

شش‌ریه دوستداران طبیعت

۳۳

کوه

KOUH
Mountain Sports

فصلنامه

ماکالو ۸۴۶۳ متر

مقهور اراده کوهنوردان ایران



مقهور اراده
کوهنوردان ایران
تابستان ۱۳۸۰

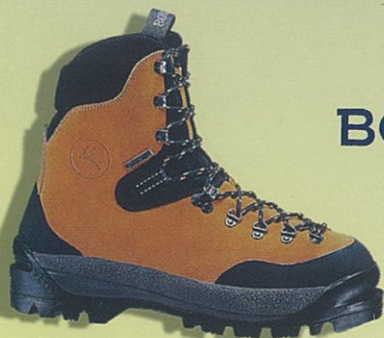
پارسون

PARSOON

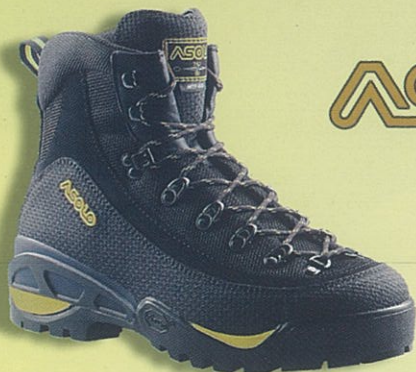
بهترین کفش های کوهنوردی و سنگنوردی

محصولات سال ۲۰۰۱
قیمت های بسیار مناسب

MEINDL



BOREAL



ASOLO

خیابان انقلاب ، روبروی دانشگاه تهران
خیابان فخر رازی ، شماره ۸۲ ، واحد ۱
تلفن : ۶۴۶۳۶۱۵ - ۶۴۶۲۶۱۵
همراه : ۰۹۱۱ - ۲۰۲۵۴۴۴
نمبر : ۶۴۱۱۵۲۱

نوجوانان

تربیت مربیان ویژه

اردوهای تفریحی

گسترش روزافزون کوه‌پیمایی و سرانیرشدن خیل‌عظیمی از جوانان و نوجوانان در روزهای پنج‌شنبه و جمعه به دامنه کوه‌ها، لزوم برنامه‌ریزی آموزش و فراهم کردن محیطی سالم برای آنان را هر چه سریعتر طلب می‌کند. استقبال مردم به ویژه جوانان و نوجوانان از ورزش کوه‌پیمایی، در سالهای اخیر به نحو چشمگیر و قابل ملاحظه‌ای گسترش یافته و دامنه البرز مرکزی در منطقه شمیرانات و سایر مناطق کوهستانی کشور، روزهای تعطیل شاهد کوه‌پیمایی، گروه‌های بسیاری از دوستداران این ورزش مفرح و نشاط‌آور می‌باشد.

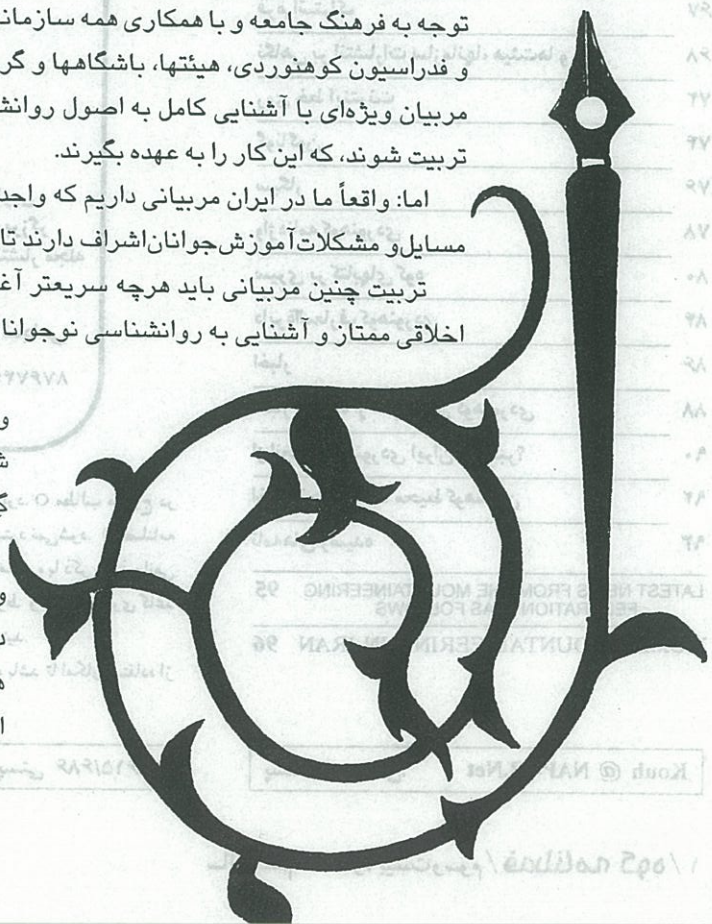
به موازات این استقبال روزافزون و توجه ویژه دوستداران طبیعت، ضرورت ایجاد می‌کند که مسئولان و متولیان کشور از این توجه و استقبال، بهترین بهره‌برداری را در جهت پرورش نسل جوان و آموزش آنان بنمایند. با نگاهی کوتاه به کورهراهها، پیچ‌وخم‌ها، دره‌ها و گاه‌قله‌های کوه در تمام مناطق کوهستانی در روزهای تعطیل، می‌توان دریافت که جوان‌ها و نوجوان‌ها چگونه با عزمی راسخ به کوه می‌زنند تا از فضای باز کوهستان بهره‌مند شوند و خود را در آغوش طبیعت رها سازند. این نیروی بالقوه و این انرژی نهفته که اینگونه رها می‌شود، اگر در بستر مناسبی قرار گیرد و تحت سرپرستی گروه‌های واجد شرایط اخلاقی و آموزشی هدایت شود، بدون تردید در مرحله نخست از بسیاری حوادث ناگوار و کج‌رویها جلوگیری می‌شود و در مرحله بعد از میان انبوه کسانی که روزهای تعطیل‌شان را در گستره دشت‌ها و دامنه کوه‌ها می‌گذرانند، می‌توان ورزشکارانی تربیت کرد که بتوانند در رشته‌های گوناگون و کوهنوردی به موفقیت‌های قابل توجهی دست یابند.

این وظیفه همگانی است تا در این راه قدم بردارند. آموزش زندگانی اردویی برای نوجوانان که مسلماً از جذابیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است «کاری که به نوعی سازمان پیش‌آهنگی سابق متوالی انجام آن بود» و امروز باید پویاتر و با توجه به فرهنگ جامعه و با همکاری همه سازمانهای ذیربط مانند وزارت آموزش و پرورش، سازمان تربیت بدنی و فدراسیون کوهنوردی، هیئت‌ها، باشگاهها و گروه‌های کوهنوردی و مدارس و شکل جدی‌تر به خود گیرد و مربیان ویژه‌ای با آشنایی کامل به اصول روانشناسی نوجوانان و جوانان که از نظر اخلاقی نیز ممتاز باشند تربیت شوند، که این کار را به عهده بگیرند.

اما: واقعاً ما در ایران مربیانی داریم که واجد شرایط لازم باشند؟ یعنی خودشان روانشناسی می‌دانند و یا به مسایل و مشکلات آموزش جوانان اشراف دارند تا بتوان از وجود آنها برای آموزش نوجوانان و جوانان بهره‌گرفت؟ تربیت چنین مربیانی باید هرچه سریعتر آغاز شود و آنان از بین افرادی انتخاب شوند که صرفنظر از بُعد اخلاقی ممتاز و آشنایی به روانشناسی نوجوانان و جوانان، عاشق کار با این قشر باشند.

از طرفی تشکیل بخشی پویا در فدراسیون و هیئت‌ها و باشگاهها و گروه‌های کوهنوردی ویژه قشر نوجوان از ضروریات است به شرطی که از توان کاری بسیار بالایی برخوردار باشد که بتواند کرده‌ای باز کند نه اینکه فقط عنوان آن را یدک بکشد.

در کشورهای صاحب نام کوهنوردی مانند فرانسه مربیان ویژه‌ای هستند که هر کدام در روزهای تعطیل با ۷ الی ۸ نفر از دانش‌آموزان کم سن و سال که ملبس به لباس ویژه کوهنوردان هستند به یکی از دامنه‌های پایین کوه می‌روند و به آنها مسایل اولیه مانند راه‌پیمایی، زندگی اردویی و همکاری با یکدیگر و احیاناً



چادر زدن و دیگر مسایل ابتدایی را آموزش می‌دهند و آنان را برای مقابله با مشکلات زندگی آینده آماده می‌سازند و به تدریج از بین آنها کوهنوردان خبره‌ای بیرون آمده‌اند که به مدارج عالی این ورزش دست‌یازیده‌اند.

راستی کدامیک از مربیان ما واجد این شرایط هستند؟

کدامیک روانشناسی می‌دانند و یا کدامیک با مسایل آموزش به نوجوانان آشنا؟

چرا؟ برای اینکه آنها را برای تربیت کوهنوردان با رده سنی بالای ۱۸ سال تربیت کرده‌ایم و مواد آموزش آنان سنگ‌نوردی در درجات مختلف و دیواره‌نوردی یا یخ‌نوردی می‌باشد و یا کلاسهای تئوری آنان شامل نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما با کمکهای اولیه و حمل مجروح است که به درد سنین ۹ یا ۱۰ سال نمی‌خورد بنابراین همانطور که در سالهای اخیر اقدام به آموزش مربیان کوه‌پیمایی شده است باید مربیان نوجوانان و جوانان تربیت شوند که مسلماً وظیفه آنان بسیار بسیار خطیر خواهد بود.

همین دختران و پسران نوجوان، مسلماً نسل آینده کوهنوردی و کشورمان را تشکیل می‌دهند و بر ماست که آنها را دریابیم. نیرو و انرژی آنها را در بستر مناسب و اصولی و منطقی قرار دهیم و اجازه ندهیم این نیروی بالقوه به هرز رود.

اردوهای آموزشی می‌تواند با همکاری مناطق آموزش و پرورش، هیئت‌های کوهنوردی و اولیای دانش‌آموزان، گروه‌های کوهنوردی و ... شکل گیرد و مسئولان این اردوها با جلب اعتماد اولیای دانش‌آموزان، کار تعلیم و تربیت علاقمندان به طبیعت و کوه را به سامان برسانند.

تصور اینکه چنین اردوهای آموزشی چند روزه‌ای با نظارت مستقیم سازمان‌های مربوطه در سراسر کشور تشکیل شود و مسئولان و مربیان این اردوها، همه هفته در روزهای تعطیل هزاران تن از نوجوانان و جوانان علاقه‌مند را در سراسر کشور، تحت آموزش‌های خود درآورند، چندان دور از ذهن نمی‌تواند باشد، مشروط بر اینکه همتی و کوششی جانانه صورت پذیرد و مسئولان مربوطه نگاهی نیز به این مسأله بنمایند و این پیشنهاد را فوری و به صورت ضرب‌الاجل در دستور کارشان قرار دهند و فکر برگزاری اردوهای آموزشی را برای علاقمندان به ورزشهای کوهستانی مورد بررسی قرار دهند. چرا که ما در قبال نوجوانان و جوانان که آینده سازان کشورمان هستند، مسئولیم.

در این شرایط بحرانی که بسیاری از جوانانمان در بلاتکلیفی به سر می‌برند و نیروهای سازنده‌شان که می‌تواند در جهت سازندگی ایران عزیز قرار گیرد، به هرز می‌رود، اردوهای آموزشی می‌تواند از بسیاری از کجروی‌ها و خلافکاری‌های جوانان جلوگیری کند. آنها را با ورزش به ویژه کوهنوردی آشنا سازد و بستر مناسبی برای ورزش نوجوانان و جوانان در کوه و کوهستان و دشت و صحرا فراهم آورد.

این اردوها باید در مناطق بی‌خطر و یا در نواحی که از خطر کمتری برخوردار است تشکیل شود و برای برگزاری آن از والدین آنها نیز کمک گرفت.

«یک لحظه چشمان خود را ببندید و فکر کنید مثلاً در یک روز پنجشنبه ۱۰۰ نوجوان ۹ تا ۱۰ سال را سوار ماشین کرده و آنها را به دره بورنیک (هرنده) می‌بریم و به آنان آموزش دهیم که چطور چادر بزنند و شب را در آنجا بیتوته نمایند و فردا صبح رأس ساعت از خواب بیدار شده و پس از مراسم صبح‌گاه، خود آنان جای و وسایل صبحانه و پذیرایی را فراهم کنند و هر کدام مسئول قسمتی شوند و پس از آن در یک کلاس کوتاه «آموزشی-ورزشی» در فضای آزاد شرکت کرده و سپس ناهار با همکاری بزرگترها و حتی والدینشان مهیا نمایند و تمام امور مربوط به خود را خود انجام دهند و در بعدازظهر به خانه و کاشانه خویش بازگردند.

آیا می‌توانند لذت سرشاری را که نوجوانان و حتی خود شما می‌برید و یا میزان ارضای خود را وصف کنید؟ بخدا قابل توصیف نیست.» ما در قبال این نوجوانان و جوانان که فرزندان خود ما هستند مسئولیم و نسل آینده از ما بازخواست خواهد کرد. و مسلماً در آن موقع هیچ جوابی برای آنان نخواهیم داشت. تا دیر نشده همگی آستین‌ها را بالا بزنیم که فردا خیلی دیر است؟ Δ

دکتر صالحی مقدم

دلوران کوهستان:

صعود افتخار آمیزتان به قله ما کالو هیمالیا را به تک تک اعضای تیم و جامعه کوهنوردی تبریک می‌گوییم.

فصلنامه کوه

کودکان، نوجوانان و کوهستان

پزشکی - ورزشی

چندی پیش در روزنامه‌ای خواندم که پدری، فرزند یازده ساله‌اش را از گردۀ شمالی علم‌کوه به قله آن برده بود!
اخیراً نیز از خبر دیگری شگفت‌زده شدم، که کودکی هفت ساله را به فراز این کوه ۴۸۵۰ متری رسانیده‌اند، آنهم باز از راه سنگی و دشوارش!!
... این دو خبر، و موضوعهای دیگری از ایندست، سبب این نوشتار شده‌اند.
ج. کتبیهای

اینک که تابستان و فصل تعطیلی مدارس و گردشهای بیشتر فرا رسیده است، با یادآوری موضوع اصلی (که ممکن است از یاد بعضی‌ها رفته باشد) نکته‌هایی دیگر نیز عرضه می‌شوند، تا بزرگترها را روشن‌تر و آگاهتر بسازند که صمیمانه‌تر و هوشیارانه‌تر با فرزندان کوچک و نوجوانشان راهی کوهستان بشوند.

با بچه‌ها به کوه رفتن، اگر با ناآشنایی و پیش‌بینی نکردنهای لازم، و به ویژه با اشتباه، صورت بگیرد، فراوان دیده شده که به جای لذت بردن و بهره‌گیری از ساعت‌های یک روز تعطیل، پیش‌آمدها - و یا پس‌آمدهای بسیار تلخی بروز کرده است.

کوهنوردیهای غیرعقلانه و بلندپروازیهایی بزرگترها، از علت‌های اساسی بروز حوادث دردناک در کوهستان هستند، که از دیدگاه پزشکی - ورزشی، نمی‌توانند قابل بخشایش باشند.

یکبار از آشنایی شنیدم که پدر جاه‌طلبی، فرزند پنج ساله‌اش را که یک‌دست شکسته‌اش نیز در گچ بود، با خود به قله توجال برده بود! - و یا در نشریه‌ای خواندم که مردی، دختر هشت ساله‌اش را به بلندترین قله آفریقا (کلیمانجارو - ۵۸۹۵ متر) رسانیده بود، تنها برای اینکه فرزندش در مدرسه، بتواند در کلاس درس، از صعود به آن کوه برای همکلاسانش تعریف بکند!!

درک و احساس بچه‌ها از کوهستان

و برخورد آنها با این محیط،

با بزرگترها تفاوت بسیار دارد

به طور مسلم باید گفت که کوهنوردی بچه‌ها، یک حالت کوچک شده (مینیاتور) از کوهنوردی بزرگسالان نیست. بچه‌ها با درجه‌های سنی متفاوت، باید در کوهگردی و کوهنوردی نیز به گونه‌ی متفاوت مورد توجه و مواظبت و رفتار قرار بگیرند.

کوهگردی و کوهنوردیهای سبک، از ورزشهای بسیار مورد توجه هستند که معمولاً همه افراد خانواده‌ها می‌توانند در برنامه‌های آنها شرکت کنند. به همین دلیل، از حدود چهار دهه پیش دیده‌ایم و می‌بینیم که بچه‌ها، با ستهای متفاوت، همراه والدین - و یا پدرانشان - در راههای کوهستانی به حرکت درآمده‌اند.

کیست که از این جنب و جوش شاد و تندرستی بخش، در طبیعت فراتر از شهرهای خفته در زیر انبوهی از هوای ناسالم، خرسند و راضی نباشد؟

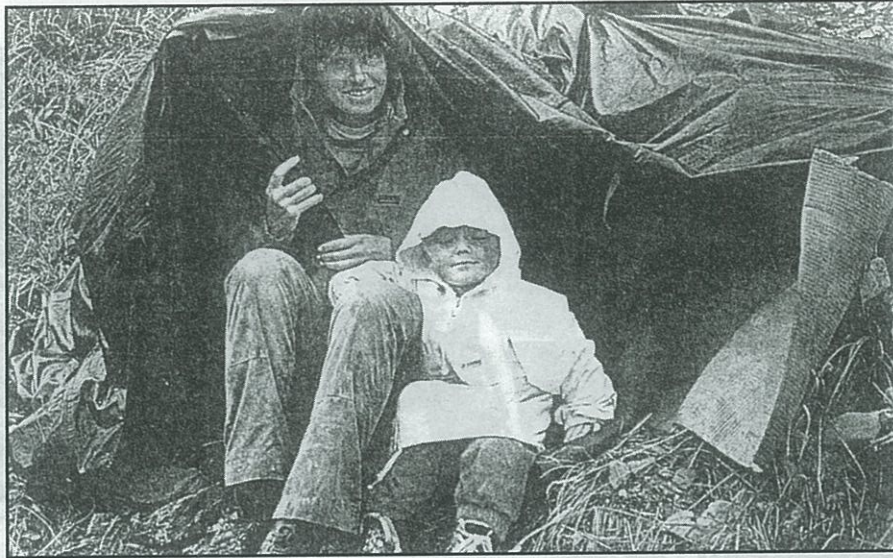
اما همچنانکه در هر هدف و کار و برنامه‌ای، به بررسی و مطالعه و برانداز کردن جنبه‌های گوناگون آنها نیاز هست - که از پیش باید مورد توجه قرار بگیرند - به کوه رفتن نیز، روشهای اصول و پیش‌بینی‌هایی را می‌طلبد، که باید کوهروان با آنها بیگانه نباشند.

بارها و بارها دیده و شنیده‌ایم که بزرگسالانی هم که بدون مطالعه و بررسی، به یکباره راه به کوهستان برده و از سر هوس، و یا شوق پیروزی، و یا آزمایش کردن خود! به بالا و بالاتر راه یافته‌اند، و یا از راههای غیر متعارف خواسته‌اند صعودی کرده باشند، پیشامدهای دردناکی از آنان استقبال کرده و یک روز گردش و رفع خستگی‌شان را با صدمه‌های گونه‌گون روبرو ساخته‌اند. این حادثه‌ها می‌توانسته‌اند از یک جراحت سوزش‌آور، آفتابزدگی، اشتباه در راه، پیچیدگی دردناک مفصل، شکستگی و... تا متأسفانه حتی مرگ باشند!

صدمه‌هایی را که به بزرگسالان ناآگاه و یا کم توجه وارد می‌آید، اگر نتیجه‌اش مرگ و میر نباشد، شاید با مقداری مداوا، و چندی دوری از کوهستان، بتوان جبران کرد... البته هم اگر شوق و ذوق به کوهستان را در حادثه دیدگان، از میان نبرده باشند. اما برای کودکان و نوجوانان، این موضوع تفاوت دارد.

در چند شماره پیش این مجله، کوهیار گرامی آقای محمدباقر عیوضی، با آگاهیهای پرورشی و ورزشی که دارند، در این باره بررسی کرده، قلم زده و نکته‌های سودمند و لازمی را گوشزد کرده بودند.

کوهیاران عزیز: متأسفانه تا زمان آماده شدن نشریه برای چاپ مطالب تاریخچه‌ی کوهنوردی به قلم استاد کتبی‌های که دو بار توسط پست ارسال گردیده است، بدست ما نرسید. با پوزش ادامه آنرا در شماره آینده پی می‌گیریم.



بدهد که می‌تواند. در این سنین، والدین که همراه بچه‌ها هستند، باید با مال اندیشی، هوشیاری و احتیاط کامل، متوجه خطرهای باشند که ممکن است پیش بیاید، به ویژه در کناره راه‌های باریک کوهستانی، در هنگام گذشتن از روی سنگ‌های یک رودخانه و یا یک پل ساده چوبی، و نیز در سرازیر به هنگام بازگشتن از کوه. باید متوجه بود که لغزیدن کودک، و یا به مانعی برخورد کردن، و یا شر خوردن او در بازپها و حرکت‌های کودکانه - که با نبودن طبیعی نیروی تمرکز اندیشه همراه است، زیاد پیش می‌آید.

در موارد گفته شده، ممکن است پزشکان نیز نظریه‌های دیگری داشته باشند، که به هر گفتار، بهتر است پیش از کوهگردیها و کوهنوردیها، با پزشک آگاه مشورت کرد.

کودکان را می‌توان

به کاری واداشت،

اما تحمیل کار زیاد و دشوار به آنان،

پذیرفته نیست.

نزد بچه‌های مدرسه‌یی، حس هم چشمی و رقابت، بسیار زود رشد می‌کند. آنان میل دارند و می‌خواهند در فعالیت‌های گوناگون، خود را با دیگر همسن‌های خود مقایسه کنند. در این زمان، حادثه جویی و خودشناسی در ردیف جلو قرار می‌گیرند، و والدین - از جهت سرمشق بودن - جای خود را به کسان دیگری می‌دهند که با بچه‌ها در تماس هستند، مانند آموزگار و یا آشنایان بزرگتر، اعضای بدن بچه در این دوره، بیشتر برای فعالیت آماده می‌شود.

در این طبقه سنی، به تدریج، فشارهای مناسب و معتدل به خوبی قابل تحمل می‌گردند، به صورتی که با احساس خستگی در عضله‌ها و

شاید شما خواننده عزیز دیده باشید که پدر و مادری هوس کرده‌اند در برنامه کوهگردی روز تعطیل خود، کودک شیرخوار خودشان را نیز در آغوش و یا در کیف جای بچه، همراه بیاورند! - در حالیکه آب و هوای متغیر و به ویژه ناهنجار کوهستان برای این طفل ظریف، مطلقاً خطرناک است.

امکان محافظت شیرخواران از عفونت، بسیار خفیف است، و هم هوایی و انطباق دادن آنها با بلندی دو هزارمتری نیز، نمی‌تواند به خوبی در کودک صورت بگیرد... و در مواردی که والدین، این اطفال را با وسیله‌های بالارو (تله کابین و...) همراه می‌برند، به ویژه باید در نظر داشت که بچه‌های کوچک نمی‌توانند تغییر یافتن تند ارتفاع را، مانند بزرگترها با فرو بردن آب دهان، جبران کنند.

به جز اینها، حرکت‌های عادی و معمولی طفلی، که در کیف دستی، زیر فشار قرار گرفته است، نمی‌تواند به گونه‌ای آزاد صورت بگیرد. هوای سرد بلندیها نیز در دسر دیگری برای کودک است. حتی یک بانوی باردار (از چهار ماهه به بعد) نباید به ارتفاع بالاتر از ۱۴۰۰ متر (بسته به ارتفاع محل زیست) صعود کند. بلندی دو هزار متری، برای جنین، کمبود اکسیژن به وجود می‌آورد، که باعث نقصان رشد او می‌شود.

بچه‌های کوچک (میان دو سالگی و سن دبستان) تمایل قابل ملاحظه‌ای به حرکت دارند. آنها می‌خواهند به گونه‌ای فعالی و همراه با بازی، محیط خودشان را بشناسند. در همین سنین است که کودکان، والدین خود را سرمشق و «مدل» خویش قرار می‌دهند. در کوهگردیها، از آنجا که بچه‌های کوچک زود خسته می‌شوند، لازم است که گاه به گاه آنانرا در بغل گرفت و حملشان کرد. در حالیکه باید در فاصله متعارف، بار دیگر آنها را به روی پاهای خودشان قرار داد که با نیروی خود به راه بیفتند.

در هر صورت، بازی و حرکت، کاملاً در درجه یکم اهمیت است، اما هیچگاه نباید فعالیت شدید مسابقه‌وار را به بچه‌ها تحمیل کرد، یا از آنان خواست و یا به آنها اجازه داد. بچه باید و می‌خواهد همیشه، تنها آنچه را انجام



توصیه می‌شود، توجه کامل به عمل آید و از وارد آوردن فشارهای زیاد به کودکان و نوجوانان، و یا اجرای هدفگیریهای دشوار برای آنان خودداری گردد، البته که اصول پزشکی-ورزشی، با کوهگردی‌ها و کوهنوردیهای فرزندان خانواده‌ها، به ویژه که با مراقبت و همراهی هوشیارانه و مدبرانه والدین و هدایت‌های کارشناسان کوهنوردی صورت بگیرد، مخالفتی ندارد. Δ

بسازیم، چرا تخریب؟

در خیر آمده بود که فدراسیون کوهنوردی قرار است با کمک شهرداری تهران یک پناهگاه بزرگ در قله توچال به جای جانپناه‌های موجود ساخته شود، لازم به یادآوری است. پناهگاه سنگی که به پناهگاه کارگر موسوم است در سال ۱۳۴۳ به همت کارگران و با همکاری سازمانهای کوهنوردی آن زمان و با امکانات چهل سال قبل ساخته شده است و در سالهای بعد به همت دکتر اردلان پناهگاه فلزی ساخته شد. این دو جانپناه تا کنون عده کثیری را از مرگ نجات داده است. تخریب جانپناه‌های فوق که به نوعی با تاریخ کوهنوردی این مملکت عجین شده است، شاید بی‌حرمتی به قشر زحمت‌کش کارگر و سازندگان آن است.

بنابراین شایسته است در صورت نیاز به حتی تعمیر آن اقدام گردد و برای ساخت پناهگاه جدید از محل دیگری که تا حدودی هم از ورزش بادهای توچال مصون باشد در نظر گرفته شود و شاید این محل محوطه تختی باشد که تقریباً در قسمت شرق قله و متمایل به دره ایگل باشد که چند متری هم از قله پایین تر است و از باد در امان.

نام نیک رفتگان ضایع مکن تا بماند نام نیکت برقرار

ابتدا به نظریه دیگری از دکتر برگهولد توجه کنیم: «لازم است یکبار دیگر دربارهٔ زیانهای ورزشهای سنگین مسابقه‌یی در دورانی که فرزندان به مدرسه می‌روند صحبت بشود. تحمل کردن فشار زیاد به بدن، از رشد بچه‌ها می‌کاهد و در برابر، به خطرهای حاصل از آن می‌افزاید و به بافتها، مفصلها و غضروفهای مفصلی صدمه‌های به جای ماندنی وارد می‌آورد. به این سبب باید تأکید شود که کوهگردی و کوهنوردیهای عاقلانه، بله - اما صعودهای دشوار و تلاشهای شدید قهرمانی در دوران تحصیل، خیر!

از بچه‌ها باید برابر با سنشان، در کوهستان انتظار تلاش داشت و نه بیشتر. به کودکان و نوجوانان هیچگاه نباید فشار زیاد را تحمیل کرد. والدین، سپس مربیان و راهنمایان گروه‌ها باید دو موضوع بسیار مهم بالا را که «دکتر برگهولد» بر آنها تأکید کرده است، کاملاً در نظر بگیرند. در صحنه‌هایی از کوهستان که جای آمد و رفت کوهروان است، و نیز در پناهگاهها و قرارگاههای پابرجا، باید این دو نکته به گونه مؤثر و مؤکد در معرض دید قرار داده شود. اگر به این موضوع توجه کامل نشود، کمترین نتیجه‌اش اینست که امکان دارد علاقه و شوق فرزندان را به کوهستان، به یکباره و برای همیشه از میان ببرد.

بنا به آماري که از کوهگردیها و کوهنوردیهای آلپ‌های اروپا منتشر شده است، یک پنجم حوادث، در میان افراد پایین‌تر از پانزده سال است، که نیمی از آنها نیز به هنگام بازگشتن از کوه صورت می‌گیرد. سبب اصلی این حوادث: ضعف تمرکز فکر، خستگی و عدم تمرین و آمادگی کافی در فراگیری روش بازگشت، تند و بدون خویشتن‌داری پایین آمدن، سُر خوردن روی برفهای سفت و یا دامنه‌های پرشیب پوشیده از گیاه و یا خرده سنگ و ... هستند. به جز اینها باید در مورد وسایل و پوشاک و به ویژه کفش مناسب، زیاد دقت کرد. بارها دیده‌ایم که نه تنها کودکان و جوانها، بلکه حتی بزرگترها نیز با کفشهای سرپایی و یا کفش‌های معمولی که پشت آنها را به زیر پاشنه‌های پا خوابانده‌اند، و یا گونه‌های دیگر کفش نامناسب برای کوه، راهی کوهسار شده‌اند و خواسته‌اند که راههای با دشواری درجه ۳ و بالاتر را نیز با همان کفش‌ها بالا بروند. نتیجه‌اش روشن است: حادثه، صدمه، جراحت، سقوط، بیمارستان ...!

با دو تذکر دیگر از دکتر برگهولد، این نوشتار را به پایان می‌برم و امیدوارم که بزرگسالان و فرزندان عزیز، همانگونه که تندرست رهسپار کوهستان می‌شوند، تندرست و با نشاط و بهره‌گرفته به شهرها و خانه‌هایشان باز گردند: «والدین باید کاملاً آگاه باشند که فرزندان خردسال خود را نباید با خویش به هر جای کوهستان که مایلند ببرند، بلکه باید نوع کوهگردی را متناسب با سن بچه‌ها برگزینند و نکته‌های ایمنی و لازم یک چنین برنامه‌هایی را از پیش در نظر بگیرند. و نیز فراموش نکنند که اگر به حقایق مسلم و روشنی که

زردکوه

زردکوه

زردکوه

فضل‌الله بلالی پور (۱)

قله‌هایی چه بلند؟ در بلندای افق -
همچو زنجیر مضرس شده‌اند،
صخره‌هایش چه عظیم، پرتگاهها چه
خطیر، دره‌ها تنگ و عمیق -
چشمه‌سازان به مثل دانه‌ی اشک - در
زمستان همه تن‌پوش سپید - میانه از
طن قرون یخچالش - سوز و سرماش
شکافه دل سنگ - در بهاران همه جا
سبز و قشنگ - بوته‌های گون و خارش
به بلندای قد انسانهاست - لاله‌هایش به
چمن خونینند - رودهایش به خروشنند
همه وقت - این همان زردکوه است -
سردمش شهره به کوشندگی‌اند - بنا
طبیعت همه همراه شده - رخ مردم همه
سرخ، دل ایشان همه از مهر خدا آکنده...

موقعیت:

زردکوه به مجموعه‌ی کوهستانی بلند و سر
به فلک کشیده از رشته کوه زاگرس مرکزی گفته
می‌شود که در جنوب غربی کشور واقع گردیده
است. این مجموعه با جهت عمومی شمال غرب-
جنوب شرق در بخش غربی استان چهارمحال و
بختیاری کشیده شده است. موقعیت جغرافیایی آن

بین ۴۹ درجه و ۳۰ دقیقه تا ۵۰ درجه و ۲۰ دقیقه
طول شرقی و از ۳۲ درجه و ۵ دقیقه تا ۳۲ درجه
و ۵۵ دقیقه عرض شمالی قرار گرفته است.
طول کوهستان زردکوه در منابع مختلف
متفاوت است. بیشترین طول در نظر گرفته شده
۱۲۳ کیلومتر است (به اضافه کوه میلی) و
کمترین آن ۴۵ کیلومتر (بخش اصلی زردکوه که
قله‌های بالای ۴۰۰۰ متر دارد) برآورد شده
است. طبق نقشه‌ی شهرکرد (۱:۲۵۰۰۰۰)
سازمان جغرافیایی ارتش) طول رشته‌ی زردکوه
از گردنه‌ی چری تا دره‌ی آب الکن (از شاخه‌های
اصلی رودخانه زالکی) حدود ۱۰۰ کیلومتر است.
در مجموع این کوهستان از حدود ۱۳۸
کیلومتری شمال باختری شهرکرد شروع می‌شود
و تا ۴۰ کیلومتری جنوب باختری آن امتداد
می‌یابد. همچنین عرض متوسط آن حدود ۲۰
کیلومتر می‌باشد.

واژه‌شناسی زردکوه:

نام «زردکوه» را برخی برگرفته از معنای
صخره‌ای بودن این کوهستان دانسته، بعضی از
شکل اسب مانند قله‌ی «زرده» و «دوزرده» (دو
قله مهم مرکزی زردکوه) که در فرهنگ پارسی
به معنای اسب زرد است و برخی نیز این نام را
از رنگ آن دانسته‌اند. با توجه به اینکه
هنگامیکه نور خورشید بر این کوهستان می‌تابد
به ویژه (صبح و عصر)، چشم‌انداز این کوهستان
به رنگ زرد به نظر می‌آید. بنابراین نظر آخری
درست‌تر به نظر می‌رسد. همچنین در ایران
کوه‌های بسیاری وجود دارد که نامشان از رنگ
سنگ‌های آنها گرفته شده است (سیاه‌کوه،
سفیدکوه و غیره).

کلیات جغرافیایی طبیعی:

مجموعه‌ی زردکوه از نظر زمین ساختی
دارای ساختار پیچیده و مربوط به دوران سوم
زمین‌شناسی است. پی آمد حرکات نهایی
صفحه‌های ایران و عربستان در دوران سوم
زمین‌شناسی، شکل‌گیری چین‌خوردگیها، گسلها،
برپایی و رانش طبقات به روی هم گردیده است.
این کوهستان منطبق بر یک گسله اصلی به نام
زردکوه و موازی با جهت عمومی آن (شمال
باختری - جنوب خاوری) می‌باشد.
کوهستان بلند و جوان زردکوه قله‌های

بسیاری دارد که بسیاری از قله آن تیز و کشیده
یا به صورت ستیخ‌های مضرس است. بلندترین
قله آن کلون چی است که ۴۲۲۱ متر از سطح
آبهای آزاد ارتفاع دارد. بیش از ۱۰ قله بالای
۴۰۰۰ متر در زردکوه وجود دارد. قله‌های معروف
زردکوه عبارتند از: «شاه‌شهیدان» (۴۰۷۰ متر)
«دوزرده» (۴۰۰۰ متر)، «هفت‌تنان» (۴۱۰۹
متر)، «سیردان» (۳۹۸۳ متر)، «چال‌میشان»
(۳۸۷۰ متر) «آب سفید» (۳۷۵۰ متر) و قله
جنوب شرقی که بلندترین قله آن ۴۰۷۵ متر از
سطح آبهای آزاد ارتفاع دارد.

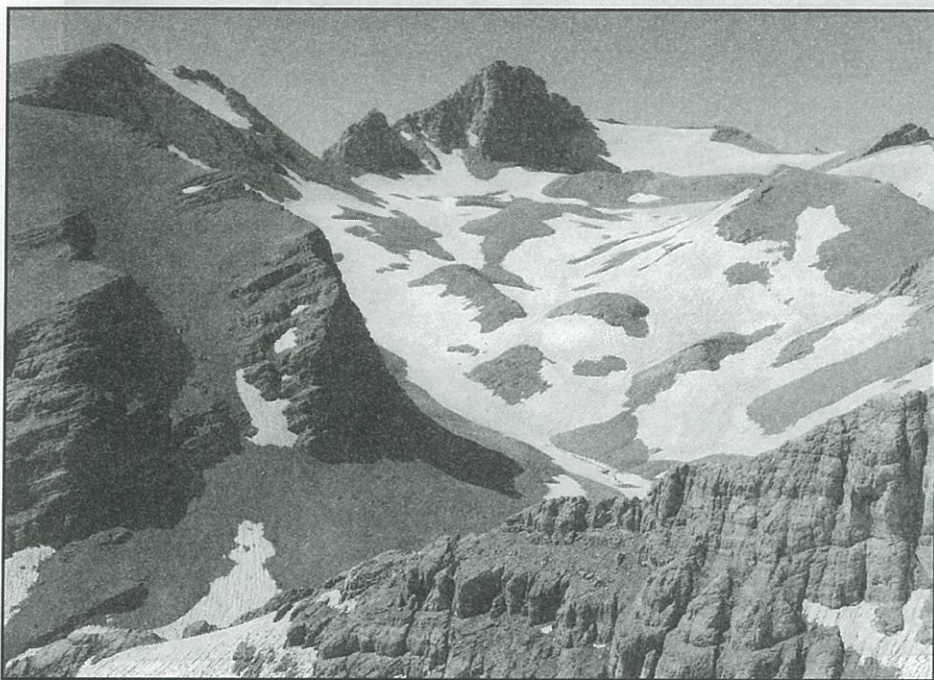
از نظر جنس زمین شناسی بخش عمده‌ی
این کوهستان از تشکیلات آهکی می‌باشد.
بنابراین خاک آن خیلی کم و تنها در دامنه‌های با
شیب ملایم، خاک کم عمقی مشاهده می‌گردد و
به تدریج در طرف کناره‌های رودخانه‌ها بر عمق
خاک افزوده می‌گردد.

ویژگیها:

۱- مهمترین ویژگی کوه‌های منطقه که به
صورت رشته رشته هستند، وجود دره‌ها و
گذرگاه‌های عمیق که در زبان محلی به آنها
«تنگ» گویند. تنگ‌های مهم زردکوه به ترتیب
از شمال باختری به جنوب خاوری عبارتند از:
«تنگ ایل بیک»، «بازفت یا زرده»، «کول
خدنگ»، «گینه‌شه» و «کلون چی».

۲- دره‌های یخچالی با یخ و برف‌های چند ساله
(در بخش اصلی دره تقریباً همیشه) در
دامنه‌ی شمال غربی و شمالی واقع شده‌اند.

زیباترین ویژگی این دره‌های یخچالی،
غارها و رودخانه‌ها و تونل‌های یخی است.
مهمترین و شگفت‌انگیزترین تونل یخی زردکوه
و حتی ایران در دره‌ی شمال غربی قله‌ی هفت
تنان دیده می‌شود. در ازای آن در مرداد ماه به
حدود ۱ کیلومتر می‌رسد و به راحتی می‌توان از
زیر آن گذر کرد. همچنین در تنگ ایل بیک
(ایل‌بگی) در جبهه‌ی شمال شرقی قله‌ی
هفت‌تان یکی از طولانی‌ترین دره‌های یخ
برفی (برخی به اشتباه به آن رودخانه یخی
گفته‌اند) ایران قابل دیدن است. درازای متوسط
یخ برف آن حدود ۱۲ کیلومتر است و در زمستان
و اوایل بهار طول کل دره را فرا می‌گیرد. از دیگر
دره‌های یخچالی مهم زردکوه می‌توان از



کلونچی، بلندترین قله زردکوه (۴۲۲۱ متر) - نگاه از شمال باختر.

یخچال آب سفید (تنگ بازفت یا زرده)، چال میشان، کول خدنگ و کلون چی نام برد.
۳- دیواره‌ها و پرتگاههای بلند، صخره‌های عظیم، آبکندها، غارها، لانه‌های برفی، درز و شکاف‌های فراوان سنگها و چشمه‌سارهای بزرگ و بی‌نظیر از دیگر ویژگیهای بارز منطقه است.
آب و هوا: با توجه به موقعیت و شرایط طبیعی مانند اختلاف ارتفاع زیاد، پستی و بلندیهای فراوان و مسیر عبور یکی از شاخه‌های غربی سطح بالای جو از روی زردکوه در زمستان سبب شده، آب‌وهوای این کوهستان شرایط بسیار سرد و خشن داشته باشد. به طوری که زردکوه به یخچال طبیعی منطقه معروف است. اگرچه آب و هوای زردکوه با توجه به ارتفاع، متنوع است، اما به طور کلی میانگین دمای سالیانه حدود ۳/۵ درجه سانتیگراد است. میانگین دما در نزدیکترین ایستگاه هواشناسی منطقه (چلگرد) ۹/۵ درجه سانتیگراد و متوسط گرمترین و سردترین ماه سال به ترتیب ۲۱/۵ و ۶/۵- درجه سانتیگراد است.

زردکوه جزء پربارش‌ترین مناطق ایران به شمار می‌رود. به طوری که میزان بارش این کوهستان را در منابع مختلف بین ۱۰۰۰ تا ۲۱۰۰ میلیمتر اشاره کرده‌اند. طبق آخرین بررسی (طرح جامع آب کشور) مقدار بارش سالیانه‌ی مناطق مرتفع کوه‌رنگ بین ۱۹۰۰-۱۸۰۰ میلیمتر گزارش شده است. قسمت عمده‌ی بارش کوهستان زردکوه به شکل برف است. ارتفاع برف در دامنه‌های زردکوه ۱۲ متر و در چلگرد به ۷ متر می‌رسد در برخی از سالها ارتفاع برف به بیش از ۱۸ متر نیز می‌رسد.
آبها: کوه‌های بلند و برف‌گیر زردکوه، بارش فراوان، سرعت کند ذوب برف و درز و شکافهای بسیار سنگهای منطقه، سبب شکل‌گیری چشمه‌سارهای فراوان و بی‌نظیری گردیده که سرچشمه‌ی اصلی پرآب‌ترین رودخانه‌ی ایران یعنی کارون و یکی از مهمترین رودخانه‌های مرکزی ایران یعنی زاینده‌رود است. این رودخانه‌ها از بهم پیوستن دهها رود فرعی و جویبارها و نهرهای متعدد تشکیل شده و در مسیر خود جاذبه‌های طبیعی زیبا و بکری را به وجود آورده است. در دره‌ی جنوبی موازی با

انقراض است. با این حال برخی از انواع پرندگان چون کبک دری و جانورانی مانند قوچ، میش، خرس قهوه‌ای، روباه و گرگ وجود دارد.
ویژگیهای انسانی: وجود چراگاهها و هوای مناسب در فصل گرم سبب شده، مردمان بختیاری از گذشته‌های بسیار دور (۸ تا ۱۰ هزار سال پیش) نوعی از زندگی کوچ‌نشینی تا نیمه‌کوچ‌نشینی و حتی یکجا نشینی را در دامنه‌ها و دره‌های اطراف کوهستان زردکوه برگزینند. اگر چه معیشت این مردمان وابسته به دام، دام نیز به چراگاه، چراگاه به اقلیم و آب و هوا نیز به طور تقریباً منظم در فصول مختلف تغییر می‌کند و در نتیجه کوچ این مردمان را در پی داشته است. اما تمامی آن نمی‌تواند تنها علت کوچ باشد. به هر حال مردمان کوچنده بختیاری مردمی مهربان و مهمان‌نواز هستند که جذابیت ویژه‌ای به زردکوه بخشیده‌اند.

● با ما همراه باشید:

مسیرهای صعود: همان طوری که بیشتر اشاره گردید زردکوه قله‌های بسیاری دارد و صعود به آنها نیز می‌تواند از مسیرهای گوناگون انجام پذیرد. صعود از دامنه‌های جنوبی به دلیل وجود دیواره‌ها، پرتگاهها و شبیه‌های تند اکثراً

کوهستان زردکوه، رودخانه بازفت (از شاخه‌های اصلی کارون) سرچشمه گرفته و جریان می‌یابد. در دره‌ی شمالی رودخانه‌ی کوه‌رنگ (یکی دیگر از شاخه‌های اصلی کارون) جریان دارد. در حال حاضر بخش مهمی از آب این رودخانه توسط تونلهای ۱ و ۲ به رودخانه‌ی زاینده‌رود در دره‌ی شمالی این رودخانه منتقل می‌شود. شاید بتوان گفت برخی از چشمه‌های زردکوه (مانند چشمه‌ی کوه‌رنگ یا زردکوه، ماربره، شیخ علیخان و غیره) جزء بی‌نظیرترین و شگفت‌انگیزترین چشمه‌های دنیا به شمار روند.
حیات وحش: پوشش گیاهی متنوعی کوهستان زردکوه متنوع و شامل جنگلهای بلوط (دامنه‌های جنوبی)، درختچه‌ها و استپ کوهی بلند و کوتاه با انواع گون، چمنزارها، گلزارهای بکری چون دامنه‌های پوشیده از لاله واژگون، گیاهان علوفه‌ای و گیاهان دارویی و ... است. مهمترین گونه‌های جنگلی به غیر از گونه‌ی غالب بلوط، پسته و بادام کوهی، زالزالک، بنه، زبان گنجشک و ... است. اگر چه فضای طبیعی کوهستان غنی و تقریباً بکر است اما به لحاظ شکار بی‌رویه، زندگی وحوش در این منطقه به خطر افتاده و یا رو به



چشم‌انداز قله اصلی کوهستان زردکوه.

مجله علمی-تخصصی - زمستان ۱۳۹۰ (شماره ۱۲۲۶) - ۱۳۹۰

آسفالت و حدود ۱۲ کیلومتر جاده خاکی دارد و در مجموع حدود ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت با مینی‌بوس زمان می‌برد. آغاز مسیر کوهنوردی برای دسترسی به پناهگاه کلونچی در حدود ۲ کیلومتری پس از سد دوم کوه‌رنگ در محلی بین تنگ کول خدنگ یا خراسان می‌باشد که از زیر قله‌های کلونچی و شاه‌شهیدان شروع شده و به سد دوم منتهی می‌شود. پس از آن به طرف جنوب شرقی یعنی تنگ «گینه شه» نزدیک به چشمه‌ای کوچک که جایگاه عشایر نیز می‌باشد، می‌رسیم. از اینجا ابتدا به طرف جنوب حرکت کرده و سپس به طرف راست و یا غرب گرایش یافته و در شیب تند دره‌ای بالا می‌رویم. انتهای این شیب گردنه‌ای است که سمت مقابل آن به تنگ «کول خدنگ» می‌رسد. از این گردنه به سمت چپ یا جنوب غرب از مسیری پایکوب و مشخص حرکت می‌کنیم. پناهگاه در ارتفاع حدود ۳۵۰۰ متری قرار گرفته است. این پناهگاه در سال ۱۳۷۴ توسط گروه پیام زردکوه ساخته شده و در حدود ۲۵ نفر جا دارد. در مجموع به طور متوسط حدود ۴ ساعت تا پناهگاه به زمان نیاز است. از پناهگاه نیز حرکت به سوی جنوب غرب شروع می‌شود و قله‌ی کلونچی فرعی نمایان است. در مسیر این خط‌الرأس تعدادی

سخت و فنی می‌باشند. بهترین و مهمترین مسیرهای صعود به کوهستان زردکوه، دامنه‌ی شمالی این کوهستان است. کلونچی، شاه شهیدان، دوزرده و هفت تنان از بلندترین معروف‌ترین قله‌های زردکوه به شمار می‌روند. در مسیر صعود این قله‌ها دو پناهگاه و یک جان‌پناه ساخته شده است. نظر به اهمیت قله‌های مذکور در اینجا کوشش خواهد شد به صورت کوتاه زمان، برخی از ویژگی‌های کلی مسیرهای صعود آنها مورد اشاره قرار گیرد. در ضمن نقشه‌ی شماره (۱) مسیر صعود به این قله‌ها را نشان می‌دهد. شهر «چلگرد» مبدأ مناسب صعود به بسیاری از قله‌های زردکوه از جبهه‌ی شمالی می‌باشد. چلگرد در ۸۸ کیلومتری شمال باختری شهرکرد واقع شده است. نزدیک به دو ساعت می‌توان از ترمینال آزادی شهرکرد خود را به وسیله‌ی مینی‌بوس به چلگرد رساند. **کلونچی:** برای رسیدن به قله‌ی کلونچی بلندترین قله‌ی زردکوه (۴۲۲۱ متر) از حدود ۴ کیلومتری شرق چلگرد (در جاده‌ی شهرکرد-چلگرد) به سمت جنوب پیچیده و در جاده‌ی تونل و تأسیسات سد دوم کوه‌رنگ حرکت می‌کنیم. حدود ۴ کیلومتر از این جاده

قله‌ی کوچک وجود دارد که در بین آنها جاله‌های برفی که برف آنها به ویژه در بخشهای بالاتر تا اواخر تابستان می‌ماند، با کمی پیچ و خم باید گذر کرد. حدود ۲/۵ ساعت زمان برای رسیدن به قله کلونچی فرعی، نیاز است. بین قله‌ی کلونچی فرعی و اصلی گردنه‌ای وجود دارد که حدود ۱۵۰ متر ارتفاع دارد. از دو طرف این گردنه می‌توان این قله را صعود کرد. یکی گذر از کنار یخچال «کول خدنگ» در سمت شمال غربی قله‌ی اصلی و دوم عبور از دره‌ی جنوب شرقی و صعود به قله از سمت شرق آن در مجموع حدود ۱ ساعت زمان می‌برد. قابل ذکر است که صعود از سمت شمال به دلیل وجود پرتگاهها، مشکل و فنی است. در ضمن می‌توان با کوله‌ی سبک از سد دوم از تنگ کول خدنگ خود را به قله‌ی کلونچی رساند. صعود از این مسیر حدود ۷ ساعت طول می‌کشد.

مسیر برگشت از همان مسیر رفت است. و در

مجموع تا پایین حدود ۵ ساعت زمان نیاز است.

قله‌های مرکزی زردکوه (چال‌میشان، دوزرده و شاه‌شهیدان):

مسیر مناسب برای صعود به قله‌های

مرکزی زردکوه از کنار سد و تونل اول شروع

می‌شود. جاده‌ی سد اول از حدود ۳ کیلومتری در

ابتدای جاده چلگرد به شیخ علیخان و سر

آقاسید در سمت شمال غرب کوه کارکنان جدا

شده و این کوه را نیم دور زده و به سد اول

کوه‌رنگ می‌رسد. جاده‌ی مورد نظر خاکی

می‌باشد و طول آن در حدود ۷ کیلومتر است.

این مسیر با مینی‌بوس در حدود نیم ساعت

است. البته می‌توان کوه کارکنان را از کنار دره یا

تنگ شاه‌عباس صعود کرد و به سد اول رسید که

به طور متوسط ۱/۵ ساعت زمان نیاز دارد.

آغاز کوه‌پیمایی از کنار تأسیسات سد اول

کوه‌رنگ می‌باشد. تأسیسات سد اگر چه در

سال ۱۳۲۷ شروع شده و در سال ۱۳۳۳ خاتمه

یافته، با این حال فکر یا اندیشه‌ی ایجاد آن به

گذشته‌های دور بر می‌گردد. چنانکه طبق

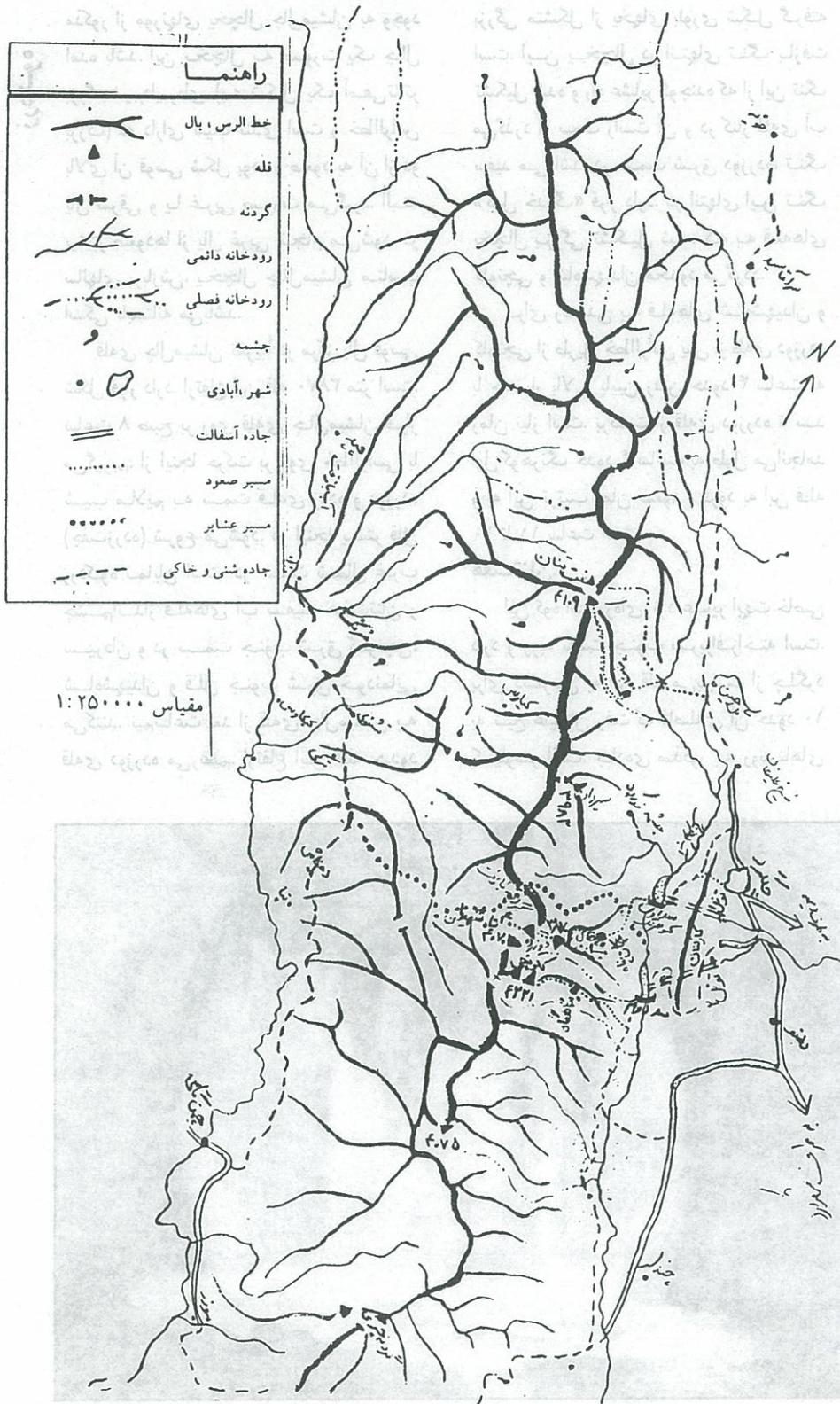
بررسی‌های تاریخی و نقل قولها و همچنین آثار

بر جای مانده در بخش شمال غربی کوه

کارکنان، در کنار دره‌ی معروف به شاه‌عباس،

قسمت قابل توجهی از بالای این دره را در

نقشه کوهستان زردکوه



دوره‌ی شاه عباس جهت انتقال آب رودخانه‌ی کوه‌رنگ به زاینده‌رود کنده‌اند. هم‌نوردان همه در تلاشند و برای حرکت آماده می‌شوند. پس از برداشت آب گوارایی از چشمه‌ی کنار تأسیسات سد اول، حرکت شروع می‌شود. هنگام آغاز حرکت ساعت ۱۳/۱۵ است. هوا بسیار صاف و آفتاب گرم مرداد ماه کم‌کم ما را کلافه می‌کند. رفتن ما به دره‌ی مقابل تأسیسات سد اول ادامه می‌یابد. پس از ۵۰ دقیقه راه‌پیمایی در ابتدای دره‌ی «لاسیز» قرار می‌گیریم. مسیر ما از اینجا به سمت چپ یا جنوب شرق در امتداد دره‌ی «لاسیز» از مسیر تنگ بازفت جدا می‌شود. آب سرد و گوارای چشمه‌ای کوچک در زیر سنگ بزرگی که به تقریب در میان دره‌ی «لاسیز» واقع شده، تشنگی شدید ما را برطرف می‌سازد. سپس حرکت ما تا گردنه ادامه یافته و از آنجا در کنار قطعه سنگ بزرگی به طرف جنوب تا جنوب غرب یا سمت راست بالا می‌رویم. شیب این قسمت نسبتاً زیاد و به طرف بالا شدیدتر می‌شود. سنگ‌های آهکی این بخش بر اثر انحلال، زیبایی‌های خاصی پیدا کرده است. در بالای این قسمت سطح نسبتاً همواری در ارتفاع حدود ۳۴۰۰ متری قرار دارد که در آنجا جان‌پناه فلزی به شکل نیمه استوانه‌ای در سال ۷۱ از طرف تربیت‌بدنی استان چهارمحال و بختیاری بنا شده است. هنگامی که به جان‌پناه رسیدیم ساعت ۱۷/۴۵ بود و در مجموع از سد اول تا جان‌پناه ۴/۵ ساعت حرکت ما زمان برد. در کنار جان‌پناه، در آن موقع سال آب وجود نداشت. به همین خاطر برای تأمین آب چند نفر مجبور شدند حدود ۲۰۰ متر بالا رفته و از ابتدای یخچال چال میشان آب بیاورند. در واقع از چشمه‌ی «لاسیز» تا ابتدای یخچال چال میشان آب در مسیر مورد نظر مشاهده نشد. شب در جان‌پناه می‌مانیم. گنجایش جان‌پناه حدود ۲۰ نفر است. از دور چراغ‌های شهر چلگرد و برخی از روستاهای دور دست و همچنین آتش مختصر سیاه چادرهای عشایر کوچنده‌ی بختیاری که در جای جای دره‌ی کوه‌رنگ استقرار یافته‌اند، جلوه‌گری می‌نمایند.

حرکت از جان پناه به سمت قله در ساعت ۶ صبح شروع می‌شود. ابتدا از تپه‌ای در راستای جنوبی بالا می‌رویم و به ابتدای یخچال چال میشان می‌رسیم. به نظر می‌رسد تپه‌ی مذکور از مورنهای یخچال چال میشان به وجود آمده باشد. این یخچال به صورت یک چال بزرگ نیم‌دایره‌ای (به شکل یک آمفی‌تئاتر بزرگ) که دارای شیب تندی است و خط‌الرأس بالای آن قوسی شکل بوده و صعود به آن از دو یال شرقی و یا غربی صورت می‌گیرد. البته بیشتر صعودها از یال غربی انجام می‌شود. در سالهای پربارش، یخچال چال میشان مناسب اسکی تابستانه می‌باشد.

قله‌ی چال میشان تقریباً در مرکز یال قوسی شکل قرار دارد. ارتفاع این قله ۳۸۷۰ متر است. ساعت ۸ صبح بر روی قله‌ی چال میشان قرار می‌گیریم. از اینجا حرکت بر روی خط‌الرأسی با شیب ملایم به سمت قله‌ی زرده و دوزرده (جفت‌زرده) شروع می‌شود. در اینجا بیشتر قله زردکوه نمایان است. در سمت شمال غرب چشم‌انداز قله‌های آب سفید، هفت‌تان و سیردان و در سمت جنوب شرق کلونچی، شاه‌شهیدان و قله جنوب شرق خودنمایی می‌کنند. نیم‌ساعت بعد از قله‌ی چال میشان به قله‌ی دوزرده می‌رسیم. ارتفاع این قله حدود

۴۰۰۰ متر است. دره‌ی سرسبز بازفت با امتداد شمال غرب - جنوب شرق از سمت جنوب این قله قابل مشاهده است. در سمت غرب این قله پرتگاه بلندی قرار دارد که در پایین آن یخچال بزرگی متشکل از یخهای بلوری شکل گرفته است. این یخچال در انتهای تنگ بازفت تشکیل شده و راه عشایر کوچنده که از این تنگ می‌گذرد از سمت راست آن و در کنار قله‌ی آب سفید می‌باشد. در سمت شرق دوزرده، تنگ «کول خدنگ» قرار دارد. در انتهای این تنگ یخچال بزرگی تشکیل شده که به قله‌های کلونچی و شاه‌شهیدان محدود می‌گردد.

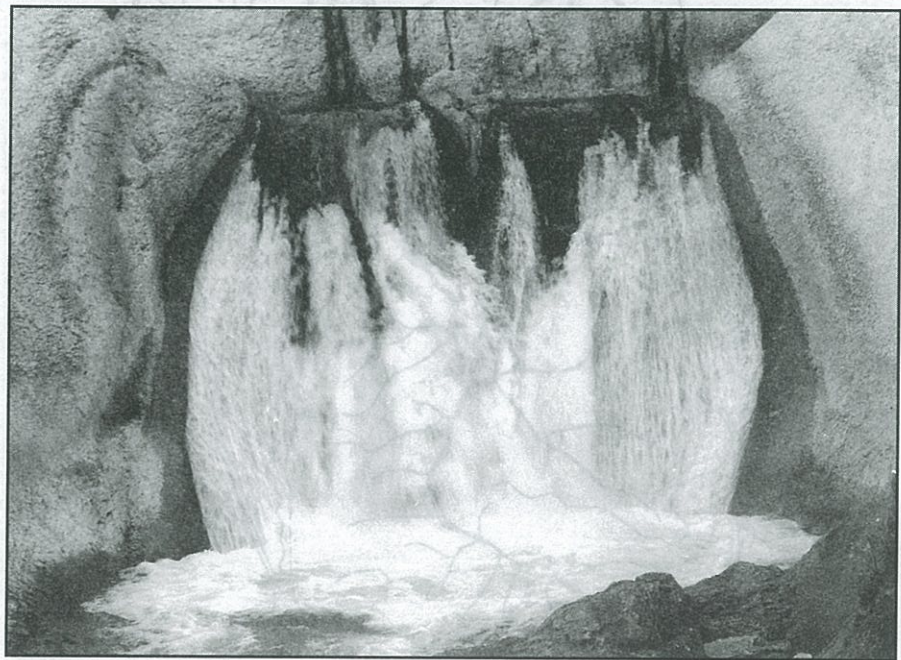
برای رسیدن به قله‌های شاه‌شهیدان و کلونچی از طریق خط‌الرأس پس از قله‌ی دوزرده با چند بار بالا و پایین رفتن حدود ۴ ساعت به زمان نیاز است. برگشت از قله‌ی دوزرده تا سد اول کوه‌رنگ حدود ۴ ساعت به طول می‌انجامد و به این ترتیب زمان صعود و فرود به این قله ۱۰ تا ۱۱ ساعت است.

هفت‌تان:

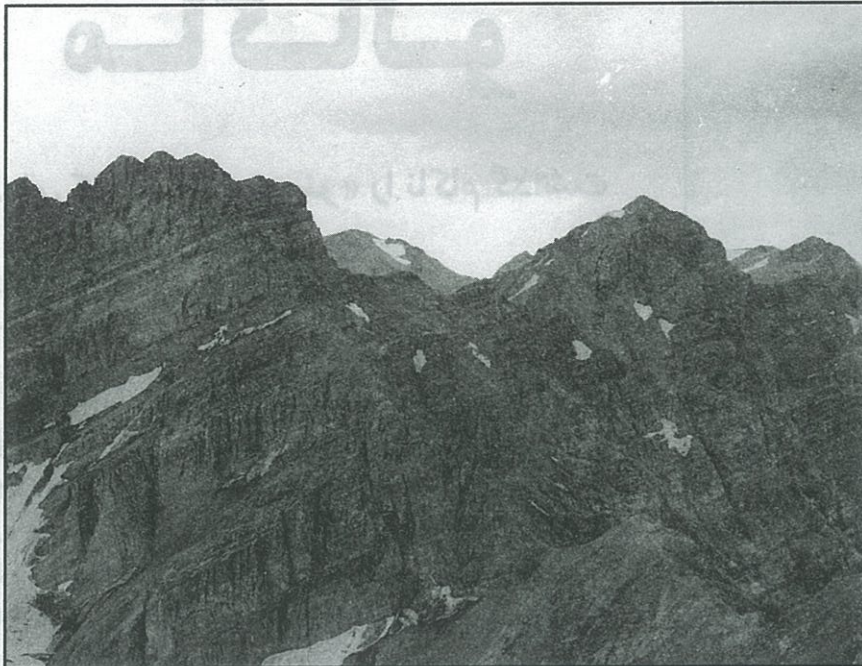
این کوه اسطوره‌ای، نزد عشایر اهیت خاصی دارد و روبه سمت جنوب سربرافراخته است. برای دسترسی به این قله می‌بایست از چلگرد به شیخ علیخان رفت که فاصله‌ی آن حدود ۱۰ کیلومتر است. جاده‌ی مذکور به روستاهای

«سراقاسید» و «خویه» منتهی می‌شود. شیخ علیخان می‌تواند آغاز حرکت باشد، اما مناسب‌تر این است که جاده را ادامه داده و در حدود ۲ کیلومتر پس از شیخ علیخان در مکانی به نام «گلچین» که جایگاه کوچ‌نشینان به صورت متمرکز می‌باشد. چشمه نسبتاً بزرگی به همین نام (گلچین) در کنار جاده وجود دارد و بر روی آن استخری ایجاد شده است. پس از برداشت آب از چشمه گلچین در ساعت ۴ بعدازظهر حرکت کوهپیمایی به سمت هفت‌تان شروع می‌گردد. ابتدا از یکی از شاخه‌های رودخانه کوه‌رنگ گذشته و پس از صعود از تپه مقابل رودخانه (به طرف جنوب غرب) با ارتفاعی حدود ۱۰۰ متر وارد دشتی کوچک می‌شویم.

هفت‌تان از دور همچون اسب سفیدی که بر روی دو پای خویش بلند شده و سربرافراشته به نظر می‌آید. با توجه به ماه صعود، سراسر منطقه پوشیده از گلهای زیبا (چون لاله، لاله‌ی واژگون، زنبق و نرگس و غیره) و گیاهان تازه روئیده که عطر آنها فضا را پر کرده است. این ویژگیها به همراه دیوار عظیم کوهستان زردکوه که قله‌ها و ستیغ‌های بلند و سر به فلک کشیده‌ی آن تا پایین پوشیده از برف است، هوای دلپذیر و سیاه چادرهای عشایر کوچنده‌ی بختیاری که به دنبال چراگاه‌های تازه‌ی گله‌های گوسفند آنها در سراسر منطقه پراکنده‌اند و صدای زنگوله‌های آنها از هر سو به گوش می‌رسد، آنچنان هنرمندانه در کنار هم چیده شده‌اند که چشم هر تماشاکننده‌ی بدون ذوقی چون من را نیز خیره و به خود جلب می‌کند. پس از عبور از دشت کوچک به دره‌ی نسبتاً عمیقی می‌رسیم که یکی از شاخه‌های اصلی آب کوه‌رنگ به نام رودخانه‌ی «آب‌سرد» در کف آن جریان دارد. از راهی پایکوب شده، به صورت تراورسی بر خلاف جهت جریان آب، ارتفاع سمت راست یا شمال شرق رودخانه را تقریباً تا نیمه با شیب ملایم پایین رفته و در کنار رودخانه قرار می‌گیریم. در اینجا پلی طبیعی ایجاد شده است. این پل از قطعه سنگ بزرگی که بر روی رودخانه افتاده، تشکیل شده و به نام پل «جه‌جه» خوانده می‌شود. بر اثر گذر عشایر کوچنده‌ی بختیاری در طی سالها و کمی دستکاری آنها، مسیر مشخصی دارد. حرکت از



چشمه زردکوه، یا کوه‌رنگ.



شاه شهیدان و دوزرده، از قله معروف زردکوه (۴۰۷۰ و ۴۰۰۰ متر) نگاه از باختر (سمت چپ پر نگاه دوزرده).

چشمه‌ی گلچین تا پل «جه‌جه» یک ساعت زمان نیاز دارد.

بعد از پل «جه‌جه» مسیر ابتدا از کنار آب در دره‌ای مقابل پل که از سمت هفت‌تنان می‌آید، ادامه یافته و آنگاه پس از صعود از تپه‌ای، وارد یک سطح فرسایشی نسبتاً هموار به صورت دشت دامنه‌ای می‌شویم. حرکت ما به سمت جنوب به طرف ابتدای دره‌ی «ایل‌بیک» است. دره‌ی «ایل‌بیک» از نزدیک قله‌ی هفت‌تنان شروع شده و با جهت تقریباً غربی-شرقی، در بین یال شمال شرقی هفت‌تنان و خط‌الرأس اصلی که این قله را به دیگر قله‌های زردکوه متصل می‌سازد، کشیده شده است. البته هنگامیکه به دامنه و دشت می‌رسد، به سمت شمال شرق منحرف می‌شود. در اینجا پناهگاهی ساخته شده است. پناهگاه مذکور به همت گروه پیام زردکوه بنا نهاده شده و در سال ۱۳۷۷ مورد بهره‌برداری قرار گرفته است. این پناهگاه از نوع سنگی با سقف شیروانی و در حدود ۲۵ نفر جای می‌گیرد. در کنار پناهگاه چشمه وجود ندارد. اما در آن موقع از سال خط برف از نزدیک آن می‌گذرد. در ضمن، فاصله‌ی رودخانه‌ی «آب‌سرد» تا پناهگاه ۱ ساعت است. همچنین چشمه‌ای کوچک در فاصله‌ی نیم ساعت در شمال غرب پناهگاه وجود دارد و آب آن مورد استفاده‌ی عشایر است. در ابتدای دره‌ی «ایل‌بیک» نیز یخ برف تا اواخر تابستان وجود دارد و به فاصله‌ی حدود نیم ساعت در دره آب وجود دارد.

ساعت ۶ به پناهگاه رسیده و شب را در پناهگاه به استراحت می‌گذرانیم. از همان ابتدای شب آب حاصل از ذوب برف یخ می‌زند و شب نسبتاً سردی در پیش است. ساعت ۵ صبح حرکت به سمت قله از «دره‌ی ایل‌بیک» آغاز شد. از همان ابتدا بر روی یخ برف حرکت می‌کنیم. اگر چه از «دره‌ی ایل‌بیک» با عنوان «یخچال ایل‌بیک» نام برده شده، اما چون از نظر علمی با شکل یخچال کلاسیک تفاوت دارد. بنابراین در اینجا از آن به عنوان یخ برف نام برده می‌شود. این دره طولانی‌ترین دره‌ی یخ برفی استان و شاید بتوان گفت ایران و حتی خاورمیانه است. طول یخ برف در این ماه یعنی اردیبهشت به حدود ۱۲ کیلومتر می‌رسد. در

سالهای خشکسالی در تابستان طول یخ برف به حدود ۷ کیلومتر می‌رسد. در سالهای پر بارش بخش اعظم این یخ برف به صورت دائمی تا ریزش برف جدید می‌ماند.

سطح یخ برف در آن صبح زود یخ زده و حرکت ما با توجه به نداشتن کرامپون بسیار مشکل و کند است. کم کم با بالا آمدن خورشید و گرم شدن هوا سطح برفها کمی نرم شده و حرکت ما ساده‌تر می‌گردد. پس از یک ساعت توقف برای صبحانه، بر روی شیب ملایم دره بالا می‌رویم. در انتهای دره شیب تندى وجود دارد. هنگامی که عقربه‌های ساعت، ۱۲ را نشان می‌داد ما بر روی قله قرار گرفتیم. در مجموع ۷ ساعت از پناهگاه تا قله زمان برد.

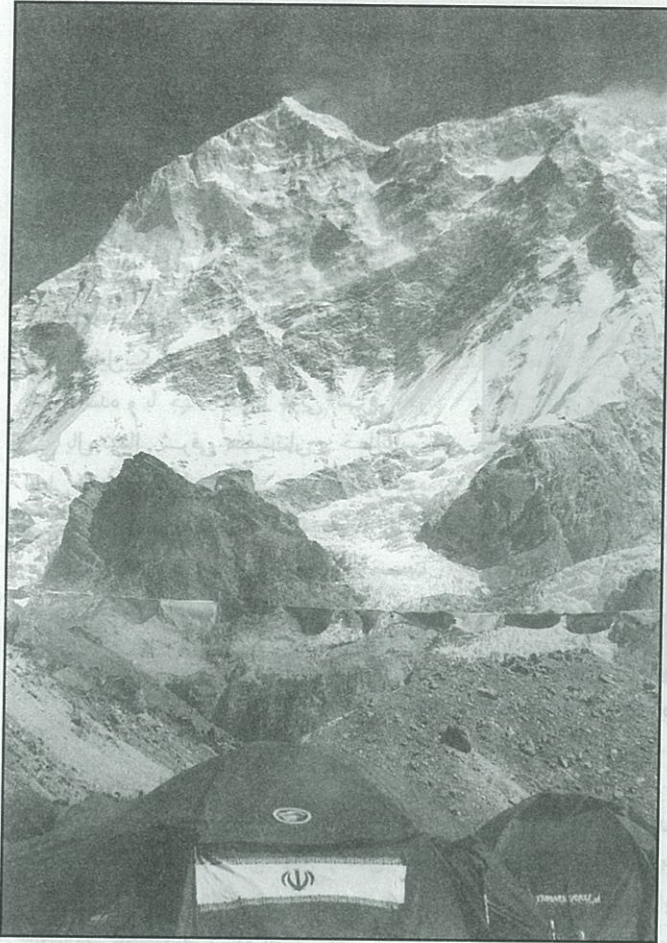
از بالای قله مناظر زیبای دره‌ی بازفت شامل جنگلهای سرسبز، رودخانه‌ی بازفت، پرتگاههای دامنه‌های جنوبی زردکوه و کوههای مافارون، سفید و تراز چشم‌اندازهای بسیار بدیعی به وجود آورده است. برگشت از همان مسیر رفت است و تا کنار جاده (چشمه گلچین) حدود ۵ ساعت زمان نیاز است. در پایان این بخش لازم به اشاره است مسیرهای موردنظر مناسب فصل گرم می‌باشند. در ضمن همان طوری که بیشتر اشاره

گردید، در دامنه‌های زردکوه چشمه‌های منحصر به فرد و بسیار برآبی وجود دارد که بسیار تماشایی و دیدن آنها نیاز به برنامه ریزی دارند. برای نمونه برای رسیدن به چشمه‌ی کوه‌رنگ می‌توان در جاده‌ی سد اول کوه‌رنگ حرکت کرده و نرسیده به سد از جاده‌ای فرعی به سمت راست یا جنوب غربی پیچیده و از یک پل معلق (با سیم بکسل ایجاد شده) بر روی رودخانه کوه‌رنگ عبور کرد. آنگاه پیاده بر روی دشت دامنه‌ای به سمت جنوب غرب تا پای قله سیردان بین دره‌ی ایل‌بیک و تنگ بازفت (نزدیکتر به این تنگ) حرکت نمود. چشمه‌ی کوه‌رنگ در پای دامنه‌ی قله‌ی سیردان نزدیک به «تنگ بازفت» قرار گرفته است. دهانه‌ی این چشمه مانند یک حوض می‌باشد که به غاری پر از آب متصل است. در مرداد ماه بیش از ۳ متر مکعب در ثانیه آب از دهانه‌ی چشمه خارج می‌شد. از چلگرد این چشمه، پیاده در حدود ۵ ساعت زمان نیاز است و از پل حدود ۲ تا ۳ ساعت زمان می‌برد. امیدآنکه این نوشته مورد استفاده‌ی دوستداران زردکوه زیبا و سر به فلک کشیده قرار گیرد و همگان نیز در حفظ طبیعت منطقه کوشا باشند. (۱) گروه کوهنوردی پیام زردکوه شهرکرد.

ماکالو

قله‌ای که سه بار «مسنر» را ناکام گذاشت

گزارش از رضا زارعی
عکس از آرشيو فدراسيون



هنگامی که آخرین صفحات مجله بسته شده بود خیر صعود دوستانمان به قله «ماکالو» ما را مانند بقیه هموطنان خوشحال کرد. با اینکه کار تنظیم مجله پایان یافته و حتی کارهای مربوط به لیتوگرافی و زینک جلد مجله نیز انجام شده بود، ولی بخاطر احترام به تلاش این عزیزان، تصمیم گرفته شد که هم عکس روی جلد را به این موضوع اختصاص دهیم و هم با تغییر و جابه جایی صفحات گزارشی ولو مختصر از این صعود در اولین شماره مجله گنجانیده شود.

فرصت بسیار اندک باعث شد تا همه در تکاپو باشند و عکس و گزارش تهیه کنند. لذا با فدراسیون تماس گرفته شد و همکاری صمیمانه و بی‌ریای جناب آقای مهندس محمود شعاعی دبیر محترم فدراسیون در این مورد راهگشا گردید. لذا وظیفه می‌دانیم از نامبرده و جناب آقای رضا زارعی تشکر نماییم. این عمل باعث شد تا کار ما به تأخیر نیافتد. لذا اگر انتشار مجله چند روزی به تأخیر افتاد ما را خواهید بخشید.

قله ماکالو پنجمین قله مرتفع دنیا و به قولی بعد از K2 مشکل‌ترین قله هیمالیاست در این مورد همین بس که «ماکالو» سه بار «رینهولد مسنر» را ناکام گذاشت و او بار چهارم موفق به صعود آن شد.

هم زمان با تیم ایران، تیم‌هایی از کشورهای اسپانیا، اتریش، آمریکا، انگلیس، ایتالیا، ژاپن، شیلی، کره و نیوزیلند در منطقه حضور داشتند.

در فصل صعود بهار تعداد صعود کننده سایر کشورها مجموعاً به ۱۰ نفر رسید همراه با ۵ شریا در حالیکه از تیم ایران به تنهایی ۷ نفر با دو شریا بر فراز قله ایستادند و سرود پیروزی سر دادند.

ضمن عرض خسته نباشید به کلیه اعضای تیم ابتدا تاریخچه ماکالو، سپس گزارش مختصر تیم ایران را می‌خوانیم.

تاریخچه‌ی صعود به ماکالو

۱۹۵۴: یک گروه آمریکایی به رهبری دلبیو. سیری قله‌ی جنوب شرق را امتحان کردند، اما فقط توانستند تا ارتفاع ۷۰۵۶ متری صعود کنند. گروه نیوزیلندی به سرپرستی ای. هیلاری به دلیل اینکه گروه آمریکایی زودتر مجوز گرفته بود، امید به دستیابی به قله را از دست داد، اما از ۲۵ قله‌ی بلندتر از ۶۰۰۰ متر صعود کرد و سری هم به کناره‌ی شمالی ماکالو زد. هیلاری و مک‌فارلین به علت سقوط در یک بریدگی، زخم‌های عمیقی برداشتند. پس از فصل باد موسمی، یک گروه فرانسوی به رهبری جی. فرانکواز کناره‌ی شمال غربی تا ارتفاع ۷۸۸۰ متر تیغی شمالی پیشروی کرد.

۱۹۵۵: فرانکو در بهار بازگشت. این بار، تمامی نه عضو گروه به همراه سردارشان در سه گروه، در روزهای ۱۵، ۱۶ و ۱۷ مه بدون هیچ حادثه‌ای به قله راه یافتند.

۱۹۶۱: یک گروه انگلیسی - آمریکایی به سرپرستی ای. هیلاری تلاش کرد تا از مسیر فرانسویان به قله برسد. آنها بدون اکسیژن صعودشان را آغاز کردند، عملی که ممکن بود منجر به مرگ تمامی اعضا گردد. دو نفر به حدود ۱۲۰ متری قله رسیدند.

۱۹۷۰: یک گروه قدرتمند ژاپنی از طریق تیغی جنوب شرقی، اولین صعود به قله ۸۰۱۰ متری جنوب شرقی را انجام داد. دو نفر از اعضای گروه با استفاده از اکسیژن باقیمانده به ۱۸۰ متری قله‌ی اصلی رسیدند و از آنجا بدون ماسک راهی قله شدند.

۱۹۷۱: هوای نامساعد مانع از صعود یک گروه فرانسوی به رهبری آر. پاراگو در بهار شد. بی.مله و ی.زیگنو در بوران و سرمای شدید، سومین صعود به ماکالو را از تیغی غربی انجام دادند.

۱۹۷۴: گروه اتریشی دلبیو. نیز و مسنر در صعود از جبهه‌ی جنوبی ناکام ماند. ۱۹۷۵: در پاییز، ا.کوناور برای دومین بار به همراه یک گروه یوگسلاو به ماکالو بازگشت. آنها از مسیر جبهه‌ی جنوبی به قله راه یافتند و چهار نفر زخمی شدند.

۱۹۷۶: یک گروه چک به سرپرستی جی. سرونیکا از ستون زیر قله‌ی جنوب شرقی - برای اولین بار - صعود کرد. دو کوهنورد چک و یک اسپانیایی به قله اصلی رسیدند. در بازگشت، یکی از چک‌ها جانش را از دست داد و بقیه به

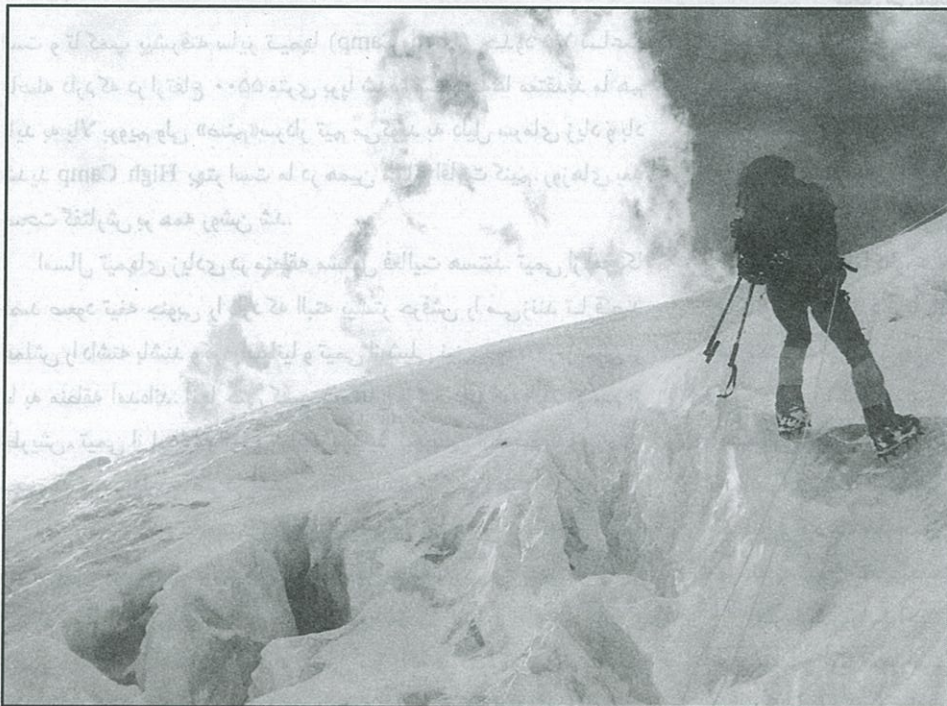
دلیل دشواری مسیر دستیابی به کمپ اصلی و گرانی حمل بارها و تقریباً برابری قیمت حمل بار بوسیله باربر و یا توسط هلی کوپتر تصمیم بر آن شد تا بارهایمان توسط هلی کوپتر به کمپ اصلی انتقال یابد. مدت زمان حرکت تیم تا کمپ اصلی نیز حدود ۱۱ روز می باشد که ضمن کمک به هم هوایی تدریجی بر آماده سازی بدنها نیز مؤثر می باشد.

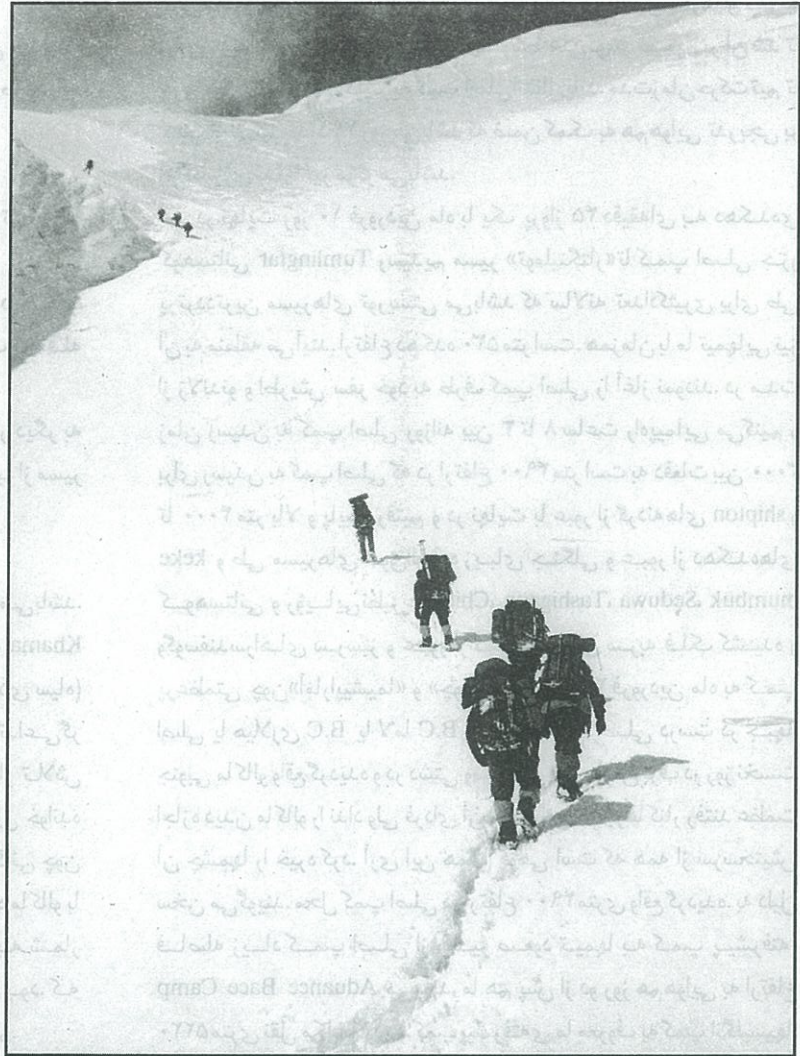
در نهایت روز ۱۰ فروردین ماه با یک پرواز ۴۵ دقیقه ای به دهکده ی کوهستانی Tumlingtar رسیدیم مسیر «توملینگتار» تا کمپ اصلی جزو پرتردترین مسیرهای توریستی می باشد که سالانه تعداد کثیری برای طی آن به منطقه می آیند. ارتفاع دهکده ۵۳۰ متر است. همزمان با ما تیمهایی نیز از زلاندنو و اتریش سفر خود به طرف کمپ اصلی را آغاز نمودند. در مدت زمان رسیدن به کمپ اصلی روزانه بین ۳ تا ۸ ساعت راه پیمایی می کنیم و برای رسیدن به کمپ اصلی که در ارتفاع ۴۹۰۰ متر است به دفعات بین ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ متر بالا و پایین رفتیم و در نهایت با عبور از گردنه های shipton و keke طی مسیرهای فوق العاده زیبای جنگلی و عبور از دهکده های کوهستانی و رؤیایی نظیر Chichila، Tashigaon، Seduwa، mumbuk وگوسفندسراهای سرسبز و عبور از کنار کوههای سر به فلک کشیده و پر عظمتی چون «آماراپیشیما» و «چومولونگ» روز ۲۲ فروردین ماه به کمپ اصلی یا هیلاری B.C یا لا ما B.C رسیدیم. کمپ اصلی درست در جبهه جنوبی ما کالو واقع گردیده و در دشتی وسیع قرار دارد. بارش برف در روز نخست اجازه دیدن ما کالو را نداد ولی فردای آن روز زمانی که ابرها کنار رفتند عظمت آن چشمها را خیره کرد. آری این همان کوهی است که همه از سرسختیش سخن می گویند. محل کمپ اصلی در ارتفاع ۴۹۰۰ متری واقع گردیده. به دلیل فاصله زیاد کمپ اصلی از مسیر صعود تیمها به کمپ پیشرفته Aduance Base Camp می روند. ما هم پس از دو روز هم هوایی به ارتفاع ۵۲۲۰ متری نقل مکان کردیم. کمپ پیشرفته ی ما معروف به کمپ انگلیسیها

شدت سرما زده شدند. **۱۹۷۸:** یک گروه متشکل از کوهنوردان چند کشور به سرپرستی اچ. وارت آلمانی به همراه سه شریا - به عنوان اعضای اصلی گروه - به ناچار صعود خود را از مسیر فرانسویان قطع کردند. **۱۹۸۱:** مسنر و داگ اسکات باز هم ناموفق بودند. **۱۹۸۲:** در جریان صعود یک گروه لهستانی - برزیلی، اچوک به تنهایی از جبهه ی غربی صعود کرد و از تیغه ی شمال غربی به قله راه یافت. **۱۹۸۴:** پس از ناکامی گروه های کانادایی، آمریکایی و انگلیسی در ما کالو، یک گروه اسپانیایی به سرپرستی ام. ابرگوس از مسیر شمال غرب به قله رسید. **۱۹۸۶:** در ابتدای سال، مسنر در صعودش ناکام ماند. در پاییز، بار دیگر به کوهستان بازگشت و به همراه کامرلندر و موچلخنر در روز ۲۶ سپتامبر از مسیر فرانسویان به قله رسید. این هفدهمین صعود به قله ما کالو بود.

ما کالو (۸۴۶۳ متر) عنوان دار پنجمین کوه مرتفع جهان می باشد. هندیها آن را Khamba Lung به معنای کوهی در دره رودخانه Khama نامیدند. در زبان تبتی به آن Maha Kala (کوه سیاه بزرگ یا هیولای سیاه) می گویند. و نیالپها به آن ما کالو یا کوه سرخ و سفید می گویند که تداعی گر سنگهای سرخ فراز قله و برفهای سفید آن است. نخستین بار تلاش فرانسویها در سال ۱۹۵۴ از مسیر شمال غربی که امروز مسیر نرمال خوانده می شود نتیجه داد و آنها به سرپرستی Jean Franco و همراهی بزرگانی چون Jean Couzy و Lionel Terray موفق به فتح بام آن شدند. امروزه ما کالو با حدود ۱۷۰ صعود ۲۲ کشته جزو هشت هزار متریهایی پر تلفات به شمار می رود. این کوه در بهار سال ۲۰۰۱ پذیرای کوهنوردان کشورمان بود. که خلاصه ای از این تلاش پیروزمندانه را به شما عزیزان ارائه می نمایم.

صبح روز ۴ فروردین ماه اعضای کاروان ایران متشکل از ۱۵ کوهنورد تهران را به مقصد کاتماندو ترک نمود تنها نفر بجای مانده از تیم اعزامی، آقای صادق آقاچانی سرپرست تیم بود که به دلیل وجود مشکلات ارزی تیم مجبور به ماندن در تهران و برطرف نمودن آن شد تا پس از یک هفته عازم نپال گردد. با رسیدن به شهر «کاتماندو» اعضای تیم مورد استقبال مسئولین شرکت «تامسکو» قرار گرفتند این شرکت مسئول خدمات رسانی به تیم ایران در طول زمان صعود می باشد. بارهای تیم نیز که بالغ بر ۹۰۰ کیلوگرم اعم از مواد غذایی و تجهیزات فنی بود و یکماه زودتر به مقصد کاتماندو ارسال گردیده بود به گمرک رسیده و با تلاش نماینده شرکت ترخیص گردید. بدین ترتیب همه چیز برای شروع حرکت تیم مهیا شد. به





بار بسیار راحتتر کرده گرچه بچه‌ها نیز بار عمومی زیادی را جابجا می‌کنند.

نخستین کمپ را در ۳۰ فروردین ماه در ۶۱۰۰ متری برپا نمودیم. برای رسیدن به کمپ ۱ می‌باید پس از طی حدود سه کیلومتر دشت برفی که آغاز آن ۵۸۰۰ متری است به طناب‌های ثابت رسیده و با عبور از روی شکاف‌های یخی شیبی تند (حدود ۷۵) را طی نماییم. طول شیب ۱۰۰ متر است. و دقایقی بعد یک فلات وسیع در ۶۱۰۰ متری که کمپ اول در مرکز آن قرار دارد. مسیر ABC تا کمپ ۱ در روزهای آفتابی بسیار گرم است. و حتی گرما تا بالاتر از ۳۵C می‌رسد که بسیار کلافه‌کننده می‌باشد. ولی به محض آمدن ابری کوچک و گرفتن خورشید دما تا حدود ۱۰C- پایین می‌آید. مسیر ABC تا کمپ ۱ به طور تقریبی ۸ ساعت زمان می‌برد. در روز اول اردیبهشت ماه تیم تا ۶۵۰۰ متر صعود نمود که محل برقراری کمپ ۲ است. فاصله ۱ به ۲ کوتاه بوده و بین ۳ تا ۳/۵ ساعت زمان می‌برد. در طول مسیر شکاف‌های یخی زیادی وجود دارد. و تنها در یک نقطه به طول ۵۰ متر که شیبی تند و پوشیده از یخ بلور است، ثابت‌گذاری گردید. چادرهای کمپ نیز در زیر چند برج یخی برقرار شد.

مسیر کمپ ۲ به ۳ را می‌توان سخت‌ترین نقطه بین کمپ‌ها نامید. جایی که نفرات می‌باید از ارتفاع ۶۵۰۰ تا ۷۳۰۰ را طی کنند. حدفاصله ۶۵۰۰ تا ۶۸۰۰ پوشیده از شکاف یخی و پرتگاه و از ۶۸۰۰ تا ۷۳۰۰ حدود ۱۲۰۰ متر طناب ثابت به صورت طولی تا تراورس نصب گردیده. صعود این مسیر حدود ۸ الی ۱۰ ساعت به طول می‌انجامد. بدلیل شیب تند مسیر کمتر نفرات موفق می‌شوند کوله بارشان را به زمین بگذارند و استراحت کنند.

در زیر برف پودر این قسمت یخی بلور قرار دارد که در صورت غفلت باعث سر خوردن نفر می‌گردد. انتهای مسیر ۲ به ۳ دهلیزی کم عرض وجود دارد که نهایتاً به ماکالولا (گردنه ماکالو) در ارتفاع ۷۳۰۰ متری ختم می‌گردد. کمپ سوم دائماً در معرض بادهای شدید قرار دارد، و در نهایت پس از ۴ ساعت صعود آرام در دشتی وسیع در ۷۶۰۰ متری و در زیر برف‌های قله کمپ چهارم برپا گردید. قله ماکالو، چومولونزو 25,558 Ft یا Chomo Lonzo 7790m و ماکالو II 25,066 Ft یا 7640m سه ضلع مثلث مانند این دشت را تشکیل می‌دهند که چومولونزو در خاک تبت قرار دارد - در روز ۱۰ اردیبهشت کمپ سوم و روز ۱۱ اردیبهشت کمپ چهارم تیم ایران برپا گردید و تیم پس از هم‌هوایی نهایی تماماً به کمپ اصلی بازگشتند تا پس از استراحتی مناسب حمله نهایی را تدارک ببینند. لازم به ذکر است در مدت هم‌هوایی ایرانیها، تیمهای اسپانیا و کره چند بار اقدام به حمله نمودند که در مهمترین آنها در آخرین مرحله به دلیل انتخاب مسیر اشتباه از ارتفاع ۸۳۰۰ مجبور به بازگشت شدند. پس از ۵ روز استراحت و پشت سر نهادن دوره‌ی هوای خراب و به انتخاب خود اعضا و تأیید سرپرست تیم، هفت نفر از اعضا جهت حمله نهایی برگزیده شدند که اینان به همراه تیم سه نفره پشتیبانی در روز ۱۷ اردیبهشت عازم

است و تا کمپ پیشرفته سایر تیمها (High Camp) حدود ۱/۵ ساعت فاصله دارد که در ارتفاع ۵۵۰۰ متری برپا شده است. بچه‌ها معتقدند ما هم باید به بالا برویم ولی «صنم» سردار تیم می‌گوید به دلیل سرمای زیاد و باد شدید High Camp بهتر است ما در همین مکان اقامت کنیم. روزهای بعد صحت گفتارش بر همه روشن شد.

امسال تیمهای زیادی در منطقه مشغول فعالیت هستند. تیمی از آمریکا قصد صعود تیغه جنوبی را دارد که البته بیشتر حرفش را می‌زنند تا قصد عملش را داشته باشند و کره، اسپانیا و تیمی از شیلی نیز حدود ۲۵ روز پیش از ما به منطقه آمده‌اند. آنها حتی کمپ دومشان را هم دایر کرده‌اند. دو تیم از اطریش، تیمی از ایتالیا و تیمی از نیوزیلند با نفراتی از انگلیس و ژاپن مجموعه کوهنوردان حاضر در منطقه ماکالو را تشکیل می‌دهند.

روز ۲۷ فروردین نخستین روز کاریمان برای هم‌هوایی بود که تا ارتفاع ۵۸۰۰ متر صعود کردیم. برای جوانهای تیم و آنها بیکه برای نخستین بار از مرز ۵۶۷۰ متری بالا می‌روند روزی رؤیایی می‌باشد. با رسیدن آقای آقاجانی، نظم تیمی شکل کاملتری می‌گیرد. ایشان تیم را به دو گروه تقسیم نمودند تا تجمع افراد در مسیر کمتر شود. وجود چهار شریک قدرتمند کار را از لحاظ حمل



کمپ ۱ گردیدند. هدف صعود مرحله‌ای کمپها تا رسیدن به نتیجه نهایی بود. گرچه به دلیل هوای خراب تیم یک روز در کمپ ۲ و یک روز را هم در کمپ سوم متوقف گردید. تیم پشتیبانی هم در کمپ دوم مستقر گردید. در نهایت روز ۲۲ اردیبهشت در هوایی سرد نفرات به کمپ چهارم رسیدند در این روز نخستین صعود قله توسط سه کوهنورد از ژاپن، نیوزیلند و یک شریای نپالی صورت گرفت. تیمهای شیلی و اسپانیا نیز به دلیل هوای خراب از صعود باز ماندند و دست خالی برگشتند.

در نهایت ساعت ۱۲ شب نفرات درخواست و پس از جمع‌آوری وسایل در هوایی سرد با استعانت از درگاه خداوند متعال و بیایدادایران راهی سخت را آغاز کردند، راهی که در نهایت

به سربلندی نام ایران می‌انجامید. ساعت ۲/۳۰ چادرها را ترک کرده و رو به جنوب شرقی حرکت را آغاز کردیم. ۷ ایرانی به همراه ۲ شریا. تا پیش از تابش آفتاب همه‌ی دست و پاها و صورت‌هایمان یخ زده بود و تنها عشق سربلندی نام ایران نفرات را به جلو می‌راند. با تاییدن نخستین اشعه‌های آفتاب و دمیدن گرما به بدن‌ها بر سرعت نفرات افزوده شد گرچه نصب طنابهای ثابت که حدود ۳۰۰ متر آن توسط بچه‌ها انجام شد زمان زیادی از تیم را تلف کرد. و در نقطه‌ای هم به دلیل طی مسیر اشتباه حدود ۱/۵ ساعت از وقتمان هدر رفت. اما با وجود همه‌ی مشکلات پس از طی حدود ۳۰۰ متر گرده‌ی سنگی در ارتفاع ۸۴۰۰ متری به خط‌الرأس رسیدند. در این لحظه بادی شدید شروع به وزیدن کرد و بوران در چند متری قله همه را غافلگیر نمود. اما عزممان برای رسیدن به اوج طوفان را نمی‌شناخت.

در نهایت در ساعت ۵/۵۰ بعد از ظهر پرچم زیبای ایران به اهتزاز درآمد و در پشت بی‌سیم فریاد «یا علی حیدر کرار» در فضای ما کالو طنین انداز شد تا کوه سرخ و سفید بر عظمت نام ایران صحنه‌گذار. دقایقی بعد به دستور سرپرست تیم به سرعت قله را ترک نمودیم گرچه هوا بسیار تاریک و سرد شده بود اما با هوشیاری خود را به کمپ رساندیم.

در طی روزهای بعد تنها چهار کره‌ای و سه نفر اطریشی و یک ایتالیایی به همراه دو شریا به قله رسیدند و البته مرگ دو نفر اطریشی صعود آنها را تحت‌الشعاع قرار داد تا همه بدانند برآستی ما کالو کوه کوچکی نیست.

کمپ‌هایمان را به سرعت جمع‌آوری نمودیم تا جشن صعود را در ABC در کنار شریاهای وفادارمان و در زیر دیواره‌ی غربی ما کالو که تابش نور خورشید بر فهایش را طلایی می‌کرد برپا نماییم و با هم سرود ای ایران را زمزمه کنیم.

... در راه تو کی ارزشی دارد این جان ما

پاینده باد خاک ایران ما ... Δ

سمت	استان	اسامی اعضای تیم
سرپرست تیم	تهران	۱- صادق آقاجانی
معاون سرپرست تیم	تهران	۲- اقبال افلاکی
	تهران	۳- داود خادم اصیل
	همدان	۴- جلال چشمه قصابانی
	زنجان	۵- محمدحسن نجاریان
	نقده	۶- محمد اوراز
	تهران	۷- رضا زارعی
	نقده	۸- اکبر مهدیزاده
	قزوین	۹- ابوالفضل جواد
	سراب	۱۰- علیرضا جلالی
	تهران	۱۱- حمید مسعدیان
	همدان	۱۲- حسین عظیمی
	تهران	۱۳- پوریا پرچمی
	تبریز	۱۴- حسین جمل‌ران
	نقده	۱۵- هادی گرمی‌پور
	همدان	۱۶- امیر اکبری
سن	ارتفاع صعود	اسامی شریاها
۳۹ ساله	صعود تا ۷۶۰۰	۱- صنم دندو
۴۵ ساله	صعود تا ۷۶۰۰	۲- آنگ شرینگ
۳۸ ساله	صعود قله	۳- لاکپا شریا
۳۶ ساله	صعود قله	۴- لاکپا نورو
سمت	استان	اسامی شریاها
سردار تیم	تهران	۱- صنم دندو
شریا	تهران	۲- آنگ شرینگ
شریا	تهران	۳- لاکپا شریا
شریا	تهران	۴- لاکپا نورو

شاه سفید کوه

«کوه بلور»



شاه سفیدکوه.

شاه سفید کوه یا «کوه بلور» در میان ساکنان کوهستان اشکور بالا^(۱) و روستاهای نزدیک اشکور پایین^(۲)، کوهی مقدس به شمار می‌رود. در میان مردم با نامهای بومی «اسپی کوه و شاه سفید کوه» مشهور است. این کوه با ارتفاعی ۳۰۵۱ متر از سطح دریاهای آزاد، در میان سلسله جبال البرز غربی، حد فاصل جنوبی شهرهای تنکابن و رامسر جای گرفته و قله‌ای تقریباً منفرد است.

پیرامون آن، در حد جنوب شرقی قله خشی چال و شمال غربی آن، در فاصله‌ای دورتر، قله شماموس و سمت غربی آن، بُزاکوه (ارتفاع ۳۳۵۰ متر) پیداست. کوه بلور یا شاه سفیدکوه، همانطوری که از اسمش پیداست، از سنگهای سفید تشکیل شده است و به ویژه قسمت شمالی آن، صخره‌ی سفیدی وجود دارد که تالوآء خاصی به منطقه بخشیده است و عبور از آن نیاز به کار فنی دارد و درجه‌ی شیب دیواره‌ی آن ۸۵ است.

در قله‌ی این کوه، بقعه‌ی امامزاده‌ای است و ... محقق فرزانه، «دکتر منوچهر ستوده» می‌نگارد: «بر بالای قله‌ی کوه بلند که از یک طرف مسلط بر اراضی تنکابن است، بقعه‌ای به نام شاه سفیدکوه است که اطراف آن گورستانی قدیمی است.»^(۳)

توضیح اینکه امامزاده با نرده‌های فلزی ساخته شده و در قسمت غربی امامزاده مسجدی به طول تقریبی ۳×۶ متر از چوب بلوط ساخته شده که قدمت آن در حدود هشتصد سال است. روزهای جمعه و ایام متبرک به عنوان زیارت در این بقعه جمع می‌شوند و گاو و گوسفند قربانی می‌کنند.»^(۴)

البته امروزه دیگر این بقعه به همان شکلی که «استاد ستوده» رؤیت نموده‌اند، نیست. پس از انقلاب بهمن ۵۷، جعبه‌ی آهنی مکعب شکل بزرگی ساخته شده است. این بقعه در ابتدای ورودی مسیر شرقی قله قرار داشته و چندین متر بالاتر سمت شمال غربی قله، مسجدی توسط

نویسنده: دکتر منوچهر ستوده، تهران، ۱۳۸۵

عزیز عیسی پور

عکسها از محمدحسن نصودی

ساکنان اشکور بالا ساخته شده است که به راحتی می‌توان (حدود ۳۰ نفر) شبها را در آنجا به سر برده و آب را از چشمه‌های اطراف پایین کوه با خود به همراه آورند.

زمان صعود به این قله فصول بهار و تابستان به ویژه ماههای خرداد و تیر بسیار مناسب بوده و افراد و گروههایی که قصد صعود به آن را داشته باشند، لازم است از افراد مطلع بومی استفاده شود. صعود از مسیرهای ذیل امکان پذیر است:

۱- جاده هریس که نام شرکت راهسازی بود بین رامسر و تنکابن. نام رسمی جاده میرزا کوچک خان است. مقدار زیادی از جاده، آسفالت بوده و از مناطق زیبای جنگلی عبور می‌کند و کم‌کم بر ارتفاع افزوده شده و از پیچ و خم‌های بسیاری می‌گذرد. گالش محله «galesh»

روستای آغازین و پیازکش «melleh» ، جنگل الداخانی «Peyzkaës» ، همراه با چشمه‌ای گوارا و دکه‌هایی که با چای و لبنیات و غذا به مسافرین و رهگذران پذیرایی و خوش آمد می‌گویند. روستای «لیماکده» «limakdeh» ، «اکراسر» «ekrasær» ، «تلیج کوه» «Telij Koh» یا بنا به اقوال ریش سفیدان شهر طلاکوه که شهری بود قدیمی و همانند دهستان جنت رودبار، بیش از شش هزار سال پیش در نتیجه‌ی رانش کوه و زلزله منهدم گشته است.

سپس به سد «عظیمی» که در حال احداث می‌باشد و آب رودخانه‌های منطقه جنت رودبار و «ماسراش» «masraš» «نمک درّه» «nemk dæreh» ، «صافاده» ، «دراز زمینک» «deraz zeminæk» ، «چورتیه» «Corteh» ، «سورمشک» «sur mošk» ، «جیرحیات» «Jir heyat» ، «جیررود» «Jir rud» «هزارلات»



قله‌ی شاه سفیدکوه.

چوب شمشاد و درخت راش، نوعی طَبِیْق (لاک) و قاشق با ملاقه و شانه چوبی درست می‌کردند و از این راه اصرار معاش می‌کردند و بهمین مناسبت آنجا را لاک‌تراشان نامیدند. «کوره‌سر koreh sar» جایی که در گذشته کوزه‌های سفالین می‌ساختند، «هردورودلات hærdorudlat» که قبرستان بزرگی از زرتشتیان بود، می‌رسیم و در سمت راست از فراز دشتی وسیع، درخت گلابی کهنسالی خودنمایی کرده و قبرستان بزرگی را زیر چتر سایه خود دارد.

در سمت چپ دره نزدیک پای کوه، سنگ‌های عظیمی قرار داشته که آب چشمه‌های «نیاردزه neyar dærreh» و شاه‌سفیدکوه، آن را مرطوب نموده و بنا به گفته‌ی مردم در این دره، هزاران سال پیش، انسان‌های این منطقه‌ی کوهستان، مجسمه‌ی دختری را می‌پرستیدند و مذهبی داشتند به نام میترائیسم که به مرور زمان از بین رفته است و دیگر آثاری از آن باقی نمانده است.

«مین دشت mene dæšt» یا میان دشت که نشانه‌هایی از آباد بودن در گذشته را بر چهره‌ی خود دارد. هنوز آثار کشاورزی و کزث

«Secæšmeh» و منطقه «گاوزیره‌کش gavzirekoš» که گیاهی است برای خوشبو کردن کباب به جای ادویه استفاده می‌شود. «ونه‌کش سرا vænekošserra»، «نفت گون کش næfte gonkæš» به لاک‌تراشان dakterašan، منطقه‌ای که در گذشته از

دارند و از آنجا به «پیرزن گور» می‌رسیم که مدفن پیرزنی مسن است و «نارسان توسادار naresan tosadar» همانطور که از اسمش پیداست درخت‌های بسیار تنومند «توسکا toska» وجود دارد و سپس به «وُلگ سر vælge sær» بالای جنگل به چمن می‌رسیم که بسیار مصفاً است. لحظاتی را به استراحت و نوشیدن آب می‌گذرانیم و خود را به «زمندان سرای Zemendan seray» سپس به ابراهیمیان و جور قاسمی و «بال گردن bal gærden» (بال و گردن) که نقطه‌ی پرارتفاعی است می‌آییم.

در اینجا روایت می‌کنند که یکی از فدائیان اسلام در زمانهای بسیار گذشته به دست دشمن کینه‌توزی کشته می‌شود. ابتدا دست (در اصطلاح محلی به دست «بال» گویند) و سپس گردن او را با شمشیر می‌زنند.

بعدها مردم مقبره‌ی او را تا حدودی سنگ چین کرده و سنگ یک پارچه بلند و پهنی (حدود ۴ متر) را روی آن قرار می‌دهند. که هنوز هم مورد احترام می‌باشد. از آنجا به «خشن تله xæštæleh» (تله در زبان محلی به صخره‌های تیز سنگی گویند) و «سه چشمه



سر قله‌ی شاه سفیدکوه و قله‌ی آراسوج پیداست.



سرقله‌ی شاه سفیدکوه و قله خش‌چال از دور پیداست.

پراب، زرشک، ولیک سیاه و سرخ، کنگر کوهی، گل انگشتانه از تیره‌ی گل میمون، رازیانه کوهی، نوعی زیره، گزنه کوهی و آویشن و خراویشن و ... به چشم می‌خورند که مصرف آنها بدون شناخت صحیح، مشکلاتی را فراهم می‌نماید.

گیاهان، همانطوری که شفادهنده هستند، عواقب ناخوشایندی را هم به دنبال خواهند داشت.

با سپاس و تشکر از محمدحسن نصودی (افراسیاب) پیش‌کسوت کوهنوردی تنکابن که با همکاری ایشان، این مقاله تهیه و تحریر گردید. Δ

پانویس:

(۱) اشکور پایین - حد جنوبی کوهستانی شهرستان رودسر که دارای روستاهای فراوانی است به مرکزیت شونیل.

(۲) اشکور بالا - شامل یازده روستاست به مرکزیت تمل که تابع رامسر می‌باشند.

(۳) از استارا تا استراباد. مؤلف دکتر منوچهر ستوده.

ج دوم ص ۴۱۴.

(۴) همان کتاب جلد سوم. ص ۱ و ۲.

«caxani cešmeh» و «آسمانک تله asmanæk Tæleh» یعنی صخره سنگی که به آسمان کشیده شده است. کوه بلور از دور، نمایان شده و عظمت او جاذبه‌ای در ما به وجود می‌آورد و گام‌ها را استوار برمی‌داریم تا به سویش بشتابیم. با تمام خستگی راه را ادامه می‌دهیم و به منطقه «گچه gæceh» وارد شده و با یک استراحت چند لحظه‌ای حرکت را به سمت قله که باید از یال آن که راهی ماریچ است با آرامی قدم برداریم تا پس از کمتر از ۳۰ دقیقه به قله صعود نماییم.

در مسیرهای فوق، انواع گیاهان دارویی و علفی به حد فراوان یافت می‌شود. بخصوص در میان دره‌ها، گل‌پر، گل محمدی، همیشه‌بهار، جلوه‌گری می‌کنند. از گیاهان خوراکی نظیر سیرک، پیازک، والک، سیاه‌بُن و به خصوص در ارتفاعات انواع گل یخ (سفید، قرمز، بنفش) دیده می‌شود.

از گیاهان دارویی: بابونه، گل‌چای، انواع مختلف نناع، گل‌ختمی، گل‌گاوزبان و در کنار چشمه‌ها چوبلمه کوهی، مینا چمنی، بومادران، علف‌پاگره، انگور خرس و در دل صخره‌ها: گل همیشه‌بهار، درمنه، انواع گون و در دره‌های

بندی زمین‌ها در آنجا مشهود است. «توساگردن Tosagerden» را باید پشت سر گذاشت و به «لاله چشمه»، چشمه‌ای که در اطراف آن، لاله‌های زیبایی می‌روید و از آنجا به «گچه goce» یا «گچه gæce»، جایی که سنگ‌های آهکی و گچی بسیار به چشم می‌خورد و به راه باریکه‌ای که دارای شن اسکی است و سوار بر یال شمال غربی به کوه بلور صعود می‌نماییم.

۳- تنکابن - مسیر جاده دو هزار، به انتهای جاده می‌رسیم که روستای «شانه‌تاش Sanctas» آرمیده در میان پستی و بلندی کوه‌های دو هزار و مه آلود و خاموش که راه تماماً آسفالت است. در این روستا هم، تا وقتی که صنایع جدید به آنجا رخنه نکرده بود، صاحبان حرفه از چوب شمشاد و دیگر درخت‌ها اسباب و لوازم چوبی درست می‌کردند، به ویژه در ساختن شانه‌های چوبی مهارت خاصی داشتند. که بهمین جهت نامبردار گشته است.

کوله‌ها را بر پشت خود می‌نهم و راه غربی روستا را پی می‌گیریم. از میان علفزارها و درختچه‌های «کنس konæes» و «کجیل Kæcel» و آلوچه ترش و «ولیک vælik» می‌گذریم به چشمه «راش‌دار rašdar» می‌رسیم و لحظاتی را به استراحت پرداخته و جرعه‌ای از آب گوارای چشمه را می‌نوشیم و نیرو گرفته و راه را پی می‌گیریم و به «گردوگاه gordo gah» که جایی سرسبز و بسیار زیباست می‌رسیم و محو تماشا و متحیر می‌شویم و جلگه شمالی و ساحل خزر را تماشا می‌کنیم.

هر چند نمی‌توانیم از آنجا دل برکنیم اما عزم را جزم کرده و از آنجا به یونس‌سرا و «زردسر Zærdesar» و به «برکرسرا bærkersæra» که بر سر دو راهی قرار داشته و ما راه مستقیم و پاکوب شده را دنبال می‌کنیم به «تل‌آب Tæl ab» که چشمه‌ای از زیر تل (تپه) فوران می‌کند و سپس به «کل‌گردن kælæ gerden» جایی که بزکوهی در گذشته فراوان بوده و از آنجا به «چاخانی چشمه

جبال بارز

نعمت اختری



حدود ۸۰ کیلومتر از «محمدآباد» تا رود فرق فاصله دارد. از قله‌ی کوه‌شیر تا علم‌شاه، هم به همین اندازه فاصله است. چون این منطقه خط‌الرأس اصلی ندارد به آن جبال بارز می‌گویند. در قسمتهایی از این کوه از جمله شمال و جنوب منطقه، خط‌الرأس‌های کوچکی وجود دارد که در فاصله‌ی آنها نیز قله‌هایی موجود است.

در منطقه‌ی شمالی جبال بارز، خط‌الرأس «در میان» قله‌های «در غار رو»، «در میان»، «برفو»، گردین، کله‌سرخ، در دوکی، درکه‌زرد، مهردولت و کوه‌شیر» قرار دارد و در قسمت شمالی «در میان»، قله معروف «فانش‌کوه» قرار دارد. در قسمت میانی جبال بارز، کوه دیگری وجود دارد که اسم آن مشخص نیست. در قسمت جنوبی جبال بارز، قله‌ی اصلی علم‌شاه همراه با چند قله‌ی دیگر به نام «یخ‌تک، دوکو و ویتو» وجود دارد.

برون شک کوه‌های کرمان هنوز از مناطق بکر و ناشناخته می‌باشد که جاذبه‌های بسیاری برای کوهنوردان داشته و دارد.

یکی از این مناطق جبال بارز می‌باشد که از دست نرفته‌ترین بلندی‌های ایران است و شاید به تقاطع از آن هنوز بای هیچ انسانی نرسیده باشد. منطقه از تنوع جغرافیایی زیادی برخوردار است و مستعداً کوهنوردان پس از صعود به هر یک از مناطق کوهستانی استان کرمان با رضایت خاطر آنها را ترک خواهند کرد.

موقعیت جغرافیایی منطقه‌ی جبال بارز منطقه‌ی جبال بارز از ده‌بکری شهر جبال بارز (محمدآباد سابق) چهل کیلومتری شهر جیرفت شروع و تا رود فرق در فاصله ۷۰ کیلومتری جنوب جیرفت ادامه پیدا می‌کند و

منطقه جبال بارز عمدتاً جنگلی است که میزان جنگلها در منطقه‌ی علم‌شاه بیشتر می‌باشد و یکی از بلندترین آبشارهای ایران در منطقه‌ی علم‌شاه قرار دارد که حدود ۲۰۰ متر ارتفاع آن می‌باشد.

عمده‌ترین گیاهان منطقه، درختان بنه، اورس، کهکم، ارژن و از روییدنیها آویشن، آلاله، مرزنجوش، ریواس، انواع گل‌های نرگس وحشی، شقایق، لاله، زنبق و دیگر گلها و قارچهای خوراکی. در منطقه‌ی در میان گفته می‌شود حیواناتی از قبیل کل و بز وحشی، میش و قوچ وحشی، پلنگ، خرس، روباه و گرگ و شغال وجود دارد که ما علیرغم خلوتی منطقه و عدم ورود عشایر به محل، هیچگونه حیوانی را ندیدیم.

روستاهای منطقه عبارتند از: مرغک، محمدآباد، ده‌بکری، در بجان، همید، در بن، میجان، گمرکان، کمش، سغدر، رودفرق، دومار، گردین، بادام، نیستان، ده نو، تمتو و کل کوهی و مرکز بخش، جبال بارز (شهر جبال بارز) است و بزرگترین دهستان این منطقه، «ده‌بکری» می‌باشد.

منطقه‌ی جیرفت از تنوع بسیار زیاد آب و هوایی برخوردار است در حالی که در ارتفاعات پایین آب و هوا گرم است. در ارتفاعات بالا آب و هوای خنک و سرد و پر از برف می‌باشد.

در باغهای این منطقه بیشتر، درختان و میوه‌های گرمسیری مانند: خرما، پرتقال، لیمو شیرین و پرورش داده می‌شود.

بهترین فصل برای صعود به جبال بارز از اسفند ماه تا خرداد است.

قلل معروف منطقه:

۱- علم‌شاه ۳۷۴۱ متر

۲- قله‌ی درمیان ۳۵۸۰ متر - شاه‌ماران ۳۵۲۰ متر - قدمگاه ۳۵۲۱ متر - کورشت ۳۴۵۱ متر - میجان ۳۲۱۳ متر - کله‌سرخ ۳۲۱۵ متر - مهر دولت ۳۲۱۱ متر - کوه‌شیر ۳۴۱۲ متر و فاشکوه ۳۵۴۲ متر

۱- مسیر صعود قله‌ی علم‌شاه: جیرفت، عنبرآباد، رود فرق می‌باشد. مسافت با ماشین حدود ۳ ساعت، رود فرق تا آبشار وروار حدود ۴ ساعت و آبشار وروار تا قله علم‌شاه حدود ۵ ساعت.

طی مسافتی به ده بادام رسیدیم و این ماشین به دهنو نمی‌رفت از ماشین پیاده شده و به دنبال ماشین دیگری بودیم که به دهنو برود و در ده بادام با یک خانواده از اهالی به صحبت نشستیم و آقا نعمت (آقا نمک) سنجری اطلاعات خوبی به ما داد در این منطقه یک خطالرأس کوچک وجود داشت که مهمترین قله‌ی آن «در میان» بود. در سمت راست منطقه (جنوب شرقی) و ادامه‌ی آن به طرف شمال غربی، قله‌های برفو، گردین، کله سرخ، در دوکی، درکه زرد، مهر دولت و کوه شیر و اگر از گردنه ده بکری و یا شهر جبال بارز بخواهیم صعود قله‌ها را شروع بکنیم ابتدا از قله‌ی کوه شیر و سپس مهر دولت، درکه زرد، در دوکی، کله سرخ، گردین، برفو و سپس به قله‌ی معروف منطقه‌ی درمیان به راه ادامه می‌دهیم. یک قله‌ی دیگر بعد از درمیان هست که به نام قله‌ی درغارو معروف است. این قله‌ها از شمال به طرف جنوب شرقی کشیده شده است و در پشت قله‌ی درمیان (شمال درمیان) قله‌ی فاش‌کوه به خوبی مشاهده می‌شود. Δ

(۱) از همدان آقایان: مجید قادری، مجتبی لک (عضو گروه بابک) و حسین غلامی و رضا شوشتری.



آبشار وروار - علم‌شاه، جبال بارز.

کوچک جبال بارز در «ده سغدر» از اتوبوس پیاده شدیم و طبق برنامه باید از «ده سغدر» به «ده بادام»، «دومار» و «ده‌نو» می‌رفتیم که حدود ۲۰ کیلومتری، جاده خاکی و کوهستانی و سنگلاخی بود. در ابتدای جاده حدود یک ساعت منتظر شدیم تا یک خودروی خاور رسید و بالا جبار با آن خاور به راه افتادیم و پس از

۲- صعود قله‌ی درمیان: گردنه‌ی جیرفت، ده سغدر، بادام، دومار، دهنو (فاصله‌ی دهنو تا قله‌ی درمیان ۵ ساعت).

۳- صعود خطالرأس درمیان: گردنه‌ی جیرفت، شهر جبال بارز، قله‌ی کوه شیر - خطالرأس قله‌ی درمیان.

۴- صعود قله‌ی فاش‌کوه: بم - ده آبگرم (فاصله ۴۰ کیلومتر) - قله‌ی فاشکوه

صعود قله جبال بارز:

چندین سال بود که در فکر صعود قله منطقه‌ی جبال بارز جیرفت و بیشتر در فکر عبور از خطالرأس آن بودم و به دنبال تهیه‌ی اطلاعاتی از این منطقه، بررسی‌هایی روی کتاب کوه‌های ایران و نوشته‌ها و گزارش‌های متفرقه کردم. بر اساس این بررسی‌ها، طول این رشته کوه از اولین قله تا آخرین قله حدود ۸۰ کیلومتر بود. در نوروز سال ۷۹ به هنگام سفر به جیرفت و دقت روی کوه‌های منطقه، از اینکه خطالرأس بهم پیوسته باشد مشکوک شدم تا اینکه بالاخره در ۲۵ فروردین سال ۷۹ به همراه تنی چند از یاران^(۱) عازم این منطقه شدیم.

روز پنجشنبه ۷۹/۱/۲۵ با اتوبوس همدان - کرمان ساعت ۳ بعدازظهر حرکت کردیم و روز جمعه ساعت ۳ بعدازظهر در ۳۰ کیلومتری جیرفت و بعد از گردنه‌ی «ده بکری» و شهر



آبشار وروار - ارتفاع آبشار از ۱۳۵ متر تا ۳۶۵ متر در منابع مختلف ذکر شده ولی حدود ۲۰۰ متر صحیح تر است.



تنگ خسروی.

شاه در دامنه‌ی «دنا» یاران را پند داد که برگردند و این پیامی ایزدبست باید آن را پذیرا شد. ولی آنها ماندند. (۴)

شهریار همچنان به سوی بلندیهای «دنا» اسب راند. میان راه در شیبی تند بر چشمه‌ای فرود آمد. تن و روی را از آن آب روشن بشست. (۵)

سپس بر فراز تخته سنگی هموار برآمد و به نیایش یزدان پرداخت. (۶)

در آن هنگام برف و بوران به سان بر قو باریدن گرفت و شهریار شتابان، تارک بلند، رو به آسمان کوه را در پیش نوردید و به پیش رفت. (۷)

او، از راه «آسمانی» به آستانه غاری رسید و از آنجا با فرشتگان به آسمانها رفت! تا کی باز آید؟!

توضیح: این غار به غار کیخسرو معروف و در قسمت جنوب غربی ده خفرک در شمال دنا «حوض دال» و در بلندای دیوارهای به همین نام قرار دارد.

(فصلنامه کوه)

سواران شهریار در باد و بوران و برف راه گم کردند، در گوشه‌ای بر آن بلندیها به کنکاش و شور نشستند که چه کنند؟ (۸)

کم‌کم سرما و طوفان برف، آن دلیر مردان را از پای درآورد و همگی مردند، مگر پورگو نیزه‌افکن، «بیژن» نامدار که نفرسود و نیاسود، همچنان ره بلندیها را به پیمود تا خود را به

گردنه‌ای در پای قله‌ها رسانید. چه کند که سپاه سیدپوش تگرگ و برف، راه بر او بستند. تاب و توانش تمام شده به یاد شهریار مهربان و ایران بزرگ، سر بر برفهای سپید گذارد و با یزدان پیمان نهاد و جان به جان آفرین بداد!

به یاد آن سترگ مرد، آن گردنه را، برای همیشه به نام او، «بیژن» یاد می‌نمایند. تا باد چین بادا. (۹)

کوهساران دنا همیشه مورد علاقه دوستداران طبیعت و مورد احترام تمامی ایرانیان پاک نهاد خصوصاً مردمان بومی و آزاداندیش آن بوده است. به گونه‌ای که متن اشعار و موسیقی فولکلوریک مناطق مختلف شهری و روستایی

آن حکایت از وجود فرهنگ غنی و مؤثرش دارد که یقیناً می‌تواند جزء منابع پر بار و قابل اتکالی برای پژوهشگران در شناسایی بیش از پیش این خطه‌ی زیبا و تاریخی قلمداد گردد.

از سوی دیگر، بسی جای دارد تا هنرمندان اندیشمند این مرز و بوم، تلاش خود را در جهت توصیف این گونه حماسه‌ها که نشانگر تمدن بالنده و ابهت فرهنگ ما در عرصه‌ی هنر و فرهنگ جهانی است، معطوف دارند. Δ

پانوش:

۱- «تلخسرو»، نام قدیمی شهر «یاسوج» است.

۲- گُو به معنی: پهلوان، دلیر، مهتر است.

۳- هم اکنون جایگاه آمد و شد آنها به نام شان، همچنان به یادگار مانده است. خاک رستم در

ممسنی، تل زال و گرگیو (گر به معنی تپه سنگی)، قطعه‌ی طوس، طایفه‌ی گودرزی، کی گیوی، گردنه‌ی بیژن در بویر احمد.

۴- آن دامنه در کوه دنا به یاد آن سی سوار ستبر، «سی سخت» نامیده شد.

۵- آن چشمه «بشو یا بیژن» نام دارد.

۶- آن سنگ «برد شاه» یا «سنگ شاه» نام دارد.

۷- هنوز آن راه به راه «آسمانی» مشهور است.

۸- آن جایگاه نشست را «چکنم؟»، می‌گویند.

۹- مأخذ: عطاطهری - دیدارها و یادگارها - آینده

- سال شانزدهم، ۲۶۵ شماره - فصلنامه کوه



شیخ موسی دهکده رویایی

استان مازندران منطقه سرسبز و دل‌انگیز در شمال ایران، که تکیه به کوه‌های البرز شرقی زده است و دارای مواهب سرشار طبیعی می‌باشد که مجموعاً نمایشگاه باشکوه از طبیعت چهارفصل را به نمایش گذاشته است. در آن سوی دیگر فرهنگ پربار این دیار همیشه سبز و زنان و مردانی که هم صدا با ترنم موزون رودخانه‌ها و مجاورت در دامنه کوه‌ها و کنار شالیزارها آواز زندگی سر می‌دهند جلوه‌هایی است کم‌نظیر و بجا مانده از گذشتگان این خاک.

بابل شهر تاریخی که از مسیر جاده هراز ۲۰۶ کیلومتر با تهران فاصله دارد. برای ورود به منطقه زیبای شیخ موسی پس از بابل به گلوگاه که بخشی از شهر تابعه است می‌رسیم. از این مکان با مینی‌بوس محلی مسیر ۲۵ کیلومتری روستای فیروزجاه را در اعماق جنگل طی می‌کنیم و کمی جلوتر به روستای شیخ موسی می‌رسیم. در این منطقه بکر تنها صدای خوش پرندگان و چشمه‌ساران که به استقبال طبیعت دوستان آمده است و بس. دورنمایی وسیع از جنگل و مرتع و جاده‌ای خاکی و طولانی با کلبه‌های چوبی متفاوت که به زیر دامنه‌های شمالی کوه‌های آلاشت و کنیون منتهی می‌گردد چشم را نوازش می‌دهد. کوهنوردان از اینجا می‌توانند برای صعود چند روزه خط‌الرأس قله‌ها و منطقه‌شناسی برنامه‌ریزی‌های مفیدی بعمل آورند.

حفظ طبیعت، حفظ زندگی است

گروه کوهنوردی LG

علی‌اصغر عباسی

فروشگاه ال.جی افتخار

خدمت به کلیه کوهنوردان

عزیز کشور را دارد

خرید و فروش کلیه لوازم مدرن خانگی

Digitally yours

DVD, MP3, VCP, VCD, CD

فروش بصورت اقساط
با چک یا شناسنامه

فروشگاه ال.جی
(فروشگاه مرکزی هنگام)

۷۴۴۵۹۸۹
۷۴۴۰۵۳۴
تلفن: ۷۴۵۸۲۶۰
۰۹۱۱-۲۲۲۲-۹۱۱

۵٪ درصد نقد ابایی در طی ۵ ماه
سوده مانده:
۲٪ درصد با چک کارمندی
۴٪ درصد با چک معمولی + ضمانت
۶٪ درصد با شناسنامه و مدارک

میدان رسالت خیابان هنگام، جنب سازمان آب؛ روبروی سی متری دوم؛ نبش شهید عیوض نعمت زاده - پلاک ۱/۱.۵۲۲.۵۳۴

WWW.LGABBASI.COM (عباسی)

آشنایی با ارتفاعات البرز شرقی

(منطقه فیروزکوه و سوادکوه)



ابوالحسن میرعمارتی (۱) - لطیفه بقراط (۲)

چگونه باید اقدام کرد:

برای شناخت قله‌ها باید به نقشه‌های موجود دقت نمایید و با صعود به قله‌هایی که نمی‌شناسید، از روی کروکی‌ها، آنرا در برنامه‌ی آینده خود جای دهید. همیشه بهترین اطلاعات را می‌توان از افراد محلی ساکن در مبدأ صعود کسب کرد.

به خوبی مسیرهای ریزش سنگ و بهمن، محل عبور از رودخانه، جاده‌های مال‌رو، و چشمه‌ها را از طریق افراد محلی مشخص نمایید. (کوهنوردی مدرسه مردم‌شناسی است)

لازم است در فرصتی مناسب جهت آگاهی بیشتر خود از وضع منطقه و روستای مبدأ، در مورد جمعیت، زبان و نوع گویش، امکانات رفاهی و نوع معیشت، گونه‌های گیاهی و جانوری و ... اطلاع حاصل نمایید.

سعی کنید در مورد وضع طبیعی محیط اطراف کوه مورد نظر، از چند نفر افراد با اطلاع، سؤال نمایید و با جمع‌بندی مطالب، نتیجه مطلوبی بدست آورده و اقدام به صعود نمایید.

کروکی و قطب‌نما و در صورت امکان ارتفاع سنج همراه داشته باشید. با دقت و به کارگیری تجارب گذشته، مسیرهای صعود را شناسایی و

کوهستان البرز دارای قله بسیاری است که کوهنوردان با توجهی به آن ندارند و یا آنها را نمی‌شناسند.

اکثر کوهنوردان در برنامه‌های گوناگون خود بیشتر به قله شناخته شده از جبهه‌ها و یالهای مختلف صعود می‌نمایند و از دیدن زیباییها، ستیخ‌ها و مواهب طبیعی قله‌های دیگر محروم می‌مانند البته هزینه‌های زیاد حمل و نقل و نداشتن وقت کافی دو عامل اصلی به شمار می‌آید که کوهنوردان از رفتن به نقاط دوردست خودداری می‌کنند ولی نمی‌تواند بازدارنده باشد.

صعود به قله مختلف، راه‌ها و تجربه‌های خاص خود را می‌طلبند. کوه مسیریابی یکی از نکات مهم آن است. رفتن به نقاط دوردست و در نوردیدن قله‌های مختلف و استمرار در آن تجربه‌های زیادی را به همراه خواهد آورد. عبور از پاکوبهای قله شناخته شده، و پررفت و آمد و اکتفا کردن به کوههای اطراف محل زندگی و ایستادن بر فراز آنها، شاید انسان را به نحوی ارضا نماید ولی فقط همان راه است، تجربه همان کوه، در همان فصل!

رفتن به قله‌هایی که تا به حال کمتر شناسایی شده است، علاوه بر لذت بردن از مسیری جدید و دیدن زیبایی‌های آن، در نهایت افزایش تجربه و شناسایی جغرافیایی پیرامون آن را به ارمغان می‌آورد، و باعث می‌شود بیشتر با محیط طبیعی خود آشنا شوید.



هست به نام واشی که در ابتدای تنگه کتیبه‌ای بزرگ از شکارگاه شاهان قاجار (به احتمال زیاد مظفرالدین شاه) بر روی سنگ حجاری شده که دیدن آن خالی از لطف نمی‌باشد. یکی از ویژگی‌های تنگه‌های واشی راه‌پیمایی در طول رودخانه از داخل آب است.

البته شناساندن این مناطق هیچگاه به نفع طبیعت نبوده و نیست! زیرا انسان همیشه زباله‌ساز بوده و هست! و مخرب طبیعت! ولی حیفم آمد که دیگر هم‌نوردان از این منطقه که به حق یکی از زیباترین نقاط ایران است خبر نداشته باشند.

اکنون سری می‌زنیم به روستای کتالان: ۱- روستای کتالان

در شمال غرب شهرستان فیروزکوه با حدود ۵۰ خانوار جمعیت. کار مردم آنجا دامداری و کشاورزی می‌باشد. بیشترین محصول کشاورزی این روستا که حدود ۹۰٪ زمینهای کشاورزی را شامل می‌شود سیب‌زمینی می‌باشد. گویش مردم، به زبان مازندرانی است و انسانهایی پرتلاش، خون‌گرم و مهمان‌نواز هستند. کتالان مبدأ صعود به قله‌های ورسه‌سر، اسپرس، میورد، برین و سلمان کش است. راه‌پیمایی از روستا آغاز می‌شود و به طرف گوسفندسرا می‌ورد، بعد از اینکه از یال مشرف به شمال روستا عبور کردید، به قله‌ی کله قندی زیبایی می‌رسید، به نام «گل بانو کوه»، که دیدنی است، کلیه صخره‌های میان راه جهت سنگ‌نوردی مناسب است از جمله گل بانو کوه! (کروکی شماره یک مربوط به صعود به قله یاد شده بالا می‌باشد).

۲- قله‌های قدمگاه و اتابک

وقتی از فیروزکوه به طرف قائم‌شهر حرکت می‌کنید در افق جنوب شرقی، اگر هوا مساعد باشد، قله صخره‌ای قدمگاه و در سمت چپ آن قله اتابک نظر شما را جلب خواهد کرد بعد از رسیدن به گردنه گدوک اگر وسیله نقلیه در اختیار داشته باشید جاده‌های خاکی به فاصله ۱۲ کیلومتر از کنار آنتن مخابراتی، شما را به طرف گوسفندسرای چال میش ره‌نمود می‌کند. برای صعود به قدمگاه سه راه وجود دارد. یکی اینکه اگر بخواهید در وقت صرفه‌جویی نمایید با خودرو از جاده یاد شده به چال میش بروید.

دوم از جاده قدیمی فیروزکوه که از کنار تأسیسات راهداری «گدوک» منشعب می‌شود به طرف روستای شور آب رفته و از آنجا اقدام به صعود نمایید. روستای شورآب از داخل جاده‌ی قدیم قابل رؤیت نیست ولی نشانی

مسیربایی نمایید. شناسایی مالروها و یالهای قابل صعود در دامنه‌های کوه از اواخر بهار تا اواسط پاییز با توجه به شرایط جوی منطقه کاری ساده است. ولی در ارتفاعات نیاز به تجربه‌ی کافی دارد.

در زمستان زمانی که برف همه را پوشانید و پاکوب‌ها، راه‌های مال‌رو مخفی شدند باید به مهارت‌های خود تکیه نمایید.

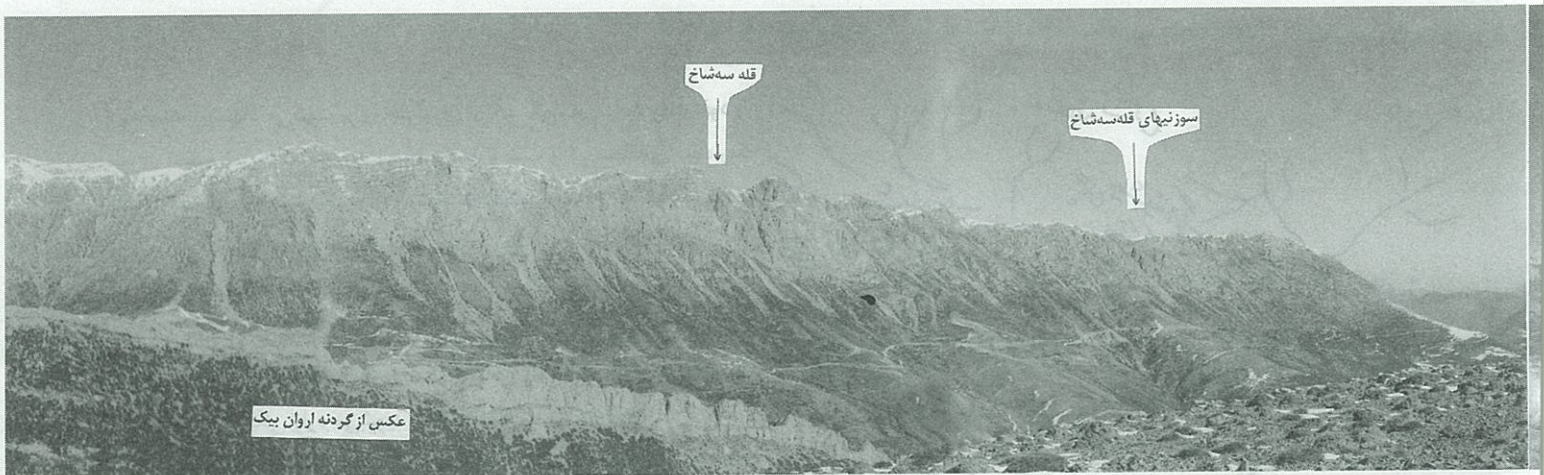
استفاده از تجارب دیگران جهت صعود به مناطق ناشناخته می‌تواند زیبایی صعود را افزایش دهد. در غیر این صورت از افراد محلی استفاده نمایید. به همراه بردن بلد برای صعود به قله یا شناسایی اطراف چیزی از ارزش کار نمی‌کاهد. بیاد داشته باشید با به دست آوردن اطلاعات از منطقه نمی‌توانید ارزیابی دقیقی از محیط اطراف داشته باشید. با احتیاط کامل و در نظر گرفتن نکات ایمنی و پیش‌بینی‌های لازم و با در نظر گرفتن زمان، و طول روشنایی‌روز اقدام به صعود نمایید. توجه داشته باشید دست بالا گرفتن آمادگی افراد گروه و دست کم گرفتن زمان، می‌تواند دو علت اصلی تمام حوادث باشد. با عنایت به مطالب ذکر شده هیئت کوهنوردی بانوان و آقایان ساری که مدت شش سال است به صورت مجزا اقدام به شناسایی قله گمنام نموده و از تمامی آنها کروکی تهیه کرده و امیدوار بودیم بتوانیم زمانی آن را در کتابچه‌ای در اختیار دوستداران این ورزش قرار دهیم و با توجه به پیشنهاد هم‌نورد خوب ما آقای داوود محمدی آنرا تقدیم مجله‌ی کوه کرده و آرزو داریم که این نشانی‌ها موجب گردد هم‌نوردان بتوانند از زیبایی‌های آن لذت ببرند.

با ما همگام باشید:

در ابتدا سری به فیروزکوه می‌زنیم. شهرستانی در ۱۳۰ کیلومتری شرق تهران.

در شمال شرقی و غربی این شهرستان قله‌های زیادی قرار گرفته که ارتفاع آنها سه تا چهارهزار متر می‌باشد. قله‌هایی چون «قدمگاه ۳۶۰۱ متر» «ورسه‌سر ۳۱۰۰ متر» «ارفه‌کوه ۳۰۰۰ متر» «عباس‌آباد ۳۰۵۰ متر» «تلمه‌سنگ ۳۳۵۰» «پوریم ۳۴۶۰» «برین ۳۰۰۰» «می‌ورد ۳۴۷۰» «اسپرس ۳۴۰۰» «میشینه مرگ ۴۰۵۰» «میشکاخونی ۴۰۰۰» «بوم ۴۰۰۰» «نچرستان ۲۶۰۰» «آب باریک ۳۰۰۰» «اسب‌گیرون ۳۲۵۰» و قله‌های دیگر که کروکی آنها ارسال می‌شود قرار گرفته است.

علاوه بر قله‌ها و دو غار رود افشان و بورنیک بزرگ و کوچک، حدود ۱۵ کیلومتری شمال شهرستان فیروزکوه و در روستای جلیزجند^(۳) تنگه‌ای



خوبی دارد و آن آبشار وسیعی است که آب آن دارای آهن و گوگرد است و منظره بدیعی را به وجود آورده است. جاده‌ی خاکی شورآب از کنار همین آبشار به روستا می‌پیوندد.

سوم اگر خواسته باشید صعود شما همراه با صخره‌نوردی باشد از یال جنوب قله یعنی روستای سرلش اقدام به صعود نمایید. شایان ذکر است قله‌ی قدمگاه به دلیل صخره‌ای بودن به خصوص از مسیر جنوبی نیاز به دقت و مهارت لازم دارد. از فراز قدمگاه، قله‌های نزوا و نرو در شمال شرق، قله‌های ورسه‌سر و می‌ورد در غرب، و در شمال غربی قله‌های یوریم، تلمه‌سنگ و ارفه کوه به خوبی دیده می‌شود.

۳- تنگه واشی

حدود ۱۳ کیلومتر شمال غرب فیروزکوه روستای جلیزجند با حدود ۴۰ خانوار جمعیت قرار گرفته است. کار مردم ساکن در آنجا دامداری و کشاورزی است بیشتر محصول کشاورزی، سیب‌زمینی می‌باشد. زبان و گویش مازندرانی است.

از داخل روستای جلیزجند جاده‌ای خاکی بازدید کنندگان را به پارکینگ خودروها هدایت می‌نماید. این پارکینگ با تعدادی چادر و امکانات رفاهی به همت اهالی احداث شده و با گرفتن پول مختصری از مهمانان پذیرایی می‌نمایند. بعد از رسیدن به پارکینگ راهپیمایی آغاز شده و بعد از نیم ساعت به تنگه‌ی اول می‌رسید. از آنجا جهت عبور از تنگه باید از داخل آب عبور نمایید که حدود ۱۰ دقیقه بعد در سمت راست تنگه به کتیبه‌ی شکارگاه که روی سنگ حجاری شده است نظر بازدید کنندگان را جلب می‌نماید. در بعضی از نقاط تنگه البته در فصل تابستان هم آب آن سرد است و تا بالای زانو می‌رسد.

دمای آب در فصل تابستان (بستگی به شرایط جوی) حدود ۱۰+ درجه می‌باشد. بعد از گذشتن از تنگه اول به منطقه بیلاقی می‌رسید که مقداری از زمینهای کشاورزی اهالی جلیزجند در آنجا قرار دارد. از انتهای تنگه اول (یعنی در منطقه بیلاقی) حدود یک ساعت راهپیمایی در زمین خشک است تا به تنگه‌ی دوم که در امتداد رودخانه واشی که تقریباً به موازات تنگه دوم قرار دارد می‌رسد. برای عبور از تنگه‌ی دوم لازم است دوباره به آب برزید.

تنگه‌ی دوم از تنگه‌ی اول طولانی‌تر است که بعد از ۱۱/۲ ساعت آب پیمایی به انتهای تنگه می‌رسید که آبشار زیبای واشی در آن قرار دارد. بعد از دیدن آبشار راه پاکوبی که در سمت راست آبشار قرار گرفته شما را به مرداب

واشی هدایت می‌نماید. بعد از عبور از مرداب که پوشیده از گیاهان گوناگون است جاده‌ی مال‌روی انتهای مرداب را ادامه داده تا بعد از یک ساعت کوهپیمایی به برکه‌ی ساح - واشی می‌رسید. در اینجا برنامه‌ی بازدید تمام می‌شود ولی علاقمندان به راهپیمایی می‌توانند راه را در امتداد غرب ادامه داده و از جاده‌ی مال‌روی مشخص به طرف روستای لزور بروند. شایان ذکر است که جهت عبور از تنگه‌های واشی، بردن یک جفت کفش سبک (کتانی) الزامی است زیرا بعضی افراد بی‌مبالات هر چیزی را داخل آب ریخته‌اند از جمله شیشه‌های شکسته.

راه‌های دسترسی:

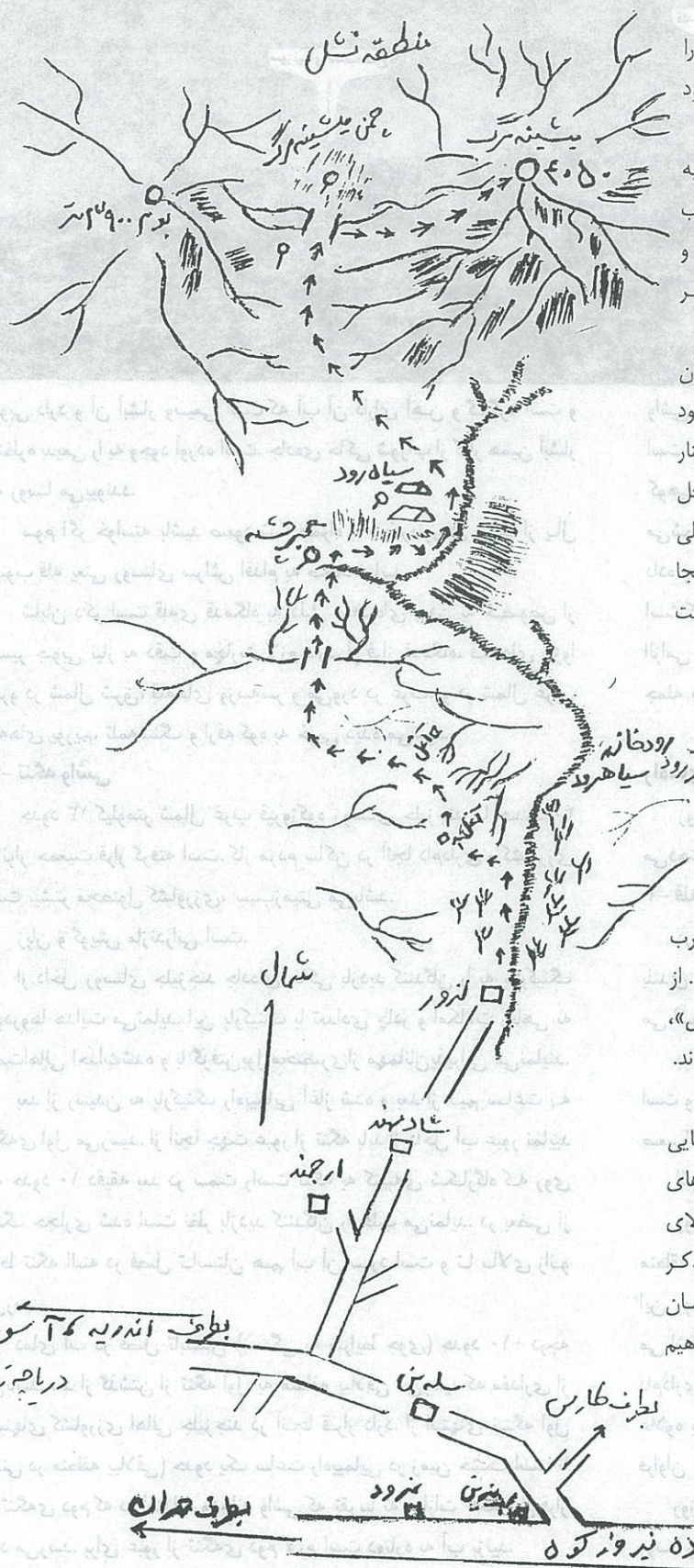
روزانه چندین مینی‌بوس از شهرستان فیروزکوه مردم منطقه را سرویس می‌دهند. (این برنامه را می‌توان یکروزه از تهران اجرا نمود)

۴- قله‌ی میشینه مرگ:

در فاصله‌ی ۴۰ کیلومتری شمال غرب شهرستان فیروزکوه، کوه‌های بلندی قرار گرفته، که از جمله‌ی آنها میشینه مرگ با ۴۰۵۰ متر ارتفاع می‌باشد. برای صعود به این قله هم از طریق «نشل»^(۴) و هم از «لزور» امکان پذیر است ولی بهترین و نزدیکترین راه از طریق لزور می‌باشد زیرا جاده‌ی خاکی و صعب‌العبور منطقه‌ی نشل هم مخارج زیاد دارد و هم وقت‌گیر است.

البته هر کدام از مناطق زیبایی خاص خود را دارد. روستای لزور با داشتن بیش از ۸۰ خانوار از پرجمعیت‌ترین روستاهای منطقه فیروزکوه است، که حدود ۴۰ کیلومتر با شهرستان فیروزکوه فاصله دارد. این روستا دارای آب لوله‌کشی حمام مدرسه مسجد و مغازه‌های متعدد می‌باشد که مایحتاج اهالی را برطرف می‌نماید. کار مردم آنجا کشاورزی و دامداری است. بیشترین محصول کشاورزی این منطقه سیب‌زمینی می‌باشد علاوه بر آن درختان میوه مثل سیب درختی، گیلاس، آلبالو و همچنین گردو فراوان است.

روزانه سه الی چهار مینی‌بوس از میدان راه‌آهن فیروزکوه اهالی این روستا را سرویس می‌دهد. روستای لزور مبدأ صعود به قله میشینه مرگ است. مردم این روستا بسیار خوش برخورد و مهمان نواز هستند. برای استراحت می‌توانید از مسجد و یا منزل یکی از اهالی استفاده نمایید. برای صعود به قله بدون احتساب استراحت بیش از هشت ساعت وقت



لازم است. پیشنهاد می شود، برای جلوگیری از خستگی، می توانید وقت خود را طوری تنظیم نمایید که ظهر به روستا برسید و شب را در منطقه سیاه رود که چهار ساعت با روستا فاصله دارد استراحت کرده و بعد اقدام به صعود نمایید. بعد از گذشتن از کوچه های روستا جاده ای مال روی مشخص شما را به شمال روستا می برد و در انتهای باغها، راه مال رو با کمی تغییر به طرف غرب ادامه می یابد، که پس از گذشتن از چند آغل گوسفند به سوی شمال پیچیده و با چند افت و خیز به گردنه می رسید. در ادامه ای راه مال رو از گردنه سرازیر شده به وادی کوچکی وارد می شوید که «معجز چشمه» نام دارد.

«معجز چشمه»، چشمه ای بزرگ است که آب بعد از خارج شدن از آن تشکیل رودخانه ای می دهد و در همان حوالی به رودخانه سیاه رود می پیوندد. در سمت راست معجز چشمه و در ادامه ای راه مال رو از کنار رودخانه سیاه رود وارد تنگه سیاه رود شده و بعد از چند پیچ و خم در داخل تنگه به منطقه سیاه رود می رسد. سیاه رود منطقه ای بازی است که اهالی روستای لزور در فصل های بهار و تابستان گوسفندهای خود را در آنجا نگهداری می نمایند. از چادرهای موجود در این منطقه می شود جهت استراحت و یا شبمانی استفاده کرد.

در سمت چپ رودخانه راه مال رو همچنان که از رودخانه دور می شوید ادامه می یابد و پس از دور زدن یالهای جنوب غربی میشینه مرگ، به گردنه میشینه مرگ می رسید. در اینجا منطقه ای زیبای «نسل» با چشم اندازی از قله های سر به فلک کشیده در جلوی دیدگان شما قرار می گیرد. که هر کوهنوردی را مجذوب خود می نماید.

راه قله و شیب اصلی آن از روی گردنه ای ۳۱۰۰ متری به طرف غرب آغاز می شود که پس از سه ساعت تلاش بر فراز آن قرار خواهید گرفت. از بلندای میشینه مرگ در سمت غرب و شمال غرب قله های «بوم»، «انیس»، «میشاخونی» و در شمال شرق قله های «سفیدلد» و «پرچان» دیده می شوند. چند کلمه درباره ی قلعه پرچان:

قلعه «پرچان» که از شکاف بزرگ روی قله به خوبی قابل شناسایی می باشد، یکی از قله های بلند منطقه سیوادکوه است که در کروی های موجود ارتفاع آن را کمتر از چهار هزار متر ثبت کرده اند ولی وقتی بر بالای قله میشینه مرگ قرار می گیرید، پرچان بلندتر از آن است. لازم به ذکر است قله پرچان با ارتفاع سنج ارتفاعی بین ۴۱۰۰ تا ۴۱۴۰ متر را نشان می دهد. به هر حال مبدأ صعود قله پرچان که در آینده از آن سخن خواهیم گفت روستای «چرات» از خوش نشین های آلاشت می باشد. Δ

- (۳) اهالی فیروز کوه و ساکنان روستا، جلیز چند را (گلیز گند) می گویند. جلیز چند کلمه عربی می باشد.
- (۴) جاده خاکی منطقه نسل از جاده هزار ۴۵ کیلومتری آمل (پنجاب) منشعب می شود.

آزمایش سخت و دشوار برای

کارابین دنا



هدف ما: رشد صنعت ملی، تأمین لوازم کوه‌نوردی و صخره‌نوردی، رقابت با کالاهای خارجی، و پیشرفت ورزش کوه‌نوردی است.

اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۲۶۳۹۰-۰۳۲۷۳ - نمابر: ۰۳۱-۴۱۱۶۶۳

آموزش صحیح و اصولی هدف ما است

مؤسسه پرسون کلاسهای زیر را توسط

مربیان رسمی فدراسیون کوه‌نوردی برگزار می‌نماید:

۱- کلاس کارآموزی سنگ‌نوردی

۲- کلاس کارآموزی غارنوردی

۳- کلاس پیشرفته سنگ‌نوردی

۴- کلاس یخ‌نوردی

۵- کلاس صعودهای ورزشی (SPORT Climbing)

۶- کلاسهای تئوریک در زمینه‌های مختلف کوه‌نوردی

★ علاقمندان جهت ثبت‌نام به آدرس زیر مراجعه یا تماس حاصل نمایند.

خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - خیابان فخرآزی - شماره ۸۲ - واحد ۱

تلفن: ۶۴۶۳۶۱۵-۶۴۶۲۶۱۵ - همراه ۰۹۱۱-۲۰۲۵۴۴۴ - ۰۹۱۱-۲۷۲۴۴۳۹ - نمابر: ۶۴۱۱۵۲۱

هتل یخی در سوئد

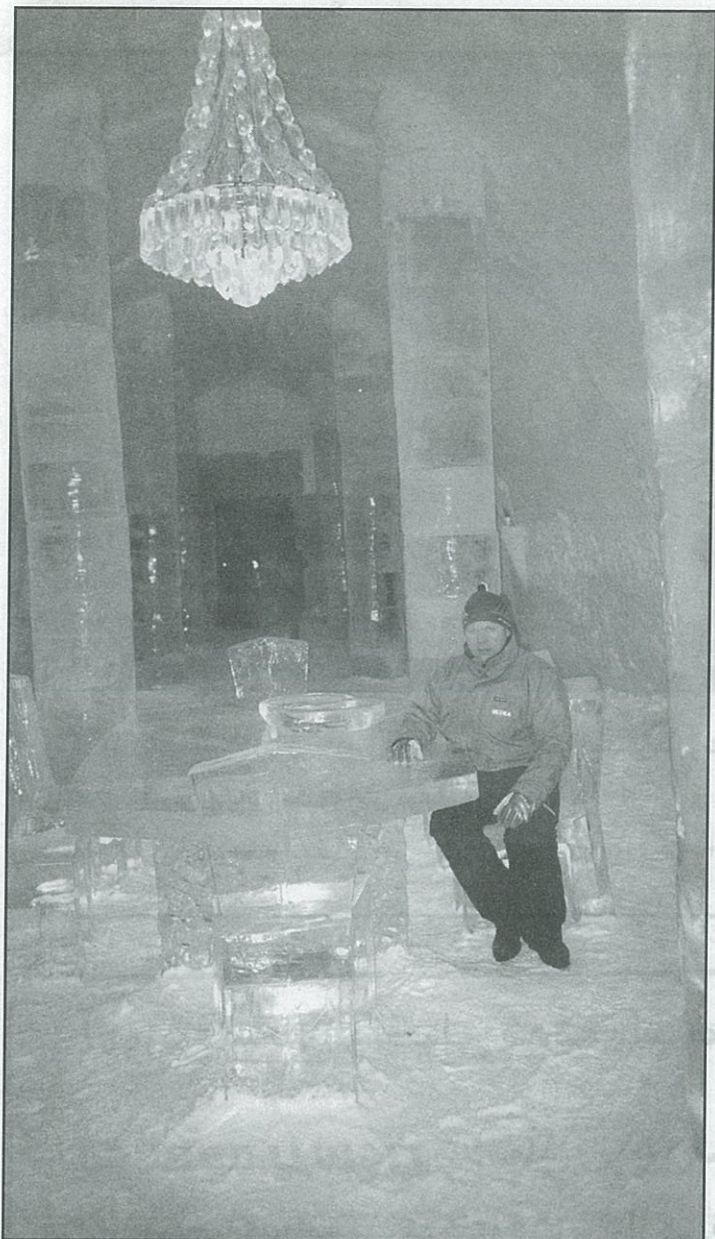
تهیه کننده: مهندس م.برزگر

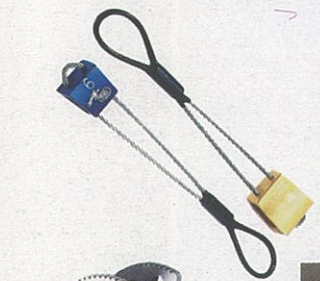
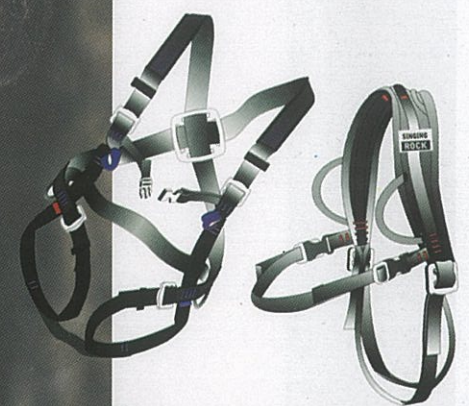
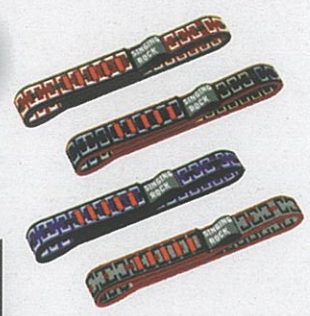
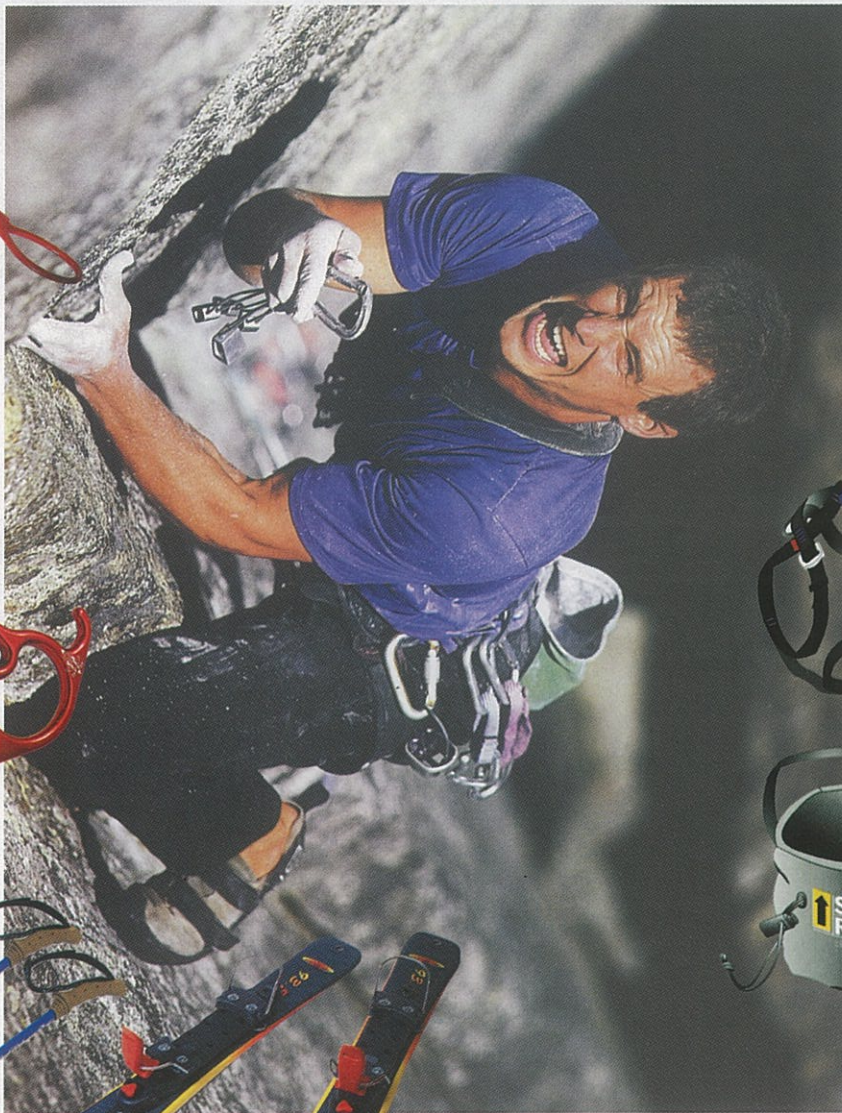
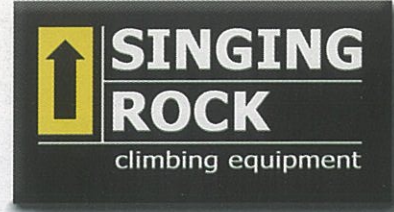
آیا می‌دانید در جهان هتلی وجود دارد که هر ساله ساخته و سپس ویران می‌شود؟

هر سال در منطقه‌ای در شمال سوئد طی ماههای پاییز (آبان - آذر) هتل یخی ساخته می‌شود و در ماههای زمستان و چند ماهی از بهار مورد استفاده مسافری و توریست‌ها قرار می‌گیرد. سپس در اواخر بهار (خرداد ماه) بر اثر ذوب شدن برف و یخ ویران می‌شود.

برای ساختن این هتل یخی هر سال هزار تن یخ و بیش از دو هزار تن برف به کار گرفته می‌شود. در ساخت آن از معماری ایگلو که در بین اسکیموها معمول است (سقف گنبدی) استفاده می‌شود. این هتل با هزار متر مربع زیربنا دارای تعدادی اتاق - سالن سینما - تریا و کلیسای کوچک است. در سراسر قسمت یخی همیشه درجه حرارت بین سه تا پنج درجه زیر صفر است. دیوارها، ستون‌ها، سقف، میز، صندلی، تختخواب اتاقها، مجسمه‌ها، تزئینات دیواره‌ی سالن‌ها، بعضی ظروف و حتی چلچراغ آن از قطعات بزرگ و کوچک یخی درست شده و کف اتاقها و سالن‌ها و راهروها از برف پوشیده شده است. در تریا فقط نوشابه‌های گرم را در لیوانهای معمولی می‌ریزند ولی برای نوشابه‌های سرد از لیوانهای یخی استفاده می‌کنند. تختخوابها از جنس یخ و شبیه قایقهای وایکینگها و یا انواع و اقسام حیوانات مناطق سردسیر ساخته شده و مسافری برای خوابیدن بر روی آنها از پوست حیوانات و کیسه خواب استفاده می‌کنند. سالن غذاخوری جهت پذیرایی با غذاهای گرم در خارج از محوطه‌ی یخی وجود دارد.

هر کدام از اتاقها دارای دستشویی - حمام و سونای اختصاصی است که به وسیله‌ی یک راهرو سر پوشیده به قسمت یخی هتل ارتباط دارد. کلیسای کوچک آن و یک کشیش همیشه آماده برای برگزاری دعا و ثبت ازدواج زوجهای جوانی است که مایلند در یک چنین محیط رؤیایی، پیمان ازدواج ببندند. Δ * عکسها از: محمد دردشتی (سوئد)





شرکت کسا : خیابان دکتر شریعتی - نرسیده به سه راه طالقانی - کوچه نقدی - شماره ۹ - طبقه همکف
 تلفن: ۷۵۱۰۴۶۳ فاکس: ۷۵۱۰۴۶۴



هموطن!

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

همه با هم، در راه توسعه ورزش کوهنوردی



ورزش گروه

ورزش کوه

تولید و صادرات و ساییل
ورزشهای کوهستانی و زمستانی



BARF 830288

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

آیا کوه نوردی هست که ما را نشناسد؟!



 **GABEL**



MAMMUT



کوه اسکی - خیابان انقلاب، نبش میدان فردوسی، ساختمان آریا، پلاک ۸۴۸، طبقه چهارم
تلفن: ۶۷۰۲۲۸۰ فاکس: ۶۷۰۱۶۷۰



پورجم

تولید انواع کوله پشتی، چادر،
کیسه خواب، کتر و فروشنده
کلیه لوازم کوهنوردی
سنگ نوردی و کمپینگ

طراحی و اجرای آرم
ارگانها و سازمانها
بر روی لوازم تولیدی
جم پذیرفته میشود

عکس زمینه:
گامهای هیلاری
قله اورست

مرکز پخش:

میدان منیریه، خیابان ولی عصر،

پاساژ کاوه، همکف، پلاک ۲۶

تلفن مرکز پخش: ۶۹۵۰۷۷۰

تلفکس: ۶۹۵۰۷۷۱

تلفن کارخانه: ۶۴۰۸۰۶۹ - ۶۴۶۴۵۲۱



آموزش اصول مقدماتی و ارزشمند برای نوآموزان

قسمت اول

● ترجمه: حمید مدرسی فرد



نخستین شماره ویژه نامه «مجله کوه» در ارتباط با دوچرخه و به خصوص دوچرخه کوهستان در شرف انتشار است و به رایگان برای مشترکین محترم ارسال می گردد.

آموزشهایی هر چند کوتاه در این رشته ورزشی دیده باشد. اما این بدان معنا نیست که فرد نیازمند دانستن اطلاعات فنی مثلاً محاسبه‌ی اندازه‌ی چرخ‌دنده‌ها یا وجود میزان ماده‌ی مصرفی تیتانیوم در ساختمان دوچرخه باشد، بلکه اطلاعات عمومی در این ورزش نیز می‌تواند، فواید بسیاری را برساند.

اگر دارای دوستانی هستید که به ورزش دوچرخه‌سواری علاقه دارند و آن را انجام می‌دهند می‌توانید از آنها سؤالاتی در مورد دوچرخه بپرسید که می‌تواند بسیار مثمرتر واقع شود. راستی چگونه آنها دوچرخه‌ی مورد نظرشان را تهیه و خریداری می‌کنند؟ چه مبلغی را برای خرید یک دوچرخه‌ی خوب کنار می‌گذارند؟ و...

۱- بازدید از یک فروشگاه دوچرخه

توصیه‌ی ما برای شما در خصوص خرید یک دوچرخه در مرحله‌ی اول، بازدید از یک فروشگاه تولید دوچرخه است. تفاوت بسیاری بین یک فروشگاه تولید دوچرخه با فروشگاه‌ای که فقط دوچرخه می‌فروشد، است؛ از فروشگاه فروش دوچرخه، نمی‌توان انتظار خدمات بعد از فروش را داشت. اگر دارای چشمان تیزبینی نباشید تمام دوچرخه‌ها در نگاه اول یکسان می‌باشند و فقط از نظر شکل برایتان متفاوتند، اما برای یک دوچرخه‌سوار حرفه‌ای بدین صورت نیست. توجه داشته باشید، در هنگام خرید دوچرخه‌ی مورد نظرتان حتماً از فروشنده بخواهید:

۱- اجازه دهند تا با آن کمی رکاب بزنید. ۲- مراقبت و نگهداری صحیح از آن را به شما بیاموزند. آنها همچنین باید لوازم یدکی را به منظور آرامش و راحتی کار به شما عرضه نمایند.

۲- اختصاص دادن بودجه‌ای معلوم برای خرید

سعی کنید قبل از خرید، بودجه‌ای را برای این کار اختصاص دهید و آنگاه به فروشگاه بروید، اما اصلاً خودتان را درگیر قیمت‌ها نکنید. بهتر است یک

بدون شبکه یکی از سالمترین ورزشها دوچرخه‌سواری است. به ویژه ورزش دوچرخه سواری کوهستان ضمن اینکه ورزش سختی است از زیبایی خاصی نیز برخوردار است.

یکه دوچرخه‌سوار کوهستان ابتدا باید دوچرخه معمولی را به خوبی انتخاب و سپس با مهارت آنرا به خوبی هدایت نماید، سپس به رشته زیبای دوچرخه کوهستان که در حقیقت تلفیقی از کوه‌پیمایی و دوچرخه‌سواری است بپردازد.

لذا بر آن شدیم که طی چند شماره با استفاده از مطالب روز در سایتهای اینترنتی قدم به قدم شما را با دوچرخه، این وسیله حمل و نقل بالارزش آشنا کنیم. در ابتدا نحوه انتخاب دوچرخه را مرور می‌کنیم و در شماره‌های بعد قسمت‌های دیگر را پی می‌گیریم.

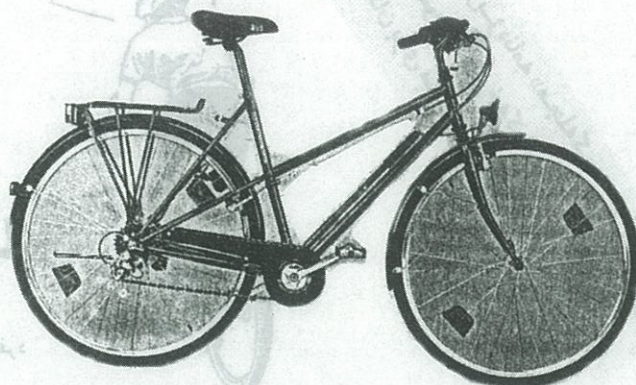
یکی از ورزشهای مفرح و شادی‌بخش، ورزش دوچرخه‌سواری است که خوشبختانه در سالهای اخیر مسابقات این ورزش در ماده‌های مختلف از جمله کوهستان و در سطح جهانی برگزار می‌گردد. برای لذت بردن از این ورزش، غیر از داشتن آمادگی بدنی و دوچرخه‌ای مناسب، داشتن شناخت و اطلاعات کافی از دوچرخه نیز بسیار مهم و بالارزش است. به دلیل اینکه در کشورمان شاهد آن هستیم که دوستداران این ورزش رو به ازدیاد می‌باشند سعی بر آن کردیم تا از این پس با ترجمه مقالات از مجلات تخصصی و نیز شبکه‌ی جهانی اینترنت علاقمندان به این ورزش را با آخرین اطلاعات و آموزشهای لازم در این زمینه آشنا نماییم.

به امید آن روزی که شاهد باشیم اولویت استفاده از دوچرخه بر وسایل نقلیه بیشتر شده تا آسمان آبی زیبای شهرمان را همیشه نظاره‌گر باشیم.

راهنمای نوآموزان

اصول مقدماتی خرید دوچرخه‌ی مناسب

لذت بردن از دوچرخه‌سواری موقعی به وجود می‌آید که دوچرخه‌سوار



۵- برای آزمایش کردن دوچرخه بروید

شما می‌توانید رنگ محصولات، مدل‌های موجود و تنوع آنها، همچنین قیمت‌های دوچرخه‌ها را با یکدیگر مقایسه کنید، اما برای پیدا کردن دوچرخه‌ی مورد نظران حتماً باید آن را امتحان کنید، آن وقت است که می‌توانید پی به عملکرد و توانایی آن ببرید. وقتی از یک فروشگاه دوچرخه بازدید می‌کنید، آنها بهترین دوچرخه را از نظر شکل، مدل و ... (از نظر خودشان) به شما ارائه می‌دهند بدون آنکه به شما اجازه دهند خودتان دوچرخه را انتخاب و آزمایش نمایید. هنگامی که دوچرخه‌ی مورد نظران را پیدا کردید، در اولین فرصت با سیستم راهبری آن آشنا شوید. مثلاً چگونه ترمزها و دست‌دنده‌های آن کار می‌کنند؟ کمک فنرهای آن چگونه است، یا ... پیدا کردن جواب این پرسشها خیلی ساده‌اند. فقط کافی است بعد از راهنمایی کارشناس مربوطه، سوار دوچرخه‌تان شوید و سعی کنید به بهترین احساس از سواری دست یابید. سرعت را افزایش و کاهش دهید. سعی کنید با دوچرخه مانور دهید. از دنده‌ها در جای مخصوص استفاده کنید. اگر از آزمایش راضی نیستید دوباره امتحان کنید تا کاملاً به فوت و فن دوچرخه‌تان پی ببرید.

۶- واقع بین باشید!

بعضی از افراد دوچرخه را با تصورات ذهنی‌اشان خریداری می‌کنند. درست است که پول می‌تواند در انتخاباتان بسیار راهگشا باشد اما پرداخت چند دلار بیشتر هم نمی‌تواند چندان مطلوب نظر باشد. شاید بهتر باشد که به آینده بیندیشید. اکثر آدمها دوچرخه را بدون هیچگونه استنباطی از کارایی آن می‌خرند. سعی کنید با واقع‌بینی، دوچرخه‌ی مورد نظران را آنهم با کارایی منطبق با استفاده‌تان انتخاب کنید و فقط به قیمت بالای آن توجه نداشته باشید.

۷- هر که پول بیشتر دهد جنس بهتر می‌خرد

اگر چه قیمت خرید یک دوچرخه از ۱۰ سال پیش تا امروز تغییر کرده است اما یک ضرب‌المثل قدیمی است که می‌گوید هر که طلا ووس خواهد جور هندوستان کشد. واقعاً قیمت یک دوچرخه خوب را نباید زیر ۱۵۰ دلار در نظر گرفت (البته برای کارهای حرفه‌ای و مناسب با کارایی بالا) اما از آن سو هم نباید گفت که برای یک وسیله‌ای که فقط دو چرخ دارد قیمت بالایی است و این راه درستی نیست که دیگر به یک فروشگاه دوچرخه سرزنید.

۸- سرمایه‌گذاری در پایداری، دوام، ماندگاری

بیشتر مردم فکر می‌کنند دوچرخه‌ای که ۱۰۰۰ دلار قیمت دارد سرعتش بیشتر از یک دوچرخه‌ی ۳۰۰ دلاری است که این برداشت اشتباهی است. هر قدر یک دوچرخه سریع‌تر رود به هیچ‌عنوان نمی‌تواند سه بار بیشتر از قیمتش سرعت بگیرد.

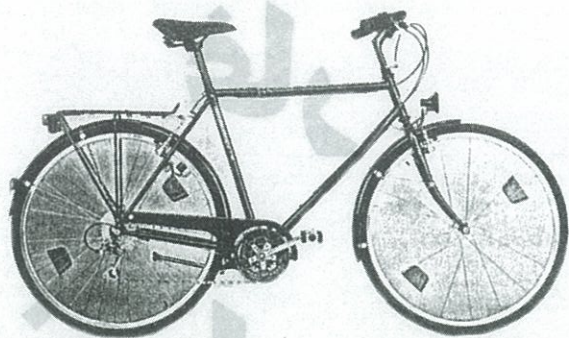
دامنه‌ی قیمتی، مثلاً بین ۲۵۰ تا ۳۵۰ دلار را در نظر بگیرید. این فکر، ایده‌ی مناسبی است، زیرا در بعضی مواقع در شرایطی قرار می‌گیرید که از یک طرف دوچرخه مورد نظران قرار دارد و از طرفی قیمت آن، که می‌توانید با اختصاص دادن دامنه‌ی مشخصی از هزینه، به راحتی دوچرخه‌ی مورد نظران را تهیه نمایید.

۳- بازدید از فروشگاه‌های اطراف

قیمت ۳۰۰ دلاری یک دوچرخه در یک فروشگاه می‌تواند تا حدود ۱۰۰ دلار در فروشگاه‌های دیگر بالا رود که البته نباید این قیمت را به صورت نقد و یکجا پرداخت نمود. بعضی از فروشگاه‌ها از روش تخفیف و بعضی دیگر به صورت هدایای خوب و به دربخور همچون لاستیک اضافی، کلاه ایمنی، دستکش، پلور و یا تی‌شرت، تعمیرات رایگان تا یکسال، اشتراک مجله‌ی تخصصی، قمقمه، یا ترکیبی از اقلام فوق، سعی در جبران اختلاف قیمت دارند. ارائه‌ی کیفیت بهتر، یکی دیگر از اهداف سازندگان دوچرخه است. آیا فروشنده‌ی دوچرخه‌تان، صادقانه در جهت پیدا کردن یک دوچرخه‌ی مناسب به شما کمک کرده است؟ آیا فروشنده به سوالات شما طوری جواب داده است که شما بتوانید جواب آنها را بگیرید؟

۴- دست نگرید!

اگر شما می‌خواهید مثلاً در روز شنبه آینده یک دوچرخه بخرید، حتماً در طول هفته به یک یا دو فروشگاه دوچرخه آنهم برای بیش از یکبار سری بزنید، ولی فقط نگاه کنید. اغلب اوقات نمی‌توانید با یک بار دیدن و سرزدن به یک فروشگاه برای سوالاتان، جواب قابل قبولی دریافت نمایید. بازدید از فروشگاه‌ها می‌تواند در جهت پیدا کردن یک فروشنده‌ی خوش انصاف و کارشناس به شما یاری رساند.



دوچرخه خویش را بیازمایید

این بار که دوچرخه‌تان را سوار شدید سعی کنید جواب سؤالات زیر را به دست آورید و آن وقت به دوچرخه‌تان نمره دهید.

- ۱- آیا روی دوچرخه راحت هستم؟
- ۲- آیا امتداد بدنم به سمت بالا یا خارج از دوچرخه است؟
- ۳- آیا به راحتی می‌توانم با دنده‌ها و ترمزها کار کنم؟
- ۴- زین خیلی بالا یا خیلی پایین است؟ (اگر خیلی بالا باشد نشیمنگاه مثل یک سنگ سفت می‌شود و اگر پایین باشد پاهایتان دچار گرفتگی عضلات می‌گردد).
- ۵- وضعیت دنده‌ی فرمان چگونه است؟
- ۶- آیا می‌توانم خیلی نرم و به آرامی ترمز کنم؟
- ۷- آیا دوچرخه به روی جاده راحت است؟
- ۸- آیا دوچرخه در هنگام رکاب زدن یا ترمز کردن به انرژی زیادی نیاز دارد؟
- ۹- آیا دوچرخه مقاوم و محکم است؟
- ۱۰- آیا این دوچرخه مناسب و مطلوب نیاز و منطبق با نوع استفاده‌ی من است؟ و سؤالاتی از این قبیل، تا آنکه بتوانید به نحو مطلوبی از این ورزش مفرح و شادبخش آنهم در طبیعت زیبا استفاده نمایید.

ادامه دارد...

اگر شما بهای بالاتری را برای خرید یک دوچرخه پرداخت می‌کنید، می‌بایست قیمت پرداختی برای کیفیت بهترش باشد. از نظر سرعت هیچ فرقی بین یک دوچرخه ۳۰۰ دلاری با یک دوچرخه‌ی ۱۰۰۰ دلاری نمی‌باشد، اما تفاوت واقعی در کیفیت، نوع مواد مصرفی در ساختمان آن، تکنولوژی ساخت و ... که بالاترین ارزش را برای یک دوچرخه در سالهای سال به وجود می‌آورد.

قسمت‌های پیشرفته و اجزای ترکیبی، مبنای بسیار مهم و باارزشی در بالا بردن قیمت و ارزشمندتر شدن یک دوچرخه می‌باشد. آیا این قسمت‌های پیشرفته می‌تواند تفاوت بسیاری را به وجود آورد؟ آری می‌تواند. قیمت یک دوچرخه‌ی خوب و باارزش از ۲۰۰ دلار تا ۵۰۰ دلار تغییر می‌یابد. اما مطمئناً این خرید از عهده‌ی هر کس خارج است. به خاطر بسپارید که کیفیت، مواد عالی و تکنولوژی تنها عامل‌هایی هستند که می‌توانند قیمت را افزایش دهند.

۹- با پولتان چه می‌شود خرید؟

۱- زیر ۲۰۰ دلار. دوچرخه‌هایی که در این دامنه‌ی قیمتی است بی‌شک چیز خوبی برای بزرگترها نمی‌باشد. آنها خیلی سنگین و در کارایی بسیار ضعیف هستند. مهمترین چیز بی‌شک عدم شناخت دوچرخه در نزد خریداران در این دامنه است، زیرا به محض دیدن قیمت آن، از خوشحالی به وجد آمده و سریعاً آن را خریداری می‌نمایند بدون آنکه بدانند در قبال پولشان چه بدست آورده‌اند.

۲- بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ دلار. کیفیت در این دامنه‌ی قیمتی مهم است، از ضعیف تا کمی بهتر. در این جا شما نیازمند آن هستید که به یک فروشنده‌ی خبره برخورد نمایید. نام قطعات را به صورت کلی بخواهید و به برجسته‌های گرافیکی روی قطعات دقت کنید.

البته آلیاژ مواد در این دامنه به روز در آمده است اما زیاد روی کمک فنرهای آن نمی‌شود حساب باز نمود.

۳- بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ دلار. با این دامنه‌ی قیمتی می‌توانید دوچرخه مورد نظرتان را بدون هیچ خستگی و اتلاف وقتی به دست آورید. دوچرخه‌های این دامنه، دارای کیفیت و عملکرد مناسبی می‌باشند، همچنین دوام و طراحی خوب آنها، طوری است که از خریدتان تا سالهای سال خشنودو راضی می‌باشید.

۴- بالاتر از ۵۰۰ دلار. دوچرخه‌های موجود در این دامنه‌ی قیمتی برای زمانی است که شما تصمیم دارید، به صورت جدی و حرفه‌ای این ورزش مفرح را دنبال نمایید. چنین دوچرخه‌هایی از تکنولوژی برتر در ساختمان بدنه، ترمزها، چرخ‌دنده‌ها، میزان آلیاژ مواد آنهم از نوع بسیار مرغوب و حرفه‌ای، دنده‌ها و طراحی شکل آن، بهره برده‌اند. پرداخت چنین قیمتی برای دوچرخه‌سواران آماتور بسیار غیرضروری است. اما به علت عملکرد بالای این نوع دوچرخه، برای دوچرخه‌سواران حرفه‌ای و کسانی که می‌خواهند ساعت‌های متمادی بر روی زین رکاب بزنند، تصمیم به خرید چنین دوچرخه‌های گران قیمتی ضروری است.

فروشگاه آدیوس



**تعویض زیره ایرانی و خارجی تهیه و توزیع
لوازم کوهنوردی و اسکی**

علی شاه‌پسند

آدرس: خیابان ولی‌عصر، منیریه اول میدان

منیریه، پلاک ۲۴ تلفن: ۳۸۳۳۸۳۸۹

غار

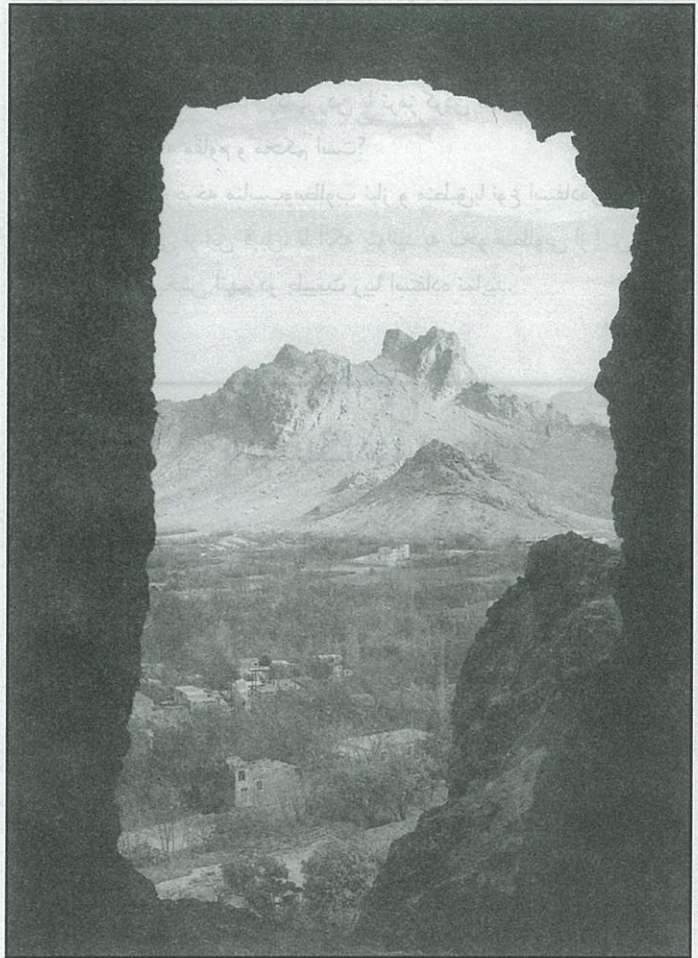
نیاسر

روستای نیاسر کاشان در ۴۳ کیلومتری غرب کاشان قرار گرفته و دارای یک مجموعه‌ی گردشگری است که شامل: ۱) چشمه‌ای پرآب و جوشان (چشمه اسکندر) ۲- آتشکده ساسانی ۳- غار دستکندهای که از عجایب معماری داخل سنگ در عهد باستان می‌باشد. این مجموعه بر روی سطح وسیعی است که دنباله‌ی «تالار کوه» می‌باشد. تالار کوه یا دیوارهای سنگی به ارتفاع حدود چهارصد متر مشرف به روستای نیاسر می‌باشد.

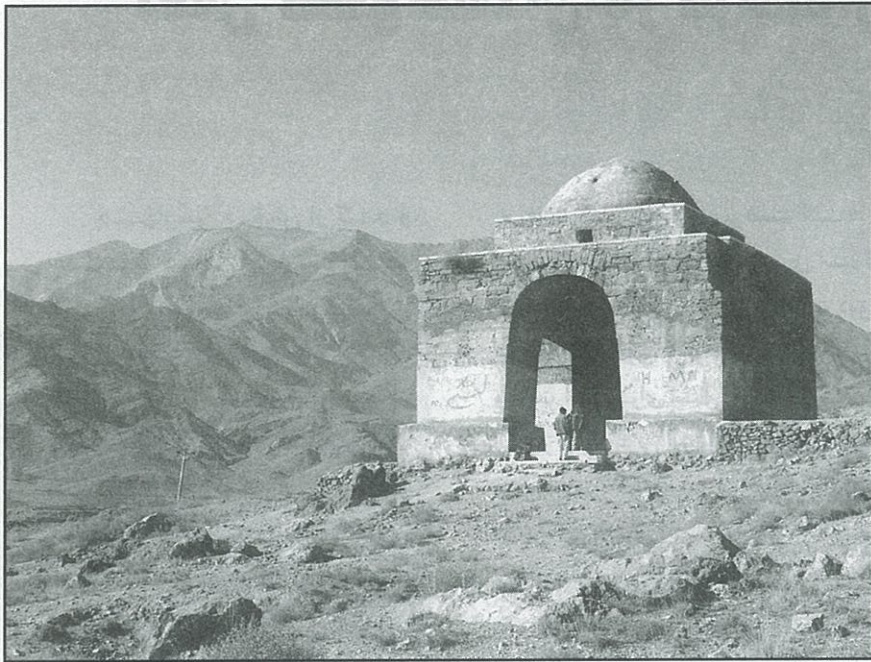
پیشینه‌ی تاریخی: منطقه‌ی کاشان، خصوصاً تپه‌های «سیلک» که از آب چشمه‌ی فین مشروب می‌شده طبق گزارش دکتر کریمشمن باستانشناس فرانسوی در کتاب خود به نام «کاوشهای سیلک»؛ دارای تاریخی نه هزار ساله است. در حفاریهای سیلک ابزار و وسایل بسیاری به دست آمده که از آن جمله: چاقویی با تیغه‌ی سنگ چخماق و دسته‌ای از استخوان که انسانی در حال نیایش را نمایش می‌دهد و لوحه‌هایی به خط ایلامی و انواع سفال یا از سفال دست‌ساز اولیه گرفته تا سفالهای چرخ‌ساز (تاریخ کاشان و نظنز: آقای حسن نراقی). «کریمشمن» اردشیر اول ساسانی را بانی آتشکده می‌داند.

ساختمان غار: غار از تعدادی چاه، تاقچه، دالان و اتاق تشکیل شده که همگی به هم مربوط و متصل‌اند. چاهها: دهانه‌ی هر چاه به شکل مربع و ابعاد (۷۰×۷۰) سانتیمتر می‌باشد. عمق چاهها از ۲ تا ۶ متر متغیر است، در دو سطح متقابل بدنه هر چاه تعدادی جای دست و پاکنده شده که ورود و خروج از آنها را آسان می‌سازد.

بعضی از چاهها دارای دری به شکل سنگ آسیای کوچک می‌باشد. تاقچه: در بالای هر چاه تاقچه‌ای به پهنای دهانه‌ی چاه دو در یک متر و عمق حدود چهل سانتیمتر کنده شده که بازدید از غار را تسهیل می‌نماید. به این ترتیب که بازدیدکننده داخل تاقچه می‌نشیند و با استفاده از جای دست و پاها به داخل چاه می‌رود و در این حال دهانه‌ی دالان مقابل او قرار می‌گیرد و دیگر مجبور نیست برای پیدا کردن دهانه‌ی دالان، دور خود بچرخد. در ضمن کارگران مؤسس غار، داخل تاقچه می‌نشسته‌اند و آوارهای حاصل از حفاری را بالا می‌کشیده‌اند. نزدیک تاقچه‌ها محل‌هایی برای قراردادن پیه‌سوز جهت روشنایی ساخته‌اند. توضیح اینکه اگر پیه خوب تصفیه شود به راحتی و بدون دود می‌سوزد و تولید روشنایی می‌نماید. دالانها همگی دارای مقطع مستطیل شکل و به پهنای حدود هفتاد و ارتفاع نود سانتیمتر می‌باشند و عبور خمیده به راحتی در آنها امکان پذیر است. طول دالانها از ۳ تا ۱۲ متر متغیر است. سکو: در مسیر بعضی دالانها، سکویی به ارتفاع حدود چهل سانتیمتر ساخته شده و به این وسیله از ارتفاع دالان کاسته و برای عبور مشکل ایجاد کرده‌اند که این از اسرار غارهاست.



منظره روستای نیاسر از دهانه طویله



اتاقها: در کل مجموعه سه اتاق وجود دارد که هر یک به وسیله‌ی دری به ابعاد دو در یک متر به هم مرتبط هستند.

یکی از اتاقها به ابعاد (۴×۳) متر است که در گوشه‌ی آن چاهی با در سنگ آسیاب قرار دارد. این اتاق به اتاق دیگری راه دارد که در دیوارهای آن چند تاقچه کنده شده، تاقچه مخصوص قراردادن اشیاء است. این اتاق تاقچه‌دار گویا نشیمنگاه سرنشینان بوده است. اتاق نشیمن به اتاق بزرگی به ابعاد (۵×۴) متر و بلندی ۲/۵ متر راه می‌یابد که احتمالاً خوابگاه مجموعه بوده است. اتاق اول با یک دالان و یک چاه به فضای بیرون راه دارد. اتاق دیگری در مجموعه وجود دارد که دور از این سه اتاق و دهانه‌ی آن مشرف به روستا می‌باشد. دهانه‌ی اتاق داخل دیواره بوده و تمام منطقه را زیر نگاه دارد. این اتاق با آنکه وسعتی در حدود بیست متر مربع دارد ولی در ایجاد آن چندان دقت نشده در کنار این اتاق یک آخور سنگی ساخته‌اند که

آتشکده نیاسر.

رومی یکی از سکوها مشاهده کرد. دالان اصلی با احتساب بلندای چاهها از ابتدا تا انتها چیزی در حدود چهارصد متر است که البته رقم دقیق آن به فاش شدن اسرار آن کمک می‌کند. غار هم اکنون پاکسازی و چراغ‌کشی شده و به صورت یک غار توریستی درآمدی است. هر چند قسمتهایی از آن پاکسازی نشده باقی مانده است.

حال این سؤال مطرح است که بانیان غار آنرا برای چه هدفی طراحی نموده و ساخته‌اند. «دکتر کریشمن» که مدتی را برای بازسازی آتشکده در آنجا گذرانده در مورد غار اظهارنظری ندارد. آیا این مجموعه یک نهانگاه زیرزمینی بوده و در مواقع حمله و یا عبور دشمن در آن پنهان می‌شده‌اند.

جواب منفی است زیرا کل مساحت اتاقهای مجموعه چیزی در حدود چهار متر مربع است و حداکثر ظرفیت بیست نفر را دارد و با مقایسه با نهانگاههای بزرگتر (غارهای ایران - سلاحی) که هر یک تعدادی اتاق را شامل می‌شوند. غار محل حقیری برای پناه جستن است و انگهی هیچ جایی برای ذخیره‌ی آب در آن موجود نیست.

احتمالاً این مجموعه‌ی پیچیده و پر رمز و راز متعلق به اقوام کشاورز ساکن در منطقه سیلک بوده و چون آنها موفق به ابداع و ساخت قنات شده و مشکل نبود آب را در این حاشیه کم آب کویر حل نموده بودند این معبد را به شکل اجزای تشکیل دهنده‌ی قنات ساخته و تقدیم الهه‌ی (آب - قنات) نموده و برای جاودانه ماندن قنات‌هایشان، در آن جا مراسمی انجام می‌داده‌اند. البته این یک حدس است. مطالعه و کاوشهای بیشتر باستانشناسان و مورخان، پرده از رازهای دیگر این مجموعه برخواهد داشت. Δ

له‌ی بیرون آن دارای تعدادی سوراخ برای بستن حیوانات است، احتمالاً این اتاق محل نگهداری حیواناتی بوده که باید در مراسم مخصوصی قربانی می‌شده‌اند. در گوشه‌ی سمت راست اتاق دهانه‌ی یکی از دالانها قرار گرفته که قبل از پاکسازی مجموعه، تنها ورودی غار بوده است. رسیدن به این اتاق از طریق سنگ‌نوردی ممکن است. دیواره در گذشته دچار ریزش شده و قطعه سنگهای بزرگ که در آنها آثار چاه و دالان موجود است و فرو افتاده‌اند مؤید این ریزش بزرگ است. چگونگی ارتباط عوارض پیش‌گفته به یکدیگر: ورودی اصلی غار، دهانه‌ی یک چاه در سطح صفحه‌ی تالار کوه می‌باشد و بعد دالان و اتاقهای مرتبط به آن است بعد از گذر از اتاقها. دالان و دو راهی قرار دارد. یکی از دالانهای دوراهی‌ها پس از طی چند متر، کور (بسته) می‌شود که بهتر است به آنها دالانهای گول‌زن گفته شود. دالان دیگر اصلی بوده و یا به یک چاه و یا با یک پیچ نمود درجه به دالان دیگری متصل می‌گردد. گاه یک دالان از زیر دالان دیگری عبور می‌نماید، و این وضع تداوم می‌یابد تا به دالان انتهایی که دارای سقف بلند بوده و عبور ایستاده در آن ممکن است، برسد. از نکات مهمی که تفکر و تکنیک غنی سازندگان مجموعه را می‌رساند، یکی این است که چاهها و دالانها را طوری به بیرون از غار ارتباط داده‌اند که در تمام بخشهای غار هوای لازم برای تنفس وجود دارد و دیگر اینکه به علت نشست (فرو رفتن) آب چشمه که به شکل جویی از بالای سقف بخشهایی از غار روان است همیشه مقداری آب به کف دالانها و چاهها وارد می‌شود، سازندگان، کف دالانها را طوری شیب داده‌اند و آبهای نشئی را طوری منتقل کرده‌اند که در هیچ بخشی از غار، گودال آب وجود ندارد. عبور آب و رسوب کربنات کلسیم را در طی قرون و هزاره‌ها می‌توان

نقش کوهستان در عرصه‌ی هنر موسیقی

دکتر فرید شیبانی

اینجا بر روی زمین می‌بینیم؟
در جای دیگری به دوستی چین می‌نویسد:
«نمی‌دانم با چه شادمانی، آزاد و تنها، در
میان کوهسارها پرسه می‌زنم و...»
گفتنی است که «پتر ارک» در سال ۱۳۳۶
میلادی با صعود به کوه صخره‌ای و انتو (به
بلندی ۱۸۹۴ متر)، صرفاً به قصد ورزش و
تماشای مناظر و غرور پیروزی، ورزش
کوهنوردی را متداول کرد. (ویل دورانت / تاریخ
تمدن، جلد پنجم صفحه ۸).

کلبه‌ی کوچک او در برابر یک پرتگاه دریایی
که کوهپایه‌های عظیمی در میانش گرفته بودند
قرار داشت و از همین یک وجب خاک بود که
«پیتز ارک» نیمی از دنیای ادب را به هیجان در
آورد.

باری! موسیقی دوران رنسانس غالباً از
اشعار «پتر ارک» نشأت می‌گرفته است.

در طی این دوران پس از عشق، موسیقی
تفریح و تسلی عمده‌ی اقشار و طبقات مختلف
مردم در ایتالیا (به عنوان یک کشور پرچمدار
رنسانس) محسوب می‌شود.

نقاشی دوران رنسانس هزاران تصویر از
انسانها و فرشتگان دارد که در حال نواختن
سازهای مختلف هستند و تقریباً در آن عصر هر
ایتالیایی می‌توانست آوازی موزون بخواند و
صدای خویش را به طور ساده با هم‌وایان خود
جوړ کند.

در دوره‌ی رنسانس، همساز با آرمان «انسان
جهانی»، میان طبقات تحصیل کرده معلومات
قابل ملاحظه‌ای از موسیقی لازم بود. در دربارها
موسیقی مهمتر از هر هنر دیگری، (به جز هنر
آرایش شخصی) بود.

ویلیام شکسپیر، پدر ادبیات انگلستان که در
عصر رنسانس میزیسته در آثار گرانقدر خود بیش
از ۳۰۰ بار بر لزوم فراگیری موسیقی تأکید نموده

به رقابت با موسیقی آوازی برخاسته است.»
در اینجا ذکر این نکته ضروری است که
شیوه‌های آواز خوانی به سبب تفاوت ذوق و
پسند اقوام گوناگون، از فرهنگی به فرهنگ دیگر
متفاوت است. برای مثال: آواز آسیایی حزن
انگیزتر از آواز غربی است، آواز خوانان کلاسیک
غرب با قامتی افراشته آواز می‌خوانند، آوازخوانان
در آفریقای باختری ایستاده به جلو خم می‌شوند
و در هند بر زمین می‌نشینند و ...

برای ریشه‌یابی در چگونگی آغاز موسیقی
به شیوه جدید در غرب، باید به دوران رنسانس
که به گفته مورخان میان سالهای ۱۴۰۰ الی
۱۶۰۰ میلادی قرار داشت، توجه گردد. در این
دوران افق‌های موسیقی نیز همانند دیگر هنرها،
به گونه‌ای بسیار چشمگیر گسترش یافته و
اختراع چاپ، سبب رواج بیشتر موسیقی و نیز
افزایش شمار آهنگسازان و اجرا کنندگان شده
بود.

فرانچسکو پتر ارکا (پتر ارک) متولد ۱۳۰۴
میلادی، از ادیبان و شعرای بزرگ ایتالیا که
پروفسور ویل دورانت در کتاب معظم تاریخ
تمدن خود از وی بعنوان پدر رنسانس یاد کرده از
جمله شعرایی است که اشعارش در ادبیات بر
جای مانده جهان، هرگز پیش از آن شور عشقی
با چنین آکندگی پرتنوع یا با چنین مهارت
مراثرباری بیان نشده است.

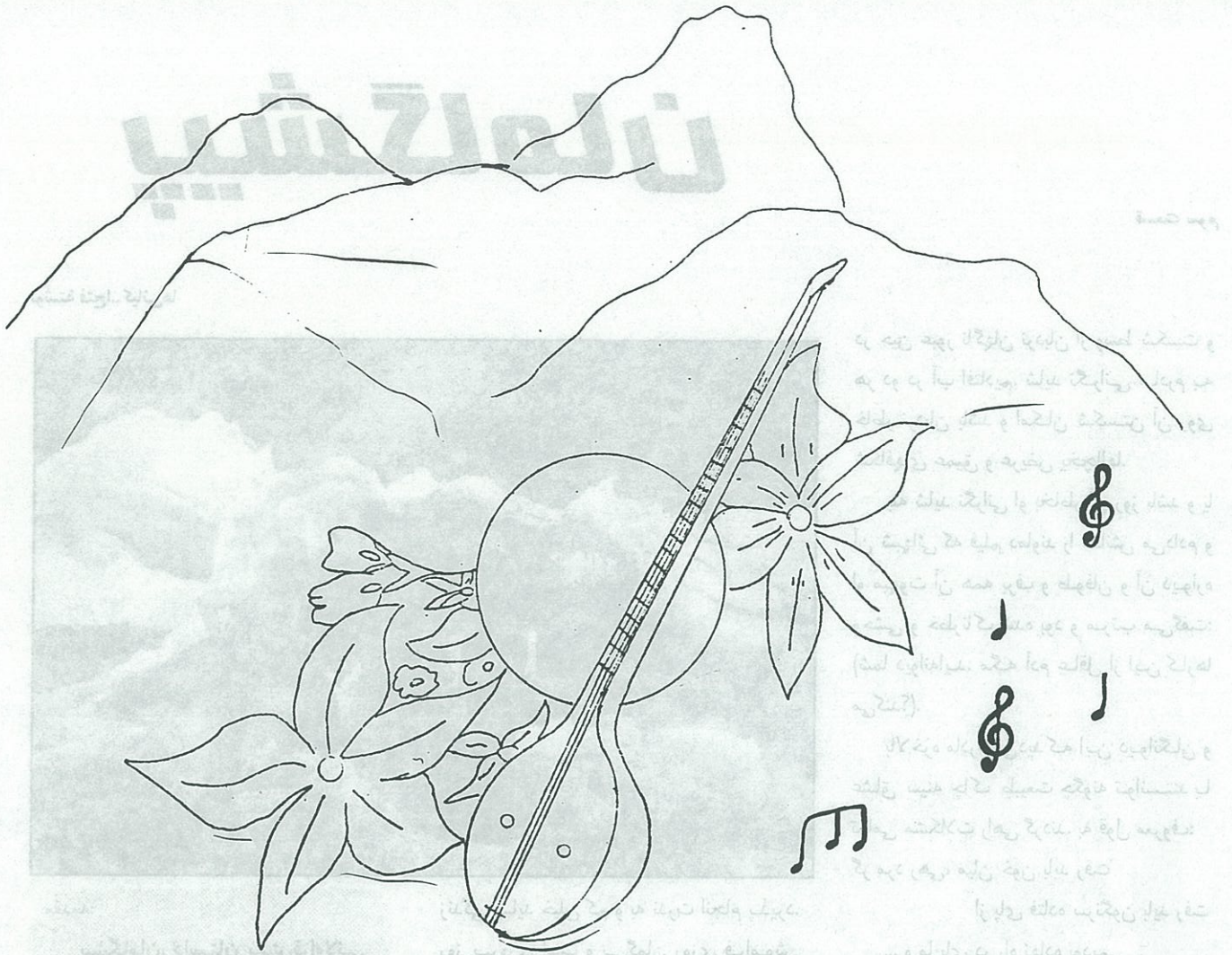
اندیشه‌های نهفته در اشعارش را می‌توان به
زبانهای دیگر نیز برگرداند، اما کیست که
موسیقی کلام او را نیز ترجمه کند؟
«هیچ سنگی، هر چند سرد، تاب آن ندارد
که از سخنان من آتش بگیرد و در آه من
نسوزد!»

در کدامین قلمرو روشن، کدامین فضای
اندیشه‌ی تابناک طبیعت چنین الگویی یافت؟
که آن تصویر ظریف مبهوت کننده را که ما

چهارمین بخش از کسند و
کساوهای خود را بنا نگرش به
تاریخچه‌ی موسیقی جهان در حالی
آغاز می‌کنیم که با خبر شدیم
موسیقیدان برجسته‌ی کشور، آقای
دکتر شاهین فرهنگ ششمین اثر
سنفونیک خود را در وصف «دیو
سپید پای دریند ایران» قله‌ی
همیشه سر افراز «دماوند» ساخته
است. به قرار اطلاع، بخش نخست
این اثر به وصف حال و هوای صعود
و مراجعت از کوه و بخش دوم به
توصیف زیبایی‌های پر جاذبه و کم
نظیر آن و بخش آخر تجسم توفان
برفی در یک شب زمستان بر روی
قله‌ی دماوند می‌باشد.

کار ارزشمند در واقع تحقق
آرزوی دیرینه‌ی هر ایرانی آشنا با
قله‌ی دماوند بوده و یقیناً گام بسیار
مهمی در جهت ارتقاء فرهنگ
کوهنوردی و کوهپیمایی تلقی
می‌گردد. لذا با امید به تداوم راه،
توفیق هر چه روز افزون آقای دکتر
فرهت را آرزو مندیم.

اگر بخواهیم در عرصه‌ی موسیقی متداول
جهان، برگ تازه‌ای را بگشاییم و از پیدایش و
تأثیر سبک و ویژگیهای آهنگسازان گوناگون بر
تحولات آن تصویری کوتاه ولی گویا در ذهنمان
داشته باشیم، ابتدا باید به این نوشته پروفسور
«راجر کیمی‌ین» (نویسنده کتاب درک و دریافت
موسیقی) تعمقی خاص نماییم. او می‌گوید:
«موسیقی غرب تا اواخر سده‌ی هفدهم به
طور عمده، آوازی بوده است. از پایان این سده
بود که موسیقی سازی از نظر جایگاه و اهمیت



است. از آن جمله در تئاتر معروف «تاجر ونیزی» می نویسد:

«آن کس که بهره‌ای از موسیقی ندارد، آن که هماهنگی نغمه‌های دلنشین موسیقی دگرگونش نمی‌کند،

به کار خیانت، تباهی و فساد می‌آید و...»

اکنون با توجه به حال و هوای این مقاله به معرفی یکی از بلند مرتبه‌ترین آهنگسازان ایتالیایی بعد از دوران رنسانس یعنی آنتونیو

ویوالدی (۱۶۷۸-۱۷۴۱) که در ونیز زاده شد می‌پردازیم. او از کودکی نزد پدرش که در

کلیسای جامع سان مارکو نوازنده‌ی ویولون بود همزمان با فراگیری موسیقی، برای کشیش

شدن نیز آماده می‌شد تا اینکه در بیست سالگی که روحانی گردید. اما به واسطه‌ی بیماری تنگی

نفس که از بدو تولد گریبانگیرش بود، پس از یکسال پیشه‌ی روحانی را رها کرد. ویوالدی به

سبب پیشه‌ی کشیشی و موی سرخش به کشیش سرخ موی il prete rosso نیز

معروف است.

ویوالدی به عنوان نوازنده چیره دست

ویولون و نیز تسلط کامل بر آهنگسازی از شهرت و اعتبار بسزایی برخوردار بود. گرچه او

اپراهای متعدد و آثار کلیسایی بسیار عالی آفرید، اما موسیقی دانان شهرتش را بیشتر به سبب

خلق حدود ۴۵۰ کنسرتو گروسو و کنسرتو سولو (اثری که برای یک تک نواز و ارکستر ساخته

می‌شود) دانسته‌اند.

در اینجا به یکی از آثار برجسته‌ی این آهنگساز می‌پردازیم:

نام اثر: بهار

خالق اثر: آنتونیو ویوالدی

قطعه‌ی موسیقی بهار (la primavera) از کنسرتوهای چهار فصل، محبوب‌ترین اثر

ویوالدی است. در هر یک از این قطعات، صداها و رخدادهای مربوط به یکی از فصل‌های سال،

مانند آواز پرنندگان در بهار و نسیم ملایم تابستانی، را تجسم می‌بخشد. جلوه‌های

توصیفی در موسیقی این قطعه همخوان با

تصویرهای شاعرانه‌ی شعری غزل گونه است. ویوالدی برای آن که موضوع موسیقی خود را به

آشکارترین شکل بنمایاند سطرهایی از این شعرها را پیش از آغاز هر بخش در متن اثر

آورده و حتی عناوینی توصیفی مانند: چوپان خفته یا سگی را که پارس می‌کند نیز بر آنها

افزوده است.

قطعات بهار، تابستان، پاییز و زمستان نمونه‌هایی از موسیقی برنامه‌ای در دوره‌ی

موسوم به دوران باروک هستند. گونه‌ای موسیقی که با یک داستان، شعر و ایده یا صحنه

همخوانی دارد. این آثار طلایه‌دار موسیقی برنامه‌ای تمام عیاری هستند که در دوره‌ی

رمانتیک تکامل و توسعه یافت.

قطعه‌ی بهار در زمان ویوالدی از شهرتی هم اندازه‌ی شهرت کنونی آن برخوردار بوده به

گونه‌ای که برای لوئی پانزدهم، پادشاه هنرپرور فرانسه، محبوبیتی ویژه داشت. Δ

پیشگامان

قسمت سوم

نوشته فتح‌ا. کیانی‌ها

در حین عبور ناگهان نردبان از وسط شکست و هر دو در آب افتادیم. شاید نگرانی مادرم به خاطر نردبان باشد و امکان شکستن آن روی شکافهای عمیق و عریض یخچالها.

بله شاید نگرانی او بخاطر آن روز باشد و یا آن شبهایی که فیلم دماوند را نشان می‌دادم و او مبهوت آن همه برف و طوفان و آن دیواره وحشی و خطرناک شده بود و مرتب می‌گفت: (شما دیوانه‌اید. مگه آدم عاقل از این کارها می‌کند؟).

بالاخره مادرم می‌دید که این دیوانگان و عشاق سینه چاک طبیعت چگونه توانستند با تمامی مشکلات راهی گردند. به قول معروف:

گر مرد رهی، میان خون باید رفت

از پای فتاده سرتگون باید رفت

... و ما پای در راه نهاده بودیم.

در پیوسته به همراه خانواده، فیلم‌ها را تماشا

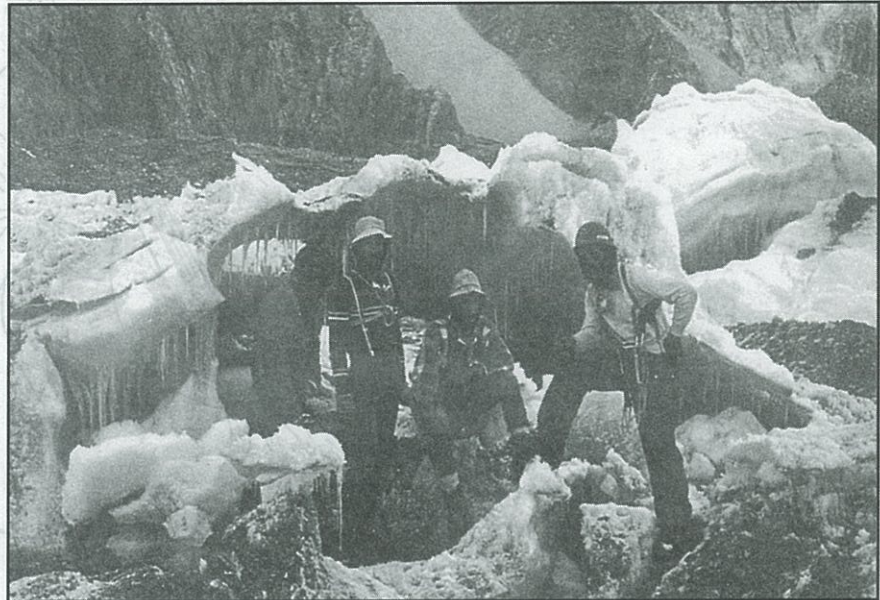
تاریخچه

تابستان گرم و طولانی در افغانستان

تابستان، فصلی است که در آن

اگر همکاری دوستان نبود، شاید ما کشور افغانستان را در خواب هم نمی‌دیدیم. احمد، مجید و غلام، سه تن از صمیمی‌ترین دوستانمان حاضر شدند با اتومبیل شخصی ما را تا مرز (تایباد) همراهی کنند. سالکی نیز با ماشین خودش می‌آمد. شرکت بوتان گاز یک کامیون به رانندگی آقایان صالحی و آقابالا در اختیارمان گذاشته بود. این یکی از آن همکاریهای ارزنده‌ای بود که تا حدودی مشکلات ترانسپورت ما را تا مرز حل می‌کرد.

از یاران عزیز در کنار مرز خداحافظی کرده و با یک کامیون فکسنی نمره افغانستان که حدود ۱۸ تن خرده آهن بار داشت به طرف هرات براه افتادیم. این کامیون قرار بود ما را در مقابل مبلغ ۲۵۰۰ تومان تا اسلام‌آباد پایتخت پاکستان برساند.



زندگی، شاید خیلی کم و به ندرت انجام پذیرد. روز پیروزی است و بی‌گمان روزی فراموش نشدنی در زندگی.

روزی است که در آن شاهد تجلی کوشش‌های خستگی‌ناپذیر و بی‌روزی چشمگیرمان هستیم. پیروزی بر کوهی از مشکلات که به تصنع در سر راهمان ایجاد کرده و می‌خواستند شکستمان را در همان اوایل راه ببینند.

آری این روز فراموش نشدنی است، زیرا طعم واقعی پیروزی را به ما چشاند. وقتی بعد از دو شبانه روز بی‌خوابی برای بسته بندی آذوقه و وسایل فنی، ساعت یک بعد از ظهر مقابل درب جنوبی امجدیه حاضر می‌شویم: هزاران نفر از علاقمندان کوه و کوهنوردان را کنار خود می‌یابیم که وجودشان چیزی جز تأیید برنامه ما نیست.

پدرم در آن شلوغی از هرفرصتی برای آخرین نصایح و اندرزها استفاده می‌کرد و مادرم با چشمان گریان مرا و خیل بدرقه‌کنندگان را می‌نگریست. وقتی به چهره نگران مادرم دقیق می‌شوم، یاد روزی می‌افتم که با اسکندانی نردبان ساخت دست خود را روی حوض آب امتحان می‌کردیم.

مقدمه:

پیشگامان، داستان پیش‌فراوانی است که به خاطر اعتلای نام ایران و عشق و علاقه به ورزش کوهنوردی همه در دسرها را به جان خریدند و با هزینه شخصی عازم یکی از قله‌های شمالی شدند و راه را برای آیندگان باز کردند.

در دو شماره گذشته تا به اینجا خواندید که نیمی که راهی قله گاشربروم بود پس از گذشتن از هفت خوان رستم! (چه از نظر مالی و تدارکاتی و چه از نظر به دست آوردن آمادگی جسمانی) بالاخره راهی پاکستان می‌شوید و اینک دنباله ماجرا...

حرکت به سوی سر نوشت

پنجشنبه ۱۹ خرداد ۱۳۵۱

امروز از آن پنج‌شنبه‌های داغ و آفتابی است. از آن روزهایی است که تکرار آن در

گرمای شدید و طاقت فرسای افغانستان کشنده بود، بخصوص که در گمرک هر شهر می‌بایستی بارها را جهت بازدید مأمورین باز کرده و دوباره بسته بندی کنیم.

مسئله غربی بود. در گمرک هرات بارهای ما توسط مقامات گمرکی بازدید و سپس پلمپ شد و قانوناً بایستی تا کنار مرز پاکستان باز نشود. ولی در هر شهر مسئولین گمرکی طور دیگری گریه رقصانی کرده و ما را مجبور به باز کردن مجدد بارها می‌کردند و انجام این عمل در آن گرما و با آن همه بسته کار سنگین و عذاب‌آور بود. سختگیری مسئولین گمرک بعلاوه هوای گرم، عذابمان می‌داد و چاره‌ای جز صبر و شکیبائی نبود که به قول معروف: (هر که را طاووس باید، جور هندوستان کشد).

زبان مردم افغانستان فارسی و مذهب اکثرشان شیعه است. روی هم رفته مردمی فقیر و بیچاره هستند که بخاطر اندک پولی حاضرند دست به هر کاری بزنند. بیشتر شغل مرسوم بین آنان قاچاق اسلحه، پول و مواد مخدر و پوشاکهای فرنگی است. یکی از عمده‌ترین مصنوعات آنجا پالتوهای پوستی است که با قیمت نسبتاً ارزانی به فروش می‌رسد. این مردم بیچاره از ابتدائی‌ترین وسائل زندگی محروم و سطح سواد و بهداشت در کشورشان بسیار پائین است.

مخارج زندگی کوهپایه‌نشینان آنجا، بخصوص کسانی که در دهات اطراف هندوکش زندگی می‌کنند، از راه باربری برای کوهنوردان خارجی تأمین می‌شود. و عده کمی از آنها به دامداری و کشاورزی مشغولند.

نوعی گاو کوهی به نام (یاک) در مناطق هندوکش و بدخشان و پامیر تربیت می‌شود که برای حمل و نقل بار به کار گرفته می‌شوند. این حیوانات می‌توانند به راحتی از مسیرهای صعب‌العبور و مرتفع مناطق کوهستانی عبور کنند. رفتار مردم افغانستان با مسافری بیگانه و

توریستها زیاد خوب نیست. که البته با ما به خاطر آنکه ایرانی و مسلمان هستیم، رفتار بهتری دارند.

نکته دیگر آنکه برای رفع و رجوع مشکلات، در ادارات دولتی افغانستان، رشوه دادن بسیار مفید و معجزه‌گر است.

سفر ما از تهران تا پاکستان (پیشاور) حدود ۱۰ روز به طول انجامید که بیشترین اوقات ما (حدود ۸ روز) در گمرکات افغانستان تلف شد.

در حین سفر «تایباد» تا «پیشاور» پاکستان به ترتیب از شهرهای هرات، قندهار، کابل و جلال‌آباد گذر کرده و سپس بعد از ظهر روز ۲۹ خرداد وارد شهر پیشاور پاکستان شدیم. و یک روز بعد در راولپندی پایتخت قدیمی پاکستان بودیم. برای صرفه جویی در هزینه، در یک هتل درجه سه به نام کارلتون هتل اقامت می‌گزینیم. این هتل دارای سه اتاق محقر و کثیف بود که در تمامی طول شب مارمولکها و سوسکها از در و دیوارش بالا و پائین می‌رفتند.

روزی که این هتل را برای اقامت انتخاب کردیم، هیچکدامان فکر نمی‌کردیم که برای انجام کارهای اداری و اخذ مجوز صعود بایستی مدتی طولانی در آنجا اطراق کنیم.

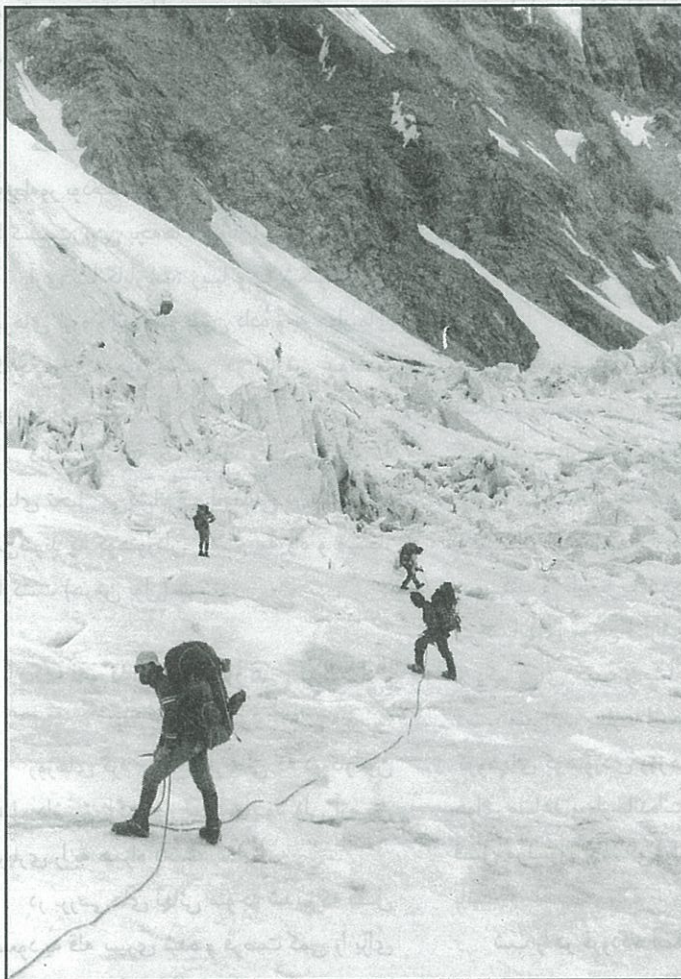
پیش به سوی بارگاه اصلی یکشنبه ۱۹ تیر ماه ۱۳۵۱

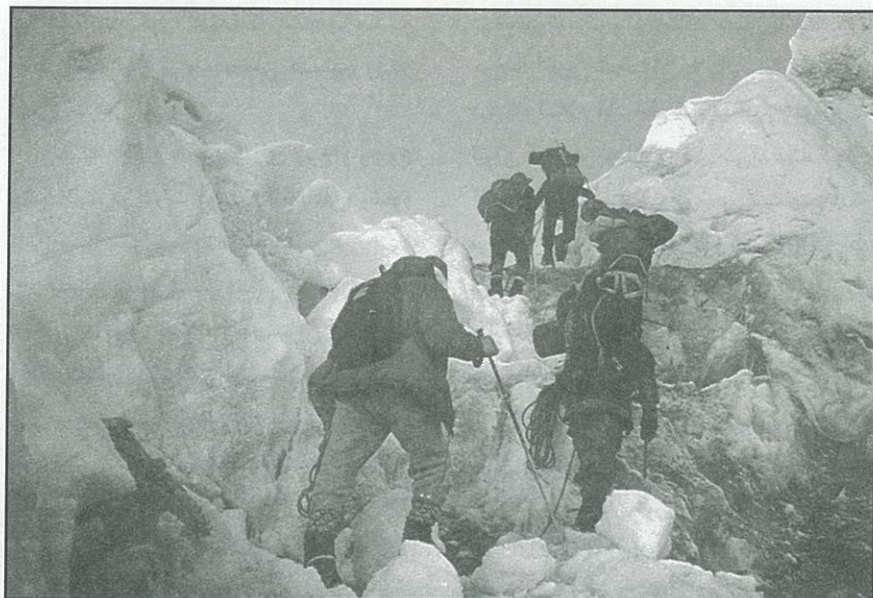
وقتی موتور هواپیما به غرش در آمد و به کمک

دو موتور کوچک سینه صاف آسمان را شکافت و چرخها آخرین تماسشان را با آسفالت تفتیده فرودگاه اسلام آباد قطع کردند، قلبم شروع به تپیدن کرد. هر لحظه‌ای که می‌گذشت، گوئی گام‌های بلندی به سوی سرنوشت برداشته می‌شد. چطور می‌توانستم باور کنم که الان در حال پرواز به سوی اسکارودو هستیم؟ شهرکی که از آنجا بایستی راه‌پیمائی طولانی خود را به سوی بارگاه اصلی آغاز کنیم.

یک ساعت و ربع پرواز، بهترین فرصت برای یادآوری و مرور خاطرات گذشته بود، گذشته‌ای نه چندان دور. اطاقهای محقر کارلتون هتل (Carlton-HOTEL) جلوی چشمانم مجسم می‌شود و بیست و یک روزی که در آنجا زندانی بودیم. اگر فدراسیون یک گام کوچک در راه دریافت اجازه صعود برداشته بود، شاید اندکی جلوتر یعنی ۲۱ روز زودتر می‌توانستیم راهی اسکارودو (SKARDO) شویم.

در هیمالا یا دقایق سرنوشت سازند. این را تا





قرار است که فردا صبح سالکی به ما ملحق شود. در چند روز گذشته یک نفر به جمع ما افزوده شده است. او کاپیتان اختر افسر پاکستانی است که طبق مقررات آن دولت بایستی تا آخر برنامه ما را همراهی کند. او جوانی متوسط القامه و ۳۰ ساله به نظر می‌رسد، با بدنی نحیف و صورتی آفتاب سوخته و لبخندی که همیشه به لب دارد. از کوهنوردی هیچ نمی‌داند و اولین بار است که مأموریت برای منطقه قره‌قروم یافته است.

اینطور که به نظر می‌رسد، خیلی زود با او صمیمی خواهیم شد. از چند روز قبل شروع به آموزش زبان فارسی کرده است و الان هم مشغول قرائت کتاب راهنمای زبان فارسی است. هنوز چیزی نگذشته برای نامزدش که در کراچی کار می‌کند، دلتنگ شده است.

ما باید روزانه ۱۰۰ روپیه دستمزد بعلاوه پوشاک و آذوقه‌اش را تأمین کنیم. در ضمن اینکه او را در مقابل حوادث احتمالی کوهستان، ماهیانه ۵۰۰ روپیه بیمه کرده‌ایم. دستمزد باربران ارتفاع کم روزانه ۴۰ روپیه بعلاوه آذوقه می‌باشد و حق بیمه آنها نیز از قرار ماهی ۲۰۰ روپیه است.

طبق محاسبات قبلی، امکانات مالی گروه، برای تأمین مخارج باربران، در نظر گرفته شده است.

حسین شاه) تنسینگ

قره‌قروم

امروز سه‌شنبه ۲۱ تیر ماه است و ما در دهکده بونگلا رحل اقامت افکنده‌ایم. از اسکارو تا اینجا (توسط یک تراکتور و یک جیب جنگی) دو روزه آمده‌ایم. در تمام مدت سفر، من و مظاهری پشت تراکتور و مابقی بچه‌ها در جیب جای گرفته بودند.

بونگلا دهکده کوچکی است با حدود ۱۰۰ الی ۱۵۰ خانوار که در کنار رودخانه بزرگی (که از یخچالهای قره‌قروم، بخصوص بالتورو سرچشمه می‌گیرد) قرار گرفته است. مردم این ناحیه بیشتر به کار باربری برای کوهنوردان اشتغال دارند و

آزمایش، در اختیار داریم. بایستی به تهران باز می‌گشتیم و یا اینکه با حداقل وسایل و آذوقه ممکن رهسپار بارگاه اصلی می‌شدیم. تا با بار سبک‌تر بتوانیم سریعتر به مقصد برسیم. پس از ساعتها مشورت بالاخره قرار شد که مقدار زیادی از بارها را در اسلام آباد (محل سفارت ایران) باقی بگذاریم. این عمل سبب می‌شد که تعداد کمتری باربر استخدام کنیم. البته این کار ما بیشتر شبیه به یک قمار بود تا تصمیمی عاقلانه.

حدود ساعت ۱۰ صبح بود که به فرودگاه اسکارو رسیدیم. این فرودگاه در بین چندین کوه شش هزار متری محصور شده است که برای رسیدن به آنجا، هواپیما بایستی حدود ۶۴۰۰ متر اوج گرفته و از گردنه معروف گیلگیت عبور کند. و طبیعتاً با توجه به ارتفاع زیاد و کوهستانهای مرتفع اطراف، شانس برخورداری از یک هوای خوب و مساعد پرواز خیلی کم به دست می‌آید. بارها اتفاق افتاده است که گروههای کوهنوردی روزها و هفته در انتظار هوای مساعد پرواز مانده‌اند. بخصوص زمانی که فصل مونسون (بارندگی) قره‌قروم نیز نزدیک باشد.

شب را در فرودگاه اسکارو اطاق می‌کنیم.

زمانی که در قلب منطقه قرار نگیری و فراز و نشیب راه را به چشم نبینی، نمی‌توانی درک کنی. همانگونه که ما در ابتدا چنین احساسی داشتیم. روزهایی که فدراسیون با کم‌کاری‌هایش ما را به بازی گرفته بود، سرنوشت ما تعیین می‌شد. سرنوشت تلخ و عبرت‌انگیزی که بعدها، پس از بازگشت از برنامه به اهمیت آن پی بردیم.

همچنان در خیالات دور و دراز خود غوطه‌ور بودم که فریاد باباجانی، تار و پود افکارم را گسست: (هی بچه‌ها نانگاپاربات).

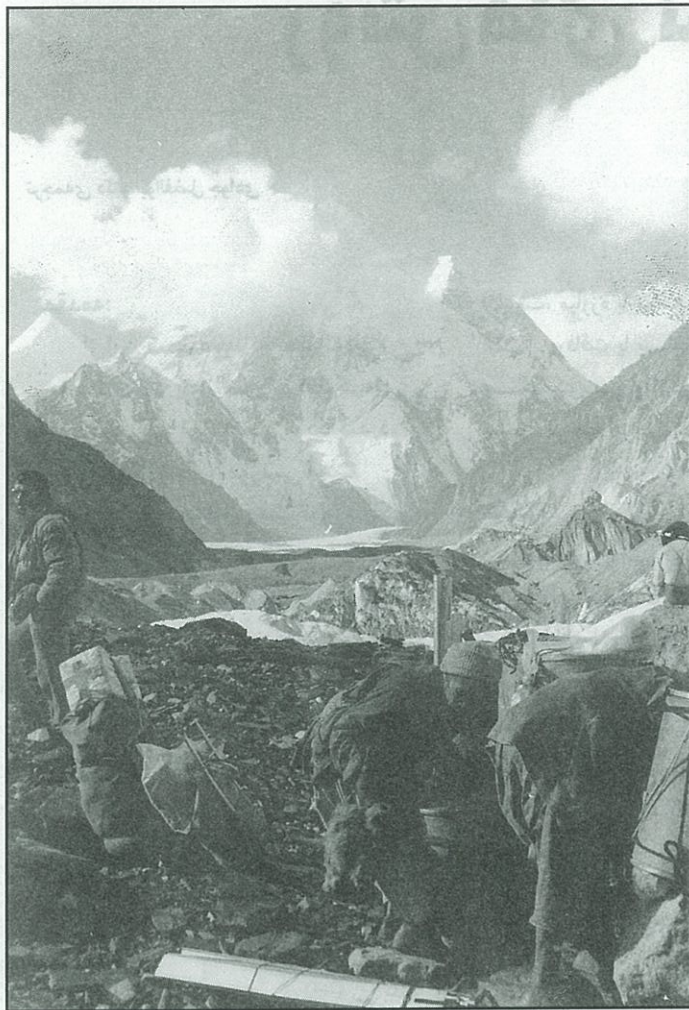
آری نانگاپاربات، زیبا و با شکوه از دل ابرهای تیره و انبوه سر برون داده و به هواپیمای کوچک ما که چون مگسی در کنارش غوطه‌ور بود می‌نگریست.

دیدن «نانگا» یک لحظه و بدون اراده به دنیای تخیل می‌کشاندم و لحظاتی در نظرم زنده می‌شوند که کوهنوردان چشم به راه و منتظر بازگشت (هرمن بول) هستند.

یک نفر به تهران باز می‌گردد!

روزهای گرم و طاقت‌فرسائی که در کارلتون هتل داشتیم، اگر چه سخت بود ولی آزمون برابری را به همراه داشت.

در بررسی‌های نهائی متوجه شدیم که فصل صعود به قله سپری شده و فرصت کمی را برای



در دهکده
چاپو همه چیز
همانند
دهکده‌های قبلی
است، با این
تفاوت که این
دهکده اندکی
کوچکتر است. تا
آنجا که رمقمان
اجازه می‌دهد از
دهکده دور شده
در یک محیط
نسبتاً بزرگ و
مسطحی اقامت
می‌کنیم. چند نفر
از بچه‌ها داخل
مزرعه شده تا
اندکی ترب و
شلغم جمع کنند و
مابقی مشغول
تقسیم جیره
غذائی و سیگار
روزانه باربرها

اندکی زراعت جو و گندم در آنجا رواج دارد که
بیشتر به صورت دیم کاشته می‌شود. مذهب
مردم این ناحیه مخلوطی از شیعه و سنی
می‌باشد و روی هم رفته بسیار مهربان و
خونگرمند. تمامی کوهنوردان عازم قره‌قروم از
لجبازی و تغییر عقیده بسیار سریع این مردم
می‌نالند. ولی روی هم رفته با ما رفتار بهتری
دارند و این بیشتر به خاطر دین و کشور ماست.
بطور کل آنها نسبت به مسلمانان و ایرانیان رفتار
محترمانه‌تری دارند. فقر به معنی وسیع کلمه،
سطح سواد و بهداشت این نواحی را در حداقل
ممکن نگاهداشته‌است. زبان رسمی آنها اردوست
ولی بعضی از آنها با زبان فارسی نیز آشنائی دارند.
در این دهکده حدود ۵ ساعت از وقتمان را
به استخدام باربرها گذرانیدیم. حتی الامکان سعی
ما بر این بود که باربرها را از میان افراد جوان و
تا حدودی با تجربه انتخاب کنیم. افسر همراه نام
باربرها را در لیست مخصوصی می‌نوشت و
حسین شاه در امر انتخاب آنها یاریمان می‌کرد.
حسین شاه را بنا به سفارش یک گروه
انگلیسی و در همان شهرک (اسکاردو) انتخاب
کردیم. او مرد میان سال و مهربانی است که تازه
از منطقه قره‌قروم بازگشته است. هیکل درشت
و اندام ورزیده او حکایت از سالها تلاش و
تجربه‌اندوزی در این راه دارد. صورتش چروکیده
و آفتاب سوخته است و به سرعت برق کلیه
کارهای محوله را انجام می‌دهد. بسیار قانع و
متواضع است. بعدها در حین اقامت در
بارگاه‌های بالا، پی به اهمیت وجود او برده و به
او لقب تسینگ قره‌قروم دادیم. پس از انتخاب
باربرها و تقسیم بارها، عازم دهکده داسو
(DASO) می‌شویم.

۵۶/۴/۲۲

امروز بعد از صرف صبحانه (که البته بسیار
ناچیز است. چند عدد بیسکویت و یک لیوان
چای) بطرف چاپو (CHAPO) به راه افتادیم.
هوا بی‌نهایت گرم و غیر قابل تنفس است.
بخصوص که مگس‌های سمج و مزاحم این
منطقه یک آن رهایمان نمی‌کنند.

می‌شوند. از درجه حرارت هوا تا حدود قابل
ملاحظه‌ای کاسته شده است.
با افول خورشید به پشت کوهها، همه جنب
و جوشها به ناگهان خاموش شده و گرد فراموشی
و خواب دهکده ملتهب را می‌پوشاند. اما صدای
بیچ بیچ باربرها هنوز به گوش می‌رسد. گوئی آنها
اصلاً خواب و خوراک ندارند. تا نزدیکی سپیده‌دم
سریا نشسته و زمزمه می‌کنند.
از چاپو تا چونگو (CHONGO) مسیر به
طرف شمال شرقی منحرف می‌شود، عمق
رودخانه در این محل بسیار عمیق و عرض آن
به حدود ۲۵ الی ۳۰ متر می‌رسد.
صبح قبل از حرکت، عده‌ای از باربرها
اعتصاب کرده و حقوقی بیش از مقدار تعیین
شده توسط دولت؛ مطالبه می‌کنند. که البته
پرداخت آن برای ما مقدور نیست. و در نتیجه
پس از مشاجراتی طولانی، ۵ نفر از آنان بارها را
زمین گذاشته و باز می‌گردند. این عمل سبب

می‌شود که ما بارهای زمین مانده را بین خود
تقسیم کرده و هر کدام با کوله بارهای به وزن
متوسط ۲۵ کیلوگرم راهی چونگو گردیم.
دیواره‌های اطراف رودخانه سنگی است و عبور
را مشکل و خطرناک می‌سازد. هر کدامان بین
یک گروه باربر حرکت می‌کنیم تا در مواقع لازم
بتوانیم آنها را در عبور از سنگها و دیواره‌های
خطرناک یاری کنیم.

مسیر خطرناک، بار سنگین و بالاخره تأخیر
در ابتدای حرکت، همگی اینها سبب شدند که
شب را قبل از رسیدن به چونگو، در محل نسبتاً
مسطحی، اطراق کنیم. از اینجا تا چونگو حدود ۳
ساعت راه است و یک شیب تند تا ارتفاع ۲۵۰۰
متری جلوی رویمان قرار دارد. باربرها با دیدن
این سربالائی خسته کننده، حاضر نشدند
همکاری کنند. و انجام این عمل را به فردا
موکول کردند.

ادامه دارد...

روش‌های سنگ‌نوردی

ترجمه‌ی دکتر ابوالفضل جوادی

قسمت اول

از آنها به عنوان گیره کمک گرفت نیز افزایش می‌یابد. تجربه به شما می‌آموزد که در یک موقعیت معین روی گیره‌هایی تا چه اندازه کوچک می‌توانید بایستید یا خود را بالا بکشید اما پیش از آن باید این گیره‌ها را پیدا کنید.

وضع بدن

برای صعود خوب، وضعیت درست بدن ضروری است. سنگ‌نوردی پایه را می‌توان با بالا رفتن از نردبان مقایسه کرد. بدن قائم و وزن آن روی پاهاست. این حالت ایستاده دو کار مهم انجام می‌دهد، مرکز گرانش بدن بالاتر از پاها بوده آنها را محکم به گیره می‌فشارد؛ و ضمناً فضایی میان بدن و سنگ هست تا بتوان گیره‌ها را دید و پاها را روی آنها گذاشت. بهتر است دست و بازو در سطح شانه باشند و برای تعادل به کار روند، نه برای بالا کشیدن بدن (شکل ۱-۲).



شکل ۱-۲: وضعیتی آرام و خوب روی یک لوح سنگی. گرانیگاه بدن از پاها بالاتر بوده آنها را به سنگ می‌فشارد. دستها برای حفظ تعادل پایین بوده چشمها در جستجوی پاگیره‌هاست که مهمترین وسیله صعود در چنین سنگهایی هستند.

طبیعت، مبارزه با موانع، لذت بردن از تحرک جسمی، رفاقت یا بسیاری دلایل معتبر دیگر به سنگ‌نوردی می‌پردازند ولی تکنیک خوب و متنوع، موجب افزایش لذت همه آنها می‌شود.

نگرش

سنگ‌نوردی تنها به آمادگی جسمی بستگی ندارد. برای صعود خوب، باید آن را بخواهید و تسلط ذهنی اجرای این خواست را نیز داشته باشید. بیشتر لذت‌های سنگ‌نوردی حاصل همین آمیزه‌ی چالش‌های ذهنی و جسمی است. با اراده، کار سخت، آموزش و مهمتر از همه با زمانی که روی سنگ می‌گذارید، کیفیت کار و توانایی شما بهبود می‌یابد. اگر واقعاً از مبارزه با دشواریهای صعود لذت نبرید، فشارها شما را عقب خواهد راند. اعتماد ناشی از تجربه و آگاهی از توانایی به اندازه توانایی جسمی واقعی ارزش دارد.

کاربرد چشمها

درست گفته‌اند که نخست با چشم‌هایتان صعود کنید. دیدن و شناختن برای هر صعودی و در هر سطحی لازم است. نخست باید ببینید مسیر به کجا می‌رود و پدیده‌های تشکیل دهنده‌ی مسیر را از سنگ تمیز دهید. این کار از دور بهتر انجام می‌گیرد زیرا از پای سنگ شناسایی مسیر دشوارتر می‌شود. هر چه سنگ بلندتر باشد، باید دورتر بایستید. حتی در صورت کاربرد یک کتاب راهنمای خوب، این بررسی آغازین بسیار ارزشمند است.

هنگامیکه روی سنگ (یا برف و یخ) هستید، چشم‌ها راهنمای شمایند. گیره‌ها را پیش از گرفتن باید دید و شناخت. حرکت‌های کور گریه فراوانند، طبیعی نیستند. پس از شناخت گیره باید با توجه به موقعیت، آن را درست به کار گرفت. با افزایش تجربه، روش‌های کاربرد گیره بیشتر می‌شود و گستره‌ی پدیده‌هایی که می‌توان

مقدمه:

از این شماره مطالبی دنباله‌دار در چند شماره پیرامون تکنیک‌های سنگ‌نوردی ارائه می‌گردد که در حقیقت یک مطلب آموزشی است.

نوشتار به تنهایی نمی‌تواند یک معلم باشد. برای پیشرفت در این فن علاوه بر آمادگی جسمانی، نیاز به یک مربی آگاه و با تجربه و دلسوز کاملاً ضروری است.

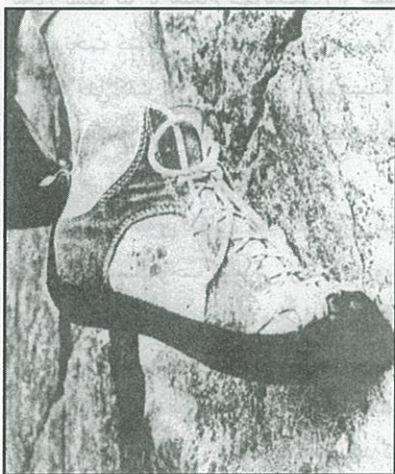
به این ضرب‌المثل دقت فرماید که «هیچ کس از احتیاط ضرر نمی‌کند». یادمان باشد همه حوادث ناشی از غرور بیجا و بی‌احتیاطی است، شرط موفقیت در این فن آموزش و تمرین و استقامت همراه با رعایت مسایل ایمنی است.

فن سنگ‌نوردی

سنگ‌نوردی فعالیتی کاملاً طبیعی است و برای شروع، به فنون تخصصی چندانی نیاز ندارد. در بیشتر صعودها ضمن اینکه به کمک پاها بالا می‌رویم، کمک گرفتن از دستها برای حفظ تعادل، پایه و اساس کار است. برای صعودهای دشوارتر، نه چندان طبیعی را باید آموخت.

مهمترین چیز در یادگیری فنون سنگ‌نوردی، تجربه‌ی صعود واقعی است. هر صعود و در واقع هر حرکت روی سنگ، یگانه و منحصر به فرد است. پس هر چه بیشتر کار کنید، بیشتر یاد می‌گیرید. تنها با تمرین می‌توانید پیشرفت کنید و مسیرهای دشوارتر و بلندتر را با زیبایی، تسلط و مهارت بیشتر صعود نمایید. سنگ‌نوردی برای لذت بردن است و هر کس باید راه خود را بیابد. «هرچه دشوارتر، بهتر». تنها فلسفه‌ی موجود نیست. مردم برای نزدیکی با

به جز کشیدن گیره به سمت پایین یا ایستادن بر آن، می‌توان به شیوه‌های گوناگون دیگری هم از گیره‌ها بهره گرفت به ویژه اگر ریز، دور از هم، پنهان یا شیبدار باشند. با تجربه و تمرین این مهارت را به دست می‌آورید که از کدام گیره چگونه و به چه منظور استفاده کنید. روش گرفتن گیره تا اندازه‌ای به وضع جسمی، توانایی و قد بستگی دارد. سنگنوردان با قامت‌های متفاوت، از تعدادی گیره یکسان به شیوه‌های گوناگون بهره می‌گیرند تا متناسب با بدن و سبک صعودشان باشد. اگر از گیره‌ها طوری کمک بگیرید که انرژی کمتری صرف شود و پیشروی به سمت گیره‌های بعدی ممکن گردد، شیوهی درست یا نادرست مطرح نخواهد بود. لازم نیست گیره‌ها تعدادی لبه افقی بی‌دربی باشند که بتوان آنها را گرفت یا بر آنها ایستاد، بلکه ممکن است طیفی از اندازه‌ها، شکلهای، زاویه‌ها و طرحهای گوناگون باشند. البته اینها هنگامی سودمندترند که فشار یا کشش در جهت مخالف سطح بر آنها وارد شود. به بیان دیگر برای یک گیره‌ی افقی بهترین حالت این است که به پایین کشیده شود و برای یک لبه‌ی عمودی یا گیره‌ی جانبی بهترین حالت آن است که از پهلو به آن فشار آید. سنگنورد باید خلاقانه



شکل ۲-۳: لبه‌گیری روی گیره‌ای کوچک با لبه‌ی کفش در زیر برجستگی کف پا و به منظور کاهش اثر اهرمی. کمی فشار آوردن به سمت داخل، پا را روی گیره نگه می‌دارد.

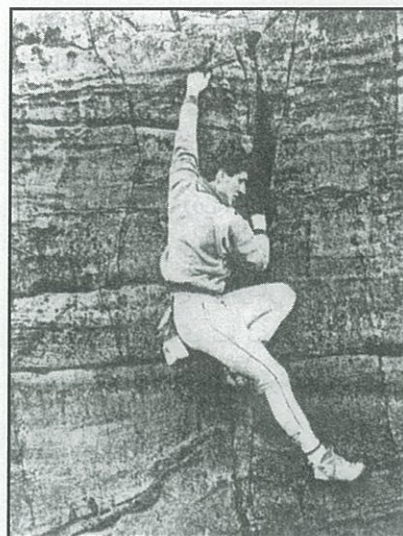
اندازه، قدرت، نرمش‌پذیری و سلیقه‌ی شخصی همگی بر چگونگی صعود و وضعیتی که به خود می‌گیرید مؤثرند.

تعادل

سنگنوردی بیشتر به تعادل بستگی دارد و این یعنی توازن بدن بر روی یک یا دو پا، به طوری که دستها برای حفظ این وضع کمترین کار را انجام دهند. وضعیت بدن و کار پاها دو بخش اصلی این پدیده هستند. سنگنوردان غالباً درباره‌ی «صعود تعادلی» یا «حرکت‌های تعادلی» سخن می‌گویند و این عموماً به معنی بالا رفتن از شیبه‌های سنگی فاقد دستگیره‌های خوب و حداکثر استفاده از پاهاست. اگر گرانیگاه بدنتان میان پاهایتان قرار گیرد، تعادل خواهید داشت. اگر تکیه‌گاه بدن کوچک باشد (مثلاً یک پا)، باید گرانیگاه را با حرکت یا ایستادن به روی آن پا منتقل نمایید و گرنه ناچارید از دستها کمک بگیرید. بسته به وضعیت سنگ، این کار را می‌توان به شیوه‌های گوناگون انجام داد، اما در حالت تعادل روی یک پا می‌توان بدن را به یک سمت و پای آزاد را به سمت مخالف متمایل ساخت. تنها راه بالا رفتن بدون دستگیره این است که گرانیگاه بدن را به روی پای تکیه‌گاه منتقل سازید. اگر گیره در دسترس باشد وضعیت بدن اهمیت کمتری خواهد داشت اما به بازوها فشار می‌آید. تعادل در صعود یعنی تغییر پیوسته‌ی وضعیت بدن برای دستیابی به بهترین شیوه پیشروی.

گیره‌ها

پیشروی روی سنگ با بهره‌گیری از گیره‌های دست و پا انجام می‌گیرد. گاه گیره‌ای را با دست گرفته سپس پا را بر آن می‌گذاریم. گیره‌های دیگر ممکن است برای دست مناسب اما برای پا نامناسب باشند و برعکس. شکاف زیر یک کلاهک را می‌توان با دست گرفت اما نمی‌توان بر آن ایستاد. یک گیره‌ی اصطکاکی شیبدار ممکن است برای پا خوب باشد اما دستگیره‌ی خوبی نیست.



شکل ۲-۲: با چرخاندن باسن و عمود کردن آن بر سنگ می‌توان از لبه پاها بهتر بهره جست و بدون افزایش فشار رو به بیرون بر دستها، پیشروی بیشتری کرد. این شیوه صعود، به ویژه برای آنان که نرمش

این کار خستگی کمتری دارد تا اینکه دستها بالاتر از سر باشند. اگر دستها بالا کشیده شوند، بدن به سنگ نزدیک می‌گردد. در این حال گیره‌ها از چشم پنهان می‌مانند و پاها به سمت بیرون رانده شده حتی ممکن است از روی گیره سُر بخورند. البته روی سنگ‌های عمودی یا کلاهکها نمی‌توان بدن را قائم نگه داشت. در این شیوه‌ها بازوها باید سخت‌تر کار کنند تا نیفتید ولی هنوز هم ساق و پنجه‌ی پا ابزار اصلی پیشروی هستند.

سنگنوردی فعالیتی پویاست و هر وضعیت بدن باید به راحتی قابل تغییر باشد تا به کمک گیره‌های دم دست بتوانید به آسانی پیشروی کنید. معمولاً بدن کاملاً کشیده با دور کردن گیره‌ها از دید و جلوگیری از کار مؤثر ساقها، حرکت روان را محدود می‌سازد. البته هیچ وضعیت «درست» ثابتی وجود ندارد. ضمن صعود، پیوسته وضع بدن خود را تغییر می‌دهید تا بهترین شیوه‌ی کاربرد گیره‌ها را پیدا کنید. گرچه در بیشتر مراحل صعود رو در روی سنگ هستید، گاهی چرخش به یک سمت سودمند است، به ویژه اگر گیره‌ها نیز جانبی باشند. (شکل ۲-۲).

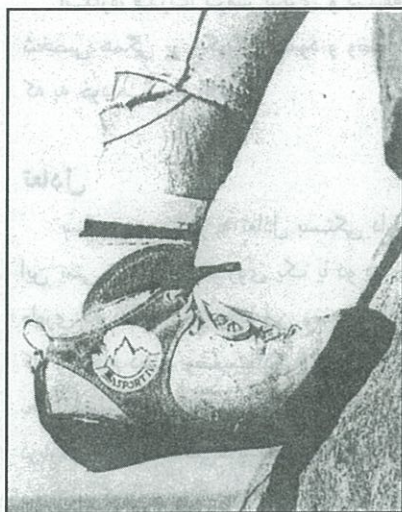
با سنگ برخورد کند تا از چیزهای در دسترس بیشتری کمک بگیرد، یعنی تنه و دست و پا هنگام کاربرد گیره‌ها در حرکت پیوسته باشند، تعادل حفظ گردد و گیره‌های بعدی دیده و شناسایی شوند تا بتوان به شیوه‌ای مناسب به آنها دست یافت. سنگنوردی را رقص بر سطح عمودی خوانده‌اند. این رقص را سنگ و گیره‌ها طراحی می‌کنند.

پاگیره: برای صعود خوب، کار دقیق و ظریف با اهمیت اساسی دارد. پا را باید به دقت روی گیره گذاشت تا بتوان بیشترین بهره را از آن گرفت. این کار هنگامی به خوبی انجام می‌گیرد که گیره را واقعاً بررسی کنیم. پیش از پا گذاشتن بر گیره درباره‌ی بهترین شیوه‌ی کاربرد آن تصمیم بگیرد. هر چه گیره کوچکتر باشد، پاگذاری باید دقیقتر انجام گیرد. هنگامی که روی گیره هستید، پا باید بی‌حرکت بماند. روی گیره‌های بسیار باریک، یک حرکت کوچک برای سر خوردن کافی است. اگر دستگیره‌ها اجازه دهند، کمی تکیه به بیرون مقداری فشار رو به داخل به گیره می‌آورد و بر اطمینان پا می‌افزاید. از پاگیره به دو روش عمده کمک می‌گیرند: لبه‌گیری و اصطکاکی.

لبه‌گیری بیشتر روی گیره‌های مثبت با لبه‌ی نسبتاً تیز یا هنگام بهره‌گیری از کفش دارای تخت خشک کاربرد دارد. تماس معمولاً با لبه‌ی داخلی کفش - زیر شست و برجستگی کف پا - ممکن می‌گردد، گرچه با هر بخش دیگر زیره نیز می‌توان این کار را کرد.

استفاده از لبه‌ی داخلی، تکیه‌گاه خوبی پدید می‌آورد و ضمناً موجب کشیدگی زیاد پا به ویژه ساق نمی‌شود. کاربرد پنجه - مثلاً در حفره‌های کوچک یا بریدگی‌های ریز - به دلیل افزایش اثر اهرمی، خسته‌کننده و دردناک می‌گردد. ضمناً این کار بدن را کمی از سنگ دور می‌کند که گاهی سودمند است. هنگام لبه‌گیری، مچ پا خودبخود از سطح گیره بالاتر قرار می‌گیرد تا بتوان به گیره فشار آورد. (شکل ۲-۳)

روی گیره‌های شیبدار یا گرد از اصطکاکی بهره می‌گیرند، گرچه این شیوه روی برخی لبه‌ها



شکل ۴-۲: اصطکاکی روی یک لوح شیبدار. مچ پا خم شده است تا سطح تماس زیره کفش با سنگ افزایش یابد.

نیز کاربرد دارد. باید تماس تخت کفش با گیره هر چه بیشتر باشد. (شکل ۴-۲) اصطکاکی میان سنگ و لاستیک و شکل‌گیری تخت کفش به دور ناهمواری‌های ریز سنگ موجب گرفتن گیره می‌شود. در این موارد، پنجه را تا بیشترین حد بالا می‌آورند و مچ پا خم می‌شود تا لاستیک با سنگ بیشترین تماس

را داشته باشد. روی گیره‌های بسیار باریک اصطکاکی گاهی احساس می‌شود که پا دارد سر می‌خورد و تنها در صورت انتقال کامل وزن، کارایی حقیقی آن را می‌توان دریافت. حتی گاهی هنگام انتقال وزن به گیره یا برداشتن وزن از روی آن، کفش شروع به سر خوردن می‌کند که صعود، حرکتها چقدر گرفتار کننده و مخاطره آمیز است. اصطکاکی نه تنها روی گیره‌های شیبدار، بلکه در وضعیت‌های گوناگونی همچون حرکات «فشاری» نیز کاربرد دارد.

بسیاری از گیره‌ها را می‌توان هم اصطکاکی گرفت، هم لبه‌ای. شیوه‌ای که به کار می‌برید به سلیقه، قدرت، نوع کفش و میزان خوبی لبه‌ها بستگی دارد. عموماً هر چه تخت کفش خشک‌تر باشد، لبه‌گیری آسانتر است و هر چه نرمتر باشد، اصطکاکی بهتر است.

دستگیره: گیره‌های دست شکلهای گوناگون دارند، اما آسانترین آنها برای گرفتن، گیره‌های افقی و تو رفته‌اند. این گیره‌ها هر چه بیشتر رو به بیرون شیب داشته باشند، کمتر قابل اطمینانند. اگر گیره به اندازه‌ی کافی بزرگ است، با تمام دست آن را بگیرید و اگر کوچکتر است، بکشید که انگشتان هر چه بیشتری را روی آن



شکل ۵-۲: کشش شدید روی یک لبه عمودی. بندهای انگشتان خم شده‌اند و شست برای افزایش قدرت به انگشت اشاره فشار می‌آورد.

تاماهیچه‌های بیشتری از ساعد به کار گرفته شوند.

مچ و بازو باید به گونه‌ای جای گیرند که کشش وارد بر گیره به سمت پایین باشد و نیروی رو به بیرون که اطمینان گیره را کم می‌کند به کمترین اندازه برسد. روی گیره‌های بزرگ ولی شیبدار، اصطکاک نقش مهمی باز می‌کند. پس باید انگشتان و دست بیشترین تماس را با سنگ داشته باشند. (شکل ۷-۲)

این شیوه را حرکت «کف دستی» می‌نامند. حتی در گیره‌های انگشتی می‌توان با فشار دادن پاشنه‌ی دست به سنگ زیر گیره، کمک ارزشمندی گرفت.

میزان بهره‌ای که می‌توان از گیره گرفت نه تنها به خود گیره بلکه به شیب سنگ و وضع بدن نیز بستگی دارد. روی شیب‌های هموار می‌توان به کمک گیره‌های کوچک مقدار زیادی بالا رفت. این گیره‌ها روی سنگ‌های پرشیب در مسافت کمتری قابل استفاده‌اند. گیره‌های عمودی یا اریب، کشش جانبی را ممکن می‌سازند. اینها ممکن است لبه‌ی شکافها،



شکل ۶-۲: کشش روی همان لبه مربوط به شکل ۵-۲. اما در اینجا شست و انگشتان باز شده‌اند تا بهتر گیر کنند. بسته به وضع بدن نسبت به سنگ، شیوه گرفتن گیره تغییر می‌کند.

روی انگشت اشاره فشارد یا آن را روی بخش دیگری از سنگ گذاشت تا بتوان از هر امکانی استفاده کرد. (شکل ۶-۲)

روی ریزترین گیره‌های مربوط به لوحه‌های سنگی دشوار، شست را می‌توان روی گیره گذاشت و انگشتان دیگر را روی آن قرار داد

بگذارید. (شکل ۵-۲)

گذاشتن برخی انگشتان روی یکدیگر «گیر» را بهتر می‌کند و حتی انگشت کوچک می‌تواند پایداری دست را روی گیره افزایش دهد. روی گیره‌های کوچک، خم کردن بند میانی انگشتان اطمینان را بیشتر می‌کند و استفاده از شست - نیرومندترین انگشت - کمک بیشتری خواهد بود:

روی گیره‌های ریز می‌توان شست را محکم



شکل ۸-۲: بهره‌گیری از لبه‌ی عمودی برای متمایل شدن به یک سمت. آویزان شدن از این گیره جانبی با دستهای کشیده به معنی فشار کمتر به ماهیچه‌هاست. وضع پاها طوری است که بیشترین وزن را تحمل و تعادل را حفظ می‌کنند.



شکل ۷-۲: حرکت کف دستی روی یک گیره بزرگ شیبدار برای ایجاد بیشترین اصطکاک



شکل ۹-۲: نیشگون گرفتن برجستگی با دست چپ برای افزایش گیر در یک گیره شیبدار و ناجور. دست دیگر «ضربدر» زده تا گیره‌ای را در بالا و پهلو بگیرد، زیرا این کار آسانتر از تعویض دست روی گیره نیشگونی است.

زبانها، پشته‌ها یا دیگر پدیده‌های سنگ باشند و امکان قفل کردن دست یا فقط اصطکاک ضعیف یا حرکت کف دستی را فراهم کنند. گرچه این گیره‌ها را همانند گیره‌های افقی می‌گیرند، در این حال بدن تمایل بیشتری به خم شدن به یکسو دارد. (شکل ۸-۲)

ممکن است بالا رفتن مستقیم به کمک این گیره‌ها دشوار باشد ولی ترکیب آنها با کار دقیق پا و حرکت‌های تعادلی، امکان کاربرد آنها را از بالای سر تا ناحیه‌ی کمر - حتی روی کلاهکها - فراهم می‌سازد. گاهی من توان کشش جانبی را با گذاشتن شست روی برجستگی یک طرف لبه بهبود بخشید؛ این شروع گیره گرفتن «نیشگونی» است که در آن یک لبه یا برجستگی سنگی میان شست و انگشتان فشرده می‌شود. هر چه لبه برجسته‌تر باشد، گیره بهتر است اما به هر حال چون گیره را باید سفت گرفت، این کار خسته کننده است. اگر بتوان گیره‌های افقی را نیشگون گرفت، گیر آنها بهتر می‌شود. (شکل ۹-۲)

و دامنه‌ی کاربرد آنها نیز افزایش می‌یابد. بسته به آن که تنه نسبت به گیره در چه وضعی

باشد، گیره‌های جانبی و نیشگونی ممکن است به یکدیگر بدل شوند:

اگر گیره در جلو بدن باشد، بیشتر آن را نیشگون می‌گیرند. از آنجا که سنگ اشکال بسیار گوناگونی دارد، گیره‌ها و شیوه‌ی کاربرد آنها هم بسته به فن مورد استفاده متفاوت است. پاره‌ای از گیره‌ها را به شیوه‌های بسیار گوناگونی می‌توان به کار گرفت؛ برای نمونه حفره‌ها را می‌توان به عنوان گیره‌ی افقی، جانبی و معکوس به کار برد.

همه‌ی گیره‌ها برای کشش نیست. از بسیاری می‌توان برای فشار رو به پایین کمک گرفت و پاره‌ای فقط به این شیوه قابل استفاده‌اند. هنگام فشار آوردن - بسته به شکل سنگ - دست را به شیوه‌های گوناگون می‌توان روی گیره قرار داد. روی گیره‌های صرفاً فشاری که اصطکاک اهمیت دارد استفاده از کف و پاشنه‌ی دست، در حالی که انگشتان رو به پایین است تأثیر بیشتری دارد. روی گیره‌های فشاری کوچک ممکن است نوک انگشتان نقطه‌ی تماس با سنگ باشد. گیره ممکن است در آغاز کششی باشد و هنگامی که در سطح شانه‌ها



شکل ۱۰-۲: آغاز برقراری با یک حرکت پویای کششی - فشاری برای سوار شدن بر دستهای کشیده و آوردن یک پا روی تاقچه



شکل ۱۱-۲: برقراری با چرخاندن انگشتان دست تکیه‌گاه به سمت بیرون و قفل کردن آرنج به پایان می‌رسد. در این وضع پایدار می‌توان با گذاشتن پا بر تاقچه به تعادل رسید. در اینجا برقراری تعادل با گرفتن لبه اریب با دست راست آسانتر شده است.

قرار گرفت، به گیره‌ی فشاری بدل شود. نمونه‌ی کامل آن، وضعیت «برقراری» است که در آن گیره‌ی بالای سر را گرفته سرانجام بر آن می‌ایستند، بی‌آنکه گیره‌ی دیگری را به کار گیرند. برای برقراری روی تاقچه‌ای در یک دیواره‌ی صاف، خود را روی گیره بالا بکشید و در همان حال یک پا را بالا بیاورید. هنگامی که دستها زیر سطح شانه قرار گرفت، با فشار آنها را راست کنید. هنگامی که با فشار آوردن به گیره آرنج را راست می‌کنید، بیشتر وزن روی استخوانهای قفل شده خواهد بود تا روی ماهیچه‌ها. سپس کف یک پا را روی تاقچه بگذارید، وزن‌تان را روی آن پا بیندازید و بلند شوید.

اگر گیره‌های دیگری در دسترس باشند، هربخش از این حرکت را آسانتر می‌کنند. در غیر این صورت، شروع برقراری خسته کننده و پرتکاپو است و به پایان بردن آن نیاز به کار تعادلی ظریفی دارد. (شکل‌های ۱۰-۲ و ۱۱-۲)

ادامه دارد...

عقابان نوجوان وطن

از عقاب شکسته بال



... نمی‌دانم چرا این قطعه ابتقدر به دل نشست شاید از راه همدردی یا سُرآینده آن که در اوج فعالیت ناگه با حادثه‌ای روبرو گشت و ناچار شد برای همیشه از ورزش مورد علاقه‌اش چشم‌پوشد و به گونه‌ای دیگر در خدمت مشتاقان کوهنوردی باشد. برایش عمری دراز از خداوند آرزو می‌کنیم. ولی به هر حال این شعر حاوی نکته‌های اخلاقی و انسانی است و پندی است از استاد گرامی به جوانهای غیور وطن.

تو ای نوعقاب جوان وطن
پیامی و عکسی است بر تو نثار
به تصویر، ژرفانه افکن نظر
که من نیز خود از پس چند سال
بدینگونه احساس و رنج درون

عقابی است بنشسته بر طرف سنگ
کنارش نهاده یکی تکیه گاه
به تیمار، بشکسته بالش به چنگ
... که روزی مر او را مددکار بود
از آنسوی جنگل، در آن دوردست
فسوسا و را بال پرواز نیست
دگر بر فرازش نباشد مکان
توان خواند از چهره‌اش، در درازا
چنان گشته از این زبونی، نژند

تو ای نوعقاب قوی چنگ و بال
مشو غره بر زور و بازوی خویش
که گردون عفریته، فن‌ها زند
به هُش باش، چون^(۳) چرخ بازی‌کند
که او غره نابود و اینگونه شد
حوادث به کسار پیوسته است
بیامیز با فکر، نیروی تن
مصمم، قویدل، به پرواز آی
تو با ترس و با ضعف بیگانه باش
بگستر به کسار رسم و داد

سرت پر ز شور و قوی بال و تن
که شاید یکی روزت آید به کار
به هر واژه‌ای، با تفکر نگر
شدم با دگر بینی، آشفته حال
شد از راه خامه، به نامه برون:

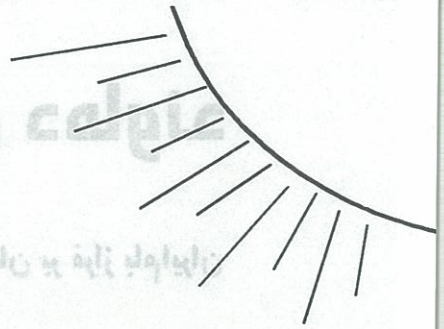
نه سنگی به او جی که، دردشت تنگ^(۱)
فزون از چهل سال با آن به راه
همان بال گسترده پَر و خدنگ...
به هر کوهساری و را، یار بود.
هویدا بلند آشیان وی است^(۲)
دگر قدرتی بر تک و تاز نیست
دژمها گرفتند از او، توان
نگونساری تلخ یک مرد را
که حتی نه یارای یک زهرخندا

به سوی کهن کوه بر بسته شال
مکن تکیه بر یال و کوپال، بیش
به یک لحظه آتش به دریا زند
چگونه عقابی، ز اوجی فتدا
بنای هدفهاش وارونه شد.
به شاخ گلی، خارها بسته است
شهامت نه کافی است بی‌درس و فن
خضوعانه بر قله بگذار پای
دلیرانه رو، لیک فرزانه باش
خدای دو گیتی پناه تو باد.

ج. کتیبه‌ای

(۱) منظور «کلاردشت» است. (۲) چشم‌اندازی بر کوه تخت سلیمان. (۳) چون چگونگی.

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی



زیر نظر عباس زمانی

عالیم آن کس بود که بد نکند

نه بگوید به خلق و خود نکند

«از: گلستان سعدی»

گفتم: توان جمال تو دیدن؟ به عشوه گفت:

گر صاف دل چو آینه باشی، هر آینه

ذرات کون، آینه‌های جمال اوست

نقش دگر نمود رخس در هر، آینه

«جامی»

فایده‌ی خاموشی

دانا چو طبله‌ی عطار است؛ خاموش و

هنرنمای. و نادان چون طبل غازی بلند آواز و

میان تهی.

عالیم اندر میانه‌ی جهال

مثلی گفته‌اند صدیقان

شاهدی در میان کوران است

مصحفی در سرای زندیقان

«سعدی»

ندارم مهلت بسیار

سبوی زندگی در دست

روز است

اما کوه را پوشانده ابری تیره و سرکش

سبو خالی است

پی آبم - نمی‌یابم

گمانم چشمه باشد در فرادست

ندارم مهلت بسیار

سبو خالی است

من این پایین پایین

شود آیا در این کوتاه زمان

خود را رسانم روی قلّه؟

یقیناً چشمه‌در بالای کوه‌است. «فریبا بهروزی»

عارض افروز ماه تابانی

قامت افراز سرو بستانی

در رخ دلبران بزم آرای

قلم قدرت تو چهره گشای

ای رخت قبله‌ی غم اندوزان!

جلوه‌گر در دل جگر سوزان

ننمایی رخ جهاتتایی

تا، کسی دیده را دهد آبی

ن‌تواند گسست عیان دیدن

در دل آگهت توان دیدن

آنکه دیدار را بود قابل

چشم را آب می‌دهد از دل

دل خدنگ تو را نشانه بود

بت ابرو کمان بهانه بود

شاخ گل، راست از تو بر سر دست

ساغر می ز بهر بلبل مست

خاک از هر گیا گشوده زبان

حمد یکتایی‌ات نموده بیان

عشق تو برده از جهان آرام

دل «کوه» از تو خون و لعلش نام

از همه خلق بی‌نیازم دار

زانچه ناکردنی است بازم دار

با خودم دار و بی‌خودم گردان

جام ده در صف نکو مردان

فقیهی پدر را گفت: هیچ از این سخنان رنگین

دلاویز متکلمان در من اثر نمی‌کند، به حکم آن

که نمی‌بینم مَر ایشان را، کرداری موافق گفتار:

ترک دنیا به مردم آموزند

خویشتن سیم و غله اندوزند

عالیمی را که گفت باشد و بس

هر چه گوید نگیرد اندر کس

آیا هولناک‌تر از سخندان خوش بیانی که

راست نگوید، ممکن است چیزی وجود

داشته باشد؟

«کارلایل مورخ و نویسنده‌ی اسکاتلندی»

خواجه زین‌العابدین علی، معروف به عبدی

بیک شیرازی متخلص به (نویدی) از شعرای

عهد صفویه بود. او چون اکثر شاعران آن دوران،

شاعری مدّاح و فرمالیست نبود. متأسفانه در

تاریخ ادبیات ایران اطلاعات اندکی از زندگی و

آثار متعدد او به جا مانده است.

منظومه‌ی (هفت اختر) او در سال ۱۹۷۴

میلادی به دستور آکادمی علوم اتحاد جماهیر

شوروی (سابق) در مسکو به چاپ رسید.

شاعر از سبک نظامی گنجوی پیروی کرده است.

عبدی بیک در اوت ۱۵۱۵ میلادی (۴۸۶

سال قبل) در تبریز به دنیا آمد و در ۱۵۸۰

میلادی در سن ۶۵ سالگی در اردبیل زندگی را

بدرود گفت.

آثار این شاعر فرهیخته در موزه‌ها و

کتابخانه‌های تهران - مسکو - لندن - لنینگراد

(سن پترزبورگ) و باکو نگهداری می‌شود.

اینک به پاس احترام به مقام شامخ ادبی

شاعر، گزیده ابیاتی از منظومه‌ی او ذکر می‌گردد.

ای ز عشق تو پای دل در گل!

وز نسیمت شکفته غنچه‌ی دل

آب‌دار از تو، لعل دلداران

وز تو خونین، دل جگر خواران

از تو شد زلف مهوشان طراز

چون شب عاشقان، سیاه و دراز

تابناک از تو روی دلداران

خوابناک از تو بخت بیداران

اولین صعود مستند به قله‌ی دماوند

همچنین اولین شب‌مانی مستند در تاریخ کوهنوردی کشور و شاید در جهان بر فراز بام‌ایران

داوود محمدی



کلاسهای آموزشی، صعودهای زمستانی، اردوها، کنگره‌ها، پناهگاهها و غیره دقیقاً بررسی شود لیکن کوهنوردی ایران جای در دل تاریخ ایران زمین دارد و می‌باید که اسناد و مدارک گذشته و گذشته‌های دور مورد مطالعه‌ی کافی و وافی واقع گردد. مطالبی که در زیر می‌خوانید درباره‌ی صعودی است که ۱۳۰ سال قبل روز سه‌شنبه ۲۲ ربیع‌الثانی سال ۱۲۸۸ هجری قمری برابر با سال ۱۲۴۹ خورشیدی و مطابق با سال ۱۸۷۰ میلادی انجام گرفته و حاوی چند موضوع مهم تاریخی در ورزش کوهنوردی، به شرح زیر می‌باشد.

۱- این صعود قدیمی‌ترین صعود مستند در کشور ما به قله‌ی دماوند است و همچنین اولین صعود از جبهه‌ی شمالی.

۲- شکراله نامی برای اولین بار از جبهه‌ی جنوب غربی به قله صعود نموده است. (لازم به یادآوری است در آن هنگام نام خانوادگی به

ثبت در تاریخ این ورزش و بررسی استاد مسلم آقای کتیبه‌ای اگر چه با قلمی نارسا و ناتوان حتی نه در حد شاگردی ایشان اما به وسع خود سهمی ادا کنم.

تاریخ ورزش کوهنوردی ایران آن طور که باید تدوین نگردیده و آنچه تا به حال نیز انتشار یافته پراکنده و بیشتر شرح صعود و فرودهاست که اغلب تکرار مکرر است و البته این چنین موارد نیز برای نسل نو جالب و قابل اهمیت می‌باشد. که باید بدانند و آگاه باشند. اما به هر جهت تنظیم تاریخ این ورزش بر عهده و مسئولیت پیش‌کسوتان است. تاریخ احتیاج به مستنداتی دارد که هم پای صعودها و فرودها. شکل‌های این ورزش چون فدراسیونها، هیئت‌های کوهنوردی. سازمانها و نکات ناگفته در سال‌های دراز پیشین مورد توجه قرار گیرد و ادوار کلاسهای تربیت مربی - کمک راهنما - راهنما. سنگ‌نوردی، یخ‌نوردی، غارنوردی،

«ادیب کوهستان، پیش‌کسوت بزرگوار استاد جلیل کتیبه‌ای در فصلنامه‌ی شماره ۲۰ اشاره داشته‌اند به صعودهای دکتر جردن و شادروان دکتر اشراقی و نیز یادآور شده‌اند «باید ابراز خوشحالی بکنیم که پس از سالهای فراوان به‌نخستین صعود ایرانی به بلندترین قله‌ی ایران آگاهی یافتیم و اینک در سال ۸۰ یکمین سده‌ی آن را به گرمی گرامی می‌داریم و به خانواده‌ی محترم اشراقی نیز صمیمانه تبریک می‌گوییم.»

من هم ضمن شرکت در این شادمانی از آنجا که تاریخ کوهنوردی ایران را دنبال می‌کنم و چنین بررسی‌هایی را که بالاخره به تدوین تاریخ مستند کوهنوردی کشور می‌انجامد ضروری می‌دانم درباره‌ی اولین صعودها به قله‌ی دماوند و علم‌کوه به مطالب مستندی برخوردادم که فعلاً در مورد قله‌ی دماوند جهت

شکل امروز رایج نبوده است.)

۳- بسیاری از ما خیال می‌کنیم، اصطلاح شبمانی به هنگام صعود از دیواره‌ها یا قله رفیع موضوعی است که از اروپاییان تقلید گردیده و در ایران باب شده است در حالیکه چنین نیست و در یکصد و سی سال قبل چهار نفر کوهنورد ایرانی بر فراز قله‌ی دماوند یک شب به سر برده‌اند.

۴- قبل از این صعود، برای حمل گوگرد نفرات زیادی که ما از اسامی آنان اطلاعی نداریم به خاطر کسب و کار به قله‌ی دماوند صعود داشته و آنقدر گوگرد حمل کرده‌اند که مغاره‌ای بیش از دو متر بوجود آورده و احتمالاً بارها شب را در آن بینوته نموده‌اند و در نوع خود این مغاره اولین و مرتفع‌ترین جان‌پناه یا پناهگاه کوهستانی ایران نیز بوده است. همچنین اولین و قدیم‌ترین سند حمل گوگرد از قله‌ی دماوند می‌باشد.

۵- شاید این قربانعلی راهنما همان باشد که آقای ابراهیم صدری در (فصلنامه کوه شماره ششم صفحه ۱۱۰) اشاره داشته‌اند در سال ۱۸۶۸ میلادی مطابق با سال ۱۲۴۷ خورشیدی دو کوهنورد آلمانی به نام‌های مور و فرش فیلدرا به قله‌ی دماوند هدایت و به عنوان راهنمای قله‌ی دماوند شهرت داشته است. با توجه به اینکه دو آلمانی ۱۳۲ سال قبل و چهار ایرانی ۱۳۰ سال پیش یعنی فقط به فاصله‌ی دو سال اقدام به صعود کرده‌اند.

به ظن قوی قربانعلی همان قربان است. اما شرح کامل این صعود که در روزنامه ایران به شماره ۲۸ به سال ۱۲۸۸ هجری قمری (۱۲۴۹ خورشیدی) در صفحه ۱۱۱ دوره کامل این روزنامه جلد اول کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران سال ۱۳۷۵ منتشر گردیده.

در ایامی که اردوی ناصرالدین شاه قاجار در دامنه‌های دماوند مستقر بوده است توسط چهار نفر از فراشان مخصوص انجام گرفته و آنان پس از یک شبمانی بر فراز قله سفیدپوش دماوند به اردو بازگشت نموده‌اند. آنها در فکر بوده‌اند بالونی به پرواز درآورند تا

موفقیت خود را با آن وسیله به اهالی اردو اعلام دارند که در این کار توفیق حاصل نمی‌نمایند.

اینک قسمت‌هایی از این گزارش از روزنامه‌ی ایران یکصدوسی سال قبل جهت علاقمندان ورزش کوهنوردی عیناً درج می‌گردد.

«از قراری که در روزنامه‌ی نمره‌ی نهم مرآت السفر نوشته‌اند در روز سه‌شنبه بیست و دوم ربیع‌الثانی که اردوی همایون در نزدیکی قله‌ی کوه دماوند اطراق نموده بود مشهدی علی محمد آفتاب گردانچی و کربلایی اسداله و سیدعزیزاله و حسین بالون‌ساز که هر چهار در زمهری فراشان مخصوص بودند. به میل خاطر و هوای نفس عزیزت قله‌ی کوه دماوند نمودند. ظهر روز مزبور از اردوی منصور حرکت کرده وقت غروب به منزل یکی از لاریجانی‌ها که در دامنه‌ی قرینه به کوه مذکور واقع بود منزل نمودند یک ساعت به طلوع فجر مانده قربانعلی نامی را از اهل آن خانه دلیل راه نموده قصد قله کردند. تقریباً نیم فرسخ بر آن جبل صعود نمودند که آفتاب طلوع نمود قربانعلی که دلیل طریق و با ایشان رفیق بود نتوانست پیشتر و پیشتر برود معاودت به نشیب کرد سایرین بجد تمام و جهد وافر آهنگ قله نمودند دو ساعت از طلوع آفتاب گذشته چند ارغالی (شکارکوهی) به نظر ایشان آمد که می‌چریدند همچنین در نهایت صعوبت و غایت زحمت طی مسافت می‌کردند تا قریب دو ساعت به غروب مانده به مرکز و نقطه‌ی حقیقی قله رسیدند. کربلایی اسداله بر سایر رفقا سبقت گرفته قدری زودتر به اصل قله وارد گشت او را لمح‌واری عارض گشت حالت تهوع دست داده بیهوش گشت به استشمام و آشامیدن سرکه بهتر شد...»

همانا عروض این عارضه به سبب استنشاق هوایی لطیف‌تر از هوای سابق معتاده او بود بروود هوا نیز امدادی نموده و عامه این حالت را به کوه گرفتن تعبیر

می‌نمایند خلاصه از اول دامنه کوه تا مسافت نیم فرسنگ مرتع و چراگاه بود و از آن به بالاتر دیگر نه علفزار و مرغزار و نه شکار. و این اشخاص از طرف شمالی کوه صعود بودند. آنچه از وضع صوری قله حکایت می‌نمودند اندک مسطح است مقدار پانصد ذراع در پانصد ذراع لوزی شکل نسبت به اطراف وسطش اندک مایل به تعقیر...»

کربلایی اسداله سابق‌الذکر از دوار و تهوع افاقی یافته مشغول به گردش می‌شود طرف شرقی قله که مشرف به لارستان است دو حفره ملاحظه نموده که در سنین ماضیه و حالیه لاریجانی‌ها حفر نموده گوگرد برمی‌آورند عمق یکی مقدار دو ذراع شاهی و دیگر اندک کمتر. حفره‌ی نخست را طولانی و ممتد حفر کرده بودند چنانچه مانند غاری شده بود و پاره برفی صلب بر او احاطه نموده پناهگاهی از برای مسافران قله تشکیل یافته بود. شب را زیر برف در میان آن بسر برده و آنچه این اشخاص آذوقه تهیه دیده بودند نان، پنیر، سرکه، پیاز، هیزم زغال بود غلیان نیز همراه داشتند در آن شب چندانکه جهد کردند آتشی افروخته خود را از شدت سرما حفظ نمایند ممکن نشد تا چه رسد به اینکه بتوانند بالون روشن نموده محض اطلاع اهل اردو صعود دهند... آن شب را با هزار تعب به روز آورده حکایت می‌نمودند که نفس‌ها به طوری گرفته می‌شد که امکان خواب کردن نبود و هوا عفونت گوگردی داشت. اول صبح صادق برخاسته به صد تدبیر و زحمت آتشی افروخته گرم شدند. قدری خاک زردرنگ که خاک گوگرد بود و اندکی نیز گوگرد شفاف صاف با خود آوردند دو ساعت از طلوع آفتاب گذشته از فراز قله آهنگ نشیب نمودند هنگام ظهر به پایه و دامنه‌ی کوه معاودت کردند و فرط بروود را به یخ بستن سرکه که همراه داشتند قیاس توان نمود...»

قدری نقره مسکوک و غیرمسکوک از قبیل انگشتی و مهر ثبت که با خود داشتند به واسطه رایحه کبریته سیاه شده بود. Δ

نکاتی پیرامون ساز و برگ

کوهنوردی

مهر فنی بر خشی ابزارهای صخره نوردی

۱- گوه‌های شش وجهی مجهز به سیم بکسل

شرکت black diamond خانوادهای از این گوه‌ها را تولید می‌کند که مشخصات فنی آنها به قرار زیر است:

گوناگون مورد استفاده قرار داد؛ زیرا دو وجه متقابل از شش وجه گوه برای عبور سیم بکسل مورد استفاده قرار می‌گیرند و بدین ترتیب چهار وجه دیگر باقی می‌مانند که می‌توانند در شکاف درگیر شوند.

اندازه	قیمت به دلار	قدرت تحمل برحسب کیلوگرم نیرو	وزن به گرم
شماره ۱ تا ۳	۱۰	۶۰۰	۲۸ تا ۱۹
شماره ۴ تا ۸	۱۱/۵	۱۰۰۰	۹۴ تا ۵۱
شماره ۹ تا ۱۱	۱۳	۱۰۰۰	۲۰۶ تا ۱۲۴

قیاس با ابزارهای درگیر شونده‌ی فعال که اجزای بادامکی متحرکی دارند محدودتر است ولی باید دانست که در مقایسه‌ی قیمت آنها نیز حدود یک سوم تا یک چهارم درگیر شونده‌های فعال است.

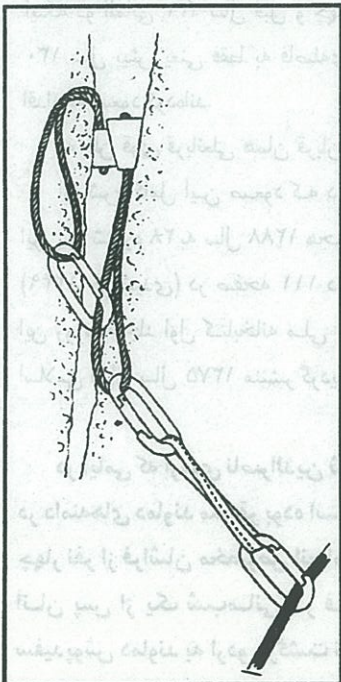
به کسانی که برای نخستین بار دست به صعود می‌زنند و یا مسیرهایی را صعود می‌کنند که دارای شکاف‌های طولانی و موازی می‌باشند، می‌توان استفاده از گوه‌های بکسلی را توصیه کرد.

این ابزارها جزو خانوادهای ابزارهای درگیر شونده‌ی غیر فعال (passive) محسوب می‌شوند که اجزای متحرکی جز سیم بکسل خویش ندارند و صرفاً به خاطر شکل ویژه‌ی خود باعث ایجاد درگیری در شکاف سنگ می‌شوند. شرکت فوق، این گوه‌های بکسلی را در چهار رنگ مختلف تولید می‌کند. اندازه‌ی هر گوه روی آن نوشته شده و سیم بکسل گالوانیزه شده‌ی هر گوه با یک پوشش پلاستیکی پوشانیده می‌شود.

بسیاری از کوهنوردان غالباً از ابزارهای درگیر شونده‌ی فعالی (مانند فرندها) استفاده می‌کنند و به کارگیری گوه‌های فوق را فراموش کرده‌اند و نمی‌دانند که استفاده از این گوه‌ها گاه چقدر می‌تواند مفید باشد. هر گوه را می‌توان در چهار وضعیت

وجوه متقابل ۱ و ۲ را می‌توان طوری در شکاف قرار داد که وجه ۱ در سمت راست و وجه ۲ در سمت چپ شکاف و یا برعکس وجه ۱ در طرف چپ و وجه ۲ در طرف راست شکاف قرار گیرد. همچنین وجوه متقابل ۳ و ۴ را نیز می‌توان در دو وضعیت مختلف درگیر کرد. بنابراین هر گوه می‌تواند در چهار وضعیت متفاوت مورد استفاده قرار گیرد و از آنجا که وجوه متقابل درگیر شونده هر گوه با سیم بکسل موازی نیستند، بنابراین زیر بار چرخش پیدا می‌کنند و همین باعث درگیری و سفت شدن گوه در شکاف می‌شود. بدیهی است گوه‌هایی که دارای اندازه‌های بزرگتری هستند نیروی درگیری بیشتری هم ایجاد می‌کنند. بهر حال این حقیقتی است که موارد استفاده از گوه‌های بکسلی در

بسیاری از کوهنوردان غالباً از ابزارهای درگیر شونده‌ی فعالی (مانند فرندها) استفاده می‌کنند و به کارگیری گوه‌های فوق را فراموش کرده‌اند و نمی‌دانند که استفاده از این گوه‌ها گاه چقدر می‌تواند مفید باشد. هر گوه را می‌توان در چهار وضعیت

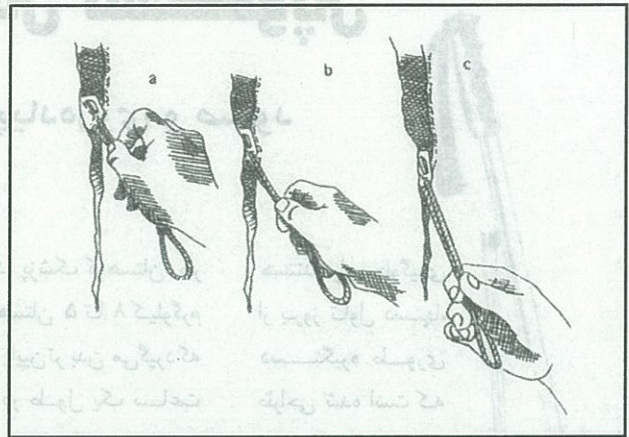


● ترجمه‌ی هادی فوقانی

قدرت تحمل کارابین دیگر وقتی که دهانه‌ی آن باز باشد ۸۰۰ کیلوگرم نیرو است. وزن کل اسلینگ ۱۰۶ گرم و قیمت آن در بازار اروپا حدود ۱۶ دلار است.

و اما در عمل برخی از صخره‌نوردان هنگام بکار بردن کارابین‌های دهانه سیمی کمی احساس نگرانی می‌کنند. حال آنکه از بسیاری جهات این کارابین‌ها برتری خویش را نسبت به کارابین‌های معمولی نشان داده‌اند. همچنانکه در فوق بیان شد قدرت تحمل هر دو نوع کارابین در جهت طولی و عرضی و نیز به هنگامی که

دهانه‌ی کارابین باز باشد در حد خوبی است. به علاوه دهانه‌ی سیمی کارابین اجازه می‌دهد که حرکت طناب در داخل کارابین به راحتی و با حداقل تلاش انجام شود. به طور کلی نمی‌توان معایبی را برای اسلینگ فوق بیان کرد و قیمت آن نیز در حد قابل قبولی است. مزایای عمده‌ی آن عبارت است از: کارایی عملی، مشخصات فنی و قیمت. بنابراین استفاده از آن را می‌توان توصیه کرد. از نظر درجه‌بندی کلی، این محصول را می‌توان محصولی چهار ستاره ارزیابی کرد. Δ نویسنده: کریس جکسون



مزایا: سادگی ساختار، ایجاد درگیری مؤثر در شکاف و قیمت ارزان از مزایای گوه‌های بکسلی است.

معایب: انتخاب گوه‌ی مناسب و قرار دادن صحیح آن در شکاف در مقایسه با درگیر شونده‌های فعال دشوارتر است.

از نظر درجه‌بندی کلی، محصول فوق را می‌توان محصولی چهار ستاره ارزیابی کرد.

غیر از شرکت فوق شرکت‌های دیگری نیز انواع گوناگونی از گوه‌های بکسلی را تولید می‌کنند که از میان آنها می‌توان به شرکت معروف Wild Country اشاره کرد.

۲- اسلینگ مجهز به دو کارابین
شرکت Black Diamond نوع جدیدی از اسلینگ مجهز به دو کارابین را تولید کرده است که اندکی با اسلینگ‌های معمولی متفاوت است. این تفاوت در یکی از کارابین‌های بکار رفته در اسلینگ (کارابینی که طناب حمایت از آن عبور می‌کند) است که بجای استفاده از کارابین‌های معمولی، از کارابین‌های جدیدی استفاده شده که به آنها کارابین دهانه سیمی گفته می‌شود. همچنان که از نام این کارابین‌ها پیداست، دهانه‌ی این کارابین‌ها فقط از یک حلقه سیم تشکیل شده و همین چند مزیت ایجاد کرده است. اولاً از وزن دهانه‌ی کارابین کاسته شده و این باعث می‌شود که در مواردی که کارابین تحت ارتعاش و ضربه قرار می‌گیرد، احتمال باز شدن دهانه کاهش یابد. ثانیاً کارابین‌های دهانه سیمی، فاقد اجزای متحرکی است که ممکن است در شرایط خاصی گیر کنند و باز و بسته نشوند. ثالثاً کارابین دهانه سیمی دارای وزن کلی کمتری است و نیز بزرگ بودن دهانه کارابین کار با آن را راحت‌تر می‌کند.

در اسلینگ دو کارابینه‌ی فوق، کارابین معمولی به حمایت میانی متصل می‌شود و کارابین دهانه سیمی برای عبور طناب حمایت مورد استفاده قرار می‌گیرد. نواری به عرض بیست میلی‌متر دو کارابین فوق را به هم متصل می‌کند.

در این اسلینگ قدرت تحمل هر دو کارابین در جهت طولی ۲۲۰۰ کیلوگرم نیرو و در جهت عرضی ۷۰۰ کیلوگرم نیرو است. قدرت تحمل کارابین دهانه سیمی وقتی که دهانه کارابین باز باشد ۹۰۰ کیلوگرم نیرو و

تبریز کسری

تولید کننده راحت‌ترین و بادوام‌ترین کفشهای کوهنوردی و سنگ‌نوردی

اولین تولیدکننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

مدل کفشهای تولیدی

- ۱- مدل سنگین و کاملاً ضدآب مخصوص صعودهای زمستانی ۹ لایه جایگزین دوپوش
- ۲- مدل Lowa آلمانی نیمه سنگین و ضدآب با مواد خارجی ۷ لایه مخصوص زمستان و فصل باران
- ۳- مدل آلمانی نیمه سنگین مخصوص چهار فصل - ۷ لایه
- ۴- مدل ایتالیایی - ساقه بلند، نیمه سنگین مخصوص چهار فصل ۷ لایه
- ۵- مدل ایتالیایی ساقه بلند معمولی - ۴ لایه
- ۶- مدل سوئسی ساقه کوتاه - ۳ لایه
- ۷- مدل کوهپیمایی سبک با زیره کاسه‌ای ۲ لایه
- ۸- کفشهای کتانی سنگ‌نوردی

تلفن: ۰۲۱۱-۵۲۱۸۹۹۴ - جباری اقدم

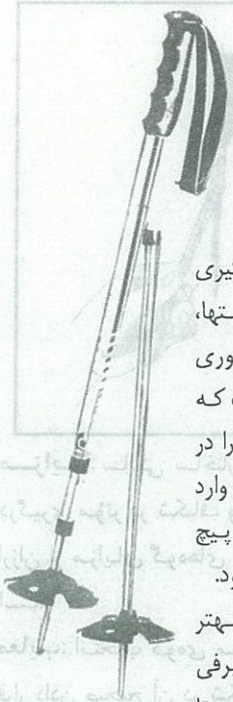
نماینده‌ی تهران: فروشگاه کوه اسکی (میدان فردوسی)

تلفن: ۶۷۰۲۲۸۰

باطوم اسکی تلسکوپي

برای استفاده در پیاده‌روی و صعود

ترجمه‌ی داود طاهری (۱)



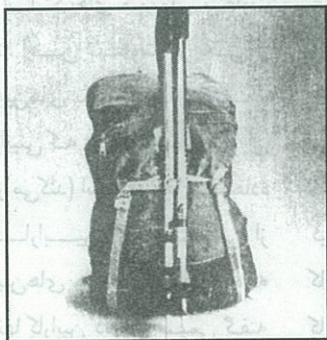
هستند. برای جلوگیری از بروز تاول دستها، دستگیره طوری طراحی شده است که می‌توان دست را در حلقه یا نوار دسته وارد کرد و آنرا با پیچ (تسمه) تنظیم نمود. در تابستان بهتر است از یک گل برفی کوچک استفاده شود تا

آسیب و صدمه‌ی احتمالی یا فرو رفتن در زمینهای سنگلاخی را کاهش دهد. و همچنین برای پیاده‌روی در سنگ، اگر تاج سر آن نوکدار و تیز باشد بلااستفاده بوده و به زودی از کار می‌افتد این باطومها برای هر نوع استفاده از پیاده‌روی ساده گرفته تا صعودهای بلند در مقیاس اکسپدیشن می‌تواند مفید واقع شود.

☆ باطومهای تلسکوپي پیاده‌روی و گردش

متشکل از ۳ قسمت.

با کیفیت فنی و هنری، ساخته شده از لوله، بسیار سبک آلومینیومی، دارای مکانیسم قفل مطمئن و کارا، تاج سر مخروطی برای درگیری بهتر، گل برف قابل انعطاف (به قطر ۹/۵ سانتی‌متر) و دسته‌ی عمودی شکل.



به نظر دکتر گاتفرید، پزشک کوهستان، هر بار استفاده از باطوم کوهستان ۵ تا ۸ کیلوگرم سنگینی را از قسمتهای پایین‌تر بدن می‌گیرد که این معادل ۱۳ تن در طول یک ساعت پیاده‌روی، روی زمین مسطح می‌باشد و شگفت‌انگیز اینکه این مقدار در هنگام پایین آمدن از سرازیری به ۳۴ تن می‌رسد. از نقطه نظر اهمیت و اعتبار آنچه قابل توجه است کاهش فشار، هنگام پایین آمدن می‌باشد یعنی در زمانی که زانوها در معرض فشار و نیروی زیاد و اجباری قرار دارند، و این مسئله در بلند مدت، تأثیر بسیار نامطلوبی برجای خواهد گذاشت.

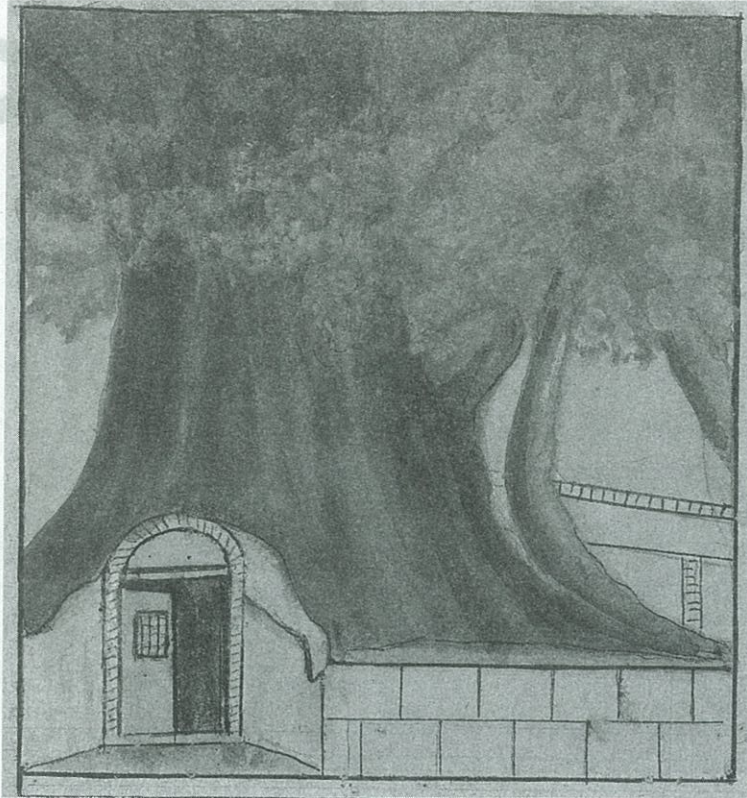
انتقال فشار از قسمتهای تحتانی به فوقانی بدن علاوه بر حفاظت از مفاصل (زانوها) باعث پخش یکنواخت فشار می‌گردد که در نتیجه کوهنورد کمتر احساس خستگی می‌کند. این یک حقیقت جالب توجه است که اگر در خلال یک برنامه‌ی متوسط با ۴ ساعت صعود و ۳ ساعت فرود از باطوم اسکی تلسکوپي استفاده شود کاهش فشار وارده بر اندام تحتانی بدن به طور تقریب به اندازه‌ی ۲۰۰ تن می‌باشد. بنابراین از نظر پزشکی استفاده از باطوم اسکی تلسکوپي کافی به نظر می‌رسد، باطومهای اسکی می‌توانند موقع پیاده‌روی هم مفید باشند. آنها از طریق زیر به حفظ تعادل کمک می‌کنند:

- ۱- در زمینهای لغزنده و خیس،
 - ۲- روی برف، موقعی که مسیر و راهها پوشیده از برف شده‌اند،
 - ۳- روی خط الرأسها هنگام باد یا هوای طوفانی،
 - ۴- روی سنگریزه‌های سُست یا تخته سنگها در زمین سخت و دشوار یا در هوای بد و نامناسبی که باطوم اسکی از سُر خوردن جلوگیری می‌کند و بنابراین از خطر صدمات احتمالی می‌کاهد.
- باطومهای اسکی تلسکوپي مدرن از ۲ یا ۳ قسمت تشکیل شده و علیرغم وزن سبک بادوام

مسلمان‌ساخت تجهیزات نوین که بر پایه مسائل علمی و فنی استوار است، این امکان را فراهم می‌کند که در بلند مدت سلامتی ارگانها و اندامهای بدن تضمین شود. در گذشته‌های دور، عمده وسایل کوهنوردان دست‌ساز خودشان بود و بدون هیچ مبنای علمی ساخته و استفاده می‌شد و نتیجه آن ناراحتی‌های ستون مهره (دیسک و آرتروز) و صدماتی بود که به مفاصل زانو وارد می‌گردید و مشخص در سالهای بعد حتی یک گردش ساده در ارتفاعات پایین را نیز آرزو می‌کرد و بنابراین استفاده از تجهیزاتی که امروزه با احتساب کلیه جوانب ایمنی و تأمین سلامتی ساخته شده، سلامتی اندامها را برای سالهای طولانی به ارمغان می‌آورد.

اگر چه نقش آماده‌سازی در کوهنوردی غیرقابل بحث است ولی در عین حال بدن انسان ممکن است در معرض سختیها و فشارهای طبیعی قرار گیرد. وزن ترکیبی بدن انسان و کوله‌بستی، فشار قابل ملاحظه‌ای را بر روی پاها، زانوها، رانها و ستون فقرات وارد می‌سازد که ورم مفاصل و دیسک کمر از نتایج آنها هستند، تعداد کوهنوردانی که از درد زانو و ناراحتی کمر می‌نالند کم نبوده و نباید آنها را کم اهمیت تلقی کرد.

بنابراین بیشتر کوهنوردان و راهپیمایان خود را با باطومهای اسکی تلسکوپي مجهز می‌کنند، بهترین تبلیغ برای این باطومها خود آنها هستند، اگر چه استفاده از باطومهای اسکی تلسکوپي در پیاده‌روی و کوهپیمایی نمی‌تواند آسیب‌های وارده به زانوها و مفاصل را التیام بخشد ولی برای جلوگیری و کاهش چنین صدماتی در آینده می‌تواند مفید باشد.



درختی که در تنه تو خالی آن حوضخانه‌ای نباشد

از: ابراهیم صدیقی

روستای برغان که نزدیک کرج و در ۷۵ کیلومتری تهران واقع شده دارای مسجد بزرگی است که در داخل صحن آن دو درخت که پنجاه ساله با ارتفاع بیش از ده متر و با عمری نزدیک به ۱۷۰۰ سال سرسبز و خرم وجود دارد. در حفره تو خالی یکی از این دو درخت حوضخانه‌ای با درب ورودی و دیوارهای کوتاه در بیرون دور کنده درخت بنا شده که فوق‌العاده زیبا و جالب و تماشایی است. اخیراً دیواره دور درخت را بلندتر کرده و از ابهت آن نیز کاسته شده است.



خانواده محترم باباجانی، علی عزیز

اعضای باشگاه کوه نوردی و

اسکی دماوند

اگر چه دیگر بهروز در میان ما نیست

اما یاد و خاطره‌های او در اذهان مان

باقی می ماند، ما را در غم فقدان او

شریک بدانید.

خانه کوه نوردان تهران - مهدی شیرازی

فروشگاه لوازم ورزشی

اورست

برای اولین بار در شمیران

فروش لوازم کوهپیمایی

تا حرفه‌ای

و سایر لوازم ورزشی

نشانی:

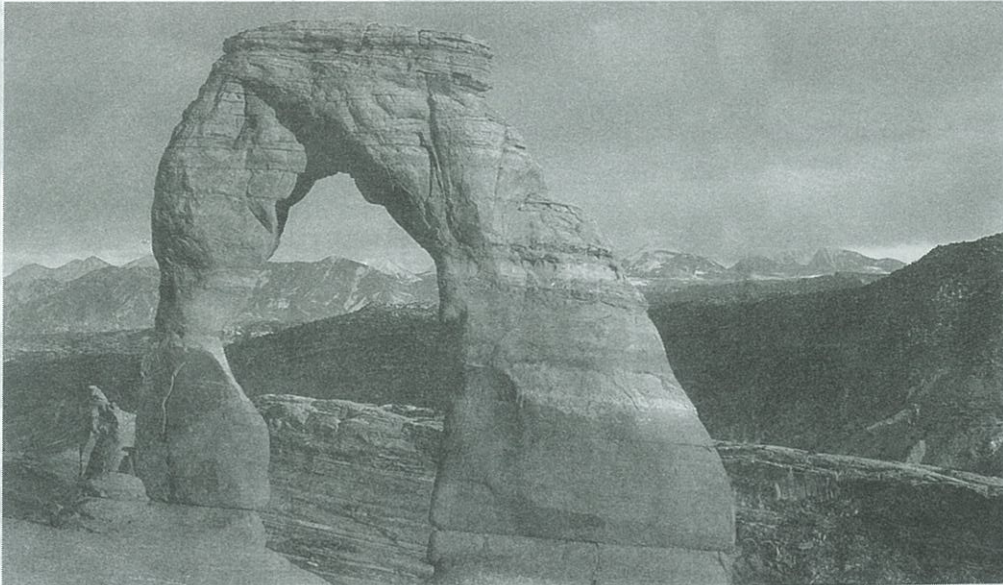
تجربیش، پاساژ البرز، واحد ۲۵

تلفن: ۲۵۷۵۶۷۳

☆ باطومهای تلسکوپی اسکی و کوهنوردی

متشکل از ۳ قسمت. همانند شکل فوق می‌باشد. دارای گلبرف قابل انعطاف (با حلقه آلومینیومی) و دسته باریک عمودی شکل می‌باشد و دفعات بی‌شمار تست در شرایط سخت صعودهای اکسپدیشن و اصلاح و پیشرفت آن باعث شده تا این نوع باطوم انتخاب مطمئن به شمار آید، وزن یک جفت آن ۵۶۰ گرم می‌باشد. Δ

(۱) گروه کوهنوردی آلپ تبریز.



ترجمه‌ی مسعود روئین‌تن تهرانی - نوشته‌ی نیک هنکاک

فکر می‌کنم خیلی جالب باشه که آدم با یکی دو حلقه طناب و تعدادی ابزار فنی با ماشین‌راه بیفته و در مدت یک هفته سر راه هر جا دیواره‌ای دید زود دست به کار بشه. اینطور نیست؟ برای ما که خیلی خوب بود.

شنبه

خنده داره که گاهی وقتها مردم صبر می‌کنن که کار از کار بگذره بعد یک چیزی رو بهتر می‌کنن. درست موقعی که چهل پا بالاتر از یک حمایت میانی و در ارتفاع دویست پایی از زمین بودم برایان تصمیم گرفت به من بگه که این یک مسیر باز شده است! پس چرا ما مثل بقیه، ردیف میخ‌های سمت راست را دنبال نمی‌کردیم؟ حالا به نظرم می‌رسه که اصطلاح «باز شده» وقتی در مورد سنگ‌نوردی به کار میره ممکنه دو معنی داشته باشه، اول مسیری که بدون میخ قابل حمایت باشه و دیگری مسیری‌یه که باید میخ داشته باشه ولی نداره. این یکی از اون مسیره‌های «دیگر» بود. ما صبح رو زود شروع کرده بودیم، اونم بعد از رانندگی طولانی. شب قبل، از لوس‌آنجلس و سفر به «ایکستلن»، یا شاید بهتر باشه بگم «سفر»، دخل ما رو آورده بود. سفر توی اون نوع

مسیری بود که برای سنگنوردانی که در عین عاقل بودن جلوی خودشون را هم نمی‌تونن بگیرن، جاذبه‌ی مقاومت ناپذیری داشت. باید اعتراف کنم که از اولین شیب خوشم آمد گرچه میخ‌کوبی شده بود و گیره‌های کوچکی هم داشت، ولی پس از شیب دوم به این وسوسه افتادم که سومی هم باید به همان اندازه لذت‌بخش باشه. خوب من شکافها را مثل بقیه و حتی بیشتر از خیلی‌ها دوست دارم.

با اشتیاق تمام شروع به بالا رفتن از این شکاف کردم در حالی که تمام ابزارهایم بلااستفاده از بدنم آویزان بود. با پیچ و تاب خودمو بالا می‌کشیدم. تا اینکه به تاقچه‌ای رسیدم. احتمال اتراق کردن روی این تاقچه خیلی کم بود و با اینکه کف دستها، آرنج، باسن، زانو و کف پاهام درگیر بود، باز هم داشتم می‌افتادم تا اینکه به فکرم رسید به پشت روی اون دراز بکشم - مسئله‌ای نبود، تنها مشکل این بود که دست آخر حالت دراز کشم غلط از آب درآمد - آدم وقتی پاهاش بالای سرش قرار می‌گیره به راحتی گیج می‌شه و من احساس می‌کردم از یک جایی آویزونم. به هر حال چشمامو بستم. از آنجایی که هر دوی ما کمی قُد هستیم از شکاف بالایی هم بالا رفتیم و با هر زحمتی بود

از میان کاکتوس‌ها دوباره به ته دره سرازیر شدیم. برایان برای برنامه بعدی «راک‌وریورز» را پیشنهاد کرد. می‌گفت: «صعود فوق‌العاده‌ای است، چندین دفعه این برنامه رو اجرا کردم». نکته مهم اینکه «راک‌وریورز» برای خودش اسم و رسمی بهم زده و: «خوب، اُخت شدن با سنگ یه خورده وقت لازم داره». همه اینها خبرهای «خوشایندی» بود اونم وقتی که با حالت چهاردست‌وپا دنبال یه چیزی می‌گشتم که بتونه وزن یه آدمو تحمل کنه. آخر سر به یک نقطه حمایت میانی در جایی در وسط دیواره رسیدم و همونجا طنابهارو با واسطه کارابین و میخ بین تراشه سنگها گیر دادم. خنده داره، ولی وقتی روی شیب آخر بودم به نظرم رسید که تمام عمر مشغول این کار بودم و همه چیز می‌رفت که بالاخره به خیر و خوشی تموم بشه.

یکشنبه

حالا می‌دونم که باید عاقل باشم، ولی واقعاً دست خودم نیست. یک تاقچه با درجه ۵/۹ چه مسئله‌ای می‌تونست داشته باشه، اون هم وقتی که یک اسم قشنگ هم داشته باشه؟ در ارتفاع ۹۰ پایی تمام گچ سنگنوردی خودمو مصرف کرده بودم و روی «پاگیره‌ی» شکننده‌ای از



سست‌ترین ماسه سنگهای ناحیه‌ی «زیون» ایستاده بودم در حالی که بالای سرم کلاهک‌هایی بیشتر از اون که تازه صعود کرده بودم به چشم می‌خورد. به نظر نمی‌اومد که استفاده از دست و پاها یا دست بدون همراهی پاها بتونه کاری صورت بده و با هر تقلا بیشتر سر می‌خوردم و کنترل خودمو روی پاگیره از دست می‌دادم و به نظر می‌رسید که پاگیره هم داشت به سرعت آب می‌رفت و متلاشی می‌شد و خرده سنگهای آن به چشمهای برایان که با نگرانی منو از پایین نگاه می‌کرد می‌ریخت. ولی در یک لحظه درماندگی وسوسه شدم و یک جوری به سمت بالای شکاف بومار کردم. روش فوق‌العاده مؤثری بود ولی با حایل کردن بدنم فقط می‌تونستم خودمو به اندازه‌ی یک پا بالا بکشم، وقتی به پایین نگاه می‌کردم و می‌دیدم که اگر گیره‌ی سنگ از جایش در بیاد سقوط حتمی است. بالاخره با بدبختی خودمو بالا کشیدم.

دوشنبه

صعود «نگتار» در «استنج» خیلی هم دیوونه بازی نیست، فقط ساخته. ولی وقتی که آدم توی بیابون عرق می‌ریزه و بنا به هر دلیلی تصمیم می‌گیره که تموم ابزارهایی رو که داره با خودش برداره، موضوع به کلی عوض می‌شه. بله، پیش رویمان شیب وحشتناک «مانکی فینگر وال» قرار داشت. شوخی نمی‌کنم، از هر ابزار چهار تا به اندازه‌های مختلف با خودم داشتم ولی باز هم نمی‌دونم چرا نمی‌تونستم حریف این صخره‌ی هولناک بشم، هر دفعه که گیر می‌کردم برایان منو تا لبه‌ی شیب پایین می‌داد و من یک عالمه سنگ‌رو پایین می‌ریختم و دوباره حمله‌ور می‌شدم. بعدبه این نتیجه رسیدیم که نوبت کار بزرگ اون روز رسیده - شکافهای عجیبی که تا بینهایت بالای رفت و فقط چندتا تاچه اونم در کوچکترین اندازه روی اون بود - بالاخره به زیر تنوره‌ی آخری رسیدیم و برایان از اون خوشش نیومد. فکر می‌کنم دلیلش به زاویه‌ی اون مربوط می‌شد. به هر ترفندی بود به پایین آخرین شیب رسیدیم و اونجا بود که تموم نقشه‌های من برای اینکه پشت سر یک نفر اول خوب باشم به باد رفت، چون مجبور شدم در این قسمت خودم نفر اول بشم. خیل هم بد به نظر نمی‌اومد، ولی

اولین تجربه‌ی من با یک تنوره در ناحیه‌ی «زیون» بود و خیلی زود فهمیدم که تمام خرده سنگهای دنیا از کجا میان! هیچکس غیر از خودم نبود، پس شروع به بالا رفتن از اون شیب تند کردم تا وقتی که تونستم با یک جهش به بالا، به یک چیزی شبیه میخ رسیدم که به اندازه‌ی کافی به من قوت قلب داد. از شانس بد طناب در وسط گره خورد و من همونجا زمین‌گیر شدم. هر چی لعن و نفرین کردم و سر برایان فریاد کشیدم که طنابو شل بده فایده‌ای نکرد و من مجبور بودم خیلی سریع یک راه حل دیگه‌ای پیدا کنم. دست آخر به هر زحمتی بود خودمو به معبد «ساین‌واوا» رسوندم در حالی که در تمام این مدت هر لحظه امکان داشت خودم قربانی این معبد بشم.

سه‌شنبه

می‌تونستیم بریم سنگنوردی ولی راه تا «موآب» خیلی طولانی بود و کدوم آدم عاقلی بدش میومد چند ساعتی رو به گشت و گذار در «برایس کانیون» بگذرونه، بخصوص که یه لایه برف هم همه جا نشسته باشه!

چهارشنبه

اگر سنگنوردی در بیابون یه چیز خوب داشته باشه، اون یه چیز باید «کاسل ولی» باشه. صخره‌بی‌نقص و کامله، خطوطش از اون هم بهتره و منظره‌ی اطراف فوق‌العاده است. چون هوا هنوز خنک بود، تصمیم گرفتیم اول «فاین جید» رو که روی «رکتوری» بود امتحان کنیم. نتیجه عالی بود، شیارهای زیبایی با شیبهای پیوسته که با یک مسیر مستقیم و لذت‌بخش به بالای دیواره آخری ختم می‌شد و در نتیجه ما مجبور نبودیم مسیر شنی سمت چپ رو تراورس کنیم. یک ساعتی رو به پرسه زدن روی قله که شبیه کابین یک هواپیما بود گذروندیم بعد به راه افتادیم و از روی یال به سمت هدف بعدی اون روز، یعنی «کاسلتون تاور»، تراورس کردیم. اگر قرار بود یک خط‌الرأس کامل وجود داشته باشد باید «نورث فیس» باشه که از سه شیب با رخ‌های کاملاً عمودی و شیارهای تند و تیز تشکیل شده. در ارتفاع ۶۰ پایی و در حالی که تلی از میخ‌های ناجور کلافه‌ام کرده بود، یک

پله نسبت به تجربه‌های سه سال گذشته اوج گرفتم و قدم به سرزمین جدیدی گذاشتم. حالا با تعداد زیادی میخ ۳/۵ اینچی داشتم خودمو به بالای شکافی که تمامی نداشت می‌کشوندم. اولین شیب البته عالی بود. در همان حالی که تکه‌های سنگ از زیر پاهام درمی‌رفت، به سرعت پریدم و اسلینگ گرفتم.

استراحت روی نقطه‌ی حمایت میانی اونم وقتی که برایان داشت خودشو به بالای شیب بعدی می‌کشید، احساس خوبی داشت، ولی خیلی زود وقتش رسید که راه بیفتم و از شکافها بالا برم. ما جاهامونو عوض کردیم و من شیب آخری رو شروع کردم که تا آخرین حرکت خیلی راحت پیش رفت و دست آخر پس از یک صعود ضربدری عجیب و غریب روی قله افتادم و چیزی نگذشت که هر دوی ما داشتیم از تماشای منظره اطراف لذت می‌بردیم.

پنجشنبه

چون هوا خراب بود زدیم بیرون به سیر و سیاحت و با اتومبیل به «آیلند» در منطقه «اسکای» رفتیم که واقعاً اسم بامسمایی داره. «ال‌راک» در پارک ملی «آرجز» سر در آوردیم. خاطره‌ی این صعود با امضای چند تا عکس یادگاری از خودمون جاودانی شد! آره می‌دونم باور کردنش سخته. وقتی که داشتیم به زمین برمی‌گشتیم یک عکاس حرفه‌ای ما رو بین منطقه «تلما» و «لوئیز» دیده بود.

جمعه

قله «نورث سیکس شوترز» در یک کوه تک رشته عجیب و در حال متلاشی شدن درست در خارج پارک ملی «کانیون لنز» قرار گرفته و ما در حالی که از میون گلهای قشنگ صحرائی از فاصله‌ی دور به طرف اون می‌رفتیم. وقتی که به پای مسیر رسیدیم بیشتر یقین کردیم که احتمال سر پا ایستادن برج بیشتر از این مدت واقعاً خیلی کمه، برای همین هم من بدون معطلی شروع به بالا رفتن از شکافهای «لایت‌تینگ بولت» کردم که اسمش هم به خودش می‌خوره و از ساده بودن صعود در «کانیون لنز» سرکیف آمده بودم. تمام ابزارهامو ردیف کرده بودم و با کوچکترین آنها شروع کردم و وقتی به نقطه‌ی

حمایت رسیدم کلی سیم و نمیدونم چی دور و برم رو گرفته بود. برایان جلو بود ولی نمی‌تونست روی تاقچه مستقر بشه - آره، هر جا بری یکی از این تاقچه‌ها پیدا می‌شه! - و مدتی طول کشید تا تونست یه جایی بین رشته‌های درهم پیچیده‌ی شیارها خودشو حمایت کنه.

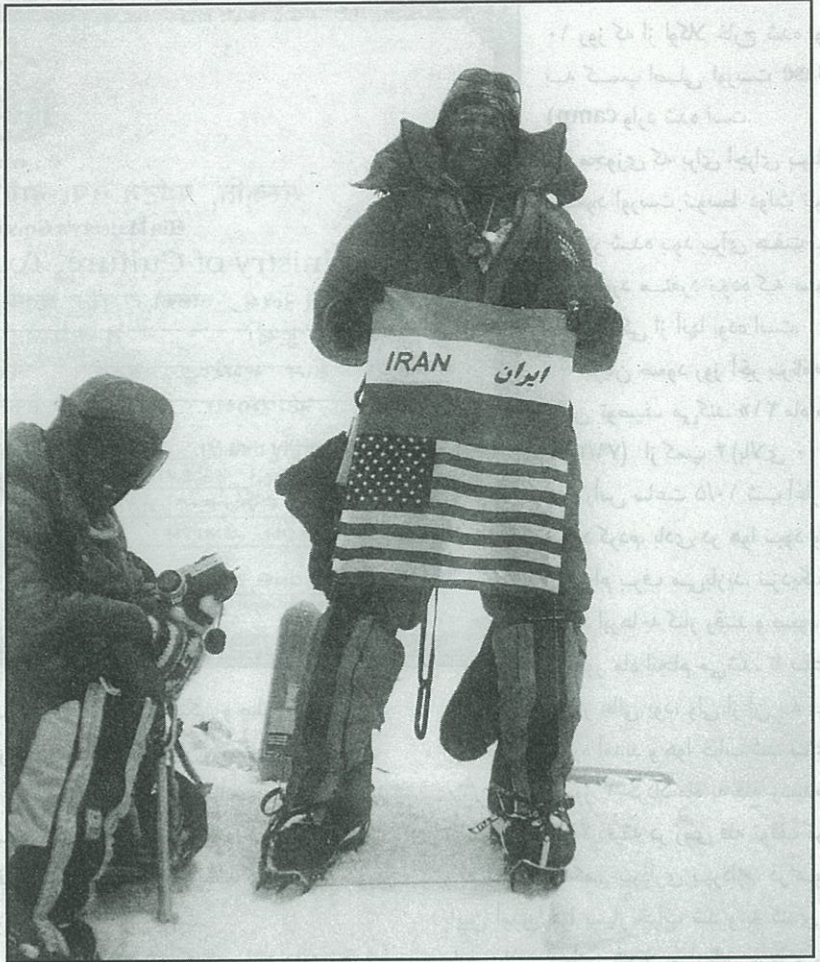
روی قله یک حمام آفتاب کم چون گرفتیم و بعد وقت رفتن شد. من خوشحال بودم از اینکه می‌دیدم میخ‌های روی قله در اثر فرسایش ناشی از باد تمام قد بیرون زده بود - هنوز حداقل یک نصفه اینچ از میخها داخل بودند، پس چه جای نگرانی بود!

من فکر می‌کردم آخرین روز ما تو بیابون تموم شده اما همینطور که در روشنایی رنگ پریده با اتومبیل در مسیر «آیندین کریک کانیون» پیش می‌رفتیم منظره دیواره‌های مسیر ما رو وسوسه کرد و ما به طرف «سوپر کرک» دویدیم. یادم اومد یه جایی خونده بودم که این شکافها را می‌شد در یک مرحله صعود کرد. اگر چه این موضوع خیلی هم ممکن به نظر نمی‌اومد، با اینحال هرچه ابزار داشتیم با خودم برداشتم و مثل یک آدم مسخ‌شده شروع به بالا رفتن کردم. حدود ۲۰ دقیقه بعد و در ارتفاع ۱۵ پا مونده به یک حمایت میانی، برایان با فریاداز من پرسیدمی‌تونم یک کم دیگه همونجا بمونم تا اون خودشو ببندد و تا اولین شکاف بالا بیا؟ برای من مسئله‌ی خوشایندی نبود چون بدون اغراق هیچ ابزاری برام نمونه بود و قلبم داشت از تو سینه‌ام در می‌یومد.

بنابراین بدون اینکه فرصت زیادی رو از دست بدم خم شدم و بازمو دور یک اسلینگ که از نقطه حمایت آویزان بود انداختم. فقط دو تا کارابین و هشت فرود خودمو داشتم و نمی‌خواستم کار به جایی برسه که هر دوی ما از اون اسلینگ پوسیده آویزان بشیم، پس باید یک کم فکر می‌کردم تا راه حلی پیدا کنم. بالاخره تنها راهی که تونستم برای درگیر شدن پیدا کنم این بود که هر دو طناب رو از داخل هشت فرود رد کردم و بعد حلقه طناب رو دور خودم انداختم که این کارم برای برایان جالب بود و تعدادی از دوستداران طبیعت هم در سایه روشن غروب از اون پایین بهت زده به یک مرد دیوانه‌ی انگلیسی در اون بالا خیره شده بودن که از سینه‌ی یک سنگ آویزان بود و داشت طناب بازی می‌کرد. Δ

تجلیل از یک ایرانی فایز اورست

گزارش از: حسن مرتضوی



فعال بوده‌اند حضور داشتند. در این مراسم علاوه بر تجلیل از سعید طوسی، دیدار دوستان قدیمی نیز فرصت مغتنمی بوجود آورد. پس از معرفی حاضرین که توسط خود افراد انجام شد، از سعید طوسی درخواست شد که مختصری به معرفی خود بپردازد. سعید طوسی در صحبت کوتاهی به معرفی خود پرداخت و اعلام کرد که از ۱۳ سالگی به کوهنوردی علاقمند شد و برادرش مجید طوسی مشوق او در رفتن به کوه بوده است. بعدها به گروه آرش پیوسته و در برنامه‌های کوهنوردی جدی و فعالیت سنگ‌نوردی شرکت داشته است. او در حال حاضر ۴۱ سال دارد که متجاوز از ۱۷ سال آنرا در آمریکا مقیم بوده است. رؤیای صعود به قله اورست از همان ابتدای فعالیت کوهنوردی در وجودش بوده که پس از عزمیت به آمریکا و ادامه کوهنوردی در آن کشور به صورت جدی‌تری مطرح گشته است.

در تاریخ ۷۹/۱۲/۱۱ مراسمی برای تجلیل از سعید طوسی، کوهنورد مقیم آمریکا که به تازگی به قله اورست صعود کرده است، در محل ورزش کوه برگزار شد. این مراسم به همت آقای بهمن شهوندی و با شرکت گروهی از کوهنوردان قدیمی و فعالان کوهنوردی و با حضور خانواده سعید طوسی انجام شد.

در میان حاضرین، علاوه بر خانواده و دوستان سعید طوسی، کوهنوردانی از شهرستانها، همچنین کوهنوردان گروههای کوهنوردی تهران، بعلاوه برخی کوهنوردان قدیمی حضور داشتند.

در میان حاضرین چهره‌های قدیمی کوهنوردی که برخی از آنها سابقه چند ده ساله کوهنوردی داشته‌اند. کوهنوردانی از نسل‌های گذشته که در گروههای کوهنوردی کاوه، کانون کوهنوردان تهران، اطاق کوه دانشکده فنی، اطاق کوه دانشگاه صنعتی شریف و گروههای آرش و دماوند، بیستون، شمیران، نشریه کوه و ...

۱۰ روز که از لوکلا خارج شده بوده به کمپ اصلی اورست (Base camp) وارد شده است.

۸- مجوزی که برای اجرای برنامه صعود اورست توسط دولت نپال صادر شده بود برای هفت نفر کوهنورد منفرد بوده که سعید طوسی یکی از آنها بوده است.

۹- جریان صعود روز آخر برنامه را چنین توصیف می‌کند. «۲۱ ماه می (۷۹/۳/۱) از کمپ ۴ (بالای ۸۰۰۰ متر) رأس ساعت ۱۰/۵ شب آغاز به صعود کردم، بادی در هوا نبود ولی آرام آرام برف می‌بارید، نزدیک ۲ بامداد ابرها به کنار رفتند و صعود در زیر نور ماه انجام می‌شد، تا ساعت

۹ صبح هوا بسیار عالی بود، ولی از آن به بعد ابرها از سمت دره آمدند و هوا خراب شد. ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه روز ۲ خرداد ماه به قله رسیدم و توانستم مدت ۴۵ دقیقه در روی قله توقف کرده و به تماشا و عکس برداری بپردازم. در موقع پایین آمدن هوا بسیار خراب شد و به کندی به طرف پایین سرازیر شدم. بعد از ظهر هوا خوب شد ولی به دلیل طولانی شدن مدت کوهنوردی اکسیژن کپسول هوا تمام شد... یک کوهنورد آمریکایی که در راه برگشت از قله بود به من رسید و با تلفن بیسیم همراهش از کمپ ۴ درخواست کمک و آوردن اکسیژن کرد. در ساعت ۷ بعد از ظهر به هر ترتیبی بود به کمپ ۴ رسیدم.»

۱۰- هزینه این برنامه ۴۵۰۰۰ دلار شده است که به نسبت هزینه هر نفر در گروه‌های بزرگ نسبتاً کم بوده است (تقریباً ۶۵۰۰۰ دلار برای گروه‌های بزرگ).

۱۱- در بهار گذشته حدود ۱۵۰ نفر مجوز اجرای برنامه در اورست را داشته‌اند که ۳۰ نفر موفق به صعود قله شده‌اند. سعید طوسی نفر ۱۶ یا ۱۷ صعودکننده‌ها بوده است.

پس از نمایش فیلم، مراسم با پرسش و پاسخ حاضرین ادامه یافت و در نهایت لوح‌های یادبودی از طرف حاضرین و برخی گروه‌های کوهنوردی به سعید طوسی تقدیم شد. در لوح یادبودی که از طرف حاضرین تهیه شده بود متن زیبایی به شرح ذیل بر روی



آمریکا را با شعار همستگی و صلح بین دو ملت ایران و آمریکا برفراز قله اورست افراشته است. پس از سخنرانی او مراسم نمایش فیلم صعود و اسلایدهای برنامه به همراه توضیحات مفصل سعید طوسی اجرا شد که بسیار مورد توجه حاضرین قرار گرفت.

اهم توضیحاتی که به همراه نمایش فیلم ارائه شده عبارتند از:

- ۱- صعود تک نفره بوده و هزینه اجرای برنامه به صورت شخصی و مقداری نیز از طریق کمک ایرانیان علاقمند به ورزش که مقیم آمریکا هستند پرداخت شده است.
- ۲- اول فروردین ۱۳۷۹ به کاتماندو پایتخت نپال وارد شده و برنامه آغاز گشته است.
- ۳- پس از مدت کوتاهی اقامت در کاتماندو توسط هواپیما و با یک پرواز ۲ ساعته به منطقه لوکلا Lockla در دامنه‌های اورست رفته است.
- ۴- در لوکلا دو باربر را برای همراهی و حمل بار انتخاب کرده و راهی ارتفاعات بالا شده است.
- ۵- در دهکده نامچه بازار با استفاده از دو رأس (یاک Yak) که برای حمل بار در ارتفاعات بلند استفاده می‌شوند به ادامه راه پرداخته است.
- ۶- جهت بوجود آوردن آمادگی، در میانه راه به قله آیلند پیک Island peak با حدود ۶۰۰۰ متر ارتفاع صعود کرده است.
- ۷- در ۵ آوریل (دهم فروردین ماه ۷۹) پس از

در ۵ سال گذشته طی یک برنامه دقیق به آماده کردن خود پرداخته و پس از اجرای برنامه‌های مختلف که در ارتفاعات آمریکای جنوبی، آلپ‌ها و کوهستانهای آمریکای شمالی و ... اقدام به برنامه‌ریزی صعود اورست کرده است. او معتقد است که نه او فاتح اورست هست و نه دیگران اورست را فتح کرده‌اند! اورست قابل فتح شدن نیست! قله همانجا ایستاده است و تنها افرادی موفق می‌شوند به قله کوه رسیده و زنده باز گردند! اورست فاتحی ندارد.

او به تنهایی و بدون هیچ هیئت همراهی به برنامه‌ریزی صعود قله اورست پرداخته و با استفاده از امکانات و سازمانهای محلی کشور نپال که امروزه به وجود آمده است، موفق شده است به همراه (۲ نفر) شریا وارد منطقه شده و در نهایت به همراه شریا «دورچی» در روز ۲ خرداد ۱۳۷۹ قله را صعود کند. او معتقد است کوهنوردی با مفاهیم آزادی هم پیوندی دارد و قله کوهها آزادترین مکانهای دنیاست که این امر باعث می‌شود کوهنوردان با مفهوم آزادی انس پیدا کنند.

او می‌گوید در شرایطی که بین دو ملت ایران و آمریکا تنش ناخواسته‌ای وجود دارد! می‌توان از فعالیت کوهنوردی برای کاستن از این تنش استفاده کرد و خود او نیز با پیروی از این مفهوم پرچم مرکبی از پرچم ایران و پرچم

گروه تولیدی

شقایق

آمادگی خود را جهت ارائه خدمات ذیل اعلام می‌دارد.

۱- طراحی و تولید انواع گیره‌های جدید سنگنوردی

۲- طراحی و ساخت انواع دیواره سنگنوردی داخل سالن

۳- ساخت دیواره‌های سنگنوردی سبک (ویژه آپارتمان)

۴- مشاوره رایگان جهت راه‌اندازی سالنهای سنگنوردی

تلفن: ۰۲۶۱-۴۵۶۸۹۷۸

فاکس: ۰۲۶۱-۴۵۵۹۱۷۱

تلفن همراه: ۰۹۱۱۲۶۶۵۰۴۱

صندوق پستی:

کرج ۴۵۳-۳۱۵۸۵

جناب آقای مسعود اشرفی

انتخاب جنابعالی به سمت

دبیرکل کمیته پارالمپیک موجب

خوشحالی دوستان شما در مجله

کوه گردید.

ضمن عرض تبریک موفقیت

بیشتر شما را از خداوند مسئلت

داریم.

فصلنامه کوه



صفحه فلزی حک شده بود که آن متن در حضور * شریا دورجی برای دومین بار قله اورست را فتح کرده است. Chhewang dorjee. Δ حاضرین نیز قرائت گردید.

کوهیار گرامی، آقای سعید طوسی

در سرتاسر زندگی بشر، کوه نشانه عظمت، استواری، اقتدار بی‌کران طبیعت و از جنبه‌های مادی و معنوی، خواستگاه و سامان دهنده زندگی آدمی بوده است. در روزگاران نزدیک، کوه آوردگاه انسانهایی بوده است که خویشتن خویش را بچالش فرا خوانده‌اند و چه حماسه‌های پرشور و شگفت‌انگیزی از خواستن و توانستن و نیروهای خارق‌العاده انسانی را، جلوه‌گر کرده‌اند. چه خوشبختند آنانی که در گاهنامه زندگیشان چنین فرازهایی را نقش کرده‌اند.

سعید عزیز، صعود افتخارآمیزت به قله اورست را تبریک می‌گوییم و بدینوسیله در اذای احترام به شور و عشق و کوششهای توانفرسایی که در این راه صرف کرده‌ای و همچنین پاسداری از ارزشها و سنت‌های اصیلی که از دیرباز، در ورزش کوهنوردی ایران وجود داشته است، بر تو درود می‌فرستیم و دستانت را می‌فشاریم. برای تو و خانواده گرامی‌ات، شادی و سرفرازی آرزو می‌کنیم.

از طرف جامعه کوهیاران و دوستانان توسعه ورزش کوهنوردی - یازدهم اسفندماه ۷۹

آکونکاگوا

Aconcagua

بلندترین نقطه قاره آمریکا

گزارش از مهندس علی مهنّا

در زمستان سال گذشته (بهمن ۱۳۷۹) دو تن از کوهنوردان کشورمان (عباس جعفری و علیرضا مهنّا) صعودی به قله آکونکاگوا در آمریکای جنوبی داشتند. بدین خاطر مقاله‌ای تدوین شده است تا علاقمندان با این کوه آشنا گردند.

و «آکونکاگوا» بلندترین کوه رشته آند، عنوان بلندترین قله نیمکره غربی و نیمکره جنوبی زمین را یدک می‌کشد.

آکونکاگوا و اینکاها

اقوام اینکا، این کوه را "Anococahuac" می‌نامیدند که تلفیقی از دو واژه به معنای «نگهبان یا دیده‌بان سپید» است. و به‌دیگر زبان محلی "Aymara"، می‌توان آن را «نگهبان سنگ» (Sentinel of Stone) معنی کرد. در نقاط مختلف کوه‌های آند، نشانه‌هایی از حضور اینکاها، اقوام قدیمی ساکن آمریکای جنوبی، در ارتفاعات ۶۰۰۰ متر و بالاتر یافت شده است.

در آکونکاگوا در سال ۱۹۴۷ اسکلت یک گونه لاما در خط‌الرأس قله جنوبی به قله شمالی یافت شد. بعید به نظر می‌رسد که این حیوان به پای خود به این ارتفاع کشیده شده باشد. به همین دلیل پژوهشگران دست به جستجوی وسیعی در این قسمت زدند تا بلکه آثار دیگری از حضور اینکاها بیابند که نتایج منفی بود ولی در سال ۱۹۸۵ بقایای یک اینکای مومیایی در ارتفاع ۵۲۰۰ متری یال جنوب‌غربی (زیر قله پیرامید) کشف شد که لاقل متعلق به ۵۰۰ سال پیش بوده است. باستان شناسان به این باورند

این قله شد و ارتفاع این قله ۶۸۸۵/۵ متر با دقت ± 3 متر (از سطح دریا) اعلام گردید. قله دیگری که ادعا می‌شد بلندترین نقطه قاره آمریکا است، یعنی «آکونکاگوا» نخستین بار در دهه ۱۹۲۰ توسط مؤسسه جغرافیایی ارتش آرژانتین، در هنگام احداث راه‌آهن مندوزا به سانتیاگو به روش مثلث‌بندی اندازه‌گیری شده و ۷۰۲۱ متر اعلام شده بود. در سال ۱۹۵۶ که بحث پیرامون مرتفع‌ترین قله نیمکره غربی داغ بود، شخصی به نام باگلیتو (Eduardo E. Baglietto) از دانشگاه بوئنوس آیرس تصمیم گرفت ارتفاع دقیق این قله را تعیین کند. او به کمک همکاران، دانشجویان و ارتش آرژانتین طی اندازه‌گیری‌هایی در آند مرکزی، ارتفاع آکونکاگوا را ۶۹۵۹/۷ متر با دقت ± 1 متر اعلام نمود. در دهه ۱۹۸۰ با توسعه تکنیک‌های ماهواره‌ای و GPS امکان اندازه‌گیری‌های دقیق‌تر فراهم شد. سرانجام فرانسویسکوسانتون (Francesco Santon) از دانشگاه پادوا (Padua) ایتالیا و همکارانش در سال ۱۹۸۹ با استفاده از GPS، ارتفاع بحث‌انگیز دو قله «آخوس دل‌سالادو» و «آکونکاگوا» را به ترتیب ۶۹۰۰ و ۶۹۶۲ متر، با دقت ± 5 متر، اعلام کردند و اکنون می‌توان گفت که بحث داغ پیرامون بلندترین کوه در قاره آمریکا پایان یافته

در سال ۱۹۳۷ یک تیم لهستانی به قله‌ای مرتفع در کوه‌های آند به نام «آخوس دل‌سالادو» (Ojos del Salado)، واقع در مرز آرژانتین و شیلی صعود کردند. با چاپ مقاله‌ای توسط مطبوعات در سال ۱۹۵۵ تحت عنوان «صعود به بلندترین قله نیمکره غربی» این قله با ارتفاع ۷۱۰۰ متر مورد توجه محافل کوهنوردی قرار گرفت. در حالیکه بعداً مشخص شد، صعود کنندگان که یک تیم آرژانتینی بودند، به قله‌ای واقع در ۱۰-۱۲ کیلومتری جنوب «آخوس دل‌سالادو» رفته‌اند که در واقع ۲۴۰ متر نیز از این قله کوتاهتر بود. این در حالی بود که آنان ادعا داشتند قله صعود شده و به قول آنها «آخوس دل‌سالادو» بلندتر از قله آکونکاگوا بوده است. به دنبال این اخبار هیئت اعزامی شیلی در سال بعد، ضمن صعود به قله واقعی «آخوس دل‌سالادو» اقدام به اندازه‌گیری ارتفاع آن کرده و ارتفاع صحیح آن را ۷۰۴۸ متر اعلام نمود. این اندازه‌گیری غلط که با قرائت ارتفاع‌سنج و با بی‌دقتی انجام شده بود، به زودی با نتایج حاصل از صعود هیئت اعزامی کلوپ آلپاین آمریکا در زمستان ۱۹۵۶ تصحیح شد. در این برنامه که با کمک ارتش شیلی انجام پذیرفت، تیم اعزامی ضمن صعود از مسیر شمال‌غربی و نقشه‌برداری به روش مثلث‌بندی، موفق به اندازه‌گیری ارتفاع

که در این منطقه می‌توان در انتظار یافتن نشانه‌های دیگری از زندگی اینکاه‌ها بود.

نخستین تلاشها: شناسایی و صعود

کوششهای نخستین در شناسایی و اکتشاف بخش مرکزی کوههای آند به سال ۱۸۱۷ برمی‌گردد. در این ایام ژنرال «خوزه سن مارتین» (General de Jose San Martin) به منظور لشکرکشی به شیلی و آزادسازی آنجا که تحت تسلط اسپانیایی‌ها بود، به مدت ۳ سال در این منطقه حضور داشت و مشغول آماده کردن نیروهای خود بود تا از طریق گذرهایی در اطراف آکونکاگوا و توپانگاتو^(۱) (Tupungato) به سمت سانتیاگو حمله کند. در این مدت بخشهای زیادی از منطقه مورد شناسایی قرار گرفت.

در سال ۱۸۳۳ دانشمند مشهور، چارلز داروین در سفر خود به امریکای جنوبی و در گذر از کوههای آند به عظمت این کوه در یادداشت‌های خود اشاره نموده است.

نخستین تلاش برای شناسایی و صعود به این قله در سال ۱۸۸۳ توسط کوهنورد مشهور آلمانی گوسفلت (Paul Gussfeldt) انجام شد. گوسفلت از سانتیاگو شروع به حرکت کرد و با عبور از ستیغ آند از شمالغربی منطقه وارد آکونکاگوا شد. وی طی دو تلاش متهورانه توانست تا ارتفاع ۶۵۶۰ متری در بال شمالغربی (حوالی جانپناه Independencia فعلی) صعود کند. اگر چه دستاورد این تلاش سنگین، فتح قله نبود، ولی با توجه به امکانات و تجهیزات نامناسب آن زمان حرکتی بسیار مهم و درخشان محسوب می‌شود. نخستین شناسایی برای بخشی از مسیری بود که بعدها مسیر نرمال این قله نام گرفت.

نخستین صعود به قله توسط هیئت عزامی به سرپرستی «ادوارد فیتز جرالده» (Edward Fitzgerald)، کوهنورد انگلیسی، در سال ۱۸۹۶-۹۷ انجام گردید. عمده‌ترین مشکل وی در انجام این مهم، تعیین بهترین مسیر برای رسیدن به کوه بود. او که از نتایج کارهای گوسفلت آگاه بود ولی باور داشت که می‌توان مسیر بهتری را از جنوب منطقه انتخاب کرد، جایی که جاده مندوزا - سانتیاگو در آن احداث

شده بود. آنها از جاده به سمت شمال و ابتدا در مسیر رودخانه "Vacas" به سمت بالا حرکت خود را آغاز کردند، ولی با رسیدن به جبهه شرقی آن را امکان‌پذیر نیافتند، سپس به سمت پایین دره "Horcones" رو آوردند که آنها را به سمت جبهه جنوبی هدایت می‌کرد. سپس آنها به دره اصلی "Horcones" برگشته و در امتداد آن به سمت بالا حرکت کردند؛ مسیری که امروزه مسیر کلاسیک یا نرمال نامیده می‌شود. در مجموع طی شش هفته، ۵ مرتبه برای صعود تلاش شد تا سرانجام «ماتیاس زوربرینگن» (Matthias Zurbriggen) راهنمای کوه سوئیس بود در ۱۴ ژانویه ۱۸۹۷ به تنهایی به قله رسید. در ۱۳ فوریه «ونیس» (Vines) و «لاتتی» (Lanti) از دیگر اعضای گروه نیز به قله صعود کردند. فیتز جرالده، سرپرست هیئت، علیرغم جسارت و دید بسیار خوبش در هدایت گروه خود به علت ارتفاع‌زدگی موفق به صعود قله نگردید.

در مارس ۱۹۳۴ یک تیم قوی لهستانی از منطقه «تاتراس» (Tatras) لهستان، که امروزه هیمالیانوردان بسیاری را در دل خود پرورش داده است، مسیر رودخانه Vacas و جبهه شرقی را جهت صعود خود برگزیدند. چهار نفر از اعضای گروه در دومین حمله تیم به قله طی ۸ ساعت و در سرمای شدید موفق به صعود گردیدند. این مسیر امروزه بنام «بخچال لهستانی‌ها» مشهور است.

در سال ۱۹۵۴ یک تیم فرانسوی به سرپرستی «فرله» (Rene Ferlet) دیواره عظیم جبهه جنوبی آکونکاگوا را مورد حمله قرار دادند؛ دیواره‌ای به ارتفاع ۳۰۰۰ متر، معادل ۲ برابر دیواره مشهور ایگر (Eiger) در آلپ! این تیم در ۲۴ فوریه موفق به صعود قله از این مسیر که ترکیبی از سنگهای سست، یخ و بهمن بود، گردیدند. مسیرهای متعدد دیگری نیز امروزه برای صعود به این قله گشوده شده است از جمله «رینهولد مسنر» (R. Messner) در سال ۱۹۷۴ مسیر جدیدی در جبهه جنوبی باز کرد. جدیدترین مسیر نیز در سال ۱۹۹۴ توسط کوهنوردان محلی گشوده شده است. (۱) ۵۵۹





موقعیت:

قله آکونکاگوا در عرض جغرافیایی ۳۹/۲۱° جنوبی و طول جغرافیایی ۷۵° ۰۰/۰۰ غربی واقع شده است. از لحاظ تقسیمات جغرافیایی در داخل کشور آرژانتین و حدود ۱۵ کیلومتری مرز شیلی قرار دارد. فاصله این کوه از ساحل اقیانوس آرام، که از آنجا به خوبی دیده می‌شود، ۱۶۰ کیلومتر است. نزدیک‌ترین شهر آرژانتین به آن، مندوزا (Mendoza) در فاصله ۱۸۰ کیلومتری است و معمولاً مبدأ حرکت گروه‌های کوهنورد به این قله می‌باشد.

اقلیم

دمای هوا، بسیار متغیر است و در صورت بروز شرایط نامساعد، دمای هوا در کمپ اصلی (۴۲۰۰ متر) تا ۱۸°C- و در قسمتهای بالاتر کوه تا ۲۵°C- کاهش پیدا می‌کند.

کوه‌های آند از سمت غرب در معرض بادهای شدید و مرطوب اقیانوس آرام هستند. با رسیدن این توده هوای مرطوب از سمت اقیانوس و برخورد آنها با ارتفاعات آند، این توده هوا به سمت بالا رفته، دمای خود را از دست داده و تولید برف می‌کند. سپس این جریان هوای خشک‌شده از سمت شرق آند با افزایش دمای خود به پایین سرازیر می‌شود. وجود جریانهای هوای متأثر از اقیانوس آرام نه تنها ایجاد باد و برف می‌کنند بلکه رعدوبرق‌های بسیار رعب‌آوری را در تابستان باعث می‌شوند. قله، خط‌الرأس‌ها و جبهه شمال غربی بیشتر در معرض این باد

هستند و جبهه‌های شرقی و جنوبی کمتر.

پدیده خاص جوی این قله (Viento blanco) یا «باد سفید» است که معمولاً در ارتفاع بالای ۵۵۰۰ متر شکل می‌گیرد. این پدیده به صورت توده‌های عظیم از ذرات بسیار ریز یخ و به شکل قارچی بسیار بزرگ قله و ارتفاعات آن را فرا می‌گیرد. این شرایط بسیار خطرناک بوده و توصیه اکید شده است که حتماً کوهنوردان به پایین مراجعت نمایند.

ترکیب باد و سرما، اثر بسیار نامطلوبی بر روی موجودات زنده و انسان دارد. برآیند این دو به نام "Windchill" مشهور است. به طوری که وزش بادی با سرعت $40 \frac{Km}{h}$ ، در دمای صفر درجه معادل سوز ۱۵°C- برای بدن ماست. همینطور در برودت ۲۵°C-، وزش بادی با سرعت $60 \frac{Km}{h}$ ضرب "Windchill" را تا ۶۰°C- کاهش می‌دهد. حداکثر سرعت باد تا ۲۰۰ کیلومتر در ساعت گزارش شده است. با کاهش دما و فشار هوا شاهد کاهش میزان رطوبت نیز هستیم. به طوری که ۱ کیلوگرم هوا در دمای ۲۰°C حاوی ۱۵۰ گرم آب است ولی با کاهش دما به ۲۰°C- این مقدار آب به ۷/۸ گرم می‌رسد. همینطور در ارتفاع ۴۰۰۰ متری، با کاهش فشار هوا به میزان $\frac{2}{3}$ مقدار نرمال آن در سطح دریا، میزان رطوبت به $\frac{1}{3}$ تقلیل می‌یابد. فشار هوا در ۵۵۰۰ متری نصف میزان آن در سطح دریاست و در ارتفاع ۷۰۰۰ متری (قله آکونکاگوا) فشار در حدود ۳۰۸ میلی‌متر جیوه است.

سوانح و قربانیان

بنا به آمار موجود ۴۰٪ سوانح کوهنوردی در این منطقه ناشی از سرمازدگی، ۲۵٪ عوامل متفرقه (شامل: دررفتگی زانو، برونشیت، حمله قلبی...)، کمتر از ۲۰٪ ایدم ریوی و مابقی شامل گیجی شدید، کوری و ایدم مغزی بوده است. از سال ۱۹۲۴ که «یوهان استپانک» (Johann Stepanek) در راه صعود به این قله کشته شد این کوه دهها قربانی گرفته است. در سال ۱۹۹۸، ۱۶ نفر در این کوه جان سپردند که بیش از تعداد تلف شدگان تراژدی ۱۹۹۶ در اورست بوده است. Δ (۱) ۶۵۵۰ متر

بازگشت همه بسوی اوست

در اواخر سال گذشته یکی از اعضای باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند که در صعود قله گاشربروم عضویت فعال داشت، مرحوم احمد (بهرز) باباجانی در تصادف رانندگی جان به جان آفرین تسلیم کرده است.

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند این حادثه جانگداز را به خانواده آن مرحوم و دوستان تسلیت می‌گوید.

جناب آقای علی باباجانی

درگذشت برادر جنابعالی سبب تأثر ما گردید.

ضمن عرض تسلیت به خانواده محترمتان، شادی روح آن مرحوم را آرزو می‌کنیم.

فصلنامه کوه

خانواده محترم لاله جینی

درگذشت آقای محمد لاله جینی از پیشکسوتان کوهنوردی را تسلیت می‌گوییم و برایتان صبر آرزو می‌کنیم.

فصلنامه کوه

کوه کوه کوه کوه

دوره صحافی شده نشریات کوه

به اطلاع خوانندگان محترم می‌رساند، نشریات شماره ۹ الی ۱۶ فصلنامه کوه مجلد شده گالینگور و طلاکوب به قیمت ۶ هزار تومان آماده ارایه می‌باشد. 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 پیوندند 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 ۲۴۰۰۰ ریال یا پست عادی، با پست سفارشی ۳۰۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۷۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب ۳۰۷۰ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین‌الملک به نام فصلنامه کوه (قابل پرداخت در کلیه شعب) واریز گردد و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.
۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.
۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.
۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

قابل توجه مشترکان

از دفتر نشریه کوه می‌توانید شماره‌های ۱۱۹، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ (۵۰۰۰ ریال) و ۲۱ و ۲۲ (۶۰۰۰ 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:

بر انتشارات سازمانها، هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی



گروه کوهنوردی اورست

از نشریه فراز زنجان

آنچه باید در مورد ورزش در ارتفاع دانست

خانم دکتر دهنایی
ایران کشوری است مرتفع که بیش از نیمی از مساحت آن را کوهها و ارتفاعات دربرگرفته است. حدود ده میلیون نفر از جمعیت ایران در مراکز استان و شهرستانهایی زندگی می‌کنند که ارتفاعی بیش از ۱۵۰۰ متر دارند و حدود ۱/۵ میلیون نفر در شهرهایی با ارتفاع بیش از ۲۰۰۰ متر به سر می‌برند. مثلاً شهر سراب در ارتفاع ۲۸۶۲ متری قرار دارد.

ویژگیهای ارتفاع:

- در ارتفاع بالا به علت کاهش فشار هوا و ثابت ماندن درصد اکسیژن آن، فشار اکسیژن کمتر از سطح دریاست.

مثلاً در ارتفاع ۵۵۰۰ متری فشارهوا و اکسیژن تا ۵۰٪ کاهش می‌یابد این امر باعث کاهش میزان اکسیژن دریافتی بدن و درصد اشباع اکسیژن شریانی می‌گردد.

- کاهش دما: دمای محیط به ازای هر هزار متر افزایش ارتفاع، ۵، ۶ درجه کاهش می‌یابد.

- به علت کاهش تراکم ابرها میزان اشعه ماوراء بنفش در ارتفاعات بیشتر است و احتمال ایجاد التهاب قرنیه چشم و آفتاب سوختگی شدید بیشتر می‌شود.

- افزایش خشکی هوا خطر ایجاد کاهش میزان آب بدن را افزایش می‌دهد.

تغییرات و سازگاریهای فیزیولوژیک:

در ارتفاع بالا مهمترین عاملی که بر فیزیولوژی بدن تأثیر می‌گذارد کاهش فشار اکسیژن است، در پاسخ به این کاهش، طی چند ساعت تنفس افزایش می‌یابد که باعث افزایش میزان اکسیژن و کاهش CO2 خون می‌گردد.

طی دو روز نخست استقرار در منطقه مرتفع غلظت خون افزایش می‌یابد ولی طی یک هفته اقامت این مسئله منتفی می‌گردد.

طی دو هفته اقامت در ارتفاعات سه هزار متری و بالاتر وزن بدن کاهش می‌یابد بخشی از آن به علت کم شدن اشتها و بخشی نیز به علت کاهش آب که به علت افزایش دفع آب از کلیه‌ها، افزایش تبخیر تنفسی و ... ایجاد می‌گردد. لذا در ارتفاعات باید مصرف آب افزایش یابد.

آوای لجبور

کوهنوردی و صعودهای ورزشی

کتابخانه تخصصی کوهنوردی

سازمان کوهنوردی ایران

فصلنامه کوهنوردی

آوای دنیا

فدراسیون کوهنوردی

خبرنامه

سازمانست که بعضی از سازمانها و گروهها با تمام مشکلاتی که داشته و دارند و فقط به خاطر علاقه به ورزش و کوهنوردی دست به انتشار گاهنامه می‌زنند که همواره قسمتی از خلا، انتشارات کوهنوردی را پر کرده‌اند این نشریات اکثرأ برای ما ارسال می‌شود بعضی فقط فعالیت گروهی را منعکس کرده‌اند و برخی دیگر علاوه بر آن، مطالب سودمند و قابل استفاده عموم را نیز درج می‌کنند.

فصلنامه کوه بر آن است که در هر شماره مطالبی از آنها را منعکس کند که این عمل دو لایه دارد: هم دست میریزادی است برای تهیه کنندگان و هم چرا دیگران از مطالب سودمند مندرج در آن استفاده نکنند.

■ چگونگی قرار گرفتن طناب و استفاده صحیح از NDY جدید برای فرود با وسیله قفل خودکاری دوقلو بدون دردسر و هراس.

این وسیله جدید به طرز خودکار قفل می‌شود و در هنگامی که اتفاق ناگهانی برای شما پیش می‌آید مثل آسیب دیدن یا غش کردن و یا موقعی که هنگام فرود سرعتتان بسیار زیاد شده باشد و شما می‌خواهید سرعتتان را کاهش دهید تا موقعی که بایستید، این وسیله طناب را قفل می‌کند در هنگام فرود دست خود را محکم به طناب بگیرید و بعداً طناب را داخل وسیله مطابق شکل قرار دهید بعد خیلی آرام و خونسرد خود را شل کنید. تا سرعت خود را

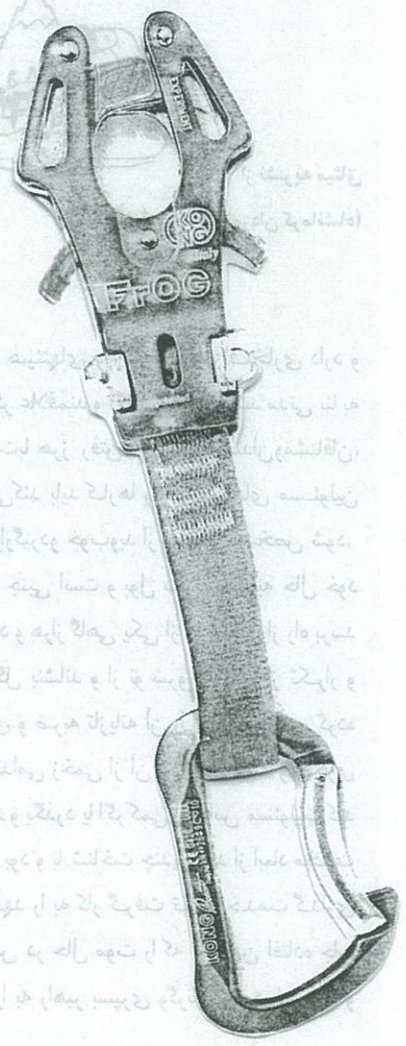
*** **



آشنایی با ابزار جدید

با پیشرفتهایی که امروزه در وسایل سنگ‌نوردی به وجود آمده است و هر روزه وسایل جدیدی جایگزین وسیله‌های قدیمی می‌گردد و هر سنگنورد و یا کوهنورد باید دیر یا زود با این وسیله‌ها آشنا گردد. لازم است در اینجا به شرح چند وسیله جدید که اخیراً توسط سازمان کوهنوردی جهانی UIAA مورد تأیید و استفاده سنگنوردان قرار گرفته است بپردازیم. وسیله جدید ۰۲ با نام این وسیله فراگ آرت، ساخت شرکت KONG ایتالیا، مدل ۷۶۱، وزن ۱۲۵ گرم می‌باشد. در بدعت و نوآوری شرکت KONG شکی نیست. این وسیله جدید انقلابی عجیب در کنترل و مدیریت و تماسهای بخصوص برای نقاط بسیار دشوار، جایی که باید لنگر انداخت یا آویزان شد ایجاد کرده است. با قرار دادن این وسیله در جای مناسب به راحتی می‌توان سنگ‌نوردی نمود.

این محصول جدید پس از مطالعات و تحقیقات فراوان ساخته شده است. طرح این وسیله جدید و مدرن برگرفته از همان لنگرهای قدیمی می‌باشد که همگی با آن آشنا هستیم. از این وسیله برای جاهای بسیار استثنایی و غیر معمول استفاده می‌شود و سرعت بالایی نسبت به اسلینگهای قدیمی دارد. سرعت بالا، راحتی و سلامتی تضمین شده از ویژگیهای این وسیله است و معمولاً در مسیرهای بسیار دشوار و درجه بالا استفاده می‌شود. نه جاهایی که حالت عادی و استاندارد اسلینگهای معمولی را دارد.



هنگام فرود تنظیم کرده باشید دقیقاً آنطوری که با هشت فرود انجام می‌دادید. هنگام فرود اگر شما بیشتر نصف راه دست خود را رها کنید وسیله عمل خواهد کرد.

اگر شما با یک دست طناب خیلی آرام و شل بگیرید و دست دیگرتان آزاد باشد مطمئن باشید خطری در هنگام فرود شما را تهدید نخواهد کرد البته اگر تمامی موارد را دقیقاً رعایت کرده باشید. * * * * *

رنگین کمان

از نشریه اوج

رنگین کمان

دانستی‌هایی درباره کوهها:

- بلندترین کوه دنیا در هیمالیای شرقی با ارتفاع ۲۹۰۲۸ فوت ارتفاع از سطح دریا در مرز تبت - نپال قرار دارد که در نقشه سال ۱۷۱۷ تحت عنوان چو-مولانگ-ما آورده شده است.

در نقشه‌های بعدی که در سالهای ۱۸۴۹ و ۱۸۵۰ و ۱۸۵۲ و ۱۸۶۰ توسط بخش نقشه‌برداری دولت هند تهیه شد، بلندی آن برابر با ۲۹۰۰۲ فوت اندازه‌گیری شد. بعد از مرگ سر جورج اورست (۱۸۶۶ - ۱۷۹۰)، به افتخار فرمانده سابق گروه نقشه‌برداری هند به نام کوه اورست نام‌گذاری شد. اورست، پس از هلاکت یازده تن در اولین صعود به سال ۱۹۲۱، بالاخره در ساعت ۱۱/۳۰ بیست‌ونهم مه ۱۹۵۲ میلادی توسط سر ادموند هیلاری و شرپا تنسینگ صعود شد.

- بلندترین کوه در استوا، آتشفشان گایامبه (با ۱۹۲۸۵ فوت ارتفاع) در اکوادور در عرض جغرافیایی ۸۳ درجه است.

- بلندترین کوه جزیره مانند جهان، کوه سوکارنو با ارتفاع ۱۷۰۹۶ فوت است که در کشور اندونزی واقع است.

- عظیم‌ترین کوه دنیا که ارتفاع آن از بستر اقیانوس تا قله آن اندازه‌گیری شده است **مونالوا** (سفیدکوه) با ارتفاع ۲۳۴۷۶ فوت در جزایر هاوایی می‌باشد که ۱۳۷۹۶ فوت آن بالاتر از سطح دریا قرار دارد.

- بزرگترین رشته کوه جهان رشته کوه هیمالیا - قره‌قوروم است که ۹۶ قله را شامل می‌شود.

لازم به تذکر است که طویل‌ترین و بزرگترین رشته کوه، رشته کوه میان اقیانوس اطلس می‌باشد که ۱۰/۰۰۰ مایل طول و ۵۰۰ مایل پهنا دارد که بلندترین قله آن مونت پیکو در جزایر آزور است که نسبت به بستر اقیانوس

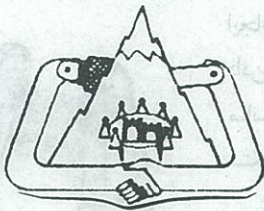
۲۳۶۱۵ فوت ارتفاع دارد (۷۶۱۵ پا بالاتر از سطح دریای آزاد).

چند نکته پیرامون نگهداری و حفاظت از «پوشاک گورتکس»

پوشاک گورتکس به خوبی قابلیت خود را در حرارتی مابین ۲۴- تا ۲۷+ درجه سانتی‌گراد حفظ می‌کند و همچنین قادر است آبی با فشار K.P.S ۷۶۰ را تحمل کند و آن را از خود عبور ندهد. در مقابل اشعه ماورای بنفش، تا حدود زیادی نسبت به مواد شیمیایی اطراف خود نیز مقاوم است و در اثر گذشت زمان، خاصیت‌های خود را از دست نمی‌دهد. البته کیفیت و خواص این پوشاک در اثر تماس با نمک کاهش می‌یابد؛ زیرا با توجه به خاصیت جذب رطوبت هوا، نمی‌تواند از خروج رطوبت داخلی جلوگیری کند.

برای شست و شوی پوشاک گورتکس بهترین روش این است که آن را با آب ۴۰ درجه ماشین رخت‌شویی و بدون استفاده از پودرهای لباسشویی بشویید.

هیچگاه پوشاک گورتکس خود را به مغازه لباسشویی ندهید. بهتر است همیشه پوشاک گورتکس را در داخل کمد آویزان کنید. * * * * *



از نشریه میثاق

(گاهنامه شورای کوهنوردان کرمانشاه)

مسئولیت

قبول مسئولیت فدراسیونها و هیئتهای ورزشی جنبه افتخاری دارد و کسیکه در راس امور قرار می‌گیرد اگر علاقمند و آگاه و متعهد نباشد مدتی بنا به سلیقه شخصی وبدون ضابطه و شناخت با هرز رفتن نیروی علاقه‌مندان ومشتاقان، ضربه مهلکی به آن رشته وارد می‌کند باید کارها و عملکردهای مسئولین ورزشی نیز مورد بررسی وتخلیل قرارگیرد و خوب بود از هر نظر مشخص شود.

نه اینکه چون کاری به ظاهر جنبی است و پول ساز نیست به حال خود گذاشته شود و بی ارزش تلقی گردد و هراز گاهی یکی از ما بهترینان از راه برسد و سکان را بشکند و کشتی را به گل بنشانند و از نو شروع کند و باز تکرار و حاکمیت سلیقه‌ای دیگر و کم کاری و ضربه تازیانه آن را بعد از مدتی برگرده رشته‌ای ورزشی احساس کنیم و اندامی زخمی از آن بر زمین بماند و دیگری که بیاید یا پا بر سر آن کالبد بگذارد و بگذرد یا اگر کمی احساس مسئولیت کند دمی جانی به آن بدمد. باید عاشق بود و با شناخت چندین بعد از ابعاد مختلف را اعم از مدیریت، دانش، فن و تعهد را به کار گرفت تا در خدمت گذاری افتخاری مایه گذاری کنیم و مریض در حال موت را که بر زمین افتاده جان تازه‌ای بدهی و براه اندازی و راه را به راهبر بسپری وگرنه آش همان آش و کاسه همان کاسه است.

عمیقترین آفت جامعه ورزشی آن است که تعاریف و اصطلاحات ورزشی

زمینه را برای ایشان فراهم نموده و حداقل تشویق نموده.

برای تقویت گروههای کوهنوردی - انجمنها - دایر کردن کلوپ و بها دادن به این زمزمهها چه کاری شده و وظیفه کیست؟

تعریف فدراسیون - فدراسیون مشتق از ریشه (فدرال) به معنی تشکیلات مولفه است در اصطلاح ورزشی به سازمانی اطلاق می شود که برای وضع قوانین و نظارت در اجرای آن و همچنین تهیه برنامه و تشخیص لیاقتها و پیشرفت حقیقی ورزش کوشش میکند.

هیئت کوهنوردی - یکی از ارکان فدراسیون می باشد که فعالیت های مربوط به یک رشته ورزشی در سطح استان را مورد نظارت قرار داده و اداره می کند. تعریف گروه - گروه جمعی از انسانهای هم هدف است که با ترسیم اهداف مشترک خویش هر یک از اعضا را به فراخور توان، درک و احساس مسئولیت در رسیدن به مقاصد طرح شده به تلاشی وادار می نماید و این تلاش زمانی قوام می یابد که در افت و خیز مسائل، همفکری و هم اندیشی اوجی برای پویایی و تعالی گردد. گروهی که به این نحو شکل می گیرد نه تنها تلاش خود را برای ایجاد امکانات اولیه و ساخت محیطی سالم و تربیت نسل بکار می بندد بلکه اهتمام می ورزد که حرکتهای فوق را مطابق با اصول و موازین روز گرد آورد و ضوابط و مقررات تعیین شده عاملی برای پیشرفت و انگیزه های برای رسیدن به آرمانهای والاتر و بالاتر باشد پس نتیجه می گیریم که این گروههای کوهنوردی هستند که زمینه جذب، آموزش و تربیت و راه اندازی و تر و خشک کردن علاقمندان به کوهنوردی را فراهم می کنند و با حداقل امکانات سعی می کنند مراحل اولیه و خطر ساز کوهروی را از پایه پا به پای اعضا جدید بایستند و به سلامت آنها را از این مرحله بگذرانند تا بعداً در کارهای بزرگتر و صعودهای سخت تر و بلند بتوانند شرکت کنند و برای کشور خود افتخار کسب نمایند، آن مشکلات اولیه و فراهم کردن زمینه اعم از ایجاد شرایط روحی، جسمانی، فرهنگی و خانوادگی و نارسائیهای دیگر بدوش گروهها سپری میشود تا کوهنوردی زبده و آماده در اختیار هیئتها و فدراسیون قرار می گیرد. پس باید هر چه بیشتر به گروههای کوهنوردی بها داده شود و امکانات از هر نظر در اختیار آنها قرار بگیرد تا بتوانند به رشد و تعالی هرچه بیشتر کوهنوردان همت گمارند. همچنان تاکید می کنیم که اصل حرکت از طبقات پائین است و لازم می باشد به گروههای کوهنوردی به عنوان هسته اصلی کوهنوردی برسیم تا آنها کوهنورد تربیت کنند و دسترنج آنها با فراهم آمدن زمینه و امکانات بهتر و بیشتر بوسیله هیئت و فدراسیون به صعودهای مهمتر و کسب افتخار بیشتر برای کشور نائل شوند.

«بی معنا» یا بد معنا شوند. اگر تعاریف را ندانیم گمراه می شویم - ما باید وظایف و تعاریف فدراسیون، هیئت، گروه، شورا و ... بدانیم تا بتوانیم حق و حقوق و جایگاه خود را خواستار شویم - معلوم است که عوض شدن و آمدن افرادی روی کار، که بینش غلطی داشته باشند و از قبل کیسه دوخته باشند برای پرکردن آن حاضرند تعاریف و اصطلاحات را طور دیگری معنا و تفسیر کنند و قوانین را که ناگزیر تحت شرایط موجود پذیرفته اند پزمرده و یا با معانی دیگری به خورد جماعت دهند و مرشدهای دست نشانده و بی نام و نشان و بی هویت سر کار آورند. مرشد یعنی آنکس که زورمندان را ارشاد می کند.

کوهنوردی ما از نظر سابقه و تکنیک به پای اروپا نمی رسد ولی با توجه به اینکه جامعه ما به اخلاق و معنویت اهمیت می دهد همیشه کوه را به عنوان جایگاهی مقدس و پاک می نگرسته و کوهنوردان دارای پاکترین خصائص انسانی و نیکوترین صفات معنوی و اخلاقی بوده اند - باید مواظب و هوشیار باشیم. مبدا کوهنوردی ما بی محتوا و راهبر و مرشد بشود و در نهایت بدون هویت و حتی «سبک» بشویم باید جهت و مسیر را بدون نشانه و راهنما و حمایت های میانی نگذاریم. آیا با کسب یک یا دو مدال ورزشی و حتی بیشتر، سازمان تربیت بدنی به وظایف خود در قبال خیل مشتاقان و ورزشکاران طبق قانون اساسی عمل کرده است و باید به همین چند مثال بسنده کرد؟ آیا کشور اتیوپی (حبشه) که تا دیروز زیر خط فقر زندگی می کرد با آوردن چند مدال طلای المپیک در دو میدانی با بودن تک خالی به نام (باب بیکیلا) به کشوری پیشرفته و مترقی مبدل و مشکلی ندارد؟ در کوهنوردی هم همینطور آیا صعود به قله هشت هزار متری می تواند در بر گیرنده تمام اقشار و خیل جماعت مشتاقی که به کوه می روند و کوهنوردان کشور دانست ؟

آیا در صورتیکه کشوری حتی تمام قله را با افراد محدودی از حجم زیاد کوهنوردان بزیر بکشد و تسخیر کند نشانه آن است که آن کشور از نظر کوهنوردی در سطح بالایی قرار دارد و تمام مشکلات ورزشی و کوهنوردی آن حل شده است.

صعود کردن به تنهایی همه کار کوهنوردی نیست. قله های هشت هزار متری هم یکی پس از دیگری توسط ایرانیها صعود می شود، و باید هم بشوند و برای کشور عزیزمان کسب افتخار و امتیاز هم بکنیم ولی باید در کنارش کارهای فرهنگی و مشکلات کوهنوردی را از نظر فنی، تهیه وسایل کوهنوردی، اطلاعات و ارتباطات گسترده و آشنایی بیشتر با پدیده های جدید بصورت همه گیر - کشف استعدادها، برنامه ریزی، آموزش، امداد و نجات و توان مالی (بودجه) ... از یاد ببریم و کاری برای آنها بکنیم.

راستی برای عموم کوهنوردان چه کاری شده است، چه امکاناتی برای آنها فراهم شده است، آیا وسایل به قیمت مناسب در اختیار کوهنوردان قرار داده می شود، چادر کوهنوردی معمولی ۱۹۰ هزار تومانی و کفش ۱۲۰ هزار تومانی را چه کسانی می توانند بخرند و با چه مشقتی برای یک صعود زمستانی وسیله فراهم کنند آیا رفتن به برنامه ای و از دست دادن شغل را چگونه می توانید توجیه کنید؟ آیا نشریه ای پر محتوا برای اطلاع رسانی و آموزش کوهنوردان تهیه شده است. و یا حداقل دیگران را به این کار ترغیب و

سرکار خانم مرضیه مرآت نیا

مصیبت وارده را تسلیت می گوئیم.

فصلنامه کوه

<http://www.ice-time.com/scene-news.htm>

اینترنت پایگاهی است که می‌توانید همواره آخرین اخبار و اطلاعات کوهنوردی و سنگنوردی را در آن بیابید. مانند این خبر:

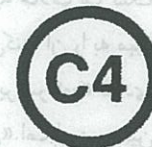


Sky hook

آیا تا کنون هنگام گشایش یک مسیر سنگنوردی به تکه‌های صاف و بدون درز (کستیبه‌ای) برخورد نموده‌اید؟

هر سنگنوردی مطمئناً چنین تجربه‌ای را پشت سر گذاشته است. و تنها راه عبور از این گونه معابر رول‌کوبی ممتد به نظر می‌آمد که کاری بسیار شاق و زمان بر است.

مجموعه کنید برای عبور از یک تکه ۱۵ متری سنگ صاف حداقل باید بین ۱۰ تا ۱۵ رول کوبیده شود. این تلاش علاوه بر توان زیادی که از سنگنورد می‌گیرد زمان زیادی را نیز خواهد برد. اما اگر سنگنورد به جای اینکه بعد از هر رول بخواهد یک سوراخ کامل برای نصب رول بعدی ایجاد نماید از sky hook استفاده کند. سرعت کار او حداقل دو برابر می‌شود. یعنی فقط با نوک مته یک سوراخ کم عمق ایجاد نموده و نوک sky hook را داخل آن قرار دهد و رکاب را به آن متصل کند و بر روی آن بایستد تا رول بعدی را بزند. استفاده از sky hook و سایر ابزار تخصصی دیواره‌نوردی باعث رشد چشمگیر دیواره‌نوردی و غلبه بر مسیرهای صاف عمودی شده است. www.climbing.com



Camp4.com
climbing news
that matters

C4 در یوسه‌میتی آمریکا نام محل و استراحتگاه سنگنوردانی است که به قصد صعود دیواره‌های معروف این پارک ملی به آنجا می‌روند. اما <http://www.camp4.com/> در

سرادموند هیلاری و بیماری ارتفاع

اولین فاتح اورست بر اثر بیماری ارتفاع در بیمارستان بستری شد. وی در ۱۰ آوریل (۲۱ فروردین) بر اثر بروز علائم ادم ریوی در کاتماندو در بیمارستانی که توسط خود وی بنا نهاده شده است بستری شد.

این بیماری شایع‌ترین بیماری در بین کوهنوردان ارتفاع بالا می‌باشد که باید کوهنوردان با بروز اولین نشانه‌های آن سریعاً به ارتفاع پایین انتقال داده شده و مورد مداوا قرار گیرند.

اولین A5 در آلپ

ژان کریستف لافایل کوهنورد معروف فرانسوی در جبهه غربی سوزنی درو (شامونی فرانسه) مسیر را به صورت انفرادی باز نمود که به قولی سخت‌ترین مسیر مصنوعی در آلپ محسوب می‌شود. وی ظرف ۹ روز این مسیر را که شامل طول‌های A4 و یک طول A5 است باز نمود. وی با این کار برای اولین بار دیواره‌نوردی در ابعاد یوسه‌میتی را در آلپ پیاده نمود.

<http://www.climbing.com/Pages/newnews00.html>

دنیایی از اطلاعات برای دیواره‌نوردی بلند

<http://www.supertopo.com/> در این پایگاه اطلاعات بسیار مفید و زیادی درباره دیواره‌نوردی بلند و تاریخچه و چگونگی پیدایش دیواره‌نوردی در دره یوسه‌میتی کالیفرنیا و نقشه‌ها و کروکی‌های صعود دیواره‌ها را می‌توانید پیدا نمایید. این سایت می‌تواند راهنمای خوبی برای چگونگی طراحی یک صعود بلند، لوازم مورد نیاز و ... باشد.

درجه‌بندی دیواره‌نوردی

(Big Wall Climbing Rating)

درجه‌بندی مسیرها در صعودهای طبیعی کاریست تقریباً حسی و تجربی. و شاخصهای چندان مشخصی برای تفکیک درجات از یکدیگر وجود ندارد. و درجات اطلاق شده به مسیرهای مختلف معمولاً با توجه به نظرات چندین نفر از صعودکنندگان مورد استناد قرار می‌گیرد. ضمناً وجود تعدد نظامهای درجه‌بندی در کشورهای مختلف این کار را کمی سخت‌تر می‌کند. اما در صعودهای مصنوعی (AID) خوشبختانه ملاکهای واضح و روشنی وجود دارد که می‌توان با پیروی از آنها به نظر واحدی رسید.

درجه‌بندی مصنوعی که از A0 آغاز و به A5 ختم می‌شود بیشتر بر اساس مقاومت حمایت‌های میانی کار گذاشته در مسیر و مستحکم بودن آنها و توانایی حمایتها در کنترل سقوط و تحمل وزن سنگنورد استوار است.

<http://www.fm.bs.dlr.de/misc/climbing/ratings1.htm/>

کوهنورد ناپینا

Erik Weihenmayer کوهنورد ناپینای ۳۲ ساله‌ی آمریکایی روز ۲۵ می - جمعه ۴ خرداد موفق شد قله اورست را از مسیر گردنه جنوبی صعود نماید.

در این گروه نیز پزشک ۶۴ ساله‌ای به قله صعود کرده که او مسن‌ترین فردی است که به قله اورست صعود کرده است.

<http://www.everestnews.com/everest3.htm>

شرپای ۱۶ ساله در اورست

TEMBA TSHERI شرپای ۱۶ ساله نیز با رسیدن به قله در روز ۳ خرداد به آرزوی خود رسید.

وی جوانترین انسانی است که به اورست صعود نموده است. سال گذشته او از ۵۰ متری قله به علت سرمازدگی پنجه‌های پایش بازگشته بود. Δ

<http://www.everestnews.com/everest3.htm>

گونگون

■ ارزیابی وضعیت قند خون

گلوکز مولکول بسیار با ارزش و در عین حال سمی است. علت سمی بودن آن این است که بدون دخالت آنزیم می‌تواند با پروتئین‌ها و گلیکوپروتئین ترکیب شود و ساختار آنها را به گونه‌ای تغییر دهد که نه تنها قادر به انجام عمل طبیعی خود نباشند، بلکه اختلالات جدی دیگری نیز در بدن جانداران به وجود آورند. به عنوان مثال افزایش گلوکز منجر به عوارضی در عروق نازک شبکه چشم و کلیه می‌شود که به طور کلی میکروآنژیوپاتی خوانده می‌شود. میکروآنژیوپاتی باعث نایبایی و نارسایی کلیه می‌گردد. همچنین گلوکز در عدسی چشم و نرون‌ها در حضور آنزیم‌هایی، تبدیل به سوریتول می‌گردد.

تجمع سوریتول در عدسی چشم و نرون‌ها به ترتیب باعث آب مروارید و اختلالات حسی - حرکتی می‌شود.

با توجه به عوارض جدی واکنش گلوکز با پروتئین، به طور طبیعی میزان آن در بدن به شدت کنترل می‌شود. هورمون تنظیم کننده اصلی غلظت گلوکز، انسولین است که همزمان با خوردن غذا از لوزالمعده ترشح می‌شود و با مکانیسم‌های مختلف مانع افزایش قند خون می‌شود. (نقل از بولتن آزمایشگاه دکتر ملک‌نیا)

■ فرق کوهنورد و شکارچی چیست؟

آن بالا چه خبر است؟ چه احساسی است در دل و چه فکری است در سر آن کسی که آن بالاست؟ چه نیرویی است در دستها و زانوان کوهنوردی که در راه قله است؟ پنج هزار متر را پشت سر می‌گذارد، در شش هزار متری به نفس نفس می‌افتد، در هفت هزار متری گام‌هایش کند می‌شود، سرش گیج می‌رود، چشم‌هایش سیاه می‌شود و در هشت هزار متری ؟ غیر قابل تصور است، جایی که پیمودن یک مترش با کندن کوهی برابر است، و سرانجام چه عالمی است؟ چه دنیایی است و چه رازی است در قله که این همه انسان‌های شیفته را به خود می‌خواند؟ تا پای مرگ می‌روند تا از آن بالا، پایین را بنگرند. راستی آن بالا چه خبر است؟

به عنوان یک شکارچی و به عنوان یک دوستدار طبیعت، سالهاست که با کوهستان آشنایم. شبها و روزهای بسیاری را با کوه تنها بوده‌ام؛ اما هیچگاه این احساس را درک نکرده‌ام که چرا باید «حتماً» به آن بالا رسید. چه رمز و رازی در این کار نهفته است؟ یکی از تفاوت‌های اساسی کوهنوردان و شکارچیان هم همین است. به خلاف ما شکارچیان کوهنورد با طبیعت می‌جنگد، با کوه هم‌اوردی می‌کند، آن را به مبارزه می‌طلبد و قصد فاتح شدن دارد. شاید هم «پای گذاشتن بر سر کوه» نمادی از این فتح است که کوهنورد رابه خود می‌خواند. «شکارچی» اما این چنین نیست، به جنگ طبیعت نمی‌رود، بلکه جزیی از طبیعت است و در پناه آن، با کوه هم‌اوردی نمی‌کند، از آن استمداد می‌جوید. دیواره‌ای اگر در مقابلش سر برافرازد، به آن میخ نمی‌کوبد، آن را دور می‌زند. (نقل از شکار و طبیعت)

■ مشخصات غار پرومیسک فرانسه

امیرحسین شاملو - شهریور ۱۳۷۹

اسم غار به زبان فرانسه GOUFFRE لوفر

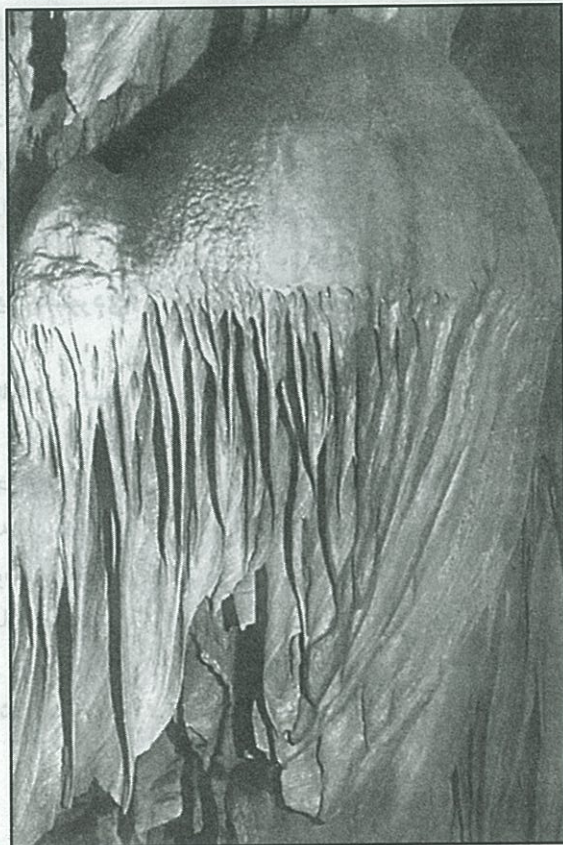
نام غار PROUMEVSSAC پروم‌ساک

کاتدرال کریستال

شهرستان Pe'rigord (پرت گُذ) شهر LeBugue بُوگ

کشف غار در قرن ۱۸ میلادی. روزنه‌ی کوچکی به قطر تقریباً سه متر کف جنگل پیدا شد که از درون آن بخار متصاعد می‌گردید. به همین مناسبت مورد توجه راهزنان واقع شد و آنان پس از سرقت اموال کاروانیان، سرنشینان آنها را کشته جنازه‌هایشان را به درون حفره معلق می‌نمودند سپس دولت و ارگان‌های مربوطه به تحقیق پرداخته و در نهایت به کشف غار منجر شد. داخل غار با نورهای الوان بسیار زیبا روشن شده و هنگام بازدید موسیقی بسیار ملایمی نیز پخش می‌شود. زمان بازدید از غار حدود یک ساعت است که در طول مسیر توسط راهنمایان اطلاعات لازم داده می‌شود.

مسافت غار از پاریس ۴۰۰ کیلومتر و از بُردو ۱۵۰ کیلومتر، ورودیه ۴۰ فرانک فرانسه است.



■ صاعقه در کوه

هنگام باد و طوفان شدید در ارتفاعات و قبل از غافلگیر شدن در ابرهایی که رعدوبرق از آنها عبور می‌کند، کلیه اشیای فلزی نظیر کلنگ، میخ، کارابین، کرامپون حتی کلیدها را از خود دور کنید و از روی قله‌ها، تیغه‌ها و پرتگاهها به سمت خط‌الرأس‌ها، اشگفت‌ها و طاق‌های سنگی پناه ببرید و با زیرانداز یا بامهای اضافی، کوله‌پشتی، طناب و هر چیز عایق دیگری زیر پای خود را عایق‌بندی کنید تا بار الکتریکی از بدن شما عبور نکند.

■ «سطح دریا» یعنی چه؟

تا به حال زیاد شنیده‌اید که می‌گویند: ارتفاع کوه دماوند از سطح دریا فلان مقدار است یا اینکه فلان دره، فلان مقدار پایین‌تر از سطح دریاست. سطح اقیانوس‌ها را نیز سطح دریا می‌نامند. ولی سؤال این است که به طور کامل سطح دریا در کجاست؟ دریا، همیشه در حال حرکت است. حتماً اگر موجی هم نباشد باز سطح آن دائماً بالا و پایین می‌رود. به علاوه جزر و مد مانع آن می‌شود که ارتفاع سطح دریا پیوسته باشد. کارشناسان، برای اندازه‌گیری تغییرات سطح آب دریا، از دستگاه مخصوصی به نام جزر و مد سنج استفاده می‌کنند. با این دستگاه، ارتفاع بالاترین سطح آب را در هنگام مد و پایین‌ترین سطح آن را در هنگام جزر ثبت کرده و اندازه می‌گیرند. سپس میانگین دو اندازه را به دست می‌آورند و نام آنرا «سطح دریا» می‌گذارند.

■ گلبولهای قرمز

این گلبول‌ها به تعداد تقریبی ۵ میلیون در هر میلی‌متر مکعب خون یافت می‌شوند. از این رو خون یک فرد بالغ که ۵ لیتر حجم دارد دارای ۲۵ هزار بیلیون گلبول قرمز است. گلبولهای قرمز در مغز قرمز استخوان‌تولیدی می‌شود. فعالیت عضلانی، صعود به ارتفاعات و گرم شدن هوا، تولید گلبولهای قرمز را افزایش می‌دهد. میزان تولید گلبولهای قرمز به صورتی تنظیم می‌شود که برای اکسیژن رسانی به بافتها کافی باشد. این تنظیم به واسطه هورمونی به نام اریترو پویتین صورت می‌گیرد که در اثر کاهش فشار اکسیژن هوا در خون به وجود می‌آید و بر مغز قرمز استخوان اثر کرده، سرعت تولید گلبولهای قرمز را افزایش می‌دهد. گلبولهای قرمز نسبت به عواملی مانند اشعه زیان‌آور (مثل اشعه X) بسیار حساسند و نخستین جایی که در بدن در مقابل مقدار زیاد تشعشع اتمی یا مقدار زیاد اشعه X صدمه می‌بیند و از کار می‌افتد، همین بافت مغز استخوان است. کمبود ویتامین B_{۱۲}، آهن و مس در غذائیز موجب کاهش تولید گلبولهای قرمز می‌شود.

■ ساعت مخصوص کوهنوردان

یک شرکت آمریکایی، به تازگی ساعتی مناسب کوهنوردی تولید کرده است. این ساعت که دارای شیشه مقاوم و ضد برف و یخ است، علاوه بر نشان دادن زمان، وضعیت آب و هوا، درجه دما و میزان فشار هوا را نیز نشان می‌دهد. ساعت مذکور ۹۹ دلار قیمت دارد و به عنوان یکی از بهترین محصولات صنعتی سال ۹۲ انتخاب شده است.



■ بابونه بزرگ
Chrysanthemum Parthenium

امید کاظمی - هیئت کوهنوردی شهرستان کردکوی

دوران گلدهی: خرداد تا اواخر شهریور

زمان برداشت (غنچه‌ها و سرشاخه‌ها): خرداد تا اواخر مرداد
تیره‌ی مرکبان: گیاهی علفی، پایا با ساقه‌ای افراشته و منشعب می‌باشد. برگهای آن متناوب و شبیه به پر است. در نوک شاخه‌ها غنچه‌های گل با گلبرگهای سفید و قسمت مرکزی زرد رنگ ظاهر می‌شود. میوه‌ی آن خشک است و تمام گیاه عطر خوش‌آیندی دارد. موطن آن مناطق ایران و عراق بوده که از آنجا با عبور از منطقه‌ی مدیترانه در همه‌ی جهان گسترده شده است.

بابونه‌ی بزرگ در باغهای روستا زیاد می‌روید و آن را به خاطر تزئینی بودن و داشتن خواص دارویی مورد تحسین قرار می‌دهند.

جهت مصارف دارویی غنچه‌های این گیاه و بعضی مواقع سرشاخه‌های آن را جمع‌آوری می‌کنند. این غنچه‌ها را هنگامی که هوا خوب باشد با دست می‌چینند و سرشاخه‌ها را در موقع گلدهی گیاه جمع‌آوری می‌کنند. پس آنها را به صورت لایه‌های نازک در سایه برای خشک کردن پهن کرده و تا خشک شدن کامل چند دفعه زیوررو می‌کنند همچنین می‌توان آنها را در خشک‌کن با حداکثر ۳۵° سانتی‌گراد حرارت خشک کرد. این قسمتها دارای عطر بسیار نافذی بوده و به خاطر همین مسئله آنها را در ظروف دربسته نگهداری می‌کنند. آنها محتوی یک اسانس روغنی کافوری (کافور بابونه)، شیره‌های تلخ تان‌ها و لعاب می‌باشند. طب سنتی از این گیاه جوشانده‌ای را تهیه می‌کند که مقدار آن دو قاشق مرباخوری برای هر فنجان آب است. که آن را به مدت ۱۵ دقیقه می‌جوشانند. از این جوشانده برای تسکین ناراحتی‌های هاضمه، به عنوان آرام‌کننده، ضد عفونی‌کننده، ضد تشنج، ضدانگل، و برای ناراحتی‌های زنانه به مقدار سه فنجان در روز استفاده می‌کنند.

برای آماس‌ها و زخم‌های باز و برای شستن دهان پس از مراجعه به دندانپزشک، جوشانده‌ای که دو برابر جوشانده‌ی قبلی غلیظ بوده و مدت جوشاندن آن نیز ۲۵ دقیقه باشد به کار می‌رود. Δ

سیگار



عامل ایجاد ۱۳ نوع سرطان، ۲ نوع سکتته و ۸۰ نوع بیماری در بدن انسان

دکتر لطفعلی پورکاظمی

تاریخچه‌ی استعمال دخانیات به ۱۰ هزار سال قبل برمی‌گردد و سرخپوستان آمریکا در آن زمان از برگهای گیاه توتون جهت خستگی و سردردها و در آیین‌های سنتی و مذهبی بهره می‌جستند. در یونان باستان و چین و برخی از کشورهای دیگر نیز همانگونه که از آثار حکاکای‌های داخل غارها و یا نوشته‌های تاریخ نویسان پیدا است از توتون و تنباکو به عنوان گیاهی دارویی یاد کرده‌اند.

۵۰۰ سال قبل کریستف کلمب جهت کشف سرزمینهای دور و یافتن یک راه تجاری کوتاه‌تر از اروپا به طرف آسیا با کشتی‌هایی به نامهای نینا و پنتیا و سانتاماریا سفر اکتشافی خویش را آغاز نمود و وقتی در بین راه قدم به قاره آمریکا نهاد و آنجا را کشف نمود بومیان قبایل آنجا جهت مراسم و آیین‌های خود توتون را در داخل نی‌های استخوانی به شکل Y ریخته و در بینی خود قرار می‌دادند و بدینگونه لذت می‌بردند. کریستف کلمب و همراهانش این گیاه را به عنوان استفاده‌ی زینتی و سوغاتی به اسپانیا آوردند. وی هرگز فکر نمی‌کرد که این گیاه به ارمان آورده شده روزی بتواند جان میلیونها انسان را در جهان بگیرد و یا بیماریهای مختلفی را در آنها ایجاد نماید.

سیگار، مهمترین عامل منفرد در بروز سرطان در بدن انسان می‌باشد و عامل اصلی بروز سرطان ریه در سراسر جهان استعمال دخانیات است از طرفی این سرطان شایعترین و بیشترین نوع سرطان در جهان می‌باشد این سرطان در طی مدت کوتاهی از ریه‌ها به معده و غدد لنفاوی و پانکراس و پستان و تخمدان و

مغز و کبد و استخوانها سرایت می‌کند. در واقع از هر ۱۰۰۰ فردی که به دلیل سرطان ریه فوت می‌کند ۹۲۰ نفر آنان سیگاری می‌باشند و وقتی از این اجساد کالبد شکافی به عمل می‌آید در ریه‌های آنان تغییرات سرطانی شدن چه به طور مستقیم و چه در زیر میکروسکوپ مشهود است و هر ساله بیش از ۱۰۰ هزار مرد و ۵۰ هزار زن در ایالات متحده‌ی آمریکا در اثر سرطان ریه و بیماریهای مربوطه مراجعه و اکثریت آنها در عرض یک سال فوت می‌کنند.

در دود سیگار بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده سمی وجود دارد که ۱۵ نوع آن سرطان‌زا می‌باشد و وقتی این مواد سرطان‌زا از دهان وارد نای می‌شوند در محل انشعاب نایژه‌ها و نایزکها رسوب نموده و تغییرات سرطانی را در آن محل ایجاد می‌نمایند و از آنجایی که در نسج ریه، اعصاب حسی نداریم افراد سیگاری از مراحل رشد سرطان در ششهای خود اطلاعی ندارند. این تکثیر سلولهای سرطانی در طی سالیان متمادی که فرد به استعمال دخانیات پرداخته است ادامه می‌یابد تا اینکه به تدریج مبتلا به کاهش وزن و خلط خونی و بی‌اشتهایی و سرفه و تنگی نفس و دردهای قفسه سینه و خشونت صدا می‌گردد که متأسفانه از این لحظه تا مرگ بیش از یکسال طول نمی‌کشد. افرادی که به مدت بیش از ۱۵ سال روزانه ۲ پاکت سیگار کشیده‌اند خطر بروز سرطان ریه در آنها ۷۰ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری می‌باشد. هم‌اکنون در هندوستان ۴/۵ میلیون نفر مبتلا به سرطان هستند که یک میلیون نفرشان سرطان ریه دارند سیگار یکی از علل عمده و مهم در بروز

سرطانهای چون سرطان لب، سرطان دهان، سرطان حنجره، سرطان مری، پانکراس، سرطان روده بزرگ، سرطان کلیه‌ها، سرطان حالب و لگنچه، سرطان مثانه، سرطان پستان و سرطان گردن رحم می‌باشد. سالانه ۴ هزار غیرسیگاری در اثر همنشینی با سیگارها می‌میرند. در بروز سرطانهای دهان و حنجره، مصرف سیگار و الکل مهمترین علت می‌باشند زیرا مواد سرطانزای دود سیگار از جمله: آنتراسن و فیتروزامین و بنزوپیرین در حین عبور از دستگاه تنفسی سبب تغییرات سرطانی و رشد غیرطبیعی سلولهای مخاطی راههای هوایی از دهان تا ریه‌ها می‌شوند. در هندوستان به دلیل جویدن توتون به ویژه در ایالت آسام هند سرطانهای دهان و حنجره شیوع فوق‌العاده‌ای دارد در ایران نیز در شرق مازندران (گرگان و گنبد) و مناطق مرزی شرق ایران به دلیل استفاده‌های مشابه از این مواد (ناس) سرطانهای لب و دهان شایع می‌باشد. در بروز سکتته‌های قلبی و مغزی نیز یکی از علل مهم و اصلی استعمال دخانیات است. و در افرادی که روزانه ۱۰ تا ۴۰ نخ سیگار مصرف می‌کنند بروز سکتته‌های قلبی و مغزی نیز زیاد می‌باشد. سیگار سبب ازدیاد کلسترول خون نیز می‌شود و در واقع ازدیاد کلسترولهای نوع (LDL - VLDL - IDL) توسط سیگار رخ می‌دهد و همین نوع چربی می‌باشد که در داخل عروق کرونر قلب رسوب کرده و سبب ایجاد صفحات چربی در جدار داخل رگهای قلبی می‌گردد. نیکوتین سیگار نیز در داخل همین پلاکهای چربی رسوب کرده و سبب بروز تصلب شرایین



می‌باشد و تقریباً کلیه‌ی افرادی که به مواد مخدر (تریاک - هروئین - حشیش) معتاد می‌شوند اعتیاد را از سیگار شروع کرده‌اند.

روش ترک سیگار و ارائه‌ی یک پیشنهاد بشردوستانه

داشتن اراده‌ی قوی و مصمم همراه با ورزشهای روزمره و تغذیه‌ی صحیح آسانترین و بهترین راه ترک سیگار می‌باشد زیرا اثرات اعتیادآور سیگار مربوط به نیکوتین سیگار می‌باشد که حداکثر یک هفته پس از ترک سیگار کاملاً از بدن تصفیه و پاکسازی می‌شود بدین ترتیب حتی یک روزه نیز می‌توان سیگار را ترک نمود زیرا بر عکس ترک اعتیاد به مواد مخدر که باید تدریجی و زیر نظر پزشک باشد، ترک سیگار عوارض چندانی به دنبال ندارد. البته روشهای مختلفی در ترک سیگار به طور تدریجی وجود دارد که در این مقوله نمی‌گنجد.

یکی از روشهای ترک اعتیاد، همانا داشتن آگاهی‌های لازم از عوارض و مضرات ماده‌ی اعتیادآور می‌باشد و با توجه به توصیفی که از بیماریهای مرگ‌زای ناشی از استعمال دخانیات به عمل آمد، مشاهده می‌کنیم که چقدر از بودجه‌ی شخصی و مملکتی جهت نوعی خودکشی تدریجی و دیگر کشی به باد هوا رفته و به جای اینکه این هزینه‌ها در جهت شکوفایی استعدادهای جوان جامعه و در جهت سلامتی و شادابی افراد باشد برای ایجاد سکنه و سرطان هزینه می‌شود. Δ

در انگلستان سالانه ۳۰ هزار مرد و زن به دلیل برونشیت مزمن می‌میرند و میلیونها نفر در جهان در اثر برونشیت مزمن دچار ناتوانی‌های زودرس شغلی و جسمانی می‌شوند.

در زنان حامله‌ای که سیگاری نیز می‌باشند عوارض جبران ناپذیری برای جنین ایجاد می‌گردد از آن جمله است:

کاهش وزن جنین و کوتاهی قد و کاهش بهره هوشی نوزاد و سقط جنین.

یکی از علل اصلی سقط جنین در ۲۰ هفته اول حاملگی، آرسنیک موجود در دود سیگار است نیکوتین سیگار نیز در اختلال عروقی و هیپوکسی جنین دخالت می‌نماید. از عوارض استعمال دخانیات که بر خود مادر حامله اثر می‌گذارد عبارتند از: جدا شدن زودرس جفت، جفت سر راهی و حاملگی خارج رحمی. سالانه ۵۰۰۰ نوزاد در ایالات متحده آمریکا به علت سیگار کشیدن مادرانشان از بین می‌روند. از آنجایی که سیگار مقادیر استروژن و تستوسترون زنان را کاهش می‌دهد پوکی استخوانی (استئوپوروز) و شکستگی‌های استخوانی و یائسگی زودرس و سرطان رحم نیز در زنان سیگاری از شیوع بالایی برخوردار است در نتیجه دردهای عضلانی و استخوانی و خستگی و ضعف بدن و بی‌اشتهایی در زنان سیگاری فراوانتر دیده می‌شود و تنها در آمریکا ۲۵ میلیون نفر مبتلا به پوکی استخوان هستند که ۸۰ درصد آنان را زنان تشکیل می‌دهند.

در مردان سیگاری نیز عوارضی چون عقیمی و کاهش میل جنسی و ناهنجاریهایی برای فرزندانیشان از جمله لب شکری و سرطان خون و مغز و تنگی مادرزادی آئورت در اثر سیگار ایجاد می‌گردد.

سیگار در ایجاد دیابت و بالا بردن فشار خون کلیوی و سینوزیت و زخمهای معده و اثنی عشر و ایجاد کوری و خونریزی شبکیه‌ی چشم و بیماری بورگر (بیماری قطع دستها و پاها که مخصوص سیگاریها می‌باشد) نیز سهم بسزایی دارد.

سیگار چراغ سبزی برای مواد مخدر

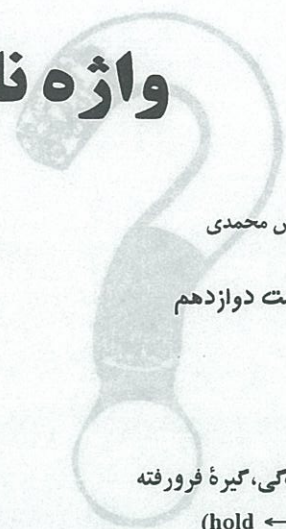
(سفت و سخت شدن رگها) و ازدیاد فشار خون شده و در اثر تجمع ذرات چربی فوق در داخل عروق نوعی انسداد رخ می‌دهد و جریان خون به عضله‌ی میوکارد قلبی منتقل نمی‌شود و در نتیجه سکنه‌ی قلبی بروز می‌نماید و نهایتاً همین لخته‌ها به طرف عروق مغزی حرکت کرده و سکنه‌ی مغزی ایجاد می‌نمایند. از طرفی چون نیکوتین سیگار سبب تنگ شدن عروق قلبی و ازدیاد فشار خون و تغییر ریتم ضربان قلب می‌شود عوارض فوق را تشدید می‌کند، بدین ترتیب می‌بینیم که سیگار قادر است تمامی شرایط لازم در بروز سکنه‌ی قلبی و مغزی را فراهم سازد زیرا هم فشار خون را بالا می‌برد و هم چربی خون را افزایش داده و سبب دردهای قلبی و عدم انجام فعالیت‌های روزمره و نهایتاً سکنه می‌گردد. به گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) سالانه ۱۲ میلیون نفر به دلیل سکنه‌ی قلبی فوت می‌کنند که نقش سیگار و چربی خون عامل ۹۰٪ این مرگها می‌باشد.

در بروز عفونتهای دستگاه تنفسی نیز سیگار نقش مهمی دارد و سیگار مهمترین عامل در بروز بیماریهایی چون برونشیت مزمن و آمفیزم ریوی می‌باشد زیرا نیکوتین سیگار باعث فلج شدن مژکهای نای و نایژه شده و سبب می‌گردد تا ذرات گرد و غبار محیط خارجی به داخل ریه‌ها نفوذ نموده و چون نسج ریه‌ها نیز در طی سالیان طولانی استعمال دخانیات تخریب و تضعیف شده‌اند و ویروسها و باکتریها نیز در چنین محیط مساعدی رشد و تکثیر می‌نمایند، در نتیجه در افراد سیگاری عفونتهای مکرر دستگاه تنفسی همراه با سرفه و تنگی نفس و دفع خلط شایع می‌باشد. همچنین عفونتهای دهانی و دندانی به صورت ژنژیویت و پوسیدگی دندان و بوی بد دهان و لارنژیت و فارنژیت و التهاب نای نیز در جوار ذات‌الریه‌های عود کننده در سیگاریها شایع می‌باشد که متأسفانه نهایتاً این عفونتها به درمان آنتی‌بیوتیکی جواب نداده و به راحتی فرد را ناتوان کرده و به کام مرگ می‌کشاند.

واژه نامه کوهنوردی

عباس محمدی

قسمت دوازدهم



لاخ گره jammed knot

حلقه طنابچه گره خورده که به جای گُوه در شکافها کار گذاشته می‌شود.



Jammer → ascender

joch(Gr.) → col گردنه

انجمن کوهنوردی ژاپن

J.M.A. (Japan Mountaineering Association)

دستگاه رسمی کوهنوردی ژاپن (مانند فدراسیون کوهنوردی ایران).

گیرهٔ مشت، گیرهٔ حفره‌ای بزرگ

jug/jug handle hold

گیره‌ای که دست داخل آن می‌شود.

چنگاک، یومار jumar/jumar clamps

وسيله‌ای که روی یک طناب ثابت به سمت بالا حرکت می‌کند، اما اگر به سمت پایین کشیده شود حرکتی نمی‌کند. در صعود به کمک طناب ثابت و در کارهای امدادی استفاده می‌شود. Jumar نامی بوده که سازندهٔ سوئیس به این وسیله داده است.

یومار زدن، صعود میمونی jummaring

بالا رفتن از طناب ثابت عمودی با استفاده از یومار یا گرهٔ پروسیک و مانند آن.

تورهِ kamin(Gr.) → chimney

Italian Hemp

نوعی طناب کنفی که سابقاً در کوهنوردی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

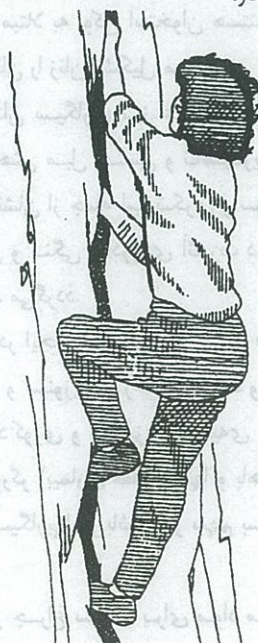
گرهٔ حمایت، گرهٔ نیم‌مست وُرف Italian hitch

گره (و در واقع: نیم گره) برای حمایت کردن.



لاخ کردن jamming

فرو بردن انگشت یا دست یا پا در داخل شکاف و صعود از سنگ با استفاده از اصطکاک و فشار حاصل از این کار.



بریدگی، گیرهٔ فرورفته incut

(hold ←)

یخ شکن instep crampons

کفش یخ کوتاه با دو یا چهار نیش که در قسمت جلوی کفش کوه قرار می‌گیرد. بعضی از کوه‌نوردان از این نوع یخ‌شکن برای صعود شیبهای برفی استفاده می‌کنند.

میان دو کوه intermont

عارضه‌ای که میان دو کوه قرار گرفته باشد؛ فلات یا حوضهٔ میان دو رشته کوه.

علامت اضطراری کوهنوردی

International Alpine Distress Signal

شش سوت یا علامت با چراغ که به فاصلهٔ یک دقیقه تکرار می‌شود (علامت وضع اضطراری). پاسخ این کمک‌خواهی سه سوت یا سه بار چراغ زدن است.

اگر سوت یا چراغ در دسترس نباشد، می‌توان با شش بار (یا سه بار) تکان دادن لباس علامت داد. همچنین نوشتن حروف SOS به معنای کمک‌خواهی است.

پائین آمدن رو به سنگ inward descent

روش پائین آمدن از شیبهای سنگی دشوار.

(outward, sideward ←)

آهن آلات ironmongery(colloq.)

اصطلاح عامیانه برای میخ و سایر وسایل صعود مصنوعی.

knif - blade (piton)

میخ تیغه‌ای

khola

تنداب دره‌های عمیق هیمالیا.

kamm(Gr.)

گُردِه

یال بریده بریده یخی - برفی، یا سنگی. مانند لیسکام (Lyस्कamm) در زرمات سوئیس.

knife - edge (ridge)

یال لبه چاقویی

klets(colloq.) → kletterschuhe

کتانی سنگ قدیمی

kammkarte(Gr.)

گَرته

نقشه‌های ساده، کروکی.

knoll

خاک ریز

kletterschuhe(Gr.)

کفش سبک سنگ‌نوردی با رویه پارچه‌ای و زیره

karabiner(Gr.)

مُدبَر

حلقه بازشونده برای وصل کردن طناب به حمایت‌های میانی؛ از اساسی‌ترین وسایل کوه‌نوردی. (اشتباه رایج در میان کوه‌نوردان ایرانی: کارابین.)

krab

مدبَرچه

نمدی یا طنابی (در مدل‌های بعدی بازیره نازک

لاستیکی) که ابتدا در منطقه دولومیتها و برای صعود

سنگ‌های آهکی ابداع شد؛ «پدر» کتانی سنگ‌های

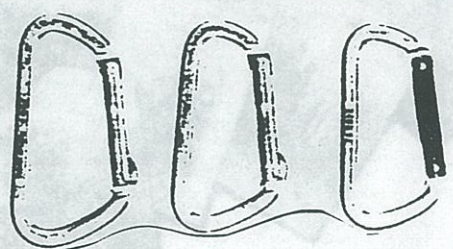
پِیچش

kink

پیچشهایی که بر اثر بد جمع کردن طناب، یا بر اثر

عبور آن از صفحه هشت و ابزارهای مشابه به وجود

می‌آید.



knot

گره

هر نوع گره کوه‌نوردی.

knott

knapsack

کوله پشتی

(به ویژه کوله کوچک)

karrimat → mat

زیرانداز

برونزد سنگی، صخره یا کوه، مانند: Ker Knotts

یا Grey Knotts در لیک دیستریکت انگلستان.

karst

کارست

[غ] زمینهای پوشیده از سنگ آهک برهنه که دارای اشکال و ویژگیهای ناشی از خاصیت حل‌کنندگی آب است. در این مناطق معمولاً غار یا چاه غار وجود دارد.

karstology

کارست‌شناسی

[غ] مطالعه مناطق کارستی.

kopf(Gr.)

قله

la

گردنه

(واژه تبتی)

ladder

نردبان

[غ] نردبان سیمی تاشو، ویژه غارپیمایی.

(← ← rope ladder)

ladder belay → wire tether مهار سیمی

knee belay

حمایت زانویی

روش قدیمی آمریکایی و نه چندان مطمئن که در

آن طناب حمایت از روی زانوی خمیده رد می‌شود.

knees

زانو زدن

بلند شدن روی زانو. گاه (مثلاً در صعود به روش

برقراری) ممکن است ضرورت یابد، ولی غالباً به

علت ضعف سنگ‌نورد پیش می‌آید. به علت آن که

تعادل را به هم می‌زند، و به علت دردآور بودن آن،

روش درستی محسوب نمی‌شود.

kernmantel(Gr.)

طناب هسته‌ای

طناب کوه‌نوردی که دارای هسته‌ای از رشته‌های بسیار باریک و بلند، و یک پوسته نگهدارنده است. امروزه تمامی طناب‌های صعود از این نوع هستند و فقط در بعضی صعودهای حمایت از بالا ممکن است از طناب بافته‌ای (→) استفاده کنند.

kettle/kettle hole

دیگ‌چال

گودال یا حفره‌ای که معمولاً پر از آب است و به سبب ذوب شدن یخ‌هایی که قبلاً در آنجا وجود داشته پدید آمده است.

Ladies Alpine Club باشگاه آلپاین بانوان

ادامه دارد...

سیرای بر کتابهای کوه

قسمت دوم

مرتضی دزفولی (۱)



در ششمین شماره گذشته نام تعدادی از کتابهایی که تا کنون در زمینه کوهنوردی چاپ شده است به همراه ناشر و سایر مشخصات چاپ گردید و اینکه دنباله‌ای اسامی...

راپل

علی مهدی پور

دفتر جهاد تربیت بدنی / زمستان ۱۳۶۶ / ۱۵۰ صفحه / ۳۰۰۰ نسخه / ۲۵ تومن / آموزشی
 ۱- راهپیمایی و آموزش گرہها ۲- آموزش راپل از دیواره ۳- آموزش راپل از کلاک ۴- آموزش راپل اس ۵- آموزش عبور از کابل ۶- آموزش عبور از پل سه طنابه ۷- آموزش عبور از سرسره مبتدی ۸- آموزش عبور از کابل دوطنابه

راهنمای صعود به قله‌های ایران

علی مقیم + سلیم شالوم

کتاب همراه / پاییز ۱۳۷۶ / ۱۶۰ صفحه / ۳۰۰۰ نسخه / ۱۵۰ تومن / راهنما
 ۱- کوهنوردی را از کجا شروع کنیم؟ ۲- طرح یک برنامه‌ی کوهنوردی ۳- حرکت و اجرای برنامه ۴- تنفس در کوهستان ۵- وسایل

و پوشاک ۶- تغذیه در کوهستان ۷- اصطلاحات کوهنوردی ۸- محافظت از طبیعت کوهستان ۹- نکات ایمنی در کوهستان ۱۰- امداد در کوهستان ۱۱- قله‌ی دماوند ۱۲- علم‌کوه ۱۳- خشچال ۱۴- جانستون ۱۵- خلنو ۱۶- آزادکوه ۱۷- پهنه سار ۱۸- ساموس ۱۹- کاسونک ۲۰- قله دختر ۲۱- ناظر ۲۲- کلون بستک ۲۳- آتشکوه ۲۴- سی چال ۲۵- شاه البرز ۲۶- پاشوره ۲۷- زردکوه ۲۸- دنا ۲۹- اشترانکوه ۳۰- الوند ۳۱- کرکس ۳۲- سیلان ۳۳- تفتان ۳۴- شیرکوه ۳۵- کوشا

* این کتاب با شمارگان ۳۰۰۰۰ پرشمارگان‌ترین کتاب کوهنوردی است.

راهنمای منطقه‌ی زاگرس

هیئت کوهنوردی و اسکی شهرستان شمیران / ۱۶ صفحه / تک‌نگاری

۱- موقعیت عمومی و زمین‌شناسی زاگرس
 ۲- رشته کوه‌های دنا ۳- منطقه‌ی زردکوه بختیاری ۴- اشترانکوه

شگفتیهای سیلان

حسن علیزاده + پروین و بهروز خاماچی
 ایران ویج و ایران نشر/ تیریز ۱۳۷۰ / ۲۲۲

صفحه / ۳۰۰۰ نسخه / ۱۵۰ تومن / تک‌نگاری
 ۱- مشخصات جغرافیایی و ژئومورفولوژی سیلان ۲- مشخصات دریاچه و لیمنولوژی دریاچه‌ی آتشفشانی سیلان ۳- آبهای معدنی و گرم سیلان ۴- معادن سیلان ۵- منابع آب سیلان ۶- محیط زیست سیلان ۷- کوچ‌نشینی در سیلان ۸- اقتصاد کشاورزی در منطقه‌ی سیلان ۹- شهرهای قلمرو سیلان ۱۰- سیلان در گذرگاه تاریخ ۱۱- سیلان در ادبیات و حماسه ۱۲- مسیرهای صعود به قله‌ی سیلان

شگفتیهای هیمالایا (جهنم سرد)

ویلیام داگلاس/ انوشه محمدی

انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی
 ۱۳۷۱/۱۶۴ صفحه / ۱۰۰۰۰ نسخه / ۱۲۰ تومن / تک‌نگاری
 * از سلسله انتشارات گردونه تاریخ برای نوجوانان

صعود زمستانی

فدراسیون کوهنوردی/ پاییز ۱۳۶۴ / ۱۰۲ صفحه / ۵۰۰۰ نسخه / ۱۵۰ تومن / تک‌نگاری
 ۱- ثبت وقایع روزانه ۲- خلاصه گزارش ۳- لیست تدارکات

عقاب کلیمانجارو (ماورای اراده) - ۵۱

مظفر سربازی / مقدمه / ۸۱ / پیش از جنگ
شرکت توسعه کتابخانه‌های ایران / پاییز ۱۳۷۵ /
۳۰۰۰ / نسخه / ۱۵۵ / صفحه / ۴۸۰ / تومان / تک‌نگاری
۱- مقدمه نویسنده ۲- صعود به دماوند ۳-
صعود به کلیمانجارو ۴- صعود به مون بلان ۵-
جنگ و جبهه
* کتاب گزارشی است از صعود فرهاد
خاتمی جانبازی که به سه قله دماوند، کلیمانجارو
و مون بلان صعود کرده است.

علم کوه

فخرالدین مصباح / مقدمه / ۲۰ / پیش از جنگ
سازمان کوهنوردی و اسکی دماوند
۶۷ / ۱۳۳۵ / صفحه / تک‌نگاری
گزارش سفر تیمی از اعضای سازمان
کوهنوردی و اسکی دماوند در سال ۱۳۳۵ به
منطقه‌ی علم کوه
* نام نویسنده در کتاب مشخص نشده است
ولی از اعضای قدیمی سازمان شنیده‌ام که آقای
فخرالدین مصباح نویسنده کتاب هستند.

علم کوه ۴۸۵۰ متر

فدراسیون کوهنوردی / ۲۱ / صفحه /
تک‌نگاری
۱- تخت سلیمان و علم کوه ۲- صعودهای
مستند ۳- قله عمده‌ی گروه تخت سلیمان به
ترتیب ارتفاع ۴- رودخانه‌های گروه تخت
سلیمان ۵- حیوانات منطقه‌ی تخت سلیمان ۶-
راهپایی که به منطقه‌ی تخت سلیمان ختم
می‌گردد.

علم کوه ۴۸۴۵ متر

عبدالحسین عزیزی
کوه اسکی / پاییز ۹۵ / ۱۳۶۴ / صفحه / ۳۰۰۰ /
نسخه / ۲۵ / تومان / تک‌نگاری
۱- علم کوه ۴۸۴۵ متر ۲- رودبارک ۳-
تخت سلیمان ۴- آشنایی با اولین صعودها به
قله‌ی علم کوه ۵- دیواره علم کوه سال
۱۳۶۱-۶- دیواره‌ی علم کوه سال ۱۳۶۲ (مسیر
ایرانی‌ها).

فرهنگ جغرافیایی کوههای ایران

ماشاله زانری
سازمان جغرافیایی کشور / ۱۸۹ / ۱۳۵۸ /
صفحه / فرهنگ / ۱۰۴ / نسخه / ۱۷۷ /

نام و جایگاه کوههای آذربایجان و شمال

فرهنگ کوههای ایران

لطفاله مفخم پایان / ۲۶ / پیش از جنگ
سازمان جغرافیایی کشور / بهمن ۱۱۵ / ۱۳۵۲ /
صفحه / فرهنگ / ۱۰۴ / نسخه / ۱۷۷ /
نام و جایگاه کوههای ایران

فن کوهنوردی

شهریار محمد بیگی / ۲۱ / پیش از جنگ
۳۹۵ / ۱۳۶۲ / صفحه / ۲۰۰۰ / نسخه / آموزش
۱- وسایل و پوشاک در کوهستان ۲- چه
نوع مواد غذایی در کوهستان مفیدتر است ۳-
پیش‌بینی هوا در کوهستان ۴- شناخت نقشه،
قطب‌نما و جهت‌یابی در کوهستان ۵-
کوهنوردی را چگونه آغاز کنیم؟ ۶- بهداشت و
کمکهای اولیه در کوهستان ۷- فن سنگنوردی
۸- کوهنوردی در زمستان

فن کوهنوردی

سرهنگ یحیایی
سازمان کوهنوردی و اسکی دماوند /
فروردین ۱۹۱ / ۱۳۳۶ / صفحه / ۵ / تومان /
آموزشی
۱- کوهنورد و کوهستان ۲- پوشاک و ساز و
برگ ۳- سنگ و یخ ۴- دانستنیهای لازم برای
سنگنوردی ۵- نکات لازم در سنگنوردی ۶-
پایین آمدن ۷- بالا رفتن با ابزار کمکی ۸-
روش کوهنوردی در یخ و برف ۹- راهپیمایی
گروهی ۱۰- گروه در سنگنوردی ۱۱- گروه در
یخنوردی ۱۲- نجات آسیب دیده ۱۳- روش
آموزش

* فن کوهنوردی همان سرباز و کوهستان
است. آقای یحیایی یک بار در سال ۱۳۳۵ برای
نیروی زمینی ارتش کتاب سرباز و کوهستان را
ترجمه می‌کنند و یک سال بعد به درخواست
سازمان دماوند همان ترجمه را با عنوان فن
کوهنوردی منتشر می‌کنند.

کاربرد طناب در کوهنوردی

عباس محمدی / ۲۱ / پیش از جنگ
گروه کوهنوردان آرش / آدی / ۱۰۱ / ۱۳۵۹ /
صفحه / آموزشی / ۷۰ / نسخه / ۱۰۰ /
۱- تکامل تاریخی طناب ۲- کلیاتی درباره
طناب صعود ۳- تکنولوژی طناب صعود ۴- ویژگیهای
طناب صعود ۵- ویژگیهای فنی ۶- کاربرد طناب

۷- روشهای نوین حمایت ۸- چند نکته

* نام مترجم کتاب قید نشده است اما از
آقای عباس محمدی شنیده‌ام که مترجم کتاب
ایشان هستند. صفحه ۱۵۸ / ۲۰ / نسخه / ۱۰۰ /

کتاب بهمن

بتسی آر. آرمسترانگ + ناکس ویلیامز / دکتر
منوچهر دادخواه / فصل ۹ / ۲۰ / پیش از جنگ
مؤسسه‌ی انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
/ ۳۰۰۰ / نسخه / تابستان ۱۳۷۷ / ۸۵۰ / تومان /
آموزشی
۱- صحبت درباره بهمن‌ها چرا؟ ۲- تاریخ و
بهمن‌ها ۳- توده‌ی برف کوهستان ۴- تشکیل
بهمن و سقوط آن ۵- انتخاب درست ۶- زمانی
که مسائل به کژراهه می‌روند ۷- مهار بهمن ۸-
بهمن و قوانین ۹- مطالعات در زمینه بهمن

کتاب کوه

مرتضی دزفولی / ۲۲ / پیش از جنگ
آذر ۴۸ / ۱۳۶۵ / صفحه / ۱۰۰۰ / نسخه /
مجموعه
۱- پیش‌گفتار ۲- دویست سال از آغاز
تاریخ کوهنوردی گذشت ۳- تفتان، آتشفشان
خاموش ۴- چگونه یک گزارش برنامه تهیه
کنیم؟ ۵- آشنایی با کوهنوردان جهان ۶-
بیادماندنیهای کوه ۷- راهپیمایی از آهار به
شهرستانک ۸- زندگی انسان در ارتفاع ۹-
کاریکاتور ۱۰- کوهنوردان و قله‌های ۸۰۰۰
متری در سال ۱۹۸۵ ۱۱- قله لمبسر ۱۲-
تازه‌های پزشکی در مورد مصدومین سقوط
بهمن ۱۳- تأثیر باد در افزایش سرما ۱۴-
منظومه‌ای از کوههای کشور

کتاب کوه

مرتضی دزفولی / ۲۱ / پیش از جنگ
بهار ۷۹ / ۱۳۶۷ / صفحه / ۱۰۰۰ / نسخه /
مجموعه
۱- پیش‌گفتار ۲- کوهنوردی به کجا
می‌رود؟ ۳- زردکوه ۴- آشنایی با کوهنوردان
جهان ۵- کرفتو ۶- ۲۱ روز برفراز بام ایران ۷-
آسنگران ۸- کل قدوس ۹- صعود انفرادی ۱۰-
درفک ۱۱- گوناگون ۱۲- گروهها ۱۳- بزمان
۱۴- گامی تازه ۱۵- بلندترین نقاط زمین ۱۶-
هیمالایا ۱۷- ۸۰۰۰ متری‌ها ۱۸- کوهنوردان
ایرانی ۱۹- اعجوبه ۹۵ ساله قرن ۲۰- اسپهبد
خورشید ۲۱- واژه‌نامه

مجموعه‌ای از گزارش‌های کوهنوردی، معرفی جاذبه‌های طبیعی به‌همراه اخباری از صعودهای مؤلف و گروه کوهنوردی کل مخابرات اصفهان

کوهنوردی و هنر سرپرستی

اریک لانگمیر/اسید جواد صالحی
انتشارات راهگشا/۱۳۶۹/۵۰۸ صفحه
۳۰۰۰/ نسخه ۲۰۰/ تومان/ آموزشی
۱- مسیریابی ۲- کوهپیمایی ۳- هنر کمپ
زدن ۴- دسترسی و حفاظت طبیعت ۵- ایمنی
بر زمین شیب‌دار ۶- عبور از رودخانه ۷- هوای
کوهستان ۸- افت دمای بدن در کوهستان ۹-
آثار گرما ۱۰- امداد در کوهستان ۱۱- نکاتی
بیرامون هدایت گروه در کوهستان ۱۲-
تکنیکهای یخ و برف ۱۳- ایمنی در یخ و برف
۱۴- ساختمان برف ۱۵- آسیبهای سرما ۱۶-
جان پناههای برف ۱۷- ضمانت

کوه و زندگی

محمد شعبانی
تابستان ۱۳۷۲/۳۱۰ صفحه ۵۰۰۰/ نسخه
۲۵۰/ تومان / راهنما
گزارش‌های کوهنوردی - راهپیمایی و دیدار
از قلعه، غار و دریاچه

کوهها و غارهای ایران

احمد معرفت
چاپ اول/کانون معرفت/ شهریور ۱۳۵۲/
۴۹۶ صفحه ۱۰۰۰/ نسخه / مجموعه
چاپ دوم/احمد معرفت/ زمستان ۱۳۷۳/۶۶
صفحه ۵۰۰۰/ نسخه
۱- دانستنیهای کوهنوردی ۲- ساز و برگ
کوهنوردی و نگهداری آن ۳- هدایت گروه در
کوهستان ۴- راهنمای طریقه آموزش
سنگنوردی ۵- هواشناسی ۶- بهمن‌شناسی ۷-
جهت‌یابی و کار با قطب‌نما ۸- نقشه‌خوانی ۹-
آنچه یک کوهنورد باید بداند ۱۰- دورانها ۱۱-
جغرافیای طبیعی ایران ۱۲- زمین‌شناسی ایران
۱۳- تاریخ تحولات زمین‌شناسی در ایران ۱۴-
راهنمای سنگ‌شناسی ۱۵- کوههای ایران
۱۶- راهنمای صعود به قله ایران و بازدید از
آنها ۱۷- ارتفاعات ایران از ۲۰۰۰ متر به بالا
۱۸- آشنایی با کوههای معروف آسیا ۱۹- اولین
صعودبه‌قله اورست ۲۰- فهرست غارهای ایران
۲۱- غار لرگروته در اتریش ۲۲- یک غار
عجیب

کوهها و کوهنامه‌ی ایران

عباس جعفری
گیتاشناسی/مهر ۱۳۶۸/۶۴۰ صفحه/ ۴۸۰
تومان / فرهنگ
نام، تلفظ، موقعیت و ارتفاع تمام کوههای
ایران

کوههای ایران

قدرت‌الله کسراییان
نشر چشمه/ زمستان ۱۳۷۶/۵۰۰۰/ نسخه/
۷۰۰۰ تومان/عکسنامه
* ۱۲۸ عکس از کوههای ایران.
گراںبهارترین کتاب کوهنوردی ایران

کوههای کرمان

رسول زندی
انتشارات خدمات فرهنگی کرمان/بهار ۱۳۷۲
۱۳۲/ صفحه ۳۰۰۰/ نسخه ۱۳۰/ تومان/ راهنما
مقدمه ۱- منطقه‌ی هزار ۲- منطقه‌ی
لاله‌زار ۳- منطقه‌ی پلوار ۴- منطقه‌ی جویبار
۵- منطقه‌ی بحر آسمان ۶- منطقه‌ی خبر ۷-
منطقه‌ی کوهپایه ۸- منطقه‌ی جبال‌بارز ۹-
منطقه‌ی شهر بابک ۱۰- غارهای کرمان ۱۱-
مسیرهای راهپیمایی و کوهپیمایی- فهرست‌اعلام

ماجراهای کوه

کارل لوکان/عبدالله عزیزی
کوه اسکی ۱۳۶۸/۲۲۴ صفحه ۳۰۰۰/
نسخه ۱۹۵/ تومان/مجموعه
۱- انسان و کوه ۲- کرسی‌های خدایان ۳-
فاتحان رشته کوهها ۴- تولد کوهنوردی ۵-
پیکار برای فتح مترهون ۶- بلندتر و بلندتر ۷-
پیکار برای فتح‌های ۸۰۰۰ متر ۸- نقطه‌نهایی
در صعود ۹- هیئت ۱۰- نوردیک در مقابل آلپ
۱۱- کوهها و کوهنوردی

نانگاپاریات

کارل هرلیخ/کوفر/احد سالکی
چاپ اول - انجمن مرکزی کوهنوردان -
شهریور ۱۳۵۱-۲۰۰۰ نسخه - ۳۴۷ صفحه
چاپ دوم - انتشارات اطلس - ۱۳۶۷-۳۵۰۰
نسخه - ۱۱۵ تومان - ۳۸۳ صفحه/ تک‌نگاری
۱- اولین تلاش قبل از سال ۱۹۰۰-۲-
هیئت آلمانی و آمریکایی هیمالیا سال
۱۹۳۲-۳- هیئت آلمانی هیمالیا سال
۱۹۳۴-۴- هیئت آلمانی سال ۱۹۳۷-۵- هیئت

آلمانی سال ۱۹۳۸-۶- برنامه‌ی تحقیقاتی
نانگاپاریات ۱۹۳۹-۷- تلاش انگلیسی‌ها در
سال ۱۹۵۰-۸- هیئت آلمانی - اتریشی به
یادبود ویلی مرکل ۱۹۵۳-۹- هیئت آلمانی
هیمالیا سال ۱۹۶۸-۱۰- هیئت آلمانی به پامیر
سال ۱۹۶۲-۱۱- سفر تحقیقاتی به روپال سال
۱۹۳۴-۱۲- هیئت زمستانی آلمان سال ۱۹۶۴
برای صعود از گرده‌ی روپال-۱۳- سخن آخر
* چاپ دوم این کتاب با عنوان حماسه
نانگاپاریات منتشر شده است. در چاپ اول
مترجم کتاب احد سالکی است و در چاپ دوم
اسالکی و کتاب بازنوشتی ناصرپوریار. چاپ
دوم با اول هیچ تفاوتی ندارد جز اضافه شدن
یک شخصیت به عنوان بازنویس.

یک صعود باور نکردنی

نادر ابراهیمی
شرکت همگام/۱۳۷۴/۹۶ صفحه ۳۰۰۰/
نسخه ۳۸۰/ تومان/ تک‌نگاری
گزارش صعود یک هزار و پانصد نفر به قله
دماوند در سال ۱۳۷۳

یخنوردی

احد سالکی
فدراسیون کوهنوردی /۹۲ صفحه / آموزشی
۱- نظری به وسایل کوهنوردی و توضیحی
در باره‌ی آنها ۲- برنامه، همراه، هم‌طنابی ۳-
یخچال و عبور از آن ۴- اصول اساسی راه رفتن
و حمایت کردن در برف و یخ زده ۵- کندن
جاپا و صعود با کفش یخ ۶- فن یخنوردی
مدرن. Δ

(۱) اطلاعات جمع‌آوری شده توسط نگارنده در
یک بولتن و از طریق باشگاه کوهنوردی و اسکی
دماوند منتشر شده است که با در اختیار نهادن آن
توسط نگارنده به درج آن اقدام کردیم.

* بایگانی مجله کوه از وجود
بسیاری از کتابهایی که عنوان شد
متأسفانه محروم است. برای
تکمیل آرشیو مجله خودتان در
صورت امکان با ارائه هر یک از
کتابهای نامبرده ما را رهین منت
خودگردانید.

فصلنامه کوه

دایرةالمعارف کوهنوردی

قسمت چهاردهم

یخ نوردی

از مهمترین بخش های تکنیک کوهنوردی است که اخیراً به واسطه ی تجهیزات نوین دستخوش تحولات جدی گشته است.

آنچه که در این شاخه ی کوهنوردی همیشه به عنوان یک اصل، عمل می شود، کندن جا پا توسط کلنگ روی یخ بود که عمدتاً حرکتی زیگزاگ را صورت می دادند. مهمترین تحولی که در این ارتباط ایجاد گشت کرامپون بود که این اجازه را می داد مسیرهای دارای شیب زیاد را بدون کندن جاپا و زیگزاگ زدن صعود کرد. با شروع تلاش روی مسیرهای

Ice-Climbing



پرشیب تر، نامناسب بودن کلنگ های بلند بروی این شکل از صعود آشکار گشت و در سال های دهه ی ۵۰ عملاً در آلپ استفاده از کلنگ های کوتاه متداول گشت. و در همین راستا تکنیک و داگر، مراحل تکاملی خود را طی کرد. اساس تکنیک بر زدن نوک کرامپون درون یخ و زدن کلنگ کوتاه، قرار داشت و البته علیرغم پیشرفت سریع بسیار، خسته کننده بود.

از آنجا که در این صعودها غالباً کلنگ خود را روی دیواره ی یخی از دست می دادند ضرورت وجود نوار روی کلنگ به منظور حفظ اتصال به دست



کوهنورد حس شد و عملی گردید. والنت انس ورث

ترجمه جمشید هدایت نسب

حمایت کردن روی یخ از

کارهای حساس است و بهترین

کار زدن میخ سنگ است و در

صورت نبودن سنگ، پیچ یخ و بالاخره حول محور کلنگ درون یخ می توان این کار را انجام داد.

صعود یخ در هر فصلی متفاوت است. در بریتانیا بهترین زمان زمستان و در اسکاتلند بهار است مخصوصاً در مناطقی چون بن نویس، کیرن گورمز و گلنگو.

Ice - Fall

به یخچالی گویند که از فراز یک شیب آویزان شده و به صورت شکستگیهای متعدد در درون شکافها و روی برجهای سنگی قرار گرفته است. گاهی اوقات می توان از آنها عبور کرد ولی حرکت روی آنها همیشه توأم با خطرات و اغلب دشوار هستند، دلیل این مطلب این است که معمولاً این نوع از یخچال دارای حرکتی به طرف پایین است که همین سبب سقوط صخره ها می گردد.

از شناخته ترین یخشارها می توان از یخشار دومایلی کم غربی اورست و یخشار بردوگلاس نام برد.

پیچ یخ

پیچهای یخ در حمایت و صعود روی یخچالها جانشین میخهای یخ شده اند. دو نمونه برجسته ی آن، چوبپنبه ای و لوله ای هستند که نوع دوم همچون ریسمانی به دور لایه خارجی پیچیده شده است.

هر یک از پیچها در قسمت فوقانی دارای حلقه ای هستند که جهت قرار



دادن کارابین در آن تعبیه شده است. حمل و نقل و جادن پیچهای یخ از میخ یخ بهتر و راحت تر است.

این نوع پیچ نباید مدت زمان طولانی در زیر آفتاب قرار داشته باشد چرا که یخ اطراف آن ذوب می شود و در نتیجه باعث شل شدن پیچ می گردد، بنابراین در حین حمایت لازم است که هر چند وقت یکبار وضعیت پیچها را بررسی کرد.

Iran (Persia), Climbing in

تقریباً تمامی مرزها و سواحل ایران توسط کوهپا پاسداری می‌گردد که اکثر آنها برای کوهنوردان ناشناخته است. بهترین و مرتفع‌ترین قله‌ی شناخته شده، مخروط بزرگ برفی قله‌ی دماوند است (۱۸۶۰۳ پا).

اولین صعود این قله (با اطلاعات ما) توسط سرتایلور تامپسون در سال ۱۸۳۶ صورت گرفته است، دماوند در رشته کوه البرز واقع شده است که قله معروف و برجسته‌ی دیگری از جمله علم‌کوه (۱۵۸۸۰ پا) و تخت سلیمان (۱۵۱۵۴ پا) نیز در آن جای گرفته‌اند، این قله توسط کوهنوردان آلمانی، انگلیسی و فرانسوی بارها و بارها فتح شده‌اند و منطقه‌ی علم‌کوه تماماً توسط این کوهنوردان مورد بازدید و شناسایی قرار گرفته است.

از قله مهم دیگر می‌توان از کوه ساوالان (قله‌ی سیلان) در آذربایجان نام برد که ارتفاع آن که مورد بحث نیز هست حدود ۱۵۷۸۸ پا می‌باشد. رشته کوه زردکوه نیز که کمتر شناخته شده است دارای قله مرتفعی است که معروفترین آنها قله زردکوه (۱۴۹۲۰ پا) و دنا (۱۴۰۳۰ پا) می‌باشند که در مورد این دومی ارتفاع ۱۶۹۹۵ پا را نیز ذکر کرده‌اند که با رقم اولی تفاوت فاحشی دارد!

در آنجا قله مرتفع دیگری را نیز می‌توان یافت که حدود ۱۲ تا ۱۳ هزار پا ارتفاع دارند.

در قسمت شرقی در بلوچستان نیز قله‌ی آتشفشانی تفتان (۱۳۲۶۸ پا) واقع شده است. (برای بررسی کامل قله ایران می‌توانید کتاب کوههای البرز اثر ب. پیری را مطالعه کنید).



اصطکاکي

Jamming (Fr.: Coincement, It: incastro)
از روش‌های مهم صعود سنگ است که با فشار آوردن دست یا پا روی سنگ و استفاده از اصطکاک، حرکت به جلو انجام می‌شود.
این اصطکاک می‌تواند توسط پا، انگشت شست و یا سایر انگشتان صورت پذیرد.

کوهنوردی در ژاپن

Japan, Climbing in
مرتفع‌ترین قله در ژاپن فوجی‌یاما است (۱۲۳۹۰ پا)، این قله آتشفشانی و مقدس در پنجاه مایلی غرب یوکوهاما به صورت قله‌ای منفرد واقع شده است، مشهور است که اولین صعود آن در قرن هفتم توسط مونگ - انو - ازونو صورت گرفته است.

اسکی در روی این قله نیز از سال ۱۹۱۳ متداول گشت.

اغلب مناطق ژاپن پوشیده از کوه است که در رأس آنها آلپ ژاپن یعنی کیتاواکه (۱۰۴۷۰ پا) مورد توجه است که دومین قله‌ی مرتفع ژاپن نیز هست. آلپ ژاپن رامی‌توان به سه رشته‌ی شمالی، مرکزی و جنوبی تقسیم کرد که حدوداً دارای ۲۶ قله‌ی سه‌هزار متری است که دارای جبهه‌های شیب‌دار و یال‌های تیزی می‌باشند و عمدتاً از سنگهای گرانیتی تشکیل شده‌اند، این قله در تابستان تماماً صخره‌ای هستند و در زمستان از برف عمیق پوشیده شده‌اند که باعث می‌گردد دمای هوا تا بیست درجه زیر صفر پایین بیاید. این ناحیه چه در تابستان و چه در زمستان به طور جدی از جانب مردم مورد استقبال قرار می‌گیرد.

در بخش شمالی رشته قله قابل توجهی چون تسوراگیداکه (۹۸۳۵ پا)، یاراگیداکه (۱۰۴۳۲ پا) و هوراکاداکه (۱۰۴۶۶ پا) واقع شده‌اند که متأسفانه یخچالی در این مناطق به چشم نمی‌خورد.

ژاپنی‌ها به جز کشور خود، مناطق دیگر جهان را نیز مورد بازدید جدی قرار داده‌اند به طوری که یوکوماکی اهل ژاپن اولین کسی بود که مسیر میتلژی را بر روی آیگر صعود کرد (سال ۱۹۲۱)، وی همچنین در سال ۱۹۲۵ قله‌ی مون‌آلبرتا واقع در رشته کوه راکی را فتح کرد.

آنها همچنین تیم‌هایی را به هیمالیا گسیل داشتند که اولین صعود قله ماناسلو (۸۱۵۶ م) از جمله کارهای برجسته‌ی آنان است.

آنها همچنین اولین کسانی بودند که تلاش برای صعودیال جنوب غربی اورست را آغاز کردند (سال ۱۹۶۹).

ژاپنی‌ها همچنین پانزدهمین و شانزدهمین صعود روی یال جنوبی را به ثبت رساندند.

یومار Jumar

برای صعود روی طناب به شیوه‌ی پروسیک اختراع شده است که می‌توان آن را راحت‌ترین و مؤثرترین اختراع برای این تکنیک دانست. یومارها از یک بند که با استفاده از یک دستی محکم شده است تشکیل شده‌اند.

یومارها عمدتاً در حرکت طرف بالا مورد استفاده قرار می‌گیرند و در مسیرهای افقی مخصوصاً در تراورس‌ها امنیت کمتری دارند.
از یومارها علاوه بر استفاده روی طناب ثابت، در شکافها و پرتگاه‌ها نیز می‌توان سود برد.

ادامه دارد...

اخبار اخبار اخبار

اخبار

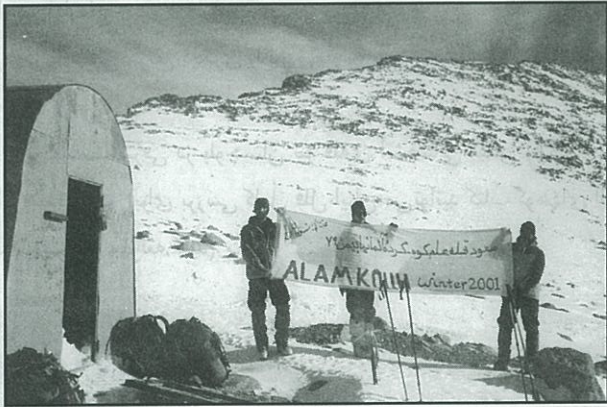
نیاپا، ری، بهمنه

چشمه «گل گل» رسید و پس از بررسی مسیر صعود و بررسی تجهیزات افراد روز ۷۹/۱۱/۱۰ ساعت ۷/۵ صبح چشمه «گل گل» را به قصد قله ترک نمود در مسیر راه در محل های لازم اقدام به نصب پرچم راهنما نموده در میان برف و کولاک شدید به قله صعود و پس از ۹ ساعت به پناهگاه «گل گل» بازگشتند.

شرکت کنندگان در برنامه عبارت بودند از:

ابوالقاسم رئوفی - محمدرضا محسنی - محمدحسن محسنی - عباس عساری - هوشنگ کریمی - علی فطرس در خاتمه از طرف تربیت بدنی استان با اهدا لوح یادبود از آنان تقدیر به عمل آمد.

■ **اعضاء گروه خانه کوهنوردان کرج در تاریخ ۷۹/۱۱/۱۹ موفق به صعود زمستانی مسیر گرده آلمانها و قله علم کوه شدند.** بارگذاری برای انجام این برنامه در آذرماه سال جاری انجام شد و برنامه اصلی به مدت ۸ روز از روز جمعه ۷۹/۱۱/۱۴ لغایت ۷۹/۱۱/۲۱ به طول انجامید. اعضا تیم شرکت کننده



در این برنامه عبارتند از: آقایان جاوید ثروتیان - مجید ثقفی - امیر میمنی و اسماعیل نصرالهی.

■ سومین صعود سراسری زمستانی دانشجویان کشور

به مناسبت بزرگداشت سال امام علی (ع) و سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، معاونت فرهنگی جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران با همکاری کوی دانشگاه تهران سومین صعود سراسری زمستانی دانشجویان کشور را در اسفندماه سال جاری با صعود به قله زرین کوه به ارتفاع ۲۸۵۰ متر واقع در شهرستان دماوند اجرا نمود.

در این همایش گسترده دانشجویی بیش از ۲۷۰ دانشجو از ۳۸ واحد دانشگاهی شرکت کرده بودند که همه آنها موفق شدند طی دو مرحله در تاریخهای ۷۹/۱۲/۱۵ (ویژه برادران دانشجو) و ۷۹/۱۲/۱۹ (ویژه خواهران

■ انتخاب نفرات برتر سنگنوردی بانوان کشور

انجمن کوهنوردی بانوان طی یک دوره مسابقه انتخابی نفرات برتر سنگنوردی را در مورخه ۶ اردیبهشت در مجتمع ورزشی بانوان بعثت برگزار کرد. این دوره با حضور ۵۹ تن از بانوان سنگنورد در سه رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان از استانهای تهران، گیلان، اصفهان، خراسان، مرکزی، همدان، کردستان، کرمانشاه، آذربایجان شرقی، فارس و کرمان برگزار شد. نوجوانان ۸ نفر، جوانان ۳۶ نفر و بزرگسالان ۱۵ نفر. درجه سختی مسیر ۵/۱۱۵ و از شرکت کنندگان تست استقامتی، تکنیکی و قدرتی به عمل آمد. نفرات برتر در رده جوانان ۱۱ نفر، در رده نوجوانان ۷ نفر و ۶ نفر در رده بزرگسالان بودند.

نفرات برتر طی سه دوره اردوی صعودهای ورزشی مجدداً انتخاب و به عنوان تیم ملی سنگنوردی بانوان در مسابقات آسیایی که در تهران و در مرداد ماه در استان زنجان برگزار خواهد شد، حرکت خواهند کرد.

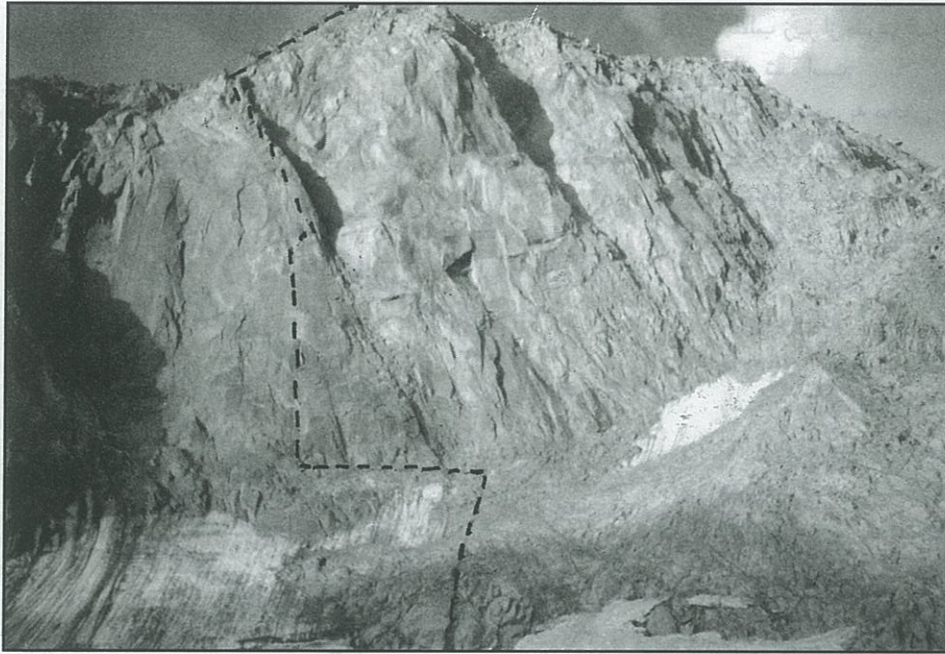
■ صعود زمستانی به پریش

کوه پریش واقع در رشته کوه زاگرس با ارتفاع ۳۱۵۰ متر مشرف به شهرستان دورود با داشتن دیوارهای بلند، غارهای بسیار زیبا، چاههای هراس انگیز و در دامنه هایش با جنگلهای انبوه بلوط یکی از زیباترین کوههای زاگرس می باشد. در زمستان سال گذشته گروهی از هیئت کوهنوردی شهرستان دورود طی یک برنامه دو روزه در حالیکه منطقه از برف بسیاری پوشیده بود به قله پریش صعود کردند. شرکت کنندگان آقایان (محمود لک - محمد لک - سیاوش هداوند - سیدضیاء کاظمی).

■ با تشریک مساعی گروه کوهنوردی داوران رفسنجان ساخت جان پناه در ارتفاعات داوران در شرق رفسنجان به پایان رسید. لازم به ذکر است که ارتفاعات فوق به طول ۲۰۰ کیلومتر دو شهرستان زرنند و رفسنجان را از هم جدا می کند و مهمترین قله آن کوه گردو یا گرسیکال با ارتفاع تقریبی ۳۲۲۰ متر و مادر کوه یا کوه سرخ با ارتفاع ۳۲۰۰ متر می باشد. و از مناظر طبیعی و متنوع و زیبایی برخوردار است.

■ صعود زمستانی به قله سن بران

گروه کوهنوردی اورست ۷۷ بروجرد پس از انجام چند برنامه آمادگی و شبمانی در ارتفاعات اطراف بروجرد اقدام به صعود زمستانی در مورخه ۷۹/۱۱/۹ به قله سن بران اشتراکوه نمود. بارش بی سابقه برف امسال زیبایی خاصی را به منطقه داده بود این تیم پس از ۹ ساعت برف کوبی به پناهگاه



دانشجو) به قله زرین کوه صعود نمایند. دانشگاه‌های شرکت کنند: تهران، شیراز، تبریز، الزهراء (س)، صنعتی سهند تبریز، اصفهان، صنعتی اصفهان، بیرجند، ایلام، سمنان، همدان، اراک، زنجان، ارومیه، تربیت مدرس، علم و صنعت، صنعتی امیرکبیر، علوم پزشکی تهران، شهید بهشتی، علوم پزشکی شهید بهشتی، علامه طباطبائی، دانشکده صنعت هواپیمایی کشور، دانشکده صدا و سیما، دانشکده علوم انتظامی، دانشکده دامپزشکی، دانشکده کشاورزی و منابع طبیعی کرج، دانشگاه آزاد اسلامی واحدهای کرج، جنوب و رودهن.

■ گزارش فعالیت‌های امداد و نجات

توسط گروه کوهنوردی همت شمیران

حمید مساعدیان

گروه کوهنوردی همت شمیران در راستای اهداف و فعالیت‌های ورزشی خود، با توجه به نیاز کثیر کوهنوردان به حمایت‌های جانبی از جمله امداد و نجات در مواقع اضطراری با همیاری و کمک فدراسیون کوهنوردی اقدام به پوشش امداد و نجات در منطقه‌ی سرزند تا شیرپلا که بیشترین حوادث و اتفاقات را در کوهپایه‌های شمال تهران شامل می‌شود کرده است. برنامه‌ی امداد از هفته‌ی اول آذر ماه تا پایان اسفند ماه به صورت دائم در روزهای جمعه و ایام تعطیل رسمی که خیل عظیم مشتاقان ورزش کوهنوردی و طبیعت دوستان به مناطق شمالی تهران عزیمت می‌کنند صورت می‌گیرد. در طی ۳ ماه، ۱۵ نوبت برنامه‌ی گشت زنی صورت گرفته که در این مدت ۲۳ مورد امدادهای جزئی، کمک‌رسانی، پانسمان صدمات و جراحات و آتل‌بندی و یک مورد نجات ۳ نفر کوهنورد از دیواره‌های مشرف به شیرپلا و یک مورد اعزام یک تیم مجهز به وسایل فنی جهت حمل چناره کوهنوردی که از ارتفاعات دارآباد پرت شده بود صورت گرفته است. فدراسیون کوهنوردی نیز در مقابل با اهدای لوازم فنی به گروه کوهنوردی همت شمیران و پرداخت حق‌الزحمه به امدادگران سعی در جذب و بهبود کیفیت فعالیت امدادگران داشته است، که جا دارد از این اقدام بجای فدراسیون کوهنوردی تقدیر و تشکر گردد.

■ گشایش مسیر کرمانشاهیها بر روی دیواره علم‌کوه

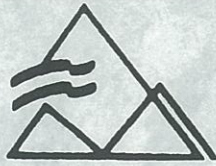
در سال ۶۸ پس از مطالعه و بررسی و انتخاب مسیری مستقل بر روی رخ سوم دیواره علم‌کوه در منتهی‌علیه سمت چپ مسیر روست و علایی توسط یک تیم مشترک از کانون کوهنوردان خانه کوهنوردان و همراهی دو تن از اعضای گروه بهستون قریب دویست متر از مسیر گشایش و ادامه مسیر به بعد موکول گردید. یک‌سال بعدتی چندا از اعضای خانه کوهنوردان در فرصتی کوتاه چند متری به مسیر اضافه نمودند.

مشکلات موجود طی این مدت باعث گردید که قریب ده سال وقفه در ادامه گشایش این مسیر ایجاد گردد هیئت کوهنوردی استان در تابستان سال جاری (۷۹) با اعزام یک تیم زبده و آماده در یک برنامه پانزده روزه موفق شد که مسیر نیمه تمام کرمانشاهیها را خاتمه داده و برگ زرینی بر افتخارات کوهنوردی استان و کشور بیفزاید.

■ تشکیلات کوهنوردی کارگران همدان با تلاش فعالان این رشته آغاز به کار کرد و در اولین برنامه به مناسبت «روز کارگر» قله «یال کبود» در نهاوند را صعود نمودند. در این برنامه کارگران (شیشه - کیوان - مخابرات - صنایع امین طرح - الوان ثابت - بیمارستان بوعلی - شیر منطقه‌ای و تعدادی از کارگران آزاد شرکت داشتند. Δ

راهیان محترم کوه: امدادگرانی که در کوهها هستند دوستان ما می‌باشند آنها برای تأمین سلامتی ما، از یک روز تعطیل خود می‌گذرند تا بتوانیم یک برنامه‌ی بدون حادثه را سپری کنیم. وظیفه اخلاقی و انسانی حکم می‌کند که با آنها با مهربانی برخورد نماییم.

فصلنامه کوه



● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

هفته‌ها و ماه‌ها در پی کوهنوردی، به پرسش‌های بسیار
در پی نقشه‌ریزی و برنامه‌ریزی و فعالیت‌ها در ۸۹ سال
در کوهنوردی و تسلط بر کوهنوردی و تسلط بر کوهنوردی و تسلط
به کوهنوردی و تسلط بر کوهنوردی و تسلط بر کوهنوردی و تسلط
پس از آن و تسلط بر کوهنوردی و تسلط بر کوهنوردی و تسلط

کوهنوردی و روابط عمومی
فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا تحت
عنوان نگرشی نو بر فرآیند
کوهنوردی و با موضوع «غار و
غارنوردی» در تاریخ ۸۰/۲/۵
برگزار شد. در ابتدا دبیر کمیته
کوهنوردی اهمی از فعالیتهای
کمیته مربوطه را تشریح نمودند و
سپس استاد علی جوانشاد
غارنورد، پژوهشگر و نویسنده در
ارتباط با تاریخچه و پیشینه‌ی غار
و غارنوردی و تقسیم‌بندی غارها
و موجودات داخل غار و نکاتی را
که غارنوردان هنگام غارنوردی
می‌بایست رعایت نمایند توضیحات
مبسوطی بیان کردند و نیز به
سؤالات حاضرین جواب دادند.

■ پیرو درج مقاله تحت عنوان
«هشدار، حادثه خبر نمی‌کند»

■ تیم ملی سنگ‌نوردی جوانان
ایران مرکب از آقایان امیر
پیرویی و حسین یزداندوست به
سرپرستی آقای حمید آسیابان در
تاریخ ۸۰/۲/۷ جهت شرکت در
مسابقات قهرمانی جوانان و
نوجوانان کشور قزاقستان که با
حضور برخی از کشورهای آسیایی
برگزار می‌گردد، به این کشور
عزیمت کرد.
این اعزام در پی دعوت
رسمی فدراسیون کوهنوردی
قزاقستان و در چهارچوب
گسترش روابط بین دو فدراسیون
انجام پذیرفت.

■ نگرشی نو بر فرآیند
کوهنوردی

اولین دیدار ماهانه سال
۱۳۸۰ با همت کمیته‌های

مطلب زیر از طرف فدراسیون
ارائه شده است:

این فدراسیون به محض وصول
خبر حادثه پیش آمده در منطقه
دماوند نسبت به اعزام امداد
هلی‌کوپتری از طریق اورژانس
تهران اقدام نمود که تیم اعزامی
موفق به یافتن ایشان نگردد.
متعاقباً به محض دریافت خبر
رسیدن نفرات حادثه دیده به
تهران «بیمارستان امام حسین»
جناب آقای شماعی دبیر
فدراسیون به همراه یکی دیگر از
اعضای فدراسیون به محل
مراجعه نموده و از نزدیک پیگیر
مراحل درمان آقای محمودی که
از ناحیه پا دچار جراحت شدید بود
گردیده و با پیگیری فدراسیون
کوهنوردی و فدراسیون پزشکی
ایشان به بیمارستان تخصصی
شفا یجائیان منتقل گردیدند و
تماسهای مکرری با تنی چند از
پزشکان متخصص انجام گرفت.
همچنین با تایید فدراسیون
کوهنوردی مبلغی اضافه بر تعرفه
بیمه درمانی فدراسیون پزشکی از
سوی سازمان تربیت بدنی به
ایشان پرداخت گردید.

■ بخشنامه اقدام به تشکیل باشگاههای ورزشی

بر اساس مصوبه سازمان
تربیت بدنی و پس از بررسی‌های
لازم توسط کمیته امور استانها،
گروه‌های کوهنوردی رسمی و
دارای مجوز دائم کشور می‌توانند
نسبت به راه‌اندازی باشگاههای
ورزشی اقدام نمایند. بدیهی است
تشکیل باشگاههای ورزشی گامی
ارزشمند در جهت همسویی
تشکیلات فدراسیون با سایر
ارگانهای قانونی سازمان تربیت

بدنی کشوری باشد. این بخشنامه
گروههای کوهنوردی کشور را قادر
به تأمین مکان و امکانات اداری
مالی از طریق ادارات کل تربیت
بدنی استان می‌نماید.

■ نخستین گردهمایی سراسری هیئت‌ها و گروههای کوهنوردی رسمی کشور ۱۳۸۰

کمیته امور استانهای
فدراسیون کوهنوردی جمهوری
اسلامی ایران در نظر دارد به
منظور بررسی مشکلات و مسائل
و ارائه رهنمودهای آموزشی لازم
اقدام به برگزاری نخستین
گردهمایی گروههای کوهنوردی
رسمی کشور در ۶ ماهه دوم سال
۸۰ نماید. بدین منظور به اطلاع
کلیه گروههای رسمی می‌رساند،
نسبت به جمع‌آوری و ارائه نقطه
نظرات و مسائل مربوطه تا زمان
برگزاری گردهمایی و ارسال دستور
کار جلسات از طریق هیئت‌های
کوهنوردی اقدام نمایند.

■ اطلاعیه فدراسیون

در طول سالیان گذشته و به
خصوص چند ساله اخیر صعود
قله دماوند از جذابیت فوق‌العاده
در میان تمامی کوهنوردان
کشورمان و حتی کوهنوردان سایر
کشورها برخوردار بوده و هست.
نظر به اهمیت این قله و
همچنین تعداد زیاد علاقمندان به
صعود آن سال گذشته فدراسیون
کوهنوردی جمهوری اسلامی
ایران اقدام به استقرار آزمایشی
دو نفر از کوهنوردان در بارگاه
سوم جبهه جنوبی نمود تا ضمن
آمارگیری تا حد امکان خدماتی
برای افرادی که از این جبهه اقدام

به صعود قله می‌نمایند، داشته باشند. در ادامه این برنامه در سال جاری فدراسیون قصد دارد که با استقرار نفرات بیشتر در جبهه جنوبی مناطق (گوسفندسرا، بارگاه سوم، قله) خدمات بیشتری در اختیار کوهنوردان قرار دهد. اکثر کسانی که از این مسیر اقدام به صعود قله نموده‌اند از نیاز به امنیت در بجا گذاشتن اتومبیل و لوازم شخصی اضافه خود در بارگاه سوم و یا گوسفندسرا گله داشته‌اند که پس از نفرات مستقر اقدام به این کار و تحویل گرفتن لوازم و یا اتومبیل خواهند نمود، کنترل حفاظت محیط زیست و در اختیار قرار دادن اطلاعات مفید در جهت حفظ محیط زیست از دیگر اقدامات خواهد بود. ارائه پرورشور و در حد امکان کلاس آموزشی مقابله و شناسایی بیماریهای ارتفاع عملی مؤثر در جهت حفظ سلامت کوهنوردان می‌باشد. که نفرات مستقر اقدام به این می‌نمایند. در روزهای پر تردد جهت صعود قله که معمولاً تعطیلات آخر هفته خواهد بود و اکیپ در طول مسیر بارگاه سوم تا قله مستقر می‌گردند. و نسبت به ارائه کمکهای امدادی در مواد لرزوم و تخلیه مجروحان و یا بیماران به ارتفاع پایین اقدام می‌نمایند. لزوم همکاری با فدراسیون اعلام نمایید، کمک مؤثری در بهبود شرایط صعود در منطقه پرتردد بارگاه سوم و جبهه جنوبی خواهد بود. همچنین فدراسیون کوهنوردی قصد احداث یک پناهگاه مجهز و وسیع را در ارتفاع ۴۰۰۰ متری جبهه جنوبی در سال جاری را دارد تا امکانات مطلوبتری به

کوهنوردان ارائه نماید. در این راستا فدراسیون نیاز به همکاری صمیمانه تمامی کوهنوردان دارد و کمکهای فکری و مالی ایشان می‌تواند، در بهبود شرایط فعلی و گسترش امکانات در این منطقه کمک مؤثری باشد. توجه کوهنوردان ایرانی و به خصوص خارجی در حفظ امکانات موجود و پرداخت هزینه‌های اندک از برنامه‌هایی است که فدراسیون در سال جاری در راستای گسترش خدمات انجام خواهد داد.



■ مدرسین پرواز فرانسه در ایران

با تلاش و پیگیری انجمن ورزشهای هوایی فدراسیون کوهنوردی و همکاری واحد فرهنگی سفارت فرانسه در ایران دو نفر از باسابقه‌ترین مربیان وزارت ورزش و جوانان کشور فرانسه آقایان میشل گوننال و ونسان بریسارد جهت برگزاری دوره جدید پروازی و تکمیل نمودن هنرجویان مربیگری دوره قبل از تاریخ ۸۰/۲/۲۱ وارد ایران گردیده و به مدت ۲۰ روز هنرجویان مربیگری را تحت آموزش قرار خواهند داد. هدف از تشکیل این کلاسها ارتقاء بخشیدن به توان علمی و فنی خلبانان پاراگلایدر در سطح سازمان تربیت بدنی و قانونمند نمودن آموزش یکسان در سطح کشور جهت علاقمندان به ورزشهای هوایی می‌باشد. Δ

شبکه سراسری رادیو از ساعت ۶ صبح الی ۱۰ شب روی موج اف ام در سراسر کشور پخش می‌شود؛ بخش‌های مختلفی را به ورزش کوهنوردی اختصاص داده است. لازم است از همین طریق از مدیر شبکه و تهیه‌کنندگان محترم آن شبکه تشکر و قدردانی گردد.

بازگشت همه بسوی اوست

باز هم دست تطاولگر ایام گلی از گلزار کوهستان چید و زهر تلخ دوری را به جمع کوهنوردان چشاند. این بار مصطفی سید ناصری از یاران کوهنوردش جدا شد و ره توشه آخرت در کوله‌بارش نهاد. یادش بخیر و روانش شاد.

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

در پنجمین سالگرد درگذشت عبدالحسین عزیزی و حسین حراستی یادشان گرامی باد.

علی عزیزی (کوه اسکی)
حسین عزیزی (هدایای تبلیغاتی سهند)
سایر بازماندگان

کوهستان خالی از خطر نیست

با آموزش، تمرین، احتیاط، خودداری از غرور بیجا و برنامه‌ریزی صحیح، امکان بروز حادثه را به حداقل ممکن برسانیم.

از انجمن کوهنوردی ایران چه خبر؟

نمبر: عباس محمدی ۵۳۷۷۴۶۷ (۰۲۱)

E-mail: amohammadi@afra.net

شرکت در جلسه‌های هیئت‌مدیره برای تمامی اعضا با هماهنگی قبلی آزاد است.

● فراخوان انجمن کوهنوردی ایران

انجمن کوهنوردی ایران از تمامی اعضا درخواست می‌کند برای تهیه‌ی دفتر مرکزی انجمن در تهران اقدام به کمک مالی کنند.

بدیهی است که سامان یافتن و گسترش فعالیت‌های انجمن در گرو داشتن محل استقرار است و تهیه‌ی چنین محلی با توجه به هزینه‌های سنگین ملک و سرقفلی در تهران، نیازمند عزم‌جمدی و همکاری اعضا می‌باشد. علاقمندان می‌توانند پیشنهادهای خود را در زمینه‌ی مبلغی که مایلند شخصاً بپردازند یا جمع‌آوری کنند، و یا در مورد امکاناتی که ممکن است از سازمان‌های خصوصی و دولتی بگیرند با «کمیته‌ی استقرار» انجمن در میان بگذارند. این کمیته متشکل از ابراهیم بابایی، جلال فروزان و ابوالفضل عظیمی است که پی‌گیری کار استقرار انجمن را بر عهده گرفته است.

■ مسیر انجمن بر دیواره‌ی علم‌کوه

در بدازظهر اول اردیبهشت ۸۰، انجمن کوهنوردی ایران برنامه‌ای به منظور ارائه‌ی گزارش کارهای انجام شده در منطقه‌ی علم‌کوه در زمستان ۷۹ برگزار کرد. این برنامه در سالن باشگاه سپان در خیابان وحیدیه تهران اجرا شد و حدود ۱۵۰ نفر در آن شرکت کردند.

ابتدا مجری برنامه (علی پارسایی) به حصار خوشامد گفت و سپس رئیس هیئت مدیره‌ی انجمن (ابوالفضل عظیمی) گزارش کوتاهی از فعالیت‌های انجمن در چند ماه گذشته ارائه کرد. همچنین عباس محمدی توضیحاتی در مورد نخستین صعودهای زمستانی در منطقه‌ی علم‌کوه داد و به تلاش‌های زمستانی برای صعود دیواره اشاره کرد. آقای علی‌اصغر غنی‌پور کوهنورد پیش‌کسوت، شعری را که در ستایش صعودکنندگان دیواره سروده بودند، خواندند و نمایندگان تیم‌های صعودکننده به ارائه‌ی گزارش و نمایش اسلاید و فیلم برنامه‌ی خود پرداختند.

برنامه‌ی فوق به سرپرستی محمدموسوی‌نژاد و مسئولیت فنی رامین شجاعی از ۱۱ بهمن تا ۵ اسفند به مدت کل ۲۵ روز (با احتساب دو روز رفت و برگشت تهران - رودبارک) اجرا شد. مناسبت برنامه گرامیداشت دهمین سال صعود زمستانی دیواره (محمدنوری، ۱۳۶۹: نخستین و تنها صعود زمستانی دیواره شمالی علم‌کوه تا زمستان ۷۹) و نیز بزرگداشت چهل و هفتمین سال تأسیس باشگاه دماوند و سی‌ویکمین سال تأسیس گروه کوهنوردان آرش بوده است. برای برنامه از پاییز در منطقه بارگذاری شده بود و کار روی دیواره از ۱۱/۱۷ تا ۱۲/۱۲ جمعاً ۱۶ روز به طول انجامید که

● در جلسه‌ی مجمع عمومی مورخ ۱۵/۱۰/۷۹ پس از شمارش ۲۵۷ برگه‌ی رأی، افراد زیر انتخاب شدند:

اعضای اصلی هیئت مدیره: ابراهیم بابایی عمامه‌ایی با ۱۷۲ رأی، ابوالفضل عظیمی با ۱۷۲ رأی، عباس محمدی با ۱۷۰ رأی، محمدتقی بهره‌ور با ۱۴۷ رأی، ناهید جوکار با ۱۴۳ رأی، حسن زرین‌قلم با ۱۳۲ رأی، فروزان زیادلو با ۹۶ رأی.

اعضای علی‌البدل هیئت مدیره: احمد اخوان با ۸۱ رأی، جلال افتخاری با ۷۴ رأی.

بازرس: جلال فروزان با ۱۵۹ رأی.

بازرس علی‌البدل: محمدعلی رودی با ۶۹ رأی.

هیئت مدیره و بازرس تا کنون به طور متوسط هر ده روز یک جلسه داشته‌اند و بیشترین وقت آنان صرف یافتن راههایی به منظور خرید یک دفتر کار برای انجمن شده است. از دیگر کارهای آنان پی‌گیری موضوع ثبت رسمی انجمن، تلاش برای انتشار گاهنامه، ارتباط با مجله‌ی کوه و مجله‌ی کیهان ورزشی، دادن پاسخ به نامه‌های رسیده و تنظیم بایگانی بوده است.

در نخستین جلسه‌ی هیئت مدیره مسئولیت‌ها به شرح زیر انجام شد:

رئیس هیئت مدیره: ابوالفضل عظیمی، نایب رئیس: حسن زرین‌قلم، خزانه‌دار: عباس محمدی، منشی: ناهید جوکار.

همچنین مطابق ماده‌ی ۲۳ اساسنامه کمیته‌هایی به منظور پی‌گیری امور دیگر انجمن تشکیل شده است:

کمیته‌ی استقرار، متشکل از ابراهیم بابایی، ابوالفضل عظیمی و جلال فروزان. هدف این کمیته جذب کمک‌های مالی به منظور تهیه‌ی دفتر کار انجمن است. کمیته‌ی روابط عمومی، با مسئولیت محمد نوری. کار این کمیته حفظ ارتباط با اعضا و دیگر افراد و محافل علاقمند و نیز انتشار نشریه است.

کمیته برنامه‌ریزی، با مسئولیت فروزان زیادلو. هدف این کمیته ارائه‌ی راهکارهای بلندمدت و طرح‌های اجرایی کوتاه مدت با استفاده از نظرات اعضا و دیگر کارشناسان است.

کمیته فنی، با مسئولیت محمدتقی بهره‌ور. هدف این کمیته پرداختن به امور فنی کوهنوردی است.

در پایان از شما درخواست می‌شود:

۱- ارتباط خود را با هیئت مدیره حفظ و با راهنمایی‌های خود به آنان کمک کنید.

۲- دیگران را تشویق به عضویت در انجمن کنید.

۳- پیشنهادهای خود را برای تشکیل شعبه‌های شهرستان انجمن ارسال نمایید.

۴- پیشنهاد خود را در مورد مبلغ حق عضویت سالانه ارائه دهید.

راه‌های تماس با انجمن

مکاتبه: تهران - صندوق پستی ۵۵۱۱-۱۹۳۹۵

تلفن: ابوالفضل عظیمی: ۵۶۰۲۷۸۷ (۰۲۱)

جلال فروزان: منزل: ۲۲۸۳۹۹۲ (۰۲۱)، محل کار: ۵۶۲۰۴۹۴ (۰۲۱)

نتیجه‌ی آن گشایش یک مسیر در سینه‌ی چپ دیواره (مابین مسیر هاری‌رست-امیرعلایی و دیواره شاخک) به طول تقریبی ۲۲۰ متر بود. این نخستین مسیر کامل دیواره‌ی علم‌کوه است که در زمستان گشوده شده است. (محمذنوری در زمستان ۷۳ در یک تلاش انفرادی، حدود هشتاد متر مسیرگشایی روی دیواره داشته است). مسیر که توسط صعودکنندگان به نام **مسیرانجمن** نامیده شده، عمدتاً به صورت مصنوعی صعود شده است (A1 و A2) و فقط بخشی از طول پنجم آن آزاد (5.8) است. کار روی دیواره را این افراد انجام دادند: رامین شجاعی، آرا مگردیچیان، اسماعیل متحیرپسند، کاظم فریدیان، علی پارسایی. دو نفر اول ۱۷ روز مداوم را به طور کامل در علم‌چال و روی دیواره سپری کردند. (متوسط) افراد در روزهایی هم که هوا نیمه خراب بود روی دیواره کار کردند، اما پنج روز هوا به قدری خراب بود که امکان کار کردن نبود. سرمای هوا تا ۴۳ درجه زیر صفر هم رسید و وزش باد گاه بسیار شدید و طاقت فرسا می‌شد، اما بارش برف بسیار کم بود، به طوری که دره‌ها و شیب‌های **سیره‌کمر، گنگلک و لیزونک** که در زمستان‌های دهه‌ی شصت و پیش از آن پوشیده از برف‌های بسیار سنگین می‌شد و خطر ریزش بهمن در آنها جدی بود، کاملاً بی‌خطر شده بودند. (متأسفانه!) قابل ذکر است که کاظم فریدیان در نخستین روز کار روی دیواره چند متر سقوط کرد و دچار ضرب دیدگی شدید مچ پا شد؛ انتقال او به پایین (با درست کردن سورت‌مه و ...) از کارهای دشوار تیم بود.

محمد نوری که کار فیلم‌برداری برنامه را انجام می‌داد، و عباس محمدی در روزهای ۲۳ و ۲۴ بهمن قله‌های هفت‌خوان ۱ تا ۳ را صعود کردند (دومین صعود زمستانی این خط‌الرأس پس از زمستان ۶۹) و علی حاج سعید و امید امحمدی قله‌ی میان سه چال را صعود کردند. اعضای دیگر تیم: افشین

لاهوری، مهیار پورعبدالله، مهدی برومند، عباس آغاسی.

هزینه‌ی برنامه حدود چهارده میلیون ریال شد که توسط شرکت پرسون و محمد موسوی‌نژاد تأمین گردید.

این تیم مشترک بیانیه‌ای ارائه داده‌اند که در زیر می‌خوانیم.

○ یوسف‌زاده و نویدی از گروه کوهنوردی تربیت بدنی دانشگاه صنعتی شریف گزارش تلاش ۱۷ روزه‌ی تیم پنج نفره‌ی خود را برای صعود دیواره با نمایش فیلم و اسلاید ارائه دادند. این تیم توانست سه طول از مسیر ۱۳۵۲ لهستانی‌ها را صعود کند.

○ «خانه کوهنوردان کرج» توانست گروه‌ی آلمانی‌ها را در زمستان صعود کند. جاوید ثروتیان (سرپرست)، مجید ثقفی (مسئول فنی)، امیرمقیمی و اسماعیل نصراللهی اعضای تیم صعودکننده بودند، و افشین سردشتی، مرتضی افتخار، مجتبی ثقفی و سامان خدایی هم در برنامه‌ی بارگذاری پائیزه آنان را کمک کرده بودند.

○ جواد نظام دوست گزارش فعالیت تیم مشترک استان خراسان (از شهرستان‌های بجنورد، قوچان، گروه‌های اُخُد، رسالت، پویای مشهد) را ارائه کرد. این تیم توانست قله‌ی علم‌کوه (از مسیر سیاه‌سنگ)، تخت سلیمان و پنج قله‌ی دیگر منطقه را صعود کند.

○ حضرتی از گروه کوهنوردی شقایق کرج گزارش صعود قله‌ی تخت سلیمان و فتحی از هیئت کوهنوردی گیلان گزارش صعود قله‌های شانه‌کوه و سیاه‌گرگ را ارائه دادند. Δ

بیانیه تیم مشترک اردوی زمستانی علم‌کوه - بهمن ۷۹

به نام خدا

تشکیل انجمن کوهنوردی ایران از دیرباز آرزوی کوهنوردان فعال کشور ما بوده است. تشکلی که جای خالی آن به وضوح احساس می‌شود. پس از فراز و نشیب‌های بسیار سرانجام این انجمن در سال ۱۳۷۹ پای به عرصه وجود نهاد.

صعود زمستانی دیواره‌ی باشکوه علم‌کوه از دهه‌ی ۵۰ به این سو در دستور کار گروه‌های کوهنوردی کشور ما قرار داشته است و طی این سالها تلاش‌های متعددی به منظور صعود زمستانی این دیواره توسط گروه‌های مختلف انجام پذیرفت که به جز صعود موفقیت‌آمیز زمستان ۶۹ که محمد نوری با یک اقدام حماسی یادگار درخشانی از خود به جا نهاد، تمام این تلاشها با ناکامی مواجه گردیده بود.

موفقیت تیم ما در گشودن یک مسیر نو بر روی دیواره‌ی علم‌کوه آن‌هم در زمستان برآورده شدن آرزوی قلبی حداقل سه نسل از کوهنوردان فعال کشور بوده است. از آنجا که ما گشایش این مسیر نو در زمستان ۷۹ را یک موفقیت ملی در سطح کوهنوردی ایران می‌دانیم، و از آنجا که انجمن کوهنوردی ایران به عنوان یک تشکیلات نوپا نیازمند حمایت‌های مادی و معنوی تمام تشکلهای کوهنوردی فعال است، تیم مشترک برنامه‌ی زمستانی ۷۹ پس از گفتگو در این باره به منظور ایجاد همبستگی ملی میان کوهنوردان که امروز در تشکیلاتی به نام انجمن کوهنوردی ایران متجلی است و نیز به منظور حمایت تام و تمام معنوی خود از این تشکیلات ضمن محفوظ داشتن حق نام‌گذاری طول‌های مختلف مسیر توسط گشاینندگان آن، در جلسه مورخ ۲۲ اسفند ۷۹ به اتفاق آرا تصمیم گرفت مسیر جدید گشوده شده در زمستان ۷۹ بر روی دیواره‌ی علم‌کوه را به نام **انجمن** نام‌گذاری نماید.

به امید آنکه انجمن کوهنوردی ایران در ایفای نقش تاریخی خود موفق و سربلند باشد.

تیم مشترک اردوی زمستانی علم‌کوه
محمد موسوی‌نژاد رامین شجاعی

اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

● برنامه‌های ویژه سال ۲۰۰۲

سال جهانی کوهها

سال ۲۰۰۲ از طرف سازمان ملل متحد به عنوان «سال جهانی کوهها» اعلام شده است. فائو (FAO) سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد برنامه‌ریزی مراسم این سال را به عهده دارد.

اکثر کشورهای کوهستانی جهان به این مناسبت برنامه‌های ویژه‌ای را به منظور جلب توجه جهانیان به اهمیت اکوسیستم‌های کوهستانی و حفاظت از آنها به اجرا خواهند گذاشت.

کمیته‌ی برنامه‌ریزی سال ۲۰۰۲ در انجمن حفظ محیط کوهستان تشکیل و چهارچوب برنامه‌های این انجمن را تدوین نموده است. از جمله این برنامه‌ها «کوههای سرسبز»، برپایی سمینار و چند برنامه دیگر می‌باشد.

این انجمن از تشکلهای زیست محیطی فعال در کوهستان و هیئتها و مراکز کوهنوردی کشور دعوت می‌نماید جهت مشارکت در برنامه‌های این سال با این انجمن به نشانی تهران - صندوق پستی ۵۳۴۴-۱۴۱۵۵ تماس بگیرند. جزئیات بیشتر در این زمینه در شماره‌های بعدی مجله کوه در اختیار خوانندگان عزیز قرار داده خواهد شد.

● همایش تشکلهای زیست محیطی کشور

در روزهای چهارم و پنجم بهمن ماه ۱۳۷۹ «همایش سراسری تشکلهای زیست محیطی کشور» با حضور نمایندگان ۱۵۲ تشکل زیست محیطی در تهران تشکیل شد.

این همایش با سخنرانی چند تن از مسئولین سازمان حفاظت محیط زیست و سازمان جنگلها و مراتع کشور افتتاح شد. در روز دوم مجمع عمومی تشکیل و رأی‌گیری برای انتخاب ۱۵ نفر عضو هیئت اجرایی شبکه سازمانهای زیست محیطی کشور به عمل آمد.

در اولین نشست هیئت اجرایی شبکه در تاریخ ۲۸/۱۱/۷۹ در تهران عبدالله اشتری از انجمن حفظ محیط کوهستان برای مدت ۲ سال به دبیری این شبکه انتخاب گردید.

● جدول برنامه‌های سال ۸۰ انجمن

از جمله برنامه‌های این جدول در سال ۸۰ می‌توان به تشکیل کلاسهای

آموزشی - استقبال از سال ۲۰۰۲ - تهیه فیلم اکوسیستم‌های کوهستانی - مراسم ویژه روز جهانی محیط زیست - آبیاری نهالهای کاشته شده در روز درختکاری - روز جهانی پاکسازی کوهها - روز درختکاری و چند برنامه دیگر اشاره کرد.

این انجمن در نظر دارد در سال ۸۰ مراسم روز جهانی پاکسازی کوهها را با هماهنگی ۱۰ شهرستان داوطلب از نقاط مختلف کشور مشترکاً به اجرا درآورد. هیئتهای کوهنوردی و تشکلهای زیست محیطی علاقمند از سراسر کشور جهت برنامه‌ریزی در این زمینه می‌توانند با انجمن حفظ محیط کوهستان تماس بگیرند.

● اهداء لوح سپاس

در مراسم افتتاحیه روز درختکاری سال گذشته که در روز جمعه ۱۲ اسفند ۷۹ در ارتفاعات شرقی تهران برگزار شد چند تن از مقامات کشوری از جمله حجة الاسلام موسوی لاری وزیر کشور و آقای مهندس کلاتری رئیس سازمان جنگلها و مراتع کشور به سخنرانی پرداختند.

در این مراسم از طرف هیئت مؤسس باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند لوح سپاس ارزشمندی به انجمن حفظ محیط کوهستان به خاطر فعالیتهای زیست محیطی طی سالهای گذشته اهدا شد.

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند از جمله سازمانهای کوهنوردی تهران می‌باشد که از بدو تأسیس انجمن حفظ محیط کوهستان همکاری صمیمانه‌ای را با این انجمن داشته است که لازم می‌داند از حسن توجه و مسئولیت‌پذیری کوهنوردان عزیز در این باشگاه صمیمانه تشکر نماید.

● روز طبیعت و کوهستان

انجمن حفظ محیط کوهستان با همکاری سازمان بازیافت این برنامه را در تاریخ سیزدهم فروردین ماه ۸۰ در ارتفاعات شمال تهران به اجرا گذاشت.

در این روز در اقدامی فرهنگی - آموزشی از مردم و علاقمندان طبیعت برای پاکسازی و سالم‌سازی محیطهای طبیعی دعوت به عمل آمد و مردم ضمن گذراندن روز سیزده فروردین در دامن طبیعت، مواد زائد خود را از کوه خارج نمودند. Δ



زیر نظر رضا چهکنویی

کوهیار عزیز جناب آقای سیدعلی اصغر صابری از لاریجان روستای کنارنجام: با تشکر از نامه ارسالی شما باید بگویم برای اینکه نشریه کوه هر شماره و بدون وقفه بدست شما برسد بهترین راه این است که مشترک شوید. در خصوص ماهنامه کردن نشریه همانطور که در شماره‌های قبل هم گفته شده در حال حاضر امکان آن را نداریم. انشا... در آینده. اما در مورد پیشنهاد شما برای معرفی کوهها، ما در هر شماره یک یا چند مسیر صعود و یا پیاده‌روی را با جزئیات معرفی می‌کنیم و اگر مشکل کم بود صفحه نداشته باشیم سعی می‌کنیم بیشتر به این خواسته شما و سایر دوستان علاقمند پردازیم. شاد و سربلند باشید.

کوهیار گرامی آقای ایرج طریقی جاوید:

مطلب شما را در مورد فلاسک و طرز استفاده از این وسیله مفید مطالعه کردیم اگرچه مقاله کوتاه و خوب است اما چند اشکال در آن می‌باشد که باید عنوان نماییم تا سایر عزیزان نیز در موقع ارسال مطلب این موارد را رعایت نمایند. در مقالاتی که به معرفی وسیله و یا ابزاری اختصاص دارد نباید نامی از سازنده و یا کارخانه خاصی ذکر شود چرا که در این صورت مطلب جنبه تبلیغاتی خواهد داشت. اما نکته دیگر ارسال مقالاتی که قبلاً در سایر نشریات داخلی منتشر شده به دو علت برای ما امکان پذیر نیست اول: آنکه مطلب یکبار منتشر شده و دیگر تازه و نو نیست و دوم: برای درج این گونه مطالب باید از ناشر قبلی و یا نویسنده آن اجازه گرفت که برای ما امکان پذیر نمی‌باشد. اما راه چاره چیست شما می‌توانید در خصوص یک موضوع با مطالعه کتب و نشریات مختلف اطلاعات زیادی را جمع آوری کرده و با تجربه‌های علمی و عملی که دارید یک مطلب نو و کاملتر را ارائه نمایید که در آخر آن منابع با ذکر نام نویسندگان و ناشران درج شده باشد. استوار و سرفراز باشید.

همنورد گرامی آقای حسین عیسی حاج از کرمانشاه: برپایی نمایشگاه هنری از عکسهای شما در کرمانشاه که بیانگر ذوق و علاقه و هنر سرشار شما می‌باشد موجب افتخار عزیزان کوهنورد کرمانشاهی و شادی و امتنان سایر دوستاناران طبیعت و کوهنوردان شد. امید آن داریم همواره با بکارگیری هنر و توان بالای خود در راه توسعه و اشاعه دوستی با طبیعت و جذب جوانان به کوه و کوهنوردی موفق باشید. انشا... در شماره‌های آینده بتوانیم از مطالب و عکسهای شما

بهره‌مند شویم شاد و پیروز باشید.

همنورد ارجمند آقای مهدی ملکی شجاع از کرمانشاه: مطلب زیبا و سرشار از صفا و صمیمیت شما را در خصوص معرفی نمایشگاه عکس آقای حسین عیسی حاج خواندیم به شما و همه کوهنوردان بزرگوار کرمانشاهی که این چنین دوستان و هنرمندان و زحماتشان شهر و دیار خود را ارج می‌نهند تبریک گفته و برایتان آرزوی سلامتی داریم شاد و سربلند باشید.

کوهیار عزیز آقای ابراهیم خان خواجه از گنبد کاووس: لطف شما عزیزان همواره بهترین مشوق و دلگرمی ما در نشریه کوه بوده و خواهد بود. دوست گرامی ما نیز آرزو داریم نشریه کوه به دست تمامی دوستاناران طبیعت برسد اما این امکان میسر نیست مگر با همت خود علاقمندان و پیوستن آنان به جمع مشترکین فصلنامه کوه و اما در خصوص تبدیل فصلنامه به ماهنامه که خواست بسیاری از خوانندگان گرامی می‌باشد انشا... هر زمان که این امکان میسر شود اقدام خواهیم کرد.

هیئت کوهنوردی شهرستان آمل: همنورد ارجمند آقای قدرت... رجائی آملی انتصاب شما را به سمت رییس هیئت کوهنوردی آمل تبریک گفته و آرزو داریم بیش از پیش با سعی و تلاش خود در خصوص توسعه و تعمیم این ورزش و رفع نیازهای ۱۱ گروه فعال این شهرستان و سایر کوهنوردان منطقه موفق باشید. در نامه خود به کمبود وسائل برای گروهها اشاره کرده بودید امیدواریم مسوولان ذیربط در اداره کل تربیت بدنی

شهرستان و فدراسیون کوهنوردی به این مشکل رسیدگی نمایند و با اختصاص اعتبار و در اختیار قرار دادن وسائل مورد نیاز این مشکل کوهنوردان شهرستان آمل را رفع نمایند. عکسها و مطلب شما در خصوص صعود قله آزاد کوه به مناسبت یادبود صعود دلآوردان ایرانی فاتح اورست به دست ما رسید اما متأسفانه بعلت تراکم مطالب نتوانستیم از آن استفاده نماییم. سربلند و پیروز باشید.

همنورد گرامی آقای علیرضا ورزم از تبریز: همواره مطالب خوب و عکسهای زیبایی شما را دریافت می‌کنیم و از شما به خاطر این همه تلاش و محبتی که به فصلنامه کوه دارید سپاس گذاریم. اما در خصوص انتقاد شما در خصوص مقاله پنجاه کوه مهم جهان نوشته آقای دزفولی همانطور که مشاهده کرده‌اید مقاله مذکور تنها به معرفی خلاصه از کوههای بلند جهان پرداخته است و کمتر در آن نام صعود کنندگان ذکر شده و این به لحاظ خلاصه گونه بودن این نوشتار می‌باشد. اما نظر شما در این مورد که ذکر نام گروهها و افراد ایرانی که به کوههای مهم جهان صعود کرده‌اند می‌تواند برای دستیابی به اطلاعات از این افراد مفید واقع شود کاملاً درست است از این رو متن نامه شما را به آقای دزفولی ارایه کردیم تا ایشان نیز در این خصوص مطلب تهیه نمایند. موفق و سربلند باشید.

طبیعت دوست عزیز آقای سید ابولقاسم صالحی از بیجار گروس: براستی نمی‌دانیم چه بگویم مطلب دلسوزانه و سرشار از عشق

به طبیعت و حیات وحش زیبایی آن که رکن اصلی زیبایی طبیعت است را خواندیم. از وضعیت منطقه قزل اوزن و نحوه محافظت آن توسط محیط بانان زحمتکش اطلاعی نداریم اما به هر شکل همه ما می‌دانیم امکانات سازمان حفاظت محیط زیست در مقایسه با شکارچیان بی قانون و شقاوت آنان بسیار کم است و از دوستداران طبیعت می‌خواهیم در این خصوص یاری نمایند و هر متخلفی که بدون مجوز و سرخود با شکار بی‌رویه به پوشش جانوری این مرزوبوم لطمه می‌زند معرفی نمایند و مسوولان محترم در هر بخشی که می‌توانند به یاری سازمان محیط زیست بشتابند و قبل از نابودی گنجینه ارزشمند طبیعت کشورمان این سازمان را یاری‌داده تا از این فاجعه جلوگیری شود.

کوهیاران عزیز آقایان کامیار بیگلری و غلامرضا بداشتی از رودبارک:

حادثه مرگ هم‌نورد شما در منطقه کرما کوه برای همه ما درد آور بود و در همین جا برای خانواده آن مرحوم و دوستانشان در رودبارک از خداوند صبر و شکیبایی و سلامت آرزو داریم و از همه کوهنوردان رودبارک و سایر دوستانی که در عملیات تجسس و نجات شرکت داشته‌اند قدردانی می‌کنیم و امیدواریم همه دوست‌داران ورزش کوهنوردی با رعایت اصول ایمنی به این ورزش زیبا بپردازند. با بروز این حادثه امیدواریم فدراسیون کوهنوردی با توجه به اهمیت منطقه یک دوره کلاس امداد و نجات برای اهالی علاقمند در رودبارک ترتیب دهند تا در این گونه موارد احتمالی حداقل گروه‌های کمک با داشتن چند نفر آشنا به فن امداد و نجات از بروز

حوادث ناگوار که ممکن است برای اهالی که از روی نوع دوستی اقدام به کمک می‌کنند جلوگیری نماید. شاد و سربلند باشید.

کوهیار گرامی آقای بیژن مؤذن از گروه کوهنوردی هما:

شعر زیبای شما در خصوص پناهگاه و ارج نهادن به جانپناهها را خواندیم بسیار زیبا بود منتظر سایر اشعار شما هستیم.

کوهیار عزیز آقای امان ... بهنیا از گنبد:

عکس ارسالی شما را که عکس زیبایی از دره زشک مشهد بود دریافت کردیم اما متأسفانه امکان چاپ آن را نداریم و از شما و تمام عزیزانی که برای ما عکس ارسال می‌کنند و البته اکثر آنها هم زیبا است درخواست می‌کنیم از ارسال عکسهایی که در آن چهره خود و دوستانشان می‌باشد خودداری نمایند چرا که این گونه عکسها اگرچه بسیار هم زیباست ولی بیشتر جنبه یادگاری دارد. البته حضور انسان در عکس به زیبایی عکس می‌افزاید اما نه به شکلی که موضوع اصلی را در بر بگیرد. منتظر سایر عکسهای شما هستیم. شاد و پیروز باشید.

کوهیار عزیز آقای حبیب محمد خانلو از تبریز:

در مورد آدرس نشریات خارجی هر نشریه‌ای که به دستمان برسد آدرس آن را درج می‌کنیم و آنهایی که تاکنون آدرس آنها درج شده همه نشریاتی است که از خارج کشور دریافت می‌کنیم شاد و موفق باشید.

کوهیار گرامی آقای یاسین غلامی از تهران:

برای اشتراک نشریه در هر شماره فرم اشتراک درج می‌شود می‌توانید فرم آخرین شماره را

تکمیل کرده و وجه اشتراک را به حساب درج شده در فرم واريز نموده و پس از یک هفته شماره اشتراک خود را تلفنی دریافت نمایید. تصویر فرم نیز مورد قبول است. سلامت و سربلند باشید.

کوهیار عزیز آقای جلیل ظفر:

برای کسب اطلاع بیشتر در خصوص تهیه شماره‌های گذشته در ساعات اداری تلفنی با دفتر نشریه تماس بگیرید اطلاعات لازم را بخش مشترکین به شما خواهند داد. شاد و پیروز باشید.

هم‌نورد عزیز آقای امید کاظمی از کردکوی:

نامه شما را که سرشار از مهر بود دریافت کردیم و از عنایت و توجه شما سپاسگزاریم مطلب جهت‌یابی را که تجربه و تحقیق شخصی شما در طول دوران خدمت مقدس سربازی است به شورای سردبیری واگذار کرده‌ایم تا بررسی شود. سلامت و سربلند باشید.

کوهیار عزیز آقای علیرضا جلالی از آذربایجان شرقی:

ما هم عقیده داریم که قهرمان واقعی کوهنوردان واقعی هستند که نه گرفتار تبلیغات آن چنانی و نه نیازمند های‌وهوی تماشاگران هستند و سکوی قهرمانی آنان قلب تک تک عاشقان این ورزش است.

آنهایی که در قدمهای آخر صعود قله به خاطر کمک به هم‌نوع از صعود صرف‌نظر می‌کنند تا به یاری بشتابند قهرمان نیستند بلکه پهلوانند.

سرکار خانم نجمه ضیائی:

اشعار زیبای شما را دریافت کردیم و برای بررسی و انتخاب در اختیار همکاران جمع‌مدان آقای زمانی مسؤول بخش ادبی نشریه قرار گرفته است. شاد و سلامت باشید.

● افراد و شخصیت‌های زیر با ارسال تبریک و نامه، گرداندگان مجله را مورد لطف قرار داده‌اند. با پوزش از اینکه نتوانستیم به تک‌تک نامه‌ها جواب دهیم. اسامی این عزیزان را ذکر می‌کنیم و ضمن عرض تبریک متقابل، برایشان آرزوی توفیق می‌کنیم:

معاونت محترم مطبوعاتی وزارت ارشاد - رئیس و معاون محترم فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا. - معاون محترم ترویج و مشارکت مردمی وزارت جهاد کشاورزی - آناه راباط بین‌الملل استان قدس رضوی - آقای دکتر محمد رضا فیاض - انجمن حفظ محیط کوهستان - هیات‌های کوهنوردی: مشهد - بم - ارومیه - گ-روه‌های کوهنوردی: تهران - آیدین - اوخان رشت - آرش شیراز - بابک زنجان - ذوب آهن اصفهان - بانوان مریان - چکاد رشت - امیدکرمان - دنا اصفهان - استقلال شیراز - هفت‌خوان کرج - کاگران استان تهران - سبکاد بجنورد - امداد و نجات استان گیلان - دانشگاه صنعتی شریف - کانون کوهنوردی نقده - پژوهشگاه صنعت نفت - یاران تبریز - ایمان صحنه

تولیدی ورزش کوه - فروشگاه آذرکوه - شرکت‌های: پارس سویج - نرم‌افزاری هامون - تجهیزات کوهنوردی پیام خانمها: پریخ عنایتی - فاطمه بزرگزاد - نادره عبادی - مریم‌منافزاده - الناز تنباکونی آقایان: عبدالحسین امین - دکتر فرید شیبانی - حمید روحانی - علی برنجان - حمیدرضا موسوی مدنی امیرحسین صالحی جم - سیدعباس گنجعلی - اسماعیل سلطانی - خشایار رادپور - حیدر بهارپور - سلام اسماعیل سرخ - محمدرضا مؤمنی - حمدالله ساعتی - سیروس تقی‌پور - جاوید سیفاللهیان - احمد حامد علی - حمید علامه - حسین سلیم پور - کیوان خضر - محمد رجبی جهرودی. Δ



LATEST NEWS FROM THE MOUNTAINEERING FEDERATION IS AS FOLLOWS:

On Sunday May 13th. 2001, at approximately 3.10 local time, the Expedition of the Islamic Republic of Iran, attained the summit of Makalu, the fifth highest mountain in the world. Through a combination of meticulous planning, superb teamwork and skill, and endurance, the expedition placed four high altitude camps at 6200, 6800, 7200, and 7600 meters, respectively. Thus, the flag of the Islamic Republic of Iran was placed on the summit.

Latest developments received from Himalaya, on Monday May 13th. revealed that seven members of the expedition reached the top. It is well worth recording that placing seven members on the summit, of Makalu, is in itself a stupendous achievement. The Iranian expedition, comprising 16 members, left Tehran for Kathmandu, on March 24th. Sadegh Aghajani, the President of the Iranian Mountaineering Federation, was the expedition leader.

Having bagged the Makalu summit on this expedition, the tally of the Himalayan 8000 meter summits now includes Gasherbrum II, Everest, and

Cho Oyu, Shisha Pangma.

The names of the Makalu expedition members are as follows :

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1- S. Aghajani | 2- E. Aflaki |
| 3- D. Khadem | 4- R. Zarei |
| 5- J. Cheshmeh Ghasayani | 6- M. Oraz |
| 7- A. Mahdizadeh | 8- H. Mosaediyan |
| 9- A.R. Jalali | 10- H. Azimi |
| 11- M.H. Najariyan | 12- H. Garmi poor |
| 13- P. Parchami | 14- H. Jamalran |
| 15- A. Akbari | 16- A. Javadi |

■ On April 27th. the Iranian youth rock climbing team participated in the rock climbing competition in Khazakhstan, with a number of Asian countries in attendance.

KOUH

Mountain Sports

E-mail: Kouh @ NAP-IR.Net

P.O.BOX : 19615-686 Tehran-IRAN

WOMEN MOUNTAINEERING IN IRAN

After the glorious Islamic Revolution, from the second half of 1993, the women's mountaineering was started officially. and now, from 26 provinces of I.R.IRAN, 23 from provinces are active in this sport discipline.

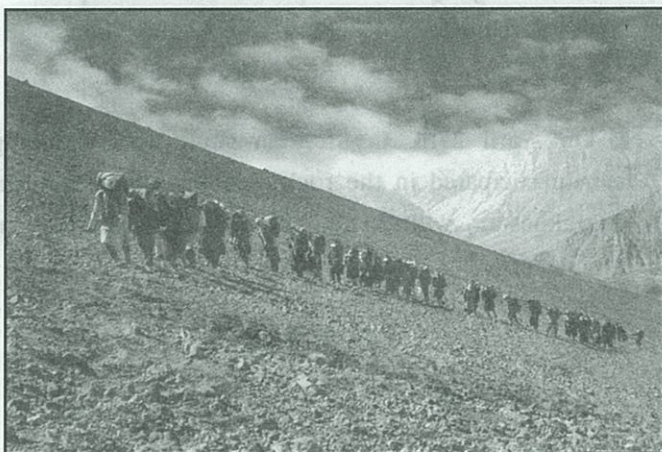
Women public mountaineering (by women from all the country.)

Public mountaineering is one of the most favourite sub - divisions of mountaineering.

Familiarizing women mountaineers with mountaineering culture and also exchanging various experiences and encouraging this field activities are the most important aims of this field which all of them have been done by women.

The main activities which have been done during 3 last years:

- Organization public mountaineering in the days of weekends
- Organization all the country women mountaineering activities for mountaineering different mountains with women leading. (2 rounds)
- Organization professional mountaineering activities by qualified women climbers monthly.
- Organization basic training courses in Rock -



climbing. (8 rounds)

- Organization basic training courses in sport - climbing. (3 rounds)
- Organization training courses in outdoor - climbing. (1 round)
- Organization coaching courses (third grade) in monntaineering.
- Organization Asian championship Competitions in Rock climbing.
- Organization Preparation camps of climbing.

IRAN mountains

Within Iran boundaries, mountains are extended all around the country and except kavirloom & Kavir Namak which are placed in the north and south of Iran, there are a lot of mountain in other parts; about 15000 peaks with more than 3000(m) high and about 6000 peaks with more than 4000(m) high.

The most famous peaks in Iran are as follow:

Mt. Demavand	5674(m) high
Mt. Alamkuh	4850(m) high
Mt. Sabalan	4811(m) high
Mt. Ceshakh joopar	4138(m) high
Mt. Zardkuh	4221(m) high
Mt. Dena	4500(m) high

کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

فنی اروپا

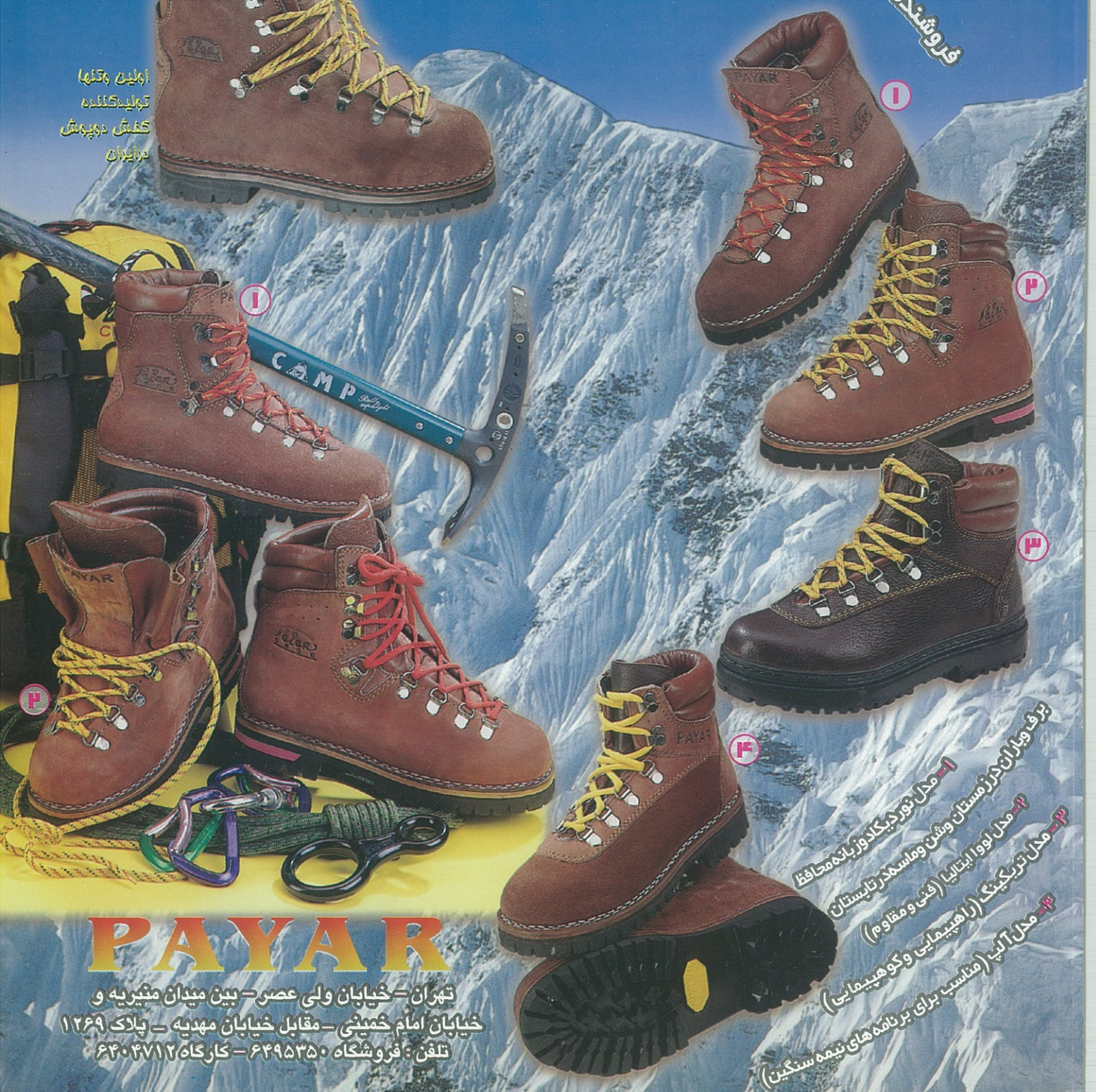
فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولو ایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با
لیبه ایفک ویسکوز

مقاوم در برابر سرما
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



- ۱- مدل نور دیکاتور بانه محافظ
- ۲- مدل نووا ایتالیا (فنی و مقاوم)
- ۳- مدل ترکیب (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آلپ (مناسب برای برنامه‌های نیمه سنگین)

PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان شیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

Shandiz

Total Sunblock Cream
For Sensitive Skin



کرم ضد آفتاب شاندیز

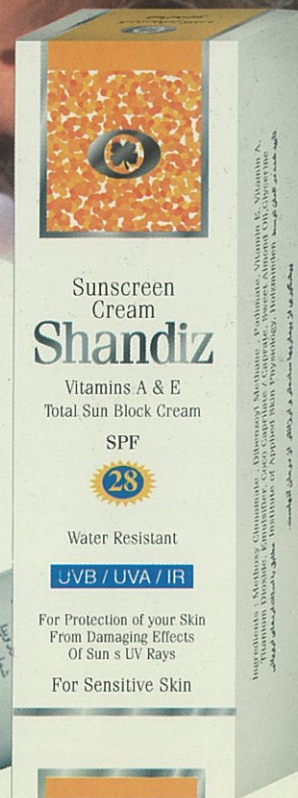
مخصوص پوستهای حساس در مقابل نور آفتاب
برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

UVA-UVB-IR

مطابق با استانداردهای اروپایی

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران تلفن دفتر مرکزی ۸۷۹۷۱۴۸

تلفن مرکز پخش: ۶۷۹۵۶۶-۶۴۹۶۷۰۴-۸۶-۶۴۸۵ و ۶۷۰۶۴۸۵



R. A. M. C. R. A. P. H. I. C. S