

فشریه دوستداران طبیعت

۲۰

KOUH
Mountain Sports

فصلنامه

ISSN 1462-1046
فصلنامه دوستداران طبیعت - شماره ۲۰ - زمستان ۱۳۹۴ - ۱۳۹۵

کوهیار

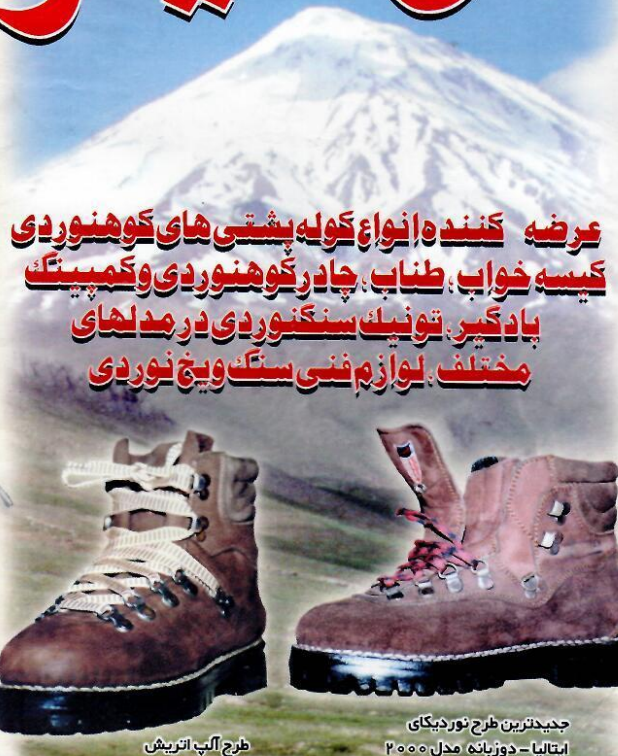


در سایزهای مختلف



در چند مدل

چندین مدل



**عرضه کننده انواع کوله پشتی های کوهنوردی
کیسه خواب، طناب چادر کوهنوردی و کمپینک
بادگیر، تونیک سنگنوردی در مدل های
مختلف، لوازم فنی ستک ویچ نوردی**



طرح آلپ اتریش

جدیدترین طرح نوردیکای
ایتالیا - دوزبانده مدل ۲۰۰۰

**طراحی و تولیدکننده انواع کفشهای
کوهنوردی و ورزشی طرف قرار داد
با اداره جات، کارخانجات،
سازمانها، ارگانها و کلیه
گروه های کوهنوردی**

آدرس فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتراز میدان مشیریه
روبروی خیابان مهدیه، جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷
تلفن: ۶۴۰۰۱۱۹، فکس: ۶۴۹۰۴۹۶
مدیر: غفار حسین زاده



چندین مدل



طرح سوپرشارون فرانسه
کوهپیمایی سبک



طرح ایس فال



طرح آلپ اتریش
ساق کوتاه



طرح ابتکاری کوهیار



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)

Bonadak

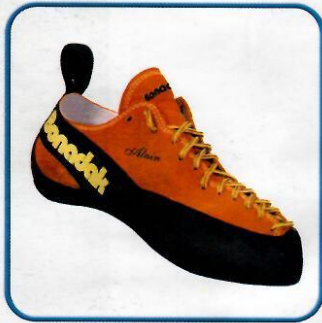
شرکت کفش بنادک سنگ سعود

اولین و تنها تولید کننده انواع کفش های

سنگ نوردی Climbing

راه پیمایی Trekking

پیاده روی ورزشی Walking Adventure



دفتر مرکزی: ۵۳۸۵۹۵ ، ۲۲۵۱۱۱۷ - ۰۹۱۱
نمایندگی فروش: کوه اسکی ۰۲۲۸۰۶۷
ورزش کوه ۸۸۲۶۶۴۲
مندوق پستی: ۱۳۳۴۵ / ۱۶۷

هموطن!

ورزش راهی است بسوی سلامت جسم و جان-در
سرزمین ما-کوهنوردی، فراگیرترین ورزش شهاست

همه با هم، در راه توسعه ورزش کوهنوردی



ورزش کوه

ورزش کوه

تولید و صادرات و ساییل
ورزشهای کوهستانی و زمستانی



BARF 030288

تهران، شرق میدان فردوسی، بین ایرانشهر وفرمت، کوچه رفعت جاه شماره ۲ کدپستی: ۱۵۸۱۶
تلفن: ۸۸۲۶۶۴۲-۸۳۱۰۳۷ فاکس: ۸۸۴۲۰۳۴ صندوق پستی: تهران ۱۵۱۸-۱۵۸۱۵

نشریه دوستداران طبیعت

۲	کوهنوردی نوین در ایران
۱۰	ایرانیان بر فراز قله هیمالیا
۱۳	اشتراک فصلنامه
۱۴	قله یاشوره
۱۶	از اوان تا جواهرده
۱۹	کفش کوه
۲۰	ایران میزبان مسابقات جام جهانی اسکی
۲۴	دقت در کار فنی کوهنوردی
۲۸	قلل گمنام
۳۰	گفتگو
۳۳	از نخستین‌ها در نیمسده پیش و ...
۴۰	منطقه یامان داغی بجنورد
۴۴	زاگرس مرکزی و جاذبه‌های آن
۴۶	کوهنوردی فراتر از ورزش
۴۸	صعود بر فراز قله دماوند از سه‌جبهه در یکروز
۵۱	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۵۲	عکس یار
۵۴	دوچرخه‌های کوهستان
۵۶	نجات بر روی جبهه غربی درو
۶۲	انعطاف‌پذیری عضلانی
۶۴	اطلاعات پزشکی کوهستان
۶۷	سفر به شبه‌جزیره‌ای در قاره جنوبگان
۶۸	در انتهای جهان
۷۰	دائرةالمعارف کوهنوردی
۷۲	پنجاه کوه مهم جهان
۷۴	واژه‌نامه کوهنوردی
۷۶	روی اینترنت
۷۹	جدول
۸۰	خسبون برزیل یار تو
۸۲	نامگذاری قله‌ی شاه البرز
۸۳	زیست‌محیط در جنبش المپیک
۸۴	یادواره آنا تولی نیکوایوچ بوکریف
۸۶	تکاتی در مورد جنگل‌ها و مراتع
۸۷	نقش کوهستان در عرصه هنر و موسیقی
۸۸	فرود با طناب
۸۹	غار گل ماری
۹۰	اخبار کوتاه
۹۱	اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی
۹۲	پاسخ به نامه‌های رسیده



ساحل صخره‌ای گناره و دبلم
عکس از: اسماعیل کشتکار

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت
سال پنجم - پاییز ۱۳۷۹

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

مدیر داخلی: مسعود اشرفی

با تشکر از:

جلیل کتیبه‌ای - دکتر محسن محسنین - مهندس وارطان زاگاریان
مهدی شیروازی - رضا چهکنویی - مرتضی موسوی
مهندس شاهپور صمصام - مهندس م. برزگر

بخش اشتراک و توزیع: ایران جوادپور - تاب کامپیوتری: زویا شجاعی

لیتوگرافی دیجیتال: پرتوگراف چاپ: احمدی - داد

فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هج سازمان یا تشکلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود. فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اخبار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی المقدور تایپ شده و با رعایت فاصله بین خطوط ارسال فرمایید و چنانچه ترجمه شده است، کمی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

نمابر: ۲۷۱۲۸۱۷

تلفن: ۲۷۱۲۸۱۶

کوهنوردی نوین در ایران

بخش ۱۴

جلیل کتیبه‌ای

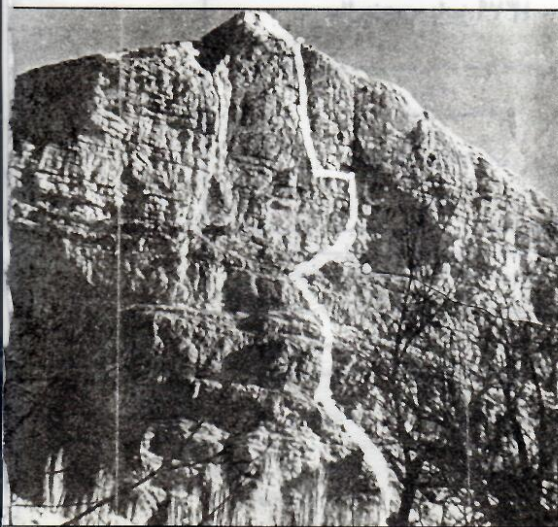
از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

در بخش ۱۳، از یورش یلنگ خفته به سلامتی گذشتیم. گذری بر علم‌کوه دلسخت داشتیم، با تکرار راههایی تازه و کهنه، و نیز نیمه یادی از ۳۴ سال پیش! نوپردازی در دیواره‌های کوتاه‌تری در خاوران، و یا کوتاه و بلند را در باختران مرور کردیم. کوهنوردان برخی از شهرستانهای دیگر را بر فرازها دیدیم، که سرد و سخت ترشی در زمستان علم‌کوه بود. و در پایان، در کرانه نشستیم و به گفت‌وگوشنودی دوستانه پرداختیم از بحثها و نوقفته‌ها و از قلم‌افتاده‌ها. سال ۶۵ نیز محتوایی دارد که همراه یکدیگر واردش می‌شویم:

کردند.

در بازگشت از بیستون بود که از اندیشه و خاطر عباس جعفری، سروده‌ای بر یاد بیستون با عنوان «فرهاد دیگر» تراوش کرد و به کوهنوردان باخترانی عرضه داشت:

«شبی مغموم، فیراندود، پرستاره اما سرد - قلب گرمی می‌تپد آنجا، کنار صخره‌ای خاموش... سراید قصه‌ای دیگر... قصه بودن، غصه ماندن»
این کوهنوردان مشهد، همراه با کوهیارانشان از بجنورد، تلاشی پیروزمندانه هم داشتند در دیواره ۲۶۰ متری قزل‌طاق. صعود بر دماوند کوه،



دیواره ۳۵۰ متری کمرچاه (اخلومد) و راه باز شده در آن.

○ نگاهی به مشرق، و مشرقیان در کوهها

امسال، همراه با تابیدن آفتاب نخستین فصل سال ۶۵ از سوی مشرق، نوشته‌های کوهنوردیمان را نیز از شرق می‌آغازیم.

از فروردین ماه که طبیعت حال و هوای دیگر دارد، سنگهای کوهستان نیز با ییکرشان که از پوششهای برفی و یخی زمستانی رها شده است، مهمان می‌پذیرد. کوهنوردان مشهد نیز تمرینهای خود را با سنگنوردی در اژدرکوه، اخلمد، کلاهدک پرده رستم (زواندرخ) و ... از بهار تا آغاز فصل گرما ادامه دادند. تابستان که فرا رسید، دسته‌ای روانه پیگیری صعود از راه ۲۷۰ متری عروج در کلات نادری شد، و دسته‌ای دیگر دیواره «کمرچاه» اخلمد را در برنامه‌اش گذاشت. کوهنوردان گروه آزادگان، دیواره ملکوه را نیز مورد بررسی و شناسایی قرار دادند و راههای تازه‌ای را نشانه‌گیری کردند.

کوه ۲۸۵۰ متری دال فریمان را نیز که بخشهای بالایی آن سنگی و دیواره‌ای است، از کناره دیواره‌ها بالا رفتند و در بازگشت ناگزیر به یاری گرفتن از طناب شدند. دیواره «تک‌هرم» اخلمد هم چند تن از کوهنوردان آزادگان را پذیرا شد، که در شهریور ماه، همین راه را، این گروه با همگامی کوهنوردانی از گروه رسالت، تکرار کردند.

چند نفر از گروه آزادگان (احمد زحمتکش، محمد زرخواه، رضا زنده‌روحان، رضا شریف‌زاده، جواد نظام‌دوست، با سرپرستی عباس جعفری، سری به غرب کشور زدند.

در این سفر، دو راه را در بیستون بالا رفتند، که سه نفر راه ۱۰۵۰ متری همدانها را برگزیده بودند، و بقیه راه کتیبه را. کلاهدک فراتاش را هم آزمایش کردند و در سنگهای رزوبلین و سرتاق نیز با یاریهای دوستان کرمانشاهیشان (پورویسی، عیسی حاج) صعودهایی انجام دادند.

این کوهنوردان از کرمانشاه به اراک رفتند و به دیواره لجور روی آوردند که دارای هفت راه گشوده شده است. جعفری، زرخواه، شریف‌زاده و نظام‌دوست به دو دسته بخش شدند و هر یک راهی را در این دیواره ۲۹۵ متری صعود



کوهنوردان مشهد در راه فراتاش - بیستون.

بالتر، اما در عوض، چشم‌انداز دل‌فریبی از فراز درهٔ یخار، بر این ابهت خیره‌کننده دارد. بدانگونه که کوهنورد اگر با تلاش عضله و عصب و نفس به بالاترها راه می‌یابد، اما از راه دیدگان و مغز و ادراک، لذت و آرامشی را لمس می‌کند که با بیشتر جبهه‌ها و راههای دیگر غیرقابل برابری است. این جنب و جوش همراه با درک زیبایی، هدیهٔ کسانی است که میل دارند هم سنگنوردی در ارتفاع زیاد را داشته باشند، و هم در اوج پنجه‌زمرتری، با یخچال درگیر شوند.

بهار بود و هوای کوهساران، نامتعادل. کوهنوردان دستهٔ رابوکی نیز در این برنامه تا خواستند کمی در دلکشی‌های روی تیغه غوطه‌ور شوند، در سایه ابرها قرار گرفتند و سپس باد و ریزش برف و شوخیهای ناخوشایند طبیعت آغاز شد. نیم ساعت بعد، تحمل فشار بوران برف، شوخی‌بردار نبود و بدانجا رسید که ناگزیر شدند به جای راه به سوی بالا، از ارباب رفتن سود بجویند و خود را به یخچال شرقی برسانند. از آن پس صعود آنان از روی برفهای حاشیه یخچال بود تا قله که...

... کوهنوردان آگاهی در برنامه‌هایی که دارند، به صحنه‌ها، دیدگاهها، مردمان، زندگیها، حیوانات، درختان، گلها و موضوعهای دیگری برمی‌خورند که برایشان زشت، زیبا، نو، جالب، قابل مطالعه و ... می‌توانند باشند. بی‌گمان شما

سیلان، و یا نوردیدن گردهٔ شمالی علم‌کوه، و یا بیمودن چند غار نیز در برنامه‌های تابستانی مشهدیها بود که همه را پیروزمندان به پایان بردند.

باینز طلایی که فراز آمد، سروهای درخت بررسیمهای پیشین مشهدیان نیز آماده‌ی جیدن شد. ملکه که با ۲۰۱۳ متر بلندی در تربیت حیدریه (خراسان) قرار دارد، دارای دیواره‌ای ۳۶۰ متری است که رو به‌مرفته میتوان درجه چهار (IV) را به دشواری آن داد. دستهای از گروه آزادگان، راهی را از وسط این دیواره گشودند که ابتدای آن، شکاف و تنوره است. عقاب، عنوان این راه تازه شد.

پس از «سوزنهای شیطان» چهارهزارمتری و مشهور که در نزدیکی قلعهٔ مون‌بلان قرار دارد و دارای راههای صعود و حشم‌اندازهایی بسیار جالب است، اینک چشممان به «سوزنی شیطان» در اخلمد خراسان روشن، که در آبانماه ۶۵ توسط کوهنوردانی از مشهد مورد نوردش قرار گرفت. در اینسال، گذشته از اینکه برای گروههایی از خواستاران در استان خراسان، دوره‌های آموزشی کوهنوردی ترتیب داده شد (دامغان، سمنان و ...) برای دانش‌آموزان نیز دل‌های مسئولان بیشتر تید. با همکاری دست‌اندرکاران آموزش و پرورش و هیئت کوهنوردی این استان، آموزشهای نخستین کوهنوردی در برنامه‌های پرورشی مدارس قرار گرفت. تربت حیدریه، گام یکم را در این هدف به پیش گذاشت و برای ۶۰ نفر از دانش‌آموزان خود، چنین دوره‌ای را زیر نظر چند تن از دوره‌دیدگان گروه آزادگان مشهد برگزار کرد در آئین‌های برگزاری هفتهٔ ورزش خراسان، کوهنوردان شیروان و مشهد، برنامه‌های نمایشی از هنر سنگنوردی را در دیواره‌های کوه عرضه کردند. شهرداری شیروان در این مراسم، جان بنای ساخته شده را به کوهنوردان این شهر و برای بهره‌گیری همهٔ کوهنوردان، هدیه داد، که در شیرکوه شیروان برپا داشته شد.

○ شور و شوقهای نیمه زمستانی ○ گوسفندان کوهنورد

با تابش خورشید از سمت مشرق، بهار را نیز از شرق آغاز کردیم و به تابستان و پاییزش در آن دیار رساندیم. اما در همان بهار، در کوههای دیگری در جهت جغرافیایی دیگر، باز هم تکاپوها و رفت‌وآمدهایی بود. نخستینش در کوهستان ۴۴۶۵ متری هزار-کرمان، و در همان یکمین هفتهٔ فروردین. دستهای شش نفره از کوهنوردان سازمان دماوند تهران به سرپرستی مرتضی دزفولی،

خواستند به این کوه که هنوز ویژگیهای زمستانی را دارا بود، صعود کنند. اما تا حور شدن هوا ناگزیرشان ساخت که از بلندی چهارهزارمتری بازگردند. در ماه بعد، دستهای دیگر از همین سازمان به سرپرستی نامور خانی‌زاده، در هوایی دلخواه، جای دوستان بازگشتهٔ ماه پیش را، در قله خالی کرد.

باز هم در همین فصل بهار، کوهنوردانی که شوق و ذوق نیمه زمستانی دارند، و یا تمرینهایی را برای برنامه‌های زمستانی آینده‌شان باید تدارک ببینند، قله‌ها را تنها نمیگذارند. چنانکه دسته‌های دیگری نیز از سازمان دماوند، کوههای ریزان، توجال، پرسون، خرسنگ، مهرجال، ورجین و ... را برگزیدند و برفهای گاهی یخ بستهٔ ۳۵۰۰ متر به بالا را، و تا قله‌ها، از زیر باها گذراندند. در این هدفها، مرتضی دزفولی، علی شکرابی، رضا قفائی، شعار نوبری، علیرضا بزدانی سرپرستی داشتند.

بلندترین کوهمان نیز در فصل بهار از دیدار دوستانش بی‌بهره نبود. جلال رابوکی که در بهار گذشته از جنگال پلنگ توفان توجال رهایی یافته بود، مسال باز هوس دماوند آشنایش را در این فصل کرده آنهم از یال و تیغهٔ سنگی و دشوار شرقی.

این راه اگر چه به اصطلاح «فتی» است، با درجه‌های دشواری تا ۴ و

خوانندگان عزیز هم از اینجور چیزهای چشم و احساس به خود کشاننده دیده و یا شنیده‌اید. اما در تاریخ کوهنوردی نه شنیده‌ایم و نه خوانده‌ایم که بر فراز قله‌ای بلند چون دماوند، کسی با گله بزرگی از گوسفندان کوه‌نورد برخورد بکند! بر اوج سیلان زیبا، سنگ آرامگاهی نزدیک سنگ محراب وجود دارد که کوهنورد را به اندیشه وامیدارد، و نیز دریاچه خستگی‌زوی روحنازش. بر فراز برخی از قله‌های شش‌هزارمتری در امریکای جنوبی، دینه‌هایی از بیکر و یا سر آدمی، از کودک و یا بزرگسال، و نیز زر و زیور و مجسمه‌های طلائی یافته‌اند. و حتی بلندبیهایی در همین میزان در هیمالا یا هست، با یادبودها و عبادتگاه‌هایشان... اما برخورد کوهنوردان ما در این برنامه با تعداد زیادی از گوسفندان یخزده در سر قله و پیرامون آن، بسیار غافلگیرانه و بهت‌انگیز بود و حالت تأثر و پرسش و ابهام فراوانی برایشان ایجاد کرد.

مرتضی دزفولی، کوهنورد آشنا از سازمان دماوند نیز در همین سال با دسته‌ای به دماوند صعود داشت. وی و همراهانش هم با همین بهت و پرسش و شگفتی روبرو گشتند. این دو دسته که در دو فصل بهار و تابستان صعود کردند، در بازگشت به کوهپایه، موضوع را با گوسفندداران و اهالی محلی در میان گذاشتند. و چگونگی را پرس و جو شدند. نتیجه بر دو گونه بود. برخی گفتند که گویا گوسفندان به یک چوپان افغانی سپرده شده بودند که آنها را از سوی جنوبی دماوند به غلزارهای سمت شمالی کوه (دلارستان) برساند. چوپان ناآشنا با محل (و شاید هم کمتر آشنا با شغل چوپانی، آنهم در کوهستانی بلند) به جای اینکه حیوانات را از پایین دست کوه به سوی مرتع‌های موردنظر بکوچاند، تصور کرده است که باید از فراز دماوند بدانسو برود. بدین ترتیب، گوسفندوار راه بالا را پیش گرفته و رفته رفته، تا آن زبان بسته‌ها را به جایی که دیگر بالاتر ندارد رسانیده است. اما خستگی و تشنگی و نبودن علوفه در آن بلندبیهایی از یکسو، و سرمای شدید قله دماوند، آنهم در بهار که همراه با برف و توفان است - و شاید هم ارتفاع زیاد - حدود یکصد و

بجاه گوسفند و بره را به یخزدگی و نیستی کشانیده‌اند! دیگران گفته بودند که در میان راه کوچ کردن از اینسو بدانسوی دماوند، گرگها به گله تاخته‌اند، و حیوانات از ترس، به بالا و بالاتر گریخته تا به قله رسیده و در آنجا دستخوش همان خستگی و گرسنگی و سرما و یخزدگی شده‌اند!

این شاید تنها باری بود که صعودکنندگان آنسال به دماوند، شادی و شوق - و یا خستگی‌هایشان - به هنگام با نهادن بر اوج اوچهای وطن، برای دقیقه‌ها و یا خیلی بیشتر، و حتی تا بعدها، در بهت و سکوت و تأثر بیچینند و یا خاطره‌های یک کوهنوردی سنگین درآمیختند.

○ دیوارهای کوهستان زیبای دنا

دنا، این رشته‌کوه طویل، بلند و پر قله، یک ابهت و زیبایی جالب در جنوب غربی کشور ماست، که نه تنها برای روستاهای پیرامونش و مردمان زحمتکش آنجاها، سرچشمه‌هایی از زندگی و سرشاری در خود دارد، که برای طبیعت دوستان و پژوهشگران و کوهنوردان نیز صحنه‌ها و قله‌ها و تپه‌ها و دیواره‌ها و نکته‌های مطالعاتی و تحسسی بسیار فراوان در آنجا جمعند. البته که هدفهای کوهنوردی با اسکی را نیز باید بر این دیدگاهها افزود که هنوز در ایران رونق نیافته است.

در دهه ۲۰ بود که ابتدا کوهنوردانی از پارس به قله‌ای از این کوه یا گذاشتند و آنرا بلندترین قله دنا دانستند. پس از آنها، دسته‌هایی نیز از تهران روانه آنجا شدند و به همان قله و یکی دو تای دیگر بالا رفتند. در جغرافیای همان سالها و پیش از آن، بلندی دنا را ۵۲۰۰ متر نوشته بودند، اما رفته رفته کوهنوردان دانستند که: ۱- این ارتفاع درست نیست و باید حدود هشتصد متری از آنرا تخفیف گرفت. ۲- قله‌هایی که صعود شده است، هیچکدامش بلندترین قله دنا نیست. امیدوارم در یکی از مجله‌های آینده، توضیح و شرح بیشتری، در مقاله‌ای جداگانه بدهم.

اما راه‌هایی که پیش از این، برای رسیدن به قله‌ای در دنا برگزیده می‌شد، معمولاً از سمت جنوب بود و از راه روستای سی سخت، که هم مسیر بالاروی و هم قله‌ای که بدان می‌رسیدند، دشواری به اصطلاح «فتی» نداشتند. اما با گشوده شدن راه سمت شمال (از راه روستای خفر)، تحولی در آن سنجشها و گمانها پدید آمد (سال ۱۳۲۹). کماکم آنها نیز که از جنوب، رشته دنا را برانداز می‌کردند، در فاصله‌هایی از راه خود، بخشهای سنگی بزرگی را می‌دیدند که البته گذر کردن از آنها، نیاز به تجربه و تمرین، و شاید هم وسیله‌های مصنوعی داشت.

در اواخر بهار ۶۵ دسته‌ای از کوهنوردان آرش تهران همت کرد و سنگهای گفته شده را هدف قرار داد. اما متأسفانه جز طناب، وسیله‌های دیگر کمکی همراه نداشت، در حالیکه کوهنوردان خوب فتی در این دسته بودند. آنان در ۳/۹ از سی سخت به سوی کوه راه افتادند و شب را در دره «بن رو» سپری کردند. روز بعد به سمت شمال، از یالها بالا رفتند تا به پای بخشی از دیواره‌های سنگی «سه‌قیه مرکزی» رسیدند، و صعود از آنجا را بی گرفتند. بخشهای سنگی، دشوار بود و گاهی دشوارتر می‌شد و از یک رشته طناب تنها، کاری چندان ساخته نبود. ساعتی دیگر به گیره‌ها خنگ افکندند تا اینکه به دیواره‌ی استوارتر و صاف‌تر رسیدند. فریدون اسمعیل‌زاده که در دیواره

سنگ موربان سیلان - عکس از علیرضا و رزم





دورنما از منطقه علم‌کوه - عکس از علی فرضی

علم‌کوه و بیستون، خودی نشان داده بود، به تنهایی از آن بالا رفت، از طول طناب همراهش هم گذشت و تا هوا داشت تاریک می‌شد، سنگها را درنوردید. دویست متر دیگر تا نزدیکهای قله، همه سنگ بود و صیقلی و کم‌گیره. اسمعیل‌زاده، با یاری طناب و با بدون آن، از دیواره بازگشت. دگر روز عباس محمدی و یکی دو نفر دیگر، همان سنگها و راه دیروز را بالا رفتند، اما برای آنان نیز، پیروزی بیشتری حاصل نشد. سرانجام روز سوم از راه عادی گردنه بیژن، به قله حوض دال ۴۲۵۰ متر رفتند، در حالیکه اسمعیل‌زاده، به تنهایی، کل خرمن

۴۱۹۰ متر را صعود کرده بود.

رسیدن به قله‌های ماس ۴۳۰۰ متر و برج آسمانی ۴۳۷۰ متر، تلاش روز پایانی بود، با بهره بردن از چشم‌اندازهای زیبا و گسترده شیبهای پربرف سمت شمال و دیواره‌های قدبرافراشته سمت جنوب.

از دنا به تهران سری بکشیم که کوهنوردان پایتخت، باز هم در کنار هدفهای رسیدن به قله‌های بلند، تمرینهای سنگنوردی را برای دستیابی به دیواره‌های صاحب‌نام از یاد نبرده‌اند. حتی باید گفت که تعداد گروندگان به روشهای نوین راه افزونی یافته هم می‌بینیم. نمونه در سازمان دماوند است که دوره‌های آموزشی را زیر نظر ماشالله بردیان برگزار می‌کنند. سنگهای داراباد، حسن‌در، بندیکچال، بل‌خواب و ... را برای تمرینگاه در نظر می‌گیرند، و از جوانان آماده شده، کسانی را برمی‌گزینند که در علم‌کوه، از گردنه شمالی بالا بروند و با در یخچال شمال غربی دست به آزمایش و پیروزی بزنند.

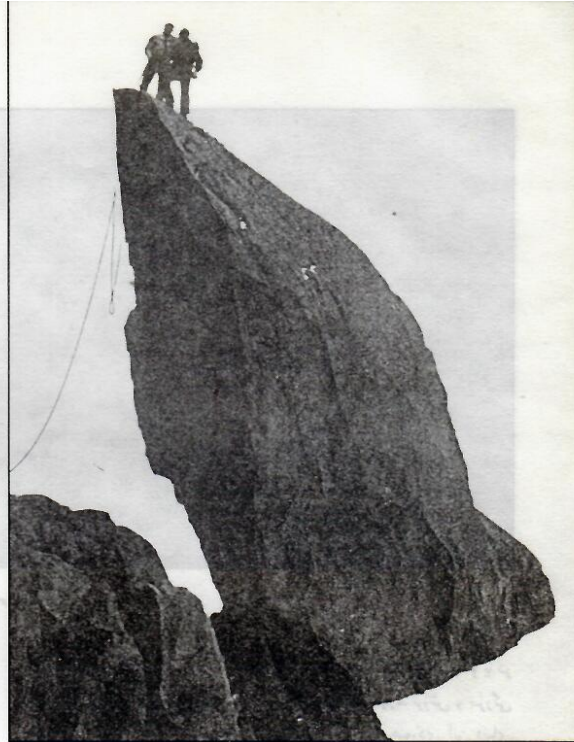
○ کوهنوردی به کجا می‌رود؟

تام علم‌کوه پیش آمد ... مگر می‌شود از این بهشت سنگ و یخ کوهنوردان چشم پوشید، به ویژه اینکه در این سال می‌توانیم شاهد یک رشته نوردشهای تاریخی دیگر در اینجا باشیم.

یکواختی و تکرار مکررات در زندگی و حاشیه آن، نه تنها خستگی و بیزاری و بیماری و ... را سبب می‌شوند، بلکه در کوهنوردی نیز، اگر روند و حالت این ورزش برتر، دگرگونی نمی‌یافت، دنیای کوهنوردی می‌بایست همچنان تماشاگر و مرور کننده همان کوهها و راهها و روشهای بالا روی ۷۰ و ۱۰۰ و ۲۰۰ سال پیش باشد. اگرچه برای یک کوهنورد نوپای امروزی ما، رسیدن به قله توجال از هزارچم، و یا پس از مقداری تمرین، صعود به دماوند از راه عادی جنوبی، همچنان بزرگی را ایجاد می‌کند و به افتخارش می‌رساند! این حالت و احساس، حق اوست و وی را برای پیشرفت در هدفهای بعدیش در کوهها - و نیز در زندگی - یاری می‌دهد. اما اگر این پیشرفت و

دگراندیشی و دگرگزینی و رو به تکامل نهادن، در دیدگاه یک کوهنورد و یا در خود کوهنوردی نباشد - و نمی‌بود -، دیگر نه کوهنورد، ارزش و بزرگی هیجانی و افتخاری را درک می‌کند - و می‌کرد -، و نه کوهنوردی، این دنیای گسترده و پر جنب و جوش، هرگز ابتکارهای چشمگیر و خیره کننده را شامل می‌شد. در ابتدای این رشته نوشتارها آورده شد که از اواخر دهه سوم سده خورشیدی کنونی بود که در ایران دگرگونیهایی در راههای رسیدن به قله کوهها، برای دستیابی به سنگها و دیواره‌های دشوار (و نیز یخچالها)، و همچنین گام نهادن بر چکاد کوههای صعود نشده آغاز گشت. پیشرفتهای و پهنآوری دامنه تلاشها را (دستکم، بیشتر از لحاظ کوهنوردی نوین) در بخشهای گذشته مرور فرموده‌اید. از جمله این جهتها، یکی هم شتاب دادن به مدت برنامه‌ها برای صرفه‌جویی در وقت و هزینه و نیرو ... و نیز رسوخ یافتن در هدف ورزش و پیشرفت کوهنوردی بوده است.

در این تابستان ۶۵، هنگامی که به فضای یخ بسته علم‌حال - علم‌کوه - وارد می‌شویم، هجوم کوهنوردان زیادی را بدانجا، همراه با شور و شوق و هیجان برای اجرای برنامه‌های تازه‌تری می‌توانیم در این دنیای کوچک - اما تا اندازه زیادی کامل - کوهنوردی کشورمان به تماشا بایستیم. پیروزی‌هایی که به همین سادگی و آسانی خواندن یکی دو جمله و یا بیشتر، نمی‌تواند ژرفای آنها آشکار سازد. اما می‌توان پذیرفت، آنها که با دیواره‌های بلند و سرما و سختی و دشواری آشنایی دارند، با یک یا دو واژه هم، به ارزش و اهمیت کوهنوردی می‌برند. یک نمونه کوچک از یک رشته آمادگی و تمرین برای انجام دادن یک چنین کارهایی، شاید بتواند برای همگان تا اندازه‌ای روشنگر باشد: تمرینهای شدید چهار ماهه روی سنگها و دیواره‌ها، دویدهای روزانه، ورزشها و نرمشهای ویژه، صعود از چند راه در یکروز بر دیواره بل‌خواب، صعود با شتاب سه ساعته از سربند تا قله توجال، گذر کردن بدون رکاب از چندین کلاهدک در دیواره‌ها (مانند کلاهدک سنگ شکاف در بند یخچال - توجال)،



محمدحسن نجاریان و حسن نجاتیان بر بالای سنگ‌سماور (نخستین صعود - ۶۵)

راه در سال ۱۳۴۵ بود، که فرانسویها ۱۷ روز برای گذر کردن از آن وقت صرف کردند، البته با چند روز درگیری با ریزش برف و وزیدن باد تند. اما اتریشی‌ها که ۹ روز پس از آنان، این راه آماده شده با طنابهای ثابت و میخهای محکم تازه کوبیده شده را بالا رفتند، تنها به دو روز تلاش نیاز داشتند.

۵/۱۰ = اردیبهلی و نجاریان از راه ورشو بالا رفتند. به خط اریب فرانسویها که رسیدند، از آن به سمت شکاف سمت چپ روی آوردند و از آنجا فرود آمدند: ۵/۳۰ ساعت.

۵/۱۲ = رامین شجاعی و نجاریان راه فرانسویها را هدف قرار دادند. اما چون در هنگام صعود به یک دسته ۶ نفره از کوهنوردان اراک برخوردند که در همان هدف و راه بودند، نتوانستند زودتر از ۱۲ ساعت به کارشان پایان بدهند.

۵/۱۷ = راه اورال را حمید روحانی و محمد حسن نجاریان در ۹ ساعت صعود کردند.

چنانکه دیدیم، در این تلاشهای جالب، محمد حسن نجاریان در هشت

صعود شرکت داشت، که دو تای آنها تا نیمه راه بود، و در بیشتر صعودهایش نیز، سر طناب بود.

حسن نجاتیان نیز با چهار صعود، تلاشگر بزرگ دیگر این تابستان عنوان گرفت... و همین دو نفر بودند که وقتی از راه فرانسویها با آن زمان کوتاه، با بر قله گذاشتند، هم عقیده بودند: «... این صعودی بود که حتی فکرش را هم نمی‌کردیم، و در ضمن نشانه‌ای بود از اینکه با تمرینهای اصولی و همت و پشتکار، هر کاری شدنی است.»

در همین دو ماه، کوهنوردان دیگری نیز از همدان و اراک و ... در علم‌کوه بودند که آنها نیز در دیواره و یا گرده، با زمانهای کمتر از دو روز صعودهای خوبی را به ثمر رسانیدند.

○ نگاهی به علم‌کوه کوچک

دیواره شمال غربی علم‌کوه نیز از این جنب‌وجوشها بی‌نصیب نماند. آرشیان که سیزده سال پیش کاری نو را در این بخش به ثبت رسانیده بودند، بار دیگر تابستان ۶۵، همراه با دو نفر از همدان و دو نفر از شرکت توانیر، بساطشان را در کنار یخچال کوچک و زیبای شمال غربی گسترده. راهی را که کوهنوردان آرش در سال ۵۲ گشوده بودند، در میان دو راه ایتالیائیها (سمت راست - ۱۳۴۹) و لهستانیها (سمت چپ - ۱۳۵۰) قرار دارد، اما بیشتر به سوی چپ متمایل است. هدفگیری امسال، از میانه پایه پهنای دیواره بود.

کوهنوردان با شش روز تلاش روی سنگها - که با دو برف و سرما هم آنان را تنها نمی‌گذاشت - دویست متر از دیواره را با باری ۹۵ میخ و ۲۰ گوه بالا رفتند. از آنجا، دشواری بقیه راه و نداشتن وسیله‌های کمکی بیشتر، ناگزیرشان ساخت که به سمت چپ اریب بروند و وارد راه سال ۵۲ خودشان بشوند.

روز ۵/۱۸ چهار نفر که از این مسیر گذشته و شب پیش را روی گرده گذرانیده بودند، راهی قله شدند و سپس دیگران نیز، پیروزی را تکرار کردند. در این صعود از این راه که با ۳۰۰ متر بلندی و ۱۷۰ متر پهنای دیواره، خود علم‌کوه کوچکی است (اگر چه ایتالیائیها و لهستانیها، به جای دیگری در سمت غربی علم‌کوه، این عنوان را داده‌اند) این کوهنوردان شرکت داشتند:

صعود راه عقابها در بیستون (تکفزه و به صورت آزاد) در چهار ساعت، و نیز راه قوش در همین کوهستان، و همچنین صعودهای سنگین و تند در کوههای کلی‌کش و خان‌گورمز و ...

... و اینک، شما خوانندگان گرامی، و چند تن از این جوانان مشهور و جالاک باد پا، با تاریخها و درخشندگیهایشان:

۴/۲۷ = سعید اردیبهلی، حسن نجاتیان و محمدحسن نجاریان، با ۲/۴۰ ساعت کوشش، برای نخستین بار، سنگ به شهرت رسیده از برنامه سال ۲۸ ما (گیلان‌پور، پرویزی و بنده) به علم‌کوه - سنگ‌سماور - را با به کار بردن ۱۱ میخ بیج (با متف دستی)، از جنوب شرقی آن صعود کردند.

۴/۲۹ = رامین شجاعی و نجاریان، یکروزه از گرده آلمانها بالا رفتند و فرود آمدند.

۴/۳۱ = حسن مامانی و نجاریان از شکاف سمت چپ دیواره (راه روست - امیرعلایی) صعود کردند.

۵/۱ = جمال موسویان و حسن نجاتیان، راه دیروز دوستانشان را در ۶ ساعت بالا رفتند.

۵/۵ = سعید اردیبهلی، امیر فرهادی، فیروز نامور و نجاریان، راه فرانسویها را تا اونگها (در بخش اریب) بالا و پایین کردند.

۵/۵ = طالبی مقدم و نجاتیان در ۶ ساعت از راه اورال به قله با گذاشتند.

۵/۷ = در این روز حسن نجاتیان و محمد حسن نجاریان، یک زمان جالب در راه فرانسویها بر جای گذاشتند: ۳/۲۷ ساعت!! (به یاد می‌آوریم که گشایش این

داریوس بابازاده، مسعود خدادادی (سرپرست)، غلام رشتچی، فرامرز ریاحی، رامین شجاعی (که پس از صعودهایی در دیواره علم‌کوه، به اینسو آمده بود)، علیرضا شریعتی، خسرو فخری طالبی، هومان لواسانی، رضا میرمحمدعلی. دو توضیح نیز شاید لازم باشد: ۱- در سال ۱۳۳۶ هم یک دسته ایتالیایی به این دیواره صعود داشت، که پس از کمی بالاروی، ادامه دادن را رها کرد و بازگشت. در مجله کوهنوردی لهستان نیز اشاره‌ای به صعودی از سوی کوهنوردان ایتالیا در سال ۱۳۴۴ شده است، که گمان می‌برم اشتباهی در تاریخ باشد، زیرا در فهرست صعودهای این سال تشکیلات کوهنوردی ایتالیا، چنین صعودی را ندیدم.

۲- در سال ۴۸، کوهنوردان لهستانی که در علم‌کوه بودند، صعودی نیز در «علم‌کوه کوچک» داشتند. می‌توان پنداشت که منظور و هدف آنها، این بخش شمال غربی نبوده است، بلکه آنها به همان آخرین بخش غربی علم‌کوه - که در بالا اشاره می‌شد - که در انتهای سمت غرب یخچال شمال غربی قرار دارد، این نام را داده‌اند.

○ ایکاش دیگری ...

این تکه از نوشتار این بار، برای خاطر چند نفر مشخص آورده نشده، بلکه روی سخن و قلم با صدها و یا هزاران مجله‌خوان و کوهنورد، و نیز جامعه کوهنوردی است. خوانندگان عزیز وفادار نوشته‌هایم شاید یادشان باشد که در سرآغاز مطالب «کوهنوردی نوین در ایران» (مجله ۶ - ص ۱۰۲ - بهار ۷۶) آورده بودم: «ایکاش کس دیگری بود که این وظیفه را به عهده می‌گرفت و مرا از برداختن به نگارش مطلبی که نام خودم نیز در آن می‌آید، باز می‌داشت. اما ...»

اینک پس از سه سال و نیم که بیوسه با شما و با تلاشهای شما و با کوهپایمان بودهام، یکبار دیگر ایکاش دیگری را پیش می‌کشم. ایکاش در شماره گذشته مجله‌مان، صفحه ویژه کوهنوردی نوین، خالی و بی‌مطلب نمی‌ماند که بر جایش نوشته‌ای از آقای عباس محمدی کوهنورد شاخص و نویسنده با ذوق نهاده شود. نوشته‌ای که با نام من آمیخته بود. البته که در این پیشامد جا خالی و تغییر و تبدیل، نه مجله گرامی‌مان مقصر بود، نه آقای محمدی عزیز و نه بنده دور افتاده. گناه از بست مبارکه بود که مانند چند بار دیگر، هم یکی از دو پاکت محتوی مقاله‌ام را به مجله نرسانیده بود، و هم در رسانیدن همان نیمه هم، تأخیر روی داده بود! بر **ایکاشها** از این جهت تأکید داشتیم و دارم که متأسفانه در دور و برمان، بینش ژرف و سنجش درست بر همه توزیع و تقسیم نشده‌اند، و یا شده، اما برخی از دریافت آنها غافل مانده‌اند.

در دوره زندگی پربین و خم، نه تنها بارها خوب راه درستی و انسانیت را نوش جان کرده‌ام، که گاهی نیز بسیار سخت و دردناک و فاجعه‌بار بوده است؛ بلکه اغلب از ثبت و درج و بخش این نام نحس یازده حرفی خویش نیز ابا داشته‌ام، چنانکه بسیاری از نوشته‌هایم بدون نام و یا با نام مستعار چاپ شده‌اند، و حتی گاه نیز در به چاپ رسانیدن دائمی نامم به عنوان مدیر و مسئول مجله، در جای ویژه شناسنامه مجله (که از نظر قانون، لازم است) سر باز زده‌ام. - اما چرا؟

با نوشته لطف‌آمیز آقای محمدی عزیز، ده سال پیش به یادم آمد که پس

از چند سال دوری از وطن، برای دیداری راهی تهران شدم. در آن هنگام، مردی روشن نگر در رأس فدراسیون کوهنوردی، مرا و گوشه‌ای از خدماتم را دریافته و با بزرگواری خواسته بود که در یک گردهم‌آیی، میان گروهی از جوانان کوهنورد و من، آشنایی به وجود بیاورد.

آن دیدار با گروهی از جوانان برومند و نسل تازه کوهنوردی، و آن دعوت از بنده به نمایندگی از نسل گذشته و پیشگام در کوهنوردی ایران، برای صاحب‌نظران فراوانی، بسیار بارز و جالب توجه بود. اما متأسفانه بودند یکی دو نفری، که گرچه ظاهراً لباس دوستی را همچنان بر بیکر داشتند، اما نتوانستند نیروی اهریمنی حسادت و خودخواهی را مهار کنند و درباره آن دیدار و آشنایی بی‌ریا و صمیمانه، گفتند آنچه نمی‌بایست بگویند!

در همان روزها، با کوهنوردان دیگری نیز دیداری از همانندست داشتم و برایشان از اخلاق و انسانیت در کوهنوردی و نیز چگونه آغاز کوهنوردی نوین در ایران گفت و گو کردم. آن راستگویی در آنجا و روشن ساختن یک بخش مه گرفته کوهنوردیمان، باز یکی دو نفر را خوش نیامد، بدانگونه که امتزاج آن حسادت پیشین با این ناخوشایندی، سبب ایجاد غلیان دیگری در وجودشان شد!

و آنگاه که جندی بعد، گفتار به نوشتار گرایید و تاریخچه کوهنوردی نوین در ایران به کتاب درآمد، دیگر دیگر حسادتها و خودخواهیها و بدراکنی‌ها به جوش آمد و محتویات آن بیشتر و بیشتر به بیرون راه یافت.

اینکه می‌دانم که عاطفه و ژرف نگری و دید خالص و بی‌شائبه آقای عباس محمدی نیز تحریکاتی را بر پا کرده است و باید در انتظار نتایج آن باشیم.

ایکاش که پیش از بسیاری هدفها، به خود شناسی و تربیت درون خویش می‌پرداختیم. کسی که در این راه بوده باشد و کسب فیض کرده باشد، چنان بازتابهایی که دیده و شنیده‌ام، نمی‌تواند داشته باشد، آنهم در راه دوستی و رده کوهنوردی!

چند ماه پیش، دوست جوانی با تأسف و اندوه بسیار برام نوشته بود که در یک مهمانی کوهنوردی در تهران، شاهد بوده است که به محض وارد شدن یکی از دوستان و نزدیکان قدیم من به آن مهمانی شام، دو نفر که برای سلام و خوشامد گفتن به او نزدیک می‌شده‌اند تا به جای تعارفهای معمول و لازم، با تشدد و حالت تعجب و تأسف برانگیزی، نکوهش و بدگویی از مرا پیش کشیده و دوستم را غافلگیر کرده بوده‌اند!

این کوهنورد جوان که از میان جمله‌هایش، تأثر عمیقش را می‌توانستم درک کنم، با بزرگمنشی و روحیه کوهنوردی از نوشتن نامهای آن دو نفر خودداری کرده بود اما با اعتمادی که نسبت به من دارد، پرسیده بود که آخر چرا؟ من چه کرده‌ام که باید چنین عقوبتی داشته باشم؟ و چه پاسخی و عکس‌العملی دارم؟

در پاسخ به نامه‌اش که از آن نیز یکجور سردرگمی احساس می‌شد، نوشتم که باید دید و پرسید و بررسی کرد که مقصر چه کسی است. اما می‌توانی مطمئن باشی که من، نه مال آنها و دیگران را در دیده‌ام، نه حیاتی نسبت به خودشان و خانواده‌هایشان و یا جامعه کوهنوردی روا داشته‌ام. نه پشت سرشان دروغ و بدگویی و ناهنجاری گفته‌ام، و نه پیمان شکنی کرده و به ریا و تزویر و ... متوسل شده‌ام، که جز دوستی و رفاقت صادقانه و بی‌ریا میان



«کتیبه‌ای» چه شکل و شمایل نزدیکی در حروف می‌بیند. اما اگر به درون من، به زندگی من، به آنچه بر من گذشته است توجه کنید، در می‌یابید که چه دنیایی فاصله است میان آن صفت مخرب با این نام و محتوای صاحبش. اگر چه گفته‌اند: «از این مشتی رفیقان ریایی - بریدن بهتر است از آشنایی»، اما من حتی از دشمنان و مخالفانم نیز چندان بیزار نیستم. اگر روزی باز پیام به وطن برسد، باز هم با خوشرویی و سلام با آنان روبرو خواهم شد. اما آیا آنان هم شهامت نگاه کردن در چشمان مرا خواهند داشت؟!

این دوست عزیز و جوان که بزرگ منشی، نامی از آن اشنباهگران به میان نیاورده بود، اما چه آسان می‌توان شناخت کسانی را که پشت سرت بدگویی می‌کنند، جلو هدفهای خیرخواهانه و به حق تو را می‌گیرند، خیانت در امانت می‌کنند و تو را نفی می‌کنند که خود را به اثبات برسانند. هر چند که «صد دوست کم است و یک دشمن بسیار» خدای را سپاس که دوستان من و آنهایی که دوستشان دارم فراوانند و آنگونه بیرون رفتگان از راه، بسیار کم. اما باید هشیار بود که یک بزگر، می‌تواند گله‌ای را گر بکند!

بر متوال و روشنی که دارم و در بالا عرض شد، بد نیست که بدانید در مورد ماجرای قطع پای من، دو نفر مسبب اصلی بودند. یکیشان اکنون در دیار خسیبگان به خاک است (البته که مقصود، شادروان هوشنگ محیط نیست). و دیگری در همین دنیای مغشوش، در تهران زندگی می‌کند و مشغول مضمضه اعمال گذشته‌اش است. اما نه با این و نه با آن یک، دشمنی و کینه‌ای در دلم باقی نماند. برای اولی، احساس و اندیشه و داوریم را به صورت دو یادداشت بلند، در زمان حیاتش فرستادم. میل داشتم و دارم که هر دوشان به گناهی که کردند و فاجعه‌ای که آفریدند، آگاهی می‌یافتند و متوجه می‌شدند که تزویر و ریاکاری و دروغ‌گویی و ناسیاسی، چه نتایجی می‌تواند داشته باشد. ایکاش که به درک و شعور اجتماعی دست می‌یافتیم. ایکاش که دوستی و یگانگی و همبستگی را به نارفاقنی و بدداوری و بپراکندگی ترجیح می‌دادیم. ایکاش که به جای بعضی دستاوردها، این نیرو را شامل می‌شدیم که به دیگران، به همگامان، به راستی و به انسانیت ارج بنهیم. ایکاش در همه رده‌ها، در اجتماعها، در دسته‌ها و گروهها و ... در کنار تعلیم و تشریح نکته‌های فنی مربوط به آنها، درس اخلاقی و رفتار و راستی و درستی هم جایی داشت. آنهم به گونه‌ای ویژه و جدی و بیگیرانه، ایکاش که به جای نمونه‌های نادرست بودن برای فرزندانمان و جوانان و اجتماعمان، می‌کوشیدیم که سرمشقی باشیم برای رهنمون شدنشان به انسانیت، درستی، پاکی، شهامت، رادمردی، گذشت، فداکاری، بزرگواری و ...

باید به دورتر از دایره کوچک محاط بر خود نگرینست. اتفاقی باز دور و دورتر را که به دنیاهای آدمیت و عرفانی و بشردوستی گشوده است در چشم‌انداز دید درون بیاوریم و گسترده و ژرف ببیندیشیم، تا باز هم همچنان به دنبال آن جست و جوگر دبرین نباشیم که می‌نالد: دی شیخ با چراغ همی گشت گرد شهر - کز دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست.

اینک که قلم - با همه کشیدن عنان - بدینجاها کشیده شد، اجازه بفرمایید این یک را هم ناگفته نگذارم:

معمول است که گاهی با به سن گذشته‌ها که به یاد روزهای جوانیشان می‌آیند، سروده‌ای، کتابی، مقاله‌ای، آهنگی، تصویری و مانند آنها را می‌آفرینند که هم برای دیگران می‌توانند یادبودی آموزنده باشد، و هم برای

من و آنان و دیگرانی مانند آنان وجود نداشته است.

نوشتم که اگر در کنجی بخیزی و با کسی و با اجتماع مراوده و ارتباط نداشته باشی، دهان بیندی و قلم را بشکنی؛ انگار که تستی. هیچکس با تو کاری ندارد و یادی از تو نمی‌کند، و اگر مانند من بی‌مال و مکتب نیز باشی، که حتی دزد نیمه شب هم به سکوت کلبه سبکبارت سری نمی‌کشد. اما اگر خواستی دهان باز کنی، آنهم با راستی و صداقت - یا چند کلمه‌ای با محتوای راستین بنویسی، که وامدار جامعه هستی و می‌خواهی در اجتماع، خادم باشی، آن وقت است که نگاهها و اندیشه‌ها، با جنبه‌های گونه‌گونشان، به سوی تو کشیده می‌شوند، و از میان جماعت، آنکه با عینک تیره بر دیدگان درویشان و با برانگیختگی حاسدانه نظری به دور و بر خود دارند؟ روشنانه‌های تو را، تاریک می‌بینند و سبیدها و حقایق، برایشان به صورت دیگری نمود دارند.

مگر پیامبران بزرگ و امامان برتر که راهبران بشریت بوده‌اند، پیامهایی جز نیکی و راستی و درستی و حقیقت‌جویی داشته‌اند؟ - و مگر این پیشوایان گرامی، بدون مخالف و دشمن بوده‌اند؟ - بنده و امثال بنده که در برابر آن بزرگان، کسی نیستیم.

افسوس که پیری و جوانی جو شب و روز برآمد - ، شب شد و روز آمد و بیدار نگشتم، و در تنیده‌های درهم بیجیده خلق و خوی و رفتار و کردار خود غوطه می‌خوریم!

اما چه باسخی و چه بازتابی؟ - به کوهنورد عزیز و جوان نوشتم که ابتدا توجهی بیندازیم به این فرموده برحکمت و ازجمله وصایای حضرت علی بن ابیطالب (ع) به حضرت امام حسن (ع): «تو آنکس را که با نیزه و شمشیر در میدان نبرد، زخم می‌خواند، دشمن مدان، بلکه دشمن آنستکه حرمت تو را ناجز انگارد و تو را به رایگان بفروشد».

من مخالفان خود را ناآگاهانی می‌شناسم که متأسفانه از قافله شعور و منانت و انسانیت و درستی و راستی جدا شده‌اند، و برایشان آرزوی دریافتن اشنباهها و نقائص خودشان و پیوستن به قافله را دارم. از سوی دیگر، شنیده‌اید که لقمان حکیم را گفتند ادب از که آموختی گفت از بی‌ادبان ...

رفتارها و کردارهای ناجوانمردانه، خود می‌توانند برای گروهی دیگر نندآموز باشند و از آنها درس زناگی اجتماعی گرفت.

حسادت و کینه در دل من جایی ندارد. نگاه کنید که میان «کینه‌ای» و

خودشان آرامشی فراهم بیاورد. جندی پیش به مناسبت هفتاد سالگی، «موناژ»ی از چند عکس دوره کوتاه جوانیم را با بیثی که ندانستم از کیست، تلفیق کردم و به صورت «کارت پستال» هدیه دوستانی چند ساختم (که نمونه‌ای از آنرا در اینجا ملاحظه می‌فرمایید). یکی دو نفر از همین کسان این مقوله - و یا شاید خودشان - بدان آگاهی یافتند. اما به جای توجه به معنا و مفهوم آن، و در خور فرو رفتن و به خویشتن آمدن، ندا در دادند که فلانی رفقه به انگوشه دنیا و از خودش «سوپر من» فلانی ساخته و پرداخته است! توجه بفرمایید که فاصله از کجاست تا به کجا؟!

ورزش و نیرومندی و دوره رکوردها و تلاشهای بزرگ سپری می‌شوند، و یکروز هم دوره رکود و ناتوانی فرا می‌رسد. اما در سراسر عمر است که انسانیت و مردمی می‌توانند شخصیت داشته باشند و باقی بمانند. انسان به انسانیت نیاز دارد و کوهنورد باید نمونه‌ای از یک انسان والا باشد، نه اینکه گفته شود: مفتی و فقیه و عالم و دانشمند - این جمله شدی، ولیک آدم نشدی!

دیگان را بازتر کنیم و بنگریم که دنیا در چه جایی قرار دارد و ما در کجایش هستیم. ببینیم که چگونه از خادمان، زحمتکشان، قهرمانان، برجستگان در رشته‌های متفاوت، یاد و تجلیل می‌شود، و این کوهنوردی ما که از همان سالهای آنسو و اینسوی ۳۰، آنرا دچار نوعی وسوسه و اضطرابگرایی کرده بودند و هنوز هم در آرزوی روزهای آرام و بدون دردسر است، چه صدمه‌های ظاهراً پنهانی در این راه خورده است.

بگذاریم دیگران هم دهان باز کنند و بگویند که چه کسانی بوده و هستند، اگر در شناساندن آنها غفلت شده است. بگذاریم قلمها به سینه‌های گوناگون (فروتنی، بازتربلخ، گزاندیشی، حسادت و...) شکسته نشوند و از گردش باز نمانند. از نامها و عنوانها و روشن ساختنها، بیم نداشته باشیم. کوهنوردی باید از همه جهات به سوی تکامل پیش برود و نه تنها یک تلاش عضلانی باشد. اگر گفت و شنود و تجزیه و تحلیل در بخشهای گوناگون کوهنوردی را منع کنیم، گسترده‌گی و پیشرفت و شکوفایی آنرا مانع شده‌ایم.

من خود برای نوشته‌ها (و گفته‌هایم) بارها از خوانندگان گرامی، گروهها، هیئتها و... خواهش کرده‌ام که اگر به نقص، اشتباه، از قلم افتادگی و مانند آنها برمی‌خورند لطف کنند و آگاه سازند. در این کار، موضوع من و نام من نیست، و اگر یک موضوع اساسی را هم که فعالیتهای خود کوهنورد را شامل می‌شود، کنار بگذاریم با اصل دیگر قضیه، موضوع فراهم آوردن تاریخی برای اجتماعان، برای ورزش برترمان و برای آیندگانمان است. و اگر قرعه به نام نحس من بر خورده که در این راه بی‌قیمت، مطمئن باشید که در اندیشه سودی شخص نبوده‌ام، بلکه هدف از این نوشتنها و آنچه در سالیان دراز گذشته روی کاغذ آمده است، تکیه بر گفتار بزرگمرد ادب و شعر و رهنمای زندگی، سعدی، بوده است و هست که: سه چیز بایدار نمی‌ماند: مال بی‌تجارت، علم بی‌یحت و ملک بی‌سیاست. آنچه آموخته بودم و در سینه داشتم و دارم، باید که زندانیش نکنم، بلکه برای سود ببری دیگران، و اگر لازم است بحث درباره آن، در اختیار دیگران بگذارم. اگر در ورزش و پرورش، جور دیگری با من رفتار شد، نگذارید که در کوهنوردی هم تکرار شود، آنچه از این جنبه‌اش.

از ایرادها، توضیح‌ها و نشان دادن درست‌ترها، نه تنها ابرو در هم نخواهم

کشید، بلکه بسیار خوشوقت و سپاسگزار هم خواهیم شد. اگر اشتباه کرده باشیم، با شرمندگی خواهان بخشودگی خواهیم بود. اگر لازم به توضیح و تفسیر باشد، کوتاهی نخواهم کرد. تا این شمع لرزان هنوز روشنایی لرزانی دارد، باید همت کرد که فرصت کم است. انتقاد سازنده را با نکوهش و بدگویی و زخم زبان، تفاوت بگذاریم، و اگر یکدهم آنچه به دیگران می‌پردازیم و مورد تنفر و تمسخرشان قرار می‌دهیم، به خودمان توجه کنیم و درون خود را بشکافیم و برای شناسایی خویش آستینها را بالا بزنیم، آنوقت دیگر، نکوهش، زخم زبان، بیگانگی، پراکندگی، حسادت، خشونت و رنجش، بی‌رنگ خواهند شد. راز بقای انسان و برتری و جلو روی جامعه‌ها، دشمنی و ستیز و بیگانگی با یکدیگر نیست. و در پایان از این گفتار کهن جینی رونوشتی برداریم که «هرگاه خواستی درباره دیگران به داوری بنشین، ابتدا به فضایل، بزرگیها و نیکیهای آنان نظر بینداز.»

با سپاس بر آندوست جوان و عزیزم که لزومی به نوشتن نامشان نیست، و از ایشان شرمندهم که شاهد حنان صحنه‌آفرینی، از میان رده قدیمی‌ترها بوده‌اند! - و تکریم از آقای عباس محمدی عزیز که نوشته ایشان سبب این قلمزنی نیز به خاطر جامعه کوهنورد و کوهرومان شد.

* لطفاً این چند اشتباه کوچک مربوط به شماره‌ی ۱۸ را نیز ترمیم بفرمایید:

صفحه	ستون	سطر	اشتباه	درست
۳	۱	۱	در	(زیاد است)
۳	۱	۳	خوانندگان	(زیاد است)
۵	۱	۱۸	نشانه	شیشه
۵	۱	۲۲	داستان	استان
۵	۱	۲۵	به	،
۵	۲	۴	باین عکس	؟
۵	۲	۷	باین عکس	هما
۶	۱	۱۲	جز	خبر
۶	۲	۵	بستگی	سنگی
۶	۲	۱۵	،	(زیاد است)
۶	۲	۱۷	چوار	جواد
۶	۲	۵	به آخر	پروزی
۷	۱	۴	هجا	هما
۷	۱	۱۵	سیا	سیا
۷	۱	۲۳	کی	کجا
۷	۱	۲۷	کوهنوردی	کوهستان
۷	۲	۵	وگروه	گروه
۸	-	-	دوواره «جب» زیرعکس	راست
۸	۱	۲	اگر	دگر
۹	۱	۵	به آخر	اینک
۹	۲	۲۱	ب	به
۹	۲	۲۴	به جای «کم... تامهم»	به کوتاهی یادسندن از بعضی صعودهای دست یکم، این موضوع مهم
۹	۲	۳۷	شد	سود
۱۰	۲	۱۲	واین	وان
۱۰	۲	۲۸	بند	نیود
۱۰	۲	۵	از آخر	خواهش
۱۰	۲	۴	از آخر	ض
۱۰	۲	۴	ما	یا
۱۱	۱	۲۳	جزوه	خبر

ایرانیان بر فراز قله هیمالیا

گزارش تلاش تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران بر روی قله جوآیو و شیشاپانگما واقع در فلات تبت.

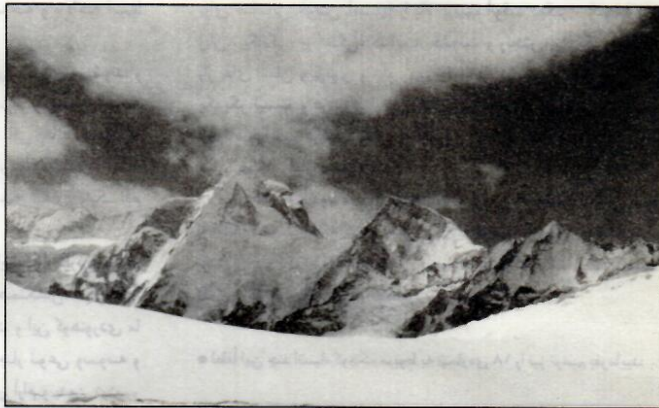
تغییر در چهره‌ی انسانها و تغییر در شکل ساختمانها. به دلیل آنکه از زانگمو به بعد دانما ارتفاع زیاد می‌کنیم برای هم‌هوایی بهتر هم بهتر است. و ناچار حرکتمان کندتر شد. پس از زانگمو دو شب را در دهکده‌ی کوهستانی نیلام گذرانیدیم که ارتفاع آن حدود ۳۸۰۰ متر بود. در مدت حضورمان در نیلام قله‌ی بوکتو به ارتفاع ۴۷۰۰ متر را نیز صعود کردیم تا ضمن حفظ آمادگی جسمانی از نظر هم‌هوایی نیز در شرایط بهتری فرار بگیریم. سپس حضور در دهکده‌ی تینگیری واقع در فلات تبت و صعود به قله‌ی ۴۸۰۰ متری تینگیری و در نهایت رسیدن به کمپ اصلی چینی‌ها که آخرین نقطه‌ی تردد با خودرو بود.

لازم به ذکر است که هر دو کوه جوآیو و شیشاپانگما دارای دو کمپ اصلی می‌باشند. یکی کمپ چینی‌ها که محل استقرار افسر رابط دولت چین است و دیگری کمپ اصلی در پای کوه که با کمپ چینی‌ها دو روز فاصله دارد.

تیم ما نیز پس از رسیدن به کمپ چینی‌ها با دو روز راه‌یمایی خود را به کمپ اصلی جوآیو در ارتفاع ۵۶۲۰ متری واقع در جبهه شمال‌غربی این کوه رساند. کمپ اصلی بر روی مورنهای یخچال شمال غربی برپا گردید.

به رغم ارتفاع بالای کمپ اصلی وضعیت عمومی اکثر اعضای تیم در این محل خوب می‌باشد. عمده‌ترین مشکل ما در این محل سرمای بیش از حد کمپ اصلی و بارش دائمی برف است که هر روز بعد از ظهر آغاز شده و تا صبح روز بعد ادامه دارد. در کمپ اصلی حدود ۱۸ تیم دیگر نیز حضور دارند که عمدتاً از کشورهای کره (سه تیم)، ژاپن، آمریکا، روسیه، فنلاند، برزیل و ... می‌باشند.

و سرانجام پس از برگذاری مراسم مخصوص بوداییان در روز اول اردیبهشت ماه



تیم در کاتماندو، تمامی مراحل اداری تیم از جمله بستن قرارداد با شرکت تامسکو و استخدام ۴ شریای توانمند نیالی به همراه یک آشپز و دو کمک آشپز صورت گرفت. نفقات تیم نیز کسری وسایل خود را در شهر کاتماندو تهیه نمودند.

کشور نیال با حدود ۲۵ میلیون نفر جمعیت در میان کشورهای هند، بوتان و تبت (چین) قرار دارد. مذهب مردم نیال عمدتاً بودایی می‌باشد. شهر کاتماندو مرکز نیال بوده و دارای معابد و مکانهای بسیار زیبا و آداب و سنن جالبی است که تماشای آن برای خارجی‌ان و مردم مذاهب دیگر خالی از لطف نمی‌باشد.

با پایان یافتن تمام مراحل اداری در تاریخ ۱۵ فروردین ۷۹ با استفاده از یک دستگاه مینی‌بوس و دو کامیون حامل بارهایمان کاتماندو را به مقصد شمال نیال و مرز تبت ترک نمودیم. ورودمان به شهر مرزی زانگمو در خاک تبت پس از عبور از روی بل دوستی بین نیال و چین که بر روی رودی خروشان زده شده است صورت گرفت. ورود به تمدنی جدید با آداب و رسوم متفاوت از نیال، تغییر در خط مردم،

قله‌ی جوآیو با ارتفاع ۸۲۰۱ متر ششمین کوه مرتفع جهان به شمار می‌رود. این کوه به همراه شیشاپانگما با ارتفاع ۸۰۴۶ متر که عنوان سیزدهمین کوه مرتفع دنیا را دارا است، در منطقه‌ی هیمالیای تبت قرار دارند. و این بار هر دو کوه، هدف کوهمردان ایران زمین می‌باشند.

بیش ماه حضور در اردوی نایب‌سته و صعود به چند قله‌ی مرتفع در داخل کشور و همچنین انجام اردوهای آموزشی، مراحل تمرینی این تیم را تشکیل می‌داد که حاصل آن انتخاب ۱۱ کوهنورد جوان بود. این عده در کنار سرپرست تیم، معاون سرپرست، پزشک تیم و دو تصویربردار ۱۶ عضو تیم اعزامی ایران به هیمالیا را شکل دادند.

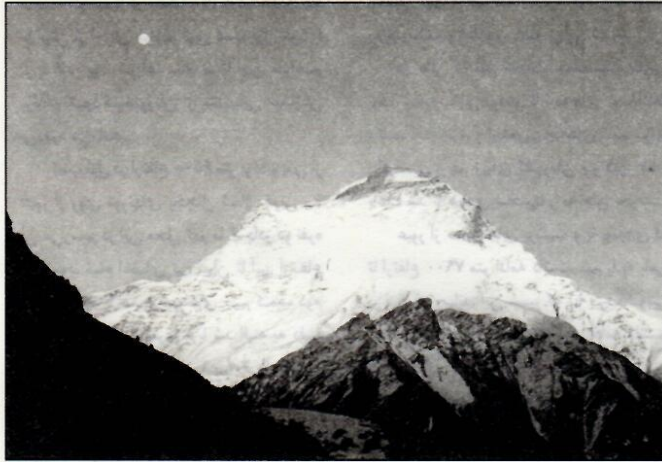
تدارکات غذایی تیم نیز زیر نظر آقای علی طاهری مسئول بخش تدارکات غذایی فدراسیون کوهنوردی تهیه و بسته‌بندی گردید و در تاریخ ۲۰ اسفند ماه ۷۸ به مقصد کشور نیال ارسال شد. اعضای تیم ایران نیز در تاریخ ۲۸ اسفند ماه در میان بدرقه‌ی دوستان و خانواده‌ها از طریق بحرین عازم کشور نیال و شهر کاتماندو گردیدند. در مدت ۱۵ روز حضور

کمپ چینی‌های شیشاپانگما رساندیم. فاصله‌ی کمپ چینی‌ها بین دو قله، به طور مستقیم، حدود ۶ ساعت با ماشین می‌باشد. در روز ۳۰ اردیبهشت پس از ۸ ساعت راه‌پیمایی طولانی به کمپ اصلی شیشاپانگما رسیدیم. تعداد معدودی تیم در اینجا باقی مانده‌اند. تیمهای تایوان، اطریش و آلمان با پایان یافتن صعودشان، کمپ اصلی را ترک کرده‌اند. تیمهای از آمریکا، کره، قزاقستان و تیم دیگری از اطریش مترصد هوای خوب برای حمله‌ی نهایی می‌باشند. علی‌رغم آنکه شرباها به بهانه‌ی انجام نشدن مراسم دعایشان صعود را به تأخیر انداخته‌اند اعضای تیم ما از همان روز نخست حضور در کمپ اصلی فعالیتشان را آغاز کردند. شرباها نیز پس از سه روز استراحت در کمپ اصلی و با پایان یافتن مراسم دعایشان به همراه تیم اقدام به فعالیت نمودند. فاصله‌ی کمپ اصلی تا کمپ ۱ در ارتفاع ۶۴۰۰ متری ۸ ساعت می‌باشد که این مسافت را در مسیری طولانی و سخت و در زیر بارش برف با کوله‌بارهایی سنگین طی نمودیم. به رغم بارش

اعضای تیم به همراه سه شربا خود را به کمپ سوم رسانده و آماده‌ی حمله‌ی نهایی شدند. در حالی که تیم آماده‌ی حمله بود، بارش برف از غروب روز بیستم تا نیمه‌های شب ادامه داشت اما عزم و اراده‌ی بچه‌های تیم برای برافراشتن پرچم زیبای کشورمان بر فراز قله، باعث شد تا همه‌ی سختی‌ها را به جان بخرند. عبور از صخره‌های پرشیب و یا عمودی که تا ارتفاع ۷۹۰۰ متر ادامه داشت، تیم را به بامی پر از برف رساند. این مسیر که با برف کوبی سنگین همراه بود تا ۸۰۰۰ متری ادامه داشت. در ارتفاع ۸۱۵۰ متری بارش سنگین برف شرباها را در صعود دچار تردید نمود اما آنها نیز با مشاهده‌ی اراده‌ی ما برای صعود، حاضر به ادامه دادن مسیر شدند. و در نهایت در ساعت ۵/۳۰ دقیقه بعد از ظهر پس از ۱۱ ساعت تلاش سخت: پرچم زیبای کشورمان بر فراز قله‌ی جوآیو به اهتزاز درآمد و نام ایران برای همیشه بر روی ششمین کوه مرتفع دنیا جاودانه گردید. پس از دقایقی حضور بر روی قله و گرفتن فیلم و عکس به یادگار، به اصرار شرباها و به دلیل خرابی هوا، به سرعت به سمت کمپ سوم بازگشتیم و علی‌رغم طوفانی شدید بیش از تاریکی هوا خود را به کمپ رساندیم. در نهایت روز ۲۲ اردیبهشت با جمع‌آوری کمپها و جادرهایمان در میان استقبال دوستانمان و همچنین اعضای تیمهای دیگر، خود را به کمپ اصلی رساندیم. بدین ترتیب جوآیو نیز جزء ماندنی‌ترین خاطرات ما گردید. از آنجا که هدف ما صعود به دو قله‌ی بالای هشت هزار متر در تبت بود، پس از هم‌هوایی مناسبی که بر روی جوآیو صورت گرفت با سه روز استراحت در کمپ اصلی و دو روز توقف در دهکده‌ی نیالام و تجدید قوای مناسب، خود را به

صعود اکثر تیمها در منطقه آغاز گردید. البته تیم ما پیش از اجرای مراسم فوق کمپ اول خود را بر پا کرده بود. شرباها معتقدند تا این مراسم برگزار نشود کوهنوردان از یشتیبایی خدایان بی‌بهره می‌مانند. کمپ اول در ارتفاع ۶۵۰۰ متر بوده و پس از عبور از روی مورنهای یخچال شمال غربی به آن می‌رسیم در این محل تیم ما ۴ چادر دو نفره برپا نمود. تمام اعضای تیم ایران تا این ارتفاع صعود کردند. با همت شرباهای تیم کمپ دوم نیز در ارتفاع ۷۰۰۰ متری برپا شد البته به دلیل طولانی بودن مسیر کمپ ۱ به ۲ یک کمپ میانی نیز در این راه برپا گردید. برای آماده کردن این راه، تیمها ۴۰۰ متر طناب ثابت در این مسیر به کار بردند که عمدتاً بر روی دیواره‌های یخی با شیب بسیار تند نصب گردید. ۱۲ نفر از اعضای تیم تا کمپ دو صعود نمودند. تیم ما در اولین تلاش خود با صعود ۴ نفر از اعضا به همراه دو شربا تا ارتفاع ۷۶۰۰ متری کم. ۳ را برپا نموده و آماده‌ی حمله به سمت قله شد، که به دلیل برخورد با طوفان و هوایی بسیار نامناسب پس از سه روز توقف و دو بار تلاش ناموفق نقرات به همراه تیم دوم که در کمپ ۲ مستقر بودند همگی برای استراحت و تجدید قوا به کمپ اصلی بازگشتند تا پس از چند روز مجدداً اقدام به صعود نمایند. در مدت حضور تیم در کمپ اصلی، سایر تیمهای حاضر در جوآیو تلاشهایی را برای دستیابی به قله انجام دادند و اولین صعود قله توسط یک کوهنورد زن فنلاندی و یک مرد روسی صورت گرفت که متأسفانه هر دو پس از دستیابی به قله با برخورد به طوفانی سهمناک جانشان را از دست داد. این حادثه‌ی ناگوار تأثیر منفی جدی روی اعضای تیمهای حاضر در کمپ اصلی گذاشت، به طوری که کوهنوردان زیادی از صعود مجدد امتناع کردند. با اینحال اعضای تیم ایران پس از سه روز استراحت با توکل به خداوند متعال مجدداً به قصد صعود قله عازم کمپ ۳ شدند. صعود تیم ما از این مرحله به بعد به صورت پله‌ای صورت گرفت و تیم هر روز اقدام به صعود یک کمپ نمود و در نهایت روز ۲۰ اردیبهشت ۷ نفر از





بدین ترتیب پس از پشت سر گذاشتن بیش از ۵۵ روز تلاش سخت در کوهستان که توسط ۱۶ عضو تیم ایران صورت گرفت موفق شدیم به تمام اهداف از پیش طراحی شده برسیم. و بی شک این پیروزی میسر نشد مگر با لطف و عنایت خداوند متعال و تلاش، صبر و همت یکایک اعضای تیم.

به امید برافراشتن پرچم زیبای کشورمان بر فراز تمامی قله مرتفع جهان.

اسامی اعضای تیم:

- ۱- صادق آقاجانی از تهران (سرپرست تیم) ۲-
- ۳- اقبال افلاکی از تهران (معاون سرپرست)
- ۴- جلال الدین شهبازی از اردبیل (بزشک)
- ۵- محمود مقدم از تهران (تصویربردار)
- ۶- محمد نوری از تهران (کمک تصویربردار)
- ۷- داوود خادم از تهران (نقده) [صعود به قله اوراز از آذربایجان غربی]
- ۸- اکبر [صعود به قله جوآیو و شیشاپانگما]
- ۹- محمد گلبریان از قله جوآیو و شیشاپانگما]
- ۱۰- نیما یزدی‌بور همدان [صعود به قله جوآیو]
- ۱۱- جعفر از تهران [صعود به قله‌ی جوآیو]
- ۱۲- فرجی از آذربایجان غربی (نقده) [صعود به قله‌ی جوآیو]
- ۱۳- رضا زارعی از تهران [صعود به قله‌ی جوآیو]
- ۱۴- محمد جدائیان از همدان
- ۱۵- حمیدرضا امزاجردیان از همدان
- ۱۶- حسین امانی از خراسان (مشهد). ۵

کوله‌بارشان با همت سایرین تا زیر یال کمپ سوم حمل شد خود را به لبه‌ی کوه رساندند. برخورد با طوفان جبهه‌ی شمال شرقی شیشاپانگما، تیم را در دو تلاش خود برای صعود قله ناکام گذاشت. اما در حالی که بسیاری، از موفقیت تیم ناامید شده بودند با تلاش نقرات حاضر در کمپ سه و لطف خداوند در روز ۷ خرداد بچه‌ها پس از ۷/۵ ساعت تلاش و عبور از روی تیغه‌های خطرناک یال شمالی موفق شدند خود را بر فراز سیزدهمین کوه مرتفع جهان رسانده و بار دیگر سرود ملی کشورمان را بر بلندای هیمالیا زمزمه کنند.



برف سنگین، روز دوم را نیز تا ارتفاع ۷۰۰۰ متر و تا کمپ ۲ بالا رفیم. در این روز به دفعات خطر ریزش بھمن و سقوط در شکافهای یخی که روی آنها را برف پوشانده بود احساس نمودیم.

در نهایت به یاری خداوند بدون بروز هرگونه حادثه‌ای کمپ دوم را برپا کردیم. به اصرار شریاها قرار شد تیم ما بدون برپایی کمپ سوم اقدام به صعود نهایی کند. مسیر کمپ ۲ به ۳ با عبور از دشتی طولانی رو به شرق آغاز شده و در نهایت پس از شش ساعت نقرات با صعود یالی بر شیب خود را به ارتفاع ۷۴۰۰ متر می‌رسانند.

به رغم خستگی زیاد ولی به خاطر از دست ندادن زمان، بامداد روز ۴ خرداد یعنی فردای روز حضورمان در کمپ ۲ نه نفر از اعضای حاضر در کمپ به همراه ۴ شریای همراه اقدام به صعود این مسیر نمودند. نقرات پس از رسیدن به محل کمپ سوم به دلیل برخورد با لموفان و بادی سخت علی‌رغم تلاش قابل تحسین مجبور به بازگشت به کمپ دوم شدند.

شریابها به دلیل خستگی و ناامید شدن از صعود قله اقدام به پایین رفتن کردند اما بچه‌های تیم ایران که شکست را نمی‌پذیرفتند به قصد صعودی مجدد در کمپ دوم ماندند. این بار به دلیل سرعت بخشیدن به کار و به خاطر کمبود مواد غذایی، تنها سه نفر جهت صعود به قله انتخاب شدند. این سه پس از آنکه



دوره صحافی شده نشریات کوه

به اطلاع خوانندگان محترم می‌رساند، تعداد محدودی نشریات شماره ۱ الی ۱۶ فصلنامه کوه مجلد شده کالینگور و طلاکوب (در دو جلد) به قیمت ۷ و ۶ هزار تومان آماده ارایه می‌باشد. قابل توجه اینکه سه نسخه از مجلات جلد اول به صورت زیراکس ارایه شده است. جهت کسب اطلاع بیشتر و خرید با تلفن ۲۷۱۲۸۱۶ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایید.

قابل توجه:

نقشه راهنمای شماتیک خط‌الرأس توچال در ابعاد ۳۳ × ۱۰۰ به صورت ۴ رنگ همراه جزوه اطلاع‌رسانی از منطقه منتشر شد.

اشتراک فصلنامه کوه، انتخابی است برای تداوم در انتشار مجله محبوب شما

آن دسته از خوانندگان گرامی که مایلند فصلنامه کوه را به طور مرتب دریافت کنند می‌توانند با تنظیم و ارسال فرم اشتراک به خانواده مشترکان این نشریه بپیوندند و از این رهگذر ما را در ادامه راه فرهنگی که آغاز کرده‌ایم 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 امین‌الملک 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 بانکی 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 ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ (۴۰۰۰ ریال) و ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸ و ۱۹ (۵۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید. توجه: کد اشتراک شماره 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:

قله‌ی پاشوره

علی اصغری معلم کلانی (۱)

غذایی این منطقه عبارتند از: بومادران، بادرنگ بویه، زمالیک، پیونه، آویشن، والک، سترک و بیازک کوهی، بالنگ و در بهار بیشتر از همه، قارچ. حیوانات وحشی و شکار به وفور یافت می‌شود مانند کل، بز، خرس، گراز، بلنگ، گرگ، شغال، خرگوش، کبک، باقرقره، بلدرچین.

از دو روستای نوآ و لاسم می‌توان این قله را صعود نمود ولی بهترین و زیباترین مسیر همان روستای نوآ می‌باشد. روستای نوآ در جاده‌ی هزار ۷۵ کیلومتر جنوب امل واقع شده که محل عبور آن به بل مون معروف است. این روستا به جاده‌ی هزار و بل مون به وسیله‌ی ۱۰ کیلومتر جاده خاکی متصل بوده که این جاده در زمستان‌ها وقتی که برف سنگینی بیارد غیرقابل عبور است. در این روستا تعداد ۵۰ خانوار به صورت ثابت و بومی و در تابستان ۸۰۰ خانوار هستند که اکثریت افراد آن املی بوده و در ارتفاع ۲۵۰۰ متری زندگی می‌کنند.

نوآ دارای ۱۲ مسجد طایفه‌ای، یک مسجد جامع، ۳ امامزاده به اسامی امامزاده یحیی (ع) و عبدالله (ع) و موسی بن جعفر (ع)، یک مخبرات، یک درمانگاه، یک مدرسه ابتدایی، یک حمام،

بیشتر مناطق و قلی را مورد شناسایی و صعود قرار دهم که کمتر صعود شده و مسیرهای تازه‌ای برای آنها بیابیم. بر این اصل این بار قله‌ی پاشوره را هدف قرار داده و به شرح این قوس صخره‌ای می‌پردازم.

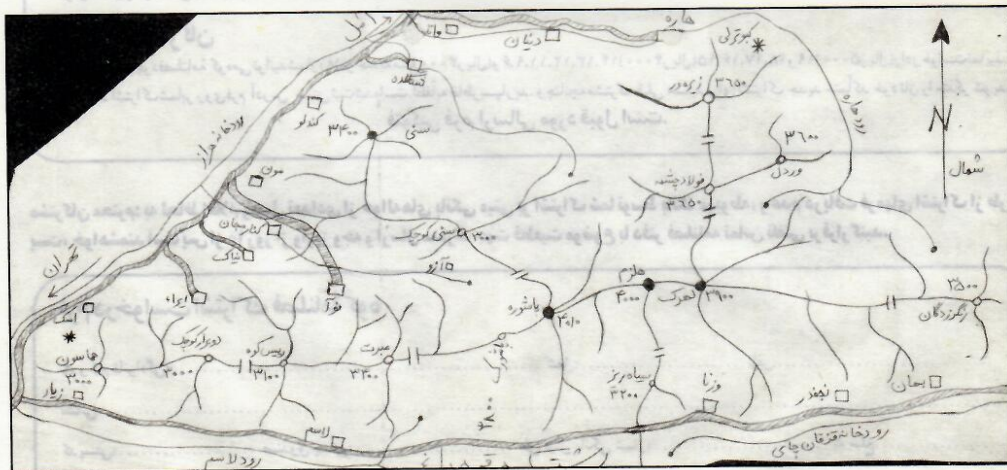
قله‌ی پاشوره یا الزام از مجموعه قلال صخره‌ای زیبایی تشکیل شده که با قوسی شرقی - غربی در جنوب شرق روستاهای نوآ، نیاک و کنار انجام و در شمال شرق روستای لاسم قرار دارد. این قله در ۷۵ کیلومتری جنوب امل، جاده‌ی هزار واقع شده که جزو دهستان امیری و منطقه‌ی لاریجان امل می‌باشد.

از غرب به قله‌ی عبرت، ۳۳۵۰ متر و از شمال غرب به وسیله‌ی گردنه‌ی سنی به قله‌ی سنی ۳۴۰۰ متر و خط‌الرأس شرقی پس از قله‌های هلزم ۴۰۰۰ متر و لهرک ۳۹۰۰ متر با گردنه‌ای مرتفع به قله‌ی فوخشمه ۳۸۵۰ متر متصل است. جزو کوهستان البرز مرکزی بوده و موقعیت جغرافیایی آن عبارتست از: طول جغرافیایی ۲۵°۵۰' و عرض جغرافیایی ۵۲°۲۰'.

سرچشمه‌ی رودخانه‌های بزرگی همچون نوآ، لاسم و قرقانچای می‌باشد. گیاهان دارویی و

از زمانی که کوله‌بشتی رو به دوس و بوتین به با کردم و به اصطلاح لقب کوهنورد!!! به خودم دادم تا الان که مشغول سیاه کردن این صفحات هشتم هرچی صعود در روزنامه، مجله، تلویزیون و رادیو دیدم و شنیدم همه صحبت از صعودهای چند صدباره و تکراری به قلال معروفی چون دماوند آنهم از مسیر جنوبی!!، علم‌کوه، سیلان، توجال سینوا و چند قله‌ی شناخته شده‌ی دیگر می‌باشد که البته ارزش هرکدام از این صعودها مطلبی نیست که بتوان آنرا بیان کرد و در جای خود باید به دیده‌ی احترام به آنها نگاه کرد ولی کمتر توجهی و یا بهتر بگویم بی‌توجهی به قلال زیبا، بکر و دست‌نخورده‌ای همچون: برجان ۳۹۸۰ متر و نرو ۳۶۰۲ متر با آن دیواره‌های بلند و صعود نشده‌شان پاشوره ۴۰۱۰ متر، کهنون ۴۱۰۰ متر، انیسه و خوزنک ۳۷۵۰ متر، کپکشان یا گاوکشان ۳۸۵۰ متر ارفع کوه ۲۸۵۰ متر با آن مسیر زیبا و بهشتی‌اش، قلال رشته‌ی زردکوه بخنیری و دنا و همچنین ۴۰۰۰ مترپهای منطقه‌ی علم‌کوه شده است.

در این سالها سعی من بر این بوده است که





قله‌ی پاشوره از روستای نوآ

قله می‌رسیم این مسیر نیز ۴ ساعت طول می‌کشد که البته فقط برای تابستان پیشنهاد می‌شود و در زمستان بسیار خطرناک است. یک قسمت این مسیر را سنگ‌های آتشفشانی و آذرین انباشته شده که به سنگ‌ها (پاشوره) معروف است.

برای شبمانی بهتر است که کوهنوردان به کلبه‌ی آزو رفته و شب را در آنجا بپوشانند و صبح با آرامش خاطر بیشتری به صعود ادامه دهند، البته از امامزاده‌ی روستا و مسجد محل نیز می‌توان برای شبمانی استفاده کرد. Δ

(۱) از گروه کوهنوردی فراز ساری

پس از رسیدن به گردنه‌ی پاشوره یا میجیله دوش که گوسفند سرای کوچکی نیز در آنجا بنا شده است مسیر را باز به سمت شرق تغییر داده و با صبر و حوصله و با چشم‌اندازی از رشته کوه قره‌داغ در جنوب، قله زیربای ما قرار می‌گیرد. این مسیر را می‌توان هم در زمستان و هم در تابستان صعود نمود که بهترین مسیر صعود می‌باشد.

۲- مسیر سینه‌کش شرقی با این تفاوت که پس از رسیدن به آزو باید مسیر را به طرف شرق همچنان ادامه داده تا به گردنه‌ی سنی رسیده و از آنجا مسیر را به طرف جنوب تغییر داده تا به

یک محل پخش نفت و یک نانوايي در تابستان می‌باشد. اهالی به کار کشاورزی و دامداری مشغولند و محصولات به دست آمده عبارتند از: سیب‌زمینی، یونجه، شبدر، جو، گندم، باغات گیلاس، گردو، سیب. آب محل از چشمه‌های متعددی که در منطقه وجود دارد به‌وسیله‌ی لوله‌کشی به روستا آورده می‌شود که اسامی آنها آزو، پل‌وز، بیلک، احمد چشمه، رزخونی، اسپه خاک، گودرز و محمود چشمه هستند.

از موضوعات جالب اینکه روستای نوآ در زمان قاجاریه جزو جاده‌ی قدیم تهران به آمل بوده که رفت و آمد از این روستا انجام می‌شد. این روستا دارای کوهنوردان و راهنماهای ورزشکار می‌باشد که برای اولین بار در سال ۱۳۵۴ قله‌ی پاشوره را در زمستان صعود نمودند و این اولین صعود رسمی زمستانی این قله بوده است. برای رسیدن به نوآ اگر وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی نداشته‌اید می‌توانید از بیل‌مون با ماشین‌های محلی به صعود ادامه دهید.

مسیرهای صعود به قله‌ی پاشوره

۱- جاده‌ی هراز و روستای نوآ که پس از طی جاده‌ی بریج و خم که از بیل‌مون شروع شده و پس از ۱۰ کیلومتر به نوآ می‌رسد به این روستا رفته و کنار پل رودخانه نوآ و مقابل امامزاده پیاده می‌شویم. از اینجا مسیر را به طرف شرق و بی آب رودخانه ادامه داده و از باغ‌های محل، عبور کرده و راه مالرویی ما را به سمت دشت آزو هدایت می‌کند. رسیدن به کلبه‌ی آزو حدود یک ساعت طول می‌کشد که در جایی بسیار زیبا با چشم‌انداز زیبایی چون قله‌ی دماوند بنا گردیده است.

از کلبه‌ی آزو حدود ۱۵ دقیقه‌ی دیگر به طرف شرق مسیر را ادامه می‌دهیم که به یال کوچکی در سمت جنوب خود و غرب قله که به گردنه‌ی پاشوره یا میجیله دوش ختم می‌شود می‌رسیم که باید مسیر را به همین جهت تغییر دهیم. از ابتدای این یال که از دشت آزو شروع می‌شود تا طی کردن یک‌پایک قله فرعی و تیغه‌ها و رسیدن به قله‌ی اصلی حدود ۴ ساعت طول می‌کشد.

آیا ما یلید قله‌ی ۸۰۴۷ متری برود پیک را صعود کنید؟

گروه کوهنوردان آرش در نظر دارد در تابستان ۱۳۸۰ قله‌ی ۸۰۴۷ متری برود پیک در قراقرم پاکستان را از سیری نو صعود کند. از کوه‌نوردانی که آمادگی کافی برای انجام کار فنی در ارتفاعات بلند را دارند و می‌توانند مبلغی در حدود ۵۵۰۰ دلار فراهم کنند، برای شرکت در این برنامه دعوت می‌شود.

کمیته‌ی اجرا کننده‌ی برنامه تلاش خواهد کرد با جلب نظر شرکت‌ها و افراد علاقه‌مند به ورزش نسبت به جمع‌آوری کمک مالی اقدام کند.

کسانی که در این مورد پیشنهادی دارند و یا خواهان اطلاعات بیشتری در مورد برنامه هستند، می‌توانند با تلفن: ۲۲۷۳۴۹۷-۰۲۱ (رامین شجاعی) از ساعت ۸ تا ۹ شب تماس بگیرند، یا با نشانی: تهران ۱۳۳۴۷، خیابان منیریه، شماره ۱۵۶ (عباس محمدی) مکاتبه کنند.

از اوان تا جواهرده

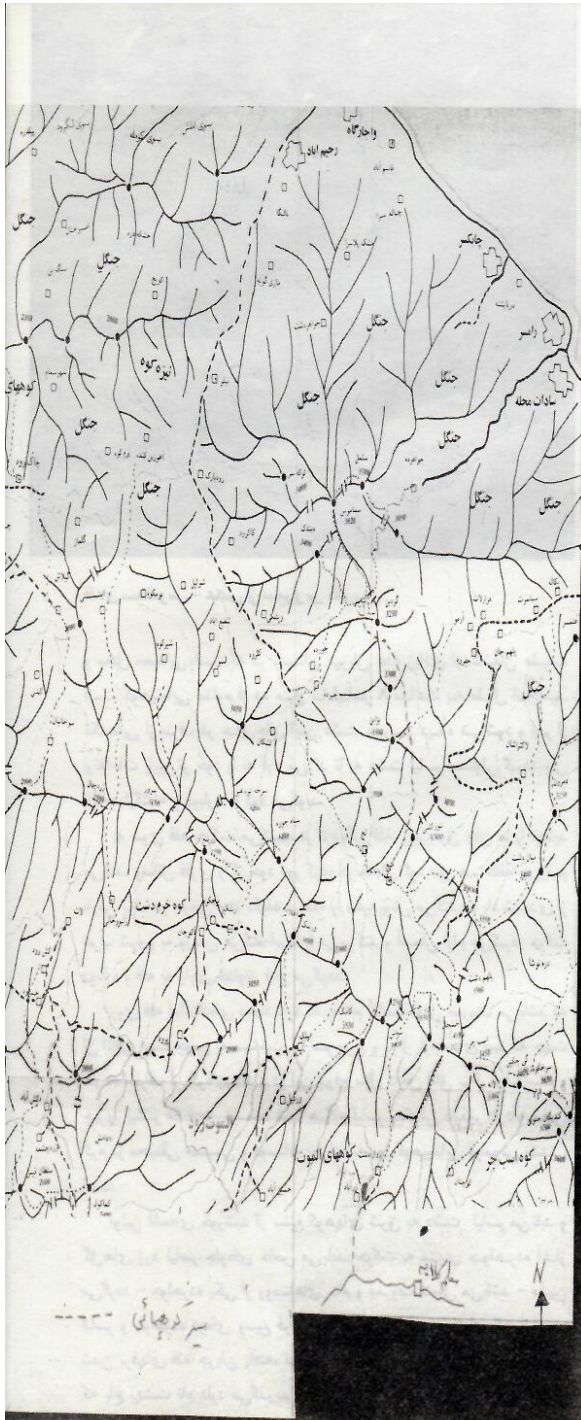
بهمن گل محمدزاده



دورنمای قله‌ی خشچال.

زبان ایما و اشاره چاره‌ساز، از وضعیت منطقه آگاه می‌شویم، بارش باران شروع می‌شود. پوشش گیاهی با برگ‌های پهن ریواس و گل‌های زرد وحشی زیبایی خاصی به منطقه بخشیده است. ضمن صرف تنقلات صحبت گل می‌اندازد. شب فرا می‌رسد، رعد و برق با صدای سهمگین و نوری خیره‌کننده خواب را از چشمان دور کرده، تشویش و نگرانی به جا می‌گذارد. سرانجام صبح از راه می‌رسد باران تمام شده اما هوا ابری است و قله‌ی خشچال دیده نمی‌شود. حرکت خود را به سوی گردنه آغاز می‌کنیم از شیب‌های تند به آرامی صعود می‌کنیم و هنگام ظهر به برف می‌رسیم. چیزی نمی‌گذرد که ابر همه جا فرا می‌گیرد تا آنجا که وسعت دید بیش از چند متر نمی‌شود. بارش برف نیز همراه با باد شدید شرایط را کاملاً دگرگون می‌کند. کوه خشچال قدرت خود را به رخ می‌کشد. نگرانی و اضطراب در بعضی مستولین شده و این فکر که بهتر است برنامه نیمه‌کاره رها شود قوت می‌گیرد. من به همراه سرپرست برنامه برای درک بهتر منطقه صدمتری جلوتر حرکت می‌کنیم اما جز مه و یک سراسیمگی خطرناک چیزی نمی‌باییم. در لحظه‌ای که اختلاف بین اعضا اوج می‌گیرد تکه‌هایی از آسمان آبی بیدار می‌شود و از لابه‌لای ابر منطقه‌ای وسیع به صورت کاسه در پشت قله نمایان می‌شود. همه خوشحال شده با اطمینان خاطر بیشتر برای رفتن آماده می‌شویم. شیب مذکور خطرناک و ریزش بهمن جدی می‌نمود، حرکت خود را به سوی غرب در یک شیب پر از برف ادامه می‌دهیم با استفاده از کلنگ و سوخمه کردن در طی تیم ساعت ۴۰۰ تا ۵۰۰ متر ارتفاع کم می‌کنیم و به اولین چشمه‌های جاری شده از زیر برف می‌رسیم. کمی پایین‌تر رودخانه‌ای خروشان در دل منطقه‌ای سرسبز انتظار ما را می‌کشد در کنار رودخانه خروشان به راه خود ادامه می‌دهیم تا غروب زمان زیادی نمانده اما هنوز از ده هیچ خبری نیست. بالاخره حضور چند زن روستایی که مشغول جمع کردن سبزی کوهی هستند نوید رسیدن به ده را می‌دهند. ده میج منظری از لطف خداوندی است. آبشار چند شاخه‌ای

نیمه خرداد است. اتوبوس ما در حرکت به سوی غرب، شهر دودآلود تهران را پشت سر می‌گذارد. بچه‌ها از سفری که در پیش داریم صحبت می‌کنند. جز چند نام هیچ‌گونه مشخصات دیگری از محل نداریم. قبل از رسیدن به شهر قزوین در جاده‌ای که به سوی الموت منشعب شده است تغییر مسیر می‌دهیم. بعد از گذر از بیج و خم‌های بسیار به گردنه‌ی قسطنین لار به ارتفاع ۲۵۰۰ متر می‌رسیم در این مکان دورنمای وسیعی از منطقه‌ی زیبا، سرسبز و تاریخی الموت مشاهده می‌شود. در پایین دشت الموت، از رودخانه خروشان شاهرود می‌گذریم. قبل از رسیدن به معلم کلایه در سمت چپ وارد یک جاده خاکی می‌شویم. اتوبوس در نزدیکی ده کوشک از رفتن باز می‌ماند و بچه‌ها در کنار ده بساط ناهار را فراهم می‌کنند. مرغ شک‌پر، دست‌بخت یکی از کوهنوردان آذری. بعد از ناهار آماده حرکت شده به سمت ده اوان می‌رویم. تمام اطلاعات ما برای این سفر ۴ روزه یک گزارش برنامه و یک قطب‌نماست. کوله‌ها سنگین است و در دوردست کوه خشچال (۴۱۵۰ متر) مانند دیواری افق دیدمان را سد کرده است. این منطقه از زیباترین مناطق الموت می‌باشد. روستاهای زراباد، زوار دشت، اوان و دریاچه‌ی لاجوردی آن بر از درختان میوه است و هر فطرت زیباجویی را باسختی است. به دریاچه‌ی اوان می‌رسیم، زلال و پاک احاطه شده در نزار و درختان تنومند توت و میوه و در حصار کوه‌های مرتفع همچون فطره‌ای در کف دشت. مردم ده اوان ما را از رفتن باز می‌دارند، نیمه خرداد ماه برای گذشتن از تنگه خشچال زودهنگام است و ما اولین گروهی هستیم که امسال تصمیم به چنین کاری گرفته است. خطر ریزش بهمن، درگیر شدن با کولاک و گم‌کردن مسیر، از خطراتی است که گروه را تهدید خواهد کرد. اما تصمیم ما برای رفتن قطعی است در ادامه‌ی راه به سوی شمال جغرافیایی، به یک دامدار محلی بر می‌خوریم، لهجه‌ای غریب دارد و ارتباط برقرار کردن با او مشکل است. اما



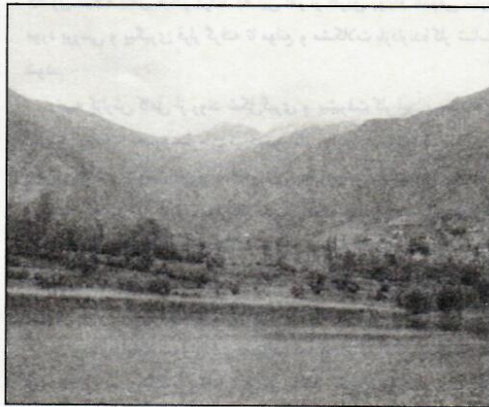
ده، خانه‌های گلین، آغل‌های تمبیه شده در کنار کوه، کوه خشکچال پوشیده از برف همه و همه لطف و زیبایی و برکت است.

شب را در مسجد ده اقامت می‌کنیم، اهالی مهربان ده با ظرف‌های ماست از ما پذیرایی می‌کنند. آتش بخاری مسجد گرم و مطبوع است بعد از صرف شام در کیسه خواب خود خزیده یک روز طولانی و سخت را با استراحتی چند ساعته پشت سر می‌گذاریم.

صبح هنگام، ده طراوت خاصی دارد، بوی دود تنور و نان تازه، ده را فرا گرفته، هوا تمیز و آسمان آبی است. عکسی به یادگار می‌گیریم و از کوچه‌های باریک ده می‌گذریم عده‌ای مشغول ساختن ساختمانی جهت تعاونی مصرف هستند که باعث خوشحالی ما می‌شود. درک لهجه مردم ده سخت است ولی برای رسیدن به لیاسر در زیر قله سماموس دو راه وجود دارد یا حرکت به سوی پایین دره و گذر از روستای لیج و جبرده و ... که طولانی به نظر می‌رسد و یا به سوی بلندای کوه و دهی به نام آکنه. ما راه دوم را انتخاب می‌کنیم. گل‌های زرد و قرمز قسمتی از مسیر را به بهترین وجه ممکن زینت بخشیده و دوربین‌های ما از این همه زیبایی فقط گوشه‌ای را ثبت می‌کند. پس از طی یک سربالایی تند به ده آکنه می‌رسیم.

ادامه‌ی مسیر از طریق راهی مالرو و گذر از جاده‌های خاکی که جفرود را به جبرده وصل می‌کند و سپس گذر از شکافی بزرگ که در کوهی ایجاد شده ما را به منطقه‌ای وسیع می‌رساند. از این مکان، قلعه‌ی درنک (۲۷۰۳ متر) در غرب، قلعه‌ی سماموس (۳۶۲۰ متر) و قلعه‌ی کوچکترش به نام سلمل (۳۵۰۰ متر) در شمال غرب دیده می‌شود و اگر در شمال ابر نبود حتماً آبی دریاى خزر دیده می‌شد. از کنار کوهی که اهالی به آن کوه بزرگ می‌گویند می‌گذریم (این قله، بزاین نام دارد با ۳۳۰۰ متر ارتفاع) جلوتر به قهوه‌خانه‌ای متروک می‌رسیم، در گذشته کاروان‌هایی که از تنکابن به الموت می‌رفتند در این مکان به استراحت می‌پرداختند.

دیگر تا لیاسر راهی نمانده، این منطقه دارای چشمه‌های آب معدنی است



دریاچه و روستای اوان.

امداد و نجات و پاسخ سازمان تربیت بدنی

مسعود اشرفی

به دنبال درج مطلب مسئول پیشگیری از حوادث و امداد و نجات کوهستان در کشور کیست؟ در شماره‌های ۱۷ و ۱۸ فصلنامه کوه، پاسخ ذیل از طرف مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان تربیت بدنی به دستمان رسید که نشان دهنده پیگیری موضوع از طرف بالاترین مرجع تصمیم‌گیری ورزش در کشور بود. لذا بر آن شدیم که با ارائه پاسخ و ایجاد فرصت لازم برای دست‌اندرکاران ورزش در انتظار اقدامات عملی مسئولان ذیربط باشیم.

ما امیدوار هستیم که هشدارها و پیگیری‌های صورت گرفته قبلی زمینه لازم را برای پیگیری عاجل موضوع فراهم آورده و در شماره‌های آینده بتوانیم با دریافت اخبار جدید به درج اقدامات عملی صورت گرفته متولیان مربوطه که تمامی دست‌اندرکاران طبیعت در انتظار آن به سر می‌برند اقدام نماییم.

فصلنامه وزین کوه

سلام علیکم، با احترام، عطف به مطلب مندرج در صفحه ۴۲ شماره ۱۸ فصلنامه به آگاهی می‌رساند:

جناب آقای مهندس هاشمی‌طبا، معاونت محترم ریاست جمهوری و ریاست سازمان، با مطالعه مطلب مذکور، دستور مؤکد برای پیگیری امر تا حصول نتیجه کامل صادر کردند که این امر از طریق روابط عمومی سازمان مورد بررسی و پیگیری قرار گرفته تا موانع و مشکلات بازدارنده کار شناسایی شود.

تهیه گزارش کامل از روند شکل‌گیری و پیشرفت کار این پرونده جهت ارائه به ریاست محترم سازمان در دستور کار روابط عمومی قرار دارد. اما محض آگاهی خوانندگان و علاقمندان به ورزش کوهنوردی به اطلاع می‌رساند که سازمان تربیت بدنی در آخرین اقدام، موضوع تشکیل «سازمان امداد و نجات در کوهستان» را به معاونت محترم ریاست جمهوری در امور حقوقی و مجلس ارجاع داده است تا شکل حقوقی موضوع در کمیسیون مربوطه مطرح و مورد بررسی قرار گیرد.

با توجه به اینکه شماره اخیر فصلنامه کوه در دست انتشار است، انشاء‌الله برای شماره بعدی، گزارش کامل‌تری از نتیجه پیگیری‌های به عمل آمده جهت اطلاع خوانندگان محترم آن نشریه وزین ارسال خواهد شد. ۸



قله‌ی سما موس - عکس از سیر و س تقی‌پور.

و محل مصفایی است که در تابستان میزان عده زیادی از عاشقان طبیعت است. کوهیمایی مداوم از ده میچ تا لیاسر ۸ ساعت به طول انجامید. تکه‌هایی از برف در جای‌جای این دشت سرسبز دیده می‌شود و ابر از ارتفاعات پایین‌تر خود را به کوه می‌زند تا به دشت لیاسر مستولی گردد ولی ناکام بازگشته و دوباره به کوه می‌کوبد.

به سوی قله حرکت می‌کنیم، در نزدیکی قله، رعدوبرق جان ما را تهدید می‌کند، وسائل فلزی را از خود دور کرده در محلی گود دور هم حلقه می‌زنیم بارش برف در عرض چند دقیقه منطقه را سفیدپوش می‌کند اما باد شدیدی از غرب شروع به وزیدن می‌کند ابرها را می‌پراکند و آسمان آرام می‌گیرد. حرکت دوباره و قله به باری خداوند فتح می‌گردد.

روی قله امازاده‌ای وجود دارد که به نام آقاساموس معروف می‌باشد که آن اتاقی است چوبی به مساحت ۲۰ متر مربع و پر از پارچه‌های سبز که جهت نذر به اطراف آن گره زده‌اند و در این موقع سال داخل اتاق پر از برف است و چیزی بیشتر مشخص نیست. شب هنگام لیاسر سکوتی دلپذیر دارد و شامی گرم در محیطی صمیمی و دوستانه بعد از سه روز کوهیمایی فراموش نشدنی است.

اولین اشعه‌ی خورشید از سنیغ کوه‌های شرق به دشت لیاسر می‌تابد و گل‌های زرد لیاسر جلوه‌ای خاص می‌یابد. حرکت به سوی جواهرده آغاز می‌گردد - جواهرده یکی از روستاهای بنام و معروف شمال می‌باشد - مابین لیاسر و جواهرده دره‌ای وسیع قرار دارد، در کف دره، رودخانه‌ای که از ذوب شدن برف‌های قله جریان یافته، لب‌های تشنه را سیراب می‌کند از این محل که باغ بهشت نام دارد می‌گذریم و به سمت گردنه‌ی شمالی ادامه‌ی مسیر می‌دهیم. روی گردنه، ابر همه جا را فرا گرفته و جز چمنی طبیعی که روی آن راه می‌رویم چیزی نمی‌بینیم. تا بزهرده همه جا سرسبز است. Δ

کفش کوه

عباس محمدی



متداول‌ترین شکل کفش برای هر نوع کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی بوتین است، چرا که بوتین با ساقه‌های بلند خود، مچ پا و قورک را در زمین ناهموار کوهستان بهتر محافظت می‌کند. کفش راه‌پیمایی (بدون ساق) فقط برای پیاده‌روی‌های بسیار سبک مناسب است. کفش کوه خوب باید علاوه بر

محافظت قورک و کف پا (در برابر سنگ‌های برجسته)، نرمش کافی برای حرکات پا داشته باشد. این امر به ویژه در کوه‌نوردی عمومی (که معمولاً با راه‌پیمایی زیاد توأم است) اهمیت دارد. کفش کوه باید با راحشک و دردمای مطلوبی نگه دارد. کفش کوه نباید آن قدر تنگ باشد که ایجاد ناراحتی کند (معمولاً با کفش کوه یک یا دو جفت جوراب پشمی می‌پوشند) و با آن قدر گشاد باشد که ایجاد تاول کند.

نوع کفشی که برای کوه‌نوردی انتخاب می‌شود، بستگی به نوع فعالیت شخص دارد، و در این مورد به ویژه نرمی کفش اهمیت دارد. در کوه‌گردی‌های ساده کفش‌هایی که زبره و روپه نرم‌تری دارند و کمتر مانع حرکات طبیعی پا می‌شوند مناسب‌اند (کفش کوه سبک، بوتین راه‌پیمایی). در شرایطی که کوله‌کشی سنگین در پیش باشد و یا اگر وزن شخص نسبت به اندازه پاهایش زیاد باشد، می‌توان کفش کمی سفت‌تر انتخاب کرد. کفش‌های سبکی (با روپه پارچه‌ای و...) نیز وجود دارد که دارای زبره مخصوص «چسبیده» و دوره پلاستیکی هستند و می‌توان با آنها سنگ‌نوردی‌های ساده و متوسط را نیز انجام داد.

برای کوه‌نوردی در شرایط دشوارتر و ارتفاع بیشتر کفش «بیمه سنگین» مناسب است که روپه محکم‌تری دارد و زبره آن نیز سفت‌تر است و معمولاً یک لایه میانی سخت‌افزا هم دارد. با این کفش راحت‌تر می‌توان گیره گرفت، یا روی برف «بچه‌زنی» کرد و با کرامیون بست.

در برنامه‌های سنگین کوه‌نوردی (شرایط آب و هوایی سخت، کوله‌کشی بسیار سنگین) کفش کوه «سنگین» به کار می‌رود که قابلیت ارتجاع کمی دارد و در برابر سرما هم عایق بهتری است. این نوع کفش زبره و روپه بسیار ضخیمی دارد و گران قیمت است. برای زمستان یا ارتفاعات بسیار بالا

نوع دوپوش یا گاه سه‌پوش آن را می‌سازند. کفش‌های سنگین و نیمه‌سنگین جدید در قسمت پاشنه و پنجه دارای فرورفتگی‌های عمیق و مناسب برای بستن کفش یخ (کرامیون) هستند. کفش‌های سنگین و نیمه‌سنگین چرمی معمولاً دارای یک دوره پلاستیکی - ماس با زبره - هم هستند تا سنگ‌نوردی با آن راحت‌تر باشد و چرم نیز خراب نشود.

زبره کفش‌های جدید غالباً دارای یک لایه «ضربه‌گیر» در قسمت پاشنه یا در سراسر کف کفش است که نقش مهمی در جلوگیری از خستگی پا و وارد آمدن ضربه‌های نامناسب دارد. کافی نیست که جنس این لایه ضربه‌گیر فقط نرم باشد بلکه همچنین باید دارای قابلیت برگشت خوب هم باشد تا برداشتن گام‌های پی‌درپی راحت‌تر باشد.

زبره کفش کوه غالباً از نوع «ویبرام» (نام تجاری برای نوعی زبره لاستیکی نسبتاً سخت و پر اصطکاک) است. آج‌های زبره باید عمیق باشد، اما نوعی کفش بسیار سبک با زبره صاف هم وجود دارد که مناسب زمین‌های شیب‌دار هستند و برای راه‌رفتن در زمین‌های گلی به کار می‌روند.

جنس روپه کفش کوه می‌تواند از چرم طبیعی یا مواد مصنوعی باشد. چرم طبیعی هنوز طرفداران بسیاری دارد، زیرا انعطاف دلپذیری دارد و تهویه پا در آن به خوبی انجام می‌شود. ضخامت چرم روپه بستگی به نوع کفش دارد: در کفش‌های سنگین، روپه ضخیم‌تر و در کفش‌های سبک، روپه نرم‌تر و ارتجاعی‌تر به کار می‌رود. مواد مصنوعی ممکن است شبیه چرم یا پارچه (برای کفش‌های راه‌پیمایی) و یا از انواع پلاستیک باشد. کفش‌های جدید یخ‌نوردی یا زمستانی غالباً از پلاستیک ساخته می‌شوند؛ کفش پلاستیکی کاملاً سفت است، خم نمی‌شود، و تغییر شکل نمی‌دهد. از این رو برای بستن کرامیون بسیار مناسب است.

همچنین سبک است، آب به خود نمی‌گیرد، و کاملاً ضدباد است. کفش پلاستیکی دارای یک توبی نرم است که هم باعث می‌شود پا راحت باشد و هم خاصیت عایق بودن کفش را تکمیل می‌کند (کفش دوپوش). امروزه کفش‌های سنگین زمستانی غالباً با روپه پلاستیکی ساخته می‌شوند.

بعضی از سازندگان نیز کفش‌هایی تولید می‌کنند که دارای روکش‌های (گتر بلند) چسبیده به کفش است. اگر چه کفش‌های پلاستیکی جدید (و بسیاری از کفش‌های سنگین چرمی) دارای «مفصل بندی» دقیقی در قسمت بالای پاشنه و مچ هستند، اما به هر حال تا حدود زیادی حرکات طبیعی پا را محدود می‌کنند و به این دلیل برای راه‌رفتن روی زمین کم شیب و پیاده‌روی مناسب نیستند.

کفش کوه معمولاً در قسمت بالای ساق یک دوره بالشتک مانند از چرم یا ماده‌ی مصنوعی نرم دارد که باعث می‌شود پا راحت باشد و شن و خاک یا برف هم کمتر به درون کفش نفوذ کند. قسمت پاشنه و پنجه نیز با لایه اضافی محکم‌تر می‌شوند تا هم حافظ این بخش‌های حساس باشند، و هم شکل کفش حفظ شود. زبانه‌ی کفش کوه (به ویژه در انواع نیمه سنگین و سنگین) معمولاً با یک لایه نازک به روپه متصل می‌شود (حالت دم آهنگری) تا یک پارچگی و عایق بودن کفش حفظ شود.

هر نوع کفش کوه باید دارای بندهایی باشد که تا نزدیکی پنجه امتداد داشته باشد؛ فقط در این صورت است که می‌توان آن را کاملاً کیپ کرد. بندکفش، در قسمت‌های بالایی از پشت قلابک (و نه از درون حلقه) رد می‌شود تا باز و بسته کردن آن راحت‌تر باشد. در پارهای از کفش‌های پلاستیکی به جای بند، سگک‌هایی شبیه به سگک کفش اسکی به کار رفته است.

برای مراقبت از کفش کوه، پس از استفاده باید آن را شست و قالب زد (به ویژه در مورد کفش‌های چرمی) و در جایی که هوا جریان داشته باشد - به دور از آتش و گرما - آن را خشک کرد. سپس از واکس مناسب برای حفظ انعطاف عادی، جلوگیری از پوسیدگی و جلوگیری از نفوذ آب استفاده کرد. واکس‌های خوب، خاصیت تهویه کفش‌های چرمی را از میان نمی‌برند. برای کفش‌های پلاستیکی هم اسپری‌های ویژه محافظت کننده وجود دارد. Δ

ایران

میزبان مسابقات جام جهانی اسکی

محسن محسنین



بسیست سرسبز و زیبایی در ایران وجود دارد و چنین مسابقه‌های بزرگ و پراهمیت در آن برگزار می‌شود. لیکن این مسابقات که زیر آسمان آبی دیزین و در هوایی بس پاکیزه و لطیف جریان داشت تنها مورد توجه هموطنان خارج از کشور قرار نگرفت بلکه با استقبال گسترده‌ی ورزش دوستانی روبرو شد که از سراسر کشور برای تماشا و تشویق قهرمانان به ایران آمده و فضایی آکنده از شور و نشاط به وجود آورده بودند. قهرمانان ایرانی نیز به خوبی توانستند با بازی برجسته خود پاسخی دلگرم کننده به این تشویقها بدهند.

تیمهای شرکت کننده

در این مسابقات به غیر از ایران ۹ کشور دیگر نیز شرکت داشتند: اتریش، ایتالیا، آلمان، سوئیس، جمهوری چک، اسلواکی، ترکیه، ژاپن، چین کمونیست و هندوستان.

چین تایپه، فرانسه، بوسنی هرزگوین نیز بنا بود شرکت کنند که به علت نرسیدن به موقع بلیت هواپیما و مشکلاتی از این دست نتوانستند در مسابقات حضور پیدا کنند.

سه تیم اتریش، ایتالیا و چک که مقامهای اول تا سوم جهان را در انحصار خود دارند با اسکی‌بازانی بسیار قوی به ایران آمدند. ۷ نفر از ۱۰ نفر اول جهان جزو شرکت کنندگان بودند و با استیل زیبا، سرعت فوق العاده و تکنیک عالی خود تماشاچیان را به تحسین وا می‌داشتند.

مسابقات جام جهانی اسکی چمن که مهمترین مسابقات سالانه اسکی چمن به شمار می‌آید امسال وارد دومین سال زندگی خود شد. جام جهانی امسال از چهار دور مسابقه تشکیل شده است. نخستین دور با مسابقات دیزین آغاز شد. دور دوم در جمهوری چک، دور سوم در آناپادیا ایتالیا و دور چهارم که دور نهایی به حساب می‌آید در لانتزو ایتالیا برگزار می‌شود. برنده‌ی جام بلورین سال ۲۰۰۰ قهرمانی است که در طول چهار دور مسابقه‌ی یاد شده توانسته باشد بیشترین امتیاز را به دست آورد.

مسابقات دیزین علی‌رغم برخورد با کوهی از مشکلات و در درجه‌ی اول مشکل تأمین مالی و نیافتن گروههایی که بتوانند هزینه‌های اجرای مسابقه را تأمین کنند، بسیار خوب و به گفته‌ی رئیس کمیته‌ی چمن فدراسیون بین‌المللی اسکی که در تمام لحظات ۳ روزه‌ی مسابقات حضور داشت در سطحی کاملاً حرفه‌ای و هم‌تراز با معیارهای مسابقات بزرگی که در اروپا اجرا می‌شوند برگزار شد و این مرهون کار بیش از ۱۲۰ نفر داوطلبی بود که بسیاری از آنها به طور شبانه‌روزی در طول مسابقات فعالیت می‌کردند. شبکه‌ی سه صدا و سیما نیز با ۵۰ نفر پرسنل و ۶ دوربین که در حساس‌ترین نقاط بیست مستقر شده بودند تمامی لحظات مسابقه و تمام بیست را تحت پوشش داشتند. برنامه به صورت زنده در سراسر دنیا پخش می‌شد. این رویداد به حدی مورد توجه قرار گرفته بود که هموطنان خارج از کشور صدها تلفن به تلویزیون کرده و گفته بودند که هیچکس در خارج کشور باور نمی‌کند که چنین

به دست آوردند.

فینال ماریج/سرعت ساعت ۱۷:۱۵ شروع شد و یک ساعت بعد این مرحله پایان یافت. دو قهرمان ایتالیایی - سارنوری و باتزی - مقامهای اول و دوم را به دست آوردند. کریستیان بالک قهرمان اول جهان، سوم شد. علیداد ساده شمشکی با کسب رتبه نهم، بهترین اسکی باز ایران بود. محمود غلامی رتبه یازدهم و سیدجواد صید رتبه یازدهم را از آن خود کردند.

مسابقات ماریج بزرگ

روز جمعه ۷ مرداد اختصاص به مسابقات جام جهانی ماریج بزرگ داشت. این دور مسابقات نیز از دو مسابقه انتخابی و یک مسابقه فینال تشکیل شده بود. طراحی دروازه‌های دو مسابقه انتخابی به عهده‌ی مربی جک گذاشته شده بود که مسیری روان و بدون دردسر و هر چند سریع طراحی کرده بود. اولین مسابقه انتخابی مطابق برنامه در ساعت ۱۰ صبح آغاز شد و بلافاصله پس از پایان این مسابقه، دومین دور شروع شد و در ساعت ۱۲:۳۰ به پایان رسید. در مسابقات انتخابی از ۱۱ اسکی باز ایران ۱۰ نفر به دور نهایی راه یافتند. بهترین رتبه (هشتم) از آن محمود غلامی بود. پس از او علیداد ساده شمشکی در رتبه نهم، سیدرضا صید در رتبه یازدهم و مصطفی میرهاشمی در رتبه سیزدهم قرار گرفتند. بعد از صرف ناهار و در ساعت ۱۵ همه انتخاب شدگان برای آغاز دور نهایی در منطقه استارت بیست ۵۰۰ متری جمن گردهم آمدند. طراحی مسیر این دور با مربی ایتالیایی بود که با کاشن یکی از دروازه‌ها در منطقه‌ای بحرانی باعث شد تا ۹ اسکی باز از جمله کریستیان بالک و استفانو سارنوری نقرات اول و دوم جهان از دور فینال حذف شوند و امتیاز جام جهانی به دست نیابند و به همین خاطر اسار باتزی ایتالیایی موفق به کسب مقام اول و به دست آوردن ۱۰۰ امتیاز شد. اتریشی‌ها مقامهای دوم و سوم را از آن خود کردند و به ترتیب ۸۰ و ۶۰ امتیاز به دست آوردند: امتیازاتی که در رده‌بندی جام جهانی نیز بسیار به کارشان خواهد آمد و

اتریش که در رده‌ی اول اسکی جمن قرار دارد با یک تیم ۵ نفره بسیار قوی شرکت کرد اعضای تیم اتریش عبارت بودند از: کریستیان بالک قهرمان جهان در سالهای ۱۹۹۷ و ۱۹۹۹ و نفر اول لیست رده‌بندی فیس (فدراسیون بین‌المللی اسکی) در سال ۲۰۰۰؛ مارکوس پرشک قهرمان سال ۱۹۸۹ که هنوز هم جزء بهترین‌ها به حساب می‌آید و در لیست رده‌بندی فیس جایگاه سوم جهان را دارد؛ هانس سانتز که در رتبه‌ی ششم جهان قرار دارد و بالاخره دو جوان ۱۷ و ۱۸ ساله که امیدهای آینده‌ی اتریش به حساب می‌آیند و در حال حاضر رده‌های سی‌ام تا سی‌ونجم دنیا هستند.

ایتالیا صاحب مقام دوم اسکی جمن در جهان نیز با یک تیم ۵ نفره‌ی قوی در دیزین حضور یافت: استفانو سارنوری قهرمان جهان ۱۹۹۹ در ماریج/سرعت و نفر دوم در لیست رده‌بندی فیس در سال جاری، اسکار باتزی نفر هشتم لیست فیس، ریکاردو سوتزونه نفر پنجم لیست فیس، بجوری دوتینی نفر هفتم لیست و لوکاده توفول نفر دهم لیست فیس.

جمهوری چک که پس از اتریش و ایتالیا سومین تیم قوی دنیا به حساب می‌آید با سه قهرمان که دو نفر آنها جزء ۱۵ نفر اول جهان هستند و یک جوان ۱۸ ساله در مسابقات شرکت کرد.

سوئیس و آلمان تیمهای بسیار جوان داشتند. تیم سوئیس متشکل از سه جوان ۱۶ و ۱۸ و ۱۹ ساله بود. تیم آلمان نیز یک عضو ۱۵ ساله و یک عضو ۲۵ ساله با تجربه به همراه آورده بود.

بقیه تیمها نیز بهترین افراد خود را در این مسابقه شرکت داده بودند ولی هیچکدام قدرت سه تیم اول را نداشتند.

تیم ملی ایران متشکل از محمود غلامی، علیداد ساده شمشکی، سیدجواد صید، سیدرضا صید، سیدمصطفی میرهاشمی بود. علاوه بر آن ایران به عنوان میزبان ۶ اسکی باز دیگر را نیز معرفی نمود که عبارت بودند از رحمت‌اله مقدر، نصرت علیزاده، حجت‌اله بهادر، حمید کلپر، سیدمصیب صید و سیدشعبان صید.

مسابقات ماریج/سرعت

روز پنجشنبه ۶ مرداد ۱۳۷۹

پس از خاتمه‌ی مراسم افتتاحیه،

مسابقات انتخابی ماریج/سرعت

ساعت ۱۲ ظهر آغاز شد. طبق

مقررات جام جهانی اسکی جمن

۲۰۰۰ باید دو مسابقه‌ی انتخابی

صورت گیرد و ۳۰ نفر بر مبنای

بهترین زمانی که در یکی از دو مسابقه به دست

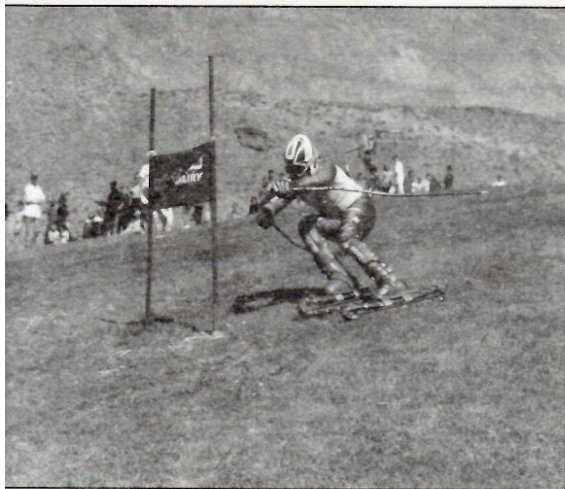
آورده‌اند برای فینال انتخاب شوند. از ۱۱ شرکت کننده‌ی

ایرانی ۸ نفر به فینال راه یافتند. در میان ایرانیان، بهترین رتبه‌ها

به ترتیب از آن محمود غلامی، سیدرضا صید و علیداد ساده شمشکی

بود که به ترتیب رتبه‌های یازدهم، سیزدهم و چهاردهم را در نتایج انتخابی





جدول ۱- بهترین نتایج تیم ایران در مسابقات فینال جام جهانی ماریبیچ/سرعت در مقایسه با نفرات اول تا سوم

رتبه	نام و نام خانوادگی	کشور	زمان (ثانیه)	امتیاز
۱	استفانو سارتوری	ایتالیا	۳۲/۰۰	۱۰۰
۲	اسکار باتزی	ایتالیا	۳۲/۲۵	۸۰
۳	کریستیان بالک	اتریش	۳۲/۵۳	۶۰
۹	علیداد ساده شمشکی	ایران	۳۳/۹۱	۲۹
۱۱	محمود غلامی	ایران	۳۴/۰۷	۲۴
۱۲	سیدجواد صید	ایران	۳۴/۳۹	۲۲
۱۳	رحمت‌اله مقدید	ایران	۳۴/۵۲	۲۰
۱۵	سیدمصطفی میرهاشمی	ایران	۳۴/۷۷	۱۶

جدول ۱- بهترین نتایج تیم ایران در مسابقات فینال جام جهانی ماریبیچ/بزرگ در مقایسه با نفرات اول تا سوم

رتبه	نام و نام خانوادگی	کشور	زمان (ثانیه)	امتیاز
۱	اسکار باتزی	ایتالیا	۳۲/۷۷	۱۰۰
۲	مارکوس پرشک	اتریش	۳۳/۸۸	۸۰
۳	هانس سانز	اتریش	۳۳/۹۹	۶۰
۶	سیدجواد صید	ایران	۳۴/۹۳	۴۰
۷	علیداد ساده شمشکی	ایران	۳۴/۹۴	۳۶
۱۱	حمید کلهر	ایران	۳۶/۶۴	۲۴
۱۲	نصرت علیزاده	ایران	۳۷/۸۵	۲۲
۱۳	سیدمصیب صید	ایران	۳۸/۸۰	۲۰

جوایز نقدی بیشتری را نصیبشان خواهد نمود. در فینال، بهترین نفر ایران سید جواد صید بود که مقام ششم و ۴۰ امتیاز کسب کرد. پشت سر او با یک صدم اختلاف علیداد ساده شمشکی در رتبه‌ی هفتم با ۳۶ امتیاز قرار گرفت. محمود غلامی برترین اسکی‌باز چمن ایران و سیدرضا صید در تله‌ی مربی ایتالیایی گرفتار شدند و از این دور حذف گردیدند. جای آنها را حمید کلهر با کسب رتبه‌ی یازدهم و ۲۴ امتیاز بر کرد.

رتبه‌بندی تیمها

پس از پایان فینال ماریبیچ بزرگ مراسم اختتامیه و توزیع جوایز در حضور مقامات مسئول ایرانی و رئیس و اعضای کمیته‌ی چمن فدراسیون بین‌المللی اسکی در نزدیکی خط پایان و در محلی که به همین منظور در مدت دو هفته آماده شده بود برگزار شد. پس از اعطای جوایز انفرادی به برندگان اول تا سوم هر رشته به تیمهای برنده نیز جامهایی زیبا تقدیم شد. در رتبه‌بندی تیمی جام جهانی سه بهترین امتیاز هر تیم در هر دو رشته به حساب آمد و در نتیجه تیم ایتالیا مقام اول، تیم اتریش مقام دوم و تیم ایران مقام سوم را به دست آوردند. مقامی که به حق نشان داد که تیم ایران توان و شایستگی آن را دارد که در آینده‌ای نه چندان دور در میان ۵ تیم برتر جهان در اسکی چمن قرار گیرد و افتخاراتی بس بزرگتر برای کشور کسب کند.

مسابقات جام قاره‌ای

روز شنبه ۸ مرداد اختصاص به جام قاره‌ای داشت. ایتالیایی‌ها و چینی‌ها به کشور خود بازگشته بودند و آلمانیها نیز که نتوانسته بودند امتیاز قابل توجهی در جام جهانی به دست آورند و اسکی ماریبیچ کوچک نیز همراه خود نیاورده بودند از شرکت در مسابقه عذرخواهی کردند. برای جام قاره‌ای یک مسابقه‌ی ماریبیچ بزرگ و یک مسابقه‌ی ماریبیچ کوچک پیش‌بینی شده بود. در ماریبیچ بزرگ دانیل مرنا قهرمان جک مقام اول را از آن خود کرد. راجر مانسر سویسی در مقام دوم و محمود غلامی در مقام سوم و سیدجواد صید در مقام چهارم قرار گرفتند. فاصله‌ی زمانی محمود غلامی از نفر دوم تنها ۸۳ صدم ثانیه بود که تقریباً برابر زمانی است که با یک استارت خوب می‌توان آن را جبران کرد. در این مسابقه کریستیان بالک و مارکوس پرشک که شانسهایی بزرگ مسابقه به شمار می‌آمدند، حذف شدند.

ماریبیچ کوچک جام قاره‌ای بعد از ظهر اجرا شد. به سبب طراحی غیر فنی مسیر از ۳۲ شرکت‌کننده ۲۴ نفر از جمله کلیه‌ی افراد تیم ملی ایران حذف شدند و تنها نام ۸ نفر که سالم به خط پایان رسیده بودند در لیست نتایج نهایی باقی ماند. نفر اول این مسابقات برنهارد رایتر اتریشی و نفرات دوم و سوم از سویس بودند. نصرت علیزاده، حمید کلهر و سید محبتی میرهاشمی به ترتیب رتبه‌های چهارم، هفتم و هشتم را کسب کردند و همین رتبه‌ها موجب شد تا در نتایج تیمی جام قاره‌ای تیم ایران پس از سویس بر سکوی نایب قهرمانی و بالاتر از تیم اتریش بایستد. Δ

**شماره جدید
طبیعت
منتشر شد.**



در این شماره می‌خوانید
توریسم، چشمانداز آینده، موانع و محدودیتها
طبیعت ایران، کنج بی‌پایان
صیادان ترکمن
سلاطین قله‌ها، همه‌چیز پیرامون گل ایران
هنر زنده‌ماندن
و دهها مطلب خواندنی دیگر.



نشانی: میدان ونک، خیابان ونک،
خیابان آفتاب، کرجه ۸، پلاک ۴،
تلفن: ۸۰۴۸۰۵۰-۴
تلفاکس: ۸۰۴۸۹۵۳

**پذیرش سفارش کلیه
لوازم کوهنوردی**

انواع پوشاک، کوله، وسایل کمپینگ
(چادر، کیسه خواب)، ابزار، ... از
جدیدترین محصولات روز جهان



GoreTex, Polartec,
Sympatex, Thinsulate, ...
از معتبرترین کمپانی های جهان.



TheNorthFace, Mammut,
Salewa, Asolo, REI,
Marmot, Macpac,
Sprayway, Salomon,
Nikko, Petzl, ...

تحويل در اسرع وقت.

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره

تلفن های زیر تماس بگیرید:

۲۸۰۲۰۱۲ و ۲۸۰۲۰۱۱

شقایق

نامی آشنا

در تولیدات کوهنوردی کشور

ساخت انواع سمیلاتورهای

جرخان با آخرین فن آوری

بدن سازی در ورزش سنگنوردی

(Rotary Simulator)

قابل توجه سنگنوردان داخل سالن

گروه تولیدی شقایق آمادگی خود را جهت ارائه

خدمات ذیل اعلام می‌نماید:

الف) ساخت و تولید هر نوع کبیره مصنوعی

سنگنوردی داخل سالن

ب) طراحی، ساخت و اجراء هر نوع دیواره

مصنوعی سنگنوردی

ج) ساخت انواع رول بولت جهت کارگزاری در

دیواره‌های سنگی و سیمانی

جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با

شماره‌های ذیل تماس حاصل بفرمائید.

شماره‌های دفتر: ۴۴۹۵۹۳-۴۶۸۹۷۸-۲۶۱

شماره‌های همراه: ۲۲۷۳۱۹۹-۲۶۱-۰۹۱۱

۲۶۴۰۱۵۵-۲۶۱-۰۹۱۱

نماینر: ۴۴۲۸۵۷-۴۵۹۱۷۱-۲۶۱

صندوق پستی: کرج ۴۵۳-۳۱۵۸۵

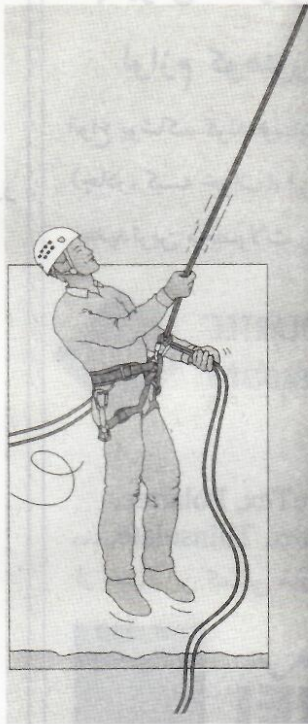
دقت در کار فنی کوهنوردی

باقر عبوسی

تغییر شکل میخ بیشتر است به میخ خاصی با آلیاژ مخصوص نیاز هست و ضربات چکش در کار گذاشتن ابزار باید حساب شده و طبق این اصل باشد.

در سنگ‌های آهکی در اکثر موارد خلل و فرج به صورت جای یک بوته و یا سوراخی است که در اثر باد، فرسایش، آب خوردگی و ... به وجود آمده است. اصولاً می‌دانید که در سنگ‌های آهکی به علت اینکه چنین اتفاقات شیمیایی رخ می‌دهد آب می‌تواند نقش مهمی در تغییر شکل و ایجاد سوراخ و شکاف به تناسبها و اندازه‌های مختلف داشته باشد و بوته‌ها و درخچه‌هایی که در سنگ‌ها ایجاد شده‌اند در سنگ نفوذ می‌کنند و راه خود را به داخل سنگ باز می‌کنند و گاهی مکان‌هایی مناسبی برای جا دادن میخ می‌باشند. کمتر اتفاق می‌افتد که سوراخ‌ها و شکاف‌هایی که در سنگ‌های آهکی ایجاد می‌شود شکل یکسانی داشته باشند و دو طرف شکاف سطح داشته باشد و ما بتوانیم عمق شکاف را ببینیم بلکه حفره‌ای است کوچک که اکثراً حالت کوزه دارد، دهانه‌ای تنگ و بدنه‌ای فراخ که حتی ممکن است چند سانتی‌متر و یا بیشتر عمق داشته باشد و از منفذی دیگر به بیرون راه داشته باشد، که گاهی به صورت سوراخ دو بدو، اگر راه آنرا با حوصله باز کنیم می‌توانیم به صورت بلوک استفاده کنیم.

در این نوع شکاف‌ها و سوراخ‌ها بعد از اینکه میخ با فشار و ضربه کوبیده شد، مقاومت اولیه را دارد و اگر انتهای میخ به گونه‌ای به بدنه و یا انتهای آن برسد فیکس و محکم می‌شود و لبه‌ی تیغه‌ی میخ بازی نمی‌کند و برای ما میخ مطمئنی می‌شود، ولی اگر تیغه و انتهای میخ به جایی گیر نکند و فیکس نشود با فشاری که بر روی آن به علت شوک و ضربه وارد می‌شود به



در این مقاله فقط رابطه‌ی میخ‌ها و سنگ‌های مختلف در دیواره‌ها با جنس‌های مختلف مد نظر است.

تکنیک و روش میخ‌کوبی در کوه‌ها (صخره‌ها و دیواره‌ها) با انواع مختلف سنگ‌ها از نظر جنس و بافت (گرانیت، آهکی، رسوبی و ...) فرق می‌کند.

بهتر است برای کوبیدن میخ در هر کدام از این نوع سنگ‌ها از نظر بافت، سختی و نوع و شکل سنگ‌ها و شکاف آنها مطالعاتی هر چند اندک، داشته و سپس به تجربه دریابیم که در سنگ‌های آهکی بعد از کوبیدن میخ چه اتفاقاتی می‌افتد و تغییر شکل میخ و فرسایش سنگ تا چه حدودی است و اگر نتوانیم به طور عملی و یا حتی ذهنی عملکرد فرو رفتن میخ در سنگ را به تصویر بکشیم در می‌یابیم که در سنگ‌های گرانیت که فرسایش کمتر و مقاومت آنها در

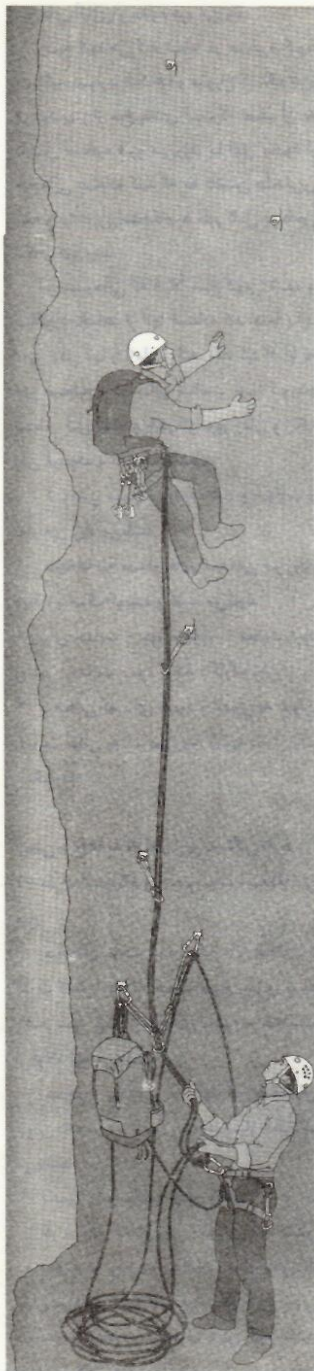
متأسفانه هر از گاهی

اتفاقات ناگواری چون از جا کنده

شدن میخ و حتی کارگاه به وقوع پیوسته و باعث کشته شدن کوهنوردان زنده‌ای در اقصی نقاط جهان گشته است که با بررسی و تحقیق در مورد این گونه مسائل می‌توان عوامل مختلفی را که باعث بروز این گونه سوانح می‌شود کشف نمود و با مطالعه و شناخت بیشتر در فن میخ‌کوبی و شیوه‌ی صحیح میخ‌کوبی و تعبیه‌ی کارگاه مناسب از حوادث دلخراش مشابه جلوگیری کرد.

در چند سال اخیر به علت اینکه برخی از کوهنوردان عادت کرده‌اند به دنبال مسیره‌های آماده بروند و کمتر تجربه‌ی میخ‌کوبی به وسیله‌ی خودشان کسب می‌نمایند و یا اینکه رل کوبی می‌کنند، در نتیجه تجربه‌ی کافی برای کوبیدن میخ و کارگاه زدن ندارند و ما شاهد اتفاقاتی به خصوص در فرودها هستیم. این معضل باعث شد که مقاله‌ای آموزشی در این مورد تدوین گردد؛ هر چند ناقص، تا این باب هم گشوده گردد و هشداری باشد بری ما کوهنوردان که با دقت و مطالعه‌ی بیشتر در صدد کاهش خطرات احتمالی باشیم و جان خود و همراهان را حفظ کرده، عمر مفید کوهنوردی‌مان را برای خدمت به جامعه‌ی کوهنوردی افزایش دهیم.

قصد بازگو کردن و یا باب کردن کلیت میخ‌کوبی و تعمیر و گسترش این فن نیست بلکه کار درست انجام دادن و بهره‌مند شدن از اصول ایمنی است. باید بلد باشیم میخ بکوبیم و از طریقه‌ی صحیح میخ‌کوبی و تعبیه‌ی کارگاه و چگونه کوبیدن و کجا کوبیدن میخ آگاه باشیم و شناختی از انواع سنگ‌ها داشته باشیم. تا بهتر بتوان با دیواره‌ها و صخره‌ها درگیر شد. میخ کوبیدن و استفاده از میخ و انتخاب بجا و درست و روش کوبیدن (میخ‌کوبی) مراحتی دارد.



می‌آید نشان دهنده استحکام میخ نخواهد بود. به ویژه صدای فرابندهای که از میخ به وجود می‌آید به خودی خود نشان دهنده ایمنی آن نیست. بهترین علامت برای ایمنی میخ در هنگام فرو رفتن آن در شکاف مقاومتی است که سنگ ریزه‌های اطراف آن در مقابف فوت کردن روبه پایین از خود نشان می‌دهند.

اگر صدایی از میخ برآید، نوک آن به مانعی در داخل شکاف برخورد کرده و بیش از آن فرو نخواهد رفت در چنین حالتی بهتر است از میخ کوتاهتری استفاده شود، در صورت نبودن میخ کوتاه حلقه طنابی را به محل تلاقی میخ و صخره (برای اجتناب از اهرم کردن میخ به وسیله حلقه‌ی آن) گره بزنید. می‌توان به شکل دیگری با خم کردن میخ به وسیله چکش از خاصیت اهرم بودن آن کاست.

جهت و زاویه میخ

یک شکاف افقی یا مورب، قدرت جذب فشار بسیار بهتری دارد. تا یک شکاف عمودی، همچنین شکاف افقی که شیب داخل آن رو به پایین است بهتر از شکافی است که شیب داخل آن رو به بالا است. میخی که برای استفاده‌ی حمایت اصلی به کار می‌رود نباید در صورتی که انتظار فشار رو به پایین می‌رود در شکاف عمودی کوبیده شود. چرا که حتی میخ‌هایی که به نظر مطمئن می‌رسند تحت فشاری برابر ۱۰۰ تا ۲۰۰ کیلوگرم از جا کنده می‌شوند در عوض می‌بایست شکافی انتخاب شود که تا حد امکان عمود بر جهت وارد شدن فشار قرار داشته باشد.

در مورد میخ و میخ‌کوبی

بسیاری از شکاف‌ها دارای همان عرض درون می‌باشند که از بیرون دیده می‌شوند، بنابراین میخ‌هایی که تیغه‌ای مخروطی شکل و تیز دارند تماس اندکی با دیواره‌ی شکاف داشته و ممکن است تحت فشار بر روی محور خود بچرخند.

در صخره‌هایی که از سنگ‌های آهکی تشکیل شده‌اند میخ‌های ساخته شده از فولاد نرم بهتر از

دلیل خوردگی سنگ‌های آهکی یک و یا دو سانتی متری که در اوائل سوراخ درگیر بود بازی می‌کند و میخ شل می‌شود و آزاد می‌گردد و به راحتی در می‌آید که متأسفانه اکثراً به جهت کم‌تجربگی و قیاس کردن با سنگ‌های سخت گرانیتی به صورت شکاف‌های افقی و عمودی یکپارچه گول خورده و با زدن چند ضربه‌ی اولیه، میخ را محکم می‌بندارند و بر روی آن سوار می‌شوند و تا به آن شوک وارد می‌شود تحمل فشار و ضربه را نمی‌آورد و سانحه رخ می‌دهد. مخصوصاً در سنگ‌های آهکی، کارگاه زدن به فاصله‌ی نزدیک ممکن است خودش باعث جدا شدن سنگ‌ها هر چند هم بزرگ باشند. بشود و یا ایجاد سوراخ دودبو میخ‌های ما را در معرض این گونه مسائل قرار دهد. چند چیز را باید در نظر بگیریم اول در مورد میخ نه باید سالم و استاندارد باشد دوم در مورد محل کوبیدن آن که سنگ مستقر و پایدار باشد، محل و سوراخ کوبیدن میخ مناسب با اندازه، قطر، طول و عرض (سطح مقطع) آن باشد و نوع و جنس سنگ مشخص و به نسبت آن جنس میخ با آلیاژ مخصوص انتخاب شود.

برای میخ‌کوبی در فصول بهار و پاییز به علت تغییرات آب و هوا و سرد و گرم شدن هوا تغییراتی در خلل و فرج سنگها و کوهها به وجود می‌آید و میخ‌های کوبیده شده شل می‌شوند و اطمینان و ایمنی خود را در جایگاههای قبلی از دست می‌دهند و احتیاج به ترمیم و بررسی مجدد دارند.

شکل و عمق یک شکاف عمیق و یکنواخت بسیار بهتر از شکاف کم عمق است که جابجا دچار گسیختگی می‌شود. دیواره‌های موازی شکاف استحکام بسیار بیشتری به میخ می‌دهند، تا دیواره‌هایی که با فواصل کوتاه یکدیگر را قطع می‌کنند.

میخ در شکل ایده‌آل خود باید داخل شکاف آن چنان تحت فشار قرار گیرد تا از حرکت باز ایستاده و نتواند به دور محور خود بگردد. بر خلاف باور عمومی صدایی که در هنگام فرو رفتن میخ در اثر ضربه‌های چکش به وجود

میخ‌های آلیاژی و مقاوم فرو می‌روند. میخ کوتاهی که تماماً در صخره، کوه، سنگ، دیواره، شکاف و سوراخ سنگ فرو می‌رود بهتر از میخ بلندی است که نصف آن به داخل صخره فرو می‌رود، با این وجود از میخ‌هایی استفاده کنید که با داشتن بلندترین تیغه و بیشترین استحکام به طور کامل در داخل شکاف فرو روند.

در مسیرهایی که قبلاً میخ کوبی شده و سنگنورد بخواهد از آنها استفاده کند حتماً باید ایمن بودن آنها را آزمایش کند، نگاه کند که آیا به طور صحیح و در جای مناسب خود کوبیده شده‌اند، شل نشده و یا در اثر مرور زمان و زنگ زدن فرسوده و شکننده نشده‌اند.

کوبیدن میخ نیازمند دقت و مهارت و تجربه‌ی زیاد می‌باشد.

میخ‌ها به منظورهای مختلفی بر روی دیواره و سنگ کوبیده و تعبیه می‌شوند:

- ۱- برای حمایت - خود حمایت - حمایت فرود رونده - حمایت صعودکننده - کارگاه زدن
- ۲- میخ‌هایی که برای صعود و اتصال به عنوان حمایت میانی به کار می‌روند (تنها فشار یک سنگنورد).

ایمنی میخ‌ها به عوامل زیر بستگی دارد

۱- طرح، استحکام و خصوصیات اصطکاکی میخ.

میخ‌های ساخته شده از آلیاژهای فولادی با قدرت کشش زیاد که خوب طرح ریزی شده باشند بسیار بهتر از میخ‌های سنتی ساخته شده از فولاد نرم می‌باشند.

همچنین یادآوری می‌شود که حلقه‌های جوش داده شده بر انتهای میخ‌ها بسیار خطرناک می‌باشند.

۲- ناهمواری و مناسب بودن صخره:

در موقع چکش زدن صدایی که نشان دهنده‌ی پوک بوده صخره است. سالم بودن آنرا نشان می‌دهد. دقت کنید در موقع میخ کوبی قطعه‌ای از صخره را به طرف پایین اهرم نکنید. میخ‌های جدید با جنسی از فلز سخت



(آلیاژی با مقدار بیشتر نیکل، کرم و مولیبدن) به علت سختی بر روی نمونه‌های ویژه‌ای از سنگ‌ها مثل گرانیت استفاده می‌شود. البته بهتر است بر روی دیواره‌های آهکی که نسبتاً محکم هستند به عنوان کارگاه مورد استفاده قرار نگیرند، و در سنگهای ترمو نرم از کوبیدن آنها باید پرهیز کرد.

اگر میخ توسط خود ما کوبیده شود شرایط و نحوه‌ی کوبیدن و محکم بودنش را می‌دانیم و در صورتی که شناخت و تجربه‌ی کافی داشته باشیم با اطمینان می‌توانیم با آن صعود کرده و فرود آییم. ولی اگر به میخ و یا کارگاهی برخوردیم حتماً باید آنرا امتحان کنیم و یا به آن اضافه کنیم و سابقه و مسیر میخ‌های کوبیده شده را بیابیم.

برای کارگاههای آموزشی و استفاده در کلاسهای آموزشی چه در فرود و چه در صعود بهتر است از میخ و کارگاههای سه میخه و دو میخه استفاده کرد و حتی از کارگاههای با رل‌های استاندارد و ثابت استفاده کنیم. بهتر است کمتر از ابزار و وسایل مدرن استفاده نمود هر قدر هم که محکم باشند بر اثر رفت و آمد و فشارها و ضربه‌هایی که کم تجربه‌ها و کارآموزان به علت آشنا نبودن وارد می‌کنند احتمالاً شگفت - گوه، تری کم و فیرندرا از جای اصلی خود خارج کرده و احتمال درآمدن آنها هست و همچنین به آنها نیز صدمه وارد می‌شود و ممکن است جاگیر شوند و دیگر بیرون نیابند. ولی برای کارگاه و حمایت میانی و عبور چند نفر، یک و یا دو گروه بسیار بجا و لازم است که ابزار جدید برای سرعت بیشتر و تمیزی کار استفاده شود.

بد انداختن کارابین و اهرم شدن میخ می‌تواند میخ را از جا بکند و خارج کند.

ضربه در جهت شکاف می‌تواند میخ را از جای خود بیرون کند.

میخ‌های ناودانی در سنگهای آهکی به خوبی فرو می‌روند ولی لبه‌های آنها بیشتر درگیر است و اگر اطراف آن مهار نشده باشد احتمال غلت خوردن و بیرون آمدنشان در صورتی که

انتهای آنها درگیر نباشد هست.

در سنگهای گرانیت جای کوبیدن میخ بیشتر به صورت شکاف سراسری (افقی - عمودی) ، است که این درز و شکاف مویی و یا فراخ تر در اثر صاعقه و یا سرد و گرم شدن هوا و یا زمین لرزه به وجود آمده است. (اصولاً سنگهای گرانیت با دو یا سه ضربه‌ی چکش یا بتک به شکل‌های منظم و مکعب درمی‌آیند. بعضی از سنگ‌شکن‌ها مهارت دارند که با بتک سنگهای هم اندازه و مکعب برای ساختمان سازی (دیوار چینی) درست کنند.)

میخ‌های ناودانی و میخ‌های تخت وقتی بنه آنها در شکاف سنگهای گرانیتی فرو می‌روند تماماً درگیر می‌شوند و سطح و زبانه آنها کاملاً بر روی سنگ می‌خوابد و اگر هم انتهای آنها درگیر شده باشد، جواب مثبت می‌دهند و شکاف اگر در سنگ بزرگی باشد که تغییر درجه شکاف پیدا نکند کاملاً میخ را مهار می‌کند و سنگ هم چون خورندگی و فرسایش کمی دارد و شکاف و میخ در یک جهت مناسب انتخاب شده باشند اطمینان کامل را دارا هستند. (البته کوبیدن رل پانچ و مته در سنگهای گرانیت به علت دانه دانه بودن و منسجم نبودن ذرات سنگ زودتر خورد می‌شوند و سوراخ می‌گردند و در سنگهای آهکی و خاکستری دیرتر و سخت‌تر سوراخ می‌گردند و زمان و توان بیشتری می‌برند. سطح و لایه‌ی بالایی سنگهای آهکی به راحتی سوراخ می‌شود. درون سنگ خاکستری رنگ بسیار به هم پیوسته و سخت است و دیر سوراخ می‌شود و گاهی رطوبت هم در درون سنگ به علت خلل و فرج راه پیدا کرده است.

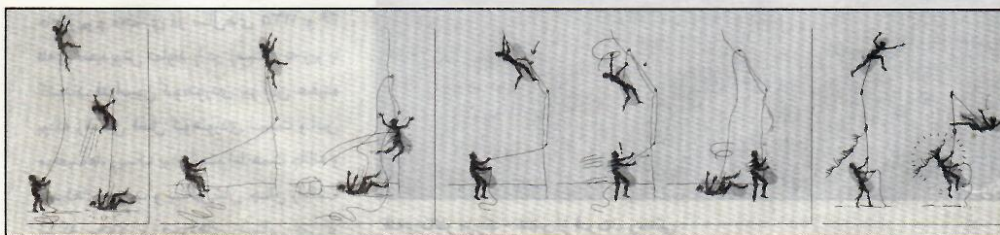
تخمین زده شده و طناب برای رسیدن به طاقچه و یا کارگاه بعدی کوتاه است و طول طناب کوتاهتر از مرحله‌ی فرود است. فرود رونده یا در هوا معلق می‌ماند و خطرناک می‌شود و یا ممکن است طناب فرود یا سقوط سنگ باره شود که در صورت داشتن طناب حمایت دائمی این خطرات به حداقل می‌رسد. جابجایی افراد در فرود از اهمیت خاصی برخوردار است و باید اصول ایمنی و خود حمایتی و کشیدن طناب برای مرحله‌ی بعدی با دقت و تجربه‌ی کافی رعایت شود.

بهترین فرود - فرود یکتواخت یا یک روند است، نه فرودی که با برش و جهش و شوک زدن همراه باشد. تا آنجایی که دیواره در دسترس و پا رس است باید وزن بدن بر روی سنگ و صخره بیفتد و فشار زیادی به کارگاه وارد نشود. در مواقعی هم که در فضا قرار داریم شل کن، سفت کن نکنیم. و یکتواخت و یک روند به فرود ادامه دهیم اصولاً معنی «رایل» سر خوردن روی طناب نه کشیدن و ضربه زدن به طناب و کارگاه است. هر کدام از انواع و جنس سنگها برای رل کوبیدن و مته زدن خود تغییرات و سختی‌های خاصی دارد که بایستی تجربه کرد و علم این کار را پیدا کرد. همین طور نمی‌شود سوراخ کرد و مته زد و رل تعبیه نمود. مخصوصاً که تغییرات و آزمون و امتحان کردن میخ در اینجا وجود ندارد و سخت است که بفهمیم که خوب کوبیده شده یا نه و یک بی‌توجهی کوچک کار را خراب می‌کند. Δ

بیشتر اتفاقات ناگوار در این قسمت از کوهنوردی رخ می‌دهد. عدم تمرکز حواس، یکی از دلایلی است که موجب بروز حوادث در این مرحله می‌شود. چون معمولاً در اواخر روز که افراد خسته هستند صورت می‌گیرد.

بیشتر علل اتفاقات فرود ناشی از این است که کارگاه و ابزار به کار گذاشته شده برای فرود کنده شده است. میخ‌ها و ابزار با توجه به جهت طناب فرود باید زاویه‌ی درستی داشته باشند. میخ نباید زنگ زده یا ترک خورده باشد. از حلقه‌های طناب ثابت به جا مانده با احتیاط و حتی‌المقدور با تقویت آنها استفاده شود چون پوسیدگی حلقه‌ی طناب که ممکن است سالها روی دیواره قرار داشته و فرسوده و از رده خارج شده باشد موجب بروز خطرات فراوانی شده است. بهتر است هر وقت کوچکترین شکلی در سالم بودن حلقه‌ی طناب داشتیم برای اطمینان خاطر از حلقه‌ی طناب اضافی خود استفاده کنیم. در فرود مرحله‌ای هنگامی که برای درآوردن طناب از کارگاه طناب فرود، به پایین کشیده می‌شود ممکن است گیر کند. برای درآوردن آن به هیچ وجه نباید از آن به عنوان حمایت استفاده کرد زیرا ممکن است یک مرتبه رها شود. (Gervastii) جرواسیوتی کوهنورد معروف (یکی از بهترین کوهنوردان ایتالیا) به این طریق کشته شد.

در فرود مرحله‌ای در جایی که درست



قلل گمنام

داوود محمدی

هوشنگ محیط - استپان موادیان و شهید کوهستان نورایرمناسیان در سال ۱۳۳۲ به قله‌های (الرم ELARM) ۴۲۵۰ متری واقع در لاریجان شهرستان آمل، (الانه سر ALANE SAR) ۴۰۲۰ متری واقع در کلاردشت شهرستان نوشهر و (انگمار ANGMAR) ۳۹۸۰ متری واقع در شهرستان دماوند ادامه نیافت و بی‌ثمر بود. نمی‌دانیم چرا شاگردان آنان این گونه کارنو و پسندیده را به بوته‌ی فراموشی سپردند.

شاید هم ندانم کاری، فدراسیون‌ها کم بود وسایل و نبود رسانه‌های خبری باعث گردید جامعه‌ی کوهنوردی از کنار این مهم و امر حیاتی کوهنوردی و دانش مورد نیاز این رشته به راحتی بگذرد. اگر چه کاری را که پنجاه سال قبل این ناموران شروع نمودند حتماً چه ادامه می‌یافت همانند فنون نوین کوهنوردی و صعودهای زمستانی به طور قطع امروز قسمت اعظم کوهستانهای ایران زمین دارای شناسنامه‌ای بود که هرگونه اطلاعی را به طور کامل در اختیار



کوه شاه‌یافت - ۴۳۴۹ متر - عکس از هیئت کوهنوردی بافت.

روی دیواره‌های یخی و سه‌مگین معمول گشت و کوهنوردان قهرمان ایران بعدها بر فراز بلندترین قله‌ی جهان اورست بای‌کوبی نمودند. اما نمی‌دانم چرا صعودهای نامدرانی چون کیغام میناسیان - کاظم گیلانپور - مرحوم

در پنجاه سال اخیر ورزش کوهنوردی ایران طی تحولاتی اساسی به پیشرفت‌های مهمی دست یافته است. زمانی که استاد محمد کاظم گیلانپور پدر کوهنوردی فنی و نوین ایران در سال ۱۳۲۹ پس از طی دوره‌ی مدرسه‌ی کوهنوردی شامونی فرانسه به ایران بازگشت، کسی از فن سنگ‌نوردی - یخ‌نوردی و صعود از دیواره‌ها و معابر صعب‌العبور اطلاعی نداشت. اما همت مردانه و گرانقدر استاد چنان مؤثر افتاد که شاگردانش این علم نوظهور را در تمام کشور رواج دادند و شد آنچه که می‌باید می‌شد.

زمانی که پیشگامان صعودهای زمستانی - میلانی - اکینچه - زیارتی - عسگری - حاج‌کریم و محمدی در سال‌های ۱۳۳۵ و ۳۶ قله‌ی سفیدپوش دماوند را در زمستان به زیر پا کشیدند. فدراسیون کوهنوردی بر این عقیده بود که زمستان فصل کوهنوردی نیست و این موفقیت‌ها، ریسک بوده است. اما همت جانانه و صعودهای سخت و سنگین‌شان چنان راه‌گشا شد که سخت‌ترین صعودهای زمستانی حتی بر



قله‌ی ناظر بزرگ - عکس از قدرت... رجائی.



قله ی نرو - ۳۶۰۲ متر - عکس از محمدتقی توسلی اشرفی

کیلومتری شمال شرقی قزوین واقع شده است. راه صعود: جبهه‌ی جنوبی از طریق قزوین - معلم کلابه - شمس کلابه - آوان (از فرهنگ کوهپای ایران عبدالواحد خنجی)

خوب چه عیبی دارد یک گروه کوهنورد برنامه‌ای ترتیب دهد تا هم قله را صعود نماید و هم این دریاچه را مساحی و عمق و موجودات و محیط زیست و ... آن را گزارش نماید که هم حظ بصر برده باشند و هم کاری تحقیقی و پرازش انجام شده باشد.

۲- انگمار (ANGMAR) قله‌ای است به ارتفاع ۳۹۸۰ متر واقع در شهرستان دماوند.

راه صعود: جبهه‌ی جنوبی از طریق دماوند - تار - دریاچه تار (از فرهنگ کوهپای ایران عبدالواحد خنجی)

۳- برفخانه‌ی تزرجان (TEZERGAN) قله‌ایست از سلسله جبال شیرکوه به ارتفاع ۳۹۵۰ متر واقع در کوهستان میناکوه مهریز یزد که منطقه‌ی خوش آب و هوای تزرجان در شمال آن قرار دارد.

راه صعود: مهریز - ابراهیم‌آباد - تزرجان (از فرهنگ کوهپای ایران عبدالواحد خنجی)

۴- برفخانه ده بالا - قله‌ایست به ارتفاع ۳۸۵۰ متر در امتداد غربی تزرجان.

راه صعود: یزد-مهریز- ابراهیم‌آباد - تزرجان (از فرهنگ کوهپای ایران عبدالواحد خنجی) ۸

صعود و تهیه‌ی عکس و فیلم و انتشار آنها متأسفانه در ورزش کوهنوردی باب نشده و لازم است جهت ترویج آن، نقطه‌ی آغازی به وجود آورد و به کوهنوردان نسل جدید آموخت تا خاطرات خود را روزانه ثبت نمایند. از البوم عکسهای خود به نحوی شایسته نگهداری نمایند و هر موضوع ساده و بی‌اهمیت امروز را ثبت نمایند که پایه گذار تاریخ فردا خواهد بود. کارهای ناکرده در ورزش کوهنوردی ایران از حد فزون است. باید میهن خود را کاوشگرانه کشف نماییم و ناشناخته‌های کشور را به مردم بشناسانیم. باید کوشش شود تا برای هر قسمت از کوهستانهای زیبا و مظاهر لطف و زندگی بخش آن شناسنامه‌ای اصیل تهیه گردد. مطمئن باشیم این چنین کاوشها مورد استقبال عام قرار خواهد گرفت.

در پایان نام چند قله‌ی دیگر که از آثار زنده یاد محقق ارجمند عبدالواحد خنجی استخراج گردیده ذیلاً درج می‌گردد تا شاید مورد توجه پویندگان و اهل مکاشفه قرار گیرد.

۱- قله آوان (AVAN) قله‌ایست به ارتفاع ۳۷۵۰ متر واقع در شمال رودبار بخش معلم کلابه شهرستان قزوین. در دامنه این کوه دریاچه کوهستانی زیبایی به همین نام با عرض و طول تقریبی ۵۰۰ متر وجود دارد که در اراضی شمالی دهکده‌ی آوان در فاصله‌ی تقریب ۷۵

نسل کنونی قرار می‌داد ولی به هر صورت با اظهار تأسف مشکلی را حل نمی‌کند.

اعتقاد دارم حتی در مورد دماوند، منطقه علم‌کوه، تفتان و بقیه‌ی قله معروف نیز آگاهی

چندانی نداریم ولی باز به شکل ناقص و ناجیز اطلاعات لازم را در مورد این قبیل کوهپای معروف در اختیار ما گذارده است ولی در مورد کوهستانهای غیرمعروف و گمنام آگاهی‌ها در حد صفر است و عملاً این قسمت از آب و خاک میهن عزیزمان مورد ستم قرار گرفته و اطلاعی از آن در دست نیست و این در حالیست که هر ساله هزاران کوهنورد راهی صعود به قله معروف می‌گردند و زیادند کوهنوردانی که ده بار و ده بار به قله‌ی دماوند صعود کرده‌اند و یا به طور تکراری در حال صعود به قله منطقه‌ی علم‌کوه یا کلون بستک و خلنو سرک‌جال و مهرخال و آتشکوه و ... می‌باشند و هیچ اطلاع مفید و لازمی هم بعد از چندین صعود تهیه نکرده‌اند. ای کاش زنده‌یاد عبدالواحد خنجی سر از گور به در می‌آورد و می‌دید که کسی راه او را در مورد فرهنگ کوهپای ایران ادامه نمی‌دهد.

ای کاش استاد جنگیز شیخعلی کوهنورد غارشناس و سایز اساتید هموردش با تهیه‌ی مقالاتی که بر ارج خود را ترویج می‌کردند و کوهنوردان نسل جدید را به شناسایی کوهستانها و غارهای ایران و تنظیم شناسنامه و انتشار مطالب نامکشوف و نانوشته تر تیب می‌نمودند. ای کاش فدراسیون کوهنوردی، سازمانها و هیئت‌های کوهنوردی به این امر توجه می‌کردند و کوهنوردان را به سوی کوهستانهای ناشناخته گسیل می‌داشتند و ای کاش اشخاص علاقه‌مند و سایر مؤسسات امتیازاتی جهت تشویق این چنین پژوهش‌ها برای کوهنوردان در نظر می‌گرفتند و بالاخره ای کاش شما تنها مجله‌ی آبرومند کوهنوردی و مورد اعتماد سرفصلی در این مورد افتتاح می‌کردید. پرداختن به کارهای مستند و ارزشمندی چون تهیه‌ی کروکی و ثبت مشخصات لازم از جمله ارتفاع - چشمه‌سار - رودخانه - یخچال طبیعی - مردم محلی - گیاهان - حیوانات - انواع سنگ و راهپای

گفتگو

رضا جهکوبی

ستاد «شورای جوانان استان» فعالیت می‌کند در حال حاضر در پی تصویب نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی در اواخر دوره پنجم، مرکز ملی جوانان به سازمان ملی جوانان تبدیل گردیده است. این سازمان موظف است برنامه‌ی جامع ملی ساماندهی امور جوانان کشور را با عنایت به جایگاه، نقش و مأموریت‌های اساسی دستگاه‌های اجرایی و غیردولتی مرتبط با امور جوانان، با توجه به نیازهای اساسی جوانان در حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، شغلی، علمی، تفریحی و تحصیلی تهیه و تدوین نماید. همچنین سازمان‌های غیردولتی جوانان را ساماندهی و حمایت نماید.

۳- اهداف اصلی سازمان ملی جوانان

همچنان که قبلاً اشاره شد طراحی برنامه‌ی جامع ساماندهی امور جوانان، حمایت از تشکل‌های غیردولتی، هماهنگ و همسو نمودن فعالیت‌های دستگاه‌های اجرایی در امور جوانان و انجام پروژه‌های مداخله‌ای و خدمات خاص در بخش نیازهای جوانان است.

۴- آیا سازمان در استان‌ها پایگاهی دارد؟

سازمان در سطح مراکز استان‌ها دارای ستاد شورای جوانان است که ریاست آن را استاندار محترم بر عهده دارد و در شهرستان‌ها در سطح فرمانداری، سرپرستی برای امور جوانان تعیین می‌کند. ضمن آنکه سازمان از طریق دستگاه‌های اجرایی بخشی از هدف‌ها و فعالیت‌های خود را تحقق می‌بخشد که همه‌ی آنها به عنوان بازوی توانمند سازمان برای دستیابی به مأموریت‌های اصلی و اساسی مصوب شورای عالی جوانان اقدام می‌نماید و سازمان بر

گزارشی که در ذیل خواهید خواند اقدامی ارزنده و ارزشمند است که به همت رئیس محترم جمهور در راه اعتلای رسیدگی به امور جوانان انجام گرفته است. این طرح که در مدت کوتاهی به لحاظ اهمیت و لزوم آن در قالب سازمان و تحت نظارت نهاد ریاست جمهوری در آمده است. در ابتدای راه پرمسئولیت خود می‌باشد. سازمان ملی جوانان این امید را به جامعه و جوانان خواهد داد که تحولی چشمگیر در روند امور مختلف زندگی جوانان، این آینده‌سازان کشور، صورت خواهد گرفت و امیدواریم به زودی شاهد این تحولات باشیم.

۱- لطفاً خودتان را معرفی کنید

ی‌دا... آزرمی مشاور سازمان و دبیر طرح ملی گردشگری جوانان هستم.

۲- سازمان ملی جوانان را معرفی کنید

در اواخر سال ۱۳۷۱ با تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی، شورای عالی جوانان تأسیس شد. این شورا فعالیت خود را با تدوین برنامه‌ی جامعی زیر عنوان منشور تربیتی نسل جوان آغاز می‌کرد. در راستای اجرای سیاست‌های مصوب شورا، دبیرخانه‌ی شورای عالی شکل گرفت به منظور رفع مشکلات در حوزه‌ی اجرا، نظارت و هماهنگی‌های ستادی، بر اساس پیشنهاد مشترک سازمان امور اداری و استخدامی کشور و دبیرخانه‌ی شورای عالی جوانان، مرکز ملی جوانان با تصویب رئیس محترم جمهور تأسیس گردید. مرکز ملی جوانان، جایگزین دبیرخانه‌ی شورای عالی پوده و در سطح مراکز استان‌ها دارای نمایندگی با عنوان

مقدمه:

آینده‌ی تمامی جوامع بشری در سراسر جهان به دست نسلی نیرومند و بویا ساخته و پرداخته می‌شود که آن را نسل جوان می‌نامیم. جوانان در هر کشوری سرمایه‌ای عظیم در راه رشد و توسعه‌ی آن کشور محسوب می‌شوند. به گونه‌ای که امروزه کارشناسان و برنامه‌ریزان برای اجرای طرح‌های عمرانی و اقتصادی، جوانان را از عوامل اصلی در دسترسی به اهداف برنامه‌های خود می‌دانند.

در کشور ما اگر چه به رشد و توسعه‌ی علمی جوانان توجه می‌شود و سطوح تحصیلی از مقدماتی تا عالی با همت و تلاش فراوان دست‌اندرکاران و به رغم بسیاری از کمبودها در حال اجرا و گسترش است. اما این، همه نیاز آموزشی و پرورشی جوانان نیست. به عنوان مثال اوقات فراغت جوانان که بخشی از دوران زندگی این گروه بزرگ اجتماعی در کشور ما را تشکیل می‌دهد. می‌تواند ایامی مفید باشد و یا دستخوش بسیاری از مسائل و مشکلات شود. ایامی که اگر توسط دولت و خانواده‌ها به آن توجه نشود بی‌تردید مورد توجه و بهره‌برداری شوم دشمنان قرار خواهد گرفت. چرا که جوانان به منزله‌ی اندوخته و امید آینده‌ی هر جامعه‌ای می‌باشد و روشن است که دشمنان همواره مترصد فنا کردن پس‌انداز و آینده‌ی ما باشند. پس رسیدگی به امور جوانان و به خصوص اوقات فراغت آنان نه تنها آینده‌ی روشنی را برای جامعه تصویر می‌کند بلکه نیرنگ دشمنان سیاه‌دل را نیز نقش بر آب می‌سازد. و این نشان از حساسیت توجه به این گروه بزرگ اجتماعی می‌باشد که آینده در گرو آن است.

عملکرد آنها نیز نظارت دارد.

۵- در بخش گردشگری جوانان چه اقدامی شده است؟

سازمان در سال جاری به منظور غنی‌سازی اوقات فراغت جوانان و آشناسازی آنان با جاذبه‌های فرهنگی، تاریخی، مذهبی و طبیعت زیبای ایران، طرح ملی گردشگری جوانان را به مورد اجرا گذاشته است. در این طرح ۵ دستگاه اعم از آموزش و پرورش، جهادسازندگی، جهاددانشگاهی، جمعیت هلال احمر و بسیج سپاه پاسداران برای اعزام گردشگران جوان، با سازمان همکاری می‌نمایند و مقرر شده است حدود ۲۵۰ هزار نفر گردشگر را از ۱۴ استان میهمان برای بازدید از ۱۴ استان میزبان طی مدت حداکثر ۵ روز برای هر دوره، اعزام نمایند. این تعداد غیر از افراد جوانی است که خود دبیرخانه‌ی شورای جوانان استان، اعزام می‌نماید که عمده‌ی آنها را گردشگری درون استانی تشکیل می‌دهد. یعنی اعزام گردشگران جوان از شهری به شهر دیگر، در داخل هر استان امیدواریم با اهتمام استانداران محترم و همکاری مراکز ایرانیگردی و بخش خصوصی، تا پایان سال جاری تعداد تحت پوشش این طرح را به یک میلیون نفر جوان در کشور برسانیم.

۶- آیا در برنامه‌های گردشگری کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی هم جایی دارد؟

آری، طبیعت‌گردی هم هست به طوری که برنامه‌های بازدید از مناطق حفاظت شده، پارک‌های ملی، پارک‌های جنگلی، مناطق جلگه‌ای، دریا و شهرک‌های کوهپایه‌ای نیز در برنامه وجود دارد. در کنار بازدید از میراث طبیعی سرزمین پهناور ایران، بازدید از موارث فرهنگی، تاریخی و مذهبی نیز منظور گردیده است. امید است در پایان بازدیدها، جوانان وطن، ایران اسلامی سرزمینی پربرکت و مردم متمدن و بی‌تظیر خود را بهتر بشناسند و آنها را قدر بدانند.

۷- آیا آماری از استقبال جوانان موجود است؟

به رغم آنکه مدت کوتاهی است آنونس تبلیغی را از طریق سیما آن هم در هفته‌ای ۳ یا ۴ بار پخش می‌کنیم، بدان جهت که حرکت جدیدی است، استقبال مردم بسیار چشمگیر است. تماس‌های تلفنی با این سازمان و مجریان طرح در روز فراوان است. از سوی دیگر دفاتر و مراکز ویژه‌ی ثبت‌نام هم از استقبال مردم گزارش داده‌اند. باید دانست که گردشگری آن هم در ایام فراغت جوانان به ویژه از آن جهت که رایگان است یا با یارانه انجام می‌شود قطعاً استقبال پرشوری خواهد شد.

۸- چه مشکلاتی وجود دارد و چه ارگان‌هایی باید در این خصوص همکاری نمایند؟

در اجرای هر طرح آزمایشی قطعاً در گام‌های اول مشکلات و موانعی پدید می‌آید. در این طرح موانعی به شرح زیر وجود دارد:

- ۱- گران بودن هزینه‌ی حمل و نقل
- ۲- گران بودن هزینه‌ی اسکان و تغذیه‌ی گردشگران
- ۳- پر بودن مراکز پذیرش، اردوگاهها و اماکن تفریحی در ایام تابستان
- ۴- جا نرفتنان فرهنگ گردشگری دسته‌جمعی در بین جوانان
- ۵- برخورد پیمانکاری برخی از دستگاه‌های اجرایی برای در اختیار گذاردن

امکانات و مراکز تفریحی خود. انتظار می‌رود، مراکز ایرانیگردی بنیاد مستضعفان، مراکز تفریحی سازمان ایرانیگردی، مناطق حفاظت شده در منابع طبیعی و محیط زیست بیش از دیگران ما را حمایت کنند. باید از سازمان میراث فرهنگی، هلال احمر، بسیج، جهاد سازندگی، جهاد دانشگاهی و معاونت پژوهشی آموزش و پرورش، به خاطر همکاری صمیمانه‌شان سپاس گزارم.

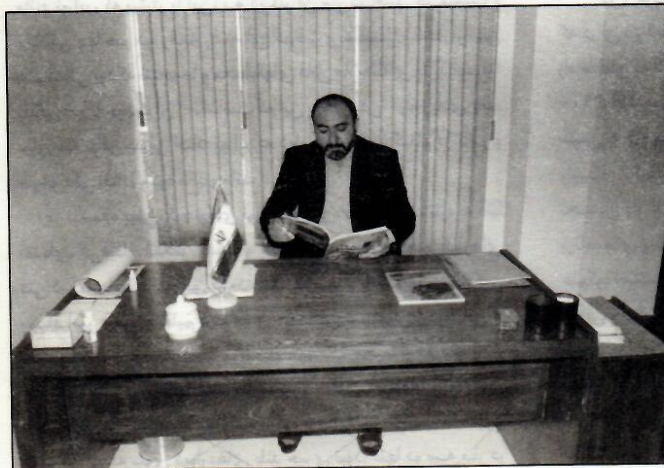
۹- برنامه‌هایی که برای آینده در نظر دارید چیست؟

مهمترین برنامه‌هایی که در دست اقدام است عبارتند از:

- ۱- ایجاد مراکزی به عنوان گردشگاه ملی جوانان
- ۲- تدارک تغذیه و جادرهای مسافرتی برای گردشگران
- ۳- ایجاد نمونه‌ی استاندارد و ارزان برای گردشگری جوانان
- ۴- تهیه‌ی طرح جامع اوقات فراغت جوانان

۱۰- چند سازمان و تشکل غیر دولتی با شما ارتباط دارند؟

حدود ۵۰۰ تشکل غیردولتی با سازمان ارتباط دارند. Δ



از نخستین‌ها در نیمسده پیش و در آنسوی و اینسوی

یخچالهای شمالی دماوند (تا ۱۳۲۸) و یکبار هم در علم‌چال و سنگهای شمال شرقی علم‌کوه (در ۲۸) از طناب بهره گرفته شده بود. اما به طور کلی کوهنوردی در ایران، داشت دوره شکوفایی و طلائییش را آغاز می‌کرد. گغام که در سال ۲۲ نخستین صعود به دماوندش را در آستین داشت، و یکبار هم برای دستیابی به جایزه‌ای که جهت صعودی دیگر به این کوه تعیین شده بود تلاش کرد، در سال ۲۹ (نیمسده پیش) با برادر و یاران دیگرش این برنامه‌ها را به اجرا در آورد:

- پس از دو سه صعود مقدماتی به چند قله زیر چهار هزار متر مانند کولک چال و یا پشت پنو، با نورایر، استپان مرادیان و محمود اجل و یکی دو نفر دیگر، توجال را با کوهنوردی جوانتر در خرداد ماه بالا رفت و شیبی را در قله گذرانید.

- تیر ماه که فرا رسید، با نورایر، استپان مرادیان، مارگار مارکاریان و فلیکس مناساکانیان بر قله کلون بستک ۴۲۰۰ متر پا نهادند.
- در برنامه‌ای دیگر، گغام و نورایر میناسیان قله‌های وراب ۴۲۰۰، برج خلنو ۴۳۲۵ و خلنو ۴۳۷۵ متر را با فلیکس و مارگار صعود کردند که گمان می‌رود نخستین صعودهای ایرانی باشند.

- در هفدهم تیر ماه، گغام و نورایر با استپان مرادیان دماوند را از راه گرده تخت فریدون صعود کردند. این صعود را که همین چند روز پیش از آن آگاهی یافتم، روشن نیست که نخستین صعود باشد. اشاره‌ای در دنبال این مطلب بدان داریم.

- در ۱ مرداد ماه برنامه‌ای با هدف و عنوان ۷ قله در ۷ روز اجرا شد که در آن نیز استپان مرادیان با برادران میناسیان شرکت داشت. آنان از راه طالقان به قله‌های زربینه کوه ۴۲۰۰، سیاه‌لیز ۳۹۷۵، تخت خرس ۳۹۰۰، آلاند سر ۴۱۰۰، لشگرک ۴۲۵۶ و گردونکوه ۴۴۰۲ صعود کردند. سپس به دره مرجکش پایین آمده و از آنجا به شاخک علم‌کوه ۴۷۹۰ رسیدند. آنگاه دو برادر به قله اصلی علم‌کوه ۴۸۵۰ نیز پا گذاشتند و برای نخستین بار تا برج بالهای یخچال شمال غربی نیز پیش رفتند. در برنامه‌های پیشتر، تصور ما بر این بود که شاخک بلندترین نقطه علم‌کوه است، اما گغام در این برنامه، یادداشتهای صعود کنندگان قبلی آلمانی و ایرانی را در جایی یافت، که روشن شد قله بلندتر آنجاست. اما صعود این بار گغام و برادرش را می‌توان نخستین پاگذاری به هر سه نقطه بلند علم‌کوه دانست.

- در شهریور ماه، گغام با ایساک گانزجیان به هر دو قله آزادکوه ۴۳۵۵ صعود داشتند که آنهم باید نخستین صعود باشد.



شادروان استپان مرادیان

پیگیریه‌های گامهای نخستین

او بود و برادرانش. با یکی همداستان، و این دو بر دیگری استوار: گغام، نورایر و کوه.

از حدود نیمسده پیش، برای گغام میناسیان، کوه نیز برادری بود مانند نورایر، که بیشتر با این، به دیدار آن می‌شتافتند. صمیمیت و یگانگی و با هر دو، رفته رفته اوج گرفت و شکوفنده شد. از این همبستگی بود که نتیجه‌ها و محصولات قابل ملاحظه‌ای پدید آمد. اما زندگی - و یا حوادث آن - نگذاشت که این با هم بودن، دوام زیادی یابد. میان سه برادر جدایی افتاد: نورایر به دیار دیگر رفت، گغام در تأثر و سرخوردگی افتاد، و کوه ماند و ماند.

در نیمسده پیش، کوهنوردی نوین در ایران، مانند کودک تازه به دنیا آمده‌ای، در فتنات تنگش دست و پایی تکان می‌داد، و هنوز کارهای فنی در کوه‌ها بمان به رونق نیامده بود. تمرینها و یادگیریهای نخستین وسیله امیر فیض و تعلیم دیدگانش همچون شادروان اردوخانی از یکسو، و بنده و دوستانی چون زنده‌یاد هوشنگ محیط از دگرسو، و نیز چند نفر دیگر، در سنگهای سربند شمیران و یا بر دیواره‌ها و توده‌های بزرگ سنگ در بند یخچال و اوسون (کوه توجال) اجر می‌شد، اما هنوز از گسترش آن به سوی دیواره‌های بلند خبری نبود. تنها دو سه بار در

- قلّه «نیزوا» را که بلندی آن حدود ۳۷۰۰ متر است (اما گغام در یک نقشه قدیمی انگلیسی، ارتفاع آن را بالاتر از علم‌کوه دیده بود!) به شوق رسیدن به دومین قلّه ایران، برادران میناسیان در دو روز آخر شهریور ماه زیر پا گذاشتند.

- قلّه شهیدان (جفته زرده) در زردکوه نیز در آبان ماه ۲۹ صعود شد. دو دسته از کوهنوردان تهران، در یک زمان در آنجا بودند: خانمها عصمت قاضی و خواهران کوهکن (فرخ و نصرت) با عزت شهیدا، گغام میناسیان، رحمت زندیه، سرکین و سکانیان، احمد مشروطه، یکی دو نفر دیگر و بنده. خانم قاضی با زندیه، شهیدا، و سکانیان و دو نفر دیگر توانستند خود را به این قلّه بلند و زیبایی ۴۲۵۰ متری برسانند و در نیمه شب به چادرمان باز گردند. ناسازگاری دستگاه گوارش، مرا از همگامی با دوستان مانع شد. متأسفانه!

چند نخستین، حتی برای بانوان

از سیلان روحنواز با دریاچه کم‌نظیرش، از سپند برخاسته از دشتی بهشت گونه، و از زردکوه گسترده و جالب و باشکوه بازگشته بودم و هدفهای نو و دست‌یکمی را در دیدگاه اندیشه داشتیم. در برنامه یکم زردکوه در سال ۲۹ که جنبه‌ای تشریفاتی داشت، صعود به قلّه‌ای در برنامه نبود، اما در رهگذار بازگشت، به دو غاری در نزدیکی دالانکوه و در کوه گری، سرکشیدیم که چیز چندانی برای گفتن و یا نوشتن نداشتند.

با حسرت بی‌تلاش بودن در زردکوه و بی‌دست‌آوردی بازگشتن، با خود می‌گفتم که اگر زندگی بدون حرکت باشد، به مرده‌ای ماند که هنوز نفس می‌کشد، و تحرک اگر بی‌هدف باشد، ناقص است. و اگر هم پیوسته یکنواخت و دنباله‌رو باشد، جذابیتش را از کف می‌دهد و از نگرش در افقهای گونه‌گون و نوگرایی در گام برداریها و رسیدن به دیدگاهها و پیروزیهای تازه باز می‌ماند.

دماوند کوه، این بلندی شاخص کشورمان، گویی تنها یک راه و یک در برای ورود به دوستاناران و کنجکاوانش نشان داده بود، آنهم از جنوب. از بالارویهای تاریخی و افسانه‌ای و مبهم که بگذریم، می‌بینیم که تقریباً همه راهجویان رسیدن به فراز دماوند - چه بیگانه و چه خودی - همین جهت رو به آفتاب را برگزیده بودند. تنها در سال ۱۳۱۵، به فرودی از قلّه به سمت حدود یخار و تیغه شرقی برمی‌خوریم و دو سال بعدش به نخستین صعود از شمال این کوه.

در سال ۲۶ کاظم گیلان پور همت کرد و با همراهانش علی‌اکبر عوضخانی و هوشنگ معتمدی برای نخستین بار به راه تازه‌ای در دماوند پا نهاد. آنها از تهران به دلارستاق رفتند، جایی که هم برای این سه نفر ناآشنا و گنگ و اسرارآمیز می‌نمود، و هم کوهنوردان ما برای اهالی روستاهای آنجا، غریبه و نامطمئن و غیرقابل پذیرش بودند! این دسته سه نفری از روستای ناندل به کرف و سپس به تخت فریدون رفتند و شبی را در آنجا گذرانیدند و روز بعد خود را به قلّه رسانید.

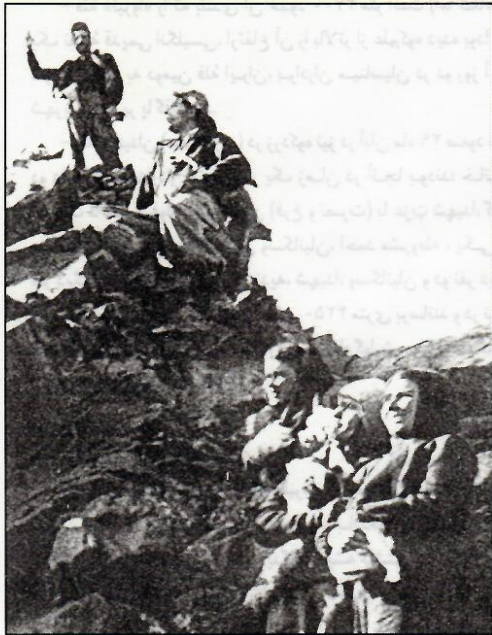
در سال ۲۸ که با دوستانی، گیلان پور را همگامی می‌کردیم، از رینه و آبگرم به سنگ نو، و سپس به منار و تخت فریدون بالا رفتیم و روز دیگر دماوند را به سوی شمال اریب رفتیم و آنگاه از سنگها و یخچالهای شمالی به قلّه پا گذاشتیم. در این برنامه بود که چشم‌انداز بسیار با ابهت و خیره‌کننده دره یخچالهای یخار، چنان مرا فریفته کردند که تصمیم گرفتم در سال ۲۹ راه تازه شمال شرقی را بگشایم و به دیگران بشناسانم و پس از آن، برنامه‌ای برای یخار تهیه کنم.

در هدف یکم (شمال شرقی دماوند در سال ۲۹)، بهترین خانمهای کوهنورد آن سالها (عصمت قاضی و خواهران کوهکن: فرخ و نصرت) و نیز دوستانم محمدعلی تفرشی و هوشنگ محیط را برگزیدم که با همه آنها برنامه‌های گوناگونی در کوهها انجام داده بودم.

روز پیش از حرکت از تهران، تفرشی از همراه شدن با ما عذر خواست. ما نه چادر داشتیم، نه کت پری و نه پوشاک و وسایل کافی و نه کفش کوهنوردی. شب یکم را در کنار چشمه سنگ نو و دومینش را در جوار تخته سنگهای آتشفشانی تخت فریدون گذراندیم. روز ۲۹/۶/۲۰ در یک هوای بدون ابر و توفان، با تماشای پرده دل‌انگیز یخار، از گرده کنار آن بالا رفتیم. کوه بزرگ، تنها و خلوت بود. نه از شمالش صدایی می‌آمد و نه از راهی که در پیش داشتیم. غرش یخار و غریو پرتاب سنگهایش، در سکوت دوردستها فرو شده بودند. آرام و یک نفس و بدون نیاز به خستگی در کردن، از پنج‌هزار متری هم گذشتیم. در چند



نیم سده پیش، در فراز قلّه دماوند، از چپ: نصرت کوهکن، فرخ کوهکن، عصمت قاضی.



علم‌کوه ۱۳۲۹ - از پایین: عصمت قاضی، نصرت کوهکن، فرخ کوهکن، محمدعلی تفرشی، هوشنگ محیط.

علم‌چال، در گودالی گذراندیم که پتوهای فرخ رحمدل و من، که دیر تر از دیگران آماده‌ی خوابیدن می‌شدیم، پیدا نشد و هر دو، آن شب را با چمباتمه زدن گذراندیم!

در آغاز حرکت به بالا که در تاریکی صورت گرفت، دشواری دید و شنوایی یکی از همراهان احتیاط و یاری بیشتری را طلب کرد، و در بالاترها، وزن سنگین بیش از نیروی همراه دیگرمان. اما در گذر از برجهای سیاه سنگ نیز، افتادن تکه سنگی از بالا، سربیموی بالکانی را رنگین کرد، که خوشبختانه مانع ادامه‌ی راه نشد.

به شاخک که رسیدیم و آرامش یافتیم، دو نفر با گیلان‌پور از سیاه‌سنگها فرود رفتند که وسیله‌های بر جای مانده در علم‌چال را به پایین ببرند. بازگشت بقیه از جنوب بود و راهبریشان با بنده.

در این برگشت بود که پیش خود برنامه‌ای برای صعودی در همانسال از راه خرم‌دشت و حصارچال طراحی کردم و اجرای آنرا گذاشتم برای پس از برنامه‌ی گفته شده‌ی دماوند.

علم‌کوه، حال و هوای آله‌های اروپا را دارد. جایی که تابستانش هم دگرگونی هوا دارد، چگونه می‌توان به پائین‌ترین اطمینان کاملی داشت؟ ... سال ۲۸ و صعود مهر ماه ما، تجربه‌ی خوبی در این مورد بود (نگاهی به مجله کوه ۱۶ - ص ۳۲).

گامی ورودی شمال به صحنه‌ی جام‌گونه‌ی فراز کوه بودیم که هوشنگ محیط، بی‌خبر، از ردیف ما بیرون شد و خواست تجربه‌ای در واپسین درخسندگیهای بام یخی و یخچال یخار داشته باشد. سریدن وی با کفشهای بدون میخ و عاجش، خوشبختانه چندان دور از ما نبود، در حالیکه او به روی شکم افتاده و پنجه‌های دست و ناخنهای انگشتانش را در پشت و فراز برجستگیهای کوچک یخی بند می‌کرد، از تکه سنگی که کنارم بود بالا جسته و با یاری گرفتن از یک گیره سنگی دیگر، دست چیم را به سوی او کشانیدم... رنگ چهره‌اش را کمی باخته بود، و زیر پاهایش، دو هزار متری فضا، آماده برای بلعیدن...!

آفتاب بعدازظهر آخر تابستان (۱۶/۲۰) در هوای آرام قله، از سرمای آزار دهنده‌ی آنجا می‌کاست. به جای ناگزیر به فرار بودن، به تماشای بیشتر طبیعت مسحور کننده و بهره بردن از دقیقه‌های ایستادن بر فراز بام ایران پرداختیم. آنچه‌تکه کمی «دیر کرد» در برنامه پیش آمد و در بازگشت از جبهه جنوبی، به تاریکی هوا برخوردیم و شب دیگری را در خواب و بیداری فضای باز و سرد کوهستان بلند گذراندیم، و طعم دیش تجربه دیگری را چشیدیم!

● اشاره: از آنجا که گیلان‌پور در گزارش خبری برای هر سه برنامه‌ی صعودش به دماوند در سالهای ۲۶ و ۲۷ و ۲۸ بر راه سمت شمال تأکید کرده است، من گمان می‌بردم که این برنامه‌ی در بالا آورده شده‌ی ما، نخستین صعود از شمال شرقی محسوب می‌شود. اما هفته پیش (تیر ماه ۷۹) از دوست گرامی «گغام میناسیان» نامه‌ای داشتم که در آن نوشته بود، او نیز در همان سال ۲۹ صعودی از این راه داشته است، و آنهم پیش از اجرای برنامه‌ی ما.

بدین ترتیب اگر ایشان در تاریخی که نوشته است اشتباهی نکرده باشد، نخستین صعود به وی و همراهانش تعلق می‌گیرد و صعود ما را باید دومین دانست، در حالیکه صعود دخترخانمهای نامبرده شده از این راه، برای نخستین بار در ایران بود.

علم‌کوه، تنها هشت‌بار

تازه بهار به تابستان ۲۹ گزاشته بود که بار دیگر در علم‌چال و سیاه‌سنگها و برفراز بودم. علم‌کوه حالت بهاری داشت، با هوای خنک‌تر و برفهای گسترده در جنوبش.

چند نفری از کوهنوردان نیرو و راستی که هوس بیمودن راه سال ۲۸ ما را داشتند، از گیلان‌پور یاری طلبیده بودند. من نیز برای بررسی بیشتر روی این کوه و یافتن راههای تازه‌ای برای آینده، همراه آنان شدم و با رضا اعتمادی، برادران محمد و حسن اعظمی، غلامحسین بالکانی، عبدالله رشتیان، فرخ رحمدل، فتح‌اله زندی، هاشم سعیدی به راه افتادیم.

در این برنامه هم چادری نداشتیم، اما حلقه طناب کتفی و دو سر تا کلنگ ساخت وطن همراهمان بودند. شب پیش از صعود را بر سینۀ

ناگزیر به ترک آنجا شدند، در حالیکه یک صعود یکمین بار تا یک ماهواره‌ای علم‌کوه را در چننه گذاشتند.

این یادآوری نیز بد نیست که تا سال ۲۹، علم‌کوه، این کوه با ویژگیهای شاخص و تازه شناخته شده‌ی ما، رویهم تنها هشت بار صعود شده بود؛ یکبار در پیش از جنگ جهانی دوم (دکتر مهرا = ۱۳۱۵)، یکبار نیز به هنگام آغاز آن جنگ (خلعت‌بری و همراهان = ۱۳۱۹)، و ۶ بار پس از آن جنگ (۱. خلعت‌بری و ... = ۱۳۲۴)، ۳ بار از سوی شمال به سیاه سنگ (۲۸ و ۲۹) و ۳ بار هم از جنوب (سال ۲۹).

از یک سده، تا ربع قرن

البته که یک چنین آگاهی جالب، می‌توانست و می‌تواند یک خبر بسیار بزرگ و بااهمیت در تاریخ کوهنوردی ما باشد، اگر هم سال صعود (بعداً تصحیح شده) آنرا بپذیریم و یا نپذیریم.

درباره‌ی صعود به دماوند - غیر ایرانی و چه ایرانی - خبرهایی ضد و نقیض در کتابها، نشریه‌ها و در گفتارها، خواننده و شنیده‌ایم.

از آنچه خارجیا نوشته‌اند، دیده‌ایم که برخی، صعودهای کسان دیگر را مردود شناخته‌اند، و در نوشته‌های خودمان، صعودهای کهن‌تر، حالت ناروشنی دارند و نمی‌توان به قله رسیدن آنها را که ادعا کرده‌اند، در بست بپذیرفت. در خبرهای نه چندان کهن، باز هم تردید لازم است، به ویژه از جهت پژوهش و تاریخ‌نویسی، نکته‌های محکمتر و بهتر قابل پذیرش باید داشت تا بر آنها صحه گذاشت.

تا پیش از مجله کوه ۱۷ که آقای فیروز اشراقی لطف کرده و عکسها و خبر مهمی را در آن منتشر کرده‌اند، آنچه می‌دانستیم و از پیشینیان به دست آورده بودیم، این بود که نخستین صعود قابل پذیرش ایرانیان به قله دماوند، مربوط به سال ۱۲۹۳ ش = ۱۹۱۴ م. می‌شد. در آن سال دکتر جردن که مدیر مدرسه آمریکایی در تهران بود با دسته‌ای از دانش‌آموزان خود، از سمت جنوبی به دماوند صعود کرد. همراهان این پیشتاز چه کسانی بودند، چند نفر بودند، چند ایرانی و احیاناً چند غیرایرانی در آن دسته شرکت داشتند؟ - بر ما نامعلوم است.

از نوشته روی عکس که در روی جلد مجله ۱۷ چاپ شد، تاریخ ۱۲۹۸ برای صعود شادروان دکتر اشراقی - پدر گرامی آقای فیروز اشراقی - خوانده می‌شود. یعنی پنج سال پس از صعود کتر جردن. اما با توضیحی که آقای داوود محمدی (پیروزمند زمستانی دماوند در گذشته) در مجله ۱۸ نوشته و آقای فیروز اشراقی نیز به آن پاسخ داده بودند، این تاریخ را یک اشتباه دانسته و به ۱۲۷۹ تبدیل کرده‌اند. حال چگونه بوده که تاریخ ۱۲۹۸ روی عکس نوشته شده (که معمولاً باید مربوط به همان زمان صعود باشد، و یا ...؟) و در گذران سالیان دراز که به یک قرن می‌رسیده، کسی متوجه آن نشده است، تا اندازه‌ای سبب شگفتی است! اما با باور داشت شرح آقای فیروز اشراقی، باید ایراز خوشحالی

پس از بازگشت از دماوند، نگذاشتیم فاصله‌اش با برنامه علم‌کوه زیاد بشود. چهار روز بد در کلاردشت بودیم. آفرین بر نیرو و آمادگی دخترخانمها. در این سفر، باز هم همان سه خانم کوهنورد، و نیز هوشنگ محیط، و این بار محمدعلی تفرشی را نیز همراه داشتیم. با دشواریهای آن زمان برای یافتن وسیله نقلیه، و آلودگی به خاکه ذغال کامیونهای حمل‌کننده آدمیان از تهران، به کلاردشت رفتیم و شبی میهمان زنده‌یاد حاجی‌خان حاتمی بودیم. شب پیش از صعود را در تنگ گلو، میان سنگها، سپری کردیم، باز هم بدون چادر و با همان پوشاک ساده دماوند کوه. ساعتی پس از نیمروز ۲۹/۶/۲۶ در کنار شاخک عکس گرفتیم. هوا کمی مه آلود و چند درجه زیر صفر بود، قروفرفر کلاغ ساه ساکن آنجا، در سکوت خفه قله، گم می‌شد.

در آن تابستان، دسته‌ای را که همراه دکتر محمدهادی شفیعیها از کلاردشت و حصارچال به علم‌کوه بالا رفت، باید نخستین صعود ایرانی از این راه دانست. اگر چه در سال ۱۳۱۵ نخستین صعود به طور کلی به علم‌کوه، توسط دکتر ابوتراب مهرا (در برنامه گروه آلمانیها و اتریشیها به سرپرستی دکتر هانس بوبک) صورت گرفت، اما راه آنها از دره مرجیکش بود.

- در سال ۱۳۱۹ (۶۰ سال پیش) نیز ارسلان خلعت‌بری و همراحتش (تقی آذمی، کاظم نادری، موسی نجم‌آبادی)، و در سال ۱۳۲۴ (۵۵ سال پیش) باز خلعت‌بری و یارانش که شاید برادران نجم‌آبادی (اسحق، ضیاء، موسی)، دکتر هدایت و کاظم‌نادری بودند، از راه روستاهای جویستان و پراچان (طالقانی) و از گردنه لشگرک به حصارچال آمده و از دره مرجیکش به قله اصلی صعود کردند.

اگر برای همراهان خلعت‌بری در سال ۲۴ نوشته «شاید»، به این سبب است که از این همراهان آگاهی نداریم، اما چون در همان تابستان، همین کسان با خلعت‌بری، تخت سلیمان را نیز آگاهی نداریم، اما چون در همان تابستان، همین کسان با خلعت‌بری، تخت سلیمان را نیز صعود کرده‌اند، حدس زده شود که ممکن است شرکت کنندگان در هر دو صعود، یکی باشند.

برنامه ما، گرچه دومین صعود از راه کلاردشت و خرم‌دشت و حصارچال بود، اما نخستین بار بود که سه نفر از بانوان ایران به این دومین کوه کشورمان بالا می‌رفتند.

در بالا به همت و نیرو و آمادگی این سه دختر خانم کوهنورد آفرین کوتاهی گفتیم، اما باید این آفرین را تشدید کرد، زیرا نه تنها در دو برنامه زردکوه این سال هم شرکت داشتند، بلکه پیش از اجرای دو برنامه دماوند و علم‌کوه، در دسته دیگری نیز همگام یاران باشگاه شرکت نفت بودند. هدف این دسته که سرپرستیش را عزت‌اله شهید، کوهنورد خوب آن سالها به عهده داشت، صعود به علم‌کوه بود. اما این کوهنوردان، پس از رسیدن به حصارچال، راهی را در پیش گرفتند که آنان را به قله مرجیکش ۴۵۸۰ متری رسانید! - و چون فرصت بیشتری نداشتند،



دکتر کمال جناب

عکس جلب کنیم که در تابستانهای آن سالها، صعود کنندگان به قله، اغلب بدنها برمی خوردند و یکبار نیز شادروان محمود اجل، که به توجال رفته بود، هوسی کرد که در آب برف کنار قله نزدیک به چهار هزار متری، آب تنی جالبی را به یادگار انجام دهد!

نیمسده پیش (۱۳۲۹) = ۴ برنامه در علم کوه، ۲ تا در دماوند، یکبار شهیدان، یکبار مرجیکش، و صعودهایی به چند قله در البرز مرکزی و ... ترازنامه پنجاه سال پیش را ترتیب دادند. ضمناً نانوخته نماند که در همانسال یکی از سه تن کوهنوردانی که قرار بود به مدرسه اسکی و کوهنوردی فرانسه در شامونی اعزام شوند، موفق به شکرت در دوره یکساله (زمستانی - تابستانی) آنجا گردید: کاظم گیلان پور.

● و اینک اشاره به چند صعود سالگردانه در اینسوی نیمسده پیش:

چهل سال پیش (۱۳۳۹) = برادران امیدوار (عبداله و عیسی)، در هنگام دنبال کردن برنامه جهانگردیشان، از افریقا که می گذشتند، قله بلند آن قاره را از یاد نبردند: کلیمانجارو - ۵۸۹۲ متر. در ایران نیز یک صعود نخستین به اجرا درآمد. دکتر محمدرضا آهوپی، دکتر عبدالکریم انواری، مرتضی رحیم پناه، عبدالواحد خنجی و عباس علیزاده توانستند کوه مشهور به چهار نام (غالیه، قالی، غلیان، دال بازی) که ۴۱۱۰ متر بلندی دارد در ۴/۱۳ صعود کنند. دو روز را برای رسیدن به کوه - از ارتا تا آخور - گذراندند، و سه روز را برای بازگشت تا الیگودرز.

اما در مسیر بازگشت، توانستند از کپاز یکی از سرچشمه های زیبای رودخانه کارون بگذرند، و نیز به دره تاریخی «دورک» راه یابند و آثار برجای مانده از یک غار مورد بهره گیری آدمیان در دوران کهن و نیز یک



۱۳۲۴ - برف و برکه آب کنار قله توجال - از راست: محمود اجل - ابراهیم صدری - محسن قره گزلو - نویسنده مطلب - جلال مفیدی - ... ؟ گیرنده عکس: مهندس اسد قاضی زاده.

بسیار بکنیم که پس از سالهای فراوان، به نخستین صعود ایرانی به بلندترین قله ایران آگاهی یافتیم. و اینک در سال ۲۹، یکمین سده آن را به گرمی گرمی می داریم و به خانواده محترم اشراقی نیز صمیمانه تبریک می گوئیم.

اگر بخواهیم به سالگردهای دیگر بدون خرده سال (منظور سالهایی است که به صفر و یا ۵ ختم نمی شوند) در آن سوی نیمسده پیش نظری بیفکنیم، در ابتدا از کنار ۶۵ سالی پیش می گذریم. در سال ۱۳۱۴ دو صعود به دماوند می بینیم. یکی به سرپرستی دکتر امیر بیرجندی، که در آن گروه، احمد ایزدیناه، حمید محمودپور (استادان متوفای ورزش) و چند تن دیگر از مربیان ورزش شرکت داشتند. صعود دیگر را خود ایزدیناه سرپرستی کرد و همراهش یک مربی ورزش به نام «گیای» بود و نیز یک نفر تبعه بلژیک.

از سالگردهای دیگر، باید به ۶۰ سال پیش و نخستین صعود گروهی ایرانی به علم کوه نظر افکند، که در بالاتر به آن اشاره شد.

سپس به ۵۵ سال پیش می رسیم با دو صعود: یکی تکرار صعود علم کوه در ۱۳۱۴، که آنرا هم در بالاتر مرور کردید. و دیگری صعودی به تخت سلیمان ۴۶۵۹ متر، که توسط دکتر کمال جناب (استاد و رئیس دانشکده علوم) و مهدی نیکخو (استاد ورزش) و «شاید» محمد علی پست، صورت گرفت. صعود این دسته، نه از راه کنونی کلاردشت و سرچال، بلکه از سمت آبگرم شلف و جبهه غربی کوه انجام شد. در اینکه کدامیک از این دو دسته (خلعت بری، و یا دکتر جناب) پیشنازتر بوده اند، تاریخ روز و ماه صعودهای آنان در سال ۱۳۲۴ در اختیارمان نیست.

چون از سال ۲۴ نوشته شد، یک عکس هم از صعود آن سال به قله توجال در اینجا می آوریم که در آن، دو دسته در آنجا یکدیگر را ملاقات کرده اند. باید دانست که صعود به این کوه در آن زمان، بی اهمیت نبود، و خود نیز تفریحی بود برای کوهنوردان تهرانی در راهیابی به کوههای بلندتر. بد نیست که نظر خوانندگان گرمی را به توده برف و برکه آب در

متری و با همان دشواریهای قبلی شدند و در هفت روز تلاش بر آن پیروز گردیدند. در زمستان نیز اخضری و یارانش از همدان، نخستین صعود زمستانی به کوه برفخانه کرمان را در دفتر یادبودشان به ثبت رسانیدند. البته خوانندگان گرامی می‌دانند که در میانه این صعودهای نوشته شده و نیز پس از یک چهارم سده پیش، تلاشهای فراوانی بر کوهها و قله‌های آنها توسط کوهنوردان عزیزمان صورت گرفته است، که بازتاب آنها، جا و مجال دیگری را می‌خواهد.

■ به راستی که زندگی بود و نبودها، بالا و پایین‌ها، صحنه‌ها و پیشامدهای جالب، شگفت‌آور، اندیشه برانگیز و اندوهناک فراوان دارد. بر خورد درون زندگی چنین بود که درست در همین هنگام که یادی از گذشته‌های کوهنوردی ایران و جمعی از کوهنوردان تاریخ‌آفرین آنرا دارم، و به ویژه در این نگاهی به نیمسده پیش، از کسیکه چند بار نامش را در برنامه‌های متفاوت به میان آوردم و در بالا مرور کردید. لازم آمد که یکبار دیگر در پایان این نیمسده و نوشتارش، از وی یاد کنم. آنهم برای واپسین بار!

درست در روزی که این یادداشتها به انتها رسیده بود و می‌رفت که پاکتویس و برای مجله فرستاده شود، با تأسف آگهی یافتیم که استپان مرادیان چشم بر جهان فرو بست.

انچه از او به یاد دارم، خوی نیک، صمیمیت در دوستی، صعودهای جالب در علم‌کوه، چهارهزارمتریهای البرز، و به ویژه در دماوند، و نیز کار و کار برای زندگی کردن بود.

استپان به کوهنوردی علاقه بسیار داشت و از کسانی بود که شور کوهنوردیش را با مطالعه درباره کوهها و کوهنوردی فرانسه «لامونتانی» - کوه - را مشترک بود و با آن در جهان کوهنوردی راه می‌پیمود. از یاد نمی‌برم که در سال ۳۰ با وی قرار گذاشتم که در سال بعد، دو نفری رهسپار دره یخار بشویم. اما پیشامد زندگی، روی این هدف خط قرمز کشید.

می‌دانم که دوستان و همگامان کوهنوردی او مانند خود من، و نیز سایر کوهنوردان، به خاطر درگذشتش متأثرند و یادش را در خاطرشان گرامی می‌دارند. به فرزندان برومند و خانواده گرامیش تسلیت می‌گوییم.



از راست: دکتر آهووی، دکتر انواری، مرتضی رحیم‌پناه، عبدالواحد خنجی، عباس علیزاده - در قله غالیه‌کوه.

قلعه مربوط به همان زمان را از نظر بگذرانند. بنا به بررسیهای دکتر آهووی، حدس زده می‌شد که در این دره، شهری به نام «آنزان» وجود داشته که مرکزیت مهمی برای قوم ایلامی (۳ تا ۵ هزار سال پیش از میلاد) محسوب می‌شده است. اما آیا از سوی اداره کل باستانشناسی به این مکان سری زده شده است؟

خبر تأیید نشده دیگری دارم که مربوط است به صعود کوه مون‌بلان توسط ناصر رستمی، جواد خوش‌بیکران و عباس نامه‌ای. دو نامه در این مورد فرستادم، اما بدون پاسخ ماند!

سی‌وینج‌سال پیش (۱۳۴۴) = در بهار همراه با هوایی سرد و توفانی، سه تن از کوهنوردان آزارات: در گرگوریان، میرزابگیان، نعلبندیان، هاروئونیان، توانستند از گرده تخت فریدون پا بر قله بگذارند.

در تابستان، برای نخستین بار دو نفر از سازمان دماوند تهران (جهانگیر امامی و بهمن ناصحی) نخستین گامها را در دره ژرف و ناشناس یخار گذاشتند. آنها پس از بررسی و عکسبرداری، از گرده تخت فریدون راهی قله شدند.

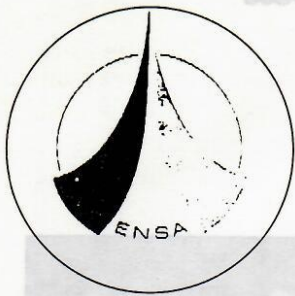
قله‌های سه گانه هرم داغ و نیز کسری داغ در کنار سیلان زیبا را کوهنوردان گروه ابرمرد تهران صعود کردند.

امین‌نیا، دکتر شبستری و مفیدی برای نخستین بار به سوی هیمالا یا رفتند و یک شش‌هزارمتری را به نامهای خود چسباندند. امیرعلایی و شیوری که در کنگره سالانه شامونی (فرانسه) شرکت داشتند، دو کوه سوزنی در نزدیکی مون‌بلان را صعود کردند. دسته‌ای از کوهنوردان سازمان دماوند تهران، از جبهه شرقی به دماوند بالا رفتند. در زمستان نیز یک دسته از گروه کوهنوردیهای زمستانه به سرپرستی ناصر حیدریور، نخستین صعود آزاد کوه (۴۳۵۵) را به ثمر رساندند. شهوندی و خسروشاهی، دیگر اعضای دسته بودند.

سی سال پیش (۱۳۴۹) = هومن آپرین برای نخستین بار از سنگ «خودکشی» در کالیفرنیا (امریکا) بدون بهره‌گیری از وسیله‌های فنی صعود کرد.

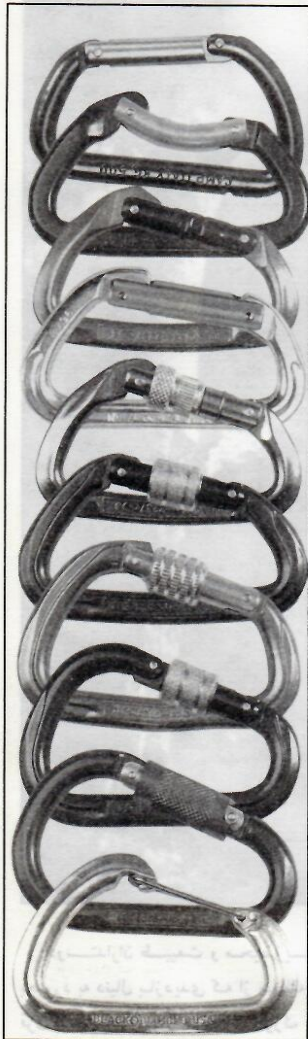
پنج تن از کوهنوردان جوان ما در یک صعود زمستانی در بلندیهای توجال گرفتار توفان و بهمن شدند و جان سپردند. یادشان گرامی است: برادران امینی، صفوی‌نیا، میرزایی، وهاپزاده.

بیست‌وینج‌سال پیش (۱۳۵۴) = نعمت‌اخضری و همراهمانش در برنامه صعود از دیواره کوه ترزجان ۴، بر یک سوزنی پنجاه متری که در کنار سره کوه بود نیز پیروز شدند. برای صعودی دست یکم به نام شهرستانشان (همدان) اخضری و اسمعیل زاده، در برنامه‌ای دیگر، راه فرانسویها در علم‌کوه را با یک شب‌مانی در دیواره صعود کردند. نخستین بانوی ایرانی در راه فرانسویها نیز در همین سال اعلام شد. وی فاطمه خوشند بود که در گروه صعود کنندگان دانشکده فنی تهران جای داشت. مومن آپرین و همراهش به آلاسکا رفتند. ابتدا از برج سنگی «تاتینا» با درجه دشواری ۷۱+ و ۸۴، در چهار روز صعود کردند. سپس روانه دیواره‌ای ۱۸۰۰



کارابین ایران دنا ۲۸۰۰

در آزمایشگاه ابزار فنی کوهنوردی و اسکی در شامونی فرانسه توسط معاون ایمنی UIAA صورت گرفت.
 با تشکر و قدردانی از دست‌اندرکاران نشریه‌ی کوه به خاطر رفتار منطقی و ارسال کارابین دنا به فرانسه.
 با سپاس و درود فراوان از آقای جین فرانک چارلت Jean Franck CHARLET معاون ایمنی UIAA به خاطر نحوه‌ی برخورد و آموزش انسانیت و کوهنوردی.



آزمایشات اتصالات کوهنوردی

منطبق بر:

استاندارد UIAA به شماره ۱۲۱

متطابق با استانداردهای ۱۲۲۷۵ NF.EN

نتایج	لازم بودن از نظر استانداردهای فوق	آزمایشات
نیروی اهرم گسختگی ۳۰ کیلو نیوتن	< ۲۰ کیلو نیوتن	فتار بر کارابین با دهانه بسته در محور اصلی تا نقطه شکست
نیروی اهرم گسختگی ۱۰/۹۰ کیلو نیوتن	< ۷ کیلو نیوتن	اعمال نیرو بر کارابین با دهانه باز
نیروی اهرم گسختگی ۱۰/۳۸ کیلو نیوتن	< ۷ کیلو نیوتن	اعمال نیرو بر کارابین در محور فرعی
قطر ۲۳ میلیمتر	قطر < ۱۵ میلیمتر	باز شدن دهانه
سرو ۷/۵ نیوتن	< ۵ نیوتن	نیروی اعمال شده برای باز شدن دهانه به مقدار ۳ میلیمتر
بدرفته شده		بازماندهای عمومی از نظر صاف بودن و حاشتها
بدرفته شده		هنگام باز شدن دهانه دو طناب ۱۱ میلیمتری به راحتی در کارابین انداخته شود

TESTS FOR CONNECTORS

Identification

According to UIAA standard 121

date: 07/10/2000

According to NF EN 12275

ref: IRAN DENA 28 KN

TESTS	REQUIREMENTS	RESULTS
Major axis with gate closed	> 20 KN	F rupt ≥ 30 KN
Major axis with gate opened	> 7 KN	F rupt = 1,090 KN
Minor axis	7 KN	F rupt = 1,038 KN
Gate opening	d > 15 mm	d = 23 mm
Force required to have 3 mm of opening gate	≥ 5 N	F = 7.5 N
General requirements: burrs, curvature,...		conform
Opening of the gate with two 11 mm Ø bars		conform

منطقه‌ی یامان داغی بجنورد

گستره آخرین یادگار جنگل‌های بلوط شرق ایران

عابدی^(۱)

- تاریخ اول مرداد ماه ۷۸ داشتند، دیدگاه‌های ذیل را در قالب قطعنامه‌ای اعلام داشته و ضمن تقدیر و تشکر از تمام نیروهای دولتی و مردمی که در راه حفظ و احیاء منابع تجدید شونده و حفاظت محیط‌زیست تلاش می‌کنند، خواستار دقت و توجه بیشتر درخصوص مفاد این قطعنامه از سوی مسئول محترم می‌باشند:
- ۱- باید باور داشته باشیم که بسیاری از این منابع به اصطلاح تجدید شونده، گنج‌ها و گنجینه‌های بی‌جاگزینی هستند که اگر از بین بروند عملاً برای آنها جانشینی نمی‌توان داشت. بنابراین استفاده از منابع طبیعی جنگل، مرتع، خاک و آب باید تحت حمایت قوانینی که منطبق بر واقعیات است باشد. نه فرضیات از پیش نوشته شده.
 - ۲- تنظیم ضوابط و شرایط واگذاری اراضی و جنگل‌های منابع طبیعی و دولتی باید براساس هماهنگی با مراجع محلی صورت گیرد.
 - ۳- تشدید مقررات و حمایت کیفری مربوط به حفظ ذخایر گیاهی و گونه‌های نادر گیاهی و جانوری.
 - ۴- انتقال دام از جنگل‌های کشور و جلوگیری فاطعانه از چرای بی‌رویه و نامتناسب با ظرفیت مراتع.
 - ۵- جلب مشارکت‌های مردمی به امر بهره‌برداری و توسعه‌ی منابع طبیعی.
 - ۶- توجه به لزوم تجمع جنگل‌نشینان پراکنده، در واحدهای اجتماعی خارج از جنگل.
 - ۷- توجه به خصوصیات اقلیمی زیست‌محیطی مناطق مختلف به لحاظ حفاظت خاک، آب‌خیزها و تثبیت شن‌زارها و جلوگیری از
- ۸- گسترش طرح‌هایی مبتنی بر اصول علمی مرتع‌داری و جنگلداری.
 - ۹- بازسازی منابع طبیعی بهره‌بردار شده و تجدید حفاظت انتظامی از منابع طبیعی و شناسایی مناطق مختلف منابع طبیعی که نیاز به حمایت جدی و اجرای طرح‌هایی نظیر قرق دام و احیاء مرتع و جنگل را دارند. از آن جمله در منطقه‌ی بجنورد می‌توان مناطق زیر را که هر کدام گنجینه‌ای در حال فنا شدن می‌باشند، نام برد:
 - کوه سالوک: با ویژگی‌های ممتاز پوشش گیاهی، خاربالیشها، آستاراگالوس که به دلیل تنوع و وسعت در ایران منحصر به فرد است.
 - کوه بهار: ذخیره‌گاه انواع سرو کوهی.
 - کوه بزداغی: جنگل‌های بسته و سرو کوهی.
 - کوه می‌سی‌نو: جنگل‌های سرو کوهی که از نظر مقایسه: ضلع شمالی که متعلق به ایران است با ضلع جنوبی که متعلق ترکمنستان می‌باشد، قابل مقایسه است.
 - کوه‌های چرگلان: روند تخریب بیش از حد جنگل‌های ارس
 - کوه قورخود: علیرغم اینکه منطقه حفاظت شده می‌باشد، چرای مفرط و خارج از ظرفیت، حیات پوشش گیاهی آن را به مخاطره انداخته است.
 - ۱۰- استفاده از نیروهای محلی مجاور جنگل به صورت شرکت‌های تعاونی در بخش فعالیت‌های جنگل.
 - ۱۱- توجه به نیازمندی‌های عشایر و ساکنان مجاور جنگل به ویژه تأمین سوخت مورد نیاز آنها.
 - ۱۲- وقوع سیلاب‌های عظیم در مناطق



دوستداران طبیعت و محیط‌زیست بجنورد به دنبال بازدیدی که از منطقه‌ی قرق شده‌ی جنگل‌های درکش و جوزک در



دوستانداران طبیعت بوده است و اسکان اقوام مختلف در طول تاریخ در این خطه نشان از شرایط ویژه زیست محیطی منطقه دارد.

پدیده‌ی تخریب منابع طبیعی تجدید شونده به علل گوناگون در طی سال‌های اخیر روند رو به افزایش داشته است که در پاره‌ای از مناطق به منظور حفظ و احیای گونه‌های گیاهی و جلوگیری از روند تخریب و فرسایش مراتع و خاک از سوی اداره‌ی منابع طبیعی و جهادسازندگی در قالب طرح‌های اصلاح مراتع با بررسی‌های لازم در پاره‌ای از منابع اقدام به انجام فرق چرای دام گردیده که با این عمل و با اجرای مدیریت صحیح در بهره‌برداری از مراتع، نوید حفظ مراتع و جنگل‌ها، سرای نسل‌های آینده داده می‌شود.

در حقیقت یکی از ارکان اساسی توسعه‌ی پایدار که همان حفظ بستر توسعه یعنی محیط زیست می‌باشد مورد توجه قرار می‌گیرد. خوشبختانه در منطقه‌ی جنگل‌های جوزک و در

فرهنگی کاذب مصرف و رفاه برداشته شود.

۱۴- با جامع‌نگری مبتنی بر توسعه‌ی پایدار و حفاظت و حمایت شدید منابع طبیعی، حاکمیت قانون و ممانعت از دست‌اندازی‌های بی‌منطق و ظالمانه بر آن و جذب مشارکت واقعی مردم در حمایت و توسعه از این منابع و تبدیل آن در باورها از یک کالا به یک ارزش است که می‌توان به پایداری و دوام این ثروت‌های خدادادی امیدوار بود.

و ختم کلام و جان کلام آنست که باید فرموده رهبر فرزانه انقلاب را نصب‌العین خویش قرار دهیم:

«فرهنگ منابع طبیعی باید به معارف عمومی تبدیل شود»

دوستانداران طبیعت شهرستان بجنورد

بجنورد

این شهرستان به داشتن مراتع عنی و برخور داری از طبیعت زیبا همواره مورد توجه

تقریباً جنگلی شمال، حاکی از این واقعیت تلخ است که سوء مدیریت، استفاده از ذخایر جنگلی که در قالب طرح‌های به اصطلاح جنگلداری صورت گرفته است و در حقیقت تشبه به ریشه طبیعت ما زده است و لزوم بازنگری در تمامی این طرح‌ها در اسرع وقت و توقف فعالیت‌های بهره‌برداری بی‌رویه از جنگل‌ها و نظارت دقیق بر انجام تعهدات قانونی کسانی که در سنالیان اخیر طرح‌های بهره‌برداری از جنگل‌ها را دانسته‌اند، ضروریست.

۱۳- برای پایداری منابع طبیعی باید اطمینان داشته باشیم که همگام با عریزانی که عاشقانه و صادقانه در عرصه کوه و دشت و بیابان گام برمی‌دارند و بذری می‌پاشند و نهالی می‌کارند، باید جاهای دیگری برای حفظ منابع طبیعی و ماندگاری آنها گام‌های اساسی تری مثل ایجاد اشتغال، کنترل جمعیت و ارتقاء بهره‌وری مبارزه با فقر و ایجاد دگرگونی در سبب‌های

کش شهرستان بجنورد که آخرین یادگار جنگل‌های پهن برگ بلوط در شرق ایران می‌باشد با توجه به اقلیم خاصی که دارد تا حدودی از گزند هجوم ماشین‌آلات کشاورزی در امان مانده است ولی چرای بی‌رویه آفت بزرگی برای از بین رفتن گونه‌های ارزشمند منطقه است که به همین منظور اعمال قرق چرای دام در منطقه از سه سال قبل آغاز گردیده است و امروزه شاهد احیای چشمگیر پوشش گیاهی منطقه هستیم که مسلماً با گسترش این برنامه، نقاط همجوار نیز که شرایط مشابه آن را دارند تحت پوشش قرق و حفاظت ویژه قرار خواهند گرفت.

با این عمل و مدیریت صحیح در سال‌های آینده امیدواریم ضمن احیای منابع طبیعی تجدید شونده شاهد بهره‌برداری مناسب برای دامداران منطقه باشیم.

بحث پیرامون آثار مفید این اقدام بسیار طولانی است با بازدید به عمل آمده که گزارش آن را در ذیل می‌خوانید برای تمام دوستداران طبیعت و کارشناسان امر اسباب حیرت و شگفتی به همراه داشت زیرا در مدت زمان کوتاه گسترش جنگل و احیای گونه‌های مختلف گیاهی مراتع مشجر این نوبت را به همگان می‌دهد که در آینده باز هم کوه‌های سر به فلک کشیده‌ی یامان داعی همچنان سبز و باطراوت و چون نگین درخشان بر تارک طبیعت زیبای منطقه خواهد درخشید و امکان اجرای طرح‌های عظیم صنعت گردشگری که حرف اول اقتصاد امروز را می‌زند به وجود خواهد آمد و این حقیقتی است که همگان به آن معترفند و لازم است که خسته نباشید بزرگی را به همه دست‌اندرکاران اجرای این طرح بگویم و صمیمانه دست آنها را بفشاریم و توسعه‌ی سبز این جهادگران را حمایت همه جانبه بنماییم زیرا مشارکت عمومی یکی از ارکان و اصول نیل به آرمان‌های توسعه‌ی پایداری است که امروز نصب‌العین همه‌ی جوامع مترقی می‌باشد.

گزارش همایش

باتوجه به زندگی ماشینی امروز و ازدیاد روز افزون جمعیت دنیا، منابع طبیعی به ویژه پوشش گیاهی، خصوصاً جنگل‌ها که ریه‌های طبیعی کره‌ی زمین می‌باشند، روز به روز ضعیف‌تر و خفیف‌تر می‌شوند و هوای پاک و آسمان آبی و مناظر سبز، جای خود را به هوای آلوده و آسمان خاکستری و منظره‌های عریان قهوه‌ای می‌دهند.

دوستداران طبیعت شهرستان بجنورد، به منظور تأیید و تقدیر از اقداماتی که در جهت حفظ، احیا و تجدید حیات انواع گونه‌های گیاهی در این شهرستان انجام گردیده و با انشالله خواهد شد ترتیب یک همایش علمی - ورزشی کوهنوردی به مدتی یک روز در منطقه‌ی قرق شده در کش، جوزک حدفاصل جنگل‌های رنده، محمد یکه، گولک تاکنگه‌ی زو بود، ترتیب داده که اهداف و گزارش این همایش به منظور ترویج فرهنگ حفاظت محیط‌زیست به نظر عموم می‌رسد.

طی مدت ۴ سال که از قرق منطقه مورد بازدید در قالب طرح و مدیریت منابع جنگلی جوزک و درکش می‌گذرد مشاهده می‌گردد که این اقدام خردمندانه طی مدتی اندک آثار نیکوی خود را نشان داده است و طبیعت در حال تخریب جای خود را به طبیعتی زنده داده است. پوشش گیاهی جوامع گیاهی تغییر یافته، کاملاً دوباره خود را بازیافته و کم‌کم درختچه‌ها نیز وضعیتی مناسب پیدا کرده‌اند و امید می‌رود طی سال‌های آینده، جنگل‌های بلوط نیز شادابی و طراوت خود را بازیابند.

جنگل‌های بلوط این منطقه از غنی‌ترین و زیباترین جنگل‌های بلوط استان پهناور خراسان می‌باشد. این جنگل‌ها، آخرین یادگار جنگل‌های بلوط شرق ایران می‌باشند که از طرف شرق عوامل متعددی حیات آنها را تهدید می‌کند اگر چنانچه تحت مراقبت ویژه قرار نگیرند دامنه‌ی نابودی آنها از شرق به غرب گسترش خواهد یافت و با شرایط اقلیمی فعلی

منطقه، احیای این جنگل‌ها و تجدید حیات این برافراشته‌های سبز قامت مقاوم، دیگر مقدور نخواهد بود.

دوستداران طبیعت با مشاهده‌ی این نیار (مراقبت ویژه) و ملاحظه‌ی اقدامات انجام شده، و اثرهای نکوی آن و احساس ضرورت سرای بقای این سرمایه‌ی ملی، برخود لازم دیدند تا ترتیب این همایش علمی - ورزشی کوهنوردی را بدهند تا از این منطقه‌ی احیا شده با حضور مسئولین و رهنمودهای کارشناسان و بیش‌کسوتان دوستدار طبیعت بازدیدی به عمل آید تا اینکه:

اولاً - از زحمات افراد و مسئولینی که در این راه زحمت کشیده‌اند قدردانی شود.

ثانیاً - گروه‌های مختلف و علاقه‌مندان به طبیعت عیناً اثرهای قرق را مشاهده نمایند و در حفظ مناطق قرق و دیگر مناطق محافظت شده، که جز ذخایر ملی و سرمایه‌ی ارزشمند کشورمان است، اهتمام ورزند.

ثالثاً - فرهنگ بهره‌وری از منابع طبیعی به‌ویژه مناطق تحت حفاظت را به دیگران آموزش دهند و خطراتی که بقای این مناطق را تهدید می‌کند (به‌ویژه آتش‌سوزی) را یادآور شوند، به منظور ارتقاء فرهنگ بهره‌وری صحیح از منابع طبیعی طی این همایش و کوهپیمایی در فرصت‌های مناسب از تجربیات و دانش کارشناسان در قالب توصیه و رهنمود، استفاده شد.

برنامه‌ی همایش علمی - ورزشی «یامان داعی گستره‌ی آخرین یادگار بلوط شرق ایران» روز جمعه ۷۸/۵/۱ ساعت ۴ صبح و با اجتماع کلیه شرکت‌کنندگان در میدان شهید بجنورد آغاز شد که به وسیله‌ی دو دستگاه اتوبوس و یک دستگاه مینی‌بوس به جوزک منتقل شدند. در تقاطع دره‌ی ناله‌ی اسبان و جاده‌ای که ابتدای راه بود، شرکت‌کنندگانی از آشنخانه، روستای قاضی، جوزک و درکش و همچنین دکتر بسکی از شهرستان گنبد حضور داشتند که تمام حاضرین (۱۶۲ نفر) که از مسئولین و علاقه‌مندان به طبیعت بودند و پس از خیرمقدم و توضیحات لازم توسط سرپرست



همایش درخصوص چگونگی اجرای همایش و اهداف آن، شرکت کنندگان به طرف چشمه‌ی گولک حرکت کردند.

در طول مسیر حرکت تا چشمه‌ی گولک که دو ساعت به طول انجامید، دکتر بسکی در مورد حفاظت از طبیعت و اثرات مثبت گیاه در زندگی انسان صحبت کردند. در محل چشمه گولک، گروه تدارکات برای شرکت‌کنندگان صبحانه آماده کرده بودند که بلافاصله پس از رسیدن به محل از آنها پذیرایی شد. چشمه گولک در قلب منطقه‌ی فرق شده‌ی موردنظر واقع است و چشم‌اندازی بسیار زیبا دارد.

پس از صرف صبحانه مهندس شادمهر معاونت محترم جهاد سازندگی بجنورد در مورد نحوه‌ی اجرای فرق منطقه و تأثیر فرق در احیای گیاهی توضیحاتی دادند.

پس از آن حرکت به سوی قله پامان داغی با حضور کلیه شرکت‌کنندگان آغاز گردید مسیر دره‌ی ناله اسنان تا گولک از نظر پوشش گیاهی به ترتیب مزارع آبی، مزارع دیم، استپ پای کوهی، استپ کوهی، درختچه و جنگل بلوط می‌باشد و از چشمه گولک پوشش ثوبتر می‌شود و شامل گونه‌های مختلف گیاهی و مراتع مشجر و همچنین در ارتفاعات استپ کوهی است.

شرکت‌کنندگان از جنگل‌های بهم فشرده‌ی بلوط عبور کردند و تا پای قله که صخره‌ای و عاری از جنگل است پیش رفتند و در این محل اجتماع کردند و دکتر انصاری از پیش‌کسوتان و دستداران طبیعت مطالب علمی درخصوص اهمیت منطقه و نقش احیای آن جهت استفاده نسل آینده سخنانی ایراد نمودند در ضمن برنامه مهندس جعفری رئیس اداره‌ی منابع طبیعی و مهندس شاکری مجری طرح احیای فرق منطقه، اطلاعات لازم را درخصوص نحوه‌ی اجرای طرح جنگل‌کاری و برنامه‌های آینده‌ی طرح مورد نظر در منطقه در اختیار شرکت‌کنندگان گذاشتند. آنگاه عابدی به عنوان مسئول برگزار کننده‌ی این همایش در طی مسیر درباره‌ی نقش کوهنوردان و گردشگران در حفاظت از طبیعت

برای حاضرین توضیحات لازم را دادند.

پس از صعود به قله، دکتر انصاری به موقعیت خاص جغرافیایی ارتفاعات پامان داغی اشاره نمودند و توضیح دادند که این ارتفاعات به صورت گلوگاهی، هوای مرطوب شمال را در دامن خود نگه می‌دارد و باعث نزول بیشتر بارندگی و پیدایش پوشش گیاهی در منطقه‌ی رویش و حفظ جنگل‌های شاه‌بلوط در ارتفاع پایین‌تر گردیده است.

شرکت‌کنندگان پس از بازگشت از قله به طرف دره‌ی کنگره‌زو که محل استراحت بود حرکت نمودند. ساعت ۲۵ بعدازظهر به سرچشمه‌ی کنگره‌زو رسیدند و پس از اقامه نماز و صرف چای و ناهار که توسط گروه تدارکات آماده گردیده بود، پذیرایی شدند و پس از استراحت ساعت ۵ بعدازظهر به طرف روستای درکش حرکت کردند.

ساعت ۷ بعدازظهر این مراسم در روستای درکش پس از طی ۶۵ ساعت کوهپیمایی، و با حضور گروه کثیری از اهالی درکش با سخنان صالحی معاونت محترم فرمانداری بجنورد در خصوص همیاری روستاییان منطقه با مأمورین در مراقبت بیشتر از این نعمت خدادادی که در

منطقه‌ی زندگی آنها قرار گرفته است، خاتمه یافت.

قدردانی

در پایان مراسم از طرف دستداران طبیعت، به منظور قدردانی از فرق بان منطقه «براسی» هدیه‌ای را که تهیه کرده بودند، توسط معاونت فرمانداری بجنورد به ایشان اهداء گردید.

پیشنهاد

باتوجه به وضعیت ویژه‌ی جغرافیایی که شهرستان بجنورد دارد و خداوند تبارک و تعالی از نظر طبیعی، تمام پدیده‌های مختلف اعم از تنوع آب هوایی، پستی و بلندی، چشمه‌ها و منابع آبی را بر این شهرستان ارزانی داشته است پیشنهاد می‌کنیم:

با ملاحظه‌ی تمام جوانب و مراعات حال دامداران و کشاورزان مناطق مساعد ولی در حال تخریب از جمله سالوک که دارای آب و هوای خاص (میکروکلیم) می‌باشند تحت مراقبت ویژه (فرق) قراردهند تا شکل طبیعی خود را بازیابند که در این صورت از منابع آن، هم دامدار و کشاورز و نیز عموم مردم، بهره‌مند خواهند شد. Δ

(۱) سرپرست همایش علمی - ورزشی کوهنوردی

جنگلهای طبیعی.
کوه کینو به ارتفاع ۳۵۱۳ متر در منطقه‌ی دره‌ی کاید مشرف به دریاچه‌ی کوهستانی تمی، کوههای سالن به ارتفاع ۲۶۵۰ متر، لنگرکوه به ارتفاع ۲۴۵۰ متر، کوه سگریون به ارتفاع ۱۶۵۰ متر در منطقه شهیون. کوههای کرناس به ارتفاع ۱۷۳۰ متر، کیماس به ارتفاع ۱۹۰۰ متر، کوه کینه‌زا، به ارتفاع ۲۹۲۰ متر در منطقه‌ی احمدفداله، کوههای هفت تنان به ارتفاع ۲۰۰۰ متر، دژ ممدلی خان به ارتفاع ۱۵۵۰ متر و کوه سه ترون به ارتفاع ۱۶۰۰ متر در منطقه‌ی سردشت. دیوارهای عظیم هفت تنان و لنگرکوه و دیوارهای قلعه شاداب و دژ ممدلی خان مناسب‌ترین محل برای دیواره‌نوردی و سنگ‌نوردی برای دیواره‌نوردان و صخره‌نوردان حرفه‌ای است که تاکنون ناشناخته مانده‌اند.

آبشار بسیار دیدنی، جالب و تماشایی شوی در ارتفاع ۸۵۰ متری از سطح دریا، با ارتفاع ۸۵ متر و عرض ۷۰ متر یکی از کم‌نظیرترین آبشارها در ایران و خاورمیانه می‌باشد. این آبشار در غربی‌ترین نقطه‌ی سالن کوه قرار دارد. یکی از خصوصیات این آبشار ارتباط آن با سفره‌ها آب زیرزمینی است.
دریاچه‌ی کوهستانی تمی به ابعاد ۲/۷×۲/۵ کیلومتر در ارتفاع ۲۱۵۰ متری از سطح دریا یکی دیگر از دیدنی‌ها و جاذبه‌های این شهرستان می‌باشد.

دریاچه‌ی سد دز به طول ۶۵ کیلومتر و عرض متوسط ۱۵ کیلومتر و عمق متوسط ۲۰۰ متر یکی از بزرگترین دریاچه‌های منطقه می‌باشد که برای انواع ورزش‌های آبی چون قایق‌رانی، اسکی آبی، غواصی و سایر ورزش‌های طبیعی بسیار مناسب می‌باشد. دریاچه‌ی سدعلی کله با طول ۱۵ کیلومتر و عرض متوسط ۳ کیلومتر و عمق متوسط ۳۰

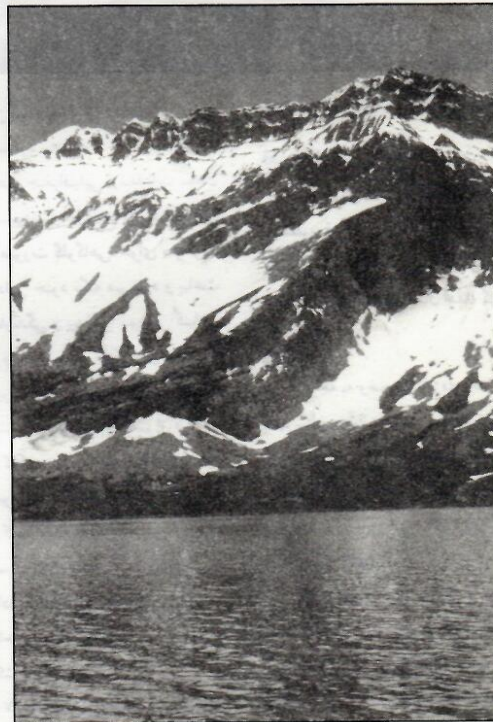
این شهرستان از سه قسمت جلگه‌ای، نیمه کوهستانی و کوهستانی تشکیل گردیده است. ارتفاع این شهرستان ۱۴۸ متر از سطح دریا می‌باشد.

مناطق نیمه کوهستانی این شهرستان عبارتند از: منطقه‌ی سردشت و شهیون و مناطق کوهستانی آن احمد فداله و در کاید می‌باشد. تنوع ساخاری این منطقه جاذبه‌های بسیار زیادی خلق کرده است. این جاذبه‌ها عبارتند از: کوهها، آبشارها، قلعه‌ها، دره‌ها، اشگفت‌ها، غارها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و

رشته کوه معظم زاگرس از شمال غربی تا جنوب شرقی به طول ۱۴۰۰ کیلومتر و عرض حدود ۱۰۰-۳۰۰ کیلومتر و مساحت حدود ۲۳۲/۰۰۰ کیلومتر مربع کشیده شده است. این رشته کوه دارای سه قسمت شمالی، جنوبی و مرکزی می‌باشد. قسمت مرکزی آن، استانهای خوزستان، چهارمحال و بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد را در برمی‌گیرد.

در قسمت خوزستان و در شمالی‌ترین منطقه‌ی آن شهرستان دزفول با طول و عرض جغرافیایی ۴۸ و ۲۴ درجه واقع شده است.

قله‌ی کینو و دریاچه‌ی تمی.



زاگرس مرکزی و جاذبه‌های آن

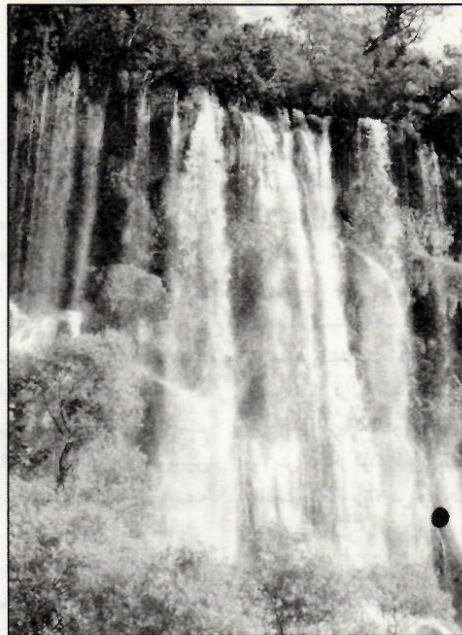
✽ لطفاً این چند اشتباه مربوط به مقاله رشته کوه سهند در مجله شماره ۱۹ را تصحیح بفرمایید:

ردیف ۱	سطر	اشتباه	صحیح
ردیف ۲	سطر ۹	شاه پوری	شاه پوردی
ردیف ۳	سطر ۳	قرقه گل	قرمز گل
ردیف ۴	سطر ۳	بشارقان	یارقان
ردیف ۴	سطر ۳	دستبرد	دستجرد
ردیف ۴	سطر ۷	نیگجه	ینگجه
ردیف ۴	سطر ۸	هولکان	هرگلان
ردیف ۵	سطر ۱۷	آقان	آتان
ردیف ۵	سطر ۱۹	دانش آقان	دانش آتان
ردیف ۵	سطر ۲۰	آتلو	آتلو
ردیف ۶	سطر ۱۷	سلطانی	سلطان
ردیف ۶	سطر ۲۵	نمرقران	نمرخزان
ردیف ۱	صفحه ۱۱ سطر ۳۴	چیچکیو	چیچکلو
ردیف ۲	سطر ۶	چیچکیو	چیچکلو
		—	—
		دردی	دردین
		انتسن	انتسن
		سکوت یلن	سکوت تین
		دانا داغ	دانا داغ
		آنی	آنی
		دون	دن

✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽ ✽

«اورست»

عنوان نشریه‌ای است که با یادبود صعود دلاوران ایرانی به قله‌ی اورست در قطع معمول مجله توسط فدراسیون کوهنوردی منتشر می‌شود. هر چند شماره ۱ مجله برای ما ارسال نشد، اما با ارسال چند نسخه از شماره ۲ به انتشار آن پی بردیم. مطالب این نشریه بیشتر به فعالیت‌های فدراسیون و مطالبی در مورد ارتفاعات هیمالیا است. کاری است ارزنده به خصوص در این برهه از زمان که امیدواریم شاهد انتشار مداوم آن باشیم. فصلنامه کوه



آبشار شوی در شمال غربی شهرستان دزفول

دیواره‌ای در ورودی بر یک ستون استوانه‌ای توخالی، غارهای محل زندگی اقوام گذشته، آب انبار و آسیابهای بادی از دیدنی‌های بی‌نظیر در منطقه می‌باشد تاکنون ارزش باستانی بودن آن مشخص نگردیده است و به دلیل غریب بودن آن جزء آثار فرهنگی محسوب نشده است. بنابراین، کارشناسان، این قلعه را به مراتب با ارزش‌تر از قلعه‌ی الموت قزوین می‌دانند این قلعه غیرقابل نفوذ می‌باشد و فقط از طریق همین مسیر یاد شده قابل ورود است.

قلعه‌ی دز، بر بام کوه دز ممدلی خان، با آثار باستانی آن از قبیل صفه‌هایی با آجر فرش‌های ۴۰×۴۰ سانتی متری یکی دیگر از دیدنی‌های منطقه می‌باشد. این قلعه نیز فقط یک باریکه راه بیشتر ندارد و جایگاه امنی برای ساکنان دره‌ی کاید و منطقه‌ی احمدفداله باتنوع آب و هوایی، فراوانی چشمه‌ها و رودخانه‌ها و کوهها، دژه‌ها و جنگلهای طبیعی، بهشتی پنهان در استان خوزستان می‌باشد. Δ

(۱) از گروه کوهنوردی سلاین - دزفول.

۲۰ متر برای انواع ورزش‌های آبی مناسب می‌باشد. دریاچه‌های کیود یا چال کیود یا سیاه چال‌ها در دامنه‌ی جنوبی سالن کوه یکی از شگفتی‌های منطقه می‌باشند که به نظر می‌رسد با توجه به بیضی شکل و قیفی بودن آن و قطر حدود ۱۴۰ متر و سایر مشخصات به احتمال قوی محل برخورد شهاب سنگ باشد.

غارهای کارستی (آهکی) منطقه‌ی سردشت، غار خف مار و غار بالای آبشار شوی از دیدنی‌های دیگر این منطقه می‌باشد.

دژه‌های طویل و عمیق نُو سبرون، کول خراسان، کول قره احمد و کول شیرین آب از جاذبه‌های دیگر این شهرستان می‌باشند. طول این دژه‌ها بالغ بر ۳۵ تا ۴۰ کیلومتر با دیواره‌های بسیار رفیع حدود ۲۵۰-۲۰۰ متر با انبوه درختان انگور، انجیر و انجیر وحشی، برگ‌های شاووشان، آبشارها و آب‌چکان‌ها جلوه‌ی بسیار زیبایی به این دژه‌ها داده است که چشم‌هربیننده‌ای را محو تماشای خود می‌سازد.

قلعه شاداب با ارتفاع بالای ۹۰۰ متر از سطح دریا با برج و باروها و محل دیدنیها، پل

فرا تر از ورزش

بابک شمشیری

طریق بازگشت را در پیش می‌گیرد، بازگشتی که از طبیعت آغاز شده، به خویشتن خویش می‌رسد و آنگاه در آخرین منزل یعنی توحید خاتمه می‌یابد. این سیر و سلوک تحقق نمی‌یابد مگر از طریق پیوند جویی. در ابتدا انسان به طبیعت رو آورده (بازگشت به طبیعت) و با آن پیوند برقرار می‌سازد. طبیعتی که خاستگاه و منشأ اصلی انسان است. در این مرحله، انسان، خود را جزئی از طبیعت می‌یابد. و در نتیجه‌ی این پیوند با بالایش خود از آلودگیها و ناخالصیها، همچون طبیعت صاف و بی‌آلایش می‌گردد. چنین انسانی نقابهای دروغین را از چهره‌ی خود کنار زده، سادگی طبیعی و نیز زیبایی باطن خود را با هم در آمیخته و به نمایش می‌گذارد.

در منزلگه بعدی سفر، کوهنورد مجدداً به میان جمع رفته و به دیگران می‌پیوندد. اما این بار خالصانه و بدون هیچ نقابی به سراغ دیگران می‌رود. در این منزلگه دو حالت بیش می‌آید یکی فرایند «جاذبه» و دیگر فرایند «دافعه». کوهنورد، دیگر برخوردار یکسان با همگان ندارد، بلکه برخی را جذب و بسیاری را از خود می‌رانند. مسلم است کسانی که جذب چنین فردی می‌شوند، خود بایستی خالص و بی‌رنگ و ریا باشند. هرگونه غل و غش موجب دفع می‌گردد. در این مرحله است که کوهنورد می‌تواند رابطه‌ای انسانی و واقعی را با دیگران برقرار نموده و احساسات پاک و بی‌آلایش خود را ابراز نماید. در برقراری رابطه با هموعان، دیگر تبعیض و تمایزی وجود ندارد. مبنای رابطه، القاب، عناوین و دیگر جلوه‌های مادی نیست. دیگر سیاه و سفید، شهری و روستایی، کاخ‌نشین و کوخ‌نشین، هم زبان و غبرزبان، معنا ندارد. در این حالت، چه بسا، پیوند و رابطه با افراد ساده و بسی‌آلایش روستایی و جادرنشین، بسیار لذت‌بخش‌تر می‌شود. در این جا، عنصر پیوند

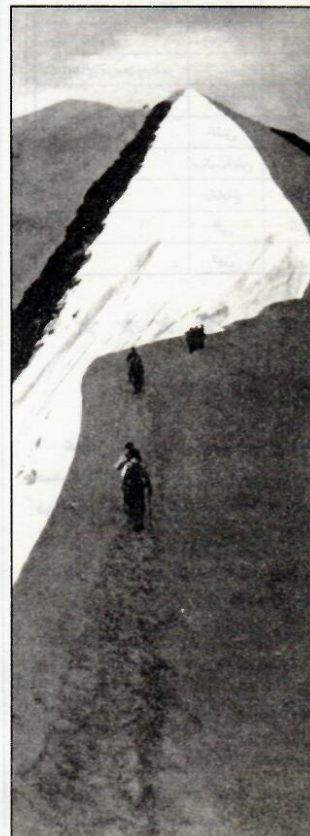
همواره با این سؤال مواجه بوده‌ایم که آیا کوهنوردی را صرفاً یک ورزش مثل سایر ورزشها بدانیم و یا تفاوتی بین آن و دیگر ورزشها قائل شویم.

در پاسخ به این سؤال باید گفت که نظرهای مختلفی وجود دارد برخی اصرار دارند که کوهنوردی را در ردیف سایر ورزشها قلمداد نمایند. در مقابل، عده‌ای دیگر معتقدند که کوهنوردی چیزی بیش از یک ورزش است. البته کسانی که کوهنوردی را فرا تر از یک ورزش می‌دانند، نظریه‌های متفاوتی در این زمینه اظهار می‌دارند. یکی از رایج‌ترین نظریه‌ها این است که کوهنوردی یک نوع ماجراجویی بوده و کوهنوردان معمولاً افرادی هستند پرشور و هیجان و خطر طلب و ...

وجود دیدگاههای گوناگون درباره‌ی کوهنوردی، تا حد زیادی از ماهیت پیچیده و چندگانه‌ی آن، سرچشمه می‌گیرد. از سوی دیگر ماهیت خود انسان نیز که در تعامل با کوهستان قرار می‌گیرد، پیچیده و چند بُعدی است. حال خود می‌توانید تصور کنید که چگونه تعامل دو ماهیت غامض و پیچیده (انسان و کوهستان)، منجر به بروز دیدگاههای گوناگون در زمینه‌ی کوهنوردی می‌شود.

پس از بیان این مقدمه‌ی کوتاه قصد آن دارم که با توجه به تجربیات ناچیز خود در زمینه‌ی کوهنوردی، مریبگری، تعامل و ارتباط با دیگر کوهنوردان، همچنین تجارب حرفه‌ای خویش (در قلمرو روانشناسی و تعلیم و تربیت)، دیدگاه خود را درباره‌ی این فرایند تشریح نمایم. بنا به دیدگاه نگارنده، در اندیشه‌ی حاکم بر کوهنوردی، دو مؤلفه‌ی عمده وجود دارد. این دو مؤلفه‌ی اصلی عبارتند از «بازگشت» و «پیوندجویی». در واقع کوهنوردی، فرایندی است که در خلال آن انسان آگاهانه و ناآگاهانه

کوهنوردی



دهنده‌ی انسانها چیزی نیست جز همان طبیعت، و هر چقدر انسانها از سرشتی طبیعی‌تر برخوردار باشند، بهتر یکدیگر را جذب می‌نمایند. به نظر نگارنده، در این مرحله است که می‌توان مصداق واقعی و حقیقی آیه‌ی شریفه‌ی «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ... أَنْفُكُمْ» را لمس نمود.

و اینک پس از طی دو منزلتگی قبلی یعنی پیوند جویی با طبیعت و دیگران، رفته‌رفته خودشناسی به کمال می‌گراید و نا‌حدهی پیش می‌رود که دیگر کوهنورد از خود به درآمده و به سمت نور آسمان و زمین یعنی خداوند، سفر را آغاز می‌کند و هرچه در این طریقت بیشتر گام می‌نهد، به توحید نزدیک‌تر می‌گردد. در این مرحله، کوهنورد دیگر برای خود به صورت مستقل معنایی قائل نیست بلکه معنای خود و حتی دیگر جلوه‌های جهان را در رابطه با خداوند درک می‌کند. و اینجاست که معرفت نفس به معرفت خداوند انجامیده و انسان با تمام وجود خویش به خدمت خداوند در می‌آید.

شاید بتوان با توجه به این دیدگاه تحلیلی، تصویر و درک روشنی از سبک و شیوه‌ی زندگی اکثر پیامبران و عارفان به دست آورد. همان‌گونه که همگان می‌دانیم بسیاری از پیامبران به ویژه پیامبر اسلام (ص) دوره‌ی اولیه‌ی زندگی خود را در کوهستان و در خلوت کوهستان به سیر برده‌اند.

در تاریخچه‌ی زندگی بسیاری از عارفان نیز به پیروی از پیامبران، پیوندجویی با طبیعت را می‌توان مشاهده نمود. در واقع مطابق با این دیدگاه، کوهنوردی وجه مشترکی با سیر و سلوک عرفانی دارد. چرا که هر دو حرکتی است که از خود آغاز شده و به سوی مبدأ هستی تداوم می‌یابد. از سوی دیگر، جنبه‌ی عملی از جمله دیگر مشترکات عرفان و کوهنوردی می‌باشد. اصولاً نمود روشن و واضح عمل در عرفان در سیر و سلوک خودنمایی می‌کند. در عرفان رسیدن به بینش و بصیرت بیش از آنچه که به بحث و عقل و منطق و نظریه پردازی متکی باشد به عمل و حرکت وابسته است، کوهنوردی نیز فرایندی کاملاً عملی بوده و خود یک حرکت

تلقی می‌شود. حرکتی که از یک مبدأ آغاز شده و به مقصدی منتهی می‌شود. از این رو می‌توان کوهنوردی را طریقی برای رسیدن به بصیرت به حساب آورد. البته خاطرنشان می‌گردد که این برداشت بدین معنا نیست که هر که قدم در کوه گذاشت و کوله‌ای بر پشت خود انداخت، طریق بصیرت را طی می‌نماید. طی طریق و گام نهادن در راه معرفت و بینش، مستلزم یک نوع خودآگاهی است. به این مفهوم که فرد با هوشیاری و با نیت خالصانه، قدم در این راه گذارد و یا لاف‌در طی مسیر، بتواند این آگاهی و هوشیاری را به دست آورد در غیر اینصورت احتمال گمراهی و بی‌راهه رفتن بسیار زیاد است. از سوی دیگر، کوهنوردی بنا به ماهیت عملی خود، علاوه بر سیر و سلوک عرفانی با تربیت نیز دارای وجوه اشتراک است. تربیت دارای ابعاد گوناگونی از جمله بدنی، عقلانی، اخلاقی و دینی است. وجه مشترک تربیت و کوهنوردی، صرفاً بُعد بدنی و جسمانی تربیت نمی‌باشد. بلکه ابعاد دیگر به ویژه بُعد اخلاقی و دینی نیز مطمح نظر هستند. بسیاری از دستورات عملی و احکامی که در شریعت آمده‌اند، به نوعی جنبه‌ی تربیتی داشته و پرورش دهنده‌ی ابعاد اخلاقی انسان می‌باشند. علاوه بر ادیان الهی، بسیاری از فیلسوفان و اندیشمندان نظیر افلاطون، ارسطو، کانت، روسو ... نیز در طول تاریخ، توصیف نسبتاً مشابهی از تربیت داشته و هدف تربیت را دستیابی به فضیلت اخلاقی قلمداد کرده‌اند. در این بین، روسو تا جایی پیش می‌رود که «طبیعت را استاد تربیت آدمی» به حساب آورده و معتقد می‌شود که تربیت اخلاقی، آموختن اخلاق نیست بلکه فراهم کردن زمینه‌ای است برای واقعیت پیدا کردن نیکی طبیعت انسان و بیدار شدن و به کار آمدن وجدان اخلاقی. از این رو بنا به دیدگاه روسو، تربیت کودک بایستی در آشتی با طبیعت و در شرایط کاملاً طبیعی (و نه در محیطهای مصنوعی) صورت گیرد. مسلماً هر کوهنوردی، در تجارب کوهنوردی خویش قناعت، ساده زیستی، پرهیز از نخوت،

کبر و غرور، صبر و تحمل و بسیاری دیگر از فضایل اخلاقی را درک و لمس می‌کند.

به خاطر وجود همین ویژگیها است که به زعم نگارنده، کوهنوردی یک عمل تربیتی به حساب می‌آید. اما نکته‌ای که باقی می‌ماند این است که این عمل تربیتی نبایستی تنها به محیط کوهستان و برنامه‌های کوهنوردی محدود و منحصر گردد بلکه بایستی رد پای خود را در تمامی ابعاد زندگی کوهنورد به جا گذارد. به عبارت دیگر، نتایج حاصل از تجارب کوهنوردی در مرحله‌ای بالاتر بایستی به یک فلسفه‌ی زندگی تبدیل شود. فلسفه‌ای که زیربنای اندیشه‌ها، رفتارها و تعاملات کوهنورد را تشکیل داده و به طور کلی زندگی کوهنورد بر پایه‌ی آن ساخته شده و جهت می‌یابد. Δ

فهرست منابع:

- ۱- شریعتمداری، علی (۱۳۷۶). تعلیم و تربیت اسلامی، تهران، انتشارات امیرکبیر
- ۲- نقیب زاده، عبدالحسین (۱۳۷۹). نگاهی به فلسفه آموزش و پرورش. تهران، انتشارات طهوری

قابل توجه کلیه مصرف کنندگان کفش کوهنوردی



۱. کوهنوردان عزیز بهترین و نازلترین کفش کوهنوردی را از کارگاه کفش گانندی خریداری کنید.
۲. همه نوع سفارشات کفش کوهنوردی پذیرفته می‌شود.
۳. توجه کنید از تولید به مصرف یا یکبار مراجعه به این مغازه مشتری دائمی ما خواهید شد.

خسایان ۱۵ خرداد فریبی کوی
درخسونگاه. روبه‌روی مسجد
حاجی رجبعلی
کفش کوهنوردی گانندی
تلفن ۸۸۰۲۷۵۲

صعود بر فراز قله‌ی دماوند

جلال رابوکی^(۱)



از سه جبهه

در یک روز؟!...

۱- مسیر صعود و فرود جنوبی ۲- مسیر فرود و صعود غربی.

مقدمه:

کرد. امسال برای رسیدن به یک آمادگی آرمانی از اواخر اسفندماه به اتفاق مرحوم مجید بنی‌هاشمی اقدام به صعودهای تمرینی بر فراز قله‌ی توجال داشتیم. ولی با از دست رفتن مجید بنی‌هاشمی شیرازه‌ی کار از هم پاشید و من در حالت روحی بدی قرار گرفتم. خوب بعد از مدتی وقفه دوباره این نوع صعودها به جریان افتاد تا جایی که من از نظر تعادل روحی تا اندازه‌ی زیادی توانستم بر اعصاب مسلط شوم. پس از این پرداختن به صعودهای فشرده، هر هفته از جبهه‌های مختلف مانند: جبهه‌ی وزمین جال با ۹ ساعت صعود و جبهه‌ی ملاخوران. ولی خوب این کافی نبود چون آمادگی روحی و روانی این ماجرا چیز دیگری است، می‌بایست که روزها فکر کنم و نکات ضعف و قوت آنرا ارزیابی کرده و چکیده‌ی آنرا در باور خود قبول کنم این برنامه افکارم را در روزهای آخر خیلی به خود مشغول کرده بود. بعضی از دوستانم که شنیده بودند که من می‌خواهم این صعود را اجرا کنم، به من می‌گفتند که خیلی مواظب باش کار خطرناکی است، بیاد می‌آورم بعد از مراسم یادبود مجید بنی‌هاشمی که در بارگاه جنوبی دماوند برگزار شد جلسه‌ای هم در این خصوص در خانه‌ی کوهنوردان تشکیل شد و درباره‌ی آن به بحث و گفتگو نشستیم، من راجع به کارهای نوین کوهنوردی توضیح دادم که مرزها را باید کنار زد و این روزی فرا خواهد رسید که در یک روز سه یا چهار بار جبهه‌های قله‌ی دماوند را صعود خواهند کرد و آن در همین دهه‌ی ۷۰ اتفاق خواهد افتاد، پس زدن مرزهای کهنه نیاز به فداکاری و جسارت است، این

سرانجام این صعود پس از یک سال با همه فعل و انفعالاتش با موفقیت به انجام رسید بعد از این خیلی‌ها به من می‌گفتند که گزارش آن را برای چاپ در روزنامه‌ها و مجلات آماده کن و بعضی‌ها پیشنهاد گزارش برنامه را در سیما مطرح کردند ولی من آن پیشنهادها را متناسب با کوهنوردی ندانستم، چرا که فصلنامه‌ی کوه بهترین بلندگو (رسانه) برای کوهنوردان است.

صعود سه بار به قله‌ی دماوند در یک روز، پیامد دهها بار صعود سرعتی به قله‌ی کوه دماوند است. می‌گویند در کوهنوردی غیرممکن وجود ندارد این انسان است که خود را به مخاطره می‌اندازد و عوامل ناشناخته‌ی درونی خود را به تصویر می‌کشد که راه‌آورد آن افزایش دانش بشر است. در آخر می‌خواهم بگویم که توانایی‌های بشر هیچگونه محدودیتی ندارد و صعود شش هزار متر ارتفاع در یک روز مبین این واقعیت است. با طرح این نوع صعودها در سه سال پیش با ابراهیم شیخی به تبادل نظر پرداختیم و همان سال در اواسط فصل تابستان، دماوند را از دو جبهه‌ی جنوبی و غربی صعود کردیم اجرای این طرح مرا بر آن داشت که در تلاش باشم که جبهه‌ی سوم را هم صعود کنم، بنابراین، سال گذشته صعودهای دو جبهه‌ای هم داشتیم که حاصل آن ۱۵ صعود سرعتی به قله دماوند بود که شاخص‌ترین آن صعود زمستانی یک روزه از تهران به قله‌ی دماوند بود که آقایان ناصر جنانی و عبدالله ناهید هم در آن شرکت داشتند که حدود ۱۲ صعود سرعتی را عبدالله ناهید با من همراهی

اشتباه است که فکر کنیم ما جلوتر از زمان خود هستیم، بلکه می‌شود گفت که با دانش این کار، توانسته‌ایم زودتر از دیگران، سبک نوبنی را در کوهنوردی ایران رقم بزنیم. به نظر می‌رسد که موفقیت صعود سه جبهه‌ی قله‌ی دماوند به چند عامل بستگی داشته است اول توانایی‌های روانی - دوم آمادگی جسمانی بالا و سوم وضعیت هوایی مناسب. هر سه اینها در این صعود کمک یکدیگر بودند من در این تصور هستم که بهترین و سبک‌بال‌ترین صعودهای سرعتی در یک روز در زمان ۲۰/۳۰ دقیقه به قله‌ی دماوند شکل گرفته است. می‌توان گفت که تنها نکته‌ی تهدید کننده‌ی این برنامه کم‌خوابی و بد خوابی شب قبل بود؛ ولی این به تنهایی نمی‌توانست عامل بازدارنده باشد.

صعود شش هزار متر در یک روز

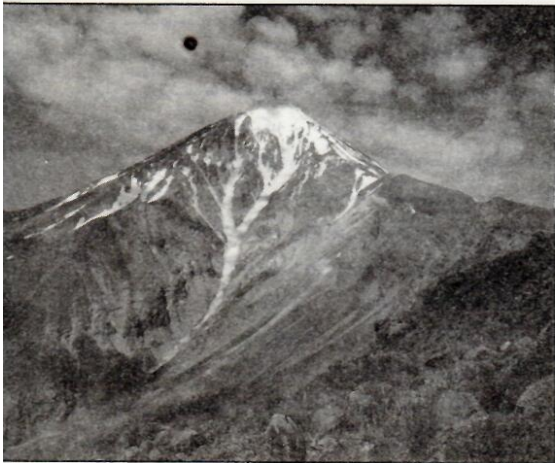
در سحرگاه روز پنجشنبه ساعت ۲/۵ صبح روز هفدهم تیر ماه از محل پایین دست گوسفندسرا و در زیر نور مهتاب به سوی بارگاه سوم حرکت می‌کنیم. این بار همسفر من اسدالله خانلری است که می‌خواهد بخت خود را در صعود دو جبهه آزمایش کند. در گوسفندسرا همه در خواب هستند، در ساعت ۶ صبح به بارگاه سوم می‌رسیم، در آنجا جنب و جوش زیادی به چشم می‌خورد، عده‌ی زیادی در بیرون پناهگاه چادر زده بودند و جمعیتی هم در لابلای سنگ‌ها و سنگچین‌ها شب را به صبح رسانده بودند در داخل پناهگاه که اصلاً جای سوزن انداختن نبود؛ تازه این غیر از کاروان‌هایی بود که شب به سوی قله حرکت کرده بودند اکثر فریب به اتفاتی این راهیان کوه را، شهرستانی‌ها تشکیل می‌دادند و می‌توان گفت که سهم کوهنوردان شمال از همه بیشتر است.

در اینجا به یک نکته‌ی ظریفی برمی‌خوریم که اگر در همین فصل صعود، یعنی تابستان هوا خراب شود و موقعیت آن تغییر کند آیا می‌شود در بیرون از پناهگاه بسر برد؟ من تصور نمی‌کنم. این دماوند چند سالی است که روی خوش به کوهنوردان نشان داده است. اینجا باز ضرورت داشتن یک پناهگاه آبرومند بیش از پیش احساس می‌شود. آیا باز مثل گذشته‌ها باید به انتظار همت والای کوهنوردان نشست؟ امروزه تصورات شیرین گذشته رؤیایی بیش نیست. ساختن پناهگاه در ارتفاع، هزینه‌ای گزاف دارد و این جز با حمایت سازمان‌ها و نهادهای وابسته امکان‌پذیر نخواهد بود، به هر تقدیر در ساعت ۶/۱۵ دقیقه پس از ۱۵ دقیقه استراحت به سوی قله‌ی جنوبی حرکت می‌کنیم؛ هوا خوب و برای صعود بسیار مناسب است. به زودی آبشار یخی را پشت سر می‌گذاریم و بعد از آن از برج تپه گوگردی هم عبور می‌کنیم و رأس ساعت ۹ صبح به قله می‌رسیم. این صعود، زمانی برابر با ۲ ساعت و ۴۵ دقیقه از پناهگاه جنوبی میسر می‌شود. من با کمی استراحت به طرف غرب سرازیر می‌شوم در اینجا خانلری که کمی دیرتر از من به قله رسیده بود با اندکی تأخیر مرا تعقیب می‌کند. مسیر فرود شن اسکی غربی یخ زده بود و جلوی سرعت را می‌گرفت. در فرود دوم مسیر شن اسکی‌ها خیلی بهتر شده و من خیلی سریع به پناهگاه غربی رسیدم. مدت نیم ساعت استراحت کردم و

بعد از آن به سوی قله در جبهه‌ی دوم حرکت کردم. در حدود یک ساعت بعد در بین راه خانلری را دیدم که پایین می‌آمد. با هم کمی خوش و بش کردیم، او گفت که بعد از کمی استراحت در پناهگاه غربی به طرف قله ادامه‌ی صعود خود داد من به او تأکید کردم ممکن است که ملاقات بعدی ما در گوسفندسرای جبهه‌ی جنوبی باشد. در کمی بالاتر تعداد زیادی کوهنورد شهرستانی به فاصله‌ی زیادی از یکدیگر در حال صعود بودند. در بازگشت از قله من آنها را در بین راه دیده بودم ولی تا حالا این گروه هنوز به قله نرسیده بودند. پس از گذشتن از آنها و عبور از شکاف غربی البرز مجدداً روی قله با می‌گذاریم. در اینجا تعداد انبوهی کوهنورد دیده می‌شود بعضی‌ها در دهانه‌ی آتشفشانی پرچم‌های یادبود را برای عکس گرفتن آماده می‌کردند دو حوضچه‌ی آب بر روی قله نظرها را به خود جلب می‌کرد، یکی در دهانه‌ی آتشفشانی و دیگری در حوضچه‌ی گوگردی شمالی که آب این یکی ترش مزه بود.

در اینجا جبهه‌ی شمال شرقی را برای فرود انتخاب می‌کنیم پس بدون توقف از بام برفی سرازیر می‌شویم. هوا کمی سرد شده، به زودی از سوزنی‌های یخی خارج می‌شویم. در زیر صخره‌های سیاه که مشرف به دره‌ی بخار است می‌ایستیم و نظاره‌گر زیبایی سحرانگیز یخار می‌شویم. قسمت‌های بالایی این دره آنقدر وسوسه‌انگیز است که انسان را در رؤیا و تخیلات خود غوطه‌ور می‌سازد.

مسیر فرود را تا انتهای صخره‌ها ادامه می‌دهیم در آنجا دو کوهنورد را ملاقات می‌کنیم که قصد دارند شب را روی قله چادر بزنند به آنها می‌گویم که من مجدداً به سوی قله باز خواهم گشت و شما را بین راه قله دوباره خواهم دید البته آنها تعجب می‌کنند و با تمسخر از من دور می‌شوند.



مسیر صعود و فرود شمال شرقی.

طبیعت و تاریخ باشکوه ایران

«همیشه زنده است»

ویتامین سرای کوهستان توجال عرضه کننده
بهترین آبمیوه‌های چهار فصل ایران مقدم شما
ورزشکاران و دیگر عزیزان را خوش آمد می‌گوید.

با مدیریت برادران سیفی

آدرس: تجریش - ابتدای خیابان شریعتی
روبروی داروخانه طالقانی

تلفن: ۰۹۱۱-۲۲۴۹۴۵۲ - ۲۷۱۹۲۹۳

☆☆☆☆☆☆☆☆

تسلیت و همدردی

همنوردگرمی جناب آقای احمد کوقان
ما را در غم خود شریک بدانید.

بهزاد ترکاشوند - بهروز نیک‌فطرت - رضا شیشه‌چی

☆☆☆☆☆☆☆☆

آزستانم اوروانو تیره میده

روان درگذشتگان را می‌ستاییم

با نهایت تأثر درگذشت نابینگام همنورد و همکیش
گرامیبیان، روانشاد رستم فرهادیان یزدی را به خانواده
آن بهشتی روان، جامعه کوهنوردی و زرتشتیان تسلیت
گفته و از درگاه اهورامزدا برای خانواده ایشان شکیبایی
خواستاریم.

گروه کوهنوردی فرّوهر

در ساعت ۴/۳۰ دقیقه بعد از ظهر به پناهگاه تخت فریدون می‌رویم،
چندکوهنورد هم در آنجا بودند که از من با جای آویشن پذیرایی کردند، پس از
نیم ساعت استراحت رأس ساعت ۵ بعد از ظهر پناهگاه را به طرف قله
ترک می‌کنم. کوشش داشتیم که در صعود جبهه‌ی آخر، ملایم حرکت کنیم. در
این تصور بودم که جریان صعود سوم چه عکس‌العملی روی بدنم خواهیم
گذاشت با توجه به اینکه هنوز ملاحظات پزشکی در این زمینه صورت نگرفته
بود. اول خیلی احتیاط می‌کردم؛ بعد رفته رفته احساس کردم که وضعیت
روخی و جسمی من دارد حالت عادی خود را پیدا می‌کند البته در بین راه قله،
موضوعات مبهم و ناخوشایند در اندیشه داشتیم ولی من از همه‌ی آنها چشم
پوشیدم و ناگهان در صخره‌ی بام برفی نوعی بلندپروازی را در خود احساس
کردم. بعد از آن نیرو و قدرت مضاعفی در چهره‌ی من نقش بست.

روی بام برفی با آن دو کوهنورد که قبلاً در فرود دیده بودم برخورد کردم با
جاق سلامتی از آنها جدا شدم و برای آنها آرزوی موفقیت کردم. چون هوا
سرد شده و رو به تاریکی می‌رفت آن دو ترجیح داده بودند که در همان نقطه
جادر بزنند.

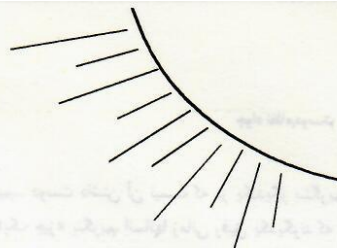
در سوزنی‌های بام برفی آخرین گام‌ها را به طرف قله برمی‌داشتیم شب فرا
می‌رسید و من از باقی‌مانده‌ی آخرین روشنایی‌ها که در پهنه‌ی آسمان به
رنگ ارغوانی درآمده بود سود جستیم و خود را به قله رساندم. ساعت ۸/۳۰
شب هفدهم تیرماه ۷۸، سوسوی آتش گون چوپانان از فراز دره‌های دور دست
به چشم می‌خورد در اینجا ظاهراً به نظر می‌رسید که حیات از قله‌ی کوه
دماوند رخت برسته است.

بدین ترتیب در مسیر فرود جبهه‌ی جنوبی قرار می‌گیریم و به طرف
پناهگاه بارگاه سوم سرازیر می‌شویم. تاریکی مطلق بر این کوه سایه انداخته
ولی این مانع از فرود بسیار سریع من نمی‌شود وقتی به انتهای شن اسکی‌ها
می‌روم فقط ۴۵ دقیقه زمان صرف فرود شده بود بعد از آن خیلی زود در
میان سنگ‌ها مسیر را گم می‌کنم و بالاخره سرانجام پس از ۳۰ دقیقه به
پناهگاه دسترسی پیدا می‌کنم. در اینجا کوهنوردان و کوه‌روهای زیادی از
تهران و شهرستان‌ها اجتماع کرده بودند که سهم شهرستانی‌ها خیلی بیشتر
است. خوب معلوم است که در تاریکی و در این نقطه کسی کسی را
نمی‌شناسد. بسیاری از کوهنوردان در بیرون پناهگاه اطراق کرده بودند. نور
جراغ‌قوه‌ها در همه جا به چشم می‌خورد. محل کوچکی روی سکوی پناهگاه
برای استراحت پیدا کردم. در همان تاریکی به انتظار بیرون آمدن ماه نشستیم،
ولی گویا انتظار بی‌فایده بود و ماه هرگز در نیامد. در ساعت ۱۰ و ۱۵ دقیقه
بارگاه سوم را ترک می‌کنیم و سرازیر می‌شویم. نیم ساعت بعد سرانجام مهتاب
تمام پهنه‌ی کوه را در بر می‌گیرد و مسیر را کاملاً مشخص می‌کند رأس
ساعت ۱۲ شب به محل گوسفندسرا باز می‌گردم. خانلری در آنجا انتظار مرا
می‌کنید. زمان اجرای این برنامه کلاً ۲۰ ساعت و ۳۰ دقیقه از گوسفندسرا
بود. Δ

(۱) تقدیم به شادروان مجید بنی‌هاشمی

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی

زیر نظر عباس زمانی



سکوت دریاچه‌ی (تار)^۱

از من ای «تار» به تو باد درود!
که نه بناوخت مرا ساز و سرود
تو و امواج خموشت آرام
سر به جیب خود و فارغ ز همه بود و نبود
وه... چه خوش گوشه‌گرفتی از دهر
تا نگریدی تو، چو من پست و خمود
من سراپا جو غرورت شده‌ام تار ای «تار»!
دگرم هیچ نبینی تو به جز تاری و بود
جای آن است که بر ساحل تو برکوبم
ناگه این شیشه‌ی هستی و زدل آرم دود
ع. زمانی

۱- «تار» دریاچه‌ی کوچکی است میان کوه دساوند.
زیر پای قلعه‌ی زرینه‌کوه که آبی گوارا دارد و سکوتش
نیز بسی خیال‌انگیز است در کنارش دریاچه‌ی
دیگری است به نام «مُج» که آبس تار و غیرقابل
شرب.

انسان‌ها چه‌اند؟

بگذار باد آتشین صحرا از فراز شنها
رد پای مرا بسترد و به سوی من آید
تا هرگز انسان، پناهگاه مرا باز نیابد
انسانها چه‌اند؟ دیوهایی صورتک برنهاده
که چنگال‌های پنهان و اثیاب درنده دارند
سپدار و نشخوار کننده‌اند و زبانشان
شمشیری است به زهر آب داده
انسانها چه‌اند؟ گله‌ای روباه
لو دهنده، فراموشکار، جاودانه خودپرست
خون‌ریز درندگان کودکان را نیز برمی‌درند

انگیزه‌ی شادی‌شان، سقوط دیگران است.
جلادان - جلادان؟
به هنگام تهی‌دستی دکه‌داران چابلوسی‌اند
به هنگام سرگردانی خیانتکاران بزدل‌اند
و چون ثروت اندوختند، شیطان صفتانی پلید از
آب در می‌آیند
قدرناشناس، ناسپاس، کینه‌جو
خوب به دست بد شهید می‌شود
بدان خوبان را آزار می‌رسانند
مشتی‌ازین خوبان در جهانی از بدان
چگونه می‌توانند زیست؟
ای دنیای لعنتی که به نیروی زره، ابله را نابغه
ترسو را شیردل، زشترو را دلبر، روسیی را راهبه
جلوه می‌دهی
از جمع انسانها، از عدالت خونین و
از انتقام خوف‌انگیزشان بگریز
اشکریزان بگریز ... و بگریز ...

از: ابوالعلاء معری

ترجمه: اوینک ایساهاکیان

ساقیا بده جامی زان شراب روحانی
تا دمی برآسیم زین حجاب ظلمانی
طره‌ی پریشانش دیدم و به دل گفتم
این همه پریشانی بر سر پریشانی
بی‌وفا نگار من می‌کند به کار من
خنده‌های زیرلب، عشوه‌های پنهانی
دین و دل به یک دیدن باختیم و خرسندیم
در قمار عشق ای دل کی بود پشیمانی
خانه‌ی دل ما را از کرم عمارت کن
پیش از این که این خانه رو نهد به ویرانی

ما سید گلمان را جز بلا نمی‌شاید
بر دل «بهایی» نه هر بلا که بتوانی
شیخ بهایی

جهانا همانا فسونی و بازی
که بر کس نیایی و با کس نسازی
چرا زیرک‌اند در تنگ روزی
چرا ابله‌اند در بی‌نیازی؟
چرا عمر دزاج و طاووس کوتاه
چرا مار و کرکس زید در درازی؟
اگر نه همه کار تو واژگونه
چرا هر که ناکس تر، او را نوازی؟
ناصر خسرو

یک لطیفه‌ی ادبی

دهقانی به در خانه‌ی خواجه بهاء‌الدین
صاحب دیوان رفت - برادر عطا ملک جوینی،
نویسنده‌ی تاریخ جهانگشا - با خواجه سرا گفت
که: با خواجه بگوی که خدا بیرون نشسته است و
با تو کاری دارد.
با خواجه بگفت: به احضار او اشارت کرد.
چون درآمد، پرسید که تو خدایی؟ گفت: آری،
گفت: چگونه؟ گفت: حال آن که من پیش،
دهخدا و باغ خدا و خانه خدا بودم؛ ثواب تو، ده و
باغ و خانه از من به ظلم بستند، خدا ماند.

عکس یار

برادرانمان مربوط باشیم... دوست داشتن آن نیست که در یکدیگر بنگریم، بلکه آن است که در «یک چیز» بنگریم. انسانها زمانی رفیق یکدیگرند که یک طناب به هم متصل باشند و به سوی یک قله صعود کنند و یکدیگر را در راه آن باز یابند...

حال که برای رهایی یافتن کافی است یکدیگر را باری کنیم تا هدفی را که به هم پیوندمان می‌دهد بشناسیم، چه بهتر که آن را در جایی سراغ گیریم که «همه‌ی ما» را با هم یگانه می‌سازد*.

... و اینجا من در کنار دیگرانی که از دحام پُرسرام یک شهر شلوع به این معبد کوچک و آرام پناه می‌آوردند تا لختی در میان این رنگها درنگی و در هوای این شعرها نفسی تازه کنند، اینک همان «یک چیز» را می‌دیدم که «همه‌ی ما» را با هم یگانه می‌ساخت. همان یک چیز که چون نقطه‌ی پرگار عالم وجود، آدمی را با مبدأ و معبود و مقصد و مقصود هستی می‌پیوند، تا قطره‌ای از دریا و هجایی از معنای «کلمه» شود و در این پیوستگی سُکرآور، هر ذره‌ی وجودش مست و مدهوش در سماع آید و چرخ‌زنان نعره زند که: هو‌الاول هو الآخر هو‌الظاهر هو‌الباطن ... همان یک چیز، که آن نگاه آشنا را بر چهره‌ی این ناآشنایان نقش می‌زند تا بر تو بنگرند، دستت را بفشارند، رویت را ببوسند یا حتی گرم در آغوشت کشند و بر شانه‌ات زار بگریند... همان «یک چیز» را می‌دیدم که جانهای گسیخته‌ی‌مان را با هم در می‌آمیخت و «همه‌ی ما» را با هم یگانه می‌ساخت.

و این همه، باری، نه در «منظر» عکس که در «نظاره‌ی» عکاس بود که متجلی می‌شد... سخن آن عکاس بزرگ را به یاد می‌آورم: «عکاسی، ثبت منظره‌ی آن سوی دوربین نیست. ثبت نگاه این سوی دوربین است!»... و عکسهای اسماعیل مثل خود او با نگاهی سپید و پرامید از روزن قابها بر ما می‌نگریستند، و همین متمایزشان می‌کرد. و الا برای دنیای امروز که تنها در یک کشور صنعتی آن روزانه چهل میلیون عکس بر املسونها ثبت می‌شود و عنقریب می‌رود تا در زیر انبوهی از تصاویر رنگارنگ مدفون شود، یک نمایشگاه کوچک محلی از یک عکاس گمنام و عاشق و بیابانگرد چه اهمیتی دارد!

بگذریم، می‌گویند: «در هنر، جهان سنگینی خود را از دست می‌دهد»... شاید از این رو بود که اینجا همه سبکبال بودند! شتابناک و با عجله از در کوچک نمایشگاه وارد می‌شدند اما به محض رسیدن قرار می‌یافتند و آرام می‌گرفتند. انگار شهر، جرخ دوار و برشناپی بود که ذرات درون خویش را به آستانه‌ی گریز می‌رساند و از این بین، برخی توفیق آنرا داشتند تا برای لحظاتی به اینجا پرتاب شوند و در محیطی خالی از جاذبه‌های زمینی، در بی‌وزنی آرامشی آسمانی معلق باشند:

جوزف کنراد نویسنده‌ی انگلیسی در تبیین رسالت هنر در جایی می‌نویسد: «خاطر پردغدغه و دستهای مشغول در کار جهان را لختی از آن کار

ما در پیاله عکس رخ یار دیده‌ایم

ای بی‌خبر ز لذت شرب مدام ما

... مثل خودش هستند، بی‌ریا و سبز و صمیمی. پر از ترنم و ترانه، نشسته در قایم‌های سکوت، آویخته از دیوارهای سادگی. مثل خودش هستند، پر از رنگ، پر از شعر، پر از صفای کوجه باغهای شیراز، اردکان، سپیدان، پر از سپیدی، پر از سبیدار، پر از کوه، پر از برف، پر از ابر، پر از گیاه، پر از روشنایی ... عکسهای اسماعیل مثل خودش هستند. با نگاهی سپید و پرامید به زندگی، به کوه، صحرا، ... و به یار و دیارمان ایران.

در آخرین هفته‌ی تیر ماه امسال، عکسهای اسماعیل کشتکار را در نگارخانه‌ی میرک مشهد به تماشا نشستیم. همیشه اسماعیل را با خاطره‌ی آن شب سحرانگیز که در کنار آبشار مارگون برگرد شعله‌های سرخ آتش، یا او و ترانه‌هایش گذرانیدیم به یاد می‌آورم. و آن حس و حال عجیبش را وقتی که می‌گفت: «در زندگی سه چیز را عاشقانه دوست داشته‌ام: حافظ را، دماوند را و مارگون را (... و من با خود اندیشیدم: چه تثلیث غریبی! مردی و کوهی و آبشاری ... اینک همانها بودند. همان کوه، همان آبشار و همان شعر!

بی‌گمان چیزی در جایی ما آدمها را به هم پیوند می‌دهد. نمی‌دانم شاید همان «ذم خدایی که چون بر گل بوزد انسان می‌آفریند» یا تمنای ما برای رجعت به «آن آسایش ابدی که از آنجا آمده‌ایم»، یا همان بار امانت الهی که آسمان از کشیدنش شانه تهی کرد و قرعه‌ی فالش را به نام ما زدند!... به هر حال هر کس در بخش ناپیدایی از وجودش با رشته‌ای نامرئی به دیگران می‌پیوندد، و من پای این عکسها که مثل درجه‌ای از بی‌عبوری دیوار، برای نظاره‌ی طبیعت ایران معبری را گشوده بودند، حس می‌کردم این رشته‌ی نامرئی در وجودم به ارتعاش درآمده است:

«ما همه در زندگی هم حقی داریم. ما همه شاخه‌های یک درختیم. فقط زمانی نفس می‌کشیم که از راه هدف مشترکی که در ورای وجود ماست، با



فارغ داشتن، و مردمان مجذوب در جذبه‌ی موقیتهای مادی را لحظه‌ای به تماشای شکلها و رنگها و سایه‌روشنهای اطراف خود فرا خواندن، و آنان را به قدر یک نگاه، یک آه یا یک لبخند، از تلاش فرساینده‌ی شان آسوده داشتن؛ این است هدف دشوار و گریز ناپذیر هنر، که نیل به آن تنها به معدودی از ما اعطا شده است. و هرگاه حاصل شود من می‌گویم که همه‌ی حقیقت زندگی را می‌توان در خلال این لحظات زهفته دید. یک لحظه تجلی همه‌ی بیدارهای هستی و رجعتی و درنگی در آن آسایش ابدی که از آنجا آمده‌ایم... و این هنر اسماعیل بود که وسعت «یک نگاه، یک آه یا یک لبخند» را در فضای این آرام جای کوچک و دنج جای می‌داد تا ما برای لحظاتی هم که شده در کرانه‌های «آن آسایش ابدی» درنگی کنیم و دمی در افسونش بیاساییم.

دیگر وقت تعطیلی نمایشگاه است. چراغهای سالن را یک‌یک خاموش می‌کنند و رنگها و قابها در تیرگی و تاریکی به خواب می‌روند و مجبورمان می‌کنند تا دوباره از ابدیت آسمانی سرزمین هنر به دنیای زمینی و زمانمند خود بازگردیم. دنیایی که در آن ساعت حاکم است و وقت همواره طلا... و طلا همواره گرانبها!

بیرون نمایشگاه، خیابان شلوغ از آدمها و ماشینهاست که هر یک به شتاب در گذر همواره‌ی خویش‌اند. ازدحامی آشنا از بوقها و چراغها و هیاهوها، ... و عالمی که همچنان بر مدار خود می‌چرخد!

پی‌نوشت:

• زمین انسانها - آنتوان دو

نمایشگاه عکس کوه، صحرا، یار و دیارم ایران در مشهد گشایش

یافت

نمایشگاه عکسی با عنوان «کوه، صحرا، یار و دیارم ایران» در مشهد گشایش یافت.

در این نمایشگاه آثار هنرمندان اسماعیل کشتکار، جواد نظام‌دوست، امیر زرین برای بازدید علاقه‌مندان عرضه شده است.

یکی از عکاسان شرکت کننده در نمایشگاه به خبرگزاری جمهوری اسلامی گفت: در این نمایشگاه ۷۵ اثر که طی ۹ سال گذشته گرفته شده، به نمایش گذاشته شده است.

جواد نظام‌دوست، هدف از برپایی این نمایشگاه را ترغیب جوانان به سیر و سفر در ایران اسلامی قبل از تصمیم به جهانگردی در خارج کشور، ذکر کرد. وی همچنین نمایش زیستگاههای مختلف طبیعی در کوهپایه‌های مناطق مختلف ایران را که می‌تواند انگیزه‌ای برای حفظ محیط زیست باشد از اهداف دیگر این نمایشگاه ذکر کرد.

این نمایشگاه به همت گروه کوهنوردی آزادگان مشهد، هیات کوهنوردی خراسان، انجمن سینمای جوان مشهد و اداره‌ی امور هنری اداره‌ی کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان برگزار شد.

نمایشگاه مذکور تا سی‌ام تیر ماه جاری در نگارخانه‌ی «میرک» مشهد بر پا بود. Δ

دوچرخه‌های کوهستان



ترجمه: بابک اندامی (۱)

قسمت دهم

اصول تمرینات دوچرخه‌ای کوهستان MOUNTAIN BIKE Training basics

چیزی که نیاز دارید

برای تمرینات دوچرخه‌ای کوهستان به چیزی به غیر از یک دوچرخه؛ یک شمارنده‌ی ضربان قلب یا HRM «HEART RATE MONITOR» و تصمیم‌جذبی نیاز دارید. اگر دوچرخه‌ی جاده نداشتید به همان دوچرخه‌ی کوهستان خودتان اکتفا کنید. مؤثر خواهد بود. حتماً یک شمارنده‌ی ضربان تهیه کنید، زیرا به شما بسیار کمک خواهد کرد. اگر فکر می‌کنید که از آن استفاده نخواهید کرد برای آن پولی خرج نکنید.

مهمترین چیزی را که نیاز دارید همانا یک تصمیم‌جذبی است. تصمیم‌جذبی عاملی است که شما را در یک صبح سرد و بارانی از خانه خارج می‌کند و شما را وامی‌دارد که سی کیلومتر اضافی را پدال بزنید و عاملی است که شما را از بستر گرم و نرم جدا می‌کند.

پیش از شروع باید کارهایی را انجام دهید. ابتدا باید بیشترین ضربان قلب خود را محاسبه کنید این عدد را با کم کردن سن خود از عدد ۲۲۰ به دست می‌آورید. این عدد، عددی تقریبی است. سال قبل من تمامی تمرینات خود را بر اساس این فرمول، با حداکثر ضربان ۱۹۳ یعنی (۲۷ سال سن - ۲۲۰) انجام می‌دادم تا این که متوجه شدم که حداکثر ضربان من ۲۰۵ است. این عدد برای افراد مختلف متفاوت است.

من توصیه می‌کنم که عدد دقیقتر حداکثر ضربان قلب خود را از کتاب HEART RATE MONITOR نوشته‌ی Sally Edward به دست آوریم.

کار بعدی که باید انجام دهید تعیین حد

تحمل بی‌هوازی یا Anaerobic (AT) threshold است. این نقطه‌ایست که در آن عضلات ATP (آدنوزین تری فسفات) را با سرعتی بیش از سرعت تهیه و رساندن اکسیژن به عضله (که توسط ریه و گردش خون انجام می‌شود) ایجاد می‌کنند. البته این فرآیند بسیار مفصل است ولی به هر حال به این معنی است که ریه‌ی شما نمی‌تواند اکسیژن کافی برای عضلات شما تهیه کند. بنابراین در فرآیند ایجاد انرژی، عضلات شما اسید لاکتیک می‌سازند که باعث احساس سوزشی می‌شود که در یک سر بالایی طولانی دچار آن می‌شوید. مقدار AT معادل ۸۵٪ مقدار HRM یعنی (۸۵/۰ × HRM) است. مقدار این عدد هم بسته به افراد مختلف متفاوت است و با بهتر شدن وضعیت بدنی شما بیشتر می‌شود.

محدوده‌های ضربانی HEART RATE ZONES

تعریف سریع و کوتاهی از محدوده‌های ضربانی چنین است: بدن شما از روش‌های گوناگون، ATP را به عضله می‌رساند و این روش‌ها بستگی به این دارد که تا چه اندازه سخت تمرین کنید.

در کمتر از ۶۵ تا ۷۰ درصد از HRM شما برای تأمین انرژی عضله، بیشتر چربی می‌سوزانید. بنابراین قدم زدن تند بهترین راه کاهش وزن است. ضربان قلب در حد پایین باقی می‌ماند و بنابراین بیشتر چربی می‌سوزانید. اگر متعجب هستید که چرا هر روز که به سختی تمرین می‌کنید وزن از دست نمی‌دهید، کمی سرعت خود را کم کنید و نتیجه را ببینید. محدوده‌ی بعدی، محدوده‌ی هوازی است. این محدوده از ۶۵٪ تا ۸۵٪ از HRM را شامل می‌شود و بدن شما، هم چربی و هم

کربوهیدرات (قند) را در این محدوده می‌سوزاند. این محدوده‌ای است که بیشترین زمان راندن، در آن قرار دارید. همچنین محدوده‌ای که می‌خواهید در طی یک مسابقه در آن قرار بگیرید.

وقتی که بالاتر از ۸۵-۸۰ درصد HRM بروید به محدوده‌ی غیرهوازی یا an aerobic نزدیک می‌شوید که در بالا توضیح داده شد. شما واقعاً بیش از چند دقیقه نمی‌توانید در این محدوده دوام بیاورید. عضلات شما پر از اسید لاکتیک شده و ناگهان عضلاتتان می‌گیرد. آیا می‌خواهید بدانید که چگونه توان خود را در این محدوده بالا ببرید؟ پس خوب گوش کنید:

بالا بردن تناسب

می‌خواهم دوره اساسی تمرینات یکساله را برای شما شرح دهم. این دوره از شروع تمرینات خارج از فصل یا (OFF SEASON) آغاز می‌گردد. استقامت هوازی اولین چیزی است که باید «در خارج از فصل» بر روی آن کار کنید. این تمرینات با پیمودن مسافت طولانی در جاده امکان پذیر است. (به خاطر تغییر شیب جاده، این تمرینات را بر روی دستگاه انجام ندهید.) اگر یک جاده‌ی خاکی صاف و طولانی دارید، باز هم خوب است.

وقتی که می‌گوییم سواری طولانی، منظورم زمان است نه مسافت. ساعت‌های تمرین روش بهتری برای تخمین بازدهی تمرینات هستند، زیرا ممکن است با باد یا شیب جاده مواجه شوید که اگر انرژی برابر در زمان برابر صرف کنید باعث پیمودن مسافت متفاوت می‌گردند بنابراین توجه خود را بر ساعات تمرین متمرکز کنید.

این عقیده وجود دارد که اگر به مدت یکماه با دوچرخه‌ی جاده کار کنید، ابعاد مویرگ‌های عضلات بزرگتر شده و اکسیژن دهی آنها بهتر

مربی حرفه‌ای در سربالایی

می‌شود. تنها نکته این است که تمرین غیرهوازی در این ماه اسید لاکتیک را به میان مویرگها برده و آنها را تخریب می‌کند و باعث می‌شود تا پس از رشد مجدد، کوچکتر از اول شده و ظرفیت خون‌دهی آنها کمتر گردد. بنابراین در ماه اول تمرینات، زیاد به خود سخت نگیرید. من پس از یک ماه مدارا، به تدریج سرعت دوچرخه سواری مسافت طولانی را افزایش می‌دهم. هدف خود را بر اساس سرعت متوسطی که در پایان سواری به آن می‌رسید، تعیین کنید.

دوچرخه‌سواری‌های طولانی و سخت با تمرین دادن بدن شما برای عملکرد در مرز AT (حد تحمل بی‌هوازی)، عملکرد بی‌هوازی بدن را بهتر می‌کند. این نقطه‌ای است که دوچرخه سواران جاده از آن بهره می‌برند. اگر AT شما از دوچرخه‌سوار دیگری بالاتر باشد شما از نظر تئوری می‌توانید در VO2 MAX بالاتری در طی مسابقه عمل کنید. (VO2 MAX یعنی حجم اکسیژن بالاتر)

دوچرخه‌سواران کوهستان نیازی به مراقبت از AT خود در طی مسابقه ندارند. یک دوچرخه‌سوار در طی مسابقه وقت بسیار زیادی را صرف فعالیت غیرهوازی می‌کند. این مسئله بیشتر در تپه‌ها، جایی که تا سر حد تحمل بدن به آن فشار وارد می‌آورید، اتفاق می‌افتد. برای ورزش‌آموزان بدن برای عملکرد بهتر در بالای حد AT، بیشتر دوچرخه‌سواران از روش اینتروال استفاده می‌کنند. (این روش که به صورت فعالیت و استراحت متناوب است به همین نام اینتروال در فارسی به کار می‌رود).

برای شروع، حدود ده دقیقه را در AT ۹۰٪ طی کنید. سپس در حالی که در طی ماهها نزدیکتر به حد AT خود تمرین می‌کنید. (با افزایش ۵ درصدی به طور همزمان زمان قرار گرفتن در حد مطلوب AT را کاهش دهید). در بین اینتروالها تا ۶۰٪ حداکثر ضربان استراحت کنید. (اگر فصل مسابقات شما در ماه ششم سال آغاز می‌شود، تمرینات اینتروال باید تا ماه چهارم ادامه یابد).

تا رسیدن به AT ۵٪ بالاتر از AT و حفظ آن به مدت یک دقیقه تمرینات را ادامه دهید. این تمرینات اینتروال را هم برای جاده‌ی

مسطح و هم برای شیبها انجام دهید. شما باید برای حرکت انفجاری در سربالایی‌ها (جایی که بیشتر سبقتها انجام می‌گیرد) آمادگی داشته باشید.

خودتان را کنترل کنید

گزارشی از سوارهای خود، تمرینات و رژیم غذایی خود داشته باشید. ساعات خواب و وزن و ضربان حالت استراحت را ثبت کنید. بسیاری از ورزشکاران ضربان حالت استراحت را یادداشت می‌کنند ولی کافی است که یک وقت خاص از روز را به این کار اختصاص دهیم. من معمولاً صبح از خواب بلند می‌شوم، به دستشویی می‌روم خود را وزن می‌کنم و چند دقیقه دراز می‌کشم و سپس ضربان خود را تعیین می‌کنم. این پارامترها، شما را در بافتن عادات بد و تمرینات بیش از حد، یاری می‌دهد.

تمرین بیش از حد چیزی است که باید مواظب آن باشید. وقتی بدن خود را بدون دادن مجالی برای جبران، تمرین می‌دهید، کاهش خواب، «ضربان در حال استراحت» بالاتر و تغییراتی در کارایی به هنگام تمرین را نیز تجربه خواهید کرد. هر روز تمرین سخت باید با یک روز استراحت همراه شود. قبل از آنکه برای استراحت، نوشیدنی به دست در جلوی تله‌ویزیون لم دهید به خاطر داشته باشید که استراحت فعال یا Active Recovery بیشتر از عدم فعالیت به عضلات کمک می‌کند تا خود را بازسازی کنند. برای این کار یک دوچرخه‌سواری طولانی و سبک انجام دهید. با



دوست خود به دوچرخه‌سواری تفریحی بپردازید. همچنین یک روز در هفته را اصلاً دوچرخه سواری نکنید. این عمل به بدن شما کمک می‌کند تا در روزهایی که اصلاً نمی‌توانید دوچرخه‌سواری کنید، عکس‌العمل نشان دهد. همچنین به خاطر داشته باشید، تفریح در برنامه تمرینات بسیار مهم است.

دوچرخه‌سواری کوهستان در طی تمرینات

حتی اگر کیلومترها تمرین جاده دارید، به خاطر بسپارید که هفته‌ای حداقل یک مرتبه تمرین کوهستان هم داشته باشید. من سال قبل دو ماه تمرین جاده داشتم و وقتی دوباره بر دوچرخه کوهستان سوار شدم، یادم رفته بود که چگونه دنده عوض کنم و یا مسیریابی کنم و مهارت‌هایم کاهش یافته بود.

تمرینات با وزنه

سال قبل تمرینات با وزنه بسیار به من کمک کرد. بسیاری بر این باورند که تمرینات با وزنه مفید نیست. زیرا ترتیب سوزاندن انرژی در عضلات در این تمرینات، مشابه دوچرخه‌سواری نیست. ولی برای من، افزایش قدرت عضلات پا، بیش از ترتیب سوزاندن انرژی اهمیت دارد. این موضوع ممکن است برای حرفه‌ای‌ها اهمیت داشته باشد ولی برای مبتدیان فرقی نمی‌کند.

من پاها و بالاتنه را با استفاده از تمرینات باز و بسته کردن پاها، بارفیکس، دراز و نشست تمرین می‌دهم. به نظر می‌آید که تمام گروه‌های عضلات با این روش تمرین داده می‌شوند. بر خلاف دوچرخه‌سواران جاده، دوچرخه‌سواران کوهستان از بالاتنه خود، بیشتر استفاده می‌کنند بنابراین بهتر است بالاتنه تقویت شود.

مواظب خورد و خوراک خود باشید

هرچه را که گفتم اجرا کنید، شیرینی نقطه ضعف من است. به یاد داشته باشید که خوب بخورید و چربی کمتری مصرف کنید. یک کیلو وزن کمتر یعنی یک کیلو کمتر را به بالای تپه می‌کشید. من در اولین ماه تمرینم حدوداً دوازده کیلو وزن کم کردم و این کاهش وزن در سربالایی‌ها خود را نشان داد. موضوعی که قبلاً به آن معتقد هستم این است که در تغییر عادات غذایی و روش زندگی با مدارا عمل کنید.

ادامه دارد...

مآخذ: اینترنت

نجات بر روی جبهه غربی درو

رنه دسمین

ترجمه کامییز دوانیان

هلیکوپتر من، وینسنت مرسی و تجهیزاتمان را روی رودخانه یخی درو پیاده کرد. قله درو از ابر ضخیمی پوشیده شده بود. بارش شروع شد. طوفانی از قطعات سنگ، گران و زوزه کشان از بالای یال به دره سرازیر شد. قطعاً وقت ماندن نبود. اما دلیل ماندن ما آن دو نفر بودند که روی تپه کوچکی در ارتفاع تقریباً یک متری بالای سر ما نشسته و در ابر پیچیده شده بودند. در چنین وضع غیر منتظره‌ای هرگونه خطر کردنی قابل توجه بود. ساعت ۵ بعدازظهر، ما در سنگترین قسمت دره به یک دهلیز نزدیک می‌شدیم. هوا بدتر می‌شد. قطعات خیس و سنگین برف شروع به ریزش کرد. جریانی از سنگ و سنگریزه به پایین دره سقوط می‌کرد. دریافتیم که در چنین شرایطی قادر نخواهیم بود که تجهیزات را در یک مرحله به داخل دهلیز ببریم. اگر ما تا فردا صبح صبر می‌کردیم، شبانه باعث یخ زدن سنگها تا بستر دره می‌شد و سقوط سنگها متوقف یا لافل کمتر می‌شد. باید بردباری خود را حفظ می‌کردیم. تصمیمی عجولانه در تپه سمت چپ دره گرفتیم برفهای شل را با برفکوبی به زمین چسباندیم تا بتوانیم شئی ناخوشایند ولی تا حدی بی‌خطر را سپری کنیم.

بارش برف آرام شده بود و همانند مه در طول شب به آرامی در حال ریزش به سمت دیواره دره یعنی مسیری که می‌خواستیم از آنجا بگذریم بود. وینسنت تمامی نیروی خود را در فعالیت شبانه برفکوبی، درست کردن مسیر آبرو و بر پا کردن چادر صرف کرده بود. عاقبت هم آب مستقیماً به طرف پشت چادر ما جاری شد و راه خود را به سوی کیسه خوابهای ما باز کرد. در لباسهای ما نفوذ کرد و در پشت ما به

آخیر جدید اصلاً دلگرم کننده نبود. وقتی که سایمون در مورد تصمیمش با مرکز راهنما صحبت کرده بود، آنها در جواب گفته بودند: «ما هیچ‌گونه مسئولیتی نداریم. ما عملیات نجات را اجرا نمی‌کنیم. هیچ کس از ما کمک نخواسته است. اگر آنها به ما نیاز داشتند، به ما می‌گفتند.» عملیات نجات بدفرجامی به یاد آمد که متوقف شد و نهایتاً به پایانی غم انگیز منتهی شد. زیرا رساندن مصدومان به پایین طول کشیده بود. تصمیم را گرفتیم. فردا صبح حرکت می‌کنیم. وینسنت مرسی دوست قدیمی‌ام نیز با من می‌آمد. باید پیش از آنکه دیر شود برویم و آن دو نفر را پایین آوریم.

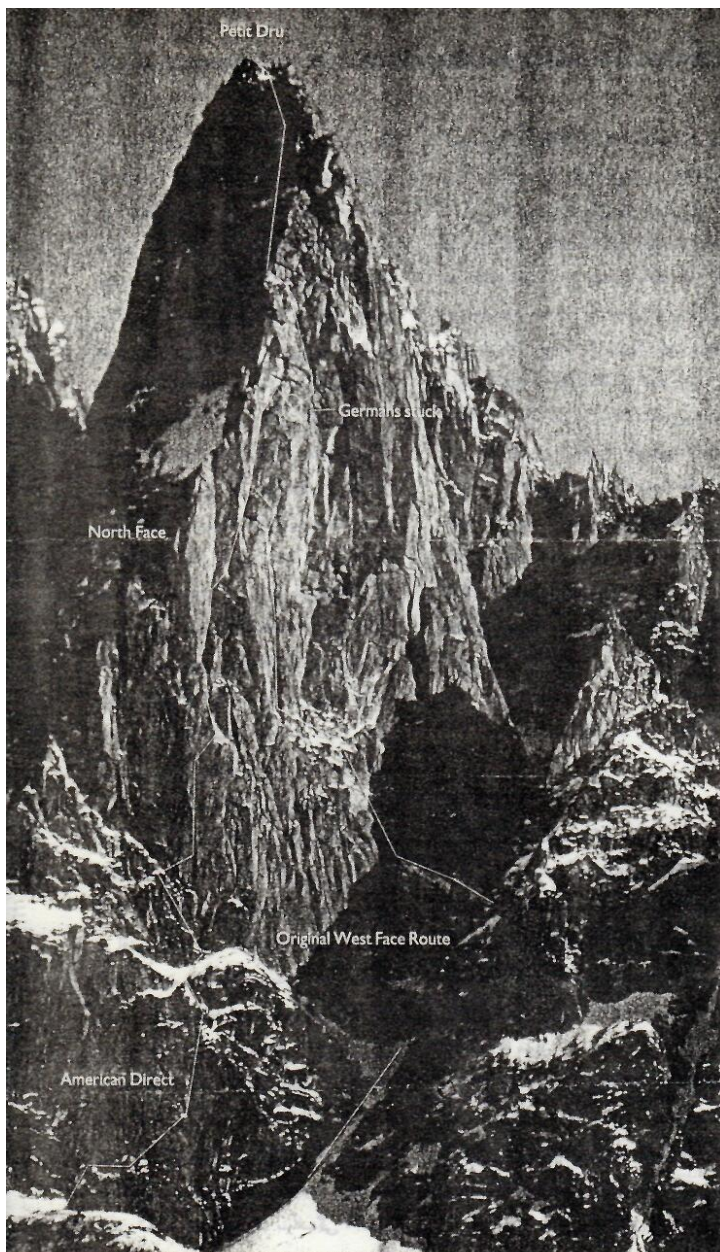
صبح روز بعد مطلع شدم که گری همینگ با یک گروه پنج نفره چند ملیتی به یال غربی آمده است. اعضای این گروه عبارت بودند از: دو نفر آلمانی به نامهای لوتار ماخ و جراد، دو فرانسوی به نامهای ژیلز بودین و فرانسو اگیلوت، و یک کوهنورد انگلیسی به نام میک بورک. این گروه یال غربی را تا بالای دیدر صعود کردند. اما هوا بد شد و یکی از اعضای گروه در یک حادثه سقوط مجروح شد و گری تا مسیر آمریکاییها عقب نشینی کرد. فرود دشوار و سختی بود. ولی فایده بزرگش این بود که از مسیر سقوط سنگ به دره خارج شدند.

آشکار بود که گری همانند من فکر می‌کند. گری و هموردانش در ساعت ۱۰ بامداد ۱۹ اگوست دره را تا پای یال غربی بالا رفتند. ساعت ۲ بعد از ظهر به بالای دره رسیدند و سرتاسر طول دیواره خاکستری را تراورس کردند. بارش برف آغاز شده بود. آنها تصمیم گرفتند که روی تپه کناری دره اتراق کنند. ساعت ۳ بعد از ظهر همان روز، یک

در سال ۱۹۵۲، برای اولین بار یک گروه فرانسوی به یال غربی پتی درو صعود کرد. مسیر آنان، مسیری جدید و بسیار فنی و با خطر سقوط سنگ و تراورسهای متعدد همراه بود. صبح چهارده اگوست سال ۱۹۶۶، دو نفر آلمانی به نامهای هاینتس زمیش و هرمن شریدل پس از اتراق در پای یال، صعود را با گامهای آهسته و استوار آغاز کردند. آنان پس از تراورسهای پاندولی در بالای «دیدر» با صخره یخی سختی مواجه شدند که مانع از پیشرفت آنها شد. آن روز هفدهم ماه بود و آنها تا کنار تپه‌های کوچک برای اتراق عقب‌نشینی کردند. شب هنگام، خلبان هلیکوپتری که متوجه شده بود که آنها طی روز هیچ حرکتی نکرده‌اند، به گمان آسیب‌دیدگی شان، به گروههای نجات آماده‌باش داد.

در مدتی کوتاه گروههای نجات آموزشگاه نظامی کوههای مرتفع (EHM) آماده شدند. از آنجا که عملیات نجات از نوع دشوار بود، (EHM) تمامی تشریفات را لغو کرد.

پیش از ظهر روز بعد، هجدهم اگوست، گروهی از (EHM) به کلبه شاریور رسید. آنها به یال جنوبی یعنی مسیر عادی برده شدند و در ارتفاع ۶۱ متری زیر قله روی تپه‌های کوارتری اطراق کردند. اگر چه هوا بد نبود، ارتفاع ۳۳۵۱ متری یال از برف پوشیده شده بود و پیشرفت سخت و کند صورت می‌گرفت. تصمیم بر این شد که هر چهل نفر افراد گروه، از مسیر عادی کلبه شاریور به تپه کوارتر، که صندوق کوهستانی نامه‌های جنوب به شمال در آنجا وجود دارد، با فاصله مستقر شوند. با این کار، آنها زنجیره‌ای انسانی برای انتقال سریع تجهیزات به شمال تشکیل می‌دادند.



پایین بیابند و سپس مسیر درست را به گری نشان دادم. گری کوهنوردی عالی بود ولی یک اشکال بزرگ داشت. زیاد صحبت می‌کرد از سوی دیگر فرانسوا بسیار عجله داشت و کم صحبت می‌کرد. وقتی که گری روی یک گیره ناجور مکت می‌کرد

ما با گری و فرانسوا ۱۱ متر بالا رفتیم. اما چون آنها با این قسمت از یال آشنایی نداشتند از راه اصلی منحرف شدند. مسیر آمریکاییها که گری برای اولین بار همراه با رابینز صعود کرده بود مستقیماً به سمت رودخانه یخی درو می‌رفت و با دره فاصله داشت. صبر کردیم تا آنها

شکل یخ در آمد. بجز انتظار، هیچ کاری نمی‌توانستیم بکنیم. در آن شرایط که هنوز هوا تاریک نشده بود با چه نیرویی می‌توانستیم وسایل را جمع و جور کنیم؟ صدای فریاد ضعیفی را از میان مه شنیدیم. لاقبل هرمن و هانتس متوجه شده بودند که گروه نجات در راه است.

صبح روز بعد ۱۲۰ گوست

وضع هوا چندان بهتر از روزهای قبل نبود، برف نمی‌بارید، اما ارتفاع ابر بسیار کم شده بود و میدان دید را تا فاصله ۴۶ متری کاهش می‌داد. ما سراسر دیواره را که از یخ لغزنده‌ای پوشیده شده بود به عقب تا بستر دره تراورس کردیم، البته فقط تا پایین دهلیز. می‌خواستیم تا ۲۸ متر بالاتر یعنی تنگترین نقطه دهلیز صعود کنیم. در اینجا خطر بزرگی در کمین ما بود. حرکت تقریباً غیر ممکن بود. زیرا ریزش سنگ از برآمدگی «فلمز دو پی‌بر» تا بالای سر ما ادامه داشت؛ یک برآمدگی پر هیبت که از میلیونها تن سنگ گرانیت پوشیده تشکیل شده بود. کوچکترین تکانی می‌توانست تکه‌ای از انتهای یال را به سوی ما پرتاب کند. گری و هموردانش فقط ۳۰ متر بالاتر از ما بودند. تا ساعت ۲ بعد از ظهر چه می‌کردند؟ آنها قطعاً باید بیشتر از این بالا می‌رفتند.

در قسمتی دشوار از مسیر، جراد یک طناب بلند را با حداکثر سرعت ممکن به سوی ما پرتاب کرد. ساعت ۹ بعد از ظهر بود. اکنون که هر دو گروه به هم ملحق شده بودند تعداد ما به هشت نفر می‌رسید این تعداد برای

اجرای حرکتی سریع و مؤثر زیاد بود. من پیشنهادی به گری کردم: «نگاه کن گری، ما می‌خواهیم سریعتر حرکت کنیم. پیشنهاد من این است که به دو گروه تقسیم شویم. گروه چهار نفره اول شامل تو، فرانسوا گیلوت، من و وینست. ما حداقل وسایل را با خود می‌بریم و سعی می‌کنیم به سرعت خود را به آن دو نفر برسانیم. ضمناً بودین، ماخ، جراد و میک بودک به آرامی و با استفاده از وسایل بالا می‌آیند.»

تا درباره کوهنوردی صحبت کند یا درباره کوهنوردان ابلهی که علی‌رغم شرایط موجود روی حرف خویش پافشاری می‌کنند بحث کند، فرانسوا خیلی عصبانی می‌شد. او حتی بسیار خشمگین می‌شد وقتی که گری از فلسفه زندگی‌اش صحبت می‌کرد که نه معنای بسیار مهمی داشت و نه چندان خاص بود. فرانسوا تلاش می‌کرد که صبور باشد. اما اغلب اوقات می‌گفت: «گری خفه شو و با این گیره بیا بالا.»

محدود ۱۲ متر از دیواره را بالا آمده بودیم که سابقاً بیشتر از این طول می‌کشید. این دیواره بسیار سخت و عمودی فاصله به فاصله دارای کلاهک بود. این دیواره سابقاً در یک صعود مصنوعی با استفاده از شیار باریکی باز شده بود. پس از اولین صعود با استفاده از میخ و گوه این شیار را میخکوبی و محکم کرده بودند. اما بعضی از آنها مشکوک به نظر می‌رسید. خودم را روی دیواره بالا کشیدم. ۵۱۸ متر فضای خالی زیر پام دهان باز کرده بود و نیستن مرا حمایت می‌کرد. روی یک رکاب ایستاده بودم که به دو میخ وصل بود فقط ۳ متر تا بالای دیواره فاصله داشتم که یکی از میخها ناگهان زیر سنگینی‌ام از جا کنده شده بی‌اراده فریاد کشیدم: «دارم می‌افتم. کمک کنید.» و نیستن کمک کرد و مرا گرفت. ۶ متر سقوط کرده بودم.

شب هنگام ما فقط زیر صخره شیب دار لاخ بودیم؛ یعنی آخرین شیب قبل از دیر. این صخره به این دلیل چنین نامیده می‌شود که تخته سنگ لاخ شده و عظیمی است که به یک سراسیمی تند منتهی می‌شود. این قسمت بسیار عمیق است و بنابراین اغلب پوشیده از یخ است. این تخته سنگ از یک برآمدگی ۹ متری تشکیل شده است که به صورت مصنوعی صعود می‌شود. این شدیدترین شیب در تمامی طول یال است و معمولاً از قشر نازکی از یخ متخلخل پوشیده شده است و وقتی که ذوب می‌شود روی تیغه و کوهنوردانی که بالا می‌آیند می‌ریزد.

هر چهار نفر ما روی تخته سنگ بودیم. ساعت ۱۱ شب بود. رطوبت تا بدن ما نفوذ کرده بود.

گروه نجات (ENA) که خسته شده بود تمامی روز را تلاش می‌کرد که تجهیزات را تا پای یال شمالی بالا ببرد. هوا روی یال شمالی بسیار بد بود. در بالاتر، وضعیت از این هم بدتر بود. آن قدر بد که تلاش برای رسیدن به قله غیر ممکن بود. هلیکوپتر که قرار بود تجهیزات را برای آنها ببرد حتی قادر نبود به بال نزدیک شود. در همان روز یک گروه از آموزشگاه بین‌المللی یخ و برف (ENA) و یک گروه از راهنماهای شامونی برای بالا رفتن و رسیدن به آلمانها از طریق یال شمالی تلاش کردند. قله درو از همه سو احاطه شده بود. در تمامی تاریخ کوهنوردی هیچ گاه این تعداد گروه برای اجرای یک عملیات نجات آماده نشده بود. در هر صورت هرمن و هاینس نمی‌توانستند از بی توجهی دیگران شکایت کنند.

۲۱ اگوست - ساعت ۶

هوا اندکی بهتر بود. اما پیشرفت به کندی صورت می‌گرفت. روز قبل، هنگام غروب، آلمانها به فریادی که ما برای آنها کشیدیم پاسخ ندادند. اما اکنون آنها با صدایی نه چندان واضح فریاد کشیدند. ما هنوز قادر به دیدن آنها نبودیم، باید ۹۱ متر بالاتر می‌رفتیم. برنامه فردا را تنظیم کردیم: گری و فرانسوا با حداکثر سرعت ممکن به بالا، به سوی آن دو نفر حرکت می‌کردند. از آنجا که من بیش از آنها در مورد نحوه اجرای فنی عملیات نجات آگاهی داشتم، طنابها و میخهای فرود را سازمان می‌دادم و سپس من و وینسنت بالا می‌رفتیم و به گری ملحق می‌شدیم و به هرمن و هاینس کمک می‌کردیم که طول مسیر را به صورت مؤثر فرود آیند. ضمناً گری و فرانسوا به طرف پایین دیر تا بالای طناب دومین گروه، در بالای صخره شیب دار لاخ شده‌پایین می‌رفتند. آنها چندان عقبتر از ما نبودند. سپس ما آن دو نفر آلمانی را تا پایین دیدیم. تیغه‌ای برای اتراف می‌بردیم.

در ساعت ۱۱/۳۰ روز بعد ما به بالای دیر

رسیدیم. دیگر با آن دو نفر همسطح بودیم. هر چند بازهم قادر به دیدن آنها از پشت برآمدگی کوچکی که روی صخره شیب‌دار نبودیم. گری همینگ احوالپرسی کوتاهی با آن دو آلمانی کرد: «حالتان چطور است؟»

آنها گفتند: «هر دو خوب هستیم. هیچ‌گونه جراحی نداریم.»

من برای دیدن آنها بی‌تاب بودم. مشتاق بودم که لیخند شادی ناباورانه آنها و احساس آرامش عصبی خودمان را ببینم. گری همینگ فرودی مؤثر انجام داد و در پشت برآمدگی بالای صخره ناپدید شد. فرانسوا پس از او ناپدید شد. بالاخره منجیان و ناجیان همدیگر را ملاقات کردند. همگی سالم بودند.

من در یک چرخش خود را به سوی انتهای طناب کشیدم و پشت بر آمدگی، صحنه‌ای دیدم که مرا متحیر و منقلب ساخت. این حالت آنی رخ داد و من ۵ دقیقه در این حالت بودم. حتی حالا هم غیر ممکن است که با دیدن چهار نفر روی یک تیغه کوچک که بر سر و کول هم ریخته‌اند منقلب نشوم. مکان بسیار خطرناکی بود که وسط صخره‌ای عظیم قرار داشت و سایه ابر بر آن افتاده بود. دوربین کوچکم را که معمولاً در همه کوهنوردیها همراهم است بیرون آوردم. با تکیه دادن به طناب، خود را تا حد ممکن به سمت خارج متمایل کردم تا میدان دید وسیعی به دست آورم. سپس عکسهای متعددی گرفتم. پس از آن به سمت تیغه، پایین رفتم.

دو گروه دیگر، درست مثل ما، در انتهای مسیرشان به تیغه‌ای مشابه، روی یال شمالی رسیده بودند. آنها فقط ۳۰ متر از ما فاصله داشتند و قدری از ما بالاتر بودند.

ایو یولن ویلادر عهده‌دار راهنمایی آنها بود و دو موج کوتاه رادیویی برای هدایت آنها از پایین کوه در اختیار داشت. او از من پرسید: «رنه شما تصمیم دارید چه کار کنید؟» گفتم: «ما داریم از یال غربی پایین می‌رویم.» ایو جواب داد: «مایک گروه رسمی نجات هستیم و دستور داریم که آن دو نفر را از طریق یال شمالی پایین ببریم.» من

ایو را از قبل می‌شناختم، ما با هم تعدادی از اولین صعودهای دشوار را انجام داده بودیم. در سال ۱۹۶۲ ما با هم روی قله ژانو در هیمالایا بودیم. برایش توضیح دادم که چرا به نظر من نباید از یال شمالی رفت. ساعت ۱۲/۳۰ بود و برای بردن آنها به یال شمالی باید یک طناب از تیغه‌ای که بر آن مستقر بودیم تا بالای مسیر آنها کار می‌گذاشتیم که ارتفاع آن تقریباً ۵/۵ متر بود. این عمل از لحاظ فنی دشوار نبود. ولی مشکل اینجا بود که هرمن و هاینس خسته بودند. بدون شک آنها خسته‌تر از آن بودند که بتوانند با اتکا به نیروی خویش تراورس کنند. بنابراین لازم می‌شد برای گذراندن آنها از عرض از شیوه تراورس تیرولیها یعنی سیستم پولی استفاده کنیم که باز هم از لحاظ فنی دشوار نبود؛ ولی زمان زیادی می‌گرفت. آماده شدن برای تراورس، هماهنگ کردن گروههای نجات و بردن آنها از این سو به آن سو کمتر از دو ساعت وقت نمی‌گرفت و حتی در آن موقع نیز مشکلاتی وجود داشت. مسیری مطمئن برای فرود از یال شمالی وجود نداشت. زیر یخچال آویزان که ما آن را به نام طاقچه درو می‌شناسیم یک تراورس طولانی وجود داشت؛ آن قدر طولانی و آن قدر خطرناک که هرمن و هاینس توانایی انجام آن را نداشتند. مجبور می‌شدیم آنها را با خود حمل کنیم که مسلماً آسان نبود. زیرا صخره‌ها از برف و یخ پوشیده شده بود. از سوی دیگر تراورس کردن سایر افراد شرکت کننده در فرود ساده نبود. زیرا خطر جدی سقوط سنگ به دلیل تحرکات گروههای بزرگ نجات وجود داشت. مطمئن بودم که تا شب نمی‌توانیم از یخچال، پایین برویم. هر چند که بعدها به من اعتراض کردند، همواره آماده هستم که آنها را متقاعد کنم که حق با من بود.

آسمان داشت تیره‌تر می‌شد. واضح بود که طوفان در راه است. طوفان به خودی خود یک مانع نبود. زیرا در هنگام طوفان، یال غربی نه بهتر و نه بدتر از یال شمالی بود؛ بجز اینکه یال شمالی سردتر و مملو از یخ بود. وقوع خطر نزدیک بودو سرعت عمل بسیار ضروری می‌نمود.



آلمانیها خسته بودند. ولی هیچ نشانه‌ای از جراحت یا سرمازدگی در آنها دیده نمی‌شد. نوشیدنیهای گرم و غذا و لباسهای خشک به آنها نیرو داده بود.

آنها را از یال غربی پایین فرستادیم و آنها باید قادر می‌بودند که با استفاده اندکی از نیروی خود و بدون چندان تقلای جسمانی این عمل را انجام دهند. نهایتاً فرود از یال غربی، بدن خطر سقوط سنگ انجام پذیرفت که بسیار اهمیت داشت. ایو از رادیو برای تغییر دادن نظر ما استفاده می‌کرد و می‌گفت: «بیباید پایین.» این درست در لحظه‌ای بود که ۴۹ متر بالاتر از ما یک کوهنورد آلمانی به نام ولفگانگ ایگل به هر ترتیب از یال شمالی فرود آمده بود و به دلیل نامعلومی در میان طنابها پیچیده و خفه شده بود. خوشبختانه این اتفاق از یال غربی قابل رؤیت نبود و طبیعتاً ما نیز این موضوع را به آن دو نفر آلمانی نگفتیم. تصمیم بر این شد که گری و فرانسوا طی دو مرحله روی صخره لاج فرود

انجام دهند که ارتفاع هر فرود ۴۰ متر بود. وینسنت طناب را پایین می‌داد و در فاصله میان ما و آنها نگاه می‌داشت. به هرمن و هاینس صندلیهایی سالم از جنس نایلون داده بودیم که تقریباً مثل صندلیهای چتر نجات بافته شده بود. من ۴۹ متر طناب به کارابینی که روی صندلی هرمن بود گره زدم و او را متقاعد کردم که او یک طناب بعدی با همین طول دارد که تا جایگاه وینسنت ادامه دارد. طناب اول را در دو کارابین که به میخهای جداگانه‌ای متصل بودند قرار دادم و سپس آن را از یک هشت فرود گذراندم. برای هرمن توضیح دادم که در تمام مدت باید پاهایش را از یکدیگر جدا نگاه دارد و عقب عقب به پایین یال برود و از سوی دیگر باید بالا نته خود را دور از صخره نگاه دارد و تعادل خود را حفظ کند. فرود چرخشی را آغاز کردیم. در نیمه راه وینسنت، هرمن را گرفت و روی تیغه‌ای مطمئن قرار داد. سپس او را به دومین طناب فرود متصل کرد و هرمن به سمت پایین دیدر حرکت کرد. این حرکت به طور مکرر تا نزدیکی یخچال صورت گرفت. ساعت ۴ بعد از ظهر کنار تیغه‌ای که قرار بود آنجا اتراق کنیم قرار داشتیم و به گروه دوم ملحق شدیم. هوا رطوبت داشت و ارتفاع ابرها تا ۱۱/۸۰۰ فوت می‌رسید. علی‌رغم ارتفاعی که در آن بودیم، هوا سرد نبود.

در انتظار حوادث

روشن بود که زمانی کوتاه تا شروع طوفان باقی است. یک هلیکوپتر تا نزدیکی ما بالا آمد. یک نفر عکاس به بیرون خم شد و عکس گرفت. همه ما روی تیغه بودیم و بدین ترتیب عکس گروهی زیبایی از ما گرفته شد. من به گری پیشنهاد کردم که او، میک بورک، جرارد و ماخ فرود روند به این ترتیب آنها می‌توانستند طنابهای ثابت را کار بگذارند و روی تیغه کوچکی که پایین‌تر بود اتراق کنند تا ما فردا صبح به آنها ملحق شویم. آنها ترجیح می‌دادند همان جایی که هستند باقی بمانند، اما آن زمان لحظه اجرایی اقدامات ایمنی بود. هرمن و



رعد، کوه به کوه پیچید و باز سکوت. یک نور دیگر، طوفان نزدیک شده بود. اکنون دیگر طوفان روی مون بلان قرار داشت و به سرعت به سوی شرق در حرکت بود. بزودی به بالای درو می‌رسید. باز هم نور خیره‌کننده آذرخش که می‌شد با آن نیمرخ نوک تیز و سر به فلک کشیده تمامی قله شامونی را دید. به نظر می‌رسید که آذرخش به گریبون ضربه زده است. به طور غریزی طنابها را بررسی کردم. همه چیز

منظم بود. روی تیغه پایینی صخره لایح هیچ کس نخوابیده بود. همه ما مضطرب بودیم. میخهای حمایت را بررسی و خود را برای تحمل کردن طوفان آماده می‌کردیم. هر کوهنورد، ولو شجاع یا بی پروا از بیم طوفان خود را محافظت می‌کرد. کوه درو همانند یک رسانای الکتریسته عمل می‌کرد و از آنجا که تیغه ما حدود ۳۹۶ متر پایین‌تر از قله درو قرار داشت از لحاظ نظری خطر چندان ما را تهدید نمی‌کرد. اما معمولاً نظریه و عمل بر هم منطبق نیستند؛ بویژه که این طوفان بسیار شدید بود. ناگهان گویی تمامی جهنم نازل شد. چشمهای ما از شدت فوق العاده نور یک آذرخش خیره شد. جریان الکتریسته به سراپای وجودم ضربه زد. بی اختیار فریاد کشیدم گرداگرد ما پر از بوی غلیظ گوگرد شد. صاعقه‌ای دیگر به بال اصابت کرد. اندامم خم شد و قوس برداشت. وینسنت در شرایط مشابهی بود. او اندکی بالاتر از پاهای من قرار داشت و تمامی

شوکها اندکی پس از من به او می‌رسید. از آنجایی که خودمان را نسبت به صخره عایق نکرده بودیم، لباسهایمان خیس شده بود و صخره نیز همانند یک رسانای الکتریسته عمل می‌کرد. به تدریج احساس رام نشدنی وحشت در ما پا گرفت. سکوت حاکم بود؛ بارش شدید برف؛ تنش و اضطراب. منتظر بودیم. شاید مرکز طوفان گذشته بود. آیا ممکن بود از ما فاصله گرفته باشد؟ ناگهان حس کردم جمجمه‌ام شکاف برداشت گویی سنگینی زیادی روی من افتاده است. مثل این بود که با مشت‌هایی ناپیدا کوبیده می‌شدم یا با یک نوار آهنی قفسه سینه‌ام فشرده می‌شد. تمامی اندامم درد می‌کرد. وحشتی شدید، شدیدتر از هر چیزی که می‌شناختم از درونم گذشت. تقلاکنان از کیسه خواب بیرون آمدم و به سوی وینسنت فریاد کشیدم: «باید از این جهنم خلاص شویم.» وینسنت فریاد زد: «چه گوری برویم؟» پرتگاه و تاریکی، ما را احاطه کرده بود. جایی برای رفتن وجود نداشت. در این شرایط باز کردن حمایتها به معنای مرگ حتمی بود. اولین شوک الکتریکی بودن شک ما را متلاشی می‌کرد. آذرخش به گرداگرد قله درو کوبیده می‌شد و جرقه‌های آن همانند نمایش آتش بازی بود. حتماً گروه (EHM) احساس ناخوشایندی داشت. در حدود بیشتر از نیم متر بالاتر از سر من دسته میخها و کارابینها به یک طنابچه بسته شده بود متوجه شدم که چه چیز جریان الکتریسته را آن قدر قدرتمند جذب می‌کند: مجموعه بزرگی از اشیای فلزی. باید از شر آنها خلاص می‌شدم. اصلاً تمایلی به لمس کردن آنها نداشتم. اما هر لحظه درنگ موجب می‌شد که ثانیه به ثانیه به آذرخش بعدی نزدیکتر شوم. تصمیم را گرفتم به دسته فلزها چنگ زدم و آنها را به سرعت روی برفهای تیغه انداختم. در همان لحظه آذرخش دیگری زده شد. ناخود آگاه خودم را از پشت به روی صخره انداختم. وینسنت نیز تقریباً از پا در آمده بود. جرقه‌های

هائیتس را در گودی کوچکی زیر یک برآمدگی قرار دادیم و یک توربوواک نیز دور آنها نصب کردیم. وینسنت مقداری جای درست کرد همه ما تعجب کردیم که او چگونه توانسته است این کار را بکند.

من و وینسنت عقب تیغه بودیم؛ یعنی جایی که باید شب را در آن می‌گذرانیدیم. وینسنت در کیسه خواب مرطوبش تقلا می‌کرد. او دستش را در جیب شلوار کوتاهش کرد و یک مقوای کوچک و خاکی مجاله شده که سابقاً قوطی سیگار بود و یک جفت سیگار له شده بیرون آورد. من عجله‌ای نداشتیم. واضح بود که شمی طولانی در پیش داشتیم. اندکی صحبت کردم و سپس سکوت برقرار شد. سیگاری روشن که به انتها رسیده بود با خطی منحنی در مغاک دره فرو رفت. ارتعاشی سرد را در ستون فقراتم حس می‌کردم. دورتر از یال غربی اولین نور آذرخش را دیدم که ابرهای ضخیم افق را شکافت. غرش

حقیقت هیچ مشکلی نداشتند. آنچه آن دو نیاز داشتند استراحت و تجدید قوا بود. گری همپنگ به گمان مردم یک الهه بلوند، یک قهرمان و یک چهره اسطوره‌ای بود. او بی نقص بود و اگر اشتباهی صورت گرفته بود ابتدا از سوی او نبود. اندکی دورتر روی یال شمالی درو، ایگل هانگ کوهنورد آلمانی، تنها و دور از بیاهاو و تجلیل بود. هیچ کس عجله‌ای برای دیدن او نداشت. هرمن و هانیتس هم از آنجا که پایان داستان را می‌ساختند کمابیش مورد توجه بودند. باقیمانده افراد شرکت کننده در کل ماجرا، اندک و بسیار با ظرافت در این بین گنجانده شده بودند تا شفاهی حق آنها را ادا کرده باشند. اما موضوع در مورد من به گونه‌ای دیگر بود. آنها تلاش می‌کردند که هرمن بگوید که در حین اجرای عملیات نجات، تعداد دفعات سقوط از سه مرتبه کمتر نبوده است؛ سخنی که شایستگی شغلی مرا زیر سؤال می‌برد. به هر حال این ترفند آنها کارگر نشد. در آنجا اندک به اصطلاح راهنما یا نویسنده‌ای یافت می‌شد که - از آنجا که احتمالاً در طول زندگی شان در هیچ گونه عملیات نجاتی که شایسته شهرت باشد شرکت نکرده بودند - به هر شیوه ممکن عیبجویی نکرده باشد یا به گونه‌ای خود مدارانه ماجرا را تفسیر نکرده باشد. این فرصتی بود که آنها نمی‌خواستند از دست بدهند؛ و چون می‌ت رسیدند که بدنام شوند، خویشان را پشت شهرت و تفسیرهای دیگران مخفی می‌کردند؛ و هیچ چیز همانند بر پا کردن جشن تجلیل نمی‌توانست رقابت و حسادت شغلی آنها را آشکار کند. به عبارتی آنها با زدن این گونه تهمت‌ها تلاش می‌کردند که برای خود شهرتهایی از قبیل فرد بیطرف، آگاه صاحب نظر دست و پا کنند. فریب افکار عمومی چندان دشوار نیست. جزئیات ماجرا به گونه‌ای نادرست به اطلاع عموم رسیده بود. به خوبی به یاد می‌آورم که در یک روزنامه خواندم: «دسمیسین یک بیگانه است و ما نمی‌خواهیم یک بیگانه در اینجا باشد. او بهتر است به همان جایی برگردد که آمده است.»

مأخذ مجله «های»

می‌شد؛ مثلاً وقتی که قسمتی از گروه به کندی از یک کارگاه حرکت می‌کرد و در همان حین افراد بعدی می‌رسیدند. سرانجام ساعت ۶ بعد از ظهر به گروه راهنما که روی تیغه بزرگی که ۱۸۳ متر بالاتر از یخچال بود رسیدیم. گری از جا پرید تا ما را که خیلی زود به پایین رسیده بودیم ببیند. او انتظار نداشت که ما بتوانیم تا فردا به گروه او ملحق شویم. در دامنه‌های درو، گروه نجات (EHM) و پلیس یک بارگاه بر پا کرده بودند. ماخ با طناب به وینستت کمک می‌کرد که فرود آید. تا وقتی که ۱۸۳ متر آخر را فرود آمدند، صورانه منتظر آنها ماندیم. شب این قسمت از سایر قسمتهایی که قبلاً طی کرده بودیم بسیار کمتر بود. بالاخره آنها عرق ریزان با حلقه‌های طناب رسیدند. برای اینکه راحت باشیم تصمیم گرفتیم مقداری از طنابهای فرود را همان جا بگذاریم و بسیار خشمگین شدیم وقتی که برای بردن طنابها بازگشتیم و دیدیم که همانند سایر وسایل، آنها را نیز برده‌اند.

پایان عملیات و استقبال ناخوشایند!

شب هنگام به یخچال درو رسیدیم. آنجا ازدحام جمعیت، گروههای نجات، خبرنگارها و خلاصه یک سیرک تمام عیار بود. در آنجا رگباری از فلاشها، صدای خنده، تیریک، لیوانهای پر از نوشیدنیهای گرم، لباسهای خشک، کیسه خوابهای گرم و راحت و... در انتظار ما بود. روز بعد سه فروند هلیکوپتر به این امر اختصاص داده شد که ما را با تشریفات لازم پایین ببرند. همه یورش آوردند، گروههای تلویزیونی، دوربینها و بلندگوهایی که به طرف صورت ما هل داده می‌شد انبوه مردم گرداگرد ما در جنب و جوش بود. گری خوب کارکرد گری همپنگ قهرمان لحظات بود. مردی که از آن دو نفر آلمانی حفاظت کرد؛ مردی که همه می‌خواستند او را لمس کنند؛ با او صحبت کنند و او را ببینند. گویی که او به تنهایی تمامی عملیات نجات را انجام داده است. هیچ کس اندک توجهی نسبت به بقیه ما نشان نداد. هرمن و هانیتس بی درنگ به بیمارستان منتقل شدند؛ اگر چه آنها در

کوچک و آبی رنگ آتش در خیمه‌گاه ما بالا و پایین می‌پرید. وینستت یک دستش را بالا آورد و با تعجب و وحشت به انگشتانش گریست که جرقه‌های کوچک در میان آنها می‌لرزید. ژیلز بودین حدود ۳ متر دورتر از ما در میان دو تخته سنگ به گونه‌ای بسیار احمقانه روی دسته کوچکی از میخ نشسته بود که او را از جریان الکتریسیته اشباع می‌کرد و جرقه را به طرف نقاط حساس بدنش می‌فرستاد. گری و سایرین اندکی پایین‌تر بودند و کمتر از ما آزار دیدند. ولی حتی آنها نیز از این آتش بازی اندکی آشفته شده بودند. هرمن و هانیتس در صخره شاه‌نشین شان خشک و راحت بودند و عملاً چیزی احساس نکردند. بارش برف پس از شدت، آرام گرفت. طوفان دور شده بود و هیجانی و وحشتناک آسمان آرام یافته بود. توانستیم مجدداً تنفس معمولی را آغاز کنیم. صورتم نیز که ورم کرده بود خیلی زود خوب شد. ساعت ۵ صبح همگی بیدار شدیم. ما یک گروه بدبخت به نظر می‌رسیدیم. آن شب، شی به یاد ماندنی بود. ساعت ۶ آماده فرود بودیم. رادیو به ما گفت که می‌توانیم انتظار هوای بهتری را داشته باشیم. گری و میک و در پی آنها جراد و فرانسوا حرکت کردند. آنها با خود ۶ حلقه طناب ۵۰ متر بردند که برای اجرای ۴۵۷ متر فرود کافی بود. ماخ و بودین اندکی عقبتر از آنها حرکت می‌کردند. هر وقت که آنها به انتهای طناب می‌رسیدند، صبر می‌کردند تا هرمن و هانیتس فرود آیند. من آنها را! طناب حمایت می‌کردم. در آخر وینستت فرود می‌آمد و طنابها را پایین می‌کشید. سپس مجدداً طنابها به گروه اول داده می‌شد. این تقسیم بندی وظایف از گرفتاریهای فنی یا عملی جلوگیری می‌کرد. همراهان یکی یکی پایین می‌رفتند و در پشت بر آمدگی ناپدید می‌شدند. گاهی لازم می‌شد که گروه را مجدداً سازمان دهیم و تحریک کنیم. هر کارگاه ۴۶ متر پایین‌تر از کارگاه قبلی بود. بعضی از کارگاهها آن قدر باریک بود که فقط می‌شد در آنها بایستیم. خوشبختانه حتی کارگاههای کوچک نیز ایمنی داشتند. عملیات نجات بسیار روان صورت گرفت. البته گاه و بیگاه مشکلاتی از قبیل فشرده‌گی رفت و آمد، کارگاهها ایجاد

انعطاف پذیری عضلانی

ترجمه وحید تادیبی (۱)

عمقی (PNF) در چند سال اخیر بیش از پیش عمومیت یافته، این کشش بر پایه‌ی روش انقباض و انبساط انجام می‌شود و به همکاری شخص دیگری (یار تمرینی) نیاز دارد. روش تمرین PNF به صورت ذیل است.

۱- یار تمرینی با فشار آرام در مسیر کششی دلخواه نیروی اولیه وارد می‌کند. کشش ابتدایی نباید به انتهای دامنه‌ی حرکتی برسد.

۲- ورزشکار برخلاف جهت کششی که یار تمرینی انجام می‌دهد (و سعی در حفظ درجه‌ی کششی اولیه دارد) نیرو وارد می‌کند. در این حالت یک انقباض ایزومتریک انجام می‌گردد.

۳- پس از ۴ تا ۵ ثانیه حفظ انقباض ایزومتریک، عضلات کشیده شده کاملاً منبسط (ریلاکس) می‌گردند. سپس یار تمرینی به آرامی میزان کشش را تا زاویه‌ی بیشتری افزایش می‌دهد.

۴- انقباض ایزومتریک برای ۴ تا ۵ ثانیه‌ی دیگر تکرار می‌شود؛ سپس عضله با عضلات کشیده شده دوباره منبسط می‌گردند. بعد از این حالت یار تمرینی می‌تواند یار دیگر به آرامی میزان کشش را اضافه کند. این عمل ۲ تا ۵ مرتبه تکرار می‌شود تا اینکه ورزشکار احساس ناراحتی نسبی کند. در آخرین مرحله وضعیت کشش نهایی باید چند ثانیه حفظ شود. فرض بر این است که با روش (PNF) انقباض ایزومتریک به انبساط عضله یا عضلات کشیده شده کمک می‌کند و نهایتاً طول آنها را بیشتر می‌کند. بعضی از مربیان آمادگی جسمانی معتقدند که کشش (PNF) از کشش ایستا مؤثرتر است. دیگر فایده (PNF) افزایش قدرت عضلات کشیده شده است.

تحقیقات اخیر نشانگر افزایش قدرت مطلق و مقاومت عضلانی در حدود ۱۷٪ تا ۳۵٪ خصوصاً در گروه عضلات همسترینگ^۳ در طول ۱۲ هفته تمرینات کششی (PNF) بوده‌اند. این نتایج هم در مورد مردان و هم زنان صادق بوده است. این افزایش قدرت به انقباضات ایزومتریک انجام شده در طول تمرین (PNF) نسبت داده می‌شود. از

روش تمرین

سه روش ترمینات کششی باعث افزایش انعطاف‌پذیری می‌گردند:

۱- کشش پویا (بالستیک).

۲- کشش ایستا (استاتیک).

۳- کشش تسهیل عصبی عضلانی گیرنده‌های عمقی^۲ (PNF).

هر چند هر سه نوع روش ترمینات کششی در افزایش انعطاف‌پذیری مؤثرند، هر یک از آنها نیز مزیت‌های خاص خود را دارند.

تمرینات کششی بالستیک یا پویا به حرکات متناوب، سریع و فزنی احتیاج دارد تا نیروی لازم را برای کشش عضله تولید کنند. این نوع تمرینات به افزایش انعطاف‌پذیری کمک می‌کند اما ممکن است به خاطر ایجاد پارگی‌های ریز نیز در بافت نرم سبب کوفتگی و آسیب عضله شود.

باید احتیاط کرد که لیگامنتها بیش از حد کشیده نشوند، چون که شکل کشانی کشیده شده بخود می‌گیرند، اگر نیروی کشش در سرعت و حرکات متناوب کنترل زیر نظر گرفته نشود، لیگامنتها می‌توانند به سادگی بیش از حد عادی کشیده شوند. این حالت به نوبه‌ی خود باعث ایجاد مفاصل سست، افزایش ضربه آسیب‌دیدگی، در رفتگی کامل و در رفتگی ناقص مفصل می‌گردد. به همین دلیل، بیشتر متخصصین تمرینات بالستیک را برای افزایش انعطاف‌پذیری توصیه نمی‌کنند.

در روش کشش ایستا، عضلات به تدریج از ابتدا تا انتهای کل دامنه‌ی حرکتی یک مفصل کشیده می‌شوند و وضعیت نهایی کشش برای چند ثانیه حفظ می‌گردد. کشش ایستا باعث انبساط عضلات می‌گردد و عضلات می‌توانند طول بیشتری به دست آورند. این نوع تمرین کششی درد و ناراحتی و خطر آسیب‌دیدگی کمتری به همراه دارد و بیش از همه مورد استفاده قرار گرفته و برای برنامه‌های افزایش انعطاف‌پذیری توصیه می‌شود. کشش تسهیل عصبی عضلانی گیرنده‌های

حفظ و افزایش دامنه‌ی حرکتی مناسب مفصل در طول زندگی برای تندرستی و بالا بردن کیفیت زندگی مهم است. با این وجود، کسانی که به فکر سلامتی خود هستند غالباً تناسب انعطاف‌پذیری را نادیده شمرده و کمتر برای آن ارزشی قائل شده‌اند.

فقدان فعالیت جسمانی و کم تحرکی، عمده‌ترین دشمن انعطاف‌پذیری است. با کاهش فعالیت جسمانی، ماهیچه‌ها خاصیت کشانی و تاندون‌ها و لیگامنتها استحکام و خاصیت ارتجاعی را از دست می‌دهند. افزایش سن نیز خاصیت کشش بافت‌های نرم را کم کرده و باعث کاهش انعطاف‌پذیری می‌شود.

معمولاً، برای افزایش دامنه‌ی حرکتی مفاصل ترمینات انعطاف‌پذیری بعد از یک فعالیت هوازی انجام می‌شوند. به نظر می‌رسد هنگامی که فرد کاملاً گرم شده باشد از ترمینات کششی بیشترین فایده را می‌برد. عضله‌ی سرد دامنه‌ی حرکتی مفصل را کاهش می‌دهد. تغییر ۱ درجه حرارت عضله می‌تواند با ۲۰٪ باعث افزایش یا کاهش انعطاف‌پذیری شود. به خاطر تأثیرات عضلانی بر انعطاف‌پذیری، بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند تمرینات کششی را متعاقب مرحله‌ی هوازی تمرین ورزشی خود انجام دهند.

اصول تمرین انعطاف‌پذیری عضلانی

اصل اضافه بار و اصل ویژگی تمرین برای افزایش انعطاف‌پذیری عضلانی باید رعایت شوند. برای افزایش دامنه‌ی کلی حرکت یک مفصل، باید عضلات ویژه‌ی اطراف همان مفصل بیش از طول معمولی خود کشیده شوند. همچنین اصول: روش تمرین، شدت تمرین، تکرارها و تناوب تمرین می‌توانند برای برنامه‌های انعطاف‌پذیری مورد استفاده قرار گیرند.



اشکالات تمرینات (PNF) می‌تواند از احساس درد بیشتر، احتیاج به یار تمرینی برای همکاری و زمان بیشتری برای هر جلسه تمرین را نام برد.

شدت تمرین

هنگام انجام تمرینات انعطاف‌پذیری شدت یا میزان کشش باید تا حد یک احساس ناراحتی نسبی باشد. در جریان تمرینات کششی درد نباید احساس شود. درد مفرط دلیلی است بر شدت بسیار بالا و ممکن است منجر به آسیب‌دیدگی شود. تمام کشش‌ها باید به آرامی و کمی یا بیشتر از آستانه‌ی درد انجام شوند. هنگامی که افراد به آستانه‌ی درد می‌رسند باید سعی کنند تا حد ممکن عضلات کشیده شده را منبسط کنند. پس از اتمام کشش، عضو کشیده شده باید به آرامی به نقطه‌ی شروع بازگردد.

تکرارها

زمان مورد نیاز برای یک جلسه تمرین انعطاف‌پذیری به تعداد تکرارهای انجام شده و طول زمان هر تکرار (زمان نگهداشتن وضعیت نهایی هر کشش) بستگی دارد. در تمرینات کششی ایستا یا استاتیک توصیه‌ی کلی این است که در هر حرکت ۴ تا ۵ بار تکرار شود و در هر تکرار وضعیت نهایی کشش در حدود ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به طول بینجامد.

فرد می‌تواند با افزایش انعطاف‌پذیری به تدریج زمان انجام هر کشش را از ۱۰ ثانیه به حداکثر ۶۰ ثانیه افزایش دهد. افرادی که در تمرینات کششی مستعد آسیب‌دیدگی هستند باید هر کششی را حداکثر تا ۲۰ ثانیه انجام دهند.

تناوب تمرین (فاصله بین جلسات تمرین)

در مراحل اولیه‌ی برنامه، تمرینات انعطاف‌پذیری باید ۵ تا ۶ بار در هفته انجام شوند. حداقل پس از ۶ تا ۸ هفته تمرین روزانه، انعطاف‌پذیری به دست آمده می‌تواند تنها با ۳ جلسه تمرین در هفته یا سه تکرار ۱۰ تا ۱۵ ثانیه‌ای در هر جلسه حفظ گردد. جدول ذیل راهنمای خلاصه‌ای برای افزایش انعطاف‌پذیری است:

کششی انجام نمی‌دهند در معرض آسیب‌دیدگی هستند.

زمان مناسب برای تمرینات انعطاف‌پذیری، بعد از تمرینات هوازی است. درجه حرارت بالای بدن به خودی خود به افزایش دامنه حرکتی مفصل کمک می‌کند. دیگر اینکه عضلات پس از تمرین خسته شده‌اند و یک عضله خسته تمایل به کوتاه شدن دارد که این امر می‌تواند به اسپاسم و کوفتگی منجر شود. تمرینات کششی به عضلات خسته کمک می‌کنند تا طول عادی خود را به دست آورند و به این ترتیب از دردهای اضافی جلوگیری می‌کنند.^۵

مأخذ: Fitness And Wellness

(۱) دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی از کانون کوهنوردان کرمانشاه

2. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching (PNF)

۳- عضلات قسمت خلفی ران شامل عضلات، دو سررانی، نیم وتری و نیم غشایی.

روش: کشش استاتیک و یا کشش (PNF) (کشش تسهیل عصبی عضلانی گیرنده‌های عمقی).

شدت: کشش تا احساس ناراحتی نسبی (زیر آستانه‌ی درد)

تکرارها: تکرار هر حرکت ۴ تا ۵ بار و حفظ وضعیت کشش نهایی ۶۰-۱۰ ثانیه.

تناوب: ۲ تا ۶ روز در هفته.

چه موقع تمرینات کششی را انجام دهیم؟

بسیاری از مردم تفاوتی بین گرم شدن و کشش قائل نیستند. گرم شدن یعنی شروع یک تمرین ورزشی به آرامی با راه رفتن.

پیش از انجام تمرینات انعطاف‌پذیری، عضلات به اندازه‌ی کافی باید گرم شوند. کوتاهی در گرم کردن احتمال کشیدگی و پارگی عضله را افزایش می‌دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که بدون گرم شدن مناسب تمرینات کششی انجام می‌دهند معمولاً بیش از آنها که اصلاً تمرین

که ظاهراً عکس جریان تطبیق بدن با شرایط زیست ارتفاع عمل می‌نماید و ما را قادر می‌سازد تا بدین ارتفاعات صعود نماییم.

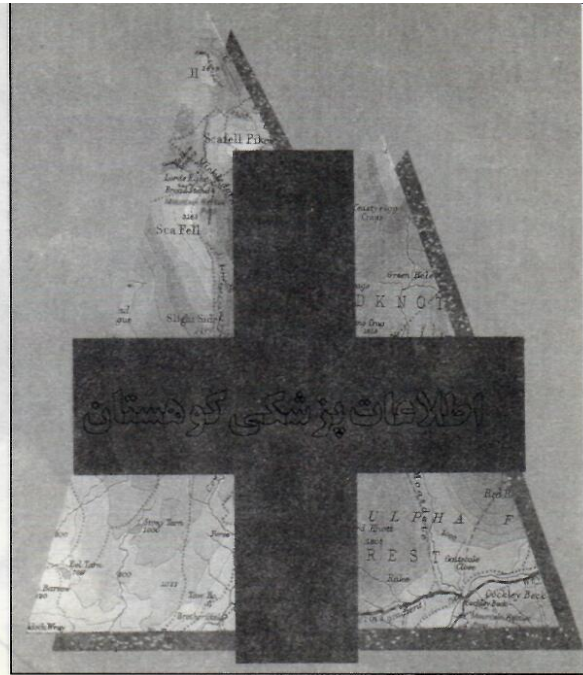
اثرات جسمی و روحی

در حدود ۶۰۰۰ متر کوهنوردانی که خود را با شرایط زیست ارتفاع تطبیق داده‌اند ممکن است که حال عمومی آنها رضایت بخش باشد. دارای اشتباهی منطقی بوده، خواب عادی داشته و توانایی حمل بار به میزان ۲۵-۳۰ کیلوگرم را بر روی زمین‌های راحت دارند. میزان صعود آنها قابل مقایسه با کسانی خواهد بود که در مسیرهای کوهستانی در ظرف سالیان دراز رکورد خوبی برجای گذاشته‌اند. بالای ۷۰۰۰ متر اوضاع کاملاً دگرگون گردیده احساس خستگی، خواب‌آلودگی برشخص مستولی می‌گردد. فعالیت‌های بدنی مستمر غیرممکن گردیده و صعود آسانترین شیبها توأم با تنگی نفس و زحمت زیاد می‌باشد. با وجود این صعودهای فنی سطح بالا توأم با حمل بار زیاد نیز صورت گرفته است. همواره در این ارتفاع باید بار زیر بیست کیلوگرم برای هر کوهنورد در نظر گرفته شود.

میزان صعود به مقیاس زیادی بستگی به زمین مورد بحث دارد. ولی پیشروی در حد ۳۰۰-۴۰۰ متر در روز یک پیشروی بسیار منطقی تلقی می‌گردد. کسالت بعد از چندین شب اقامت در ارتفاع ۷۰۰۰ متر کاملاً محسوس می‌باشد. احساس خستگی بیشتر شده و اشتباهی شخص کاهش می‌یابد. غذاهایی که در ارتفاعات پایین‌تر مورد پسند قرار می‌گرفت اینک بی‌مزه و غیرمأمول جلوه می‌نماید. کاهش وزن بدن بیداد می‌نماید بی‌حالی شروع شده و به مشکلات پخت‌وپز که در شرایط ایده‌آل خود ساعت‌ها به طول می‌انجامد اضافه می‌شود. خواب شخص به صورت متناوب درآمده و سرما حتی در گرمترین کیسه خواب‌ها به علت کمبود اکسیژن بسیار محسوس می‌گردد. اثرات کسالت بعد از ۵-۴ روز مشخص می‌گردد. که در این صورت ارجح آن است که زمان بیشتری در ارتفاع ۷۰۰۰ متر نگذرانیم (مگر اینکه در اثر شرایط جوی گرفتار شده باشیم).

تلاش به منظور تنظیم جدول (میزان اقامت در ارتفاع) در هنگام انتظار نیز فایده‌ی چندانی ندارد. به عنوان مثال: چندروزی طول می‌کشد که هوا صاف شود. به فرض صحت، بعید به نظر می‌رسد که انرژی ذخیره‌ی مناسبی جهت استفاده از این هوای صاف را داشته باشید.

امراض در مناطق خیلی مرتفع بسیار جدیتر از مناطق هم‌سطح دریا جلوه می‌نمایند. گلو درد رایج است که خود نتیجه‌ی هوای خشک و سردی است که در همان آن به وضوح مشکل است. تنفس بخار آب توأم با ترکیبات شربت سرفه (یا بدون آن) بسیار مفید می‌باشد عفونت سینه یک بیماری بالقوه خطرناکی محسوب می‌شود و مداوای فوری را طلب می‌کند. مداوای بهتر آن فرود به ارتفاعات پایین‌تر و مصرف آنتی‌بیوتیک می‌باشد. تعدادی از بیمارها، در اثر قرار گرفتن در ارتفاعات زیاد ناشی می‌گردد. که اهم آنها عبارتند از: درد ماهیچه‌ی ساق پا (نرمه‌ساق پا) وقتی که لخته‌ی خون در سیاهرگ پا قرار می‌گیرد. درد سینه، هنگامی که آمبولی ریوی وجود داشته باشد، ضعف یک



ترجمه‌ی میکائیل مروتی

قسمت دوم

کوهنوردی در مناطق بسیار مرتفع

این روزها شنیدن اینکه هیئت‌هایی عازم به قله بالای ۷۰۰۰ متر بدون حمل اکسیژن می‌باشند، رویدادی عادی تلقی می‌گردد ولی آگاهی به مسایل پزشکی و همچنین مشکلات بومی مناطق مرتفع تنها منحصر به عده‌ای کوهنورد بسیار مجرب می‌باشد. از این رو هدف از این مقاله آن است که کوهنوردان را با برخی مسایل و مشکلات عمده‌ی زیست در مناطق بسیار مرتفع آشنا گردانیم.

مسایل فیزیولوژیکی

میزان اکسیژن موجود در هوا با ارتفاع، نسبت عکس دارد. تقریباً در ارتفاع ۵۵۰۰ متر نصف اکسیژن مناطق هم‌سطح دریا موجود است. (کمپ اصلی اورست در نیال) که میزان اکسیژن در قله به $\frac{1}{3}$ اکسیژن موجود در سطح دریا می‌رسد. حائز اهمیت است که بدانیم فشار اکسیژن در قله اورست بسیار نزدیک به همان حدودی است که بشر تاکنون توانسته به طور مستمر در آن زندگی نماید. (یعنی ارتفاع ۵۴۰۰ متر). بالاتر از این ارتفاع به علت کمبود اکسیژن (نه به خاطر کمبود زمین هموار) حیاط دایمی بشر قطع می‌گردد. وقتی که یکبار تطبیق با شرایط زیست ارتفاع صورت گرفت می‌توان برای چنین شرایطی وضع جسمی دائماً روبه وخامت رفته و این در اثر جریانی است

کیسه‌های خواب و لباس‌ها انقلابی در گنج‌های لباس ارتفاعات بالا به وجود آورده است.

در مورد گیره‌هایی که باید به طریق خاصی طراحی گردند، در مراحل اولیه‌ی برنامه‌ریزی بایستی از تولیدکنندگان معتبر کسب نظر نماییم تا تعداد مناسبی از این گیره‌ها ساخته و در اختیار هیئت قرار گیرد. کفش‌های دپوش پلاستیکی که بسیار سبک می‌باشند، بسیار بهتر از کفش‌های جرمی هستند. تنها مشکل آنها رطوبتی است که به خاطر عرق کردن یا ایجاد می‌شود پوش‌های اضافی داخلی، جوراب‌ها و همچنین زیره‌های داخلی کفش که از ملکولهای پهن فشرده FOAM ساخته شده (ساخت انگلیس) نیز قابل تعمق می‌باشند.

سرمزدگی

سرمزدگی که معمولاً در اثر چندین عامل گوناگون ناشی می‌شود غالباً



بازو یا یک پا یکی که در مناطق خیلی مرتفع سکنه مغزی به شخص دست می‌دهد که خود این موضوع نتیجه‌ی از دست رفتن آب بدن و همچنین تغییراتی در عامل انعقاد خون می‌باشد. در این شرایط، خون در اثر کمبود اکسیژن چسبنده می‌گردد. چون یاخته‌های قرمز بیشتری ساخته می‌شوند.

خیز مغزی و خیز ریوی مناطق خیلی مرتفع

این بیماری که بالاخص در ارتفاعات ۵۰۰۰-۴۰۰۰ متر دیده می‌شود در ارتفاعات زیادتر نیز ظاهر می‌گردند ولی خیلی رایج نیستند. تغییرات روانی خیلی رایج است. احساس بی‌حالی توأم با تغییر رفتار شخص، ناامیدی و شادمانی بی‌موقع و بعضی اوقات غیرمنطقی بودن در هنگام بحث در افراد مشاهده می‌شود. از بین رفتن حافظه (درباره‌ی چیزهایی که جدیداً به خاطر سپرده شده) در ارتفاع ۷۰۰۰ متر دیده می‌شود، حائز اهمیت بسیار است که این تغییرات روانی را شناخته و به خاطر بسپاریم. علایم یاد شده ممکن است با مصرف داروهای کاهش دهنده فشار خون مانند قرص‌های خواب‌آورد تشدید گردد. بهبود یافتن از کسالت، مناطق خیلی مرتفع یک جریان تدریجی بوده که در ارتفاع خیلی پایین‌تر از ۶۰۰۰ متر به وقوع می‌پیوندد. مینا را باید حتی الامکان زیر ۵۰۰۰ متر یا حداقل در حدود آن، در نظر گرفت.

سرما

اثرهای سرما در مناطق مرتفع به علل گوناگون محسوس‌تر می‌باشد. اولاً هوا سردتر است دمای هوا در یک شب تابستانی در ارتفاع ۷۰۰۰ متر به 25°C - CELSIUS بالغ می‌گردد.

ثانیاً یادهای شدید با سرعتی متجاوز از ۱۶۰ کیلومتر در ساعت وجود دارد. ثالثاً عامل کم‌برد اکسیژن تولید حرارت بدن را کاهش می‌دهد، رابعاً بی‌حالی و خستگی ناشی از بی‌توجهی در گرم نگهداشتن خود می‌باشد. در مورد شستشو در این ارتفاع به طور وضوح کمتر چیزی می‌شنویم ولی جوشانیدن آب (که در این ارتفاع آب در 73°C CELSIUS به جوش می‌آید) اسهالی را که در نتیجه‌ی عفونت روده‌ها ناشی شده بند می‌آورد. استفاده از شیشه‌های ادرار حیاتی است (شیشه‌های یک لیتری کافی است) و گذاشتن آن در کمپ‌های مختلف مفید است... رفع حاجت یک عامل ضروری است. در این مورد لباس‌های مدرن دارای یک زیپ ما را از درآوردن لباس خلاص می‌کند. توجه می‌باید به لباس‌های زیر معطوف گردد و اطمینان حاصل نماییم که لباسهای زیر را بتوان با این سیستم مورد استفاده قرار دارد.

تجهیزات جدید، لباس‌های یکسره پر، بادگیرها، پوشش‌های گورتکس

داروها و ضایعات مغزی

هیچ دارویی از کسالت‌های ناشی از ارتفاعات بالا پیش‌گیری نمی‌کند. DIAMOX (ACETAZOLAMIDE) که قطعاً در پیشگیری از بیماری‌های ناشی از ارتفاعات ۵۰۰۰-۴۰۰۰ متر مؤثر می‌باشد در ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر عملکرد شخص را تغییر نمی‌دهد هرچند که ادعا شده که این دارو چند هزار متری از ارتفاع اورست می‌کاهد. ویتامین E، سیر، ماری جوانا، قارچ‌های معجزه‌آسا یا الکل معلوم نیست که فایده یا ضرری داشته باشد. AMPHETAMINE و سایر قرص‌های PEP شدیداً منع گردیده هرچند که خیلی‌ها ادعا می‌کنند که چیزهای زیادی در مناطق هم‌سطح دریا از آن می‌دانند. بعضی از داروها باید در ارتفاعات بالا با احتیاط زیاد مصرف گردد. قرص‌های خواب‌آور با اثر کوتاه مانند EUHYPONS (TEMAZEPAM) یا DALMANE (FLURAZEPAM) یا HALCION (TRIAZOLAM) در سطح وسیعی مصرف شده و مفید است ولی اینها می‌توانند اثرهای ناخوشایند و نامطلوبی نیز داشته باشند. و بعضی اوقات گیجی برجای می‌گذارند. برای اولین بار از آنها در شب قبل از عزیمت به قله استفاده ننمایید. بانوان، حداقل از نظر تئوری، نباید قرص ضد حاملگی مصرف نمایند چون این قرص‌ها باعث جمع شدن مایع در بدن و انعقاد خون می‌باشند. در مورد اثرهای بلندمدت احتمالی زندگی در مناطق خیلی مرتفع تبلیغات زیادی به عمل آمده است. علیرغم اینکه کمبود اکسیژن ممکن است باعث ضایعاتی در سلولهای عصبی مغز گردند هیچ علائم کلینیکی مبنی بر «ضایعه‌ی مغزی» یا ضایعات روحی در عده‌ی زیادی از کوهنوردان مشاهده نگردیده است در حقیقت افرادی که قبل از جنگ جهانی عازم اورست شدند از نعمت طول عمر و داشتن فکری باز و روشن در سنین کهولت برخوردار بودند. اطلاعات بیشتری در این مقوله در سال‌های آتی منتشر خواهد گردید. درحال حاضر خطر عمده‌ی صعود به مرتفع‌ترین قله‌ی جهان عبارتست از مرگ به خاطر ساخته در شرایط برف، سرما و همچنین اثرهای ناشی از کمبود اکسیژن. نتیجه اینکه هیچ راهی جهت پیشگیری کامل از آثار سوء ناشی از صعود ارتفاعات خیلی بالا وجود ندارد. رهنمودهایی در این زمینه که موسوم به اصول طلایی می‌باشند عبارتند از:

- ۱- اجازه دهید روند تطبیق با شرایط زیست مناطق مرتفع (ارتفاع ۶۵۰۰ متر) به خوبی صورت‌پذیرد و در هنگام شروع کاملاً مجهز باشید.
- ۲- حداقل سه لیتر آب در روز به خاطر تأخیر آب نسوج بدن میل نمایید.
- ۳- در مورد تأثیر سوء سرما، فکر کنید و اتاق‌های برفی را تا آنجایی که ممکن است کاملاً سفت و محکم حفر نمایید.
- ۴- تا آنجایی که امکان دارد در ارتفاع ۷۰۰۰ متر کمتر اقامت نمایید و حتی المقدور بیشتر از یک هفته اقامت ننمایید.
- ۵- اگر کسالت دارید فرود آیید. و توقع نداشته باشید که حتی از جزی‌ترین بیماری‌های ارتفاعات بالا بهبود حاصل نمایید.
- ۶- تا آنجایی که ممکن است بیشتر وقت را در ارتفاع زیر ۵۵۰۰ متر صرف نمایید. این امر در هنگام انجام صعودهای مرتفع عملی می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر به مراکز اطلاعات پزشکی کوهستان مراجعه نمایید. ادامه دارد...

قابل پیشگیری می‌باشد، چون میزان آگاهی ما از درجه‌ی برودت ۱۵۰۰ CELSIUS بسیار کم است. ارزش دارد که ترمومتر کوچکی را با جلد پلاستیکی که تنها چند گرم وزن دارد با خودمان بیاوریم. (معالجه‌ی سرمازدگی در جای دیگری عنوان گردیده) فرود در هنگام سرمازدگی الزامی است. بروز سرمازدگی معمولاً به مفهوم دست کشیدن از هرگونه صعود جدی در هیئت فعلی می‌باشد ضمن اینکه کار اضافی زیادی برای سایر اعضای هیئت به وجود می‌آید. جهت پیشگیری از سرمازدگی، دارو در سطح زیادی تجویز نمی‌گردد ولی داروهایی از قبیل: PRAXILENE و RONICOL که معروفیت داشته و باعث انبساط رگ‌های خونی می‌گردند بعضی اوقات تجویز می‌شود.

مسائل عملی

از نظر علمی کارهای روزمره در ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر خود توأم با مشکلات زیاد می‌باشد. در صورتی که اقامت بیشتر در ارتفاع لازم باشد می‌باید نسبت به حفر اتاقهای برفی (در صورتی که عملی باشد) اقدام نماییم چون آنها ما را در مقابل بادهای شدید محافظت نموده و مطمئن و راحت هستند. هرچند که ساعات زیادی ممکن است صرف حفر آنها گردد... استفاده از چادر خود یک راه‌حل محسوب می‌شود ولی چادرهای سبک وزن ویژه‌ی کوهستان از نظر پیشروی سریع در طول مسیر، بهترین هستند. پخت و پز یک کار خسته‌کننده همراه با اتلاف وقت است. برداشتن اجاق‌های مطمئن حیاتی است هرچند که پریموس یا اجاق در مناطق خیلی مرتفع خوب عمل می‌نمایند ولی احتیاج به مراقبت دارند. خیلی از تیم‌های انگلیسی دریافته‌اند که گازهای سبک پیک‌نیک‌ی که بوتان مخصوصی مصرف می‌نمایند (مخلوطی از بوتان - پروپان که در فرانسه موجود است) خیلی در کارها تسریع نموده و کاربرد آن نیز راحت است. صرف مایعات (در شرایط مطلوب) می‌باید به میزان ۳ لیتر در ازاء هر نفر در روز در نظر گرفته شود، برای وعده‌های غذایی منظم در ارتفاعات خیلی بالا کسی تاکنون رژیم و جیره‌ی غذایی مشخصی طراحی ننموده است. غذاهایی که موسوم به DEHYDRATED (یعنی آب آنها تبخیر گردیده) معمولاً بعد از چند روزی کنار گذاشته می‌شوند. من شخصاً طرفدار مقادیر زیادی از غذاهای بسته‌بندی شده در کاغذ آلومینیومی می‌باشم که فقط احتیاج به گرم کردن دارند. سبزی‌ها، غلات آب‌پز، پنیر، لوبیا و از این قبیل بیشتر از گوشت‌های پرچربی و کالری‌زا مانند سوسیس، ژامبون، تن، همبرگر و غیره مفیدتر هستند. در این زمینه، ما بین اشخاص مختلف آن قدر اختلاف سلیقه وجود دارد که نمی‌توان قانون ثابتی وضع نمود. قبلاً می‌توانید از هر یک از اعضاء سؤال نمایید که چه چیزی را به عنوان غذا می‌بسنند در هر حال مقادیر زیادی سوخت برای ذوب برف و همچنین مقادیر زیادی شکر تهیه نمایید. معمولاً ۸ اونس شکر برای هر نفر در روز در ارتفاع بالا توصیه می‌شود. که این مقدار زیاد به نظر می‌رسد. ولی حداقل ۴ اونس شکر در روز ضروری می‌باشد.

سفر به شبه جزیره‌ای در قاره جنوبگان

ترجمه م. بزرگر (خلیلی)

بالاخره مجبور شدند در میان برف و بوران شدید به سمت «یخچال تندر» که در پایین قرار داشت بروند و تا «پرت لاکروی» اسکی کنند. این رفت و برگشت ۴۰ ساعت طول کشید؛ و سخت‌ترین قسمت مسیر، با سختی ۵/۹ «وازاونا» بود.

چند روز بعد برای ایجاد قرارگاه اصلی در پایین «مونت لویجی» با اسکی به «یخچال تندر» رفتند تا ایجاد بالا بر اسکی و پاراگلایدر جهت فرود در آن ناحیه را بررسی کنند. متأسفانه شرایط بد آب و هوایی مانع این بررسیها شد. این سه ورزشکار و یک کوهنورد دیگر، قبل از ترک محل موفق شدند که به قله «وندل» به ارتفاع ۹۵۰ متر، که بلندترین قله جزیره بوت است، یورش برند. ابتدا مسیر آنها در گرده شمالی راحت و آسان بود، به تدریج مسیر سست و نامناسب شد تا به لبه تیز یک صخره برف و یخی رسیدند. سپس به علت کمی وقت و کمبود وسایل مناسب مجبور به مراجعت شدند.

طی سال جاری این کوهنوردان با چندین دوره هوای نسبتاً خوب و مناسب در شبه جزیره روبه رو شدند که دلیلی بر صحت پیشگویی دانشمندان در مورد گرم شدن هوای کره زمین است. شرایط بد جوی، عبور از مسیرهای مورد نظر را بیش از اندازه حساس و خطرناک می‌کند. ولی هنوز برای صعودهای انجام نشده و ناشناخته این منطقه احتیاج به داوطلبان پیشگام است. Δ

مأخذ: مجله «های»

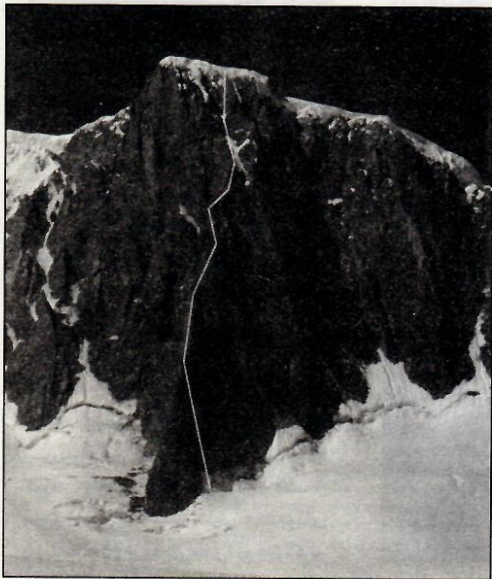


چهار نفر کانادایی با قایق و وسایل و لوازم ضروری سعی کردند که در ناحیه «آبراه لمر» عملیات صخره‌نوردی و یخ‌نوردی انجام دهند. دو نفر از آنان قبلاً از برج یخی کیپ رنارد به ارتفاع ۷۴۷ متر بالا رفته بودند. فوریه سال قبل جولیان فریمن و گرگ جونز از دیواره شمالی همین برج یخی صعود کردند. گنڈن و پروباسکا در هوایی مناسب صعود را شروع کردند؛ ولی سپس یک هفته در جزیره هیوگارد به انتظار آب و هوایی مناسب نشستند. این دو ورزشکار ۵ روز در جزیره ماندند. طی این مدت نیمی از راه را میخکوبی و طناب‌کشی کردند؛ و نیمه شب چهارم فوریه به بالای برج رسیدند. این مسیر پوشیده از برف و یخ ولی قسمت اعظم آن سنگی بود. به هر حال هنوز کسی بر بالای قله این برج پا نگذاشته است. زیرا متأسفانه راه اتصال بین قله جلویی و قله اصلی غیرقابل عبور و خطرناک است؛ و در ضمن زمانی که قایق برای انتقال آنها رسید اندکی با قله اصلی فاصله داشتند.

قبلاً گنڈن، لاندرد و پروباسکا «دیواره یخی» را با موفقیت پیموده بودند. این صعود به کمک ۱۸ گره و میخکوبی در سنگهای سخت صورت گرفته بود.

نجات در یک شکاف سنگی

آنها که طوفانی سخت غافلگیرشان کرده بود شب در شکافی پناه گرفتند و چندین ساعت منتظر شرایط جوی مساعد ماندند تا جان سالم به در برند. ولی



در انتهای جهان

رینهولد مسنر دیواره‌های
عظیم عمودی را ترک کرد و به
گستره دشت رفت و فصلی نورقم زد.

الساندرا جریلی

ترجمه فرخ جهان‌ارای

۴۵ سالگی روی قاره یخ جا گذاشته پُر کند. جرعه‌ای می‌نوشد. هنوز میل به سخن گفتن دارد. ادامه می‌دهد: «این تازه‌ترین و بدیعترین ماجرای تمام زندگانی‌ام است. برای کوهنوردی هر آنچه در توان داشتیم گذاشتم: جوانی، نوآوری و همه نیرویم را. به پدیده کاملاً نویی احتیاج داشتیم که خودم را محک بزنم و آن شور و علاقه و انگیزه را به من برگرداند. در رویاهای هر کسی که با ماجرا دست به گریبان است، قطب جنوب معنای نهایی و حقیقی کلمه «ماجرا» است. برای تدارکات این کار سه سال وقت گذاشتم. همه مدارک و شرح سفرهای پیشین را مطالعه کردم؛ مخصوصاً آنهایی که منجر به شکست شده بود. همه امکانات موفقیت سفر آینده را با همه جزئیات تجزیه و تحلیل کردم تا بدانم آیا در قطب جنوب هیچ پدیده انسانی وجود دارد که بشود با آن کنار آمد و اگر هست در چه حدی است.»

بعد سفر آغاز می‌شود و پدیده‌ها فوراً خود را نشان می‌دهند: دمای ۴۰ درجه زیر صفر، شب بی‌پایان، شکافهای برفی آن چنان بزرگ که کلیسای کاتدرال میلان را در خود جا می‌دهد. موجهای منجمد تا ۲/۵ متر ارتفاع که از ورزش باد روی یخ به وجود آمده است. بله، سرعت باد حتی به ۲۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد. برف را بلند می‌کند و با گردبادی در هوا منجمد می‌سازد و دیواری به وجود می‌آورد که دید را کور می‌کند؛ یک سفیدی کاملاً مطلق «دیوانه کننده بود. واقعاً فکر می‌کردی که به طرف نیستی گام برمی‌داری. جایی درست در بیست سانتیمتری یک شکاف یخی متوقف شدم...»

کافی است یادآور شد که بشر از راه زمینی فقط ۴ بار توانسته پیاده تا خود قطب جنوب برود که آنها هم به کمک سگ بوده است و دو دفعه به کمک وسایل موتوری!

فاکس ۳۴ ساله سالن را زود ترک می‌کند تا به هواپیمایی که او را به وطنش - آلمان - می‌برد برسد. ولی مسنر سرچایش وسط صحنه نشسته است. او خسته به نظر می‌رسد. سه ماه زحمت طاقت‌فرسا و حاصلش فقط مشتی سخن.

مسنر در حالی که لبخند می‌زند می‌گوید:

«سوالها، خبرنگاران، عکاسان، تلویزیونها و درگیرهای اجتناب ناپذیر بیشتر از یخبندان و سختیهای قطب درمانده‌ام می‌کنند» و اگر او را بهتر بشناسیم می‌فهمیم که راست می‌گوید. تکنیسین‌های تلویزیون لامپها و نورافکنهایشان را جمع می‌کنند. یک نفر یک بشقاب پوره ذرت و یک بشقاب گوشت قیمة آب پز برایش می‌آورد. به سرعت آنها را می‌بلعد. انگار می‌خواهد جای وزن بانزده کیلویی را که در



هنگامی که رینهولد مسنر و آردوفاکس با موها و ریش و سیبل بلند - که خیلی به چشم می‌آمد - در مصاحبه مطبوعاتی به حضار سلام کردند. صدای کف زدنهای مثل صدای سهمگین یک آبشار سالن را به لرزه درآورد. بعد از اینکه مردم هیپنوتیزم شده به مدت سه ساعت به روایت آخرین ماجراجویی تاریخی سلطان هشت هزار متری و همراهش گوش کردند، سالن شیک و شلوغ باشگاه «استامپادی میلانو» آرام آرام از جمعیت خالی شد.

این دو نفر اولین کسانی بودند که توانستند قاره قطب جنوب را پیاده و تنهایی و بدون استفاده از وسایل مکانیکی و حتی بدون سگ سورتمه بسیمایند؛ سفری استثنایی ۲۸۰۰ کیلومتر در ۹۲ روز راهپیمایی و گذر از قطب از ساحل ژن - باریکه مقابل شیلی - تا دریای راس؛ منطقه‌ای در ساحل مقابل، رو به زلاندنو.



دايرة المعارف

كوهنوردی

قسمت یازدهم



هيوآك الپي (چادر ديواره) Hammock

وسيله‌ای است مخصوص و سبك وزن كه در هيوآكهایی كه ليه‌ای مناسب جهت زدن چادر موجود نیست مورد استفاده قرار می‌گیرد و معمولاً توسط میخ روی ديواره نصب می‌گردد.

آبشار یخی Hanging glacier

بخش فرعی يك یخچال را گویند كه بالاتر از یخچال اصلی یا به صورت مستقل به صورت يك پرتگاه یخی واقع شده است.

تونيك (شور تك) Harness (Fr: baudrier)

روشی از اتصال سنگنورد به طناب است كه در آن در اثر سقوط، شوك و كشش وارده به حداقل می‌رسد. نوع اولیه‌ی آن تونيك‌های سینه بود كه سال‌ها در آلپ به كار برده می‌شد. بعدها نوع تركیبی آن به شكل چتر نجات استفاده شد كه دور ران هم بسته می‌شد. نوع ویلانس بهترین مدل نوع اول بود.

دوگال هستون (1940-77) Haston Dougal

كوهنورد برجسته اسكاتلند، كه با صعود قابل توجهش روی مسیر مستقیم آیگر در زمستان سال ۱۹۶۶ مشهور گشت. سال بعد صعود زمستانی مانهورن را از جبهه‌ی شمالی به ثبت رسانید و متعاقب آن عضو تیم «سروتوره» انگلستان شد. در سال ۱۹۶۹ اولین صعود زمستانی جبهه‌ی شمالی آرجنتیر را انجام

سقوط بهمن جان خود را از دست داد.

تبدیل ارتفاع Height Conversion

ارتفاع قله معمولاً با متر یا پا بیان می‌شوند. تابلوی زیر برای تبدیل این دو به یکدیگر كار شما را راحت خواهد كرد.

پا متر به پا

برای مثال تبدیل ۵۸۹۴ متر به پا:

۳/۲۸۱ ۱ ۰/۳۵

پا ۱۶۴۰۴ = ۵۰۰۰ × ۵ متر

۶/۵۶۲ ۲ ۰/۶۱۰

۹/۸۴۲ ۳ ۰/۹۱۴

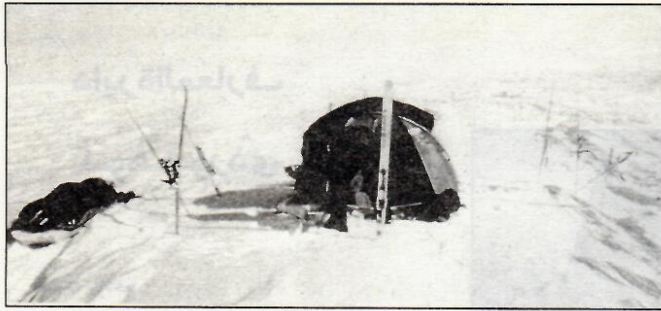
پا ۲۶۲۴/۷ = ۸۰۰ × ۸ متر

۱۳/۱۲۳ ۴ ۱/۲۱۹

۱۶/۴۰۴ ۵ ۱/۵۲۴

داد و در سال ۱۹۷۰ عضو تیم موفق جبهه‌ی جنوبی آناپورنا بود كه طی آن هاستون به اتفاق ویلانس به قله رسیدند. پس از آن مجدداً به همراه ویلانس در صعود جبهه‌ی جنوب غربی اورست در سال ۷۱ شركت داشت و در آن سال به بلندترین نقطه‌ی این جبهه رسیدند و در سال ۷۲ به اتفاق بانینگتون مجدداً به این جبهه بازگشت كه باز هم در اثر بادهای سهمگین این جناح، ناکام ماندند. در صعود سال ۱۹۷۵ مجدداً در تیم بانینگتون جای گرفت و به اتفاق داگ اسکات قله را فتح كرد.

این صعود نه تنها اولین صعود جبهه‌ی جنوب غربی اورست بود بلکه اولین باری هم بود كه كوهنوردان انگلیسی به اورست می‌رسیدند. سرانجام در حین اسکی در اثر



چادر، اسکی‌ها و
سورتمه‌های
مخصوص که در گذر
از قطب جنوب از آنها
بهره جسته‌اند.

خطوط چهره‌اش درهم می‌رود. این چیزها
برایش به طرز بازاری جدی است که می‌تواند
اعتبار، اصالت و خود او را زیر سؤال ببرد.
بعد ادامه می‌دهد: «از زمانی که این طور
معروف شدم خود را در حاله‌ای از مه می‌بینم.»
بعد انگار که با صدای بلند فکر می‌کند: «تمام
چیزهایی که در مورد من گفته یا نوشته شده
است به فطره‌ای مه می‌ماند که مرا احاطه و گیج
می‌کند. تنها اشتیاق است که می‌ماند. امروز بعد
از آن همه راهپیمایی طولانی در قطب جنوب در
خود نیرو و اشتیاقی کودکانه می‌یابم.»

نیمی از عمرم را گذراندم ولی هنوز میل به
صعود و به واقعیت کشیدن رویاهایم دارم.
شکستن موانع، پیروز آمدن بر شکها و ترسها،
کنجکاوی و پیگیری گذشتن از محدودیتها و
سدهایی که طبیعت سر راه ما می‌گذارد و
دیوانگی نیست. شاید بی‌معنی باشد و هیچ نفعی
نداشته باشد، ولی موفقیت در این راه تمامی
غرور و نشاط من است.»^Δ

مأخذ: مجله کونی تورینگ

۱- وسیله‌ای برای اندازه‌گیری ارتفاع خورشید برای
راهپیمایی - زاویه یاب.

برسم. هرگز از دولت پول یا سایر تسهیلات
نخواسته‌ام. خوب می‌دانم که بول مردم باید
صرف کارهای واجبتی شود؛ مدرسه،
بیمارستان و ... شرکتهای خصوصی خرج
برنامه‌های مرا می‌دهند. زیرا از این کار سود
می‌برند. به نظر من این کار درست و منطقی
است. همیشه از برنامه‌هایی با هزینه‌های آن
چنانی بدم آمده است. در فعالیتهایم تا آنجا که در
توانم بود با وسایل محدود حرکت کرده‌ام؛ مثلاً
هنگام صعود به اورست فقط با همراهم و دو
شرپا که کمک کردند بارها و لوازم را تا اردوگاه
اصلی ببریم. رفتن و این تجربه‌ای عالی و
نشاط‌آور بود. ولی سفرهای اکتشافی خطرناک
دیگر را بدون سازماندهی دقیق و بدون حمایت
مالی حتی تصورش را هم نمی‌توان کرد. اگر
دولتها یا سازمانها اعزامهای خطرناک مکتشفان
بزرگ گذشته و همه دورانها را از لحاظ مالی
حمایت نمی‌کردند حتی نمی‌توانستند برنامه را
آغاز کنند. از این بابت از من به تلخی انتقاد
می‌کردند که این کار ارزش این همه هزینه را
ندارد و نباید زیاد خرج کرد.»

وقتی مسنر از این چیزها سخن می‌گوید

مسنر و فاکس، بیش از سه ماه در این
شرایط، اسکی به پا، راهیاب^(۱) در دست، در
حالی که سورتمه ایشان را که حامل
مایحتاجشان - جادر و غذا - بود می‌کشیدند، راه
بیمودند. دو ارتباط کوچک با زندگی جدید و
فن‌آوری داشتند، یک فرستنده که اغلب غیرقابل
استفاده بود و دوبار تأمین غذا از طریق هواپیما.
با همه اینها آیا ارزشش را دارد؟ به زحمتش
می‌ارزد؟

تفکر سلطان هشت هزار متری‌ها

مسنر می‌گوید: «کار من به مثابه بازی‌ای
است در جستجوی هیچ بنا شده. بر هیچ، چه
ارزشی دارد؟ غیر از اینها دیگر چیزهای زندگی
چه ارزشی دارند؟ از خودم نمی‌پرسم. در پی هر
ماجراجویی از خود نمی‌پرسم که ارزش صرف توانم
را دارد یا نه؟ همین جوری دنبالش می‌روم. این
همه آن چیزی است که دارم. این زندگی من
است. فقط می‌دانم که می‌خواهم هر کاری را
جدی و آشکار انجام دهم با رعایت مقررات و
بشت سرگذاشتن موانعی که خودم به وجود
آورده‌ام. هیچ چیز ندارم که از آن دفاع کنم. هیچ
چیزی را نیز قبول نمی‌کنم مگر وجدانم را. از
اینجا گذشته، لذت و ناممکنی در «انجا» است که
همیشه جذبم می‌کند. قطب جنوب ابدیت است؛
قیامت است. اصلاً نمی‌شود تصوّر کرد که چقدر
وسیع، خالی و تنهاست.»

به دور از مراکز علمی، هیچ انسان و حیوانی
به چشم نمی‌خورد؛ هیچ، فقط من و آلود
بودیم. باید به تنهایی از عهده‌اش برمی‌آمدیم. ما
تمامی جهان خود بودیم. اگر کس دیگری مرا
مجبور به این شکنجه می‌کرد در همان اوایل
کار، از آن دست می‌کشیدم. ولی خودآگاهی کاملاً
اختیاری بود که مرا وادار به جلو رفتن می‌کرد، و
مرا وامی‌دارد سختیهای برگزینم که ممکن
است در آنها شکست بخورم یا حتی جانم را
ببارم. در این راه هیچ فکر متعالی در کار نیست.
تنها میل به اینکه در جسم و جان کاملاً
آزادباشی.» بعد زیر لب می‌گوید: «میلی که این
دفعه صدها میلیون لیر خرج برداشت.»
«من موفق شدم به خودکفایی اقتصادی»

بیماری خیز ریوی Cerebral oedema
کوهنورد را تهدید می‌کند.

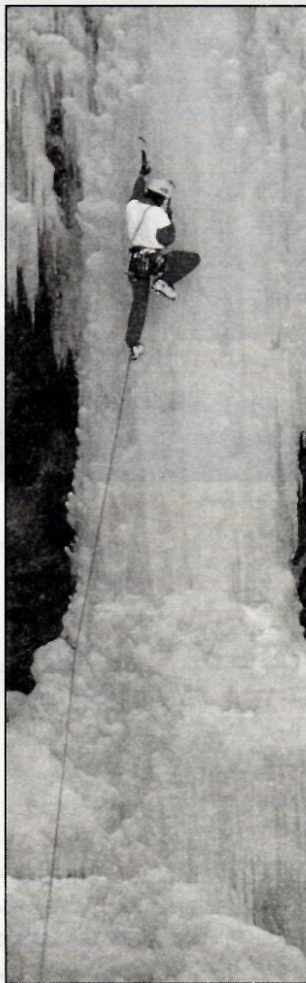
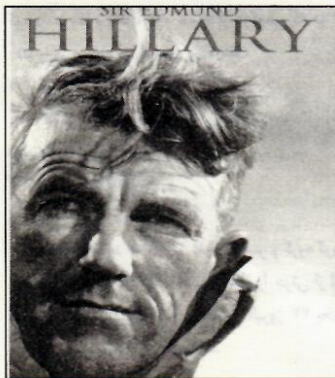
در این گونه صعودها، معمولاً یک کمپ اصلی، کمپ اصلی پیشرفته و با جلو رفتن در مسیر کمپ‌های دیگری را خواهیم داشت که هفته‌ها کوهنوردان و باربران مسیرهای بین آنها را در حمل بار بالا و پایین خواهند کرد و مسیر را با نصب طناب‌های ثابت ایمن می‌سازند. و بالاخره در یک وضعیت هوایی خوب، اعضای تیم حمله به قله، اقدام نهایی را صورت می‌دهند.

سر ادmond هیلاری (تولد ۱۹۱۹)

Hillary, Sir Edmund (b.1919)

کوهنورد نیوزیلندی که در سال ۱۹۵۳ با توافق شریا تین‌سینگ، پا بر روی اورست بلندترین قله‌ی جهان نهادند. او اولین انسانی بود که به این مهم دست می‌یافت. در سال ۱۹۵۱ در تیم‌شناسایی اورست حضور داشت، سال بعد به اتفاق شیتون در تلاش روی قله‌ی جویو شرکت کرد. وی در طی سالهای ۱۹۵۴، ۶۱، ۶۳ و ۶۴ تیم‌های دیگری را به هیمالیا اعزام داشت.

در طی سالهای ۱۹۵۶ - ۵۸ قصد عبور از یخچال قطب را داشت که سال ۵۷ تا پل جنوبی پیش رفته بود. او همچنین چند جلد کتاب را نیز به رشته‌ی تحریر درآورده بود.
ادامه دارد...



نوشیدن آب کافی احتیاج به وقت زیاد برای آب کردن برف دارد تا بتوانیم تلاشی هشیارانه را داشته باشیم.

تجهیزات ارتفاعات شامل کفش دوپوش کت و شلوار پر، کیسه خواب، چادرهای جعبه‌ای و احتمالاً کیسول اکسیژن، بیشترین اهمیت را دارند. هم‌هوایی را شاید بتوان برجسته‌ترین مورد موفقیت صعود دانست که در صورت شکست در حصول آن هفته‌ها طول خواهد کشید تا بهبودی مجدد را کسب کنیم و در صورت ماندن در ارتفاع بدون هم‌هوایی، خطر

پا	۲۹۵/۲۸ = ۹×۱۰ = ۹۰ متر
۶	۱۹/۶۸۵
۱/۸۲۹	
پا	۱۳/۱۲۳ = ۴ متر
۷	۲۲/۹۶۶
۲/۱۳۴	
پا	۱۹۳۳۷/۱۰۳ = ۵۸۹۴ متر
۸	۲۶/۲۴۷
۲/۴۳۸	
۹	۲۹/۵۲۸
۲/۷۴۲	۱۹۳۳۷ پا

کوهنوردی در ارتفاعات

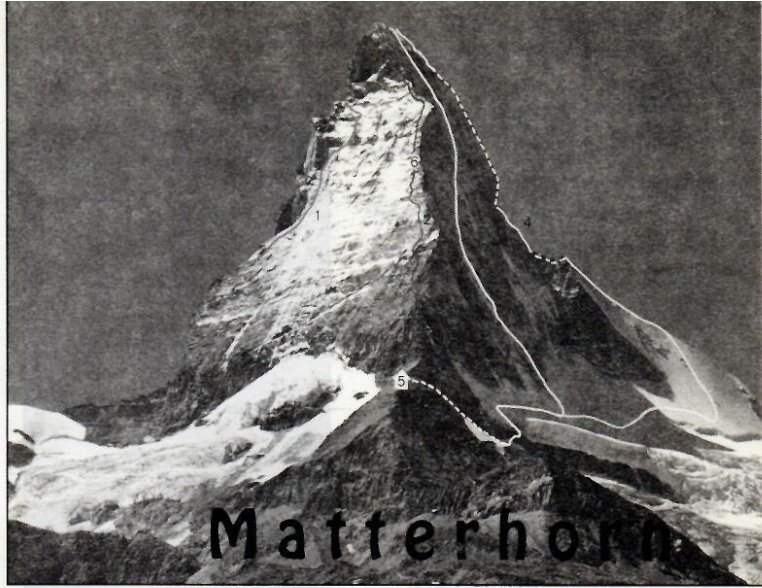
High - altitude climbing

واژه‌ای نسبی که بیشتر به آن دسته از کوهها اطلاق می‌گردد که ارتفاعی بیش از بیست هزار پا دارند نظیر هیمالیا، آلاسکا، پامیر، آند، تین‌شان، هندوکش. مسائل اصلی مرتبط با این کوهها را می‌توان حمل و نقل، مسائل لجستیکی، رژیم غذایی، تجهیزات ارتفاع، هوا، مسائل پزشکی و خلق و خوی انسانی در این ارتفاع دانست. و بالاخره باید تاکتیک‌های لازم برای حمله روی این قله را اضافه کرد.

جدای از مشکلات سیاسی، حمل و نقل در اقصی نقاط جهان در حال حاضر مشکل چندانی ندارد و در ارتفاعات نیز از باربران در هیمالیا (شرپاها) و حیوانات برای حمل بار استفاده می‌شود که در تیم‌های بزرگ، یک شرپای سردار و آشپز نیز به آنها اضافه می‌شود. ارتباط رادیویی در این تیم، حال به صورت امری اجتناب ناپذیر درآمده است که بی‌سیم برای ارتباط بین کمپ‌های مختلف یا کمپ اصلی استفاده می‌شود. مسائل لجستیکی نیز با بزرگتر شدن ابعاد تیم اهمیت بیشتری، پیدا می‌کند.

تفاوت یک تیم بزرگ با یک صعود انفرادی در این است که شما کوهنوردان بیشتری، بالطبع بار و باربر بیشتری را خواهید داشت. باید برای هر بخش کاری فرضاً پزشکی مدیریت کمپ، سازماندهی وسائل و ... افراد متخصص آنها در نظر گرفت. سرپرست چنین تیمی خود نباید در صعود شرکت کند و هم خود را باید معطوف نظارت کلی روی تیم نماید.

رژیم غذایی نه تنها باید متادل گردد بلکه باید در آنها میل به خوردن ایجاد گردد که در ارتفاعات تمایل چندانی نسبت به آن وجود ندارد



پنجاه کوه مهم جهان

تهیه و تنظیم از: مرتضی دزفولی

قسمت دوم

۲۰. مارگریتا Margherita

(۵۱۲۷ متر، مرز کنگو و اوگاندا، بلندترین قله رشته کوه روتزوری)
دوک ابروتزی ایتالیایی، اولین صعود را به این کوه انجام داد. او با چند دانشمند و مشهورترین عکاس کوهنورد (ویتوریو سلا) همراهی می‌شد و هدف خود را از صعود به روتزوری چنین اعلام کرده بود: نقشه‌برداری از کوهها، دره‌ها و یخچالها و صعود از هرکوهی که در منطقه وجود داشته باشد. ۱۵۰ باربر وسایل او را حمل می‌کردند.

۲۱. توبکال Toubkal

(۴۱۶۳ متر، مراکش، بلندترین کوه در شمال آفریقا، اولین صعود توسط فرانسوی‌ها در ۱۹۳۳).

۲۲. البروز Elbruz

(۵۶۲۹ متر، قفقاز)

گروه فرشفیلد در ۱۸۶۸ قله کوتاهتر و گروه گرو قله بلندتر را در ۱۸۷۴ صعود کردند. جغرافیدانان، امروزه قفقاز را جزئی از اروپا می‌دانند. به این ترتیب، البروز بلندترین قله اروپاست. البروز ۲۲ یخچال وسیع دارد. در سال ۱۳۷۱ ایرانیان برفراز آن ایستادند.

۲۳. مون بلان Mont Blan

(۴۸۰۷ متر، فرانسه، اولین صعود توسط دو فرانسوی به نامهای میشل گابریل باکارد و ژاک بالما در سال ۱۷۸۶. بلندترین قله آلب)

۲۴. ماترهورن Matterhorn

(۴۴۷۸ متر، واقع در مرز سوئیس و ایتالیا)

بعد از تلاشهای بسیار، نخستین صعود به آن، سرانجام در سال ۱۸۶۵ توسط ادوارد ویمپر به ثبت رسید. نام آلمانی این کوه، یعنی ماترهورن برای ایرانیان شناخته شده‌تر است. فرانسویها به آن مون سرون و ایتالیاییها مونته چروینو می‌گویند. اولین گروه ایرانیان در سال ۱۳۴۱ از سازمان کوهنوردی و اسکی دماوند به سرپرستی محمد اعظمی به آن

صعود کرد.

۲۵. وترهورن Wetrhorn

(۳۷۰۸ متر، سوئیس)

انگلیسی‌ها در ۱۸۵۴ از آن بالا رفتند و دوره طلایی کوهنوردی با صعود از این کوه شروع شد.

۲۶. اتنا Etna

(۳۳۴۰ متر، ساحل شرقی جزیره سیسیل در ایتالیا، بلندترین کوه آتشفشانی اروپا)

این آتشفشان در طول ۲۵۰۰ سال، بیش از ۲۶۰ فوران داشته است. محیط دایره‌ای که کوهپایه اتنا در آن قرار دارد، در حدود ۱۶۰ کیلومتر است. در ارتفاع ۲۶۱۸ متری این کوه، رصدخانه‌ای ساخته شده است.

۲۷. اولیمپوس (المپ) Olympus

(۲۹۱۷ متر، یونان، بلندترین کوه یونان)

وقتی قله بربرف آن در زیر ابر پنهان می‌شود، این افسانه یونانی به یاد می‌آید که وقتی خدایان در بالای کوه المپ روزگار را می‌گذرانند موزها (الیه‌های نُه گانه) برای آنها جنگ می‌زدند و آواز می‌خوانند و در همان زمان، دیواری از ابر آنها را از چشم مردم عادی پوشیده می‌داشت. تأثیر این کوه در تاریخ یونان و اسطوره‌شناسی مشهود است مسابقات المپی (المپیک) به افتخار خدایان این کوه انجام می‌گرفت. در سال ۱۳۴۱ گروهی از سازمان دماوند، اولین ایرانیانی بودند که از آن بالا رفتند. در کشورهای ترکیه، قبرس، کانادا و آمریکا نیز کوههایی به همین نام دارد. هومر در توصیف آن گفته است: «نه هرگز بادها آن را خواهند روید و نه برف بر چکادش بوسه خواهد زد؛ هوایی دلکش گرداگردش را فراگیرد، زلالی سپید در برگیردش و ایزدان چندان شادمانی چشند که تا جاودان بپاید.»

۲۸. وسوویوس Vesuvius

(۱۱۷۱ متر، ایتالیا) تنها قله آتشفشانی فعال در قاره اروپا که در سال ۷۹ میلادی با آتشفشانی خود، شهر بمبی را مدفون کرد.

۲۹. اورست Everest

(۸۸۴۸ متر، نیال - تبت)

در نخستین صعود به سال ۱۹۵۳، انگلیسیها به سرپرستی جان هانت، هیلاری و تنسینگ را به قله رساندند. آنسولد و هورن، اولین تراورس از جبهه‌های به جبهه دیگر را در سال ۱۹۶۳ انجام دادند. آنها از جبهه غربی به جبهه جنوب شرقی رفتند. در سال ۱۹۷۵ جونکو تابه‌ئی ژاپنی، اولین زنی بود که روی اورست قدم گذاشت. دومین زن، فانتوگ تبتی بود که در همان سال، ولی از جبهه شمالی بر فراز اورست ایستاد. در سال ۱۹۷۸ مسنر و هابلر، برای اولین بار، بدون استفاده از دستگاه اکسیژن به اورست رسیدند. دو سال بعد، لهستانیها برای اولین بار در زمستان، از بلندترین کوه جهان بالا رفتند و باز در همان سال، مسنر اولین صعود انفرادی اورست را به نام خود به ثبت رساند. شومولونگما و ساگارماتا نامهای دیگر اورست است. در سال ۱۳۵۶ کاروانی به سرپرستی محمد خاکبیز از راه شمالی به شناسایی اورست پرداخت تا در سال بعد بتواند به کوه صعود کند، ولی برنامه سال بعد اجرا نشد. نام هومن آپرین به عنوان اولین ایرانی که بر فراز اورست ایستاده ثبت شده است. در اردیبهشت ۱۳۷۷ کاروان ۱۷ نفره فدراسیون کوهنوردی ایران با رساندن دو شریا و حمید اولنج، جلال چشمه قصباتی، حسن نجاریان و محمد اوراز، برنامه را با پیروزی به پایان برد.

۳۰. K2

(۸۶۱۱ متر، پاکستان - چین، نخستین صعود در سال ۱۹۵۴ توسط ایتالیاییها: لاجدلی و کومپانونی)

در سال ۱۸۵۶ کاپیتان مونتگمری انگلیسی، هنگام نقشه برداری از حدود ۲۰۰ کیلومتری ک ۲ چند کوه بلند دید و آنها را ک ۱ و ک ۲ نامگذاری کرد. او حرف ک را به جای Karakoram (قره قوروم) در نظر گرفته بود. این نامگذاری برای دومین ستیغ بلند دنیا، بعدها کاملاً پذیرفته شد، حتی با اینکه معلوم شد این کوه نامی بومی هم دارد: جوگوری.

۳۱. کانچن جونگا Kanchenjunga

(۸۵۸۶ متر، هند - نیال)

باند و براون، اولین کوهنوردانی بودند که از یک کاروان انگلیسی در سال ۱۹۵۵ به قله رسیدند. در سال ۱۹۶۳، بی‌یر بگین فرانسوی از جبهه جنوب غربی تنها، بدون اکسیژن مصنوعی، بدون کمک باربر در ارتفاع بالا و حتی بدون برپا کردن بارگاههای میانی به قله رسید.

۳۲. لوتسه Lhotse

(۸۵۱۶ متر، نیال - تبت)

در سال ۱۹۵۶ دو سویسی به نامهای لوش سینگر و ریس برای اولین بار بر بالای چهارمین کوه بلند دنیا گام گذاشتند. لوتسه تنها سه کیلومتر با اورست فاصله دارد.

۳۳. ماکالو Makalu

(۸۴۶۳ متر، نیال - تبت)

در سال ۱۹۵۵ دو فرانسوی به نامهای کوزی و تری برای اولین بار از پنجمین کوه بلند جهان بالا رفتند.

۳۴. چوایو Cho Oyo

(۸۲۰۱ متر، نیال - تبت)

در سال ۱۹۵۴ به سرپرستی هربرت تیچی، جوچلر و شریا سردار باسنگ داوا لاما از کاروانی اتریشی به قله رسیدند. در سال ۱۹۵۹، هنگامی که خانم کلود کوگان سرپرست یک کاروان بین‌المللی زنان به قله صعود می‌کرد، با خانمی بلژیکی و دو شریا در بارگاه چهارم زیر بهمین رفتند و کشته شدند.

۳۵. دانولاگیری Dhaulagiri

(۸۱۶۷ متر، نیال)

در سال ۱۹۶۰ یک کاروان سویسی به سرپرستی یک ورزشی نوبس به نام ماکس ایسلین و ۱۱ عضو با فرستادن ۶ نفر، بر هفتمین کوه بلند دنیا پیروز شد. در این صعود برای نخستین بار در تاریخ ۸۰۰۰ مترها از یک هواپیمای سبک برای رساندن وسایل و اعضا به ارتفاع ۴۸۵۰ متری استفاده شد.

۳۶. ماناسلو Manaslu

(۸۱۶۳ متر، نیال)

کاروانی ژاپنی در سال ۱۹۵۶ به سرپرستی ماکس، اولین صعود را با رساندن ایمانیشی و شریا گیالتسن نورو به قله انجام داد. پنجمین گروهی که روی هشتمین ۸۰۰۰ متری فعالیت کرد، تیم زنان ژاپنی بود که در سال ۱۹۷۴ برای رسیدن به قله از دو مسیر تلاش کرد. آنها از جبهه شرقی تا ۶۰۰۰ متر بالا رفتند و ناموفق ماندند، اما از مسیر عادی، سه نفر و یک شریا به قله رسیدند. این اولین باری بود که زنان با موفقیت، راهی ۸۰۰۰ مترها شدند. هفتمین گروهی که برای صعود موفق ماناسلو تلاش کرد، یک کاروان ایرانی - ژاپنی به سرپرستی محمد خاکبیز بود و از ایران، محمد جعفر اسدی در ۲۰ مهر ۱۳۵۵ به قله رسید. ادامه دارد...



واژه نامه

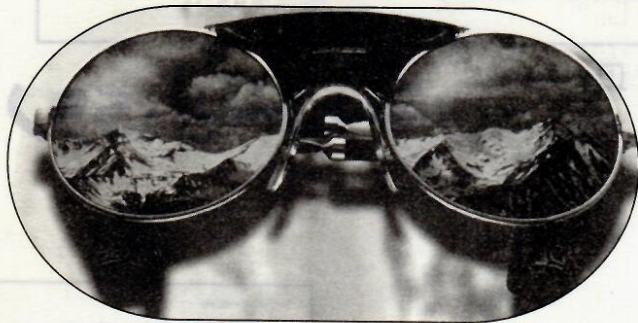
گرهنوردی



عباس محمدی

قسمت نهم

۲- مدوک، گردنه پاریک	گره چفت شونده گره‌هایی مانند پیروسیک، تارپوک و بچمن که براساس اصطکاک چند دور طناب بر روی رشته‌های دیگر، عمل می‌کنند.	friction hitch
gardening (colloq.) باک‌سازی مسیرهای سنگ‌نوردی از گل سنگ، بوته و خاک.	دفترچه راهنمایان دفتر یادداشتی که به راهنمایان آلپ داده می‌شود تا استخدام کنندگان آنان نظر خود را درباره قابلیت‌های راهنما در آن بنویسند. در گذشته اهمیت بیشتری داشت.	führerbuch (Gr.)
gendarme (Fr.) → pinnacle شاخک	طناب سینه کامل، سینه - صندلی	
Genevese abseil روش نامطمئنی برای فرود که در آن طناب را از زیر یک با و روی ساعد خم شده رد می‌کنند.	full-body harness صندلی صعود به اضافه مهار سینه؛ مناسب برای صعودهایی که شخص کوله سنگین دارد.	
G. H. M. → Group de Haute Mantagne سنگ - دیوار، دیوار سنگ چین [غ] دیواره جاه معدن که برای جلوگیری از ریزش، سنگ چین شده است.	طناب تمام وزن طناب نایلونی بافته‌ای یا محیط ۱/۲ اینچ (طناب شماره ۳). دولای آن برای سنگ‌نوردی‌های جدی، و یک لای آن برای صعودهای ترکیبی یا در کوه‌نوردی به کار می‌رفت.	full-weight rope
ginging سنگ چین شده است.	مدوک	gabel (Gr.) → bre'ch
girdle traverse حرکت کمربندی «اریب» رفتن روی یک صخره تا حدی که از یک جبهه به جبهه دیگر بروند. معمولاً حرکتی را چنین می‌نامند که فرد در طول مسیر به قله یا پای صخره نرود.	پاتوه پوششی که روی کفش تا زیر زانو را می‌پوشاند و از ورود برف به داخل کفش جلوگیری می‌کند.	gaiters
gite (Fr.) (old use) اتراق کردن، اتراقگاه اصطلاح قدیمی معادل: شب‌مانی	تندباد	gale
glace (Fr.) یخ	دالان [غ] مجراهای درون غار.	gallery
glacier یخچال «رودخانه» یخی که در دره‌های مرتفع کوهستانی پدید می‌آید، و نیز دشت‌های یخی - برفی در مناطق قطبی.	کیسه گامو کیسه‌ای که فرد از ارتفاع زده‌را در آن می‌گذراند و با یک تلمبه یا بی فشار هوای درون کیسه را بالا می‌برند. نتیجه کار مانند باین بردن بیمار است. این وسیله را Igor Gamow کوه‌نورد و پزشک لهستانی اختراع کرده است.	Gamow bag
(névé, moraine, ice fall, crevasse ←←)	بزرگ طاقچه شیب‌دار در عرض یک سطح سنگی. اگر شیب آن روبه بیرون باشد یا دیواره بالای آن شیب منفی داشته باشد، رد کردن آن بسیار دشوار خواهد بود.	gangway
glacier avalanch بهمین یخچالی بهمین ناشی از کنده شدن قطعات یخ از بخش‌های بالایی یخچال یا از یخچالهای معلق.	۱- آب‌کند (water gap)	gap
glacier breeze نسیم یخچالی		



باد ملایمی که بر اثر سرد شدن هوا در مجاورت یخ یخچال می‌وزد.

glacier cream **کرم یخچال**
کرم برای جلوگیری از سوختگی ناشی از تابش شدید آفتاب و خشکی هوا.

glacieret (Fr.) **یخچال کوچک**

برف خستگی، خستگی یخچالی

glacier fatigue
خستگی جسمی و ذهنی و بی‌حالی ناشی از راه رفتن در برف یا یخچال برف یوش، به علت گرمای برگشت شده از سطح برف و...

moulin glacier mill **تنوره یخچال**

glacier snout **یخچال پوز**
انتهای یخچال، جایی که یخچال ذوب و به صورت جویبار جاری می‌شود یا به دریاچه‌ای می‌ریزد.

glacier table **میز یخچالی**
سنگ‌هایی که در سطح یخچال روی یک پایه یخی قرار گرفته و حالتی شبیه به میز به وجود می‌آورند. پایه یخی به علت ذوب نشدن یخ زیرسنگ و آب شدن یخهای اطراف که آفتاب خورده، شکل می‌گیرد.

glacis
اصطلاح مهجور برای قسمت کم شیب صخره که در صعود آن نیازی به گیره گرفتن با دست نیست.

(slab ←)

سُرِش، یخ سُرِی، کلنگ سُخمه کردن

glissading
پائین آمدن از شیبهای برفی با سُر خوردن به حالت ایستاده یا خمیده، کنترل سرعت با سُخمه کلنگ و حرکات حساب شده با انجام می‌شود.

gloves **دستکش**

goggles **عینک پهن، عینک طوفان**
عینکی که روی هر دو چشم، بخش بالایی بینی، و روی ابروها را به طور کامل می‌پوشاند. مناسب برای شرایط بُرباد و بوران.

عصر طلایی (کوه‌نوردی)

Golden Age, The (of Alpinism)

صعودها، نظام‌های گوناگونی برای درجه‌بندی وجود دارد که معروفترین آن‌ها عبارتند از: روش انگلیسی، روش آلپی، روش ULA و روش آمریکایی.

grampones (Sp.) → crampons **کفش یخ**

granite **سنگ خارا، گرانیت**

grat (Gr.) → ridge **بال**

greasy rock **سنگ لیز**
سنگ‌هایی که خیس می‌شوند، به ویژه سنگ‌های آهکی و «گل سنگ» دار.

griff fifi **قلابک بلند**
(fifi ←)

gritstone **درشت ماسه سنگ**
این نوع سنگ سطح بسیار زبری دارد و برای صعودهای اصطکاکی مناسب است.

groove/V-groove **تاو، گنج**
محل تقاطع دو سطح سنگی که حالتی شبیه به کتاب نیم باز دارد.

grotto **دخمه**
[غ] غار کوچک، بخشی از یک غار که ویژگی‌های مشخص دارد.

Group de Haute Montagne **گروه کوهستان بلند**

یک گروه کوه‌نوردی نخبه‌گرا که در سال ۱۹۱۹ در فرانسه تشکیل شد و همکاری‌هایی با باشگاه آلپین فرانسه دارد. این گروه از بهترین کوه‌نوردان جهان برای عضویت دعوت می‌کند. ادامه دارد...

دوره بین ۱۸۵۴ (صعود قله و تره‌ورن توسط سرآلفرد ویلز (wills) و ۱۸۶۵ (نخستین صعود قله متره‌ورن توسط ادوارد ویمپر (whimper). در این دوره تقریباً تمامی قله‌های بلند آلپ و تعداد زیادی از قله‌های کوتاه‌تر صعود شدند.

golo (Fr.)
به معنای میخ - بیخ است، اما سابقاً در انگلیس به معنای برگه میخ - بیخ (hanger) به کار می‌رفته است.

gompa **صومعه**
(واژه نیالی) صومعه یا دیر راهبان بودایی.

gorge **تنگ، دریند**
دره باریک و عمیق یا دیواره‌های پرشیب.

Gore-tex **گور تکس**
نام تجاری ثبت شده برای نوعی پارچه مخصوص که در برابر آب نفوذ ناپذیر است، اما بخار آب را از خود رد می‌کند.

goulotte **دهلیزچه**
دهلیز باریک.

gour **لگن واره**
[غ] حوضچه داخل غار که دارای دیواره‌های تشکیل شده از رسوب آهک است.

grades **درجه**
درجه‌های سختی صعود.

grading of difficulty / grading of climb **درجه‌بندی سختی**

درجه‌های قراردادی برای تعیین و مقایسه دشواری



I N T E R N E T

روی اینترنت

علی پارسایی
aliparsai@hotmail.com

(لطفاً توجه داشته باشید که درج آدرس اینترنتی این موسسات صرفاً جهت آشنایی شما بوده و این معرفی هیچگونه ضمانتی درباره‌ی کم و کیف این خدمات ندارد).

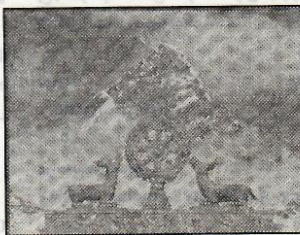


مسن ترین بانوی کوهنورد جهان

در فصل گذشته خانم Anna Barbara Czerwinska از کشور لهستان به عنوان مسن ترین بانوی صعود کننده به قله‌ی اورست انتخاب شد. صعود قله‌ی اورست، نقطه‌ی پایانی بر یک برنامه‌ی دیگر او بود. او نیز جزو نفرات 7 summit قرار گرفت.

آموزش کوهنوردی در فرانسه
انحصاری نبودن مراکز آموزشی، شاید یکی از ده‌ها عامل پیشرفت کوهنوردی باشد. در اروپا مراکز مختلفی به آموزش فنون کوهنوردی مشغولند که کلوب آلپاین فرانسه هم یکی از آنها می‌باشد. نقش کلوبها در کوهنوردی اروپا شاید همانند نقش قلب در بدن باشد این تشکیلات

برسد اما هیچ آرزویی محال نیست شرکت‌های زیادی وجود دارند که در کار سازماندهی و تدارک برنامه‌های کوهنوردی برای کسانی هستند که مایل به صعود قله و یا بازدید از مناطق مختلف می‌باشند تنوع کاری این شرکت‌ها و مؤسسات بسیار گسترده و متنوع است و گستره‌ی عظیمی از قله‌ی اورست تا برنامه‌های عکاسی در آفریقا را در بر می‌گیرد. صد البته هم واضح است که هر قله‌ای نیز قیمت خود را دارد فرضاً برای صعود دیواره‌ی ترانگو تاور در پاکستان قیمت برنامه‌ی مستری گاشتربروم یک و دو نیز ۱۹۰۰۰ دلار دریافت می‌شود. البته قیمت‌ها برای هر منطقه و قله و فصل، بنا به تعداد نفرات متغیر است. آدرس بعضی از این موسسات به شرح زیر است:
<http://webnz.com/adventure/>
<http://www.alpineascents.com/>
<http://www.webnepal.com/angritatrek/index.htm>
<http://www.go2nepal.com/index.html>
<http://www.asian-trekking.com>
<http://www.webnepal.com/>



آیا می‌دانید پایتخت کوهنوردی جهان کجاست؟

شهر شامونی فرانسه را که در پای قله‌ی ۴۸۰۷ متری Mont blanc قرار دارد به عنوان پایتخت کوهنوردی دنیا شناخته می‌شود. بند نیست بدانید در شامونی سالگرد صعود این قله را همواره جشن می‌گیرند و آن را آغازی برای تولد کوهنوردی تلقی می‌نمایند. اسم اکثر خیابانها به نام کوهها و یا کوهنوردان مشهور نام گذاری شده و تقریباً تمام اقتصاد این شهر بر پایه کوهنوردی و ورزشهای کوهستانی و توریسم شکل گرفته است. هر ساله بیش از ۵ میلیون نفر توریست و کوهنورد برای بازدید و صعود از ارتفاعات و دیواره‌های این منطقه رهسپار این مکان می‌شوند.

برای اطلاعات بیشتر می‌توانید سری به پایگاه‌های زیر بزنید:

- <http://www.chamonix.com/>
- <http://www.aiguilledumidi.com/>

هیچ آرزویی محال نیست!

شاید برای بسیاری صعود به قله هیمالایا و یا دیگر قله بلند و معروف آرزویی دور به نظر

ضمن ارائه‌ی خدمات مختلف و برنامه‌ریزی برای کوهنوردان،

Club alpin français
Les clubs et commissions

دوره‌های آموزشی مختلفی نیز برگزار می‌کنند. آدرس الپین کلوب فرانسه در اینترنت <http://www.clubalpin.com/>

افق‌های تازه در سنگ‌نوردی

در دیواره‌نوردی همواره می‌توان به دنبال افق‌های تازه بود. هر مسیری جذابیت‌های خاص خود را دارد و هر تلاشی در خور تقدیر است. اما نوآوری و تلاش برای تحول، همواره انگیزه‌ی اصلی صعودها خواهد ماند. در ۲۶ ژوئیه امسال Tommy Caldwell (که خبر صعود یک مسیر ۵/۱۴ c/d او را در شماره‌های قبل داشتیم) به همراه خانم Beth Rodden اولین صعود طبیعی مسیر Lurking Fear در یوسه‌میتی را انجام دادند. این مسیری که مسیر مصنوعی درجه (A3) محسوب می‌شود، بد نیست نگاهی به درجات سختی هفت طول این مسیر بیاندازیم. 5.12c/ 5.13c/ 5.12d/ 5.12d/ 5.12a/ 5.12c/ and 5.13c

<http://climb.mountainzone.com/2000/highpoints/html/080300.html>



نوآوری در ابزار کوهنوردی

ابزار در کوهنوردی جایگاه خاصی دارند شاید در هیچ ورزشی تنوع ابزار تا به این حد گسترده نباشد تولیدکنندگان لوازم کوهنوردی نیز

تلاش خود را برای تولید لوازمی با وزن کمتر و کارایی بیشتر متمرکز نموده‌اند. یکی از این لوازم جالب که یکی دو سالی است در کوهنوردی فنی رواج یافته است TIBLOC است که با وزنی معادل ۳۹ گرم به عنوان جایگزین مناسبی به جای یومار برای صعود میمونی و یا کارهای امداد و نجات و یا بالاکشی لوازم مطرح شده است. پایگاه کمپانی petzl سازنده‌ی این وسیله، علاوه بر معرفی محصولات خود دارای آرشیو بسیار جالبی از استانداردهای لوازم کوهنوردی و چگونگی استفاده‌ی درست از این لوازم می‌باشد. <http://www.petzl.com>



فرهنگ لغات غارنوردی

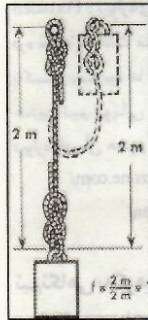
غارنوردی همانند کوهنوردی رشته‌ی مستقلی است که در جهان طرفداران و خواستاران خاص خود را دارد در اکثر کشورها تشکیلات و گروه‌های غارنوردی از کوهنوردی جدا است اما کمتر کوهنوردی است که سری به چند غار نزده باشد مناسبانه در دنیای غارهای اینترنت هم کمتر نشانی از غارهای زیبای کشور ما به چشم می‌خورد. آدرس ذیل شامل فرهنگ لغات غارنوردی است که می‌تواند برای دوستداران دنیای زیرزمینی مفید باشد.

<http://home.mira.net/~gnb/caving/glossary/>

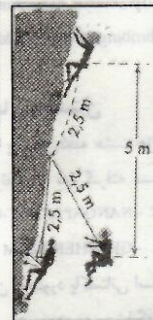
آیا می‌دانید فاکتور سقوط چیست؟

فاکتور سقوط، ضریبی است که از تقسیم طول سقوط سنگنورد بر فاصله‌ی صعود او از کارگاه به دست می‌آید، یعنی اگر سنگنوردی از کارگاه حمایت ۵ متر بدون نصب حمایت میانی صعود کند و سپس سقوط کند این فاکتور برابر

فاکتور سقوط ۱



فاکتور سقوط ۲



$f = 2 : 5 = 0.4$ خواهد بود که در این صورت ضربه‌ی حاصله به بدن او بسیار شدید و خطرناک است. اما اگر در فاصله‌ی ۲/۵ متری کارگاه از حمایت میانی استفاده کند این ضربه برابر یک می‌شود. بنابراین استفاده مناسب و درست از حمایت‌های میانی برای کم کردن این فاکتور و ضربه سقوط امری است بسیار مهم. طناهای دینامیک در مهار ضربه‌ی حاصل از سقوط نقش زیادی دارند. <http://www.bealropes.com/english.dir/factors.html>

فرهنگ اصطلاحات دیواره‌نوردی

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند مبادرت به تهیه‌ی یک فرهنگ اصطلاحات کوهنوردی (البته به انگلیسی) نموده است. این فرهنگ شامل توضیح هر لغت به همراه عکس مربوط با آن می‌باشد. این فرهنگ بر روی یک دیسکت قرار گرفته و علاقه‌مندان می‌توانند آن را از باشگاه دماوند تهیه نمایند. damavandclub@hotmail.com

صعودهای متداول
- UIAA - فرانسه -
یوسه‌میتی) ساده‌تر از
جدول مقایسه شماره‌های
کفش است.

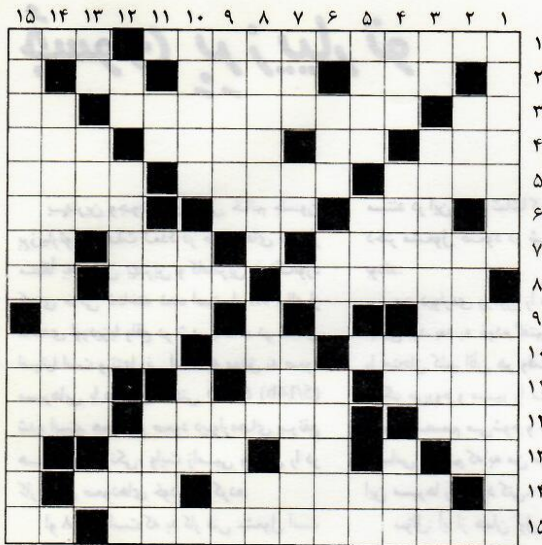


این امر به خصوص برای سنگنوردان ایرانی
که گاهی اوقات می‌خواهند کفش خود را از خارج
تهیه کنند نمود بیشتری پیدا می‌کند. در پایگاه
<http://www.sportiva.com/> می‌توانید
توصیه‌های جالبی درباره‌ی نحوه‌ی انتخاب
کفش مناسب پیدا نمایید. Δ

SIZE COMPARISON CHART																								
1.5	2.2	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0
2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5
3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5
4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5
5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5
6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5
8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5
9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5
10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5
11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5
12.5	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5
13.5	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5
14.5	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
15.5	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5
16.5	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5
17.5	18.0	18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5
18.5	19.0	19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5
19.5	20.0	20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5
20.5	21.0	21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5
21.5	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5
22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5
23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5
24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5
25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5
26.5	27.0	27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5
27.5	28.0	28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5
28.5	29.0	29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5
29.5	30.0	30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5
30.5	31.0	31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5
31.5	32.0	32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5
32.5	33.0	33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5
33.5	34.0	34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5
34.5	35.0	35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5
35.5	36.0	36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5
36.5	37.0	37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5
37.5	38.0	38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5
38.5	39.0	39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5
39.5	40.0	40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5
40.5	41.0	41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5
41.5	42.0	42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	53.5
42.5	43.0	43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5
43.5	44.0	44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5	55.0	55.5
44.5	45.0	45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5	55.0	55.5	56.0	56.5
45.5	46.0	46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5	55.0	55.5	56.0	56.5	57.0	57.5
46.5	47.0	47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5	55.0	55.5	56.0	56.5	57.0	57.5	58.0	58.5
47.5	48.0	48.5	49.0	49.5	50.0	50.5	51.0	51.5	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5	55.0	55.5	56.0	56.5	57.0	57.5	58.0	58.5	59.0	59.5
48.5	49.0	49.5	50.0	50.5																				



تراورس

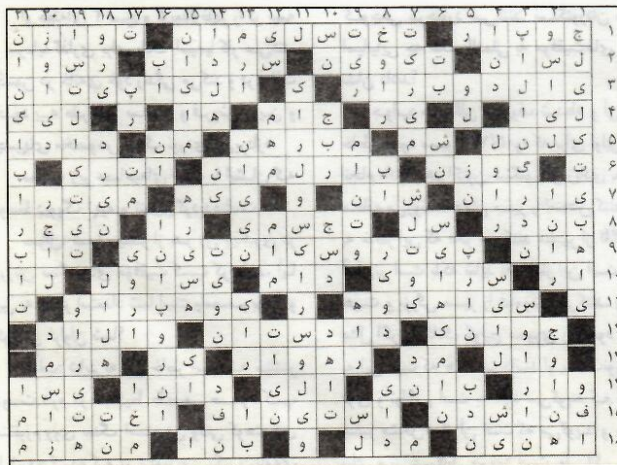


۱- پیشگامی در کوهنوردی و نویسنده کتاب یک کوه یک مرد - نامیمون ۲- خون بها - درمان ، محفوظ - خرس آسمانی ۳- بالا رفتن حرارت بدن - دزدکی اورست را صعود کرد! اما از بس عجله داشت حروفش جابجا شد - در برای عرب ۴- زادگاه نیما - نشانه مفعول بی واسطه - باج باه اضافه - کشتی جنگی ۵- بزرگتر - بهنا - واحد طول ۶- بانگ رعد - پست و فرومایه - پدر شعر نو ۷- لای لای آشفته - فلزی سفید - نوبت رفتنش عمر نوح می خواهد و گنج فارون! ۸- کوه شجاع - خوراک بامدادی اما وارونه - می گویند از محبت سرکه چنین می شود ۹- اندک، ناقص - صمغ تلخ ۱۰- طرز سر سم رفتن اسب - در اصطلاح عرفا به نقطه وحدت گویند - خریدار پول ترکیه ۱۱- در نظر تشنه همجو آب است - طایفه ای بزرگ و سختکوش در ایران - کامل و تمام ۱۲- شهر کوهپایه و محل مدرسه ملی کوهنوردی و اسکی فرانسه - آهسته و بی شتاب ۱۳- درخت زبان گنجشک - اثر رطوبت - همان سونا است که در اثر گرما حروفش بهم ریخته ۱۴- یکی از مجلات کوهنوردی ژاپن - در تصوف، آنکه شراب نیستی دهد و نقد هستی سالک ستاند ۱۵- پیشگامی در کوهنوردی که قتل سن بران و خلتو را نامگذاری کرده - به تعبیر قرآن لباس مرد است.

تری ۶- عدل و انصاف - فراز و بالا - تحملش سخت است ۷- حرف ندا که درهم ریخته - نشانه قدم - بمعنی «رفتن با ناز» ۸- چادر نشین ، صحراگرد - امیر و فرمانده - ویتامین انعقاد خون ۹- یاد یکدیگر در تیم ورزشی - رب النوع عشق و زیبایی ۱۰- کوهنوردان به هنگام صعود باید در تأمینش بکوشند - مرکز استان گیلان - جدیدش سهنداست ۱۱- عدد روستا - باران تند و درشت قطره - توان، دلیری ۱۲- شب گذشته - سپاه معروف پیاده نظام عثمانی - آیین ها، روش ها ۱۳- کوهی که هیچوقت روز نیست - دوری وجدانی - آب زعفران ۱۴- سردار مشروطه خواه کرمانشاهی و یار و همزمزم ستارخان ۱۵- کوهنوردی پیشکسوت و شاعر از تبار همدان - برانگیختن غریزه واکنش در جانور (۱) از کانون کوهنوردان کرمانشاه

فروید:

۱- هر کوهنوردی باید فن آنرا بلد باشد - کوه افسانه ای با پسوندی اضافه ۲- مخفف بودکه - مردار خوار ۳- دست عرب - کتابی از میشل دوگرس - از ادات تشبیه ۴- شب - رنگرزی با حرفی اضافه - پاره جیب پیراهن - سقف دهان ۵- نوعی بیماری پوستی در صورت لکه هایی سرخ و خارش دار - همان چکاوک است - اثر



جسون پر زیارتو

ترجمه‌ی سلمان محمدی

دختر که خیلی معروف نیست موفق به صعود مسیری شود به خود می‌گوید: خوب، چرا که نه؛ من هم آنرا امتحان می‌کنم.

سؤال: پس آیا ۵/۱۴b شما یک ۵/۱۴b واقعی است؟

جواب: بله، من این طور فکر می‌کنم. چون در باسک ما به فرانسه نزدیک هستیم و برای صعود زیاد به فرانسه می‌رویم و می‌توانیم سرعتها را مقایسه کنیم. همچنین در این ۲ سال مسیری ۵/۱۴b راس (Ras) را هر کس می‌توانست امتحان کند، ولی حتی «دنیل اندرادا» و «پدروپون» نتوانستند آنرا صعود کنند. «ایکریو» در بهار پیش آنرا امتحان کرد و هیچکس تا کنون نتوانسته به جز من آنرا صعود کند.

سؤال: آیا تا کنون نخواسته‌اید که شغل خود را کنار بگذارید و از بولی که از سنگنوردی و از ساخت لوازم مربوطه به دست می‌آورد تمام وقت به سنگ‌نوردی بپردازید؟

جواب: این بستگی دارد که شما چطور می‌خواهید زندگی کنید.

من دوست دارم یک خانه داشته باشم و به سینما بروم و همچنین به آمریکا مسافرت کنم. این کارها خرج دارد. و با کارهای ذکر شده کافی نخواهد بود.

سؤال: زمانی که موفق به بردن جام‌های جهانی می‌شوید خیلی خوب زندگی می‌کنند ولی شما هنوز نتوانسته‌اید به قدر کافی از آنچه روی سنگ طبیعی کار کرده‌اید درآمد داشته باشید. آیا این عادلانه است؟

جواب: جوایزی که در رقابتها کسب می‌شود خوب است و ممکن است دیگر زمان بیشتر از من از این حرفه درآمد داشته باشند، ولی برای من مهم نیست. برای من کوهنوردی به معنی زندگی است. کوهها، دوستان، و حتی حیوانات وحشی. کوهنوردی به معنای بول نیست اگر این طور شود به صورت یک شغل درمی‌آید و من از آن لذت نخواهم برد.

مستند در این مورد تماشا کردم. در آن برنامه دو دختر مشغول صعود در شهر وردون فرانسه بودند.

من دیواره‌ی وردون را دیدم، چه دیواره‌ی جالبی بود. بعد به خودم گفتم که: باید این ورزش را امتحان کنم. الآن هر وقت که پای دیواره و سنگ می‌روم و مسیر را می‌بینم مثل همان موقع مصمم می‌شوم و در خودم نیرویی را احساس می‌کنم که به من می‌گوید: وه ... تو باید این مسیری را صعود کنی.

سؤال: آیا از همان اول به این خوبی صعود می‌کردید؟

جواب: دوستانم این طور فکر می‌کنند. بله. من انسان فعالی بودم قبلها فوتبال و بسکتبال بازی می‌کردم. و همواره در تلاش برای آموختن ورزش جدیدی بودم. دوستانم همیشه به من می‌گفتند که کارم کاملاً خوب است و آینده‌ی خوبی در این ورزش دارم. نه فقط به خاطر تکنیک و موفقیت‌هایی که روی مسیرهای مختلف داشتیم، بلکه به خاطر توانایی و استعدادم در این زمینه.

سؤال: وقتی یک زن مسیر مشکلی را در آمریکا صعود می‌کند اغلب مردان با آن به کوچکی برخورد می‌کنند. سنگنوردان مرد اسپانیایی چه عکس‌المعمولی به موفقیت‌های شما نشان دادند؟

جواب: من الآن معروف شده‌ام و آن به خاطر صعود مسیری ۵/۱۴b بود که برای اولین بار انجام دادم. و هم اکنون سنگنوردان زیادی به آن منطقه می‌روند تا همان مسیر را امتحان کنند. نه به خاطر این که فکر می‌کنند مسیری از ۵/۱۴b آسان‌تر است بلکه شاید به خاطر این است که هیبت و بزرگی مسیر را فراموش می‌کنند. برای مثال اگر ولفگانگ گولیچ مسیری را صعود کند، به این علت که همه می‌دانند او سنگ‌نوردی قوی و توانایی است به خود می‌گویند که این مسیر مشکل‌تر از آن است که می‌گویند و حتماً برای من غیرقابل صعود است. ولی اگر یک

بهترین وجود ندارد، ولی خانم جسون پر زیارتو به علت تعدد در صعودهای دشوار منطقاً به عنوان بهترین و کاملترین سنگ‌نورد کوه‌ی خاکی شناخته شده است. او ۲۸ ساله از محله‌ی اوردیزیا واقع در شهر باسک در شمال اسپانیا است و تنها زنی است که موفق به صعود مسیرهایی با درجه‌ی سختی ۵/۱۴b (5/14b) شده است. همچنین صعود دیواره‌های مرتفع هانکی تونکی، وایت زامبی و راس را در کارنامه‌ی صعودهای خود ثبت کرده.

او ۸ سال است که به کار فنی مشغول است و ۷ مسیر 5/14a صعود کرده همچنین موفق به بازگشایی ۱۱ مسیر 5/13b شده و این در حالی است که او برای وسعت دادن به صعودهایش در سال ۹۸ به آمریکا سفر کرد و به کار صعود در کوه‌های کارستون با درجه‌ی سختی 5/14a خاتمه داد.

در رقابت‌های سال گذشته موفق به کسب جام جهانی سنگنوردی در باسک و اسپانیا شد و در دو جام جهانی نهایی نیز شرکت کرد.

همچنین در سال ۹۹ با شریک چندین ساله کوهنوردی خود ریکاردو اونچی ازدواج کرد و ماه عسل خود را در لندن و انگلیس گذراندند.

او هفته‌ای ۲ صبح و ۵ بعدازظهر را در بیمه و سرمایه‌گذاری برای بانک اسپانیا کار می‌کند. جسون در خانه‌ی خود زندگی می‌کند و در اوقات خود به طراحی ساخت و فروش رزین و چسب‌های مخصوص سنگ نوردی می‌پردازد. مطالب زیر مصاحبه‌ای است با ایشان که توسط دیویک تهیه و تنظیم گردیده است.

سؤال: شما بیشتر از هر زن دیگری در ورزش سنگ‌نوردی موفقیت کسب کرده‌اید، آیا این به خاطر استعداد شما است یا مصمم بودن و کوشش فراوان شما؟

جواب: شاید به این خاطر است که بیشتر دوست دارم در محیط طبیعی صعود کنم، منظورم روی سنگ است. من وقتی کوهنوردی را شروع کردم که در تلویزیون یک برنامه‌ی

فقط برای این که صعود کنیم. یک صعود ۵/۱۰ (5/10) نه حتماً صعود 5/14 چون من کوه رفتن را دوست دارم و همین طور دوستانم را و طرز زندگی کردن خودم را. من کار صعود را دوست دارم. Δ

مآخذ: مجله کلایمبینگ



همیشه وقتی من خوشحالم که مسیرها را خوب صعود می‌کنیم.

سؤال: شما ممکن است در یک سفر کوتاه چند ساعته خارج از خانه کوهنوردی بهتر و کاراتری از کوهنوردی در تمام آمریکا داشته باشید پس چرا در سال ۹۸ سفری به آمریکا داشتید؟

خوب، پوشش سنگی و دیوارهای در اسپانیا و فرانسه خیلی خوب است ولی پارکهای (پارکهای سنگنوردی و دیوارهای مصنوعی) که شما در آمریکا دارید خیلی عالی و فوق‌العاده است. و کوهنوردی فقط به معنای صعود نیست. و نیز به معنای یک سفر، و بازدید از محل‌های تازه و آشنایی با فرهنگهای جدید و دیدن مردمان جدید است.

سؤال: آیا تا کنون در محلهای بکر و صحرایی به طریقه‌ی سنتی دیوارها را صعود کرده‌اید؟

جواب: نه، چون فکر می‌کنم تکنیک کافی برای انجام دادن صعودهای سنتی را ندارم.

سؤال: آیا دوست دارید؟

جواب: بله دوست دارم که آنرا امتحان کنم، چرا که نه، ولی با کسی که آنرا بلد است.

سؤال: در سال ۹۸ برای شما یک اتفاق جدی افتاد، می‌توانید درباره‌ی آن بگویید؟

جواب: من داشتم یک قطعه آهنی را برای درست کردن گیره‌ی دیواره‌ی مصنوعی خانهم می‌بریدم. که صفحه‌ی دستگاه برش ناگهان شکست و خرده‌های آن به اطراف پرت شد، یک تکه از آن به تاندون پشت دست راست من فرو رفت یک عمل جراحی داشتیم و برای ۲ ماه بدون تمرین استراحت کردم ولی این حداقل صدمه‌ای بود که می‌توانست به من برسد. می‌توانست به داخل گردنم فرو رود.

سؤال: بیایید فرض کنیم عوض اینکه تاندون دست شما را صدمه زده بود، انگشت شما را خراش می‌داد. در آن صورت چه می‌کردید؟

جواب: وقتی برای شخصی از این جور اتفاقات و مشکلات به وجود می‌آید او باید مثبت فکر کند.

شما باید فکر کنید و به خود بگویید: نه، من باید تمام سعی خودم را بکنم.

سؤال: آیا تمرین برای مسیرهای مشکل مثل یک نوع شغل نیست؟

جواب: نه، به هیچ وجه، برای من تمرین یک سرگرمی است، من دوست دارم به تمرین بروم و در حالی که خیلی خسته‌ام به خانه برگردم و روی کاناپه روبروی تلویزیون بنشینم و نیمه‌خواب تلویزیون نگاه کنم. من این احساس را خیلی دوست دارم.

سؤال: آیا جزئیات بیشتری در مورد تمرین برای گفتن دارید؟

جواب: من بیشتر روی دیواره‌ی مصنوعی به تمرین می‌پردازم چون فکر می‌کنم کارایی بیشتری دارد. در یک هفته به ترتیب ۳ روز تمرین ۱ روز استراحت و ۲ روز تمرین و یک روز استراحت برنامه‌ی من است. در روز اول تمرین، استقامت می‌کنم و لذت می‌برم، در روز دوم بیشتر پامپ (Pump) کار می‌کنم (منظور حرکات سبک و جهشی است) و در روز سوم اگر خیلی خسته باشم فقط قدرتی کار می‌کنم. و بعضی اوقات هم پروژه و بُرد دانشگاه.

سؤال: آیا این برخلاف نظم و ترتیبی که قرار بود انجام بدهید نیست؟

جواب: بله، من می‌دانم. ولی این نوع تمرین مورد علاقه برای من مؤثر است. من بیشتر روی استقامت تأکید دارم، این مهم‌ترین قسمت است. ولی همچنین آن طور که بدتم به من بگوید و اجازه دهد تمرین می‌کنم. برای این که امروز ممکن است پیش خود بگویم: فردا استقامتی یا پامپ تمرین می‌کنم، ولی وقتی فردا می‌آید خسته‌ام و در نتیجه نمی‌توانم هیچ کدام را بجز تمرین قدرتی انجام دهم.

سؤال: در مورد رژیم غذایی، حطور، زمانی که به تمرینات آمادگی جسمانی می‌پردازند ممکن است از سوء هاضمه‌ی غذایی رنج ببرند. و شما هم خیلی لاغر هستید؟

جواب: من مواظب خوراک خودم هستم ولی نه برای حفظ وزن، من این کار را برای سلامتی خودم می‌کنم. من دوست دارم از سبزی‌ها و میوه‌های تازه استفاده کنم. اینها برای سلامتی خیلی مفیدند. ولی همیشه باید حد تعادل را رعایت کرد. هر افراط و تفریط بد است. اگر شما زیاد تمرین کنید افت می‌کنید اگر زیاد بخورید باز هم سقوط می‌کنید.



نامگذاری قله‌ی شاه البرز

ابراهیم صدری

* چون بار ما زیاد و وسایل کوهنوردی همراه داشتیم ناچار از یک چهارپا با صاحبش استفاده کردیم.
* او با ما شرط کرد که تا نیمه راه بیشتر با ما نخواهد آمد. شب هنگام به محلی که او گفته بود، رسیدیم. شب سردی بود و سوز و سرما تا صبح ادامه داشت، آنچه را می‌شد سوزانیم اما حریف سرما نمی‌شدیم. باربری که وسایل ما را حمل می‌کرد نمدی همراه داشت با اینکه تا صبح از سرما می‌لرزید نه خودش از آن استفاده

در آبان ماه سال ۱۳۲۸ به اتفاق دوستان کوهنورد: امیرحسین امیرفیض - حسین کاظمی و حاج محمدی، جهت صعود به قله‌ی البرز کوه، از طریق طالقان و دهکده‌ی مرتفع حسن چون رهسپار شدیم.

گرچه شنیده بودیم که چندین سال قبل از ما کسانی به این قله صعود کرده بودند، اما سالمندان دهکده‌ی فوق‌الذکر معتقد بودند که تنها نزدیکترین راه صعود به قله‌ی یاد شده از همین روستاست و ما بیرمردان یاد نداریم که کسی این کار را انجام داده باشد، زیرا طوفانهای سهمگین و بسیار شدید همواره سنگهای بزرگی را از بلندیها به پایین برتاب کرده و همین مانع بزرگی بر سر راه صعود به آن قله است و تا حال بسیار کسانی را از این کار متصرف کرده‌ایم.

* در سال گذشته که یک کوهنورد هندی توصیه‌ی ما را نپذیرفت و عازم قله شد. یک هفته بعد جنازه‌ی او را در رودخانه یافتیم که از کوه پرت شده بود...

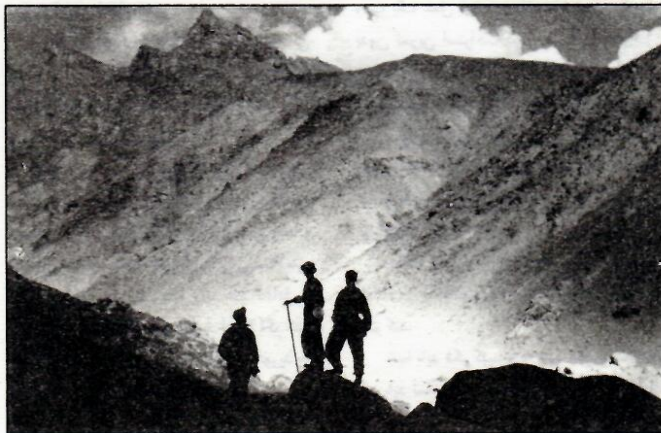
* گرچه بایز بود و هوا سرد و برف هم می‌آمد و سوز و سرما بیداد می‌کرد تصمیم ما قطعی بود و قرار شد سحرگاه صبح روز بعد به صعود ادامه بدهیم...

کرد و نه به ما داد روی الاغش انداخت. همینکه هوا روشن شد قصد بازگشت کرد و به ما گفت خطرناک است شما هم باز گردید. اما ما منصرف نشدیم و به صعود ادامه دادیم. باد خیلی شدیدی می‌آمد نزدیک ظهر به ۶۰ متری قله رسیدیم که با خطراتی مواجه بودیم زیرا راه عبور بیش از ۳۰ سانتیمتر عرض نداشت و از سنگهای خرد و روی هم انباشته تشکیل شده بود که از دو طرف پرتگاههای خطرناک داشت که احتمال سقوط زیادی می‌رفت. باری از طنابها استفاده شد و هر سه نفر عبور کنندهای را حمایت می‌کردند تا به قله رسیدیم. ۴۲۸۰ متر ارتفاع داشت.

عرض قله ۴×۴ متر بود و تنوره‌ای داشت بر از برف و یخ که قطعه چوب نجاری شده‌ای در آن دیده شد و روشن بود که روی این قله برای مخایره از دیرباز اطاقکی ساخته بودند که از آفتاب و دود و آتش به محل‌های دور مخایره می‌شد.

از هر طرف که نگاه می‌کردیم مناظر زیبا و قله‌ی زیادی دیده می‌شد مثل تخت سلیمان - علم‌کوه - سیاه‌کمان - بسنده کوه و دیگر ارتفاعات.

برای ما قدری مشکل بود که در برابر سلسله جبال البرز که قله‌ی بلند و معروف آن دماوند است، چرا این قله با ارتفاع کمتر از دماوند قله‌ی البرز نام گرفته؟ بهتر است نام شاه البرز بر آن نهاده شود و از همان تاریخ نام شاه البرز در همه مطبوعات و کتابها و صعودها برده می‌شود... (بنابراین از سال ۱۳۲۸ نام این قله، شاه البرز شد.) Δ



زیست محیط در جنبش المپیک

عبدالله اشتری



آغاز این فعالیت‌ها به اوائل دهه ۷۰ میلادی بازمی‌گردد. در سال ۱۹۷۲ در بازی‌های زمستانی سائپورو ژاپن - مسابقات به شرطی مورد تأیید قرار گرفت که بعد از اتمام بازی‌ها وضعیت محیط به شرایط اولیه بازگردانده شود و به طبیعت اطراف آسیبی وارد نشود.

در بازی‌های المپیک مونیخ در همان سال مجموعه ساختمان‌ها با پیش شرط آنکه این مجموعه بعد از بازی‌ها به عنوان پارک طبیعی مورد استفاده اهالی شهر مونیخ قرار گیرد، طراحی گردید.

با وجود این تلاش‌های اولیه، مسائل زیست محیطی تا اوایل دهه ۹۰ میلادی تنها مورد توجه تعداد معدودی از برگزارکنندگان و طراحان قرار داشت.

در ماه‌های نزدیک به کنفرانس سازمان ملل در مورد محیط‌زیست و توسعه در ریو دوژانیرو، تعدادی از اعضای خانواده المپیک برای اولین بار به طور جدی رابطه بین ورزش و محیط‌زیست را مدنظر قرار دادند. تجربیات گذشته ثابت کرده بود که چون میزبانی بازی‌های المپیک می‌تواند نتایج منفی زیست‌محیطی دربرداشته باشد، لذا باید تلاشی در جهت کاهش نتایج منفی صورت بگیرد.

در هر حال با اعتقاد به این حقیقت که جنبش المپیک مصمم است میراث مثبت از خود بساقی‌گذارد، اقداماتی در جهت توسعه‌ی زیست‌محیطی سالم در چارچوب این جنبش صورت داده است.

در سال ۱۹۹۲ کمیته بین‌المللی المپیک (IOC)، بنا به درخواست سازمان ملل متحد در شهر ریودوژانیرو در «نشست زمینی» (EARTH SUMMIT)، از تمامی فدراسیون‌های بین‌المللی و کمیته‌های ملی کشورهای جهان دعوت نمود تا «پیمان زمینی» (EARTH PLEDGE) را امضا نمایند.

دو سال بعد یعنی در سال ۱۹۹۴ رئیس کمیته بین‌المللی المپیک (خوان آنتونیوسامارانز) موافقت‌نامه‌ای را با برنامه‌ی محیط‌زیست سازمان ملل (UNEP) جهت گسترش اقدامات مشترک در زمینه‌ی محیط‌زیست به امضا رساند.

کنگره‌ی یکصدمین سال المپیک، کنگره‌ی «اتحاد» که در سال ۱۹۹۴ در پاریس تشکیل شد، بر اهمیت این موضوع یعنی ارتباط موجود بین ورزش و

محیط‌زیست و تشویق اعضای جنبش المپیک به تلاش در این زمینه تأکید نمود.

ببرو توصیه‌های این کنگره، منشور المپیک با اضافه نمودن پاراگرافی مبنی بر حفاظت از محیط‌زیست اصلاح گردید، همچنین رئیس کمیته المپیک کمیسیون را که هدف آن تعیین خط‌مشی‌های کلی جنبش المپیک در قبال محیط‌زیست می‌باشد، تأسیس نمود.

اکنون از ملزومات شهرهای داوطلب میزبانی بازی‌ها، توجه به بخش از مقررات مربوط به حفاظت از محیط‌زیست می‌باشد و رعایت این مقررات از طرف داوطلبان در انتخاب آنان به عنوان شهر میزبان بازی‌ها از اهمیت خاصی برخوردار است.

اصول و مبانی زیست محیطی در مهندسی - طراحی - آمایش سرزمین و بازسازی به طریقی همگون و طبیعی با بازی‌های المپیک در هم آمیخته است. ارزیابی اثرات زیست محیطی (EIA) مکان‌ها و تسهیلات می‌بایست از طرف داوطلبان برطبق ضوابط و استانداردهای علمی و قانونی به موارد اجرا گذاشته شوند و چکیده‌ای از آن به کمیته بین‌المللی المپیک ارائه گردد. این کمیته همچنین توجه خاصی به محیط‌های بی‌ارمون بازی‌ها - بناهای فرهنگی - مناطق و گونه‌های حفاظت شده - آب‌خیزها و اکوسیستم‌های شکننده‌ی کوهستانی می‌ذول می‌دارد.

به علاوه، IOC (کمیته بین‌المللی المپیک) متقاعد گردیده است که گسترش آگاهی‌های زیست محیطی نه تنها در سطح بازی‌های المپیک بلکه در سطح بازی‌های بزرگ و کوچک منطقه‌ای هم ضرورت دارد. بنابراین این کمیته، کمیته‌های ملی کشورهای عضو و فدراسیون‌های بین‌المللی را به اتخاذ تدابیر لازم در این زمینه تشویق می‌نماید.

در این راستا کتابی نیز از طرف این کمیته منتشر گردیده و در اختیار اعضا خانواده المپیک قرار گرفته است. در این کتاب راهنمایی‌های کلی در زمینه‌ی استراتژی‌های اکولوژیکی و روش‌های مؤثر برنامه‌ریزی در چارچوب فعالیت‌ها و سازماندهی رویدادهای ورزشی منطبق با اصول حفظ محیط‌زیست تشریح گردیده است.

تعداد زیادی از کمیته‌های ملی کشورهای جهان به این درخواست کمیته بین‌المللی المپیک پاسخ مثبت داده و به ایجاد کمیسیون‌های محیط‌زیست مبادرت نموده‌اند.

کمیته بین‌المللی المپیک همچنین با برگزاری مرتب کنفرانس‌های جهانی و منطقه‌ای به تجزیه و

تحلیل روند پیشرفت میانی محیط‌زیستی در این جنبش می‌پردازد.

از جمله اقدامات برجسته‌ای که در سال‌های اخیر انجام شده است، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- سیدنی به عنوان میزبان بیست‌ونهمین دوره بازی‌های المپیک با تعهد به اجرای دستورالعمل‌های زیست‌محیطی انتخاب شد. (۱۹۹۳)

- لیل‌هامر (نروژ) اولین دروه‌ی بازی‌های زمستانی را با تأکید خاص بر مدیریت و آموزش محیط‌زیست برگزار نمود (۱۹۹۴)

- اولین کنفرانس جهانی ورزش و محیط‌زیست با همکاری (UNEP) در شهر لوزان سویس برگزار شد. (۱۹۹۵)

- کمیته بین‌المللی المپیک، کمیسیون ورزش و محیط‌زیست را با ترکیبی از کارشناسان محیط‌زیست و خانواده‌ی المپیک ایجاد نمود (۱۹۹۶)

- دومین کنفرانس جهانی ورزش و محیط‌زیست در کشور کویت برگزار گردید (۱۹۹۷)

- در سومین کنفرانس جهانی، «دستور کار ۲۱ جنبش المپیک» به عنوان مسئولیت‌ها و تعهدات این جنبش در قرن بیست و یکم مورد تأکید قرار گرفت. (۱۹۹۹)

تشکیل کمیسیون ورزشی و محیط زیست در ایران

در خرداد ماه ۱۳۷۶ این کمیسیون در کمیته‌ی ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران تشکیل گردید. اعضای این کمیسیون را کارشناسان محیط‌زیست و ورزشکاران تشکیل می‌دهند - این کمیسیون از بدو تأسیس فعالیت‌هایی در زمینه‌ی پاکسازی‌ها و درختکاری‌ها همچنین تدوین و ترجمه‌ی مطالب آموزشی انجام داده است به ابتکار این کمیسیون در تابستان ۷۸ نهال‌های ارتفاعات سوهانک طی سه نوبت آبیاری شد - این کمیسیون همچنین مسابقاتی با عنوان «دوستی با طبیعت» ترتیب داده است. این مسابقات با هدف افزایش آگاهی ورزشکاران نسبت به محیط‌های مورد استفاده‌ی آنان و کاهش اثرات مخرب فعالیت‌های ورزشی بر محیط‌زیست صورت گرفته است. Δ

یادواره‌ی آناتولی نیکوایچ بوکریف

مجموعه‌ی «شنبه» به نفع «انجمنه‌ی تسلیم»

ترجمه‌ی افشین ایران پور



- کوهنورد ۷۰ ساله آمریکایی. ۱۹۹۱
- ۱۷ اکتبر. قله‌ی اورست ۸۸۴۸ متر. گروه‌ی جنوبی عضو اولین هیئت روسی - آمریکایی. ۱۹۹۰
- ۱۰ می. دانولاگیری ۸۱۷۶ متر. مسیر جدید دیواره‌ی غربی عضلولین هیئت اعزامی قزاقستان به هیمالیا. ۱۹۹۰
- فوریه. قله‌ی پوبدا ۷۴۳۹ متر. اولین صعود زمستانی. ۱۹۹۷
- آوریل. قله‌ی مک‌کین لی ۶۱۹۳ متر. راهنمای صعود و اولین صعود به همراه گروهی از مشتریان بر روی مسیر تیغه کاسین. ۱۹۹۶
- می. قله‌ی مک‌کین لی ۶۱۹۳ متر. اولین صعود سرعتی انفرادی جبهه غربی در مدت ۱۰/۵ ساعت. ۱۹۸۹
- آگوست. خان تنگری ۷۰۰۵ متر. اولین صعود سرعتی انفرادی. ۱۹۸۸
- آگوست. قله‌ی پوبدا ۷۴۳۹ متر. اولین صعود سرعتی انفرادی. ۱۹۸۸
- ۱۵ آوریل. کانچن چونگا ۸۵۵۶ متر. مسیر جدید. ۱۹۸۷
- ۲۰ آوریل - ۲ می. کانچن چونگا ۸۵۵۶ متر. مسیر جدید اولین عبور عرضی از چهار قله‌ی هشت هزار متری رشته کوه کانچن چونگا (از پانگ خانگ تا قله‌ی جنوبی). ۱۹۸۷
- اولین عبور عرضی رشته کوه غربی پوبدا تا قله‌ی توپوگرانوف. ۱۹۸۷
- نفر اول اولین دوره‌ی صعود سرعتی به قله‌ی لنین از کمپ اصلی در مدت ۱۴ ساعت. ۱۹۹۳-۱۹۸۱
- بیش از ۳۰ قله بالای ۷۰۰۰ متر صعود شد و ۲۰۰ صعود دیگر در منطقه‌ی تین شان، پامیر و قفقاز با تیم‌های ملی کوهنوردی اتحاد جماهیر شوروی و قزاقستان انجام داد. ۱۹۸۰
- اولین صعود فلل بالای ۷۰۰۰ متر را با قله‌ی کمونیزم ۷۴۹۵ متر و قله لنین ۷۱۲۷ متر شروع کرد. ۱۹۷۴
- اولین تجربه‌ی صعود به قله مرتفع در منطقه‌ی تین شان (۵۰۰۰ متری). ۱۹۷۰
- شروع ورزش کوهنوردی در کوهپای اورال.

کوهنورد-راهنما-مشاور صعودهای قله مرتفع ۸۰۰۰-۷۰۰۰ متری -
عکاس - ناشر مطالب درباره صعودها - تاریخ تولد: ۱۶ ژوئن ۱۹۵۸.

کوهنوردی‌های بزرگ و مهم

- تمامی صعودها به جز موارد مشخص شده بدون استفاده از کپسول اکسیژن انجام گرفته است. ۱۹۹۷
- هفتم جولای، قله برودییک. ۸۰۴۷ متر. صعود انفرادی. ۱۹۹۶
- چهارم جولای، کاشبروم D. ۸۰۳۵ متر. صعود سرعتی انفرادی. کمپ اصلی ۵۸۰۰ متر تا قله در مدت ۹ ساعت و ۳۰ دقیقه. ۱۹۹۶
- ۲۳ می. قله لوتسه ۸۵۰۵ متر. ۱۹۹۶
- ۲۲ آوریل. قله اورست ۸۸۴۸ متر. رهبر تیم ملی کوهنوردی صعود به اورست کشور اندونزی (با استفاده از کپسول اکسیژن). ۱۹۹۶
- ۹ اکتبر. قله شیشاپانگما ۸۰۰۸ متر. قله‌ی شمالی. صعود انفرادی. ۱۹۹۶
- ۲۵ سپتامبر. قله‌ی چوایو ۸۲۰۱ متر. از جبهه‌ی شمالی. صعود انفرادی. ۱۹۹۵
- ۱۰ می. قله‌ی اورست ۸۸۴۸ متر. گروه‌ی جنوبی. ۱۹۹۵
- ۱۷ می. قله لوتسه ۸۵۰۵ متر. صعود سرعتی انفرادی در مدت ۲۱ ساعت و ۱۶ دقیقه. ۱۹۹۵
- ۱۷ می. قله اورست ۸۸۴۸ متر. مسیر تیغه‌ی شمالی. ۱۹۹۴
- ۸ اکتبر. دانولاگیری ۸۱۷۶ متر. در مدت ۱۷ ساعت و ۱۵ دقیقه (رکورد صعود سرعتی). ۱۹۹۴
- ۸ دسامبر. ماناسلو ۸۱۵۶ متر. صعود زمستانی. ۱۹۹۴
- ۳۰ ژوئن. قله‌ی ابای ۴۰۱۰ متر. راهنمای شخصی رئیس جمهور قزاقستان. ۱۹۹۴
- ۲۹ آوریل. ماکالو ۸۴۶۰ متر. رهبری صعود به اولین قله‌ی برج ماکالو. ۱۹۹۳
- ۱۵ می. ماکالو ۸۴۷۶ متر. صعود سرعتی در مدت ۴۶ ساعت به قله‌ی اصلی. ۱۹۹۳
- ۱-۳ جولای. قله‌ی K2 (جوگوری) ۸۶۱۱ متر. به همراه هیئت ایتترناسیونال آلمان. ۱۹۹۳
- ۱۴ می. قله‌ی مک‌کین لی ۶۱۹۳ متر. راهنمای صعود به همراه



فعالیت‌های حرفه‌ای

- ۱۹۹۷. مشاور و رهبر هیئت صعود به اورست تیم ملی اندونزی.
- ۱۹۹۶. راهنمای اصلی ارتفاعات بلند هیئت کوهنوردی اورست کوه مدنس، سئیل، واشینگتون.
- ۱۹۹۵. راهنمای اصلی ارتفاعات بلند هیئت اعزامی به کوه اورست از منطقه تبت، ارینبورگ، اسکاتلند.
- ۱۹۹۴. رهبر کوهنوردی. کندور ادونچر. دنور. کلورادو.
- ۱۹۹۰. راهنمای کوهنوردی. کوه مک کینی لی. جزء راهنمایان کوه فانتزی اچ. تلورید. کلورادو.
- ۱۹۹۶-۱۹۹۰. راهنمای اصلی ارتفاعات بلند کوه‌های منطقه تین شان و پامیر.
- ۱۹۹۳-۱۹۸۲. مربی و استاد آلپ‌نورد. باشگاه ورزشی ارتش. آلمانی. مربی تیم اسکی صحرانوردی قزاقستان. مدرسه ورزش جوانان. آلمانی. قزاقستان.

رقابت‌ها - رکوردها - جوایز

- ۱۹۹۶. صعود سرعتی به قله لوتسه ۸۵۰۵ متر با رکورد ۲۱ ساعت و ۱۶ دقیقه از اردوگاه اصلی تا قله.
- ۱۹۹۵. صعود سرعتی به دانولاگیری ۸۱۷۶ متر با رکورد ۱۷ ساعت و ۱۵ دقیقه از اردوگاه اصلی تا قله.
- ۱۹۹۰. قله پوبدا اولین صعود زمستانی. ۷۴۳۹ متر.
- اولین صعود سرعتی انفرادی به قله خان تنگری. ۷۰۰۵ متر.
- اولین صعود سرعتی انفرادی به قله پوبدا. ۷۴۳۹ متر.
- رکورد صعود سرعتی به قله البروس ۵۶۴۲ متر در مدت یک ساعت

و ۴۰ دقیقه.

- ۱۹۸۹. اولین صعود سرعتی به قله البروس ۵۶۴۲ متر.
- استاد ورزش با نشان شجاعت و دلیری و برنده جایزه از دست گورباچف رئیس جمهور اتحاد جماهیر شوروی.
- ۱۹۸۷. نفر اول. اولین دوره صعود سرعتی به قله لین ۷۱۳۷ متر در مدت ۱۴ ساعت.

نوشته‌های منتشر شده

- آمریکن آلپین ژورنال ۱۹۹۶ راهپایی که ما انتخاب کردیم «فریب اکسیژن».
- آمریکن آلپین ژورنال ۱۹۹۷ «صعود» نوشته‌ی آنا تولی بوکر یوف و وستون دوالت، انتشارات مارتینز ۱۹۹۷.

عکسهای منتشر شده

در مجله‌ی زندگی، مَنزُر ژورنال. مجله‌ی اوت سایر. آمریکن آلپین ژورنال.

تحصیلات

- ۱۹۷۹. فارغ‌التحصیل رشته علوم فیزیک دانشگاه تربیت معلم چلاینسک. شهر چلاینسک. روسیه.
- ۱۹۷۹. فارغ‌التحصیل مربی‌گری اسکی صحرانوردی از دانشگاه تربیت معلم چلاینسک.
- ۱۹۷۵. فارغ‌التحصیل از دبیرستان کورکینو. روسیه. Δ

مآخذ: شبکه اینترنت

نکاتی در مورد جنگل‌ها و مراتع

امید کاظمی

* آیا می‌دانید: که همه ساله سطح وسیعی از مزارع کشاورزی و کیلومترها جاده و حتی روستاها، در قسمت مرکزی ایران زیر شنهای روان دفن می‌شوند؟

* آیا می‌دانید: که مساحت مراتع استان گلستان یک میلیون هکتار است؟

* آیا می‌دانید: که مساحت جنگل‌های استان گلستان ۳۷۹۲۷۳ هکتار است؟

* آیا می‌دانید: که برای استفاده‌ی درست از مرتع باید تعداد دام، متناسب با ظرفیت مرتع باشد و باید دام‌ها را به موقع وارد مرتع و به موقع نیز از مرتع خارج نمود؟

* آیا می‌دانید: که مهم‌ترین فایده‌های مرتع عبارتند از: تولید علوفه برای دام‌ها - زیاد شدن نفوذ آب به درون خاک - حفظ و حاصلخیزی خاک و جلوگیری از فرسایش آن به وسیله آب و باد؟

* آیا می‌دانید: که سطح مراتع کشور ما در حدود ۹۰ میلیون هکتار است که ۱۴ میلیون هکتار آن را مراتع بیلاقی با وضعیت خوب - ۶۰ میلیون هکتار آن را مراتع فشلاقی با وضعیت متوسط تا ضعیف و ۱۶ میلیون هکتار آن را مراتع کویری با وضعیت بسیار ضعیف تشکیل می‌دهند؟

* آیا می‌دانید: که خارج کردن دام از جنگل - جنگل‌کاری با درختان زود رشد - اجرای طرح‌های جنگلداری و نیز پیشگیری و مبارزه با آتش‌سوزی، نقش مهمی در توسعه‌ی جنگل و جلوگیری از تخریب آن ایفا می‌کند؟

* آیا می‌دانید: که با کاشت درختان زود رشد، نیازهای جوی کشور تأمین شده و از تخریب جنگل جلوگیری می‌شود؟

* آیا می‌دانید: که تولید نهال جنگلی از ۱۱/۵ میلیون اصله نهال، در قبل از انقلاب به ۱۲۰ میلیون اصله در بعد از انقلاب افزایش یافته است؟

* آیا می‌دانید: که از ۶۲۵۰ هکتار جنگل‌کاری در قبل از انقلاب به ۴۰/۰۰۰ هکتار جنگل‌کاری در بعد از انقلاب افزایش یافته است؟ Δ

روی زمین جلوگیری می‌نمایند؟
* آیا می‌دانید: که وجود جنگل‌ها و مراتع از بروز سیل و ویرانگری جلوگیری می‌نمایند؟

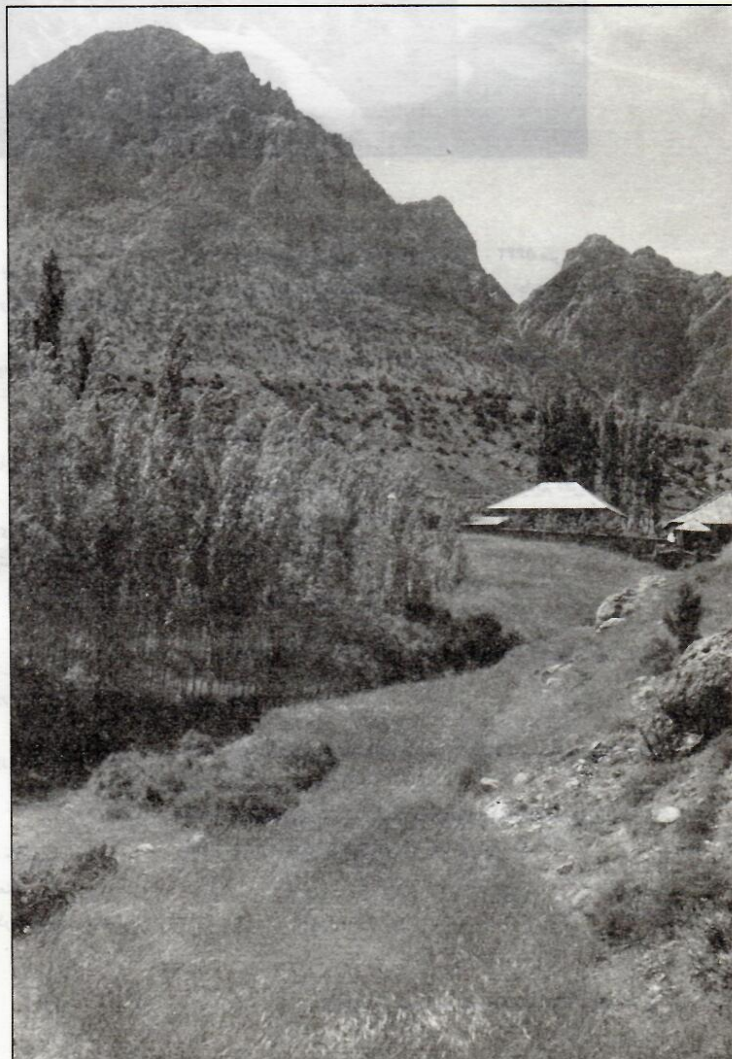
* آیا می‌دانید: که جنگل‌ها و مراتع کنترل کننده‌ی آفات بوده و از هجوم آن‌ها به مزارع کشاورزی جلوگیری می‌نمایند؟

* آیا می‌دانید: که برای به وجود آمدن یک سانتی‌متر خاک زراعی حدود ۲۰۰ تا ۸۰۰ سال زمان لازم است؟

* آیا می‌دانید: که جنگل‌ها و مراتع متعادل کننده‌ی درجه حرارت هوا می‌باشند و از گرما و سرمای شدید جلوگیری می‌کنند؟

* آیا می‌دانید: که جنگل‌ها و مراتع نزولات آسمانی (برف و باران) را به تدریج در خاک نفوذ می‌دهند و در سفره‌های زیرزمینی ذخیره می‌نمایند؟

* آیا می‌دانید: که وجود گیاهان در سطح زمین سرعت باد را کم می‌کند و از جاری شدن آب



ارتفاعات نزوا - استان سمنان -
عکس از حسین نظر.

نقش کوهستان در عرصه هنر موسیقی

فرید شیبانی

آن‌ها برمی‌خیزند و می‌رقصدند حرکات و جست‌و‌خیزهای آن‌ها با ریتم‌آهنگ بیان می‌شود. شادی آن‌ها ادامه می‌یابد. اما سبیده دمی نیز وجود دارد. سبیده دمی که با به صدا درآمدن زنگ‌های کلیسای دهکده آغاز می‌شود. سبیده‌دم که فرا می‌رسد، رهایی و آزادی را نوید می‌دهد، ارواح بلید متفرق می‌شوند. آهنگ موسیقی تغییر می‌کند و با نوای ملایم و مرتعی نسیم سحرگامی و طلوع آفتاب را بیان می‌کند. سرانجام این نورست که باقی می‌ماند، بلیدی‌ها محو می‌شوند و موسیقی با نوای فتح و پیروزی پایان می‌گیرد.

این مجموعه ادامه دارد

موفقیت کوهنوردان ایرانی

آشنائی با فنون و تکنیک‌های جدید کوهنوردی سهم عمده‌ای در پیشرفت آن دارد. به همین منظور باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند در تابستان امسال با انجام مکاتبات با فدراسیون کوهنوردی فرانسه و موافقت رئیس آن مبادرت به اعزام سه تن از مربیان خود جهت گذراندن دوره Mountain leader به شامونی نمود.

آقایان علی‌پارسائی، حسین پناهی نیکو و بهنام ناصحی ضمن موفقیت در دوره فوق به قله مون‌بلان نیز صعود کردند.

در این کلاسها شرکت‌کنندگانی از بلژیک، روسیه، نپال، آلمان، مجارستان و پاکستان نیز شرکت داشتند.

انسانی در آن منعکس است تعمق و اندیشه کنند و آنوقت است که درهای آشنائی با یکی از شریف‌ترین هنرهای بشری نشأت گرفته از کوه بعنوان مظهر استقامت و سرفرازی سنجیدگی برویشان گشوده می‌شود.

نام اثر: شبی بر فراز کوه سنگی

خالق اثر: مودست پی‌تروویچ مورسورگسکی
«شبی بر فراز کوه سنگی» یکی از زیباترین آثار مودست مورسورگسکی است که آن را در رستوار بیشتر ارکسترهای جهان می‌توان یافت. موضوع این قطعه جدال میان دو نیروست. جدال میان بلیدی‌ها و باکی‌ها.

این تم الهام بخش بسیاری از هنرمندان در آفرینش آثار هنری بوده است. در این ساخته نمادین مورسورگسکی با بیان موزیکال زیبایی تصویر می‌شود.

«شبی بر فراز کوه سنگی» تصویرپرست از یک شب و پایان آن، از شبی هولناک، شبی با شیطین و ارواح بلید، شب جدال میان بلیدی‌ها و نیکو‌ها و سرانجام سبیده دمی نوید بخش که رهائی را به همراه دارد و پایان ظلمت را.

مورسورگسکی از سال ۱۸۶۳ میلادی به فکر ساختن آبرایی از روی داستان معروف گوستاو فلور، «سالومه» افتاد. این آبراهرگز تصنیف نشد اما آنچه مورسورگسکی برای این آبراه ساخته بود، دست مایه‌ی آفرینش قطعه‌ی «شبی بر فراز کوه سنگی» شد.

این آهنگساز، آهنگهایی را که برای آبرای ساخته نشده‌اش تصنیف کرده بود در این قطعه که یک «شعر ستفونیک» است بکار برد. در ابتدای قطعه، آهنگساز شبی را در کوه تصویر می‌کند، موجودات شیطانی و ارواح بلید به تدریج گرد هم می‌آیند و جشنی برپا می‌کنند.

بشر از دیرباز با الهام گرفتن از طبیعت پیرامون خود سعی در خلق آثار بدیعی نموده که برخی از آنها را در دل غارها و صخره‌های بلند جای داده و برخی دیگر را در متون زیبای ادبی نگاشته و یا سینه به سینه بصورت سرودها، داستانها و افسانه‌ها که بیانگر باورها، نگرشها، و ارزشهای انسانی خود بوده را به نسلهای بعد انتقال داده است.

عموماً آثار موسیقی دانانی که از طبیعت خصوصاً از یک طیف وسیع با رمز و رازها و زیبایی‌های دلفریب آن یعنی کوهستان الهام گرفته‌اند، دارای فضائی روشن و ساده و برخوردار از ملودیهای روان می‌باشند و خیلی زود نظر شنونده را با هر فرهنگ و زبانی به خود جلب می‌نماید. این آواها، سرودها و نغمه‌ها گاه بقدری در انسان‌ها با نژادهای مختلف تاثیرگذار بوده که بعضاً شخصیت قومی و اصالت ملی آنان را بگونه‌های ناگسستن با هم در آمیخته و بصورت فرهنگی بالنده در میان سایر اقوام و ملل گیتی مطرح کرده است.

کشور کهن ایران نیز با تمدن دیرینه خود جایگاه ویژه‌ای در میان سایر ملل داراست. در این سلسله مقالات سعی خواهیم کرد ابتدا با تصویر سازی مناسب و قابل درک از مجموعه آثار موسیقیدانان بزرگ جهان و ایران که همواره تحت تاثیر فضای کوه و کوهستان خالق آثار جاویدانی بوده‌اند پرداخته سپس با توصیف جنبه‌های نمایشی نهفته در هر یک از این اثرها، گوشه‌هایی از احساسات، دلاوریها و ... را بیان و مورد نقد و بررسی قرار دهیم.

لیکن آنچه واقعاً باید مورد توجه علاقه‌مندان به موسیقی کوهستان قرار گیرد اینست که تمامی این آواها و موسیقی‌ها را بدقت گوش کنند و برایش اهمیت قائل باشند. بارها و بارها بر روی یک قطعه که بالاترین سجایای

فرود با طناب

ترجمه احمد فارسی

دره قرار دارند در خطر خواهند بود. امتحان و بررسی محل کارگاه فرود از اهمیت زیادی برخوردار است. کارگاه فرود باید تحمل سه برابر وزن فرد را داشته باشد و برای آن باید وسایل لازم را داشت. میخها و طنابچه‌هایی که برای زدن کارگاه به کار می‌روند باید سالم و مقاوم باشند (تصویر شماره ۲).

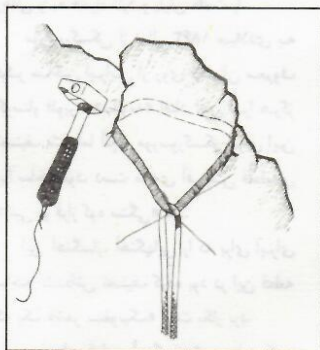
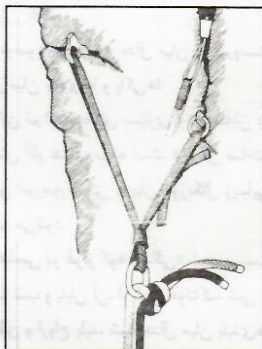
زیرا که قلابها و میخها و طناب و طنابچه‌ها از اولین دفعه استعمال ضربه‌پذیر می‌شوند. اطمینان کامل از اجزای مختلف کارگاه فرود از اهمیت خاصی برخوردار است. بدین منظور باید سنگهای اطراف را با چکش امتحان کرد و گره طنابچه‌ها و نوارها را نیز بررسی کرد. تا آنجایی که امکان دارد باید از قرار گرفتن طناب روی لبه‌های تیز جلوگیری به عمل آورد (تصویر شماره ۳).

باید دقت داشت که نباید طناب به طور مستقیم روی طناب دیگر یا نوار قرار گیرد. تصویر شماره ۳ نوع غلط را نشان می‌دهد. لوازم مورد احتیاج برای یک فرود اضطراری عبارت است از: چکش سبک، میخهای از جنس تیتان، کارابین، و طنابی حداقل به قطر ۶ میلی‌متر.

در حین فرود با هر تغییری باید حمایتگر را مطلع ساخت. اگر در زیر محل فرود افرادی قرار دارند و در معرض خطر هستند، باید به آنها هشدار داد.

پرتاب طناب، بدون اینکه اطلاع داده شود، می‌تواند مسئله‌ساز باشد. برای اینکه بتوان بعد از اتمام فرود، طناب را کشید باید آن را موازی قرار داد و تاپهای آن را باز و در حلقه میخ یا حلقه فرود قرار داد. طناب را باید در قسمتهای انتها که از میخ یا حلقه کارابین خارج می‌شود به آهستگی کشید تا دیگر به دور طناب نیفتد. تمرین برای این کار در حالت عادی تضمینی برای فرود مطمئن در حالت اضطراری است. در هنگام فرود از حرکات جهشی و غیر لازم باید خودداری کرد. ۸.

مأخذ: مجله البین



اطمینان هستند. در این گونه موارد نباید به طرف آنها رفت. زیرا افرادی که در پایین مسیر یا

چگونه سالم پایین بیاییم کسی که نمی‌تواند پایین بیاید نباید بالا برود. مردی از آلپ به من گفت: «با نیروی خود بر مشکلات صعود و فرود قایق آیم.» این اعتماد به نفسی صادقانه در ورزش است.

دلایل فرود با طناب یا برگشت متفاوت است؛ از جمله میزان و مقدار شیب و دست‌نخورده‌گی دیواره، میزان ارتفاع و وضعیت جوی که صعود را غیرممکن یا مشکل می‌سازد. اگر فرود طبیعی است بنابراین از مسیر رفته است. اگر مسیر فرود ناآشنا و دید ناکافی است، باید فردی را برای شناسایی مسیر یا حمایت از بالا به پایین فرستاد.

۱) محاسن این روش:

۱. فرد می‌تواند هر لحظه که بخواهد متوقف شود و تسلط کامل به طناب داشته باشد، می‌توان به جای هشت فرود از یک گره حمایت استفاده کرد.

۲. دومین حسن این روش در این است که در جاهای غیرقابل دید مسیر اطمینان کافی داریم. ۳. صعود مجرد با تغییر جهت مسیر بدون مشکل خواهد بود.

فرد حمایت‌کننده باید خود از حمایت محکمی برخوردار باشد (تصویر شماره ۱).

اگر لازم است که فرود با دو طناب صورت گیرد باید ۵ نکته را مدنظر داشت:

۱. واریسی و امتحان کارگاه.
۲. واریسی طناب تا اواسط آن.
۳. گره زدن طناب در دوسر آن به همدیگر.
۴. فرود با ابزار هشت (باید توجه داشت که یک لای طناب داخل کارابین بیفتد و یک لای دیگر پشت هشت فرود قرار گیرد. در این صورت فرودی یکنواخت و راحت خواهید داشت).
۵. استفاده از یک گره پروسیک با طنابچه‌ای کوتاه که در زیر هشت فرود قرار دارد و به وسیله یک کارابین بیچ به صندلی متصل شده است. اغلب در فرود در مناطق سنگنوردی به سنگهایی برمی‌خوریم که ریزشی و غیرقابل



ایران را بهتر بگردیم

مؤسسه اکوتوریستی دشت و کلوت، با همکاری مربیان رسمی و مجرب کوهنوردی، متخصصین طبیعت‌گردی و کارشناسان علوم اجتماعی برای معرفی و دیدن جاذبه‌های طبیعی، تاریخی و فرهنگی کشور برنامه‌هایی در زمینه ورزشهای کوهستانی، سفر و طبیعت‌گردی و ... برگزار می‌کند.
چند برنامه* شاخص و جذاب مؤسسه به شرح زیر است:

دشت و کلوت

ساری	دامنه‌گردی آبشار نورآباد
آذربایجان شرقی	راه پیمایی و کوه پیمایی قلعه بابک
مازندران	راه پیمایی و کوهنوردی - جنگلهای جواهرده قلعه‌سما موس
گیلان	راه پیمایی جنگلهای سوباتان به اسالم
سمنان - ساری	راه پیمایی و کوه پیمایی از کویر تا دریا
گردنه حیران	راه پیمایی جنگلهای گیلده و آب گرم
زنجان - گیلان	کوه پیمایی زنجان ماسوله
گرگان	راه پیمایی و کوه پیمایی جنگلهای گلستان
گیلان	راه پیمایی و کوهنوردی قلعه درفک
ورامین تهران	پیاده روی پارک ملی کویر و قصر بهرام
مرکزی	پیاده روی کویر مرنجاب
زنجان	غارنوردی کتله خور
مازندران	شبی با اهالی کندلوس

۶ - ۸ مهر	۵ / ۲ روز
۱۲ - ۱۵ مهر	۵ / ۳ روز
۲۷ - ۲۹ مهر	۵ / ۲ روز
۲۷ - ۲۹ مهر	۵ / ۲ روز
۳ - ۶ آبان	۵ / ۳ روز
۱۱ - ۱۳ آبان	۵ / ۳ روز
۱۸ - ۲۲ آبان	۵ / ۴ روز
۱۸ - ۲۲ آبان	۵ / ۴ روز
۱۹ - ۲۲ آبان	۵ / ۴ روز
۳ - ۴ آذر	۵ / ۱ روز
۱۶ - ۱۸ آذر	۵ / ۲ روز
۱۶ - ۱۸ آذر	۵ / ۲ روز
۲۴ - ۲۵ آذر	۵ / ۱ روز

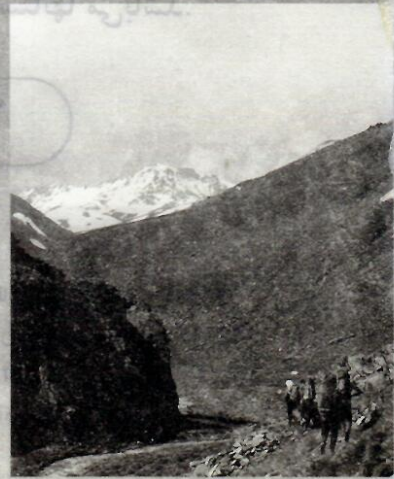
◆ برنامه‌های یک روزه را از دفتر مؤسسه سوال فرمایید

دفتر مرکزی:

تلفن: ۵۳۷۵۴۲۸ فاکس: ۵۳۸۵۹۵۰

نمایندگی فروش بلیت: آژانس گلدیس

تلفن: ۹-۸۷۵۲۳۵۵ آدرس: خیابان استاد مطهری، اول میرعماد، پلاک ۱





F A R N A M

فرنام

تولید کننده پوشاک پلار

❖ تولیدی **فرنام** بعد از سالها تلاش موفق به تولید **چادر فنی کوهنوردی** گردید که در آینده نزدیک به بازار ارائه می گردد.

❖ تولیدی **فرنام** با ارائه **پوشاک پلار - بادگیر - پانچو - زیرانداز و دیگر لوازم کوهنوردی و کمپینگ** در خدمت کوهنوردان می باشد.

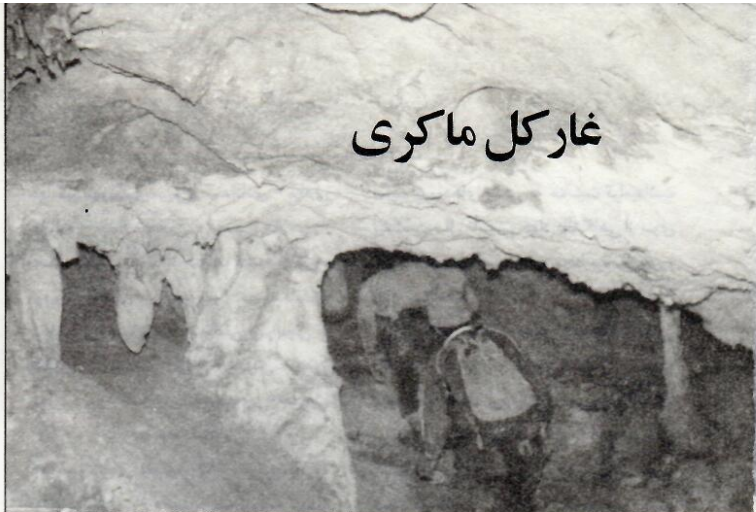
❖ **این تولیدی آماده پذیرش نمایندگی فعال در شهرستانها می باشد.**

تلفن مستقیم تهران: ۶۴۹۱۲۷۳

● نمایندگی ها:

تهران: فروشگاه آدیوس، آقای شاه پسند - تلفن: ۵۳۸۳۲۳۹	یزد: فروشگاه فرهنگ، آقای کمالیان - تلفن: ۷۴۹۰۳۰
مشهد: فروشگاه دنا، آقای کوهستانی - تلفن: ۲۲۱۳۸۵۶	کرمانشاه: فروشگاه به ستون، آقای باقری - تلفن: ۲۵۲۱۳
شیراز: فروشگاه حق نگهدار، آقای حق نگهدار - تلفن: ۳۳۷۳۹۶	زنجان: فروشگاه مهرداد، آقای منتقال چی - تلفن: ۵۴۱۲۳۶
رشت: فروشگاه بازارک، آقای سعید هوشدار - تلفن: ۳۰۲۲۴	سندج: فروشگاه بیروز، آقای دلاوری - تلفن: ۸۳۷۱۸

غار کل ماگری



(۱)

متأسفانه به علت عدم حفاظت از غار مذکور در طی سالهای گذشته یکی از بی نظیرترین پدیده‌های تاریخی و طبیعی نابود شده و اکثر خمره‌های داخل غار و اشیاء موجود در آن به یغما رفته. از آثار به دست آمده از این غار، کاملاً ثابت گردید که بیشتر اشیاء متعلق به دوره‌ی هخامنشیان بوده است و بعضی از اشیاء نیز که با تمدن ما منافات دارند می‌توان گفت که جزء هدایای شاهان کشورهای دیگر بوده است که در شوش که مرکزیت داشته، نگهداری می‌شد. در اینجا به عنوان پیشنهاد به کلیه‌ی کوهنوردان علاقمند و مسئولین ذیصلاح عرض می‌کنم همچنان که هواداران طبیعت در جهان تشکل‌هایی به نام صلح سبز یا جبهه‌ی سبز حافظان افتخاری طبیعت هستند در کشورهای باستانی مثل ایران نیز تشکل‌های سازمان یافته‌ای زیر نظر سازمان میراث فرهنگی و دوستداران آثار باستانی ایران ایجاد گردد، تا برای همیشه دست رازانان از تاراج تاریخ ملت ایران کوتاه گردد. Δ

(۱) متأسفانه در گزارش دریافت شده مشخصات نویسنده وجود ندارد، لطفاً با دفتر مجله تماس حاصل فرمایید.

وارد می‌شویم که سقف عظیم و حالت دو طبقه به خود می‌گیرد. سنگ‌های فرورخته از سقف که هزاران سال است روی هم انباشته شده‌اند منظری جالبی را به وجود آورده است. در این قسمت از غار در قسمت‌های کناری دو طرف غار خمره‌هایی وجود داشته است که هزاران سال قطرات آب همراه با کلسیت سنگ آنها را همچون استالاکتیت‌های خود غار درآورده است. غار با داشتن یک شعبه‌ی اصلی و تالارهای کوچک و بزرگ که مملو از استالاکتیتها و ستونهای سنگی است ما را به قسمت انتهایی غار که دارای حوضچه‌های آبی است هدایت می‌نماید. علیرغم رطوبت فراوان در قسمت انتهایی غار خوشبختانه هوای این غار گرم می‌باشد.

استان لرستان از دیرباز با داشتن تمدنهای باستانی و چند هزار ساله و همچنین تمدنهای قبل از میلاد مسیح در غرب کشور حائز اهمیت بوده است به طوری که حتی از سکنی گزیدن قوم کاسی در این سرزمین آثار زیادی در دست داریم که در خصوص تمدنهای گذشته‌ی لرستان می‌توانیم در بحث‌های آینده بیشتر صحبت کنیم.

در شهرستان پل‌دختر و بر سر راه روستای درباغ، رشته‌کوهی دراز واقع شده که در سمت جنوبی این رشته‌دیواره‌های عظیمی با دره‌های عمیق وجود دارد که بعد از ۴ تا ۵ ساعت کوه‌پیمایی و رفتن از داخل دره‌های شبیه به هم در نزدیکی خط‌الرأس این رشته‌کوه در میان صخره‌ها، غار کل ماگری واقع گردیده است که از بالای غار بایستی با یک فرود ۱۵ متری و یک تراورس ۱۰ متری به دهانه غار مذکور دست یافت و از پایین نیز با صعود از یک دیواره‌ی ۷۰ متری می‌توان به دهانه‌ی آن رسید. نکته‌ی جالب دیگر در خصوص دهانه‌ی غار این است که تا چند متری دهانه‌ی آن نرسیم نمی‌توانیم دهانه‌ی اصلی غار را ببینیم. در دهانه‌ی اصلی غار که وسعت زیادی دارد با بقایای استخوان و اسکلت‌های متلاشی شده‌ای در میان خاکها روبرو می‌شویم که معلوم است که در گذشته‌های دور در آنجا مدفون شده‌اند. بعد از عبور از قسمت دالان ورودی، در انتهای این دالان دهانه‌ای سوراخ مانند وجود دارد که عبور از آن فقط به صورت یکنفره صورت می‌گیرد و بعد از این قسمت به تالار بزرگ و محوطه‌ی اصلی



اخبار کوتاه اخبار کوتاه اخبار کوتاه

از این شماره در نظر داریم اخبار کوتاه صعود شما عزیزان را به قله‌های مختلف به صورت خلاصه در جمع سایر اخبار درج نماییم. علاقه‌مندان می‌توانند اخبار صعود خود را با ذکر نام اعضای گروه صعود کننده و نام گروه کوه‌نوردی، تاریخ اجرای برنامه و نام و محل، قله و ارتفاع آن به همراه عکس گروه بر روی قله به آدرس مجله ارسال نمایند لطفاً در پشت عکسها مشخصات عکس ارسالی را بنویسید.

▲ آنه قربان آسیای، قلیچ تقان عطایی از شهرستان گنبد کاووس و محمدرضا بشیری از شیراز در تاریخ ۷۹/۴/۲ موفق به صعود قله‌ی دنا (حوض‌دال) به ارتفاع ۴۳۵۰ متر در رشته‌کوه زاگرس شدند.

▲ صعود قله‌ی ۵۶۷۱ متری دماوند در تاریخ ۷۹/۴/۲۷ توسط ۲۳ نفر از اعضای گروه کوه‌نوردی سازمان تأمین اجتماعی تهران متأسفانه اسامی کوه‌نوردان در نامه ارسالی قید نشده لذا فقط به درج خبر صعود اکتفا می‌شود.

▲ حجت ثابتی - محمد همایی - محمد سیامکی - سیاوش سرتیپی - منوچهر بهرامی - احمد نصرتی - اردشیر سرتیپی و امیر سرتیپی در قالب یک تیم هشت نفره از گروه کوه‌نوردی سازمان بهزیستی استان کرمانشاه موفق شدند در تیر ماه جاری قله‌ی ۵۶۷۱ متری دماوند را با موفقیت صعود نمایند.

▲ صعود مشترک کوه‌نوردان هیئت کوه‌نوردی شهرستان مشهد به سرپرستی تقی رئوف و گروه کوه‌نوردی تهران به سرپرستی جواد مقدم به قله‌ی ۴۱۵۰ متری خرسنگ در منطقه‌ی البرز مرکزی تهران. این برنامه که با شرکت ۲۷ نفر از کوه‌نوردان دو شهرستان مذکور انجام گرفت به مناسب بزرگداشت سالروز پانزدهم خرداد برنامه‌ریزی و اجرا شده است نفرات شرکت کننده از هیئت مشهد عبارتند از: کمال چراغی - رضا عابدی - عباس رفیعی - حسین رفیعی - وحید اشرفی - گوهرزاده - صادق جایچی -

جهانگیر مهرنگاری - روح... خدادادی - مهدی زمانزاده - جواد نجفیان - حسین فلاچی - محمود سلطانی و نفرات شرکت کننده از گروه کوه‌نوردی تهران حسن سرشار - محمد کاظمی - علی اکبر رحمانزاده - قربانعلی اعرابیچی - احمدعلی ساعتچی - مرزایی - دادرس - حسن حقی - داود جلاتیان - اسدی - سهیل رحمانزاده - داوود باحجت باقریان.

▲ صعود قله‌ی علم‌کوه ۴۸۵۰ متر توسط گروه کوه‌نوردی گل سرخ دیواندره یک گروه ۹ نفره از کوه‌نوردان دیواندره به سرپرستی اسماعیل سلام سرخ و با همراهی ابراهیم رحیم‌زاده - خالد زارعی - زاهد مردانی - انور میرزایی - صائب قریشی - یوسف آراسته - بابایی و عثمان زارعی موفق شدند در تیرماه جاری با موفقیت به قله‌ی علم‌کوه صعود نمایند.

▲ صعود قله‌ی قالی‌کوه به همت هیئت کوه‌نوردی استان لرستان یک گروه ۲۳ نفره متشکل از کوه‌نوردان شهرستانهای خرم‌آباد - بروجرد - دورود - ازنا - الیگودرز - کوه‌دشت و بلدختر به مناسبت گرامیداشت سالگرد فتح خرمشهر و یازدهمین سالگرد رحلت حضرت امام خمینی (ره) قله‌ی ۴۰۵۰ متری قالی‌کوه در الیگودرز را با همکاری ۱۴ گروه کوه‌نوردی و هیئت‌های سطح استان با موفقیت به انجام رساندند و در خاتمه به افراد صعود کننده لوح یادبود اهدا شد همچنین یک دوره کلاس مربیگری درجه ۲ کوه‌نوردی توسط هیئت کوه‌نوردی لرستان با حضور ۴۲ نفر از کوه‌نوردان شهرستانهای خرم‌آباد - بروجرد و دورود به مدت یک هفته با بهره‌گیری از مربیان فدراسیون کوه‌نوردی در منطقه‌ی اشتراکوه برگزار شد.

▲ دو گروه از کوه‌نوردان گروه کانون کوه‌نوردی جهاددانشگاهی موفق شدند قله کسره داغ، هرمها و سیلان را در استان اردبیل و قله‌ی زردکوه را در استان چهارمحال و بختیاری صعود

نمایند صعودهای مذکور به مناسبت گرامیداشت بیستمین سال تأسیس جهاد دانشگاهی از سوی گروه مذکور در قالب دو تیم مجزا برنامه‌ریزی و اجرا شده است.

گروه اول بانوان متشکل از سیما طباطبایی - شعله موسوی - نویده مدرسی - شهره موسوی و افسانه آری‌ن‌راد به سرپرستی مجید بهبودی و راهنمایی میرعلی آقاسیدی، قتل کسره‌داغ ۴۶۴۰ متر و سیلان ۴۸۱۱ متر را صعود کرده‌اند و گروه دوم متشکل از حیدر نائینی - مهدی افقی - غلامرضا قمری - حجت رستم‌علیلو - غلامرضا کشاورز - حسین روحی - حامد موحی - غلامرضا عظیم‌پور - بابک صالحی - سیدزین‌العابدین حسینی و حبیبیا... عباسی موفق به صعود قله زردکوه ۴۲۱۱ متر شدند.

▲ طبیعت دوستان شهرستان دیواندره برای حفظ محیط زیست منطقه‌ی خود اقدام به ایجاد مؤسسه‌ای تحت عنوان مؤسسه‌ی حامیان محیط زیست (هوازو) کرده‌اند. این مؤسسه با جلب توجه علاقه‌مندان و آموزش‌های حفاظت از محیط زیست سعی دارد تا نسبت به حفظ محیط‌های طبیعی این شهرستان فعالیت نماید.

▲ نشریه‌ی داخلی شماره ۱۷ - صلح سبز ایران با مطالب متنوع در خصوص هشدارهای زیست محیطی و مطالب گوناگون و اخبار مختلف در زمینه‌ی محیط زیست در خرداد ۱۳۷۹ منتشر شد عناوین مهم این شماره نشریه صلح سبز گزارش فعالیت جبهه‌ی سبز ایران - نماز باران نماز شکر - گزارش گردهمایی بزرگ ماهی‌های کوچک معرفی‌کننده‌ی مصاحبه با مدیرعامل جبهه‌ی سبز ایران می‌باشد.

▲ جمعی از گروه کوه‌نوردان زرتشتی (گروه کوه‌نوردی فروهر) در تاریخهای ۲۷ و ۲۸ مرداد ۱۳۷۹ به یادبود همورد و پیشکسوت عزیزمان زنده‌یاد رستم فرهادیان یزدی به قله‌ی دماوند؛ صعود و یادش را گرامی داشتند. Δ



● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

پاکسازی بارگاه سوم قله دماوند

فدراسیون کوهنوردی جهت پاکسازی محیط کوهستان اقدام به اعزام یک گروه ۵ نفره به سرپرستی منوچهر فیروزی به ضلع جنوبی بارگاه سوم قله دماوند در روزهای ۷ و ۸ تیر ماه ۷۹ نمود، که این گروه با تلاش فراوان زیالها را جمع‌آوری و پس از فشرده نمودن، پانزده کیسه زیاله جمع‌آوری شده را برای دفع به پایین حمل نمودند، لذا به منظور حفظ زیبایی و جلوگیری از آلودگی محیط کوهستان به کلیه کوهنوردان و گروههای کوهنوردی توصیه می‌شود در این امر مهم همکاری و موارد لازم را رعایت نمایند.

فراخوان عمومی

فدراسیون کوهنوردی در نظر دارد از بین صعودهای برگزار شده در سال ۷۸ در چهار شاخه قله‌نوردی، یخ‌نوردی، سنگ‌نوردی و صعودهای خط‌الراس با تاکید بر ابداع و نوآوری، بهترین آنها را انتخاب کرده و طی مراسمی که در آبان ماه ۷۹ برگزار خواهد شد، ضمن تشکر و قدردانی جوایز نفیسی نیز به آنان اختصاص خواهد داد. از اینرو از کلیه گروههای کوهنوردی و کوهنوردان کشور دعوت به عمل می‌آید، تا گزارش مکتوب و کامل برنامه‌های اجرا شده خود در سال ۷۸ را که حائز شرایط لازم برای شرکت در گزینش هستند را حداکثر تا پایان شهریور

ماه به فدراسیون کوهنوردی کمیسیون صعودهای برگزیده سال ارسال نمایند، خاطر نشان می‌گردد، گزارشهای ارسالی بایستی حاوی اطلاعات ذیل باشد.

- ۱- مشخصات مسیر صعود
- ۲- تاریخ دقیق صعود
- ۳- تعداد نفرات شرکت کننده در برنامه و تعداد افراد صعود کننده
- ۴- ویژگیهای جغرافیایی منطقه صعود به لحاظ موقعیت جغرافیایی، آب و هوا، دسترسی به جاده آسفالت، فاصله از شهر و ...
- ۵- فهرست وسایل مورد استفاده در برنامه
- ۶- هزینه‌های برنامه
- ۷- تصاویر مربوط به برنامه.

بزرگداشت زنده‌یاد حجة الاسلام ابوترابی

به مناسبت بزرگداشت چهلمین روز درگذشت زنده‌یاد حجة الاسلام ابوترابی و ابوی گرامی ایشان صعودی به قله ۳۸۹۵ متری شاهوار در منطقه شاهرود در تاریخ ۷۹/۴/۲۴ برگزار شد. این مراسم به دعوت فدراسیون کوهنوردی از هیئتهای کوهنوردی استانهای سراسر کشور و با شرکت استانهای مختلف کشور انجام شد. در این صعود گروه کوهنوردی شهرداری تهران و هیئتهای کوهنوردی شهرستانهای دامغان و شاهرود زحمات زیادی متقبل شدند. قله شاهوار در ۲۰ کیلومتری شمال شاهرود و در منطقه تاش قرار دارد و فدراسیون کوهنوردی با همکاری گروه کوهنوردی شهرداری تهران در حال ساخت پناهگاهی به زیربنای ۱۳۰

مترمربع و در زمینی به مساحت ۲۵۰ مترمربع در روستای تاش می‌باشد.

صعود به سه‌پند با دوچرخه‌های کوهستان

اعضاء کمیته دوچرخه‌های کوهستان فدراسیون کوهنوردی موفق شدند، قله سه‌پند را صعود نمایند. یازده تن از دوچرخه‌سواران کوهستان این فدراسیون با همکاری کمیته ملی المپیک و فرمانداری شهرستان مراغه توانستند، در یک تلاش دو روزه قله سه‌پند را فتح نمایند، این صعود که به مناسبت میلاد حضرت رسول اکرم (ص) و روز بین‌المللی المپیک برنامه‌ریزی شده بود در روزهای ۲ و ۳ تیر ماه به اجرا درآمد.

پاکسازی دیواره علم‌کوه

فدراسیون کوهنوردی در نظر دارد، به منظور ارتقاء فن سنگ‌نوردی در کشور اقدام به پاکسازی مسیرهای فرانسویهاوهاری روست دیواره علم‌کوه از ابزار به جای مانده نماید، لذا با عنایت به اینکه زمان آغاز پاکسازی از ۷۹/۵/۱۵ خواهد بود، لازم است به کلیه سنگ‌نوردان استان که قصد صعود به دیواره علم‌کوه از مسیرهای فوق‌الذکر را دارند اعلام می‌گردد ضمن همراه داشتن ابزار فنی لازم در حین صعود از به جای گذاری ابزار اکیداً خودداری نموده و از تاریخ مقرر تا خاتمه پاکسازی از ورود به مسیرهای مذکور اجتناب نمایند. Δ



کوهیار گرامی آقای بابک بهرامی نژاد از دانشگاه خواجه نصیر:

صعود شما و سایر دانشجویان عزیز را به قله‌ی شیرکوه تبریک می‌گویم صعود ۲۰۰ نفر به قله‌ی شیرکوه یزد کار سختی است و باید به وزارت علوم که تدارک چنین صعود سراسری را دیده‌اند نیز تبریک گفت و از مسوولین این برنامه نیز قدردانی کرد. امیدواریم این عزیزان به این فعالیت ورزشی بیشتر از پیش توجه نمایند و آنرا ادامه دهند ما نیز تا جایی که بتوانیم سعی می‌کنیم در انعکاس این اخبار به شرط آنکه قبلاً اعلام شود و خبر مربوطه کهنه نشود و همچنین همراه آن عکس و نامه‌ی رسمی وزارت علوم باشد اقدام نماییم. شاد و سربلند باشید.

دوستان و هموردان هیأت کوهنوردی شهرستان سراب:
سالنامه‌ی بسزقوش از

انتشارات این هیئت به دفتر مجله رسید. مطالب ارزشمند نشریه‌ی شما نشانگر زحمات و علاقه‌ی زیاد اعضای هیئت سراب می‌باشد. امیدواریم این عمل فرهنگی شما عزیزان ادامه یابد و هر روز پربارتر شود. با آرزوی توفیق برای همه کوهنوردان سرابی.

کوهیار ارجمند خانم نادره عبادی:

انشاء... هر چه زودتر مشکل گرفتن مدرک تحصیلی شما حل شود و موفق شوید، کوهنوردی و پیاده‌روی سبک در طبیعت می‌تواند برای شما مفید باشد امیدواریم این کار را جدی گرفته و همسرتان را نیز تشویق کنید، تا همپای شما شوند. در خصوص کتابهای کوهنوردی همان طور که اشاره کرده‌اید متأسفانه در این خصوص چند عنوان کتاب بیشتر تا کنون به چاپ نرسیده است. برای اطلاع بیشتر با تلفن ۸۸۲۶۶۴۲ ورزش کوه تماس بگیرید، امیدواریم بتوانید به برخی انتشارات کوهنوردی مورد علاقه‌تان دسترسی پیدا کنید. موفق و پیروز باشید.

همنورد و مشترک گرامی آقای حمدا... ساعتی:

از توجه شما به مسئله‌ی اشتراک مجله‌ی کوه سیاسیگزاریم. اشتراک مستمر مجله‌ی کوه می‌تواند ضامن بقای این کار فرهنگی باشد و امیدواریم همه علاقه‌مندان به فصلنامه، با این کار ما را یاری نمایند. عکسهای زیبای شما نیز به دستمان رسید و در آرشو مجله بایگانی شد تا در موقعیت مناسب از آنها استفاده شود. از لطف و

توجه شما سیاسیگزاریم. شاد و سلامت باشید.

کوهیار عزیز و گرامی آقای مهرداد موسوی نیا از مشهد:

از لطف و عنایت شما سیاسیگزاریم. سؤال‌های شما نیاز به وقت و جای زیادی در مجله دارد. از اینکه به طور خلاصه پاسخ می‌دهیم پوزش می‌خواهیم. مطلب دوچرخه‌ی کوهستان تقریباً در اکثر شماره‌های مجله بوده، مطلب انگلیسی آخر مجله را هم، چشم چاپ خواهیم کرد. امکان چاپ پوستر در حال حاضر نداریم. انشاء... در آینده این کار را نیز خواهیم کرد. آدرس آقای کتیبه‌ای را نیز می‌توانید در شماره‌ی ۱۷ مجله کوه آخر مقاله ایشان بیابید.

انشاء... اگر بتوانیم مجله را ۲ ماهه منتشر خواهیم کرد. اما در خاتمه از شما مجدداً تشکر می‌کنیم که درخواست شماره حساب برای کمک به مجله را نموده‌اید. همین علاقه و نظر بلند شما است که موجب شده تا ما با همه‌ی قوا و توانمان به انتشار فصلنامه‌ی کوه بپردازیم. همین اندازه که مشترک مجله باشید کمک بزرگی است و از شما سیاسیگزاریم. شاد و سرفراز باشید.

آقای امید کاظمی طبیعت دوست و همنورد عزیز:

از ارسال کپی عکس بزرگترین درخت جهان (سکویا زیگانتا) که در پارک ملی یوسمیت قرار دارد متشکریم. در کشور ما نیز درختان بسیار قدیمی مانند سرو ۴۰۰۰ ساله‌ی ابرقو وجود دارد که در نوع خود بی‌نظیر است. دوست عزیز ما از چاپ مطالبی

که در سایر نشریات قبلاً چاپ شده معذوریم. سبز و سربلند باشید.

آقای دکتر مسعود حمیدی کوهیار گرامی از رشت:

از بذل توجه و علاقه‌ی شما به نشریه‌ی کوه و ابزار محبت به دست‌اندرکاران این نشریه سیاسیگزاریم. مقاله‌ی خوب و خواندنی شما را تحت عنوان بیماری‌های شایع در صعودهای بلند را دریافت کردیم و امیدواریم بتوانیم در شماره‌های آینده از آن استفاده کرده و به اطلاع خوانندگان عزیز برسانیم. سلامت و پیروز باشید.

آقای مسعود جدو همنورد گرامی:

شما و بسیاری دیگر از دوستان همواره ما را شرمنده‌ی محبت‌های خود می‌کنید. امیدواریم شایستگی این همه ابزار، علاقه و محبت را داشته باشیم. این نظر لطف شما است که نوشته‌اید اگر ما نبودیم کوهنوردی نبود اما باید بگوییم که شما خوبان کوهنورد و علاقه‌مند به طبیعت هستید که به نشریه ما حیات داده‌اید. این ورزش حاصل تلاش‌های پنهان و به دور از تبلیغات قدیمی‌های سخت‌کوش جامعه ما و همچنین جوانان فعال و پرتلاش حاضر است و در این میان ما نیز علاقه‌مندانی همچون شما هستیم و نشریه‌ی کوه نیز متکی به گذشتگان و جوانان کنونی کوهنورد است. مطلب شما راجع به فواید انگور و خواص آن را خواندیم برای چاپ مطلب مذکور لطف بفرمایید و تصویر اصل مقاله و منابع مربوط به آن را

برایمان ارسال نمایید. شاد و پیروز باشید.

آقایان کامیار بیگلریان و حمید نقوی طبیعت دوستان و یاران صمیمی کوهنوردان در روستای زیبای رودبارک کلاردشت:

ما نیز با شما در این باره که کلاردشت زیبا است و از جاذبه‌های بی نظیر طبیعی ایران می باشد هم عقیده‌ایم و همچون شما از نابودی این طبیعت زیبا به دست شرکت‌های مختلف معدنی و سودجویان چوب که گنجینه‌ی جنگلهای منطقه را خزانه‌ی بی‌انتهای خود می‌دانند در افسوس و رنج هستیم و این نه تنها برای شما و ما نگران کننده است بلکه میلیون‌ها طبیعت دوست ایرانی را نیز نگران و پریشان کرده امیدواریم مسؤولین ذی‌ربط به این پدیده‌ی شوم رسیدگی کرده و به آن خاتمه دهند امروز ایشار زیبای اکابل با تینه‌ی لدرها نابود می‌شود و فردا جنگلهای زیبای کلاردشت و نسل بعد شاهد فاجعه‌ی اسفباری خواهد بود که ما مسئول آن هستیم. لذا از هر ایرانی طبیعت دوست تقاضا داریم به هر صورتی که می‌توانند در جلوگیری از این فاجعه، همت نمایند. سبز و سلامت باشید.

کوهیار عزیز از ادارات مرکزی هماگروه کوهنوردی هما:

تعجب نکنید اسم شما را هر چه سعی کردیم نتوانستیم بخوانیم (احتمالاً آقای کریم نوری‌خانه) انشالله... که دست نوشته باشیم. از همه دوستانی که برایمان نامه ارسال می‌کنند تقاضا داریم نام و شهر سکونت خود را

با خط خوانا و واضح بنویسند که شرمنده‌ی آنها نشویم و بتوانیم از آنها نام ببریم. دوست عزیز از عنایت شما سپاسگزاریم و ما هم امیدواریم روزی برسد که موزه‌ی کوهنوردی کشور همان طور که شما گفته‌اید تأسیس شود. اما بی‌تردید این مهم باید توسط فدراسیون کوهنوردی و یا سازمان تربیت بدنی صورت گیرد چرا که تهیه‌ی محل و نگهداری کاری پرهزینه و سنگین است و از توان بخش خصوصی و افراد خارج است.

در خصوص دیواره‌های مصنوعی هم برخی از هیئت‌ها اقدام کرده‌اند امیدواریم توسعه‌ی بیشتری پیدا کند. در مورد درج مطلب در خصوص کوه‌های زاگرس و کرمان باید بگوییم در شماره‌های گذشته مطالبی را داشته‌ایم و حتماً در شماره‌های بعدی نیز به معرفی این مناطق و مسیرهای مختلف آن خواهیم پرداخت. سلامت و سربلند باشید.

نام عزیزی که برای ما نامه ارسال کرده‌اند و به علت کمی‌جا موفق به درج پاسخ آنها نشده‌ایم:

خانم مژگان مکیباز از گروه کوهنوردی می‌سی‌نو از شهرستان بجنورد - آقایان سیدحسین سلیم‌پور و سیدکیوان خضر - گروه کوهنوردی دانشگاه شریف - آقای قدرت انصاری از هیئت کوهنوردی شهرستان تالش - گروه کوهنوردی آناهیتا کنگاور - گروه کوهنوردان آرش تهران - هیئت کوهنوردی شهرستان کردکوی - روابط عمومی مرکز ماهنامه‌ی جانباز. Δ

هشدار:

راهزنی در دیواره‌ی بیستون

رضا شریفی

در تاریخ ۱۳۷۹/۱/۱۱ هشت نفر از اعضای گروه کوهنوردی یاران جهت اجرای برنامه سنگ‌نوردی عازم منطقه‌ی بیستون شدند و پس از توقف کوتاه در پایین؛ اقدام به صعود نمودند، ۲ نفر از اعضا از مسیر شیرین و مابقی از مسیر کتیبه اقدام به صعود کرده و پس از صعود از پله‌ی اول وارد مرحله بله دوم شدند در هنگام صعود با پجه‌های گروه سامان که ابرج جباری سرپرستی آنها را برعهده داشت برخورد و پس از گذشت از آنها و طی نمودن مسیر به انتهای پله دوم و جاپناه رسیدیم و با استراحت منتظر بازگشت گروه سامان شدیم و پس از مدتی آنها به ما ملحق شدند و پس از استراحتی کوتاه اقدام به فرود به پله اول نمودیم پس از اینکه به آخر پله دوم رسیدیم بطرف پایین حرکت که با پیمودن مسافتی به منطقه گرده‌لق یا انتهای مسیر صبر می‌باشد رسیدیم و متوجه حضور دو نفر که با لباس خاکی رنگ هم‌رنگ لباس نظامی که صورت و چهره خود را با نقاب پوشانده بودند شدیم و ما همگی اقدام به فرود به صورت طبیعی از منطقه گرده‌لق شدیم حدوداً ۱۵ متر که به پایین آمده بودیم آن دو نفر که مسلح به اسلحه کلاشینکف بودند اقدام به تیراندازی به طرف پجه‌ها نمودند و با فحاشی، پجه‌ها را مجبور به برگشت به طرف بالا نمودند در هنگام برگشت چند نفر از پجه‌ها اقدام به فرار و مابقی مجبور به برگشت به طرف بالا شدند و آنها وسایل باقیمانده را در بالا به سرعت بردند لازم به ذکر می‌باشد که من محمدرضا شریفی و جباری از جمله کسانی بودیم که اقدام به فرار نمودیم و با سرعت خودمان را به پاسگاه نیروی انتظامی منطقه رسانیدیم و با گزارش واقعه پس از ۱ ساعت نیروی انتظامی وارد عمل گردید در این هنگام اشرار اقدام به فرار نمودند و در طی ۲ روزی که در منطقه بودیم نیروی انتظامی اقدام به شناسایی و گرفتن نفرت مشکوک در منطقه گردید و پس از مدتی که از این واقع می‌گذرد ۲ نفر اشرار مسلح دستگیر و تحویل مقامات قضایی گردیده‌اند. Δ

وسایل به سرقت رفته:

۱- کوله‌بشتی ۲ عدد ۲- کارابین با اسلیگ ۳۰ عدد ۳- طناب ۱۰/۵ میل ۱ حلقه ۴- شفت خارجی ۱ ست ۵- تونیک خارجی ادراید ۱ عدد ۶- هشت فرود ۱ عدد ۷- کارابین بیچ‌دار ۱ عدد ۸- ترانکو ۱ عدد ۹- فلاسک خارجی ۱ عدد ۱۰- فلاسک ایرانی ۱ عدد ۱۱- ساعت مچی ۲ عدد.

nations or even better. They are kind, affable, and sincere, while in some countries people sometimes bothered us and wanted to sell something to us by force.

Do you like to come to Iran for mountaineering and skiing again?

Mr Gargitter: Yes of course. I am going to take another group to Iran for next year.

- Did you have any problem regarding visa reception, accommodation, transportation, guide, meals and so on?

Mr Gargitter: No, we received our visa on time. Every other things were good enough. We had a mountain guide and a city guide. Both were active, energetic and nice.

- What about rates of services and goods?

Mr Gargitter: According to our previous agreement our trip costs were paid by Iranian tour operator. We spent most of the time on mountains and the last day of our trip was the anniversary of leader of Islamic Revolution of Iran which was a holiday. So we don't know about prices. We only know that imported goods were more expensive than the Iran products.

- What do you think about Iran as a tourist destination for Italian and European tourist?

Mr Gargitter: Iran is a good destination and place for all tourists especially those interested in mountaineering, skiing, rock climbing, etc.

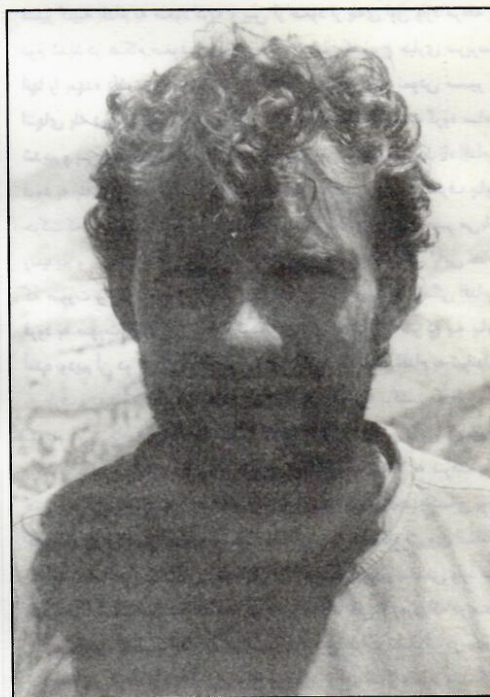
- What is your suggestion for improving the quality and quantity of touristic possibilities?

Your possibilities are good you must advertise about your country and its attractions. Knowing more about your good mountains and rocks, many climbers will come to Iran. You have to provide them more information about your country. We will suggest our friends to travel to Iran.

- Please let us know your general and final view about your trip.

Gargitter: we had a 2 week trip in Iran. Everything was excellent. That was our first trip to Iran which never forget it. I didn't feel like a tour leader but like a person between his friends.

Thank you because of this interview and because of travelling to Iran. Also congratulate for your successful climb in Iran and we are ready to welcome you again and also other foreign mountaineers in near future. Δ



Interviewer: Farshid Emami

Translator: Rosa Gharaee



Who knows mountains in Iran better than IRAN KUHRO ?

Come with us for any kind of *climbing and adventure*

For more information please see our web at : <http://www.ikto-tours.com>

E - mail : info@ikto-tours.com Tel:(+98-21) 271 6727 Fax: 271 674

tourist attracting. Though, this nature is unfamiliar to many countries.

We had the opportunity of getting familiar with a group of Italian mountainurs (4 parsons) amongst the foreign groups who have visited Iran in may 2000. In order to know their opinion and judgment about Iran and its tourism industry we held an interview with them. This is the report of this interview at the last night of their staying at Rudbarak village after coming back from Alamkuh area: - Please introduce yourselves.

I am Helmut Gargitter. I'm a mountain guide and have climbed mountains for 20 years. I've travelled all over the Alp and my favorite is rock climbing and for this purpose I've travelled to many countries as Australia, Groenland , South Africa , Mali, Madagascar, Mexico, America and Japan.

My name is Hofer Hansory. I am a carpenter and also a mountain guide. I have climbed mountains for more than 20 years too. I've also travelled many countries for mountaineering, rock climbing, and skiing.

I am kathrin Zischg, bank employer. I've mountained about 15 years and travelled most of Himalaya mountains.

I am Bernhard Mock, civil engineer. I have different trips too for the purpose of mountaineering, rock climbing and skiing.

- How did you get familiar with Iran and decide upon climbing its heights?

Mr Gargitter: I think it was originated from reading an article in "Climbing" magazine (1992). It was about Alamkuh and Takht-e-Soleiman area which was provided by a tour operator company specialist in mountaineering. Then I collected some more information about Takht-e-Soleiman and finally I found the opportunity of travelling to Iran by that company.

- What are the Iranian mount you've climbed and what opinion do you have about them?

Mr Gargitter: Tochal summit (3960 m.) in north of Tehran and Damavand Summit (5671 m.) the highest Iranian summit.

We had also a rock climbing program at Takht-e-Soleiman area between heights of 4000 m. and 4200 m. Damavand is a beautiful extinct valcano and climbing it as the highest summit of Iran is interesting, and the Alamkuh is a good choice for rock climbers. Alamkuh wall (800 m.) is also a valuable possibility for its climbers.

- How did you see the mountain shelters?

Mr Gargitter: Shelters we saw were generally in good condition. Shirpala shelter on Tochal route is a big shelter with different equipment. Osun hotel which is located lower than Shirpala is a beautiful alpine hotel. Sarchal shelter at Takht-e-Soleiman area is somehow old and do not have good water. It's rather crowded and its services are in bad condition.

- Did you meet Iranian mountaineers?

Mr Gargitter: Yes we met them on the way and at the shelters, had chat with them and took some photographs of them. They were active climbers and very friendly toward us.

- How was organized your trip and climbing plan?

Mr Gargitter: First we chose our desired itineraries. Then the Iranian company harmonized and organized it in a proper manner. Everything was very good.

- Did you have any other program or just climbed the heights?

Mr Gargitter: About 3 days of our trip was determined to visit historical cities. During our visits we somehow get familiar with Iranian today and ancient culture.

Shiraz was a nice city. Near Shiraz we saw the ruins of ancient palaces of 2500 years ago.

Isfahan was another city we visited. A city with old buildings and prominent tile-works. Our Iranian guide helped us and described their history and culture for us.

- What is your opinion about Iranians?

Mr Gargitter: There is not any real and correct image of Iran in west. Knowing about our plan for travelling Iran our friends warned us and said us it is dangerous.

Now we know that Iranian people are like other

VISIT TO IRAN

Tourism has had such an increasing development during 2 recent decades that in the last years of 20th century, countries and governments have considered as a major means to achieve financial and political constancy. Most of the experts believe that tourism as a newly established industry is now the only means of economic development of the countries, and the increasing revenue of tourist countries proves their opinion. Studies show that tourism, like other industries, is changed and this is not its traditional form. Some times ago, just countries with an ancient history and culture such as Egypt, India, Italy, Iran and China had the ability of attracting tourists. In other words, culture was the most powerful tourist attraction and other attractions didn't have important role in tourism.

Nowadays a relatively new field is expanding which is called Ecotourism. It must be mentioned that lovers of wildlife and mountaineers especially in Africa and mountains of Himalaya had been noticed ecotourism previously. Ecotourism is a various field and is consisted of hiking, skiing, desert travelling, rock climbing, cave travelling, birdwatching and other sport and scientific subjects. Tension and pressure of modern and industrialized urban life, economic and personal capability of new generation, interest of people in natural beauties, and other factors caused the great change of tourism industry by ecotourism. Statistics show that a great part of tourism earnings is related to ecotourism. It is rapidly growing and can create an important development in tourism. Iran have always been a special ancient country. A 8000 years history and culture, Iranian unique architecture, carpet, kelim, and hundreds of other handicrafts have made it famous all over the world.

This country is also enjoyed a unique natural diversity and UN has registered most of its protected areas and



national parks as human natural heritage in list of valuable places. High mountain ranges always covered by snow, different rocks and rock walls, natural glaciers, thick forests, vast deserts, unique flora and fauna especially rare bird species, various climatic conditions during different seasons of year, coral reefs of warm waters of the Persian Gulf, various lakes of fresh or salt water, marshes and ... have made Iran a natural museum. You can see the image of Alp and Himalaya to African deserts in Iran at the same time.

After the Islamic Revolution, imposed war and unreal propaganda of some governments kept Iran secluded, and slowed down the process of tourism growth in Iran. But end of war, economic dehisance and achieving political stability, and security in recent decade helps country to reach to its real position in tourism industry. Travelling of more than 700 thousands tourists to Iran from all over the world can prove the increaser growth.

Natural attractions of Iran has an important role in

کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدلهای

فلسی اروپا

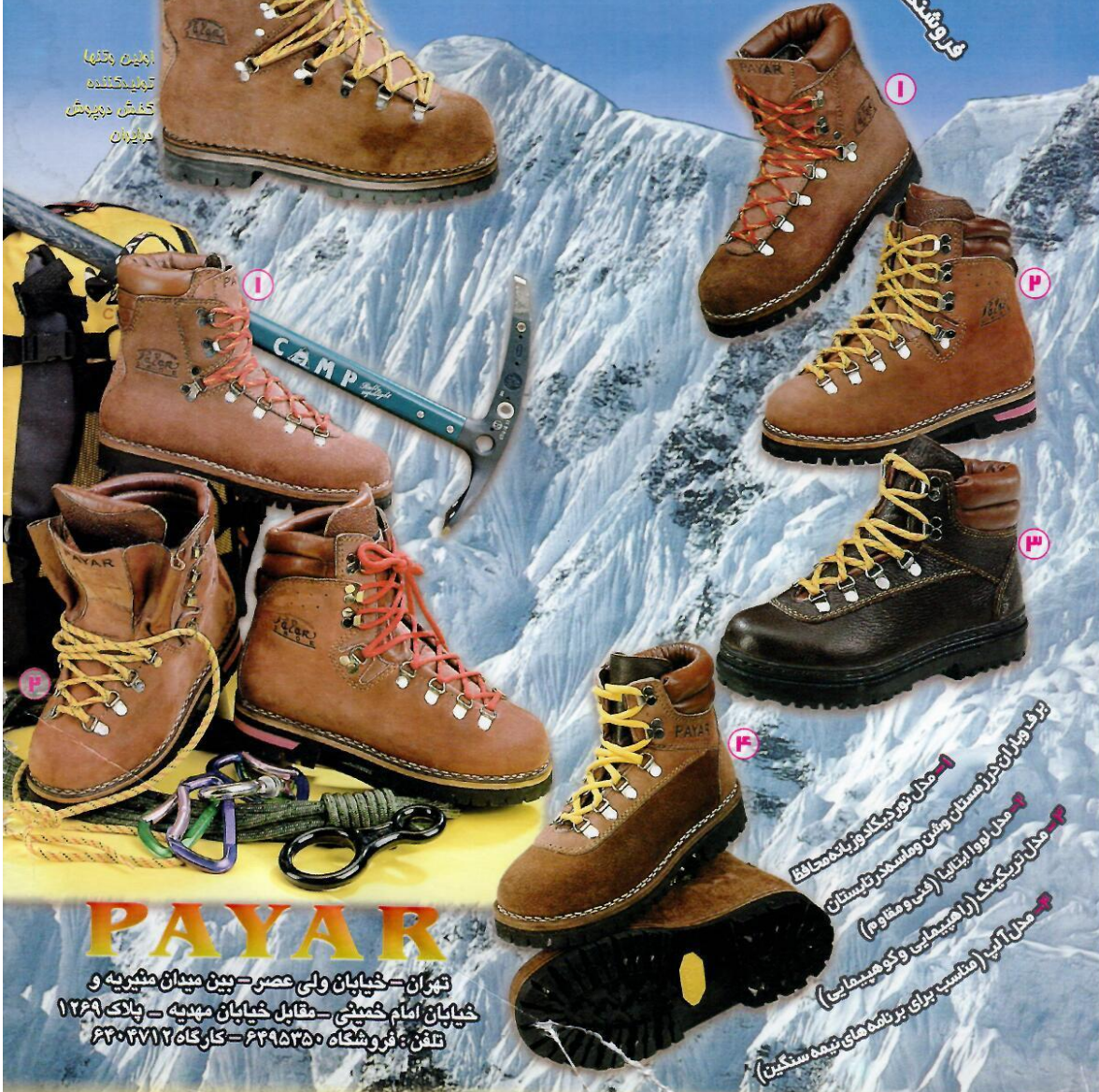
فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش

مدل آسولوانیتالیا

پوش داخلی چرمی (بدون بند) با لایه ایفک ویسکوز مقاوم در برابر سرما ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

آزمایش و کنترل
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



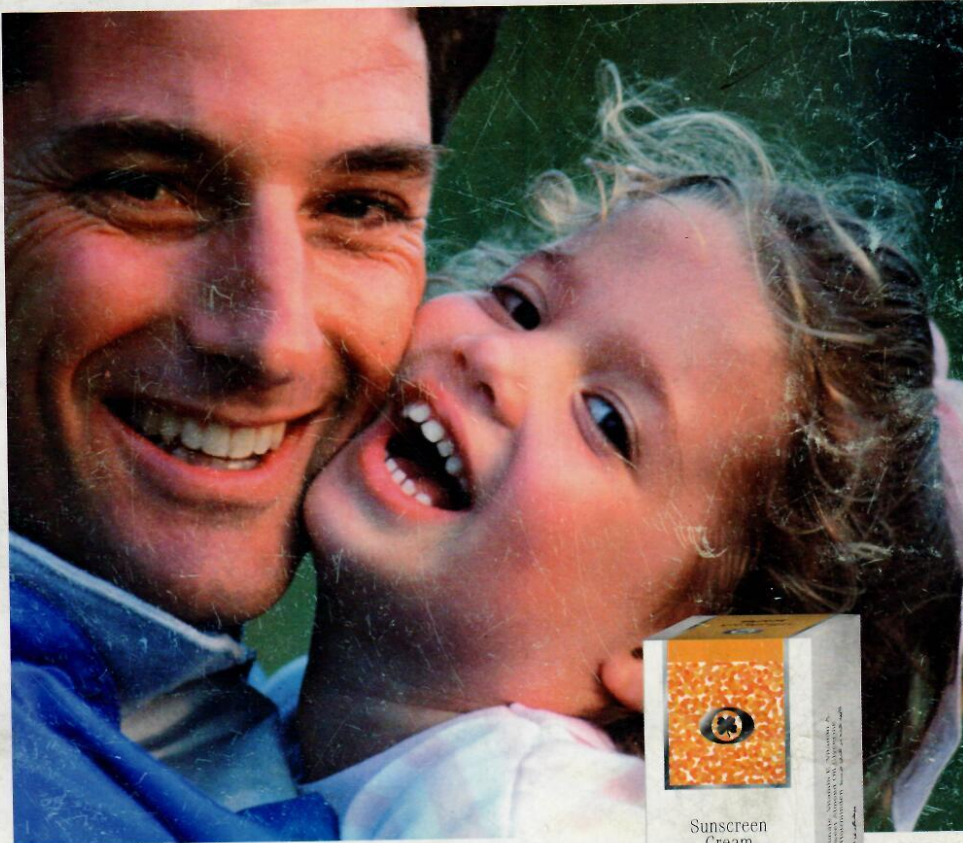
PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان مشیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: ۶۲۹۵۳۵۰ - کارگاه: ۶۲۰۶۷۱۲

- ۱- مدل توری جکوز با کف محافظ
- ۲- مدل توری ووشن و ساندل تانستان
- ۳- مدل توری جک (راهمیمایی و کوهیمایی)
- ۴- مدل آلیپ (مناسب برای برنامهای نیمه سنگین)

Shandiz

Total Sunblock Cream
For Sensitive Skin.



R A M G R A P H I C S

کرم ضد آفتاب شاندیز

مخصوص پوستهای حساس در مقابل نور آفتاب
برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

SPF=28
UVA-UVB-IR
مطابق با استانداردهای اروپائی

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران تلفن دفتر مرکزی: ۹۲۴۵۴۲
تلفن مرکزپخش: ۶۷۰۶۴۸۵ و ۸۶-۴۹۶۷۰۴-۶۷۹۵۶۶

