربی از شمال کهون و شرق قلل ناظر و رود جنوبی که پرباب‌تر است از شرق قلعه کهون و شمال قلعه لهر است.

از بالای گردنه لتینه چاک به طرف دشت دریوک سرازیر می‌شویم. قرار است طبق برنامه قبلی شب را در دریوک بخوابیم. از این رو به طرف یکی از خانه‌های چوپانی می‌رویم و با استقبال ساکنان خانه مواجه می‌شویم. ساعت ۴/۳۰ بامداد آماده حرکت به سوی قلعه می‌شویم. وسایل غیرضروری مثل کیسه خواب و ... را در خانه می‌گذاریم و دشت دریوک را به طرف جنوب آن پشت سر می‌گذاریم. هوا صاف و روز زیباییست. باران و تگرگی که شب قبل باریده زیبایی مناظر اطراف را چند برابر کرده است. مسیر ما با توجه به جاده مال‌رو که در انتهای دشت دریوک است به طرف غرب متمایل است. بعد از گذشت ۱/۵ ساعت به گاوینه‌ای به نام «اش‌لک» می‌رسیم. در اینجا دو چشمه بزرگ آب گوگردی و دو حوضچه برای آب تنی وجود دارد. می‌گویند آب این چشمه‌ها برای درمان امراض پوستی مفید است.

بهشت چشمه‌های ایران

در این منطقه گیاهان مفیدی می‌روید که از آن جمله: بومادران، آویشن، الزی، موسیر، اسپند، گلپر، گل‌گاوزبان و ... است. از منطقه اش‌لک می‌گذریم. هنوز از فکر جاذبه‌های زیبای دریوک و اش‌لک فارغ نشده‌ایم که به بهشت چشمه‌های ایران، «آستانه کُر» می‌رسیم. دهها و شاید صدها چشمه آب کوچک و بزرگ از دل صخره‌های عظیم به بیرون می‌تراود. شعاع این چشمه‌ها که اکثر نزدیک هم هستند،



قلعه کهمسون، زیبای خفته، در بهشت کشون

گزارش و تصاویر از ابوالحسن میرعمارتی

مقصد ما روستای نمار بود که حدود ۲۲ کیلومتر دیگر با آن فاصله داشتیم. مشغول خواندن تابلو بودیم که وانتی از راه رسید و قبل از اینکه ما دست بلند کنیم، ایستاد. راننده آن پرسید: به نمار می‌روید؟ با خوشحالی گفتیم: بله! و سوار شدیم. راننده که جوان خوش برخوردی بود، پرسید: به کدام کوه می‌روید؟ جواب دادیم: کهون. او یکی از علاقه‌مندان به ورزش کوهنوردی، اهل امل و ساکن تهران بود که روزهای تعطیل به نمار می‌رفت. به هر حال، وانت حامل ما در جاده خاکی و پرپیچ و خم، پس از گذشتن از روستاهای پنجاب، سوا، امیره، اتاق‌سرا و شیخ محله و طی یک ساعت به روستای زیبای نمار رسید. اکثر ساکنان روستای نمار و روستاهای بین راه خوش‌نشین و از اهالی امل هستند و به کار کشاورزی و دامداری مشغولند و تابستانها در این روستاها می‌گذرانند. در غرب روستای نمار قلعه کهون و در سمت جنوب قلعه لهر و قسمتی از یال سه سنگ نمایان است. ما با خوشحالی و با به دوش کشیدن کوله‌پشتیها از میان کوچه باغهای گیلاس و آلبالو، به سمت جنوب، روستای نمار را پشت سر گذاشتیم. بعد از نیم ساعت راهپیمایی در یک راه هموار به لتینه چاک رسیدیم و در ادامه از یک سربالایی رد شدیم که در بالای آن دشت زیبای دریوک (دریوک

بعداز ظهری زیبا و بهاری، در اردیبهشت ماه، برابر تقویم ورزشی هیئت کوهنوردی شهرستان ساری به قصد صعود یکی از قلعه‌های البرز مرکزی به ارتفاع ۴۱۰۰ متر واقع در منطقه نمارستاق، سوار اتوبوسهایی شدیم که از ساری و از جاده هراز عبور می‌کنند. به محض قرار گرفتن روی صندلی اتوبوس نفس راحتی کشیدیم. کوهنوردان خوب می‌دانند که فرار از قید و بند شهرنشینی و پناه بردن به دامن پاک طبیعت چه لذتی دارد. هنوز دو ساعت از حرکتمان نگذشته بود که به ابتدای جاده خاکی نمارستاق رسیدیم، یعنی در غرب جاده هراز و حدود ۵۲ کیلومتری شهرستان امل، و از اتوبوس پیاده شدیم. در اول جاده نمارستاق تابلویی با علامت جهاد سازندگی توجه مسافران این راه را به خود جلب می‌کند. روی تابلو اسامی روستاهای منطقه با تعداد خانوار و فاصله آنها تا کنار جاده اصلی (هراز) مشخص شده است.



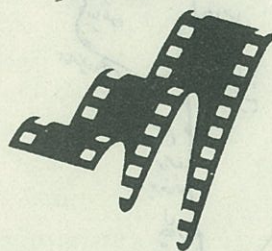
نمایی از روستای نمارستاق

راههای دسترسی به منطقه نمارستاق از شهرستان آمل روزانه ۲ الی ۳ مینی بوس (بیشتر در بهار و تابستان) به نمارستاق رفت و آمد دارد. با خودروهای عبوری هم که بیشتر در بهار و تابستان در این جاده رفت و آمد می‌کنند می‌شود خود را به منطقه رساند. Δ

ناظر، همه و همه زیبایی این کوه را چند برابر کرده است. قلّه کهنون وسیع است و به قول یکی از دوستان، زمین فوتبال! بعد از اجرای مراسم قلّه در کنار سنگچین بزرگ آن عکسی به یادگار برمی‌داریم و برای دیدن مجدد زیباییهای بین راه عازم نمار می‌شویم تا از آنجا به ساری برگردیم.

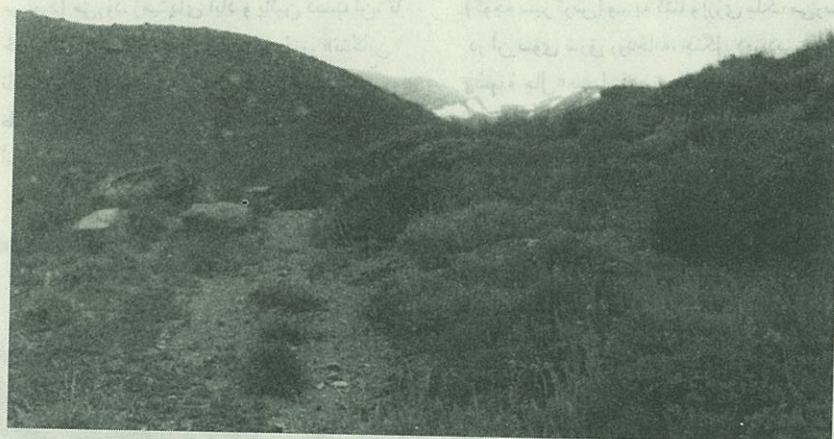
حدود ۲۰۰ تا ۴۰۰ متر است. از هر روزنی آبی گوارا بیرون می‌ریزد. این آبها رودخانه‌ای تشکیل می‌دهند که با سر و صدای زیاد در شیبی تند به رودخانه‌ای دیگر که در پای همین چشمه‌ها در جریان است می‌ریزد. (آستانه کُر یکی از سرچشمه‌های اصلی رود جنوب دریوک است) از عظمت و شکوه وصف ناپذیر آستانه کُر هر چه بگویم کم است. اینجا واقعاً بهشت چشمه‌های ایران است در کنار رودخانه‌ای کوچک که از زیر جبهه شرقی قلّه کهنون سرچشمه می‌گیرد به طرف غرب به راهمان ادامه می‌دهیم و با گذشت یک ساعت به جایی می‌رسیم که سرشار از رستنی‌های زیبا است. گل‌های زیبایی این منطقه آرامش‌دهنده روح و جان هر دوستدار طبیعت است. آن قدر اینجا زیباست که دلت نمی‌آید قدم از قدم برداری. از همه مهمتر جوجه کبک‌هایی است که زیر پای ما به این سو و آن سو فرار می‌کنند و باید مواظب باشی آنها را لگد نکنی. در پای همین دشت زیبا و خاطره‌انگیز است که شیب اصلی قلّه کهنون (کهنون به گویش محلی به معنای کبود است)، زیبایی خفته در دشت کشون، شروع می‌شود. دلمان نمی‌آید که این همه زیبایی را رها کنیم؛ ولی کوه کبود رنگ ما را به سوی خو می‌طلبد.

سینا فیلم لنگرود



تهیه فیلمهای مستند و آموزشی از برنامه‌های کوهنوردی و زیست‌محیطی لنگرود - پاساژ اسلام سیروس تقی‌پور

تلفنهای: ۰۱۴۲۵۲-۴۴۹۵-۵۰۳۷



نمایی از دشت زیبای کسون

شایان ذکر است که به علت شکارهای بی‌رویه، منطقه تقریباً از حیات وحش خالی است. تعداد اندکی کل و بز، گرگ و گراز و پلنگ در این منطقه زندگی می‌کنند.

کشون را برای دیداری دیگر هنگام برگشت پشت سر می‌گذاریم و بعد از ۳ ساعت تلاش در ساعت ۱۱/۳۰ پای بر بلندای قلّه کهنون با ارتفاع ۴۱۰۰ متر می‌نهمیم. خستگی احساس نمی‌کنیم. زیرا باید زیباییهای بین راه را دوباره ببینیم. از فراز قلّه به بلندیهایی اطراف که کهنون را از نزدیک احاطه کرده است می‌نگریم. در جنوب شرقی، قلّه عظیم دماوند و دشت چمن بن، در جنوب، قلل چیکرو و تخت زین و دو خواهر و سه سنگ، در شمال، قلل

قله سیلان از جبهه شرقی

زمانهای بسیار دور حکایت دارد، به خرس چال و منطقه «کهنه حصار دشت» می‌رسیم که در قسمت شرقی آن، دریای قله، دو دریاچه مملو از آب و یخ مانند دو فیروزه درخشان خودنمایی می‌کند. آب این دریاچه‌ها از ذوب برف‌ها و یخ‌های کود خُش چال که در جوار جنوبی قله سیلان قرار گرفته است، تأمین می‌شود.

از «کهنه حصار دشت» که می‌گذریم با کمبود اکسیژن مواجه هستیم، اما با گام‌هایی استوار، به سوی قله سیلان پیش می‌رویم. هر چه به قله نزدیکتر می‌شویم، اگر چه کم ارتفاعتر به نظر می‌آید، اما بر عظمت و ابهتش افزوده می‌شود؛ تا اینکه قدم بر فرق قله می‌نهیم و درمی‌یابیم که این پیروزی، میسور نمی‌شود؛ جز با عزمی راسخ و اراده‌ای خلل‌ناپذیر.

اکنون قله سیلان را فتح کرده‌ایم؛ قله‌ای که بلندتر از دیگر قله‌های این منطقه است. از اینجا، چشم‌انداز قله، الموت و دور دستها، دشت قزوین، قسمت جنوب شرقی آن؛ یعنی منطقه طالقان و از سمت شمال، دریای نیلگون خزر، منطقه تنکابن و ساحل فیروزه‌ای خزر و همچنین البرز مرکزی، علم کوه و خشکال پیداست.

اگر از سیلان قصد عزیمت به قزوین را داشته باشیم، با گذشتن از «باغشاه دزه» به خشکه چال و سپس به معلم‌کلاهی الموت و سرانجام به قزوین خواهیم رسید. Δ



شیبی ملایم برخوردار است) برسیم و برای نفس تازه کردن و نوشیدن جرعه‌ای آب توقف می‌کنیم و بعد از آن، به طرف گزناچال و راه گزیدن، حرکت می‌کنیم که راهی هم به «خانه بُن» دارد. بعد از نفس تازه کردن و نوشیدن جرعه‌ای آب، به منیحه‌خانی و ژبند می‌رسیم با راه‌هایی موازی که نمایانگر عبور گوسفندان به قصد چریدن است. کمی بالاتر از این مکان، به دوراهی می‌رسیم که دست راست آن به نیاردزه و اجز می‌رسد و راه دیگر که جنوبی است به «سیلان»، این راه را که سربالایی تند و نفس‌گیری دارد، پی‌می‌گیریم. بعد از طی مسافتی، نهری که از شعبات رودخانه دریاسر است دیده می‌شود و به دنبال آن، با گام‌هایی استوار به جل دزه و آن‌گاه به گُخُسُونُک و سرانجام به چشمه گورخانی یا گورخانی چشمه می‌رسیم که مشاهده آب زلال آن، نوید توقفی کوتاه برای استراحت، و به دست آوردن توان مجدد را می‌دهد. در راه فتح قله سیلان که تا به چشمه وینی یک، راه چندان نیست، گله‌ها و گیاهانی مانند: مینا، سنبل وحشی، چای کوهی (چای واش)، مریم، بنفشه، شیرین بیان، گلپر، سیاه بُن، سَنگ و... جلب توجه می‌کند.

مشاهده چشمه‌های آب زلال و گوارا، به واقع خستگی را از تن می‌زداید و نیروی محرکه‌ای در وجود انسان پدید می‌آورد که او را برای ادامه سفری که در پیش دارد مصمم‌تر می‌کند. با پیمودن یک ساعت راه پرپیچ و خم و نفسگیر، به گوسندسرای الموتها، به نام «یک سَر» می‌رسیم و تمام خستگی را در بانوشیدن چای و لبنیات تازه از تن به در می‌کنیم. هر چند تا قله، فاصله چندان نیست، اما در حدود دو ساعت راه در پیش خواهیم داشت.

با عبور از کنار یخچال بزرگی که در گودی زمین قرار گرفته است و شاید نشان از گسلی داشته باشد که از

گذر از اِزری ملک، چمنزار شیبدار ملایمی که آغاز دریاسر است، بس شگفت‌انگیز و جادویی می‌نماید. دریاسر، زمینی است هموار، محصور در دل کوه با ارتفاعی در حدود ۱۸۰۰ متر در رودخانه‌ای که با پیچ و تاب از وسط آن جاری است و چشمه‌های جوشان آن در دو سمت شرق و غرب، که فقط دوماه در طول سال آب دارد و گاوسراهایی که در قسمت غرب دریاسر، در یک خط مستقیم قرار دارد، به این منطقه، جلوه‌ای خاص بخشیده است. دریاسرش گویند، شاید به این سبب که دارای وسعتی در حد دریاست.

در وصف دریاسر، با کلمات نشاید؛ لاجرم عزم را جزم باید کرد و از نزدیک نظاره‌گر آن شد.

با عبور از منطقه زیبا و مصفای دریاسر به دژه «هرتنگ» می‌رسیم با چشمه‌ای همیشه جوشان و اُسکولی که تابستانها، دامداران در پناه آن، اقامت می‌کنند. پس از «هرتنگ»، آغاز سربالایی نسبتاً تند و نفسگیری است که به ولگ چشمه (ولگ‌میان) می‌رسد. که کوهنوردان عاقبت‌اندیش، قمقمه خود را از آب آن چشمه پر می‌کنند؛ زیرا تا چشمه بعدی که «گورخانی» نام دارد، راهی است بس دراز و پرپیچ و خم و بی‌آب.

از ولگ چشمه به دوراهی می‌رسیم که سمت چپ آن به منطقه خانه بن و سرای آن راه دارد (که چراگاه تابستانی گله‌های گوسفند است) و ادامه راه از دوراهی خانه بُن به مرتع مصفای ویل دیمه (منظرگاهی نه چندان دور) و جنگل باغچه‌مانندی که در دشتی گسترده و شیب‌دار احاطه شده است می‌رسد که جلب توجه هر عابری را می‌کند.

جایگاه بعدی (با شیب ۳۵ الی ۴۰ درجه)، «شیرخسوان» است. سپس از راه پرپیچ و خمی (که شبیه هزار چم است) می‌گذریم تا به ولگِ توک (که از

مومن از کوه محک‌تر است.

امام جعفر صادق (ع)

آن سفر کرده که ...



شادروان بنی‌هاشمی - زمستان ۶۸ - زین بیچاره علم کوه

شرح حال شادروان مهندس عبدالمجید بنی‌هاشمی

صعود یک روزه به دماوند که تعدادی از آنها به صورت دوبار صعود در یک روز به اجرا درآمد نشان دهنده عمق علاقه او به کوهستان بود. مجید بنی‌هاشمی را می‌توانی یکی از نادر افرادی در ورزش ایران و خصوصاً کوهنوردی دانست که تمامی دوران فعالیت‌های ورزشی او مبتنی بر مطالعه، تحقیق و نگارش مسائل علمی ورزش استوار بود و مؤید این مطلب را شما خواننده محترم نشریه حتماً از مقالات متعدد، شیوا و علمی ایشان که از شماره پنجم نشریه به چاپ رسیده است را ملاحظه نموده‌اید. از آن مرحوم تعدادی دیگر از مقالات به جا مانده است که در شماره‌های آینده نشریه درج خواهد گردید.

دست‌اندرکاران نشریه کوه انسان شریف و برجسته‌ای را از دست دادند که به عنوان یکی از ستون‌های استوار این نشریه با صداقت در گفتار و عمل خود پشتوانه مهمی برای ما محسوب می‌گردید.

در پایان جای آن دارد که فصلنامه کوه با ابراز تسلیت و همدردی به خانواده محترم آن عزیز از دست رفته و تمامی کوهنوردان ضمن آرزوی صبر برای آنان از درگاه ایزد منان طلب رحمت و شادی روح او را بنماییم. Δ

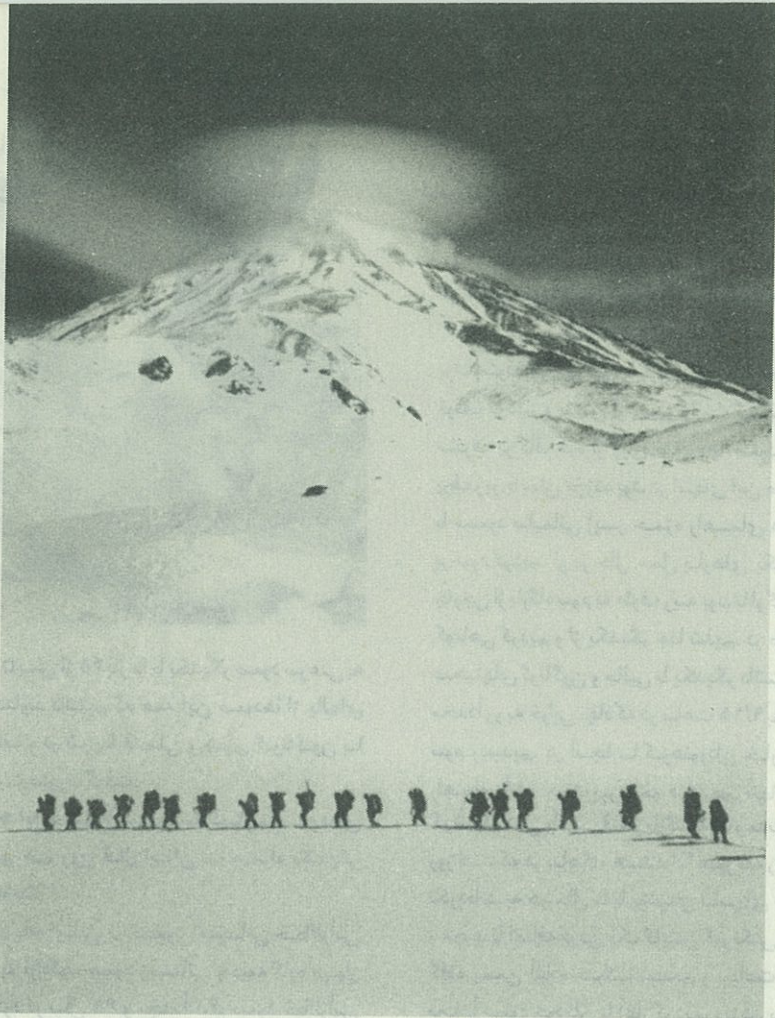
طرح‌های فوق تا زمان درگذشتش (۵۵ سالگی) مدیریت طرح پست‌های فشار قوی اطراف تهران را به عهده داشت که طرحی بسیار بزرگ و در حال اتمام است.

فعالیت‌های ورزشی

مرحوم بنی‌هاشمی از دوران کودکی به ورزش علاقه وافری داشت و رشته دو و میدانی را به عنوان ورزش مورد علاقه خود انتخاب کرده بود. در کنار این ورزش‌ها نیز نیم‌نگاهی به سایر ورزش‌های مورد علاقه خود داشت ولی اوج فعالیت‌های حرفه‌ای ورزش او به حدود سال ۶۰ برمی‌گردد. او ورزش‌های شنا - غواصی - اسب‌سواری - پاراگلایدر - اسکی - دوچرخه‌های کوهستان و درصدر تمامی آنها کوهنوردی را مورد توجه خود قرار داد و مدارکی هم در این راه کسب کرد و در کوهپیمایی به روش صعودهای سرعتی با وجود ۵۵ سال سن به توانایی‌های بالای جسمی دست یافت. بیش از ۴۵

او متولد ۱۳۲۳ در تهران بود. تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در پایتخت به پایان رساند و سپس برای ادامه تحصیل رهسپار آلمان شد. پس از اخذ مدرک لیسانس برق از دانشگاه آخن به ایران برگشت و دوران خدمت وظیفه را گذراند. سپس برای ادامه تحصیل به کانادا رفت و موفق به دریافت مدرک فوق لیسانس از دانشگاه نیوبرانسیک شد. طی سالهای ۵۳-۵۵ در سازمان انرژی اتمی کار کرد. سالهای ۵۶، ۵۷ رئیس دانشگاه آزاد بهشهر بود. از سال ۵۸ به بعد در شرکت آب. ب. به سمت مدیر طرح ساخت پست‌های فشار قوی شبکه به هم پیوسته غرب کشور در ساوه، همدان، کرمانشاه، اسلام‌آباد، سنندج، خرم‌آباد، کنگاور مشغول به کار بود. این دوران مصادف با جنگ تحمیلی و شرایط سخت بمباران در پاره‌ای از مناطق بود. پس از انجام

دماوند در پایین دست آرام و در ارتفاع ۵۲۰۰ تا قله طولانی است - حرکت باد شدید توام با ابر که از سمت غرب بر روی قله در جریان است و نهایتاً با ایجاد یک حرکت دورانی ۳۶۰ درجه قله را احاطه کرده، کاملاً به چشم می‌آید. - عکس از حمید مساهدیان



مسعود اشرفی

دماوند، بازگشت!

مقدمه

صبح روز چهارشنبه ۷۸/۱/۱۸ در دفتر نشریه مشغول مطالعه و بررسی مطالب رسیده بودم که زنگ تلفن به صدا درآمد. گوشی را برداشتم. «آلو، سلام، بنی‌هاشمی هستم.» مانند همیشه صدایش گرم و متواضع بود. پس از احوالپرسی معمول و تبریک سال نو قرار دیدار عصر را گذاشتیم. ساعت ۳ بعد از ظهر به دفتر مجله آمد و بیش از سه ساعت با یکدیگر پیرامون موضوعات گوناگون که بیشتر آنها مسائل جاری نشریه و مشکلات فراوان انتشار آن بود گفتگو کردیم. او را از شماره پنجم نشریه می‌شناختم و به روحیات، طرز تفکر و عشق و علاقه و افرش به ورزش و نشریه‌اش (کوه) کاملاً آشنا بودم. صداقتش در طی این دو سال همکاری بر تمامی دوستان دست‌اندرکار نشریه ثابت شده بود؛ و هر زمان که اظهار می‌داشت «شما مطمئن باشید که مشکلات برطرف خواهد شد». چون سخن از دل می‌گفت لاجرم بر دل می‌نشست.

ساعت از شش عصر گذشت. تلفتی با جلال رابوکی صحبت کرد. به او گفتم: بابایی هم برای صعود فردا می‌آید.... گفتگویش که تمام شد معلوم شد که مجدداً قصد یک صعود سرعتی یک روزه به دماوند را دارد. شنیدن این موضوع برای من که با صعودهای سرعتی او در فصول مختلف آشنا بودم عادی بود. تقاضای دو نسخه مجله خارجی را که تازه به دفتر نشریه رسیده بود برای بررسی و ترجمه مطالب گرفت. به او گفتم: یکی از این مجلات را برای مطالعه به مهندس زاکاریان وعده کرده‌ام. با لبخند گفت: فردا و پس فردا که شما نیستید. من روز شنبه اول وقت مجله را به دست شما می‌رسانم مجلات را بی‌درنگ به او دادم. تا دم در بدرقه‌اش کردم و صعود خوبی برایش آرزو کردم. در حین خداحافظی متواضعانه خواست که مقاله‌اش را با عنوان «چگونه دماوند دو بار در یک روز صعود شد(۱)» را در شماره ۱۵ منتشر کنیم. به او قول می‌دهم که حتماً! لیکن دست تقدیر این چنین که می‌خوانید رقم زد.

جلال رابوکی کوهنورد قدیمی و فعال را، که با او در شماره‌های گذشته آشنا شده‌اید و تنها هم‌نورد آخرین صعود مهندس مجید بنی‌هاشمی به قله دماوند است، برای گفتگو و تشریح چگونگی واقعه دردناک فوت همراهش به دفتر نشریه دعوت می‌کنیم. در ابتدا از او می‌خواهیم که به معرفی خودش و تا حدودی شرح فعالیت‌های کوهنوردی‌اش بپردازد و سپس درباره آن واقعه صحبت کند. او می‌گوید:

سال ۱۳۲۵ در جنوب شهر تهران متولد شدم و از حدود یازده سالگی به این ورزش روی آوردم. اولین صعود من به کوه «بی‌بی شهربانو» در جنوب شهر تهران بود که به همراه دو نفر دیگر از دوستان صورت گرفت که با بارش برف و مشکلاتی همراه بود و در ادامه با شناختن دره اصلی کوه‌های شمال شهر تهران یعنی مسیر دربند وارد مرحله جدید و جدی از کوهنوردی در سنین ۱۴، ۱۵ سالگی شدم. در این مسیر ابتدا با شیرپلاکه در آن هنگام یک سنگچین کوچک بود آشنا شدم و سپس به تدریج پا بر قله توچال نهادم. روحیه ماجراجویانه‌ام موجب شد که هر روز بر شدت علاقه‌ام به این ورزش افزوده شود. طی حدود چهل سال فعالیت کوهنوردی به صورت یک کوهنورد آزاد فعالیت کرده‌ام و مایل نبوده‌ام که با یک گروه خاص به کوهنوردی بپردازم. در موقعیتهای گوناگون با کوهنوردان زیادی هم‌پا شده‌ام. من در طی این مدت تمامی تجربیات فنی خود را بر اثر ممارست در ورزش و همگامی با سایر کوهنوردان به دست آورده‌ام و هیچ‌گونه دوره خاصی ندیده‌ام. عمده فعالیت فنی و صعود من روی یخچال‌های ایران خصوصاً یخچال یخار در دماوند در سال ۵۶ تا ۶۰ است که در این سال پس از صعودهای مکرر موفق شدیم دیواره یخی یخار را صعود کنیم و همچنین صعود یخچال هرمها در سبلان و زردکوه را نیز انجام داده‌ام و کمتر به سنگنوردی پرداخته‌ام. بر اثر سقوط از یک شیب تند صدمه شدیدی به کتفم وارد شد و دیگر قادر به کار فنی سنگنوردی به صورت مداوم نشدم. حتی در سال ۱۳۶۹ که برنامه صعود زمستانی دیواره علم کوه را داشتیم و از حادثه کتفم حدود ۲۵ سال می‌گذشت با وجود تمرینات زیادی که به این منظور به عمل آورده بودم، متأسفانه به دلیل حادثه

شادروان مجید بنی‌هاشمی در سمت راست به همراه همورد او جلال رابوکی در دامنه کوه.



در ماشین خوردیم و به راه افتادیم. ساعت حرکت ما ۶ صبح بود. به گوسفندسرا که نزدیک شدیم بارش برف متوقف و خورشید نمایان شد. چند لحظه‌ای توقف کردیم و سپس از مسیر راست گوسفندسرا و مشرف بر کافر دره از روی صخره‌ها صعود کردیم. برف زیر پایمان یخ‌زده بود. در انتهای این صخره‌ها با مسعود سلیمانی (پسر حمزه راهنمای دماوند) برخورد کردیم. او در حال حمل بارهای یک گروه خارجی از بارگاه سوم به طرف رینه بود. با او گفتگوی کوتاهی کردیم و از یکدیگر جدا شدیم. در طول راه صحبت‌های گوناگون و جالبی با یکدیگر داشتیم. هوا مجدداً رو به خرابی نهاد که در ساعت ۹/۱۵ به بارگاه سوم رسیدیم. در آنجا با کوهنوردان خارجی و راهنمای آنان جواهرپور برخورد کردیم. آنها اظهار کردند که کمی بالاتر رفته و بازگشته‌اند و مدت شش روز است که در پناهگاه هستند اما هنوز قله را صعود نکرده‌اند. به هر حال ما با پوشیدن لباسهای ضد باد و مجید با اضافه کردن یک کاپشن گورتکس و چند کلاه پشمی آماده حرکت شدیم و ساعت ۹/۳۰ مجدداً صعود خودمان را آغاز کردیم. ریزش برف. به صورت آرام ادامه داشت. ما مسیر سمت راست و در حاشیه کافردره را برای صعود در نظر گرفتیم. در ارتفاع ۴۸۰۰ برف تازه صخره‌های مسیر را پوشانده بود و صعود ما به کندی صورت می‌گرفت. به یک گذرگاه یخی رسیدیم و از آنجا به طرف صخره‌هایی که در طرف غرب ما قرار داشت تراورس کردیم.

عبور از این مکان به دلیل بارش برف و وجود دهانه‌های گرمایی که در روی زمین به بستری از یخ که در زیر آن گودالهایی به عمق یک متر به وجود آمده بود مشکل می‌نمود. بر اثر کوبیدن پا روی این سطح گاهی یخها می‌شکست و ما به درون آن می‌رفتیم. در بالای این نقطه و در پناه صخره آبشار یخی، جایی که گاهی در صعودها آنجا چادر بر پا می‌کنند احساس گرسنگی و سرمای زیادی کردم. به مجید گفتم: کمی استراحت کنیم. ولی او گفت: بهتر است که برویم. نیم ساعت بعد به نقطه‌ای به نام «پستان» رسیدیم. هوا بسیار سردتر شده و کولاک شدیدی حکمفرما بود. در آنجا امکان پوشیدن لباس اضافه، استراحت یا خوردن چیزی نداشتیم. آن نقطه یک کانال باد بود که چنانچه در شرایط نامساعد جوی با آن رو به رو شویم عبور از آن بسیار دشوار است. این باد چندین بار چنان با من برخورد کرد که مرا روی مجید که پشت سرم حرکت می‌کرد انداخت و او مرا نگه داشت. به هر صورت این نقطه را با

بیش از ۴۵ بار ما با یکدیگر صعود سرعتی به قله دماوند داشتیم که همه این صعودها از یالهای مختلف و در شرایط فصلی و جوی گوناگون با موفقیت صورت گرفت.

● آیا به غیر از صعود به دماوند صعودهای دیگری هم روی قتل ایران به همراه یکدیگر داشته‌اید؟

□ بله، ایشان در صعود زمستانی خطالرأس خلنو به آزادکوه، صعود زمستانی و نیمه کاره دیوار علم کوه در سال ۶۵ و مجدداً ۶۸، صعود خطالرأس دماوند به علم کوه، صعود خطالرأس زردکوه، خطالرأس دنا و صعود سرعتی خلنو به آزادکوه که به مدت ۱۶ ساعت به طول انجامید با ما همگام بود.

● آخرین برنامه شما با ایشان چگونه ترتیب یافت و در روز ۱۹ فروردین در صعود به دماوند بر شما چه گذشت؟

□ مجید از اواخر اسفندماه گذشته اصرار داشت که در ایام نوروز به دماوند صعود کنیم. در ایام تعطیل نوروزی بیش از ۱۲ بار به قتل توچال و کلک‌چال صعود کردیم. شرایط بدنی هر دوی ما و بویژه مجید بسیار عالی بود. طبق قراری که از روز قبل با یکدیگر گذاشته بودیم، مجید نیم ساعت زودتر از موعد یعنی ساعت ۳ صبح ۱۹ فروردین زنگ در را به صدا درآورد. ساعت ۳/۱۰ از منزل خارج شدیم. ابراهیم بابایی در آخرین ساعات شب قبل به دلیل نداشتن آمادگی جسمانی از حضور در این برنامه عذرخواهی کرده بود سازمان هواشناسی وضع هوا را در روز پنجشنبه نه چندان خراب و در جمعه ناپایدار پیش‌بینی کرده بود. ماشین جیب آهو ما خیلی زود فراز و نشیبهای جاده هراز را طی کرد و بزودی وارد جاده خاکی گوسفندسرا شدیم. جاده تیغ‌خورده و مرتب بود. حدود ساعت ۵/۱۵ دقیقه برف تندی که در حال بارش بود خودرو ما را متوقف کرد. تصمیم گرفتیم که همان جا ماشین را پارک کنیم. صبحانه را

سرمازدگی که برای یکی از همراهان پیش آمد موفق به صعود نشدیم. عمده فعالیت‌های ورزشی من بر صعود قتل، متمرکز بوده است و اکثر قتل و خطالرأس‌ها را در فصول مختلف صعود کرده‌ام. در سال ۱۳۵۲ با یک گروه به اردوگاه اصلی اورست صعود کردم و در یخچالهای خومبو به تمرین یخنوردی پرداختم. سال ۵۳ به منطقه آناپورنا رفتم و یکی از قتل آن به نام تنت پیک را صعود کردم. در سال ۵۵ همراه هیئت ایران و ژاپن برای صعود به قله ماناسلو عازم منطقه شدیم و تا ارتفاع ۷۷۰۰ متری بالا رفتم و در سال ۱۳۵۷ به همراه هیئت ایران و چین از مسیر شمالی تا ارتفاع ۷۷۰۰ صعود کردم و سپس به دلیل فرارسیدن فصل بارانهای موسمی قادر به صعود قله نشدم.

● آقای رابوکی چه عاملی موجب شد که به صعودهای سرعتی روی آورید؟

□ این گونه صعودها از حدود سه دهه قبل تا کنون به عنوان صعودهای «آلپی» روی قتل هیمالا یا صورت گرفته و موجب تحول عظیمی در صعودهای فنی و به خصوص امکان قدم گذاشتن روی قتل بالای ۸۰۰۰ متر شده است. من با توجه به تجاربم در زمینه صعود قتل و درک تواناییهای جسمی خود اقدام به این گونه صعودها از سال ۷۳ کردم و در عمده این فعالیتها دماوند را به لحاظ موقعیت استثنایی از جهت ارتفاع و تنوع در صعود برگزیده‌ام.

شما به چه نحوی و از چه سالی با مجید بنی‌هاشمی آشنا و با او در صعودها همپا شدید؟

□ من در سال ۶۴ هنگام صعود به قتل علم کوه با مجید آشنا شدم. او طی مدت ۱۴ سال آشنایی نزدیک در ردیف یکی از بهترین دوستان و هموردان من به شمار می‌آمد.

● در طی این مدت چند بار با یکدیگر به دماوند صعود داشتید؟

در این تصویر با توجه به خالی بودن فضای آسمان از ابر، چتری از مه قله را پوشانده است. که احتمالاً می‌تواند با جریان باد دورانی در این ارتفاع همراه باشد.



آنجا شدم. فکر می‌کنم ساعت حدود ۷ و تاریکی در حال فرا گرفتن منطقه بود. از مسجد بیرون آمدم. رعد و برق شدیدی آسمان را به غرش درآورده بود. شروع به فریاد زدن کردم: مجید... مجید... صدایم در میان زوزه‌های بادگم شد. سعی کردم در تاریکی مطلق که همه جا را فرا گرفته بود به امید دیدن نوری از چراغ قوه مجید فضای سرد و تاریک را جستجو کنم. ولی اثری از او مشاهده نکردم. بارها و بارها به داخل مسجد رفتم و مجدداً بیرون آمدم و فریاد زدم... سرما تا مغز استخوانم نفوذ کرده و کت پر و جوراب پر داخل کوله‌بشتی کاملاً خیس شده بود. هیچگونه وسیله گرمایی یا روشنایی در مسجد وجود نداشت!

با خوردن کمی آب تمامی بدنم به رعشه شدیدی افتاد. موکت کف مسجد را جمع کردم و سعی کردم گرمای از دست رفته بدنم را تأمین کنم. حوالی صبح هوا آرام شده بود و مه غلیظی سراسر منطقه را فرا گرفته بود. به طرف بالا نگاهی کردم و احساس کردم که دیگر هرگز مجید را زنده نخواهم دید. به طرف پایین سرازیر شدم. در راه فکر کردم که شاید او به طرف ماشین رفته باشد. به محل پارک ماشین رسیدم ولی او آنجا هم نبود. روی شیشه یخ بسته ماشین با ناخن نوشتم «من جلال امروز جمعه ۲۰ فروردین به پایین سرازیر شدم» ساعت ۸ به رینه رسیدم. از منزل حمزه با بابایی در تهران تماس گرفتم و جریان را به او گفتم. به طرف پلور حرکت کردم و با دادن مشخصاتش - از مغازه‌داران سراغش را گرفتم. ولی همه پاسخها منفی بود. ساعت ۱۲/۳۰ به طرف تهران حرکت کردم.

● آیا شما در این گونه صعودها به شرایط جسمی و روحی افراد مبنی برای که همگی در یک سطح باشند توجه دارید؟
□ کاملاً و تمامی دوستانی که در این گونه صعودها همراه ما بودند تقریباً در یک سطح قرار

مسیر شن اسکی قرار دارم. این مسیر کاملاً از یخ پوشیده شده بود. چند متری روی یخها سر خوردم و در یک حفره یخی افتادم.

به هر شکلی بود از آنجا خارج شدم و با برگشت به بالا به دنبال مسیر صعود گشتم تا اینکه به صخره‌های «پستان» برخوردم. حالا می‌دانستم که در مسیر فرود قرار گرفته‌ام ولی امکان پایین آمدن نداشتیم. خود را در پناه صخره‌ها پنهان کردم. امکان اینکه کت پر و لباس پلار خودم را از کوله درآورم و خود را تا حدی از این سرمای کشنده نجات دهم را هم نداشتیم. سردرد شدید همراه با حالت خفگی ناشی از طوفان در حال فلج کردن بدن و مغزم بود. ناامید و درمانده شده بودم. احساس کردم که با مرگ فاصله چندانی ندارم؛ ولی در آن لحظه تصمیم گرفتم که حرکت کنم. با دیدی نسبتاً کور و با لمس صخره‌ها، پلکانی شروع به پایین آمدن روی صخره‌ها کردم. پس از مدتی ناگهان از روی صخره‌ها سقوط کردم. چند دقیقه‌ای نتوانستم حرکتی کنم. بدنم به شدت کوبیده شده بود. وی خوشبختانه متوجه شدم که شکستگی ندارم. پس از مدتی به صخره‌های آبشار یخی رسیدم. از آنجا به بعد ارتفاع برف باریده شده به ۴۰ سانتیمتر می‌رسید. با وارد شدن به این نقطه خطر بهمین راه احساس کردم و در یک لحظه برف پشت سرم شروع به سرازیر شدن کرد. کمی مسیرم را به سمت چپ تغییر دادم. کولاک برف شدید بود. به یاد مجید افتادم... همچنان صورتم انباشته از یخ و برف می‌شد. ساعتی از این دره پایین آمدم تا احساس کردم که دره عزیزتر شده است. فکر کردم که بایست در کافر دره باشم. هوا در پایین کمی باز شده بود. خود را در علف چین یافته و مجدداً رو به بالا به طرف منزل احسان رفتم که پر از برف بود. به طرف مسجد راه افتادم. به این امید که مجید خود را به مسجد رسانده باشد. ولی در از بیرون بسته بود. وارد

مشکلات زیادی که داشت ترک کردیم بعد از این گذرگاه هوا کمی آرامتر شد و تا نیم ساعت بعد صعود را به آرامی ادامه دادیم. به نظر رسید که از حوضچه‌های گوگردی زیر قله خارج شده‌ایم.

مجید پرسید: آیا به تپه گوگردی رسیده‌ایم؟ به او گفتم که آن را رد کرده‌ایم. مجدداً هوا بدتر و طوفان بیشتر شروع شد و من نمی‌دانستم که کجا هستیم. کمی ایستادم دست مجید را گرفتم و به او گفتم: باید برگردیم. او کمی مکث کرد و به بالای سر خود نگاهی کرده سپس با یکدیگر سرازیر شدیم. کمی نگذشته بود که هوا کمی باز شد و من برگشتم سنگهای قله را در بالاتر مشاهده کردم قله را به مجید نشان دادم و گفتم: آنجا که بودیم قله بود. او ایستاد و به تماشای قله پرداخت.

مکث او بسیار عجیب بود. به او گفتم: چه چیز را تماشا می‌کنی؟ برویم. کمی پایین تر جای پاهای ما کاملاً پر شده بود و مسیر فرود بسیار خطرناک. قبل از رسیدن به گذرگاه قبلی طوفان و کولاک شدید برف تمامی دید ما را پوشاند. در این لحظه از بست سر صدای فریاد مجید را شنیدم که کمک می‌خواست. او روی زمین افتاده بود. شدت کولاک به حدی بود که مجبور شدم خودم را روی زمین بیندازم و قسمت کوچکی از صورتم را که فقط جسمهایم از آن بیرون بود با دست بپوشانم. چند دقیقه به همین حال گذشت... سپس سرم را بلند کردم و فریاد زدم: مجید بیا برویم. من از سرما مرمدم. ولی در آن نقطه که حدود ۴ یا ۵ متر بیشتر فاصله نداشت اتری از مجید نبود. با وجود مه و کولاک شدید اشیاء قابل تشخیص بودند؛ ولی نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد. در حال حاضر فکر می‌کنم که او احتمالاً از همان نقطه روی یخ سرخورده و از مسیر شن اسکی سمت راست پستان تا انتهای دهلیز آن که حدود ۴۰۰ متر می‌شود روی این بستر شناور شده است. اگر از کنار من رد می‌شد، من درست زیر پای او قرار داشتم. فکر می‌کنم طوفان مانع شد که من صدای سقوط او را بشنوم. به پایین سرازیر شدم. در گذرگاه هیچ چیزی قابل رؤیت نبود و دائماً کولاک برف و یخ ابروها، پلک، بینی و کلاه مرا با یکدیگر متصل می‌کرد. به حدی که قادر به دیدن پاهایم که در کجا آنها را قرار می‌دهم نبودم و گاهی با مشقت، یخها را از چشم خودم دور می‌کردم. دیگر سطح زمین نیز قابل رؤیت نبود. باد با سرعت سرسام‌آوری می‌وزید. احساس کردم که در

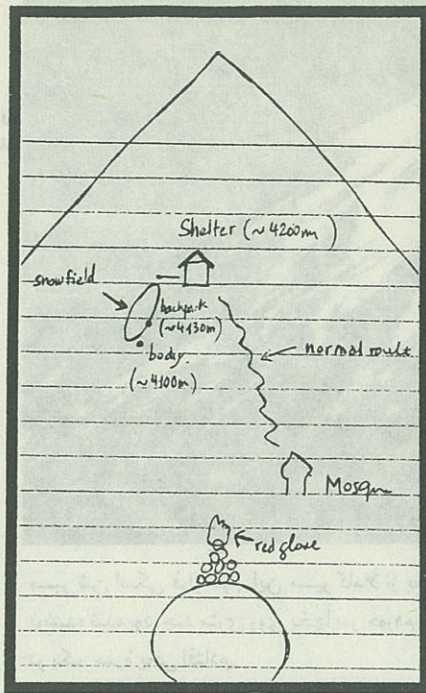
داشته‌اند. ما همیشه به دوستانی که خواسته‌اند در نخستین صعودشان با ما باشند، گفته‌ایم که چنان که توانایی صعود سرعتی را ندارند، انتظاری از سایرین در آهسته‌تر حرکت کردن یا ماندن داشته باشند.

● شما به صعودهای مکرر با مرحوم بنی‌هاشمی اشاره داشتید. آیا هیچ به این تجربه دست یافتید که در مواقع بحرانی و خطرآفرین باید از یک رشته طناب برای حمایت یا گم نکردن یکدیگر در آن لحظات استفاده کرد؟

□ من برای شما توضیح دادم که شرایط ما به گونه‌ای بود که من قادر به استفاده از کت بر خود هم نشدم و از طرف دیگر در این گونه مواقع بسیار بهتر است که افراد، مجزا حرکت کنند. زیرا در صورت بروز خطر و با توجه به سرعت عملی که باید در فرار از این گونه خطرها داشت، سقوط یکی از افراد می‌تواند موجب سقوط سایرین نیز شود. کما اینکه موارد مختلفی را در این زمینه، خصوصاً در صعودهای خارجیان شنیده یا خوانده‌ایم.

● چگونه جستجو را آغاز کردید؟

□ جمعه شب جلسهای در منزل ما با شرکت ابراهیم بابایی و علی محمدپور برگزار شد و به بررسی مطلب و نحوه آغاز جستجو پرداختیم. در نهایت قرار شد که ابراهیم بابایی، علی محمدپور، عبدا... ناهید و من در یک گروه به طرف رینه حرکت کنیم و کیومرث بابازاده، عبدالله عبدالصمدی، اسدالله خانلری و اصغر بختیاری در گروه دوم به طرف پاسگاه حفاظت لار حرکت کنند و پس از در جریان گذاشتن آنان به طرف گوسفندسرا بروند و سپس به رینه مراجعه کنند. ما در رینه با گروه اول ملاقات کردیم و آنها اظهار کردند که با یک گروه دو نفره اسکی‌باز از فرانسه که از بالای آن سوم به طرف پایین سرازیر بودند مواجه شده‌اند و آنها اظهار کرده‌اند که جسد شخصی را در حدود ۱۰۰ متر پایین‌تر از پناهگاه و در ضلع غربی پناهگاه مشاهده



کروکی ارائه شده توسط اسکی‌بازان فرانسوی که در پیدایش جسد و حمل سریع آن نقش بسیار مهمی داشت.

کرده‌اند. آنها نقشه دقیقی از محل تهیه کرده و به بچه‌ها داده بودند و ضمناً کوله‌پشتی مرحوم بنی‌هاشمی را نیز روی تخته سنگ بلندی برای نشانی آن قرار داده بودند. دیگر نیازی به جستجو نبود و می‌بایست مقدمات حمل او را فراهم می‌کردیم. صبح روز بعد به همراه سه نفر از راهنمایان محلی به طرف نقطه تعیین شده حرکت کردیم. هوا صاف و برف زیادی در دره‌ها مشاهده می‌شد. خط سیر و حرکت اسکی‌بازان مشخص بود. آن را ادامه دادیم. نهایتاً در همان نقطه‌ای که مشخصات داده شده در نقشه بود با جسد او رو به رو شدیم.

● وضعیت مرحوم بنی‌هاشم در آن هنگام چگونه بود؟

□ او زیر یک سنگ و در نقطه صافی به حالت طاق‌باز روی زمین افتاده بود. دستانش روی سینه

قرار داشت و روکش دستکش سمت راستش در کنارش و دستش به حالت مشت در آمده بود. در گوشه چشمانش کمی خون یخ‌زده بود. پنجه‌های پای راستش نیز متورم شده بود. در مجموع هیچ‌گونه آثار جراحت و شکستگی در بدنش مشاهده نمی‌شد. ما مدتی متأسف و متألّم بالای سر او ایستادیم و پس از قرائت فاتحه مشغول حمل او شدیم. برخلاف آنچه انتظار داشتیم، جسد آن مرحوم بسیار سریع و از طریق حمل بر روی برف به گوسفندسرا و سپس به رینه منتقل شد.

● آقای رابوکی مسلماً این حادثه برای شما و جامعه کوهنوردی بسیار دردناک بوده است. آیا از این حادثه تجربه خاصی را به دست آوردید؟

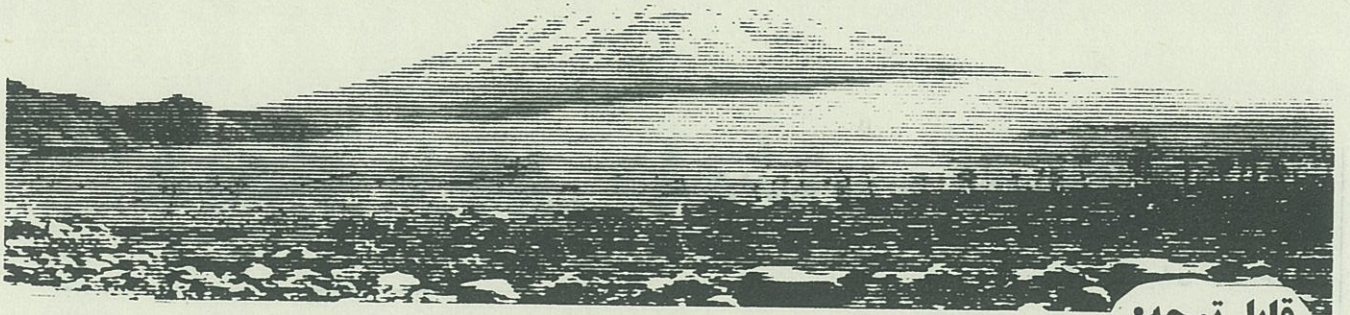
□ نمی‌توانم بگویم که تجربه کوهنوردی خاصی کسب کرده‌ام. تنها مشکل من در این صعود استفاده نکردن به موقع از کت پر و پلار همراه بود که موجب شد در زیر قله و تا برگشت سرمای زیادی را تحمل کنم که همراه با رنج زیادی بود. در خاتمه باید عرض کنم که پس از این حادثه صحبت‌های گوناگونی پیرامون این صعود مطرح شد. ولی من نزد وجدان خودم به لحاظ آنچه به وقوع پیوست احساس ناراحتی نمی‌کنم. زیرا این حادثه‌ای بود که در آن شرایط می‌توانست برای من هم به وجود آید. لیکن با از دست دادن یکی از صمیمی‌ترین و بهترین دوستانم که بحق در اعتلای روش صعودهای سرعتی در ایران حق بزرگی به گردن این ورزش دارد تا پایان عمر متأثر خواهم بود. Δ

(۱) این مقاله و قسمت دوم آموزش کوهنوردی و سنگنوردی برای جوانان قرار بود که در شماره ۱۵ کوه منتشر شود لیکن به دلیل اهمیت درج شرح حال مرحوم بنی‌هاشمی و این گفتگو این دو مطالب و مطالب ارزشمند دیگری را که به قلم ایشان به جای مانده است را در شماره‌های آینده ملاحظه خواهید کرد.

دُرود و سپاس

بدین وسیله از کلیه کوهنوردان و عزیزان، به خصوص نشریه کوه - خانه کوهنوردان تهران و گروه کوهنوردی آرش که در جستجو، حمل، تدفین و بزرگداشت زنده‌یاد مهندس عبدالمجید بنی‌هاشمی حضور داشته و در نهایت در پناهگاه جنوبی قله دماوند با برپایی مراسم باشکوهی یاد آن دوست و هم‌نورد از دست رفته را گرامی داشتند نهایت تشکر و سپاسگزاری را دارم.

جلال فروزان (رابوکی)



قابل توجه:

نقشه راهنمای شماتیک خط الرأس توچال در ابعاد ۳۳ × ۱۰۰ به صورت ۴ رنگ همراه جزوه اطلاع رسانی از منطقه منتشر شد.

اشتراک فصلنامه کوه، انتخابی است برای انتشار مجله محبوب شما

آن دسته از خوانندگان گرامی که مایلند فصلنامه کوه را به طور مرتب دریافت کنند می توانند با تنظیم و ارسال فرم اشتراک به خانواده مشترکان این نشریه بیوندند و از این رهگذر ما را در ادامه راه فرهنگی که آغاز کرده ایم یاری فرمایند.

راهنمای اشتراک فصلنامه کوه

در صورتی که مایلید فصلنامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۲۰۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۲۶۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۶۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب ۳۰۷۰ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین الملک به نام فصلنامه کوه (قابل پرداخت در کلیه شعب مذکور) واریز گردد و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.

۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.

۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

قابل توجه مشترکان

از شماره‌های موجود فصلنامه کوه می‌توانید شماره ۸ (هر جلد به مبلغ ۳۰۰۰ ریال) و ۹، ۸، ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ (۴۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید.

توجه: کد اشتراک شما بر روی فرم آدرس پستی ثبت شده است. لطفاً به خاطر بسپارید. و چنانچه مشترک قبلی هستید برای اشتراک جدید حتماً کد خودتان را متذکر شوید.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.

مشترکان محترم: به لحاظ اعلام وصول تعدادی از حواله‌های بانکی مبنی بر اشتراک شما توسط بانک مربوطه، و عدم دریافت فرمهای اشتراک از طریق پست، خواهشمند است پس از ۱۰ روز از واریز وجه و ارسال مدارک جهت قطعیت موضوع با دفتر فصلنامه تماس تلفنی برقرار کنید.

فرم درخواست اشتراک فصلنامه کوه

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

کد پستی: صندوق پستی: طی فیش بانکی شماره: به مبلغ:

درخواست از شماره: تا: مورخه: کد اشتراک قبلی:

دیدار با قلل علمشاه و باشکوه

گزارش از صادق سرابی خراسانی

کرمان - بم - دهستان آبشار قله باشکوه «گود پاده» دهستان «رود فرق» قله علمشاه ما با طی بیش از ۳۰۰۰ هزار کیلومتر به مدت هشت شبانه روز و به زیر پا کشیدن دو قله جنجال برانگیز به نامهای باشکوه و علمشاه و دیداری از آبشار معروف و کم نظیری به نام وووآ و آبگرم و بازدید از ارگ بم و نقاط مختلف، کرمان را زیر پا گذاشتیم.

روی هم رفته استان کرمان دومین استان پهناور کشورمان با دارا بودن ۱۴ قله ۴۰۰۰ هزار متری و ۸۶ قله بیش از ۳۸۰۰ متری متنوعترین جغرافیای طبیعی را داراست. در این استان همزمان می‌توانیم مجموعه‌ای از جنگل دریاچه، کویر، رودخانه، دیواره‌های بلند، کوه‌های پر برف و دره‌های سرسبز و زیبا را با اختلاف دمای ۱۸ - ۴۶ درجه مشاهده کنیم.

گروه پنج نفری ما به فکر اجرای چند برنامه کم نظیر بود که می‌بایست کاری نو و جدیدی را تحقق بخشیم. خوشبختانه در کشور کم نظیر و بکرمان مکان‌های مهجور بسیاری را می‌توان یافت که قابلیت‌های فراوانی برای اجرای فعالیتهای کوهنوردی دارند. فعالیت در این گونه مناطق می‌تواند زمینه‌های رشد و گسترش ورزش کوهنوردی را در گوشه و کنار کشور عزیزمان ایران توسعه بخشد.

ما در اوایل فروردین ماه، ضمن خروج از شهرستان ماهان راهی شهرستان بم، با آن آسمان نیلگون و هوای پاک و معطر، باغات باشکوه و نخلستانهای بیشمار، شدیم که جلوه خاصی آن هم در فصل بهار داشت. برای سیری کردن شب به طرف دهستان آبگرم راهی می‌شویم. تقریباً پس از ۲۷ کیلومتر در دامنه کوه گودالی با مصالح محلی دیده می‌شود. در حالیکه از دامنه کوه آب گرمی جاری است و ظاهراً آب آن خاصیت درمانی دارد، محلیها و مسافران آن از استفاده می‌کنند. ما با گذراندن شب و فرارسیدن صبح در میان مزارع سرسبز به سوی قله باشکوه و بنا به گفته محلیها گودپاده حرکت کردیم. اینک صبح خنک و اوایل بهار است. آسمان بدون لکه‌ای ابر است. فقط در شرق، در آن سمتی که خورشید در وسط شفق آتشی رنگ شناکنان بالا می‌آید، ابرهای سحرگهی سینه‌کبوتری رنگ هنوز جمع بودند که هر لحظه رنگ پریده‌تر می‌شدند و محو می‌گردیدند. گویی در تمام پهنه بیکران دشت خاک طلا پاشیده بودند. میان علفهای انبوه و بلند، هر لحظه‌ای در نقطه‌ای قطره‌های درشت شبنم، برلیان‌وار به رنگهای مختلف می‌درخشیدند. گل‌های الوان درشتی دیده را نوازش می‌کردند و بر شادی می‌افزودند: گل‌های طاوسی با رنگ زرد درخشان جلوه‌گری می‌کرد، گل‌های استکانی از رنگ آبی شفاف خود شرمند بودند، گل‌های همیشه بهار خوشبو، که مانند بیشه‌های انبوهی روییده بودند سپیدی می‌زدند، من خرمی از آنها را به آغوش کشیدم و عکس گرفتم. میخک وحشی، سرخ، آتشی، گویی شعله ور بود.

آری همه چیز درخشان و لطیف بود و با مسرت خود را به سوی خورشید می‌کشاندند. فقط در بعضی نقاط داخل دره‌های تنگ و گود در میان پرتگاههای تند و پر شیب که بوته‌ها و درختهای کوتاه تک - تک در آنجا روییده بودند سایه‌ای مرطوب مایل به آبی رنگ گسترده بودند که شب سپری شده را به خاطر می‌آورند. در ارتفاع آسمان پرنده‌گانی پر می‌زدند و می‌خواندند. رنجره‌های بی آرام مدتی بود که با شتاب صدای جیر - جیر خشک خود را بلند کرده بودند، دشت بیدار و جاندار شده بود و چنین به نظر می‌رسید که نفسهای عمیق، نیرومند و منظمی می‌کشد.

آیا لذتی بالاتر از اینکه قبل از سپیده دم یک روز بهاری در یک دشت سرسبز ایرانی به راه بیفتی وجود دارد؟

در آسمان که به رنگ خاکستری تیره است، هنوز چند ستاره می‌درخشد. صدای ملایم، بم و رازگونه شب شنیده می‌شود. درختان در دل ظلمت به آرامی سروصدا می‌کنند. مه رقیقی بر فراز آسمان موج می‌زند. خنکی هوای بهاری بر شما اثر می‌گذارد، در این موقع فلق نزدیک می‌شود. از حالا رشته‌های دراز طلایی را بر آسمان می‌بینید، همه چیز تازه و شاداب و دلپذیر است!... سینه چه آزادانه به عکس هوای کثیف و آلوده تهران از هوای معطر و مطبوع اشباع می‌شود. چقدر حرکات با سهولت انجام می‌گیرد. چطور انسان از هوای خنک و دلچسب بهاری روح تازه‌ای می‌یابد. ما برای صعود با قدمهای موزون حرکت می‌کردیم.

درست در ساعت ۹ صبح به چشمه‌ای زلال برخوردیم. ساعت ۱۲ قله معروف «باشکوه» را به زیر پا کشیدیم. روی هم رفته صعود و برگشت ۹ ساعت به طول انجامید. سپس بدون فوت وقت برای گذراندن شب به سوی شهرستان بم ره سپردیم. صبح روز بعد با جمع‌آوری وسایل به سوی بزوات و از آنجا به طرف شهرستان جیرفت و آبادیهای عنبرآباد، چنارآباد، سعدآباد، گزآباد، غیک آباد که ۷۰ کیلومتر می‌شود و سپس بعد از حاجی آباد به سمت چپ جاده راهی می‌شویم. عازم صعود به قله دیر آوازه و صعب‌العبور علمشاه و آبشار (وووآ) هستیم که متأسفانه به علت عدم آشنایی دیگران با آن از جمله مناطق بکرکوهستانی است. سیلابهای عظیم و مخرب تمامی مسیر را با سنگهای حجیم و گوناگون در برمی‌گیرد. و مسیر بندرت به کوهنوردان روی خوش نشان می‌دهد.

این منطقه بر رمز و راز با چهره‌ای عبوس و گرفته همه فعالیتهای طبیعت و شکل‌های بدیعی را از ریزش آبشار (وووآ) به وجود می‌آورد که در محیط گسترده خود جای داده است و بندرت اجازه می‌دهد که کوهنوردان مشتاق پای به منطقه بگذارند و پیروز شوند. اکثر کوهنوردان مجرب از جمله دوستان ما بیش از ۱۶ سال قبل به آن حمله‌ور شدند. اما به علت عدم پیروزی اجباراً به دامان پر محبت دهستان رود فرق پا نهادند و شکایت قله سرکش علمشاه عبوس و نامهربان را با آن ارتفاع عظیمش با اهالی به میان نهادند. لیکن ما به حسین میرشکار علی متوسل شدیم. اوست که به نام منطقه آشناست. وی بی‌ریا به یاری ما شتافت. بدون وجود وی امکان صعود نبود. او با یک پیراهن مندرس و گالشی یاره و بدون جوراب در سرمای شدید روی برف و در بعضی نقاط روی سنگهایی که از زیر برف سر کشیده بودند متفاوت و ناهمگون تند گام بر می‌داشت. یک ریز باصدایی لرزان با خود می‌گفت: تندتر، تندتر، چون آهویی تیز پا میان درخچه‌ها راه می‌رفت. با تقلا خود را از میان شاخ و برگ درختان و خارها و پیچهای و حتی سنگها بیرون می‌کشید. هر درخت، هر بوته، هر سنگی که از سینه کوه سر کشیده بود برایش آشنا بود. حالا تقریباً نیمی از راه ما را همراهی کرده بود.



نخستین انوار طلایی رنگ آفتاب از میان برگها می‌گذشت و به زمین فرو می‌ریخت. وقتی به بیشه‌ای فراخ که طوفان درختهای تنومند آن را رفته بود، با گذاشتن سایه‌اش را دید که پیشاپیش او می‌دوید. او هم ما را تشویق به سریع رفتن کرد. ما نفس نفس می‌زدیم. و عرق می‌ریختم؛ طوری که قلبمان می‌خواست از جا کنده شود. ولی او خستگی را حس نمی‌کرد. و چون آهوا از سینه کوه به بالا می‌خزید.

وقتی به کنار صخره‌ای رسید احساس کرد شاخه‌ای خشک به شکل مرموزی صدا می‌کند. ماری عظیم الجثه و سیاه رنگ پشت صخره‌ای پناه گرفته بود. ناگهان از کوه جدا شد و قد کشید، بزرگ شد و به طرف حسین شکار علی حمله کرد. من خواستم فریادی سر دهم؛ ولی صدا در گلویم خشک شد. لیکن او به سرعت برق و باد ضربه شدیدی بر سر مار کوفت.

ما با راهنما به جلو و جلوتر می‌تازیم. بالای یکی از شکافها محل مناسبی برای استراحت پیدا می‌کنیم. زیر دیواره کنار آبشار بسیار زیبا و دیدنی است آب به صورت آبشاری سهمگین روی دیواره جریان دارد. تصمیم می‌گیریم که یکی از دهلیزهای کناره دیواره را صعود کنیم. با احتیاط از کنار آن می‌گذریم. صعود از روی سنگهای قطور و ناهموار و لغزان و بیشمار رمق ما را گرفته است. لحظه‌ای کوتاه در کنار هم می‌ایستیم. یک جرعه آب، گویی تزریق خون تازه‌ای است در رگهایمان. کمی جان می‌گیریم ارتفاع آبشار ۱۰۷ متر و عرض آن به بیش از ۷۰ متر می‌رسد. دومین آبشار ایران محسوب می‌شود. اولی به نام سرنکوه به منظور غنی سازی آب عظیم رودخانه از چشمه‌ای پر آب برخوردار است. پدیده جالب کوه علمشاه است که آب حاصل از ذوب برف را بر رودخانه هدایت می‌کند نام آل و ووا بالای آبشار وروار و سمت چپ آنرا کورور می‌نامند. ما در چنین شرایطی با جان و تلاش تازه‌ای برای رسیدن به قله که در چند قدمی واقع شده در حالیکه انوار خورشید بر جسم و جان خسته ما می‌تابد راه برگشت را در پیش می‌گیریم وقتی از تاریک شدن هوا و حرکت سنگهای سرگردان لجام گسیخته به سرعت به پایین سرازیر می‌شویم. گاه به گاه بر می‌گردیم و مسیر زیبا و رد پاهایمان را از نظر می‌گذرانیم. Δ

آقای علی قلمسیاه

کسب عنوان قهرمانی
بین‌المللی در قایقرانی
رودهای خروشان را به شما
و تمامی دوستداران این
ورزش تبریک و تهنیت
عرض می‌نماییم.
فصلنامه کوه

مسابقه سنگ‌نوردی



به مناسبت نخستین سالگرد صعود کوهنوردان ایرانی بر بام جهان اورست یکدوره مسابقات سنگ‌نوردی به همت هیئت کوهنوردی شیراز بر روی دیواره مصنوعی شهید فرخی واقع در مجموعه ورزشی شهید دستغیب برگزار گردید. در این مسابقه که ۳۷ نفر از سنگ‌نوردان فارس حضور داشتند در دور

اول هفته نفر موفق به عبور از مرحله مقدماتی گردیدند و در مرحله نهایی عناوین اول تا پنجم به امین عباسی ۲- کامبیز موجی ۳- جواد روستا ۴- نصرالله کشاورزی ۵- محمد کشاورزی تعلق گرفت. عناوین تیمی را نیز به ترتیب به گروههای کوهنوردی ۱- استقلال شیراز ۲- کوهیاران پارس ۳- طبیعت دوست و آرش شیراز به دست آوردند. Δ

... بدون شک مناطقی هستند که نام آنها با ورزش کوهنوردی عجین شده است. مثلاً رینه، رودبارک و ... اما از آن میان تجریش ویژگی خاصی دارد. این درست که در حال حاضر تجریش جزو تهران بزرگ است ولی در زمانی نه چندان دور (تا سی و چهل سال قبل) بیلاقی خوش آب و هوا بوده که تهرانیها برای هواخوری به آنجا می‌رفته‌اند و یا کسانی که می‌خواستند سری به ارتفاعات شمال تهران بزنند ناچار به تجریش می‌رفتند. در حال حاضر روزهای تعطیل نیز شاید افزون بر یکصد هزار نفر برای دسترسی به مناطق کوهستانی از تجریش می‌گذرند.

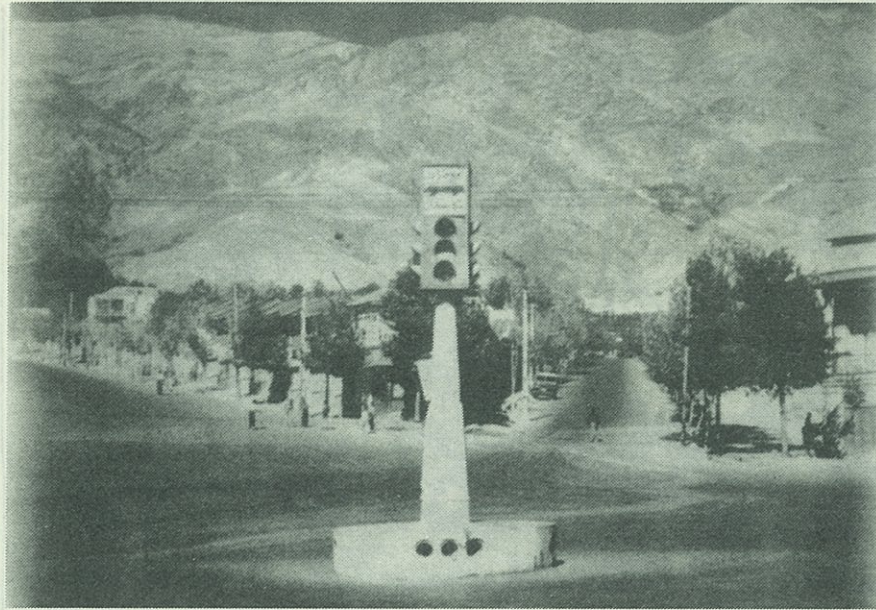
آقای صفر زمانی که خود از اهالی بومی منطقه است تحقیق و نگارشی دارد از تجریش درگذشته و حال که به نظر می‌رسد مطالعه آن خالی از لطف نباشد و نیز به یاد داشته باشیم و برای بچه‌هایمان قصه‌وار بازگو کنیم که روزگاری در تجریش به جای این همه تیراکن که سر بر آسمان سائیده‌اند. درختان کهنسالی وجود داشته است که آماج حمله سوداگران طبیعت شده است.

تجریش

در گذشته و حال

تحقیق و نوشته صفر زمانی

ناحیه‌ای که می‌خواهیم تاریخچه جغرافیایی آن را بیان کنیم، ناحیه‌ای است به نام «تجریش» که برای اکثر ایرانیها، خاصه خود تهرانیها، ناحیه‌ای آشناست. این ناحیه که پس از پایتخت شدن تهران در دوره قاجار، نامش تداول عام یافت و در اسناد دولتی و غیردولتی و خاطرات آمد، متأسفانه با این تداول عمومی و شیوع نام، از نظر جغرافیایی، به طور دقیق شناخته شده نیست؛ یعنی مدارک موجود حدود آن را مشخص نمی‌کند و نمی‌نمایاند که زمینهای آن تا کجا امتداد دارد و از کجا، حدود زمینهای اطراف آن شروع می‌شود. در فرهنگ جغرافیایی ایران و دائرةالمعارفها و دانشنامه‌های جغرافیایی و کتب متعدد جغرافیایی، فقط به صورت «مرکز شمیرانات»، بدون بیان هیچ حد و حدودی معرفی شده است و اگر در بعضی از مدارک، از بعضی از زمینهای آن صحبت شده، آن صحبت بسیار مجمل و نارساست. غیر از «مرکز شمیرانات» بودن آن، مطلب دیگری که مورد اجماع همه مدارک است، «خوب بودن آب و هوای آن» - که بدبختانه این روزها بر اثر کثرت ماشینها، خاصه ماشینهای دودزا، این موهبت الهی از شمیرانیها گرفته شده است - و یا «متعلق بودن امامزاده صالح با چنار کهن آن به تجریش» است. شاید سکوت آن مدارک، در بیان حدود تجریش، نه بر اثر غفلت آنها، بلکه به سبب غیر مرسوم بودن بیان چنین تحدید حدودهایی در کتابها و مدارک باشد.



میدان تجریش در سال ۱۳۱۵ - عکس از محمد رهایی

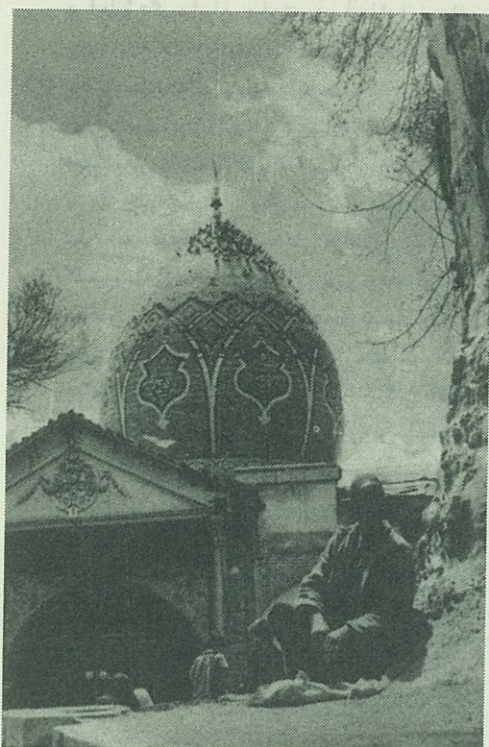
با تطبیق بنجاحها و اسناد مالکیت‌های شخصی و دولتی و خاطرات - که تطبیقی بس وقتگیر است حدود اراضی تجریش، به تقریب (علت تقریب آن است که برای صاحبان آن بنجاحها و تنظیم‌کننده آن اسناد و خاطرها، به خوبی مشخص نبوده که حدود اراضی مندرج در آن بنجاحها، منطبق با حدود تجریش است یا نه؛ چه تجریش، نه حد نفس الامری دارد و نه دستور اداری و قراردادی در دست است که بر حسب آن دستور، حد تجریش به طور معتبر مشخص شده باشد). باید چهار حد زیر باشد: جنوب: حد جنوبی از پیاده‌روی جنوبی خیابان «شهید محمدمیرزاپور» یا دیوار شمالی دبیرستان دخترانه، شهید بهشتی (سهیل قدیم) آغاز می‌شود و در امتداد یک خط فرضی از این دیوار، خیابان دکتر شریعتی را قطع می‌کند و با گذشتن آن از مسیل رودخانه دربند، وارد خیابان شمالی سفارت بیلاقی روس می‌شود و با پیمودن این مسیر، در امتداد آبریزهای تپه‌های جنوبی «الهیه» و به تعبیری در امتداد خیابان «فرشته» قرار می‌گیرد و «این خیابان، آنقدر بیش می‌رود تا به نقطه‌ای برسد که اگر به اندازه یک زاویه نود درجه بیچ بخورد و رو به شمال برود، در امتداد خیابان شهید امیر دربندی (مقصود بیک قدیم) واقع می‌شود و در ضمن با این بیچ خوردن، حد غربی تجریش نیز معین می‌گردد. این که این امتداد، مبین حد جنوبی تجریش است، وجود اسنادی است که به صورت نفی حد جنوبی تجریش را مشخص می‌کند، چه اسنادی که مبین حدود باغ

جهانگیریه سابق است (یعنی باغی که مدرسه شهید بهشتی جزئی از آن است) و نیز اسنادی که مبین حدود سفارت بیلاقی روس است (یعنی دو باغی که عمده‌ترین نقاط برای تبیین حد جنوبی تجریش هستند) هیچ‌کدام، آن دو باغ را محاط در تجریش نشان نمی‌دهد و همچنین مدارک مبین حدود جغرافیایی الهیه (خلأ زیر سابق = خور آذین) نیز آن را بیرون از تجریش معرفی نمی‌کند.

غرب: چنان که در حد جنوبی گفته شد، غرب تجریش در امتداد پیاده‌روی غربی خیابان شهید امیردربندی (مقصود بیک سابق) از میدان تجریش شروع می‌شود و با دامه خط فرضی از انتهای خیابان شهید امیر دربندی به نقطه‌ای در خیابان فرشته می‌رسد که در حد جنوبی گفتیم. در این بار اگر از آن نقطه، بعکس یک پیچ نود درجه بخوریم، در خیابان فرشته قرار می‌گیریم.

شمال: شمال تجریش از شمال میدان تجریش شروع می‌شود و از زیر خیابان «ناودانک» می‌گذرد و در امتداد خیابان خلیلی پیش می‌رود، تا به نقطه‌ای در وسط آن خیابان برسد که اگر از آن نقطه، یک پیچ نود درجه بخوریم، در امتداد خیابان «بهزاد» قرار می‌گیریم که حد شرقی تجریش از این خیابان شروع می‌شود.

شرق: حد شرقی تجریش از ابتدای خیابان «بهزاد» آغاز می‌گردد و در راستای شمالی - جنوبی آن با قطع خیابان تجریش به دزاشیب و نیاوران می‌رسد و امتداد فرضی این خیابان با گذشتن از



است و همین خلطها ما را ناچار کرده تا آن حدود اربعه را از روی بنجاقها و اسناد برای تجریش ذکر کنیم.

حال که از اقوال راجع به گذشته تجریش و تقسیم آن به محله بالا و پایین آگاه شدیم، با شما خوانندگان علاقه‌مند داخل این منطقه می‌شویم و از جنوب شرقی تجریش، بازدید خود را از امکانه معروف آغاز می‌کنیم تا ببینیم باغهای گذشته و اراضی آن بر چه سان بوده‌اند.

در پیاده‌روی شمالی کوچه شهید محمد میرزاپور (یعنی کوچه شمالی دبیرستان دخترانه شهید بهشتی) دیوار جنوبی باغی قرار دارد که دیوار غربی آن در حدود سیصد یا چهارصد متر در امتداد پیاده‌روی شرقی خیابان دکتر شریعتی به سمت شمال کشیده می‌شود و از آنجا، دیوار شمالی آن در امتداد یک خیابان شرقی - غربی به موازات خیابان کارامیان به غرب می‌رود و به دیوار شرقی‌اش که در راستای خیابان فاطمیه قرار دارد می‌پیوندد. این باغ که به نسبت قدیمی است و باید عمری در حد صد سال یا بیشتر داشته باشد، در سابق، از آن «تومانیا» تاجر و سرمایه‌دار زرتشتی بوده است. او پس از احداث آن باغ در قسمت شمالی آن ساختمانی زیبا و موافق سلیقه وقت احداث کرد و این ساختمان تا دو یا سه سال پیش در محل خود برپا بود، ولی امروزه خراب گردیده و با ویرانی خود، خاطرات بسیاری را به گور برده است. این باغ، مدت‌ها

زیریل بزرگراه آیه‌الله صدر خارج شویم و رو به تجریش آوریم، در حوالی شرق پل رومی، تپه‌ای که ابریز به خیابان «دکتر شریعتی» دارد و در این دو سال اخیر، پارک سبز بسیار زیبایی شده است، در سالیان دور، باغ بزرگی به نام «گل باوکان» بوده است. این باغ که طبق توصیف گویندگانش، باید قلعه‌ای بوده باشد، دو دهکده تجریش و دزاشیب را فرا می‌گرفته است. و باز به قول یکی از کهن مردان دزاشیب، به سالهای بسیار دور، چون در قسمتهای شمالی همین تپه (یعنی تپه‌ای که باید جایگاه «گل باوکان» باشد) زمین را کاویدند به مقدار زیادی اسباب و اثاث خانه برخوردارند که حکایت از مسکونی بودن این نقطه می‌کرد. بدین ترتیب، شاید، قول معمران تجریش، مبنی بر اینکه جایگاه تجریش به روزگار گذشته، «گل باوکان» بوده، خالی از اعتبار نباشد. باز می‌گویند که از آنجا تا «دوسنگک» امامزاده قاسم، در آن روزگاران، باغ وسیع دیگری به نام «جنت گلشن» بوده است. علت آنکه چرا «گل باوکان» ترک شد و مردمان گذشته تجریش به محل کنونی آمدند، یکی وجود بنای امامزاده صالح و دیگری مزاحمت گرگها در ایام زمستان بوده و نتیجه آن شده است که مردمان تجریش از «گل باوکان» رخت برکشند و به اطراف امامزاده صالح آیند و تجریش کنونی را بنا نهند (همان‌طور که گفته شد، این گفته‌ها چون مستند نیستند، از نظر تاریخی هم قابل اعتماد نمی‌باشند).

در باره محلات تجریش، باز روایتی از گذشتگان داریم، مبنی بر اینکه ناحیه تجریش به سه محله تقسیم می‌شده است: «محله بالا»، «محله پایین»، «محله قلعه‌نو» و این سه محله را حومه‌های زیر فرا می‌گرفته است: «زعفرانیه»، «محمدیه»، «ناودانک»، «جعفرآباد»، «رضائیه» و «کاظمیه». طبق این تقسیم‌بندی، رضائیه در بیرون تجریش قرار می‌گیرد و این قول اگر رضائیه را غیر از کوچه رضائیه کنونی ندانند، بی‌شک بی‌اعتبار است و اگر رضائیه را غیر از کوچه رضائیه بدانند، آن کدام است؟ چه چنین محله‌ای در هیچ سندی نیامده است و اضافه بر آن، نواحی طبق این قول، منتسب به محله بالا و پایین می‌گردد که خالی از دقت و بهم ریخته است، چه نواحی محله بالا، طبق این تقسیم، شامل باغ فردوس، چهارراه حسابی، زعفرانیه، الهیه، ناودانک، قلعه‌نو و محمدیه و محله پایین، شامل ظهیرالدوله، سه راه دزاشیب، سه راه قیصریه، اسدی و فردوسی می‌شده است. خوانندگان محترم، با قیاس نواحی محله بالا و نواحی حومه تجریش، متوجه می‌شوند که چه خلطهایی در این تقسیم‌بندی شده

خیابان «شهید کریمی» (امتداد خیابان بوعلی دزاشیب) و خیابان «فاطمیه» و گذر از مدخل خیابانهای «مهر چهارم» و «مهر سوم» و «مهر دوم» و «مهر اول» به خیابان شهید محمد میرزاپور، یعنی دیوار شمالی مدرسه دخترانه شهید بهشتی می‌رسد و به این ترتیب، حد شرقی تجریش مشخص می‌گردد.

این حدود، چنان که در بالا گفته شد، همگی تقریبی است، زیرا هیچ‌یک از بنجاقهای موجود و معرقلهای جغرافیایی، اعم از نوشته و نقشه، به صورت دقیق، حدود تجریش را بیان نمی‌کند و آنچه آوردیم، فقط از تطبیق اسناد مالکیت و نوشته‌های دولتی است. با این تعیین حدود، به طوری که می‌بینید، منطقه الهیه و اراضی واقع در شرق و غرب رودخانه دربند، از «پل رومی» تا دیوار شمالی سفارت روس که قسمت غرب آنها خیابان «بوستان» است و در گذشته به نام اراضی «بصیرالدوله هروی» مشهور بود، همگی جزء اراضی تجریش به حساب می‌آید. البته از این نکته نباید غافل بود که در حد جنوب شرقی (طبق این تحدید حدود) اراضی تجریش با اراضی تپه‌های قیصریه کمی اصطکاک پیدا می‌کند و همچنین در حد شمالی، باز اراضی تجریش در قسمتی که به خیابان خلیلی برخورد می‌کند، با اراضی دربند و امامزاده قاسم به هم می‌آمیزد و نیز در حد شمالی هم چون به سر پل می‌رسیم، باز اراضی تجریش با اراضی «جعفرآباد» و «ناودانک» مخلوط می‌شود و در حد غربی هم پاره‌ای از مدارک و اسناد مالکیت نشان می‌دهد که اراضی و باغهای قسمتهای غربی خیابان «شهید امیر دربندی» (مقصود بیک سابق) از اراضی تجریش است، نه اراضی باغ فردوس و محمدیه.

با این توضیحات و بنیانات، که حدود چهارگانه ناحیه تجریش تا حدی مشخص شد این تشخیص به ما اجازه می‌دهد تا تاریخچه آن را در گذشته، خاصه در دوره قاجار بررسی کنیم.

از خوانندگان عزیز نیز درخواست می‌کنیم که با ما همقدم شوند و به داخل این محدوده آیند و به پاره‌ای از امکنه و باغهای آن سرزنند و ببینند که سرگذشت تجریش از عهد شاهان نخستین دوره قاجار به بعد چه بوده است.

قبل از توصیف باغهای تجریش که به طور کلی، مهمترین مشخصه شمیران است، بی‌مناسبت نیست که به ذکر قولی بپردازیم که منقول از معمران تجریش و مبتنی بر روایتیست است که هیچ نوشته و مدرکی آن را تأیید نمی‌کند و بالتجربه، صدق و کذب آن، دقیقاً معلوم نیست. طبق این قول، چون از



چنار بزرگ امامزاده صالح در ۱۲۳ سال پیش

خانه‌های دهقانی و روستایی داشتند. چنان‌که از خیابان اسدی می‌گذشتیم و حرکت خود را به سوی میدان قدس ادامه می‌دادیم، با گذشتن از چند باغچه به خیابان شهید رفعت (فردوسی سابق) می‌رسیدیم. در این فاصله هم جز چند خانه روستایی و چند باغچه، چیزی دیده نمی‌شد. در خیابان فردوسی، آن قسمتی که به تجریش می‌خورد، باغ مرحوم فرزین، رجل معروف و سیاست‌پیشه دوره مشروطه و پهلوی اول قرار داشت. این باغ که به نسبت منظم و معظم بود، در آن روزها جلوه خاصی به محل می‌داد، ولی امروز آن باغ قسمت شده و در قسمتهای مختلف آن، آپارتمانها و منازل ساخته شده است. امید آنکه این آپارتمانها، تبدیل به برجهای همسایه آزار نگردد که متأسفانه امروزه، کثرت آنها در شمیران، خانه‌های مردمان را هتک حرمت کرده و نازیبایی به وجود آورده است.

ناگفته نگذیریم که بین اراضی واقع در این قسمت، زمینهای وقفی چندی به چشم می‌خورد که وجوه حاصل از این رقبات و املاک موقوفه در ایام عاشورا هزینه عزاداری در تکایا می‌شود.

در ضلع شمالی خیابان رفعت (خیابان فردوسی) به روزگار گذشته، باغ بزرگی وجود داشت که دیوار غربی آن در امتداد پیاده‌روی شرقی خیابان دکتر شریعتی تا خیابان تجریش و دزاشیب کشیده می‌شد و دیوار شمالی آن در امتداد پیاده‌روی جنوبی خیابان تجریش و دزاشیب ادامه داشت تا به کوچه بن‌بست شرقی شهرداری کنونی شمیران می‌رسید. این باغ از باغهای معروف تجریش و از آن میرزا قهرمان خان و معروف به باغ معتضدالملک بود. مالک این باغ، میرزا قهرمان خان از خاندان میرزا محمدخان قوام‌الدوله آشتیانی (جد وثوق‌الدوله و قوام‌السلطنه) بود. دیوار شرقی آن، بر خیابان جاده قدیم شمیران اشرف داشت و به روزگار قبل از پهلوی اول، دارای بیج و خمها و تنگی بود و بدین ترتیب، عبور و مرور

در اجاره «گروه ایران جوان» بود و آنها از این باغ برای تبلیغ مرام خود و بخش افکار جدید (در تابستانها) استفاده می‌کردند و بعد از گروه ایران جوان، کلوب ایران، آن را برای بیلاق خود در اجاره داشت و در تابستانها تفریگاه اعضاء آن بود.

در حدود سی و اند سال پیش، این باغ تقسیم شد و قسمت جنوبی آن، به کلی از اصل باغ جدا گشت و در آن، ساختمان مجلل و نویی احداث گردید و باغش نیز به سبب توجه مالک جدید، طراوت تازه‌ای گرفت، ولی قسمت شمالی آن، که قسمت اعظم باغ بود، به همان صورت قدیم و جنگلی باقی ماند، زیرا که مالک باغ، بارون کارامیان، آن را بدین صورت نگاه می‌داشت. در این اواخر، بر سر در بزرگ آن، اعلان احداث یک بیمارستان بانصد تاختخواهی به چشم خورد و بر اثر همان اعلان، آن ساختمان کهن که نمونه‌ای از ساختمانهای ویلایی صد سال پیش بود، از بین رفت و امروز، نه از بیمارستان در آنجا اثری است و نه از آن ساختمان ویلایی. امید آنکه روزی بیاید که این باغ کهن، از این بیسامانی و بیکیسی نجات یابد.

در شمال این باغ که از ابتدای خیابان کارامیان آغاز می‌شود و رو به سوی میدان تجریش (میدان قدس) دارد، در پنجاه، شصت سال پیش، هیچ بنا و ساختمانی وجود نداشت و آنچه بود، آبریز تیه‌های غربی قیطریه بود که مشرف بر جاده قدیم شمیران بود، ولی امروز برخلاف آن روزها، در این قسمت، مغازه‌ها و آپارتمانهای زیادی ساخته شده و آنچه باقی مانده و به زیر ساخت نرفته است، قسمتی است که خوشبختانه در سالهای اخیر تبدیل به پارک و فضای سبز شده و محل گردش مردم است.

حال، چون از خیابان قیطریه در جاده قدیم شمیران عبور کنیم و به طرف میدان تجریش برویم، تا خیابان شهید حسین موسیوند (جهانشاه صالح سابق) جز زمینهای زراعی و بیاض و چند باغ روستایی به آن روزها هیچ اثر و ساختمانی در این ناحیه دیده نمی‌شد، برخلاف امروز که بر اثر وجود آپارتمانها و مغازه‌ها، هیچ زمین بیاضی یا زراعی در آن دیده نمی‌شود. در انتهای خیابان شهید موسیوند (جهانشاه صالح) و مشرف به جاده دزاشیب، قبل از شصت سال پیش، سلاخ خانه تجریش وجود داشت که در آن گوسفند و گاو برای قصابیهای تجریش ذبح می‌شد. حال، چون از خیابان شهید موسیوند (جهانشاه صالح) بگذریم و به طرف میدان تجریش برویم، تا رسیدن به خیابان شهید برادران واعظی (خیابان اسدی سابق)، باغ معروفی در آن نواحی نبوده، بلکه ساکنان محله پایین تجریش، در آنجا

را برای وسایل نقلیه مشکل می‌کرد. روزی رضاشاه که علاقه زیادی به آبادی شمیران داشت، کریم آقای بوذرجمهری، کفیل شهرداری وقت تهران را که بر شهرداری شمیران نیز نظارت می‌کرد، در محل خواست و با عصا به او نشان داد که چه مقدار از حد غربی باغ میرزا قهرمان خان باید خراب و به خیابان جاده قدیم شمیران اضافه شود تا جاده به خط مستقیم به میدان قدس برسد. کریم آقا نیز ظرف یک هفته با خراب کردن دیوار غربی آن باغ، جاده را صاف و مستقیم کرد تا عابر سواره و پیاده، بدون مصیبت تنگی راه بتوانند خود را به میدان قدس برسانند. مدتی بعد، شهرداری به جای دیوار خراب شده، با تخته برای آن باغ دیوار ساخت و از آن روز، آن باغ لقب باغ تخته‌ای گرفت. از این باغ، امروزه جز تعداد زیادی ساختمانهای مسکونی و دکاکین و آپارتمانها چیز دیگری باقی نیست، ولی به روزهای برپایی خود، بسیار وسیع و دارای سه قسمت بیرونی و اندرونی و باغ میوه بود و از قنات موسی‌خانی که همان قنات پایاریان باشد، مشروب می‌شد.

قسمت بیرونی آن را عظیم‌الدوله، مالک وقت به مرحوم سید محمد تدین فروخت. این قسمت بیرونی که به مالکیت تدین درآمد، علاوه بر باغ مشجر، واجد یک عمارت و حوضخانه بود و تدین در اوایل خرید، ایام تابستان خود را در آنجا می‌گذراند و بعد به طور کامل در آنجا مستقر شد و در همان جا نیز از دار فانی رفت. امروز آن باغ در دست ورثه مرحوم تدین، قسمتها شده و به صورت آپارتمانها و واحدهای مسکونی در آمده است و پاره‌ای از آنها را نیز فروخته‌اند. عبدالله مستوفی در کتاب خاطرات خود می‌گوید که در باغ فعلی تدین که به روزگاری تعلق به معتضدالملک داشت و به تابستانی بیلاق وثوق‌الدوله بود، او وثوق‌الدوله را ملاقات کرده است. پس از فروش قسمت بیرونی این باغ که در هفته، حق آب ۴۸ ساعته از آب قنات موسی‌خانی (معروف به قنات پایاریان) داشت، قسمتی از این حق شرب هم به تدین منتقل شد. بقیه باغ معتضدالملک در دست پسر عظیم‌الدوله به نام سلطان باقی ماند و او به کمک پیشکارش حاج محمدخان یخچالی، در آن تاسیساتی کرد و منزلی چند از آن به در آورد و هتل جهان را در جای کنونی شهرداری شمیران است احداث کرد. این هتل به دوران حیات خود، خاصه به ایام جنگ جهانی دوم، برای صاحبانش پولساز بود. بعد از انقلاب، کافه مزبور جزو اموال دولتی و نصیب شهرداری شد و شهرداری هم عمارت بزرگ خود را در آنجا ایجاد کرد.

ادامه دارد...

غار آنگره مینو

گزارش از گروه کوهنوردی آرش شیراز

متری و یک عبور عرضی (تراورس) ۳۰ متری از کنار چاهی به عمق ۱۵ متر به طاقچه‌ای مناسب برای فرود در این چاه می‌رسیم که در همه جا بلوکهای مناسب برای نصب کارگاه وجود دارد. پس از فرود در این چاه که مساحتی در حدود ۶۰ متر مربع دارد به ۳ چاه دیگر برمی‌خوریم؛ یک چاه با سنگ نیابتی شکل و قیف مانند که تا قسمتی قابل ورود است و در حدود ۱۰ متر عمق دارد. چاه دوم حدود ۲۰



متر است و در کف آن آب جاری که از چاه مسیر غربی به این جا می‌پیوندد درگذر است. چاه سوم که مسیر قابل توجه‌ای است با یک فرود ۲۵ متری به سکویی به نام جزیرهٔ مروارید می‌رسیم که در اطراف آن فسیلهای استخوانی زیبایی وجود دارد و در اطراف از چند جهت آب جاری است. از اینجا به بعد صدای جریان آب بیشتر می‌شود و آب همهٔ چاهها به درون چاه آخر می‌رود. چاه آخر دارای دو دهانهٔ باریک است که عبور از هر دو دهانه، به دلیل نفوذ آب سرد از روی طناب به درون لباس غارنورد در حال فرود و اتصال چراغ‌قوه، بسیار مشکل است. پس از فرود ۳۸ متری به درون این چاه که فضای وسیعی دارد آب به صورت حوضچه‌ای عمیق درمی‌آید. آب بعد از عبور از این حوضچه به حفره‌های باریک غیرقابل عبوری می‌رسد و در میان زمین ناپدید می‌شود و احتمالاً از چشمهٔ محلی روستا که ۳۰۰ متر پایین‌تر از دهانهٔ غار است خارج می‌شود.

از دیگر ویژگیهای مهم غار رنگهای دلپذیر و گوناگون سنگهای آن است که زیر نور چراغهای دستی و پیشانی منظره‌ای چشم‌نواز و جذاب دارد. همچنین به دلیل ساختار این غار بیشتر نقاط آن فاقد گل است و به همین خاطر می‌توان بازدیدی تمیز و دلپذیر را انتظار داشت. Δ

راست (شمال) وارد راه منتهی به روستای برشته می‌شویم. اینجا منطقهٔ سردسیری استان فارس و گردشگاه اهالی شیراز است که دارای زمستانهای سرد و تابستانهای معتدل و طولانی است. قله‌های معروف رونج، برم فیروز، گر و کلات گرد آشنای هر کوهنوردی است. این ارتفاعات ادامهٔ رشته کوه دنا است که تا این بخش ادامه یافته است.

پس از گذر از روستای برشته به سرچشمهٔ پر آب و معروف شش پیر می‌رسیم که خود حکایت از زیبایی و برکت دارد. هنوز آبراههای عهد زندیه که کریم‌خان زند برای آوردن آب آن تا شیراز حفر کرده در بخشهایی از مسیر موجود است. گردنه یوزگرد را پشت سر می‌گذاریم و به روستای «بل» می‌رسیم. روستای آنگره کمی بالاتر از این روستا و در بخش شمالی کوه رونج قرار دارد. از دوراهی جاده اردکان تا روستای آنگره ۲۵ کیلومتر فاصله است. پیاده روستا را به سوی جنوب تا دامنهٔ بلندیهایی مورد نظر که در حدود یک کیلومتر است، می‌پیماییم و به دهانهٔ غار می‌رسیم.

مسیر ورودی به غار دهانه‌ای به ابعاد ۱/۵ متر در ۲ متر و عمق ۲ متر است که خود به صورت سکویی مناسب برای حمایت استفاده می‌شود. پس از بستن کارگاه که به صورت بلوکهای مختلف قابل دسترسی است یک فرود تک نفره یا یک عبور عمقی در بین تنوره ۱۸ متری مسیر اول، ما را به سکوی دوم حمایت و جایگاه عمومی اعضا هدایت می‌کند. در سکوی دوم که ۴ متر پهنا و ۱۴ متر درازا دارد راه به دو مسیر اصلی تقسیم می‌شود:

۱. مسیر غربی: پس از فرود ۸ متری به طاقچه‌ای می‌رسیم که جای مناسبی برای حمایت است. در اینجا دسترسی به دو چاه امکان‌پذیر است. چاه اول به ژرفای ۴۲ متر که برای اولین بار شهید حمیدرضا دیهیم از آن بازدید کرد که مسیر شهید دیهیم نام گرفته است. مسیر دوم یک فرود ۱۰ متری است به درون چاهی بسیار زیبا که در این چاه آبشاری با حدود ۴ اینچ آب‌دهی در جریان است که در آخر هر دو چاه مسیر غربی به حفره‌های غیرقابل عبور می‌رسد. درخور ذکر است که به اندازهٔ ژرفای هر چاه در بالای آنها چاه هوایی وجود دارد.

۲. مسیر شرقی: در این مسیر با دو فرود ۳ و ۵

فارس این سرزمین اهورایی نهنانگاه رازها و رمزهاست. در جای جای این خاک می‌توان برگهای غبار گرفتهٔ تاریخ این کشور را ورق زد و از ژرفای آن به کاوش پرداخت و به تکمیل حلقه‌های گمشدهٔ تاریخ همت‌گماشت. در یکی از برنامه‌های اکتشافی گروه کوهنوردی آرش شیراز در منطقهٔ عمومی اردکان (سپیدان) در سال ۱۳۶۴ دهانه‌ای در دامنهٔ کوه مجاور روستای آنگره جلب توجه کرد. پس از بررسیهای مقدماتی معلوم شد که این دهانه مربوط به یک چاه غار بسیار ژرف است. از آن سال تا سال ۱۳۷۳ طی چندین مرحله اکتشاف، بخشهای مختلف این غار شناسایی و پس از هر مرحله به ویژگیهای منحصر به فرد آن بیشتر پی برده شد. آبشار زیرزمینی، تنوره‌های آهکی، جویهای جاری در ژرفای چاه، ستونهای چکیده و چکنده همه و همه یکی از زیباترین مناظر طبیعی را ساخته‌اند.

اشتیاق بومیهای منطقه برای آگاهی یافتن از دوران غار شگفت‌آور بود. در گفتگو با آنان نکته‌ای جالب می‌نمود. از دیرباز به دلیل ناتوانی در دستیابی به ژرفای غار داستانهایی از گذشتگان سینه به سینه نقل شده که همگی حاکی از اهریمنی و ترسناک بودن غار است. واژهٔ «انگره مینو» در پارسی باستان به معنای اهریمن بوده است. لذا با توجه به نام روستا (انگره) غار را «انگره مینو» نام نهادیم. شاید در گذشته‌ای دور نیز به همین نام خوانده می‌شده و اکنون فقط نام این روستا یادآور آن واژهٔ کهن است. البته از نظر بررسی کیفیت آب چاه و نیز ساختار درون غار نیاز به بررسی و پژوهش بیشتری است؛ ولی بازدید از این پدیدهٔ زیبا می‌تواند لحظه‌ای فراموش نشدنی در خاطرات هر کوهنورد باشد. یادآوری می‌شود که از آغاز ورود به غار تا پایان آن بیشتر مسیر عمودی است و تنها به روش فنی و با کمک وسایل می‌توان به آن دست یافت. در اینجا جا دارد از همهٔ کسانی که از آغاز تا پایان در مراحل اکتشاف شرکت داشتند سپاسگزاری کنیم؛ به ویژه شهید کوهستان، شادروان علیرضا جمالی و زنده یاد شهید حمیدرضا دیهیم؛ یاد و نامشان همیشه نیک باد.

در فاصلهٔ ۶۰ کیلومتری باختر شیراز و کمتر از ۱۰ کیلومتر مانده به شهر اردکان (سپیدان) از سمت

تپه زیویه (تپه زیویه)



دکتر محمدرضا بیگدلی

ارتفاعات و کوهستانهای ایران شاهد دوره‌های گوناگون تاریخی و زندگی مردم ایران بوده است. آثار باستانی موجود نشانی از قدمت و عظمت این مرز و بوم است. این میراث باستانی گاه شامل دینینه‌های گرانبهای است که در طی سالیان متمادی با غارت و چپاول افرادی سودجو (داخلی و خارجی) روبه‌رو شده است.

هدف ما از درج این گونه مقالات این است که دوستداران طبیعت آگاهیهای لازم و بیشتری درباره مناطق طبیعی ایران به دست آورند؛ و هر یک از ما به نوبه خود با شناخت کافی، حافظ واقعی این میراث گرانبها باشیم.

ربیع‌الثانی ۱۳۱۸ برابر با یازدهم اوت سال ۱۹۰۰ میلادی بین دولتهای فرانسه و ایران به امضاء رسید که کلیه کاوشها و حفاریهای باستان‌شناسی در خاک ایران به دولت فرانسه سپرده شد و به هیچ کشور و دولت و گروه علمی، چه ایرانی و چه خارجی در ایران، حق حفاری و کاوشهای علمی نداشت. در حالی که باستان‌شناسان ایرانی حق حفاری و کاوشهای علمی نداشتند، دولت فرانسه می‌توانست و حق داشت در سرتاسر ایران و هر کجا که دلخواهش باشد با کلیه تجهیزات و امکانات فنی حفاری کند، بدون آنکه از طرف دولت ایران نظارتی برای کار صورت گیرد. از آن پس کشورهای دیگر و ایادی داخلی هر یک به چپاول و غارت آثار باستانی ایران پرداختند که در این مقال نمی‌گنجد. در زمینه موضوع مقاله ما نقش و توطئه صهیونیسم مشهود است.

گروه مافیایی و مخوف ایوب ربنو مانند غده سرطانی به جان آثار باستانی ما افتاد و بالغ بر پنجاه سال شیوه جان این ملت زجر کشیده را مکید و هیچ اثری را از تعرض خود مصون نگذاشت. نوک کلنگ این باند بر تمامی آثار باستانی ما فرو رفت و از این زمان آثار باستانی، آزادانه و در پیش چشمان مأموران و مسئولان مملکتی و در پناه قانون و مقررات آندره‌گذار ساخته مانند سیل خروشان با هوایما و کشتی و قطار و ماشین و هر وسیله نقلیه دیگر بدون رادع و مانع راهی گنجینه‌های خارجی و کشورهای بیگانه شد. گنجینه‌های بیگانگان و مجموعه‌های مشخص و خصوصی خارجیان مملو از آثار باستانی ما شد. در چهارچوب فعالیت گروههای صهیونیستی، بنا به نوشته مجله زن روز در ۲۸ سال قبل کشور شوروی سابق، به خصوص و گنجینه (موزه) ارمنیاز مسکو، صاحب هشتصد هزار قطعه از آثار باستانی و کتب خطی و اسناد فرهنگی ایران شد. طبق مدارک موجود گنجینه (موزه) متر و پولتین آمریکا و گنجینه (موزه) نیویورک و بنگاه شرقی شیگاگو و برتیش میوزیم لندن و لور فرانسه از آثار باستانی ایران پر شدند؛ و حکومت اشغالگر فلسطین به تنهایی صاحب گنجینه (موزه) مستقلی از آثار باستانی ایران شد که زیر نام گنجینه (موزه) اهدایی ایوب ربنو هم اکنون در بیست کیلومتری تل‌آویو فعالیت دارد. یکی از ایرانیانی که خود از این گنجینه بازدید کرد و عکسهایی همراه خود به ایران آورده است، می‌گوید:

«گنجینه اهدایی ایوب ربنو خیلی مجهزتر و وسیعتر از گنجینه (موزه) ایران باستان است؛ و از نظر تعدد اشیاء با گنجینه ایران باستان برابر است و تمامی اشیاء آن ایرانی و بدون مانع و مشکل از ایران خارج شده و ۸۰٪ آثار آن اسلامی است. طبق اعتراف ایوب ربنو عایدات چشمگیر و قابل توجه این گنجینه به دولت صهیونیستی اسرائیل تعلق دارد. این گنجینه سندی است زنده و غیر قابل انکار که

آثار باستانی هر ملتی به منزله شناسنامه آن ملت و هویت ملی، مذهبی، تاریخی و فرهنگی و مفاخر آن کشور است. حفظ و نگهداری از آثار هنری و باستانی و ملی و مذهبی به دلیل منابع و ارزشهای معنوی و مادی بیش از حد آن در جهان بشریت اصلی است شناخته شده و قانونی است طبیعی، فطری، شرعی، عرفی، سیاسی و اجتماعی که در بین همه ملل جهان با هر نوع حکومت و هر طرز فکر و اندیشه و عملکرد رعایت می‌شود. در همه کشورهای موزه‌ها نمایشگاهها و سازمانها و تشکیلاتی منسجم و قانونی برای حفظ و مواظبت از آثار باستانی و هنری وجود دارد و قوانین جامعی برای پشتیبانی از آثار باستانی تدوین شده است. همه ملل به بهای خون از ذره ذره آثار باستانی و هنری و مذهبی خود دفاع می‌کنند و اهمیت موضوع تا آنجاست که در سطح جهانی سازمانی به نام سازمان ملی یونسکو برای نظارت بر این اصول شناخته شده به وجود آمده است. یک سند تاریخی و فرهنگی فقط به یک فرد یا مالک و صاحب آن تعلق ندارد و در تملک اشخاص و افراد و کشور و مملکت خاصی نیست؛ بلکه این سند یا اسناد متعلق به فرد فرد جهانیان و جامعه بین‌المللی و بشریت است. سیاه و سفید و فقیر و غنی نمی‌شناسد و باید چنین سند و مدرکی دور از تعصبات قومی، نژادی، مذهبی، ملی و سیاسی حفظ و حراست شود. اهرام ثلاثه، مومیایی‌های مصری، هزاران بنا و ساختمان باستانی روم و یونان و چین و روسیه و فرانسه و سوریه در ملکیت مطلق این کشور نیست و هیچ کشوری حق ندارد که آثار باستانی خود را بی‌رویه از بین ببرد یا اسناد تاریخی خود را بی‌جهت نابود کند. آثار هنرمندان، نقاشان و معماران، طراحان و مبتکران که اکثر از طبقات محروم و زحمتکش و مستضعف جامعه خود بوده‌اند در هر گوشه از جهان باید محفوظ و مصون و از دور تعرض و سودجویی فردی باشد. کتب و مقالات و نوشته‌ها و سنگ‌نوشته‌ها و الواح و مجسمه‌های باستانی، چه مذهبی چه ملی باید حفظ و نگهداری شود. این مطلب توضیح واضح است درصد افراد و قشرهای آگاه جامعه واقف به آن هستند.

چپاول فرهنگی

اما در گذشته بعضاً و اکنون در کشور ما، این اصول شناخته شده دست خوش نابسامانیهایی شده است. در حکومت‌های گذشته، به دلایل فساد بیش از حد و تباهی و تیرگی جامعه و حکومت‌های نالایق و دست‌نشانده و بی‌صلاحیت بسی از آثار فرهنگی ما به تاراج رفت و در چهار چوب یک توطئه و دسیسه بین‌المللی به مدت شصت سال در اجرای قرارداد ننگین و اسارت‌بار بین دولتهای فرانسه و ایران آثار باستانی و فرهنگی ما به دولت فرانسه واگذار شد. به موجب این قرارداد که در ۱۶ ذی‌قعدة سال ۱۳۱۲ هجری قمری برابر با سال ۱۸۹۵ میلادی و امتیازنامه مورخ ۱۴

عمق جامعه فرهنگی و چپاول میراث‌های مذهبی و ملی ما توسط صهیونیستها رابه اثبات می‌رساند. مدارک موجود نشان می‌دهد که گروه صهیونیستی ایوب ربنو رونه با استفاده از حداقل ۱۵۰۰ کارگر و کلیه تجهیزات و امکانات حفاری و با نظارت صوری و ظاهری وزارت فرهنگ حکومت منحن گذشته سالهای متمادی و مستمر در نقاط مختلف کشور به حفاری پرداخته و به خارج منتقل کرده است.

شایان ذکر است که ایوب ربنو از یک خانواده فقیر یهودی عراقی بوده و بعدها در اسرائیل به درجه سرهنگی رسیده و در سفارت اسرائیل در ایران ریاست موساد را به عهده داشته است.

شهرستان سقز

شهرستان سقز یکی از شهرهای باستانی استان کردستان است. شهرستان سقز تا تهران ۷۰۶ کیلومتر فاصله دارد. از شمال به شهرستان میاندوآب و مهاباد، از مشرق به سنندج، (مرکز استان) و از مغرب و شمال غربی به بانه و مهاباد محدود است.



در مورد وجه تسمیه سقز باید گفت که این شهر در نخستین اتحاد ماد «ایزیرتا» نام داشت و پایتخت مادها بود. سرکردگان ماد در اطراف این منطقه استحكاماتی برای خود ساخته‌اند که از آن جمله «زیویه» کنونی و «آرامایت» قپلانتوی کنونی را می‌توان نام برد.

در این زمان «سارکن دوم»، پادشاه آشور به سرزمین ماد تاخت و ایزیرتا و زیویه و آرامایت را ویران کرد و مادها شکست خوردند، ناچار به گریز به طرف همدان شدند. پس از آن سکاها به این شهر آمدند و به تجدید بنا پرداختند و سقز را به نام اسکیت (ساکز) به عنوان پایتخت خود انتخاب کردند و نام امروز سقز از نام قوم «سکه» = سکا = اسکیت = سگز = سقز از همان ساکز آن زمان به یادگار مانده است. عده‌ای وجه تسمیه را به علت درخت جبة الخضرا یا «ون» می‌دانند که شیره آن ترباتین است و گویا در اطراف سقز وجود داشته است.

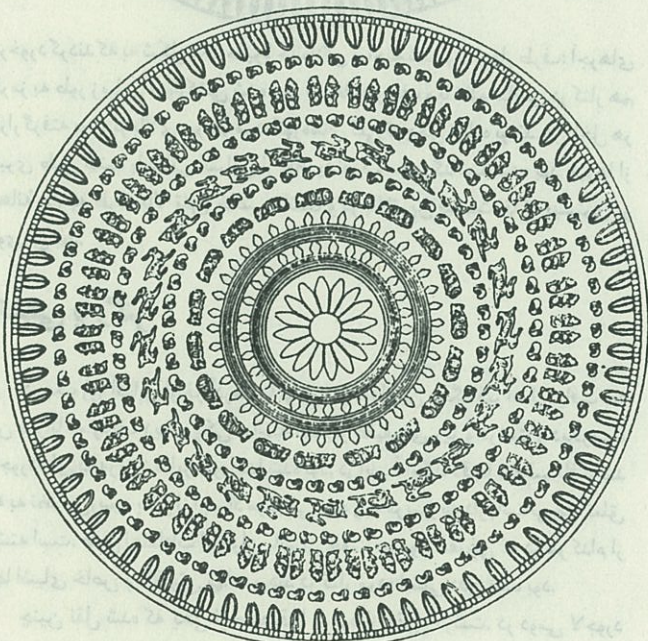
مردم شهرستان سقز مسلمان متعصب و تابع مذهب سنی (شافعی) هستند. زبان مردم سقز، زبان شیرین کردی است.

تپه زیویه (تپه زیوی یه)

در یکی از روزهای اوایل بهار سال ۱۳۲۵ سه پسر ۶ و ۷ ساله به قصد کندن و چیدن علفهای کوهی و بی‌آنکه احساسی همراه داشته باشند به بالای کوه زیویه می‌روند. آنها چند عدد دکمه طلایی و مهره عقیق می‌یابند. کشف گنجینه زیویه از

اینجا شروع شد. این تپه واقع در ۴۰ کیلومتری شرق سقز است. در روز ۱۳۲۵/۸/۲۸ شخصی به نام ایوب ربنو با امتیاز رسمی، حفاری زیویه را شروع کرد و طبق مندرجات کتاب «دوران بی‌خبری» آقای رشید کبخسروی، ایوب ربنو با همیاری اسدا... نامی به غارت گنجینه‌های زیویه می‌پردازند. طی دوازده سال حفاری در زیویه علاوه بر نبش قبور پادشاهان و امرای ماد، ساختمان سه طبقه زیبا و باستانی زیویه را که از شاهکارهای معماری عهد باستانی بود ویران کردند و از بیخ و بن کندند. بدون شک ساختمان با شکوه و سه طبقه زیویه یکی از عجایب معماری عهد باستان بود که با استحکام بی‌نظیر بر بالای کوه و بر روی نماد وسیع و تماشایی زیویه که ارتفاع آن از سطح دریا ۱۸۳۵ متر است. بنا شده بود و هیچ بیننده‌ای با معیارهای عقلی خود نمی‌تواند باور کند در سه هزار سال قبل در چنین ارتفاعی ساختمانی با چنین شکوه و عظمتی ساخته شده باشد. ساختمان سه طبقه زیویه از روی شواهد غیر قابل انکار همان ساختمانی است که بنا به نوشته هرودت، مادها از روی رضا و رغبت برای دیوکو ساختند. در واقع این ساختمان مرکز اولین دادگستری ایران باستان است.

پی دیوارها با سنگهای مخصوص تراشیده شده، از خاک خارج شده و دیوار خشتی که بر روی این پی بنا شده دقیقاً با مقیاسهای مهندسی و معادلات معماری هماهنگی داشته است. خشتهایی که در بنای ساختمان سه طبقه زیویه در آن ارتفاع به کار رفته چندین برابر خشتهای معمولی امروز است و در قالبهای بسیار دقیق ساخته شده است. هر کدام از این خشتها بدون یک سانتیمتر کم و زیاد شده است. قطر دیوارهای ساختمان سه طبقه چندین برابر قطر دیوار ساختمانیهای امروزی و پهنای آن به قدری زیاد است که یک نفر به راحتی می‌تواند روی هر کدام از دیوارها بخوابد و یا راه برود. ساختمان دارای اتاقهای متعدد، تودرتو، رنگ و روغن کاری، سفیدکاری و سالنهای بسیار بزرگ و زیبا بوده و دو سالن آن گچ‌بری داشته است. ساختمان سه طبقه به شکل ساختمانیهای مهندسی‌ساز امروزی دارای پنجره و در و راهروهای متعدد و خیلی بزرگ بوده و ایوان زیبا و جالبی داشته که دوازده سر ستون سنگی بزرگ و چند ستون سنگی یا چوبی در آن به کار رفته بوده است. دو عدد از سر ستونهای سنگی هم اکنون در پای کوه زیویه مشاهده می‌شود. این ساختمان



کلیه میردگلیف بر روی بشقاب قره که متأسفانه تاکنون ترجمه نشده است.

صعود به الوند در ۹۰ سال قبل

اروند. می‌گویند حضرت نوح مطابق رسم قدیم با داد و هوار و فریاد مردم رابه راه راست و به طرف خدا خواند و گفت که خداوند از اعمال زشت شما در غضب شده طوفانی خواهد شد و آب روی زمین را فرا خواهد گرفت. مردم نشنیدند. نوح به امر خدا مأمور ساختن کشتی شد. ساختن کشتی یکسال طول کشید. در این مدت حضرت نوح دست از موعظه برنداشت تا کشتی تمام شد. از هر حیوانی جفتی در کشتی قرار داد و از قوم و خویش و دوستان خود خواهش کرد که به کشتی سوار شوند و از خطر طوفان در امان باشند. اروند به نوح گفت من پناه به خدا می‌برم نه به کشتی تو. طوفان شروع شد. اروند هم پا به دامن کوهستان گذاشت هر چه آب بالاتر می‌آمد اروند هم بالاتر می‌رفت تا به قله رسید. آب او را فرا گرفت و غرق شد. از آن تاریخ این کوه اروند نامیده شد. کوه الوند شمالی و جنوبی قرار گرفته و از کوه‌های خیلی



روزهای روشن و شبه‌های تاریک زندگی ثبت شد در دفتر پرماجرایی خاطرات! اگر اوراق به هم ریخته و صفحات از هم پاشیده این دفتر فرسوده را تا سال ۱۲۸۸ شمسی ورق بزنیم، این تاریخ مطابق است با شروع به کوه‌نوردی و اولین صعود من به یکی از کوه‌های کشور: الوند که هر گوشه او باغ بهشتی است. زیباست از این رو که به دشت همدان است.

بعد از ظهر پنجشنبه یکی از روزهای مردادماه سال هزار و دویست و هشتاد و هشت در سن هفت سالگی به همراه پدر و یک باربر از همدان حرکت کردیم. پس از گذشتن از عباس‌آباد که یکی از بهترین بیلاقات همدان است، با دسته‌ای دو و سه نفری که عازم قله الوند بودند همراه شدیم. صعود شروع شد. بعد از عبور از میدان میشان و تخت نادر، ساعت ده شب به حوض نبی آخرین بارگاه رسیدیم. پس از چند ساعتی استراحت، سه بعد از نیمه شب روانه قله الوند شدیم. نظربه اینکه طلوع

مرحوم محمود اجل در یکی از برنامه‌ها

خورشید از قله الوند تماشایی است، پس از تماشای طلوع خورشید و زیارت از شاه الوند به تماشای اطراف پرداختیم. اولین چیزی که زایرین شاه الوند به دیدنش می‌روند، گهواره مریم است. گهواره مریم سنگ بزرگی است که تقریباً هشت متر طول و شش متر عرض دارد. داخل این سنگ خالی با سه پایه از سه جهت روی یک تخته سنگ بزرگتر از خود قرار دارد. این سنگ مجوف توخالی را که وارونه روی سنگ دیگری قرار گرفته است، گهواره مریم می‌گویند. چرا؟ نمی‌دانم. پس از تماشای گهواره مریم به دیدن خانه عابد رفتیم. خانه عابد هم سنگی است به قطر یک متر و نیم و به ارتفاع سه متر. داخل این سنگ هم به اندازه نشستن یک نفر خالی است. پس از دیدن خانه عابد حرکت کردیم به طرف بهشت آب. بهشت آب چشمه کوچکی است که از شکاف سنگ جاری و در پشت قله قرار گرفته است. می‌گویند که هر شب جمعه یک قطره از آب بهشت در این چشمه می‌افتد و آب این چشمه تبرک است. پس از صرف ناهار از دوزخ دره، زیارتی از امامزاده کوه کردیم و روانه شهر شدیم. ناگفته نماند که بیشتر اهالی همدان از زن و مرد در تابستان برای زیارت شاه الوند به این کوه صعود می‌کنند. یک شب یا بیشتر در اطراف قله به سر می‌برند و پس از زیارت مراجعت می‌کنند. محلی‌ها افسانه‌ای راجع به الوند می‌گویند: از این قرار در خیلی قدیم که طوفان نوح شروع شد و از آسمان باران و از زمین آب جوشیدن گرفت، حضرت نوح را پسری بود به اسم سام و سام را فرزندی بود به اسم

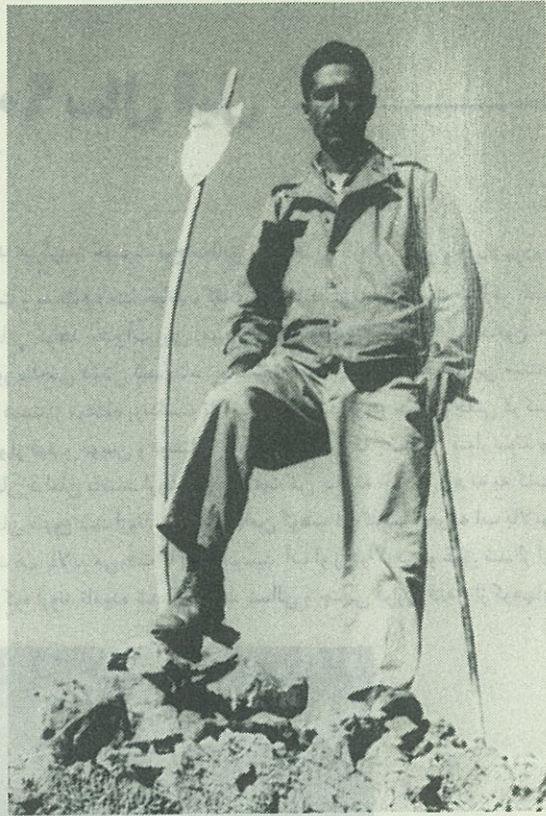
قدیم مرکزی ایران و چین خوردگی‌های نامنظم و به هم ریخته دارد و از سنگ‌های خارا تشکیل شده و دارای پنج قله است. قله اول زیارتگاه که از شهر همدان بیداست به ارتفاع ۳۲۵۰ متر. قله دوم پشت همین قله به فاصله یک کیلومتر به ارتفاع ۳۳۰۰ متر موسوم به قلاق لان، یعنی لانه کلاغ. قله سوم یا بلندترین قله الوند در یخچال صاحب و قله ششم موسوم به کرگز است که تقریباً ۶ کیلومتر سمت غربی الوند قرار دارد.

در دامنه الوند کتیبه‌ای است به خط میخی به اسم گنجنامه که در اصل جنگ‌نامه بوده و گویا از داریوش کبیر است.

کوه‌های اطراف الوند:

معروفترین این کوه‌ها عبارت است از:

کوه خان‌گورمز بین همدان، اسداباد، تویسرکان، کوه آق‌مقلاق به ارتفاع ۲۸۷۵ متر، کوه پنجه علی بین سنقر و قروه کردستان، کوه کرگز سمت غربی آبادی (وهانان). در سمت شمال همدان محلی است به اسم باباگرگر. در بالای تپه‌ای به ارتفاع ۱۰۰۰ متر، استخر بزرگی است که آب از آن می‌جوشد و بیرون می‌آید و هر ساله متجاوز از هزاران نفر برای معالجه امراض جلدی به آنجا مراجعه می‌کنند. همین آب پس از خارج شدن از دهانه استخر پس از چند دقیقه تبدیل به سنگ می‌شود. در چند متری این استخر سوراخی در سنگ هست که باد از اعماق زمین به طرف بالا جریان دارد. برگرفته از دفتر یادداشت مرحوم محمود اجل



گغام بزرگنام

پیشگام و پیشکسوتی ستایش انگیز،

که بخش بزرگی از تاریخ کوهنوردیمان

مدیون تلاشهای اوست

با خود می‌اندیشیدم که در این پنجاه، شصت سال گذشته، چند ده، صد، و یا چند ده هزار نفر از هموطنان عزیز، راهی کوهستان شده‌اند، چه کسانی بوده‌اند و با چه هدفهایی... و چند نفر از میان این گروه بزرگ، به عنوان «کوهنورد» با کوهستان بیمان بسته‌اند؟

پاسخ تا اندازه‌ای درست به این پرسش را، فرصتی دیگر و پژوهشی بیشتر و جداگانه لازم است. اما چند نفر از آنانی که در دهه‌های آغاز کوهنوردی در ایران (حدود شصت سال پیش) به کوهنوردی گرویدند و درهای تازه‌ای به روی احساس و بینش و سنجش درونی خویش و دیگران - همگام با تکاپوهای «فیزیکی» - گشودند، به کوه و کوهنوردی وفادار ماندند و تا سنین بالا نیز، قله‌ها را تنها نگذاشتند؟! و یا بهتر بگوییم: خودشان را از ستیغها جدا نساختند؟

پاسخ به پرسش دوم، برای کسی چون قلمزن این مقوله، چندان دشوار نیست؛ زیرا که خود از روزگار نوجوانی دل به کوهستان سپرده و با وجود شکستگیها، بیمان با کوهستان و کوهنوردان نشکسته است... و از آن زمان شصت و پنج سالی می‌گذرد.

در این رهگذر که خود عمری است نه کوتاه، کوهنوردان را از دور و نزدیک می‌شناختم و می‌شناسم و از کم و کیف تلاشهای کوهنوردیشان، تا اندازه زیادی آگاهی داشتم و دارم.

به راستی که گفت و شنودهای کوهنوردان - دستکم برای خودشان - از جالبترین محاوره‌هاست. میان ما دو نفر نیز گفت‌وگویی بود جدی و روشنگر، که اگر چه تا اندازه‌ای به خودمان مربوط می‌شد، اما در واقع بیشتر با تاریخ کوهنوردی کشورمان بستگی داشت.

در جوانیمان که حدود آن سوی نیم سده پیش می‌شود، هر دو مان بی‌آنکه خود بدانیم و یا بخواهیم انگار که در کوهنوردی، به رقابت با یکدیگر برخاسته بودیم.

سال ۳۰ فقط، مرزی در زندگی من نبود که در آن، نیرو، تلاشها و افق هدفهای بعدیم، با دور شدن از کوهستان و رکود تواناییها جا عوض کردند؛ بلکه آن سال را در تاریخ کوهنوردی ایران نیز، می‌توان مرز آشکاری دانست که این ورزش برتر، از شکل و اجرای سنتی‌اش، به روش و فن نوین روی آورد و دیدگاههای تازه‌ای به روی کوهنوردی و کوهنوردان ماگشوده شد.

با جدولی و صورتی و فهرستی از تاریخها و کوهها و نامهای کوهنوردان آشنای آن زمان در دست، از او می‌پرسیدم و در چنته خاطرهما و دانستنیهای تاریخی‌مان چنگ انداخته بودیم که تا سال ۳۰ - این مرز تاریخی کوهنوردی و نیز زندگی من - کدام یک از کوهنوردان ما پرتکاپوتر بود و سکه صعود به قله‌های بلند و مشهور کشورمان را در جیب داشت؟ نتیجه بررسی، چندان دشوار نبود. به پایانش که رسیدیم، نام او، درشت و درخشان در میان غریبال باقی ماند و یکی دو نفر هم در کنارش؛ و از آنان، من نیز، کوچک و خویشتن در پوششی هشته، در گوشه‌ای!

در حاصل کنکاش و بررسی، می‌دیدم که بعضی کوههای بلند و مشهور را، او زودتر صعود کرده بود و بعضی را من... نام برخی از قله‌های بلند در زیر نام او بود و برخی دیگر در زیر نام من. تکرار صعود در بعضی کوهها با او بود، و در برخی با من. تعدادی از کوهها و تیغها و راهها را برای نخستین بار او پیموده بود و تعدادی را چند نفر دیگر. اما چه او و چه دیگران، همه بلندآوازه و بزرگنام؛ و او در صعودها یک پله بالاتر و بزرگتر. بزرگی که نیم قرن تمام، نامش با قله‌های کوهستانهای ما همداستان بود و هست: گغام میناسیان.

* * *

رنگ خاکستری توی موهای سر و سبیلش دویده، چینهای دو سوی دهان و بینی‌اش آشکارتر شده است و چشمانش همچنان نافذ و محبوب و گویای صداقت و سماجت.

در پشت پیشانی‌اش که به بالاتر و عقبرت کشیده شده است، مغزی همچنان در تکاپو و در اندیشه کوه و کوهنوردی و دو خط میان ابروانش، تأکیدی بر پشتکار و خواست.

در چهار دیواری اتاق و به ظاهر، دور از صحنه گسترده کوهستان، اما هنوز با آتش پرگرمای عشق به کوهها در درونمان، به رد و بدل کردن واژه‌ها می‌پردازیم:

* چگونه شد که علاقه به کوهنوردی در تو زنده شد؟ از چه سالی و به چه وسیله‌ای؟

- ده، پانزده ساله بودم که خود را در دامنه‌های توچال دیدم. دیدن کوههای بلند و در بالای آن، قله توچال، مشوق من به کوهنوردی بود. می‌خواستم بالاتر بروم و بینم در آن سوی قله چیست و چه جور است؟ با رفقای هم‌دوره مدرسه به راه می‌افتادیم و با شادی به کوهپایه می‌رفتیم، همین شور و شوقها، مرا به کوهنوردی کشانید.

* به این ترتیب، حدود شصت سالی هست که با کوهستان دوست شده‌ای. اما

میان نخستین قله بلندی که صعود کردی (دماوند ۵۶۷۱ متر) و آخرین صعودت (کوه مونت ویتنی در آمریکا، ۴۴۱۸ متر) پنجاه سال فاصله بود. می‌توانی کمی از حالات روحی و احساس و شوق را در این دو مورد بیان کنی؟

- نگاهش را به آن سوی پنجره‌ای که مشتت درخت و خانه را به قاب نشانده است، می‌کشاند و به سالهای جوانی می‌رود... شوق من در اولین صعود به دماوند بسیار زیاد بود؛ زیرا چند سالی را با این هدف پشت سر گذاشته بودم. در قسمت آخر راه- در دودکوه- که خیلی خسته شده بودم، از خداوند می‌خواستم که مرا یاری دهد تا به قله برسیم و پیش دیگران روسپاه نشوم. پنجاه سال بعد نیز همین حالت را در قسمت‌های آخر کوه ویتنی داشتم؛ زیرا که یکسره و بدون استراحت صعود کرده بودم و احساس خستگی می‌کردم. در اینجا نیز از خداوند کمک می‌خواستم که بتوانم به قله برسیم و پیش خودم شرمسار نباشم. باور کن وقتی به خط‌الرأس ۴۱۵۰ متری کوه رسیدم و منظره کوه‌های اطراف را دیدم، چنان نیرویی در من به وجود آمد که با سرعت از همه کوهنوردان جوانی که از ما جلوتر بودند گذشتم و در زمان کوتاهی، سره سنگلاخی و دراز (۳ کیلومتر) آنجا را طی کردم. در قله بودم که جوانان کوهنورد دیگر، در پی هم بدانجا می‌رسیدند و پیروزی مرا تبریک می‌گفتند، چون که با این سن و با آن شرایط دشوار، زودتر از آنها موفق شده بودم!

● توضیح: در سال ۱۳۲۲، گام میناسیان، همراه با دسته‌ای به سرپرستی استاد مهدی نیکخو، با یک کت شهری و یک بالاپوش معمولی، از جبهه جنوبی به قله دماوند صعود کرده و از بارگاه سوم به بالا، سرمایه آزاردهنده‌ای را تحمل کرده بود. در سال ۱۳۵۲ همراه با پسرش (خازاک)، بلندترین قله کشور آمریکا را بدون گذراندن یک شب در میان راه (جایی که مانند بارگاه سوم در راه دماوند کوه، کوهنوردان، در پایان روز یکم صعود، در چادرهای آنجا شب را می‌گذرانند)، یکسره و با سرعت صعود کرد!

● اکنون که دیگر از کوه‌های بلند دور هستی و در نزدیکی جای زندگی‌ات نیز قله‌ای که به اشتباهی یک کوهنورد پر تلاش چون تو پاسخ بدهد، وجود ندارد، در چه وضعی قرار داری؟

- البته بهترین جا برایم باز هم طبیعتی است که کوهستانی باشد. اما در وضع کنونی، گاهی دلم را با همین کوهک‌های تپه‌مانند چند صدمتری که در این نزدیکی‌هاست، خوش می‌کنم. غیر از این (پس از آن همه تلاشها)، به دلیل نداشتن کوه‌های بلند در کنار شهر، به خانه پناه می‌برم و در کنار خانواده، با مرور عکسها و خاطره‌هایی که از گذشته دارم، سرگرم می‌شوم.

● به یاد می‌آید که چند سال، در چند فدراسیون کوهنوردی، یار کوهنوردان بودیم و از کمبدهایی رنج می‌بردیم. با یادآوری آن سالها، از او می‌پرسم: * راستی، «اگر رئیس فدراسیون بودی و یا می‌شدی، برنامه‌ها و هدفهای بزرگت کدامها می‌توانستند باشند؟»

- (با نگاهی پر از تصمیم) اولاً: شناسایی کامل تمامی کوه‌های ایران و تدوین و منتشر کردن این اطلاعات به وسیله نقشه‌ها و کتابها. ثانیاً: تشویق کوهنوردان جوان و فعال برای صعود به کوه‌های معروف و بلند دنیا.

● با یادی که از نقشه و کتاب می‌کند، از خاطرم می‌گذرد که از همان دوران گذشته با آگاهی که به زبان انگلیسی داشت، هم کتابهای کوهنوردی خارجی را مطالعه می‌کرد و هم به بررسی نقشه‌های کشور و کوه‌های خودمان- که در آن زمان به وسیله خارجی‌ان و به انگلیسی تهیه می‌شد- می‌پرداخت. از هر کوهی هم که بالا می‌رفت، دیده شده‌ها را با نقشه‌ها مقابله می‌کرد و به تکمیل طرحهای خودش یا ترمیم کارهای دیگران دست می‌زد و بدین ترتیب، در جزئی‌ترین مسائل مربوط به کوه و منطقه دقیق می‌شد. در سالهای

دهه ۵۰ و حتی در دهه ۶۰ نیز با شادروان خنجی- که او نیز در کار تهیه نقشه‌ها بود- دیدارهای مکرر داشت و در مورد کوهها، به تبادل نظرهای تازه و تصحیح و تکمیل آنچه تهیه کرده بودند می‌پرداختند.

* اکنون ۷۷ ساله هستی، اگر چه نه سالخورده، اما به هر حال، دور از جوانی ناب. اگر فرض کنیم که برای دو سه روزی، بتوانی دوباره نیروی جوانی را به دست بیاوری، در این مدت چه می‌کنی و به کجا می‌روی و میل داری با چه کسی همراه باشی؟

- به نظر من، در این مدت کوتاه، هیچ کار مثبتی نمی‌توان انجام داد. اما در مورد بازگشت نیروی جوانی، باید بگویم که حتی تا همین اواخر هم چنین آرزویی نداشتیم، و خدا را شاکر بودم که هنوز تا اندازه‌ای قوای جوانی برای رفتن به کوه در من باقی است. در مورد همراه، همان طور که در هر جایی باید با اهلس همراه بود، در کوهنوردی نیز همراه ما باید کسی باشد که کوه را بشناسد، و هر دو با هم بتوانیم در عمق آن فرو برویم، درک کنیم و لذت ببریم. * کدامیک از کوه‌هایی که صعود کرده‌ای، بهترین خاطره را برایت در بردارد؟ - پاسخ به این سؤال را نمی‌توانم به یک کوه و یا قله منحصر بکنم؛ زیرا از همه کوه‌هایی که صعود کرده‌ام، خاطرات شیرین زیادی دارم که هر کدام به نوعی برایم جالب و فراموش نشدنی است. صعود به علم کوه و کوه‌های اطرافش، صعود به دماوند از جبهه‌های مختلف، مثلاً از شمال این کوه و شب ماندن در زیر قله و بدون چادر. از سبلان نیز خاطرات شیرینی دارم. زردکوه، دنا، اشترانکوه، کوه‌های البرز و حتی دامنه‌های توجال که اولین جاهای



سال ۱۳۷۲ - با پسرش (خازاک) در قله کوه ویتنی

کوهنوردی من بوده‌اند، همه برایم جالب و پر از خاطره‌های دوست‌داشتنی هستند. به جز یک برنامه که در سال ۳۷ با شیرینی شروع شد و با تلخترین خاطره به پایان رسید. (توضیح: در این برنامه با برادرش مهندس نورایر میناسیان و چند نفر از دوستانشان، از راه طالقان به منطقه علم‌کوه وارد شدند و پس از صعود به یک دوجین قله، از سیاه کمان که بالا می‌رفتند، متأسفانه افتادن سنگی بزرگ بر سر برادرش، به زندگی او پایان داد!)

* ما هم بسیار متأثر شدیم. چه می‌شود کرد؟ همیشه نمی‌توان حوادث را پیش‌بینی کرد. اما با وجود این خاطره تلخ، آیا کوهها را در برابر خودت، یک رقیب، یک دشمن، یک دیو تصور می‌کردی که برای پیروزی بر آنها قدم به پیش می‌گذاشتی؟

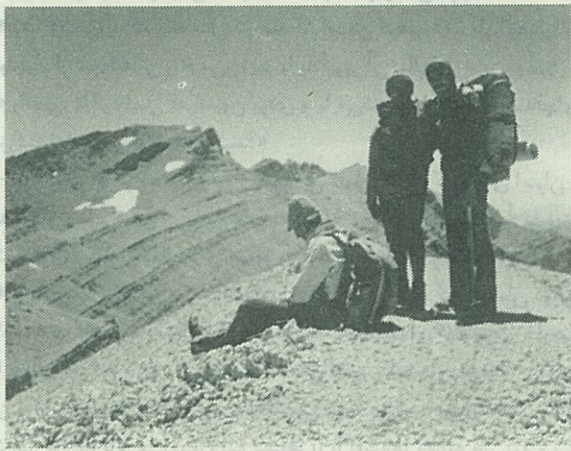
- کوهها را نه رقیب و نه دشمن و دیو می‌دانستم؛ بلکه آنها را مکانهای زیبایی می‌دانستم که با علاقه و شوق به سویشان و به قله‌هایشان می‌رفتم و امروز هم همان احساس را دارم.

سال ۱۳۳۱ - همراه با استپان مرادیان (نشسته) برای چندمین بار بر فراز دماوند

می‌ساخت و یکایک آنها را با ترازو، به «گرم» وزن می‌کرد. بعدها که بسیاری از کوهها را در نوردید و آرامشی در قلب و مغزش احساس کرد، هم به فکر ازدواج افتاد و هم به کاری مرتب و مداوم روی آورد که تا هنگام بازنشستگی بدان مشغول بود. حاصل زناشویی‌اش، دو دختر و یک پسر است که وی نیز خود در ردیف کوهنوردان پیروزمند قرار دارد.

گغام، پس از صعودی که در سال ۲۲ به دماوند داشت، تا سال ۳۰ نیز این کوهها را صعود کرد: تخت سلیمان، سیلان، جانستون، خلنو، رزاق، آتسکوه، مهرچال، زرین‌کوه، آلانه سر، لشگرک، آزادکوه، جفته زرده، هزار، لاله‌زار، جویار، تزرجان، و علم‌کوه، که بعضی از آنها را باید نخستین صعود بر آنها محسوب داشت. در همین آخرین سال یادشده بود که از سوی هیئت مدیره فدراسیون کوهنوردی، یکی از سه کوهنورد بهتر و برگزیده سال شناخته شد. دهه ۳۰ را با دور زدن دماوند آغاز کرد. در تابستان آن سال، گغام همراه با استپان مرادیان، پس از صعود از غرب به قله دماوند، تا ارتفاع چهار هزار متری پایین آمدند و از آنجا، برنامه دور زنی این کوه را آغاز کردند. از مغرب به گردنه سرداغ و سپس به جبهه شمالی روی آوردند و هدفشان گذر از دره یخار و جبهه شرقی بود که سرانجام نقطه پایان را در آبگرم گذاشتند. کوههای دیگری که در سال ۳۱ زیر پایهایش آرمیدند: گردونکوه، خرسانی، جبهه غربی علم کوه و شمال دماوند بودند و خستگی اینها را در صعود به سیلان، قبی، کلاهو، ابیدر، سوز چال، دو برار و... از خویش زدود.

در سال ۳۲، هفت‌سران، ناقوسهای بزرگ و دو خواهران، آن گاه، سرکچال، شانه کوه، و کمال چال را در خورجین ریخت. در سالهای بعد تا ۶۰ گرده آلمانها، اشتزان کوه، شاهوار، خرسنگ، شیربشم، ناز، کلوان، میش چال، گردون کوه، هفت خون، میان سه چال، سیاه‌گوک، رستم نیش، شکرلقاس، بیستون و... و در سالهای بعد از دهه ۶۰ پالون گردن، رستم چال، کلون بستک، دنا (۳ قله)، دالان کوه، شاهان کوه، قالیه کوه، چند قله دیگر در دنا و زردکوه... که البته باز هم نخستین کسی بود که به تعدادی از این کوهها صعود کرد و حتی برای برخی از قله‌ها و تیغه‌ها که بی‌نام بود؛ شناسنامه صادر کرد! در دهه ۶۰ که سن و سال او هم به آن سوی شصت سالگی روی می‌آورد، نام چند قله پایین چهارهزار متری را که دست نخورده و ناآشنا مانده بود، در دفترچه صعودهایش وارد ساخت.



در سال ۱۳۶۴ - قله مورگل - با دو نفر از همراهان (ایستاده) قله‌ای که در سمت چپ دیده می‌شود، قاش مستان، بلندترین نقطه رشته کوه دناست.



* پس بدین ترتیب، اگر امکان داشته باشد که در زمان حاضر به یکی از کوههای هشت‌هزار متری صعود بکنی، آیا آمادگی روحی در خودت می‌بینی، و اگر بروی، کدام قله را برمی‌گزینی؟

- البته از نظر احساس و روان آمادگی کامل دارم و در انتخاب کوه هم، اورست را هدف قرار می‌دهم؛ چون که بلندترین است.

* اگر امروز یک میلیون دلار برنده بشوی، در هدفهایی که می‌توانی داشته باشی، آیا کوه هم جایی دارد؟

- علاقه زیادی به پول زیاد ندارم، چون که در درس ایجاد می‌کند. اما با پول کافی، آنهم در سن و سالی که من دارم، می‌توان کوههای بلند و معروف دنیا را به تماشا رفت اگر با یا نشود، از هلیکوپتر کمک گرفت.

* اما بگو ببینم از همه کوههایی که در عمرت به آنها صعود کرده‌ای، کدامیک را جالبترین کوه می‌دانی و به چه علت؟

- (گوشه نگاهی به آلبومهای عکس پرجمعی که در کنار دستش است می‌اندازد و با اشاره به آنها) اینها سیما و تصویر زندگی کوهنوردی من است؛ از ابتدا تا حال. همه جور کوه و قله را می‌توان در این مجموعه‌ها دید؛ اما به نظرم جالبترین کوه و یا منطقه کوهستانی در ایران، منطقه علم کوه است، با دیواره‌های بلند گرانیتی و یخچالهای زیبای فراوان آنجا. البته مخروط دماوند و ابهت آن از دور، قله سلیمان با دریاچه زیبایش، نمای کوهستانی دنا از طرف شمال با قله‌ها و یخچالهای کوچکش، جویار کرمان و کوههای دیگر در البرز مرکزی، هر یک در جای خود جالب است.

● از کوهها و دیدگاههایش با همه وجودش صحبت می‌کرد و من همان درخشش و شادی و عشق را در چشمانش می‌دیدم که چهل یا پنجاه سال پیش اغلب شاهدش بودم. در آن سالها، هنوز موهای سرمان از تنک شدن و رنگ باختن فاصله داشت. هرگاه در گذرگاههای شهرمان به یکدیگر بر می‌خوردیم، مرکزیت و سنگینی صحبت‌هایمان روی کوه بود و برنامه‌های مورد نظرم. در آن زمان، گغام هنوز کار درست و روبه‌راهی را نپذیرفته بود؛ که اگر دست و بالش بند می‌شد، نمی‌توانست آن گونه که میل داشت به کوهنوردی برسد. دو سه ماهی، کاری پیدا می‌کرد و سپس با اندوخته‌ای که فراهم می‌آورد، در ماههای مناسب دیگر، برنامه‌های کوهی‌اش را ترتیب می‌داد. اگر چه کمتر کمربندی محکم، شکم و شلوارش را احاطه می‌کرد؛ اما در تصمیمهای کوهنوردی‌اش بسیار با اراده، مصمم، پا برجا و کوشا بود و حجب ذاتی‌اش نیز در اجرای برنامه‌هایش، خللی وارد نمی‌آورد. درست مانند یک فرمانده کارکشته و پیروزمند نظامی، می‌اندیشید، نقشه تهیه می‌کرد، ریزه کاریهای برنامه را از نظر می‌گذرانید، وسایل را با دقت بسیار جور و آماده

* ... اوه! که از بسیاری نام کوهها و یاد و خاطره تکاپوها، کلافه شدن حالتی است طبیعی! اما با این همه نوردیدنها و تلاشها، بگو ببینم اینک چه توصیه‌ای برای کوهنوردان جوان امروزی داری؟

- هنوز هم نقشه راهها و چهره همه کوههایی که به آنها رفته‌ام در نظرم مجسم هستند. چقدر بجاست که کوهنوردان جوان، هر گاه می‌خواهند به قله‌ای بروند؛ سعی کنند که آن کوه و اطراف آن را مورد شناسایی کامل قرار بدهند. بکشند که هیچ صعودی را نیمه‌کاره نگذارند و تا آنجا که میسر است، اطلاعات کافی در مورد کوهها گرد بیاورند و آنها را در اختیار سایر دوستان و کوهنوردان نیز بگذارند.

- این نظریه، در برگیرنده همان نکاتی است که خود او در کوهنوردیهایش به آن عمل می‌کرد. اطلاعاتی را که به دست می‌آورد، با شوق و صمیمیت و علاقه در اختیار خواستاران می‌گذاشت. برای این گونه امور، همواره حوصله کافی به خرج می‌داد و از شرح و توصیف و راهنمایی کامل فروگذار نمی‌کرد؛ چه در آن سالها که مسئولیت کمیته فنی فدراسیون را داشت و چه بیرون از این سمت؛ چه در زمانی که سرپرست گروه خود ایجاد کرده «ماسیس» بود و چه امروز که به گوشه‌ای خزیده است، باز هم از این کار کوتاهی نمی‌کند.

* آیا از تلاشهای طولانی خود در زمینه کوهنوردی رضایت داری؟
- باید بگویم کاملاً و زیاد.

* بدین صورت، بد نیست بدانیم که آیا در برنامه‌هایی که انجام داده‌ای، اشتباه هم کرده‌ای؟

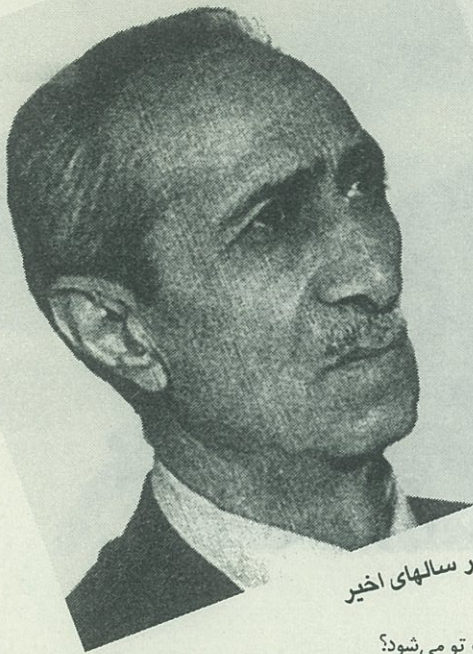
- (چین به پیشانی می‌اندازد و...) بله! در جوانی، بارها در موقع صعود به کوهها، جنبه مسابقه‌ای به کوهنوردی می‌دادم و با سرعت از قله‌ها بالا می‌رفتم. این کار، یک اشتباه بزرگ برای خودم و همراهانم بود و نتیجه آن، تپش قلب و نامرتبی ضربان آن است. حتی در بازگشت از قله‌ها نیز، به این روش ادامه می‌دادم و می‌کوشیدم که زودتر به پایین برسم. درد و ناراحتیهای زانو، از عوارض این گونه بازگشتهاست!

* کوهنوردیهایی که بدون دشواری زیاد (به قله‌ای اگر چه بلند) پایان می‌گیرند، برای جالبتر و آرام‌بخش‌تر بودند؛ یا کوههایی که از نظر ارتفاع کوتاhter، اما صعودشان دشوارتر بود و گاهی هم با ناپیروزی می‌توانست همراه باشد؟

- صعودهای دشوارتر را بیشتر دوست داشتم که یکنواخت نبودند و هیجان فکر و روح و تصمیم و اراده آنها را همراهی می‌کرد.
* با این پاسخ، پرسشی پیش می‌آید که کدام یک از صعودهایت، دشوارترین بود؟

- برای این سؤال هم نمی‌توانم یک قله و یا یک کوه را نمونه بیاورم؛ زیرا هر یک از صعودهای دشوار، به نوعی برایم دشواری داشتند؛ بعضی‌ها از لحاظ استقامت در برابر خستگی و سرما (مانند دماوند)، و بعضی دیگر به دلیل دشواری راه و صعود از سنگها (مانند قسمتهایی در علم‌کوه). اما در سال ۳۳ که با برادرم و دو نفر فرانسوی، اولین صعود از گرده آلمانیها را انجام دادیم؛ در بازگشت از قله ما دو نفر از فرانسویها جدا شدیم چون به تاریکی و تیغه‌های سنگی «سیاه سنگ» و در عین حال به خرس برخوردیم، مجبور شدیم از قسمتی که با یخ همراه بود، بگذریم و پایین‌تر بیاییم تا خود را از راه و خطر خرس دور بسازیم. اما بازگشت از این تکه و رساندن خودمان به بالای سیاه سنگ، بدون روشنایی طبیعی و یا چراغ پیشانی، بسیار دشوار و برای من دشوارترین صعودم بود.

* و اینک با این شرح هیجان‌آور که بیان کردی، بد نیست که بدانم چه چیز



غغام میناسیان در سالهای اخیر

باعث عصبانیت تو می‌شود؟

- گاهی مخالفت‌های بدون دلیل و شماتت‌های بعضیها در گفتار و کردارشان!

* و چه چیز سبب آرامش و رضایت خاطرت می‌شود؟

- برآورده شدن هدفها و کامل شدن خواسته‌هایم.

* تا آنجا که می‌دانم از غارها زیاد خوشتم نمی‌آید، به دلیل تاریک بودن درون آنها و نبودن چشم‌اندازهای گسترده دور و نزدیک در دلشان، بر خلاف کوهها و قله‌ها. اما با وجود این، غارهایی را نیز درنوردیده‌ای؟

البته علاقه زیادی به رفتن در غارها نداشتم، چون تاریک هستند. اما باز هم هر وقت در هنگام کوهنوردیهای خود، به غاری هم برخورددم، سری به آن زده‌ام، مانند: غارهای در بندسر، خربران، یخمراد، شاپور، رودافشان، کهک، پراو، دریند... و غار جی تا، در نزدیکی شهر بیروت در لبنان.

* بدون اینکه خودت متوجه باشی، پنجاه سالگی نخستین صعودت به دماوند را، در صعود سریع سال ۷۲ (در ۷۲ سالگی) به کوه ویت‌نی در کالیفرنیا (همراه با فرزندت) جشن گرفتی. کوهنوردانی بوده‌اند که در سالروز هشتاد و حتی نود سالگی‌شان، قله‌ای را صعود کرده‌اند؛ مانند دوست زنده‌یاد و مشهورم «لویس ترنکر» که در ۸۰ سالگی از قله سه هزار متری یخ بسته‌ای در قطب جنوب، (در سرمای ۳۵- درجه)، بالا رفت «مجله کوه شماره یکم». آیا توهم در هشتاد سالگی‌ات که به سلامتی و افتخار به زودی به آن خواهی رسید؛ یک چنین هدفی داری؟

- البته اگر زنده ماندم و درد شست پایم اجازه داد، بدم نمی‌آید به قله‌ای که تا اندازه‌ای بلند و زیبا و معروف باشد صعود بکنم.

* باسپاس از وقتی که برای این گفت‌ووشنود در اختیارم گذاشتی و با آرزوی تندرستی کامل و ادامه پیروزمندانانه صعودت تا آن سوی صدمین سال، کوتاhterین پاسخ را در آخرین پرسشم خواش دارم. اگر قرار باشد در سه کلمه خودت را بشناسانی.

...؟! - دوستدار طبیعت کوهستان. Δ

جلیل کتیبه‌ای

تصاویر از آرشیو ج - ک

تهیه و تنظیم از: مرتضی دزفولی

الف. عوامل مؤثر در نامگذاری

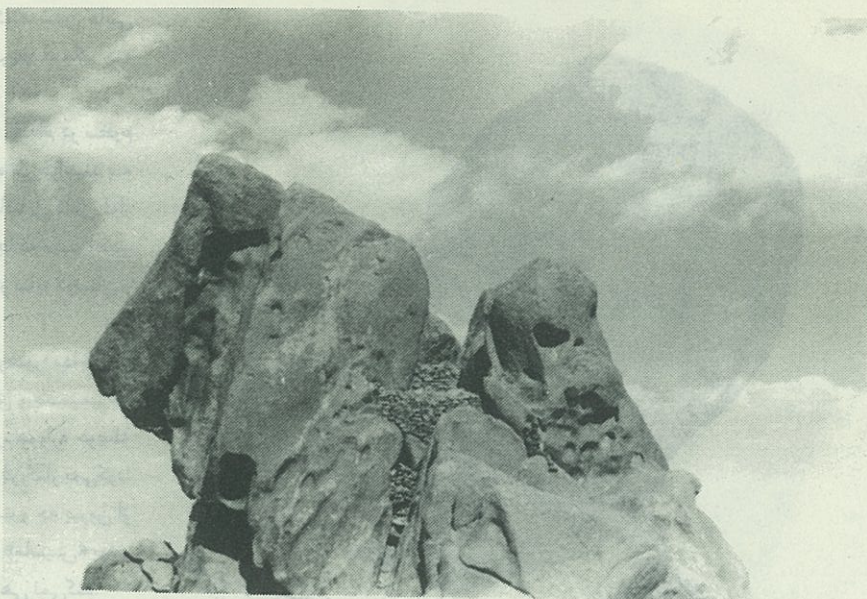
کوههای ایران را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:

۱. رنگ: به طور تقریبی از اسم بیشترین رنگها در نامگذاری کوههای ایران استفاده شده است. به تصور نخستین کسانی که کوهها را نامگذاری کرده‌اند، شباهتی بین آن کوه و رنگی که کوه را با آن خوانده‌اید وجود داشته است؛ مثلاً، برفی که روی کوههاست و مدت زیادی روی آن می‌ماند، آن را سفید می‌کند. در ایران ۷۰ کوه وجود دارد که نام آنها فقط سفید است و این به غیر از کوههایی است که پیشوند یا پسوند سفید دارند، مانند: سفیدخانی، سفید چشمه، یا کمر سفید، و سنگ سفید. از سوی دیگر نام تمام کوهها به فارسی نیست. تعداد زیادی از کوههای ایران نام ترکی دارند، مانند: آق بلاغ، آق تپه، آق داش، آق داغ، آق دربند و آق مزار. (سفید به ترکی «آق» گفته می‌شود) کوهها اگر از زاویه پشت به نور دیده شود یا از مواد و سنگهایی سیاه‌رنگ شده باشد، سیاه به نظر می‌رسد. ۳۲ کوه اسم سیاه کوه در ایران وجود دارد و ۶۸ کوه با پیشوند سیاه که مهمترین «سیاهها» عبارت است از: سیاه بند، سیان گوک، سیاه خانی، سیاه تخت، سیاه پال و سیاه کمان. نام رنگهای دیگری چون زرد، قرمز و سبز نیز به بسیاری از کوهها اطلاق می‌شود. نام زرد به دلیل رگه‌های آهکی زرد، نام قرمز به دلیل وجود خاک رس و نام سبز به دلیل پوشش گیاهی به کوهها داده شده است.

۲. عدد: گروه دوم ترکیب عدد با اسامی کوههاست به ویژه اعدادی که حالت تقدس دارند، مانند: چهار (یال چهار پالون)، هفت (هفت سران لار، هفت خوانی)، چهل (چهل تن، چهل نابالغان، چهل چشمه، چهل دختر، چهل خشت و و چهل شهیدان)، هفتاد (هفتاد قلعه).

۳. جنس: وجود سنگ آهن، شیشه، گچ، نمک، سنگ سفید، سنگ سیاه، نقره، فیروزه و کانیهای گوناگون، کوههایی به همان نامها را به وجود آورده است. در ایران ۱۸ کوه به نام گچ و ۷۷ کوه نمک و نمکی داریم.

۴. جانوران: از نام جانوران هم در اسم‌گذاریها استفاده شده است، مثل: خرسان، کرکس، شیرکوه، گرگ، پلنگ‌کوه، خرگوشان، کفتارکوه، اشتران کوه، گاوجال، مارکوه، میش چال و تخت خرس.



قله الوند در تابستان

وجه تسمیه کوههای ایران

مقدمه

پیش از شروع مقاله، بیان این توضیح از جانب نگارنده ضروری است که مطالب به دو صورت گردآوری شده‌اند:

۱. مطالب موجود در کتابها یا نشریات که به طور کامل یا خلاصه با ذکر منبع آمده است.

۲. مطالبی که به صورت شفاهی از کوهنوردان یا افراد دیگر شنیده شده که آن هم با ذکر نام گوینده آمده است.

نگارنده در هیچ موردی اظهار نظر شخصی نکرده و تمام شنیده‌ها و خواننده‌های خود را نگاشته است.

وجه تسمیه کوهها، قسمتی از فرهنگ کوهنوردی، جغرافیایی، تاریخی، ادبی و فولکوریک ما را روشن می‌کند. باید گفت که به هیچ وجه نمی‌توان نظریه‌ای را به طور کامل مردود شمرد، حتی در مواردی که وجه تسمیه یک کوه به صورت عامیانه بیان شود. گاهی اوقات ممکن است وجه تسمیه عامیانه ما را به سوی وجه تسمیه واقعی هدایت کند. در این نوشتار، از کتابها و نشریات زیادی به عنوان مرجع یاد شده است. نگارنده وظیفه خود می‌داند که از دو کتاب دیگر یاد کند که از آنها نیز استفاده کرده، ولی نامی از آنها در بین مراجع وجود ندارد: ۱. «کوهها و کوهنامه ایران» تألیف آقای عباس

جعفری ۲. «نام مکانهای جغرافیایی در بستر زمان» تألیف خانم مهرالزمان نوبان.

در ضمن پیشنهاد می‌کنم که (چون نشریه «کوه» با تیراژ بالایی چاپ و در بسیاری از نقاط کشورمان پخش می‌شود). هر کوهنورد، می‌تواند شنیده یا خواننده‌های خود را در مورد وجه تسمیه کوهها با ذکر منبع برای کوه بفرستد و این نشریه، مطالب فرستاده شده را به نام فرستنده چاپ کند. حکایاتی که روستاییان نزدیک به کوهها تعریف می‌کنند یا در کتابهای گوناگون نوشته شده، (اگر هم درست نباشند) جالب و خواندنی است.

هر کوهی نامی دارد و تمام نامها دارای معنا هستند. نام کوهها خود به خود به وجود نیامده است؛ بلکه آنها را به دلایل گوناگونی نامگذاری کرده‌اند. در گذر زمان، بسیاری از این دلایل فراموش شده، ولی نام کوهها همچنان باقی مانده است. دلیل نامگذاری یا وجه تسمیه، جنبه‌های مختلف یک نام را از دیدگاههای گوناگون بررسی می‌کند. در مورد نام کوهها، این دیدگاهها می‌تواند اسطوره‌ای، مذهبی، تاریخی، جغرافیایی، فولکوریک و یا موارد دیگر باشد. این نوشتار از دو بخش تشکیل می‌شود: در بخش اول، عوامل مؤثر در نامگذاری کوهها به طور عمومی بررسی شده و در بخش دوم، وجه تسمیه کوههای ایران به ترتیب الفبا، فهرست شده است.

مخفف آب است. بنابراین لفظ آویدر به معنی کوه با آب است.

تحفة ناصری

اخلومد

دره‌ای در نزدیکی مشهد (از مناطق ویژه سنگنوردی) است. هنگام حمله اعراب، سرداری عرب به نام خالد، مأمور فتح این دره بود. مردم این دره، هرگاه سربازان خالدرا می‌دیدند فریاد می‌کردند: «خالد آمد» و به تدریج اسم این دره به اخلومد تبدیل شد.

(گفتگو با غلامعباس جعفری)

البرز

البرز در پهلوی، هر برز، هربرز یا هربورس و در اوستا، هره برزئیتی و یا هارابرزائیتی نامیده شده است. این اسم مرکب از دو جزء «هر» به معنی کوه و «برز» به معنی بالا، بلند و بزرگ و در مجموع به معنی کوه بلند، کوه مرتفع و کوه بزرگ است.

فرهنگ دهخدا و فرهنگ معین

ادامه دارد...

افسانه‌ای صورت گرفته است. (در همین مقاله به دلیل نامگذاری تخت سلیمان و چک‌چک توجه کنید.)

آتشگاه

کوهی در غرب اصفهان و شمال زاینده رود یا توده کوچکی به نام آتشگاه (با ارتفاع ۱۵۷۰ متر است). این کوه در زمان ساسانیان محل آتشکده بوده است.

آثار ملی اصفهان

آزادکوه

قله‌ای واقع در پایان خط‌الرأس الوند (۲۹۹۷ متر) و واژه‌ای ترکی و به معنای چشمه سب است. آبهای منطقه آلبلاغ سبک و گوارا و اغلب فاقد مواد زاید است و شاید اطلاق این نام به همین دلیل باشد.

بر فراز قله‌های الوند

آویدر

در نزدیکی سنجند است. او در اصطلاح کردی،

۵. گیاهان: بعضی از کوهها به دلیل نزدیکی با مزرعه یا محل کاشت محصولی خاص نامگذاری شده‌اند، مانند: دشت آلو، دره سیب، دره انجیر و بادامستان. وجود گل‌های زرد، درخت سنجد و گون هم نامهای کوه گل زرد، کوه چشمه سنجد و گردنه گون پشته را به وجود آورده است.

۶. مکانهای مذهبی: وجود مقبره بسیاری از امامزاده‌ها یا اشخاص مذهبی در دامنه کوهها، دلیلی برای نامیدن کوهها به نام آن اشخاص بوده است: کوههای امامزاده عبدالله، امامزاده قاسم، ابوزر، امامزاده باباسرخه و امامزاده هاشم از این جمله‌اند. کوههایی که بر مبنای اعتقادات مذهبی (کوه الله داغ و کوه الله اکبر) نامگذاری می‌شوند نیز در این گروه جای دارند.

۷. شخصیت‌های تاریخی و افسانه‌ای:

نامگذاری کوههای تخت سلیمان، بلقیس و کوههایی که نامی از قهرمانان افسانه‌ای چون رستم دارند نیز با الهام گرفتن از شخصیت‌های تاریخی و

اهمیت تغذیه در دوچرخه‌سواری

قسمت پنجم

امیرحسین صالحی جم

خارج کنید و بخورید، یا اینکه در موقع استراحت یک ساندویچ کوچک میل کنید. این کار، بعد از یک سواری طولانی که هزاران کالری انرژی مقدار قابل توجهی گلیکوژن بدن شما به مصرف رسیده است، مقدار زیادی کربوهیدرات به شما می‌رساند که نه تنها یاداشی برای تلاش شماست، بلکه یک سوخت‌گیری برای عضلات است و به تمرین جدی‌تر شما در روز بعد کمک می‌کند.

تمرین متفاوت، غذای متفاوت

تمرینات مختلف غذاهای متفاوتی را می‌طلبند. در اینجا، سه نوع تغذیه برای سه نوع تمرین ارائه می‌شود.

تمرین سبک

مسافت: ۸ تا ۳۲ کیلومتر

زمان: کمتر از ۹۰ دقیقه

برای آماده کردن غذای این تمرینها، باید دو هدف مورد نظر قرار گیرد: ۱- راحت راندن ۲- داشتن انرژی لازم برای لذت بردن از تمرینات.

برای تمرینات صبح، خوردن یک صبحانه سرشار از کربوهیدرات، شامل: میوه، حبوبات، سرشیر و نان گندم (کلوچه) و برای نهار یا عصرانه، یک غذای مغزی همانند مواد نشاسته‌ای، میوه‌ها و سبزیها توصیه می‌شود تا گلیکوژن کافی برای بازگشت به منزل در بدن موجود باشد پس از صرف غذا، حدود ۳۰ الی ۴۵ دقیقه صبر کنید تا بدن استراحت کند و غذا هضم شود. کافئین موجود در چای، قهوه و یا کولاها، شاید باعث دور شدن حالت خواب‌آلودگی از شما و نیز عامل حرکت سریعتر شود، ولی ادرارآور نیز هست و خوردن مقدار زیادی از آنها باعث می‌شود تا بدن مایعات خود را از دست بدهد و در نتیجه در طول تمرین تحمل فشار زیادی شوید و سرعت انجام کار (راندمان) پایین بیاید و نتوانید به سرعت عکس‌العمل نشان دهید. در واقع، مایعات جایگزین موادی می‌شوند که بدن در نتیجه تعریق از دست داده است. نوشیدن یک بطری آب در یک ساعت کافی است؛ مگر آنکه میزان گرما و رطوبت زیاد باشد.

تمرین متوسط

مسافت: ۲۴ تا ۸۰ کیلومتر

زمان: ۴۵ دقیقه تا سه ساعت

در تمرینات از بروز دو عامل باید جلوگیری کرد: اولین عامل، بریدن و خالی کردن بدن است؛ یعنی اجازه ندهید که ذخیره گلیکوژن بدن از دست برود و

چه زمان باید بخورید و بیاشامید؟

در حین تمرین، قبل از گرسنه و تشنه شدن بخورید و بنوشید. اگر این کار را تا زمانی که بدن نیاز به غذا پیدا کند، به تأخیر بیندازید، دیگر غذا نمی‌تواند به سرعت انرژی لازم را به عضلات شما برساند، چرا که زمان کافی را برای این کار ندارد. قاعده کلی برای نوشیدن آب این است که در هر ۱۵ دقیقه یک جرعه بزرگ و در صورت گرم یا مرطوب بودن هوا آب بیشتری نوشیده شود. یک ساعت قبل از شروع تمرین، باید غذا هضم شده باشد. اگر بیشتر از ۹۰ دقیقه تمرین دارید، در فواصل معینی تغذیه و از خوردن غذای زیاد و یکباره اجتناب کنید، زیرا دستگاه گوارش بدن برای هضم غذا، به خون نیاز دارد و همین کار مقدار زیادی اکسیژن از عضلات می‌گیرد.

چه چیزهایی باید بخورید و بیاشامید

آب برای جایگزینی راحت و روان انرژی در طول تمرینات کوتاه‌مدت، فوق‌العاده مؤثر است. نوشیدنیهای تجاری ورزشی (پودرهایی که با آب مخلوط می‌شود و مخصوص ورزشکاران است) بسیار خوب و مطلوبند؛ چرا که در تمرینات بلندمدت خیلی سریع انرژی مستهلک شده را جبران می‌کنند.

عموم دوچرخه سوارها روزانه بین ۶۰ تا ۷۰٪ پروتئین مصرف می‌کنند. بیشترین مقدار کربن مواد قندی در میوه‌ها، برنج، مواد نشاسته‌ای (ماکارونی، لازانیا)، سبزیها، سیب‌زمینی و انواع نانها و کیکها موجود است.

اکثر دوچرخه‌سواران موز را خیلی دوست دارند. چرا که به راحتی خورده می‌شود و (یک موز بزرگ) در حدود ۱۰۵ کالری تولید میکند و پتاسیم از دست رفته را نیز جایگزین می‌کند مصرف سایر میوه‌های تازه نیز، کربوهیدرات، انواع ویتامینها، مواد معدنی، آب و به عبارتی تمامی مواد لازم برای یک ورزشکار را به بدن او می‌رساند.

در طول تمرین چطور بخوریم

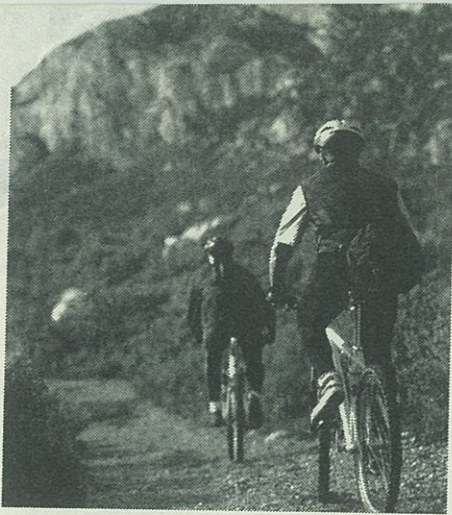
بهترین محل برای حمل غذا، جیب عقب پیراهن دوچرخه‌سواری است که دسترسی به آن بسیار آسان است. شما می‌توانید با یک دست فرمان را بگیرید و با دست دیگر غذا را از جیب پیراهن

تغذیه در اغلب ورزشهای غیرحرفه‌ای، قبل یا بعد از ورزش صورت می‌گیرد؛ ولی در دوچرخه‌سواری، تغذیه امری ضروری و پراهمیت است. در واقع، زمانی که بدانید کی و چطور بخورید، آن‌گاه خواهید دید که تغییرات چشمگیری در وضعیت جسمانی شما روی خواهد داد.

چرا به خوردن و نوشیدن در طول تمرین نیاز دارید؟

غذا انرژی را که در طول تمرین از دست داده‌اید جایگزین می‌کند. بدن شما همیشه از چیزهایی که می‌خورید و می‌نوشید کربوهیدرات می‌گیرد و این سوختها را که گلیکوژن نام دارد. در عضلات ذخیره می‌کند. بدن شما برای تمرینات کوتاه مدت به اندازه کافی گلیکوژن ذخیره دارد؛ اما برای تمرینات ۲ ساعته یا بیش از آن، به مقدار بیشتری گلیکوژن نیاز دارید؛ چرا که ذخیره سوخت بدن شما تمام شده است و در آن هنگام گلیک و فوق‌العاده خسته به نظر می‌آید. در دوچرخه‌سواری و کوهنوردی، این حالت را بریدن یا خالی کردن بدن می‌نامند.





توصیه‌ها:

چند قطعه میوه و یا غذاهایی در ابعاد کوچک ببرید و درون پلاستیکی در جیب عقب‌تان قرار دهید. این کار باعث سهولت خوردن، به خصوص در هوای سرد که دستکش به دست دارید، می‌شود.

- به دست آوردن بودهای نوشیدنی مخصوص ورزشکاران بسیار مشکل می‌باشد، شما می‌توانید به جای آنها از مخلوط عسل و لیموترش تازه استفاده کنید، سعی شود مزه نوشیدنی شما نه ترش و نه شیرین و نیز تا حدودی ولرم باشد.

- همیشه بعد از تمرین، قهقه‌های خود را کاملاً با آب گرم و مواد شوینده بشویید و برای تمرینات بعدی آماده نگهدارید. - هیچ گاه بدون قهقه، حتی در مسافتهای کوتاه حرکت نکنید. Δ

مأخذ: بولتن فدراسیون دوچرخه‌سواری

انگلستان

اگر در تمرینات استقامتی، آرامتر از حد معمول فعالیت کنید، به این معنی است که در حال مصرف چربی ذخیره شده در بدن هستید. میزان کربوهیدرات ذخیره شده در بدن محدود است و شما می‌توانید قبل از تمرین، با خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات مطمئن شوید که انرژی لازم در بدنتان موجود است. قبل از تمرین استقامتی نهایی، از انجام تمرینهای پراکنده اجتناب کنید؛ چرا که بدن برای این گونه تمرینات به ذخیره انرژی کافی نیاز دارد.

در روز موعود، چند ساعت قبل از تمرین استقامتی، یک وعده غذای کافی و پرنانرژی بخورید. یک صبحانه مغزی با میوه و غلات همراه با آب بسیار عالی و سودمند است. باید از قبل بدانید که چگونه و چه چیز باید بخورید؛ اغلب افرادی که تمرینات سخت دارند، ایستگاههایی را برای تغذیه خود در نظر می‌گیرند. در غیر این صورت، مواد غذایی مورد نیاز مانند: موز، ساندویچهای کوچک از مربا، عسل، کره و یا ساندویچهای دیگری از مواد کربوهیدرات‌دار حمل کنید. بدن از غذاهای کوچک بیش از یک وعده غذای زیاد و سنگین استفاده می‌کند. البته تمامی این مواد برای جذب شدن نیاز به زمان کافی دارند. در نهایت، اگر مایل به توقف در طول تمرین نیستید، دو بطری آب و دو بطری نوشیدنی برای تقویت بیشتر خود به همراه داشته باشید.

تخلیه شود و این اتفاق نمی‌افتد؛ مگر آنکه تمرینات شما ۲ ساعت و یا بیشتر به طول انجامد. دومین عاملی که باید از آن دوری کنید، تهی شدن ذخیره انرژی یا از دست دادن مایعات بدن است که علت عمدتاًش خستگی بیش از حد است. شما می‌توانید با استفاده از نوشیدنیهای سبک ورزشی، به راحتی از بروز این دو حالت جلوگیری کنید. از تکیه بر نیروی انحصاری و شخصی خود اجتناب کنید و همواره مواد مغذی بهره ببرید و در تمام مواقع، به خصوص در مسافتهای بسیار طولانی، از آب استفاده کنید تا وزن و انرژی از دست رفته را جبران کند.

در این گونه تمرینات، می‌توانید دو بطری، یکی پر از نوشیدنی و دیگری پر از آب حمل کنید و متناوباً از هرکدام در فواصل زمانی بین ۱۰ الی ۲۰ دقیقه میل کنید. همچنین ۲۰ دقیقه قبل از تمرین ۱ الی ۲ لیوان آب بنوشید، این امر بسیار حیاتی و با اهمیت است، مخصوصاً در تابستان و هوای گرم که بیش از حد عرق می‌کنید.

برای اطمینان بیشتر می‌توانید یک ساندویچ کوچک و یا قرصهای ویتامین، همراه خود داشته باشید.

تمرین سخت

مسافت: ۸۰ الی ۱۶۰ کیلومتر

زمان: چهار ساعت

شما هرگز با تغذیه بد قادر به انجام تمرینات استقامتی نیستید و در صورت خوردن غذای کم و بدون انرژی، نمی‌توانید سریع و پراستقامت باشید.



نماینده انحصاری در ایران
شرکت صبا دوچرخ

SHIMANO®

مشاور شما در انتخاب بهترین دوچرخه و قطعات

تهران ۱۹۱۷۶ خیابان افریقا . بالاتر از میرداماد. خیابان آناهیتای غربی . پلاک ۱۶

تلفن: ۲-۸۷۸۰۶۵۱ نامبر: ۸۷۸۷۲۷۸



نیل گرشام

ترجمه مسعود روئین تن تهرانی

گرم کردن بدن

هنگام آسیب‌دیدگی در حین صعود باید میان داشتن روحیه و سهل‌انگاری تفاوت قایل شود. هر قدر صعود سخت‌تر باشد، تمرینات صحیح گرم کردن بدن مهم‌تر است. خیلی از کوهنوردان بر این باورند که آسیب‌دیدگی فقط برای دیگران اتفاق می‌افتد. این موضوع همین قدر عجیب است که برخی افراد با اینکه قبلاً دچار حادثه شده‌اند، باز هم از اشتباه‌های گذشته خود درس عبرت نمی‌گیرند.

در بلندمدت عامل اصلی تعیین توانایی شما برای گریز از آسیب‌دیدگی روشی است که براساس آن صعود خود را سازماندهی می‌کنید (از نظر نوع صعود و درجه سختی آن)؛ و در کوتاه‌مدت، مهم‌ترین عامل، تمرینات شما برای گرم کردن بدن (یا اجرا نکردن این تمرینات) خواهد بود.

اگرچه در مقالات پیشین یا کتابهای آموزشی، در مورد اهمیت گرم کردن بدن به دفعات هشدار داده شده است، با این حال به نظر می‌رسد یکی از دلایلی که باعث بی‌توجهی به این مهم می‌شود فقدان اطلاعات درباره آنچه باید کرد است. تاکنون چند بار شاهد افرادی بوده‌اید که فقط با اجرای چند حرکت چرخش بازو، آن هم از روی انجام وظیفه و چندبار خم و راست شدن سریع، به دیواره یا صخره روی آورده‌اند و در اندک مدتی شدیدترین سقوط روی سنگ را تجربه کرده‌اند؟ قابل توجه است که برخی از روشهای عجیب و افراط‌گونه گرم کردن بدن از خود صعود بیشتر آسیب‌زاست.

فراگیر نبودن تمرینات گرم کردن بدن علل دیگری نیز دارد. یکی از آنها تبلی محض است. دیگر اینکه شما تکران هستید که در اثنای اجرای یک برنامه پُرانگیزه و سنگین، خونسردی خود را از دست بدهید. این مقاله درباره حفظ خونسردی ظاهری نوشته نشده است؛ بلکه به این موضوع می‌پردازد که چگونه قادر به ادامه صعود باشید.

تغییر روش

بنابراین از حالا به بعد اگر مصمم هستید که کار را به درستی انجام دهید، مناسب‌ترین و مؤثرترین روش از نظر کاهش زمان را طراحی کنید. بعضی از اجزای برنامه شما برای گرم کردن بدن باید ثابت باشد؛ در حالی که اجزای دیگر باید به تناسب نوع صعودی که می‌خواهید انجام دهید تغییر کند. براین اساس، چند راهنمایی اصولی در ادامه ارائه می‌شود.

پیشرفت تدریجی

نکته مهم دیگر درباره گرم کردن بدن این است که فشار تمرینات باید به تدریج، تحت نظر و طی یک مدت معقول اضافه شود. فشار خیلی زیاد در مدت زمان خیلی کم، حاصلی جز از بین بردن آثار مفید گرم کردن دربر ندارد.

اولین بار ملکم اسمیت مرا با این پدیده آشنا کرد و این زمانی بود که مصمم شدم مثل او و در همان مسیر او خودم را گرم کنم. اگر بدن را به طرز غلط گرم کنید، قدرت صعود شما از حدی که در مسیر گرم کردن داشتید بیشتر نخواهد شد. اگر وقت کافی ندارید، می‌توانید برخی از اجزای کم‌اهمیت‌تر تمرینات گرم کردن بدن را حذف کنید. ولی اجزای اصلی باید همیشه رعایت شود؛ حتی اگر به بهای کاهش زمان برنامه اصلی تمام شود.

رعایت ویژگی

گرم کردن بدن باید تا جایی که امکان دارد با ویژگی برنامه‌ای که در پیش دارید متناسب باشد. پر واضح است که اگر قصد دارید از یک دیواره صاف سنگی پر شیب صعود کنید، نیازی به اجرای تمرینات پر زحمت کش ساق نخواهید داشت. ولی چنانچه هدف، صعود از یک مسیر تخته سنگی پر فرازونشیب باشد، در آن صورت باید زمان بیشتری را به تمرینات کششی ساق، ران و کشاله ران اختصاص دهید. هماهنگی میان هدف برنامه و میزان سختی تمرینات گرم کردن بدن نیز از اهمیت حیاتی برخوردار است. برای صعود از سنگهای صاف و برنامه‌های قدرتی، گرم کردن بدن را روی یک سنگ آسان اجرا کنید و برای صعود استقامتی، در تراورس‌ها و مسیرهای آسان خود را گرم کنید.

راهنمای چهار مرحله‌ای گرم کردن بدن

در این قسمت مراحل اصلی یک برنامه پیشنهادی برای گرم کردن بدن به قصد صعود، به ترتیب بررسی می‌شود.

۱ - بالا بردن ضربان

اگر قصد دارید تا کلوزی یا کرومولیج پیاده‌ری کنید، می‌توانید با خوشحالی این مرحله آغازین را فراموش کنید. اما اگر پای راون تور از اتومبیلتان پیاده می‌شوید، قبل از اینکه فعالیت اصلی را شروع کنید، لازم است کاری کنید که قلب و ریه‌هایتان آماده تحرک شود. بالا بردن ضربان به مدت تقریبی سه تا پنج دقیقه از طریق تند دویدن، پرش یا اجرای برخی از شیوه‌های تمرینی درجا، باعث افزایش جریان خون و گرم شدن عضلات می‌شود و بدن شما را برای شروع تمرین آماده می‌سازد. این مرحله حیاتی از برنامه گرم کردن بدن، موجب نرم شدن غضروف مفاصل و آماده‌سازی آن برای تحمل ضربات ناشی از تمرین سخت نیز می‌شود.

۲ - تحرک عمومی

قبل از اجرای کشش، بد نیست چند حرکت کنترل شده چرخش شانه و کمر همراه با چند حرکت باز و بسته کردن انگشتان (یا وسیله مخصوص تمرین میج یا به ون آن) انجام دهید تا عضلات و مفاصل شما برای کار در محدوده کامل حرکتی خود آماده شود. از حرکات شدید چرخش بازو یا گردن باید صرف‌نظر شود. برای بازوها حرکت نرم کراال جلو را به کار بندید و گردنتان را به آرامی از یک طرف به طرف دیگر خم کنید و آن را نچرخانید.

۳ - تمرینات ویژه کششی

تمرینات اصلی کششی که باید در تمام جلسات کاری مشترک باشد عبارت است از کشش انگشتان، ساعدها، تاندونهای آرنج و شانه‌ها. برای صخره‌های پر شیب به پشت و پهلوها توجه خاص بنمایید و در مورد صخره‌های کم‌شیب‌تر، کششهای یا حتماً اجرا شود.

الف. کشش انگشتان

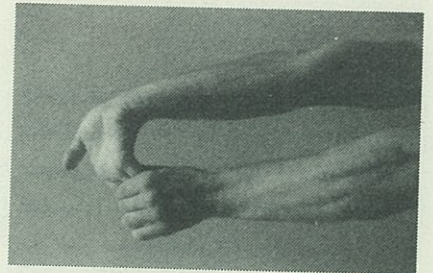
پس از چندبار باز و بسته کردن انگشتان، با دقت روی مفصل هر انگشت و شست به طور جداگانه کار کنید. هر کدام را تا سه بار و هر بار در حدود ۵ تا ۶ ثانیه در هر دو جهت کشش دهید. برای صرفه‌جویی در وقت، می‌توانید این تمرین را در حین رانندگی تا پای صخره در داخل اتومبیل اجرا کنید مشروط بر آنکه تصادف نکنید.



ب. کشش آرنج

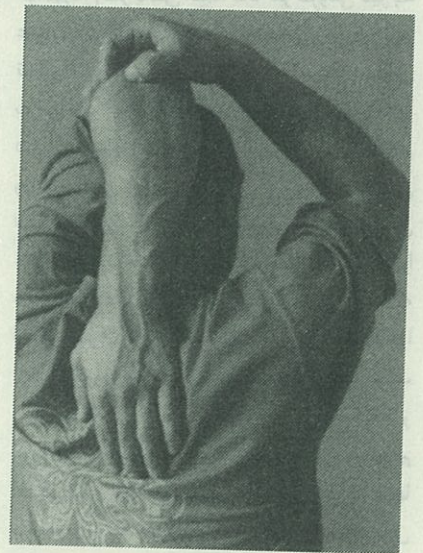
یک دست را به طور مستقیم به سمت جلو دراز کنید. انگشتان آن را با دست دیگر بگیرید و میج و انگشتان را تا آن حد به سمت عقب خم کنید که در تاندون آرنج کشش

ایجاد شود. هشت تا دوازده ثانیه در این حالت باقی بمانید و برای هر دست سه مرتبه این حرکت را تکرار کنید.



ج. کششهای شانه

آرنج خود را بگیرد و بازویان را به پشت سر بیاورد و به ملایمت آن را به سمت پایین فشار دهید تا عضله دالی (دلتوئید) کشیده شود. همچنین دست خود را به صورت کشیده به سمت جلو دراز کنید و بعد آن را در جهت جانبی و در عرض بدن بکشید. زمان کشش و تعداد دفعات تکرار را مانند تمرین قبلی انتخاب کنید.



د. کششهای پهلو و پشت

برای کشش پهلوها، بایستید و پاها را باز و کمی خم کنید. آن گاه به پهلو خم شوید و بازویان را از بالای سر آن قدر بکشید تا کشش را در پهلویتان احساس کنید. دست دیگرتان را برای ایجاد تکیه گاه روی کمر یا روی خود قرار دهید. برای کشش عضلات میانی بالای پشت (گروه عضلات Rhomboid, Teres) کافی است که هر دو دست را به یکدیگر مشت کنید و به سمت جلو بکشید. بعد دستها و شانه‌هایتان را به سمت جلو تاب دهید.

ه. کششهای پایین تنه

اگر منظور گرم کردن بدن باشد، این کششها را می‌توان در کمترین حد ممکن اجرا کرد. گرچه برای

کسانی که به آن نیاز داشته باشند، تمرینات جداگانه انعطاف‌پذیری قویاً توصیه می‌شود. برای هر گروه از عضلات، یعنی عضلات کتاله‌های ران، رانها، تاندونهای پشت زانو و ساقها، یک تمرین پایه انتخاب کنید. تعداد و تنوع این تمرینات آن قدر زیاد است که شرح همه آنها از حوصله این مقاله خارج است. این اطلاعات در کتابهای مقدماتی ورزشی و متون مربوط به تمرینات ورزشی درج شده است. به هر حال، دو تمرین خیلی مفید در این زمینه عبارت است از حرکات پله‌ای بلند و نیز حرکات جهشی قورباغه‌ای که شما را برای استقرار روی صخره آماده می‌سازد.

۴. افزایش تدریجی قدرت صعود

اکنون شما برای آن قسمت از برنامه که واقعاً اهمیت دارد، گرم شده‌اید؛ تحرک پیدا کرده‌اید و عضلاتتان کشیده شده است. بنابراین، مرحله نهایی این است که خود را تحت شرایط افزایش تدریجی فشار قرار دهید؛ یعنی صعود یا حرکات مرتبط با صعود را شروع کنید و درجه سختی آن را به تدریج افزایش دهید. همان طور که قبلاً اشاره شده برای کسب آمادگی برای صعود استقامتی، تمرینات طولانی‌تر و برای سنگنوردی، تمرینات کوتاه‌تری اجرا کنید. همچنین بکوشید حرکاتی که در حین گرم کردن بدن می‌کنید با ویژگی صخره یا دیواره‌ای که قصد صعود آن را دارید متناسب باشد. به این ترتیب، اگر قسمت عمده برنامه را صعود از صخره‌های نوک‌تیز و پر شیب تشکیل می‌دهد، تمرینات گرم کردن بدن را نیز روی همین نوع صخره اجرا کنید. حرکات اولیه شما باید آن قدر راحت صورت گیرد که به زحمت آن را حس کنید. از این حرکات برای آرام‌سازی، کشش و ادراک ذهنی حس صعود بهره بگیرید. در مرحله بعد با استفاده از استراحت‌های متناوب، قدرت صعود خود را به شکل هرم افزایش دهید تا جایی که برای حداکثر تلاش آماده شوید. زمانی که به این مرحله رسیدید، متوقف شوید و قبل از شروع مجدد کار، بین شش تا پانزده دقیقه استراحت کنید. در طول این مدت استراحت بد نیست کمی مایعات بنوشید و مجدداً چند حرکت کششی سبک اجرا کنید.

مهم

در مرحله گرم کردن بدن، تمام زوایای اصلی انگشتان، یعنی چنگ (Crimp)، نیم چنگ (half crimp)، دست باز (Open hand)، شیب‌دار (Sloper) و گیره‌ها (pinches) را مورد استفاده قرار دهید. همچنین اطمینان حاصل کنید که در این مرحله، تمام وضعیت‌های اصلی دست، یعنی کشش رو به پایین، کشش جانبی، کشش جانبی معکوس و کشش زیر تمرین شود. سعی کنید صعود شما روان، یکنواخت و تحت کنترل باشد و فقط در اواخر مرحله گرم کردن بدن به منظور ایجاد هماهنگی در زمان‌بندی

عصبی - عضلانی، حرکات را سریعتر اجرا کنید. برای برنامه‌های استقامتی یک «تلمبه اولیه» سبک لازم است تا مویرگها باز شود و سیستم انتقال اسید لاکتیک بدن شما تحریک شود.

چند توصیه کلی

در محلی که معمولاً برای صعود به آنجا می‌روید، چند مسیر معین را برای تمرینات گرم کردن بدن «طناب ثابت بگذارید». این کار ارزش وقتی را که صرف آن می‌کنید دارد. به این طریق، هم می‌توانید میزان بهبود کار خود را نسبت به جلسه قبل تشخیص دهید و هم اینکه صعود با کنترل کامل صورت می‌گیرد.

اگر صخره‌ای که در پای آن هستید هیچ مسیر مناسبی ندارد و شما مجبور هستید که در یک مسیر مشکل خود را گرم کنید، در آن صورت پس از هر حرکت، تا جایی که ممکن است استراحت کنید (مشروط بر آنکه طناب حمایت بالا یا طناب حمایت کارگاه اجازه این کار را بدهد) و با این موقعیت همانند زمانی که قصد گرم کردن بدن برای سنگنوردی را دارید برخورد کنید. گرچه این وضعیت زیاد دلخواه نیست، ولی بهتر از آن است که به یکباره به یک صخره مشکل حمله‌ور شوید و خود را در معرض خطرهای اجتناب‌ناپذیر آن قرار دهید.

خلاصه

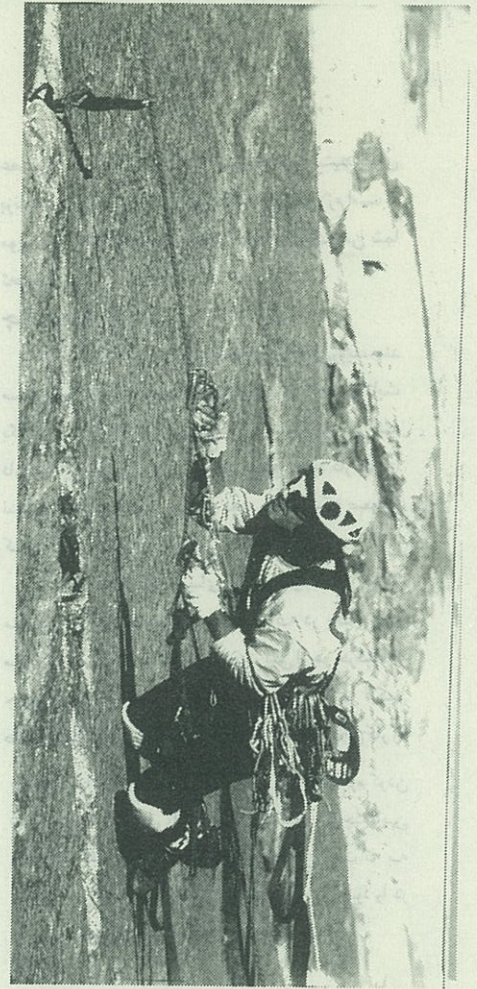
با اینکه در این نوشتار یک روش بهینه برای گرم کردن بدن پیشنهاد شده است، مقاله حاضر نه یک راهنمای جامع است و نه ادعا دارد که این تنها روش ممکن برای این منظور است. روشی که برای گرم کردن بدن‌تان به کار می‌برید، قبل از هر چیز، باید با شرایط روحی و جسمی شما سازگار باشد. اگر روش پیشنهاد شده مناسب شما نباشد، می‌توان با به کار بستن چند توصیه مناسب، روش دیگری طراحی کرد. به خاطر داشته باشید که در این مقاله راجع به جایگاه پر ارزش کاربرد روشهای تمرین ذهن، از قبیل تجسم، آرام‌سازی و تمرکز در برنامه گرم کردن بدن اشاره چندانی نشده است. به طور معمول هر قهرمانی در هر رشته ورزشی از این روشها استفاده می‌کند و همین واقعیت ایجاب می‌کند که تحقیقات کاملاً جداگانه‌ای در این زمینه برای کوهنوردان مشتاقی که خود را وقف این رشته کرده‌اند صورت گیرد.

مهمترین نکته این است که شما برای گرم کردن بدن‌تان باید کاری، هر چند ساده، انجام دهید و اگر بتوانید قدری وقت صرف این منظور کنید، می‌توانید این کار را به درستی نیز انجام دهید. هدف نهایی این نوشتار این است که شما بهترین فرصت ممکن برای یک صعود خوب و بدون آسیب‌دیدگی را به خودتان بدهید. Δ

مأخذ: مجله‌های

۱، ۲ و ۳

مناطق در شمال کشور انگلیس.



بابک شمیری

تنظیم اهداف در ورزش کوهنوردی

در راستای آموزش و تمرین مهارت‌های بدنی و فنون ورزشی ویژه هر رشته، ورزشکاران نیاز دارند تا به منظور پیشرفت و بهبود عملکردشان مهارت‌های روانی را نیز بیاموزند و تمرین کنند. آموزش و یادگیری این گونه مهارت‌ها، پیشرفت ورزشکار را تسریع و تسهیل می‌کند. این مهارت‌ها عبارت است:

۱. تنظیم اهداف
۲. جلوگیری و کاهش اضطراب و تنش
۳. تصویر سازی ذهنی
۴. اعتماد به نفس
۵. واریسی توجه و تمرکز

این مقاله درباره مهارت تنظیم اهداف بحث می‌کند. منظور از هدف چینی، تدوین برنامه منظم، طبقه بندی کردن اهداف و تلاش در راه رسیدن به آنها است. این مهارت به ورزشکار کمک می‌کند تا «اهداف» و راه رسیدن به آنها را بشناسد. هدف چینی، سنجش کیفیت و میزان پیشرفت را امکانپذیر می‌سازد. این مهارت اگر به طور متناسب به کار گرفته شود، به چند طریق عملکرد را بهبود می‌بخشد:

۱. توجه و تمرکز درباره فعالیت‌های اساسی برای رسیدن به هدف را تسهیل می‌کند.
 ۲. نیرو بخشیدن برای ادامه تلاش.
 ۳. تأسیس مقاومت برای ورزشکارانی که پیشرفتی کند دارند.
 ۴. وادار کردن مربیان و ورزشکاران به جستجو و یافتن راهبردهای منطقی و مقتضی.
- تدوین اهداف ورزش کوهنوردی را می‌توان در دو قلمرو فردی و گروهی مورد توجه قرار داد:

۱. قلمرو فردی

مسلماً آنچه برای یک کوهنورد یا سنگنورد مطرح است، کارآمدی ورزشی است. به عبارت دیگر، صعود مسیرهای دشوارتر، باز کردن مسیرهای جدید و... از این رو آنچه اهمیت دارد، این است که برای یک هدف مشخص از نقطه آغازین تا مرحله پایانی آن تفکر به عمل آید. برای مثال شما به عنوان یک سنگنورد در پی صعود موفقیت آمیز درجه منحنی بالا مثل ۵/۱۲ هستید. برای دستیابی به این هدف تعیین شده (صعود موفقیت آمیز درجه سختی ۵/۱۲)، ممکن است اجرای کارهای مختلفی را در نظر بگیرید و برنامه‌ریزی کنید؛ مثل کار و تمرین در زمینه مهارت‌های فنی توجه به آمادگی جسمی (انعطاف پذیری، استقامت، بدنسازی و...) و توجه به آمادگی روانی (تمرکز و توجه، اعتماد به نفس، کنترل تنش و...)، بنابراین کلید هدف چینی، داشتن قصد و منظور و بیان مکتوب کاملاً روشن و واضح آن است. بیان این نکته که قصد دارید سنگنورد بهتری شوید یا سنگنوردی خود را توسعه دهید و مقاصدی از این قبیل، هدف چینی محسوب نمی‌شود و هیچ گونه کمک به روند صعودی پیشرفت شما نمی‌کند. چرا که این گونه اظهارات بسیار کلی و مبهم است و در واقع هیچ گونه قصد و منظور خاصی در آن عنوان نشده است. توجه داشته باشید هدفی که خوب تدوین و ترسیم شده باشد، همواره جایگاه و موقعیت شما را در تمامی اوقات مشخص می‌کند و راه رسیدن به هدف

نهایی را نیز نشان می‌دهد و به شما می‌گوید که چگونه باید آن را به دست آورید. این موضوع در رشته کوهنوردی نیز مانند سنگنوردی مصداق دارد. در کوهنوردی نیز باید هدف نهایی خود را مشخص کنید؛ برای مثال صعود زمستانی قله‌ای بالای چهار هزار متر از مسیری جدید. توجه داشته باشید که تعیین مقصد نهایی، به معنای پایان کار و تلاش نیست، بلکه به معنای پایان مرحله‌ای از فعالیت برای شروع مرحله‌ای نوین است.

۲. قلمرو گروهی

اصولاً تدوین اهداف نه تنها برای تک تک کوهنوردان ثمر بخش است، بلکه هر گروهی نیز به عنوان یک واحد یکپارچه باید اهدافی را برای خود تنظیم کند و سپس هم و غم خود را مصروف دستیابی به آنها کند. تمامی گروه‌های کوهنوردی سراسر کشور دارای تقویم ورزشی هستند. تهیه و تدوین تقویم ورزشی، نوعی برنامه‌ریزی تلقی می‌شود. اما بایستی اذعان داشت که اکثر این تقویم‌های فصلی یا شش ماهه هیچ گونه هدف خاصی ندارد و خط سیر ویژه‌ای را دنبال نمی‌کند. در چنین شرایطی، طبیعی است که انتظار پیشرفت و بهبود عملکرد را نمی‌توان داشت. چرا که روند گروه، صعودی نیست، بلکه بیشتر یک حرکت دورانی (تکراری) تلقی می‌شود. بدیهی است که هر گروه کوهنوردی که در پی پیشرفت باشد ملزم به تنظیم اهدافی برای خود است. سپس باید برای نیل به آنها برنامه‌ریزی کند؛ به طوری که اجرای هر برنامه طی فصل یا مدت زمان معین، گامی در جهت رسیدن به مقاصد نهایی تلقی شود. آن گاه شاهد تقویم ورزشی خواهیم بود که هر برنامه آن حلقه‌ای از یک زنجیره به هم پیوسته است. برای نمونه، اگر هدف نهایی یک گروه در طول سال، اجرای اولین صعود زمستانی قله‌ای بالای چهار هزار متر از مسیری ترکیبی (مرکب از یخ و برف و سنگ) است، گروه باید برنامه‌های فصلی خود را به منظور آمادگی و تمرین برای این هدف طراحی کند. پر واضح است که اگر گروه‌های کوهنوردی، تقویم‌های خود را بدین گونه تدوین کنند شاهد رشد و پیشرفت گروه‌های کوهنوردی و ورزش کوهنوردی و سنگنوردی خواهیم بود. ممکن است این سؤال در ذهن خواننده مطرح شود که آیا مشکلات مالی می‌توانند برنامه‌ریزی را تحت تأثیر قرار دهد؟ به عبارت روشن‌تر، بعضی

رعایت نکات ایمنی در ورزش کوهنوردی

تهیه و تنظیم سلیم شالموم قسمت هفتم

۴۵. در فصل بهار به علت طغیان رودها احتیاط ضروری است؛ مثلاً چادر نزدیک روخانه نباشد، خطر ریزش سنگ در مناطق فرسایشی و بهمنهای بهاره (اواخر اسفند تا پایان فروردین) فراموش نشود. در این فصل به علت بارندگی، وسایل کوله‌پشتی را در داخل نایلون قرار دهید. کفشها را چرب کنید و از شنل و لوازم ضد آب استفاده کنید تا از سرماخوردگی مصون بمانید.

۴۶. برای پیشگیری از آتش‌سوزی در داخل چادر، کار تعویض کیپسولهای خالی گاز را حتماً در بیرون انجام دهید. در هوای سرد گاز مایع درون کیپسول یخ می‌زند و شعله بسیار ضعیف می‌شود. در ارتفاع نیز به علت کمی فشار هوا شعله‌گاز کم است. حتی اگر مطمئن شدید که کیپسول خالی شده و در بیرون از چادر طوفان و بوران اجازه تعویض نمی‌دهد، ابتدا شمعها را خاموش بعد هواکشهای چادر را باز و با استفاده از چراغ قوه نسبت به تعویض کیپسول خالی اقدام کنید.

۴۷. برای گرم نگه‌داشتن گاز می‌توانید کیسه‌ای نمدی با روکش بادگیر برای آن درست کنید. روشن کردن شمع در زیر کیپسول نیز به بهتر سوختن گاز کمک می‌کند.

۴۸. با استفاده از فانوسهای شمع در داخل چادر از خاموش شدن شمع یا آتش‌سوزی در شرایط سخت زمستانی آسوده‌خاطر خواهید بود. این فانوسها از جنس آلومینیوم و بسیار سبک است؛ به شکلهای مکعب مستطیل و استوانه ساخته و هنگام حمل به صورت کتاب جمع می‌شود.

۴۹. در صورت بارندگی در فواصل زمانی کوتاه برف رو و اطراف چادر را بروید تا بر اثر سنگینی برف، چادر تان پاره نشود. این کار از تنگی و سرد شدن فضای داخل چادر نیز جلوگیری می‌کند.

۵۰. کوهنوردی در زمستان بدون داشتن کنگ یخ، طناب، کفش و لباس مناسب و همچنین تجربه کافی فقط به استقبال خطر رفتن است.

۵۱. // در زمستان سعی کنید با افراد ورزیده و با تجربه به ارتفاعات برفی و بهمن‌گیر بروید. همراهی با اشخاص ناشناخته و فاقد تجربه، برنامه شما را با خطر روبه‌رو خواهد کرد.

۵۲. قبل از اجرای برنامه‌های سنگین و فنی زمستانی، کلیه وسایل و پوشاک فنی و عمومی خود را بازرسی کنید. وسایل نو(به خصوص کفش) را حتماً قبل از اجرای برنامه اصلی استفاده و آزمایش کنید تا اگر اشکالی وجود دارد رفع شود.

ادامه دارد...

۲. هدفهای میانی اگر به صورت زنجیره‌ای در فرصت رسیدن به مقصد اصلی باشد، دارای اثر مثبت است.

۳. هدف جینی وقتی تمر بخش است که به کوهنوردان در انجام عملکردها، باز خورد بدهد. بدین معنا که کوهنورد در قلمرو فردی و گروه در قلمرو گروهی، به طور منظم و مرتب در جریان عملکردها قرار گیرد. به دیگر سخن، به دنبال هر کوششی در جهت رسیدن به مقصد نهایی، نقاط ضعف و قوت آن کوشش مشخص شود و در نتیجه بتوان کوشش بعدی را تصحیح کرد؛ نقاط ضعف را به حداقل رساند؛ نقاط قوت را افزایش داد.

۴. کوهنورد باید هدفها را درک کند و بپذیرد.
۵. دستیابی به هدف زمانی میسر است که کوهنورد و مربی برای رسیدن به آن هدف، روش و برنامه داشته باشند.

۶. اهداف مكتوب، تعهد مسئولیت بیشتری به همراه دارد.

۷. اهداف عمومی که گروه از آن مطلع می‌شود، اغلب دارای نتایج عملکردی بهتری است. Δ

مأخذ:

۱. مارتز، راینر روانشناسی ورزش: راهنمای مربیان و ورزشکاران.
۲. ماری برد، آن روانشناسی و رفتار ورزشی.
۳. احمدی، سید عبدالحمید، اصول هدف چینی در ورزش.

4. Morrix, Tony and Ball. J. stephen. Mental Training in sport, British sports sciences, National Association of coaching Frndation. 1990

اظهار می‌دارند که با وجود مشکلات مالی گروه نمی‌تواند اهداف خاصی را در نظر گیرد و در جهت دستیابی به آنها برنامه‌ریزی کند. در پاسخ باید گفت که مشکلات مالی نمی‌تواند تأثیر چندانی بر تنظیم اهداف داشته باشد. چرا که خود به عنوان جزیی از برنامه‌ریزی و تدوین اهداف در نظر گرفته می‌شود. برای مثال گروهی که هنوز از وسایل فنی کافی برخوردار نیست، می‌تواند یکی از اهداف خود را تهیه و تکمیل وسایل قرار دهد و بر این اساس برنامه‌ریزی کند. از سوی دیگر، گروه قادر است برنامه‌هایی را تدوین کند که متناسب با توان مالی‌اش باشد. در واقع، تدوین اهداف واقعی و دست‌یافتنی، از ویژگیهای اصولی هدف چینی محسوب می‌شود.

فرآیند گزینش هدف زمانی آغاز می‌شود که فهرستی از اهداف قابل حصول و دست‌یافتنی در اختیار داشته باشید بتوانید درباره هر کدام از آنها اظهار نظر کنید. قبل از این فرآیند، دانستن قواعد اساسی ضروری است. این قواعد هم در قلمرو فردی و هم در قلمرو گروهی صادق است.

۱. اهداف خود را در یک دفتر یادداشت بنویسید و پیشرفت خود را ثبت کنید.

۲. هر کدام از هدفها را بررسی کنید و از خود بپرسید که آیا می‌توانید مقداری از وقت و کوشش خود را به آنچه بیشتر به آن نیازمندید، اختصاص دهید؟ (مثلاً تمرین بدنسازی برای صعود مسیری با درجه سختی ۵/۱)

۳. در باره اهدافتان با مربیان بحث و گفتگو کنید و با نظر ایشان، آنها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید تا مطمئن شوید که اهداف، خیلی ساده یا خیلی مشکل (دست‌نیافتنی) نیست.

۴. مطمئن شوید که هدفهایتان صریح و روشن تدوین و تنظیم شده و قابل اندازه‌گیری است.

۵. برای تغییر، تعدیل و اصلاح اهداف فردی یا گروهی (در صورت تغییر شرایط) آمادگی داشته باشید. به منظور تدوین اهداف برنامه‌ریزی شده، سبوه‌های ریز پیشنهاد می‌شود:

۱. هدفهای مبارزه طلبانه نسبت به اهداف آسان و سهل‌الوصول، عملکرد و نتیجه بهتری دارد.

کمک‌های اولیه

تهیه و تنظیم از رضا چکنوئی

قسمت آخر



آنچه تاکنون در مبحث امداد و کمک‌های اولیه برایتان گفتیم، همه ضایعاتی است که در اثر برخی بیماری‌های غیرقابل پیش‌بینی و یا در خلال حوادث و سوانح اتفاق می‌افتد و در نتیجه پیشگیری از آنها یا بسیار سخت است و یا امکان‌پذیر نیست. به یقین، ما نمی‌دانیم کی و کجا ممکن است پایمان بیخ بخورد و صدمه‌ای به آن وارد شود؛ اما برخی خطرات جدی را می‌توانیم از قبل پیش‌بینی و حتی از آنها جلوگیری کنیم که از جمله این موارد، برخی از مسمومیتها است.

مسمومیت:

به طور کلی، می‌توان مسمومیت را این‌گونه تعریف کرد: هر نوعی سمی، اعم از سموم شیمیایی، میکروبی و برخی تشعشعات و غیره که موجب اختلال کار بخشی یا تمامی دستگاه‌های بدن شود، مسمومیت نام دارد. سموم تنها از چهار طریق می‌توانند وارد بدن شوند، که عبارتند از: دهان، جراحتهای تماس با سطح پوست و تنفس. البته اکثر سموم از طریق خوردن مستقیم و جراحتهای وارد بدن می‌شوند و دو نوع دیگر بسیار کمتر اتفاق می‌افتد، اما می‌تواند بسیار خطرناکتر باشد.

۱. مسمومیت از طریق خوراکیها:

معمولاً سموم خوراکی، شامل انواع مواد شیمیایی مانند داروها و همچنین مواد غذایی آلوده به میکروبیهای گوناگون است. بنابراین، با رعایت نکات بهداشتی، بسیاری از مسمومیت‌های شایع، قبل از آنکه خطری ایجاد کند، قابل پیشگیری است. با توجه به نکات ذکر شده، باید به این نکته مهم نیز اشاره کرد که مسمومیت‌ها، اغلب گریبان افرادی را می‌گیرد که در سفر به سر می‌برند؛ چرا که این افراد از مواد بهداشتی مهیا شده در محل زندگی خود دور هستند و در هنگام سفر، بخصوص سفرهای خارج شهری، دستیابی به امکانات بهداشتی، سخت‌تر است. از این رو کوهنوردان و

طبیعت‌گردان، بیشتر در معرض خطر قرار دارند و باید مسائل بهداشتی را در سفرهای خود جدی بگیرند. یکی از موارد قابل توجه در سفر، مصرف غذاهای کنسرو شده است. اگر چه استفاده از مواد غذایی کنسرو شده، بسیار راحت است و می‌توان آن را برای مدتی طولانی نگهداری کرد، اما دو نوع مسمومیت خطرناک و کشنده را نیز به همراه دارد و باید در انتخاب آن و چگونگی مصرف صحیح این غذای آماده، حداکثر دقت را به خرج داد. بیماری مهلک ناشی از کنسروها، معروف به «بوتولیسم» است. سم تولید شده در کنسروها، ناشی از فعالیت برخی میکروارگانیسمها و کشنده است و خطری چندین برابر زهر سمی‌ترین مارها دارد. بهترین راه تشخیص این سم، قوطیهای کنسروی است که دو طرف مقطع آنها برجسته می‌شود و با فشار دست پایین رفته و بلافاصله پس از برداشتن فشار از روی آن، دوباره به حالت بادکرده درمی‌آید. دقت در شکل قوطی کنسرو و همچنین تاریخ مصرف آن، اولین راه برای تشخیص سلامت کنسرو است، اما به این نیز نباید بسنده کرد و برای اطمینان خاطر، حتماً باید کنسرو را جوشانید و از آنجا که سم مذکور نوعی سم پروتئینی است، بعد از ۲۰ دقیقه جوشاندن کنسرو تجزیه می‌شود و خطر آن از بین می‌رود. آزمایش بعدی برای بی‌بردن به سلامت مواد غذایی کنسروها بعد از جوشاندن، طعم و مزه آن است. و بهتر است هر گونه تغییر در مزه را علامت فساد ماده غذایی مورد مصرف تلقی و از خوردن آن خودداری کنیم. مورد دیگر در مصرف مواد غذایی کنسرو شده، روش گرم کردن صحیح آنهاست. بر روی برخی از قوطیهای کنسرو نوشته شده است که قوطی را به مدت چند دقیقه در آب جوش قرار دهید و سپس استفاده کنید. اگر چه این روش ممکن است مناسب باشد، اما بهتر است محتویات قوطی کنسرو را در ظرف طبخ غذا بریزید و بدون قوطی، به مدت حداقل ۲۰ دقیقه جوشانید و سپس مصرف کنید. داخل قوطیهای کنسرو با قشر نازکی از مواد شیمیایی ضد اکسید پوشانده شده و همچنین درزهای آن با قلع به یکدیگر جوش خورده است. این مواد در حرارت، بخصوص حرارت مستقیم آتش، از فلز قوطی جدا و

با مواد غذایی مخلوط می‌شود و تولید مسمومیت می‌کند. همچنین، اگر در پوشش داخلی قوطی، علایم خوردگی و زنگ‌زدگی باشد، کنسرو مسموم است و نباید از آنها استفاده کرد. از آنجا که فعالیت ورزشی موجب تبخیر آب بدن می‌شود، مصرف آب در طول روز، بخصوص برای کوهنوردان بسیار ضروری است، اما متأسفانه کوهنوردان و اکثر طبیعت‌گردان، در باره پاکیزگی آب، دقت لازم و کافی ندارند. بسیاری از آنها، اگر چه هیچ طعم و بویی ندارد و از چشمه‌های زیبای کوهستانی خارج می‌شود و سرد و گوارا نیز هست، اما ممکن است به انواع انگلها و میکروبوها آلوده باشد. چشمه‌ها آبشخور بسیار خوبی برای اکثر حیوانات اهلی و وحشی است و این حیوانات نیز ناقل بسیاری از بیماریهای ویروسی و باکتریایی هستند که می‌توانند موجب بروز بیماریهای مشترک بین انسان و حیوان و برخی مسمومیتها شوند. اگر سفر کوتاهی دارید و می‌توانید به میزان کافی با خود آب سالم حمل کنید. بهتر است این کار را انجام دهید و در کنار چشمه‌های زیبا بنشینید و تنها از زیبایی آنها لذت ببرید و از آب همراه خودتان بیاشامید اما اگر سفر طولانی در پیش دارید، حتماً آب چشمه‌ها را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و پس از خنک شدن آن را مصرف کنید و یا از قرصهای مخصوص برای ضدعفونی آب استفاده کنید. حتی می‌توانید با انداختن چهار تا پنج دانه کلر در یک لیتر آب و مخلوط کردن آن با آب، پس از چند دقیقه آن را بنوشید. (توجه داشته باشید که هیچ‌گاه، بیش از این قرص استفاده نکنید.) از جمله موارد دیگر، استفاده از ظروف غیراستاندارد، بخصوص کتریهای فلزی است. در الیاز برخی از کتریهای ساخته شده، حتی در درزهای آنها و برای آب‌بندی، از قلع و سرب استفاده شده که بسیار خطرناک است و ایجاد مسمومیت‌های سربی می‌کند. فلز سنگین سرب با آب ترکیب و از راه نوشیدن وارد بدن و سپس وارد خون می‌شود و یکی از خطرناکترین مسمومیتها را که تأثیر مستقیم بر روی سلولهای مغزی می‌گذارد، ایجاد می‌کند. از این رو، کوهنوردان باید در در خرید کتریهای فلزی، دقت بیشتری بکنند.

از دیگر مسمومیتهای، مسمومیتهای دارویی است. باید توجه داشت که اگر داروها بجا و به اندازه و با نظر متخصص مصرف شوند، برای سلامتی ما مفید و مؤثرند، اما استفاده ناصحیح و بیش از اندازه آنها، می تواند خطر آفرین باشد. پس باید داروها با تشخیص و دستور پزشک مصرف شود، اما در موارد خاص، تا مجبور نشده‌اید از داروهای متداول مانند مسکنها نیز استفاده نکنید. مصرف مسکنهای معمولی، برای افرادی که دچار ناراحتیهای گوارشی هستند، بسیار خطرناک است و ممکن است ایجاد خونریزی کند. همیشه قبل از تجویز مسکن به دیگران، از وضع گوارشی و سلامت آنها آگاهی پیدا کنید و یا همیشه مسکنهای مخصوص همراه داشته باشید. شیر (و سایر فرآورده‌های لبنی)، از جمله مواد غذایی است که کوهنوردان در برنامه‌های کوهپیمایی، هنگام عبور از روستاها یا محل نگهداری دامها به آن دسترسی دارند. باید بدانید که این فرآورده غذایی لذیذ و مقوی، اگر با روشهای بهداشتی تهیه نشده باشد، می تواند مسمومیتهای جدی به همراه داشته باشد و حتی مصرف کننده را به بیماری سخت درمان تب مالت مبتلا کند. بنابراین، تا از سلامت این ماده غذایی (که تنها با جوشاندن شیر در حدود نیم ساعت به دست می آید) مطمئن نشده‌اید، از مصرف آن خودداری کنید و یا خودتان شیر را به مدت مذکور بجوشانید و سپس استفاده کنید.

قارچ هم غذایی لذیذ و پرانرژی است، ولی بسیار می تواند خطرناک و کشنده باشد. یک قارچ سمی، می تواند در مدتی کمتر از یک ساعت، فردی را از پای درآورد. از این رو، اگر با قارچها آشنایی دقیق ندارید، بهتر است تا مطمئن نشده‌اید از مصرف آنها خودداری کنید. قارچ پس از پختن باید مصرف شود و نگهداری آن برای مدت طولانی امکان پذیر نیست.

شستن دستها و ظروف با مواد ضدباکتری، از دیگر موارد جلوگیری از بروز مسمومیتهای است و باید همواره این نکته مهم را رعایت کرد. شستشوی میوه و سبزیهای خوراکی با مواد ضدعفونی کننده مانند پرکلرین و غیره، بخصوص در فصول گرم (حتی پوست میوههایی مانند هندوانه)، اهمیت زیادی در جلوگیری از مسمومیتهای دارد.

مواد دارویی شیمیایی مانند نفت، بنزین و غیره را در ظروف مطمئن قرار دهید و روی ظرف، نام محتویات آن را بنویسید و علامتگذاری کنید تا خودتان و دیگران در استفاده از آنها دچار اشتباه نشوید.

۲. مسمومیت و بیماری از طریق جراحتهای و زخمها:

بیشترین مورد مسمومیتهای، بعد از مسمومیت از راه دهان و بلع، مسمومیت از طریق ورود میکروب یا سم به جراحتهای سطح بدن است. این نوع مسمومیت در اثر گزش حیوانات سمی، مانند: مار، عقرب، رطیل، زنبور و بسیاری از دیگر حیوانات و همچنین ورود اشیای آلوده به بدن و یا ایجاد خراش



در روی پوست ایجاد می شود. جراحی که به وسیله اشیای آلوده به بدن و یا ایجاد خراش در روی پوست ایجاد می شود. جراحی که به وسیله اشیای آلوده، یا در اثر زمین خوردن به وجود می آید، می تواند موجب بیماری کشنده کزاز شود. در این بیماری خطرناک، عضلات به حد دردآوری منقبض می شود و این انقباض، سرانجام عضله قلب و دستگاه تنفسی را تحت تأثیر قرار می دهد و در مراحل پیشرفته، مرگ فرد مبتلا اجتناب ناپذیر است. بیماری کزاز، برای آنان که به طبیعت علاقه مند هستند و اغلب کیلومترها و روزها با مراکز بهداشتی و درمانی فاصله دارند، بسیار خطرناک است. اما همه این خطرها با تکمیل دوره واکسیناسیون کزاز که می تواند تا مدت ده سال به افراد مصونیت بدهد، قابل پیشگیری است. در غیر این صورت، هر خراش جزئی می تواند خطرناک باشد؛ از این رو، تمامی افرادی که به نحوی دور از مراکز درمانی هستند، باید خود را با واکسیناسیون (در مراکز دولتی که رایگان نیز هست) در برابر این بیماری مهلک مصون کنند.

در بین حیوانات گزنده، مار به تصور انسان، خطرناکترین آنهاست. بجاست که در اینجا به چند آمار جهانی اشاره کنیم: از نزدیک به ۱۸۰۰ نوع مار شناسایی شده در جهان، تنها حدود ۱/۶ آنها سمی و

خطرناک هستند و از بین یک صد نفر که مورد حمله مارها قرار گرفته‌اند، تنها کمتر از ۱۰٪ آنها با سم مار مسموم شده‌اند و بقیه، تنها دچار شوک حمله مار بوده‌اند و سمی وارد بدن آنها نشده است. جالبتر این که، تعداد افرادی که هر ساله در اثر رعد و برق در جهان از بین می روند، به مراتب از تعداد افراد کشته شده به وسیله مارها بیشتر است. این آمارها همه حاکی از این است که اگر چه مار حیوان سمی و خطرناکی است، اما بیشتر خرافات و داستانهای غیر واقعی، آن را تا این حد در اذهان مردم خطرناک نموده است. نه تنها مار، بلکه همه حیوانات، در مواقعی به انسان حمله می کنند که از طرف آدمی احساس خطر کنند. نتیجه این که همه حیوانات، انسان گریز هستند و با شناخت لازم از آنها و رعایت نکات ایمنی، می توان از مسمومیتهای ناشی از گزش حیوانات نیز پیشگیری کرد. برای مصون ماندن از نیش حیوانات، نباید آنان را مورد آزار و اذیت قرار داد، چرا که در چنین حالتی، برای دفاع از خود اقدام به حمله و گزیدن می کنند. همچنین باید وسایل و کوله پشتی و کفشها و لباسها را در چادر در بسته نگهداری کرد و در صورت اجبار به نگهداری آنها در خارج چادر، حتماً آنها را در کیسه‌های بدون روزه و در بسته گذاشت و در موقع پوشیدن، کاملاً دقت کرد که حیوان گزنده‌ای در آنها نباشد. ضمناً بهتر است از بیوتته کردن در کنار مکانهایی که احتمال دارد این قبیل حیوانات لانه کرده باشند خودداری و برای استراحت شبانه از چادر و یا پشه بند استفاده کنید.

علائم و نشانه‌های مسمومیت:

مسمومیت نشانه‌های گوناگونی دارد، مانند: رنگ پریدگی چهره، بی حالی، سرگیجه، حالت تهوع، نبض تند و ضعیف، عرق سرد بر روی چهره، عدم تعادل در حرکت، بسته شدن پلکها (به گونه‌ای که احساس می شود بیمار نمی تواند چشمهایش را باز نگه دارد)، شوک و بیهوشی و در برخی مسمومیتهای غذایی، تکرر در دفع مدفوع به صورت اسهال، همراه با دلپیچه و تنگ شدن مردمکهای چشم (که در مصرف داروها به ویژه داروهای آرام بخش و مواد مخدر بروز می کند) مشاهده می شود.

در چنین حالتی که معمولاً به دلیل خوردن مواد سمی بروز می کند، اگر بیمار بیهوش و سرپا باشد، او را وادار کنید مواد خورده شده را با تحریک ناحیه انتهایی گلو از معده خارج کند. این عمل را با خوراندن آب و تکرار آن انجام دهید تا معده از مواد سمی پاک شود. اما در مواردی که بیمار دچار شوک و بیهوشی است، او را به پهلو بخوابانید (در وضعیت

مناسب برای خروج مواد داخل معده که قبلاً گفته شد) و مراقب باشید راههای تنفسی، در موقع استفراغ بسته نشود. در صورت بروز نسوک و قطع تنفس و ایست قلبی، اقدامهایی را که قبلاً گفته شده، انجام دهید. در موقع بیهوشی، توجه داشته باشید که هیچ چیز از راه دهان به مسموم خورنده نشود. اگر نمونه دارو یا ماده غذایی و یا هر عامل دیگری را که منجر به مسمومیت شده در دسترس دارید و یا حتی به اثر آنها در مسمومیت مشکوک می‌باشید، مقداری از آن را به همراه بیمار به مرکز درمانی و یا پزشک برسانید تا نوع سم مشخص شود. در طول مسیر تا رسیدن پزشک، بیمار را در پتو پیچیده و گرم نگهدارید و به او روحیه دهید.

علائم مسمومیت از گزش حیوانات:

علائم مسمومیت در این حالت، همان علائم مسمومیت‌های غذایی است، به علاوه اثر زخم و کبودی در محل نیش، همراه با تورم، تشنج و درد شدید در ناحیه گزش. فلج شدن و در مراحل خطرناک، قطع تنفس و توقف قلب است. مسموم حیوانات را به طور کلی می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: ۱. سمومی که موجب همولیز شدن خون و از بین رفتن گلبولهای قرمز می‌شوند.

۲. سمومی که بر سلولهای عصبی تأثیر می‌گذارند و موجب فلج اندامها می‌گردند.

همان طور که گفته شد، امکان گزیدگی به وسیله حیوانات، بخصوص مارها، حتی پس از حمله به ندرت اتفاق می‌افتد و اغلب فرد آسیب‌دیده، بر اثر شوک حمله و ترس از مسمومیت، وحشتزده و بی‌حال می‌شود. به همین دلیل، اول دقت نمائید که فرد گزیده شده است یا خیر؟ سپس با اطمینان بخشیدن به او، می‌توانید در هر دو صورت به کار خود ادامه دهید. در صورت مثبت بودن پاسخ، ابتدا بالای محل گزیدگی را (که در جهت قلب است) با طناب، کمربند و یا هر وسیله دیگری محکم ببندید. سپس در محل نیش، با چاقوی تمیز یا وسایل برنده که با حرارت مستقیم و یا مواد ضدعفونی کننده، ضدعفونی شده است، شکافی ایجاد کنید و با وسایل مکنده، و در صورت دسترسی نداشتن به آنها با مکیدن محل زخم و تف کردن خون و سم، زهر وارد را خارج کنید. دقت داشته باشید که اگر در دهان کمک‌کننده، زخم و جراحی باشد، ممکن است او نیز مسموم شود. اگر چنین بود، از دیگران که در دهان جراحی ندارند درخواست کنید که این کار را انجام دهند. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یک بار برای چند ثانیه کوتاه، نوار بسته

شده را شل کنید تا خون به عضو برسد. فرد گزیده شده را به سرعت به پزشک برسانید و در صورت بروز شوک و قطع تنفس و ایست قلبی، اقدامهای پیش گفته را به کار گیرید. توجه داشته باشید که محل زخم، پس از اتمام کار، با مواد ضدعفونی کننده تمیز شود؛ چرا که حیوانات در موقع گزش، نه تنها سم را وارد بدن انسان می‌کنند، بلکه به سبب آلودگی می‌توانند میکروبیهای گوناگونی را نیز از محل زخم به بدن منتقل کنند. در صورت امکان و با رعایت کامل موارد ایمنی، بهتر است خود حیوان و یا لاشه او برای تشخیص نوع سم، به همراه بیمار به مرکز درمانی منتقل شود. Δ



معرفی گروههای کوهنوردی

هیئت کوهنوردی استان اصفهان



نام گروه: چکاد اصفهان
تاریخ تأسیس: ۱۳۶۷
تاریخ شروع فعالیت رسمی: ۱۳۷۰
فعالیت در زمینه ورزش: آقایان +
تلفن:
آدرس: اصفهان - ص پ ۶۳۷/۸۱۶۵۵

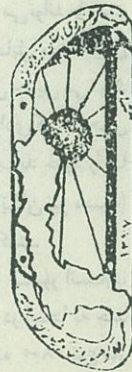
استقلال شیراز

نام گروه:
تاریخ تأسیس: ۱۳۳۷
تاریخ شروع فعالیت رسمی: ۱۳۳۷
فعالیت در زمینه ورزش: آقایان +
تلفن:
آدرس: دروازه اصفهان - روبروی
علی ابن حمزه ورزشگاه عبایان.



نام گروه: آرش رشت
تاریخ تأسیس: ۱۳۷۰
تاریخ شروع فعالیت رسمی: ۱۳۷۰
فعالیت در زمینه ورزش: آقایان +
تلفن: ۰۱۳۱-۲۶۹۵۵
آدرس: رشت - میدان شهرداری
- جنب هتل اردیبهشت - کوچه
انقلاب - سراجی یوسفی - (تماس عصرها).

نام گروه: کوهیاران ارومیه
تاریخ تأسیس: ۱۳۷۷
تاریخ شروع فعالیت رسمی: ۱۳۷۷
فعالیت در زمینه ورزش: آقایان +
تلفن:
آدرس: ارومیه - خیابان کسری -
کوچه آهنگری پلاک ۹.



سخن دوست

حسن وجدان خوش

بازگشت، مجموعاً سه روز». با لحنی کشار پرسید: «سه... روز...؟». گفتم: «بله!»
گفت: «حتماً در مراحل ابتدایی دوران کوهنوردی خود بوده‌اید». گفتم: «تقریباً در
مراحل تکامل بودم» و چون حیرت وی را مشاهده کردم، افزودم: «باید بپذیریم که
کوهنوردی تنها یک ورزش نیست، بلکه در عین حال یک هنر و مهمتر از آن یک
دانش است؛ دانش آشنایی، کشف و درک رازهای طبیعت. من و دوست همراهم، یک
روز و نیم صرف صعود به این قله کردیم. شب را در مقابل چادری که افراشته بودیم
به نظاره تیرگیهای وهم‌آور، نشیب و فراز دره‌ها، آسمان، که از آبی روشن به
سورمه‌ای تیره تبدیل می‌شد و ستارگانی که تنها در رقت چنان هوایی، چنان
جذابیتی می‌توانستند داشته باشند و خط ممتد شهابها که گاه نمایان و گاه گم
می‌شدند، نشستیم. از نوشیدن یک لیوان چای و شنیدن صدای دلتوازی که همراه
جرقه‌های آتش کوچکی که افروخته بودیم؛ ریتم سحرانگیزی به وجود آورده بود
لذت بردیم، یک روز و نیم هم صرف بازگشت به روستای مبدأ کردیم. روزی را نیز در
آن روستای دورافتاده ماندیم تا ببینیم که روستاییان چه نوع پوشاکی می‌پوشند؛ چه
نوع غذاهایی می‌خورند؛ چه دامهایی پرورش می‌دهند؛ در مزارع و باغهایشان چه
محصولاتی می‌کارند و چه معتقدات و آداب و رسوم دارند؛ از خوان نعمت آنها بهره
بردیم و از فرهنگ خاصشان توشه برگرفتیم. ما در صعود و فرود به آن قله و هر قله
دیگر، در هر گامی، که نه به شتاب، بر می‌داشتیم، به دقت و کنجکاوی به هر سو نگاه
می‌کردیم و نوع و رنگ سنگها، گیاهان، گلها و خارها را بررسی می‌کردیم. مسیرهای
راحت و دشوار و نقاط برفگیر را یادداشت می‌کردیم و می‌کوشیدیم بفهمیم چه نوع
جانورانی در آن منطقه زندگی می‌کنند؛ باد و نسیم از کدام جهت می‌وزد و در کجا
می‌توان چشمه یا جویباری یافت. ما در میان سنگها، در جستجوی فسیل و...
کوهی بودیم و در جستجوی گیاهان دارویی، گل‌های کمیاب و پروانه‌های رنگین‌بال
به عمق دره‌ها سرکشی می‌کردیم. دقایقی طولانی پشت تخته سنگی کمین
می‌کردیم تا ببینیم آن مار خاکستری رنگ چگونه طعمه خود را به دست می‌آورد و
آن خرگوش زیرک، لانه خود را با چه درزوی ساخته است. ما بزهای وحشی را
می‌دیدیم و آبشخور جانوران وحشی را می‌یافتیم و... من متأسفم از اینکه
کوهنوردان کنونی، با داشتن امکانات زیاد و در اختیار داشتن فن‌آوریهای مدرن،
کمتر توجهی به آنچه در مسیرشان قرار دارد، نشان می‌دهند؛ دوربینهای
فیلمبرداری‌شان فقط ضبط‌کننده صعودها و فرودها هستند؛ انگار محیط زیبا و پر از
رمز و راز کوهستان را با دیواره‌های مصنوعی که به میل خود ساخته‌اند، اشتباه
گرفته‌اند.

ما نباید هرگز فراموش کنیم که کوهنوردی، علاوه بر یک ورزش کامل، یک هنر و
بالاتر از آن یک دانش است؛ دانش خوب دیدن، درک کردن و چکیده دریافته‌ها را در
اختیار نسل مشتاق نهادن. Δ

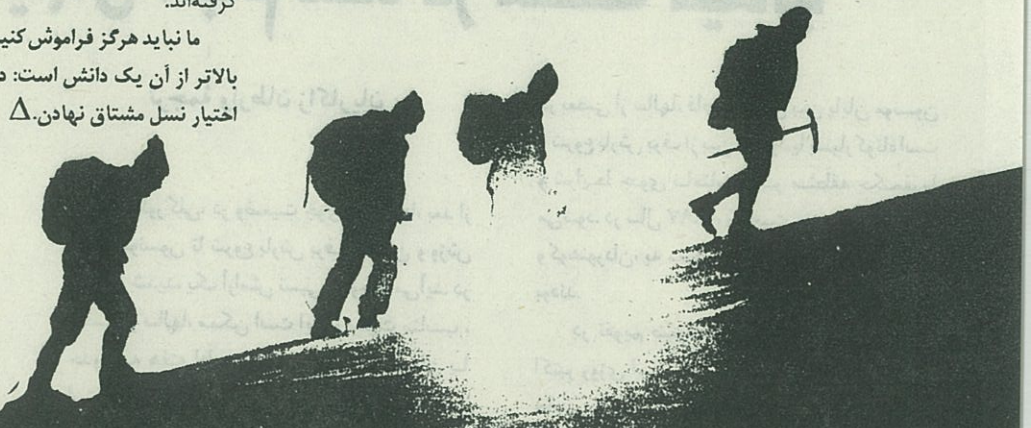
خواننده گرامی! من مردی ادیب و صاحب قلم نیستم و هرگز نمی‌توانم حلاوت و
لذت لحظاتی را که در دامن طبیعت ملکوتی یافته‌ام، بر صفحه کاغذ بنگارم؛ آنچه
می‌نویسم، تنها تراوش احساسات لطیف و ناشی از عشق به طبیعت است؛ صفتی که
در نهاد هر کوهنورد راستین وجود دارد. می‌نویسم، شاید برای نسل جوانی که قدم بر
کوه می‌گذارد و لذت درست زیستن را در آغوش طبیعت وحشی می‌جوید، راهنما
باشد. برای ما یا به سن گذشته‌ها، دور هم جمع شدن و یادآوری خاطرات گذشته،
لذت و جذابیت خاصی دارد، به خصوص هنگامی که دوستانی هم‌رأی حضور داشته
باشند؛ گل می‌گوییم و گل می‌شنویم، زیرا به قول شاعر:

از جوانی دامن دشت گرفتیم و به دل داغ شقایق

زان سر و کار به جز با گل و پروانه نداریم

از گذشته‌ها می‌گوییم: از ماجراهایی که در نشیب و فراز کوهستان بر ما گذشته،
از مناظر بدیعی که تنها بهره‌کسانی است که در جستجوی طبیعت وحشی هستند، از
روزهایی که آدمها از مقابل بخاری یا زیر کرسیهای گرم تکان نمی‌خورند و ما با
تحمل شاداید و خطرات مرگبار بر اوج قله‌های مه‌گرفته که زیر تازیانه کولاک و
بادهای منجمدکننده پشت خم کرده بودند، سرود پیروزی می‌خواندیم، از خنکای
نسیم بامدادی، وقتی که از فراز انبوه باغهای روستاهای دورافتاده‌ای که تکیه بر
شیب ملایم دره‌ها داشتند، می‌گذشت و مشام ما را از عطر یونه‌های وحشی آکنده
می‌ساخت و ترانه «زندگانی زیباست» را به گوش جان ما فرو می‌خواند، از هیاهوی
شادمانه آبشارها که بی‌پروا از فراز صخره‌های رفیع به سوی دره‌های ژرف شیرجه
می‌رفتند، از آرامش رود در نشیب دشتهای، از چهچه هزارستان بر شاخه‌های بیدی
که زلفان خود را در زلال چشمه تماشا می‌کرد و بالأخره از مبارزه با دشواریهایی که در
دستیابی بر ستیغ سرفراز قله‌ها تحمل کرده‌ایم.

در یکی از این مجالس انس، مرد جوانی حضور داشت که با سرفرازی از سرعت
صعود خود بر قله‌ای تعریف می‌کرد و از اینکه در مدت هشت ساعت به این قله
صعود کرده است مباحثات می‌کرد و در پایان نظر ما را جویا شد. من گفتم که از نظر
من کار درستی نبوده است. پرسید: «شما به این قله صعود کرده‌اید؟». گفتم «بله!»
پرسید: «چه مدت وقت صرف آن صعود کردید؟». گفتم: «از مبدأ صعود تا قله و





صعودها و فعالیتهای انجام شده در منطقه هیمالیا

ترجمه وارطان زاکاریان

در بعضی از سالها، فاصله زمانی بین پایان مونسون و شروع بارش برف از بین می رود یا بسیار کوتاه است و شرایط جوی نامناسبی بر منطقه حکمفرما می شود. در سال ۱۹۹۷، وضعیت جوی، این گونه بود و کوهنوردان، به معنای واقعی، با هوای بدی مواجه بودند.

در تقویم صعودهای هیمالایانوردان، روز ۱۹ اکتبر روزی است که تمام کوهنوردان به آن توجه خاصی دارند و یادداشتهای مربوط به خاطرات صعودهای بزرگ نشان می دهد که در حول و حوش

به طور کلی، در وضعیت جوی هیمالیا، بعد از پایان مونسون تا شروع بارش برف سنگین و وزش بادهای شدید، یک آرامش نسبی به وجود می آید. در بعضی از سالها، ممکن است این وضعیت مناسب، حدود سه هفته ادامه داشته باشد و کوهنوردان با استفاده از این فاصله زمانی، تلاشها و صعودهای خود را برای فتح قله مورد نظر انجام می دهند، ولی

بررسی صعودها، فعالیتهای و تلاشهای انجام

شده در منطقه هیمالیا در دوره بعد از مونسون ۱۹۹۷ تا پایان اولین فصل کوهنوردی در سال ۱۹۹۸.

مطالب زیر از گزارشهای مندرج در چندین شماره از مجله «های» استخراج شده که به بررسی فعالیتهای انجام گرفته در دوره بعد از مونسون ۱۹۹۷ تا شروع بارش شدید برف و سپس بعد از بارش برفهای سنگین و همچنین فعالیتهای انجام شده در ماههای آوریل، می و جون پرداخته است.

جبهه غربی نوپتسه که به قله نوپتسه غربی دو متهی می شود. ارتفاع قله، ۷۷۴۲ متر است. یال شمال غربی این قله در قسمت چپ قرار دارد و اولین بار، کوهنوردان یک گروه مشترک ژاپنی و نیپالی در یک برنامه صعود بزرگ در سال ۱۹۷۷، آن را صعود کردند. در حالی که یال غربی را در سال ۱۹۸۴، کوهنوردان ژاپنی صعود کردند. خط سفید، مسیر صعود کوهنوردان اسلونیایی (جانس جکلک و توماس هومار) در جبهه غربی این قله است. این صعود برای اولین بار انجام شد و (به سبب اهمیت زیاد) بالاترین امتیاز صعود را کسب کرد. این دو کوهنورد در سال ۱۹۷۷، فنی ترین کوهنوردان جهان شناخته شدند.

این روز، طوفانهای شدیدی در تمامی منطقه هیمالایا وزیدن می گیرد و همه کوهنوردان را تقریباً زمین گیر می کند. (بدترین طوفانهای برف در اکتبر ۱۹۸۸ رخ داده است.) در اکتبر سال ۱۹۹۷ نیز همانند سالهای قبل، این طوفانها در موعد مقرر تمامی منطقه را فرا گرفت و از ۱۹ تا ۲۵ اکتبر ادامه داشت. گروههای کوهنوردی که قبل از طوفان در حال اجرای برنامه خود بودند، موفق شدند کار را به اتمام برسانند، ولی بعد از ۱۹ اکتبر، گروههایی که تا این تاریخ هنوز در منطقه بودند، مجبور شدند برنامه های خود را ناتمام بگذارند و آنجا را ترک کنند.

در صعودهای انجام شده این دوره، تعداد کمی از گروهها برای نوآوری یا افتتاح مسیر جدید در صعودها تلاش داشتند و اغلب گروهها برای رسیدن به قله های بالاتر از ۸۰۰۰ متر در منطقه خومبو فقط به بالا رفتن از مسیرهای متعارف اکتفا کردند قابل توجه است که در این میان، فقط یک صعود بسیار ارزشمند در جبهه غربی نوپتسه انجام شد که از نظر فنی و مسیر انتخاب شده، نسبت به صعودهای دیگر در نوع خود، دارای اعتبار خاصی بود و آنها را تحت الشعاع قرار داد. ولی در این صعود، طوفان شدید سبب از دست رفتن یکی از بهترین و متخصص ترین کوهنوردان جهان به نام جانس جکلک شد که در ادامه مطلب از او سخن خواهیم گفت.

ایده جدید جهت دریافت مجوز صعود

بیگرام پاندی، مخبر مجله «های» در کاتماندو

گزارش می دهد که اخیراً برنامه های گروههای صعودکننده، بدین ترتیب است که تا آخرین ساعات مهلت مقرر در انتظار به وجود آمدن وضعیت مساعد جوی می مانند و در صورت پیش بینی اوضاع مساعد جوی، درخواست رسمی را برای کسب مجوز صعود به مسئولین ذی ربط ارائه می کنند و با بودن نمایندگیهای فعال در این زمینه، ممکن است مجوز صعود به قله، در مدت ۲ تا ۳ روز به دست درخواست کننده برسد.

این روش برای گروههای کوهنوردی که برای صعودهای بزرگ به منطقه می آیند، از نظر اقتصادی بسیار باصرفه است.

بیگرام پاندی گزارش می دهد که توریستها با داشتن امکانات مالی زیاد، هدفهای خوبی برای جیب برهای محلی هستند. این جیب برها از گروه کودکان خیابانی تشکیل شده اند که به آنها «خاتس» می گویند و در اطراف مناطق توریستی، مانند پارک زاناتا و ایستگاه اتوبوس کان گاپ هو پراکنده هستند. او همچنین گزارش می دهد که علاوه بر جیب برهای خیابانی، از دزدی در ارتفاعات نیز نباید غافل بود و موارد مختلفی از این گونه دزدیها را نیز گزارش کرده است؛ نظیر اتفاقی که برای یک کوهنورد ۱۸ ساله ایتالیایی به نام کارلو بوچه رخ داد. او طی شکایتی به پلیس کاتماندو گزارش داده است که در اواخر دسامبر ۱۹۹۷ و در ارتفاع ۵۵۴۵ متری کالاپاتار در منطقه اورست، یک مرد توریست ۴۰ ساله، مسلط به زبان انگلیسی، با مشت به او حمله کرده و پس از مجروح و بیهوش کردن او پولهایش را ربوده است و او را بیهوش در میان برفها رها کرده و متواری شده است. اکنون او مجبور است مبلغ ۱۲۰۰۰ روپیه برای هزینه چهار باربر و ۲۰۰ دلار برای سیلندر اکسیژنی که برای مداوا و بهبود وضعیت جسمانی او مورد استفاده قرار گرفته است بپردازد. کارلو لوجه جوان، به پلیس کالاپاتار امید بسته است که شاید بتوان با بی گیری و ردیابی جدی، آن مرد مهاجم را دستگیر و پولهای ربوده شده اش را به او بازگرداند.

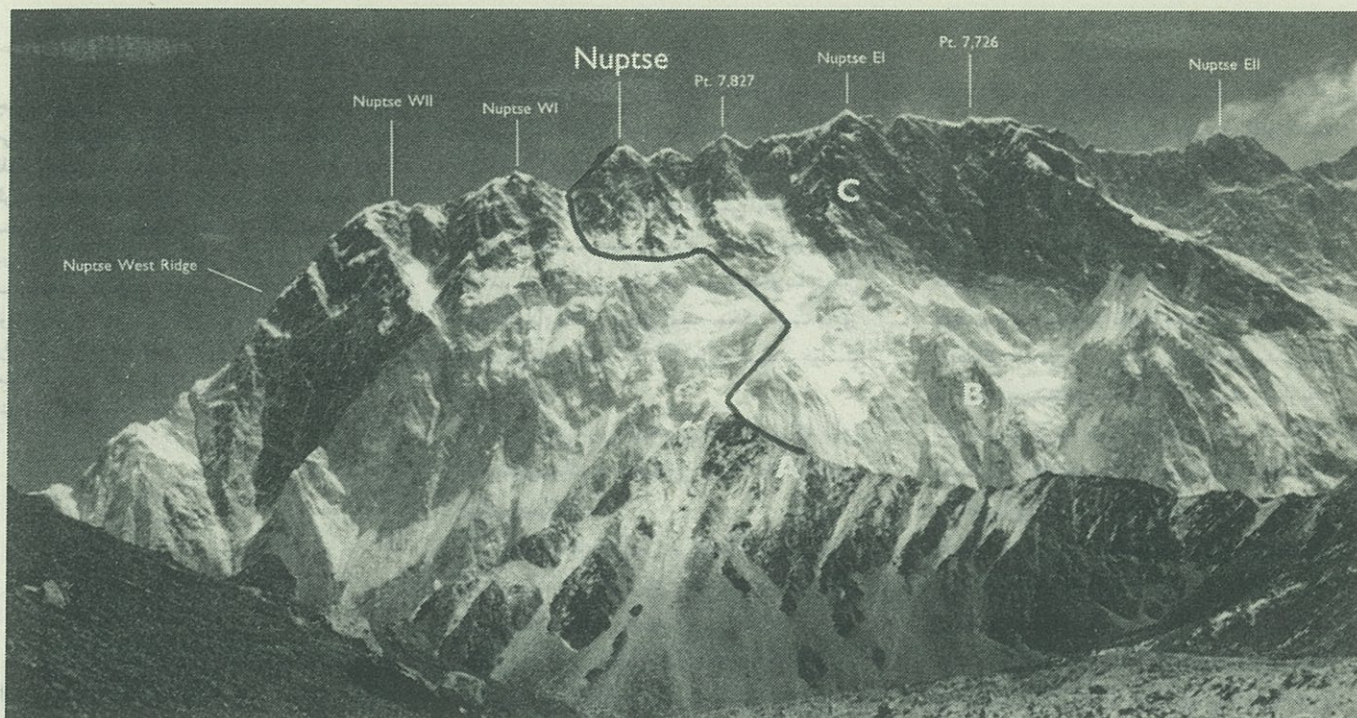
سال ۱۹۹۸ را می توان سال برگزاری جلسات، نشستهای مسئولان وزارت توریسم و نمایندگان جهانگردان و کوهنوردان توریسم در منطقه نیپال دانست. در این نشستها، دولت نیپال کوشش کرد تا توجه کوهنوردان را به قله های جدید جلب کند و انگیزه های جانبی زیادی نیز برای صعود به این قله ها ایجاد کرده است (از قبیل رایگان بودن مجوز صعود به این قله ها). بر این اساس، وزارت توریسم و هواپیمایی کشوری نیپال در انتهای سال ۱۹۹۷، در یک آگهی، نام ۱۹ قله (بین ۵۵۰۰ تا ۷۰۰۰ متر) را

معرفی کرد و اعلام کرد که برای صعود به این قله ها، کوهنوردان از برداخت هر نوع وجهی به منظور کسب مجوز معاف هستند. با این عمل، دولت نیپال امیدوار است که جهانگردان و کوهنوردان، به سوی مناطق دیگری، به جز منطقه خومبو جلب شوند؛ مانند مناطقی در غرب نیپال که تاکنون گردشگران و کوهنوردان کمتری به آنجا عزیمت کرده اند و تقریباً از نظر کوهنوردی و کوهپیمایی، دست نخورده است؛ ولی دسترسی به این مناطق، اغلب طولانی و از نظر اقتصادی پرهزینه است. اما جای تعجب است که دولت نیپال، اطلاعاتی دیگری نیز صادر کرده است که براساس آن، وزارت جهانگردی، سازمان حفاظت محیط زیست و دیگر سازمانهای ذی ربط، به تمامی شرکتها، آژانس های جهانگردی، گروههای کوهنوردی و کوهپیمایی و... به طور عام اعلام کرده است که از یازدهم سال ۱۹۹۸ تا اطلاع ثانوی، منطقه غرب دور در نیپال که شامل: دلیو، رولپا، روکوم و جاگراکوت است، برای کوهنوردان، کوهپیمایان، گردشگران و صعودهای گروهی به قتل بسته است. هر چند دولت نیپال، برای صدور این اطلاعیه، توضیح کامل و روشنی ارائه نکرده است؛ ولی عقیده عمومی بر این است که این تصمیم گیری به منظور حفظ و حراست مرزها در مقابل حوادث احتمالی ناشی از مسائل سیاسی است که در منطقه بروز کرده است. با توجه به اینکه در سال پیش، بیش از یانصد هزار نفر گردشگر کوهنورد و کوهپیمای در گروههای سازمان یافته، یا به طور انفرادی از کشور نیپال بازدید به عمل آوردند و دولت نیپال نیز به منظور گسترش صنعت جهانگردی در سال آینده، برگزاری مراسم و جشنهایی را در آن کشور تدارک می بیند؛ صدور بیانییه سابق الذکر، سبب ناخشنودی تمامی کوهنوردان، کوهپیمایان و گردشگران شده است و تأثیر معکوس بر این صنعت خواهد داشت.

صعودهای انجام شده در دوره بعد از مونسون و قبل از بارش برف و دوره بعد از بارش برف و بهار سال ۱۹۹۸، دارای ارزش و اعتباری زیاد است که به ترتیب، چگونگی این صعودها را از قله های بالاتر از ۸۰۰۰ متر بررسی خواهیم کرد:

قسمت اول صعودهای انجام شده در قتل مرتفع هیمالایا (بالاتر از ۸۰۰۰ متر):

۱. نوپتسه، ارتفاع ۷۸۷۹ متر، دوره بعد از مونسون: مهمترین صعود انجام شده در دوره بعد از مونسون در منطقه هیمالایا، صعود جبهه غربی قله نوپتسه بود. کوهنوردانی که به سمت اورست حرکت



جبهه جنوب غربی نوپتسه و یال غربی، همراه با قله‌های اقماری آن مشاهده می‌شود. (A) مسیری است که اولین بار در سال ۱۹۶۰ برای فتح قله اصلی نوپتسه، گروه مشترک نیالی-انگلیسی آن را طی کرد. (B) قسمتی از پایه ستون برج مانند یا پیلار جنوب شرقی و (C) قسمتهای فوقانی پیلار جنوب شرقی است. این قسمت را فرانسویها در سال ۱۹۹۴ تا ارتفاع ۷۵۰۰ متر صعود کردند. در پاییز ۱۹۹۷، هانس کامرلندر معروف سعی کرد مسیر A را به پیلار (C) وصل کند و قله فتح نشده شرق نوپتسه بک (۷۸۰۴ متر) را صعود کند.

کند، جبهه غربی قله نوپتسه را منطقه مرگ نام نهاده است.

کوهنوردان اسلونیایی به نامهای توماس هومار و جانس جکلیک که از کوهنوردان برجسته دنیا نیز محسوب می‌شوند، تصمیم داشتند جبهه غربی نوپتسه را صعود کنند، لذا هنگامی که آن دو وارد منطقه شدند، بنا به اظهار توماس هومار، مانند آن بود که آرزوی چندین ساله جکلیک برای صعود به این جبهه فتح نشدنی به واقعیت می‌پیوست.

نوپتسه، یکی از سه کوه بزرگی بود که جکلیک می‌خواست یک مسیر جدید را در آن به طور کامل صعود کند، مسیری که به غیر از مسیرهای طی شده کوهنوردان تا آن زمان بود. دو کوه دیگر مورد نظر او، سروتوره (چروتوره) و اورست بودند.

جکلیک ۳۶ ساله، احساس می‌کرد که این صعود، آخرین شانس و موقعیت او برای صعود کامل یک مسیر جدید در منطقه هیمالیا است.

چهار کوهنورد خبره، برنامه اجرایی این صعود را طرح‌ریزی و مسیر را به گونه‌ای انتخاب کرده بودند که در موقع لزوم، با انجام یک مانور تراورس به مسیر اصلی قله راه یابند و فرود نیز از مسیر اصلی در جبهه جنوبی یا مسیر باز شده ۱۹۷۹ جبهه شمالی انجام گیرد.

چهار کوهنورد آماده برای صعود مسیر فوق، عبارت بودند از: توماس هومار، جانس جکلیک و ماریان کوکاک از اسلونی که هر سه از بهترین کوهنوردان آن کشور بودند و نفر چهارم، کارلوس کارسولیو کوهنورد برجسته جهان بود. آنها ابتدا برای

می‌کنند، قسمتهای مختلف این جبهه را از اردوگاه اصلی مشاهده می‌کنند، ولی هیچ کس مانند جانس جکلیک که در سال ۱۹۹۰ قله اورست را صعود کرد، جبهه غربی نوپتسه را به دقت بررسی و ارزیابی نکرده بود.

جبهه غربی نوپتسه، ۲۵۰۰ متر طول دارد و در نهایت به قله نوپتسه غربی ۲ به ارتفاع ۷۷۴۲ متر می‌رسد.

این قله، تا قبل از سال ۱۹۹۰ از سه مسیر صعود و فتح شده بود:

- در سال ۱۹۷۷، تیم مشترک کوهنوردان ژاپنی و نیالی از یال شمال غربی به قله صعود کردند.
- در سال ۱۹۸۴، کوهنوردان ژاپنی از یال غربی به قله صعود کردند.
- در سال ۱۹۸۹، کوهنوردان آلمانی به این قله صعود کردند.

یک یال باریک از یال جبهه غربی ۲ به قله نوپتسه غربی یک (۷۷۸۴ متر) و به قله اصلی نوپتسه (۷۸۵۵ متر) کشیده می‌شود. شایع است که قله نوپتسه غربی یک، هنوز کاملاً صعود نشده است و هنوز هم در مورد صعود زمستانی این قله که در سال ۱۹۸۸ به وسیله کوهنوردان کره‌ای انجام شده و چوهیونگ کیو توانست قله را از یال شمال غربی صعود کند، بحثهای فنی گوناگونی انجام می‌شود، ولی این جبهه، نه تنها از نظر فنی قابل توجه است، بلکه خطرناک نیز هست. رینهولد مسنر اولین کوهنورد برجسته جهان که توانست ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را بدون استفاده از ماسک اکسیژن صعود

توضیح اصطلاحات به کار رفته در متن مقاله یا شکلها:

- یال غربی نوپتسه Nuptse West Ridge
- قله نوپتسه غربی دو Nuptse W-II
- قله نوپتسه غربی یک Nuptse W-I
- قله معروف به PT (۷۸۲۷ متر) Pt. 7827
- قله نوپتسه شرقی یک Nuptse E-I
- قله معروف به PT (۷۷۲۶ متر) Pt. 7726
- قله نوپتسه شرقی دو Nuptse E-II

هم هوایی قله لوبوشه شرقی و سپس پوموری را صعود کردند و پس از بارش برف سنگین، کارلوس کارسولیو تصمیم گرفت صعود از این مسیر را رها کند، با این احساس که صعود از این جبهه و در آن شرایط جوی، کار بسیار خطرناکی است. در ۱۲۶ اکتبر، پس از بهتر شده هوا، جکلیک، هومار و کوکاک بدون

کارسولیو از اردوگاه اصلی پوموری، به سوی کمپ ۵۲۰۰ متر واقع در یخچال جبهه غربی حرکت کردند و آن شب، پس از اقامت در کمپ، کواک بیمار شد و روز بعد تصمیم گرفت به اردوگاه اصلی برگردد؛ بدین ترتیب، جکلک و هومار برای این صعود تنها ماندند و برنامه صعود چهار نفره به صعود دو نفره تبدیل شد. جکلک و هومار در ساعت ۶ صبح ۲۷ اکتبر، حرکت خود را آغاز کردند و پس از عبور از یخچالهای سخت و دشوار، به یال اصلی جبهه غربی رسیدند. آنها در مرحله ابتدایی صعود با کلاهک سنگی برجسته‌ای مواجه شدند که از بالای آن امکان ریزش بهمن وجود داشت، در هر حال آنها توانستند به یک سکوی برفی در ارتفاع ۵۹۰۰ متری صعود و کمپ خود را در آنجا مستقر کنند. در آن شب، باد شدیدی می‌وزید و صبح روز بعد نیز اوضاع جوی بدتر شد. و آنها توانستند صعود خود را در ساعت ۱۱ صبح و با دید بسیار ضعیف شروع کنند و پس از عبور از مسیرهای سخت و دشوار که همواره امکان ریزش بهمن در آنها وجود داشت، در ارتفاع ۶۳۰۰ متری، در یک شکاف، کمپ دیگری برپا کردند، با این امید که این شکاف بتواند آنها را در مقابل ریزش برف حفاظت کند و جانانه خوبی برای شب مانی باشد؛ ولی باد شدید سبب شد که جادر آنها در میان برف و بوران مدفون شود. در ۱۲۹ اکتبر، آنها توانستند فقط ۴۰۰ متر صعود کنند و در وضعیت بسیار دشواری توانستند جادر خود را در بستر یخ و برف برپا کنند، ولی هنوز هم هوا نامناسب بود و تا صبح روز بعد، تقریباً جادر در اثر سنگینی برف، به طور کامل خراب شده بود. آنها در این صعود، آن قدر خسته شده بودند که به سختی می‌توانستند مسیر را ادامه دهند و آرزو داشتند هر چه زودتر به قله برسند. تا پس از آن بتوانند به طور کامل استراحت کنند. این دو کوهنورد، ساعت ۴ صبح ۳۰ اکتبر، در یک صبح فوق‌العاده سرد ولی بدون وزش باد، جادر خود را ترک کرده و با انتخاب مسیر، به سرعت به سوی قله قدم برمی‌داشتند تا بتوانند در هر ساعت، حداقل ۱۰۰ متر صعود کنند. آنها در ساعت ۸ صبح در ارتفاع ۷۱۰۰ متری قرار داشتند و دمای ثبت شده در آن ارتفاع، برابر با ۳- درجه سانتیگراد بود. حدود ساعت ۱۱:۳۰ صبح، به ارتفاع ۷۵۰۰ متری رسیدند. از آن به بعد، جکلک در صعود پیشقدم شد و با سرعت به سمت قله حرکت کرد و حدود ساعت ۲ بعد از ظهر به قله نوپتسه غربی ۲ (به ارتفاع ۷۷۴۲ متر) رسید و منتظر هومار شد. هومار ۱۵ دقیقه بعد از او، یعنی ساعت ۲:۱۵ به قله رسید. و در حالی که هوا داشت به سرعت متقلب می‌شد و باد شمالی به شد

می‌وزید مشاهده کرد که جکلک با استفاده از تراورس به سمت قله نوپتسه غربی یک در حرکت است، لذا او نیز مسیر جکلک را دنبال تا آنکه جکلک از دید او ناپدید شد، ولی کمی جلوتر، در جهت مسیر جنوبی یال، دستگاه واکای تاکی جکلک را پیدا کرد که هنوز روشن بود، ولی از خود او هیچ اثری نبود.

هومار حدود نیم ساعت، اطراف را جستجو کرد، ولی او را پیدا نکرد؛ لذا با این برداشت که باد شدید، جکلک را از روی یال به نامنه جنوبی پرتاب کرده است. به تنهایی به اردوگاه بازگشت.

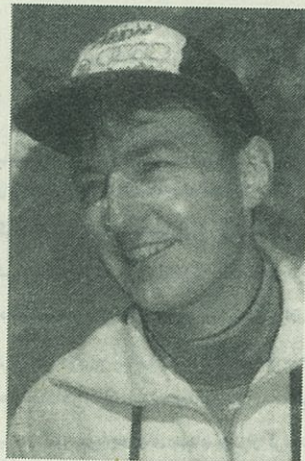
هومار با اطمینان به اینکه جکلک را از دست داده است، از همان مسیر صعود شده تا ارتفاع ۷۰۰۰ متری برگشت و در آنجا، متوجه ضعف شدن باطری چراغ پیشانی خود شد؛ لذا، با تمام توان سعی کرد قبل از تاریکی مطلق شبانه، جادرش را پیدا کند؛ ولی در اثر خستگی مفرط، هنگام روشن کردن اجاق بنزینی‌اش، در اثر نشتی بنزین، اجاق شعله‌ور شد و جادرش آتش گرفت و در این آتش سوزی، بخشی از صورت او نیز سوخت. او دیگر توانش را از دست داده بود، با این وجود، بدون صرف غذا و نوشیدنی گرم تا ساعت ۱۲:۳۰ روز اول نوامبر به خواب رفت. روز اول نوامبر، در مسیر برگشت، با ریزش یک بهمن مواجه شد، ولی جان سالم به در برد و بالاخره در ساعت ۵ بعد از ظهر به یخچالهای منطقه رسید. او به سبب نداشتن چراغ قوه، تا صبح فردا در همان منطقه بیتوته کرد و صبح فردا، یعنی دوم نوامبر به سمت اردوگاه اصلی به راه افتاد. در راه، کواک که از اردوگاه اصلی به سمت آن دو حرکت کرده بود، او را دید و با کمک دو باربر، هومار را که انگشتان پاهایش یخ زده بود و به زحمت حرکت می‌کرد، به اردوگاه اصلی انتقال داد.

باید یادآور شد که مرحوم جکلک که جان خود

را در این صعود از دست داد، یکی از بهترین، فنی‌ترین و باهوشترین سنگنوردان و کوهنوردان دنیا محسوب می‌شد. او سخت‌ترین مسیرها را با بهترین و فنی‌ترین روشها صعود می‌کرد. جکلک ۳۶ سال سن داشت، متأهل و دارای دو فرزند بود و اگر در یال جنوبی نوپتسه غربی یک، باد او را به اعماق این جبهه پرتاب نکرده بود، جایزه بهترین و فنی‌ترین کوهنورد سال ۱۹۹۷ را شخصاً دریافت می‌کرد. او صعودهای انفرادی را با درجه سختی F7C و F8B انجام داده بود و برنده مسابقات یخنوردی سال ۱۹۹۷ در رشته سختی مسیر و سرعت در کورمایر شد، او سخت‌ترین مسیرهای آلپ را با بهترین و ماهرانه‌ترین روش صعود کرد و ضمن صعود قله اورست و دیواره سروتوره (چروتوره) و بهاگیری ۳ صعودهای کلاسیک زیادی انجام داد که هر یک، الگوی آموزشی خوبی برای کوهنوردان بود. از دست دادن این کوهنورد بزرگ، ضایعه بزرگی برای جهان کوهنوردی و مردم اسلونی محسوب می‌شود.

هومار نیز به نوبه خود، از کوهنوردان بسیار فنی است. هومار ۲۹ ساله، اهل اسلونی، جوانی است سرسخت و موفقیت او در صعودهای منطقه هیمالایا، تقریباً صد در صد بوده است. هومار نیز متأهل و دارای دو فرزند است. با وجود سن کم، هومار حدود ۵۰۰ صعود به قله مختلف داشته که ۵۰ مورد آن، دارای مسیرهای جدید بوده است. صعودهای رسمی او در منطقه هیمالایا، از سال ۱۹۹۴ شروع شد هومار ضمن صعود دیواره‌ها و جبهه‌های

جانس جکلک، کوهنورد برجسته اسلونیایی که فنی‌ترین کوهنورد سال ۱۹۹۷ شناخته شد. عکس راست، توماس هومار کوهنورد اسلونیایی دیگر که در آخرین برنامه صعود قله نوپتسه، همراه با جکلک بود.



صعب‌العبور، در سال ۱۹۹۵ قلهٔ آنابورنا را از مسیر فرانسویها به تنهایی صعود کرد. او و هم‌نوردش وانیافورلان، مسیر جدیدی در آمادابلام گشودند و برندهٔ جایزهٔ بزرگ کوهنوردی انگلستان شدند. اکنون که این گزارش را مطالعه می‌کنید، هومار چهار انگشت پای خود را به سبب سرمازدگی از دست داده است، ولی با ارادای قوی، هنوز هم با سرسختی می‌خواهد در برنامهٔ صعودهای ارزشمند شرکت کند. علاوه بر گروه کوهنوردان اسلونیایی، یک تیم ایتالیایی نیز برای صعود به قلهٔ نوپتسه مجوز کسب کرده بود. این تیم مرکب بود از: ماریزبولوتزن برگر و هموطنش، هانس کامرلندر، کوهنورد و اسکی باز معروف ایتالیایی که در اغلب صعودهای رینهولدمسنر، همراه با او بود. او در سال ۱۹۹۶، از قلهٔ اورست تا اردوگاه اصلی را با اسکی پیمود و توانست، رکورد زمان صعود و برگشت با اسکی را از آن خود کند. این دو کوهنورد سعی داشتند به قلهٔ شرقی نوپتسه که به نوپتسه شرقی ۱ (۷۸۰۴ متر) معروف است، صعود کنند. آنها در نظر داشتند با استفاده از مسیر آمریکاییها، قله را صعود کنند، ولی با توجه به بدی هوا، صعود از این مسیر، هم سخت بود و هم وقت گیر. در ضمن، نظر هانس کامرلندر، صعود و فتح قله از مسیری معمولیتر و آسانتر بود؛ بنابراین، مسیری را که کوهنوردان نیالی و انگلیسی در سال ۱۹۶۰ برای فتح قله افتتاح کرده بودند، انتخاب کرد؛ ولی باز هم به دلیل اوضاع نامساعد جوی، این دو کوهنورد فقط توانستند تا ارتفاع ۶۶۰۰ متری صعود کنند و در ۱۹ اکتبر ۱۹۹۷، به دنبال طوفان و کولاک شدید، موفق به صعود قله نشدند و به ناچار به اردوگاه اصلی بازگشتند.

۲. قلهٔ ماکالو. (۸۴۶۳ متر). دورهٔ بعد از مونسون:

سه گروه برای فتح قلهٔ ماکالو، صعود خود را از مسیر عادی و از طریق شمال غرب انجام دادند؛ ولی موفق به فتح قله نشدند و فقط گروه کوهنوردان سویسی توانستند در تاریخ ۱۰ اکتبر تا ارتفاع ۸۰۰۰ متری صعود کنند.

گروه دوم، کوهنوردان دانمارکی بودند که آنها نیز موفق نشدند و علاوه بر آن، یکی از افراد خود را از دست دادند. او برلین ۳۱ ساله، اهل دانمارک، شب ۱۳ اکتبر در نزدیکی کمپ یک، هنگام صعود پایش لغزید و پس از سقوط به دره فوت کرد.

گروه سوم، کوهنوردان روسی بودند که آنها نیز موفق نشدند. یادآوری می‌شود که همین گروه، به سرپرستی سرجی افیموف، در بهار سال ۱۹۷۷ (یعنی در دورهٔ قبل از مونسون)، صعود بسیار فنی و جالبی از جبههٔ غربی انجام داد و جایزهٔ بهترین صعود سال ۱۹۷۷ به قلهٔ ماکالو را از فرانسه دریافت کرد.

۳. اورست، دورهٔ بعد از مونسون:

فعالیتها و تلاشها برای فتح قلهٔ اورست در پاییز سال ۱۹۹۷ (یعنی بعد از مونسون و قبل از بارش سنگین برف)، تقریباً بی‌نتیجه بود و می‌توان گفت در عرض ۱۰ سال، هیچ کوهنوردی توانست در این دوره، به بلندترین قلهٔ جهان، صعود و آن را فتح کند. در این دوره، مجموعاً یازده گروه برای صعود به قلهٔ اورست مجوز دریافت کردند که ۹ گروه از آنها، فعالیت خود را از سوی تبت و دو گروه از سوی نیال آغاز کردند. در تلاشهای انجام شده در جبههٔ شمالی، فقط سه گروه توانستند به ارتفاع کمی بالاتر از ۸۰۰۰ متر برسند، ولی هیچ‌کدام قله را فتح نکردند. در همین فصل، حرکت یک بهمن عظیم، تمامی اعضای گروه کوهنوردان کرده‌ای، به سرپرستی کیم توک‌هی را در برگرفت و باراندن آنها به سمت گردنهٔ شمالی، موجب نابودی همگی آنها شد. گروه دیگر، کوهنوردان سویسی، مرکب از ژان ترویله (راهنمای کوهنوردی بسیار باتجربهٔ سویسی) و هم‌نوردش بودند. یادآوری می‌شود که ژان ترویله در سن ۱۹۸۶، همراه با ارهاردلرتان (سومین کوهنورد برجسته جهان) به قلهٔ اورست صعود و در برگشت با «اسنوبورد» تا اردوگاه اصلی اسکی کرد. در این دوره نیز، ژان ترویله تصمیم داشت از جبههٔ شمالی به قلهٔ صعود کند و از آنجا (مانند گذشته)، به وسیلهٔ

اسنوبورد و با عبور از منطقهٔ باند زرد و کلاهورن بی مسافت ۲۰۰۰ متر را اسکی کند و به اردوگاه اصلی برگردد؛ ولی به سبب بدی هوا، نتوانست بار دیگر قله را فتح کند و حداکثر تا ارتفاع ۸۷۰۰ متر صعود کرد. با این وصف، در بازگشت از آن ارتفاع (مطابق برنامه‌ای که داشت)، با اسنوبورد به سمت پایین اسکی کرد.

یکی از عجیب‌ترین اتفاقات این دوره، که شاید در نوع خود کم نظیر باشد، درخواست مجوز صعود به اورست، از سوی یک گروه از مبلغین مذهبی بود. این گروه مکزیکی را خانم آنا مندزولوکار (که خود یک مبلغ مذهبی بود)، رهبری می‌کرد. ظاهراً صبح یک روز، به این خانم مکزیکی الهام شد که تنها راه نیایش به درگاه خداوند، برای دستیابی به صلح و آرامش جهانی، دعا در بالاترین نقطهٔ کره زمین، یعنی قلهٔ اورست است؛ لذا او از میان هواداران خود، کسانی را که آمادهٔ صعود به قلهٔ اورست بودند، نامنویسی کرد و پس از تأمین هزینه‌های لازم، از مکزیکی عازم کاتماندو و از آنجا وارد اردوگاه اصلی شد. هیچ یک از اعضای این گروه، حتی گروه صعودکننده، قبلاً از وسایلی نظیر: کنگ، کرامپون، میخ، کارابین و دیگر وسایل فنی استفاده نکرده بود؛ لذا وزارت توریسم، به سبب بی‌کفایتی و ناتوانی اعضای گروه برای صعود به قلهٔ اورست و همچنین به سبب مشکلاتی که این خانم مکزیکی، برای وزارت توریسم نیال به وجود آورده بود، برای این گروه، مجوز صعود صادر نکرد.

گزارش شده است که این گروه مکزیکی، کارآمدترین شریاها را نیز استخدام کرده بود تا علاوه بر صعود، بتوانند مسیر جدیدی در میان یخچالها باز کنند و با نصب پرچمهایی با نشانه‌ها و سمبلهای اعتقادی این گروه مذهبی، مسیر را مشخص کنند. خوشبختانه، پس از گذشت یک هفته، اعضای گروه دریافتند که صعود به قلهٔ اورست، برای آنان امکان‌پذیر نیست و اردوگاه اصلی هم می‌تواند مقصود و نیت آنان را تأمین کند؛ لذا، تمامی مراسم مذهبی خود را در آن مکان انجام دادند و سپس، به سلامت، عازم وطن خود شدند. **ادامه دارد...**

مأخذ: مجله‌های

بر فراز شاهو

با تلاش گروه کوهنوردی شباب غرب کرمانشاه و به منظور ایجاد روحیه تعاون و همکاری در میان گروههای کوهنوردی و بزرگداشت روز کوهنورد و گرامیداشت صعود افتخارآمیز کوهنوردان ایرانی بر بام جهان تعداد ۱۳۹ نفر از کوهنوردان، صنایع نیروگاهی ایران، صنایع آموزشی ایران، شرکت سایپا، مرکز تحقیقات نوآوری صنایع خودرو از تهران - صنایع فولاد خوزستان، صنایع فلزکاران از کرج، استاد ایران از قزوین، گروههای زاگرس، کیوان، نصر از همدان - هیأت کوهنوردی و گروه سبز از پاره - گروههای تاش، دالاهو، شاهو و شباب غرب از کرمانشاه موفق گردیدند به قلهٔ ۳۳۹۰ متری شاهو واقع در منطقه اورامانات صعود نمایند. این گروه بزرگ از کوهنوردان در زمان صعود و فرود مورد استقبال و پذیرایی گرم اهالی روستاهای تازه آباد و سرباس قرار گرفتند و مراسم اختتامیه نیز در کنار دریاچه طاق بستان برگزار گردید. Δ



گری گری

ترجمه بابک کیان پور

پس از چند سال تجربه در مورد نحوه استفاده از گری گری در سنگنوردی، لازم است چند دستور مهم را برای استفاده از آن یادآوری کنیم. در ابتدا باید به سؤال بسیاری از سنگنوردان جواب داد که می پرسند، گری گری چه استفاده ای دارد؟

گری گری ابزار حمایت نفر اول یا نفر دوم یک گروه است. سیستم ایمنی آن به گونه ای است که وقتی تحت کشش ناگهانی قرار گیرد، موجب قفل شدن طناب می شود. نحوه عملکرد گری گری به کمر بند ایمنی شباهت دارد: وقتی حرکات آرام باشد، طناب در دو جهت روان است، ولی وقتی ضربه ای وارد شود، گری گری طناب صعودکننده را قفل می کند. این خصوصیت، عملاً امکانات قابل توجهی را در سنگنوردی به وجود می آورد که موارد زیر قابل ذکر است:

1. هنگامی که سرطناب سقوط می کند حمایت کننده غافلگیر می شود: در این صورت، گری گری سقوط را متوقف می کند. قفل کردن طناب بوسیله «هشت»، در موقعیتی که احتمال دارد حمایت کننده، بر اثر سوختگی طناب را رها کند بسیار مشکلتر است.
2. هنگامی که نفر سرطناب قصد دارد استراحت کند:

کافی است که حمایت کننده، طناب زیرین را بدون کشیدن نگه دارد. گری گری طناب را قفل و این عمل حمایت را بسیار راحت تر می کند.

3. هنگامی که کودک فرد بالغ را حمایت می کند: در صورت وقوع سقوط، کافی است کودک طناب زیرین را نگاه دارد. ضربه وارده به وسیله گری گری و حرکت کودک خنثی می شود. (البته از قبل احتیاط و پیش بینی های لازم صورت گرفته است).

4. هنگامی که چند کارگاه صعود به طور همزمان مشغول فعالیت هستند: یک مربی می داند که حوادث به هنگام حمایت، با وجود گری گری کاهش می یابد.

روش درست به کارگیری گری گری: مثالهای زیر خصوصیات و عملکرد گری گری را بهتر

نمایان می کند. باید در نظر داشت که گری گری در سنگنوردی ابزار جدیدی است و استفاده از آن فنون خاصی دارد.

هنگام حمایت نباید طناب را محکم گرفت حمایت کننده باید از محکم و دودستی گرفتن طنابی که به طرف سنگنورد می رود، خودداری کند. چنین واکنشی با «هشت» می تواند منجر به سانحه شود، چرا که دست بر اثر حرارت ناشی از لغزیدن طناب می سوزد و آن را رها می کند. این عمل با گری گری، زمان قفل شدن طناب را به تأخیر می اندازد.

هنگام حمایت باید با هر دست یک طناب را گرفت

گرفتن هر دو طناب با هم (مانند حالتی که اغلب با «هشت» یا گره حمایت صورت می گیرد) و فشار وارده بر گری گری، می تواند عمل به موقع آن را مختل کند و باعث تأخیر در قفل شدن طناب شود.

برای دادن طناب، باید طناب را به درون گری گری هدایت کرد

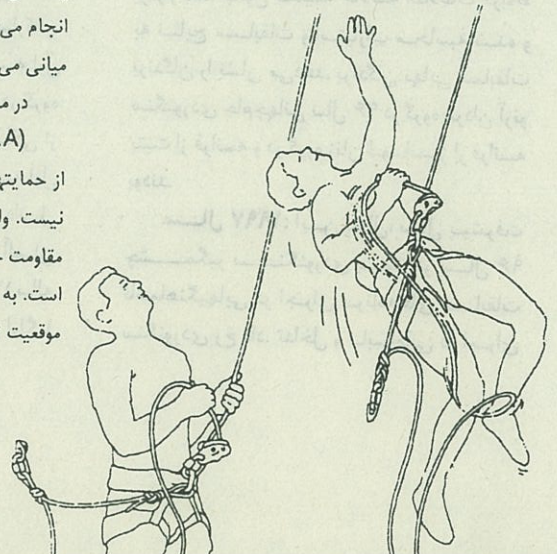
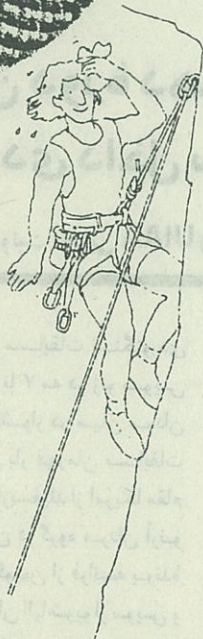
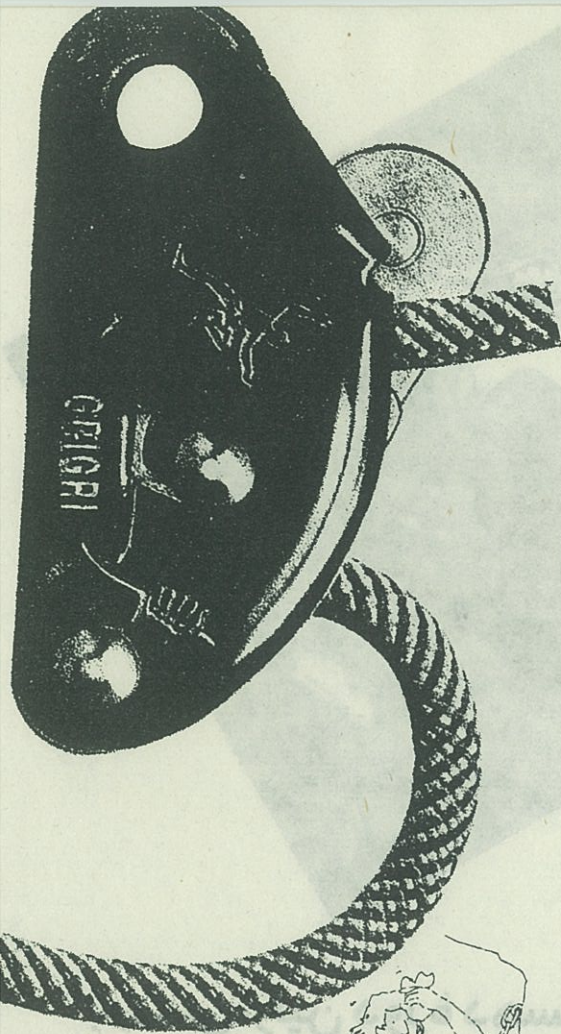
بسیاری از سنگنوردان عادت دارند، موقع حمایت کردن با هشت طناب را به شدت بکشند (به خصوص در لحظه کارابین انداختن). در این حالت، گری گری طناب را مانند کمر بند ایمنی قفل می کند. برای طناب دادن، باید طناب را با ضربه هایی آرام داخل گری گری شُد داد، ضمن اینکه دست دیگر، پیوسته طناب را به طرف سنگنورد هدایت می کند. این عمل از قفل شدن جلوگیری می کند.

علاوه بر رعایت نکاتی که گفته شد، سنگنورد باید در عمل نیز استفاده از گری گری را تجربه کند. از قبل باید این نکته مهم را به یاد داشت که گری گری را تجربه کند. از قبل باید این نکته مهم را به یاد داشت که گری گری یک قفل کننده خودکار است و همیشه حمایت را استاتیک انجام می دهد. بنابراین نیروی ضربه وارده به حمایت های میانی می تواند بعد از سقوط بیشتر باشد.

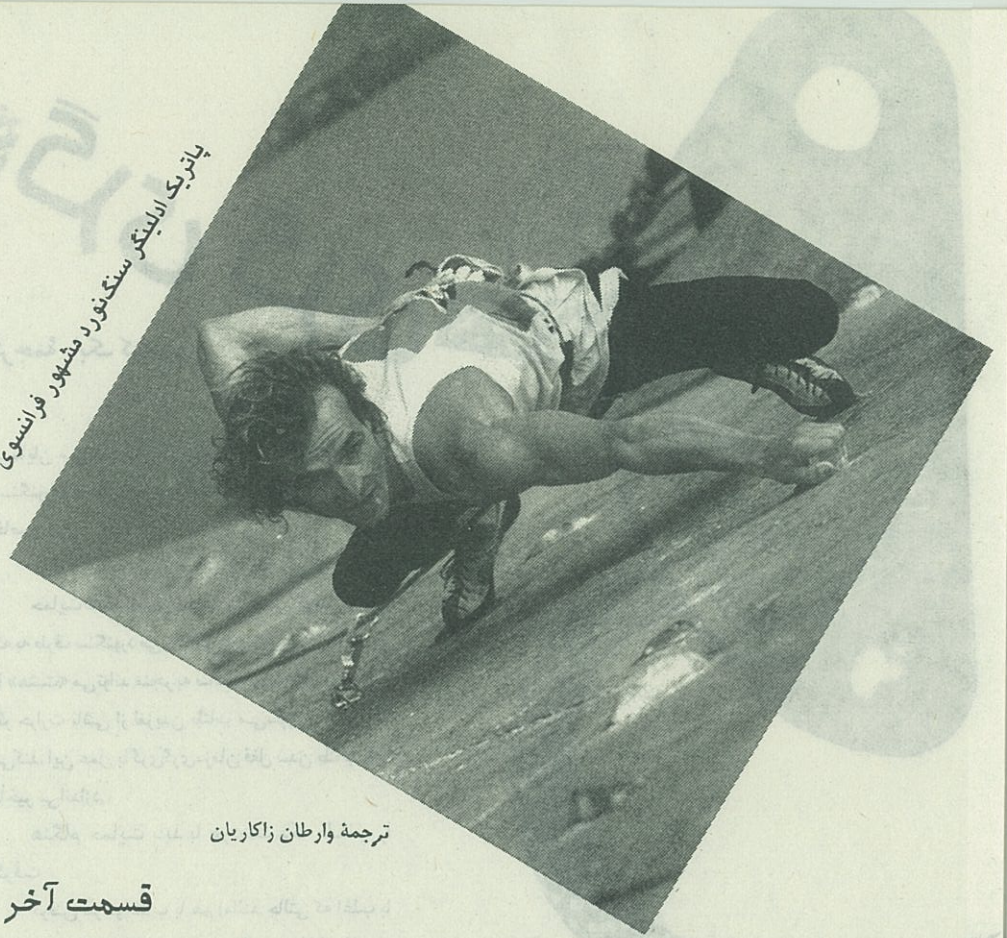
در مناطق آماده شده، اتحادیه بین المللی کوهنوردان (U.I.A.A) بر مقاومت 25 کیلو نیوتن برای هر یک از حمایت های میانی تأکید دارد؛ بنابراین، جای نگرانی نیست. ولی در کوهستان، در گشایش مسیر بر روی یخ، مقاومت حمایتها کمتر از مقدار تعیین شده توسط اتحادیه است. به همین دلیل، استفاده از گری گری را در این موقعیت توصیه نمی کنیم. در پایان بر این نتیجه تأکید

می کنیم که گری گری قبل از هر چیز برای سنگنوردی روی دیواره های آماده شده، طراحی شده است و بر ایمنی و راحتی حمایت می افزاید. **Δ**

مأخذ: بولتن پتزل



پاتریک ایلینگر سنگنورد مشهور فرانسوی



ترجمه وارطان زاکاریان

قسمت آخر

بررسی اولین دوره دهساله مسابقات بین المللی سنگنوردی داخل سالن (۱۹۸۷ - ۱۹۹۷)

نا نظارت و مسئولیت اجرایی IIAA (اتحادیه بین المللی کوهنوردی و سنگنوردی)

بی‌بیک از روسیه افراد اول مسابقات شناخته شدند. مسابقات جام جهانی سنگنوردی در چهار دوره مطابق جدول ضمیمه انجام شد، پس از محاسبه امتیازات کسب شده، جام جهانی سنگنوردی ۹۵ در گروه مردان به فرانسوا پتیت از فرانسه و در گروه زنان به رابین اربسفیلد از امریکا تعلق گرفت.

سال ۱۹۹۶: دومین مسابقات سنگنوردی اروپایی از ۲۶ تا ۲۸ ژانویه در پاریس برگزار شد. در رشته مسیر دشوار در گروه مردان آرنو پتیت از فرانسه و در گروه زنان لیوسانسوز از فرانسه اول شناخته شدند. در رشته صعود سرعتی در گروه مردان آندریا ودنمیر از اوکراین و در گروه زنان سیسل افلم از فرانسه مقام اول را کسب کردند.

در این دوره از مسابقات برای اولین بار مسابقات دو نفره و توأم در یک دیواره اجرا شد. اگر نتایج امتیازات در رشته مسیر دشوار برابر هم کسب می‌شد، برای تعیین امتیاز بیشتر در این رشته، کمترین زمان صعود محاسبه می‌شد. در این مرحله از مسابقات در گروه مردان آرنو پتیت از فرانسه و در گروه زنان ونرا چرشنوا از روسیه مقام اول را کسب کردند.

* چهارمین دوره مسابقات سنگنوردی قهرمانی جهان برای جوانان در سه گروه سنی از تاریخ اول تا سوم نوامبر در مسکو برگزار شد و سنگنوردان جوان از ۲۵ کشور در این مسابقات شرکت کردند. در گروه ۱۴ - ۱۵، ساله در رشته مسیر دشوار از پسران توماس ولی چاوک از اسلوانیا و از دختران ماریا بلوستتوا از روسیه اول شناخته شدند. در گروه ۱۶ - ۱۷، ساله، در رشته مسیر دشوار از پسران، ماکسیم میخایلف از روسیه و از دختران لودمیلا پاشینا از روسیه مقام اول را کسب کردند. در گروه ۱۸ - ۱۹، ساله از پسران دیمتری بیجکف از روسیه و از دختران تاتیانا رویگا از روسیه افراد اول معرفی شدند.

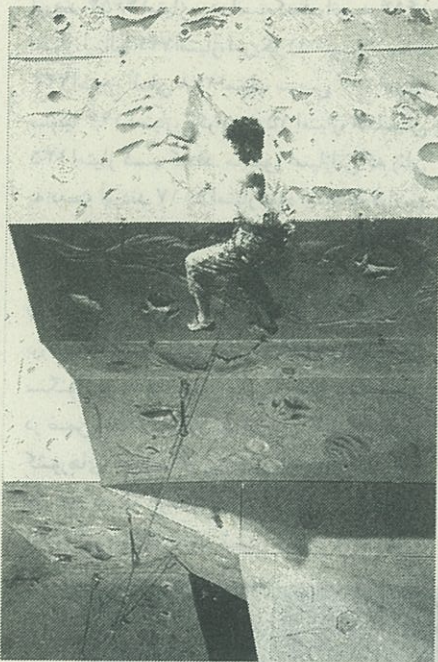
* مسابقات جام جهانی سنگنوردی در سه دوره برگزار شد. جدول ضمیمه خلاصه اطلاعات مربوط به نتایج مسابقات و امتیازات محاسبه شده و برندگان را نشان می‌دهد. برندگان نهایی مسابقات سنگنوردی جام جهانی سال ۹۶ در گروه مردان آرنو پتیت از فرانسه و در گروه زنان لیوسانسوز از فرانسه بودند.

سال ۱۹۹۷: این سال، سال پیشرفت چشمگیر سنگنوردی بود. در سال ۹۶ ناهماهنگیهایی در اجرای برنامه‌های مسابقات سنگنوردی رخ داد. تداخل و نابسامانی در اجرای

شرکت بیش از ۲۰ فدراسیون رسمی کشور و بیش از ۲۰۰ سنگنورد برگزار شد. در این دوره مسابقات در گروه ۱۴ - ۱۵، ساله، در رشته مسیر دشوار در میان پسران کریس شارما و در میان دختران کتی براون، هر دو از امریکا، اول شناخته شدند.

در گروه سنی ۱۶ - ۱۷، ساله، در رشته مسیر دشوار در میان پسران آیل هاگر از آلمان و در گروه دختران سیلیویان میله از فرانسه اول معرفی شدند. در گروه ۱۸ - ۱۹، ساله، از پسران فردریک سارکانی از بلژیک و از دختران لیوسانسوز از فرانسه اول شناخته شدند. در مسابقات صعود سرعتی در گروه ۱۴ - ۱۵، ساله، در گروه پسران چری کوتسکی از چک و در گروه دختران آنا اگورتساوا از روسیه اول شدند. در گروه ۱۶ - ۱۷، ساله از پسران دانیل کادلک از چک و از دختران نیکولا هاگر از آلمان مقام اول را کسب کردند. در گروه سنی ۱۸ - ۱۹، ساله از پسران سزار گیداد از اسپانیا و از دختران اولگا

سال ۱۹۹۵: سومین مسابقات سنگنوردی قهرمانی جهان از تاریخ ۵ تا ۷ مه در ژنو سوئیس برگزار شد. در رشته مسیر دشوار در میان مردان فرانسوا لگراندر برای سومین بار قهرمان مسابقات شناخته شد و از زنان رابین اربسفیلد از امریکا مقام اول را کسب کرد. و همچنین در گروه مردان آرنو پتیت و در گروه زنان لوران گویون از فرانسه برنده مدال نقره شدند. در گروه مردان الیا شویوا از سوئیس و در گروه زنان لیوسانسوز از فرانسه مدال برنز گرفتند. در مسابقات رشته صعود سرعتی افراد اول تا سوم در گروه مردان عبارت بودند از: آندریا ودنمیر از اوکراین (طلا)، میلان بنیان از چک (نقره)، و ولادیمیر تسوتایف از روسیه (برنز)؛ و در گروه زنان عبارت بودند از: ناتالی رایشر از فرانسه (طلا)، سیسل افلان از فرانسه (نقره)، و پیتیر چک از چک (برنز). سومین دوره مسابقات رقابتی جهانی سنگنوردی جوانان از تاریخ ۶ تا ۸ اکتبر ۹۵ با



فرانسوا لو مبارد در مسابقات جهانی

سال ۱۹۹۷ در گروه زنان به نتایج زیر رسید: موریل سارکانی از بلژیک با کسب ۴۲۷ امتیاز نفر اول، لیو نسوز از فرانسه با کسب ۳۶۰ امتیاز نفر دوم، استفانی بوده از فرانسه با کسب ۲۹۷ امتیاز نفر سوم. جالب توجه است که کتی براون از چهره‌های سرشناس سنگنوردی آمریکا که رابین اریسفیلد مربی مستقیم اوست در این رقابت‌های سطح بالا نفر بیست و سوم شناخته شد. (به جدول درجه‌بندی مسابقه دهندگان در دو گروه مردان و زنان توجه شود) بررسی نتایج مسابقات نشان می‌دهد که تجربیات، قدرت، کارایی سنگنوردان اروپایی و به ویژه سنگنوردان فرانسوی در بالاترین حد است.

با توجه به مجموع امتیازات به دست آمده در جام جهانی در هر کشور، فرانسه با کسب ۳۲۷۵ امتیاز اول، ایتالیا با کسب ۹۹۴ امتیاز دوم، اسلوانیا با کسب ۵۳۹ امتیاز سوم، روسیه با کسب ۵۲۲ امتیاز چهارم، و آمریکا با کسب ۳۹۵ امتیاز پنجم شناخته شدند. در این رده‌بندی اختلاف فرانسه یعنی اولین و آمریکا یعنی پنجمین رتبه حدود ۲۹۱۶ امتیاز است. این نشان‌دهنده برتری کارایی فنی، روش و سازماندهی کشورهای اروپایی و به ویژه فرانسه در این روش است.

با بررسی مسابقات جام جهانی امتیازات کسب شده در گروه مردان و زنان، امتیازات زیر به مردان تعلق گرفت. مجموع امتیازاتی که مردان به دست

۱۵۰ نفر و از ۱۸ کشور بودند در این سال به علت استقبال زیادی که از مسابقات به عمل آمد به ۲۷۳ نفر، از ۲۷ کشور افزایش یافت. نتیجه مسابقات و برندگان به طور خلاصه چنین اعلام شد:

در گروه ۱۴ - ۱۵ ساله، از پسران کارل بیکان از سلونیا و از دختران بلومسثنوا از روسیه.

در گروه ۱۶ - ۱۷ ساله، از پسران ژان ماریه از فرانسه و از دختران اوسیا تیوک از اوکراین.

در گروه ۱۸ - ۱۹ ساله از پسران پیترو رنکو از اوکراین و از دختران بریژیت سکاف از اتریش.

* مسابقات جام جهانی سنگنوردان در سال ۱۹۹۷ در گروه مردان هیجان پر شوری در میان شرکت‌کنندگان ایجاد کرده بود. مسابقات در پنج

دوره و به ترتیب در شهرهای کورمایور در فرانسه، پراگ در چک، کرانچ در اسلوانیا، ایست در فرانسه و بیرمنگام در انگلستان برگزار شد. در این مسابقات

فرانسوا لگراند از فرانسه با مجموع ۳۴۵ امتیاز نفر اول، آرنو پتیت از فرانسه با مجموع ۲۶۶ امتیاز نفر

دوم، و برادرش فرانسوا پتیت از فرانسه با مجموع ۲۴۶ امتیاز نفر سوم، کریستین برنا از ایتالیا نفر

چهارم و کریس شارما از آمریکا نفر پنجم شدند. مسابقات جام جهانی سنگنوردی UIAA در

مسابقات سبب عدم برگزاری به موقع مسابقات و کاهش تعداد دوره‌ها شد. در نتیجه مسابقات سنگنوردی جام جهانی با کمترین تعداد دوره‌ها - فقط سه دوره - برگزار شد. در سال ۹۷ دگرگونیهایی رخ داد که نشانه‌های امیدبخشی در پیشرفت این ورزش و اجرای مسابقات بود.

* در فوریه ۱۹۹۷ در جلسه هیئت مدیره UIAA در پاریس، تصمیم گرفته شد که بر

کمیته‌های UIAA کمیته‌ای به نام شورای مسابقات جام جهانی سنگنوردی اضافه شود که وظیفه اصلی آن رسیدگی مستقیم به اجرای مسابقات و

فعالیت‌های گروه‌ها قبل و هنگام مسابقات باشد. مقرر شد اتحادیه UIAA به فدراسیون‌هایی که دارای

تشکیلات و گروه‌های مسابقات هستند کمک‌های فنی یا آموزشی کند. در این جلسه تصمیم گرفته شد

مسابقات جام جهانی سنگنوردی در پنج دوره ثابت برگزار شود و دوره‌ها کاهش یا افزایش نیابد.

* در سال ۱۹۹۷ مسابقه‌های پر طرفدار جام جهانی جوانان اروپا در پنج شهر از چهار کشور

اروپایی یعنی بولزانو ایتالیا - دورتموند از آلمان - شوسن از چک - برن از سوئیس و پارما از ایتالیا

برگزار شد. تعداد شرکت کنندگان جوان که حدود

خلاصه اطلاعات مسابقات جام جهانی سنگنوردی سال ۱۹۹۶

ردیف	تاریخ مسابقه	محل برگزاری مسابقه	نوع مسابقه	نفر اول گروه مردان	نفر اول گروه زنان	توضیحات
۱	۱۹ تا ۲۲ سپتامبر	اکاترین بوری	مسیر دشوار	فرانسوا پتیت / فرانسه	لیوسانسوز / فرانسه	
۲	۲۳ تا ۲۴ نوامبر	کرانچ	مسیر دشوار	آرنو پتیت / فرانسه	لارن گوین / فرانسه	
۳	۱۳ تا ۱۵ دسامبر	گراتس	مسیر دشوار	آرنو پتیت / فرانسه	لیوسانسوز / فرانسه	
۴	-	اتریش	مسابقات صورت نگرفت	-	-	
			مسیر دشوار	آرنو پتیت / فرانسه	لیوسانسوز / فرانسه	برنده‌نهایی جام جهانی سال ۱۹۹۶

خلاصه اطلاعات مسابقات جام جهانی سنگنوردی سال ۱۹۹۵

ردیف	تاریخ مسابقه	محل برگزاری مسابقه	نوع مسابقه	نفر اول گروه مردان	نفر اول گروه زنان	توضیحات
۱	۷ تا ۹ آوریل	فرانکفورت	مسیر دشوار	-	لوران گوین / فرانسه	
۲	۲۱ تا ۲۲ اکتبر	مسکو	مسیر دشوار	ایا شویو / سوئیس	لوران گوین / فرانسه	
۳	۲۴ تا ۲۶ نوامبر	بیرمنگام	مسیر دشوار	فرانسوا پتیت / فرانسه	رابین اریسفیلد / آمریکا	
۴	۸ تا ۱۰ دسامبر	آکس لی بیان	مسیر دشوار	فرانسوا لگراند / فرانسه	رابین اریسفیلد / آمریکا	
			مسیر دشوار	فرانسوا پتیت / فرانسه	رابین اریسفیلد / آمریکا	برنده‌نهایی جام جهانی سال ۱۹۹۵

آوردند ۴۶۵۴ امتیاز بوده است که فرانسه ۱۶۵۴ امتیاز، ایتالیا ۷۴۳ امتیاز، آمریکا ۲۵۱ امتیاز، روسیه ۲۴۳ امتیاز، آلمان ۲۲۸ امتیاز، سوئیس ۲۰۷ امتیاز، سلونیا ۱۹۲ امتیاز، اوکراین ۱۵۰ امتیاز، انگلستان ۱۳۵ امتیاز کسب کردند. مجموع امتیازاتی که زنان به دست آوردند ۵۱۱۷ امتیاز بوده است که فرانسه ۱۶۲۱ امتیاز، بلژیک ۴۳۱ امتیاز، سلونیا ۳۴۷ امتیاز، روسیه ۲۷۹ امتیاز، آلمان ۲۶۵ امتیاز، سوئیس ۱۷۵ امتیاز، کره ۱۵۰ امتیاز کسب کردند. با بررسی امتیازات مشاهده می‌شود که فعالیت زنان سنگنورد در سالهای اخیر بیشتر از مردان بوده است. در ضمن اختلاف امتیاز سنگنوردان فرانسه و دیگر کشورهای صاحب نام نیز قابل ملاحظه است. به نظر می‌رسد که فرانسه برای سالهای آینده نیز پیشتاز گروه خواهد بود. تنها رقیبان فرانسوی

سنگنوردان فرانسوی هستند. در جدول امتیازات فرانسوا لگراند ۳۴۵ امتیاز کسب کرد. و نفر اول معرفی شد. نفر دوم آرنو پتیت فرانسوی با ۲۶۶ امتیاز و نفر سوم فرانسوا پتیت فرانسوی با ۲۴۶ امتیاز بودند که سه سکوی افتخار را اشغال کردند. فرانسوا لگراند چهار سال متوالی برنده جام جهانی مسابقات بین‌المللی سنگنوردی در رشته مسیر دشوار است.

از رویدادهای قابل توجه در مسابقات جام جهانی سنگنوردی نمونه دیواره‌های مصنوعی ارائه شده بود. برای مثال در اولین مسابقه جام جهانی در کورمایور فرانسه که در منطقه مون بلان برگزار شد تمامی دیواره دارای شیب منفی بود حتی یک متر نیز شیب عمودی در این دیواره در نظر گرفته نشده بود. ارتفاع دیواره ۲۰ متر و دارای ۱۷

شیب منفی بود. دیگر نکته قابل توجه، افزایش تعداد تماشاچیان و ناظران شبکه‌های تلویزیونی بود. در کورمایور بیش از ۱۵۰۰ نفر تماشاچی در ایستت تعداد شرکت کنندگان بیش از ۳۰۰ نفر بودند. در بیرمنگام انگلستان تعداد تماشاچیان از ۱۲۰۰ نفر تجاوز کرده بود.

مسابقات جام جهانی سنگنوردی سال ۱۹۹۷ هم از نظر استقبال زیاد مردم و تماشاچیان و هم از نظر تعداد شرکت‌کنندگان قابل توجه بود. از این کمیته برگزاری مسابقات سنگنوردی ICC وابسته به UIAA همانند مفسران دیگر در این روش پیش‌بینی می‌کنند تعداد شرکت‌کنندگان و تماشاچیان و ناظران ورزشی در سال ۱۹۹۸ به مراتب بیشتر از سال ۱۹۹۷ خواهد بود. ۸



چین ماری در حال صعود از مسیر ۵/۱۳C

جدول تطابق درجه‌بندی مسیرها با مقیاسهای گوناگون

YDS آمریکا، معروف به (Yosemite Decimal Scale)، ارائه شده است. در این جدول کمترین درجه، 5.2 است و از 5.10 به بعد برای هر درجه سه ضریب فرعی نیز در نظر گرفته شده است (c,b,a) که نماد a کمتر از نماد c است. بالاترین درجه سختی 5.14c معرفی شده است که در حال حاضر کریس شارما، رون کرک، فرانسوا لگراند، فرانسوا پتیت و آرنو پتیت و چند نفر دیگر به آن دست یافته‌اند. در یک مقاله جداگانه سنگنوردانی که به 5.14c رسیده‌اند معرفی خواهند شد. در روش

انگلستان کاربرد بیشتری دارد. در سالهای اخیر سعی شده است جدول مشترکی تدوین شود؛ ولی متأسفانه تاکنون به نتیجه‌ای نرسیده‌اند. با توجه به مطالب مجله کوه در شماره ۲ و ۳ درباره درجه‌بندی مسیرها، ترجمه دکتر محمد فخاری و توضیحات مفصل آن مقاله، ذیلاً جدول تطابق درجه‌بندی مسیرها به منظور افزایش اطلاعات خوانندگان عزیز ارائه می‌شود تا با مشاهده هر یک از جدولهای پیشنهادی بتوان جدول مورد نظر را با آن تطابق داد. در این جدول تطابق ابتدا روش پیشنهادی

جدولی که ملاحظه می‌کنید تطابق درجه سختی مسیرهای سنگنوردی و تطابق روشهای مختلف نسبت به هم را نشان می‌دهد. تاکنون برای درجه‌بندی مسیرهای سنگنوردی روشهای گوناگونی براساس سختی مسیر، شیب، میزان خطرناک بودن آن، میزان قدرت سنگنورد نسبت به شیبها و غیره تدوین شده است که در میان آن روشهای ارائه شده از کشورهای مختلف جدول درجه‌بندی آمریکا، فرانسه، استرالیا، اتحادیه بین‌المللی UIAA و

BRITAIN انگلستان	USA امریکا	AUSTRALIA استرالیا	FRANCE فرانسه	DDR آلمان	UIAA اتحادیه
	5.2		1	I	I
	5.3	11	2	II	II
	5.4	12	3	III	III
4a	5.5		4	IV	IV+
4b	5.6	13		V	V-
4c	5.7	14	5	VI	V
5a	5.8	15	5+	VIIa	V+
	5.9	16		VIIb	VI-
5b	5.10a	17	6a	VIIc	VI
	5.10b	18	6a+		VI+
	5.10c	19	6b	VIIIa	VII-
5c	5.10d	20	6b+	VIIIb	VII
	5.11a	21	6c	VIIIc	VII+
6a	5.11b	22	6c+	IXa	VIII-
	5.11c	23	7a	IXb	VIII
	5.11d	24	7a+	IXc	VIII+
6b	5.12a	25	7b	Xa	IX-
	5.12b	26	7b+		IX
	5.12c	27	7c	Xb	IX+
6c	5.12d	28	7c+	Xc	X-
	5.13a	29	8a		X
	5.13b	30	8a+		X+
7a	5.13c	31	8b		
	5.13d	32	8b+		
7b	5.14 a 5.14 b 5.14 c	33	8c 8c+		

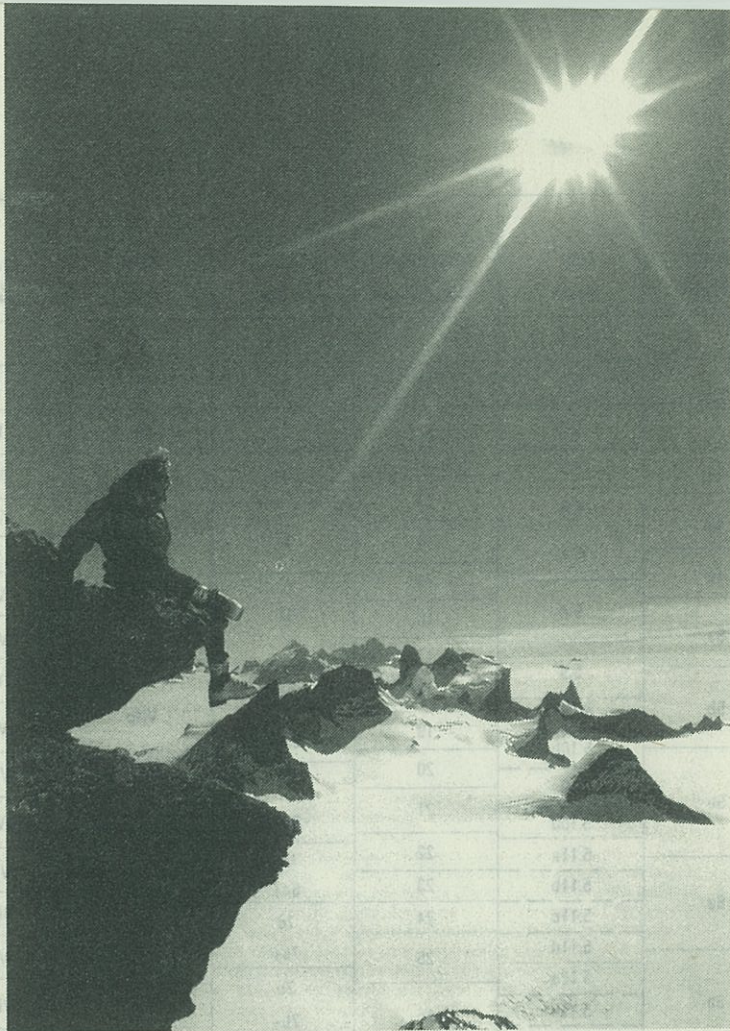
درجه‌بندی فرانسه کمترین درجه از 5a شروع و به 8c+ ختم می‌شود. در این نوع درجه‌بندی هر گروه از اعداد دارای درجه فرعی a,b,c است. ضمناً بعد از درجه، برای هر نماد (+) نیز اضافه شده است که نشان دهنده بالاتر بودن آن از درجه معمولی و کلاسبیک نمادی است؛ مثال + 7a دارای درجه اهمیت بیشتر از 7a است. لذا بالاترین درجه سنگنوردی با 8c+ ختم می‌شود.

درجه‌بندی انگلستان دارای پیچیدگی فلسفی خاص است که در آن عواملی نظیر صخره‌ها دیواره‌های طبیعی، استفاده از طناب، صعود بدون حمایت و غیره مطرح می‌شود. لذا استفاده از این روش تقریباً برای کوهنوردان انگلیسی کاربرد دارد. روش درجه‌بندی استرالیایی نیز در نوع خود آسان و قابل استفاده است. در این روش کمترین درجه 11 و

بالاترین و سخت‌ترین آن 33 است که تقریباً برابر با 8c فرانسه و 5.14c آمریکا است. در روش پیشنهادی UIAA، یعنی اتحادیه بین‌المللی کوهنوردی و سنگنوردی، کمترین درجه سختی با (-6) شروع و به (+10) ختم می‌شود؛ و هر درجه اصلی با سه نماد فرعی (منفی - بدون علامت و مثبت) معرفی می‌شود. و آخرین درجه، یعنی +10 برابر با ۳۳ استرالیایی، 7b انگلستان، 8c فرانسه و 5.14c آمریکا است. با توجه به جدول مشاهده می‌شود که درجات بالا یعنی 5.14b و 5.14c مقیاس آمریکا برابر با 8c+ مقیاس فرانسه و 7b مقیاس انگلستان و ۳۳ استرالیایی است ولی برابری با مقیاس UIAA در نظر گرفته نشده است. (آلمان نیز به نوبه خود درجه‌بندی صعود پیشنهاد کرده که در این جدول گنجانده شده است. Δ

مأخذ: مجله کلایمینگ

<p>مربی کوهنوردی آقای علی اصغر مریخی</p> <p>درگذشت پدر گرامیتان را به شما و خانواده محترمان تسلیت عرض می‌نمائیم.</p> <p>فصلنامه کوه</p>	<p>درگذشت مهندس عبدالمجید بنی‌هاشمی را به خانواده محترم ایشان، جامعه کوهنوردی و هم‌نورد او جلال فروزان (رابوکی) از صمیم قلب تسلیت عرض می‌نمائیم.</p> <p>خانه کوهنوردان تهران</p>	<p>مربی فدراسیون کوهنوردی آقای علی اصغر مریخی</p> <p>از دست دادن پدر گرامیتان را از صمیم قلب به جنابعالی و خانواده محترمان تسلیت عرض نموده از خداوند متعال برای آن عزیز از دست رفته غفران و برای شما صبر آرزو مندیم.</p> <p>پیشکسوتان و مربیان کوهنوردی احمد اخوان - احمد خیامی - وارطان زاکاریان - محمود افغان - عزیز خلیج - رضا کفالش - محسن نوری - مهدی داورپور - محسن صفایی - محسن عبدلی - مظفر جمشیدی (هیئت کرج) - کاظم شمس‌خو.</p>
---	--	--



صعود به کوه راکینون در کناره قاره منجمد جنوبی

جان کراکر

ترجمه م. برزگر (خلیلی)

جان کراکر یکی از کوهنوردان با سابقه است و آخرین صعود او در تابستان ۱۹۹۶، بر اورست، بود که در مسیر فرود پنج نفر از همراهانش بر اثر سرما و طوفان جان سپردند و او کتابی درباره آن حادثه دردناک نوشت و منتشر کرد. اینک به همراه پنج نفر برای صعود بر کوهی به نام راکینون عازم حاشیه قاره منجمد جنوبی شده است.

مشکلات سفر به قاره منجمد جنوبی
سفرهای اکتشافی زیادی به قاره منجمد جنوبی صورت گرفته است. سفرهایی پرماجر که بعضی‌ها با موفقیت و پیروزی توأم بوده است. ماجرای سفرهای اسکات، آموندسن، شکلتن و ماوئن در سراسر جهان پخش شده است. «وینسن

ماسیف» بلندترین قله قاره منجمد جنوبی که حدود ۵۳۵۰ متر ارتفاع دارد و صعود بر آن بسیار ساده و راحت است تا سال ۱۹۶۶ فتح نشده بود. ولی از آن زمان تاکنون تعداد اندکی از کوهنوردان به این جنوبی‌ترین قسمت کره ارض پا نهاده‌اند و بیشتر آنها توجه خود را به «وینسن ماسیف» معطوف کرده‌اند.

کم بودن سفرهای گروهی به قاره منجمد جنوبی و به خصوص اندک بودن این سفرها به ناحیه «کوئین مادلند» به هیچوجه به علت جالب نبودن این منطقه نیست. قاره جنوب که از نظر وسعت بزرگتر از مجموع مساحت کشور آمریکا و مکزیک است، سرزمین هزاران قله مرتفع و جالب است که برخی بسیار سهل‌الوصول و برخی بسیار سخت و مشکل هستند. بی‌توجهی کوهنوردان به این منطقه در حقیقت انعکاسی از سرسخت بودن منطقه است. در سرزمینی که سرعت بادگاهی به ۱۸۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد و درجه حرارت آن حتی در گرمترین روزها کمتر از ۲۰ درجه سانتیگراد زیر صفر است، اکثر بازدیدکنندگان ماجراجو در زمینهای هموارش

نیز با مشکلات بسیاری روبرو هستند. ولی بزرگترین مانع بیش روی آنها مشکل آب و هوا نیست، بلکه مراحل متعدد دست و پاگیر اداری است که باید آنها را پشت سر گذاشت تا بتوان هر نوع سفر خصوصی را به قاره منجمد جنوبی ترتیب داد.

اولین گروهی که در سال ۱۹۶۶ بر وینسن صعود کرد گروهی آمریکایی بود که از طرف موسسه «نشنال جئوگرافیک» حمایت مالی می‌شد و برای وسایل و تجهیزات خود از «بنیاد ملی علوم» کمک گرفت. ولی بعدها قرار شد که این قبیل موسسات، بودجه و امکانات مالی خود را صرف حمایت از تحقیقات علمی کنند، نه هیئتهای کوهنوردی و تفریحی. بنابراین حمایت از گروههای تفریحی و کوهنوردی متوقف شد. دلیل دیگر آنها این بود که گروههای تفریحی و کوهنوردی ممکن است دچار مشکلاتی شوند؛ و در نتیجه امکانات دولتی که فقط باید برای کارهای علمی و تحقیقاتی صرف شود، اجباراً برای نجات جان مسافران به کار گرفته شود.

در اواخر دهه ۱۹۷۰ یک خلبان هندی تبار به نام «کرشاو» و یک دانشمند متخصص کوههای یخی درباره استفاده از هواپیماهای مخصوص قاره جنوب به تبادل نظر پرداختند. در چنین مناطقی هواپیماها برای فرود به جای چرخ از اسکی استفاده می‌کنند. اشکال کار این بود که هواپیماهای اسکی دار فقط در اختیار ارتش بودند. ولی آنها می‌خواستند از هواپیماهای بدون اسکی استفاده کنند. به این ترتیب، گروههای اکتشافی به راحتی و با مخارج کمتری می‌توانستند به آن قاره رفت و آمد کنند. این امر مستلزم آن بود که منطقه‌ای پیدا کنند که در آن وضعیت باد طوری باشد که مدام برف را از روی یخها کنار بزند و یخ همیشه آماده فرود و پرواز باشد. از نظر این دو نفر، این نوع پروازها از نظر اقتصادی به نفع دولتها و گروههای مسافرتی بود. ولی البته هیچ دولتی خطر پرواز و فرود بر روی یخ را قبول نمی‌کرد. در سال ۱۹۸۷ خلبان کرشاو با یک هواپیمای دوگلاس چهارموتوره (بدون اسکی) از شیلی پرواز کرد تا به باند یخی فرود در نزدیکی کوه وینسن برسد. دولت آمریکا سعی کرد که مانع پرواز این هواپیما به قاره جنوب شود و از نیروی هوایی شیلی خواست که این پرواز را مجبور به فرود در شیلی کند. ولی از آنجا که دوست خلبان کرشاو آشنایی صمیمانه‌ای با یک افسر نیروی هوایی شیلی داشت توانستند اجازه فرود در قاره منجمد جنوبی را کسب



آلکس که به نقاط مختلفی در سراسر دنیا مسافرت کرده است، با هیجان گفت: «این یکی از عجیب‌ترین نقاطی است که در عمرم دیده‌ام.» هفتاد و دو ساعت بعد، ما پایین جبهه شمال شرقی کوه راککینون چادر زده بودیم و در زیر نور خورشید نیمه‌شب به خاطره خلبان کرشوا ادای احترام کردیم. روز قبل در مسیر راه به پایین کوه، به یک خوک دریایی یخزده برخوردیم که گویی روز قبل مرده بود. نمی‌دانم چرا و چگونه تا آنجا که بیش از ۱۶۰ کیلومتر از اقیانوس فاصله داشت رسیده بود. به نظر می‌رسید که تازه مرده است. ولی یک زیست‌شناس انگلیسی که همراه ما بود گفت: «در این هوای سرد و خشک، فساد مواد خیلی کند و بطئی است و انسان گول می‌خورد. یک خوک دریایی که قبلاً در اینجا پیدا شده بود از طریق کرین رادیو اکتیو آزمایش شد و معلوم شد که حدود هزار سال قبل مرده است.»

شرکت هوایی یک گروه تحقیقاتی را استخدام کرده تا در قرارگاه اصلی دریای کوه مستقر شود و آثار تخریبی گروه‌های مسافرتی بر محیط زیست آن نواحی را بررسی و ارزیابی کند. هر چند در نگاه اولیه این سرزمین منجمد عاری از هرگونه موجود زنده به نظر می‌رسد، در حقیقت موطن گونه‌های مختلفی از آلگها، جلبکها، گروهی از بندپایان کوچک و چند گونه پرنده کوچک مقاوم است. در لابه‌لای صخره‌هایی که در فاصله هشت کیلومتری ما بودند یک کلنی دویست و پنجاه تایی از مرغان دریایی زندگی می‌کردند. بنابر معاهده ۱۹۹۱ قاره جنوب، ما می‌بایست «کمترین برخورد با محیط زیست» را داشته باشیم. قبل از حرکت به سوی قاره جنوب ما اسنادی امضا کردیم که تمامی زباله و مواد زائد خود را از منطقه خارج کنیم، حتی مدفوع ما همراه هواپیما برگشت داده می‌شد.

در این سرزمین در فصل تابستان خورشید هرگز غروب نمی‌کند؛ بلکه فقط یکی دو ساعت پشت کوه پنهان

هنوز ناشناخته است. جاذبه کوهنوردی آن منطقه بسیار عظیم بود و مرا به هیجان آورد و تصمیم گرفتم تا یک گروه کوهنوردی برای صعود به آنجا ترتیب دهم؛ گرچه دسترسی به ناحیه کوئین مادل که به نام یکی از ملکه‌های نروژ نامگذاری شده مشکلتر از کوه وینسن است.

تا اواخر سال ۱۹۹۶ که گروه ما در حال حرکت به مقصد قاره جنوب بود، شرکت هواپیمایی قاره جنوب بیش از ۱۰۰ پرواز موفقیت آمیز در منطقه انجام داده بود و محلی دیگر نیز برای آماده کردن باند فرود دوم در ناحیه مرکزی کوئین مادلند شناسایی شده بود. همسر خلبان کرشوا که بعد از فوت شوهرش کارهای اداری این شرکت هوایی را برعهده گرفته بود با اطمینان گفت که باند فرود دوم که به نام باند آبی شماره ۱ نامیده شده است، بدون هیچ مشکلی می‌تواند آماده فرود و پرواز باشد.

پرواز به سوی کوه راککینون

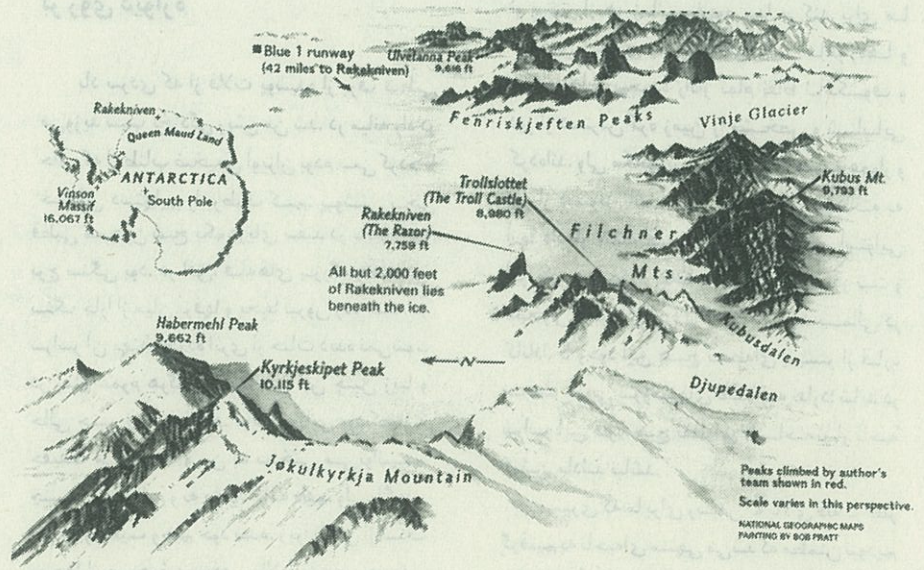
در ساعت ۱۰ شب ۱۸ دسامبر ۱۹۹۶ یک هواپیمای هرکولس روی سطح لغزنده باند «آبی شماره ۱» بر زمین نشست و گوردون، آلکس، کنراد، ریک، مایک و من درنور کمرنگ آسمان تابستان قاره جنوب از هواپیما خارج شدیم. یادگنده‌ای سرما را به داخل لباسهای من نفوذ می‌داد. در فاصله‌ای دور، قله‌هایی از میان برف و یخ بیرون زده بودند و از دور مانند قایقهایی از سنگ خارا در یک اقیانوس منجمد بودند. گوردون به یک کوه زیبا که در فاصله‌ای دور قرار داشت اشاره کرد و گفت: «ما آنجا می‌رویم، کوه راککینون.»

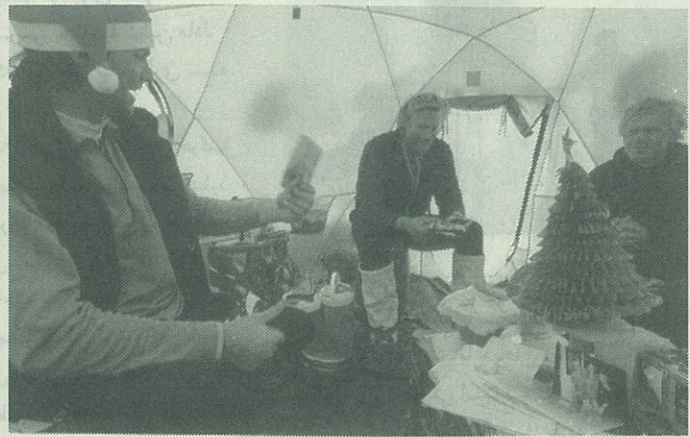
کنند. تقریباً دوازده ساعت بعد چرخهای هواپیمای دوگلاس د.ت. ۴ با یخهای آبی رنگ باند فرود تماس پیدا کرد و هواپیما به سلامتی بر روی یخ فرود آمد. از آن پس، سه خلبان به طور مشترک عملیات انتقال کوهنوردان به کوه وینسن را برعهده گرفتند. در حقیقت خط هواپیمایی انحصاری تشکیل شد و کوهنوردان ورزیده فرصت صعود بر قله‌های این سرزمین را پیدا کردند؛ و خوشبختانه همه پروازها به سلامتی و موفقیت انجام شد.

در سال ۱۹۹۰ خلبان کرشوا تصمیم گرفت به یک هیئت کوهنوردی که مشغول فیلمبرداری از قاره منجمد جنوبی بودند بپیوندد. در یکی از این پروازها به دلایلی مجهول هواپیمایش به یک کود یخی برخورد کرد و این خلبان شجاع در سن ۴۱ سالگی درگذشت.

کوه وینسن ممکن است بلندترین قله قاره جنوب باشد؛ ولی مسلماً مشکلترین آنها نیست. در تابستان قاره جنوب در سال ۹۳-۹۴ یک گروه اکتشافی نروژی سفری برای آشنایی با ارتفاعات ناشناخته این سرزمین ترتیب داد و تا فاصله ۲۷۰۰ کیلومتری اطراف کوه وینسن را بررسی کرد.

در مراجعت از این سفر کتابی به نام «ساحل کوئین مادلند» چاپ و منتشر کردند. که موجب تشویق کوهنوردان سراسر جهان به بازدید و صعود بر قله این منطقه شد. این منطقه شامل قله بکر و یبایی است و افراد بی‌شماری پیش‌بینی کردند که این کوه‌های منجمد که بر اثر باد و طوفان فرسایش پیدا کرده‌اند، منطقه بعدی کوهنوردی جهان خواهد بود. یکی از کوهنوردان می‌گوید: «بعد از دیدن آن کتاب فهمیدم که چه جاهای وسیعی از آن منطقه





می شد و ما از سرما تقریباً یخ می بستیم و وقتی دوباره به سمت ما می تابید گرم می شدیم و کار را شروع می کردیم.

بعد از برپا کردن قرارگاه اصلی، روز بعد قدم بر سنگها نهادیم و تدریجاً شروع به پیشروی روی آن کوه خارا کردیم که شیب آن خیلی زیاد و تقریباً غیرعادی بود. آلکس و کنراد رهبر گروه بودند. ما هر روز ۱۰۰ تا ۱۳۰ متر بالاتر می رفتیم و طناب گذاری می کردیم و سپس به قرارگاه اصلی برمی گشتیم. بعد از پنج روز صعود طول طنابهای ما نزدیک ۵۰۰ متر شد و دیگر عملی نبود که هر شب به قرارگاه اصلی در پای کوه برگردیم. بنابراین تصمیم گرفتیم که در آن ارتفاع سرگجه آور یک قرارگاه موقتی برپا کنیم و چون دیواره فاقد هرگونه فرورفتگی و بناهنگاه طبیعی بود ما مجبور بودیم که در پوششی نایلونی که به حالت معلق آویزان بود بخوابیم و از این قرارگاه معلق صعود خود به قله را شروع کردیم. یک هفته بعد به علت هوای طوفانی مجبور به مراجعت به قرارگاه اصلی در پای کوه شدیم. وقتی طوفان تمام شد، در ۳۱ دسامبر، کنراد، مایک و من با ۱۲۵ کیلو بار و وسایل ضروری شامل خوراک، وسایل خواب برای پنج یا شش روز شروع به بالا رفتن از طنابها کردیم. قرار شد که آلکس، ریک و گوردون یک روز بعد یعنی درست روز آغاز سال جدید شروع به حرکت کنند و آنها نیز ۱۲۵ کیلو بار و وسایل باقیمانده را با خود حمل کنند.

تقریباً نیمی از وقت و انرژی ما صرف این می شد که تعدادی از یخهای پایین کوه را بکنیم و با خود به بالای کوه ببریم و حرارت بدھیم تا آب برای

نوشیدن درست کنیم. این موضوع که در قاره جنوب ما مجبور بودیم مقادیری یخ با خود به بالای کوه حمل کنیم کمی مسخره به نظر می رسید ولی واقعیت داشت. سطح دیواره کوه به قدری صاف و شیب آن به حدی عمودی بود که در مسیر ما هیچ برف و یخی روی آن نمی ماند و بنابراین ما مجبور بودیم مقداری برف و یخ از پایین با خود حمل کنیم. کنراد در حالی که از طناب بالا می رفت، گفت: «این هم قسمتی از برنامه است و در میانه راه عکس دختر کوچکش را از جیب درآورد و نگاه کرد و گفت: «من چه آدم کله بوکی هستم. به جای اینکه تعطیلات کریسمس را در کنار همسر و فرزندم بگذرانم روی به این سنگهای منجمد آمده ام.»

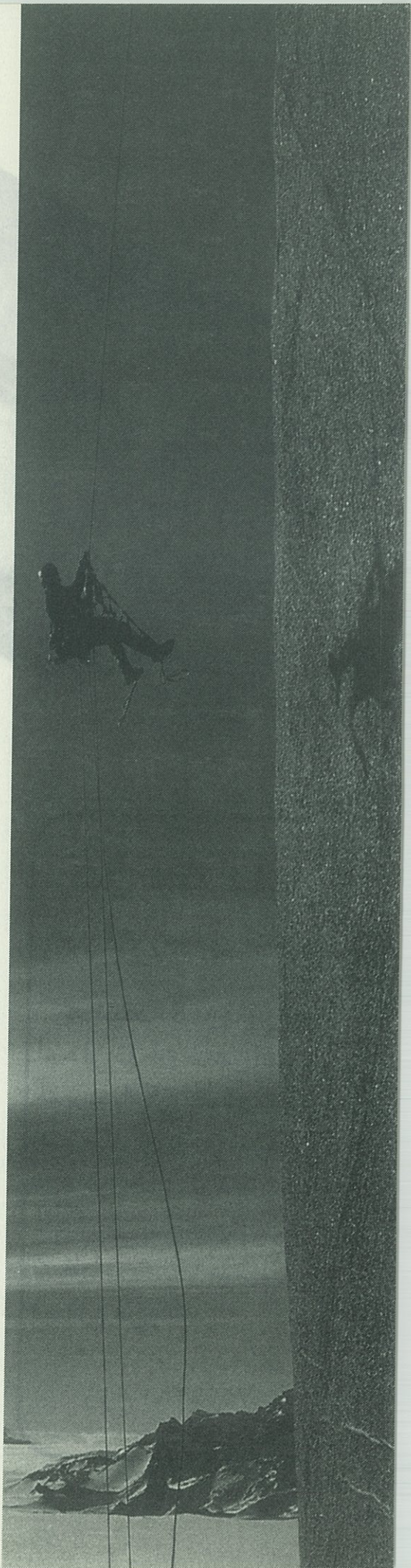
بر روی دیواره

باد سردی که از فلات پوشیده از برف قطبی می وزید سبب یخ زدگی ریش من شد. در میانه راه در حالی که از طناب ضخیمی آویزان بودم سعی کردم تا خستگی دستهایم را برطرف کنم. پوشش یخی قطبی همچون شبیح یک دریای سفید در پایین این برج سنگی بود. در افق، فله های بزرگ و معرس سنگ خارا از میان برفها و یخها بیرون زده است. در سراسر آن پهنه یخزده انرژی از حیات دیده نمی شو. در تمام عمرم هرگز به منطقه ای این چنین زیبا و خالی چشم ندوخته بودم. گویی رویایی بود که به حقیقت می پیوست و من به سختی می توانستم چشم از آن بردارم و به صعود ادامه دهم. ولی ناگهان متوجه وضعیت وحیم خود شدم. زیرا بارانی از سنگ ریزه ها از صخره عمودی بالای سرم روی من

ریخت. گردنم را حرکت دادم و دوستم آلکس را دیدم که تقریباً ۱۰۰ متر بالاتر از من مثل یک عنکبوت بر لبه سهمگین یک صخره معلق حرکت می کرد؛ در حالی که کنراد از پایین طناب را برایش شل می کرد. آلکس فریاد زد: «من در قسمت نارنجی رنگ صخره هستم. به نظر می رسد که سست و سنگ ریزه ای باشد.» ما فرسنگها راه پیموده بودیم تا این کوه را که به ارتفاع ۶۵۰ متر از میان یخها بیرون زده است و فقط تعداد اندکی از مردم نام آن را شنیدند. فتح کنیم. چرا؟

در اوایل قرن بیستم یک قهرمان ابرلندی به نام ارنست شکلتن مسافرت به قاره منجمد جنوبی را «آخرین سفر اکتشافی بزرگ بشر» نامید. امروزه در پایان قرن بیستم و در آغاز هزاره ای جدید کلمات او بیشتر از هر زمانی مفهوم پیدا می کند. برای ما کاشفین امروزی، هواپیماهای جت، ماهواره ها و دستگاه های پیچیده رادار تمام نقاط نامشکوف و دور از دسترس کره زمین را مشخص و شناسایی کرده اند. ولی مکانهایی وجود دارد که هنوز ناهموار و دور از دسترس است و می توان عنوان ناشناخته به آنها داد؛ از جمله قسمتهایی از جنگلهای استوایی آفریقای مرکزی، ارتفاعات دور از دسترس در تبت و سیچوان و قسمتهایی از قاره منجمد شمالی در کانادا. با وجود این هیچ نقطه ای بیشتر از قاره منجمد جنوبی سرزمینهای ناشناخته ندارد؛ شاید در سراسر این قاره، هیچ نقطه ای ناشناخته تر از ناحیه کوئین مادلند نباشد.

مسیری که ما برای رسیدن به بالای قله در نظر گرفتیم به ناحیه ای منتهی می شد که مطمئن نبودیم بتوانیم از آنجا عبور کنیم. سفر اکتشافی ما در



حقیقت از فکر گوردون (عکاس) نشأت گرفته بود. او قبلاً هشت بار به این حوالی سفر کرده بود و تجربه‌ای در این زمینه داشت.

«مایک گرامر» و «ریک ریجوی» برای فیلمبرداری ما را همراهی می‌کردند و من که هرگز به این منطقه قدم نگذاشته بودم برای کمک به منظور کارهای سخت، از جمله حمل و نقل ۲۵۰ کیلوگرم وسایل و لوازم ضروری به بالای این کوه و عکسبرداری از صحنه‌های این صعود برای مجله نشنال جئوگرافیک آمده بودم.

من در این صعود دچار احساسات مختلفی شده بودم. آخرین صعود قبلی من بر قلهٔ اورست بود که هفت ماه قبل انجام داده بودم؛ و پس از صعود، پنج نفر از همراهان من در مسیر پایین آمدن بر اثر طوفان و سرما جان سپردند. در جریانات بعدی آن حادثهٔ غم‌انگیز من نمی‌دانستم که آیا دوباره بر کوهی صعود خواهم کرد یا نه؟ وقتی گوردون از من برای این سفر دعوت کرد، با اندکی شک و تردید و هراس آن را پذیرفتم و حال در آنجا سعی می‌کردم تا بر شک و تردید خود غلبه کنم و کارهای محوله را به خوبی انجام دهم.

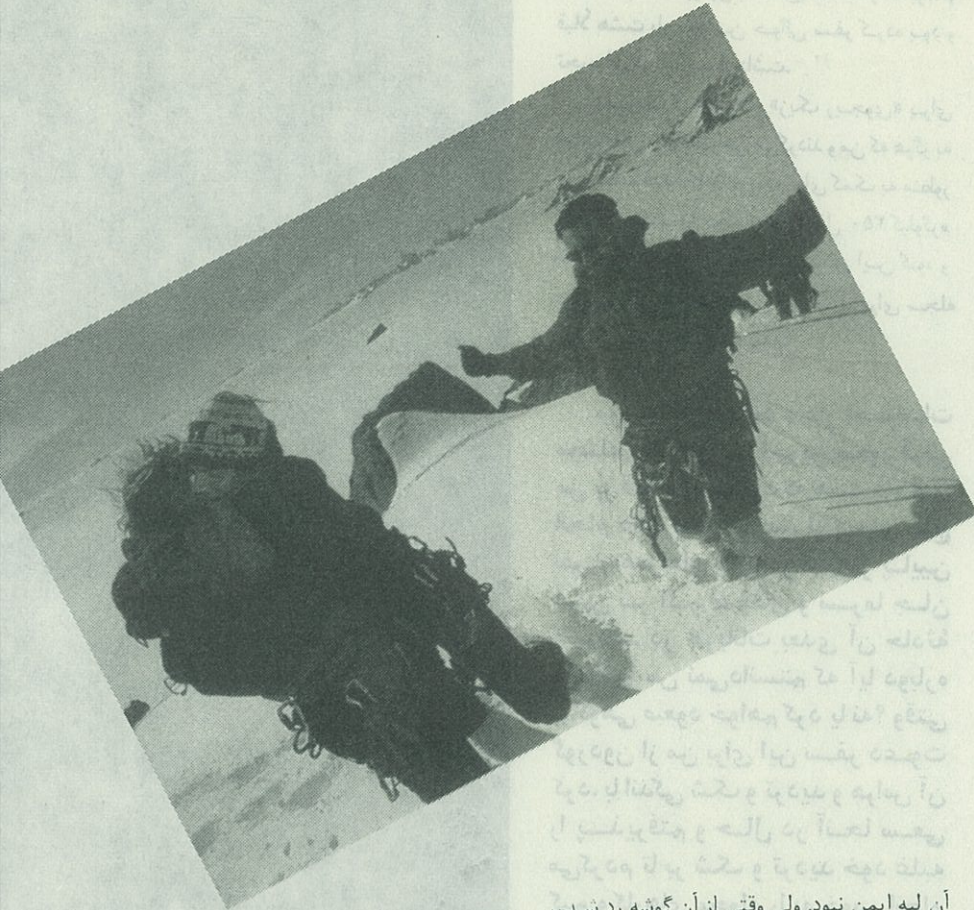
برای شناسایی مسیر بر بالای دیوارهٔ عمودی این کوه همگی نظر آلکس را پذیرفتیم که ۳۸ ساله و از اهالی مونتانا و شخصی مجرب در کوهنوردی نقاط مختلف جهان بود. کنراد ۳۴ ساله و از اهالی کالیفرنیا، در کوهنوردی آلپ تجارب زیادی داشت. بدون آلکس و کنراد که هر یک به نوبت در یکی از دو انتهای طناب کار می‌کردند، ما هرگز نمی‌توانستیم به قله برسیم.

از قرارگاه اصلی که مجتمعی از چادرهای زرد در میان توده‌های یخ بود تا کوه با اسکی فقط ۱۵ دقیقه فاصله داشت و راککینون یک سنگ بسیار بزرگ رگه‌ای به نظر می‌رسید که قسمت زیادی از آسمان را پوشانده بود. جبههٔ شمالی آن خاکستری کم‌رنگ بود که در آن رگه‌ای پررنگ‌تر وجود داشت که در نور صبحگاهی سرخ‌رنگ می‌نمود. ولی همین که شروع به صعود کردیم دریافتیم که گرچه قسمت خاکستری سنگ بسیار سخت و محکم است، قسمتهای سرخ رنگ آن سست، آواری، نامطمئن و خطرناک است. جایها و گیره‌های دستی در زیر فشار وزن بدن ما

کنده می‌شد و ریزش می‌کرد. کمترین تماس موجب می‌شد که مقداری سنگ ریزه به پایین سرازیر شود. یک روز، کنراد با دقت و ظرافت در حال صعود از یک تخته سنگ سرخ رنگ تقریباً معلق بود و من و ریک هم اندکی پایین‌تر درست زیر پای او مشغول صعود بودیم که یک تکه سنگ به اندازه مشت از بالا کنده شد و به سمت ما در پایین سرازیر شد. با شنیدن صدای حرکت سنگ خودم را با فشار به دیواره چسباندم تا از آسیب سنگ درامان بمانم. ریک که اندکی پایین‌تر بود سر را بالا کرد تا ببیند که صدا از چیست و درست در همان لحظه آن قطعه سنگ به صورتش که رو به بالا بود برخورد کرد. من فریاد زدم: «ریک، آیا حالت خوب است؟» و او با صدایی مرتعش پاسخ داد: «نمی‌دانم. از صورتم خون جاری است. اندکی صبر کن. وقتی به نزدیکی من رسید، از دیدن صورت خونین او یکه خوردم خون تمام صورتش را پوشانده بود و تا روی گردش جریان داشت. ما از زمین فاصله داشتیم و در منطقه‌ای بودیم که دسترسی به امکانات نداشتیم و هوا بی‌امی که ما را به قارهٔ جنوب رسانده بود تا چهار هفته دیگر مراجعت نمی‌کرد.

با وجود ظاهر ترسناک ریک، وقتی محل زخم او را از نزدیک دیدم معلوم شد که زخمی نسبتاً سطحی است. آن سنگ در حال سقوط اندکی از پوست بینی او را کنده و باعث خونریزی شده بود ولی صدمهٔ شدیدی نبود. بعد از ده دقیقه، ریک در حالی که از میان دندانه‌های خونین تبسم می‌کرد، اظهار داشت که حالش خوب است و می‌تواند صعود را ادامه دهد.

روز بعد آلکس رهبری را برعهده گرفت تا ترتیب عبور ما از آن سنگهای نارنجی رنگ را بدهد و ما اندکی پایین‌تر با اضطراب او را نگاه می‌کردیم. او سعی کرد با فروکردن یک میخ آلومینیومی در یک فرورفتگی راه را برای ما آماده و ایمن سازد. ولی چون سنگها بر اثر فرسایش سست بودند میخ خیلی زود بیرون می‌زد. دیوارهٔ سنگی با شیب منفی بود که طنابی که به کمر او وصل بود در حقیقت آزادانه در فضا تکان می‌خورد و کمترین تماسی با سنگها نداشت. پیشرفت او آن قدر کند بود که به خزیدن بیشتر شبیه بود. سپس، ناگهان صدای بلند و فریادگونه او را شنیدم. بی‌اختیار خود را جمع کردم و به دیواره چسبیدم ولی در حقیقت این فریاد شادی او بود که گفت: من به قسمت سنگهای سخت و محکم

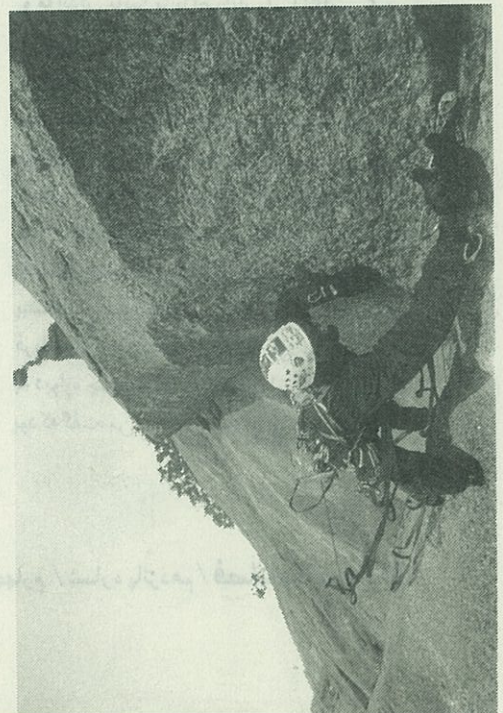


که خاکستری رنگ هستند رسیدم. اینجا خیلی سرد است، ولی من آن را دوست دارم.

ساعت یک بعد از نیمه شب سوم ژانویه، سومین شبی که در قرارگاه معلق می‌گذرانیم، زنگ ساعت مچی من به صدا درآمد. در آن قرارگاه معلق که کوچکتر از جعبه یک یخچال بود و در حقیقت آشپزخانه، اتاق خواب، حمام، دستشویی و اتاق غذاخوری ما دو نفر (کنراد و من) بود، بیدار شدم. پاهای کنراد کنار صورت من بود و زانوهایش به دنده‌های من فشار می‌آورد. دستان من از خراش سنگها، زخم و خونین و متورم بود. درست بالای سر ما چادر معلق گوردون و آلکس قرار داشت و من می‌شنیدم که روی اجاق کوچک خود مشغول ذوب کردن یخ بودند تا قهوه دست کنند. آلکس شادمانه گفت: «بیا بید قهوه بخوریم. دیگر وقت آن رسیده که کار را تمام کنیم. به قله نزدیک شده‌ایم.»

وقتی که من بند بوتیه‌هایم را محکم کردم، بناهگاه معلق بیرون آمدم، در سرمای صحگاهی، ریک، آلکس و کنراد بالای سرم با سرعتی نسبتاً زیاد مشغول صعود بودند. در فاصله ۶۰ متری از قله من به آنها رسیدم و در آنجا دیدیم مسیری که بيموده‌ایم کوراست و صخره‌ای ۱۰ متری را در بر ما بسته است.

به امید این که راهی برای پیسروی به قله پیدا کنیم، آلکس اندکی پایین رفت. سپس به طناب آویزان شد و از گوشه صخره عبور کرد. این عمل باعث شد که به یک شکاف دیگر که برای صعود مناسب بود برسد. ولی وقتی آلکس اندکی صعود کرد، طنابش خیلی کشیده شد و نزدیک بود باره شود. بعداً وقتی او به تخته سنگی رسید و توانست راهی برای صعود ما آماده سازد، گفت: «وضعیت طناب در کنار



آن لبه ایمن نبود. ولی وقتی از آن گوشه رد شدم، دیگر نمی‌توانستم توقف کنم. فقط می‌بایست به راه ادامه دهم تا سقوط نکنم.»

اندکی بعد از صخره‌ای که بالای سرش بود بالا رفت و بالای آن دیگر چیزی جز آسمان سرد آبی نبود. ساعت ۹ و چهل دقیقه گوردون، آلکس، کنراد، مایک، ریک و من به قله رسیدیم و از شادی یکدیگر را در آغوش گرفتیم. از اینکه اولین کسانی بودیم که بر این قله باریک یا نهاده بودیم خیلی خوشحال و راضی بودیم. هر چند وقتی اثر بای پرنده‌ها را روی برفها دیدیم آن احساس غرور بیهوده را کنار گذاشتیم. زیرا پرندهگان زودتر از ما به قله رسیده بودند. بر غرور بیهوده خود خندیدیم و مناظر زیبایی اطراف را در پرتو نور خورشید تماشا کردیم. زیبایی ناحیه کوئین مادلند تا دور دستها امتداد داشت که زیر پوششی از یخ به ضخامت بیس از یک و نیم کیلومتر پوشیده شده بود و ارتفاعات بیشماری از جنس سنگ خارا از میان دشت سفید رنگ یخی بیرون زده بود.

گوردون در حالی که به هدف بعدی ما که ارتفاعاتی به نام «ترول گستل» بود خیره شده بود، گفت: «شاید ما اولین کسانی باشیم که بر این کوه صعود کردیم ولی مسلماً آخرین کسان نخواهیم بود.» Δ

مأخذ: مجله نشنال جئوگرافیک

قابل توجه کلیه مربیان رسمی کشور

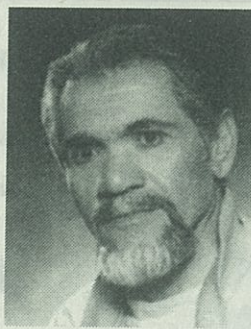
هیئت کوهنوردی
استان تهران ضمن اعلام
آمادگی هرگونه
همکاری در راستای
ورزش کوهنوردی
منتظر پیشنهادات و
نظرات شما مربیان
محترم می‌باشد.

تلفن تماس روزهای
زوج ۷۵۳۹۲۹۱

آشنایی با پیشکسوتان

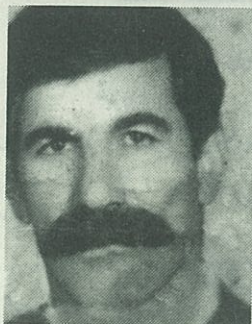


آقای ابراهیم صدری در سال ۱۳۰۱ در تهران متولد شد. از او نوجوانی به ورزش کوهنوردی و شنا علاقه‌مند بود در سال ۱۳۲۸ از جمله پیشگامانی بود که برای نخستین بار به قله شاه البرز صعود کرد. در سال ۱۳۲۹ با صعود از تیغه شمالی به دماوند صعود کرد. اکثر قله ایران و تعدادی را در اروپا زیر پا نهاد که از جمله قله رتن کوگل در اتریش و قله ماراتن در یونان را می‌توان نام برد. در سالهای ۱۳۲۴-۲۷ قهرمان شمای کشور و دانشگاه شد و در ادامه در سال ۱۳۳۵ بغاز بسفر راکه مشکل‌ترین آبراه اروپا و فاصله آبی بین آسیا و اورپاست را با شنا پیمود. سال ۱۳۴۱ با پیاده‌روی از لاهور تا دهلی اقدام به یک راهپیمایی طولانی کرد. خوانندگان محترم نشریه کم و بیش با دست‌نوشته‌ها و نقاشیهای زیبای این پیر کوهنوردی ایران آشنا هستند. خوب دیدن، نوشتن، عکس گرفتن و سپس نقاشی کردن از آنچه در هنگام صعود یا فرود از فراز و نشیبها می‌بیند نشان از عمق عشق وافر او به ورزش کوهنوردی دارد. کتابی درباره تاریخچه کوهنوردی از ایشان آماده چاپ است. Δ



آقای حسن وجدان خوش در سال ۱۳۰۶ در همدان متولد شد. دامنه‌های سرسبز الوند کوه و یخچال صاحب اولین گامهای او را بر خود احساس کرد و در ادامه قله الوند در سال ۱۳۲۴ پذیرای او شد. علاقه به کار گروهی کوهنوردی موجب شد که در سالهای ۲۵-۲۶ در باشگاه ورزشی توانا و سپس توفان همدان به این ورزش بپردازد. سال ۱۳۳۰ با مهاجرت به تهران بلافاصله ارتفاعات توچال، یازچال و... را مورد توجه قرار داد و به باشگاه نیرو و راستی وارد شد. پس از کودتای بیست و هشت مرداد و از هم پاشیدن این باشگاه با عضویت در باشگاه تهران و بعد فردوسی و سرانجام کانون کوهنوردان تهران به کوهنوردی خود ادامه داد. در همین ایام با مجله شکار و طبیعت نیز همکاری قلمی داشت. سال ۱۳۳۳ با دریافت گواهینامه سنگنوردی از فدراسیون به تجارب فنی خود افزود. در طی فعالیتهای کوهنوردی خود به قتل مختلفی صعود کرد. در صعود قتل گل‌گل و گل‌گهر با مرحوم محمود اجل همگام شد. ارائه پیشنهاد، پیگیری و نصب مجسمه کوهنورد در سربند تجریش را می‌توان از جمله کارهای ایشان به شمار آورد که تاکنون نامی از آن برده نشده بود.

سالهای ۵۸-۵۹ عهده‌دار مدیریت پناهگاه شیرپلا بود و جدان خوش با هفتاد و دو سال سن هنوز به ورزش کوهنوردی عشق می‌ورزد و با از کوهستان برنمی‌دارد. Δ



آقای محمد باقر عیوضی متولد ۱۳۳۰ در کرمانشاه دیده به جهان گشود. علاقه به ورزش موجب شد که ایشان در ادامه تحصیلات متوسطه مدرک لیسانس خود را در همین رشته دریافت کند و به اخذ مدارک مربیگری در کوهنوردی، کشتی و بسکتبال نایل شود. همسو با فعالیتهای بدنی در ورزش توجه خود را معطوف به امور فرهنگی نیز نمود و اقدام به انتشار و تدوین مطالب مختلفی در این زمینه کرد که انتشار نشریه مانگ هلات را می‌توان به عنوان شاخص‌ترین کار فرهنگی ایشان نام برد. در دوران قبول مسئولیت هیئت کوهنوردی کرمانشاه با همت کوهنوردان آن خطه ۶ پناهگاه و جانپناه در مناطق پراو و دیواره بیستون طراحی و ایجاد کرد. همزمان با حضور غارنوردان لهستانی در سال ۱۳۵۱ با این گروه به دیدار غار پراو رفت و سپس سرپرستی چند گروه را برای کشف و بررسی بیشتر عهده‌دار گردید. عیوضی با توجه به همه رشته‌های ورزشی، در کوهنوردی اقدام به گشایش مسیرهای گوناگونی روی دیواره‌های بیستون، طاق بستان پل خواب و... کرده و از سوی دیگر سرپرستی گروه‌های مختلف را در صعودهای زمستانه به قله ایران به عهده داشته است. صعود زمستانی به قله آرات که همگام با کوهنوردان سایر کشورها صورت گرفت در گوشه دیگری از فعالیتهای ورزشی او ثبت شده است. نامبرده در حال حاضر هم‌چنان به فعالیتهای فرهنگی و ورزشی خود ادامه می‌دهد و با تدریس رشته تربیت بدنی در مراکز آموزش عالی و قبول مسئولیت در انجمن کوهنوردی آموزش و پرورش ایران درصدد برآورده ساختن نیازهای ورزشی جوانان است. Δ

نقشه راهنمای صعود قله البرز غربی منتشر گردید.

قلل علم کوه و تخت سلیمان. مسیرهای راهپیمایی طالقان و الموت به شمال

ویژه کوهنوردان و علاقمندان به طبیعت

مرکز توزیع: تهران. میدان انقلاب. جنب سینما بهمن. تربیت بدنی دانشکاه تهران. کانون کوهنوردی جهاد دانشگاهی. دانشکاه تهران. تلفن: ۱۳۳۰۹۰۶۱

اولین قله هشت هزار متری

بزرگترین موانع در فکر و روح آدمی قرار دارند

مسئله

۹

۱۴ هشت هزار متری



از این رو، در سالهای اخیر که رقابت فشرده شده است، بسیاری از کوهنوردان حرفه‌ای هم وارد گود شده‌اند. این خوب است، اما آنچه مورد انتقاد من است، شمارلاتان بازی است که واقعبیت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. عده‌ای با قصد برتری جویی بر سایر کوهنوردان، با ارائه اطلاعات ناقص و مشکوک، از مردم برای شرکت در تورهای گوناگون ثبت نام می‌کنند. عده‌ای هم تبلیغ صعودهای انفرادی را می‌کنند که یا بدون کمک امکان‌پذیر نیست و یا برای آماده‌سازی احتیاج به مدت زمان زیادی دارد و برخی هم با چار و جنجال، شرح صعودشان را با کودک سه‌ساله‌شان به قله ماکالو در روزنامه‌ها به تفصیل بیان می‌کنند. در اینجا نمی‌خواهم، بیش از این پیش بروم و نام کسی را ببرم؛ فقط منظورم اشاره به شایعاتی است که در محافل کوهنوردی مطرح است و صحت و سقم آن نیز معلوم نیست.

در بهار ۱۹۸۵، کاتماندو را به قصد بوخارا ترک کردیم. از آنجا به گوریانی پاس، برفراز دره کالی گانداکی رفتیم. سپس از تیغه تولو به ارتفاع ۴۰۰۰ متر بالا رفتیم تا به پای قله آناپورنا برسیم. مسیر دشواری بود. برف می‌بارید و باربران، چندین بار ما را تهدید به اعتصاب کردند. بنابراین، تعدادی از آنان را مرخص کردم و سایرین را با کفشها و کت‌های مخصوص تجهیز کردم. (وقت زیادی تلف شد.)

موانع درونی و بازدارنده صعود

سرانجام، اوایل آوریل به پای جبهه رسیدیم. رینهارد پت‌شاید برای یافتن مکانی مناسب

رینهولد مسنر ترجمه الهام امریکانی

هرگز درصدد نبوده‌ام تا آنچه را دیگران پیش از من انجام داده‌اند دنبال کنم و همواره خواسته‌ام تا قدمی فراتر از پیشینیانم بگذارم. بدین ترتیب، از کیفیت برتر کارم اطمینان حاصل کرده‌ام.

پس از صعود از جبهه رویال در نانگاپاربات در سال ۱۹۷۰، در آستانه تلاش برای دومین صعود، که از دشوارترین جبهه‌های هیمالایا بود، قرار گرفتم. اکثر جبهه‌ها تا سال ۱۹۸۵ صعود شده و تنها برخی از آنان باقی مانده بود. صعود از تعداد اندکی نیز با شکست روبه‌رو شده بود. که جبهه شمال غربی آناپورنا از آن جمله بود.

جالب است بدانیم که آناپورنا، اولین قله هشت هزار متری بود که در سال ۱۹۵۰ صعود شد و جبهه جنوبی آن نیز، اولین دیواره بزرگی بود که صعودی روی آن صورت گرفت. در سال ۱۹۷۷، برفراز داواگیری، توانستم نگاهی به کناره شمال غربی آن که یکی از دشوارترین جبهه‌های هیمالایا است، بیفکنم و بلافاصله، مجذوب طبیعت پرمخاطره این جبهه بهناور و عمیق شدم. نقشه کشیدم تا در بهار سال ۱۹۸۵، سری به آنجا بزنم و در ذهنم، گروهی را گردهم آوردم که به زعم من، قادر به صعود از این جبهه بودند.

گروه ما شامل کوهنوردان تیرولی، رینهارد شیتل و سوامی برم دارشانو و کوهنوردان جنوب تیرولی، یعنی هانس کامرلندر و رینهارد پاتشاید بود که پاتشاید در گذشته، در مدت زمانی حدود پنج ساعت، از جبهه شمالی آریگر صعود کرده بود. اگرچه رکورد صعود توماس بوین دورفر، کمتر از پاتشاید بود، اما مناسب همراهی با گروه نبود و به ناچار تقاضای همکاری را رد کردم. در یک چنین برنامه‌ای، اعضای گروه، هم باید به خوبی با یکدیگر کنار آیند و هم، با سرعت یکسان حرکت و کار کنند. هنگام انتخاب افراد گروه، متوجه شدم که دیدگاه کوهنوردان جوان نسبت به چنین سفرهایی، به کلی با دیدگاه خودم در پانزده سال قبل تفاوت کرده است. برای آنان، صرف صعود مهم نبود، بلکه مسائل مالی را نیز مدنظر داشتند. طبیعی است که پس از یک سفر موفق، شهرت و به دنبال آن، درآمد کوهنورد افزایش می‌یابد و من این نکته را کاملاً درک می‌کردم.

برپایی اردوی مبدأ، جلوتر از سایرین حرکت می‌کرد. وقتی نظری اجمالی به مسیرمان انداختم، قلبم فرز ریخت. اگر اصرار و تشویق رینهارد برای ادامه مسیر نبود، شاید از همان جا بازمی‌گشتم. و از مسیر فرانسوی (۱۹۵۰) بالا می‌رفتیم.

در چنین مواقعی، «موانع» واقعی را نباید در عالم خارج جست‌وجو کرد، بلکه اینها، همان احساس تنهایی، بیم از آینده و حالت سردرگمی است که من در مسیر آناپورنا تجربه کردم و در این هنگام بود که تمامی اشتیاقی، جسارت و قوای بدنی‌ام ناگهان از بین می‌رفت، اما همین که صعود را آغاز می‌کردم، آرام می‌شدم. وقتی پیشروی شروع می‌شد - هرچقدر هم که کند باشد - تردیدها هم رنگ می‌باخت. اما گاه که هیچ کاری جز انتظار در چادر نداشتیم، بار دیگر ناامیدی وجودم را فرامی‌گرفت و با فرارسیدن صبح، شور و شوقم باز می‌آمد.

برنامه‌مان برای صعود آناپورنا، بدین ترتیب بود که من و هانس کامرلندر تا پای جبهه برویم و اولین اردوی پیشرفته را برپا کنیم، سپس نگاهی به مسیر فرانسوی بیندازیم، چون می‌خواستیم در ارتفاع ۶۰۰۰ متری وسیله‌ای نصب کنیم تا بتوانیم از این مسیر در مواقع ضروری، به عنوان راه فرار استفاده کنیم. ۶۰۰۰ متری وسیله‌ای نصب کنیم تا بتوانیم از این مسیر در مواقع ضروری، به عنوان راه فرار استفاده کنیم، زیرا مطمئن نبودیم که در صورت صعود به قله، بتوانیم بار دیگر از جبهه شمال غربی آناپورنا پایین بیاییم.



رفتیم تا اینکه هوای طوفانی، دوباره مجبورمان کرد تا دومین اردوی موقت را برپا کنیم. حال که تا این ارتفاع صعود کرده بودیم، روز ۲۴ آوریل تصمیم گرفتیم با وجود هوای نامساعد، تا قله پیش برویم. بدون اینکه به طور دقیق بدانیم پیش رویمان چیست، از تیغه قله بالا رفتیم. این قسمت، دشوارترین بخش مسیر به شمار می‌آمده، زیرا پوشیده از ناهمواری بود. گاه به سمت چپ و گاه به راست متمایل می‌شدیم، چون میان جبهه شمال

صعود در طوفان

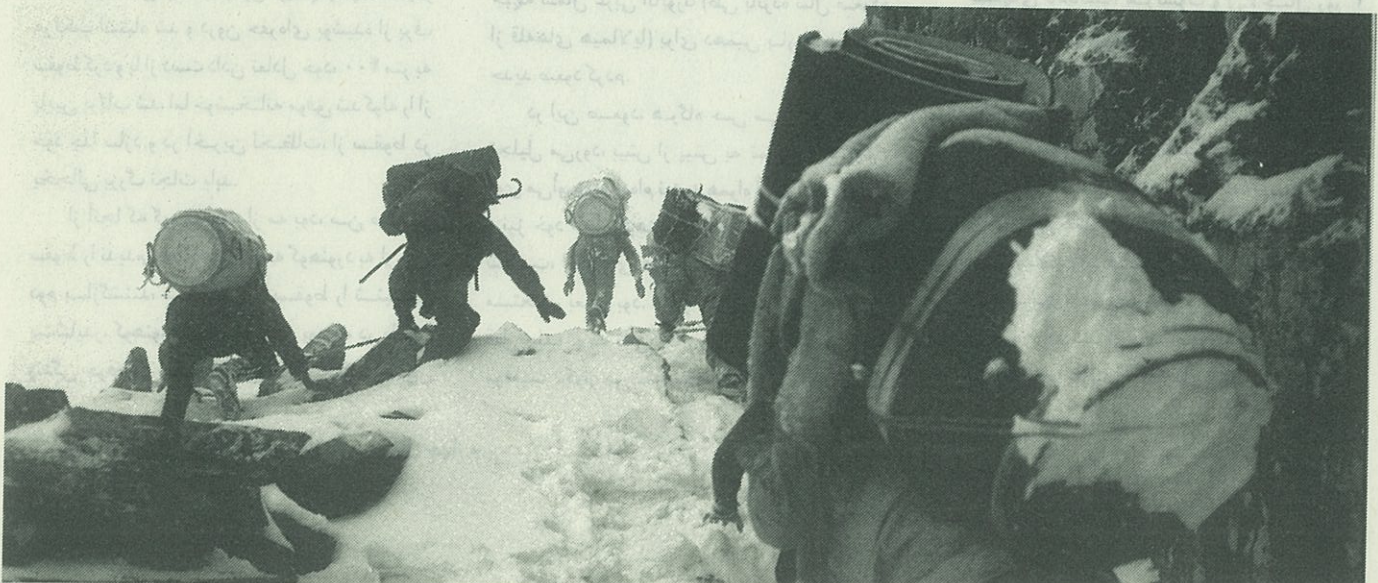
دو روز بعد، اردو را با نصب یک چادر در زیر دیواره یخی روی تیغه یک شکاف برپا کردیم. البته جای ایده‌آلی برای برپایی چادر نبود، اما امتنر از سایر جاهای اطراف به نظر می‌رسید. دیواره پرشیب و خطرناک قله بالای سرمان هم از آنجا دیده می‌شد. از آنجا که آذوقه و تجهیزات کافی در کوله‌ها داشتیم، روز بعد با سرعتی بیش از آنچه انتظارش را داشتیم، پیشروی کردیم و سعی کردیم تا حدامکان، در سمت راست حرکت کنیم.

بالای دیواره یخی، با طوفانی روبه‌رو شدیم که به ناچار متوقفمان کرد و اولین اردوی موقت را برپا کردیم. روز بعد، از آنجا به طور عمودی، ۳۰۰ متر بالا

عزم را جزم کردم تا از مرکز جبهه، به خط مستقیم تا قله برویم. شیب، پت‌شایدر و سوامی برم دارشانو در قسمتهای پایین‌تر، مشغول محکم کردن طنابها شدند. مهارت و سرعت فراوان آنان، قابل ستایش بود.

در خلال کارهای آماده‌سازی، به همراه هانس، دوبار از گروه جدا شدیم تا از فاصله‌ای دورتر، نگاهی به کوهستان بیندازیم. آنچه دیدیم، هراسناک و در عین حال هیجان‌انگیز بود. هنگامی که دیگران برای استراحت به اردوی مبدأ مراجعه کردند، من و هانس برای برپایی اردوی ۲ حرکت کردیم و در ضمن می‌خواستیم بدانیم که آیا می‌توان از اینجا به بعد را به شیوه آلی صعود کرد یا همچنان احتیاج به طناب داریم.

عکس بالا - اردوی اول پای جبهه شمال غربی آناپورنا، پت‌شایدر، کامرلندر، دارشانو و شیبستل اطراف چادر ایستاده‌اند - عکس پایین - باربران پایین تولوبگین ایستاده‌اند



غربی و جبهه جنوبی، زمین مسطحی وجود نداشت. در حوالی قله، قاجحه انتظارمان را می کشید؛ طوفانی از شمال غربی وزیدن گرفت، به گونه‌ای که نزدیک بود از کوه به پایین پرتاب شویم. از صبح، با طوفانی که لحظه به لحظه بر شدتش افزوده می شد، جنگیده بودیم و سرانجام به قله دست یافتیم.

بدون اتلاف وقت، از قله پایین آمدیم. چادر را هم با خودمان آوردیم و دیگران را صدا کردیم. این تنها امیدمان برای زنده ماندن به شمار می رفت. هرچقدر جلوتر می رفتیم، اوضاع بحرانیتر می شد. اکنون لایه ضخیمی از برف روی جبهه را پوشانده بود. خوشبختانه، پت شایدر و شیسستل به سمت ما می آمدند. آنها با دقت فراوان، ما را به سوی اردو راهنمایی کردند و تمام شب مراقمان بودند. بهمنهای بزرگی در اطراف چادرها فرود می آمد و اگر رینهارد پت شایدر، لحظه به لحظه برف را کنار نمی زد، به طور حتم آن شب خفه می شدیم.

در کوهنوردی، با افزایش ارتفاع، خطر نیز بیشتر می شود. به همین دلیل، هنگام پایین رفتن از کوه، تصمیماتی اتخاذ کردیم که در آن زمان، توضیح عقلایی برایشان وجود نداشت. اما گذشت زمان، صحتشان را ثابت کرد.

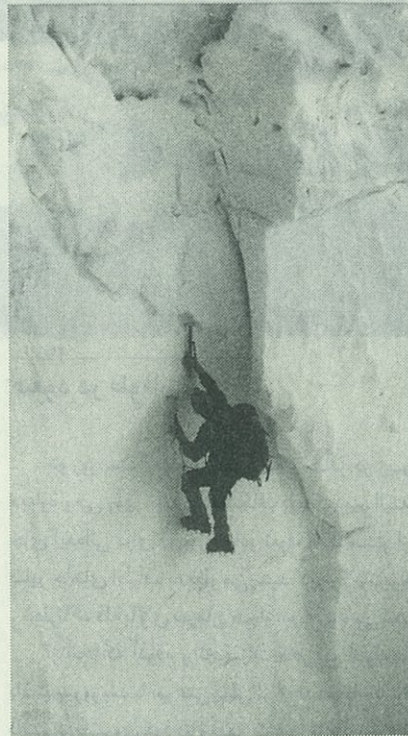
حرکت بعدی - سقوط - برگشت به اردوگاه

پس از بارش سنگین برف، همگی به اردوی مبدأ بازگشتیم و توقف کردیم. من و هانس در انتظار حرکت طنابی دیگر به سوی قله نشستیم. پت شایدر و شیسستل در موقعیت عالی فیزیکی قرار داشتند. همه عوامل برای صعود به قله مناسب بود و سوامی برم دارشانو هم مایل به همراهی آنان بود. با اینکه سه نفر بودند، پیشروی اولیه شان بسیار خوب بود، اما در ارتفاع ۷۲۰۰ متری که زمین ناگهان پرشیب می شد، با برف فراوان روبه رو و ناچار به بازگشت شدند. در همان چند قدم اول، رینهارد پت شایدر مرتکب اشتباه شد و درون حفره‌ای پوشیده از برف سقوط کرد و با از دست دادن تعادل خود، ۴۰۰ متر به پایین پرتاب شد، اما خوشبختانه موفق شد کوله را از خود جدا سازد و در آخرین لحظات، از سقوط در یخچالی بزرگ نجات یابد.

از آنجا که کوه پوشیده از مه بود، من صحنه سقوط را ندیدم و هنگامی که سه کوهنورد به اروی دوم بازگشتند، ما جریان سقوط را شنیدیم. پت شایدر، کوهنورد خود ساخته‌ای بود که در طول زندگی حرفه‌ای، سقوطها، یخزدنها و حوادث بسیار

دیگری را تحمل کرده و راز زنده ماندن را یافته بود. بعد از این حادثه، آنها تصمیم گرفتند صعود را متوقف کنند و به اردوی مبدأ بازگردند، زیرا تشخیص دادند که صعود از هیمالایا با آلب تفاوت دارد و غیر از مهارت، به شانس هم احتیاج دارد.

به طور کلی، می توان گفت در دنیای امروزه تجارت از طریق کوهنوردی در نیمی از موارد موفق است و در نیمی دیگر با شکست روبه رو می شود. البته گروههای کوچکی - مانند ما - که اهداف بزرگی در سر دارند، کمتر موفق می شوند. پس از صعود از



رینهارد شیسستل بدون طناب مشغول بررسی شکاف است.

جبهه شمال غربی آنایورنا (طی پانزده سال صعودم از قله‌های هیمالایا) برای دهمین بار از مسیری جدید صعود کردم.

در این صعود، هرگاه حس می کردم قوایم تحلیل می رود، بیش از پیش به تمرین و آموزش روی می آوردم. اراده‌ام نیز به همراه آموزشهای دشوار و نیز خود عمل کوهنوردی تقویت می شد. تصور شکست، انگیزه‌ای قوی برای برداشتن گامهای مستحکم بعدی بود. دیگر اعمالم همچون سالهای قبل جلب توجه نمی کرد، زیرا به طور مداوم با موفقیت تکرار می شد. درباره خودم، باید بگویم که

انگیزه‌هایم از سال ۱۹۷۰ در نانگا پاربات قویتر شده بود و به هیچ وجه به فکر ترک کوهنوردی نبودم.

صعود از یک قله هشت هزار متری، چیزی فراتر از مهارت صرف طلب می کند و آن آمیزه‌ای از طاقت، قدرت اراده و غریزه است. برای اینکه بدانی در هر زمان چه عکس العملی باید نشان بدهی، به سالها ممارست نیاز داری. در یک قله هشت هزار متری، حرفه‌ای بودن - به معنای تجاری کلمه - فاقد اهمیت است. کار تو در اینجا، مانند یک هنرمند است. مهم این است که حقدر کار را جدی تلقی کنی و از خود خلاقیت نشان دهی.

هزینه زندگی و سفرهای من، تماماً از طریق کوهنوردی تأمین می گردد. عمده وقتم در اروپا، صرف نوشتن، سخنرانی کردن، مذاکره با شرکای تجاری یا طراحی وسایل پیشرفته می شود. انجام موفقیت آمیز تمامی این کارها، نیازمند فکر و اندیشه‌های حرفه‌ای است.

تنها با آموزش و تمرین مداوم است که کوهنورد، قادر به غلبه بر موانع درونی خود می گردد و هنگامی که پای دیوارهای عظیم قرار می گیرد، بدون لحظه‌ای تردید، صعود را آغاز می کند. فقط، بدین ترتیب می تواند بر تنهایی و ضعف موانعی که از تمامی صخره‌های دنیا رفیعترند - فایق آید. به گفته تبتی‌ها، خوش شانس و بخت بلند، عطایای الهی‌اند، اما چگونگی بهره‌برداری از آنان برای نیل به موفقیت، به خود شخص بستگی دارد و این توانایی، هرگز به سهولت در اختیار او قرار نمی گیرد.

تاریخچه صعود از آنایورنا


۱۹۵۰: تا این هنگام، آنایورنا دست نخورده است. گروهی فرانسوی به رهبری م. هرتسوگ از سمت غرب نزدیک می شود و به یخچال شمالی آنایورنا می رسد. با توجه به نزدیکی زمان ورزش بادهای موسمی، وقت را نباید هدر داد. با وجود کفشهای نامناسب، هرتسوگ و ل. لاجنال روز ۳ ژوئن ۱۹۵۰، پای بر قله می گذارند. این نخستین صعود از یک قله هشت هزار متری است. مسیر بازگشت با سقوط بهمن‌های متعدد همراه است و اعضای گروه به شدت آسیب می بینند.

۱۹۷۰: دومین صعود از این قله، توسط گروهی انگلیسی و از همان مسیر اولیه انجام می گیرد. اندکی بعد، د. ویلانز و د. هستون، سومین صعود را انجام می دهند. آنها اعضای گروهی پر قدرت به رهبری ک. بونینگتون هستند که قصد صعود از مسیر دشوار جبهه غربی را دارند. ۴۵۰۰ متر طناب مورد استفاده

میانی دست می‌یابند. دو تن از اعضای یک گروهی ژاپنی به رهبری ه. یوشینو نیز از مسیر انگلیسی جبهه جنوبی به قله می‌رسند.

۱۹۸۲: گروهی انگلیسی، مسیری تازه را هر جبهه جنوبی، سمت راست مسیر بونینگتون کشف می‌کند. پس از مرگ امک اینتایر بر اثر سقوط سنگ، صعود متوقف می‌شود. (چندسال بعد، دو کوهنورد اسپانیایی از این مسیر بسیار دشوار با موفقیت بالا رفتند.)

۱۹۸۴: گروهی سوئیسی، مصمم به صعود تیغه شرقی می‌شود. پس از سه روز، آلورتان و ن. یوس بر فراز قله شرقی می‌ایستند، سپس از قله‌های مرکزی و اصلی گذشته و از مسیر هلندی پایین می‌آیند. بدین ترتیب، از سه قله آنپورنا، به سبک آلی و به گونه افقی صعود می‌کنند.

۱۹۸۵: ر. مسنرو ه. کامرلندر از جبهه شمال غرب به قله آنپورنا راه می‌یابند (دوازدهمین صعود). 



دیواره زیر صخره قله، جایی که پت‌شایدی دچار سانحه شد.

قرار می‌گیرد و شیوه صعود هیمالایی نوینی پایه‌گذاری می‌شود. ی. کلاف، در این صعود کشته می‌شود.

۱۹۷۴: گروهی اسپانیایی به سرپرستی ج. آنگلادا، برای اولین بار از مسیر شرقی قله صعود می‌کند.

۱۹۷۷: گروهی هلندی از مسیری جدید واقع در کناره شمالی آنپورنا در غرب یخچال سیکل قصد صعود دارند که سه نفر از آنان به قله می‌رسند.

۱۹۷۸: یک گروه زن کوهنورد از مسیر هلندیها صعود می‌کنند. دو تن از اعضا به همراه دوشربا به قله می‌رسند و یک انگلیسی و یک آمریکایی کشته می‌شوند.

۱۹۷۹: یک گروه اسکی‌باز فرانسوی از مسیر اولیه به قله می‌رسد. ی. مورین در مسیر بازگشت - با اسکی - کشته می‌شود.

۱۹۸۱: یک گروه لهستانی به رهبری ر. زاقیرسکیس از ستون سمت راست جبهه جنوبی صعود می‌کند. دو تن از اعضا از مسیری جدید به قله



تولیدی فرناه

اولین عرضه کننده پوشاک پلار در ایران

فرنام با چند سال سابقه در تولید انواع :

کاپشن ، شلوار ، کلاه ، هدبند ، دستکش ، بلوز ، تی شرت ، و غیره از جنس پلار در خدمت کوهنوردان

گروهها و افراد کوهنورد چه در تهران، چه شهرستانها می‌توانند جهت سفارشات با شعبه مرکزی تماس حاصل نمایند

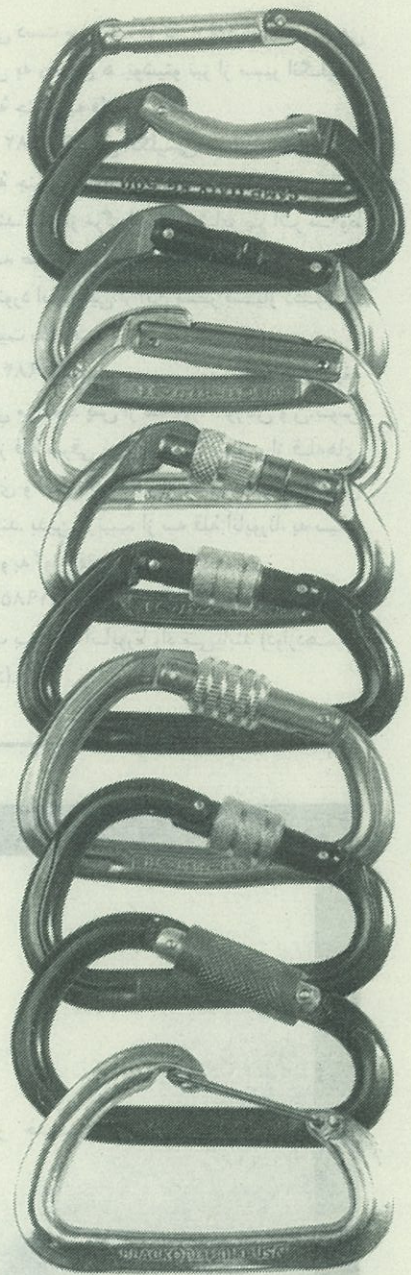
تولیدات ما را می‌توانید مستقیماً از فروشگاههای ذیل تهیه فرمائید:

۱-فروشگاه فرنام مستقر در مجتمع ورزشی کوهستانی شیرلا

۲-فروشگاه کوهسار دریند واقع در سریند بعد از تله سی یژ، پس قلعه، پلاک ۱۱ تلفن : ۲۷۱۴۹۰۵

۳-فروشگاه آدیوس واقع در خیابان ولیعصر، میدان منیریه، بسمت لشکر پلاک ۲۴ تلفن : ۵۳۸۳۲۳۹

دفتر مرکزی : خیابان ولیعصر، پانین تراز چهارراه جمهوری پلاک ۹۸ فروشگاه بهمن تلفن : ۶۶۶۵۶۸۲ تلفن مستقیم : ۶۶۹-۹۲۰ نوییان



طنابهای پاره، کارابینهای شکسته

ترجمه سعید کاشانی

در روز یکشنبه و در جریان رقابتهای جام جهانی ۱۹۹۸، ورزشگاه سرپوشیده «تسنال» در شهر بیرمنگام، شاهد گردهمایی سازندگان تجهیزات، توزیع کنندگان، فروشندگان، متخصصان و راهنمایان ورزشی در کنفرانس سالانه «بررسی ورزشهای داخل سالن» بود.

اولین موضوعی که مورد بحث و بررسی قرار گرفت، تحقیقات انجام شده درباره تجهیزات بود که در عمل کارایی نداشته یا موجب بروز سوانح شده‌اند. از میان ۱۶ مورد حادثه‌ای که به وسیله کمیته فنی «شورای کوهنوردی بریتانیا» مورد بررسی قرار گرفته بود، ۶ مورد مربوط به نقص در طراحی یا مراحل ساخت، ۳ مورد مربوط به استفاده نادرست و ۲ مورد مربوط به استفاده از وسایل فرسوده عنوان شد. دلیل وقوع پنج مورد دیگر به لحاظ دخیل بودن عوامل متعدد، کاملاً قابل تشخیص نبود.

استفاده نادرست از تجهیزات و نادیده گرفتن عمر مفید و کارایی آنها، نکته‌ای بود که مورد توجه همگان واقع شد. برای مثال، گفته شد که عدم کارایی کرامپونها که به کرات مشاهده می‌شود به دلیل فرسوده بودن آنهاست و تذکری که به ندرت مورد توجه قرار می‌گیرد، این است که واریسی تجهیزات، قبل از اینکه در حین استفاده عدم کارایی خود را نشان دهند باید صورت گیرد.

سه فقره گزارش از کنده شدن میخها در حین کار، منتج به تهیه دستورالعمل جامعی در مورد نحوه نصب صحیح آنها شده بود. صعودکنندگان نباید به این گونه وسایل اطمینان صددرصد داشته باشند. در این گردهمایی تأکید شد که اگر چه «شورای کوهنوردی بریتانیا» سعی می‌کند تمامی آنها را کنترل کند، اما این کار با توجه به پراکندگی این قبیل تجهیزات کار ساده‌ای نیست.

گزارش نگران‌کننده دیگر، باز شدن یک کارابین با دهانه پیچی، توسط فشار حاصل از یک «هشت» بود. یک آزمایش ساده نشان می‌دهد که چگونه یک «هشت» می‌تواند در یک وضعیت خاص، تنها به دهانه کارابین تکیه کند. در چنین حالتی، اگر دهانه کارابین پیچ نشده باشد، به آسانی باز خواهد شد. مشکل دیگر این بود که حتی اگر دهانه پیچی کارابین کاملاً بسته و پیچ شده باشد، فشار حاصل از «هشت» کج می‌تواند باعث شکسته شدن دهانه کارابین شود. در این صورت، دهانه کارابین باز می‌شود و فاجعه می‌آفریند. آزمایش ثابت کرده است که دهانه یک کارابین به سختی می‌تواند وزن یک صعودکننده را تحمل کند و کمی نیروی اضافه، نظیر یک تکان ناگهانی، به راحتی می‌تواند آن را بشکند.

بررسی وقایعی که در سراسر قاره اروپا اتفاق افتاده، حاکی از آن است که چنین رویدادهایی به ندرت ممکن است برای «هشت»های مورد استفاده در صعود یا فرود پیش بیاید. اما اگر دقت کافی نشود، «هشت» می‌تواند در یک موقعیت غیرعادی قرار گیرد، مثلاً، وقتی که طناب شل و راهنما در حال صعود است، نیرویی که به وسیله «هشت» به دهانه کارابین وارد می‌شود، می‌تواند آن را بشکند و بدین ترتیب «هشت» آزاد می‌شود. در این حالت، سقوط یا رها شدن راهنما کاملاً محتمل است.

نکته قابل توجه این است که اولاً، دقت کافی برای اطمینان از قرار گرفتن «هشت» در موقعیت غیرعادی ضروری است. ثانیاً، باید مجموعه طنابهای مورد استفاده، همیشه در حال کشش باشد یا این که به تدریج تحت کشش قرار گیرد. شل و سفت کردن طنابها، عبور دادن آنها از روی لبه‌ها یا پریدن، سبب قرار گرفتن «هشت» در موقعیت غیرعادی می‌شود. بنابراین، بهتر است برای صعود از یک بستتیبان نظیر (Prusik/Shunt) یا Maillon به جای کارابین با دهانه پیچی استفاده شود.

در انگلیس در جریان یک فعالیت ورزشی، پس از یک فرود کوتاه، یک کارابین با کیفیت عالی شکسته شد و بدین ترتیب ثابت شد که نمونه جدید این کارابین (که ۷۵۰ عدد آن در بریتانیا به فروش رفته بود) معیوب و مشکل آفرین است. بلافاصله فروش آن ممنوع شد و به کوهنوردان توصیه شد که در صعودهایشان از آن استفاده نکنند و (برای کسب اطلاعات بیشتر در این مورد می‌توانید به صفحات ۳۴ و ۳۵ مجله ۹۶ «وینتر» از انتشارات «شورای کوهنوردی بریتانیا» مراجعه کنید. پیش از این نیز در مجله «کلایمبر» در این مورد تذکراتی داده شده بود).

با نتیجه‌گیری از این یافته‌ها، تولیدکنندگان این وسایل، خیلی زود به راه‌حلی برای مشکلات خود دست یافتند و این کار جز با تحقیق و بررسی دقیق سوانح و یافتن نقایص موجود در وسایل امکان‌پذیر نبود.

«پوسیدگی طنابها» عنوان سخنرانی روشنگری بود که به وسیله پیت شوپرت رئیس کمیته امنیتی UIAA ارائه شد. تجربیات قابل تأمل وی در باره طنابهای مورد استفاده در کوهنوردی منتج به نتایج جالب توجه زیر شده بود:

- ۱- طنابها در محل گره یا در نقاط اتصال متوالی باره نمی‌شوند.
- ۲- هر طنابی در حالت کشش روی یک لبه تیز ممکن است باره شود. ساختن طنابی که بتواند در



و طبق استانداردهای متفاوت آزمایش شده‌اند. این کار به وسیله گروه‌های کاری متفاوت «PPE» که ناظر بر استانداردهای صنعتی و کوهنوردی هستند انجام می‌شود.

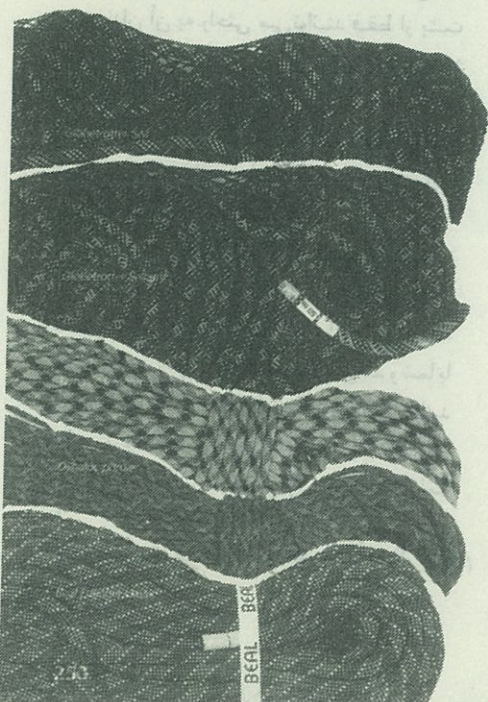
در این گردهمایی در باره تجهیزات دیگر نیز بحث‌هایی صورت گرفت: از جمله، پیچهای کوچک یخ که اگر چه به دلیل رعایت نکردن استانداردها، مورد تأیید PPE قرار نگرفته بودند، ولی در هنگام استفاده روی یخهای نازک، کاملاً خوب عمل کرده بودند.

دیگر سخنرانان و موضوعات مورد بحث آنها به شرح زیر بود:

فرانسوا ساوینی در مورد «استانداردهای صعود از دیواره‌ها»، فرانک بنت در مورد «حرکت با کرامپونها و ضرورت استاندارد»، اندی مک‌ناک و نویل همیلان در مورد «طبقه‌بندی انواع مختلف وسایل مهار» سخنرانی کردند.

این گردهمایی یک روزه، گذشته از مباحث جالب توجهی که در برداشت، ما را به این نتیجه رساند که تنوع و فراوانی تجهیزات ورزشی (خیلی بیشتر از آنچه ما موفق به دیدن آنها بشویم)، کارخانه‌های سازنده این ابزار و تعداد زیادی از افراد آگاه و علاقه‌مند را به تلاشی خستگی‌ناپذیر برای دستیابی به کارآمدترین ابزارها و تکمیل و استاندارد کردن این تجهیزات وادار کرده است که این کوشش در نهایت به ساختن بهترین و ایمن‌ترین انواع تجهیزات منجر خواهد شد. توجه به اینکه این ابزار با گستردگی زیاد در اقصی نقاط جهان استفاده می‌شود، وظیفه سنگین تولیدکنندگان و سایر دست‌اندرکاران این صنعت را به خوبی آشکار می‌سازد. Δ

مأخذ: مجله بی-ام-سی



هنگام کشش روی یک لبه تیز مقاومت کند و باره نشود، غیرممکن است؛ هر چند که حداکثر شانس زنده ماندن را استفاده از طناب کاملاً نو فراهم می‌آورد.

۳- استفاده از طنابهای دولا (دوبل) احتمال پاره‌گی را کاهش می‌دهد.

۴- طنابها هیچ گاه در عملیات صعود مشکل‌ساز نبوده‌اند.

۵- اسید باتری باعث صدمه دیدن طنابها می‌شود و این صدمات با چشم قابل مشاهده نیستند.

۶- بنزین و گازوییل، هیچ تأثیر بدی بر طنابها ندارند؛ حتی اگر برای مدت طولانی (سراسر یک شب) در مجاورت آنها باشند. WD40 نیز هیچ گونه تأثیر منفی ندارد.

۷- نوشابه‌هایی نظیر نوشابه‌های گازدار نیز خطری برای ایمنی طنابها به شمار نمی‌آیند.

۸- تمام حشره‌کشها، حتی حشره‌کشهایی که روی مواد پلاستیکی تأثیر بد دارند، نه تنها روی طنابها تأثیر بد ندارند؛ بلکه، مقاومت آنها را اندکی افزایش می‌دهند.

۹- آب دریا هیچ گونه تأثیری بر استحکام طنابها ندارد.

۱۰- مقاومت طنابهایی که مدت طولانی در مجاورت ادرار باشد، به میزان ۳۰٪ کاهش می‌یابد؛ اما این کاهش مقاومت، تنها در حالتی که طناب روی یک لبه تیز قرار گیرد اهمیت پیدا می‌کند.

۱۱- تشعشعات ماوراء بنفش بر طنابها تأثیر منفی ندارد. طنابهای پلاستیکی در مقابل اشعه ماوراء بنفش مقاومت و تنها رنگ آنها تغییر می‌کند.

۱۲- اگر طنابی روی یک لبه تیز فلزی قرار گرفته باشد و با وزنی معادل سه برابر وزن بدن یک کوهنورد روی آن یا گذشته شود، تأثیری در مقاومت طناب نخواهد داشت.

۱۳- در برف، ایستادن روی طناب با کرامپون با وزنی معادل ۷۵ کیلوگرم، تأثیر منفی بر طنابها ندارد. آزمایش ثابت کرده است که حتی اگر نوک کرامپون از میان یک رشته طناب بگذرد، هیچ تأثیری بر مقاومت طنابها ندارد و خسارتی به بار نمی‌آورد.

۱۴- مقاومت طنابهای یخزده و مرطوب کمتر است و این ایراد هنگامی که طناب روی یک لبه تیز قرار گیرد، آشکار می‌شود.

۱۵- عمر مفید ۱۰ ساله‌ای که برای طنابها در نظر گرفته شده، فقط یک تذکر به استفاده‌کنندگان است. هر چند پس از تماس با «ICI» دریافتیم که پس از ۱۰ سال، نه تنها طنابها، بلکه تمام مواد

پلاستیکی دچار پوسیدگی می‌شوند؛ اما این پوسیدگی باعث نمی‌شود که یک طناب پاره شود، مگر اینکه روی یک لبه تیز قرار گیرد.

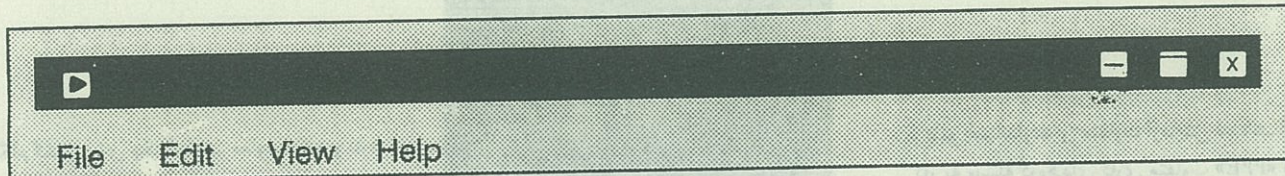
۱۶- بیشترین صدمات وارده به طنابها که قابل دیدن و لمس کردن نیز است، صدمات حاصل از افتادن سنگ روی آنهاست.

یافته‌های پیت شوپرت در این خلاصه می‌شود که طنابهای جدید، مقاومتر از آنچه به نظر می‌رسند هستند. اگر چه امکان پاره شدن طنابها در ماشینهای آزمایش‌کننده طناب وجود دارد، در عمل هیچ طنابی پاره نمی‌شود، مگر اینکه روی یک لبه تیز قرار گیرد. بنابراین توصیه می‌شود که از فرود روی لبه‌های تیز و استفاده از اسید خودداری شود.

او معتقد است که آزمایشهای کنترل طناب که امروزه صورت می‌گیرد رضایتبخش است؛ ولی طنابها باید روی لبه‌های تیز آزمایش شوند؛ زیرا در عمل، این تنها عاملی است که می‌تواند منجر به پاره شدن طنابها شود. او همچنین خاطرنشان می‌کند که در تعیین مقاومت یک طناب، سابقه استفاده از آن، مهمتر از آزمایش آن است و توصیه می‌کند که وقتی می‌بینید یا احساس می‌کنید که یک طناب سالم نیست از آن استفاده نکنید.

باتوجه به آنچه گفته شد، از آنجا که طناب تنها حایل میان یک کوهنورد و مرگ یا جراحت است، منطقی به نظر می‌رسد که نسبت به طنابها حساسیت بیشتری نشان دهید و آنها را هر چند وقت یکبار عوض کنید. این تنها راه کسب آرامش خاطر است.

بن لیون از شرکت تجهیزات «لیون» در شرح مختصری درباره روش استاندارد کردن تجهیزات حفاظت فردی اظهار داشت که برای مثال، کلاه ایمنی صنعتی و کلاه ایمنی کوهنوردی که توسط یک کارخانه ساخته می‌شوند، ممکن است در ظاهر شبیه به هم باشند؛ اما هر یک عملکرد متفاوتی دارد



I N T E R N E T

روی اینترنت

ترجمه علی پارسایی

مقد

در حالی که مدت زمان کوتاهی به پایان هزاره دوم میلادی و ورود به هزاره سوم باقی نمانده است، انفجار اطلاعات با ورود اینترنت غوغایی در شبکه ارتباطات جهانی ایجاد کرده است. از لحظه معرفی این فن آوری جدید، مراکز آموزش و خدماتی ورزشی (فدراسیونها، باشگاههای آلبین، اتحادیهها، کارخانهدای سازنده لوازم، مطبوعات، ناشران، کوهنوردان و سایر علاقه‌مندان) نیز برای ورود به این شبکه و دریافت اطلاعات و معرفی محصولات خود به رقابتی شدید دست زده‌اند. در ارتباطات غیردیداری مرزهای زمانی به سرعت شکسته شده است و استفاده‌کننده با کمترین زمان و صرف حداقل هزینه می‌تواند خواسته‌های خود را به دست آورد. مدتی بود که تصمیم داشتیم شما را با شبکه جهانی اینترنت آشنا سازیم و در هر شماره صفحاتی را به این دنیای جدید اختصاص دهیم. بدین منظور با همکاری یکی از دستداران فصلنامه کوه آقای علی پارسایی از این شماره وارد این شبکه جهانی خواهیم شد.

۱۹۹۹ - جستجو در اورست برای راز اولین صعود - ۱۹۲۴

اینترنت دنیای غربی است. به راستی اطلاق اصطلاح دنیا برای آن گزاف نیست؛ دنیایی که شهروندان آن به راحتی می‌توانند فقط از پشت رایانه خود به تماشای آن و پیگیری کار خود بپردازند.

از این به بعد سعی می‌شود که علاوه بر درج اخبار جدید کوهنوردی از اینترنت، هر بار یک سایت جدید کوهنوردی را نیز معرفی کنیم.

بد نیست بدانید که در اینترنت موتورهای جستجوگری وجود دارد که فقط با وارد کردن عنوان مطلبی که می‌خواهید در باره آن اطلاعاتی داشته باشید منابع موجود را به شما معرفی می‌کند و شما با تماس با هر یک از فعالیتهای معرفی شده می‌توانید منابع مورد نظر خود را پیدا کنید. تعداد صفحاتی که یکی از موتورهای جستجوگر برای جستجوی کلمه

کوهنوردی درج کرد چیزی در حدود ۵ میلیون صفحه بود!

در حال حاضر مهمترین خبر دنیای هشت هزار متریها جستجو برای یافتن پیکر دو کوهنورد انگلیسی، جرج مالوری و آندره ایروین، است.

اگر به اینترنت دسترسی دارید توصیه می‌شود که قبل از خواندن بقیه این مطلب به آدرس <http://www.pbs.org/wgbh/nova/everest> سری بزنید و به تماشای اورست، عکسهای سه بعدی و



ترک آخرین اردوگاه ایروین و مالوری و حرکت به سوی قله

دورنمای منطقه اردوگاهها و قله و سایر اخبار بنشینید. در این سایت، اخبار هر روز صعود، آخرین عکسها و فعالیتهای گروه در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد و شما می‌توانید از طریق پست الکترونیکی حتی سؤالات خود را از صعودکنندگان بپرسید!

البته اخبار اورست بخشی از کل اطلاعات مربوط به این سایت است. حجم اطلاعات مربوط به فقط این تیم فعلاً چیزی بیشتر از دویست صفحه عکس، خبر، مقاله و... است! همچنین اخبار روزانه صعودهای دیگر گروهها در جبهه‌های دیگر یا بایگانی صعود در سال ۱۹۹۶ و ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸ را می‌توانید در این سایت پیدا کنید. مقایسه کنید با کل اطلاعات مکتوب فارسی ما درباره اورست!!

اما چرا پیدا کردن پیکر این کوهنورد و همراه او تا این حد مهم است؟ تجمیز یک گروه کامل و جستجو در ارتفاع ۸۵۰۰ متری اورست باید دلیل قانع‌کننده‌ای برای سازمان‌دهندگان این اقدام داشته باشد.

نام اورست در ادبیات کوهنوردی با چند نام دیگر آمیخته شده، نامهایی همانند هیلاری،

تسنینگ، هانت، مالوری، ایروین و... اما نام مالوری و ایروین همواره تداعی کننده یک راز بوده و هنوز هم است؛ راز اولین صعود.

در سال ۱۹۲۴ این دو کوهنورد برای آخرین بار در ارتفاع ۳۰۰ متری زیر قله دیده شدند؛ در حالی که با قدرت به سمت بالا در حرکت بودند و بعد آنان در پس ابرها گم شدند و هیچ‌گاه باز نگشتند. با توجه به شناختی که کوهنوردان آن زمان از مالوری و عشق شدید او به صعود اورست داشتند تقریباً همگی بر این باور بودند که او و همراهش بدون توجه به وضع هوا تا قله، صعود کرده و پس از صعود، هنگام بازگشت بر اثر سانحهای جان باخته‌اند. ولی هیچ‌گاه دلیل و مدرکی بر این باور پیدا نکردند.

درباره این راز ده‌ها جلد کتاب نوشته شد و مقالات زیادی به رشته تحریر درآمد. حتی بسیاری از فاتحان قله اورست هنگامی که به قله می‌رسیدند در جستجوی نشانه‌ای از این دو برمی‌آمدند.^(۱) در سال ۱۹۷۵ یک کوهنورد چینی، در ارتفاع ۸۰۰۰ متر به جسدی برخورد کرد که آن را از آن یک کوهنورد انگلیسی قدیمی دانست. این مکان دقیقاً ۲۰۰ متر پایین‌تر از مکانی بود که در سال ۱۹۲۳ کلنگی در آنجا پیدا شد که سه خط روی دسته آن وجود داشت و این سه خط علامتی بود که ایروین روی لوازم خود می‌زد.

در سال ۱۹۸۶ یک گروه انگلیسی برای پیدا کردن پیکر این دو کوهنورد به اورست عزیمت کرد. اما به دلیل هوای بد نتوانست تا ارتفاع لازم صعود کند. امسال گروهی که برای این کار به منطقه رفت، موفق شد پیکر مالوری را بیابد.

این گروه دقیقاً برای کشف این راز عازم منطقه شده و برنامه جستجوی وسیعی را تدارک دیده بود.



ابزار پیدا شده همراه مالوری

۱. برای مثال هیلاری در بیان اولین صعود خود یا داگلاس و هستون بعد از صعود راه سخت دیواره جنوب غربی اورست.

۲. اشاره به پاسخ معروف مالوری در برابر پرسش «چرا به اورست می‌روید؟»



آخرین تصاویر صورت از جرج مالوری سمت راست و اندرو ایروین سمت چپ

نظریه جالب هیلاری

سرادموند هیلاری با احترام عمیقی از مالوری یاد می‌کند و می‌گوید: اورست کوه مالوری بود و او فقط با آرزوی فتح اورست زندگی می‌کرد. همچنین معتقد است که جایگاه مالوری در کوهنوردی به عنوان یک قهرمان و پیشرو همواره محفوظ است. وی در پاسخ به این سؤال که اگر ثابت شود مالوری و



ایروین به قله رسیده‌اند چه احساسی خواهد داشت گفت: در طی چهل سال گذشته همواره از تنسینگ و من به عنوان دو قهرمانی یاد می‌شد که برای اولین بار به بلندترین نقطه دنیا صعود کرده‌اند. ولی در چنین حالتی وضع کمی فرق می‌کند در این حالت ما دو تن اولین کسانی می‌شویم که به قله اورست صعود کردیم و سالم بازگشتیم! Δ

رکورد جدید اقامت در قله اورست

یک شریای نیپالی به نام بابوشیری موفق شد ۲۱ ساعت بر فراز قله اورست اقامت کند. وی تا



کنون هفت بار به قله صعود کرده است. تاکنون هیچ کوهنوردی چنین عملی را به عنوان رکوردگیری انجام نداده و بیشترین زمانی که کوهنوردان در چنین ارتفاعی به سر برده‌اند در سال ۱۹۹۴ بود که دو کوهنورد به علت خستگی و ضعف شانزده ساعت در بیست متری زیر قله بیواک کردند. Δ

گرفت که محدوده جستجوی آنان در ارتفاعی است که کوهنوردان به حمله آخر از آن ارتفاع اقدام می‌کنند و شاید این جستجو از خود صعود مشکوکتر باشد. روز دو شنبه ۲۷ اردیبهشت دو تن از اعضای گروه موفق به صعود قله شدند. یکی از این دو کرده سنگی مسیر را به صورت طبیعی صعود کرد. در این قسمت از مسیر توسط چینیها یک رکاب بلند کار گذاشته شده است که تا امروز کوهنوردان از آن برای صعود استفاده می‌کنند.

بد نیست بدانید که خود چینیها برای اولین بار با ایستادن روی شانه هم از آنجا بالا رفتند! صعود طبیعی این مسیر به این علت بود که بتوان ارزیابی کرد آیا مالوری و ایروین می‌توانستند از این گرده بالا بروند یا خیر. کوهنورد صعودکننده از این گرده معتقد است درجه این مسیر ۵/۸ است ولی در آن شرایط ۵/۱۰ محسوب شد. در آخرین یادداشتی که اعضای این گروه روی اینترنت منتشر کرده‌اند بیان شده است: ما نظریات زیادی داریم که هنگام بازگشت بیان خواهیم کرد. آنان معتقدند که مالوری این صعود را به انجام رسانده، چون مالوری، مالوری بود و او برای این به اورست می‌رفت، چون «اورست آنجا است.» (۲) Δ

پیکر کشف شده مالوری - آیا او اولین فاتح اورست است؟!

هر چند به قول سرپرست گروه، این کشف شاید فقط رازی را بر رازها افزود. جستجوی آنها هنوز تا هنگام نوشتن این مقاله ادامه دارد. هدف آنها پیدا کردن دوربین مالوری نیز است. سرپرست گروه عقیده دارد. که تا وقتی که دوربین پیدا نشود نمی‌توان هیچ اظهار نظر قطعی کرد. اما با جمع‌آوری تکه‌های معما آنان به نتایج جالبی رسیده‌اند.

پیکر مالوری در ارتفاع ۸۰۰۰ متری در حالی پیدا شده که مشخص است به علت سقوط به شدت آسیب دیده و طناب به دور او پیچیده شده است. سر دیگر طناب پاره شده است. ارتفاع، پایین‌تر از ارتفاعی بود که آنان برای آخرین بار دیده شدند. در ضمن تکه شیشه‌های عینک مالوری در داخل یک کیسه در جیب او پیدا شده است. یک کوهنورد چه زمانی دیگر از عینک خود استفاده نمی‌کند؟ هنگام کمبود نور یا بهتر بگوییم زمان غروب. در آخرین ساعاتی که آنها دیده شدند تا زمان تاریکی حدود ۶ ساعت وقت بود. در هر حال باید منتظر برگشت گروه یا نتایج جدید جستجوی آنان باشیم.

به علت کمک به کوهنورد اوکراینی مصدوم در قله اورست. افراد گروه جستجو، یک مرحله جستجوی خود را به تعویق انداختند. باید در نظر

جوانترین فاتح اورست

جوانترین کوهنوردی که به اورست صعود کرده است شریای ۱۶ ساله نیالی به نام شامبو تامانگ است که در سال ۱۹۷۳ موفق به این کار شد. هر چند چندی پیش در روزنامه‌های ایران خبر صعود یک کوهنورد انگلیسی ۲۲ ساله به عنوان جوانترین



کوهنورد صعودکننده به اورست درج شد که هنگام بازگشت درگذشت. این خبر باید به این صورت تصحیح شود که او جوانترین انگلیسی صعودکننده به اورست بود. Δ

رکورد سنی صعود اورست شکسته شد!

یک کوهنورد گرجستانی به نام لئو سارکیسو برای اینکه به عنوان مسن‌ترین صعودکننده اورست



شناخته شود، یک هفته صعود خود را به تأخیر انداخت تا با ۶۰ سال و ۱۶۱ روز سن به این رکورد دست پیدا کند. او که در تفلیس راهنمای کوهنوردی

است می‌گوید: در قله احساس بسیار خوبی داشتم و خوب می‌دانستم این آخرین اقبال من برای صعود اورست خواهد بود. او فقط در آخرین مرحله صعود از محفظه اکسیژن استفاده کرد. این رکورد تا قبل از این در اختیار یک کوهنورد ونزوئلایی بود. او در هنگام صعود ۶۰ سال و ۱۶۰ روز سن داشت! Δ

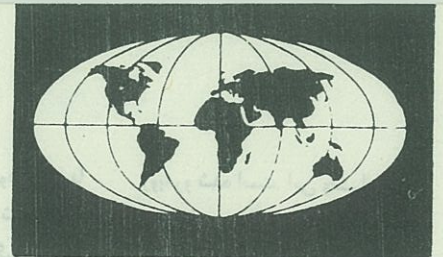
پاکسازی در ۸۰۰۰ متر

کوهنوردان اسپانیایی ۱۰۰۰ کیلوگرم زباله و محفظه اکسیژن را از آنپورنا (دهمین قله بلند جهان) به پایین حمل کردند. آنان قصد دارند بخشی از این زباله‌ها را برای ساخت یک بنای یادبود به مناسبت بیست و پنجمین سالگرد صعود سه اسپانیایی به این قله به اسپانیا بازگردانند. زباله‌ها شامل محفظه‌های اکسیژن، کفش، لوازم آشپزی و لوازمی است که از ۱۹۵۰ تا کنون در مسیر اردوگاه اصلی تا قله رها شده است. Δ

مراکز توزیع کوه در شهرستانها

همانگونه که خوانندگان محترم نشریه در شماره‌های گذشته مطلع گردیدند موضوع توزیع مجله به صورت گسترده در سطح کشور و خصوصاً بر روی کیوسک جراید شهرستانها یکی از مشکلات مهم ما جهت در دسترس قرار دادن فصلنامه به دست شما عزیزان بود. خوشبختانه این مشکل نیز با همت والای عده‌ای از دوستداران کوه و تا حدودی عوامل توزیع مطبوعات در حال برطرف شدن است. در اینجا لازم دیدیم که با درج مشخصات این دوستان ضمن معرفی آنان امکان مناسب‌تری را برای دریافت نشریه جهت دوستداران آن فراهم آوریم. لازم به اشاره است که اگر نسبت به درج مشخصات تعدادی از مراکز توزیع اقدام نگردیده و یا تلفن این عزیزان تغییر کرده است سریعاً با دفتر نشریه تماس حاصل فرمایند، و اگر دوستانی در سایر شهرستانهایی که فاقد نمایندگی توزیع می‌باشند، مایل به همکاری در این زمینه هستند ما را مطلع نمایند. Δ

همدان	محسن باقریه	۲۲۱۴۶۹	قائم شهر	عیسی پور	۹۳۱۳۶
همدان	عباس دانشگر	۲۴۱۹۴۸	بهبشهر	بیژن هزار جریبی	۲۴۵۴۱
کرمانشاه	رسول چلنگرپور	۸۳۰۸۵۵	رشت	صیادی	۴۷۴۱۹
کرمانشاه	امیر یلوزادیان	۸۴۰۹۶۵	بروجرد	شهرام لطیفی	۲۶۰۳۲
صحنه کرمانشاه	رامین سمعیان	۲۲۸۰	امل	صادری	۲۰۰۲۱
اردبیل	ایوب امیدیان	۲۲۱۲۸۱	گنبد	یوسف صمدی زنوس	۲۶۳۸۷
بجنورد	احمد ضرغامی مقدم	۲۷۲۸۳	یزد	محمد مهدی کمالیان	۵۵۶۷۶
کرج	تخیری	۲۲۷۳۸۷	خرم‌آباد	نجف‌وند	۲۹۹۸۷
قزوین	غلامعلی عباسی	۲۵۹۲۵	قزوین	حسن زرافشان	۲۷۹۷۸
نشابور	سامر	۲۶۸۳۱	مشهد	جواد نظام دوست	۳۲۰۲۰۶
سیرجان	عباس عرب‌کوئینی	۲۵۰۶۰	تبریز	مسعود آقابالائی	۶۱۰۸۷
اصفهان	سید جواد مرندی	۴۵۲۳۵۶	زاهدان	اعتمادی فر	۲۲۱۲۰۴-۵
اصفهان	شفیعی	۲۳۳۵۷۵-۲۴۳۷۷۳	کلاردشت	علی دوست‌فرضی	۲۵۷۹
دیواندره	سلام اسماعیل سرخ	۳۳۴۱	دورود	خسرو فروتنی	۲۴۸۲
میانه	شاه‌محمدی	۳۴۹۶۲	گرگان	یزدانی	۳۱۵۲۰
تکابین	اسماعیلی	۲۱۵۳۳	خلخال	سیامک صادقرزاده	۲۳۰۲۴-۲۳۰۶۱
زجان	باقر داداشی	۴۴۴۲۴۷	سنندج	ایازی	۳۶۵۱۱
رشت	علی اکبر کفایتی	۲۳۹۴۷	ساری	مرتضی جمشیدنژاد	۲۱۰۵۰
منجیل	حسن حاجی پور	۳۷۳۴	خوی	اسدلو	۲۷۹۹۹
اراک	علی محمد طاهری	۲۵۹۰۳			



گوناگون



نقش خورشید با سه صورت انسان در کوه خواجه

ابراهیم صدیقی

کوه خواجه، واقع در دریاچه هامون در زابل، دارای نقاشیهای دیواری زیبایی است که اکثر آنها، مربوط به دوره پارتهاست و از هنر یونان باستان و آشوریه الهام گرفته است. یکی از این نقاشیها، نقش خورشید با سه صورت انسان است.

جالب این که، این صورتها (صورت کودک، جوان و پیر)، بجای شش چشم و ابرو، چهار چشم و ابرو دارد و هر سه، صورت یک نفر را در کودکی، جوانی و پیری به نمایش می گذارد.

صورت کودک، طلوع آفتاب در مشرق و صورت جوان، خورشید را با نور کامل در میان روز در اوج آسمان و بالآخره صورت انسان پیر، غروب آفتاب را نشان می دهد.

اگر چه در این نقاشی، صورتها درهم و تا حدودی یک شکل است، اما مفهوم جالب و زیبایی را تداعی می کند؛ و آن، گذر زمان در حرکت روزانه خورشید است. چون گذشت ایام، این نقاشی را کم رنگ کرده، به جای عکس، این تصویر دقیقاً از روی آن نقاشی شده است. Δ

چه بگویم؟! که

تنها برای صرف چند لیوان چای! و... قطع انبوهی از جویهای خشک و تر و سوزاندن آن در فضائی سبز!!! چه بهای گزافی برای چند لحظه



تفریح! چرا؟ و آیا می توان احیاء کرد آنچه را خود مسبب آن هستیم؟! اگر آنچه را شما در این تصویر مشاهده می کنید به خیل عظیمی که در فصل بهار و تابستان پا به طبیعت می گذارند و علاقمند به برافروختن آتش هستند اضافه نمائید. عمق فاجعه را بهتر درک خواهیم کرد. Δ



گمنام! ولی...

در میان علاقه مندان به ورزش کوهنوردی، هستند اشخاصی که با وجود فعالیتهای مستمر ورزشی آنان در میان جامعه ورزشی ناشناس و یا کمتر شناخته شده اند و این به دلایل گوناگون و از جمله کمبود اطلاع رسانی در این زمینه است. در اینجا لازم دانستیم که به معرفی دو تن از این

تعجب نکنید!

این تریلی که با آرم و مشخصات نشریه کوه تزئین شده است حامل نشریات کوه و یا لوازم کوهنوردی وارداتی نمی باشد بلکه فقط یک ماکت است! که توسط دوستدار نشریه کوه آقای شاهرخ ظهیری از تبریز برای تبلیغ فصلنامه کوه تزئین شده و تصویر آن برای ما ارسال شده است. Δ

عزیزان گمنام ولی بر تلاش بپردازیم. حاج حمید ریسمان دوست را طی سی سال اخیر بسیاری از کوهنوردان قدیمی و جدید به هنگام صعود یا برگشت از قله دماوند دیده اند. او با ۶۳ سال سن همچنان پا در صعود به قله مختلف ایران و از جمله دماوند دارد. دوستان همسن و سال او که سالیان زیادی است با وی همگام شده اند، او را انسانی متین، متواضع و بی ادعا در ورزش مورد علاقه اش می شناسند. آخرین صعود ایشان به دماوند در سال گذشته با عدد قابل توجه ۷۰ رقم خورد. Δ

حتماً شما با اکبر خالقی راد متولد سال ۱۳۱۳ و بازنشسته بانک مرکزی ایران که در شماره قبل (گوناگون ص ۹۲) باگام شماری خود از میدان سربند به توجال مطلب جالبی را ارائه کرده بود. آشنا شده اید. او در ۲۳ مهرماه سال گذشته موفق شد در ۶۵ سالگی به سیصدمین صعود خود به قله توجال نایل شود. کوهنوردان سحرخیزی که در مسیر دربند به ارتفاعات بالادست آن در تردد هستند این دوستدار و عاشق طبیعت را در اکثر روزهای هفته به هنگام برگشت از کوه مشاهده می کنند. خالقی راد وقتی سخن از کوه می گوید سخت به هیجان می آید و برق شعف از چشمانش می درخشد. او با سی و سه بار صعود به قله دماوند همچنان انگیزه حضور در کوهستان و صعود به قله را دارد.

عمر تمامی این عاشقان طبیعت دراز باد. Δ



دائرة المعارف کوهنوردی

والث انس ورت

ترجمة جمشید هدایت نسب

C

قسمت ششم



شامونی Chamonix

دره‌ای که تا شمالی‌ترین جناح مون بلان در فرانسه امتداد یافته و شامل دهکده‌های زیبایی همچون تور، مون تراس، آرجنتیو، لس پراز، لس بوسونز و لوس هوجز است. خطوط راه‌آهن از طریق گردنه‌های فورکلاز، مونتو و مارتینی به جنوا منتهی می‌شود. و تونل مون بلان دره را به ایتالیا متصل می‌کند. گسترش آلپینسم در منطقه زرمات و آرزوی صعود قله مون بلان از جمله دلایل مشهور شدن شامونی است.

چیمبورازو ۶۲۴۵ متر

Chimborazo (6245 m.)

مشهورترین قله آتشفشانی کوردیلرا اکسیدنتال که در کشور اکوادور قرار گرفته است. در سال ۱۸۰۲ محقق به نام الکساندر ون هومبولدت تا ارتفاع ۵۴۸۲ متری قله پیش رفت. ولی اولین بار در سال ۱۸۸۰ توسط ادوارد ویمر، جی. اول کارل صعود شد. چند ماه بعد ویمر صعود خود را تکرار کرد. طی سالهای ۱۷۴۵ تا ۱۸۱۸ چنین تصور می‌شد

که چیمبورازو مرتفعترین قله جهان است.

تنوره

شکاف عمودی در یک صخره را گویند که از یک شیار یا ترک پهنتر و بزرگتر اما از یک تنگه باریکتر است. معمولاً یک نفر می‌تواند بدنش را داخل آن قرار دهد و به سادگی با لمس کردن آن حرکت کند که اغلب به یک طرف آن تکیه و پاهایش را به قسمت دیگر فشار می‌دهد. تنوره‌هایی که در معرض وزش باد قرار دارند خطرناک هستند.

کوهنوردی در چین

Climbing in China and Chinese Asia.

از مرتفعترین قله چین می‌توان از مینیا کونکا (۷۵۸۲ متر) و آمن ماجین (۷۱۵۵ متر) نام برد که به ترتیب در سالهای ۱۹۳۲ و ۱۹۶۰ توسط گروه‌های آمریکایی و چینی برای اولین بار فتح شدند. علاوه بر این، قله مرتفع دیگری را که ارتفاعی بیش از ۶۰۹۲ متر دارند می‌توان یافت که جالبترین آنها در مناطق سین کیانگ و تبت در رشته موسقاتی آتا واقع شده است:

کونگور ۲	۷۷۱۴ متر
موسقاتی آتا	۷۵۴۱ متر
کونگور ۱	۷۵۹۰ متر
چاکراگیل	۶۷۲۲ متر

قله منطقه تا پامیر امتداد یافته است که در تین شان مرتفعترین آنها، قله بوگروالا نزدیک به ۶۰۹۲ متر ارتفاع دارد. در فلات تبت قله مرتفعی واقع شده است که از مشهورترین آنها که با هیمالیا هم مرز است می‌توان از: گوسین دان یا شیشاپانگما (۸۰۴۶ متر) نام برد که

در سال ۱۹۶۱ توسط خود چینیها برای اولین بار صعود شد. قله نامچه باروا (۷۷۵۰ متر)، گیالاپری (۷۱۴۶ متر) و گورلامانداتا (۷۷۲۳ متر) نیز در این منطقه واقع است.

در منطقه ماناسوروار نیز قله‌ای جای گرفته‌اند که ارتفاعی بیش از ۷۰۰۵ متر دارند. در لهاسا و رشته دوپلیکس ارتفاع قله بیشتر است و در لبه شمالی فلات تبت کون لون و آلتین تاق واقع هستند که ارتفاعی در حدود ۷۰۰۵ تا ۷۶۱۵ متر دارند. منطقه کون لون تا مجلی به نام نانشان امتداد یافته که دارای قله‌ای است که نزدیک به ۶۰۹۲ متر ارتفاع دارند. سالهاست که هیچ‌یک از کوهنوردان غربی از این مناطق دیدن نکرده‌اند. دلیل این امر عمدتاً وجود مشکلات سیاسی بوده است. البته خود چینیها در مجلاتشان عکسها و تصاویری را همراه با گزارش صعود درج می‌کنند ولیکن پذیرش آن از جانب محافل کوهنوردی غرب با شک و تردید روبه‌رو است.



کلاه سنگنوردی

Climbing helmet

از جدیدترین و ضروری‌ترین وسایل کوهنوردی است که برای جلوگیری از صدمه در ناحیه سر به کار برده می‌شود. این کلاه هنگام سقوط از سنگ و همچنین هنگام ریزش سنگ حافظ سر کوهنورد است. جنس آن فایبرگلاس است که در قسمت چانه از جنس نرمتری ساخته شده است. کلاههایی که اخیراً درست شده چون تا ناحیه گردن امتداد یافته از ایمنی بیشتری برخوردار است. لذا با استقبال بیشتری از جانب کوهنوردان

روبه‌رو شده است. این وسیله برای اولین بار در سال ۱۹۵۰ تولید شده و از سال ۱۹۶۰ عمومیت پیدا کرد.

ایین استوارت کلاف

Clough, Ian Stewart

از چهره‌های برجسته کوهنوردی انگلیس که به طور مکرر نخستین صعودها را در اسکاتلند به ثبت رسانده است. نامبرده در صعود قله بن نویس، آبگولی، تیغه فرنی، آیگر، پاتاگونیا، برج مرکزی پین، گوری شانکارو جبهه جنوبی آناپورنا ۱ در گروه‌های بریتانیایی به موفقیت دست یافته است.

گردنه Col (f) - Saddle (E)

فرورفتگی شیب‌دار روی یال را گویند که معمولاً بین دو قله قرار گرفته است و به اندازه‌های مختلف وجود دارد؛ مثلاً گردنه فورکلاز آن قدر پهن است که می‌توان جاده ماشین‌رو در آن ایجاد کرد یا برای اسکی از آن استفاده کرد. گاهی گردنه خیلی باریک است که آن را شکاف می‌گویند. مسیرهایی را که از میان گردنه می‌گذرد، گذرگاه می‌نامند.

امیلیو کومیچی (۱۹۰۱ - ۱۹۴۰)

Comici, Emilio (1940 - 1901)

کوهنورد معروف ایتالیایی که در تریست به دنیا آمد. او یکی از نمایندگان اصلی کوهنوردی و سنگنوردی ایتالیا در بین دو جنگ جهانی بود. وی نزدیک به دویست مسیر جدید را روی دولومیتها صعود کرد که از مهمترین آنها اولین صعود سیمارگراند شمالی در سال ۱۹۳۳ به اتفاق برادران دیامی بود. کومیچی در جریان یکی از صعودهایش بر اثر سقوط از یک شکاف جان خود را از دست داد.

فرمانها Commands

در صعود روی سنگ برای درک ساده ارتباطات در حین استفاده از طناب، استفاده از برخی کلمات به

صورت فرمان ضروری است. کوهنوردان ممکن است که در حین صعود از نظر یکدیگر پنهان شوند یا باد و هوای بد بر دشواری کار آنها بیفزاید. در این لحظات است که کلمات خلاصه شده زیر باعث سهولت کار می‌شود.

راهنمایهای جلودار به نفر دوم:

جلودار: جمع کن! (منظور جمع کردن طناب است تا در ضمن نفر دوم خود را آماده صعود کند).

نفر دوم: به گوشم! (یعنی آماده‌ام و اگر کار دیگری هم هست بگو).

جلودار: حاضر شدی، حرکت کن! (نفر دوم حمایتش را رها می‌کند و آماده صعود می‌شود).

دستورها در حین صعود:

سفت کن! (به این معنا که طناب زیادی را بکشد).

شل کن! (منظور، دادن طناب بیشتر است زیرا که جلوجار گره خورده است).



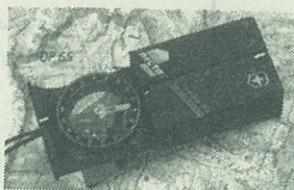
طناب گره خورده!

نگه‌دار! (به این معنا که طناب را بیش از این سفت نکنند).

قرمز را جمع کن! در صعودهایی که از دو طناب برای حمایت استفاده می‌شود و کوهنورد جلو احتیاج دارد که فقط یکی از آنها سفت شود و دیگری آزاد باشد نام رنگ طناب مورد نظر بیان می‌شود.

علاوه بر اینها همیشه کوهنوردانی که در بالا قرار دارند و از ریزش سنگ خیردار شده‌اند با عبارت

پایین سنگ افراد پایینی را مطلع می‌سازند.



قطب‌نما

وسیله مهم دریایی که مورد استفاده کوهنوردان است. انواع سنگین منشوری این وسیله جای خود را به نمونه‌های سبک‌تر داده است. برق محلی موجود می‌تواند روی قطب‌نما اثر بگذارد.

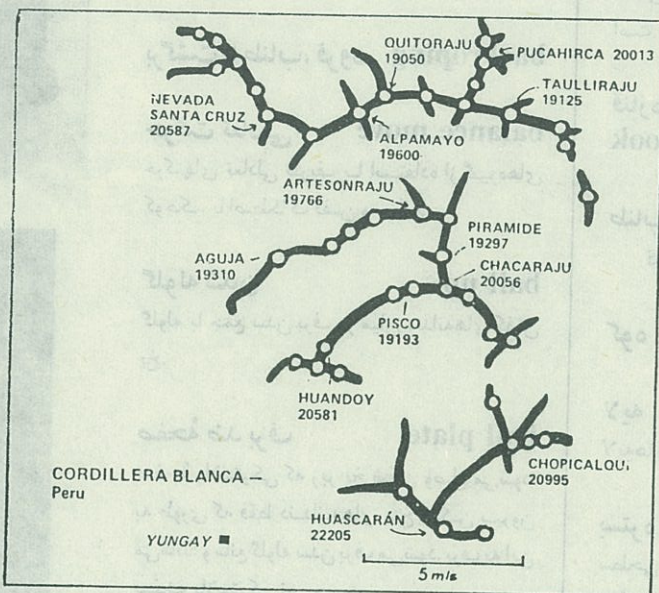
روی قله هاسکاران (۶۷۶۳ متر) موجب کشته شدن پانزده کوهنورد اهل چکسلواکی و یک کوهنورد اهل شیلی شد که در آن زمان مشغول صعود قله بودند.

هاسکاران مرتفعترین قله این ناحیه دارای دو قله اصلی است:

قله شمالی: ۶۶۵۰ متر که اولین بار در سال ۱۹۰۸ توسط توگ والد، میس و پگ فتح شد.

قله جنوبی: ۶۷۶۳ متر که اولین بار در سال ۱۹۳۲ توسط تیم بوچرز صعود شد.

همچنین تیم بوچرز عازم صعود دیگر قله مرتفع منطقه شد که از آن



جمله می‌توان از قله شمالی هواندوی (۶۳۹۱ متر) نام برد. سه قله معروف دیگر که کوتاهتر اما دشوارتر و زیباتر هستند عبارتند از: چاکارایو (۶۱۰۹ متر)، آلیامایو (۵۹۷۰ متر) و نوادو کایش (۵۷۶۱ متر) که به ترتیب در سالهای ۱۹۵۶، ۱۹۵۷ و ۱۹۶۰ توسط ترای، داوایل، گودین، جینی، مارتین، سوریاس (چاکارایو قله غربی)، تیم هاسور (آلیامایو) و ریال. کراوورد و استوارت (نوادوکایش) فتح شدند. قله شرقی چاکارایو نیز اولین بار توسط ترای، ماگنون دوبوست، گندر و سوبیس صعود شد. این ناحیه مردمی‌ترین ناحیه

کور دیلر ابلانکا

Cordillera blanca

بهترین منطقه شناخته شده آند که در پرو واقع شده و شناسایی آن در سالهای اخیر با تلاشی بیشتر دنبال شده است؛ منطقه بسیار زیبایی که به سادگی می‌توان از لیما بدان دسترسی پیدا کرد. از اوایل مه تا اواسط اگوست زمان مناسب برای صعود قله زب، مرتفع و دشوار آن است. متأسفانه این منطقه در سال ۱۹۷۰ دچار زمین‌لرزه وحشتناکی شد که باعث انهدام دهکده هواراس گردید. علاوه بر این، آثار زمین‌لرزه

کوهنوردی در آند است.

۱ پایتخت پرو.

کور دیلای مرکزی (شیلی)

Cordillera Central (chile)

بخشی از آند که در حدود ۱۲۵ کیلومتر طول و ۲۲ کیلومتر عرض دارد و دقیقاً از شرق سانتیاگو آغاز می‌شود. شیلی و آرژانتین در کنار این بخش آند واقع شده‌اند که بلندترین قله آن آکونگایوا (۶۹۵۵ متر) در آرژانتین است. در بخش شیلی نیز توپونگاتو (۶۵۴۶ متر) مرتفعترین قله است که هر دو در سال ۱۸۹۷ توسط زور بریگن و دنیس فتح شده‌اند. از دیگر قله مرتفع می‌توان از نوادو جونکال (۶۱۰۶ متر) نام برد که در سال ۱۹۱۰ ریچرت، هلینگ و نیرا آن را برای اولین بار صعود کردند. علاوه بر این، قله دیگری با ارتفاع بین ۵۱۷۸ تا ۵۷۸۷ متر در این منطقه به چشم می‌خورد.

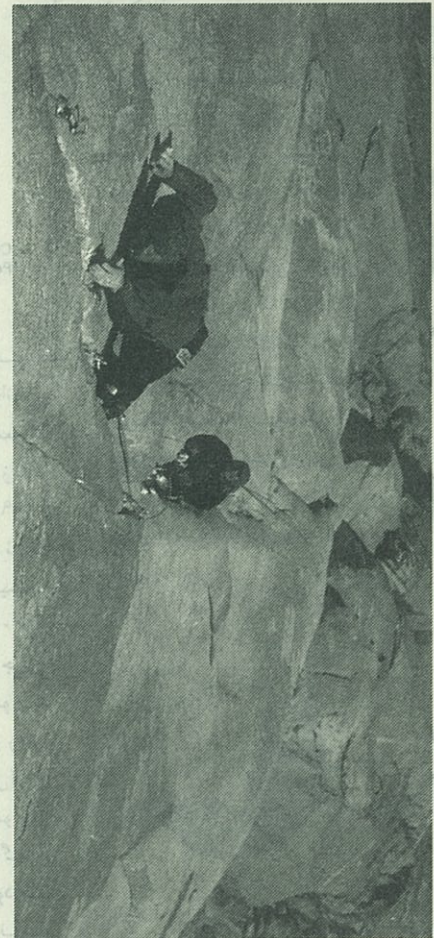
چون تمامی قله منطقه به سادگی در دسترس عموم مردم است، کوهنوردی در این ناحیه پیشرفت چشمگیری داشته است. در حال حاضر نزدیک به پنجاه باشگاه کوهنوردی در سانتیاگو فعالیت دارند و پناه‌گاهها و کلیه‌های متعددی در دره‌های مرتفع آن بنا شده است. از شهر تا پای قله ۵۱۷۸ متری آن با ماشین فقط پنج ساعت راه است. منطقه عمدتاً یخچالی است و صخره‌ها کیفیت چندان خوبی ندارند. مدت زمان اسکی هم در سال حدود پنج ماه است که دارای وضعیت نسبتاً خوبی است.

ادامه دارد...



واژه‌نامه کوهنوردی

عباس محمدی



balaclava باشلق، کلاه صورت پوش

balance climbing صعود تعادلی

صعود روی سنگ یا یخ با استفاده از گیره یا جا پاهای بسیار کوچک، و حفظ تعادل با ظرافت و دقت.

backpack کوله پشتی

back rope طناب پشتیبان

عبور نفر دوم با کمک طناب پشتیبان در ابتدای اریب (traverse) های دشوار. یک طناب اضافه یا دنباله طناب اصلی از یک میانی عبور داده می شود و هنگامی که نفر دوم حرکت می کند، نفر اول این طناب را بیرون می دهد و طناب اصلی را جمع می کند. به این ترتیب نفر دوم حمایت بهتری خواهد داشت.

backroping برگشت با طناب، فرود

balance move حرکت تعادلی

حرکتهای تعادلی ظریف با استفاده از گیره های کوچک، یا اصطکاک کفش و سنگ.

ball up گلوله شدن

گلوله یا جمع شدن برف در میان دندانهای کفش یخ.

ball plate صفحه ضد برف

صفحه پلاستیکی که زیر یخ شکن وصل می شود؛ به طوری که فقط دندانهای یخ شکن بیرون می ماند؛ و مانع گلوله شدن برف می شود. برف به این صفحه پلاستیکی نمی چسبد.

bare glacier یخچال برهنه

یخچالی که سطح آن را سنگ غلطان و خرده سنگهای یخچالی نپوشانده است. معمولاً قسمتهای بالایی یخچالها برهنه و قسمتهای پایین پوشیده از سنگ است.

barre rocheuse مانع سنگی

توده یا مانع سنگی پرشیب و صاف که معمولاً ضمن «بیش راهپیمایی» با آنها برخورد می شود. صخره هایی که دستیابی به بخشهای بالایی کوهستان (برف مرز، یخچال) را دشوار می سازد.

basalt بازالت

سنگ ریزدانه آذرین که معمولاً برای صعود مناسب نیست.

base camp پایگاه

نخستین بارگاه که در پایین کوه برقرار می شود و معمولاً بزرگترین بارگاه و محل تدارک رسانی برای بارگاه یا چادرگاههای بالاتر است.

advanced base camp ←

زیرپوش

base layer → **thermal layer**

baston دژسنگ

اصطلاحی که گاه در بریتانیا به کار می رود و به معنای یالواره برجسته یا بخش صافی از یک صخره است.

قناره

bathook(Am.) → **sky hook**

طناب سینه، صندلی صعود

baudrier(fr.) → **harness**

bealach (Gaelic) کوه

bedding لایه

لایه ها یا چینه های رسوبی.

bedding plane بستره

سطحی که لایه های رسوبی را از یکدیگر جدا می کند. شکاف میان دو لایه سنگ. بسیاری از گیره های صعود، اشکال گوناگون بستره ها هستند.

beinn (Gaelic) کوه

belay حمایت، حمایت کردن

روش در امان نگهداشتن خود یا نفر همراه از خطر یک سقوط مرگبار. سنگنوردی که با یک تکه طناب کوتاه یا با دنباله طناب صعود خود را به «نقطه حمایت» متصل می کند (خود حمایت)؛ یا سر طنابی که طناب صعود را از نقاط «حمایت مانی» عبور می دهد، وظیفه حمایت را به عهده دارد. نفر حمایت کننده با طناب دادن به موقع یا جمع کردن طناب اضافه، صعود کننده را حمایت می کند.

کمر بند حمایت

کیسه کوچکی که به کمر بسته می‌شود و خرده‌ریزها را در آن جا می‌دهند.



ben (Scot.) → **mountain کوه**

bench mark **پایه نشان**

نقاطی که ارتفاع آن تعیین و با علائم مخصوص، روی سنگ یا پایه بتنی مشخص شده است. این نقاط روی نقشه نیز با علائم قراردادی و معمولاً با حروف **B.M** مشخص می‌شوند.

benighted **شب‌زده**

گروه یا فردی که ضمن صعود (یا بازگشت) به شب برخورد می‌کند و مجبور به شب‌مانی می‌شود (در مقابل: شب‌مانی با برنامه یا planned bivouac)

bergfall **بهمن سنگ**

توده سنگی که از کوه فروریزد (rock - avalanche)

bergschrand (Gr) **سرچاک، شکاف**

بالاترین یخ‌چاک (شکاف یخ) که بستر یخچال را از شیب یخ بالا یا دیواره جدا می‌کند.

شب‌مانی

bivak (Gr) → **bivouac**

جان‌پناه

schachtel(Gr) → **bivouac hut bivak**

کیسه شب‌مانی

bivi bag → **bivvy bag**

bivouac **شب‌مانی**

گذراندن شب در فضای باز کوهستان، یا در یک غار برفی، یا در یک کیسه شب‌مانی. ماندن در تصویر کوهستان بدون وسایل کافی مانند چادر بزرگ.

bivouac hut **جان‌پناه**

پناهگاه کوچک، جان‌پناه اضطراری.

کیسه شب‌مانی

bivouack sack → **bivvy Bag**

کیسه شب‌مانی، کیسه نجات

bivouack sack **bivvy bag**

کیسه‌ای که شخص می‌تواند با یا بدون کیسه خواب

waist belt → **belay belt**

belay chain **زنجیره حمایت**

مجموعه میخ یا گوه و سایر وسایل که با طناب صعود و طنابچه‌ها و نوارها و... به حفظ صعودکننده از خطر یک سقوط مرگبار کمک می‌کند.

ترمز طناب، ابزار حمایت

belay device

وسایلی که با ایجاد اصطکاک روی طناب، حرکت آن را مهار می‌کنند. این وسایل برای مهار یک سقوط، کنترل فرود و انجام عملیات نجات به کار می‌رود. معروفترین انواع آن صفحه اشتیخت و صفحه هشت است.

حمایت دوسویه

belay in opposition

انداختن طناب «حمایت مستقیم» به دور دو زبانه سنگی دور از هم به منظور اطمینان از سر نخوردن یا در نرفتن طناب.

طناب انفرادی، تکه طناب

belay length

تکه طناب ۱۰ یا ۱۱ میلیمتری به طول حدوداً ۳ متر که برای درست کردن کارگاه یا بستن طناب صعود به خود استفاده می‌شود. (sling).

ترمز طناب

belay plate → **belay device**

belay point **کارگاه، نقطه حمایت**

محل‌ای که نفر حمایت‌کننده از آنجا شخص صعودکننده را حمایت می‌کند.

belay seat **صندلی حمایت**

تور یا پارچه‌ای که می‌توان در حمایت‌های طولانی روی آن نشست.

Bell stretcher **برانکار بل**

برانکار نجات که در دو نیمه قابل اتصال ساخته شده است و می‌توان در زیر آن کفشک برای کشیدن روی زمین یا سطح صخره‌ها نصب کرد.

کمر بند صعود

belt → **climbing belt**

belt pack **همیان، کیف کمری**



به درون آن برود و خود را از باد و سرما در امان بدارد.

ادامه دارد ...

گفتگو

مسعود اشرفی

به طور حتم، خوانندگان عزیز، از اطلاعاتی که تاکنون از این نشریه، یا سایر منابع، در مورد تاریخچه کوهنوردی به دست آورده‌اند، متوجه این نکته گردیده‌اند که این ورزش، به عنوان یک رشته ورزشی وارد شده به کشور، مورد توجه و قبول گرفته است و سایر ملل، به خصوص اروپاییان، از پیشگامان آن محسوب می‌شوند.

با ورود این رشته ورزشی به ایران (در حدود ۶ دهه قبل)، ضرورت استفاده از لوازم و ابزار مورد نیاز احساس شد و بعدها، با توجه به رشد رشته‌های گوناگون کوهپیمایی، سنگنوردی، یخنوردی و در یک دهه گذشته، دیواردهای مصنوعی، ضرورت استفاده از این ابزار، بیشتر مورد توجه ورزشکاران قرار گرفته و فرهیختگان علاقمند به ورزش نیز به تدریج در صدد تولید ابزار و لوازم اولیه از یک طرف و واردات وسایل تخصصی‌تر و پیشرفته از سوی دیگر برآمدند.

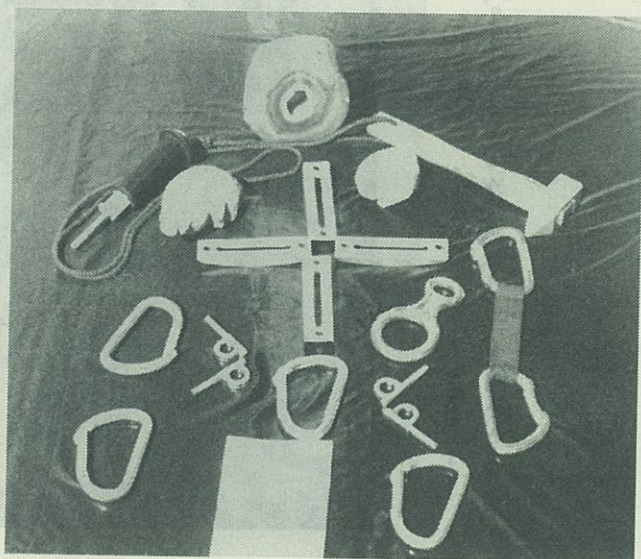
در این سیر تاریخی صعود، می‌توان استفاده از یک گونی برای حمل لوازم به منظور صعود به بام ایران (دماوند)، استفاده از میخهای معمولی برای صعود از دیواره علم کوه، پوشیدن گالش و استفاده از چارق را در تصاویر دید و یا در نوشته‌ها مطالعه کرد. طی دو دهه اخیر، با رشد جمعیت و تغییرات گوناگونی که در عرصه‌های سیاسی و اجتماعی در ایران صورت گرفته است، توجه عامه مردم به طرف ورزشهای کوهستانی بیشتر گردیده و استعداد بالقوه فضای کوهستانی ایران نیز به آن شتاب بیشتری بخشیده است. همسو با این نیاز، مراکز ساخت و تهیه لوازم کوهنوردی نیز روزبه‌روز گسترش بیشتری پیدا کرده، که در این زمینه ساخت کفشهای کوهپیمایی سبک و نیمه‌سنگین، انواع کوله‌پشتی، کیسه خواب و البسه مورد نیاز از تعدد و تنوع چشمگیری برخوردار بوده است. لیکن، تولید ابزارهای فنی، چون: طناب، کارابین، میخ، چکش، کلنگ، شفت و دهها نوع دیگر ابزار از این قبیل، به لحاظ نداشتن فن‌آوری مورد نیاز، سرمایه‌گذاری سنگین و کمبود متقاضی در بازار (که بتواند جوابگوی سرمایه‌گذاری صورت گرفته باشد)، بسیار کمتر مورد توجه قرار گرفته و تنها در مواردی (با توجه به کمبود و گرانی وسایل) به ساخت وسایل دست‌ساز، بدون رعایت استانداردهای لازم پرداخته شده است! چندی قبل، افتخار آشنایی با یک صنعتگر و شیفته ورزشهای کوهستانی در دفتر نشریه کوه برایم فراهم گردید. ایشان از کوهنوردان اراکی و در حال حاضر، مقیم اصفهان هستند و برای معرفی کالای خودشان و چگونگی ساخت آن، به نزد ما آمده بودند. لذا، با توجه به اهمیت موضوع، بر آن شدیم که در دیدار بعدی، گفتگویی با ایشان داشته باشیم و شما را در جریان فعالیت ورزشی و صنعتی ایشان که می‌تواند تحول مهمی در زمینه برآورده کردن نیاز روزافزون به ابزار و وسایل فنی ورزشهای کوهستانی در ایران باشد، قرار دهیم.



مقدمه:

همگام با روند رشد فن‌آوری در تمامی زمینه‌های علوم و فنون در جهان، ورزش نیز از این قاعده مستثنی نبوده است و محققان و ورزشکاران حرفه‌ای در هر رشته ورزشی، برای اختراع و ساخت ابزار تازه و رسیدن به سرعت، استقامت و قدرت بیشتر، به منظور کسب رکوردهای جدید و تکبیدن بر اسکوهای قهرمانی جهان، به رقابتی شدید و گسترده پرداخته‌اند. در این راستا و با نگاهی کوتاه به ابزار مورد نیاز و کاربردی در ورزشهای گوناگون، به راحتی می‌توان یک تفاوت بسیار فاحش را در تعدد و تنوع ابزار مورد نیاز ورزش کوهنوردی در مقایسه با ابزار مورد نیاز در سایر ورزشها مشاهده کرد. به طور مثال، چنانچه ابزار به کار گرفته شده در تمامی رشته‌های دو و میدانی را (که به عنوان ورزش مادر شناخته شده است) در کنار تنها یکی از رشته‌های کوهنوردی، و به طور مثال، سنگنوردی قرار دهید، مشاهده خواهید کرد که ابزار مورد نیاز در سنگنوردی از تعدد و تنوع بیشتری برخوردار است. به مفهوم دیگر، چنانچه میزان خطرات گوناگون ناشی از ابزار به کار گرفته شده در رشته دو و میدانی را در یک ورزشگاه، با ابزار به کار گرفته شده در رشته سنگنوردی در فضای کوهستانی و دور از امکانات شهری مقایسه کنیم، به ضرورت و اهمیت استاندارد این‌گونه لوازم، بیشتر وقوف می‌یابیم.

امجد سماواتی کوهنورد و صنعتگر پر تلاش ایرانی



اقلام گوناگون تولید شده در کارگاه صنعتی مهر

* این دو قطعه، چه زمانی به مرحله تولید رسید؟

■ حدود دو سال قبل، ساخت رول و دسته رول به پایان رسید. بعد توجه من به ساختن کارابین که از لحاظ بالا بودن میزان استفاده و بیجیدگی ساخت آن از نظر فنی، بسیار پراهمیت است، جلب شد. در آن هنگام، هر بار که ما برای رفع نیازهای فنی خودمان به هیئت کوهنوردی اصفهان مراجعه می کردیم، تعداد کمی کارابین که آنهم از لحاظ ایمنی، غیرقابل استفاده و بسیار کهنه بود به ما تحویل می دادند. البته شرکت‌های معتبر سازنده این گونه لوازم، خودشان تأکید دارند که پس از سه سال استفاده از این وسایل، باید آنها را از رده خارج کرد. در حالی که دهانه این کارابینها، زمانی که بر روی آن فشار وارد می شد، قفل می شد و این به طور دقیق، نشان دهنده به پایان رسیدن عمر کارابین بود (زیرا فلز مربوطه به اصطلاح خسته شده و در آن خزش به وجود آمده بود و ظرفیت فشارپذیری آن نیز پایان یافته بود). لیکن ما به دلیل علاقه سدید به این ورزش، مجبور بودیم خطرات آن را بپذیریم و البته شرایط کار برای سایر دوستان در دیگر نقاط کشور هم به همین گونه بود.

* آیا گروه شما برای رفع این مشکل، اقدام مستقیم برای خرید این گونه لوازم نمی کرد؟

■ بودجه گروه ما بسیار محدود بود. یک بار برای خرید به تهران آمدیم و با پرداخت صد هزار تومان، تنها توانستیم چهارده عدد کارابین و یک عدد هشت فرود تهیه کنیم.

* این وسایل را از فروشگاه ورزشی خریدید؟

■ خیر، به طور مستقیم از فدراسیون کوهنوردی خریداری کردیم. در برگشت از این سفر بود که با توجه به زمینه های قبلی، تصمیم قطعی گرفتیم که اقدام به تحقیق و ساخت کارابین کنیم. دو سال تمام تحقیق و بررسی مداوم، موجب گردید که به مدیریت کارگاه بزرگی که در اختیار دارم، صدمات زیادی وارد شود بالاخره، قطعات و پرسهای در دست ساخت را از روی دستگاهها پائین گذاشتم و به ساخت کارابین پرداختم.

* آقای سماواتی، شما در روند تحقیق و ساخت این وسیله، از انگیزه های

* لطفاً به معرفی خودتان بپردازید.

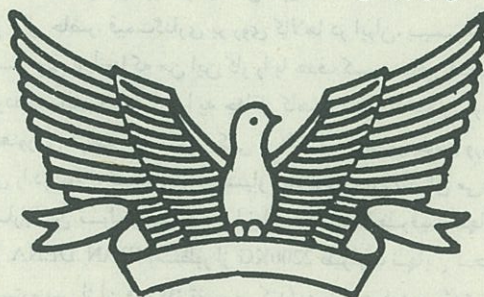
■ من، امجد سماواتی یکی از کوهنوردان عاشق ورزش و کشورم ایران هستم. ۴۳ ساله هستم و حدود ۲۳ سال است که به ورزش کوهنوردی پرداخته‌ام. رشته تخصصی من فلز کاری است و حدود ۲۰ سال است که در این زمینه، سابقه کار تئوری و عملی بر روی قطعات استیل و ساخت ماشینهای صنعتی و پرسهای هیدرولیکی و مکانیکی دارم.

* چه انگیزه‌ای شما را به سمت تحقیق و ساخت ابزار فنی کوهنوردی هدایت کرده است؟

■ یکی از رشته‌های مورد علاقه من سنگنوردی است. البته در حال حاضر، به لحاظ بالا بودن سن، کمتر به صعودهای دشوار فنی می پردازم و حدود ۳۰ ماه قبل، هنگام صعود بر روی یکی از دیواره‌های اصفهان به نام «خان» نکته مهمی توجه مرا به خودش جلب کرد و آن این بود که متوجه شدم، تمامی ابزار مورد استفاده در صعود ما خارجی است و این فکر که چرا ما باید برای ورزش کردن، این گونه به خارج وابسته باشیم، تحولی در ذهنم ایجاد کرد و با توجه به اینکه حرفه‌ام فنی است و تا حدودی نیز ابزار کار را در اختیار دارم، اقدام به تحقیق در زمینه ساخت این گونه لوازم کردم. البته از عوامل اصلی دیگر یعنی نشریه خودمان فصلنامه کوه هم که قبل از آن مبنای ذهنی دیگری را برای ساخت این وسایل برایم فراهم کرده بود هم می بایستی نام ببرم.

* پس از تحقیق اولین قطعه‌ای که مبادرت به ساخت آن کردید، چه بود؟

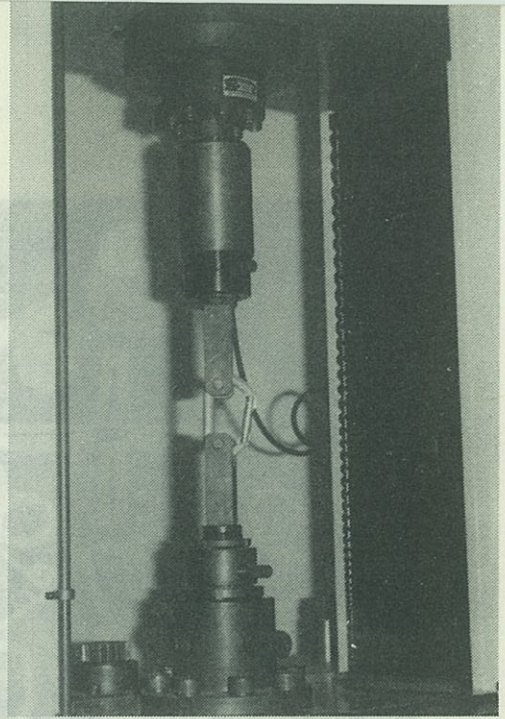
پله رکاب از روی نمونه خارجی آن «ادلوایز»، نخستین تولید من بود که از لحاظ ظاهر و عملکرد، به طور کامل با مشابه خارجی آن برابری می کند. پس از تولید این ابزار (و با توجه به کمتر مورد استفاده قرار گرفتن آن) توجه خودم را به ساخت رول معطوف کردم. و پس از مدتی، رولهای ساخته شده با مقاومت کششی ۱۴۰۰ کیلوگرم و استحکام از هم گسیختگی ۲۰۰۰ کیلوگرم، با تأیید مرکز تحقیقات مهندسی جهادسازندگی اصفهان به تولید رسید و از آن بر روی دیواره‌های مختلف استفاده کردیم. در حین استفاده از این رولها، متوجه نیاز به ساخت دسته‌های رول و مته آن شدم. (در آن موقع از نوع روسی آن استفاده می کردیم) با توجه به اطلاعاتی که از دو نشریه «کلایمینگ» و «راک اند آیس» به دست آورده بودم، نوع جدیدی از آن را مشاهده کردم که از لحاظ روکش پلاستیکی دسته، عدم انتقال ضربه به دست و مقاومت در مقابل ضربه چکش ایده آل بود. لذا با توجه به نیاز به این ابزار و قیمت بالای آن (که ۴۰ دلار آمریکا قیمت داده شده بود)، هنگامی که کار تحقیقی خودم را در این زمینه به پایان رساندم، اقدام به ساخت آن کردم که با نمونه خارجی آن، به طور کامل برابری می کند.



کارخانه صنعتی و تحقیقاتی (مهر)

سازنده انواع وسایل کوهنوردی

«دنا»



است که با نکات فنی بسیاری همراه است. آیا شما به اهمیت و ضرورت آزمایشهای گوناگون پس از تولید توجه نموده و برای استاندارد کردن کالای تولید شده اقدام کرده‌اید؟ زیرا استفاده از آن، در واقع به حیات یک ورزشکار مرتبط و از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است.

■ من اطلاعات مربوط به کارابین را به صورت یک جزوه کوچک در داخل جعبه‌های حاوی کارابین قرار داده‌ام تا استفاده‌کنندگان از آن مطلع گردند. لیکن اجازه بدهید قبل از پاسخ به شما، من از شما یک سؤال داشته باشم. آیا اسلینگهایی که در حال حاضر در دنیا تولید می‌شود نیز دارای استانداردهای لازمه هست و یا تنیکهایی که در ایران در حال تولید است این دارای استانداردهای لازم هست؟ بله، شما مطمئن باشید که تمامی ابزارهایی که مثلاً در یک صعود مورد استفاده یک سنگنورد قرار می‌گیرد، از نظر ایمنی به صورت زنجیره‌ای باید دارای استاندارد باشد و به فرض، اگر اسلینگ از این قاعده مثثنی باشد، در واقع، این یک حلقه مفقود شده از یک زنجیره ایمنی است که در مواقع بروز خطر، می‌تواند بسیار خطرناک و فاجعه‌آفرین باشد.

■ لطفاً به ادامه پاسخ خودتان بپردازید.

■ این کارابینها در امتحان ۱۲۰۰ کیلوگرم کششی و ۱۴۰۰ کیلوگرم شوک، پاسخ مناسب خود را داده و از طرف مرکز تحقیقات مهندسی جهاد اصفهان، مورد تأیید قرار گرفته است و به دنبال تأییدیه سایر مراکز استاندارد هم هستیم. من کاملاً از آنچه که انجام داده‌ام مطمئنم و از ضرورت‌هایی که برای امتحان این‌گونه وسایل، قبلی از توزیع در بازار وجود دارد مطلع هستم. در حال حاضر نیز به عقیده من می‌توان یک هیئت علمی و کارشناسی (که در آن کوهنوردان باتجربه نیز حضور داشته باشند) تشکیل داد تا در مورد وسایل ساخته شده و همچنین ابزارهای در دست ساخت، اظهارنظر کنند تا هر چه زودتر، این نوع وابستگی به کشورهای خارجی نیز از میان برداشته شود.

■ آیا شما برای تحقیق در مورد ساختن و استاندارد کردن تولیدات خودتان، تنها به منابع داخلی و تجربیات شخصی متکی بوده‌اید، یا از منابع خارجی نیز در این زمینه استفاده کرده‌اید؟

■ من به طور دقیق، خواسته‌ام تا تمامی موارد ایمنی را که تولیدکنندگان خارجی و مراکز استاندارد برای این‌گونه ابزار در نظر می‌گیرند و اعمال می‌کنند در کارخانه خودم انجام دهم از جمله: بارگذاری، سنجش سختی، نوع عملیات حرارتی، نوع کوره‌ها و نوع ابزارها و... تا تولیدات من با نمونه‌های خارجی آن، مطابقت داشته باشد.

■ پس از مراحل تحقیق و ساخت این‌گونه ابزارها، شما باید دارای سیامت مشخصی در زمینه قیمت‌گذاری و نحوه توزیع مناسب تولیدات خود در ایران باشید. آیا در این مورد توضیحاتی دارید؟

■ در حال حاضر، قیمت‌گذاری بر روی کالاها در ایران، بیشتر بدون ضابطه است، ولی از آنجا که من این کار را با هدف کسب منافع اقتصادی شروع نکردم، مایلیم قیمت آن را به حداقل کاهش دهیم. تا امکان توسعه ورزش کوهنوردی فراهم آید. من، یکی از دلایل مهجور بودن ورزش کوهنوردی را در ایران، کمبود و گرانی بسیار زیاد لوازم مورد نیاز آن می‌دانم برای کارابین تولید شده که با نام حک شده ظرفیت نهایی IRAN DENA 2200KG (منظور از 2200KG ظرفیت نهایی تحمل کارابین است و پس از آن فرم فلز تغییر می‌کند) به بازار عرضه می‌شود، نرخ ۱۸۵۰ تومان را (نرخ تکفروشی) در نظر گرفته‌ام و برای توزیع آن، باید بگویم که بعد از یک آگهی که در نشریه خودمان (فصلنامه شماره ۱۴) چاپ شد، متقاضیان با من تماس می‌گیرند (که این مقدار زیادی از وقت مرا به خود

قوی برخوردار بوده‌اید، لیکن با معضلات اقتصادی که تاکنون با آنها مواجه شده‌اید، چگونه کنار آمده‌اید؟

■ من از ابتدا، هیچ‌گونه انتظاری برای کسب استفاده‌های مالی نداشته‌ام و تنها خواسته‌ام با به ثمر نشستن زحماتم، ضمن برآورده کردن نیازهای تمامی علاقه‌مندان به ورزشهای کوهستانی (که همه آنها را مانند خودم، در داشتن و استفاده کردن از این‌گونه لوازم ورزشی ذی‌حق می‌دانم)، این را ثابت کنم که با وجود تمامی تحریمهایی که در مورد در اختیار نهادن فن‌آوری این‌گونه ابزارها برای کشورهای در حال توسعه وجود دارد، ایرانیان می‌توانند با تکیه بر دانش، تجارب، همت و فرهنگ والای خود، به دستاوردهای مهمی نایل شوند.

■ چگونه مشکلات فنی ساخت را توانستید پشت سر بگذارید؟

■ در هر نوع ساخت و ساز، به طور یقین، مشکلاتی پیش روی سازنده وجود دارد؛ زیرا حلقه‌های ساخت در کشور ما، به صورت زنجیره‌ای ناپیوسته است. تهیه مواد اولیه، ساخت، اوج‌دهی و تمامی روندکار با مشکلات زیادی توأم است. لیکن ما کوهنوردان، از مشکلات نمی‌هراسیم؛ زیرا همیشه با آنها روبرو هستیم و در نهایت، با موفقیت از آنها می‌گذریم.

■ شما اظهار کردید که خودتان به ورزش سنگنوردی می‌پردازید و دارای سوابقی در این رشته هستید و از طرف دیگر کار تخصصی شما ساخت و ساز



حرارت‌دهی در کوره در دمای بالای ۴۵۰ درجه



بدنه آماده شده کارابینهای در دست ساخت

اختصاص می‌دهد) ولی به دلایل بازی در این زمینه علاقه‌ای ندارم و در حد امکان، سعی خواهم کرد که با قیمتی که برای آن در نظر گرفته‌ام، به دست مصرف کننده برسد.

* آیا باز هم به فکر ساخت سایر ابزارهای فنی و متنوع ورزشیهای کوهستانی هستید؟

■ من مایل هستم ضمن مشورت با شما در این زمینه، به جامعه کوهنوردی، فدراسیون کوهنوردی و تمامی علاقه‌مندان اعلام کنم که حاضرم سفارش ساخت هرگونه لوازم فنی مطابق با استانداردهای بین‌المللی را بپذیرم و با صراحت اعلام می‌کنم که ما قادر هستیم از نظر ساخت این‌گونه ابزارها در جایگاه سال ۱۹۳۶ اروپا بایستیم و خواهیم ایستاد و در نتیجه، خودمان را نیز باور خواهیم کرد. در حال حاضر من مشغول ساخت نوع جدیدی از کارابین که با زاویه شکست بر روی زبانه آن قابلیت‌های بیشتری در کار سنگ‌نوردی و خصوصاً دیواره‌های مصنوعی دارد هستم و همین‌طور هستم فرود.

* شما پس از پشت سر گذاشتن این همه ناملاایمات روحی و مشکلات اقتصادی، چه انتظاری از متولیان صنعت و ورزش کشور دارید؟

■ من تاکنون سعی کرده‌ام در زندگی انسان مستقلی باشم و نه تنها از کسی کمکی نخواستام، بلکه سعی کرده‌ام که همیشه به دیگران کمک کنم. در ملاقات با رئیس فدراسیون کوهنوردی، انتظار داشتم که ایشان بعد از توضیحات من بگویند که برو این وسایل را بساز، ولی اگر حادثه‌ای اتفاق افتاد من پدیرت را درمی‌آورم. من هرگز این مطلب را توهین به خودم تلقی نمی‌کردم و حتی آن را به عنوان تشویق می‌پذیرفتم! در یکی از تماسهایی که با آقای دکتر خلیلی، مسئول تربیت بدنی اصفهان داشتم، به ایشان اظهار داشتم که من از شما، توقع هیچ‌گونه حمایت مادی ندارم، لیکن ما کوهنوردان، اصطلاح خاصی بین خودمان داریم و آن هم «حمایت روانی» است به این صورت که اگر در یک مسیر صعود فنی، طنابی به ما وصل باشد و آن مسیر را بدون هیچ‌گونه فشاری به طناب صعود کنیم، شاید بار دیگر بدون آن طناب، دیگر قادر به صعود آن مسیر نباشیم و این رشته طناب، تنها، جنبه یک حمایت روانی را از صعودکننده دارد و ایشان در این مدت، به هر نحو که توانسته‌اند از من حمایت کرده‌اند و در اینجا لازم است که از ایشان تشکر و قدردانی کنم.

* از مصرف کنندگان این کارابینها چه انتظاری دارید و فکر می‌کنید چگونه باید از این ابزار استفاده کنند؟

■ طبیعی است که اکثر مصرف‌کنندگان، در این زمینه اطلاعات فنی ندارند و من سعی کرده‌ام در جزوه همراه این کارابینها، اطلاعات لازم را به آنها بدهم و درخواست کنم که در صورت برخورد با موارد مشکوک، با دقت نظر و ایرادات بجا، توصیه‌های خودشان را به من منتقل کنند تا در آینده بتوانم

کارابینهای تولید شده را با کیفیت مطلوبتری به بازار عرضه کنم.

* آیا توصیه یا صحبت خاص دیگری برای خوانندگان نشریه کوه دارید؟

■ تنها ذکر دو نکته را ضروری می‌دانم: اول این که: شاید برای بعضی‌ها، ساخت این‌گونه وسایل خیلی ساده به نظر برسد و به طور مثال بخواهند با مفتول ساده‌ای اقدام به ساخت کارابین کنند که در اینجا آنها را به شدت از این کار نهی می‌کنم، زیرا ساخت این وسیله، کاری بسیار حساس و حساب شده است و استفاده‌کنندگان نیز باید به طور کامل، به نحوه استفاده از این‌گونه وسایل آگاه باشند. دیگر این که درخواست ایجاد یک تشکیلات منسجم را به منظور بررسی و تأیید کلیه لوازم کوهنوردی (که در حال ساخت و ارائه به جامعه کوهنوردی است) دارم. من بایم را در جای پای شرکت‌های خارجی گذاشته‌ام (که حدود شصت سال تجربه ساخت این‌گونه لوازم را دارند). شاید در این زمینه، کاستیهایی در کار من وجود داشته باشد، ولی مطمئن هستم که این کاستیها نمی‌تواند خطرات جانی برای مصرف‌کننده به وجود آورد.

* ما هم برای شما که در این شرایط اقتصادی، با اقدام شجاعانه خودتان، در صدد رفع پاره‌ای از نیازهای مبرم این گروه از ورزشکاران جوان ایرانی برآمده‌اید، آرزوی موفقیت روزافزون می‌کنیم. در آخرین لحظاتی که صفحات این گفتگو در حال بسته شدن بود خبر مسرت‌بخش دیگری از آقای سماواتی دریافت نمودیم مبنی بر اینکه ساخت کارابین جدید به پایان رسیده و براساس اعلام‌نظر مرکز تحقیقات مهندسی جهاد اصفهان با $3/134 \text{ KG} / 1 \text{ G}$ مورد تأیید قرار گرفته و ایشان برای اطمینان خاطر بیشتر این کالا را با عنوان (IRAN DENA 2800KG) در آینده به بازار عرضه خواهند نمود. Δ

کارابین دنا

تأیید شده توسط مرکز

تحقیقات مهندسی اصفهان

قابل رقابت با مشابه‌های

خارجی و با ۳ سال ضمانت و

قیمتی نازل. از این پس با

کارابین دنا (با مقاومت ۲۸۰۰)

استوار و پیروز برفراز قله و

صخره‌ها بایستیم.

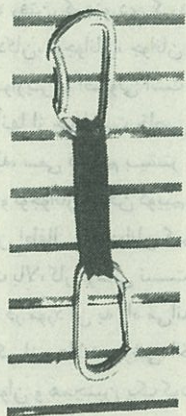
دستاوردی جدید در صنعت

نوین ایران

نمابر: ۰۳۱-۴۱۱۶۶۳

آدرس: اصفهان - کارخانه صنعتی

تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۳۲۷۳-۲۶۳۹۰



انجمن کوهنوردی آموزش و پرورش (۱)

کوهنوردی برای کودکان و نوجوانان

بالارفتن علاقه دارند و ناخودآگاه از درو دیوار، صندلی، پنجره و درخت بالا می‌روند و ما نه فقط وظیفه داریم که به عمل آنها جهت و شکل مناسب بدهیم و از اعمال و حرکات آنها با تکرار کلمات بازدارنده (نه، نرو، نکن) جلوگیری نکنیم؛ بلکه باید زمینه حرکت و تکامل را برایشان فراهم و به رشد و شکوفایی استعدادشان کمک کنیم.

کوهنوردی یکی از ورزشهایی است که آشنایی به موقع با اصول و قوانین آن، می‌تواند انسان را در زمان کهولت نیز قادر به صعود سازد تا بتواند در تمام سنین، از این عرصه پرفسای جوانمردی، آزادی، خودشناسی و خداشناسی بهره‌مند شود.

درباره ورزش کودکان در سنین قبل از بلوغ، باید به نکات زیر توجه کنیم:

اصول کلی ورزش در سنین قبل از بلوغ:

- دارابودن مربی خوب و لایق (آگاه به مسایل علمی تربیت بدنی)

- بدن‌سازی صحیح قبل از شرکت در رقابتهای ورزشی

- گروه‌بندی دقیق برحسب جنس، مهارت، اندازه بدن و توان افراد

- استفاده از پوشاک مناسب با کیفیت خوب (کفش مناسب، کوله پشتی...)

- توجه به شیب، میزان سختی و ارتفاع مسیر و فصل و تعداد افراد بچه‌ها و باری که حمل می‌کنند (چون بدن آنها در حال شکل‌گیری است، باید در کوله‌پشتی آنها بار کمتری گذاشت و احتیاط بیشتری کرد).

- مراقبت و ارزیابی مداوم وضعیت ظاهری بدن و چهره و سلامتی آنها

- نظارت خوب و دقیق

- اعمال ورزشی طوری اجرا شود که تأثیر منفی بر رشد طبیعی بدن کودکان نگذارد.

تجربه نشان داده است که ورزش، نه فقط به رشد طبیعی استخوانها و بافت عضلانی کمک می‌کند؛ بلکه به عنوان محرکی در جهت تکامل و سلامت قلب، ریه‌ها و سایر اندامهای حیاتی عمل می‌کند. متخصصان رشد اذعان دارند که ورزش یا فعالیت بدنی، فقط زمانی خطر تأثیر منفی بر رشد استخوانها را به دنبال خواهد داشت که یا از نوع شدید و تکراری باشد و موجب خستگی مزمن شود و یا با فشار زیاد همراه باشد و موجب ضایعه در بخش خاصی از بدن شود.

مسئله مهم در مورد این گروه سنی آن است که

در آیین نامه‌های آموزشی هم این موضوع قید شده است که جوانان کمتر از ۱۶ سال، نمی‌توانند در کلاسهای کارآموزی کوهنوردی شرکت کنند و در این مورد، علاوه بر مسایل خانوادگی و حقوقی، مسئله فشاری که در این سنین بر جسم نوجوانان وارد می‌شود در نظر گرفته شده است. پس خوب است که در مورد این صعودها، عکس‌العمل‌های بجا و ارشادکننده صورت گیرد تا خانواده‌ها و گروههایی که کودکان و نوجوانان را در صعودهای بلند همراه خود می‌برند، از عواقب وخیمی که این کار از نظر رشد و سلامتی جسمی بر آنان دارد با خبر شوند. البته باید کودکان را به کوه رفتن و ورزش تشویق کرد و آنها را با خود به ارتفاع پایین و تپه ماهورها برد تا برای سنین بالاتر آمادگی پیدا کنند و با فن‌گام‌برداری و علوم جانبی کوهنوردی آشنا شوند و مراحل مقدماتی را فراگیرند؛ ولی حتی‌الامکان از بردن آنان به ارتفاعات بالا خودداری کرد.

برای یک بچه سالم، هیچ ارتفاعی بلند و هیچ گودالی، گود نیست. زانوهای خراشیده و لکه‌های کبود و زخمهای کوچک برای او خیلی معمولی است. علاقه به حرکت و تکاپو و آموزش در سنین کودکی آشکار می‌شود و پایه و اساس شکل‌گیری بدن و سلامت و آمادگی جسمانی و حتی کسب رکوردهای بعدی در این سنین گذارده می‌شود. بچه‌ها ذاتاً به

کوه رفتن، کوهنوردی کردن و اصولاً ورزش برای کودکان، نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان، دارای موازین و اصولی است اجتناب‌ناپذیر که رعایت آنها از حساسیت خاصی برخوردار است. در این مقاله، سعی داریم بیشتر درباره کوهنوردی کودکان و نوجوانان سخن گوئیم.

بردن اطفال و نوجوانان کم سن و سال به ارتفاعات بالا، کار درستی نیست که گاهی این همه سروصدا در مورد آن به راه می‌اندازیم. چندین سال پیش، یکی از مجلات ورزشی، اخبار مربوط به صعود یک نوجوان و همچنین یک کودک را به قله ۴۸۵۰ متری سبلان، با آب و تاب چاپ و به عنوان خبری داغ از آن یاد کرده بود؛ بدون اینکه در نظر گیرد که آیا این گونه صعودها و ورزشهای سنگین در این سنین (از نظر سلامتی جسمی) صحیح است یا نه؟ در حالی که باید متوجه این نکته مهم باشیم که هر قدر هم خبر داغ باشد، نباید نقش ورزش را در حفظ سلامتی بدن، تحت‌الشعاع خود قرار دهد.

آخرین حد توان و تحمل بدن، بدون اینکه فشار غیرضروری بر آن وارد آید چه مقدار است؟

این حد نهایی در افراد مختلف، متفاوت است و به سلامت کلی کودک، آمادگی جسمانی، سطح بلوغ و انگیزه کودک (به عبارت دیگر باید دید آیا کودک به خواست خود در رقابت شرکت کرده است یا به میل پدر و مادر و برای راضی کردن آنها) بستگی دارد.

تحقیقات پزشکی حاکی از آن است که کودکان نباید به انجام کارهایی که ضربان قلب را خیلی بالا می برد بپردازند؛ زیرا بیم آن می رود که موجب صدمه دیدن قلب شود (در کودکان، افزایش ضربان قلب در رابطه با فشارهای عاطفی و فیزیولوژیکی است).

چرا نباید بچه ها را به ارتفاعات خیلی بالا کشاند؟

- کاهش کل فشار بارومتری
- کاهش درصد اکسیژن
- کاهش غلظت هوا
- سردی و خشکی هوا
- آفتاب سوختگی و برف کوری

به خوبی مشخص شده است که در صعود به ارتفاع بالا، به دلیل کاسته شدن فشار جو، کل فشار بارومتری (تأثیر جاذبه زمین بر اتمسفر) کاهش می یابد. بنابراین، فشار اتمسفر در سطح زمین بیشتر است و با حرکت به سوی ارتفاع به تدریج کمتر می شود.

علاوه بر کاهش فشار اکسیژن در جو، ارتفاع بالا دارای جنبه های منفی دیگری نیز هست که باید به آن توجه شود؛ برای مثال، کاهش غلظت هوا موجب کاهش مقاومت راه های هوایی در برابر جریان ورود و خروج هوا از ریه ها می شود. این مسأله باعث می شود که هنگام کار، حجم بیشتری از هوا وارد ریه ها شود، بدون اینکه انرژی بیشتری برای این امر مصرف شود. (کاسته شدن غلظت هوا در آن دسته از رشته های ورزشی که مقاومت هوا یک عامل مؤثر است (غیرهوازی) به سود ورزشکاران است).

به طور کلی هوا در ارتفاع بالا سردتر و خشکتر است. هوای سرد، فعالیت بدنی را لذت بخش تر می کند و در واقع می تواند به طولانی شدن مدت آن کمک کند. اما ورزش (فعالیت) در هوای خشک، موجب از دست رفتن آب بیشتر از طریق تنفس و نهایتاً کم شدن آب بافت های بدن و همچنین خشکی گلو می شود.

با در نظر گرفتن ارتفاع منطقه ای که در آن زندگی می کنیم، کودکان (۹ الی ۱۰ ساله) را نباید از ارتفاع ۲۰۰۰ متر و نوجوانان (۱۵ الی ۱۶ ساله) را نباید از ارتفاع ۳۵۰۰ تا ۴۰۰۰ متر بالاتر ببریم.

اصول و فنون کوهنوردی را به کودکان بیاموزیم:

کودکانی که با پای خودشان، همراه بزرگترها به کوه می روند، مسلماً توانایی بزرگسالان را در کوهپیمایی ندارند. ضمن اینکه فاصله قدمهای کودکان نسبت به بزرگسالان خیلی کمتر است. وقتی یک کودک همراه بزرگترها راهپیمایی می کند، با هر قدمی که بزرگسال برمی دارد، کودک همراه، باید دو یا سه قدم بردارد تا بتواند به همدریف آن بزرگسال حرکت کند. وقتی کودکان را همراه خود به کوهپیمایی می بریم، مسلماً حرکت ما کند خواهد شد. برای جبران این کندی حرکت، بزرگسالان می توانند کوله پشتی سنگین حمل و کودکان همراه را از حمل کوله پشتی به کلی معاف کنند. البته باید توجه داشت که ورزش سنگین، نه تنها برای کودکان مفید نیست؛ بلکه باعث ایجاد اختلال در رشد جسمانی آنها خواهد شد. کودکان به سبب کنجکاو و زیاد و نیز به دلیل علاقه ای که به تقلید از بزرگترها دارند، اغلب به حمل کوله پشتی تمایل نشان می دهند. توصیه می شود کودکان را از حمل کوله پشتی سنگین در کوه به کلی منع کنید و در نهایت برای ارضای حس کنجکاو و تقلید در آنها، اجازه حمل یک کوله پشتی سبک وزن مانند کیف مدرسه شان را به آنها بدهید.

کودکان حاضرند تا حد توان، پایه پای شما بیایند و نفس نفس زنان سعی می کنند خود را به شما برسانند؛ ولی نمی توانند همپای شما باشند و همچنان به علت قدمهای کوتاه از شما عقب می افتند و مایوس و خسته از راه باز می مانند و خدای نکرده ممکن است صدمه ببینند.

کودکان در کوهستان به مواظبت و مراقبت بیشتری نیاز دارند و باید به طور دایم زیر نظر والدین و مربیان خود باشند تا به پرتگاهها نزدیک نشوند و از صخره های خطرناک بالا نروند. در مواقع استراحت در کوه، کودکان باید بیش از پیش تحت مراقبت والدین و مربیان خود قرار بگیرند؛ چون به حشرات و جانوران علاقه زیادی دارند و استراحت در کوه، فرصتی به آنان می دهد تا در همان جایی که نشسته اند با حشرات که در لابلای خاک سنگها و گیاهها وجود دارند بازی کنند که ممکن است بعضی از این حشرات گزنده و سمی باشند و نیز نباید اجازه جابه جا کردن سنگها به کودکان داده شود؛ چون ممکن است زیر بعضی از سنگهای کوهستان، مار و عقرب لانه داشته باشد.

در کوهستان، نباید به کودکان اجازه پرتاب سنگ داده شود، زیرا با پرتاب یک سنگ کوچک در

یک مسیر شیب دار، ممکن است آن سنگ به سنگ بزرگتری برخورد کند و باعث به حرکت درآوردن آن شود. حرکت سنگهای بزرگ در مسیرهای شیب دار کوهستان، ممکن است خطرات زیادی برای کوهنوردانی که در پایین آن منطقه کوهپیمایی می کنند ایجاد کند.

کودکانی که در کوله پشتی مخصوص حمل می شوند، به دلیل عدم تحرک، نیاز به لباس گرمتری دارند که باید این نکته مورد توجه قرار بگیرد. بدن بزرگسالان در حال حرکت و کوهپیمایی گرم می شود و حتی در زمستان به مقدار زیاد عرق می کند. در زمستانها، حتی در سرمای زیر صفر، در اثر عرق کردن صورت کوهنورد، قشری از یخ بر صورت و موهای ابرو و سر کوهنورد تشکیل می شود؛ در حالی که اگر کودکی در کوله پشتی باشد، به سبب نداشتن تحرک در سرمای زیر صفر، به شدت معذب خواهد بود. در این موقعیت، چه بسا که کودک دچار سرماخوردگی و عوارض بعدی آن، یعنی عفونت سینوسها (سینوزیت)، و یا خدای نکرده سینه پهلو و... شود؛ لذا باید در زمستان به کودکان لباس کافی پوشانده شود و در صورت امکان، فعالیتی مناسب نشان داشته باشند.

به طور کلی، هم ورزشکاران نوجوان و هم مربیان، باید از کم و کیف تحولاتی که در بدن ورزشکار روی می دهد با خبر باشند، تا تمرینات ورزشی، زبانی به سلامتی آنان وارد نکند.

با اطلاع کافی از آنچه بدان اشاره شد و برخورداری از دانش مربیگری، شاید بتوان برای کودکان و نوجوانان مسابقات کوهنوردی هم برگزار کرد؛ در غیر این صورت، برگزاری مسابقه از سوی مربیان ناآگاه، کاری مذموم و ناپسند است. Δ

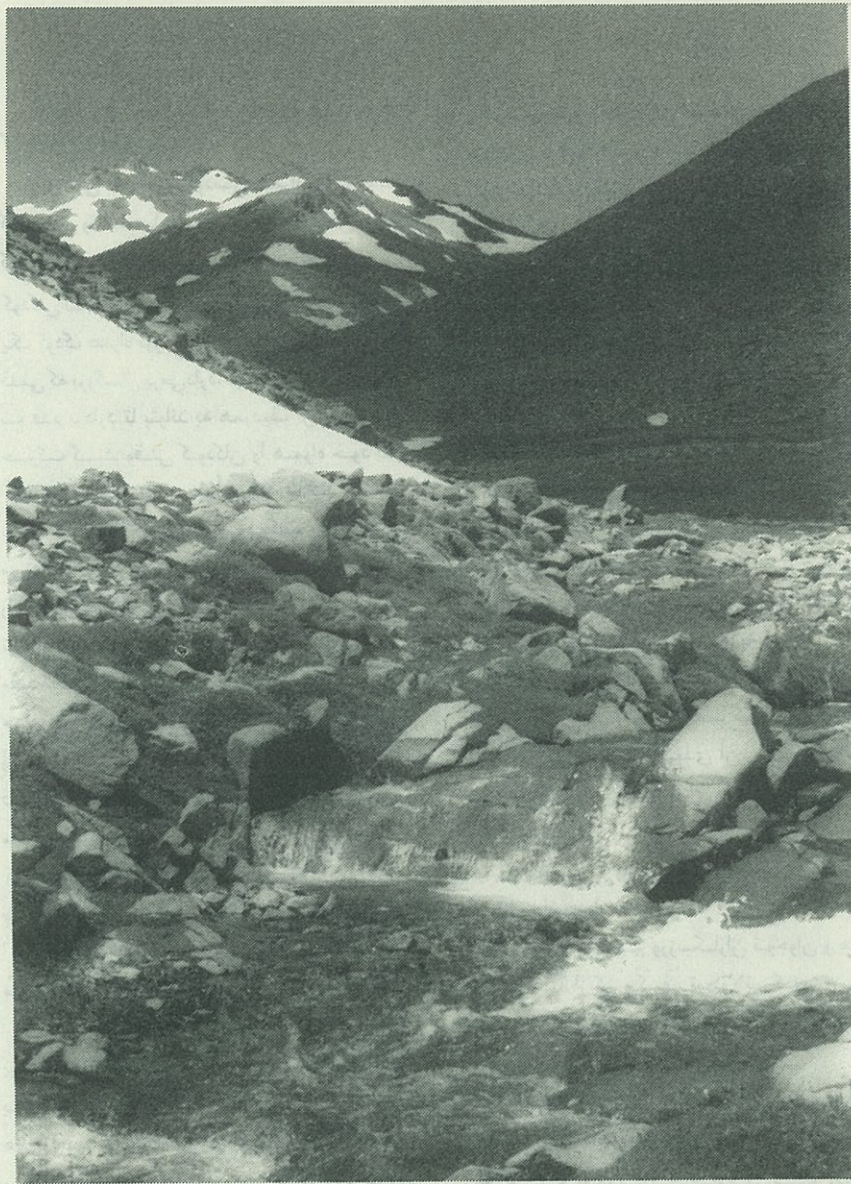
(۱) تهیه و تدوین: محمدباقر عیوضی

با استفاده از کتب مبانی فیزیولوژی ورزشی

تألیف: لاری جی - شیور

کوه و زندگی: نوشته محمد شعبانی





نگرشی بر خط مشی کوهنوردی بانوان ایران

انجمن کوهنوردی بانوان - کرمان - کوه لاله زار

عکس از

حسین نظر

با توجه به اینکه پس از رکودی نه چندان کوتاه در زمینه فعالیت‌های ورزشی (به خصوص کوهنوردی بانوان در کشور که از آغاز آن زمان زیادی نمی‌گذرد)، در دهه اخیر، توجه بیشتری از سوی مقامات ورزشی کشور نسبت به کلیه ورزشها، از جمله ورزش کوهنوردی شده است، هم اکنون، تغییرات و بشرفتهای فزایندهای را در حرکت رو به رشد کوهنوردی بانوان شاهد هستیم. در واقع، پس از طی یک دوره بحرانی و متشکل شدن انجمن کوهنوردی بانوان، فرصتهای بسیاری برای اجرای برنامه‌های بزرگتر کوهنوردی در سطح کشور به وجود آمده است

و علی‌رغم مشکلات و موانع زیادی که هنوز هم بر سر راهمان قرار دارد، شاهد موفقیت‌های چشمگیری بودایم.

تشکیل و راه‌اندازی تدریجی هیئتهای کوهنوردی استانهای سراسر کشور و تأسیس تشکیلات ویژه برای کوهنوردی آزاد بانوان، در قالب گروههای کوهنوردی رسمی و مورد تأیید اداره کل ورزش بانوان و سازمان تربیت بدنی، از جمله موفقیت‌های به نسبت موثر در این زمینه است. با وجود تمامی تلاشهایی که برای رشد ورزش کوهنوردی بانوان در کشور صورت می‌گیرد، با

بیشرفتهای به دست آمده در سطح جهانی، فاصله زیادی داریم، لیکن به نظر می‌رسد که بتوانیم در آینده‌ای نه چندان دور، به دستاوردهای چشمگیری نایل آییم. شاید از نظر بسیاری از بانوان کوهنورد اهل تجمع و تشکیلات در سراسر کشور، صعودهای دسته‌جمعی به یک قله شاخصی، امری بزرگ محسوب گردد. لیکن بانوان کوهنوردی هم هستند که این گونه حرکت‌های بزرگ و متحول‌کننده، نمی‌تواند حس دستیابی به ورزشهای فراتر را در آنان ارضا نماید. بنابراین، به خوبی مشخص است که بانوان کوهنورد کشور، در صدد هستند تا با اجرای برنامه‌های مورد نظر خود، گام در راهی نهند که سایر کوهنوردان جهان به آن دست یازیده‌اند و این برنامه‌ها عبارتند از: تدارک و اجرای صعودهای زمستانی، سنگنوردی، شرکت در مسابقات قهرمانی و داخل سالن کشور، یخنوردی، اجرای برنامه‌های صعود خط‌الرأس، شناسایی ارتفاعات و مهمتر از تمام اینها، نوشتن و توضیح و تشریح برنامه‌های اجرایی برای انتقال تجربیات به نسل‌های بعدی و از همه مشکلتر، رویارویی با انواع و اقسام حوادث و اتفاقاتی که با عنایت به مسائل خانوادگی و فرهنگی و درجه مهارت آنان در کوهنوردی، ممکن است به طور ناگهانی باعث حذف و یا کم‌رنگ‌تر شدن حضور بانوان در ورزش کوهنوردی شود.

بنابراین با توجه به مسائل ذکر شده در مورد اجرای برنامه‌های دشوارتر و چگونگی حل مسائل فرهنگی و خانوادگی، باید میزان عنایت انجمن کوهنوردی بانوان نسبت به دو موضوع افزایش یابد: ۱. نگرش به مسئله کوهنوردی بانوان با توجه به موضوعات یاد شده و توجه به اینکه خیل بسیار عظیمی از بانوان کوهنورد کشور از به دست آوردن ساده‌ترین اطلاعات در زمینه کوهنوردی محروم هستند و یا دستیابی بدان را محال می‌دانند.

۲. کمبود وسایل کوهنوردی و آشنا نبودن بانوان با جایگاه کنونی کوهنوردی کشور و جهان، خود از جمله بزرگترین موانع در راه رشد کوهنوردی بانوان به حساب می‌آید.

جای آن دارد که در این موقعیت، با ارائه اطلاعات لازم در زمینه ورزش کوهنوردی، از طریق کتب، جزوات، مقالات و نشریه‌ها، در گام نخست، به این خواست عمومی بانوان جامعه عمل پوشانده شود و سپس با ایجاد ارتباط با گروه‌های کوهنوردی کشور، نسبت به اجرای برنامه‌های کوهنوردی هرچه دشوارتر و قابل طرح در جامعه اقدام گردد. بدیهی است در این صورت، ضمن گسترش اطلاعات فنی و آموزش، سطح اطلاعات علمی بانوان نیز افزایش

برای هموردانم فاتحان اورست



هموردان، آفرین گل کاشتید

گام بر بام جهان بگذاشتید

پرچم و نام وطن را با تلاش

بر بلندای زمان افراشتید

پیش آهنگان گشودند راه را

گام آخر را شما برداشتید

همت و مردانگی شد یارتان

سختی ره را به هیچ انگاشتید

مدعی مشغول خود بود و شما

یاری و لطف خدا را داشتید

آرزویم را برآوردید و لیک

شوق و حسرت در دلم انباشتید

فتحتان فرخنده باد و پایدار

چون که این شایستگی را داشتید

تهران - محمدنوری

قادر است همچون فدراسیونهای ورزشی، گامهای مؤثری در این زمینه بردارد و به تحولات نوینی دست یابد. اگر چه انجمن کوهنوردی بانوان نیز به نوبه خود، با مشکلات گوناگونی دست به گریبان است، لیکن با رسالت و تعهدی که نسبت به گروههای کوهنوردی بانوان برعهده دارد، باید نقش ارزشمند خود را بازسناسد و به تعهدات خویش در این راه عمل کند.

صعود سراسری بانوان به پرآو

به دنبال سلسله برنامه‌های صعودهای سراسری از سوی این انجمن صعود سراسری اردیبهشت ماه بانوان کوهنورد کشور به قله ۳۳۵۷ متری پرآو کرمانشاه به اجرا درآمد.

بنا به دعوت هیئت کوهنوردی بانوان استان کرمانشاه از سراسر کشور برای این صعود، تعداد ۱۲۰ نفر از بانوان کوهنورد کشور در روز جمعه ۲/۲۴ به کرمانشاه وارد و پس از اقامت در خوابگاه اداره کل تربیت بدنی استان در روز شنبه ۲/۲۵ پس از انجام مراسم افتتاحیه و سخنرانی استاندار کرمانشاه آقای مقیمی برای کوهنوردان در ساعات پایانی همان روز کلیه اعضای تیم شب را در جادهای از قبل تدارک شده میدان در پرآو بسر آوردند. صبح آنروز صعود به سوی قله آغازگردید. که از این میان ۹۰ نفر از بانوان کوهنورد کشور موفق به صعود قله پرآو گردیدند.

این برنامه با همت هیئت کوهنوردی کرمانشاه و هیئت کوهنوردی بانوان به نحو مطلوبی به پایان رسید. Δ

اخبار از هیئت تهران

هیئت کوهنوردی استان تهران جهت برنامه‌ریزی آینده این ورزش و با انگیزه قراردادن پیش‌کسوتان و جوانان کوهنورد در کنار یکدیگر تاکنون اقدام به برگزاری ۲۲ جلسه نموده است و از سوی دیگر به این منظور نیز احکام مسئولین کمیته‌های مختلف به شرح زیر صادر و به آنان ابلاغ گردیده است.

کمیته فنی - علی اصغر میرمحسنی -
کمیته فرهنگی احمد اخوان و کمیته
آموزش مهندس حسن صفائی. Δ

خواهد یافت و باعث خواهد شد با علاقه‌مندان بیشتری به گروههای کوهنوردی بانوان بیوندند و از این طریق، ضمن کمک شایانی به گروههای کوهنوردی، نسبت به کثرت تعداد هموردان نیز اقدام کرده‌ایم.

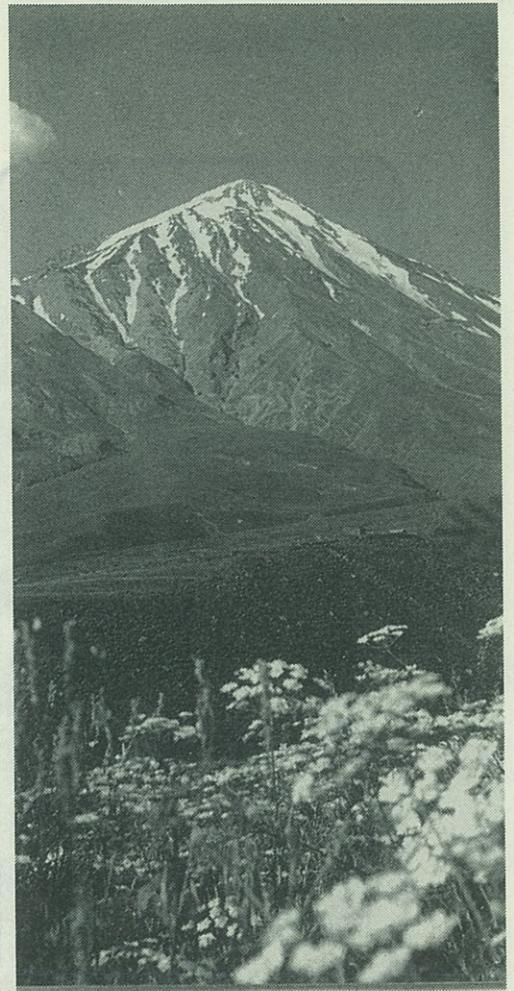
کوهنوردی بانوان در ایران، پس از طی مراحل تشکیلاتی و برقراری ارتباط با جهان خارج و مطرح شدن آن به صورت ورزش فراگیر در بین اقشار متفاوت بانوان، آثار مثبتی در نوع نگرش کوهنوردان اروپایی، نسبت به ایران داشته است که بازتاب این پویایی را در برنامه‌های خبری مشاهده می‌کنیم.

پی‌ریزی سیاستهای ورزش بانوان براساس میزان رشد و سطح ارتقای دانشهای فنی و کسب تجربیات در خلال برنامه‌ها به خودی خود به هر چه بالنده‌تر شدن این ورزشها کمک می‌کند و ایجاد ارتباطات خارجی هم در رشد و شکوفایی آن مؤثر خواهد بود. از ذکر این نکته‌گریزی نیست که برای دستیابی به موقعیت هرچه بهتر در کوهنوردی بانوان، در قالب سیاستهای ورزش این رشته، باید موارد زیر مورد نظر قرار گیرد:

۱. ایجاد تحول در نگرش عمومی جامعه نسبت به کوهنوردی بانوان و پذیرش تواناییهای فردی آنان در این زمینه، بدون نیاز به حمایت آقایان.
۲. انجام اصلاحات، انتقال تجربیات و آموزشهای فنی، به طور عملی و تئوری و اجرای برنامه‌های تکنیکی کوهنوردی.

بدیهی است که با نگرش به این دو موضوع، می‌توان در آینده، امید بیشتری نسبت به اجرای برنامه‌های تشکیلاتی در سطح گروههای کوهنوردی کشور داشت. مشکلات و موانعی از قبیل نبودن مکانی برای تجمع و برقراری جلسات منظم هفتگی، کمبود امکانات مالی برای اجاره مکانی، نبودن انسجام در تشکیلات داخلی و از همه مهمتر، ناتوانی در برنامه‌ریزیهای درازمدت کوهنوردی، هر یک به نوبه خود، ضربه‌ای بر بیکره ضعیف گروههای کوهنوردی بانوان وارد خواهد آورد.

علی‌رغم تصویب اساسنامه تشکیل گروههای کوهنوردی بانوان در سطح کشور، که در جای خود می‌تواند به عنوان گامی مثبت در جهت توسعه کوهنوردی به حساب آید، لزوم حمایتهای مادی و معنوی مسؤلان سازمان تربیت بدنی بانوان از این رشته ارزشمند نیز از جمله نکاتی است که انجمن کوهنوردی بانوان، باید هر چه سریعتر تدابیری در مورد آن بیندیشند. بدون شک این حمایتهای مادی و معنوی، تأثیر بسزایی در پیشرفت آنها خواهد داشت و بدون شک این انجمن کوهنوردی بانوان،



بدهید نشان را بلندترین قله به من، دماوند از جبهه شمالی

گزارش از سوسن رئیسی

عکس از سیاوش محمد ولی زاده

باز زمزمه رفتن بود و باز نیرویی در من فریاد می زد می خواست که راهی شوم و بروم. گویی کسی از قله دور، به دنبال من آمده بود. صدایی نامفهوم به من می گفت: بیا برویم. بهانه آورد، اما وسوسه گوتش بدهکار نبود و دامن احساسم را رها نمی کرد. آخر می دانست که وقتی به قله برسیم، وقتی بر آن قهوه ای بلند بایستم، بر بلندترین نقطه ایران، پر از نور می شوم و تمام دردهای انباشته ام در سنگهای قله، مدفون خواهد شد. آری، رؤیاهایم آنجا تمام می شود و تمام خستگیهایم در شوق صعود ناپدید می گردد. پس باید رفت. باید راهی شد. گر شوق حرم باشد سهل است بیابانها.

ساعت ۵:۳۰ بعد از ظهر ۱۷ شهریور، کرج را - با دوستان خوب گروه کوهنوردی شقایق - به قصد تهران ترک کردیم ساعت ۶ تهران را پشت سر گذاشتیم و تا ساعت ۱۱:۳۰ که از دوراهی ناندل و از کنار تابلو KM۶۰ آمد و قبل از تونل، به جاده فرعی سمت چپ پیچیدیم. بچه ها شوق صعود را در من دوچندان کردند. یکبارچه احساس و حرارت بودند؛ می گفتند، می خندیدند، می خواندند و من غرق در خود بودم.

بوی خاک، بوی باران، بوی ابر و بوی قله، مرا گیج می کرد. دوباره، چیزی به خالی زندگی ام چنگ می زد. دوباره، بودنم معنا پیدا می کرد و دوباره، می رفتم تا خود را باور کنم.

شب را در مسجد دهکده زیبای «حاجی دلا» به صبح رساندیم و با دمیدن سپیده، به طرف گوسفندسرا رهسپار شدیم. ساعت ۸ آنجا را نیز به مقصد پناهگاه ۴۰۰۰ ترک کردیم. یک صف طولانی بودیم. ۱۹ نفر از عاشقان دماوند، با یک جلودار مجرب و کارآزموده، با قدمهای آرام و کوتاه، اما مصمم و استوار. کم کم، ارتفاع می گرفتیم تا بالاخره ساعت ۳:۱۰ به پناهگاه رسیدیم. تا ساعت ۴:۴۵ استراحت کردیم و سپس چند لقمه نهار قصد رفتن به جانیانه ۵۰۰۰ را داشتیم که صبح روز بعد، قله را صعود کنیم؛ اما جمعی از بچه ها تصمیم گرفتند شب را در همان جا بگذرانند. به این ترتیب، دو گروه شدیم و گروه اول حرکت را به سمت بالا آغاز کرد. ساعت ۷:۴۵ را نشان می داد که دیدن پناهگاه، خستگی را از تمان به در کرد. شبی سرد و طوفانی بود. زوزه های باد دلهره انگیز بود و نیمه های شب، سنگهایی به سقف جانیانه می خورد. حالم خوب نبود. با رسیدن به ارتفاع ۵۰۰۰ متری، آن هم بدون هم هوایی در زمانی کوتاه، سرگیجه و سردرد شدیدی گریبانگیرم شد. اما زندگی آنقدرها هم تلخ نبود. از خدایم خواستم یاریم کند تا بتوانم باردیگر قله دماوند را ببینم، آن هم از جبهه شمالی. تا صبح ۲ ساعت هم نخوابیدم. سردم بود. ساعت ۷ صبح، گروهی کوهنورد تنکابنی از خواب بیدارمان کردند. آنها هم راهی قله بودند و قبل از ما به راه افتادند. برخاستم و علی رغم حال نامناسیم، با اقتدا به خدا راه افتادم.

آرزوی دیدن قله، مرا به دنبال خود کشانید. اما مگر می شد نفس کشید. با زیاد شدن ارتفاع، بوی گوگرد آزارمان می داد و رفتن دشوارتر می شد. باد و سرما هم بیداد می کرد، اما مگر نه اینکه: عاشقی، شیوه زندان بلاکش باشد. پس باز هم باید رفت. کسی آن بالا، روی قله منتظر من است منتظر ماست. اگر از بین راه برگردم، چه جوابی برایش دارم؟!

هوایی آشنا به من می خورد؛ هوایی که غبار راه و خستگی ام را می زدود و مرا با خود می برد. آخر، کوه در همه جای خاطرات کودکی ام حاضر است، حتی هنوز در خوابها و رؤیاهایم. با همه چیز فرق دارد. از پشت رازهای ناشناخته کودکی ام سرک می کشد و مثل شعله ای پرنور، تاریکیهایی اعماق وجودم را روشنایی می بخشد. «کمی بنشینیم!» این را سرگروه می گوید. می بیند که کم کم از حال می روم. به راستی که روحم در کالبد حقیر و ناچیزم نمی گنجد. روح می خواهد برود، اما جسم نمی تواند کاش روح و جسم نیرویی یکسان داشتند، اما این کجا و آن کجا.

هر چه به قله نزدیکتر می شویم، باد و طوفان شدیدتر می شود و نفس کشیدن مشکلتر. گذشتن از سوزنهای یخچالها چه دشوار است. پس چه زمان به آن آرامش بزرگ خواهیم رسید؟ تپه گوگردی قسمتهایی از قله را پنهان کرده است و گوشه ای از آسمان را نیز باز باید بالا رفت بالا و بالاتر...

زمین زیر پایم هموار شد. دیگر نه از سربالایی خبری بود و نه از بلندی. آنجا از همه جا بلندتر بود ساعت ۱۲:۳۰ روی قله بودیم به تماشا ایستادم به آرامش رسیده بودم. دیگر هم چیز برایم بی اهمیت بود. آنجا در آن خیرگی ترسناک، اما با شکوه و زیبا، دوباره زندگی ام معنا می یافت. دیگر، چیزی بر آن خلوت بلند مشرف نبود، مگر آبی آسمان.

باز هم دماوند، آن آشنای قدیم! هر بار که بر فراز قله ای می ایستم، احساس می کنم که برایم آشناست، حتی اگر برای اولین بار صعودش کرده باشم. انگار که در خاطرات کودکیم پنهان است. باد به شدت می وزید. دستهایم با وجود داشتن دو جفت دستکش، بی حس و دردناک شده اند. به سبکی پر شده ام، کم کم در خودم هم بالا می روم، همان گونه که از کوه. کم کم به موجودی دیگر تبدیل می شوم، موجودی سرشار از نور و راهی.

این هوا از کجا می آید؟ هوایی که گرد و غبارم را می زواید و شوقم را می پراکند؟ هوایی که آشناست؟ انگار از پنجره های ناشناخته رویاهایم می آید؟ سرانجام به قله رسیده ام، به این پایان قهوه ای و آغاز آبی. آبی آسمان! این دورنگ چه نقشی بر هستی ام نهاده اند؟

سالهاست که فکر و احساسم را رنگ می زنند. به آسمان نگاه می کنم که تماشا می درون است، تماشا می هستی است. اما به زیر پایم که نگاه می کنم، چند قوطی کنسرو خالی و زنگ زده صورت احساسم را می خراشد. راستی چرا؟ آن که به قله می رسد و از کنار چشمها و از روی سنگها می گذرد، گلها را نمی بیند، باران و مه را نشناسد و نداند آسمان یعنی چه و ابر در کدام طاقچه اتاق ذهنش خانه دارد، یا هیچ وقت به دنبال پروانه ای ندود. در کنار چنین آدمهایی، احساسم درد می گیرد. پرهایی می ریزد و از اوج قله خیال فرو می افتم و در خلأ معلق می شوم.

فرصت زیادی برای ماندن نبود. چند تن از دوستانمان را که از جبهه جنوبی آمده بودند، دیدیم. دوری زدیم و خداحافظی کردیم. قله را ترک کردیم و ساعت ۴ بعد از ظهر، خستگی مان با دیدن دوستانی که از جانیانه ۴۰۰۰ آمده بودند رفع شد. آنها قصد داشتند که فردا قله را صعود کنند. پذیرایی گرمی از ما کردند و ساعات دلچسبی را در کنارشان سپری کردیم. شب را در همان جانیانه ۵۰۰۰ ماندیم و ساعت ۷ صبح به سمت پائین به راه افتادیم.

ساعت ۸:۳۰ به پناهگاه ۴۰۰۰ رسیدیم و بعد از استراحتی مختصر، راه را به سمت پایین ادامه دادیم. ساعت ۱۲ به گوسفندسرا رسیدیم و در ادامه، ساعت ۱۲:۳۰ روستای میان ده ما را پذیرا شد.

بعد از خوردن نهار و خواندن نماز، ساعت ۲:۳۰ به سمت تهران حرکت کردیم و ساعت ۸ شب به تهران دودآلود و سیاه سلام گفتیم. رسیدن به کرج در ساعت ۹ شب نقطه ای در انتهای صعودمان نهاد. Δ

دریا بید تبریز را ارتفاعات

تبریز در دره کوهستانی مشرف به دریاچه اورمیه بنا شده است. سراسر شمال شهر را کوههای موسوم به عون ابن علی (عینالی داغی) یا کوه سرخاب یا ۱۸۰۰ متر ارتفاع فرا گرفته است. از آنجا که بنا به مشهور قبر امامزاده‌ای به نام عون ابن علی در آنجاست آن را کوه عون علی نیز می‌گویند. این کوه که از سطح تبریز تا ۵۰۰ متر ارتفاع دارد، گردنه پایان بر سر راه تبریز به اهر از مشرق آن می‌گذرد و امتداد شرقی آن به توسط بستر کوه چای که شعبه‌ای از آجی جای است بریده می‌شود و از آنجا به واسطه ارتفاعات دهستان اوچان و عباسی و کوههای شبلی (تک آلتی) و کوههای شرقی بخش سراب به رشته کوههای بزغوش متصل می‌شود. کوه چکه چین و قلعه‌اش (دند) به ارتفاع ۲۵۰۰ متر بستر آجی جای بین دند و کوه عینالی است. جمعه‌ها این کوه میزبان عده زیادی از شهروندان است. ولی متأسفانه مناظری مشاهده می‌شود که دل آدمی را به درد می‌آورد. از چندین مسیر می‌توان به بالای این کوه صعود کرد: از راه ماشین‌رو که ابهت کوهستان را از بین می‌برد. راه دوم، مسیر دره ایلان اوچان و مسیرهای دیگری به تازگی با رفت و آمد پاکوب شده‌اند - مسیر ما از دره ایلان اوچان شروع می‌شود. اوایل دره، وجود زباله‌ها چشم را می‌آزارد. آن قدر با ماشینهای کمبرسی خاک و آجر و گچ (خانه‌های مخروبه‌ای) را آنجا ریخته و می‌ریزند که مسیری نمی‌توان پیدا کرد و داخل دره شوی بایستی مسیری از داخل زباله‌ها باز کنی و به راه بیفتی، خلاصه تا نزدیکی مسجد زباله‌ها جمع شده‌اند. به طرف راه ماشین‌رو نگاه می‌کنی، جمعی از موتور سواران با آن

دور نمائی از قله زیبای دند

گزارش از ناصر جمال صفای

پایین قله دند روی تپه‌ای جاری است برسیم و در پناهگاه آنجا استراحت کنیم. کمی که از داخل دره گذشتیم و به راست تراورس کردیم راه ماشین رو را مشاهده کردیم که به خاطر درست کردن سد آنجا کشیده‌اند. از روی آن راه خود را به پل و نیار رساندیم و به طرف پناهگاه و چشمه بالا رفتیم. با حیرت دیدیم که با خاک یکسان شده و سقفش از بین رفته و آثارش مثل بعضی از قلعه‌ها (همانند قلعه آواریسن و قلعه بابک و...) به جا مانده است. البته جای شکرش باقی بود که آب انباری بر روی چشمه درست کرده‌اند.

قصد صعود به قله دند به ارتفاع ۲۵۰۰ متر را کردیم در مسیر کوهنوردانی را دیدیم که ساوکار و صلابت در حال صعود بودند و چنان آدمی را به شو، وا می‌داشتند که واقعاً افتخار می‌کردم که به من آن رخصت را داده‌اند که پای در جای پای آنها بگذارم. در عین حال افرادی را دیدم که خارها و... را آتش می‌زدند و به راه خودشان ادامه می‌دادند و خنده‌کنان کبریت دیگری روشن می‌کردند. با ناراحتی به قله صعود کردیم و خواستیم از مسیری که به چشمه «امام آغاجی» می‌رود برویم. ای کاش از آن راه اولی برمی‌گشتیم و این مناظر ناخوشایند را نمی‌دیدیم. موقعی که نهار را در کنار چشمه ذکر شده خوردیم صدای گلوله به گوش می‌رسید؛ به طوری که ما فکر می‌کردیم که در کنار میدان تیر هستیم. بعد از استراحت به طرف ده پکه چین به راه افتادیم. به پایین که رسیدیم دیدیم که پنج، شش نفر تفنگ به دست، کبکها از کمر آویزان و سه عدد خرگوش تیز خورده در دست، خنده‌کنان سوار ماشینهایشان می‌شدند. آخر این کدامین مرام است؟ اصلاً نمی‌دانم این رسم کوهنوردی و کوهپیمایی را این افراد از کجا یاد گرفته‌اند؟ ما هم بعد از ۱۲،۱۰ ساعت کوهپیمایی عصبی و خسته به خانه برگشتیم. Δ

صدای گوشخراش در رفت و آمد کمی که به دقت می‌نگری کسی را می‌بینی که یک ضبط صوت دو کاسته بزرگ را بر دوش گرفته و نوار را تا آخر باز کرده و آرامش کوهستان را به هم زده است. به طرف مسیر «کهلک بولاغی» حرکت می‌کنیم. آب چشمه به علت کم باریدن برف ته کشیده است. عوض آنکه آنجا آب انباری زده شود، سنگهایی که بعضی از کوهنوردان درست کرده‌اند، ویران ساخته‌اند. اگر بخوای آبی هم از آن برداری باید آب گلی بخوری. جانپناهی در راه (چشمه و رود آجی جای) وجود دارد که واقعاً در جای خوبی است و هر که بانی درست کردن آن بوده واقعاً کار خیلی بزرگی کرده است. البته من قدر آنجا را بیشتر از دیگران می‌دانم چون یک شب در زمستان که هوا کاملاً خراب بود جان خانواده ما را نجات داد. ولی متأسفانه خراب شده و سقفش رویه ریزش است. در و پنجره‌ها شکسته شده و از جا کنده شده است. ما چندین بار با دوستان تعمیرش کرده‌ایم ولی بعد از مدتی که رفتیم آنجا را خرابتر از قبل دیدیم. هیچ کس به این اماکن توجه ندارد.

قوطی کنسرو و نوشابه و زباله در تمامی مسیر به چشم می‌خورد. مجدداً به راه می‌افتیم و به امید اینکه بعد از چند ساعت به چشمه دومی (سنووخ) که



زباله‌ها و نخاله‌های ساختمانی رها شده در دره ایلان

سال چهارم / شماره پانزدهم / فصلنامه کوه / ۸۵



مسعود اشرفی

جشنواره مطبوعات

ششمین جشنواره مطبوعات از ۱۱ الی ۲۰ اردیبهشت ماه سال جاری در حالی برگزار گردید که فصلنامه کوه توانست با دستی پرتر از دو سال قبل (انتشار ۱۴ شماره در ۱۲ نسخه و نقشه توچال) در آن حضوری فعالتر داشته باشد. مراسم افتتاحیه جشنواره یک روز قبل یعنی در عصر روز دهم اردیبهشت ماه با حضور دکتر عطالله مهاجرانی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و با شرکت حدود ۴۰۰ نشریه برگزار گردید. دکتر مهاجرانی طی دیداری که حدود دو ساعت به طول انجامید به بازدید از پنج سالن در نظر گرفته شده جهت مطبوعات پرداخت و در هنگام عبور از غرفه کوه مسئولین مربوطه ضمن خوش آمدگویی با ارائه نشریه شماره ۱۱ کوه به ایشان پاسخ سوالات خود را که در صفحه ۲۲ آن شماره درج شده بود را خواستار شدند! فضای جشنواره ششم که توأم با تنش‌های گروهی بود موجب آن گردید تا تعدادی از نشریات با عدم حضور خود در جشنواره آن را تحریم نمایند. لیکن استقبال دوستداران طبیعت و ورزش در مدت برگزاری نمایشگاه از غرفه نشریه مورد علاقه خودشان کوه به نحو شایسته‌ای صورت گرفت و این دیدار حضوری که برای طرفین فرصت خوبی بود موجب آشنائی هر چه بهتر ما با یکدیگر گردید. در زمان برگزاری نمایشگاه بروشوری از طرف فصلنامه تهیه شده بود که به صورت رایگان در اختیار مراجعه‌کنندگان قرار می‌گرفت. ارائه فرم نظرسنجی به علاقمندانی که در این فرصت به دیدار دست‌اندرکاران نشریه آمده بودند موجب آن گردید که ما هر چه بیشتر و بهتر به خواسته‌های شما پی‌برده و در حد توان در صد برآورده نمودن آنها باشیم. درخواست تقریبی صد درصد کسانی که تقاضای انتشار ماهنامه را داشتند گویای این واقعیت است که نشریه کوه توانسته است با بضاعت کم خود در کار نشر تأثیر مطلوبی در زمینه اطلاع‌رسانی و آموزش بر دوستداران طبیعت و ورزشهای کوهستانی داشته باشد. در حالی که میانگین سنی عزیزانی که اقدام به تکمیل نمودن فرم نظرسنجی نمودند ۲۸ سال است و این نشانه خوب و دلگرم‌کننده‌ای است برای یک حمایت مناسب از نشریه کوه از سوی خوانندگان آن و از طرف دیگر نشان دهنده نیاز فرهنگی طیف وسیعی از دوستداران ورزشهای کوهستانی در ایران در موارد اطلاع‌رسانی و آموزش است. که بسیار قابل تأمل می‌باشد. ما همچنان امیدوار هستیم که با توجه هر چه بیشتر دولت و متولیان وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در خصوص حمایت از اینگونه نشریات، قوانین جدیدی که موجب ایجاد انگیزه برای شروع و ادامه فعالیت اینگونه نشریات باشد را فراهم آورند.

با تشکر از عباس بهرامی‌نیا و ایران جوادپور که در برپائی غرفه همکاری صمیمانه‌ای داشتند. Δ

وحید آقایی

در بلندای آسمان
بشت به تلاطم برف و بار، قله‌ای تنها به
انتظار ایستاده است.
باید رفت
باید بر زخمهای سینۀ ستبرش مرهمی از
عشق نهد
انتظار، آتش است
«دردی بی‌دردی علاجش آتش است»

وقتی صعود را تمام می‌کنی، وقتی در کوه و طبیعت غوطه می‌خوری، وقتی که پس از چند روز کار در فضای دودآلود شهر، هیئت پرهیبتش را در تصرف می‌گیری و در آغوش گرمش آرامش می‌یابی، مسحور زیبایی‌اش می‌شوی و گرد و غبار اندوه و خستگی را از دل می‌زدایی فراموش می‌کنی که زمان چگونه سپری شده است.

دیگرگاهی است که در شمال تهران، آرام و سرافراز تیرگیهای شهرمان را به نظاره نشسته است. هر سال چندین مرتبه میهمان «توچال» هستیم تا مرهمی باشد بر خستگی روحمان. چند روز از این پیشتر نیز چنین بود تا با تلاشی دیگر بر بیشانی‌اش بوسه زنیم. هنوز از فراوانی زیاله در دامانش شکوه نموده بود که چشمانمان بر زخمهایی افتاد که به تازگی بر سیمای شاداب و صبورش نقش بسته است؛ جاده‌ای که با پیچ و خمهای ناموزونش نابودی هر چه بیشتر این بلندقامت استوار را در ذهنمان تصویر کرد.

سالمه‌است که بشر، لجام گسیخته دامان پاک طبیعت و بالاخص کوهستان را در تصرف گامهای بی‌رحمی خود گرفته و هر روز بیش از پیش آن را به سوی قهقرا و ویرانی سوق می‌دهد. استفاده از ابزارهای فن‌آوری و پیشرفته جهت راهیابی هر چه بیشتر به کوهستان در سالهای اخیر شتابی دو چندان یافته است. اجرای بی‌رویه طرحهای عمرانی و راهسازی سیر تخریب اکوسیستم کوهستانی و طبیعت بکر و پاکیزه را افزون ساخته و دستیابی بیشتر به مناطق دست نخورده ارمغانی جز آلودگی محیط و زیستگاهها و گونه‌های مختلف گیاهی و جانوری نداشته است.

ارتفاعات شمال تهران به دلیل موقعیت خاص و افزایش روز افزون مراجعان بیش از نقاط دیگر نیست تخریب و آلودگی را بر پیکره خویش احساس می‌کند. ایجاد پناهگاهها و اماکن اقامتی، مراکز فروش مواد غذایی، تله کابین، جاده‌ها و... هیبت کوهها را بی‌حرمت نموده و آنها را به گذرگاهها و گردشگاههایی عمومی بدل ساخته است. با اقدامات اخیر و احداث جاده از دره غربی یال اصلی قله توچال تا پناهگاه سیاه‌سنگ (امیری) و نزدیک قله توچال، بیم آن می‌رود که با گسترش مراکز رفاهی، آسیب‌پذیری و آلودگی بیش از پیش و به صورت جبران‌ناپذیر، دامنگیر ارتفاعات فوقانی این کوهستان زیبا شود. با توجه به تلاشهایی که برای پاکسازی کوهستان در روزهای مختلف صورت می‌گیرد و روند روبه رشد ایجاد جمعیت‌های زیست محیطی، آیا وقت آن نرسیده است که از هرگونه عملیات ساختمانی و بهره‌برداری غیراصولی که به تخریب جبران‌ناپذیر اکوسیستم مناطق کوهستانی منجر می‌شود، جلوگیری کرد؟

این مهم تنها با همکاری فراگیر تشکلهای سازمانهای دولتی و غیردولتی و کوهنوردان و حامیان واقعی محیط‌زیست امکان‌پذیر خواهد بود.

با نگاهی واقع‌بینانه باید در نظر داشت، طبیعت میراثی است که باید پس از استفاده مطلوب با رعایت امانت به نسلهای آینده تحویل داد. امید که آیندگان این مرز و بوم را از دیدار مواهب طبیعی محروم نسازیم. Δ



انجمن حفظ محیط کرمانشاه

برگزاری کلاسهای آموزش محیط زیست کوهستان

با توجه به گسترش ورزش کوهنوردی و افزایش فشار به محیطهای کوهستانی در سالهای اخیر، انجمن حفظ محیط کوهستان اقدام به برگزاری اولین دوره کلاسهای آموزش محیط زیست کوهستان را نموده است. هدف از برگزاری این کلاسها آشنایی کوهنوردان با ویژگیهای ساختاری فضای کوهستان، بهره برداری پایدار از محیط و منابع، همچنین شناخت اجزای محیطهای کوهستانی از قبیل پوشش گیاهی، حیات جانوری و... می باشد.

جدول عناوین دروس اولین دوره کلاسهای «آموزش محیط زیست کوهستان» ۱۳۷۸

عنوان درس	تاریخ	مدرس
۱- مقدمه و مبانی	۷۸/۲/۲۵	دکتر یآوری/ عبدالله اشتری
۲- تاریخچه فعالیت های زیست محیطی کوهستان	۷۸/۲/۲۹	عبدالله اشتری
۳- اهمیت محیط کوهستان	۷۸/۲/۲۶	دکتر احمد رضا یآوری
۴- ویژگی محیط کوهستان (طبیعی)	۷۸/۵/۳۰	دکتر احمد رضا یآوری
۵- ویژگی محیط کوهستان (انسانی)	۷۸/۶/۲۷	دکتر احمد رضا یآوری
۶- ویژگی محیط کوهستان (کاربری و توسعه)	۷۸/۷/۱۰	دکتر احمد رضا یآوری
۷- توسعه و طراحی منظر کوهستان	۷۸/۷/۲۲	دکتر حسنی لقاوی
۸- اهمیت و جایگاه کوهستان	۷۸/۸/۸	دکتر احمد رضا یآوری
۹- وضعیت موجود کوهستانها	۳۸/۸/۲۹	دکتر احمد رضا یآوری
۱۰- مدیریت دفع زباله ها و بازیافت	۷۸/۹/۲۷	دکتر احمد رضا یآوری
۱۱- اهمیت برنامه ریزی	۷۸/۹/۲۷	دکتر احمد رضا یآوری
۱۲- حیات وحش و گونه های گیاهی کوهستان	۷۸/۱۰/۱۱	دکتر هنریک مجنونیان
۱۳- محیط های کوهستانی ایران- جهان	۷۸/۱۰/۲۵	دکتر احمد رضا یآوری
۱۴- خطرات و سوانح در کوهستان	۷۸/۱۱/۹	عبدالله اشتری
۱۵- آزمون پایان دوره	۷۸/۱۱/۲۰	

محل کلاسها: اداره کل تربیت بدنی استان تهران - خیابان مصطفی خمینی (بهارستان) روبروی بیمارستان طرفه کلاسها روزهای شنبه طبق جدول از ساعت ۱۹-۱۷ برگزار می گردد. Δ

تبریک و تهنیت

نخستین فصلنامه صلح سبز (نشریه جنبه سبز ایران) در بهار سالجاری منتشر گردید. این فصلنامه در ۶۲ صفحه و به صورت تمام رنگی به قیمت یک هزار تومان یا به عرصه مطبوعات ایران نهاده است. برای تمامی دست اندرکاران آن آرزوی موفقیت و حضوری سبز و پر دوام را آرزو مندیم. فصلنامه کوه

تلاش هیئت کوهنوردی کلاردشت برای پاکسازی رودخانه سردآبرود



هیئت کوهنوردی کلاردشت که در سال ۱۳۷۲ اعلام موجودیت کرد، از دی ماه سال ۱۳۷۷ با همکاری اداره تربیت بدنی منطقه به تکمیل کمیته ها و انتخاب اعضای هیئت رئیسه همت گماشت؛ و در امر ترویج ورزش کوهنوردی برنامه هایی را، از جمله صعود قله های آنه سرا، سرچال، در کلاردشت و قله گردکوه و سیلان تنکابن و بازدید از غار برار در مرزن آباد ترتیب داد.

جدا از برنامه های ورزشی، موضوعی که مدت ها ذهن افراد هیئت را به خود جلب کرده بود آلودگی و تخریب بستر رودخانه سردآبرود بود؛ رودخانه ای که چندی پیش آب آن قابل شرب و زیستگاه آبزیانی چون ماهی قزل آلاي خال قرمز بود. متأسفانه امروز آنچنان مورد بی مهری ساکنان بومی و گردشگران قرار گرفته است که می توان از آن به عنوان یک قربانی دست بشر نام برد. آبی که مظهر حیات و نماد زیبایی است، امروز در بستر رودخانه ای مملو از زباله در حرکت است. این رودخانه نه تنها قابلیت شرب خود را از دست داده بلکه ماهیان آن نیز رو به نابودی است.

به همین دلیل هیئت کوهنوردی با مساعدت مسئولان و به همت اهالی کلاردشت و کمیته بانوان، همایشی را به پاکسازی رودخانه مذکور اختصاص



داد. این طرح روز جمعه ۷۸/۲/۳ و با شعار «آب را گل نکنیم» و «آب مظهر حیات و هستی است» در فضای سرد و کوهستانی منطقه که توأم با ریزش باران همراه بود به اجرا درآمد.

این تلاش و کوشش نتیجه بسیار مثبتی به همراه داشت و نظاره گران را نیز تحت تأثیر قرار داد و لحظه به لحظه بر تعداد افراد اضافه می شد. این طرح تا ساعت ۱۹ آن روز ادامه داشت. Δ



پاسخ از مسئولین

مسعود اشرفی

مجله وزین کوه:

پیرو مطلب مندرج در شماره سیزدهم فصلنامه کوه صفحه ۵۷ ستون (در انتظار پاسخ از مسئولین) خواهشمند است مطلب ذیل را براساس قانون مطبوعات در صفحه و ستون مربوطه درج فرمائید. (۷۷/۱۲/۱۶)

اردوی مربیگری فدراسیون کوهنوردی برگزار شده در مورخ ۱۰ الی ۱۴ مردادماه ۱۳۷۷ در محل جنب چشمه جعفر در بدو برپایی بدلیل وجود پس مانده های مواد غذایی، کیسه های نایلون، ظروف یکبار مصرف بجا مانده و سایر آلاینده های رها شده دیگر به منظور برپایی اردو توسط مربیان شرکت کننده در اردو پاکسازی و قسمت تختگاه های تخریب شده موجود که بدلیل ریزش سنگ چینه ها و خاکریزها وضع نابسامانی داشت مرمت و بازسازی و تسطیح گردید و کلیه زباله ها جمع آوری و در گونی های بزرگ پلی اتیلن که بمنظور عودت مواد زائد و زباله تدارک شده بود به منظور حمل و انتقال به سربند بسته بندی گردید. در طول اقامت چندروزه کلیه افراد مستقر در اردوی آموزشی که بحث حفاظت و پاکیزه نگاهداشتن محیط زیست و کوهستان از بخشهای مهم آموزش آنان می باشد. ضمن رعایت کلیه موازین بهداشتی، زوائد مواد مصرفی و پس مانده های خود را در کیسه های زباله جمع آوری و سپس در گونی های اختصاص یافته برای این منظور تعبیه و در نقطه مشخصی جمع آوری نمودند. و در نیمروز دوم پایان دوره آموزشی که به این مهم اختصاص یافته بود با پاکسازی مجدد و گسترده زباله های بسته بندی شده گونی ها را به محل سکوی ابتدای راه مالرو واقع در سمت چپ مسیر منتهی به سربند انتقال داده شد و در آنجا به آقای علی تهرانی که طبق قرار مسئولیت حمل مواد غذایی اردو و عودت زباله ها را در ازاء دریافت مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال تقبل نموده بودند تحویل گردید، تا بوسیله ۲ رأس قاطر به سربند حمل و در محل جمع آوری زباله توسط شهرداری حمل گردد که این امر در همانروز انجام و زباله ها بارگیری و حمل شد.

قابل ذکر است که آقای محمود افغان مربی محترم فدراسیون کوهنوردی که نویسنده مطلب استناد به اشاره ایشان داشته اند خود از شرکت کنندگان و مدرسین اردوی مذکور بوده اند جا دارد نگارنده محترم با دقت نظر بیشتر به مسئله توجه فرموده تا انشاءالله ناخواسته آب به آسیاب دشمنان محیط زیست و ورزش نریزند و خدای ناکرده در جهت خدشه دار نمودن نام و وجهه فدراسیون کوهنوردی و مربیان محترم و متعهد آن برنیایند. بدون شک اگر ایشان در طی سالیان درازی که می فرمایند در این مسیر رفت و آمد می نمایند دقیق تر به گذرگاه خود نظر می افکنند حجم متناهی از مواد زائد حاصل از استفاده نابردانه ظروف یکبار مصرف و بقایای قوطی های خالی کنسرو، پاکت های آب میوه صفحات روزنامه و کاغذهای شکلات و شاخه ها آماج شعله افروزی عده ای بی مبالا و بی توجه به حراست از زیستگاه خود را ملاحظه می فرمودند و به عمق فاجعه تخریب و آلودگی محیط کوهستان پی می بردند.

شایان ذکر است همه ساله توسط همین مربیان کوهنوردی و مردم متعهد، آگاه و دلسوز و دوستداران راستین طبیعت پاک محیط های کوهستان پاکسازی می گردد. توجه به این نکته نیز خالی از لطف نیست که روز ۲۷ شهریور (روز جهانی حفظ و پاکسازی محیط کوهستان) چهل و سه روز پس از تاریخ برگزاری اردوی مذکور به

همانگونه که خوانندگان محترم کوه در مقدمه مقاله نقدی بر دو سال انتشار فصلنامه کوه (شماره ۱۱ - ص ۲۰) ملاحظه نمودند. در آن مقاله ما از اهمیت موضوع نقد و بررسی در یک جامعه سخن به میان آوردیم و از سوی دیگر پذیرش وجود نقد را نیز مورد تاکید و یادآوری قرار دادیم. اما آنچه که در شماره ۱۳ نشریه درج گردید تنها گوشه‌ای از معضلات زیست محیطی است که در حال گسترش است؟! و هدف ما از بیان آن توجه مجموعه فدراسیون کوهنوردی نسبت به اینگونه بی‌توجهی‌ها و اهمال‌های صورت گرفته بود. لیکن دریغ از حتی لحظه‌ای تأمل، تفکر و... سپس اراده پاسخ متین و منطقی در آنچه که به عنوان پاسخگویی برای ما ارسال گردید؟! در تماسی که با علی تهرانی برقرار شد ایشان تاکید نمودند که حمل زباله‌ها به سربند در قرارداد ایشان وجود نداشته است! و مابقی پاسخ‌ها را نیز خواننده محترم می‌تواند از مطالب ارسال شده زیر که عیناً از همان مربیان مورد نظر فدراسیون کوهنوردی که در اردو شرکت کرده‌اند دریافت نموده‌ایم درج نموده و قضاوت نهایی را نیز به عهده شما خواننده محترم می‌گذاریم.

سر دبیر محترم مجله کوه

ضمن تشکر از اینکه در رسالت خود استوار و محکم هستند در خصوص درج مطلب در شماره «۱۳» که از قول این جانب در خصوص آلوده شدن منطقه چشمه جعفر و ریختن آن زباله‌ها توسط اردوی مربی‌گری نوشته بودید تشکر و قدردانی می‌نمایم و بار دیگر این مطلب را که این زباله‌ها توسط اردوی مربی‌گری رها شده بود را تأیید می‌کنم و امضاءکنندگان ذیل نیز مطلب را تأیید می‌کنند. مربیان حاضر در اردو، محمود افغان - رضا کفایش - آرائیک و ساکنیان.

دوست گرامی آقای مسعود اشرفی

در مورد یادداشتی که با عنوان «در انتظار پاسخ از مسئولین» در صفحه ۵۷ فصلنامه کوه شماره ۱۳ درج شده بود، اینجانب به عنوان یکی از شرکت‌کنندگان در اردوی مورد اشاره لازم می‌دانم نکاتی را به آگاهی برسانم:

۱- به نظر اینجانب بیشتر از آن که بتوان به محل اردو ایراد گرفت، باید اشکال را در تعداد شرکت‌کنندگان دانست: جای کوچکی مانند چشمه جعفر (و تمامی محوطه اطراف آن) برای یک اقامت ۵×۴۰ نفر روزه گنجایش ندارد و طبیعی است که چنین جایی به هیچ وجه امکان «خودپالایی» حتی ریزه‌های نان و چربی مواد غذایی این شمار را ندارد، چه رسد به تجزیه و پالایش مدفوع و ادرار افراد. مواد تجزیه نشدنی هم که جای خود دارد.

۲- در یادداشت فوق‌الذکر اشاره نشده است که زباله‌ها دقیقاً در چه نقطه‌ای دیده شده. (۱) اما یادآور می‌شوم که با تشویق و اصرار چند نفر از شرکت‌کنندگان، تمامی زباله‌های اردو (تجزیه نشدنی و تجزیه نشدنی) به اضافه تمامی زباله‌های قدیمی که در شعاع حدوداً ۳۰ متری چشمه وجود داشت، جمع‌آوری و در چند گونی بزرگ بسته‌بندی شد. این زباله‌ها با دست شرکت‌کنندگان تا تخته مشرف بر دره چشمه جعفر (سر راه پس قلعه - بند یخچال) حمل شد و در کنار وسایل عمومی اردو گذاشته شد. مسئولان اردو گفته بودند که زباله‌ها و وسایل از آن نقطه با قاطر به سربند حمل می‌شود. اگر زباله‌هایی که در یادداشت به آن اشاره شد، مربوط به اردوی مربی‌گری بوده، باید دید که چرا نظارت لازم برای حمل زباله‌ها صورت

نگرفته است. اینجانب به تجربه شخصی می‌دانم که اگر مصراً و قاطعانه از افراد محلی و چارواداران خواسته نشود، آنان کیسه‌های زباله را با این استدلال که چیز با ارزشی نیست، در اولین دره یا چاله سر راه تخلیه می‌کنند.

۳- اگر چه چند سالی است که بسیاری از کوهنوردان پرکارتر - به ویژه اعضای گروه‌ها - تا حد زیادی به مسأله برگرداندن زباله‌ها و حفاظت محیط کوهستان توجه نشان می‌دهند، اما هنوز هم در این مورد حساسیت لازم در میان خیلی‌ها دیده نمی‌شود. در این میان به ویژه باید به برگزارکنندگان برنامه‌های «مناسبتی» بزرگ و اردوهای آموزشی اشاره کرد که به نظر می‌رسد دقت کافی را در خصوص شکنندگی محیط‌های کوهستانی ندارند. به جز برنامه‌ای که شما به آن اشاره کرده‌اید، به عنوان مثالی دیگر می‌توانم به اردوی یخ‌نوردی شهریور ماه ۷۷ در یخچال شمالی سیلان اشاره کنم که در آن دوستان سعی کردند زباله‌های تر و خشک بیش از ۴۰×۵ نفر روز را در آخر برنامه بسوزانند! و این کار درست هنگامی صورت گرفت که دو کوهنورد سنگابوری هم در منطقه حاضر بودند و شاهد سوخت ناقص و دود غلیظ ناشی از این کار بودند. خوشبختانه باز هم با تشویق و اصرار چند نفر از شرکت‌کنندگان در اردو، آتش خاموش و زباله‌ها جمع‌آوری و به پائین منتقل شد. ضمناً در اطراف همین اردوگاه زباله‌های بسیاری که مربوط به اردوهای قبلی بود (و به احتمال زیاد، بیشتر مربوط به اردوی خانم‌ها که گویا در همان تابستان برگزار شده بود) به چشم می‌خورد. چنین آثاری اگر از کوه‌گردان و کوه‌نوردان ناآشنا به جای بماند مایه تأسف است، اما اگر مربوط به کوهنوردان جدی و صاحب‌عنوان باشد، هم تأسف‌بار و نیز خجالت‌آور است. و در هر دو مورد مسئولیت اخلاقی و قانونی دارد و شایسته مجازات است.

۴- هر کوهستان و به طور کلی هر محیط طبیعی، ظرفیت محدودی برای تحمل عوامل خارجی مانند رفت و آمد آدمیان دارد: سطح خاک و پوشش گیاهی در یک زمان مشخص نمی‌تواند پذیرای گام‌های گذرندگان بی‌شمار باشد. جانوران هم نمی‌توانند در محیطی بسیار شلوغ بزیند و بزایند. همچنین ظرفیت خودپالایی یک محیط برای دفع پس‌مانده‌های تجزیه‌شدنی محدود است. از این رو برنامه‌های کوهنوردی باید در گروه‌های کوچک و با توجه کامل به حرمت طبیعی کوهستان انجام شوند. در معیارهای فنی کوهنوردی هم جایی برای برنامه‌های پرجمعیت نیست و در واقع این برنامه‌ها از مشابه‌های کم‌نفر، کم‌ارزش‌تر به شمار می‌آیند.

۵- به نظر می‌رسد در ایران هم مانند بسیاری کشورهای دیگر، یک‌گرایش تجاری کوهنوردی در حال شکل‌گیری است. نمود این‌گرایش را در کلاس‌های گوناگون فدراسیون که هزینه ثبت‌نام نسبتاً سنگینی دارند می‌توان مشاهده کرد. باید پذیرفت که در شرایط اقتصادی امروز کشور (و جهان) توقع این که نهادهای دولتی برای ورزش دوستان (آن هم طالبان آموزش) یارانه بدهد، نامعقول است و در واقع خوب هم هست که تعدادی از مربیان و راهنمایان کوهنوردی به نوعی از محل ارائه خدمات خود، بهره‌مادی ببرند و مانند حرفه‌ای‌ها خود را تمام وقت در اختیار این ورزش قرار دهند. اما در این میان باید مراقب بود که گرایش تجاری، نگرشی بلندنظرانه و دوراندیش داشته باشد و سرمایه اصلی خود یعنی طبیعت را کاملاً حفاظت کند. و نیز خود را در برابر تمامی دوستداران طبیعت پاسخگو بداند.

کوهستان فقط برای کوهنوردان نیست.

(۱) مکان یادشده (در یادداشت شماره ۱۳) همان نقطه مورد اشاره در متن

عباس محمدی می‌باشد.

عباس محمدی

در پایان ما امیدوار هستیم که فدراسیون کوهنوردی متوجه این نکته مهم گردد که می‌بایستی در مقابل عملکردهای ناصحیح خود پاسخگویی شایسته باشد. Δ

ابزارهای صعود ۲

دومین خبرنامه هیئت کوهنوردی آذربایجان شرقی که به همت پرویز حاجی محمدی تهیه شده، به معرفی ۸ نمونه از ابزارهای سنگنوردی پرداخته است. این خبرنامه که در ۳۵ صفحه تهیه و تنظیم شده، با ترجمه منابع منتشره از سوی کارخانه‌های سازنده این گونه لوازم، به معرفی نکات فنی، ضعفها و نحوه استفاده از این ابزارها می‌پردازد. Δ

کوهنوردی و مهارت‌های سرپرستی

دومین گاهنامه آموزشی از هیئت کوهنوردی شهرستان ساری، با تلاش ابوالحسن میرعمارتی رئیس این هیئت منتشر شد. در این جزوه ۲۸ صفحه‌ای، سعی شده است ضمن جلب توجه کوهنوردان نسبت به نقش مهم و تعیین‌کننده سرپرست در موفقیت یا ناموفق بودن برنامه‌های کوهنوردی، خصوصیات لازم برای یک سرپرست خوب و شایسته برشمرده شود. Δ

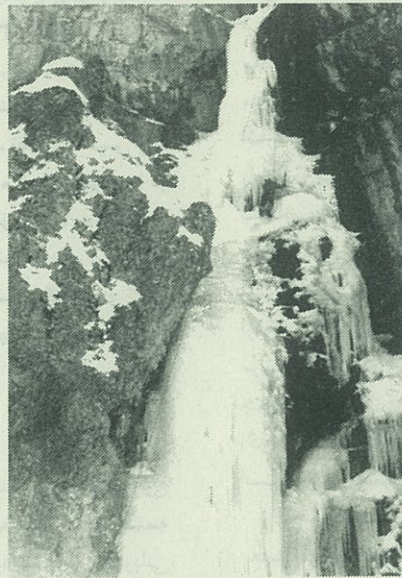
صدای کوه

نام خبرنامه‌ای است که از طرف گروه کوهنوردی «ماشین سازی»، به مناسبت صعود زمستانی قله کسری، هرمها و سیلان تهیه و تکثیر شده است. میر علی آقا سیدی، محمد شجاعی و غلامرضا علی‌اوغلی ناصر از کوهنوردان تبریزی، طی یک برنامه پنج روزه (۲۲ تا ۲۷ بهمن‌ماه) موفق شدند با بیمودن مسیر موئیل و بازگشت از شاییل به این قله صعود کنند. این گروه، برنامه موفق خود را با تهیه فیلمی مستند از این صعود، ثبت رساندند. Δ

گاهنامه بابک

عنوان چهارمین خبرنامه گروه کوهنوردی «بابک» همدان است که با تلاش کمیته انتشارات این گروه در ۲۰ صفحه تهیه شده است؛ تلاشی دوباره که پس از مدتی نسبتاً طولانی به ثمر نشست. (کمبود منابع مالی و مقاله مناسب از دلایل اصلی وقفه در انتشار این نشریه بود.) در این شماره،

گزارش صعود به دیواره علم کوه، خطالرأس گرین، شیرکوه و... ترجمه اخبار و مقالاتی از فعالیتهای صورت گرفته در این رشته ورزشی در خارج از کشور در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است. Δ



صعود آبشار سنگان

با وجود بیش از یک میلیون کیلومتر ارتفاعات کوهستانی، به لحاظ خشکی آب و هوا، تعداد بسیار محدودی آبشار یخی برای فعالیتهای یخنوردی در ایران وجود دارد؛ با این وصف، در زمستان (برای مدتی کوتاه) امکان یخنوردی در تعدادی دیگر از آبشارهای ایران فراهم می‌شود. گروه کوهنوردی دانشگاه صنعتی شریف (از تهران)، به مناسبت میلاد فرخنده امام رضاع (طی یک برنامه یک روزه، موفق شدند به آبشار یخبسته «سنگان» صعود کنند. Δ

سالنامه یاران

آغاز یک کار فرهنگی از سوی گروه کوهنوردی «یاران» همدان است. موقعیت مناسب کوهستانی همدان سالیان زیادی است که علاقه‌مندان فراوانی را در این شهر و حومه آن به سوی ورزش کوهنوردی کشانده است. و به همین دلیل، از این خطه زیبا

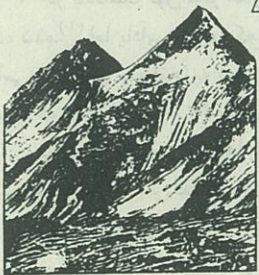
کوهنوردان و سنگنوردان ماهری به جمع جامعه کوهنوردی ایران پیوسته‌اند. وجود چنین استعدادهایی، موجب آن شده است که این گروه، سالنامه «یاران» را منتشر کند. در این شماره، همراه با شرحی در مورد کوهنوردان قدیمی و جدید همدان، گزارش چند صعود و عملکرد سالیانه گروه درج شده است. Δ

کوهیاران

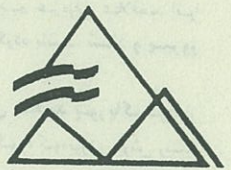
با توجه به زمان کوتاهی که از تأسیس گروه کوهنوردی «کوهیاران» ارومیه می‌گذرد؛ (بهار ۷۷) این گروه، فعالیتهای فرهنگی را در زمره مهمترین فعالیتهای خود قرار داده و مؤید این مطلب، انتشار دومین خبرنامه این گروه (۲۰ صفحه) در زمستان سال گذشته است که تهیه و تنظیم آن را حمید بزمی برعهده داشته است. این شماره، شامل مطالبی در مورد نحوه تهیه گزارش برنامه، شعر کوهستان، گفت‌وگو، جدول فعالیتهای گروه طی سال ۷۷ و... است. Δ

همگان

دومین شماره خبرنامه اداره ورزشهای همگانی اداره کل تربیت بدنی استان کرمانشاه است. در این شماره، مطلب حائز اهمیت، مقاله «بیستون گهواره تمدن تاریخ یا جولانگاه یاغیان» است. نویسنده مقاله با اشاره به جایگاه تاریخی و ورزشی منطقه بیستون، به موارد متعدد شکار بی‌رویه حیوانات، اکتشاف غیرمجاز مناطق تاریخی، واژگون کردن سنگهای عظیم از روی دیواره، بر سر کوهنوردان و حتی سرقت مسلحانه در منطقه اشاره و از تمامی مسئولان مربوط درخواست کرده است تا برای برقراری امنیت در این منطقه حساس، اقدام عاجل به عمل آورند. Δ



● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی



برگزاری تورهای

دوچرخه سواری کوهستان

تور سه روزه دور جزیره زیبای قشم به همت کمیته دوچرخه‌های کوهستان برگزار شد. با گسترش روزافزون ورزش دوچرخه سواری کوهستان که از ورزش‌های زیبا و جذاب تحت پوشش فدراسیون کوهنوردی می‌باشد. تور سه روزه با همکاری سازمان منطقه قشم و شبکه دوم سیما - کمیته ملی المپیک و شرکت صبا دوچرخ دور جزیره قشم به طول ۳۳۳ کیلومتر برگزار گردید. این مسیر که نیمی کوهستانی و ناهموار و نیمی آسفالت است دارای مسیرهای متنوع کوهستانی و در قسمتهایی از مسیر با وزش شدید باد همراه بوده و با گذر از مناطق تاریخی، طبیعی، شهرها و روستاها مختلف این جزیره می‌باشد. این برنامه با شرکت ۲۱ نفر از ورزشکاران زیاده دوچرخه سواری کوهستان مورد استقبال مردم بومی و خوب این جزیره قرار گرفت.

به مناسبت ایام محرم و شهادت سالار شهیدان (ع) تور ۴ روزه

ارساباران توسط کمیته دوچرخه سواری کوهستان از تاریخ ۵/۲ لغایت ۲/۹ در منطقه پارس آباد مغان برگزار شد. در این تور که ۴ تن از دوچرخه سواران کوهستان در آن شرکت داشتند با هدف ترویج ورزش مفرح دوچرخه‌های کوهستان در مناطق محروم ارسباران و شناسایی منطقه فوق برگزار گردید. این تور چهار روزه به مساحت ۳۵۰ کیلومتر از شهر پارس آباد مغان شروع و در اهر پایان یافت. در مسیر عبور صعود به قله ۲۹۰۸ متری بابک و همچنین صعود و بازدید از قلعه بابک با عبور از مناطق کوهستانی کلیبر، مولان و حاشیه مرزی ارس تا صفرلو انجام گردید. نفرات این تیم را امیر باقر، هرمز خسروی و مهران عبدی حق تشکیل می‌دادند.

کمیته دوچرخه‌های کوهستان فدراسیون کوهنوردی با همکاری هیئت دوچرخه سواری استان تهران به مناسبت اولین سالگرد صعود ایرانیان بر فراز بام جهان قله اورست به ارتفاع ۸۸۴۸ متر اقدام به برگزاری مسابقه دوچرخه‌های کوهستان در رشته استقامت نمودند. این مسابقه با همکاری شرکت کوهنوردی کساء در مورخه جمعه ۳۱ اردیبهشت ماه ۱۳۷۷ به اجرا درآمد.

در آن ۳۰ دوچرخه سوار کوهستان شرکت جستند. دوچرخه سواران مسافت ۶/۵ کیلومتری مسابقه را از ابتدای جنگل‌های لویزان آغاز نموده و از مسیر کاملاً خاکی و کوهستانی از لابلای درختکاریهای قوچک در یک رقابت تنگاتنگ به سمت بالا به پیش رفتند و در بالای گردنه قوچک به کار خود پایان دادند. از نکات جالب این مسابقه می‌توان به جوانترین شرکت کننده با ۱۴ و مسن ترین با ۵۵ سال سن اشاره نمود که این خود مؤید جذابیت فوق العاده این رشته است. همچنین علاوه بر حضور تصویربرداران صدا و سیما به منظور ثبت و ضبط این رویداد ورزشی جمعی از خانواده‌ها نیز جهت تشویق ورزشکاران حضور داشتند. این مسیر یکی از بکرترین و زیباترین مسیرها برای تمرین و برگزاری مسابقه دوچرخه سواری کوهستان می‌باشد که از جهات فنی بسیار مناسب و ایده آل می‌باشد. به همین دلیل فدراسیون کوهنوردی با همکاری هیئت تهران قصد آن را دارد تا در آینده در این منطقه مسابقات مختلفی جهت بالا بردن سطح کمی و کیفی ورزشکاران استان تهران برگزار نماید.

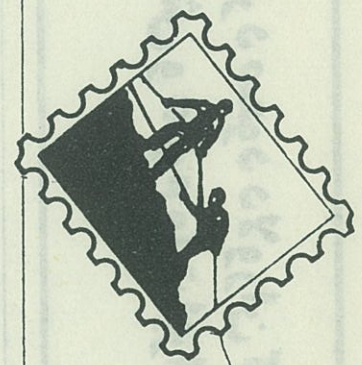
نفرات برتر مسابقه فوق عبارتند از:

- ۱- علی دلجو
با رکورد ۲۶ دقیقه و ۳۱ ثانیه نفر اول
- ۲- امیر قنبری
با رکورد ۲۷ دقیقه و ۲۵ ثانیه نفر دوم
- ۳- محمد فرهمند
با رکورد ۲۷ دقیقه و ۴۸ ثانیه نفر سوم

توانستند مقامهای اول تا سوم را برای خود کسب نمایند. ضمناً جهت تشویق بیشتر شرکت کنندگان به سایر نفرات به قید قرعه هدایایی از طرف شرکت کساء و صفرزاده قهرمان اسبق و مربی تیم ملی جوانان به رسم یادبود اهدا گردید. Δ

۲۰-۲-۷۸ نخستین سالگرد صعود دلاوران کوهستان بر بلندای بام جهان (اورست)
۸۸۴۸ متر) بر جامعه ورزش و عموم ملت ایران مبارک باد.

فصلنامه کوه



آقای مهدی ممدوحی کوهیار عزیز: به علاقه و ذوق شما در خصوص ثبت زیباییهای طبیعت تبریک می‌گوئیم و از عکسهای ارسالی شما سپاسگزاریم اما همانطور که می‌دانید شرکت در مسابقات عکاسی دارای مقرراتی است از جمله اندازه عکسها که متأسفانه سایز عکسهای ارسالی شما با درخواست ما مطابقت ندارد لذا از شما می‌خواهیم اگر مایل هستید در مسابقه مذکور شرکت نکنید. به مطلب صفحه ۳ شماره ۱۴ مجله کوه دقت و توجه نمایند. شاد و سربلند باشید.

دوست و همورد گرامی آقای

ایرج احمدی لک: همانطور که در نامه‌تان ذکر کرده‌اید صعود اورست به دست توانای جوانان غیور ایرانی افتخاری بزرگ برای ملت شریف ایران می‌باشد. ما نیز به سهم خود در ۳ شماره متوالی (۱۱-۱۲-۱۳) و در ۳۰ صفحه گزارش صعود این عزیزان را عیناً به چاپ رساندیم که حداقل ما فکر می‌کنیم در هیچ نشریه دیگری این کار انجام نشده و ضمناً مطلبی که باید به اطلاع شما برسانیم مطلب گزارش صعود توسط فدراسیون در اختیار مجله قرار گرفته و علی‌رغم تمایل ما برای کسب اطلاع بیشتر جهت آشنایی مردم عزیز و دوستداران کوهنوردی، فدراسیون کوهنوردی بیشتر از این مطلبی در اختیار ما نگذاشته است. **صعودهای خوبی داشته باشید.**

آقای شکر عزیززاده از تبریز: کوهیار ارجمند ما نیز با شما هم عقیده هستیم و باید برای مناطق عمومی کوهنوردی فکر و تدبیری اندیشه شود تا آموزش در سطح عمومی و امکانات و نیروهای کمکی و راهنما در این مناطق برای کوهپیمایان مبتدی مهیا باشد. امیدواریم فدراسیون کوهنوردی در بخش توسعه و تعمیم این ورزش برای آموزش عمومی و جلوگیری از بروز حوادث ناگوار که به آنها اشاره کرده بودید اقدام نماید. اما باید بگوئیم برنامه‌های برون مرزی و صعودهای بزرگ و بین‌المللی نیز لازم است. این برنامه‌ها موجب بالا رفتن دانش تجربی کوهنوردان ما می‌شود و در کنار آن افتخارات ملی نیز کسب می‌گردد و ما معتقدیم گسترش سطح عمومی این ورزش و سطح عالی آن با توجه به نیازهای جامعه باید در کنار هم و به موازات یکدیگر باشد نه آنکه پیگیری یکی از این اهداف باعث فراموش شدن هدف دیگر شود. امیدواریم در آینده مسئولین فدراسیون در این خصوص تدبیر و راه‌کارهای مناسبی را به اجرا درآورند. **سربلند و استوار باشید.**

آقای شاهرخ ظهیری از تبریز: همورد عزیز از عنایت شما سپاسگزاریم و متأسف هستیم که شما از شماره ۶ نشریه کوه با ما آشنا شدید اما امیدواریم از این پس همیشه بتوانیم در کنار شما دوستان عزیز

باشیم همانطور که گفته‌اید کیفیت مجله از شماره ۱۲ به بعد از نظر کاغذ داخل آن کیفیت پائین‌تری دارد و این به لحاظ گرانی کاغذ بوده و چاره‌ای جز این نداشتیم. در مورد معرفی کوههای داخلی نیز ما این کار را انجام داده‌ایم اما در شماره‌های ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ به لحاظ درج گزارش تیم صعود اورست مجبور شدیم بخشهایی از مجله را کم کنیم تا به این رویداد مهم در تاریخ کوهنوردی کشور بپردازیم انشاءالله در شماره‌های آینده سعی خواهیم کرد بیشتر به مقوله معرفی کوههای ایران بپردازیم. برایمان نوشته بودید کمتر از گرانی و نبود کاغذ و مشکلات چاپ و غیره بنویسیم. در پاسخ باید بگوئیم اگر از مشکلات کاری خود می‌گوئیم از شما پوزش می‌خواهیم و حق با شماست اما وقتی هیچ‌جا به مشکلات و سختیهای کار ما رسیدگی نمی‌کنند و امکانات و کاغذ مناسب در اختیار ما نمی‌گذارند از این رو تنها ملجأ و پناهگاه ما برای درددل شما خوانندگان صبور و گرامی هستیم و ما فکر می‌کنیم مشکلات در یک خانواده باید با اعضای آن در میان گذاشته شود و ما خود و خوانندگان مجله کوه را یک خانواده می‌دانیم و مشکلات را برای شما بازگو می‌کنیم. از طرحهای ارسالی شما سپاسگزاریم و همانطور که خواسته بودید در اینجا از مسئولین محترم منابع ملی - جنگلیانی - جهادسازندگی و سازمان حفاظت محیط زیست درخواست می‌کنیم بیشتر از پیش با افراد و شرکتهایی که به طبیعت لطمه می‌زنند و باعث تخریب آن می‌شوند برخورد و مقابله نمایند. **شاد و پیروز باشید.**

کوهیار ارجمند آقای رضائیان دوست: ضمن تشکر از عنایت شما باید به اطلاع برسانیم ما در برخی از شهرستانها مشکل توزیع مجله را داریم. برخی از توزیع‌کنندگان مدت طولانی است که تسویه حساب نکرده‌اند و از این رو مجبور به قطع سهمیه آنها شده‌ایم. توزیع مجله به شکل فروش در دهه‌های برایمان در برخی از شهرستانها دشوار است و بهترین راه اشتراک مجله می‌باشد و به شما نیز پیشنهاد می‌کنیم اگر مایل هستید مشترک شوید. در مورد بخش فیلم صعود اورست خوشبختانه فیلم

مذکور بعد از یک سال آماده بخش شد و چندی پیش از طریق شبکه سراسری پخش شد. ضمناً خط شما خوانا و نامه‌تان تمیز بود و از شما سپاسگزاریم. **موفق باشید.**

آقای دکتر ارسلان رئیس گیکلو: همورد ارجمند، با تشکر از عنایت شما بخش امور مسترکین مجله حتماً درخصوص درخواست شما اقدام خواهند کرد اگر مشکلی داشتید با تلفن مجله تماس بگیرید. در مورد بخش فیلم اورست همانطور که قبلاً گفتیم چندی پیش پس از یکسال خوشبختانه آماده و پخش شد امیدواریم عزیزان علاقمند آنرا ملاحظه کرده باشند. **شاد و پیروز باشید.**

آقای محمد پورپاک نیا: از اعضای گروه کوهنوردی آرش رشت دوست و همورد عزیز، ما امیدواریم و مصمم که کار نشریه را ادامه دهیم و انشاءالله موفق خواهیم شد چرا که دوستان و عزیزانی با اندیشه‌های پاک و صدیق چون شما حامی و مشوق ما هستند بی‌تردید اگر نتوانیم از همه عزیزان درخواست کمک خواهیم کرد و از لطف و عنایت شما سپاسگزاریم. **سربلند و استوار باشید.**

آقای علی خلیلی همورد ارجمند و گرامی: وقتی می‌بینیم از روی یک سکوی نفتی در دورترین نقطه این مرز و بوم و در بین آب و آفتاب سوزان جایی که هرکس تنها می‌تواند به یاد خانه و خانواده خود باشد این چنین از ما یاد می‌شود و قدرانی می‌گردد برآستی نمی‌دانیم چه باید بگوئیم. امیدواریم شایسته این همه دوستی و محبت شما عزیزان باشیم و بتوانیم خدمتی کوچک در راه اعتلای این ورزش انسان‌ساز و مردپرور بکنیم. درباره استاد کتیبه‌های ما اذعان داریم که ایشان از مفاخر کوهنوردی ایران می‌باشند و همواره برایشان آرزوی سلامتی داریم و به حق امکان قدرانی از ایشان را نداریم و فکر می‌کنیم بهترین تجلیل از این استاد گرانقدر ارسال نامه شما برای آقای کتیبه‌های می‌باشد امیدواریم همانطور که شما خواسته‌اید روزی بتوانیم با استاد کتیبه‌های جلسه‌ای عمومی برگزار نماییم. **موفق و پرتوان**

باشید.

آقای رمضانعلی رشوند از کوهنوردان عزیز نیروهای مسلح: با تشکر از لطف شما صعود تیم ف.لوج نزا را در گرمیداشت سالروز ۲۲ بهمن به قله کرکس تبریک می‌گوئیم. در نامه شما چند نکته بنظر می‌رسید که بجا دیدیم در اینجا به آنها بپردازیم. اول از همه صعود به یک قله و پرداختن به ورزش کوهنوردی به غیر از جنبه روحی و روانی آن سلامت جسمانی است آیا بهتر نبود به جای آنکه خود و تیم خود را به خطر بیندازید یک شب در روستا استراحت می‌کردید و شب هنگام و در زیر بارش برف به صعود مبادرت نمی‌کردید. رعایت نکات ایمنی و گاهی گذشت از صعود قله و برگشت بین راه شیرین‌تر از یک صعود مخاطره‌آمیز و یا خدای ناکرده همراه با از دست دادن سلامت یکی یا چند نفر از اعضای گروه می‌باشد. نکته دوم آنکه همانطور که پناهگاه موجب رهایی شما شد در اینجا باید به همه کوهنوردان عزیز بگوئیم حفظ و نگهداری پناهگاهها و جانپناهها در برخی موارد می‌تواند جان گروهی را از خطر حتمی نجات دهد همانطور که برای این عزیزان اتفاق افتاده، ما از سازندگان پناهگاه کرکس (اعضای هیأت کوهنوردی اصفهان) قدرانی می‌کنیم و آقای رشوند شما هم اگر می‌توانید با مذاکره با فرماندهان خود و گزارش صعود خود به ایشان درخواست نمائید با همکاری هیأت کوهنوردی محل خدمتان در یکی از مناطق که نیاز به پناهگاه دارد از طریق امکانات فنی و مهندسی نیروهای مسلح پناهگاهی احداث نمایند. ما فکر می‌کنیم این عمل ماندگارتر از تقدیم لوح سپاس به سازندگان پناهگاه کرکس باشد و بی‌تردید آنها نیز خوشنودتر خواهند شد. سربلند و پیروز باشید.

آقای سید ابوالقاسم صالحی کوهیار گرامی: از لطف شما و اینکه مجله را با هر کیفیتی از ما می‌پذیرید سپاسگزاریم. گذشت و بزرگواری شما خوانندگان عزیز بزرگترین مشوق ما بوده و هست. شاد و پیروز باشید.

آقای بهنام مختاری از کلیبر: دوست و همنورد عزیز از نظر لطف

شما سپاسگزاریم و امیدواریم هیأت شهرستان با همت شما و علاقمندان محلی فعال شود ما در مجله کوه اخبار فدراسیون کوهنوردی را در صفحه ویژه‌ای درج می‌کنیم و از فدراسیون نیز می‌خواهیم تا نشستهای عمومی و کلاسهای سراسری خود را اعلام نمایند تا شما نیز از آنها مطلع شده و در این اردوها شرکت نمائید. **موفق باشید.**

آقای رحمت‌الله فرقانی همنورد گرامی: ضمن تشکر از عنایت شما به مجله برای شما و گروه کوهنوردی پالایشگاه اصفهان آرزوی توفیق داریم. درخصوص عکسهای ارسالی شما باید بگویم برای ما در هر شماره دهها عکس توسط علاقمندان ارسال می‌شود که برخی از آنها با موضوع مجله هماهنگی دارد و می‌توانیم چاپ نمائیم و همچنین چون صفحه رنگی نداریم چاپ برخی عکسها به صورت سیاه و سفید مشکل فنی چاپ داشته و نمی‌توانیم. انشاءالله در آینده سعی خواهیم کرد صفحه‌ای را برای عکس خوانندگان اختصاص دهیم در مورد نمایشگاه عکس نیز در شماره ۱۴ صفحه ۳ توضیح داده شده است امیدواریم در مسابقه شرکت نمائید. گلابیه شما از برخورد کارکنان و امکانات پناهگاه شیرپلا در صعود زمستانی گروه کوهنوردی پالایشگاه به قله توجال بجا و درست است و ما نیز معتقدیم مسئولین پناهگاهها به خصوص در زمستان باید با کوهنوردان همکاری بیشتری داشته باشند ما پیشنهاد می‌کنیم شرح گلابیه خود را کتبا به فدراسیون کوهنوردی و سازمان تربیت بدنی اعلام نمائید تا از مسئولین پناهگاه توضیح خواسته و این قبیل مشکلات را برطرف نمایند. **شاد و سربلند باشید.**

آقای امیر کاظمی کوهیار گرامی: نامه شما را با عنوان احساس وظیفه خواندیم امیدواریم دیگر نه تنها شما بلکه هیچ طبیعت دوستی شاهد وقایعی مانند آتش‌سوزی درختان چشمه درازلش دارآباد نباشد و از همه طبیعت دوستان می‌خواهیم با دیدن چنین حوادثی با اتحاد و کمک جمعی در جلوگیری از ازدیاد لطمه به طبیعت تلاش کنند و اجازه ندهند

طبیعت زیبا از بین برود نجات یک درخت همان ارزش نجات جان یک انسان را دارد و نباید به آن بی‌تفاوت بود. **موفق و سرفراز باشید.**

آقای محسن مفتاحی -

ژاپن: مجلات و کاتالوگهای شما به دستمان رسید و از محبت بی‌شائبه شما بسیار سپاسگزاریم. از خبر رسیدن فصلنامه به دست شما بسیار خوشحال شدیم و از اینکه این فصلنامه توانسته است اوقات فراغت شما و سایر ایرانیان دوستدار طبیعت در خارج از کشور را به خود اختصاص دهد، احساس شادی و خشنودی می‌کنیم و توفیق روزافزون و سرفرازی تمامی ایرانیان داخل و خارج از کشور را از خداوند بزرگ خواهانیم. **پیروز و سربلند باشید.**

گروه کوهنوردی ذوب‌آهن

اصفهان: با سپاس از ارسال ۷ نسخه خبرنامه «صعود به قله ایران»، یادآور می‌شویم که اجرای فعالیتهای فرهنگی در کنار امور ورزشی، یکی از موارد مهم و ضروری در ورزش کوهنوردی است که شما به آن اهتمام ورزیده‌اید؛ لیکن ارائه تصاویری از طبیعت منطقه مورد نظر در گزارشهای مستند نیز باید یکی از اهداف شما در برنامه‌های کوهنوردی باشد تا تجربیات و دستاوردهای شما مورد استفاده همگان قرار می‌گیرد.

شاد و سربلند باشید

سرکار خانم سوسن

رئیس: از محبت شما در مورد ارسال قاب عکس مزین به تصویری زیبا از طبیعت که به وسیله سرکار نقاشی و به دفتر فصلنامه کوه هدیه شده است، صمیمانه متشکریم.

گامهایتان استوار باد

از توجه و بذل عنایت شما دوستداران طبیعت و ورزش سپاسگزاریم و جهت اطلاع عزیزانی که با ما در ارتباط هستند به ذکر نام آنان می‌پردازیم.

ناصرجمال صفایی از تبریز -
مجتبی مقدسی‌نیا از کرمانشاه - کیوان
و حسین سلیم‌پور - کتابفروشی پکا -
وحید اشرفی دکتر محمدرضا بیگدلی
- روح‌انگیز حکیمی - محبتی‌نظر -
حمدا... ساعتی - رضا کمال - محسن
جلالی نکو - بهزاد ترکاشند - خشایار
رادپور علی اصغر غنی‌پور از تهران -

حسین عزیزی - کیوان زادخوش از خرم‌آباد - حسین مهبجوری از آمل -
مریم منافزاده از خوی - حیدر بهاریبور
از سوئد - فاطمه بزرگ‌زاد - محمدرضا
مؤمنی - فیروز اشراقی - فضل‌الله
بلالی‌پور از اصفهان - مؤسسه فنی
کوهنوردی آذر کوه از تبریز - سلام
اسماعیل سرخ از دیواندره -
محمدحسن نصودی از تنکابن - مجید
ثقله‌السلامی از امریکا - دکتر مسعود
حمیدی از رشت - سیدعباس گنجعلی
از نهاوند - عبدالله عزیزی از ماکو،
بهرام ذوالفقاری از همدان - سالار
کیانی از ایذه - محمد حسین کوهزاد از
اراک - جاوید سیف‌اللهیان از آستارا -
محمد رضا سخایی از گلیایگان -
کامیار بیگلربیان از کلاردشت -
ابوالحسن اسماعیلی از گناور - امیر
برنجی از خرم‌آباد - امید کاظمی از
کردکوی - غلامحسین حسن‌پور از
دزفول - سعید متلم‌پور از تبریز. جواد
حضرتی‌پور از شهریار - یوسف
صمدی زنگور از گنبدکاووس -
عبدالمجید جامی‌الاحمدی از
تربت‌جام - علی‌اصغر معلم کلانی از
ساری - محمد رحیم جریر احمدی از
تربت‌جام.

گروه کوهنوردی نساجی غرب -
خانه کوهنوردان کرمانشاه - گروه
کوهنوردی شباب غرب - گروه
کوهنوردی طلوع - گروه کوهنوردی
پگاه - گروه کانون کوهنوردان از
کرمانشاه - گروه کوهنوردی تهران -
گروه کوه دانشجوی شریف - مجله
جانباز - گروه کوهنوردی پژوهشگاه
صنعت نفت - خانه کوهنوردان از
تهران - گروه کوهنوردی بابک از
زنجان - گروه کوهنوردی چکاد از
رشت - گروه کوهنوردی دنا از
اصفهان - گروه کوهنوردی نساجی
غرب کرمانشاه - انجمن کوهنوردان
مساعد - کتابفروشی پکا از تهران -
هیئت کوهنوردی از تبریز - گروه
کوهنوردی آرش از زاهدان - گروه
کوهنوردی آناهیتا از کنگاور - روابط
عمومی آموزش و پرورش از شیراز -
گروه کوهنوردی استقلال از شیراز -
اداره آموزش و پرورش دیواندره -
هیأت کوهنوردی از سراب - جبهه سبز
ایران - گروه کوهنوردی آرش از
رشت. Δ

The Alvand Peaks

English section: compiled and edited by: Shapour Samsam



The Alvand ranges, embrace the city of Hamedan, _ the 1300 kilometers stretch from north to south, which comprise 14 heights; The Alma Blagh at 2997 to the Lolah Ghazi summit at 3125 meters.

The major icefalls can readily be sighted from the city center. on a number of the mountain's plateaus, an annual yield of various vegetables, including beat root, corn, cucumbers and other fruit is obtained.

The wild life on these ranges is quite exciting, with such a stark diversified scope, that you can sight ibex, as well as, wolf, hares, fox black kestrel and partridge.

The history of these ranges dates back to 2000 year B.C. and ancient tales indicate that this was the route

for the offensive launched against Persepolis.

The 3428 meter peak, stands 2100 meters above sea level; those attempting a winter assault had no hut; which was eventually erected roughly 36 years ago. Another shelter, complete with messing and sanitary facilities was constructed in 1980. It is worth reflecting that the entire building masonry and materials were conveyed up the steep, and often inaccessible route by the mountaineers and lovers of nature, who at times footed some of the costs.

It's a four hour hike from the ridge to the "Alam Bolagh" summit which stands at 2997, prior to which is a 2946 meter summit, which is commonly known as

PAYAR



- ۱- مدل نور دیگا دو زبانه محافظ برف و باران در زمستان و شن و ماسه در تابستان
- ۲- مدل همان واگ آلمان ساق بلند همراه با آبگیر کناره زبانه
- ۳- مدل کاسینگر اتریش
- ۴- مدل آلپ
- ۵- مدل ترکینگ مخصوص راهپیمایی و کوهپیمایی

کفش دوپوش چرمی مدل آسولو ایتالیا
پوش داخلی چسبنا (بدون بند) با لایه الیاف ویسکوز مقاوم در برابر سرما سرعت پوشیدن در زمستان ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود



کفش پایار

اولین و تنها تولید کننده کفش دو پوش در ایران
تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی و ورزشی
فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان منیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

Shandiz

Total Sunblock Cream
Oil Free



RAMGRAPHICS

کرم ضد آفتاب

شاندیز

SPF 24 بدون چربی

برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

UVA-UVB-IR

مطابق با استانداردهای اروپایی

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران تلفن دفتر مرکزی: ۹۲۴۵۴۲



تلفن مرکزپخش: ۶۷۹۵۶۶-۰۴-۶۴۹۶۷۰۸۶ و ۶۷۶۴۸۵

