

نشریه دوستداران طبیعت

۲۴

کوه

KOUH
Mountain Sports

فصلنامه



کوهپیار



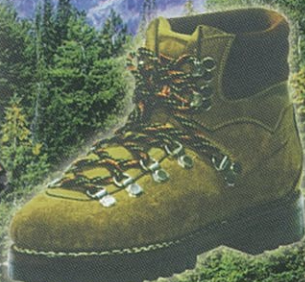
**عرضه کننده تمام لوازم کوهنوردی
: سنگنوردی و کمپینگ**



طرح سوپر شارون فرانسه
کوهپیمایی سبک



مدل کاسینگر آلمان



طرح آلپ اتریش



مدل میمالیا
چپکساق پانام



مدل نوردیکا ایتالیا (دو زبانه)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)



طرح ابتکاری کوهپیار

**طراح و تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی و ورزشی
طرف قرارداد با ادارجات. کارخانجات. سازمانها. ارگانها و کلیه
گروههای کوهنوردی**

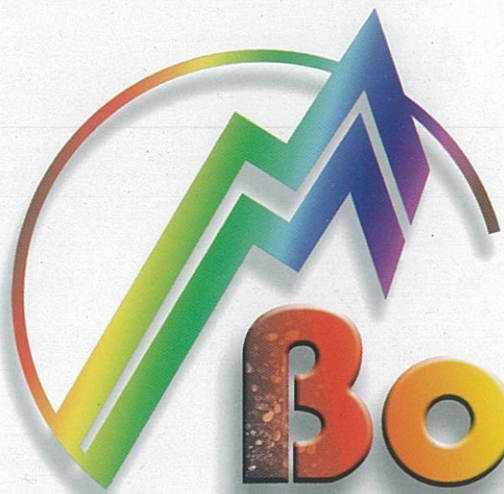
آدرس فروشگاه : تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از میدان منیریه
روبروی خیابان مهدیه، جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷
تلفن: ۶۴۰۰۱۱۹ - ۶۴۹۰۲۳۶ - فاکس: ۶۴۹۰۴۹۶
مدیر: غفار حسین زاده

E-mail: kouhyar_iran@hotmail.com



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)





شرکت کفش بنادک سنگ معود
تولید کننده انواع کفش های
کوهنوردی
پایه روی ورزشی
راه پیمایی
سنگ نوردی

Bonadak



دفتر مرکزی: ۵۳۷۵۴۲۸ ، تلفکس : ۵۳۸۵۹۵۰ ، صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷
E-mail: bonadak@tehran.irpost.com

محصولات بنادک در فروشگاه بنادک

عرضه کننده کلیه لوازم کوهنوردی و سنگ نوردی

تهران، خیابان ولیعصر، چهارراه امام خمینی، پاساژ المپیک، شماره ۸۵

تلفن فروشگاه: ۰۹۱۱۲۷۲۰۶۱۹

باتوم پاسا تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول

PASA®



مجموعه کارگاه تولیدی صنعتی پارس تلاش تلفن: ۰۵۳۷۳۸۸

فروش در فروشگاههای: کوه اسکی، پایار، رهبر، آدیوس و ... تبریز: آذر کوه



پرسون

عرضه کننده بهترین لوازم کوهنوردی
سنگنوردی، یخ نوردی و کمپینگ

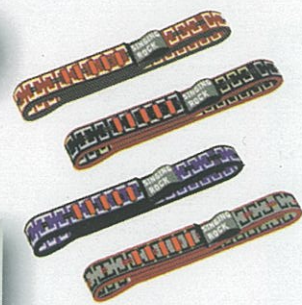
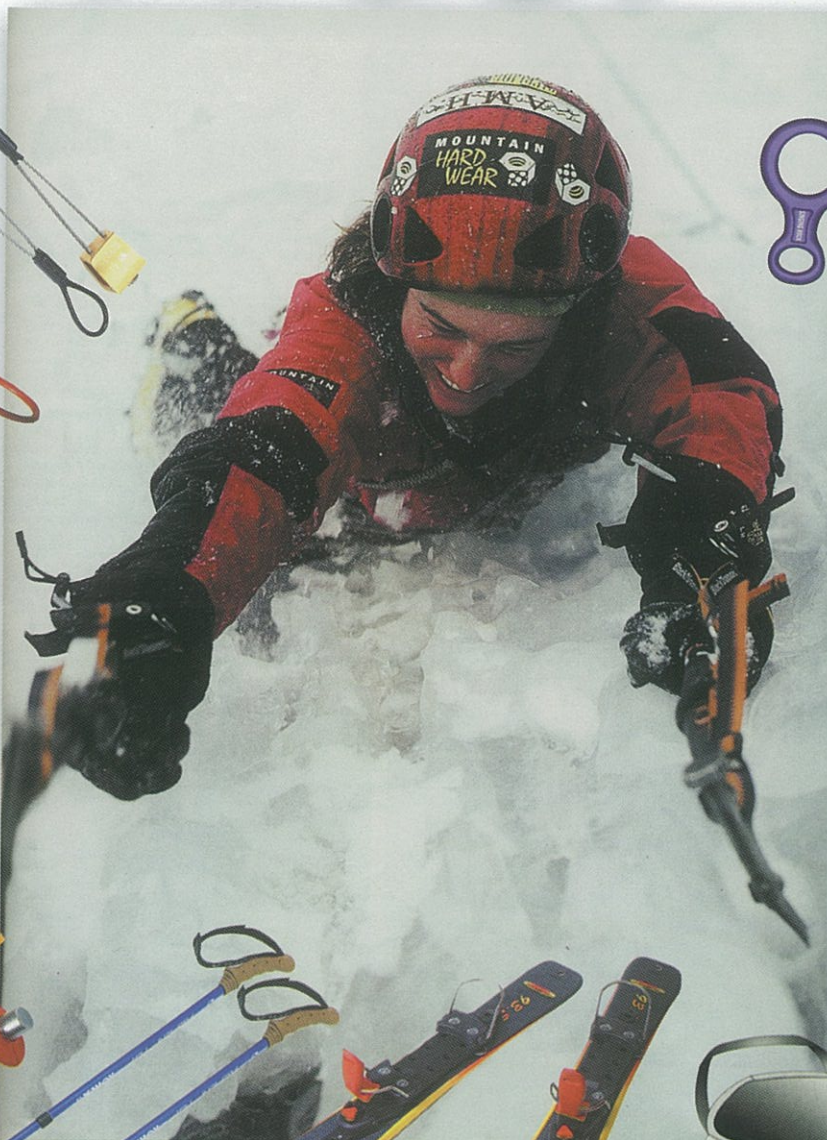
☆ تسهیلات ویژه برای خریداران

☆ ساعت کار : شنبه تا چهارشنبه ۹/۳۰ الی ۱۸

پنج شنبه ۹/۳۰ الی ۱۴/۳۰

خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران
خیابان فخر رازی، شماره ۸۲، واحد ۱
تلفن: ۶۴۶۳۶۱۵ نمابر: ۶۴۱۱۵۲۱
تلفن واحد فروش: ۶۴۶۲۶۱۵



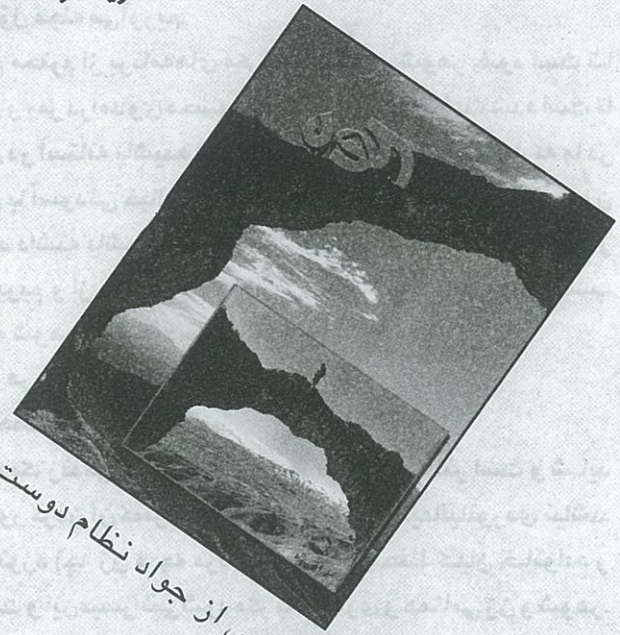


شرکت کسا : خیابان دکتر شریعتی - نرسیده به سه راه طالقانی - کوچه نقدی - شماره ۹ - طبقه همکف
 تلفن : ۷۵۱۰۴۶۳ فاکس : ۷۵۱۰۴۶۴



نشریه دوستداران طبیعت

۲۴



عکس از جواد نظام دوست

۲	سرمقاله
۴	پنج دهه پیش: آغاز کوهنوردی نوین در ایران
۱۰	کوهها و دریاچه‌های ارومیه
۱۴	شماموس
۱۸	کوهنوردی و مسیریابی در کوهستان
۲۲	پناهگاه نسازیم!
۲۶	پیشگامان
۳۰	روش‌های سنگ‌نوردی
۳۴	آموزش اصول مقدماتی ارزشمند برای نوآموزان
۳۷	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۳۸	گزارش برنامه پیمایش خطالرأس سه‌چال - آزادکوه
۴۱	کوهنوردی تنها ورزشی بود که
۴۲	غارهای مشهور منطقه‌ی شهرستان بوکان
۴۴	هشدار: مواظب این حشره باشید!
۴۶	نکات فنی
۵۱	یک رؤیای هیمالیانوردی
۵۴	شرپا بابوچی‌ری
۵۶	نکاتی پیرامون ساز و برگ کوهنوردی
۶۰	زیبایی طبیعت به پاکی آن است،
۶۱	صعود بین‌المللی دانشجویان به قله دماوند
۶۲	ورزش و درمان بیماریها
۶۳	غلبه بر ضعف‌های جسمی
۶۶	آشنایی با آزارات
۶۸	سفر به جهنمی در اعماق زمین
۷۲	گوناگون
۷۴	اشتراک فصلنامه کوه
۷۶	روی خط اینترنت
۷۸	واژه‌نامه کوهنوردی
۸۲	نگاهی بر انتشارات سازمانها،
۸۶	اخبار
۸۸	اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی
۸۹	جدول
۹۰	از انجمن کوهنوردی ایران چه خبر؟
۹۳	نامه‌های رسیده

Yaftehkooh Seen From a Different Angle 95

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

سال ششم - پاییز ۱۳۸۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

مدیر داخلی: مسعود اشرفی

با تشکر از: جلیل کتبی‌ای - دکتر محسن محسنین -

مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنوی

مرتضی موسوی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس م.برزگر

که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و اجرایی، تداوم انتشار مجله را امکان پذیر ساخته‌اند.

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

لینوگرافی دیجیتال: پرتوگراف - تلفن: ۸۷۶۷۴۹۹-۸۷۶۰۶۴۹

○ فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. ○ مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. ○ مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود. ○ فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. ○ نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. ○ مطالب را حتی المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. ○ گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.

هنر از کوه منتظر ما!

در بین نامه‌های فراوان، نامه‌ای نیز از همسر یکی از کوهنوردان بدست ما رسید که حاوی نکاتی است که باید مورد تأمل قرار گیرد و به دلیل اهمیت موضوع آن را در اول مجله می‌آوریم.

گلایه این خانم محترم از برنامه‌های مکرر کوهنوردی شوهر خود است تا حدی که گویا شغل و ممر درآمد وی محسوب می‌شود. این عمل باعث شده است تا شیرازه یک زندگی در آستانه پاشیده شدن قرار گیرد. واقعیت این است که ما در صورتی می‌توانیم با آسودگی خیال به یک برنامه کوهنوردی برویم که در درون منزل آرامش وجود داشته باشد که در غیر این صورت هیچگاه نمی‌توانیم از کوهنوردی لذت ببریم و از طرفی دیگر گذران زندگی مشترک نیازمند به کسب درآمد است، وظیفه شوهر است که در این راه تلاش نماید اما...

آیا فقط وظیفه شوهر در این حد خلاصه می‌شود؟!

پس گناه بچه‌ها و همسر چیست؟

فی الواقع اداره یک زندگی مشترک در شرایط فعلی یک هنر است و شاید مشکلات جفت و جور کردن آن کمتر از مشکلات یک برنامه هیمنایانوردی نباشد. ■ رسالت یک کوهنورد (چه زن و چه مرد) در وجه اول حفظ کیان خانواده و تربیت فرزندان است و این میسر نمی‌شود مگر با همکاری و همکاری زن و شوهر. وظیفه شوهر تنها کسب درآمد و یا نقش همسر فقط آشپزی و نظافت خانه نیست. تربیت فرزندان مهمترین کار آنهاست و برای این امر حفظ آرامش منزل زمینه‌ساز محیط سالم برای این تربیت است.

نه هر که چهره برافروخت دلبری دانش

نه هر که آینه سازد سکندری دانش

نه هر کسی که کله کج نهاد و تند نشست

کلاه داری و آیین سروری دانش

وفای عهد نکو باشد از بیاموزی

و گر نه هر که تو بینی ستمگری دانش

غلام همت آن رند عافیت سوزم

که در گدا صفتی کیهیاگری دانش

هزار نکته باریکتر ز مو اینجاست

نه هر که سر بتراشد قلندری دانش

مدار نقطه بینش ز خال نست مرا

که قدر گوهر یکدانه جوهری دانش

«حافظ»

..... خداوند زیبایی‌ها و نعمت‌های زیادی را آفریده است تا تمامی بندگانش به طور یکسان از آن استفاده کنند. پس می‌شود گفت که اختصاص به افرادی خاص ندارد. از جمله این نعمت‌ها را می‌توان کوه و طبیعت نام برد. می‌گویند: کوه مظهر زیبایی‌هاست گاهی می‌گویند کوه مظهر آرامش است، می‌گویند کوه باعث استواری و استقامت است، می‌گویند اگر می‌خواهی از جنجال روزگار خلاصی و رهایی پیدا کنی به کوه پناه ببر، می‌گویند اگر می‌خواهی راز و نیاز و درد و دل کنی و عقده دل باز کنی به کوه



روی آور و خلاصه اینکه اگر می‌خواهی سلامت باشی و به شادابی برسی به دامن طبیعت روی بیاور. ولی چرا کسانی که خود را راهبر می‌دانند تا راهی را فراهم سازند که دیگران از آن بهره ببرند، خانواده خویش را به فراموشی سپرده‌اند. چرا این امکانات و تخصصها برای عده‌ای فراهم است و برای عده‌ای متأسفانه؟! ... پس جای تأمل دارد که چرا می‌گویند: کوزه‌گر از کوزه شکسته آب می‌خورد.

آن هنگام که تو ای کوهنورد اولین روز هفته را با شادابی شروع می‌کنی، چرا که روز قبل تمام خستگیها را از وجودت دور نموده‌ای و اکنون شاداب می‌باشی و امید این را داری که باز پنجشنبه‌ای و یا جمعه‌ای خواهد آمد و با رفتن به کوه و دشت این رسوب خستگی و فرسودگی و مشکلات شهری را از وجودت بزدايي، و به آرامش دوباره دست یابی، می‌توانی از مناظر و کوه‌هایی که هنوز در آنجا قدم نگذاشته‌ای استفاده نمایی. و این را مدیون راهنماییهای مربی و یا راهنمای خود می‌باشی که چنین پرهت و پرتلاش و مصمم روز تعطیل خود را که باید با خانواده خویش باشد این چنین در اختیار تو می‌گذارد.

آن هنگام که تو زمزمه‌ی پرندگان و صدای آبشار را می‌شنوی و چشمهایت را به دنیایی باز می‌کنی که کمتر کسی آن را دیده است یا آن هنگام که از نعمتهای خدادادی به صورت پاک و دست نخورده (هوای تازه و فضای سرسبز) لذت می‌بری و هر قدمی سلولهای پیر و فرسوده و چرک آلود را، بیرون می‌ریزی تا سستی در وجودت نباشد عده‌ای نیز هستند که از این امتیاز محروم می‌باشند. درست مخالف شما، ما امیدی نداریم برای آخر هفته، چرا که اول و آخرش یکی است و مناظر طبیعی ما همان اطاقهایی هستند که دقایق عمر خود را در آن سپری می‌نماییم. برای ما هوای تازه طبیعت و آب و کوه و زیبایی نمی‌تواند معنا داشته باشد، نمی‌دانم چرا، شاید ما لایق این طبیعت نباشیم و هر چه که هست برای دیگران می‌باشد، و یا اصلاً مربی شما وقتی و زمانی ندارد که برای ما بگذارد و قتش در اختیار دیگران است و بس؟! گفته می‌شود که کوه یک نیاز است و در کنار آن تخصص را به میان می‌آورند. کوه آری نیاز است. ولی یک نیاز شخصی که هر کسی خود

نیز می‌تواند آن را برآورده سازد. ولی آیا این تخصص باید شخص را از وظایف اصلی انسانی خویش دور کند و ارزشهای اخلاقی را زیر پا بگذارد. آیا مملکت ما آنقدر از دیگر نیازها و تخصصها اشباع شده است که حال نیز برای بالا رفتن از سنگ و صخره نیز باید دوره و آموزش ببینیم؟! بر فرض اینکه باشد آیا این همه ارزش دارد که باعث ایجاد اندوه و غم و غصه در دیگران شود؟ این آموزشها به چه قیمتی؟ ما اگر بخواهیم ارزشی را بدست آوریم برای این است که در کنار آن عیبی را نیز بیوشانیم و از بین ببریم. ولی اگر قرار باشد در کنار این ارزشها از بعضی ارزشهای واقعی و اخلاقی دیگر غافل گردیم و زیر پا بگذاریم آیا باز باید به این ارزشها بها داده شود؟ شاید بر من اعتراض نماید و بگوید که این یک خودخواهی و یک توقع بیجا باشد چرا که این شغل یک کوهنورد است (مربی). هر چیزی چهارچوبی برای خود دارد و یک سری مقرراتی برای آن، اگر در هر کاری افراط و تفریط صورت بگیرد حتی در جهت مثبت آن، نه تنها اهداف مورد نظر حاصل نمی‌شود بلکه نتیجه‌ی عکس نیز از آن می‌گیریم.

متأسفانه در بین مشاغل یکی از شغلهایی که در آن افراط بیش از حد می‌شود همین کوهنوردی می‌باشد... و گاهی نیز بعضاً دیده می‌شود که این افراد به هیچ چیز جز کوه نمی‌اندیشند و روزی و معاش را بهانه‌ای قرار داده‌اند و سرپوشی برای کارها و یا احیاناً قصور و کوتاهی‌هایشان در مقابل خانواده. شغل و کارکرد هر مردی صرفاً جهت رضایت و تأمین خرج و مخارج و... خانواده می‌باشد نه برای ایجاد کمبودها - اگر علاقه است ما نیز به این علاقه‌ی تو احترام می‌گذاریم و در رسیدن به آن نیز تو را همراهی می‌کنیم ولی این باعث نشود که علایق ما را نیز مورد توجه قرار ندهی و خدا نکند که این شغل و علاقه با هم تداخل پیدا کند که همه چیز و همه کس فدای آن می‌شود. بیا قدری تأمل و تفکر کنیم. خودخواهیها را کنار بگذاریم و واقع بین باشیم و لختی بیاندیشیم و وجدان خود را قاضی کنیم که آیا کوهنوردی بی حساب و کتاب ارزش آن را دارد که خیلی از ارزشهای دیگر را نابود کنیم. مگر نه این است که باید هر لحظه که به قله نزدیک می‌شویم غرور و خودخواهیها را زیر پا بگذاریم؟ اگر تو پا به قله می‌گذاری شاید به خاطر این باشد که توانسته‌ای بعضی از ارزشها را زیر پای خود لگدمال نمایی و به آن بالا برسی؟! اگر توانسته‌ای چیزی را بدست آوری به خاطر این بوده است که کسانی را نیز در مقابل آن محروم کرده‌ای؟! به خدا قسم کوه برای بدست آوردن معنویات می‌باشد برای بدست آوردن سلامت و شادابی برای اینکه امیدی پیدا کنی برای آینده. برای خدمت به خلق، ولی این نباید محدود به افراد کوهنورد باشد. بیایم همه چیز را در کوه خلاصه نکنیم باعث نشویم با این طرز تفکر نفرت و کینه را نسبت به کوه در بعضی از دلها ایجاد کنیم. کوه فقط وسیله‌ای است برای رسیدن به ارزشهای والای انسانی ولی هدف نیست. با چشمهایمان کوه و واقعیتهای آن را ببینیم چرا که در این دنیا چیزهای دیگری غیر از کوه نیز می‌باشد. عینک مخصوص کوهنوردی را از چشمانمان در آورده و عینک واقعیتها را بر چشمانمان بگذاریم. کوه و کوهنوردی و کوهنوردان واقعیتهای زندگی و اجتماعی نیستند بلکه بخشی از آن می‌باشد تازه اگر کسی طرفدار و علاقمند به آن باشد - با تمام این اوصاف نمی‌دانم با توجه به مشکلاتی که کوه برای من و فرزندانم بوجود آورده است - کوه را دوست داشته باشم و یا از آن متنفر باشم؟! نمی‌دانم! Δ

آغاز کوهنوردی نوین در ایران

نخستین میخها بر نخستین دیواره بلند -

● تجزیه و تحلیل یک صعود نخستین ●

ج. کتیبه‌ای

«ساحل افتاده گفت: گرچه بسی زیستم
موج ز خود رفته‌یی، بانگ برآورد و گفت:
هیچ نه معلوم شد، آه که من کیستم.
هستم اگر می‌روم، گر نروم، نیستم.»

سال ۱۳۸۰ نیم قرن از صعود دیواره‌ی شمالی شاخک علم‌کوه توسط استاد کتیبه‌ای و تیم همراه می‌گذرد که باید گفت این حرکت آغاز پیدایش کوهنوردی فنی در ایران است و به همین مناسبت گزارشی از آغاز این تلاشها توسط نامبرده ارسال شده است. مجله کوه با بزرگداشت پنجاهمین سالگرد صعود فوق و با عرض پوزش از خوانندگان محترم که مطالب کوهنوردی نوین را بی می‌گیرند، یادآوری می‌کند که به دلیل کمبود صفحات مجله، دنباله آن را از دو شماره آینده تقدیم می‌کنیم.

و آیا خود من، باز می‌توانستم باشم و بنویسم؟ - با سپاس بر مدیر ارجمند و همکاران عزیز مجله کوه، که جلو پای قلم را باز گذاشتند. اینک که می‌روم تا بر قلعه هشتادمین زندگیابیستم، با اجازه شما خوانندگان وفادار و گرامی، بد نیست کمی به عقب برگردم. اگر چه راه زندگی در جلو و روبرو است، اما گذشته‌ها هم در همه زندگیها، تأثیرهایی داشته‌اند و نمی‌شود و نباید از آنها، بدون طرفه‌نگاهی و توجهی به سویشان، گذشت. وقایع و یا حوادثی که خود نقطه عطفها و یا تغییر دهنده‌هایی بوده‌اند.

دخمه جن و پری

سال ۳۰ بود و هنوز سی سالگیم پایان نیافته، نیرو، آرزوها و هدفها بسیار بودند و افق روشن آینده در چشم‌انداز امید نشسته بود. اواخر بهار، معلمی جوان از روستای ابیانه (کاشان) به فدراسیون کوهنوردی اعلام داشته بود که در نزدیکی آنجا غاری هست به نام «پری هل» که هنوز کسی نتوانسته است به انتهایش برسد. وی پیشنهاد داده بود که کسانی را برای بررسی آن اعزام بدارند. هیئت رئیسه فدراسیون، بنده را برای این کار برگزید، و بنده هم زنده‌یاد هوشنگ محیط را برای همکاری خیر کردم، که با او کوهها و غارهایی را درنوردیده بودیم.

بیرون از حد جنوبی تهران، در ابتدای جاده‌ای که به سوی شهرهای آسوی (قم، اصفهان، شیراز و ...) در کف دشت دراز کشیده است، قهوه‌خانه‌ای بود که مسافران «سراهی!» در آنجا گرد می‌آمدند تا شاید بتوانند در اتوبوسی، کامیونی، وانتی، جایی بیابند برای رسیدن به مقصدهایشان. ما دو نفر نیز به آنها پیوستیم، اما پس از دقایقی، بهتر دیدیم که آن حالت انتظار را به بیرون قهوه‌خانه بکشانیم که شاید زودتر به وسیله حملی دست یابیم.

کنار پاهامان، باغچه کوچکی بود که با چند چوب ساقه درخت بید محدود

خوانندگان گرامیم، این دو بیت را لطفاً داشته باشید و کمی آنرا زیر لب، زمزمه، و روی زبان ادراک، مزه‌مزه بفرمایید تا دوباره به آن برسیم. شکر گزار و خوشنودم که زندگی این فرصت را به من داد تا امروز خود بتوانم از چند واقعه نهفته و خاموشی که در نیمسده پیش در کوهنوردی ایران رخ داد، به روشنی یاد کنم. در آن زمان کس و یا کسانی نبودند که این مسایل را به پژوهش بسپارند، آنها را زیر ذره‌بین سنجش بگذارند و برای کوهنوردان دیگر و سپردنشان به سینه تاریخ، به حلاجیشان بپردازند.

خود بنده هم، حالت و ویژگی «از خود سخن گفتن» و احياناً با حروفی درشت از آنها قلم زدن را نداشتم. جرقه‌هایی بودند که بی‌درخششی پدید آمدند و به زودی هم در پهنه کشاکش زمان و زندگی رنگ باختند... و به همین سببها نیز، جوانانی که پس از دوره برنایی و تلاشهای ما، بر کوهها تاختند، و از میانشان هم چند تنی به ارائه دادن گزارش و نوشتارهایی پرداختند، چون کمتر اهل بررسی و شناسایی و شکافتن موضوعهای کوهی بودند، با ناآگاهی از مواردی، آنها را مسکوت گذاشتند... و این سکوت و بی‌خبری، سالها ادامه داشت. در حالیکه یک صعود مربوط به بیگانه‌ای را - اگر چه ظاهراً از راه دشوارتری، اما چند سال پس از تلاش ایرانیان به اجرا درآمده بود - با بوق و کرنا فریاد کردند و به ثبت رساندند، و هنوز هم ...

سالها با دگرگونیهایشان در پی هم گذشتند، تا اینکه باز خودم، در روزگاری که دیگر مویهایم رنگ باخته و تئک شده، و از نیروهایم چیزی بر جای نمانده بود، سر قلم همواره در تکاپو را بدینسوی کج کردم، تا از راستیهای چند، و خاموش مانده‌هایی در زیر خاکستر زمان پرده بردارم (مجله کوه ۶ - ص ۱۰۲ و دنباله‌اش).

دیر شده بود، و اگر آنرا هم نمی‌نوشتم، روشن نبود که کس دیگری بر این سو آید ...

و مهار شده، و درونش شاخه‌هایی از نیلوفر و بوته‌هایی دیگر، خودی نشان می‌دادند و می‌خواستند صفایی برای محوطه بیرون چایخانه مهیا کنند. چند سال دیگر که از آنجا می‌گذشتم، آن چوبهای حصار باغچه را دیدم که قدی برافراشته و شاخ و برگی فراهم آورده است، با سایه‌هایی دلنشین برای چایخانه دار و مشتریانش.

شامگاه بود که وارد کاشان شدیم و یکسره به سراغ فرمانداری رفتیم که زمامدارش همچنان تا دیری از شب، در کار مردم بود. وی مردی بود پرتلاش، خوش فکر و نیت، و ورزش دوست، با نام «شیرخانی»، که ما را با گرمی و خوشرویی پذیرفت و با درشکه فرمانداری به دولترایش برد که میهمانش باشیم.

کهن روستای ایبانه، چیزهای بسیاری برای دیدن، مطالعه و بررسی کردن و به پژوهش پرداختن در گذشته و آن روزش داشت. جایی بود سرسبز و پر از درختان بید، در میان دشتی خشک، با خاک قرمز و مارمولکهای درشت و ابلق. چشم‌انداز خانه‌های رویهم سوار شده در شیب کوه، جلوه رنگارنگی لباسهای محلی و دلکشی سنت‌ها، برای دقایقی گرسنگی و هدف را از یادمان بردند. در عوض دانستیم که «بید» را در آنجا، به زبان خودشان که پارسی کهن است، «وی» می‌گویند، و جایی را که درخت بید بسیار دارد «ویانه». این نام و انتساب، همانست که در گذران سده‌ها و هزاره‌ها به «ایبانه» مبدل شده است. در سر راهمان، جایی که بنایی کهنه و سست فروریخته بود، نیمه هیكل یک لنگه در منبت‌کاری شده قدیمی، که از خاک بیرون افتاده بود، نظرمان را جلب کرد. ثروت و تاریخ و فرهنگی که رو به نابودی می‌رفت. لحظه‌ای درنگ و تخیل که رفتن به دنبال برنامه، و یا پول و پله و کاسی و آنتیک بخرهای خیابان منوچهری؟...

بعدها بود که آگاه شدم یک رئیس فدراسیون از دسته دوم تخیل ما، در حاشیه به کوه پرداخته‌ایش، در یک روستا به خانه‌ای برخورد کرده بود که نقشی تاریخی داشت و روستائیان آنجا نه چنان در بند آن. سر تنگ کیسه‌اش را گشوده و آنرا به ثمنی بخش، از آن خود کرده بود... نمی‌دانم که پس از آن زمان، خود تکیه بر آن قصر زد، و یا به سرشارتر ساختن کیسه‌اش پرداخت؟ ... اقامتگاه مدیر جوان مدرسه و علاقه‌مند به زادگاهش - زین‌العابدین

خوانساری - را یافتیم و مورد مهمان نوازی قرار گرفتیم. روز بعد برای رسیدن به دهانه غار، با وی و دو تن دیگر - که یکیشان شیپور کوتاهی نیز با خود داشت - به کوه زدیم. زیاد طول نکشید. آنها در کنار دهانه غار بر جای ماندند و ما دو نفر راه به درون غار بردیم. یک رشته طناب، دو چراغ قوه و چند تا شمع همراه داشتیم. دو، سه ساعتی با خورشید بدرود کرده بودیم و در گوشه و کنار غار می‌گشتیم، تا به دیواره تا سقف بالا رفته‌ای رسیدیم. دیگر راه به جایی نمی‌بردیم. می‌خواستیم برگردیم که دنباله نور چراغ قوه‌مان به حفره‌ای تنگ، در گوشه‌ای از پای دیواره رسید. با زحمت و سینه‌خیز از آن سو راخ گذشتیم و به فضایی سرسرا مانند و خیال‌انگیز راه یافتیم. ستون‌هایی رنگین از چکنده و چکیده، استوار بر برکه آبی آینه‌سان، و همه چیز در سکوتی رؤیایی. دقایقی خود را در آن نگین انگشتری غار غوطه‌ور ساختیم. کماکم هوای



یک قله و دیواره جالب در زردکوه، نزدیک قله هفت‌تان.

سرسرا سنگینی می‌کرد. آه که اگر زیباییها و دلخوشی‌ها کوتاه نبودند!... از دهانه غار که می‌خواستیم بیرون بیاییم، مشهدی حسین، به شادی بازگشت و سلامتی ما، تا دلش می‌خواست و رمق داشت، در شیپورش دمید. پری‌هل (دخمه جن و پری) غار دشواری نبود و زیباییش در همان سرسرا خلاصه می‌شد. اما با این راهیابی، برای اهالی ایبانه روشن شد که در آن دخمه از جن و پری خبری نیست. این نخستین تلاش تازه ما در آن سال و در آن روز (۳۰/۳/۲) بود. گزارشی کوتاه، با نقشه‌ای تهیه کردم که به کار دیگران هم بیاید. در ایبانه نیز دیدیم که دوست قهرمان شнай چند سال پیشم (دکتر منصور برجیان) با چه علاقه و دلبستگی به مداوای بیماران ایبانه مشغول بود. نخستین نوردش تیغه‌ای سنگی تابستان آغاز شده بود که رو به زردکوه داشتیم. سال پیش هم دیواره



در سال ۲۹ بود که با نگاه بر تیغه هفت تنان، آرزوی صعود آنرا در سال بعد، با زنده یاد حسین رفوئیان (سمت چپ) در میان گذاشتم.

داشت، می‌گفت: «حیوون داره راه خودشو میره ... با ما کاری نداره ...» اما باز هم برای احتیاط، بهتر دید که در وسط طناب کوهمان، حلقه‌ای درست کنیم، تا در صورت مورد حمله قرار گرفتن، بکوشیم تا آن حلقه را از سر خرس گذرانده و به گردش بیفکنیم. تا ما ایستادیم و حلقه را آماده کردیم، خرس (حیوونی)، باز هم بدون اینکه توجهی به ما داشته باشد، راه سربالایش را از کناره دره ادامه و از خط افقی با ما گذشته بود. شاید هم جریان ملایم هوا، از سمت خرس به سوی ما، سبب شده بود که بوی ما به مشام آن حیوان نرسیده باشد. البته به هر سبب فاصله ما و خرس بیشتر و بیشتر شد، و حرکت کردن ما نیز رو به تیغه، بی‌خطر گشت. به آنسوی دره و نزدیک آغازگاه تیغه که رسیدیم، حلقه ویژه گردن خرس را از طناب گشودیم و حلقه‌های کوهنوردی را برای سینه و کمرهای خودمان آماده کردیم. چه راه زیبا، چه تیغه جالب و چه صعود دل‌انگیزی بود. هنگامیکه به جاهای تازه که هنوز پای کسی به آنجاها نرسیده است، پاها و پنجه‌هایت را دراز می‌کنی، شوق ویژه‌ای در وجودت به تکاپو می‌افتد ... و آنگاه که دیگر سوار کار شده‌ای و بر دلهره ناآشنائیتها غلبه داری، یکجور قند شیرینتر در دلت آب می‌شود، طعم یکجور پیروزی دیگری را در دهانت می‌چشی. نه پیروزی بر کوه، پیروزی در هدف و تصمیم خودت. گاهی می‌شد که سوار بر تیغه بودیم، آنچنانکه بر زمین‌اسبی. سمت راستمان خنک بود، با دره‌های پربرف و ییلاق عشایر کوچ‌کننده. سمت چپمان، خشک و گرم و قهوه‌ای فام، جایگاه قشلاق کوچ‌کنندگان، که بخشی از آن، آثاری از تاریخ کهن سرزمینمان دارد، و در بخش پایین‌ترش، طلای سیاه جاریست که آب در دهان سردمدارانی در آنسوی دریاها می‌اندازد. بالاتر، خلیل، پری جدا شده از بال عقابی را در تنگنای سنگی یافت و آن

بدانسو رفته بودم. یکی از آنها برنامه‌ای تشریفاتی بود، در دیگری هم دچار کسالتی شدم که از صعود به «شهیدان» باز ماندم. اما این بار می‌خواستیم جبران مافات بکنم و کار تازه‌ای را به ثمر برسانم. همان که در سال گذشته نظرم را جلب کرده بود و به کوهیار دوستداشتنی‌ام حسین رفوئیان (که متأسفانه چند سالیست که با ما و کوهها وداع کرده است) نیز آنرا نشان داده بودم: تیغه سنگی جنوب شرقی هفت‌تنان.

اگر چه این برنامه هم جنبه رسمی داشت، اما نسبت به سال پیش، هم فرصت بیشتری داشتیم و هم از جهت کوهنوردی آزادتر بودیم.

در نخستین روزی که چشمانمان را از نزدیک به رشته کشیده و دلکش زردکوه کشانیدیم، شاید بنده تنها کسی بودم که تپشهای قلبم را حس می‌کردم. دلم نمی‌خواست همان راهی را که دیگران برای صعود داشته‌اند و یا دارند دنبال کنم. ساعتی از آغاز حرکتیمان به سوی قله هفت‌تنان ۴۱۵۰ متر گذشته بود که موضوع را با هوشنگ محیط و خلیل عباسی در میان گذاشتم و همداستانی آنها را جلب کردم. یادش به خیر، کوهنورد پاکدل و صمیمی محمدرضا قدیری نیز همراه ما بالا می‌رفت. گامهایمان را کمی آهسته کردیم که میان ما و دیگران فاصله‌ای ایجاد شود. آنگاه از جایی که با یک کوهپیمایی اریب، به آغاز تیغه هفت‌تنان می‌رسید، از قدیری جدا شدیم. او پیامرسان ما و هدفمان برای سرپرست گروه و دوستان دیگر بود. قدیری عکسی از ما برداشت و در حالی که به سوی بقیه پیشرفت، پیروزی ما را آرزو کرد. میان جایی که ما در می‌نوردیدیم، و بخشی که آغازگاه تیغه بود، دره‌ای وجود داشت با شیبهای برفی و سنگی. نیمساعتی از روی برفهای سفت شده گذر کرده بودیم که همراه سومی، توجهمان را به خود کشید: خرس تنومند قهوه‌ای رنگی که آنهم آرام، و موازی و همروش با ما، در حال بالا رفتن از کناره دره بود. خلیل عباسی که تجربه بسیار در شکار و حال و احوال حیواناتها

را به یادگار «جایی که عقاب پر بریزد» زینت بخش حاشیه کلاهش کرد. فرصتی برای توقف و استراحت نداشتیم. پیوسته در نوردش و صعود بودیم و انتهای تیغه هنوز برایمان کاملاً روشن نبود. اما می‌دانستیم که مقدار زیادی بالا آمده‌ایم.

در نزدیکی قله، نوجوانی از اهالی ایل، که با دوستان ما به کوه بالا آمده و دانسته بود که ما سه نفر از راهی دیگر در حال صعود هستیم، بر سنگی مشرف بر راه ما نشست و منتظر دیدن ما و خبر رساندن به دیگران بود.

در اینجا، سنگهای بخش انتهایی قله، همچون برجی حجیم در برابرمان بود. سمت راست، گذرگاهی ساده بود که به جایی می‌پیوست که دوستان ما در آنجا انتظار ما را می‌کشیدند. روبروی ما و در سمت چپ برج قله، تکه‌سنگهای دشواری عرض اندام می‌کرد، در زیر پاها، چند صد متر دیواره‌های جالب عمودی به سوی گرمسیر کوه دیدگان را نوازش می‌داد، و بالای سر نیز، واپسین تکه دیواره قله ... مایل بودم که از این سمت چپ، قله را دوری بزیم و از فراز آن به صعودمان پایان بدهیم.

طناب ربط را سفت کردیم. به راه افتادن ما همراه شد با بدرقه فریادهای آن نوجوان، با لهجه «کشدار»ش که «ازونجا نرووو... می‌افتی یی، میمیری یی، نرووو، میمیری یی...».

زیاد هم بی‌جا دلسوزی نمی‌کرد. این تشخیص را مدت‌ها بعد بود که به فراست دریافتیم. پیشامدهای ناگوار زیادی، در آخرین ساعتها و یا دقیقه‌های صعود، یا در خود قله و یا به هنگام بازگشت از قله روی داده‌اند. احتیاط و توجه بیشتر به تمرکز نیروها در این زمان‌ها و لحظه‌ها لازمست. در میان جیغ و فریادهای ساده و صمیمانه آن نوجوان و «...میمیری یی...» گفتن‌های او، وارد سنگهای زیر قله شدیم. البته که نمی‌خواستیم خود و یا دوستان همراهم، مرگ را بپذیرا بشویم... و طناب، این ریسمان حمایت‌کننده جسم و روان، چه

یاری دهنده قابل توجهی است.

تکه‌هایی بود که انگشتان و کف دستهای می‌بایست روی سنگهای صاف و بدون گیره حایل بدن باشند، و زیر پاها را که نگاه می‌کردی، دیواره علم‌کوه دیگری را - بی‌سرمایش - می‌توانستی به نظر بیاوری.

سرانجام واپسین بخش تیغه نیز از زیر پاها گذشت و هر یک با یک پرش به پایین، از آن جدا شدیم و در برابر دوستان دیگر قرار گرفتیم که با

حالت‌های متفاوت تحویل‌مان می‌گرفتند: خوشحال، اندیشناک، بی‌تفاوت، دمی... و اما در درون خود ما سه نفر، رضایتی بود از به پایان رساندن تصمیمی برای یک نخستین. آن روز ۳۰/۴/۲۴ بود.

شروع خوردن چند ساعته روی برف‌های سفت کف دره‌های چند کیلومتری، سرکشیدن به درون حفره‌هایی دهان باز کرده، بسان یک لبخند بزرگ، بر زیر هزاران کیلوگرم برف فشرده، که در ژرفایشان رودخانه‌ای در جریان بود (که اگر در آن دیدارها، سقف برفی فرو می‌افتاد، هیچکس و هیچ وسیله‌ای نمی‌توانست ما را زنده و سالم از آنجا رها بسازد). تا رسیدن به سیاه‌چادرها، پیوسته‌های این کوهنوردی و چاشنیهای این بازگشت بودند.

دو کار کنجکاوانه و تازه دیگر هم در زردکوه داشتیم. یکی فرود آمدن با طناب و رسانیدن خود به جایی که سرچشمه رودخانه کوه‌رنگ، با ابهت و زیبایی تمام، از دهانه پهنی در شکم دیواره بیرون می‌ریزد و به صورت آبشاری دل‌انگیز، بقیه چهره دیواره را می‌شوید و خود را به کف شیب‌دار دره می‌رساند. شادروانان حسین رفوئیان و هوشنگ محیط، و نیز خود بنده، به این فیض دیدار از نزدیک دست یافتیم.

چند ده متر بالاتر، در سراسیمه سنگی کوه که مشرف بر این دیواره و دهانه و سرچشمه است، و آب این آبشار و رودخانه کوه‌رنگ از زیر آن بخش جریان دارد، به دو حفره چاه مانند برخوردیم که از سطح شیب کوه، یگراست به غار و یا محوطه‌ای فراخ می‌رسد، که مخزن بزرگ آب آن رودخانه است. هوس پی بردن به ناشناخته‌ها - گرچه نه آسان - مرا بر آن داشت که از یکی از آن چاهها، سری به مخزن بزرگ آب بزنم.

میخ‌کوهنوردی نداشتیم و جایی هم وجود نداشت که طناب را بر آن محکم کنیم. هوشنگ محیط، نقش میخ و یا برجستگی سنگی را ایفا کرد. یکسر ریسمان کوه، کمر و سینه مرا حایل شد، و سر دیگرش به کور بدن آن مرحوم



همراه با هوشنگ محیط (راست) و خلیل عباسی، جلو قله زیبای هفت‌تنان و تیغه جنوب شرقی آن (چپ).



آخرین گامها در صعود از تیغه، هنگام رسیدن به قله هفت تنان.

روز بعد، برنامه دیدار سیاسی بزرگترها بود، و نیز حرکت کردن ما به سوی سمیرم. پیش از ظهر آن ژنرال و محافظ و همراهانش به آنجا رسیدند. برادر، پیشکار و همراهان دیگر ناصر خان هم آماده بودند، و دستجمعی به عنوان «شکار» به سوئی راه افتادند. ما هم رو به آفتاب، رهسپار جنوب شدیم. نماینده‌ای از جانب رئیس، وظیفه داشت که ما را تا پایان روز همراهی کند و در روستایی دیگر، به نماینده‌ای دیگر تحویل بدهد...

آبشار سمیرم، کشش و زیبایی داشت، در میان سکوت و بی‌کسی پیرامونش. دیواره‌های سنگی کنارش، هوشنگ و مرا دعوت کرد که طناب را برداریم و دو ساعتی در آنجا به کلنجار بپردازیم... در یکی، دو روستای دیگر

پیچید و از شانه‌اش گذشت و بر پنجه‌های دستانش استوار گشت. در حالیکه ضمن فرود رفتن در چاه، به شرش کوتاه طناب نیز برخوردیم و در یک لحظه اندیشیدیم که ممکن است بر آب پرحجم و هجوم غوطه‌ور شوم، اما اطمینانم به یاری که در بالا بود و زندگی را بر ریسمانی در دستهایش حمایت می‌کرد، جلو ترس را گرفت. تا یک متری سطح آب فرود رفتیم. هیبتی بود. غولی سیاه و بی‌صدا و مذاب بود، درون غاری، یا برکه‌ای، تیره و کرانه ناپیدا... و آنچه درون دالانی، از زیر پاهایم می‌گذشت تا به فراخنا و آزادگی برسد، و همانک و سرگیجه‌آور بود... در آنجا، حواسم پدیده‌ای کم مانند از طبیعت را درک می‌کردند، افسون کننده، سرشار، بهت‌انگیز و با زیبایی ویژه خودش.

شاید روزی، تنی چند از یاران کوه و غارمان، با قایق‌های بادی و وسایل دیگر، در آن مخزن بزرگ نفوذی بکنند و توصیف سیر و سیاحتی دگرگونه را بازگو باشند.

شکست در پای قله بی‌نام

دنباله برنامه زردکوه سال ۳۰، به کوهستان باشکوه دنا کشیده می‌شد، آنهم از سمت شمالش. در آن سالها، بخشهای گسترده شمالی دنا به روی همگان باز نبود. مناطقی بودند «ممنوعه» و به روایتی «نامطمئن». چند صعودی هم که به کوه دنا صورت گرفته بود، همه از جنوب و از جانب «سی سخت» بودند.

این نخستین باری بود که دسته‌ای کوهنورد، به گونه رسمی، اجازه می‌یافت که به درون خاک قشقای وارد شود. اولین مقصد ما، مرکز روستاها بود. که به موجب برنامه، در آنجا نماینده مخصوص، ما را تحویل می‌گرفت و در ساختمانی، جا و خوراک می‌داد. روز بعد می‌باید از آنجا به سراپرده ناصرخان قشقای - رئیس ایل - که چند کیلومتری فاصله داشت، رهسپار بشویم. آنجا وعده‌گاه دیدار ژنرالی از تهران با ناصرخان بود که البته جنبه کوهنوردی نداشت و به سیاستها و هدفهای دولت مرکزی مربوط می‌شد. اما سفر آن ژنرال و ما، رویهم با عنوان کوهنوردی اعلام شده بود.

دگر روز که فرا رسید، راهمان از دشت گسترده پر از سبزه‌ای بود که در وسط - و یا گوشه‌ای - از آن، چادرهایی - نه به صورت سیاه چادر، بل زیبا و نوین و تو در تو، با سقفهای بلند و رنگهای روشن و بسیار جادار بر پا شده بود.

اولین چادری که ما را بدان رهنمون شدند، کفش کنی و پیش اتاق داشت، سپس جایگاه و یا خوابگاه بزرگ، و دستشویی در تکه‌ای دیگر، پیوست آن. نیمروز به چادر بزرگ دیگری هدایت شدیم که سفره‌خانه بود، و دو نفر تفنگ به دست، در بیرون آن، به نگهبانی و مراقبت مشغول بودند. در این چادر به دیدار ناصرخان نایل آمدیم. پیراهنی سفید با راه‌راه خاکستری، شلوارای خاکستری پررنگتر که با بند شلوارای به شانه‌هایم محکم شده بود و کفشهای معمولی سیاه رنگ، لباس او را تشکیل می‌دادند. ناهاری چندگونه فراهم آمده بود. با هم به گرد سفره نشستیم و ضمن پرداختن به شکم، گفت و شنودهایی گوناگون و ساده نیز میانمان ردوبدل شد.

هیچ‌جا زلزله‌مچالی، و همه‌جا



گروه ۳۰ سال برای زردکوه و دنا، از چپ: حسین رفوئیان، مرتضی مسعودنیا، محمدرضا قدیری، کریم بختیار (عکس و فیلمبردار)، علی شکویی (سرپرست)، هوشنگ محیط، خلیل عباسی، بنده، محمدهادی شفیعیها.

دیگر نه وقتی برای بالا رفتن بیشتر بود، و نه امکانی برای افرادمان در صعود از آن سنگها!

بازگشت آغاز می‌شد، و در دل من اندوهی بزرگ غوغا می‌کرد، که با چه امید و آرزویی پس از چند سال انتظار به دنا رسیدم و اینک باید با دست خالی باز گردم.

در دقیقه‌هایی که به گفت و شنود درباره‌ی راه اشتباهی صعود و برگشت سپری می‌شد، هوشنگ، بدون گفته‌ای از ما جدا شده و از شیب تند و دیواره‌ای که به بخش بالایی دره برفی می‌رسید، شروع به پایین رفتن کرده بود تا خود را به خلیل عباسی برساند. همراهان دیگر، از پای سنگهای قلّه بی‌نام (برای ما) پایین آمدند و راه بالا آمده آن روز را در پیش گرفتند که به خفر برگردند. در اینجا بود که متوجه شدم هوشنگ در میانمان نیست... در همین لحظه‌ها بود که خلیل را در روی برفچال دیدم و صدای درگیری با سنگ و لایخ‌بند شدن هوشنگ را شنیدم.

تا چند کلمه‌ای با آنها رد و بدل کردم، به جز محمدرضا قدیری، بقیه دور شده و رو به پایین می‌رفتند. با کمک طناب همراهم و حمایت کردن، وسیله قدیری، خود را با احتیاط به لب بالای دیواره‌ای که هوشنگ در پایین شکم آن درگیر شده بود رساندم. او را نمی‌توانستم ببینم، اما از راه صدا دریافتیم که وی ضمن اریب و پایین رفتن از سنگها، به جایی رسیده است که امکان جنبیدن و خود را به سوی کشاندن، ندارد. برای خلیل هم میسر نیست که به او یاری برساند و نجاتش بدهد.

* خلاصه کردن یک کتاب در یک مقاله، ساده نیست، و همینگونه که ملاحظه می‌فرمایید، آنرا نیمه کاره رها می‌کنم تا شماره دیگر، که دنباله این واقعه و بخش دوم و اصلی مقاله را از نظر شما خوانندگان گرامی بگذرانیم... Δ

نیز توقف داشتیم، شبی را هم در فضای باز آتشی افروختیم و به صبح رساندیم. طرفهای ظهر روز دیگر، گردنه خفر، نخستین بار مقصود را نصیبمان کرد. خفر، روستای بزرگ و آخرین در برنامه ما بود، که در مرکز و پای چشم‌انداز سراسری بسیار با ایهت شمال رشته دنا قرار دارد.

... دو لنگه در سنگین و بلند، و راهروی فراخ خانه کدخدا، برای ما باز بودند، و آنشب چه خواب راحتی کردیم. روز بعد بار و بنه را به دوشها کشیدیم و خودمان را به کوه نزدیکتر ساختیم.

در فراز دره نیمه باز پر از برفی که برابرمان لم داده بود (و به دره فراخ‌الای توجال در بهار، می‌ماند) دو قله در راست و چپش به چشم می‌خورد. به ما گفته بودند که سمت راستی، بلندتر است و قاش‌مستان نام دارد. روز صعود، سرپرست و چند نفر دیگر در جلو حرکت کردند و گرده خاکی و سنگی سمت چپ دره را هدف گرفتند. من چون می‌اندیشیدم که برای این راه و سپس سنگهای بالا دستش، نیازی به پوتین می‌خدارم ندارم، گیوه کوهیم را که کف آنها لاستیکی - به جای کفشهای سنگنوردی امروزی - بود، به پا کردم و پوتین را در کوله پشتی گذاشتم. خلیل عباسی با یک شکارچی محلی همراه شد که از کنار دره بالا بروند تا شاید با شکاری هم برخورد داشته باشند.

در ضمن بالا رفتن از راهی که پیش پای‌مان گذاشته شده بود، می‌دیدم که ما رفته رفته از قله قاش‌مستان دور می‌شویم، و خورشید هم از نیمه آسمان گذشته است. به هوشنگ که همراه و همپایم بود گفتم، آیا این راهی که ما می‌رویم، به ترکستان نمی‌انجامد؟

عصر بود و ما ظاهراً به بن‌بست رسیده بودیم. آنجا، پابان آن گرده‌ای بود که صبح هدف گرفته شده بود، و در بالای سرمان، یک حجم سنگی پرشیب که به قله سمت چپ می‌پیوست، و یا خود بخشی از آن قله بود.

کوهها و دریاچه‌های ارومیه

ع. کاکا افشار

مقدمه:

کوههای آذربایجان غربی عمدتاً برای کوهنوردان دیگر مناطق کشور ناشناخته اما در عین حال دارای جاذبه‌ها و مناظر زیبایی است که سفر به آن نواحی خالی از لطف نیست. ما در این شماره سری به یکی از این مناطق می‌زنیم و در شماره‌های بعد مناطق دیگر را معرفی می‌نماییم. و در این راه چشم انتظار گزارش سایر مناطق استان فوق و سایر استانها هستیم.

الف: ترگور (Targavar)

دریاچه‌های مارمیشو و شهیدان - قله‌های مور شهیدان - بره عزد - کره‌شین - تی‌آخه زرد - زیارت بابیون - ستاره لوند - کمال - پیازلو - میربغال - چال - برده زرد - سیت‌آوا. برای شناسایی این بخش کوههای ترگور - از دو رودخانه‌ی بزرگ ارومیه شروع می‌کنیم. این دو رودخانه که آب آنها از یخچالها و برفچالها و چشمه‌های طبیعی کوههای غرب ارومیه تأمین می‌شود، عبارتند از، شهر چای و نازلو. اولی در ادامه‌ی مسیر غربی - شرقی خود از جنوب شهر می‌گذرد، تقریباً چسبیده به شهر است و پس از قطع جاده‌ی مهاباد (پل سنتو) به دریاچه‌ی ارومیه می‌ریزد. دومی - رودخانه نازلو - تقریباً در کیلومتری شمال شهر به موازات تقریبی رودخانه‌ی اولی در همان جهت غرب به شرق و از طرف همان کوهها، جاری است و نرسیده به کارخانه‌ی قند، جاده‌ی شاهپور را قطع و به طرف دریاچه‌ی ارومیه راه خود را ادامه می‌دهد.

ما، در عالم خیال، امتداد این دو رودخانه را در ذهن تصور می‌کنیم و در جهت مخالف مسیرشان، از شرق به طرف غرب، به طرف کوههای اصلی ارومیه پیش می‌رویم. در این سفر خیالی باید از نقشه‌ی ضمیمه استفاده کنید همان طور که می‌بینید یال اصلی قله‌هایی که در امتداد جاده‌ی ترگور و مرز غربی کشور از شمال

به جنوب کشیده شده است، در دو قسمت به وسیله‌ی این دو رودخانه بریده می‌شود. قسمت اول در جنوب به سویله شهر چای (که در بالا دست، برده سور نامیده می‌شود) و قسمت دوم در شمال به وسیله‌ی نازلو. شناسایی قله‌ها و دریاچه‌های کوچک و بزرگ بین این دو رودخانه را هدف این مقاله قرار می‌دهیم و کوههای این قسمت از رشته زاگرس را به نام بخش کردنشین دامنه‌ی آن (بخش ترگور) کوهستان ترگور می‌نامیم.

بعد از این دور نگاه، از سفر خیالی باز می‌گردیم و در شهر ارومیه - خیابان دانشکده - به موازات رودخانه‌ی شهر چائی و البته در جهت مخالف آن به طرف غرب و گردشگاه معروف بند (۷ کیلومتری ارومیه) می‌رویم. بعد از آنجا راه خودمان را در جاده‌ی شنی به سوی مناطق کردنشین ادامه می‌دهیم و تقریباً در ۳۰ کیلومتری غرب ارومیه به دوراهی رازان می‌رسیم، دهکده رازان در زیر کوه ۳۱۰۰ متری خلیل، بر این دو راهی مشرف است. در هر حال اگر سفر واقعی خودمان را به طرف راست دوراهی (سمت شمال)، ادامه بدهیم، بخش ترگور (Targavar) را انتخاب کرده‌ایم و اگر به سمت چپ (جنوب) برویم بخش مزگور (Margavar) را.

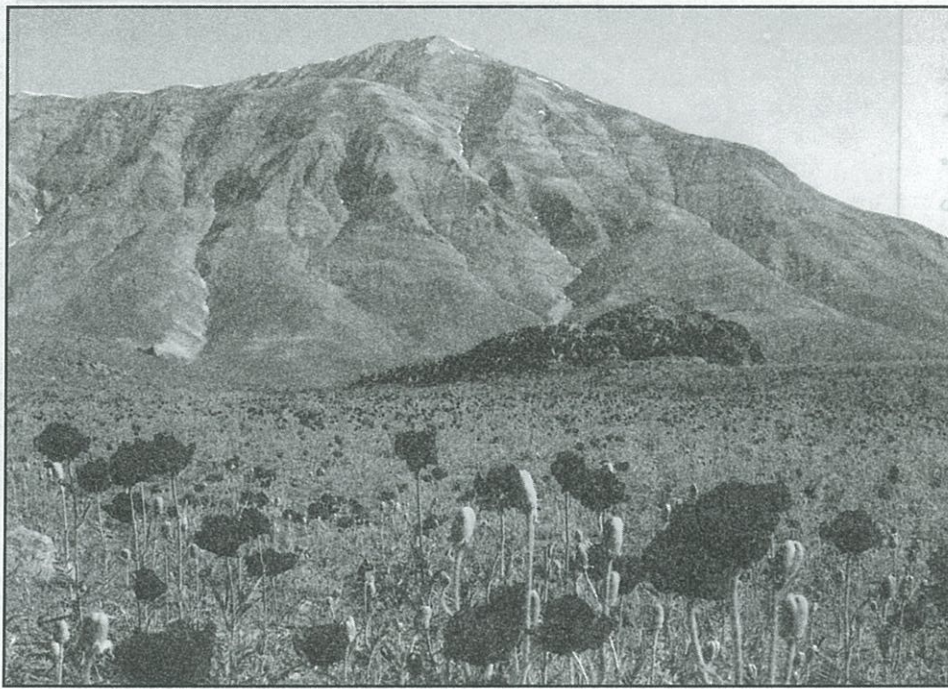
همان طور که در نقشه می‌بینیم، یال اصلی و جهت قله‌ها در امتداد شمال - جنوب به

موازات جاده‌ی ترگور و مرز غربی کشور کشیده شده است. اما اگر از توی این جاده، به طرف غرب یعنی کوهها نگاه کنیم. این یال اصلی شمالی - جنوبی برایمان مشخص نمی‌شود. آنچه خواهیم دید، ریشه‌ها و یالهای فرعی است که از یال اصلی (یال مادر) جدا شده و جابه‌جا تا پای دهکده‌ها و گاه لب جاده، از غرب به شرق پایین آمده‌اند. یال اصلی و مادر، در پشت این ریشه‌ها و یالهای فرعی، در خط شمالی - جنوبی خود از ساحل شمالی رودخانه برده سور (شهر چای) که کمی بعد از دو راهی رازان از پل روی آن عبور می‌کنیم - تا ساحل جنوبی رودخانه نازلو و دریاچه زیبای مارمیشو، از نظر مخفی است (به نقشه نگاه کنید). دهکده‌هایی که در امتداد جاده ترگور (از رازان تا موانا) در پای ریشه‌ها و یالهای فرعی واقع شده است، از جنوب به شمال عبارتند از:

کای - خوشگو - دربند - سولک - انبی - آودی - خانگاه - حکمی - این دهکده‌ها نزدیکترین دهکده‌ها به ریشه‌ها و یالهای فرعی است.

مشخصات یالهای فرعی:

۱- یال فرعی سه‌سو
در جنوبی‌ترین قسمت مادر یال، یال فرعی (سه‌سو) با یک زاویه‌ی ۹۰ درجه راه خود را از



جهت و سوی اصلی قله‌ها (مادر یال) جدا می‌کنند و در یک امتداد غربی - شرقی متمایل به جنوب به موازات رودخانه برده سور، از گردنه‌ی شیلانوک تا پای جاده‌ی ترگور پایین می‌آید. جبهه‌ی جنوبی یال سه‌سو، به همان رودخانه‌ی برده سور مشرف است و در جبهه‌ی شمالی آن، دهکده‌های دربند - خوشگو و کای قرار گرفته است.

یال سه‌سو که در آن سوی گردنه شیلانوک نخست قله‌ی بره عزد و سپس قله‌ی گره‌شین را می‌سازد، نام خود را از سه یال نسبتاً درشت گرفته است که در بالای دهکده‌ی خوشگو، به هم می‌رسند و جهت اصلی را به طرف گردنه‌ی شیلانوک ادامه می‌دهند. چون ریشه‌های

اصلی سه سو از همین سه یال یاسوی، تشکیل شده است به همین جهت آن را سه سو نامیده‌اند.

یادآوری می‌شود گره‌شین که به معنای استخر آبی یا آبگیر آبی است نام خودش را از یک برفچال دائمی که آب برفهای آن آبگیر آبی زیبایی را تشکیل می‌دهد و در پای قله‌ی گره‌شین است گرفته است. شیلانوک به معنای زلزالی است که گردنه‌ی شیلانوک به خاطر بوته‌های زلزالی وحشی روی آن به این نام نامیده شده و بالاخره «سو»، یال و جهت بلندی‌ها را می‌گویند که در کردی شکاک همان سو و جهت فارسی معنی می‌دهد.

یال سه سو به خاطر طول و شیب ملایمش، مسیر گذر زمستانه‌ی محلی‌ها به دهکده‌های بدکار و جرمی است و از نظر صعود زمستانی قله‌ی شهیدان نیز، مسیر مناسبی به نظر می‌رسد. زیرا راه مالرو در بند گردنه شیلانوک به دهکده‌ی جرمی (که مبدأ صعود) است، در زمستان بهمن گیر می‌باشد.

نویسنده‌ی این شرح در اردیبهشت ماه این دره را که در بین یال سه سو و یال بعدی (پانو) قرار گرفته، در بعضی نقاط تا ۷ متر زیر بهمن‌های زمستانی دیده است. آب در زیر

- دائمی، برف چالها و طبیعت وحشی‌اش به خوبی با منطقه علم‌کوه تخت‌سلیمان از نظر زیبایی و شکوه برابری می‌کند.

در مرداد ماه، جریان آب برفچالهای دائمی زیر دیواره‌ی غربی این قله در دره‌ی جیران چپ بسیار دیدنی است. دره، لبریز و جوشان از آب یخها و برفهای دائمی که از دریاچه پایین می‌آید، بهار را تازه شروع می‌کند و در کنار بستر تند آنها، آلاله‌های قرمز و زرد در میان فرش مخملی از چمن‌ها و خزه‌های نرم و سبز، خودنمایی می‌کند. و این آنها، در پایین به رودخانه برده‌سور (یا آن طور که در ارومیه، شهر چای نامیده می‌شود) می‌ریزد.

۲- یال فرعی پانو (Panu) قله‌ی شهیدان را در ساحل جنوبی رودخانه برده‌سور رها می‌کنیم و آن طرف رودخانه یال سه‌سو را از عرض می‌بریم و به دره‌ی دربند، در جبهه‌ی شمالی یال بر می‌گردیم. این دره را اگر از عرض ببریم در آن طرف به دومین یال فرعی منشعب از مادر یال ترگور می‌رسیم. این یال فرعی به موازات یال سه‌سو ولی به اندازه‌ی یک نیمه‌ی طول آن، از غرب به شرق، از مادر یال، پایین می‌آید. (نگاه کنید به نقشه) نام این یال

توده‌های عظیم یخ و برف این بهمن‌های فرو ریخته، تونل برف‌های زیبایی را در مسیر گذرش، پدید می‌آورد که دیدنی است.

البته راه دیگری هم برای رسیدن به دهکده جرمی هست. این راه مالرو از کای شروع می‌شود و پس از بریدن ریشه‌های یال سه‌سو در آن سوی یال به موازات رودخانه‌ی برده سور (البته با فاصله‌ی نسبتاً زیادی تا آب کف دره) تا دهکده جرمی، می‌رود. که این مسیر، در زمستان فوق‌العاده خطرناک و بهمن‌گیر است ولی در تابستان و پاییز زیباترین و باشکوه‌ترین مسیر صعود به قله‌ی شهیدان، می‌باشد. وقتی وارد مالروی موازی رودخانه واقع در جبهه‌ی جنوبی یال سه‌سو می‌شویم، در ته طولی دره، سمت چپ (سور شهیدان) در زیباترین و شکوهمندترین قامت و منظره جلویمان پدیدار می‌شود. این قله را از ارومیه دو روزه، می‌شود صعود کرد ولی بهتر است طول برنامه را سه روزه گذاشت تا پشت قله، دریاچه‌ی زیبای شهیدان را نیز در دره جیران چپ با فرصت بیشتری بتوان دید. این دریاچه که از یخچالهای جبهه‌ی غربی قله واقع در پای دیواره‌های سنگی باشکوهش تغذیه می‌شود، از دیدنی‌ترین نقاط کوهستانی کشور است و یخچالهای طبیعی



مارمیشو کشیده می‌شود ضمناً یکی از ریشه‌های یالهای فرعی‌اش نیز، در جهت غربی - شرقی خود تا وسط دو دهکده‌ی حک و خانگاه پایین می‌آید و با کمک یال برده زرد و یال مادر اصلی، دره چال را می‌سازد، که راه مالرو خانگاه به پیازلو بر فراز یالهای اصلی، از آن می‌گذرد...

شرح مختصر صعود قله‌ها، نام‌ها و گیاهان محلی

۱- قله‌ی شهیدان، یا چهل‌مَر شهیدان (چهل مرد شهید) که بلندترین قله‌ی ترگور است، نام خود را از قبرهایی گرفته است که نرسیده به نوک قله - زیر یک برفچال دائمی - قرار دارد و در واقع امامزاده‌ای است معروف بین مرزنشینان سه کشور ایران، ترکیه و عراق... این قله به وسیله‌ی دره و رودخانه‌ی برده سور از بقیه‌ی قله‌های رشته‌ی ترگور جدا شده است و تنها به خاطر موقعیت خاص و گذر مسیر ارتباطی‌اش از کوه‌های دیگر، در این بخش کوهستان ترگور شرح داده شده است.

زمان صعود، ۲ تا ۳ روز - مسیر: ۱- جاده‌ی ترگور - دهکده‌ی دربند - گردنه‌ی شیلا نوک - جرمی قله شهیدان.

۲- جاده‌ی ترگور دهکده‌ی هلفله - دهکده‌ی کای - دامنه‌های پایین یال سه‌سو مالرو امتداد رودخانه‌ی برده سور - جرمی - قله.

۲- دره جیران چپ و دریاچه شهیدان: دره‌ی جیران چپ دره‌ی مسدودی است که قله‌ی شهیدان و یکی از یالهای آن به موازات طولی، دره بر آن مشرف است. در ته مسدود این دره، دریاچه‌ی شهیدان در پای یخچالهای دائمی و برفچالهایی که از آن تغذیه می‌شود قرار گرفته و از نوک قله تا پای دریاچه، دیواره‌ای سنگی با شکوهی قد برافراشته است... مجموعه‌ی این خصوصیات دریاچه‌ی شهیدان و دره‌ی جیران چپ را به صورت محل بسیار مناسبی برای اجرای برنامه‌های آموزش سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی درآورده است. می‌توان پس از صعود از قله‌ی شهیدان، از طریق یال

نویسنده بهترین محل احداث پناهگاه در کوهستان ترگور، محوطه‌ای واقع در نزدیکی قله‌ی ستاره لوند مشرف به آبشار سولک است.

۳- یال فرعی برده زرد

در ادامه‌ی حرکت عرضی مان از دره‌ها و یال‌های فرعی ترگور به طرف شمال، یال پانورا هم پشت سر می‌گذاریم و از آن سوی یال به دره‌ی انبی می‌افتیم، عرض این دره را هم به موازات مادر یال طی می‌کنیم و از یال فرعی دیگری به اسم برده زرد بالا می‌آیم. این یال فرعی که قله ۳۴۰۰ متری برده زرد را روی خودش دارد. طولش نسبت به یالهای قبلی کمتر است و به فاصله‌ی کوتاهی از قله به یال مادر پیوند خورده است.

از این نقطه تقریباً یالهای فرعی غربی - شرقی تمام می‌شوند، اما جهت اصلی قله‌ها (یال مادر) در جهت جنوبی - شمالی خود به طرف شمال ادامه پیدا می‌کند و در امتداد یک نیمدایره‌ی کوچک سه قله پیازلو - چال و میر بهال را می‌سازد و بعد از چند قله‌ی دیگر بالاخره به سیت آوا قله‌ی ۳۱۰۰ متری که آخرین قله‌ی بلند یال اصلی است منتهی می‌شود. یالهای فرعی و ریشه‌های کوچک این قله در شمال تا رودخانه نازلو و دریاچه‌ی

پانو است و قبل از اتصال به مادر یال، سه قله به نام ستاره لوند - زیارت بای بون، را به ارتفاع‌های ۳۳۵۰ متر و ۳۵۰۰ متر می‌سازد. در میان این دو قله، قله‌ی خاکی نوک تیزی هست که محلی‌ها آن را، تی‌آخه‌زرد می‌گویند (در کردی شکاک، تی‌آخه‌زرد، یعنی خاک زرد نوک تیز. ستاره به سنگ چین روی قله‌ها می‌گویند و زیارت به معنای مجزای قبر هم می‌باشد. لوند، نام مرد و بای بون نام زن کردی بوده است). یال پانو، در پایین دو ریشه‌ی اصلی دارد که به دهکده‌های دربند و انبی باز می‌شود دره‌ای میان این دو ریشه هفت کانی (به معنای هفت چشمه) نامیده می‌شود و پر آب‌ترین دره‌ی مجاور است و آب دهکده‌ی سولک و آبشار آن را تغذیه می‌کند. دهکده سولک که نامش را از همین آبشار گرفته (سول به معنای آبشار است) در قسمت پایین دره‌ی هفت کانی میان دو دهکده دربند و انبی واقع شده است. مسیر صعود به قله‌ی ستاره لوند از طریق دهکده‌ی سولک یکی از زیباترین مسیرهای صعود به کوه‌های ترگور است. آبشار سولک که در بالای دهکده سولک از دره‌ی هفت کانی پایین می‌آید، آبشار دوقلوی مسیر شیرپلا - توچال را در تهران تداعی می‌کند و برای مردمی کردن ورزش کوهنوردی در ارومیه، به عقیده‌ی

سَمَامُوس

عروسی که به لباس سفید آراسته است



عکس از افشین مقدم

عزیز عیسی پور

واژه‌ی سماموس در فرهنگهای فارسی و بومی، معنای لغوی نشده است و در فرهنگ و دایرةالمعارفها، صرفاً به جنبه‌ی جغرافیایی آن پرداخته‌اند. اخیراً با انتشار اثری به نام «سماموس»^(۱) (شعری در جغرافیای تاریخی) از شاعر و هنرمند ارزنده و محقق همولایتی ارجمند محمدقلی صدر اشکوری، واژه‌ی سماموس از سه جزء شکل یافته است: «سوم» (Soma) این واژه‌ی باستانی در اوپانیساد به معنی خداوند آشامیدنی‌ها، «ام» الف و میم آن، اضافه‌ی پسوند که جا و مکان. اوز UZ، اوس US به معنی بلند، بزرگ و گرمی. و در فرهنگ واژه‌های اوستایی احسان بهرامی، به معانی بلند، بزرگ و گرمی با سه جزء «سوم + ام + اوس» و معنی ترکیبی «جایگاه زاهد گرمی» یا «مکان ایزدآشامیدنی‌ها» آمده‌است. به نظر مؤلف گرمی و این حقیر، به خاطر مطابقت آن با قدمت این کوه بلند تاریخی، معانی فوق مناسب‌تر می‌نماید.

سماموس به لحاظ ارتفاع زیاد و زیبایی خاص طبیعی آن، تابستان‌های هر سال علاقمندانی دارد و بسیاری از مردم گیلان و مازندران و ... مشتاق صعود آن می‌باشند. سرمای آنجا در گرم‌ترین ماه تابستان زیاد است و صعودکنندگان ناگزیرند لباس زمستانی همراه داشته باشند. روی این کوه بقعه‌ی امامزاده‌ای هست که مورخین، آن را مدفن شاه یحیی (کار کیا یحیی جان) از سادات کیایی ملاطی می‌دانند. محقق گرنامه‌ی دکتر منوچهر ستوده

هنگامی که می‌خواهیم از مسیر کنارهی دریای خزر و از مازندران به گیلان و یا بالعکس، عبور کنیم و زیباییهای سمت شمالی آن دریای نیلگون موج، و سمت جنوبی جاده شنوسه را منظرگاه خود نماییم، بی‌شک از دیدن آن همه مناظر بدیع، چشمان ما غرق تماشای ما می‌شود. به ویژه اگر در بهاری که فصل شکفتن طبیعت و آغاز حیات و ... باشد، و پیرندگان خوش‌المان، انسان را چنان به وجد می‌آورند که انگار در پوست نمی‌کنجید.

بهار، آغاز تلاش انسان‌ها در عرصه‌ی زندگی و طبیعت سحرانگیز و افسون‌ساز، و دریای فیروزه‌گون خفته در آغوش جلگه‌ی سرسبز جنگل انبوه، که فخر می‌فروشد به کوه و جنگل. آن دورها، کوهها و قله‌های برف‌پوش البرز، که در آن میان، قله‌ای سر کشیده به آسمان میان گیلان و مازندران و سینه سپر کرده رویه دریای آبی شمال، سماموس را می‌گویم. «کوهی کشیده سر به فلک در میان ماست، شوقی شکفته در دل و بیمی به جان ماست.» (!)

می‌نویسد: ظاهراً این «سیه‌سر» همان سیه‌سر «خرم‌دشت» است که روی کوه سماموس است. در اینجا آستانه‌ای قدیمی است که باید گور «کار کیا یحیی جان» باشد. (۲)

رایینو می‌نویسد: شاه یحیی، حاکم تنکابن و برادر سلطان محمد لاهیجانی که در سال ۸۸۳ هـ وفات یافته است در گرجیان و در محلی به نام «سیاسر» مدفون گردید.

سیدظهیرالدین مرعشی مرقوم می‌دارد: چنان رسانیدند که روز سه‌شنبه ۲۹ صفر موافق با هفتم مهر ماه قدیم (سنه ۸۸۴ هـ) طایر روح پاک حضرت شاه یحیی از قفس جسمانی طیران نموده و بر کنگره بنشست و مرحوم مغفور را بنا بر وصیتی که کرده بود همانجا به گرجیان به موضعی که مشهور و معروف است به «سیه‌سر» دفن کردند. (۳)

هل‌رایینو در حین عبور از جاده‌ی مالرو می‌نویسد: من راجع به کوهی به این نام (سماموس) تحقیقاتی کرده‌ام ولی اطلاعاتی به دست نیامد تا روزی که از کنار دریا در رانکو سفر می‌کردیم، قلّه‌ی کوهی پوشیده از برف در پشت جنگل در سمت شمالی جاده نمودار شد. از راهنمای خودمان اسم آن کوه را پرسیدم گفت: سوماموز. گفتم یعنی کوه سمام؟ جواب داد البته ما در ولایت خودمان کوه را «موز» می‌گوییم. (۴)

کوه سماموس دارای رسوبات دریایی (دو لپه‌ای‌های گوش ماهی) است و این نشان دهنده‌ی وجود دریا در دوران قبل از چین خوردگی‌های منطقه‌ی شمال است. برای رسیدن و صعود به قلّه‌ی سماموس از مسیرهای غربی، شرقی و شمالی باید گذشت که عبارتند از: راه به پلاس و سماموس - راه رامسر به جنت رودبار، لپاسر، سماموس - راه جواهر دشت به سماموس.

صعود به قلّه‌ی سماموس از مسیرهای گوناگونی است و کوهنوردان و آنهایی که از چندین مسیر، کاملاً مطلع می‌باشند. شوق صعود، آنان را به قلّه می‌رساند. من در اینجا به هفت مسیر آگاهی و اطلاع یافته‌ام و از دو مسیر غربی و شرقی و جنوبی به صعود قلّه نایل شده‌ام. ذیلاً متذکر می‌شوم.

مسیر یک: که همان مسیر قلّه از غرب می‌باشد، مبدأ حرکت از کلاچای، رحیم‌آباد، جاده‌ی آسفالتی که از دل شالیزارها و باغهای مرکبات و جای می‌گذرد. رودخانه پلورود (پیلارود، پیلرود، پیله در لهجه‌ی محلی به معنی بزرگ) و خروش آن، از تول‌لات به دراز لات و پس از آن یار و همراه رهروان است. این رود از کوههای اشکور و شعبات متعدد آن سرچشمه گرفته و در محلی بنام سی‌پرد (سی=کوه و سنگ پُزد=پل) بهم می‌پیوندد و از آنجا تا دریا، تشکیل پلورود را می‌دهد. روستای پلام (جیرپلام و جارپلام= پایین پلام و بالا پلام) آنسوی غرب رودخانه پلورود با مناظر بدیعش، دلفریبی خاصی را داراست. روستای نیلو، جیرکل، سنجیران، گرمابدشت با فاصله‌ای نه چندان دور به سی‌پرد، که نشانی از صخره‌ها و کوههای سنگی در خود نهفته دارد، حکایت از عظمت و صلابت آن است. عبور از سی‌پرد، چنانچه جاده را بی‌گیری نهایتاً به منطقه‌ی خط‌الرأس البرز جنوبی یعنی به شمال غرب رودبار الموت و اولین آبادی هیر، آرمیده در ارتفاع البرز می‌رسی با راهی نه چندان مناسب و هول‌انگیز که سرانجام به معلم کلاویه و قزوین.

ما که قصد صعود به قلّه‌ی سماموس را داریم، چند کیلومتری پس از سی‌پرد و عبور از تونل آن، دست چپ می‌پیچیم که جاده‌ای شنی دارد به ده

لیما‌گوابر که با پایان جاده، این مسیر به آبادی لیمه یا لیما می‌آیم. در لیما با وجود مه غلیظی که ساکنان ده را در خود احاطه کرده، مسیر راه را ممکن است اشتباه کنیم. اما ناامید نمی‌شویم و با تأنی به مسیریابی پرداخته و برای رسیدن به قلّه و بالا بردن ضرب اطمینان، دو جوان آن روستا را به عنوان راهنمای گروه کوهیاران، همراه می‌گیریم.

پوشش جنگلی درختان پهن‌برگ و راه مالرو، پس از چند ساعتی ما را به نسا چشمه، چشمه‌ای خفته در قعر جنگل سایه‌کش آن و درختان تنومند که آب چشمه‌ی گوارای رهنوردان است، می‌رساند. دمی می‌آساییم و خستگی را از خنکای آب زلال و شفاف آن می‌زداییم.

پس از ساعت‌ها به چمنزار زیبای فلاشون می‌آیم که این چمن‌زار، رهنوردان را دعوت به نشستن می‌نماید. اما عذر می‌خواهیم و چون راه دراز است، راه می‌افتیم و به اسپ کوه (اسپه کوه - کوه سفید) می‌رسیم و در فاصله‌ای نه چندان دور، روبروی اسپ کوه، کاس کوه را منظرگاه خود می‌کنیم که قدرت نمایی آن اُبّه‌تی دارد (قسمت جنوبی روستای لیما) و در سمت جنوب شرقی لیما، صخره‌های ستبر، سینه به آفتاب عصر داده «سرخ تله» (صخره سرخ) قرار گرفته که بسیار دیدنی است و لحظاتی را باید محو تماشای آن بود. عکس‌هایی می‌گیریم که تجدید خاطره‌ای باشد.

میان اسپ کوه و سرخ تله، راه صعب‌العبور صخره‌ای شیب‌دار و شن اسکی را پشت سر می‌گذاریم و به میان خانی می‌رسیم که دره‌ای تنگ و رودخانه‌ای گل‌آلود با خشمی مضاعف در جریان است تا به پلورود بپیوندد. یک ساعتی از نیمه‌ی روز گذشته است و کنار رودخانه، میان سنگ‌لاخ‌ها اتراق می‌کنیم با گرسنگی و تشنگی‌ای که گروه به آن دچارند. طرفین ما صخره‌هایی با پوشش تک گیاهان و درختچه‌ها، احاطه‌مان کرده‌اند. به سختی آتشی می‌افروزیم و با همان آب گل‌آلود خروشان رودخانه جای درست می‌کنیم و غذایی صرف می‌شود و انرژی از دست رفته را باز می‌باییم.

از میان خانی به «وای دژه» و سرانجام به دشت تقریباً هموار و سرسبز چاک یا چاک‌سرا، می‌رسیم که اقامتگاه تابستانی چوپانهاست. آفتاب پشت کوه‌ها رفته است و دارد به غروب نزدیک می‌شود. آخرین پرتو خود را از پشت کوه‌های غربی البرز به قلّه‌ی سماموس می‌تاباند و کم‌کم تاریکی، چون برده‌ای سیاه، بردشت و کوه می‌افتد. شب را در همانجا بیتوته می‌کنیم. با اولین سپیده‌ی صبح خود را آماده می‌نماییم تا راه قلّه را در پیش بگیریم.

هوای سحرگاهی بسیار سرد است. چاک سرا را پشت سر گذاشته به ریزه بُن یا ریزه دژه که چند کلام (طویله) در آنجا دیده می‌شود می‌رسیم و از آنجا به «داقوله» نزدیک می‌شویم. قلّه‌ی داقوله یا داقولئی با ارتفاع معادل ۳۴۵۰ متر در جنوب غربی قلّه‌ی سماموس، پناه گرفته است و از آنجا تا چمنزار و چشمه‌ی آب زندگانی زیاد راهی نیست. چمنزار آب زندگانی مصفا، دل‌انگیز را از نظر می‌گذرانیم و از اینهمه مناظر بکر و فرخ‌بخش لذت می‌بریم. باریکه‌ی آبی روان و شفاف که از میان چمنزار یک دست و سرسبز به آرامی می‌گذرد. سرانجام از آنجا راه افتاده و با طی مسافتی چیزی نزدیک به دو ساعت، به قلّه‌ی برف‌پوش سماموس که در جان‌پناه و آرامگاه آن یخ و برف انباشته شده است، صعود می‌کنیم و دستان همدیگر را سخت به نشانه‌ی موفقیت می‌فشاریم و این یکدلی و یگانگی را بر فراز قلّه‌ی سماموس پاس می‌داریم.

از فراز قله، چشم‌انداز بلندترین چکاد و قله‌های اطراف را در سمت جنوب شرقی می‌نگریم. کوه بلور مشهور به شاه سفید کوه (۵) و حد جنوبی آن بُزاکوه و خش چال و حد شمال شرقی سیلان و دورتر علم کوه و تخت سلیمان، پشته غار قابل رویت‌اند.

مسیر دوم، مبدأ حرکت از رامسر به جواهر ده (جاردی) که در ایستگاه لات محله با ماشین‌های کرایه سواری جاده‌ی آسفالتی پر پیچ و خم و جنگلی را با پوشش درختان توسکا، لیلیکی، انجیری، ممرز، افرا، راش، مازو و ... پشت سر گذاشته و پس از دو ساعت به دهستان جواهر ده که تابستان‌ها از جمعیت موج می‌زند و گرمای شرعی جلگه سبب هجوم مردم به بیلاق‌ها می‌گردد، می‌رسیم و از آنجا در مسیر راه لپاسر قرار می‌گیریم. در حالی که مردم، اعم از کوچک تا بزرگ در خانه‌ها، از پنجره و حیاط و مغازه‌ها و کوچه‌ها به ما و به کوله‌پشتی‌های ما خیره شده‌اند، جواهر ده را به ساکنانش وامی‌گذاریم و به سبزه‌زار زیبایی لی سرا و زرین سرا وارد می‌شویم و تا باغ دشت، مسیر راه پیچ‌درپیچ و شیب‌دار را که در جهت پایین می‌باشد، طی می‌کنیم و پس از ساعتی به باغدشت می‌رسیم. در باغدشت، رودخانه کم‌آبی جاریست و قهوه‌خانه‌ای نه چندان دور از رودخانه مأوا گرفته است که مسافران با توقف کوتاهی در رفت و برگشت در این مسیر، عزم را جزم می‌نمایند و با رفع خستگی و نوشیدن چای و جرعه‌ای آب زلال چشمه، نفسی تازه کرده و با گرفتن انرژی، راه شیب‌داری که به آرامی ارتفاع گرفته را طی طریق نمایند. یال سرای کوزه‌سر که عبور از چندین دره‌ی کم‌شیب و طولانی که تا به گردنه‌ی لپاسر که دو سه ساعتی دیگر باید صبورانه راه سپرد تا به لپاسر رسید. لپاسر، این جایگاه جادویی با اولین چشمه‌ی سیاه خود که معدنی است و گوارا، به هر رهرویی خوش آمد می‌گوید و بالاتر از آن، اتراق گاه تقی، پیر زنده دل، که وقتی به یاد گذشته‌ها می‌افتد، نی را می‌دمد، که آرامش را به دلها آورده و صفای طبیعت را به مسافرین رهنورد ارزانی می‌دارد.

لپاسر واقع در ارتفاعات جنوب غربی جواهرده رامسر، با ارتفاعی معادل ۳۲۷۰ متر از سطح دریاست، چشمه‌ی معروف به آب سیاه در ورودی لپاسر، برای بیماری سنگ کلیه بسیار نافع می‌باشد. لپاسر تفرجگاهی است سرسبز و دارای منظرهای بدیع و دل‌انگیز که هر ساله در فصل گرما، افراد زیادی را به سوی خود جلب می‌نماید. سالهای مدیدی است که قهوه‌خانه‌ای با چندین اتاقک که با سنگ و چوب و گل ساخته شده به عنوان استراحتگاه برپا می‌باشد. این قهوه‌خانه را مرحوم مشهدی کاظم قاسم نژاد جنگ سرایی، دهها سال پیش دایر کرده بود و اکنون سالهاست که پسرش آقای تقی قاسم‌نژاد متصدی آن است. این مکان از اواخر بهار تا پایان مهر ماه دایر است و خدماتی از قبیل چای، شیر، ماست، آبجوش و هیزم به مسافرین می‌دهد.

به لپاسر که می‌آییم آفتاب دارد غروب می‌کند و شب را در یکی از اتاقک‌های تقی به استراحت می‌پردازیم. صبح زود خود را مهیا می‌کنیم و از آنجا در مسیر قله‌ی سماوس قرار می‌گیریم و به ورزاسرا و از شیب تند باید گذشت تا به لزن چشمه رسید و با نوشیدن آب آن، جانی و نفس تازه می‌گیریم که با سوار شدن بر ارتفاع اولین قله‌ی کوچک سماوس و هر چقدر به قله نزدیک می‌شویم، سنگین‌تر و خسته‌تر به نظر می‌رسیم و گامها به کندی و با تانی برداشته شده و لحظاتی بعد خود را به قله‌ی رفیع شرق گیلان

رسانده و آن را به زیر گامهای استوار خود می‌گیریم و صبر می‌کنیم تا با رسیدن آخرین نفر، همدیگر را در آغوش بگیریم و دست‌های لایق و شایسته‌ی همدیگر را بفشاریم.

مسیر سوم، مبدأ حرکت بین رامسر و تنکابن، جاده‌ی فرعی هریس (میرزا کوچک خان) به گالش محله و سپس گانک‌سر و پوشش جنگلی جاده‌ی دالخان، روستای لیماکده، عبور از ایزکی و اکراسر، امامزاده تلپج‌کوه، دوراهی نمکدره، یال کوره‌سر، لپاسر، ورزاسرا، لزن چشمه و قله‌ی سماوس.

مسیر چهارم، مبدأ حرکت از رامسر، جواهرده، لی سرا، زرین سرا، چشمه‌ی پهبی جان، گردنه‌ی سیاه‌کند سمت راست راهی است که به سرخ تله (یا زردتله) و مستقیم به قله‌ی سماوس ختم می‌گردد.

مسیر پنجم، مبدأ حرکت از کلاچای، رحیم‌آباد، گرمابدشت، دست چپ جیرسجیران و پس از پشت سر گذاشتن از باغات و مزارع جیرسجیران به پوشش جنگلی می‌رسیم و کم‌کم ارتفاع گرفته و راه مالرو و شیب‌دار جنگلی بیشتر شده و پس از مسافت زمانی ۲/۵ ساعته به چشمه آب معدنی «سی جیران» که در ناحیه‌ی جنگل است می‌رسیم و از آنجا به سرای «تیه کیلش» و سرای سی‌پشت و گردنه‌ی چاک که به چاک سرا، نزدیک شده و به ریزنه‌ن (ریزه‌دره) و سپس به چشمه آب زندگانی و از مقابل داقوله گذشته به قله‌ی سماوس می‌رسیم.

مسیر ششم، نیمی از مسیر پنجم بوده، یعنی مبدأ آن از کلاچای به گرمابدشت، سی‌پرد به روستای لیماک، دست راست جاده اسپرگم و علییه، میان کلام و از آنجا به راه مالرو و پاکوب شده به داقوله و سرانجام به سماوس.

مسیر هفتم، مسیری طولانی است که از مسیر ششم به طرف غرب مبدأ آن از کلاچای به سی‌پرد به تارپو، کیارمُشک، کاکرود، بارگه‌دشت اُرگم به طرف شرق بالای رودخانه پلورود به لات محله و شلارد به ویلینی بلتُرک، چاکل، تکامجان به قله سماوس. (۶)

مسیر هشتم، نیمی از مسیر هفتم از اُرگم به درگاه آخر آسفالت به روستای سنگ سرود از روستای زیدی به میانرود به سرای بُزابن به سرای ایشکرسر به مسیر ورزا سرای لپاسر به قله سماوس.

برای صعود زمستانی به قله سماوس از مسیرهای ۷ و ۸ به کوهنوردان توصیه می‌شود. بایسته است برای صعود به قله‌ی سماوس از مسیرهای یاد شده، افرادی به عنوان راهنما، که شناخت کافی از مناطق و مسیرها دارند، همراه شوند که چه بسا ممکن است با دگرگونی ناگهانی اوضاع جوی هوا، رهنوردان از تشخیص درست راهها و مسیرها بازمانند. زمان صعود به این قله در ماه‌آخربهار، فصل تابستان مناسب‌تر است. Δ

● **مآخذ و منابع:**

- ۱- محمدقلی صدر اشکوری - سماوس، سال انتشار ۷۹ - انتشارات رود ص ۲۶.
- ۲- منوچهر ستوده - از آستارا تا استرآباد. ج ۲ ص ۴۱۴ - ۴۱۵.
- ۳- ظهیرالدین مرعشی - تاریخ گیلان و دیلمستان - تصحیح منوچهر ستوده ص ۴۲۳ و ۴۲۴.
- ۴- هرابینو - سفرنامه مازندران و استرآباد - وحید مازندرانی ص ۱۴۳.

کوهنوردی و مسیریابی در کوهستان

(راه و بیراهه کجاست؟)

دکتر مسعود حمیدی

کوهنوردی است که لازمه‌ی کوهنوردی صحیح و لذت‌بخش در بستری از سلامت و موفقیت می‌باشد.

راهیابی در کوه: بدون تردید برای راهیابی و تعیین بهترین مسیرها در کوهستان راه و روش‌های متعددی وجود دارد که شما می‌توانید پس از آشنایی با آنها به فراخور وضعیت و توان خود در این جهت از آنها بهره‌برده و دانستی‌های خود را در عمل به کار گیرید. شاید بهتر باشد برای تفکیک بحث و جهت جلوگیری از تداخل موضوعات یک تقسیم‌بندی کلی از اشکال و شیوه‌های اصلی این امر داشته باشیم. با این توضیحات به منظور راهیابی در کوه می‌توان در چهار محور عمده وارد شد که به اختصار عبارتند از:

الف: مطالعه و تحقیق

ب: به خاطر سپاری (حافظه)

ج: علامت گذاری

د: ابزار و وسایل

قبل از ادامه‌ی بحث یادآور می‌شوم که منطقی‌ترین راه برای عبور از مسیرهای ناشناخته استفاده از راهنما و آن هم راهنمایی مطمئن و خیره است. اما به دلایل متعدد، گاه کوهنوردان مجبورند برخی مسیرها را برای اولین بار و بدون راهنما طی نمایند که بحث اصلی ما نیز مربوط به همین شرایط است.

الف- مطالعه و تحقیق

تمام کسانی که صرفاً با تکیه بر قوای جسمانی و علاقه‌ی فراوان راهی کوهستان و گستره‌ی بیکران آن می‌شوند به تعبیری مانند سربازانی هستند که بدون سلاح و تجهیزات مناسب به آوردگاه می‌روند. امروزه برای خوب بودن در کوهنوردی فقط بازوان ستر و پاهایی پولادین کافی نیست چرا که بستر کوهستان در عین لطافت و زیبایی‌هایش، برای افراد ناآشنا به اصول کوهنوردی ناملایمات و خطرات بسیاری را رقم خواهد زد. هر جمله‌ای که بیشتر بدانیم و هر اندازه که در راه آموختن و فراگیری علمی و کامل این ورزش تلاش کنیم در واقع یک گام به سوی سلامت، موفقیت و لذت بردن از طبیعت برداشته‌ایم.

مطالعه‌ی موضوعاتی چون جغرافیا، هواشناسی، مبانی اولیه و پیشرفته‌ی کوهپیمایی و کوهنوردی، روش‌های بکارگیری ابزار در یافتن جهات جغرافیایی، خاطرات و گزارش‌های دیگر کوهنوردان در صعود به مناطق مورد نظر شما و ... می‌تواند سهم به‌سزایی در گسترش عمق و میدان دید و عملکرد شما در عرصه‌ی کوه و کوهنوردی داشته باشد. برای مثال ما باید ابتدا

مقدمه:

روزگاری کوهنوردان در شهر و استان خود به بلندی‌ها سُرک می‌کشیدند و گاه برخی مسیرها به دفعات طی می‌شد که این موضوع به مرور زمان تسلطی کافی و وافر در یافتن مسیرهای صعود و فرود به آنها می‌بخشید. بسیاری از ایشان به همان بلندی‌های همیشگی دلخوش و قانع بودند و اغلب نیازی به عبور از این محدوده را نیز احساس نمی‌کردند. اگر مقایسه‌ای میان آن روزها و وضعیت کنونی کوهنوردی داشته باشیم به وضوح درمی‌یابیم که مرزهای پیشین تغییراتی عمده و اساسی کرده و حتی عده زیادی به بلندی‌های خارج از کشور می‌اندیشند. به راستی برای حمایت و هدایت این خیل عقلمند دوستداران کوهنوردی در کشور ما چه تدابیری در نظر گرفته شده و چه راهکارهایی وجود دارد. شناساندن نقاط جدید و جاذبه‌های آنها به همگان و تشویق کوهنوردان مناطق مختلف کشور به گسترش فعالیت‌های خود تنها با پدید آوردن زمینه‌های مناسب و امکانات اولیه برای این کار میسر است. حداقل این امکانات شامل تهیه و انتشار کروکی‌های معتبر، نقشه‌هایی با مقیاس کوچک و نیز گسترش فرهنگ مطالعه و تحقیق در میان کوهنوردان می‌باشد. متأسفانه هنوز مجموعه‌ی نقشه‌های موجود در کشور ما بسیار ناچیز بوده و به هیچ وجه همسان با گسترده‌ی و تعدد قله و بلندی‌هایمان نمی‌باشد. از طرفی به نظر می‌رسد سطح آموزش و توانایی‌های کوهنوردان ما در استفاده از این اطلاعات و امکانات نیز رشد قابل توجهی نداشته و در هر دو بُعد وجود امکانات و توان بهره‌وری از آنها دچار نقصان و کاستی می‌باشیم. این نوشتار تلاشی است در راستای افزودن نسبی این مهارت‌ها نزد علاقه‌مندان که بدون شک برای دستیابی به کمال، راهی طولانی پیش روی ماست که پیچیدن این راه به انگیزه و جدیتی وافر نیازمند است.

کوهنوردان به دلایلی متعدد نظیر گرفتار آمدن در مه، تاریکی، جنگل و ... در معرض گم شدن در پهنه کوهستان قرار دارند که این واقعیات می‌توانند عاملی محرک برای تلاش در جهت پیشگیری از این معضل باشند. به یاد داشته باشیم تشکل‌ها و گروه‌های امداد و نجات در کشور ما ساماندهی قابل توجهی نداشته و محدود نرات آنها نیز علیرغم توانایی‌های فردی، گاه عملاً فاقد امکانات لازم جهت امر حساس امداد در کوهستان می‌باشند. با جمع‌بندی مطالب فوق بیش از پیش در می‌یابیم که در مسیر پر فراز و نشیب کوهنوردی بهترین تکیه‌گاه همانا دانش، معرفت و تسلط ما بر علوم و فنون

بدانیم که شمال و جنوب چه هستند و جهت‌یابی در کوه چه ارزش‌هایی دارند و آنگاه به دنبال راه‌های تشخیص آنها باشیم. مثال دیگر آنکه استفاده از ابزارهای چون ارتفاع سنج یا قطب‌نما در ابتدا وابسته به این است که ارزش و روش کار با آنها را در نقشه‌خوانی بدانیم و آنگاه برای تهیه کردن آنها تلاش نماییم. بسیاری از اطلاعات با ارزش و گرانها در باره‌ی کوهنوردی را می‌توان با قدری تأمل در نوشته‌های دیگران جستجو کرده و به دست آورد و لزومی ندارد که تمامی مسایل را حتماً خودمان برای اولین بار امتحان کرده و خود را در معرض حوادث یا خطرانی متعدد قرار دهیم. مطالعه و تحقیق در کوهنوردی مانند سکویی برای پرش می‌ماند که می‌توان از آن برای نیل به رفیع‌ترین درجات این ورزش و نیز ممکن ساختن بسیاری ناممکن‌ها بهره برده و استفاده کرد.

ب- به خاطر سپاری

بدین معناست که در طی مسیرها ضمن حفظ ارتباط با سایر هموردان و شرکت فعال در روابط صمیمی موجود در دسته‌های کوهنوردی، ارتباطی تنگاتنگ نیز با محیط پیرامون برقرار سازیم. بدینوسیله می‌توانیم به هنگام لزوم، از شناخت و درک صحیحی که از طبیعت کوهستان و ویژگی‌های آن داریم بهره برده و در جهت انتخاب بهترین راه‌های صعود و فرود از این اطلاعات استفاده نماییم. سلول‌های مغز انسان توانی باور نکردنی در فراگیری و ثبت اطلاعات دارند، منتها این توان بالقوه را با توجه، تمرکز و تمرین می‌بایست به توان بالفعل تبدیل کرد. به یاد داشته باشید که در به خاطر سپاری علایم و نشانه‌ها در مسیرهای کوهستانی تنها علایمی با ارزش هستند که ماندگار بوده و در زمان‌های کوتاه تغییر کلی نکنند. برای مثال جای پاهایی که در روی برف به جا می‌ماند به سهولت و با اندک باد یا بارش برف تازه پوشیده و محو خواهند شد و لذا نشانه‌های مطمئنی نخواهند بود. علایم ماندگاری که در راهیابی مسیرهای کوهستانی به کار خواهند آمد به شرح زیر می‌باشند:

۱- جاده‌ها، مسیرهای پاکوب و راه‌های مالرو: به یاد داشته باشیم هر راهی که مشخص و واضح است الزاماً به مقصد ما ختم نخواهد شد. در ضمن هیچگاه به طور کورکورانه به جای پاهایی که از قبل وجود دارند اعتماد نکنید زیرا ممکن است دیگران راه را اشتباه رفته باشند.

۲- درختان، بوته‌ها و پوشش گیاهی: هر یک از این عوامل به تنهایی شامل چندین زیرمجموعه می‌باشند و برای مثال در مورد درختان می‌توان از شکل، قطر و رنگ تنه‌ی آنها، شکل و نوع برگ درختان، ویژگی‌های غیرمعمول در شاخه‌های آنها، وجود علایم یا حفرات روی تنه و نیز وضعیت این درختان در مقایسه با سایر رستنی‌های اطراف، اثرات فرسایش در پای درخت یا بیرون زدگی ریشه‌های آن، وجود خزها در یک سوی تنه و شاخه‌ها (که معمولاً نماینده‌ی سمت شمال می‌باشند) و ... استفاده کرد.

۳- علایم مصنوعی: این علایم می‌توانند در برگزیده‌ی سنگ‌چین‌ها، علامتگذاری‌های قبلی توسط دیگران، کلبه‌ها، گوسفندسراها، پرچم‌های

راه‌نما و ... باشند که با قدری توجه و به حافظه سپردن جزئیات متعدد آنها می‌توان استفاده‌ی مناسبی از آنها نمود.

۴- جهت و میزان شیب پستی و بلندی‌ها: هنگام بیمودن مسیر رفت با قدری دقت نظر می‌توان ویژگی‌هایی نظیر میزان تقریبی شیب قسمت‌های مختلف مسیر و سمت و جهت شیب از نظر جهات جغرافیایی یا نسبت به سایر عوارض و علایم موجود در پیرامون آنها به خاطر سپرده و در راهیابی کل مسیر و به ویژه در برگشت از آن اطلاعات سود جست.

۵- خورشید، ماه و ستارگان: بحث استفاده از کواکب در تعیین جهات جغرافیایی و در نهایت یافتن مسیرهای صحیح حرکت بسیار ساده با در نظر گرفتن جهت چرخش و حرکت خورشید و ماه در آسمان و فراگیری شکل و موقعیت برخی ستارگان در شب می‌توان اطلاعات مفیدی به دست آورد.

۶- شکل، رنگ و بوی محیط: برای مثال توجه به شکل ظاهری صخره‌ها یا پستی و بلندی‌های کوچک و بزرگ اطراف مسیر حرکت، شکل و اندازه یا محل برفچال‌ها در منطقه، وجود یا عدم وجود عواملی چون شیارها و حفرات خاکی یا سنگی در طول مسیر و حاشیه آن، رنگ و شکل خاک و صخره‌ها که می‌تواند خاک رسی، گوگردی، خاک برگ و ... بوده و یا به صورت سنگ‌های پوسته‌ای، گرانیتی، خارا، گل سنگ و ... باشد، بوی محیط که با توجه به پوشش گیاهی، نوع خاک و حتی فضولات حیوانات اهلی یا وحشی در منطقه می‌تواند متفاوت باشد و در نهایت بسیاری علایم و نشانه‌های دیگر که در نگاه اول شاید بی‌اهمیت قلمداد گردند.

۷- چشمه، آبشار و جویبارها: اگر هوشیار باشیم حتی وجود چشمه یا جویباری در مسیر حرکت ما می‌تواند منشأ مسیریابی باشد به شرط آنکه جهت حرکت آب در آنها را به خاطر سپرده و برخی ویژگی‌های دیگر مانند سمت و موقعیت آنها نسبت به مسیر راهپیمایی ما، میزان آب آنها، پیچ و خم‌های مسیر حرکتشان و ... را نیز مورد توجه قرار دهیم.

توجه: لازم به ذکر است علاوه بر علایم متعددی که بر شمرده شد چه بسا بسیاری نشانه‌های دیگر را در طبیعت گسترده کوهستان بتوان به عنوان راهنمایی در جهت‌یابی و تعیین مسیر رفت و برگشت یافت که پرداختن به هر یک از آنها به تفصیل قطعاً خارج از حوصله‌ی بحث ما خواهد بود. اما در بخش به «خاطر سپاری» حتماً باید به اهمیت و ارزش کمک گرفتن و کسب اطلاعات دقیق و کامل از سایر کوهنوردانی اشاره کرد که قبلاً (به ویژه اخیراً) به منطقه مورد نظر ما رفته‌اند و تسلط کافی بر جزئیات مسیر دارند. در صورت امکان چنین اطلاعاتی راهگشای بسیاری از مشکلات ما خواهند بود.

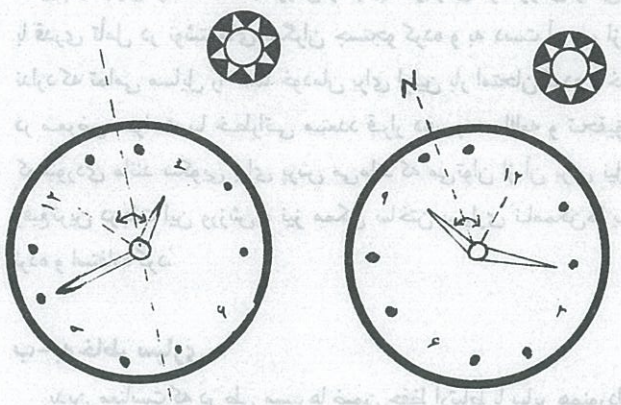
ج- علامت‌گذاری

در کوهستان و به خصوص در مسیرهای ناآشنا یا کم آشنا علامتگذاری مسیر صعود از عمده‌ترین و کاربردی‌ترین اقدامات است. این اهمیت در شرایط زمستانی، وجود مه، با دو کولاک، مناطق کویری، عدم وجود راهنمایی مجرب در گروه، نداشتن نقشه یا کروکی معتبر و یا عدم توانایی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما دو چندان جلوه خواهد کرد. هر چند خود علامتگذاری در معابر

کوهستانی مورد قبول و پذیرش همگان است. اما نحوه و کیفیت انجام این کار مورد توجه و وسواس اهل فن می‌باشد. ما لزوماً با وسوسه‌های ذهنی مواجه نیستیم. این علامت‌ها می‌بایست بدون اثرات تخریبی بر محیط کوهستان باشند که برای مثال می‌توان از روش‌های متداولی چون سنگ‌چین کردن یا نصب پرچم‌های راهنما استفاده نمود. تا جاییکه با سبب شود و سبب و بی‌سبب فاصله بین علامتگذاری‌ها متغیر بوده و وابستگی محض به شرایط منطقه، آب و هوا، شرایط کلی گروه کوهنوردی و ... دارد. چنانچه ممکن است در یک سینه‌کش مناسب و یکنواخت هر ۲۵۰ متر یک علامت گذاشته و در محیطی جنگلی و مه‌آلود مجبور باشیم هر ۳۰ متر یک علامت جا بگذاریم. در صورت نبودن پرچم‌های راهنما حتی می‌توان از نصب روبان یا پارچه‌های رنگی (ترجیحاً قرمز یا زرد) به شاخه‌های درختان یا روی سنگ‌ها و صخره‌ها استفاده کرد. سنگ‌چین کردن مسیری که از صحت آن اطمینان کامل نداریم کاری غلط بوده و چه بسا کوهنوردان دیگری را نیز به اشتباه انداخته و با مشکل مواجه سازد.

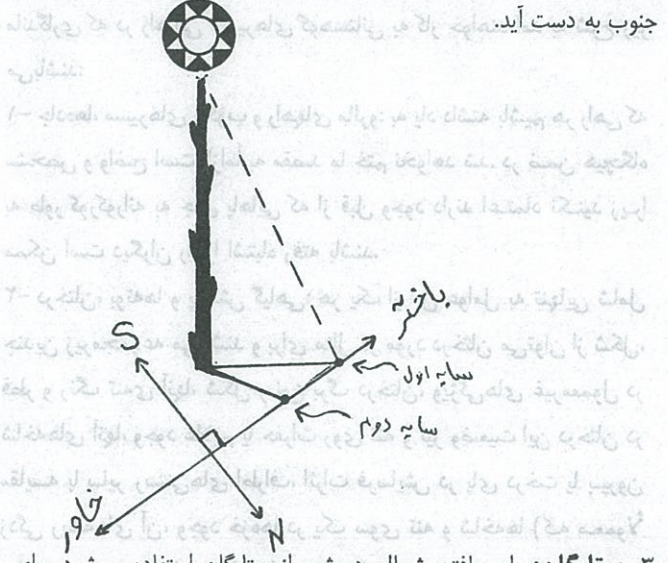
د- ابزار و وسایل
علاوه بر عوامل فوق از بهترین و مطمئن‌ترین راه‌های مسیریابی در کوه استفاده از ابزار و وسایلی چون قطب‌نما، ارتفاع‌سنج، نقشه و کروکی است. برای به کارگیری این وسایل نیاز به دانش و اطلاعات خاصی است تا بتوانیم از ارزش کاربردی ابزار مذکور بهره‌ای مناسب ببریم. نقشه‌خوانی مبحثی بسیار گسترده بوده که نیاز به طی دوره‌های تئوری و عملی داشته و به صرف همراه داشتن یک نقشه در کوله پشتی خود نباید بدون دلیل دلخوش و مغرور باشیم. اگر ما توان لازم جهت نقشه‌خوانی را نداشته باشیم آن نقشه بدون تردید کاغذ پاره‌ای بیش نخواهد بود. اما کلیاتی در این مبحث وجود دارد که جهت آشنایی علاقه‌مندان به استحضار می‌رسند.
قبل از به کارگیری نقشه ابتدا باید از اعتبار و صحت آن اطمینان حاصل کرده باشیم و آنگاه آنرا با جهات جغرافیایی واقعی تطابق دهیم و به اصطلاح نقشه را توجیه نماییم. برای این کار می‌توان از قطب‌نما استفاده کرده و نقشه را توجیه نمود.
در صورتی که قطب‌نما در اختیار نداشته باشیم در روز با استفاده از خورشید و در شب به وسیله‌ی برخی ستارگان می‌توان جهات جغرافیایی اصلی و فرعی را مشخص نمود. حال به منظور پیشگیری از آشفتنگی کلام، بحث را به شکلی دیگر دنبال می‌کنیم. گفتیم از شروط مهم کار با نقشه توجیه نمودن آن است و برای توجیه نقشه باید جهات جغرافیایی (به ویژه شمال جغرافیایی زمین) را بدانیم. برای یافتن شمال جغرافیایی می‌توان از چند روش استفاده کرد:
۱- **قطب‌نما:** از آنجاییکه کار با قطب‌نما بخشی طولانی و تخصصی به صورت تئوری و عملی را طلب می‌کند تنها به اشاره به آن اکتفا می‌کنیم.
۲- **خورشید:** در طول روز و با استفاده از نور آفتاب می‌توان شمال را پیدا کرد.

الف- یافتن شمال به کمک ساعت: در نیمکره‌ی شمالی نوک عقربه ساعت شمار را طوری متوجه خورشید می‌کنیم که سایه‌ی آن درست در زیر عقربه قرار گیرد. در این حال نقطه‌ی وسط (نیمساز زاویه) عقربه‌ی ساعت شمار و عدد ۱۲ نشان دهنده‌ی جنوب و قطعاً سوی دیگر آن شمال را نشان خواهد داد.



در نیمکره جنوبی در نیمکره شمالی

یادآوری می‌شود که کشور ایران در نیمکره‌ی شمالی زمین واقع شده است.
ب- یافتن شمال به کمک زالون (دستک): قطعه چوب یا میله‌ای (دستک) را که درازای آن حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ سانتی‌متر باشد در زمینی مسطح فرو برده و محل سایه آن را روی زمین علامت می‌گذاریم. بعد از ده الی پانزده دقیقه دوباره محل جدید سایه سر دستک را علامت زده و دو نقطه‌ی اول و دوم را به وسیله‌ی خطی مستقیم به هم وصل می‌کنیم. نقطه‌ی اول سمت مغرب و نقطه‌ی دوم مشرق را نشان می‌دهد. حال خط مستقیمی را بر خط اول به طور عمود می‌کشیم تا امتداد شمال و جنوب به دست آید.



۳- ستارگان: برای یافتن شمال، در شب از ستارگان استفاده می‌شود. برای این منظور در نیمکره‌ی شمالی از ستارگان دب اکبر کمک گرفته و ستاره‌ی قطبی را می‌یابیم.

فروشگاه ورزشی فرهنگ

عرضه کننده انواع لوازم ورزشی به ویژه وسایل کوهنوردی این فروشگاه افتخار دارد به اطلاع برساند که در استان یزد تنها فروشگاهی می باشد که کلیه لوازم کوهنوردی را به هموردان و دیگر گروههای کوهنوردی (ادارات و سازمانها) با مناسبترین قیمت تقدیم می نماید.

ضمناً این فروشگاه از محل (چهارراه فرهنگیان) به محل جدید (خیابان ایرانشهر روبروی هنرستان شهید رجایی) انتقال یافته است.

فروشگاه ورزشی فرهنگ تلفن ۶۲۶۲۴۱۸

محمد مهدی کمالیان

اورست

عمده فروشی

تک فروشی

فروشگاه لوازم کوهنوردی
برای اولین بار در شمیران

لوازم کوهپیمایی - کمپینگ - لوازم سنگنوردی
انجام تورهای گلگشت و کوهنوردی

مرکز پخش انتشارات کوه (نقش کوه) در ایران

فروش لوازم خارجی

Asolo - KONG

SingingRock

EDELLWISS

SALOMON

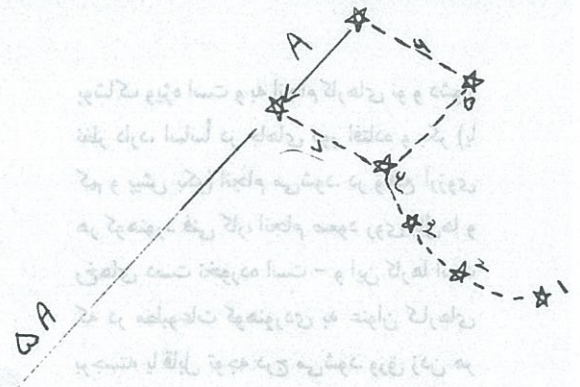
آدرس: تهران - میدان تجریش - روبروی بیمارستان

شهید ۱ - پاساژ البرز - واحد ۱۲۵ - تلفن: ۲۵۷۵۶۷۳

ساعت کار: ۹ صبح الی ۹ شب

جمعه ها: از ۹ صبح الی ۲ بعد از ظهر

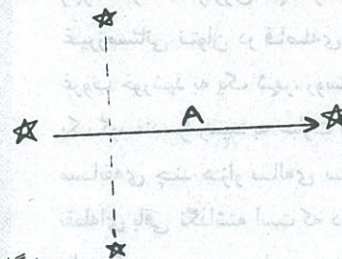
زیرکی



ستاره قطبی

صورت فلکی دب اکبر

اگر فاصله‌ی میان ستاره‌های ۶ و ۷ از صورت فلکی دب اکبر را در جهت شش به هفت، ۵ برابر نماییم به ستاره‌ی درخشان قطبی (جدی) می‌رسیم. این ستاره در محور چرخش زمین و بر فراز شمال کره‌ی زمین قرار داشته و امتداد شمال جغرافیایی را نشان می‌دهد.



ستارگان صلیب جنوبی

در انتها یادآور می‌شوم با فراگیری و تمرین عملی هر یک از این روش‌ها و به خاطر سپردن این اطلاعات که در نوع خود بسیار گسترده و متنوع نیز می‌باشند همه‌ی ما یک قدم به سمت کامیابی برداشته و در فضایی مملو از دانش، لذت و سلامتی کوهنوردی خواهیم کرد.

در ششمین سالگرد افتتاح پناهگاه سیمرغ با صعود به

قله دماوند یاد مهدی سلطانی (از مجریان پناهگاه غربی)

را در چهلمین روز درگذشتش گرامی می‌داریم.

زمان ۵ و ۶ مهرماه ۱۳۸۰

جهت اطلاع بیشتر و هماهنگی با ورزش کوه تلفن: ۸۸۲۶۶۴۲-۸۳۱۰۳۷

تماس حاصل فرمائید.

پناهگاه نسازیم!

عباس محمدی

مقدمه:

طرفداران ساخت پناهگاه‌های کوهنوردی چند دلیل در توجیه این کار دارند:

- ۱- پناهگاه به توسعه‌ی ورزش کوهنوردی کمک می‌کند.
- ۲- پناهگاه‌ها امکان دستیابی انبوه کوهنوردان را به قله‌ها فراهم می‌کنند.
- ۳- پناهگاه، همان گونه که از نام آن بر می‌آید «پناه» کوهنوردان و نجات‌بخش آنان در شرایط سخت است.
- ۴- پناهگاه می‌تواند یادمان برجسته و ماندگاری در بزرگداشت خاطره‌ی یک جان باخته‌ی کوهستان، یا اقدام نمادین و شایسته‌ی گروهی باشد.
- ۵- پناهگاه می‌تواند پایگاهی برای کمک اقتصادی به بخشی از فعالان جامعه‌ی کوهنوردی باشد (این بحث در کوهنوردی ایران کمتر مطرح شده است).

در مقاله‌ی زیر کوشیده‌ام که نشان دهم:

- ۱- اگر منظور از «توسعه‌ی کوهنوردی» ارتقای کیفی این ورزش است، با پناهگاه سازی نتیجه‌ی معکوس به دست می‌آید. و اگر منظور، توسعه‌ی کمی و زیاد شدن تعداد کوه‌روها است باید میدان این کار را محدود به کوه‌های نزدیک به شهرها کرد.
- ۲- دست یابی به تمامی قله‌های ایران، در شرایط عادی غیرممکن است.
- ۳- هیچ یافته‌ی آماری و قابل استنادی در زمینه‌ی نجات‌بخش بودن پناهگاه‌ها (دست کم در ایران) در دسترس نیست.
- ۴- برای بزرگداشت خاطره‌ها راه‌های بسیار بهتری هست.
- ۵- پناهگاه‌ها در ایران هیچ توجیه اقتصادی ندارند.

از کسانی که با پناهگاه‌سازی قصد «توسعه‌ی کوهنوردی» را دارند، باید پرسید که با ایجاد امکانات مصنوعی، دقیقاً چه خدمتی به کوهنوردی خالص که مواجهه با عناصر وحشی طبیعت و محک خوردن توانایی فرد یا افراد یک گروه عازم برنامه را در ذات خود دارد می‌کنید؟ کوهنوردی یک ورزش طبیعی است، چرا که بالا رفتن از کوه و سنگ در تمامی طول حیات انسان در کره‌ی زمین، جزئی از فعالیت روزانه‌ی بسیاری از آدمیان بوده است. همچنین انسان همیشه شاهد بالا رفتن بسیاری از جانوران از کوه بوده و به دلایل گوناگون قصد تعقیب آنها یا تقلید از حرکات آنها را داشته است. به این دلیل

می‌توان گفت که کوهنوردی جدید شکل تکامل یافته یا تغییر یافته‌ی تحرک در عرصه‌های کوهستانی طبیعت است. در این میان ایجاد امکانات ثابت رفاهی روی جبهه‌های کوهستانی، مخدوش کردن چهره‌ی طبیعی آنجا، شهری کردن کوه، و لطمه زدن به میدان ورزش کوهنوردی است. و نیز می‌توان گفت که ساده‌سازی راه‌های کوهستانی، تجاوز به حقوق کسانی است که می‌خواهند در محیط کوه به ورزش مورد علاقه‌ی خود بپردازند - و البته از میان بردن فرصت این کار برای نسل‌های بعد هم هست. کوهنوردی به مفهوم خاص آن، یعنی آن کوهنوردی که مستلزم کاربرد فن‌ها و وسایل و

پوشاک ویژه است و به انجام کارهای نو و دشوار نظر دارد، اساساً در جاهای دور افتاده و بکر (یا کم و بیش بکر) انجام می‌شود. در واقع آرزوی هر کوهنورد فنی کار، انجام صعود روی یال‌ها و رخ‌های دست نخورده است - و این کارها است که در مطبوعات کوهنوردی به عنوان کارهای برجسته یا قابل توجه درج می‌شود. ورق زدن هر یک از مجله‌های کوهنوردی موید این مدعا است، و با اطمینان می‌توان گفت که کوهنوردان فنی به پناهگاه به عنوان یک ضرورت در مسیر کار خود نمی‌نگرند، و حتی غالباً از این نقاط برهیز می‌کنند و در جایی مناسب‌تر (از نظر نزدیکی به کار) و خلوت‌تر بساط شب‌مانی یا چادر خود را برپا می‌کنند.

در مورد کوه‌های ایران این نکته هم قابل توجه است که هیچ قله یا خط‌الرأسی در کشور وجود ندارد که از روی آنها در شرایط عادی غیرممکنی نتوان در فاصله‌ی یک طلوع و غروب خورشید به یک شهر، روستا، یا دست کم یک گوسفندسرا رسید. به عبارت دیگر، در اینجا مسابقه‌ی چند هزار ساله‌ی سکونت انسان نقطه‌ای باقی نگذاشته است که دسترسی به آن برای یک رهنورد متوسط هم معضل باشد. پس نمی‌توان گفت که وجود پناهگاه برای تسهیل دسترسی کوهنوردان معمولی به قله‌ها لازم است - مگر این که قصد داشته باشیم مسیرهای کوهنوردی و کوهپیمایی را به شاهراه‌های ساده و پرازدحام بدل کنیم!

کوهنوردی همگانی یا کوه‌گردی که جلوه‌ی بارز آن را در حضور انبوه ساکنان شهرها در مسیرهای کوهستانی نزدیک به شهرها می‌توان دید، چیزی است شبیه به پیاده‌روی در پارک‌های شهر یا تمرین‌های عمومی در باشگاه‌ها به منظور تفریح، تفرج، و دور ساختن آثار زیانبار کم تحرکی ناشی از زندگی در شهر. میدان این ورزش باید محدود به همان کوه‌های نزدیک شهرها باشد تا:

- با کم‌ترین صرف وقت و مصرف سوخت بتوان به میدا کار رسید،
- امکان مراقبت، امداد و نجات به صورت

متمرکز و دقیق فراهم شود، باید که در این زمینه

● و در اطراف شهر، با تبدیل کوه به تفرجگاه، تعلق خاطر مردم را به طبیعت ارضا کرد و در نهایت با تکیه بر همین احساس و خواست همگانی از تبدیل بخشی از عرصه‌های طبیعی به محل ساخت و ساز جلوگیری کرد.

در زمینه‌ی تفاوت‌های کوه‌گردی (hill walking)، یا آنچه که در ایران گاه کوهپیمایی و گاه کوهنوردی همگانی خوانده می‌شود) و کوهنوردی (alpinism) می‌توان گفت که پرداختن به امور کوه‌گردی در حوزه‌ی وظایف شهرداری‌ها، فدراسیون ورزش‌های همگانی، و مؤسسه‌های گردش‌گری است، اما پرداختن به امور کوهنوردی از وظایف فدراسیون کوهنوردی و گروه‌ها و باشگاه‌های کوهنوردی است. افرادی هم که مسأله‌شان کوهنوردی است، باید از صرف وقت و توان برای پناهگاه‌سازی خودداری کنند و به جنبه‌های فنی بپردازند.

این که گاه می‌گویند پناهگاه، عاملی در جلوگیری از بروز بعضی خطرهای کوهستان یا نجات‌بخش جان کوهنوردان است، از دو جهت قابل انتقاد است: نخست این که این ادعا هیچ مبنای اصولی ندارد، زیرا هیچ‌گاه (دست کم در ایران، و تا آنجا که ما اطلاع داریم) مقایسه‌ای تحلیلی در مورد حوادث یک مسیر کوهستانی پیش و پس از ساخته شدن یک پناهگاه انجام نشده است. و حتی می‌توان گفت که برعکس، پناهگاه با جذب افراد ناآماده یا فریفتن کوهنوردان آماده، موجب تعداد بیشتری آسیب و مرگ در یک مسیر می‌شود. کشته شدن چندین نفر در نزدیکی پناهگاه‌های علم‌کوه، دماوند، و دامنه‌های توجال شاهدی بر این ادعا است. ثانیاً این که مگر قرار است کار کسانی را که دست به صعودهای دشوار (به عبارت دیگر: خطرناک) می‌زنند و این اقدام را نشانه‌ی تبحر خود، یا گذر از مرزهای پیشین می‌دانند، و یا وسیله‌ی امتیازگری قرار می‌دهند، ساده کنیم؟! اگر این تسهیل را برای دیگران فراهم کنیم، آنان را از دستیابی به هدف‌های دشوار و بالارزش بازداشته‌ایم، و اگر این کار را برای خود کنیم،

خود را گول زده‌ایم!

مواردی هم بوده است که پناهگاه را به پاس بزرگداشت یک جان باخته‌ی کوهستان (مثلاً پناهگاه امیری توجال) یا به منظور نمایش یک نوع حرکت گروهی - و گاه اعتراضی - (پناهگاه تخت فریدون دماوند) یا تلفیقی از این دو (پناهگاه شروین در بندپخچال) ساخته‌اند. جنبه‌هایی از استدلال‌های نهفته در پشت این حرکات، امروزه موضوعیت یا توجیه خود را از دست داده‌اند، و در مورد جنبه‌هایی دیگر (بزرگداشت افراد، نمایش علاقه و تعهد به کوهنوردی و ...) می‌توان دست به کارهایی زد که جایشان در عرصه‌ی کوهنوردی کشور ما به کلی خالی است: تأسیس کتابخانه‌ی کوهنوردی، سالن اجتماعات برای کوهنوردان، مدرسه‌ی کوهنوردی، راه‌اندازی باشگاه بدن سازی و تمرین صعود - و البته همه‌ی اینها باید در شهر و سهل‌الوصول باشد.

در کوه‌های آلپ - که خاستگاه ورزش کوهنوردی است - از حدود یکصدوچهل سال پیش ساختن پناهگاه در ابتدای مرز برف‌ها یا در کناره‌ی یخچال‌ها به عنوان نقاط شروع کار جدی کوهنوردی آغاز شد. کوهپایه نشینان (به ویژه شکارچیان، هیزم‌شکنان و چوپانان) که کوه‌ها را خوب می‌شناختند، در مقابل دریافت

دستمزد وظیفه‌ی راهنمایی و باربری پیشتازان کوهنوردی را بر عهده گرفتند. این راهنمایان (guides) پناهگاه‌ها را برای احتراز از شبمانی‌های سخت در فضای باز یا چادرهای نامناسب آن زمان برپا می‌کردند، و تقریباً از همان ابتدا پناهگاه‌ها به شکلی حرفه‌ای یعنی به عنوان محلی برای کسب درآمد مورد استفاده قرار گرفتند. با توجه به این که کمتر مسیر جدی را در آلپ‌ها می‌شد از آخرین محل مسکونی یک روزه صعود کرد، وجود پناهگاه ضروری به نظر می‌رسید. با عمومی شدن کوهنوردی و تبدیل شاخه‌ای از آن به یک نوع گردش‌گری، استفاده‌ی حرفه‌ای از پناهگاه‌ها رونق بیشتری گرفت و بسیاری از آنها تبدیل به مهمانخانه، رستوران یا خوابگاه شد. در نقاط دیگری از جهان که پس از آلپ‌ها مورد توجه کوهنوردان قرار گرفت (قفقاز، آند، هیمالیا، قراقروروم و ...) پناهگاه سازی بسیار کمتر انجام شد و حتی به منظور حفظ اصالت‌های طبیعی و به دلایل دیگر با این کار مقابله شد. مثلاً در رشته‌ی سراسری هیمالیا - قراقروروم با آن که حدود ۵۰ سال از عمومی شدن کوهنوردی در آنجا می‌گذرد، بالاتر از سکونت‌گاه‌های قدیمی بومیان - به جز چند پایگاه تحقیقاتی - هیچ پناهگاهی ساخته نشده است. در آلپ‌ها نیز سال‌ها است که



پناهگاه‌های کوهستان را باید در مکان‌های مناسب و در ارتفاع مناسب ساخت.



تقریباً هیچ پناهگاه جدیدی ساخته نشده، و اصولاً کوهنوردان فنی در آنجا هم مخالف ایجاد تأسیسات هستند - گرچه برپا کنندگان مسابقه‌های اسکی و قشرهای دیگری از جامعه ممکن است خواهان چنین چیزهایی باشند.

در ایران پناهگاه‌ها هیچ‌گاه کارکرد اقتصادی پیدا نکردند و حتی شاید پناهگاه - رستوران‌های بزرگ شمال تهران مانند شیرپلا و کلک‌چال هم اگر با پول دولتی ساخته شده بودند، درآمدشان نمی‌توانست هزینه‌شان را توجیه کند. با توجه به این که در کوه‌های ما تقریباً هیچ اثری از یخچال‌های صعب‌العبور نیست، و تمامی این کوه‌ها دست کم یک راه بسیار ساده برای صعود و فرود دارند و در کمتر جایی ممکن است رسیدن به قله‌ها بدون پناهگاهی در میان راه مشکل باشد - کسی حاضر نخواهد بود برای استفاده از یک چهاردیواری مبلغ قابل توجهی بپردازد. بگذریم که با وجود چادرها و پوشاک سبک و مناسب امروزین بحث ضرورت وجود پناهگاه برای صعود راحت، اساساً بلاموضوع است. اگر از جنبه‌ی اقتصادی به قضیه فکر کنیم حتی ممکن است ساختن پناهگاه و ایجاد تأسیسات تأثیر معکوس هم داشته باشد، چرا که امروزه

کشورهایی مانند ما با ارائه‌ی تصویرهایی از طبیعت بکر و وحشی می‌توانند طبیعت دواستان و جهان‌گردان را که از دنیای صنعتی خسته شده و به دنبال جاهایی هستند که در چشم‌اندازشان هیچ اثر مصنوعی نباشد، جذب کنند. بدیهی است که ما هیچ‌گاه نخواهیم توانست از نظر امکانات «رفاهی» در کوه‌ها وضعیتی شبیه به آلپ‌ها به وجود آوریم، ضمن این که آن امکانات برای خیلی‌ها دیگر جاذبه ندارد.

نداشتن کارکرد اقتصادی پناهگاه‌ها در ایران، عملاً آنها را به صورت مال‌های بی‌صاحب رها شده در آورده که کمتر کسی خود را پای‌بند به رسیدگی و حفظ نظافت آنها می‌داند، و این یکی از دلایل تبدیل شدن پناهگاه‌ها به محل زباله پراکنی است. نگاهی به اطراف و در و دیوار پناهگاه‌های حدوداً پنج هزار متری دماوند و علم‌کوه که وضعیتی چندش‌آور یافته‌اند، رساننده‌ی این مطلب است - و تازه اینها دور از دسترس‌ترین پناهگاه‌ها هستند. بدبختانه کل محیط‌های کوهستانی ایران به جای آن که دارای مشترک همگان فرض شود، به عنوان جایی که مال کسی نیست و هیچ کس حق ندارد در خصوص تجاوز به آن شکایت کند، فرض شده و به محل اعمال همه‌گونه سلیقه‌ها

و کج‌سلیقگی‌ها بدل شده است. هر نهاد، و اهالی هر روستا یا هر دسته‌ای کوچک‌رو، و اخیراً هر فرد و گروه کوهنورد که اراده کند می‌تواند به دخل و تصرف در کوه، کشیدن جاده و ساخت و ساز بپردازد. و در این زمینه عملاً هیچ مدیریت مؤثری از سوی سازمان مسئول این امور اعمال نمی‌شود.

کشیده شدن هزاران کیلومتر راه دسترسی درجه سه در هر ارتفاع و در هر دشت، و حتی در میان معدود پهنه‌های آبی داخل کشور در دو دهه‌ی اخیر ما را نگران می‌کند که: نفوذ انسان و اثر گذاری پایدار آن بر طبیعت تا چه حد مجاز است؟ ما تا کجا به این روند سلطه‌جویانه ادامه خواهیم داد؟ چه گستره‌ای از طبیعت را می‌توانیم به زیر یوغ خود بگیریم و چه مقداری از آن را باید به منظور بقای گیاهان، جانوران و دیگر عناصر طبیعی، جلوگیری از تخریب و آلودگی بیشتر این کره‌ی کوچک، و در نهایت استفاده‌ی خودمان و فرزندانمان از زمین (اما به شیوه‌های دیگر) حفظ کنیم؟ امروزه مطابق توافق‌هایی که در جهان جنبه‌ی «استاندارد» یافته، هر کشور باید حداقل ده درصد از خاک خود را از نظر زیست محیطی حفاظت شده اعلام کند. در بُعد فرامرزی هم دولت‌های جهان به توافق‌هایی رسیده‌اند که در همین راستا است و یک نمونه‌ی آن اعلام کل قاره‌ی جنوبگان به وسعت تقریبی دوازده میلیون کیلومتر مربع به عنوان یک ذخیره‌گاه زیستی است که در آن هرگونه بهره‌برداری معدنی و صنعتی ممنوع است. در ایران کل گستره‌های حفاظت شده در حدود پنج درصد مساحت کشور را شامل می‌شود که تازه محافظت آنها هم در سطحی بسیار نازل‌تر از معیارهای پذیرفته شده‌ی جهانی صورت می‌گیرد و حتی به محدوده‌ی آنها تجاوز می‌شود. با توجه به این که دشت‌های کشور تقریباً به طور کامل در تصرف انسان‌ها است بیشتر مخروبه شده است. از نخستین پیش شرط‌های حفاظت، جلوگیری از ساخت‌وساز است. ممکن است بگویند (همانطور که غالباً در گفتگو میان طرفداران و مخالفان پناهگاه سازی

دیده می‌شود) که در مقابل این همه شهرسازی، جنگل تراشی، راه‌سازی، بهره‌برداری از معادن و ... چند پناهگاه چه تأثیری بر محیط زیست دارد؟ اما این فقط یک سفسطه است؛ همان گونه که معاصی کبیره‌ی دیگران، گناهان کوچک ما را باطل نمی‌کند، و هیچ جنایت بزرگی، بزه خردی را توجیه نمی‌کند، در این مورد هم ما مسئول کارهای خودمان هستیم.

ضمن آن که تخریب و آلوده‌سازی کوه‌های سالم مانده، تعدی به آخرین نقاط طبیعت بکر است که به خاطر صعب‌العبور بودن، از دسترس دور بوده‌اند و غالباً فقط گذرگاه کوهنوردان‌اند.

کوهنوردی، در هر سطحی و با هر گرایشی، با عشق به زیبایی‌های طبیعی شروع می‌شود و ادامه می‌یابد. دوستی با آب و خاک، راز دل گفتن با گل و گیاه، تن به سنگ و آفتاب دادن، گوش به سکوت ستنی‌ها سپردن، بخشی از کوهنوردی است. اگر چه تعدادی از کوه‌گردان هم با ریخت‌وپاش زباله، سوزاندن درخت و بوته، و تخریب دامنه‌ها-حتی دورترین نقطه‌ها را آلوده کرده‌اند، اما مجموعاً قشر کوهنورد حاضر است به هر ترتیب که شده در حفاظت طبیعت و جبران خسارت‌های گذشته بکوشد، و حتی حاضر خواهند بود که برای حفظ کوه‌ها، سختی‌هایی را بپذیرند و محدودیت‌هایی را متحمل شوند.

بسیاری از بنیان‌گذاران و فعالان تشکل‌های زیست محیطی در ایران از میان کوهنوردان برخاسته‌اند، و در سطح جهان هم کوهنوردان از پیشتازان حرکت‌هایی هستند که در زمینه‌ی حفظ کوه‌ها انجام می‌شود. می‌توان به چند نمونه از این حرکت‌ها اشاره کرد:

* تشکیل گروه «محیط کوهستان» (The Mountain Wilderness) در تابستان ۱۹۸۲ به دست عده‌ای از معروف‌ترین کوهنوردان جهان (راینهولد مسنر، کریس بانینگتون، جان هونت، پاتریک گابارو، ...) که یکی از نخستین کارهای آن، برگزاری تظاهراتی بر ضد ساختن خط تله‌فریک در «دره‌ی سفید»

(Vallee Blanche) در آلپ‌ها بود. این گروه در سال ۱۹۹۰ چند تن طناب ثابت و زباله‌های باقی‌مانده روی یال ابروتزی کم (دومین قله‌ی بلند جهان) را پاکسازی کرد.

* تشکیل «اتحادیه‌ی محیط هیمالیا» (The Himalayan Environment Trust) با حمایت سرادموند هیلاری و زیر نظر هیئت امنایی شامل یونکو تابی (نخستین زن صعود کننده اورست)، موریس هرزوک، مسنر، بانینگتون، پیتروسگانتینی (رئیس UIAA) و ... به منظور حفظ محیط زیست و فرهنگ منطقه‌ی هیمالیا. تدوین یک «دستور کار» حفاظتی برای توجه دادن کوهنوردان به مسایل محیط زیستی از نخستین کارهای این اتحادیه بود.

* تشکیل گروه‌هایی در دهلی در اول آوریل ۱۹۹۰ با حضور ادموند هیلاری، یونکو تابی، نمایندگان از هند، نپال، بلژیک و شوروی به منظور ارائه‌ی راهکارهایی برای حفاظت منطقه‌ی هیمالیا. در این گروه‌هایی از جمله پیشنهاد شد دسترسی به مناطقی که تعداد بیش از اندازه‌ی بازدیدکننده دارد، به صورت نوبتی انجام شود.

* تشکیل «صندوق محیط کوهستان» از سوی باشگاه آلپاین آمریکا در سال ۱۹۹۰ به منظور کمک به هیئت‌هایی که هدفشان پاک‌سازی مناطق بیش از حد دست‌خورده و آلوده است.

منظور از ذکر نمونه‌های بالا این است که کوهنوردان جدی به طور معمول هم با آلوده‌سازی و تخریب، و هم با شهری‌سازی کوه‌ها مخالف‌اند.

بانینگتون می‌گوید: «... شاید بزرگ‌ترین چالش پیش‌روی هر کوهنورد، چنان که در سطح جهانی بیش روی نوع بشر است، این باشد که ما با محیط کوهستان چگونه رفتار کنیم. بسیاری از مشکلات مانند افزایش جمعیت دره‌ها که منجر به جنگل‌زدایی می‌شود، و توسعه‌های نامناسب همچون هتل‌سازی در پای نانگاپاربات بیرون از کنترل کوهنوردان به نظر می‌رسد... آن چه که ما

کوهنوردان می‌توانیم انجام دهیم این است که با کوه به احترام و با خویشتن‌داری برخورد کنیم، زباله‌های خود را بیرون ببریم، دیگران را به این کار تشویق کنیم، و به شیوه‌ای صعود کنیم که هیچ اثر پایداری از حضورمان برجای نماند. امروزه مهم‌ترین امر پیش روی ما ... تأثیری است که بر محیط آسیب‌پذیر کوهستان می‌گذاریم. اگر کوهنوردان بتوانند با موفقیت با این چالش مواجه شوند، آن‌گاه حداقل خواهند توانست که در امور بزرگ‌تری که مؤثر در وضعیت کوه‌ها است، تأثیر مثبت بیشتری داشته باشند»^(۱) و مسنر در پیامی به کوهنوردان ایرانی چنین می‌گوید:

«... فقط کوه‌های وحشی چیزی برای گفتن به ما دارند. اگر همه جا جاده باشد و بالابر و هلیکوپتر، طبیعت بکر و زیبا از دست می‌رود. و آن‌گاه مانند بسیاری از نقاط معروف آلپ‌ها و اورست، چیزی جز یک مشت سنگ و یخ باقی نخواهد ماند.»^(۲)

● پی‌نوشت:

The Glimbers , BBC Books, (۱) London 1992 , 266

(۲) مجله‌ی کوه ، شماره‌ی ۱ ، زمستان ۱۳۷۴

همنورد گرامی
آقای سلام اسماعیل سرخ
 احتراماً دریافت مدال طلای
 NGO و انتصاب شایسته جنابعالی
 به ریاست هیئت کوهنوردی
 دیواندره را تبریک و تهنیت
 می‌گوییم.
هیئت کوهنوردی بیجار و گروس

پیشگامان

نوشته فتحا.. کیانی‌ها

قسمت چهارم

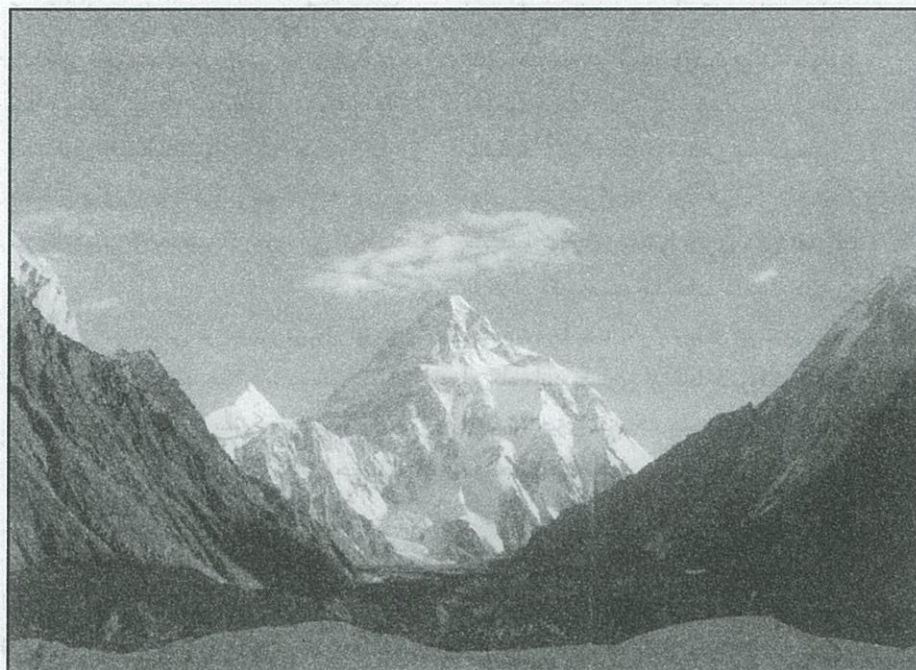
آنها رقصیده و هر طوریکه می‌توانند آنان را راضی نگه دارند. چرا که در غیر این صورت ممکن است باربرها قهر کرده و برای همیشه وصول به بارگاه اصلی غیر ممکن گردد. و این بلایی بود که گریبانگیر ما نیز شد.

ماجزا از این قرار بود که: صبح قبل از حرکت، حدود ۲۰ نفر از باربرها اعتصاب کرده و دریافت دستمزد بیشتری را برای روزهای آتی، مطرح می‌کردند. آنان همچنین ادعای دریافت جیره غذایی؛ فزون‌تر از میزان متعلقه، داشتند. تمام تلاش ما برای متقاعد ساختن آنها و کلیه شگردهای کدخدا و افسر همراه بی‌نتیجه ماند. لذا سالکی تصمیم گرفت که همانجا بارها را به کدخدای ده فروخته و گروه را بازگرداند. ولی این تصمیم هم با مخالفت اعضاء گروه روبرو شد. واقعاً عاجز شده بودیم و راه و چاره‌ای به نظرمان نمی‌رسید، چه باید می‌کردیم؟ نه پول داشتیم که دستمزد بیشتر را قبول کنیم و نه توان بازگشت. عصبانیت و بگوگو هم‌چاره‌ساز نبود. اسکندانی عقیده داشت که: (حال که باید برگردیم، بهتر است کوله‌های خود را به دوش گرفته و تنهایی عازم بارگاه اصلی گردیم، تا حداقل برای یک بار هم که شده قله را از نزدیک ببینیم).

بالاخره عده‌ای از باربرها بازگشتند و تنها ۱۲ نفر از دوستان نزدیک حسین شاه آمادگی خود را جهت حمل بارها اعلام داشتند. کمک‌های ذقیمت کدخدا سبب شد که حدود ۲۸ نفر از اهالی ده کمر همت بسته و آمادگی خود را جهت همکاری با ما تا بارگاه اصلی اعلام داشتند. این خبر مثل صاعقه در ده پیچید و باربرهای لجاجت و یک دنده را حسابی گوشمالی داد. بچه‌ها به جنب و جوش افتاده و بارهای زمین ریخته را دوباره در بشکه‌ها قرار دادند. بالاچاره یک روز دیگر را در اسکوله سر کردیم و صبح‌روز بعد به طرف بارگاه اصلی به راه افتادیم.

دوشنبه بیست و هفتم تیر:

امروز هوا بارانیست. باران از دیروز شروع شده و متناوباً می‌بارد. بارها اندکی خیس و سنگین شده است. باربرها غرولند می‌کنند و در هر فرصت کوتاهی به استراحت می‌پردازند. برای عبور از رودخانه عظیم بالتور مجبوریم از روی یک پل معلق به ارتفاع ۴ متر و طول ۴۰ متر عبور کنیم. پل از الیاف نوعی درخت بافته شده و عبور از آن کار ساده‌ای نیست. بخصوص



مقدمه:

پیشگامان، داستان پیش‌قراوانی 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 هیمالیا شدند و راه را برای آیندگان باز کردند.

در سه شماره گذشته خواندید که تیم فوق مشکلات عدیدهای را پشت سر گذاشته‌اند و اینک به آخرین آبادیهای دامنه قراقورم رسیده‌اند و دنباله ماجرا:

سالکی برنامه را مختومه اعلام می‌کند
شنبه بیست و پنجم تیر:

دیشب حدود ساعت ۷ بعدازظهر به اسکوله (ASKOLE) رسیدیم. این محل یکی از بزرگترین دهکده‌های کشمیر است که مرکز

که بعضی از نقاط آن به مرور زمان فرسوده شده و استفاده از آن را خطرناک می‌کند. ترمیم پل حدود دو ساعتی به طول می‌انجامد، ولی باز هم باربرها حاضر نیستند از روی آن عبور کنند. من، اسکندانی و مظاهری دست به کار شده و سرتاسر عرض رودخانه را طناب کشی می‌کنیم (تیروول) و سپس بارها را با کمک دوستان، یکی یکی به آن طرف رودخانه حمل می‌کنیم. وقتی همه بارها و باربرها به آن طرف می‌رسند، غروب فرا رسیده است و چاره‌ای جز اطراق نداریم. امروز بطور تقریبی ۲۰۰ متر راه‌پیمایی کرده‌ایم و این برایمان بسیار گران تمام می‌شود. لذا با یک مشورت کوتاه قرار می‌شود که حداکثر صرفه‌جویی در سوخت و آذوقه به عمل آید. دو روز بعد از محل‌های پیجو (PAJU) و لی‌لی‌گو (LILIGO) عبور می‌کنیم. حالا به مورین‌های یخچال‌التورو رسیده‌ایم. آب قطعات عظیم یخ را با خود به پایین می‌غلطاند که نشانه نزدیکی با یخچال‌التوروست. قتل‌شش هزار متری منطقه قره‌قروم، اکنون در کنارمان است. عظمت و هیبت آنها را به خوبی حس می‌کنیم.

بهبشتی کنار دروازه قره‌قروم (اوردوکاس)

فضای سبز و پر گل به مساحت چند صد متر به نام اردوکاس، که برای کوهنوردان و زائران قره‌قروم حکم بهشتی سبز در آن جهنم سرد و بی‌روح را دارد. از این محل تقریباً راه نصف شده و دیدنی‌های راه نیز تغییر می‌کنند. در این محل تمامی مقیاس‌ها به هم می‌ریزند و طبیعت حالتی غول‌آسا و وصف‌نشدنی می‌یابد. اینجا است که آدمی احساس ضعف و عجز می‌کند. عجز در برابر خالق که این چنین صحنه پردازی کرده و این چنین معیارهای کوچک و ظریف را به لرزه درآورده است. در اینجا هر تپه‌ای ۶۰۰۰ متر و هر کوهی هیولایی است به عظمت چندین هزار متر. درست روبروی این محل است که با برج ترانگ‌تورن به ارتفاع ۵۴۲۲ متر آشنا می‌شویم، کوهی یک پارچه سنگ که از ارتفاع تقریبی ۲۵۰۰ متر شروع شده و به ارتفاع ۵۴۰۰ متری ختم می‌شود. این برج که همانند یک گلدسته سر به فلک کشیده است، در حقیقت مانند برج دیدبانی قره‌قروم است که اگر به فراز آن دست‌یابی می‌توانی تمامی عظمت هیمالایا را درک کنی. ارتفاع اوردوکاس حدود ۴۰۰۰ متر است.

گاشربروم قربانی گرفت! جمعه سی و یکم تیر:

امروز در حین حرکت به طرف ایستگاه بعدی، با یک گروه از کوهنوردان یوگسلاوی برخورد کردیم. آنها قله ۸۰۶۸ متری گاشربروم یک را صعود کرده و با به جا گذاشتن یک قربانی که در حین صعود ناپدید شده بود، باز می‌گشتند. وضع رقت‌بار کوهنورد مفقود شده در راه قله، لحظه‌ای مرا به فکر فرو برد. نبضم به شدت می‌طپید، چیزی همانند وحشت سراسر استخوانهای پشتم را لرزاند. آن بالا چه سرنوشتی انتظار ما را می‌کشد؟ دوباره راه‌پیمایی ما آغاز می‌شود. هر چه که پیش‌تر می‌رویم از رقت هوا کاسته و به میزان ارتفاع افزوده می‌شود. اگر همینطور پیش‌رویم و اتفاق نامتقربه‌ای گریبانگیرمان نشود، یکی دو روز آینده در بارگاه اصلی خواهیم بود.

یخچال کنکور دیا! «CONCORDIA»

بالاخره انتظار به پایان می‌رسد و کاروان ما پس از عبور از مورین‌های یخچال‌التورو، وارد قسمت اصلی این یخچال می‌شود. در مقایسه با عظمت این یخچال، کاروان ما موری را می‌ماند که در دشتی بزرگ و پر یخ سرگردان شده و پیکر نحیف و لرزانش را از این سو به آن سو می‌کشاند و هر آن صدای ریزش بهمنی عظیم ما را هراسان می‌کند.

بعد از چند ساعت راه‌پیمایی در این بزرگ‌راه به میدان وسیعی می‌رسیم که در حقیقت محل تلاقی دو یخچال‌التورو و کنکور دیاست. و قله ۸۶۱۱ متری K-2 همانند چراغ راهنمای این میدان وسیع به نظر می‌آید. با اینکه ارتفاع سنج رقم ۴۶۲۰ متر را نشان می‌دهد. اما هنوز تا فراز قله K-2 راهی با ارتفاع ۴ کیلومتر باقی مانده است. و در همین لحظات ۶۰ کوهنورد ژاپنی به همراه ۱۵ باربر ارتفاع و یک هزار و صد باربر ارتفاع پایین، در راه صعودش تلاش می‌کنند. در کنار این قله غول‌پیکر، قله ۸۰۴۷ متری برادپیک قرار دارد که در کنار همه آنها قله گاشربروم چهار به ارتفاع ۷۹۲۶ متر به چشم می‌خورد. و درست در جنوبی‌ترین جهت ما، قله چوگولیزا به ارتفاع حدود ۷۷۰۰ متر قرار دارد که پیکره (هرمن بول) اولین فاتح افسانه‌ای (نانگا

پاربات) را در دل یخ‌هایش، جای داده است. با دیدن این قله افسانه‌ای، تمامی معیارهای کوهنوردی ما به هم می‌ریزد؛ در حقیقت پوچ و بی‌معنی جلوه می‌کند. من که در وطنم قله پنج هزار و شصت متری دماوند وجود دارد، در مقابل این همه عظمت، سر تعظیم فرو می‌آورم. آری هیمالایا، برای کوهنوردان دنیای دیگریست.

شبی وحشت انگیز در کنار K-2 شبه اول مرداد ۵۱:

امشب را نیز چون شب گذشته در دامنه K-2 مه‌مان هستیم. چادرها کنار یکدیگر افراشته شده و باربرها اندکی دورتر در چادرشان سکنی گزیده‌اند. اگر چه شبی سرد و یخ زده است. اما ماه با تمام جلال و جبروتش بر آسمان حکم می‌راند. سایه قله K-2 چون هیولایی عظیم در کنارمان روی یخ‌ها پهن شده و دره‌ها و یخچال‌هایش دهان گشوده. صدای ریزش بهمن‌ها و فرو ریختن یخ‌ها، گاهی از دوردست و زمانی از نزدیک شنیده می‌شود. آرامشی آنچنان که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است. و در این میان وضع ما کاملاً روشن است. با صدای هر ریزشی، وحشت زده از چادرها بیرون می‌خیزیم، نگاه‌ها را به اطراف دوخته و گوش‌ها را تیز می‌کنیم. و پس از آنکه آرامش و سکوت بر منطقه مستولی شد، دوباره به چادرها می‌خیزیم. امشب از دو جهت برای ما دلهره‌آفرین و فراموش‌نشدنی است. اول آنکه گوشمان با این صداهای سهمگین ناآشناست. دوم دلهره و دلشوره عجیبی که در این لحظات آخر برای هر کوهنوردی وجود دارد. من که قصد خوابیدن ندارم. به اتفاق اسکندانی از چادر بیرون می‌خزم. و کمی دورتر روی تخته سنگی می‌نشینم و به آسمان خیره می‌شویم. سوز نسبتاً سردی از طرف K-2 می‌وزد. کورسوی چادر ژاپنی‌ها به چشم می‌خورد، گویا آنها هم در چادر نشسته و محو آسمان شده‌اند. آن طرف‌تر قله گاشربروم یک، مصمم و استوار ایستاده است و چنان می‌نماید که حاضر نیست، سر به فرمان ما دهد. همین فردا، سرنوشت ما در کوره راه‌های پر پیچ و خم گاشربروم رقم خواهد خورد. شاید سرنوشت ما وحشتناک‌تر از دیگران که در این راه جان باختند، نباشد. و شاید هم به مراتب وحشتناک‌تر و اسفناک‌تر. کسی چه می‌داند که فردا چه خواهد شد. اینها هیچ کدام مهم نیست.



ابتدای یخچال گاشربروم واقع شده است. در قسمت شمال شرقی بارگاه، خطالرأس دیواره‌ای قله اصلی و در جهت شمال و انتهای یخچال، قله (گاشربروم ۴) قرار دارد که امتداد خطالرأس آن تا غربی‌ترین نقطه بارگاه اصلی امتداد یافته که سپس با یخچال بالتور پیوند می‌خورد. اندکی پایین‌تر یعنی در جنوب شرقی بارگاه مسیره‌های شمال و شمال شرقی این قله، به علت واقع بودن در کشور چین، تا به حال دست

نخورده و بکر مانده‌اند و یخچال خشک اسکاگزگام نیز در آنجا قرار گرفته است. اما مسیر غربی قله، که بعضی‌ها به آن (مسیر مسنر) نیز می‌گویند. به علت کوتاهی راه تا یال اصلی، مناسب‌ترین مسیر به شمار می‌رود که البته صعود از آن احتیاج به تجربه و تمرین کافی در فنون یخ‌نوردی و سنگ‌نوردی دارد.

فصل سوم بارگاه اصلی ۵۱۰۰ متر

امروز دوشنبه سوم مرداد است. بعد از ۴ ساعت راه‌پیمایی و گذر از یک رودخانه یخی، به ابتدای یخچال گاشربروم و محل بارگاه اصلی به ارتفاع ۵۱۰۰ متر، رسیدیم. در دو روز گذشته، پس از پشت سر گذاشتن یخچال بالتور وارد یخچال آپروچی (Aprochi) شده‌ و مسیر را به طرف جنوب شرقی تغییر دادیم. امتداد یخچال آپروچی ما را به جنوب شرقی‌ترین نقطه قره‌قروم هدایت می‌کند، که در آنجا قله ۷۶۵۴ متری براید پیک (Bridde-Peak) قرار دارد. پس از طی ۱۵ کیلومتر در یخچال آپروچی دوباره به سمت شمال شرقی منحرف شده و وارد یخچال اصلی گاشربروم می‌شویم. بارگاه اصلی به ارتفاع ۵۱۰۰ متر، درست در

مطبوعاتی، کوهنوردان فرانسوی و اروپایی را در بر داشت و به همین دلیل مسیر فوق هیچگاه بطور رسمی به نام (مسنر) ثبت نگردید.

سه‌شنبه چهارم مرداد:

برفی که دیروز هنگام ورود به بارگاه اصلی شروع شده بود همچنان ادامه دارد و ما مجبوریم امروز را در بارگاه اصلی سرکنیم. در این بارگاه سه چادر بزرگ برای استراحت بر پا شده است که در کنار آنها اطاق کوچکی به ابعاد ۳×۴ متر از سنگ ساخته‌ایم و روی آن را با یک برزنت کلفت پوشانده‌ایم. اینجا در حقیقت محل آشپزخانه و سالن غذاخوری گروه به شمار می‌رود. دیروز حدود ساعت یک بعدازظهر باربرها را پس از تسویه حساب روانه پایین کردیم. دوستان آخرین نامه‌هایشان را نوشتند و به باربرها تحویل دادند تا در اولین محل ممکن (یعنی اسکار دو) به صندوق پست بیاندازند و بدین ترتیب تنها ارتباط ما با دنیای متمدن قطع گردید. حسین شاه را به علت کم‌کهای ذیقیمت و فراوانی که برای گروه انجام داد، نزد خود نگاه می‌داریم. او در ضمن آشپز خوبی هم‌هست. به همت دوستان پرچم ایران در کنار بارگاه به اهتزاز درآمد.

پس از یک استراحت کوتاه، زکی‌پور که مسئول پزشکی است، از کلیه افراد گروه، معاینات لازم را بعمل می‌آورد. پس از پایان معاینات، متوجه می‌شویم که وضع جسمی و تنفسی همه خوب و رضایت‌بخش است. بارش برف قطع شده و ابرها اندکی باز می‌شوند و درست در همین هنگامه است که فریاد رئیسی سکوت را به منطقه باز می‌گرداند: (هی - نگاه کنید قله - قله) و سرها به طرف قله می‌پیچد. آری، آنجاست. «قله گاشربروم یک». آفتاب دیواره پر یخش را روشن کرده. تلالو آن چون الماسی است که چشم را خیره می‌کند. طوفان بر فرازش می‌غرد و تاجی از ابر و مه بر تارکش به رقص در آمده‌اند. این اولین بار است که قله را می‌بینیم. آری هیدن پیک دیگر مخفی نیست. نمایان و آشکار است. واضح مثل روز، مثل خورشید. در بارگاه اصلی، نفس راحتی کشیدیم. مورین‌های خسته کننده پایان یافته بود. باربرها رفته بودند و با رفتن آنها نه از غرولند خبری بود و نه از درگیری، سر و کله‌زدن، التماس کردن و وعده و وعید دادن. فصلی از سفر پراضطراب ما پایان گرفته و فصلی دیگر آغاز می‌شد. فصلی که ما هشت نفر

ساعات دلهره و عذاب چهارشنبه دوازدهم مرداد:

امروز هوا ابريست و برف نرم نرمک می بارد. من سرپرستی گروه دوم را در بارگاه اصلی بعهده دارم. روز گذشته توانستیم کلیه آذوقه و وسایل لازم را به بارگاه اول حمل کنیم، هر کدامان حدود ۳۵ کیلو بار بر دوش گرفته و مسیر بین دو بارگاه را دو بار طی کردیم و بدین ترتیب در همین روز حدوداً توانستیم نزدیک به ۲۵۰ کیلوگرم بار را تا بارگاه اول حمل کنیم. البته در روزهای پیش تر نیز مقدار زیادی بار تا بارگاه اول حمل گردیده بود. در این مدت دوستانمان نیز توانسته اند نیمی از دیواره را طناب کشی و ترمیم کنند. در چند روز گذشته، زکی پور توانست کمکی برای ما باشد. او سه روز است که در بارگاه اصلی بستری شده.

با توجه به خرابی هوا و وخامت حال زکی پور، برای گروه یک روز استراحت در نظر می گیرم. تا در صورت بروز خطر برای دوست بیمار، بی درنگ او را به بارگاه اصلی ژاپنی ها واقع در یخچال کنکوردا ببریم. این تصمیم من به مذاق سالکی خوش نیامد. او پس از آنکه ساعت ۹ صبح با ما تماس گرفت و از این تصمیم آگاه شد، ما را به تنبلی و تن پروری محکوم کرده و تماس را قطع کرد. در روزهای بعد هم تلاش ما در جهت تماس با یارانمان بی نتیجه می ماند.

هوا همچنان خراب و مه آلود است. برف با شدت هر چه تمامتر می بارد، اطراف بارگاه حدود نیم متر برف تازه نشسته است. سرمی که به زکی پور وصل کردیم حال او را بهبود بخشیده است. دلشوره عجیبی همه ساکنان بارگاه اصلی را در بر گرفته. از دوستانمان هیچ خبری نداریم. هزار فکر ناراحت کننده، اعصابمان را تحریک می کند. آنان چه شده اند. آیا از روی دیواره پرت شده یا در دل بهمن جای گرفته اند؟ این سوالاتی است که از من می شود. نمی دانم چه پاسخی باید بدهم و این هوای خراب هم دست بردار نیست. گویی گاشربروم قصد انتقام دارد.

گاز در بارگاه اصلی تمام شده و از ذخیره غذایی چیزی نمانده است. جیره بندی سختی در مصرف خوراک و چای در نظر گرفته ایم. غذای هر شش نفرمان یک وعده در روز و عبارت از دو کنسرو و کمی نان است. صبحانه معمولاً چیزی جز یک لیوان چای و دو بیسکویت نمی خوریم. ادامه دارد...

روز می رسد که همین امر سبب پدیدار شدن شکافهای هول انگیز می شود.

عبور از سراکها، در برنامه های هیمالایا نوردی، همیشه مشکلات و مشقاتی را دربر دارد که عمده ترین آنها: یافتن یک مسیر مطمئن و تقریباً بی خطر، از دل آن همه ستون و شکاف است. اگر چه بعضی از گروه های بزرگ، شکافها را با استفاده از نردبان های فلزی یا تیرهای چوبی، قابل عبور می کنند ولی گروه های کوچک که از امکانات وسیع و چندان بر خوردار نیستند، مجبورند که شکافها را (تا دستیابی به نقاط کم عرض) دور بزنند، که این عمل موجب صرف وقت و انرژی فراوانی می شود که در برنامه های هیمالایا نوردی، این دو عامل اثر تعیین کننده ای در سرنوشت گروه دارد.

پلهای برفی نیز خطرات بی شماری را در بر دارند. علل پیدایش آنها را باید در روزهای برفی جستجو کرد. در این روزها، برف تازه نقاط کم عرض شکافها را پوشانده و یک پل مصنوعی (درست همانند تله برفی) بوجود می آورد.

بطور کل در هیمالایا، جایی را نمی یابید که صد در صد مطمئن و بی خطر باشد. چرا که در هر قدم هزاران دام و فتنه، نهفته است و به قولی دیگر (مرگ) در هر قدم کوهنوردان را تعقیب می کند.

روزها پشت سر هم می گذرند و کار باز کردن راه تا بارگاه اول به کندی پیش می رود. تا اینکه بالاخره روز یکشنبه دهم مرداد، بارگاه اول برقرار می گردد. اسکندانی؛ مظاهری؛ سالکی و خیامی در ارتفاع ۵۴۰۰ متری بارگاه اول، سکنی می گزینند و مابقی بطرف بارگاه اصلی باز می گردیم. در طی این ایام، شاهد ریزش چندین بهمن کوچک و بزرگ بودیم و هر بار مجبور به انجام تغییرات کوچکی در مسیر یا ترمیم مسیرهای قبلی شدیم.

برنامه ما از فردا صبح به این ترتیب است که: ساکنان بارگاه اول وظیفه صعود دیواره و طناب کشی آن را تا بارگاه دوم بعهده دارند و مابقی بایستی در تمام مدت فعالیت آنها، آذوقه و وسایل مورد نیاز را به بارگاه اول حمل نماییم. در طی ۵ روز گذشته، فقط دو روز هوا خراب و گرفته بود که البته در این روزها تلاش همچنان بدون وقفه، ادامه داشت.

به اتفاق کاپیتان اختر و حسین شاه، آغازگران ماجراجویی بودیم. ماجراهایی که از این پس ظهور می کرد و تمامی تجربه، تلاش، استقامت، صبر و بردباری ما را در بوته آزمایش قرار می داد.

تلاش برای ره یابی به بارگاه اول پنجشنبه ششم مرداد

امروز آسمان چهره گشود و ابرهای تیره و سخت ناپدید شدند. خورشید با تمام حرارتش، نور خود را به روی برفهای یخ زده و سخت گاشربروم پاشید و منظره ای خیال انگیز و رویایی به قتل دیوآسای اطراف بخشید.

با تصمیم سالکی، قرار شد که باباجانی و زکی پور، به اتفاق کاپیتان اختر و حسین شاه در بارگاه مانده و مابقی به طرف سراکها رهسپار شویم. ما پس از طی مسافتی قریب یک کیلومتر، به ابتدای سراکها رسیدیم. سراکها در حقیقت جزو خطرناک ترین و صعب العبورترین قسمت های یخچال بشمار می روند. چرا که دریایی از یخ و برف شکافته از هم با عمق تقریبی ۴۵ متر و ستونهای یخی چند ده متری، آنان را تشکیل می دهد. به زبان ساده تر می توان سراکها را به جنگلی انبوه از ستونهای یخی تشبیه کرد، که در آن ردیابی و پیشروی کار چندان ساده ای نیست.

بالاخره به هر جان کنندی که شده، حدود ساعت ۱۲ ظهر به محل امنی، در کنار یالی سنگی می رسیم. سالکی عقیده دارد که از این پس حرکت روی سراکها خطرناک و دیوانگی است. هوای گرم امکان ریزش بهمن را صد چندان کرده است. ناچاراً بارها را در پناه تخته سنگی بزرگ قرار داده و به طرف بارگاه اصلی باز می گردیم. دو دستگاه بی سیم دستی کوچک، تماس ما را با بارگاه برقرار می کند. این تماس سر ساعت های معین و در تمام مدت روز ادامه دارد.

«سراکها معمولاً در قلب یخچالهای عظیم و جاودانی، بوجود می آیند. علت پدیدار شدنشان بیشتر؛ در حرکت سریع بازوهای یخچالی از ارتفاعات بالا به نقاط پست اطراف؛ نهفته است. سرعت این حرکت دائمی در بعضی از یخچالها به مقدار متجاوز از ۲۵ الی ۳۵ متر در

روش‌های سنگ‌نوردی

ترجمه‌ی دکتر ابوالفضل جوادی

قسمت دوم

مقدمه:

در هر شماره مطالبی در مورد سنگ‌نوردی درج می‌شود. لازمه تبحر و پیشرفت، آموزش و تمرین همراه با مربی کارآموز موده است: هیچ کس در پیش خود چیزی نشد هیچ آهن خنجر تیزی نشد هیچ قنای نشد استاد کار تا که شاگرد شکرریزی نشد

شکافها

شکافها را می‌توان به روشهای گوناگون به عنوان گیره به کار گرفت. برخی از این روشها ساده و طبیعی هستند و برخی دیگر چنین نیستند. شکاف افقی را می‌توان به عنوان یک گیره‌ی معمولی به کار گرفت و از شکاف عمودی می‌توان برای کشش جانبی کمک گرفت. در این موارد تنها از یک لبه‌ی شکاف استفاده می‌شود ولی اگر از همه‌ی شکاف کمک بگیریم، طیف گسترده‌ای از گیره‌های گوناگون به دست می‌آید. «لاخ کردن» در ساده‌ترین شکل آن یعنی گذاشتن بخشی از بدن - مانند دست یا پا - در شکاف و جابجا کردن به منظور چسبیدن یا قفل شدن آن در شکاف. اگر شکاف باریک می‌شود، عضو را در جای پهن‌تر قرار داده به سمت باریکتر بکشید یا فشار دهید تا لاخ شود. البته



شکل ۱۲-۲: لاخ کردن در یک شکاف مستقیم. دست بالایی طوری لاخ می‌شود که شست، پایین باشد و دست دیگر به گونه‌ای که شست، بالا قرار گیرد. دستها می‌توانند یکدیگر را قطع کنند و به همین ترتیب در طول شکاف بالا روند. پای پایینی با یک کنج اصطکاک یافته است تا حداکثر تماس ممکن بین سنگ و کنجش برقرار شود.

همه‌ی شکافها به این آسانی قابل استفاده نیستند و برای شکافهایی که لبه‌ی موازی دارند یا پهن می‌شوند باید فنون پیچیده‌تری آموخت.

شکافها اساساً دو دسته‌اند: شکافهای سطحی که در سطح دیواره‌ها یافت می‌شوند و شکافهایی که در کنجها یا شیارها جای دارند. گرچه لاخ کردن در هر دو دسته ممکن است یکسان باشد، روش کاربرد بازوها می‌تواند متفاوت باشد. در شکافهای سطحی، دستها می‌توانند به طور متناوب یکدیگر را قطع کنند، مانند بالا رفتن از طناب. (شکل ۱۲-۲)

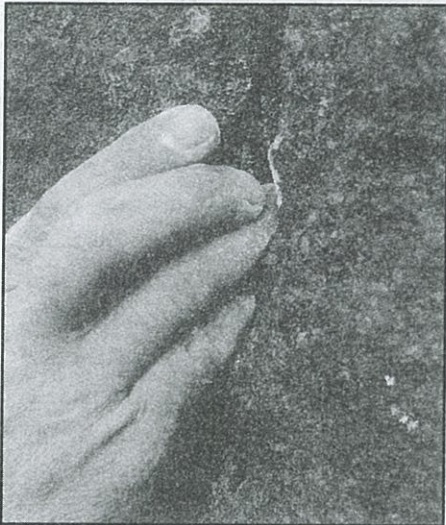
در شکافهای کنجی ممکن است دستها در یک سو قرار گیرند و به نوبت در طول شکاف بالا روند. اینکه کدام دست بالا باشد بسته به مسیر شکاف است.

شکافها پهنای متفاوتی دارند و سنگنوردان آنها را بر پایه‌ی بخشی از بدن که در آنها لاخ می‌شود، تعریف می‌کنند. البته در بیشتر سنگها، پهنای و عمق شکافها در فاصله‌ی کوتاهی تغییر می‌کند: ممکن است به این یا آن سو متمایل شوند، زیگزاگ بزنند، ناپدید شوند، پهن شوند یا به شکافهای دیگر پیوندند. شیوه‌ی درست بالا رفتن از یک شکاف به چند عامل بستگی دارد که یکی از آنها ساختار سنگ است. در صورت وجود گیره‌های سطحی بزرگ، لاخ کردن لازم نیست و با روشهای ساده‌تری می‌توان صعود کرد. اندازه‌ی دست شما نیز در نوع لاخ کردن تأثیر دارد؛ جایی را که شخصی با کف دست لاخ می‌کند، ممکن است دیگری با شست لاخ کند و ...

از لاخ کردن می‌توان در شکافهای عمودی، اریب یا افقی بهره گرفت ولی در هر صورت این کار به تمرین زیادی نیاز دارد.

شکافهای انگشتی: باریکترین شکافهای قابل استفاده، آنهایی هستند که سرانگشت در آنها جا می‌گیرد. اگر تنگی وجود دارد، انگشتان را پایین بکشید تا در قسمت تنگی روی هم قرار گیرند. اگر نه، انگشتها را

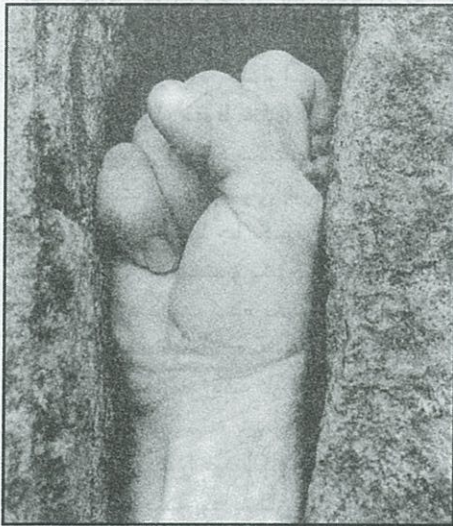
بپیچانید تا درون شکاف قفل شوند. برای این کار، معمولاً شست باید پایین باشد و میج را به سنگ نزدیک کنیم تا با چرخاندن میج و پایین آوردن آن، انگشتان به طور مطمئن تری قفل شوند. البته اگر شست بالا باشد، می‌توان به نقطه‌ی بالاتری دسترسی یافت. (شکل ۱۳-۲)



شکل ۱۳-۲: لاخ انگشت. سه انگشت روی یکدیگر قرار گرفته‌اند تا گیره بهتر شود. اگر ساعت را پایین آوریم، انگشتها می‌پیچند و در شکاف محکم می‌شوند.

و گرچه در آغاز نامطمئن به نظر می‌رسد، با بالا رفتن اطمینان آن افزایش می‌یابد. به هر حال اغلب اندازه، شکل و محل شکاف است که شیوه‌ی قرار گرفتن انگشتان را تعیین می‌کند. هر ناهمواری شکاف یا برجستگی‌های لبه‌ی آن را می‌توان برای بهتر لاخ کردن به کار گرفت. شکافهای لبه‌ای آنهایی هستند که می‌توان بند اول را تا برجستگی پشت انگشتان وارد آنها کرد و از این برجستگی برای لاخ کردن کمک گرفت. روی هم گذاشتن انگشتان، لاخ کردن را مطمئن می‌سازد، زیرا بیشتر عضلات ساعد را به کار می‌گیرد. (شکل ۱۴-۲)

شکافهای نیم‌کف: این شکافها آنقدر بزرگند که نمی‌توان انگشتان را در آنها لاخ کرد و



شکل ۱۶-۲: لاخ مشت در یک شکاف پهن. انگشت کوچک به کف دست فشرده می‌شود تا پهنای مشت افزایش یابد.

دسترس نباشند، پا را نیز می‌توان در شکاف لاخ کرد. اگر شکاف کوچکتر از آن است که بخشی از کفش در آن جا بگیرد، باید از لبه‌های شکاف بهره گرفت. در مورد شکافهای سطحی نه چندان گود باید لبه‌ی داخلی کفش - شست به سمت پایین - با سنگ تماس یابد. اگر شکاف گود باشد، باید از لبه‌ی کفش - شست به سمت بالا - برای ایجاد اصطکاک کمک گرفت. در مورد شکافهای درون کنجها یا شیارها، شست پا در شکاف جا می‌گیرد، پاشنه پایین است و زیره‌ی کفش با سنگ تماس می‌یابد. (شکل ۱۲-۲) در همه‌ی این موارد از تغییر زاویه‌ها یا دندانها می‌توان برای گیر بیشتر کمک گرفت. می‌توان با گذاشتن شست پا در شکافهای باریک - قوزک بیرونی به سمت پایین - لاخ کرد. با ایستادن و پایین نگه داشتن پاشنه، شست درون شکاف پیچیده محکم به آن می‌چسبد. در شکافهای پهن‌تر، پنجه‌ی کفش را در شکاف جا داده می‌پنجانیم تا محکم شود. این لاخها می‌توانند پنجه و قوزک پا را زخمی کنند. در شکافهای باز هم پهن‌تر می‌توان کفش را افقی وارد شکاف کرد و از اصطکاک میان لبه‌های کفش و دیواره‌های شکاف بهره گرفت، اگر شکاف پهن‌تر از پنجه‌ی پا باشد، باید با چرخاندن ساق لاخ کرد، طوری که پنجه به شکل اریب قرار گیرد و لبه‌های داخلی و خارجی کفش به پهلوهای شکاف فشار آورند.

افزایش می‌دهد و اگر شست پایین باشد دست محکم‌تر به پهلوهای شکاف می‌چسبد. ناهمواریهای درون شکاف نیز ایمنی را بیشتر می‌کند. شکافهای کفی اندازه‌های گوناگون دارند. در باریکترین آنها، کف دست با انگشتان رو به بالا درون شکاف رانده شده سپس پایین کشیده می‌شود تا لاخ گردد. در شکافهای پهنتر با خم کردن شست به سمت کف دست، حجم دست را افزایش می‌دهیم. (شکل ۱۵-۲)

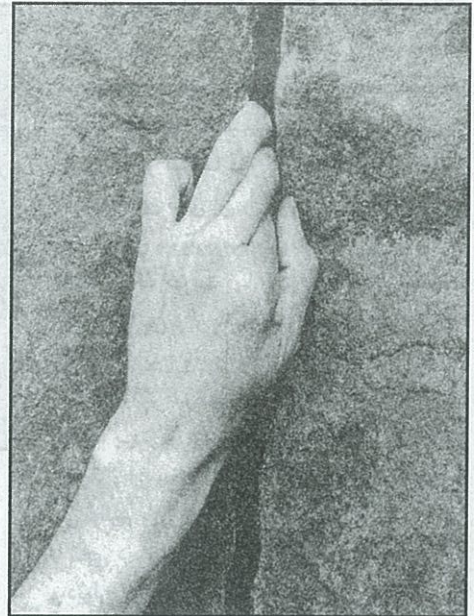
در شکافهای باز هم پهنتر، کف دست را گود می‌کنیم تا از یک طرف برجستگی پشت دست و از سوی دیگر پاشنه دست و انگشتان به پهلوهای شکاف فشار آورند. برای محکم کردن این پل می‌توان شست را به انتهای انگشت اشاره فشرده.

شکافهای مشت: در کوچکترین شکافهای مشت، دست را مشت کرده شست را روی انگشتها خم می‌کنیم. مشت را در شکاف جای داده می‌چرخانیم تا پهلوهای دست به پهلوهای شکاف گیر کنند.

در شکافهای مشت معمولی، دست را درون شکاف می‌گذاریم - کف دست رو به بالا یا پایین - و مشت می‌کنیم تا لبه‌های دست درون شکاف قفل شوند. فشردن انگشت کوچک به کف دست کمک می‌کند که نرمی لبه‌ی دست بیرون زده مشت بزرگتری تشکیل شود. (شکل ۱۶-۲)

افزایش حجم مشت با فشردن شست به کنار انگشت اشاره صورت می‌گیرد. تغییر وضعیت انگشتان نیز می‌تواند حجم مشت را تغییر دهد.

لاخ کردن پا: اگر گیره‌های دیگر در



شکل ۱۴-۲: لاخ ناخن در یک شکاف بسیار باریک. شست در بالا قرار می‌گیرد، طوری که بتوان انگشت کوچک را درون شکاف جا داد.

آقدر کوچکند که تمام دست در آنها جا نمی‌گیرد و به این دلیل استفاده از آنها دشوار است. کلیه‌ی روشهای لاخ کردن نیم‌کف خسته کننده و نامطمئن است، به ویژه اگر قسمت تنگی که بتوان بخشی از دست را در آن قفل کرد وجود نداشته باشد. برای پیچاندن انگشتان باید آنها را هر چه بالاتر درون شکاف جا داد و سپس بازو را به سمت پایین آورد تا بیچش انگشتان آنها را در شکاف لاخ کند. راه دیگر این است که شست را عمودی در شکاف گذاشته خم کنید و انگشتان اشاره و میانی را روی برجستگی آن قرار دهیم. اگر ضمن پایین کشیدن دست، آن را به کمک ساعد بیچانیم قفل می‌شود. سومین شیوه لاخ کردن نیم‌کف به کمک برجستگی پشت دست انجام می‌گیرد، در حالی که دو یا سه انگشت درون شکاف - ترجیحاً بالای یک تنگی - قرار گرفته‌اند. انگشتها افقی و کف دست رو به سنگ است سپس انگشتان را کمی جمع می‌کنیم تا برجستگی پشت دست بیرون زده در شکاف قفل شود. این کار احتمالاً دردناک است زیرا بخش کوچکی از دست با سنگ تماس داشته فشار را تحمل می‌کند.

شکافهای کفی: معمولترین، کارآمدترین و کم‌خطرترین گونه‌ی لاخ کردن آن است که تمام دست وارد شکاف شود. هر نوع تنگی که بتواند کشش را بهبود بخشد، قدرت نگهدارنده را

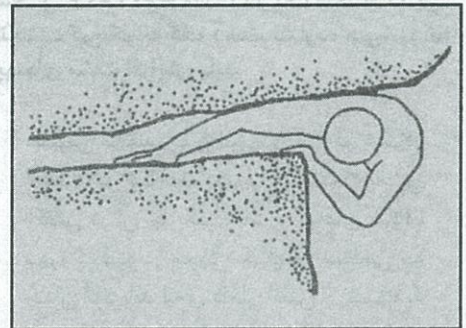


شکل ۱۵-۲: لاخ دست با شستی که داخل کفی دست جمع شده است.

بخش خارجی قوزک لاخ کرد. باید توجه کرد که پا پس از لاخ کردن درون شکاف محکم می‌شود و گاهی بیرون آوردن آن دشوار است. این حرکت می‌تواند در هنگام سقوط خطرناک باشد.

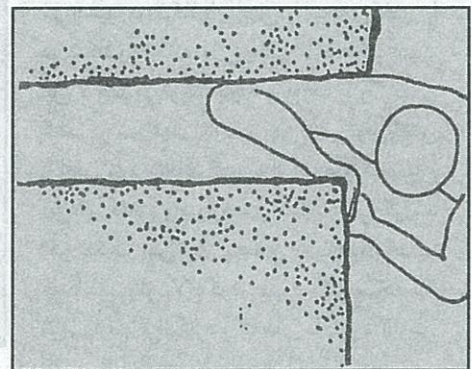
شکافهای نیم‌تنه: شکافهای نیم‌تنه از شکافهای مشتی پهن‌ترند ولی باریکتر از آنند که تمام بدن در آنها جا بگیرد. آنها عموماً خسته کننده و نامطمئنند و پیشروی مؤثر در آنها نیاز به کاربرد درست تمام بدن دارد. دستها، بازوها، پاها و ساقها باید همه با هم به شیوه‌ی کنترل شده و سازمان یافته کار کنند.

در شکافهای نیم‌تنه باید رو به یک سمت باشید و این سمت را خود شکاف تعیین می‌کند. اگر یک لبه برجسته بود، پشتتان را به آن سمت کنید. اگر شکاف به یک سو تمایل داشت،

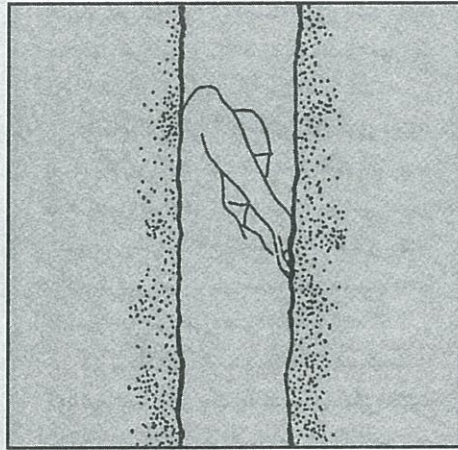


شکل ۱۷-۲: اهرم کردن بازوی داخلی در یک شکاف نیم‌تنه در حالی که بازوی بیرونی لبه‌ی شکاف را گرفته است.

صورتتان باید به سمت پایین باشد و ضمناً درون شکاف را در جستجوی گیره‌های دیگر بررسی نمایید. در این شکافها از هر گونه ناهمواری باید با خوشنودی بهره گرفت. راههای چندی برای استفاده از دستها و بازوها در شکافهای نیم‌تنه هست. معمولاً بازوی درونی لاخ می‌شود و دست بیرونی در ارتفاع شانه به لبه بیرونی شکاف فشار می‌آورد. در



شکل ۱۸-۲: قفل بازو در یک شکاف نیم‌تنه.



شکل ۱۹-۲: قفل شانه در یک شکاف نیم‌تنه.

باریکترین شکافهای نیم‌تنه می‌توان بازوها را اهرم کرد: بازوی درونی هر چه دورتر از شانه درون شکاف جای می‌گیرد. کف دست به یک سمت و آرنج، پشت بازوها و شانه به سمت دیگر شکاف فشار می‌آورد (شکل ۱۷-۲).

قفل ساعد با جای دادن بازو در شکاف - به طور افقی و کف دست به سمت بالا - و سپس خم کردن ساعد روی بازو به منظور افزایش حجم عضله و لاخ کردن صورت می‌گیرد. در شکافهای پهن‌تر از قفل بازو می‌توان کمک گرفت در حالی که آرنج تا می‌شود و کف دست به سمت روبروست، دست را در شکاف جا دهید. با کمی بیرون کشیدن بازو، زاویه آرنج بازتر شده دست لاخ می‌شود. (شکل ۱۸-۲).

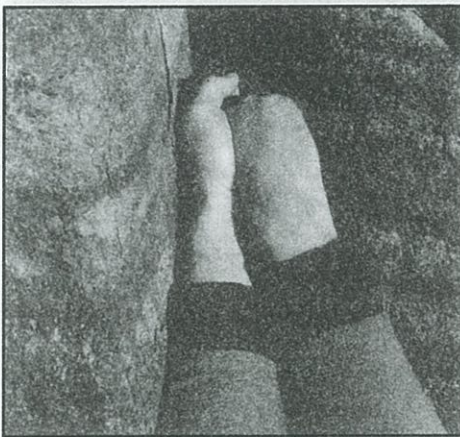
در قفل شانه - که گونه‌ای از حالت پیشین است - بازو به طور عمودی در شکاف قرار می‌گیرد، آرنج بالا و کف دست پایین است و بر اثر فشار قفل می‌شود. (شکل ۱۹-۲).

این راحت‌ترین روش لاخ نیم‌تنه است که برای استراحت مناسب می‌باشد. در شکافهای نیم‌تنه، آمیزه‌ای از لاخها با کاربرد هر دو دست می‌تواند به کار آید مانند چسباندن یک دست به یک سمت و لاخ کردن مشتی یا کف دست دیگر میان آن و سمت دیگر شکاف (شکل ۲۰-۲)، یا حتی لاخ کردن هر دو مشتی به شکل پهلو به پهلو برای پر کردن شکاف.

از آنجا که این لاخها تنها با قرار دادن بازو در شکاف صورت می‌گیرند، کار پنجه و ساق پا تنها بالا بردن شما نیست بلکه تا هنگام لاخ بعدی باید شما را در جایتان نگه دارند. پای داخلی را در شکاف قرار می‌دهند - با زانوی خمیده و پنجه‌ای که به طور اریب در پهنای شکاف لاخ

شده است - یا می‌توان با تا کردن ساق و بالا آوردن پنجه پا به سمت بدن - که حجم ماهیچه‌های پهلوئی زانو را افزایش می‌دهد - زانو را لاخ کرد. در شیوه دیگر می‌توان پای پایینی را در شکاف قرار داده با افزایش حجم ماهیچه‌های ساق آن را لاخ نمود.

از پای بیرونی می‌توان برای لاخ پنجه - پاشنه کمک گرفت. پا را در پهنای شکاف و پنجه را پایین‌تر از پاشنه قرار می‌دهیم و با فشار دادن به پایین و بیجانیدن لاخ می‌کنیم (شکل ۲۱-۲). اگر گیره‌ای در لبه شکاف یا بیرون آن باشد، بهتر از آن بهره بگیریم. اگر شکاف پهن‌تر از آن باشد که پنجه - پاشنه را لاخ کنیم، می‌توانیم پا را به شکل «T» قفل کنیم: یک پا را افقی در شکاف گذاشته پای دیگر را میان آن و دیواره مقابل گیر می‌دهیم.

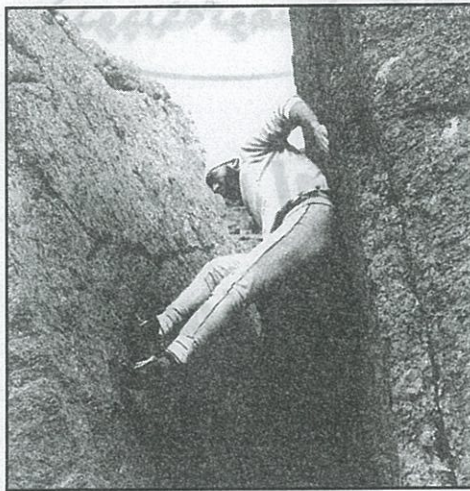


شکل ۲۰-۲: کف دست و مشتی که پهلو به پهلو در یک شکاف پهن لاخ شده‌اند.

در پیشروی با تکنیک نیم‌تنه، آهنگ حرکت اهمیت دارد. پاها را با زانوهای خمیده زیر بدن آورده لاخ می‌کنیم. بازو را کمی شل کرده پاها را سست می‌کنیم تا بعداً به سمت بالا رانده شود سپس بازو را دوباره قفل می‌کنیم تا بتوانیم پاها را جمع کنیم و این چرخه تکرار می‌شود تا به بالای سنگ برسیم.

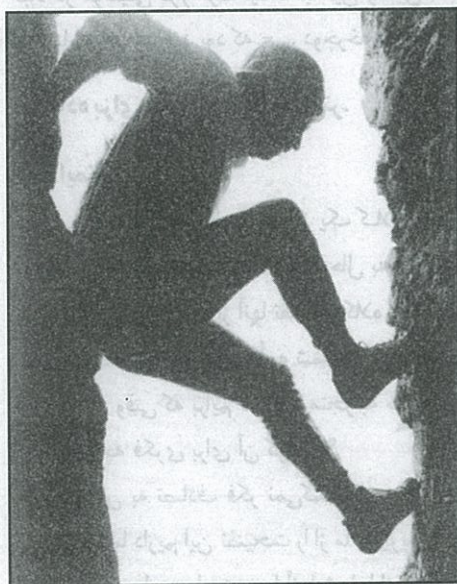
تنوره‌ها

اگر شکاف آنقدر پهن باشد که بدن در آن جا بگیرد، آن را تنوره می‌نامند. اندازه‌ی تنوره می‌تواند از بسیار تنگ (طوری که تنگی آن باعث وحشت گردد) تا بسیار پهن (پهن‌ترین شیاری که دست و پا به دو سوی آن برسد) تغییر کند. با توجه به در دسترس بودن گیره‌های



شکل ۲۳-۲: وضعیت پا و پشت در یک شکاف پهن تر که به سمت بیرون فراخ می شود و به همین دلیل به کار دقیقتر پاها نیاز دارد.

می فشاریم و از دستها نیز برای فشار آوردن به دیوارها یا گرفتن گیرهها بهره می جویم. پیشروی با حرکت دادن متناوب دستها و پاها یا هر دو پا و سپس هر دو دست انجام می گیرد. اگر شیار پهن تر از آن باشد که بتوان پل زد، بدن را به حالت افقی بین دو دیواره قرار می دهیم، طوری که پاها به یک دیواره و دستها به دیواره ی مقابل باشد. پیشروی با تغییر نقاط تماس به سمت بالا انجام می گیرد. البته این شیوه خسته کننده و هراس آور است و خوشبختانه بندرت ناچاریم به آن متوسل شویم. گرچه گاهی در شیارهای عمیق می توان از آن بهره گرفت. ادامه دارد...



شکل ۲۴-۲: روش پا و پشت در یک تنوره.

از اعمال فشار دوباره در نقطه ای بالاتر، بخش دیگری از بدن را آزاد کرده، جابجا نماییم. چگونگی ترکیب حرکتها به پهنای تنوره بستگی دارد. در تنوره های تنگ، حرکت دادن بدن دشوار است. در این حالت، افتادن هم به اندازه ی بالا رفتن سخت است. حتی فراخ شدن سینه (در پی دم عمیق) می تواند شما را محکم در جایتان نگه دارد. پس پیشروی تنها با خزیدن و لولیدن انجام می گیرد. پاها را می توان به روش پنجه - پاشنه یا T مانند، ثابت نمود. دستها را پایین گرفته کف آنها را به سنگ می فشاریم یا بازو را اهرم می کنیم. اگر شکاف به اندازه ی کافی عمیق باشد، می توان از حرکتهای اریب بهره گرفت. پایین تنه را از یک سمت بالا کشیده بالا تنه را به حالت قائم بر آن استوار می کنیم و این روند را تکرار می نماییم. البته بیرون بودن از تنوره، فرصتهای بیشتری برای بهره گیری از گیره های موجود در لبه ها پدید می آورد (شکل ۲۱-۲).

در تنوره های پهن تر، تکنیک زانو - پشت به کار می آید. می توان با پشت و کف کفشها به یک سمت و با زانوها و کف دستها به سمت مقابل فشار آورد (شکل ۲۲-۲). برای بالا رفتن یا می خزیم یا بخشهای بالایی و پایینی بدن را به نوبت قفل کرده بالا می کشیم. تنوره های پهن تر را می توان به کمک پا و پشت صعود کرد. پشت به یک دیواره و پاها به دیواره ی مقابل فشرده می شود و دستها یا گیره ها را می گیرد یا دیواره ی پشت کوهنورد را لمس می کند (۲۳-۲ و ۲۴-۲) با فشار آورده برای بالا کشیدن بالا تنه و سپس جابجا کردن پاها برای آغاز چرخه ی بعدی، پیشروی انجام می گیرد. در اینجا هم اصل اعمال فشار با بخشی از بدن و در همان حال بالا کشیدن بخش دیگر بدن به کار می آید.

همچنین می توان یک پا را به دیوار بستی و پای دیگر را به دیوار جلویی گذاشت. به آسانی می توان روشهای دیگری نیز پیدا کرد و احساس ایمنی و اطمینان کامل نمود.

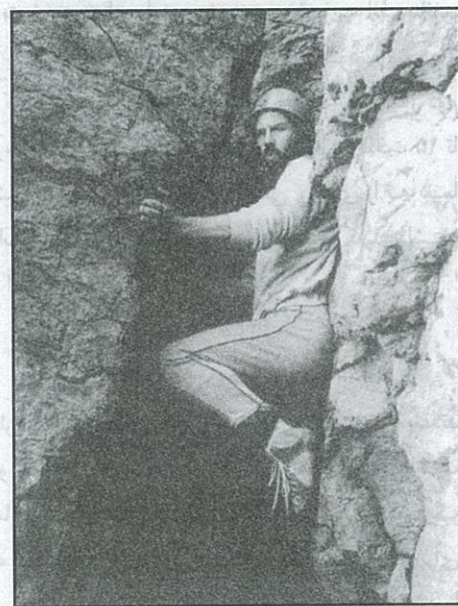
اگر شکاف پهن تر از آن باشد که بتوان از شیوه ی پا و پشت کمک گرفت، پل زدن (سد کردن) می تواند به کار آید. به جای اینکه به پهلو درون تنوره جای گیریم، پشت یا رویمان را به تنوره می کنیم. (بسته به اینکه گیره های احتمالی در کدام بخش بیشتر باشند) در این حالت با هر دیواره یک دست و یک پاتماس دارد. برای اصطکاک بیشتر، حتی الامکان تمامی کف کفشها را به دیواره



شکل ۲۱-۲: در تنوره های تنگ، دستها بدن را به سمت بالا می رانند و پاها به شکل پنجه - پاشنه لاخ می شوند.

گونگون، تنوره ها می توانند راههای آسانی برای بالا رفتن باشند. البته تنوره ها هم مانند شکافها فرصتی برای کاربرد تکنیکهای ویژه پدید می آورند که در صورت مهارت فرد، در جاهای دیگر نیز به کار خواهند آمد.

از تنوره می توان با کاربرد سنتی گیره ها یا با فشار متقابل (به دو دیواره ی آنها) بالا رفت. اعمال فشار دوباره در نقطه ای بالاتر، بخش



شکل ۲۲-۲: وضعیت زانو - پشت در یک تنوره. موقعیتی ایمن اما دردناک برای زانوی برهنه.

آموزش اصول مقدماتی ارزشمند برای نوآموزان

قسمت دوم

● ترجمه: حمید مدرسی فرد



مقدمه:

مجله کوه در چند شماره با استفاده از مطالب روز در سایت‌های اینترنت، شما را با دوچرخه، این وسیله حمل و نقل باارزش به ویژه در بعد دوچرخه کوهستان آشنا می‌کند. با ما همراه باشید:

● وسایل یدکی اما ضروری خرید خود را کامل کنید.

آیا دوچرخه‌ی مورد نظرتان را تهیه کرده‌اید، یعنی آماده‌ی دوچرخه‌سواری هستید؟ عالی است اما این به تنهایی کافی نیست. هنوز وسایلی مورد نیاز می‌باشند که شما می‌بایست حتماً آنها را تهیه کرده تا واقعاً بتوانید از این ورزش مفرح لذت ببرید. وسایل مورد نیازی که در این شماره به آنها اشاره می‌شود؛ لوازم اساسی برای یک دوچرخه سوار است؛ که بدون داشتن آنها، دوچرخه‌سواری یعنی یک خطر بزرگ. پس ما بر خود لازم دیدیم تا در مورد آنها صحبت کرده و اطلاعات بیشتری را در اختیار شما قرار دهیم. اگر شما قبلاً در موقعیتی قرار گرفته‌اید که به این وسایل احتیاج پیدا کرده‌اید پس با نظر ما موافق خواهید بود که - ... دوچرخه‌سواری یعنی یک خطر بزرگ. -

استفاده برای راحتی و امنیت بیشتر.

کلاه ایمنی

هیچ وسیله‌ای باارزش‌تر از یک کلاه ایمنی مناسب و اندازه سر دوچرخه‌سوار نمی‌باشد. احتمالاً تا به حال به فروشندگان دوچرخه برخورد کرده‌اید که پس از خرید از آنها تقاضای کلاه ایمنی را نموده‌اید و آنها در پاسخ گفته‌اند: اوه! کلاه ایمنی را بعداً به شما تحویل خواهیم داد. اما به راستی از آنها باید پرسید: وقتی که برایم تصادف منجر به ضربه مغزی اتفاق افتد؛ شما چه می‌کنید و چه فکری برای آن کرده‌اید؟

هیچ‌کس به تصادف فکر نمی‌کند؛ اما به خاطر تجربه بیشتری که ما نسبت به شما داریم این نصیحت را از ما بپذیرید که زندگی ما دوچرخه‌سواران به کلاه ایمنی وابسته است؛ زیرا آنها شما را از خطرات جدی محفوظ می‌دارد.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که کلاه ایمنی؛ یک وسیله‌ی فشرده و محکمی است که بعد از انجام دادن وظیفه‌اش که همان نجات جان ماست؛ حتماً بایستی تعویض شود. (وقتی که کلاه ایمنی دچار صدمه جدی شد؛ تو رفتگی‌هایی بر اثر شدت ضربه بر آن وارد می‌شود؛ پس ضربه اطمینانش پایین آمده و اگر برای بار دوم ضربه به همان جای اول وارد شود ... مترجم.) پس به هیچ عنوان از کلاه ایمنی که صدمه جدی دیده است برای بار دوم استفاده نکنید. اکثر کارخانه‌های تولید کلاه‌های ایمنی؛ در قبال پرداخت ۱۵ تا ۲۰ دلار کلاه ایمنی شما را تعویض نموده و کلاه ایمنی جدیدی را به شما تحویل می‌دهند. به راستی وقتی که نمی‌توانید سرتان را بیمه کنید، داشتن یک کلاه ایمنی باعث آسودگی خیال است.

دستکش

اکثر مردم انتظارشان از یک دستکش خوب، راحت بودن آن است و معتقدند که آنها حتماً باید نرم و به راحتی دست در آن جای گیرد، همچنین می‌بایست از ورود رطوبت و سرما به داخل دست جلوگیری نماید. اما ارزش واقعی یک دستکش وقتی است که کف دست را در موقع تصادف محافظت نماید و برای یک دوچرخه‌سوار کوهستان، دستکش باید کاملاً دست، مخصوصاً انگشتان را بپوشاند و آنها را در برابر شاخه‌های درختان و گزته‌ها محافظت نماید.

قمقمه‌ی آب و جای آن

یکی از وسایل لازمی که خرید آن را نباید به روز بعد موکول نمود، قمقمه‌ی آب است. دوچرخه‌سواری یعنی تمرین و تمرین یعنی عرق ریختن، حتی اگر می‌خواهید یک بار دور یک میدان رکاب بزنید، هیچ وقت فریب مسیر یا زمان کوتاه برای رکاب زدن را نخورید که در این مدت تشنه نمی‌شوم، در همه حال بدن به آب نیاز دارد، حتی اگر ۲۰ متر رکاب بزنید.

لباس دوچرخه‌سوار

آیا تا به حال با لباس جین رکاب زده‌اید؟ طبیعتاً نتوانسته‌اید به آسانی حتی سوار دوچرخه شوید پس هیچ وقت لباسی رانپوشید که در آن راحت نیستید. هیچ لباسی نمی‌تواند جایگزین لباس مخصوص دوچرخه‌سواری شود زیرا که داخل آن با پوشش نرمی از محل نشیمنگاه تا فاق پوشانده شده است. لباسهای دوچرخه‌سواری بدین منظور دوخته می‌شوند که کاملاً به بدن چسبیده و از تماس بیش از حد دست‌ها و پاها به بدن جلوگیری نمایند. جنس شلوارهای دوچرخه‌سواری از نظر کیفیت به صورتی است که از عرق سوز شدن کشاله‌های ران جلوگیری نموده و در عین حال حرکت پاها را محدود نمی‌کند. برای آگاهی بیشتر نسبت به لباسهای مخصوص دوچرخه‌سواری می‌توانید به سایت اینترنتی شرکتهای تولیدکننده پوشاک ورزشی مخصوصاً دوچرخه‌سواری مراجعه کنید.

رفع عیب کردن و وسایل کمکی مورد نیاز

همیشه باید آچارهای مختلف را با خود داشته باشید. البته تمام ابزارهای فنی مورد نیاز در یک کیف و در پشت زین تعبیه شده است. کیفی که داخلش به قسمت‌های مختلف تقسیم شده و وسایل مورد نیاز اولیه در جاهای مخصوصی چیده شده است. در بعضی از دوچرخه‌ها، از جای محافظ قمقمه برای نگهداری وسایل یدکی نیز استفاده می‌شود.

تلمبه

یکی از وسایل یدکی مورد نیاز، تلمبه است که اغلب می‌توانید به وسیله‌ی آن و به راحتی، لاستیک پنچر شده را تعویض نمایید. البته ارزش کار آن موقعی آشکار می‌گردد که میخ یا شیء برنده و تیز در لاستیک فرو رفته باشد. تلمبه را قبلاً امتحان نموده و کار با آن را یاد بگیرید، به هیچ عنوان از تلمبه‌های یکبار مصرف که از CO2 پر شده است، استفاده نکنید زیرا این قبیل تلمبه‌ها فقط برای باد کردن دو لاستیک ساخته شده است. حال اگر برای بار سوم لاستیک‌تان پنچر شود چه خواهید کرد؟

دانستنی‌های حیاتی

آیا هیچ وقت بدون داشتن لاستیک اضافی و جک در یک جاده‌ی خاکی آن هم دور از شهر و به تنهایی ماشین سواری می‌کنید؟ اگر جواب منفی است؛ پس چرا در موقعی که هیچ وسیله‌ی کمکی همراه خود ندارید مسافتهای زیادی



را رکاب می‌زنید. پنچر شدن لاستیک یکی از حقیقت‌های دوچرخه‌سواری است. پس شما می‌بایست این را قبول کرده و برای رفع نقص آن سعی نمایید و کار با وسایل مورد نیاز را بدانید. البته خراب شدن قطعات دیگر دوچرخه نیز مطرح است، اما پنچر شدن لاستیک متداول‌تر است.

دانستنی‌های حیاتی در بر گیرنده‌ی تمام موارد مورد نیاز برای هر دوچرخه‌سواری است پس می‌خوانیم:

۱- حداقل یک تیوپ اضافی با خود داشته باشید و به هیچ عنوان به رفع پنچرگیری لاستیک اکتفا نکنید. از رده خارج شدن لاستیک‌ها، اغلب بعد از رفع پنچرگیری آنها به وجود می‌آید.

۲- کیف پنچرگیری: یک پشتیبان ایده‌آل برای لاستیک شما است. هر چند وقت یکبار به آن سر زده و وسایل آن را بازدید نمایید. مخصوصاً چسب پنچرگیری که بسیار به هوای آزاد حساس و سریعاً خشک می‌شود.

۳- ابزارهای مختلف: همیشه داشتن ابزارهای مختلف، مورد نیاز و ضروری است. آچار آلن یکی از وسایل متداولی است که اکثراً به آن نیاز می‌افتد. آچارهای آلن مورد نیاز برای دوچرخه شماره‌های ۴ و ۵ و ۶ میلی‌متری است. از دیگر وسایل مورد نیاز می‌توان به پیچ‌گوشی چهارسو، دو سو، دم باریک برای پیچ‌های کنار رکاب و آچار فرانسه کوچک اشاره نمود. البته شرکتهای سازنده‌ی ابزار، آچارهای چندکاره‌ای را روانه‌ی بازار کرده‌اند که می‌توان تمام موارد اشاره شده‌ی بالا را در آن پیدا نمود که طبیعتاً کار با آن آسان و حمل آن نیز بسیار راحت است.

۴- جعبه‌ی کمکه‌های اولیه: حتماً نیاز نیست که از جعبه‌ی کمکه‌های اولیه‌ی کاملی برخوردار باشید، بلکه داشتن دو گازاستریل، یک ورق آسپرین، مواد ضدعفونی کننده و نیز انبرک (موجین)، می‌تواند کمک بسیار بزرگی در آینده برای شما باشند.

۵- داشتن چند اسکانس و یا حتی چند سکه: شما هرگز از آینده‌ی خود خیر ندارید و نمی‌دانید در طول دوچرخه‌سواری چه اتفاقاتی در انتظار شما است. در صورت نیاز می‌توانید با پول برای خودتان غذا تهیه کرده یا با آن یک تیوپ یا یک وسیله‌ی ضروری برای دوچرخه‌تان بخرید. دوچرخه‌سواری را تصور کنید که از هم تیمی‌هایش عقب افتاده است و مسیر زیادی را رکاب زده، خسته و درمانده است، آیا پول می‌تواند کمکش کند؟ شما با چند سکه‌ی ناقابل برای تلفن، برای اینکه نجات یافته‌اید برایمان دعا می‌کنید.

تبریز کسری

تولید کننده راحت ترین و بادوام ترین کفشهای کوهنوردی و سنگ نوردی

اولین تولیدکننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

مدل کفشهای تولیدی

- ۱- مدل سنگین و کاملاً ضد آب مخصوص صعودهای زمستانی ۹ لایه جایگزین دوپوش
- ۲- مدل Lowa آلمانی نیمه سنگین و ضد آب 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 سوئیس ساقه کوتاه - ۳ لایه
- ۷- مدل کوهپیمایی سبک با زیره کاسه ای ۲ لایه
- ۸- کفشهای کتانی سنگ نوردی

تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۱۸۹۹۴ - جباری اقدم

نمایندگی تهران: فروشگاه کوه اسکی (۶۷۰۲۲۸۰)

فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)

فروشگاه آدیوس



تعویض زیره ایرانی و خارجی تهیه و توزیع نوازم کوهنوردی و اسکی

علی شاهپسند

آدرس: خیابان ولی عصر، منیریه اول میدان

منیریه، پلاک ۲۴ تلفن: ۳۳۳۳۳۳۳۳

کوهستان خالی از خطر نیست

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



۶- تیغ ریش تراشی: می توانید با آن در موقع ضروری، پیراهن یا تی شرت را پاره کرده و از باند استریل برای پانسمان جراحت استفاده کنید. یا حتی موقعی که پارچه یا چیزی شبیه به آن در بین زنجیر گیر کرده است. آن لحظه است که متوجه می شوید چقدر این وسیله پرفایده است.

۷- بین زنجیر چرخ: وقتی که مجبور می شوید زنجیر چرخ پاره شده تان را تعمیر کنید؛ می بایست از بین برای اتصال و بهم متصل کردن دو سر زنجیر استفاده نمایید. ابتدا بین خراب شده را تعویض و از بین جدید استفاده می کنید.

وسایل اساسی

وسایل اساسی که می تواند برای شما حائز اهمیت باشد در پایین

آورده ایم:

- ۱- کلاه ایمنی.
- ۲- لباس اضافی: مخصوصاً بادگیر، زیرا در کوهستان و طبیعت نمی توانید تغییرات آب و هوایی را پیش بینی نمایید.
- ۳- عینک آفتابی: فقط چشمان شما را از خطرات نور خورشید مصون نمی دارد بلکه محافظ بسیار خوبی در برابر حشرات، خار و خاشاک و ... می باشد.
- ۴- غذای اضافی: بیشتر از آنچه که فکر می کنید، بردارید زیرا هرگز نمی دانید که آیا ممکن است گم شوید و یا بدون آنکه متوجه شوید بیش از حد رکاب زده اید. آنجاست که غذای اضافی به درد می خورد.
- ۵- تلمبه و کیف پنچرگیری.
- ۶- ابزارهای اولیه.

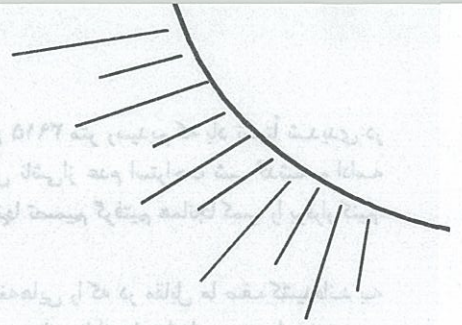
۷- نقشه ی منطقه: اگر به منطقه ای می روید که آنجا را نمی شناسید یا حتی آن منطقه کمی برایتان آشناست، حتماً داشتن نقشه ضروری است.

۸- وسایل اولیه ی پزشکی: بیشترین نیاز آن وقتی است که به بیرون شهر می روید مخصوصاً در کوهستان که احتمال وجود حوادث غیرمترقبه هر لحظه امکان دارد.

۹- داشتن کارت شناسایی: همراه داشتن کارت شناسایی که در برگرفته ی تلفن و آدرس شما نیز باشد بسیار ضروری است. اگر مبتلا به بیماری خاص یا آلرژی هستید حتماً کارت پزشکی خود را با مقداری پول همراه داشته باشید. اگر چه داشتن کارت یا حتی تکه کاغذی که گروه خونی شما را نشان دهد.

میتواند در مواقع اضطرار کمک کننده باشد. ادامه دارد...

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی



زیر نظر عباس زمانی

«آن کوه دور دست»

در ملتقای آسمان و زمین؛
گویی در مُنتهای خاک
در جامه‌ی سفید عروسی، نشسته کوه
با شیب‌های تند، با صخره‌های سخت
در حجله‌ی عفاف.
خواهی اگر بر عارض پاکش نظر کنی
چون عاشقان عهد کهن باید
بر راهوار طلب بنشیننی،
با کوله‌بار پر از عشق
از هفت خوان خود و خویش بگذری،
آنگاه در پای کوه
رنگ و ریا و دروغ و غرور را
از خود جدا کنی و سبکبال
با گام‌های استوار و نرم - بالا روی
آنگاه اگر به قله رسیدی
خدای را سپاس گوی و غم آب و نام مخور
«حسن نیک‌منش»

مگو که چرا عقاب نشدم تا بر فراز کوه‌های بلند
پر کشم
مگو که چرا سیمرغ نگشتم تا بر قله قاف آشیانه
سازم
مگو که چرا نسیم نشدم تا بر ستیغ جبال بگذرم
مگو که چرا
منت پروردگار را که به من نیرویی بخشید تا با
پای توانای خود
قلل بزرگ جهان را زیر پا نهم و به مأمّن عقاب و
سیمرغ و نسیم دست یابم
آرزوی محال، محال نیست با کوشش و سختی
تحمل مشکلات می‌توان به هدف نهایی خود
رسید.
«شادروان مهری زرافشان»

گزیده‌ای از شعر (اهل کاشانم)

اهل کاشانم
روزگارم بد نیست
من مسلمانم
قبله‌ام یک گل سرخ
جانمازم چشمه، مُهرم نور.
دشت سجاده‌ی من.
من وضو با تپش پنجره‌ها می‌گیرم.
در نمازم جریان دارد ماه، جریان دارد طیف
سنگ از پشت نمازم پیداست!
همه ذرات نمازم متبلور شده است
من نمازم را وقتی می‌خوانم
که اذانش را باد، گفته باشد سر گلدسته‌ی سرو
من نمازم را، پی «تکبیرة الاحرام» علف می‌خوانم،
پی «قدقامت» موج
هر کجا هستم باشم،
آسمان مال من است
پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است
چه اهمیت دارد!
گاه اگر می‌رویند
قارچ‌های غربت!؟

«سهراب سپهری»

آرزویم همه آن است که گیرد دستم
افتاده و خاکسار و مست و پستم
می‌گیرم و از ساغر معنی مستم
صد شکر که آن چنان که باید هستم
«سحابی استرابادی»

قاصد که از و به من خبر هیچ نگفت
گفتم: که تو را یار مگر هیچ نگفت!؟
گفتا: که چرا، بگفتم آن گفته، به او
آهی به لب آورد و دگر هیچ نگفت
«آذر بیگدلی»

بیا که قصر امل سخت‌سست بنیادست
بیار باده که بنیاد عمر بر بادست
غلام همت آنم که زیر چرخ کبود
ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزادست
چه گویمت که به میخانه دوش مست و خراب
سروش عالم غیبم چه مژده‌ها دادست
که ای بلند نظر شاهباز سدره نشین
نشیم تو نه این کنج محنت آبادست
ترا ز کنگره‌ی عرش می‌زنند صفر
ندانمت که درین دامگه چه افتادست
مجو درستی عهد از جهان سست نهاد
که این عجزه عروس هزار دامادست
رضا به داده‌بده وز جبین‌گره بگشای
که بر من وتو در اختیار نگشادست
«حافظ»

سقراط، حکیم و فیلسوف بزرگ یونان باستان
کوشش می‌کرد تا مردم را از اندیشه‌ی
خودخواهی و منافع شخصی باز دارد و به
حقیقت متوجه سازد. او به غیر از آموزش و
پرورش دوره‌ی نخست، اساس نوینی نیز برای
تربیت ارائه نمود. او «فضیلت و اخلاق شخص»
را شالوده قرار داد.
او معتقد بود که «آدمی جویای سعادت است و
سعادت او بسته به سعادت اجتماع می‌باشد.»
«انسان وقتی سعادت را درک می‌کند که
وظایف خویش را نسبت به افراد جامعه، نیکو
انجام دهد. برای تشخیص نیک از بد، انسان
باید دانا باشد، بنابراین اساس رفتار و اخلاق،
دانش و حکمت است.» او معتقد به تزریق و
پرورش فکر بود نه قوه‌ی قهریه. سقراط در ۳۹۹
پیش از میلاد در ۷۱ سالگی به جرم گمراه کردن
جوانان آن، محکوم به مرگ شد.

گزارش برنامه پیمایش خطالرأس سه چال - آزادکوه

نیما یزدی پور

مقدمه

همانطور که می‌دانیم قله البرز مرکزی در فصل بهار از جذابیت خاصی برخوردار هستند که باعث می‌شود کوهنوردان زیادی برای صعود آنها چند روزی را در دل طبیعت سپری کنند. در چند سال گذشته از خطالرأس زیبای هرزه‌کوه بسیار شنیده بودیم اما هرگز فرصت صعود آن پیش نیامده بود. در نتیجه تصمیم گرفتیم در اولین فرصت، صعودی را در این منطقه ترتیب دهیم و بدین ترتیب برای برنامه‌ی صعود خطالرأس سه چال - هرزه‌کوه - خلنو - پالون گردن - آزادکوه آماده شدیم.

سه شنبه ۸۰/۳/۱

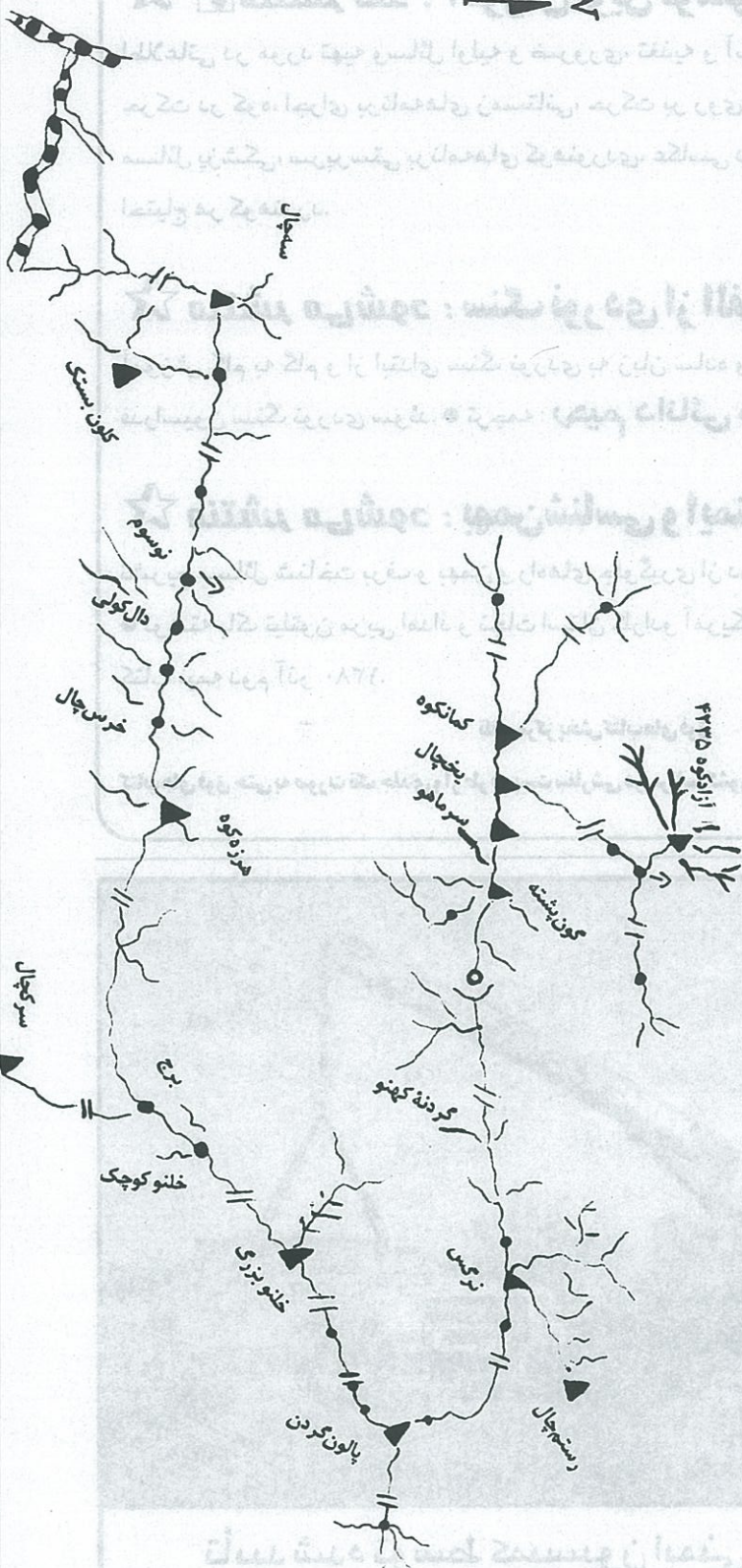
صبح زود در ساعت ۴:۲۵ از تهران در جاده‌ی اوشان فشم - میگون به سمت شمشک و گردنه دیزین حرکت کردیم. گروه ما در ساعت ۶:۳۵ صبح آماده‌ی صعود شد. از سمت شمال شرقی پادگان دیزین، مسیر صعود را انتخاب کردیم. قله‌ی سنگی در ارتفاع ۳۵۰۰ متری و در جهت شمال قرار دارد که در ساعت ۸:۴۵ آن را صعود کردیم. پس از آن، یال و قله‌ی سه چال به طور کامل روبروی ما ظاهر شدند و در همین جا تمام خطالرأس و برج خلنو در سمت شرق ما نمایان شدند و دریافتیم که چه خطالرأس طولانی را بایستی پشت‌سربگذاریم. در ساعت ۹:۵۰ به گردنه‌ی چال گردن به ارتفاع ۳۴۹۰ متری رسیدیم که کمی برف هم در آنجا بر جای مانده بود. پس از حدود ۱۰ دقیقه استراحت مجدداً راه افتادیم که در این جا قله‌ی سه چال دقیقاً در جهت شمال و روبروی ما قرار داشت. از گردنه تا قله سه چال، شیب نسبتاً زیادی وجود دارد که احتمال وجود بهمین در زمستان در آنجا بسیار زیاد است. نهایتاً قله‌ی سه چال را در ساعت ۱۰:۵۰ با ارتفاع ۳۹۶۰ متر صعود کردیم. به علت باد شدیدی که در روی قله وجود داشت، چند متر مانده به قله استراحت کوتاهی کردیم. به سمت شرق عازم دیگر قله خطالرأس شدیم. در این مرحله ابتدا به سمت گردنه‌ای در شرق ارتفاع کم کردیم و در ساعت ۱۲:۱۵ به منطقه نسبتاً مسطحی رسیدیم که ۳۶۰۵ متر ارتفاع داشت و به گردنه شیورکش معروف است و محل بسیار مناسبی برای چادر زدن در فصل تابستان می‌باشد. در این گردنه ۱۵ دقیقه استراحت کردیم و مجدداً به راه افتادیم. در ساعت ۱۲:۴۵ پس از پشت سر گذاشتن چند ارتفاع کوتاه و مجدداً کم کردن ارتفاع به ابتدای تیغه‌های خطالرأس رسیدیم. پس از رد کردن چند تیغه به قله شیورکش به ارتفاع ۳۶۴۰ متر رسیدیم و به مسیر در امتداد شرق ادامه دادیم تا در ساعت

۱۵ قله نو سوم بویدر به ارتفاع ۳۹۱۵ متر رسیدیم که باد نسبتاً شدیدی در حال وزیدن بود. به علت خستگی ناشی از عدم استراحت شب گذشته و ادامه تیغه‌ها و طولانی بودن نسبی آنها تصمیم گرفتیم همانجا کمپ را برقرار کنیم. ۴شنبه ۸۰/۳/۲

به نظر می‌رسید که اگر تیغه‌هایی را که در مقابل ما صف کشیده‌اند به سلامت رد کنیم قسمت اصلی برنامه را انجام داده‌ایم. پس از پشت سر گذاشتن تیغه‌ها به قله دال‌کولی به ارتفاع ۴۱۱۵ متر رسیدیم و پس از آن، قله‌ی فراخونو را صعود کردیم. در این مدت به تدریج از شدت باد هم کاسته و هوای بسیار مناسبی بر منطقه حاکم شد. از اینجا آتشکده‌ی آزادکوه هم مشاهده می‌شد. پس از عبور از قله‌ی خرس چال به ارتفاع ۴۱۴۰ متر، در ساعت ۸:۴۵ به قله اصلی هرزه‌کوه به ارتفاع ۴۲۳۰ متر رسیدیم. لازم به ذکر است که دره‌های جبهه‌ی جنوبی کاملاً خالی از برف بود، در حالیکه دره‌های جبهه‌ی شمالی مملو از برف‌چال‌های که در اثر ریزش سنگ‌های بزرگ، بسیار سفت و سخت شده بود. قللی که از فراز قله‌ی هرزه‌کوه مشاهده می‌شدند عبارتند از: قله‌ی علم‌کوه و منطقه‌ی تخت سلیمان، قله نازوکهار، سرکچال، کلون‌بستک، برج و قله‌ی خلنو، قله نرگس، آزادکوه، سرماهو و یخچال. نهایتاً پس از طی تمام خطالرأس، در ساعت ۱۱:۴۰ برج خلنو را صعود کردیم و از آنجا راهی قله‌ی خلنوی بزرگ شدیم. در ساعت ۱۳ قله‌ی خلنو بزرگ را صعود کردیم و سپس به سمت خطالرأس پالون گردن رهسپار شدیم. پس از پشت سر گذاشتن دو قله‌ی سرخرسنگ و پالون در ساعت ۱۶:۲۰ به مدت ۱۰ دقیقه در زیر قله‌ی پالون گردن استراحت کردیم و سپس عازم قله پالون گردن شدیم و در ساعت ۱۷:۱۰ به قله ۴۲۳۵ متری پالون گردن رسیدیم. در آنجا استراحت کوتاهی کردیم و عازم قله نرگس شدیم. در ساعت ۱۸ به علت خستگی و احتمال نرسیدن به قله نرگس تصمیم گرفته شد که در زیر قله‌ی پالون گردن چادر بزنیم.

۵شنبه ۸۰/۳/۳

قرار بود امروز صبح به علت داشتن وقت کافی ساعت ۸ صبح حرکت کنیم اما به علت باد شدید مجبور شدیم ساعت ۷:۱۰ کمپ را جمع کنیم و بدون صرف صبحانه به سمت نرگسها حرکت کنیم. قله‌ی نرگس اصلی را تراورس کردیم و به سمت نرگس شرقی به مسیر ادامه دادیم. از اینجا به بعد جهت ما کاملاً به سمت غرب بود. در ساعت ۸:۱۰ قله نرگس شرقی را به ارتفاع ۴۰۰۰ متر پشت سر گذاشتیم و عازم قله نرگس غربی شدیم. در ساعت ۸:۳۰ قله‌ی نرگس غربی را به ارتفاع ۳۹۲۵ متر صعود کردیم و در ساعت ۹ به گردنه گون پشته به ارتفاع ۳۷۶۵ متر رسیدیم در اینجا به دلیل اینکه از باد خبری نبود و نیز آب حاصل از ذوب برف در دسترس بود صبحانه‌ی کاملی صرف کردیم و پس از یک ساعت و پانزده دقیقه حرکت خود را مجدداً آغاز کردیم تا عازم قله‌ی یخچال شویم. در ساعت ۱۱:۲۰ به قله‌ی آلرگنو به ارتفاع ۳۷۳۵ متر رسیدیم و پس از استراحت کوتاهی مجدداً به مسیر ادامه دادیم و در ساعت ۱۱:۴۵ قله‌ی کهنو را به ارتفاع ۴۰۰۰ متر صعود کردیم و سپس عازم قله‌ی یخچال شدیم. در ساعت ۱۳:۴۰ بر فراز قله‌ی یخچال به ارتفاع ۴۱۵۰ متر ایستادیم و سپس به سمت قله‌ی سرماهو به راه افتادیم. پس از حدود یک ساعت قله‌ی سرماهو را به ارتفاع ۴۰۴۵ در ساعت ۱۴:۴۰ صعود کردیم و پس از استراحت کوتاهی عازم گردنه‌ای شدیم که به قله آزادکوه منتهی می‌شد. پس از کم کردن ارتفاع در ساعت ۱۶ به گردنه‌ی چورن به



ارتفاع ۳۸۰۰ متر رسیدیم. سپس عازم گردنه آزادکوه شدیم و قلعه‌ی چله‌خانه را به ارتفاع ۳۸۵۰ متر پشت سر گذاشتیم و نهایتاً در ساعت ۱۸ به گردنه‌ی آزادکوه به ارتفاع ۳۷۸۵ متر رسیدیم. قرار بود جمعی دیگر از کوهنوردان گروه همت در آنجا به ما ملحق شوند تا قلعه‌ی آزادکوه را در کنار هم صعود کنیم. اما تیم ما زودتر به گردنه رسیده بود و تیم مذکور حدود یک ساعت با گردنه فاصله داشت. پس منتظر آنها شدیم و پس از ملحق شدن آنها سه چادر برپا کردیم تا شب را روی گردنه سپری کنیم لازم به ذکر است که از قلعه‌ی سرمه‌هاو تا گردنه‌ی آزادکوه مسیر حرکت کاملاً در جهت شمال است.

جمعه ۷۰/۳/۴

ساعت ۶:۳۰ از خواب برخاستیم و در ساعت ۷:۴۵ به سمت قلعه‌ی آزادکوه حرکت کردیم و در ساعت ۹:۱۰ قلعه‌ی آزادکوه را صعود کردیم و پس از کمی استراحت به سمت کمپ حرکت کردیم و در ساعت ۹:۴۳ در محل کمپ بودیم. پس از جمع کردن وسایل در ساعت ۱۰ عازم روستای کلاک شدیم. تا قبل از ترک کمپ، باد شدیدی در روی گردنه می‌وزید اما پس از کم کردن ارتفاع و ورود به دره، از شدت باد هم کاسته شد. در ساعت ۱۴ در نزدیکی روستای کلاک برای ناهار توقفی حدود نیم ساعت داشتیم و در ساعت ۱۴:۴۵ به روستای کلاک رسیدیم و از آنجا عازم تهران شدیم و بدین ترتیب برنامه پیمایش خط‌الرأس سه‌چال - آزادکوه پایان پذیرفت. در پایان لازم است نکاتی چند پیرامون این برنامه به اطلاع شما خواننده‌ی عزیز برسانم.

- ۱- بهترین فصل صعود این خط‌الرأس نیمه‌ی دوم اردیبهشت و نیمه‌ی اول خرداد است.
- ۲- در فصل مذکور، تمام خط‌الرأس در طول سه‌روز کوهنوردی قابل صعود می‌باشد.
- ۳- در این پیمایش مجموعاً ۱۹ قله بالای ۴۰۰۰ متر صعود شدند.
- ۴- در صورتی که برنامه در فصل تابستان انجام شود، تیم حتماً با مشکل کم‌آبی مواجه خواهد شد.
- ۵- تمام ارتفاعات ذکر شده در گزارش برنامه، تخمینی و از روی ارتفاع سنج بوده و احتمال خطا وجود دارد.
- ۶- مسیر صعود قلعه‌ی سه‌چال و خط‌الرأس هرزه‌کوه در فصل زمستان بسیار خطرناک و همراه با بهمن‌های فراوان می‌باشد.
- ۷- محل برقراری کمپ‌ها در فصل زمستان می‌بایست به دقت انجام شود تا از بروز هر گونه حادثه‌ای جلوگیری به عمل آید.
- ۸- لازم است جهت انجام این برنامه یک بار گذاری در نزدیکی برج‌خلنو انجام شود تا از حمل کوله‌های سنگین در روی تیغه‌ها جلوگیری شود.
- ۹- صعود خط‌الرأس هرزه‌کوه در زمستان می‌بایست حتماً با ثابت‌گذاری و بارگذاری قبلی انجام شود.

۱۰- با توجه به اینکه خط‌الرأس سه‌چال - خلنو تا کنون در فصل زمستان صعود نشده است، در صورت شناسایی دقیق‌تر، و کارشناسانه‌تر، پیشنهاد صعود آن را در فصل زمستان توسط یک تیم مجرب و یک تیم پشتیبانی به عنوان یک برنامه‌ی فنی و منحصر به فرد، به هیئت مدیره محترم تقدیم می‌کنم و امیدوارم مورد موافقت و پشتیبانی قرار گیرد. Δ

نفرات شرکت‌کننده در این برنامه:

- ۱- ناصر ظریفی (سرپرست) ۲- شهرام پیرانی
- ۳- وحید حاج‌حسینی ۴- نیما یزدی‌پور.

☆ **منتشر شد : آموزش نوین کوهنوردی**

اطلاعاتی در مورد تهیه وسایل اولیه و ضروری، تغذیه و آب در کوهنوردی، نقشه خوانی، قطب‌نما، جی‌پی‌اس، شیوه‌های حرکت در کوه، اجرای برنامه‌های زمستانی، حرکت بر روی برف و یخ، طرز استفاده از کلنگ، موارد اضطراری، امداد و مسائل پزشکی، سرپرستی برنامه‌های کوهنوردی، عکاسی در کوهستان، مسائل محیط زیست در کوه و مطالب دیگر مورد احتیاج هر کوهنورد.

• نوشته: **رحیم دانائی** بهاء ۱۵۰۰ تومان

☆ **منتشر می‌شود : سنگ نوردی از الفبا «کتاب اول»**

آموزش گام به گام و از ابتدای سنگ نوردی به زبان ساده و همراه با تصاویر. • نوشته: پرکالبرگ، مربی درجه یک فدراسیون سنگ نوردی سوئد. • ترجمه: **رحیم دانائی** • تاریخ آماده شدن کتاب نیمه دوم آبان ماه ۱۳۸۰.

☆ **منتشر می‌شود : بهمن‌شناسی و ایمنی در بهمن‌ها**

تشریح مسائل شناخت برف و بهمن و راه‌های جلوگیری از درگیر شدن با آن، نجات و امداد بهمن و... • نوشته باک تیلتون مربی امداد و نجات استان کلرادو آمریکا • ترجمه: **رحیم دانائی** • تاریخ آماده شدن کتاب نیمه دوم آذر ۱۳۸۰.

تلفن مرکز بخش کتاب‌های فوق ۰۲۱ - ۴۶۶۲۸۲۰

کتاب‌های فوق حتی به صورت تک جلدی و از طریق پست سفارشی در سرتاسر کشور قابل فروش هستند. برای اطلاعات بیشتر با تلفن بالا تماس حاصل نمایید.

آزمایش سخت و دشوار برای

کارابین

دنا



تأیید شده توسط کمیسیون ایمنی UIAA

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: ۰۳۱۲۵۸۲۶۳۹۰ - نمابر: ۰۳۱۱۴۴۱۱۶۶۳

صعود های بیرون مرزی را با ما آزمایش کنید

● صعود زمستانی آزارات ((۱ بهمن ماه ۸۰))

● کمپ اصلی اورست ((۲۶ اسفند ماه ۸۰ الی فروردین ۸۱))

● صعود آزارات ((۱۲ خرداد ماه ۸۱))

● صعود چهار قله بالای چهار هزار متر در چهار استان ترکیه ((۱ تیرماه ۸۱))

● صعود آزارات ((۱ مردادماه ۸۱))

● صعود آزارات ((۲۰ مردادماه ۸۱))

● صعود قله البروس در قفقاز ((۵ شهریور ماه ۸۱))



High Mountain Guide Service
Azar Kouh Mountaineering Center.

MASOUD AGHABALAEI
Director

MANSOUR Ave No.70 TABRIZ - IRAN
Tel & Fax : +98 (411) 5562137
Home : +98 (411) 3346681
Gsm : +98 911 416 4918
Gsm : +90 543 464 8445

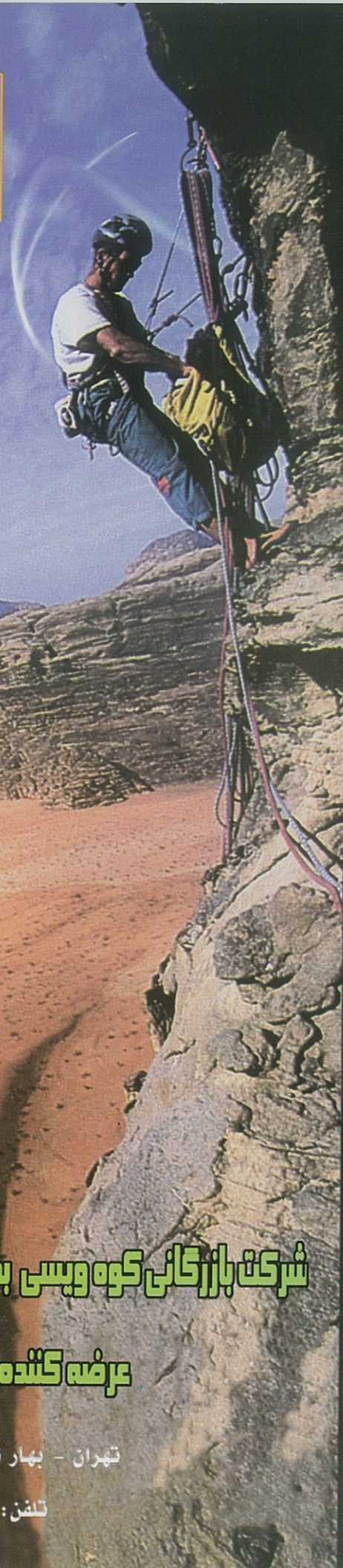
E-mail : Azar_kouh@Issa 2000.NET

We Support you in our Country of mountains also
PAMIR & TIEN - SHAN region with safely Ascend
by Experienced guides

mountaineering * Trekking * climbing

simond
CHAMONIX - FRANCE

LA PASSION
BEAL
DANS L'ÂME



شرکت بازرگانی کوه ویسی به عنوان نماینده شرکت های **simond** و **BEAL** فرانسه در ایران

عرضه کننده لوازم سنگ نوردی با قیمت بسیار مناسب

تهران - بهار شمالی، خیابان جواد کارگر، شماره ۶۲، طبقه چهارم

تلفن: ۷۵۲۳۲۰۰-۷۵۲۳۱۷۲ فاکس: ۷۵۲۰۵۶۶



emotio



emotion



zen



spirit



energy



serenity



performance



solution



control



perfection



imagination



summit



nature



harmony



safety



movement



power



vibration

UNIVERSAL

LANGUAGE

ROCK[®]
EMPIRE
 2000 - 2001



هموطن! ورزش راهی است بسوی سلامت جسم و جان - درس‌رزمین ما - کوهنوردی، فراگیرترین ورزشهاست.
همه باهم، در راه توسعه ورزش کوه نوردی.

معرفی شرکت هودی اسپرت:

طبیعت سرشار از نظم و بی نظمی هایی است که به گونه ای ناشناخته بر ذهن و رفتار آدمیان تاثیر می گذارد. بلند پروازی و حس برتری جویی و سبقت گرفتن از دیگران در سایه شرایط مساعد، از جمله عواملی بود که به پی ریزی شرکت Hudy Sport انجامید. جیندرا هود چک، معروف به هودی، که در روزگار خود پرآوازه ترین کوه نورد چک به شمار می رفت، سنگ بنای نخست شرکت را پی افکند. وی فعالیت خود را در دوران نظام کمونیستی با تهیه چند جفت کفش کوه نوردی و تعدادی کارابین برای برخی از دوستانش آغاز کرد. به تدریج که تجهیزات بیشتری عرضه کرد و تقاضای بازار نیز بالا رفت، شمار مشتریان او نیز فزونی گرفت. اولین مرکز عرضه این محصولات یک مغاره خرده فروشی در یک روستای کوچک مرزی بود که تجهیزات کوه نوردی را به شکل آبرومندی عرضه میکرد چندی نگذشت که فروشگاه های جدیدی در پراگ و سپس در برنو دومین شهر بزرگ چک دایر گردید. اندیشه های جیندرا هیچگاه جدا از عمل او نبود و فکر تولید یک کمربند مخصوص کوه نوردی با طرحی که ویژه خود او بود مدت های مدید ذهن او را به خود مشغول داشته بود. آزمایشهای متعدد عملی بر روی سنگ و نظرات کارشناسی بسیاری از دوستان علاقه مند در کنار کار نظری، سرانجام به تولید اولین کمربند ویژه کوه نوردی بامارک Rock Empire منجر گردید. در طول سالیان ویژگی های اصلی

محصولات جیندرا همچنان پابرجامانده حال آنکه اجزایی که از جنبه های کارکردی کم اهمیت تری برخوردارند دستخوش تغییر شده بابه کلی حذف گردیده اند. یکایک تغییرات اصلاحی با تکیه بر تلاش گسترده کادر رو به افزایش Hudy Sport انجام می شود. امروزه فروشگاه های زنجیره ای Hudy Sport در برگیرنده ۱۸ فروشگاه، بزرگترین عرضه کننده تجهیزات کوه نوردی در سراسر جمهوری چک است. محصولات Rock Empire در کلیه کالاهای Hudy Sport نقش به سزایی ایفا می کنند. محصولات ما به برکت سادگی و در عین حال برخورداری از طراحی مدرن راه خود را در بازارهای پانزده کشور پیشرفته اروپایی و نیز در فروشگاه های زنجیره ای داخلی گشوده است ضمن اینکه این دستاورد به خودی خود یک موفقیت به شمار می رود، در عین حال مسئولیت سنگینی در جهت جلب رضایت مشتریان برای ما ایجاد میکند. این شرکت علاوه بر کمربند مخصوص کوه نوردی، انواع گوناگون تجهیزات کمپینگ، ملزومات کوه نوردی و کیسه خواب نیز تولید می کند. ایده هایی که بسیاری از مشتریان به ما منتقل می کنند خود بهترین منبع الهام بخش ما است. از آنجا که میان اندیشه و عمل راه درازی نیست، پس باید منتظر بود تا شاهد محصولات جدید بعدی باشیم. دنیای امروز قانونمندی ها و حسن تصادفات بسیاری در بطن خود نهفته است که کامیابی های فردای ما را رقم خواهد زد.

MADE IN CZECH REPUBLIC BY



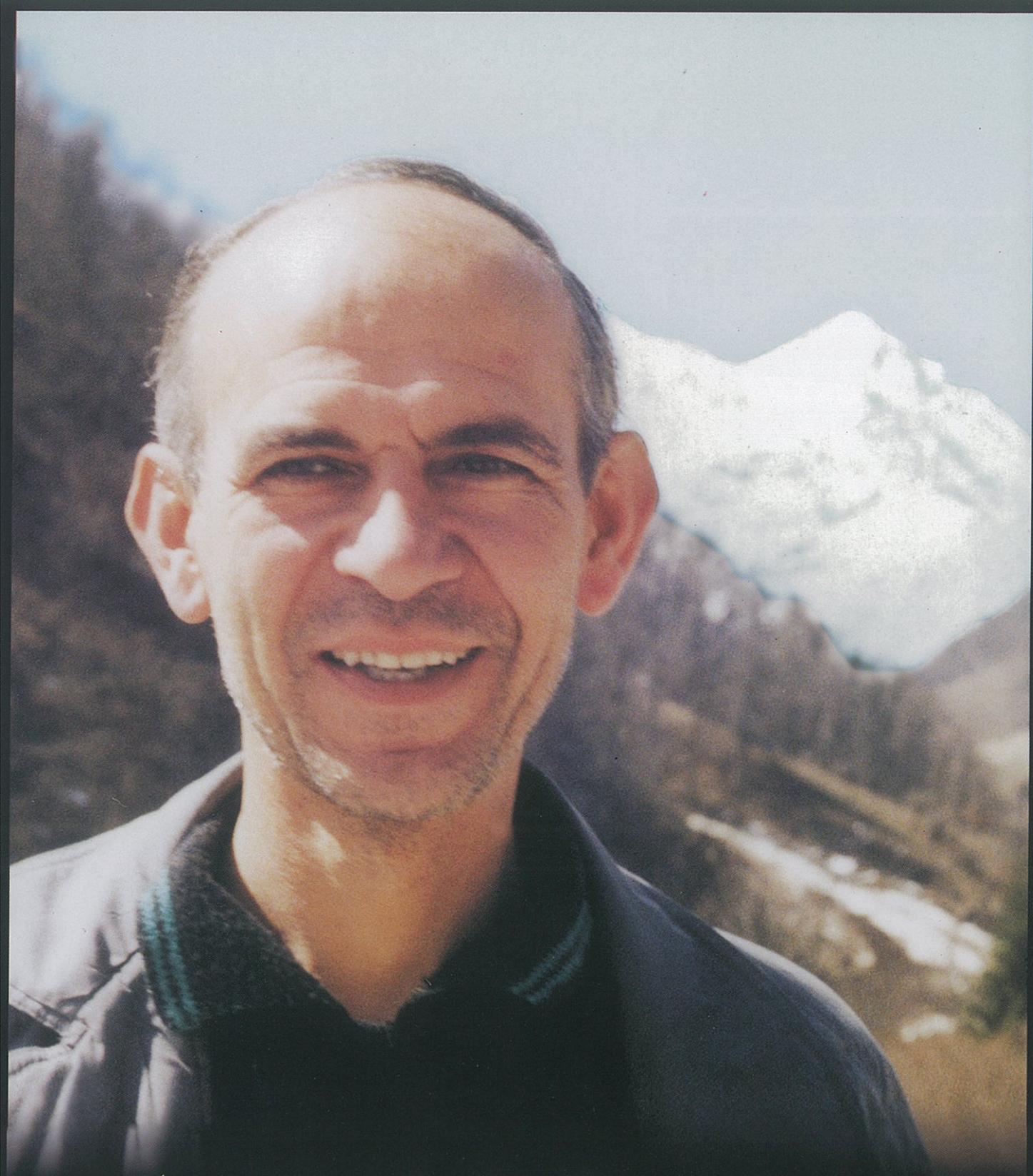
ورزشی ایران نماینده رسمی در ایران: شرکت ورزش کوه



شرکت پائین: نماینده اصلی ورزش کوه، در پخش و فروش کالاهای تولیدی و وارداتی

تلفن: ۰۳۷۱۸۳۰۱-۸۸۲۶۶۴۲-۸۸۴۲۰۳۴ فاکس:

امور ورزشهای کوهستانی، زمستانی، گردشگری و کمپینگ
 مشاوره، طرح و خدمات، تدارک لوازم و پوشاک



حادثه اندوهبار منطقه علم کوه، مهدی را ربود

مهدی سلطانی - عضو قدیمی کانون کوهنوردان تهران - یار شفیق، کوهیار بردبار و پرتوان، بزرگمردی که همواره "بالبختند محبوب و مهربانش" پذیرای مسئولیتهای سخت بود.

اعضای کانون کوهنوردان تهران ۱۳۸۰/۵/۲۸

یاد یار مهربانمان را، همواره، گرامی میداریم.

در شماره‌های گذشته مطالبی را تحت عنوان «صعود سرعتی، صلیح یا غلط» به چاپ رسانیدیم که بعضی در رد و بعضی در تأیید این عمل می‌باشد. در این شماره نقطه نظر یکی دیگر از هم‌نوردان را با هم می‌خوانیم.

کوهنوردی تنها ورزشی بود که سکوی قهرمانی نداشت

صعود سرعتی، صلیح یا غلط

ناصر فتوگرافی

نکته‌ی مهم دیگر اینکه: تبلیغ صعودهای سرعتی، تأثیر منفی و بدآموزی وسیعی در سطح جوانان و طیف عظیمی از مشتاقان این ورزش به وجود می‌آورد. اکثریت کسانی که روی به این ورزش آورده‌اند، اطلاع ندارند که کوهنورد برجسته‌ای که رکورد ۳ بار صعود به دماوند در کمتر از ۲۴ ساعت را بدست آورده، از چه ویژگی‌های ممارستی برخوردار است و این قابلیت را در طول بیش از ربع قرن تمرینات مداوم و مستمر بدست آورده است.

دستاوردهای کوهنوردان برجسته در دستیابی به ناشناخته‌ها و نمایاندن توانمندی‌های انسان در مقابل نیروهای طبیعت قابل تقدیر است، ولی نه به شیوه سطحی و تبلیغی. چرا که در نتیجه‌ی آن تشویق سطحی، خیل عظیمی از نوآمدها که برای رسیدن به چنین رکوردهایی در زمان کوتاه و تمرین فشرده تلاش خواهند نمود، قطعاً دچار عوارض قلبی و ریوی گردیده که عواقب آن در سنین بالا بروز خواهد کرد. این مقوله خود جای بررسی جداگانه‌ای دارد. بهتر و اصولی است با اعلام هر صعود برجسته، تاریخچه‌ی کوهنوردی آن صعود و برنامه‌ریزی‌ها و تلاش‌های علمی و فنی رسیدن به چنین دستاوردی توضیح و تشریح شود. به طور مثال نقل خبر شکستن طلسم صعود بدون اکسیژن توسط رینهولد مسنر به بالای ۸۰۰۰ متر حتماً باید با این توضیح و تأکید باشد، که مسنر وقتی به این مهم دست یافت که ۱۲ قله از ۱۴ قله‌ی بالای ۸۰۰۰ متر را صعود کرده بود و بیشتر از ۱۰ سال بود که در فصول مختلف (بهاره - مونسون و زمستانی) به طور مداوم در محدوده ۶۰۰۰ تا ۸۰۰۰ متری قله‌های مختلف هیمالیا در تردد بوده و در واقع زندگی کرده است. در پایان: فکر می‌کنید که از هر صد نفر که پا بر روی قله‌ی پرشکوه دماوند (این کوه حماسی و سمبل ملی سرافرازی ایران) می‌گذارند، چند نفرشان آرش را می‌شناسند؟!

از همه پیشکسوتان و علاقه‌مندان آگاه این ورزش می‌خواهم، تا در فراگیر شدن کوهنوردی بکوشند، چرا که مفرح‌ترین ورزش این مرز و بوم، در حیطه‌ی قهرمانان محدود نماند.

به قول گالیه: بیچاره ملتی که به قهرمان نیاز دارد. Δ

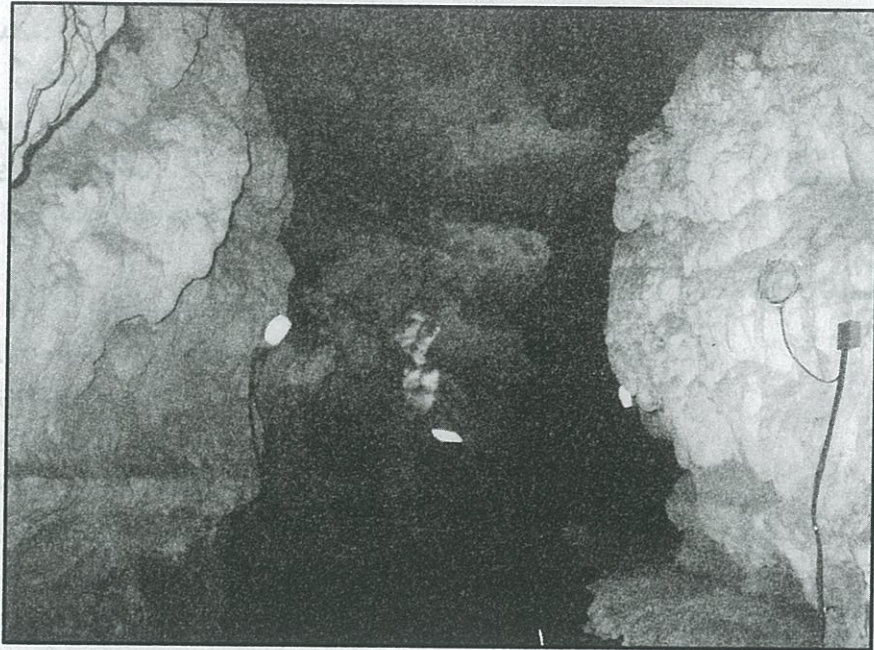
قهرمانی در کوهنوردی مفهومی انسانی داشت و نه برتری فیزیکی. مبارزه و رقابت انسان، با هم‌عش نبود، بلکه ستیز با طبیعت بود برای غلبه بر آن. قهرمان کسی بود که در اجرای موفق یک برنامه‌ی کوهنوردی علاوه بر هدایت و رهبری همراهان به مقصدی در طبیعت، نمونه‌ی یک انسان فرهیخته و الگویی از سجایای اخلاقی بود در یکی شدن انسان با طبیعت، و ارتباط انسانها با یکدیگر.

بحث من مذمت و یا نکوهش صعود سرعتی و یا سنگنوردی مسابقه‌ای در سالن نیست (چرا که به صورت ایبیدی در سطح جهان مطرح بوده و جای بررسی وسیعتری را دارد) بلکه قصد من نشان دادن واقعیت تلخ کم رنگ شدن آرمانهای والای یک آبر ورزش انسان ساز است.

دوستی کوهنورد از تبریز (آقای یمینی‌فر) در شماره‌ی ۲۲ در نوشتار خود، دلایل و نشانه‌های متعددی از پیشرفت تکنولوژی در کوهنوردی، و غیرممکن‌هایی را که فن‌آوری جدید ممکن نموده، به عنوان مثال‌هایی در تأیید صعودهای سرعتی آورده‌اند. اما متوجه نبوده‌اند که تکنولوژی واسطه و ابزار رسیدن به اهداف کوهنوردی را، جایگزین هدف اصلی و متعالی شدن کوهنوردی کرده‌اند. این تعالی همانا فراگیری وسیع و مردمی شدن ورزش است، شناسایی فزون‌تر ناشناخته‌ها در طبیعت و دستیابی به آنها است. اجرای با صحت و سلامت یک برنامه‌ی موفق، ضمن استفاده از فن‌آوری جدید برای رسیدن به مقصد، نقش خودساز، دیگر ساز و آموزنده و «مفرح» خواهد داشت. (کوهنوردی فاقد تفریح، بی‌معنا و غیرانسانی است) چرا که یک برنامه‌ی کامل کوهنوردی، مثل جریان خود زندگی است: از بدو تولد تا درگیری با فراز و نشیب‌های جامعه، اوج‌گیری و رسیدن به قله یکی از مراحل زندگی، و آغاز و درگیری با مرحله‌ای دیگر.

کوهنوردی به آرنولد و انواع قهرمانهای از آن دست، احتیاج ندارد. شاید در دنیای غرب، قهرمان‌بازی و اعجاب برانگیزی جذابیت داشته باشد، چرا که مسائل اولیه‌ی معیشتی، دیرزمانی است که حل شده، و در آنجا به دنبال تکان دادن جریان عادی زندگی و ایجاد هیجان‌ات کاذب برای رفع دلسردی و دلمردگی‌های خود هستند. با این همه کوهنوردی در غرب هم، هنوز تفاوت‌های چشمگیری خود را با سایر ورزشها حفظ کرده:

سرداموند هیلاری یکی از شخصیت‌های بارز این ورزش (اولین فاتح اورست) حدود ۱۵ سال است که مؤسسه‌ای فرهنگی - ورزشی را در کاتماندو تشکیل داده که هدف عمده‌ی آن کمک به مردم بومی آن منطقه و اهالی کوهپایه‌های هیمالیا و ارتقاء فرهنگ و بهداشت، آشنایی با زندگی نوین، برای مردم آن مرز و بوم است.



غارهای مشهور منطقه‌ی شهرستان بوکان

سلام اسماعیل سرخ

۱- غارهای کونه کوتر^(۱) و کونه مالان^(۲)؛ (مشهور به غار آبی سهولان)^(۳)

در سینه‌ی یکی از ارتفاعات موجود بین آبادی «سهولان» و آبادی «عیسی کنه» در سر جاده‌ی بوکان و مه‌باد دهانه‌ی غارها رو به آبادی سهولان با ۵ متر فاصله از یکدیگر (به طور عمودی قرار دارند)

در ارتفاع ۱۷۹۰ متری در میان سنگ‌ریزه‌های پراکنده و کنار درختانی چند، مدخل اصلی غار کبوتر با پرندگان زیادی که در خود جای داده واقع شده است. این دهانه مستقیماً بر روی دریاچه عمیقی باز می‌شود که به طور متوسط ۲۵ متر عمق دارد و آب آن قابل نوشیدن است (که امروز به طول ۵۰۰ متر بازگشایی شده و مسیر رفت و آمد قایقها را به همت شهرداری شهرستان مه‌باد برای بازدید عموم برق کشیده‌اند) که به غیر از مسیر آمدورفت قایقها مسیرهای زیاد دیگری وجود دارد که باید غارنوردان با وسایل فنی و قایقهای کوچکتر آن را طی کنند این قسمت از غار با راهروهای پر پیچ که نتیجه استالاکتیت و استالاکمیت (چکیده و چکنده)های زیادی است، بسیار جالب و دیدنی است.

مدخل غار (کونه مالان)، چاه گونه‌ایست که بیش از سه متر قطر آن نمی‌باشد و از همین راه است که می‌توان وارد غار شد و جستجو کرد.

پس از ورود به این چاه، راهرو دراز و پرشیبی بازدیدکنندگان را به یک اتاق، که نیمی از آن را آب فرا گرفته است، می‌رساند. از این اتاق شاخه‌هایی جدا می‌شود که یکی از آنها راهی تنگ و تاریک است که به یک محوطه‌ی اتاق مانند بزرگی، که قسمتی از آن را نیز آب گرفته است: (این دو غار «کونه کوتر و کونه مالان» به هم مربوط‌اند) و مسیر (کونه کوتر) کلاً آبی با دریاچه‌ای عمیق که گاهی بلندی اتاقهای آن به بیش از ۲۰ متر می‌رسد. اینک مقطع و نقشه‌هایی را که ژاک دومورگان از غار فوق تهیه نموده پیوست می‌باشد. در خاتمه تمام غارنوردان و جهانگردان را به دیدن این غار آبی دعوت می‌کنم:

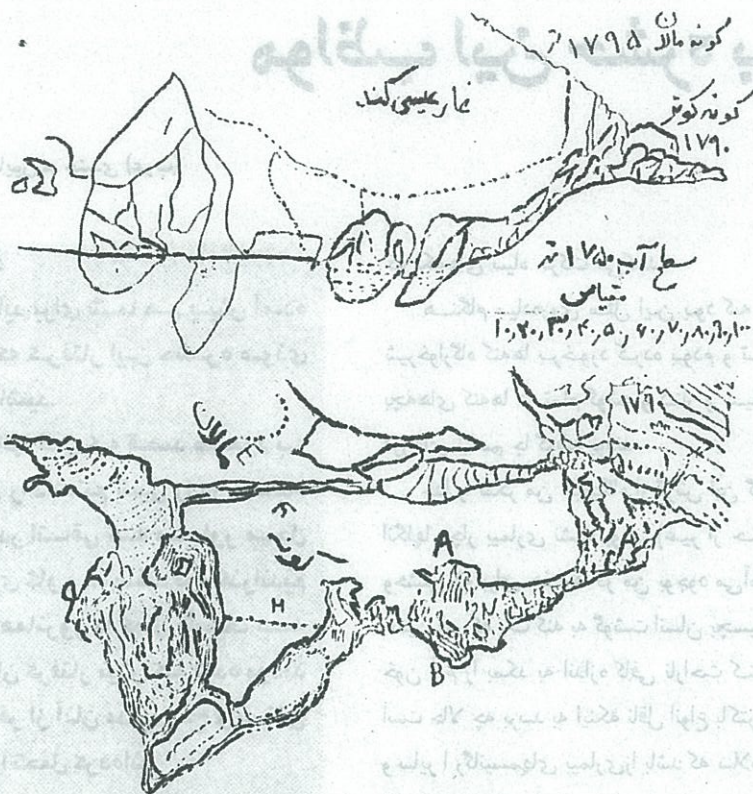
● غار کونه پست^(۴)

غار کونه پست واقع در آبادی (سردار آباد) در حومه‌ی شهرستان بوکان که از بناهای معروف سردار مشهور گرد سیف‌الدین خان سردار فرزند سردار عزیزخان فرمانده کل قشون ایران در زمان ناصرالدین شاه است. ده مذکور در ارتفاعی بیش از ۱۵۰۰ متر از سطح آزاد دریا و در محلی که اطراف آن را کوههای متعدد مرتفع از جمله کوه (ترغه) احاطه کرده است، قرار گرفته، و در نزدیکی قله‌ی یکی از این کوهها که چشمه‌های پر آب از آنجا می‌جوشند و سرازیر می‌گردند. دخمه تنگ و طویلی است که در گرمترین

روزهای سال، از فرط سردی و خنک بودن، هر کس داخل آن شود بر خود خواهد لرزید همین امر باعث شده که اهالی بیش از صد آبادی (محال گورک) و (ایل تیمور) و (محال دهبکری) در قدیم از آن غار به عنوان یک یخچال طبیعی استفاده کنند، بدین ترتیب که پنیرهای مخصوصی را که به نام «پنیر پیسته» معروف است، در پوست‌های شسته و صاف شده‌ی حیوانات نگهداری می‌کنند و برای جلوگیری از فاسد شدن در فصل تابستان تا فرا رسیدن زمستان در آن جای می‌دهند به همین جهت نیز نام (کونه پست) بر آن نهاده‌اند.

● غار مگری قران^(۵)

این غار در ارتفاعات آبادی خراسانه^(۶) بین بوکان و مه‌باد قرار دارد و دهانه‌ی آن رو به شرق و بسیار تنگ است. از دهانه‌ی غار تا سیصد متری راهروی تنگ واردین را به اتاقکهای متعددی هدایت می‌کند، این اتاقها که به وسیله‌ی چکیده‌ها و چکنده‌ها از همدیگر جدا شده‌اند بعضاً سقفشان طوری به نظر می‌رسد که گویی سنگ آسیاب بزرگی را روی آن قرار داده‌اند و از سوراخی که در وسط آنها (سقف) باز شده روشنایی به داخل اتاقها می‌تابد. این اتاقها به وسیله‌ی راههای زیادی به دالانهای مختلف ارتباط دارد و همین امر بسیاری از واردین را



گمراه می‌سازد، ارتفاع دیواره‌ی اتاقها، در بعضی نقاط بیش از یکصد متر بوده و در تعدادی از آنها بسیار کم است. راههایی که از این اتاقها جدا می‌شوند گاه آدم را به ارتفاعات و بعضاً نیز به عمق زیادی راهنمایی می‌نماید و بعضی از آنها هم پس از طی فراز و نشیب‌های زیادی به هم می‌رسند. در محل می‌گفتند تنها کسی که در این غار دست به کاوش زده «شیخ الاسلام آجی‌کند» بوده که مدت دوازده روز در آنجا کند و کاو کرده ولی راهی به خارج نیافته است.

مکری یا مکریان: طایفه‌های کرد منطقه‌ی بوکان و مهاباد را مکری گویند.

قران در کردی یعنی نابودی: یادآور تراژدی تاریخی زمان شاه عباس صفوی می‌باشد که بعد از جنگ قلعه‌ی «دمدم» مردمان این منطقه را در همین غار گردآوردند و با دود خفه کردند.

● غار سماقان یا بی‌بی‌کند

این غار در ۲۵ کیلومتری شرق شهرستان بوکان به شاهیندژ در نزدیکی رودخانه‌ی جغتو واقع شده است. دهانه‌ی غار سماقان که اتاقهای مصنوعی هستند ۱۵ متر از سطح زمین ارتفاع دارد که حالت یک معبد زمان خود را دارد. و در سطح کوچکتر مثل غار «کرفتو» درست شده است. شاید هم حالت یک قلعه و پناهگاه کوچک داشته است.

آغاز غار اتاق مصنوعی بزرگی است که با دست تراشیده شده است. که امتداد آن دالان مصنوعی طولی است که از سنگ تراشیده شده است که اتاقهای اولیه‌ی غار را به بقیه محلها و مکان دیده‌بانی وصل می‌کند. اتاقهایی در این راهرو وجود دارد که دارای طاقچه‌های کوچک و بزرگ متعددی می‌باشد. در خارج غار نیز آثاری از خانه‌های خراب شده به نظر می‌رسد.

در خود دالان تنورهایی با جای درهای مشخص وجود دارد.

به طور کلی غار، مصنوعی است که رسیدن به آن بدون امکانات اولیه‌ی کوهنوردی و طناب امکان‌پذیر نیست.

«وجه تسمیه‌ی سماقان از وجود درختهای سماقی است که در دامنه‌ی غار به حالت دیمی و خودرو سبز شده است.»

● پانوشت:

- (۱) Cuna Cottre (غار کبوتر)
- (۲) Cuna Malan (غار خانه‌ها)
- (۳) Saholan (سهولان به کردی یعنی لانه‌ی یخ)
- (۴) Cuna Pest (سوراخ پوست)
- (۵) Muki-gran
- (۶) Khorasana
- (۷) کون - سوراخ
- (۸) کوتر - کبوتر

● غار (کونه) کوتر (۷) (۸) یه‌نگیجه (۹):

این غار در ۵ کیلومتری شهرستان بوکان واقع در آبادی یه‌نگیجه واقع شده است که محل تجمع هزاران کبوتر صحرایی می‌باشد. دهانه‌ی غار در حدود یکصد و پنجاه متر مربع وسعت دارد. که حدود ۵۰ متر عمق آن است. این غار کلاً طبیعی است و هیچگونه تصرفات انسان در آن صورت نگرفته است.

● غار (کونه کوتر) قه‌لایچی (۱۰):

این غار در آبادی قه‌لایچی در اطراف بوکان واقع گردیده است. که عمق آن زیاد و فوق‌العاده خطرناک و طولانی است که غارنوردان باید مجهز به امکانات فنی و طناب باشند که متأسفانه تا حال کمتر مورد کاوش قرار گرفته است. ما غارنوردان را به بازگشایی این غار دعوت می‌کنیم. این غار هم محل تجمع هزاران کبوتر می‌باشد. که خوشبختانه به علت خطرناک بودن غار، پناهگاه کبوتران امن و امان است و انسانها کمتر می‌توانند به حریم آنها دست‌اندازی کنند. Δ

- (۹) یه‌نگیجه - اسم آبادی در ۵ کیلومتری شهرستان بوکان
 - (۱۰) قه‌لایچی - اسم آبادی در حومه‌ی شهرستان بوکان
- قسمتی از منابع که از آن استفاده شده است:
- ۱- کتاب جغرافیایی غرب ایران: محقق فرانسوی ژاک دومورگان
 - ۲- تحفه‌ی مظفریه: پروفیسور آلمانی: اسکارمان
 - ۳- کتاب بررسی اوضاع طبیعی
 - ۴- اقتصادی و انسانی (کردستان): نگارش: حبیب‌الله تابانی

هواظب این حشره باشید!

(گِنه)

مترجم: کتابون م. جنیدی (عرب)

مقدمه:

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که گرفتار این حشره موزی شده باشید.

سالها قبل که قصد صعود به سیلان را داشتیم شبی را در دهکده و در اتاقی که مجاور محل نگهداری گاو و گوسفند بود گذرانیدیم صبح همانروز با کمال تأسف همه همراهان گرفتار نیش کنه شده بودند و دو نفر از آنان مدتها رنج و سختی از آن را تحمل کرده‌اند.

همین حادثه در یک راهپیمایی جنگلی نیز اتفاق افتاد. شاید ترجمه مطلبی در این مورد که در آخرین شماره مجله کلایمینگ چاپ شده است برای آگاهی کوهنوردان عزیز مفید باشد.

● پنج موردی که قبل از گزیده شدن توسط این موجودات ریز باید دانست

در فصل بهار هنگامی که به پایین دیواره زیون رسیدم متوجه لکه‌های سیاه رنگی شدم که روی جورابها و پاچه‌های شلوارم نشسته بود. در وهله اول تصور کردم که هنگام عبور از بوته‌زار به تنه درخت سوخته‌ای برخورد کردم و این لکه‌ها ناشی از آن است اما وقتی آنها را تکاندم مانند خاکستر به نظر نمی‌رسید. وقتی با دقت بیشتر به باقیمانده لکه‌ها نگاه کردم هزاران یا شاید میلیونها ذره نه چندان بزرگتر از دانه‌های شن را دیدم. همراه من گفتم که شاید هنگام عبور از بوته‌زار به یک کیسه تخم گیاهی برخورد کردم و این اسپود آن گیاه است. اما وقتی که با نوک انگشت لمس کردم در کمال تعجب دیدم

که لکه‌های سیاه حرکت می‌کنند.

هنگام پیاده‌روی مثل این بود که به شیرخوارگاه کنه‌ها برخورد کرده بودم و تمام بچه‌های کنه‌ها در تمام گوشه و کنار و شیار و درزهای لباسم جا گرفته بودند.

خدا را شکر من هیچگاه از گزش این گونه انگلها دچار بیماری نشده بودم. (غیر از حالت وحشی که برای هفته‌ها در من بوجود می‌آمد). همین قدر که یک کنه به گوشت انسان بچسبد و خون آدم را بمکد به اندازه کافی ناراحت کننده است حالا چه برسد به اینکه ناقل انواع باکتریها و سایر ارگانسیمهای بیماری‌زا باشد که سلامت انسان را به خطر بیندازد یا حتی سبب مرگ شود.

فصل بهار، فصل کنه‌ها در سراسر امریکا است (اگر چه مراقبت و هشاری در مبارزه با آنها در تمام فصول لازم است). سالم بودن به معنای دانستن چگونگی مبارزه با کنه‌ها است که شامل نحوه صحیح برداشتن آنها و علائم هشدار دهنده‌ی بروز عفونتها خواهد بود در ذیل ۵ راه مبارزه با کنه‌ها را بیان می‌کنم.

۱- بیماری لایم:

نام این بیماری برگرفته از محلی بوده که برای اولین بار در سال ۱۹۷۵ بیماری دیده شده است. بیماری لایم شایع‌ترین ناخوشی ناشی از گزش کنه‌ها است که از سال ۱۹۸۲ موارد بیماری ۲۵ برابر شده است. اگر چه در مناطق شمال شرقی، سواحل پاسیفیک، غرب میانه موارد بیشتری گزارش شده است اما در بیشتر نقاط کشور بیماری فوق دیده شده است. این بیماری توسط نوع بسیار کوچکی از کنه منتقل می‌شود. یک هیولای کوچک که اندازه

آن به قطر ۲-۳ میلی‌متر می‌رسد. (به اندازه یک دانه کنجد) که در مناطق علفی و جنگلی در کمین نشسته است. گونه و نام آنها بر حسب منطقه و محل فرق می‌کند. یکی از مسائل بسیار مهم در مورد این بیماری تقلید علائم بیماری از سایر بیماریها است (نظیر آنفولانزا) و همین امر سبب دشواری تشخیص بیماری می‌شود. در ابتدا، دانه‌های قرمز رنگ در محل گزش کنه دیده می‌شود. اما به محل گزش (که به ندرت احساس می‌شود) اغلب توجهی نمی‌شود و بروز دانه‌های قرمز رنگ در ۷۰ درصد موارد دیده نمی‌شود. سردرد و تب علائم احتمالی دیگر است. چند ماه پس از گزش، فلج عضلانی، رفتارهای عجیب و غریب (که باز هم در نزد کوهنوردان شایع است) و حتی مسائل و مشکلات قلبی ممکن است بوجود آید. در صورت عدم توجه به بیماری، منجر به صدمات جدی به مفاصل، سیستم عصبی و قلب می‌شود. و یک خبر خوش این است که با آزمایش خون می‌توان به ابتلا به این بیماری پی برد و در صورت تشخیص بیماری - در صورتی که در مراحل اولیه باشد - از آنتی‌بیوتیک می‌توان استفاده کرد.

۲- تب خالدار:

این بیماری اگر چه از نظر تشخیص آسانتر است ولی از نظر ایجاد ناخوشی و بیماری‌زایی کمتر از بیماری لایم نیست. دوره کمون بیماری از ۲ تا ۱۴ روز است. علائم بیماری به طور ناگهانی ظاهر می‌شود که شروع آن با تب پایدار (که معمولاً با سردرد شدید، درد عضلانی و



۴- پیگیری:

بهترین راه جلوگیری از گزش کنه‌ها، جلوگیری از گزیده شدن است. معیارهای جلوگیری از گزش کنه شامل: راه رفتن از میان جاده‌ها و امتناع از راه رفتن در علفها و بوته‌زارها، زدن پاچه شلوار توی جوراب و پوشیدن لباسهای رنگ روشن تا در صورت چسبیدن کنه دیده شوند. هنگام رسیدن به منزل تمام لباسها را در یابویرد و بشوید (و در درجه بالا لباسها را خشک کنید) و تمام نقاط بدن را به دقت معاینه کنید.

گزیده است) اما کندن کنه‌ها به مراتب مشکل‌تر از جدا شدن خودبخودی موجود است. در صورت تداوم مکیدن خون و چسبیدن کنه می‌تواند به آرامی آن را جدا کنید اما در صورتی که سر کنه محکم چسبیده باشد باید ظرافت به خرج دهید و از دو چیز جداً پرهیز کنید: ۱- در صورتی که بقیه بدن را بردارید و سر کنه بماند سبب فاسد شدن و ایجاد آلودگی و عفونت بیشتر می‌شود. ۲- فشار دادن بدن کنه سبب می‌شود که مایع عفونی به راحتی وارد جریان خون شما بشود.

اساساً شما باید گردن کنه را بگیرید. برای این کار از دو تکنیک می‌توان استفاده کرد. تکنیک اول: استفاده از موچین به طوری که آنرا نزدیک سر کنه قرار بدهید و با فشار ملایم و مداوم کنه را جدا کنید و تکنیک دوم ممکن است شبیه یادداشتهای مادرزگها به نظر برسد. اما صددرصد تضمین می‌کند که کنه مواد مکیده شده را به داخل جریان خون شما برنمی‌گرداند. یک نی آشامیدنی را با زاویه ۴۵° نزدیک بدن کنه قرار دهید. با استفاده از یک تکه نخ یک گره شل دور نی ایجاد کنید و آنرا به آهستگی به پایین هل بدهید تا از بدن کنه عبور کند و قسمت انتهایی بدن کنه را احاطه کند. حالا گره را سفت کنید به طوری که دور آرواره کنه درست جاییکه وارد پوست شده است، قرار گیرد. نی را بردارید و با کشیدن نخ به طرف بیرون کنه را از پوست جدا کنید. پس از جدا کردن کنه محل را ضدعفونی کنید و در هفته آتی حواستان به بروز علائم تب و دانه‌های قرمز باشد. حالا می‌توانید بروید و با این موجود ریز موزی مبارزه کنید. Δ

حالت گیچی همراه است) که غالباً با بروز دانه‌های قرمز رنگ که ۲ تا ۵ روز پس از گزش ظهور می‌کند، همراه است. بروز دانه‌های قرمز که در ۹۰ درصد از موارد ظاهر می‌شود به صورت لکه‌های قرمز رنگ است که در میج و آرنجها دیده می‌شود که به تدریج به تمام نقاط بدن منتقل می‌شود. دانه‌ها ممکن است از داخل خونریزی کنند و لکه‌های ارغوانی رنگی را ایجاد کند از این رو به این بیماری، تب خالدار یا لکدار می‌گویند.

۳- سایر بیماریها:

غیر از بیماری لایم و تب خالدار که از مهم‌ترین بیماریهای ناشی از گزش کنه هستند سایر بیماریها نیز وجود دارد. اغلب علائم و مشخصه‌های بیماری نظیر یکدیگر است. برای مثال در بیماری لایم دیده شدن جای گزش کنه حتمی نیست. که می‌تواند عکس‌العمل آلرژیک در محل گزش نشان داده شود اما فقط یک پزشک می‌تواند تشخیص نهایی را بدهد. واکنشهای حساسیتی جوی می‌تواند با تورم، مشکلات تنفسی، حتی فلج همراه شود.

ناخوشی دیگری که ناشی از گزش کنه می‌باشد و زیاد هم جدی نیست، تب کنه کلرادویی است. که محدود به مناطق ایالات غربی آمریکا است و بر خلاف سایر بیماریهای وابسته به کنه‌ها، که از طریق باکتری ایجاد می‌شود این بیماری توسط ویروس منتقل می‌شود. دوره کمون بیماری ۳ تا ۶ روز است. و علائم و تب برای مدت سه روز ادامه دارد. و سپس چند روز بعد برای مدت ۱ تا ۳ روز بیماری عود می‌کند. در بعضی موارد ممکن است دانه‌های خفیف به همراه تب دیده شود.

اگر چه در موارد نادر بیماری مشکلات جدی ممکن است پیش بیاید ولی بیماری دوره خود را طی می‌کند ولی جان بیمار را تهدید نمی‌کند. از آنجایی که خیلی از علائم بروز بیماری نظیر عفونتهای شدید می‌باشد در صورت گزیده شدن توسط کنه و بروز دانه‌ها یا تب باید حتماً به پزشک مراجعه کرد.

(من داستانهای وحشتناکی از باران کنه‌ها در راه‌آبهای کانیون سیاه کلرادو شنیده‌ام). کنه‌ها معمولاً در جاهای پرمو مخفی می‌شوند نظیر، پشت گردن، توی سر، کشاله ران یا زیر بغل.

و فراموش نکنید که به این راهزن فرصت خودنمایی ندهید. سگ‌ها جذب کننده کنه هستند و به این ترتیب می‌توانند آنها را به بغل شما، اتومبیل و خانه شما منتقل کنند.

شپش کشته‌ها و کنه‌کشته‌ها از تکثیر کنه‌ها جلوگیری می‌کنند اما قادر به مقطوع‌النسل کردن آنها نخواهند بود.

در واقع این امر ممکن است سبب انتقال کنه‌ها به محل‌های نامطلوب شود نظیر کف اتاق خواب شما. برای مبارزه با کنه‌ها می‌توان از حشره‌کشته استفاده کرد اما برای نابود کردن آنها باید مقدار بسیار زیادی از سموم شیمیایی استفاده شود (که مطمئناً برای سلامتی انسان خطرساز خواهد شد).

۵- برداشتن کنه از روی پوست

علی‌رغم سعی وافر شمادر دور نگهداشتن خودتان از کنه‌ها یک روز صبح پس از راهپیمایی در بوته‌زارها هنگامی که از خواب برمی‌خیزید با مهمانهای ناخوانده در زیر بغلتان مواجه می‌شوید. حالا چه کار باید کرد؟ عقل سلیم و تندرستی شما نهب می‌زند که هر چه سریعتر باید از این مهمان ناخوانده خلاص شد (تحقیقات نشان داده‌اند که قبل از انتقال بیماری لایم کنه‌ای حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل فرد را

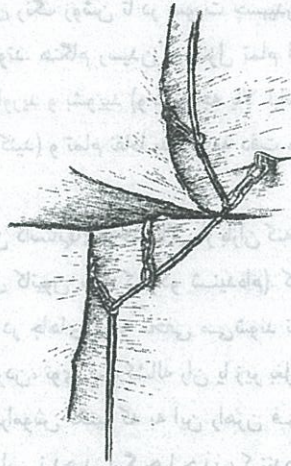
چگونه از طناب خود حفاظت کنید

ترجمه: وارطان زاکاریان

از طناب خود حفاظت کنید. از موارد ضربه خوردن طناب اجتناب کنید. حادثه دیدن و حیاتیاناً جان باختن یک رخداد ناخوشایند و به تعبیری اتفاق جهنمی است. زیرا این نوع حوادث کوهنورد را از صحنه نام‌آوری و شهرت دور می‌کند. اگر کوهنورد مشهوری باشید بعد از مواجهه با حادثه شدید چند مدتی عکس شما را همراه با شرح و تفصیل‌های گوناگون چاپ کرده ولی پس از آن به علت کاهش فعالیت شما و عدم حضور در صحنه‌های ورزش و بر اساس ضرب‌المثل قدیم (از دل برود هر آن که از دیده برفت. «مترجم») و یا «ندیدن فراموشی می‌آورد» کم‌کم فراموش می‌شوید. پس بهتر است با دقت سنگنوردی کنید تا همیشه سلامت، زنده و صاحب نام باقی بمانید.

با این مقدمه یادآوری می‌شود یکی از موارد مهم در سنگنوردی مراقبت از طناب صعود است. باید همیشه توجه کنید که طناب صعود شما در اثر ضربه‌های گوناگون و شدید پاره و یا قطع نشود. بدترین فاجعه برای صعودکنندگان دیواره‌های بلند همین مورد است و در صورت بروز این اتفاق آنها نمی‌توانند از مهلکه نجات پیدا کنند و در اغلب موارد مرگ سنگنورد را به همراه دارد. بنابراین طناب صعود باید همیشه سالم و بدون آسیب دیدگی باشد. اولین قدم برای سالم نگهداشتن طناب صعود، جستجو و پیدا کردن مواردی است که می‌تواند به طناب ضربه زده و سبب قطع آن شود.

مسلماً علت ایجاد این نوع حوادث لبه‌های تیز دیواره‌ها - ابزارها - انواع میخ‌های نصب شده - لبه‌های تیز سقف‌ها و کلاهک‌ها و نظیر آنها می‌باشند. هنگامیکه تعداد میخ‌ها در صخره و مسیرهای سخت بسیار زیاد است و ابزارهای مختلف نصب شده هنگام برخورد طناب با



شکل یک: نحوه استفاده از میخ، کارابین و ابزارهای مختلف هنگام نصب در مکان‌هایی باشد که مسیر کلی طناب دور از لبه‌های تند و تیز باشد.

لبه‌های تیز در این مسیر می‌توانند مانند آره آن را قطع کند. انواع میخ‌ها و رول که در اثر چکش زدن و استفاده لبه‌های آنها تیز شده هنگام برخورد با طناب می‌توانند مانند چاقو تیز عمل کنند و آن را ببرند بنابراین برای جلوگیری از بروز این اتفاقات به موارد پیشنهادی ذیل توجه خاص شود.

۱- میخ‌ها و ابزارها را از جهت‌هایی استفاده کنید که طناب را از هرگونه برخورد با اشیاء تیز و برنده دور نگهدارد نظیر شکل یک.

هنگام میخ‌کوبی و نصب اتصالات دیگر نظیر کارابین و نوارهای سلیک دقت شود که سوراخ میخ و جهت امتداد اتصالات دیگر، مسیر طناب را دور از لبه‌های تند و تیز هدایت کند.

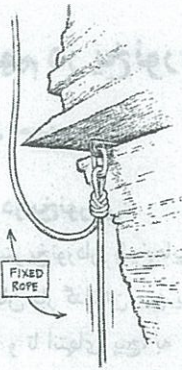
۲- ابزارهایی انتخاب کنید که سبب چسبیدن طناب به سنگ نشوند و مسیر طنابی که از میان آنها می‌گذرد دور از لبه‌های تیز باشد. در مسیرهای زیر سقفی و عبور از لبه‌های تیز کلاهک، سعی شود مسیر عبوری طناب دارای

زاویه‌های تند نباشند بنابراین استفاده از حلقه اتصالات بیشتر یا نوار سلیک بلندتر که بتواند طناب را از آن دور نگهدارد توصیه می‌شود. به شکل (۲a) و شکل (۲b) توجه شود. در شکل (۲b) برای دور نگهداشتن طناب از لبه‌های تند کلاهک‌های سقفی چندین ارتباط میانی که سبب ایجاد زاویه‌های تند است حذف کرده و به گیره بالای کلاهک ارتباط برقرار کرده است و در شکل (۲a) ضمن آن که فاصله اتصالات نوار یا کارابین از سنگ زیاد است سعی شده است آخرین اتصال در لبه کلاهک از مجموعه کارابین‌هایی استفاده شود که بتوان طناب را بدون برخورد با کلاهک از کارابین عبور داده شود.

۳- در بعضی موارد امتداد مسیر طناب به گونه‌ای است که طناب باید از کنار لبه تیز سنگ عبور کند در این حالت امکان ساییده شدن



شکل (۲a) = عبور طناب از تمامی حلقه‌ها و اتصالات نصب شده در مسیر دیواره و شکاف سبب می‌شود که امکان برخورد آن با لبه‌های تیز بیشتر بشود. ضمناً به آخرین کارابین که بالای کلاهک استفاده شده توجه شود که مجموعه این رشته اتصال پایین‌تر از کلاهک قرار گرفته است.



شکل (۴) = استفاده از یک میخ میانی می‌تواند نیرو وارد شده بر طناب در لبه کلاهک را کاهش دهد.

دارد شل و آزاد باشد.

۸- ممکن است طناب‌های ثابت که در قسمت‌ها و مسیرهای مختلف نصب شده‌اند و برای رفت و برگشت‌های مختلف از آن استفاده می‌شود در اثر کشش حاصل وزن کوهنورد و برخورد با لبه‌های تیز فرسوده و پاره شود لذا برای اجتناب از این وضعیت ناخوشایند دو سر طناب را محکم کرده و طناب را ثابت نگهدارید تا از ساییده شدن بیهود طناب جلوگیری شود. Δ

پرواز عاشقانه استاد عزیزمان جناب آقای مجیدی را در بلندای قله‌های سعادت به همه دل‌سوختگان و شیفتگان آن مرحوم تسلیت می‌گوییم.

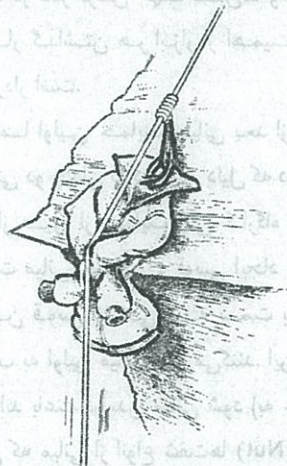
گروه کوهنوردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

صورت مشاهده ابزارهایی که لبه‌های آنها در اثر کثرت استفاده تیز شده است به وسیله سوهان آنها را هموار و صاف کنید.

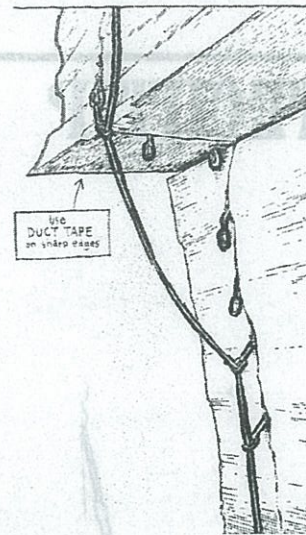
۶- ممکن است میخ‌ها و ابزارهای نصب شده از قبل مورد استفاده شما قرار گیرد پس قبل از استفاده آنها را بررسی کنید چنانچه امکان فرسایش طناب هنگام عبور از آن زیاد باشد آنرا عوض کنید و گیره ثابت جایگزین آن قرار دهید.

۷- هنگام صعود و فرود به وسیله یومار از طناب ثابت ممکن است این طناب با لبه‌های تیز برخورد نماید یا سایش داشته باشد لذا در محل‌هایی که چنین امکان رخداد وجود داشته باشد طناب را لای پارچه یا حفاظ‌های پارچه‌ای که به وسیله گره پروسیک نگهداری می‌شود قرار دهید نظیر شکل (۳). امروزه حفاظت کننده‌های پیش ساخته‌ای که در فروشگاه‌های ورزشی موجود است می‌توانند به خوبی این عمل را انجام دهند ولی این ابزارها هم گران است و هم حمل و نقل آن مشکل است.

از روش‌های پیشنهادی دیگر برای جلوگیری از اصطکاک طناب ثابت با لبه‌های تیز آن است که طناب را در قسمت زیرین کلاهک یا زیر طاقچه به وسیله گیره (میخ و کارابین و ...) ثابت نگهداشته شود و طنابی که به سمت بالا امتداد



شکل (۳) = یک کت مستعمل یا پیراهن مستعمل حتی پارچه‌های جل مانند - کارتن‌های مقوایی وسیله بسیار خوبی است برای حفاظت طناب ثابت در مقابل اصطکاک برخورد با لبه‌های تیز.



شکل (۲b) = عبور ندادن طناب از بعضی از حلقه‌ها، اتصالات و کارابین‌های نصب شده در زوایای تند و همجوار با لبه‌های کلاهک‌های سقفی امکان برخورد، ساییدگی و بریدن طناب را کاهش می‌دهد به نیم لوله‌های چسبانیده شده در لبه کلاهک سقفی توجه شود.

طناب به لبه‌های تیز و حتی بریده شدن آن زیاد می‌شود. در این وضعیت لبه تیز سنگ یا لبه تیز کلاهک سقفی یا نقطه‌ای که بسیار زبر و تیز است به وسیله چند تکه پارچه یا نظیر آن و یا نیمه برش داده لوله‌های پلاستیکی پوشانیده و لبه تیز را از بین ببرید. نظیر شکل (۲b)

۴- وقتی کارگاه حمایت در بالای یک لبه تیز طاقچه مانند برقرار می‌شود به مسیر طنابی که هم طناب شما باید آن را طی کند به خوبی توجه شود. باید دقت کرد که طناب از لبه‌های تیز عبور نکند در غیر این صورت باید از مجموعه کارابین‌ها یا نوارهای سلینگ بلندتر استفاده شود. این عمل دو خاصیت دارد اول آن که طناب از دیواره - کلاهک - سقف‌های تند دورتر قرار می‌گیرد و دوم سنگینی وارد شده از شخص صعود کننده بین چندین رشته کارابین و سلنیک تقسیم می‌شود.

۵- برای جلوگیری از قطع طناب یا آسیب دیدگی طناب در برخورد با میخ‌ها و اثر اصطکاک با آنها قبل از آن که برنامه صعود خود را آغاز کنید کلیه میخ‌ها و ابزارهای مختلف را مورد بازرسی قرار داده و دقیقاً بررسی کنید و در

نکاتی مهم در یخ نوردی و سنگ نوردی

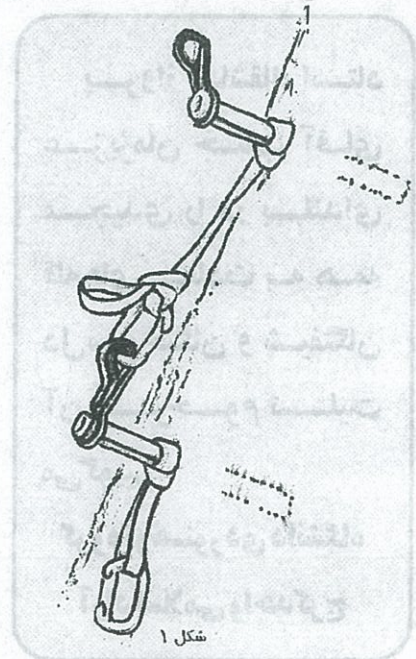
ترجمه: مهران حمیدی

(۱) نکته‌ای در یخ نوردی:

شاید بیشتر یخ نوردان با یخ‌هایی مواجه شده باشند که امکان کار گذاشتن پیچ در آن به صورت کامل و تا انتهای پیچ، به دلیل قدیمی بودن یخ یا برودت بالای منطقه و یا ضخامت کم آن، وجود نداشته باشد.

در این لحظه به یاد آوردن چند مهارت می‌تواند مفید باشد. روش ساده‌ی مطمئن کردن میانی در چنین شرایطی به شرح ذیل می‌باشد: دو پیچ یخ با سایزهای متوسط و یا کوچک را به صورت متوالی و عمود بر سطح یخ کار گذاشته، به طوری که فاصله‌ی دو پیچ از یکدیگر حدود ۳۰ سانتیمتر باشد. (مطابق شکل ۱)

سپس به پیچ پایینی با استفاده از گره‌ی خفت یک تسمه (Sling) متصل کنید و به تسمه، یک کارابین وصل کرده، طناب صعود را از آن رد کنید. یک کارابین نیز به حلقه‌ی پیچ وصل کنید. اما در مورد پیچ بالایی، یک تسمه‌ی بلندتر



را انتخاب، و گره خفت دیگری در پایین‌ترین سطح پیچ بزنید و ادامه‌ی آنرا از کارابینی که به حلقه‌ی پیچ پایینی زده‌اید، رد کرده و بکشید تا فیکس شود و با دو نیم‌گره ببندید. (از گره‌ی ماستورف نیز می‌توان استفاده کرد Clove Hitch)

حال اگر پاندول شوید، پیچ بالایی به پیچ پایینی کمک کرده و حالت اهرمی آن از خارج شدن پیچ پایینی جلوگیری می‌کند. (برای پشتیبانی و در صورتیکه پیچ پایینی درست عمل نکند از دنباله‌ی تسمه‌ی بالایی بعد از گره که اضافه آمده است، یک تسمه‌ی بلند به کارابینی که طناب صعود از آن رد شده است، متصل کنید.)

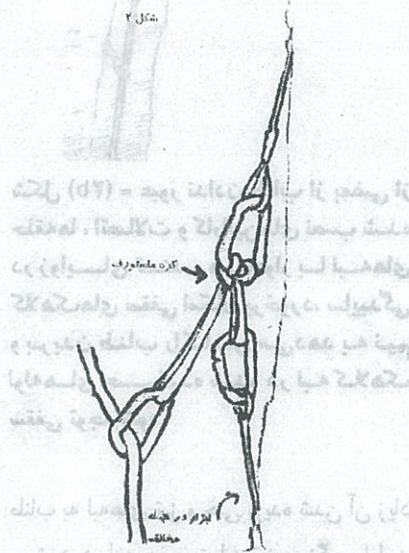
(۲) نکته‌ای در سنگ نوردی:

هر حمایت میانی که کار گذاشته می‌شود، قسمتی از میانی‌های کل مسیر است، به همین جهت در نظر گرفتن جهت کشش‌ها و شوک‌ها در کار گذاشتن هر ابزار از اهمیت زیادی برخوردار است.

اما اولین حمایت میانی بعد از کارگاه، اهمیتی دوچندان دارد به این دلیل که در طناب، پس از عبور از حمایت چی، کارگاه و اولین حمایت میانی خمیدگی و قوسی ایجاد می‌شود که این قوس کششی را به سمت بیرون و مخالف به اولین میانی وارد می‌کنند. این کشش می‌تواند باعث درآمدن میانی شود (به خصوص زمانی که میانی از انواع شفت‌ها (Nut) باشند، این مسئله بیشتر صدق می‌کند).

اگر این کشش باعث درآمدن اولین میانی شود، کشش مجدد به میانی‌های بالاتر منتقل می‌شود و بسیار خطرناک عمل می‌کنند.

برای جلوگیری از پیش آمدن این مسئله در



اولین میانی باید از روش ابزار گذاری در جهت مخالف استفاده کرد. (مطابق شکل ۲) ابتدا یک ابزار مثلاً شفت را به صورت نرمال کار گذاشته و ابزار دیگر را به صورت برعکس، به هر ابزار یک کارابین می‌زنیم سپس یک تسمه‌ی بلند را به کارابین پایینی وصل کرده و ادامه‌ی آن را از کارابین بالایی رد کرده و به سمت پایین می‌کشیم. پس از این که خوب سفت شد، تسمه را روی کارابین بالایی با یک گره ماستورف فیکس می‌کنیم، ادامه‌ی تسمه را با یک کارابین به طناب اصلی صعود وصل می‌کنیم. برای جلوگیری از شکست طناب در مواردی که نیاز است می‌توان با یک تسمه و کارابین دیگر شکست طناب را گرفت. هنگام صعود ترک‌های عمودی، اگر از انواع شفت استفاده می‌کنید در قسمت‌های دیگر مسیر نیز، این تکنیک می‌تواند کاربرد داشته باشد، مثلاً اولین میانی قبل از یک کلاهی یا ...

علی پارسائی

نگارنده خود شاهد آزمایش و کیفیت آن در آزمایشگاه مدرسه ملی کوهنوردی فرانسه درشامونی (ENSA) بودم.

این کار هزینه زیادی در بر ندارد اما نتیجه آن بسیار مهم است.

کوهنوردان خارجی می‌توانند در بازار کشور خود به راحتی از بین چندین مدل بهترین را انتخاب کنند و از آخرین نظر سنجی درباره ابزار مطلع شوند.

فرض کنید در اینترنت سایتی به نام www.outdoorreview.com وجود دارد که استفاده کنندگان هر ابزار می‌توانند از نظرات دیگران درباره این وسایل مطلع شوند و یا نظرات مثبت یا منفی خود را در آن وارد کنند اما در ایران که گرانی لوازم و نبود مراکز اطلاع رسانی این امکان را از عموم کوهنوردان گرفته و آنها را به سمت استفاده از تولیدات مشابه وطنی به علت قیمت مناسب‌تر سوق داده است چنین امکانی وجود ندارد پس در اینجا این احساس مسئولیت تولید کنندگان است که می‌تواند بسیار چاره‌ساز باشد. Δ

صورت غفلت و عدم رعایت نکات ایمنی حوادث بسیار ناخوش آیندی است. به همین دلیل است که تمام لوازم کوهنوردی فنی دارای مهر استاندارد اتحادیه جهانی UIAA و همچنین CE می‌باشند و قبل از عرضه به بازار مورد کنترل و آزمایش قرار می‌گیرند.

استانداردهای ابزار کوهنوردی بر مبنای آزمایشات بسیار دقیق تعیین شده‌اند که بیشترین حالت ایمنی را برای کوهنورد بوجود می‌آورند. بنابراین استفاده از لوازم دست ساز و یا فاقد مهر استاندارد می‌تواند بسیار خطر آفرین باشد. خوشبختانه دسترسی به این استانداردها امروزه چندان کار مشکلی نیست. مراکز زیادی آنها را در اختیار عموم قرار می‌دهند.

یک کوهنورد باید کاملاً از میزان و حد تحمل ابزار خود آگاهی داشته باشد تا بر مبنای آن بتواند درجه ریسک خود را تعیین کند. به یاد داشته باشیم در زنجیره حمایت همیشه ضعیف‌ترین نقطه خطرناک‌ترین است. صعود با بهترین طنابها و ابزارها اما یک صندلی غیر استاندارد آیا می‌تواند مطمئن محسوب شود.

با توجه به تولید برخی از لوازم تخصصی سنگنوردی در کشور شاید بهتر باشد تولید کنندگان محترم لوازم تولیدی خود را جهت آزمایش به مراکز صلاحیت دار ارسال و نتیجه آنرا در بهبود کیفیت تولید خود به کار گیرند. (همانند کارابین دنا که

کوهنوردی بیشتر از هر ورزش دیگر در دنیا دارای لوازم است. اگر در اکثر ورزشها مرغوب نبودن وسیله یا فرسودگی آن می‌تواند به ورزشکار صدمه بزند اما در کوهنوردی و در اکثر مواقع این صدمه می‌تواند به مرگ منتهی شود.

ابزار مورد نیاز کوهنوردی فنی بخصوص آن دسته از ابزار که به طور مستقیم حافظ جان کوهنورد در حین صعود هستند می‌بایست حتماً از ایمنی و استحکام لازمه برخوردار باشند.

متأسفانه در ایران و به دلیل گرانی و کمبود وسایل از کنار این مهم به سادگی عبور می‌نماییم. و عدم بروز حوادث شاید بیشتر از خوش شانس ما باشد تا کیفیت لوازممان.

در عید سال جاری در بیستون یک کوهنورد هنگام فرود از یک طناب ۷ میلی‌متر دچار حادثه پارگی طناب شد!! طناب از محل کارگاه یا تماس با سنگ پاره نشده بود بلکه تار و بود آن از هم گسسته بود. خوشبختانه وی در لحظه بروز اتفاق فاصله بسیار زیادی از زمین نداشت (در حدود ۶ متر) و اصابت وی با زمین چندان حادثه ساز نبود.

با بررسی طناب مشخص شد که طناب به علت استفاده بسیار زیاد دچار فرسودگی شده و بافت آن از هم گسسته است. این اتفاق می‌تواند به عنوان یک زنگ خطر برای تمام کسانی که از طناب به صورت عمومی استفاده می‌کنند باشد. معمولاً به دلیل قیمت زیاد ابزار فنی بخشی از کسری لوازم سنگنوردان از انبار یا موجودی گروهشان تأمین می‌شود که شاید این ابزار سالها مورد استفاده قرار گرفته است. عدم دقت در نگهداری ابزار و مشخص نبودن عمر مفید آنها بی‌شک می‌تواند حادثه‌ساز شود. باید باور کنیم روی دیگر سنگنوردی و در

فروشگاه ورزشی المپیک



(رشت)

فروشنده کلیه لوازم ورزشی کوهنوردی - کمپینگ

رشت - سبزه میدان - پاساژ معانی

تلفن: ۰۲۷۰۲۲۳۳۳ - رسولی

راه‌پیمایی آبگرم گیلده آستارا ۸۰/۷/۲۴ ۳/۵ روزه
 کوه‌پیمایی، راه‌پیمایی آب، شفت گیلان ۸۰/۸/۸ ۳/۵ روزه
 سفر به قلب کویر (۳) سمنان، نای‌بند ۸۰/۹/۲۲ ۳/۵ روزه

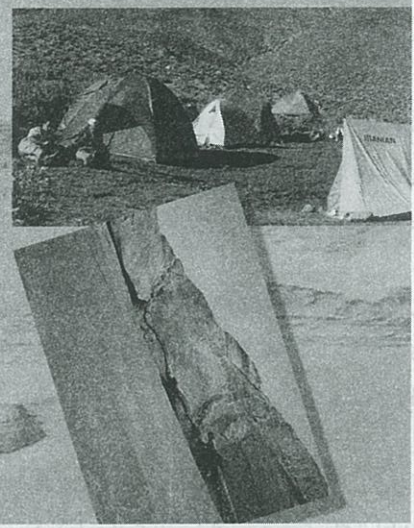


برگزارکننده برنامه‌های نوین
 طبیعت‌گردی - ورزشی



کلویت با همکاری گروه کوهنوردان اورست زنجان برگزار می‌کند
کوه‌پیمایی، راه‌پیمایی بزرگ آب، شفت

تلفن دفتر مرکزی: ۵۳۷۵۴۲۸ فکس: ۵۳۸۵۹۵۰
 فروش بلیت: خیابان مطهری، اول میرعماد، آژانس گل‌دیس، تلفن: ۸۷۵۲۳۵۵-۹



حادثه ریزش سنگ در علم‌چال بار دیگر به زندگی یکی از هم‌نوردان خاتمه داد.
 فقدان یوسف مرزبانی را به خانواده وی و کوهنوردان استان کرمانشاه تسلیت می‌گوییم.
 فصلنامه کوه

کانون کوهنوردان تهران، خود در غم از دست دادن مهدی سلطانی عزادار است. این ضایعه را به خانواده وی و سایر کوهنوردان تسلیت می‌گوییم.

درگذشت یوسف مرزبانی را به بازماندگان وی و کوهنوردان کرمانشاه تسلیت می‌گوییم.
 کارابین دنا (امجد سماواتی)

روز ۲۲ مرداد ۱۳۸۰ یکی از پیشکسوتان ورزش کوهنوردی هنگام کوه‌پیمایی در منطقه تنگ گلو حصار چال دچار ایست قلبی شد و زندگی را بدرود گفت.
 مهدی سلطانی از فعالین کانون کوهنوردان تهران و عضو هیئت رئیسه آن بود و سالهای متمادی ضمن کوهنوردی به هدایت کوهنوردان نیز همت می‌گماشت. او در ساخت پناهگاه سیمرغ فعالانه شرکت داشت و در این راه از هیچ کوششی دریغ نکرد.
 فصلنامه کوه درگذشت وی را به همسر و دو فرزند وی و سایر بازماندگان و اعضای کانون کوهنوردان تهران تسلیت می‌گوید.

درگذشت دوست عزیزم مهدی سلطانی که از اعضای قدیمی کانون کوهنوردان تهران بود را به همسر و فرزندان وی و جامعه کوهنوردی تسلیت می‌گوییم.
 عزیز خلیج و خانواده

پت تاکدا (Pete-takeda) یکی از کوهنوردان و سنگنوردان پرکار آمریکا است که کارهای بسیار ارزشمندی در کوهنوردی انجام داده نظیر صعود دیواره‌ی ال کاپیتان صعود دیواره سروتوره و کارهای برجسته‌ی دیگر در صعودهای قله‌های بالاتر از هشت هزار متر. مقاله‌ای که ملاحظه می‌کنید گزارش صعود دو کوهنورد برجسته‌ی دنیای کوهنوردی به نامهای جانس جیکلیک و توماس هومار از اسلونی است که مجله‌ی کوه در شماره‌ی ۱۵ درباره‌ی آنها مطالبی ارائه نموده است. این دو کوهنورد در سال ۱۹۹۹ فنی‌ترین کوهنورد معرفی شدند ولی افسوس جانس جیکلیک در آخرین صعود خود در دیواره‌ی نویتسه که از مشکل‌ترین مسیرها شناخته شده است پس از فتح قله، جان خود را در اثر وزش باد شدید از دست داد و توماس هومار نیز مواجه با خطراتی می‌شود که در این مقاله پت تاکدا کمابیش ناله‌کنان از آنها سخن می‌گوید. این مقاله بیشتر شباهت به سوگنامه جیکلیک است تا گزارش صعود و عملکرد آنها. با خواندن این مقاله برای هر خواننده این سؤال پیش خواهد آمد که آیا به راستی برای ارج نهادن رشادت‌های این پیشگامان سنگنوردی و کوهنوردی یکسان عمل می‌شود؟ کدام سازمان بین‌المللی باید آنها را حمایت کند؟ آیا سرنوشت کوهنورد برجسته‌ای که به او عنوان فنی‌ترین کوهنورد را داده‌اند آن است که برای فرزندان او اعانه جمع شود. جای تأسف است که در تمامی کشورها، حمایت از جان کوهنوردان و آینده خانواده آنها یکسان نیست. آیا اتحادیه بین‌المللی کوهنوردی UIAA فقط یک سازمان کوهنوردی است؟ اتحادیه‌ای بین‌المللی که اعتبار آن بر پایه فعالیت کوهنوردان برجسته‌ی دنیا است.

فصلنامه کوه

یک رویای هیمالیانوردی که به یک کابوس تبدیل شد

ترجمه: ایرج امینی‌نژاد - رضا مصطفوی

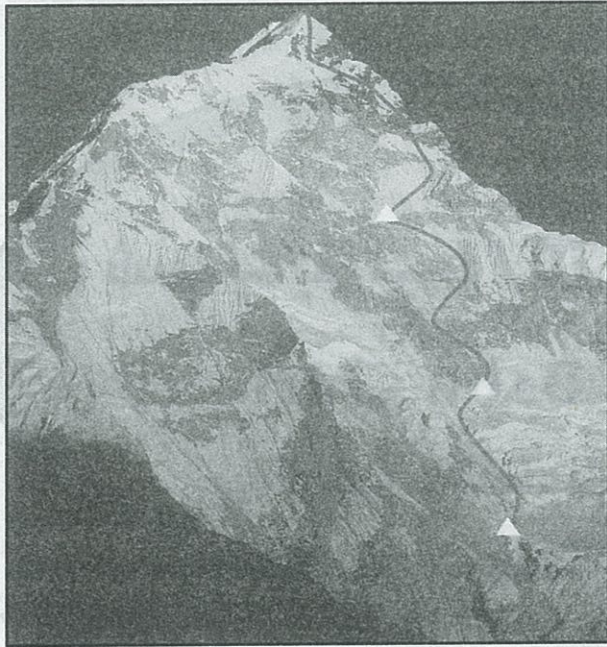
جیکلیک - مارا جان کوک - برسیک سن - کوکالچ فرانس و کوهنورد برجسته مکزیکی کارلوس کارسولیو تیم صعود را تشکیل می‌دادند. گروه برای هم‌هوایی بین ۲۹ سپتامبر تا اول اکتبر چند صعود آلی انجام دادند. گروه صعودکننده شامل هومار - جیکلیک و کارسولیو بود و این تیم صعود به قله از جبهه غربی تعیین شد. گروه یک صعود ۹۰۰ متر آلهی در جبهه‌ی شمالی قله‌ی لابوشه به ارتفاع ۶۱۱۹ متر انجام دادند. همین سه نفر به همراه کوک صعود دیگری از مسیر مستقل در جبهه‌ی جنوبی پوموری Pumori به ارتفاع ۷۱۶۵ متر انجام دادند ولی تلاش آنها در نیمه راه به علت کمک برای نجات یک گروه کوهنورد چک ناتمام ماند. این گروه کوهنورد در اثر سقوط بهمن دچار حادثه شده و چهار نفر از آنها سقوط کرده و جان خود را از دست می‌دهند و فقط یک نفر از آنها زنده می‌ماند. بنابراین تیم صعودکننده بعد از عملیات نجات تیم کوهنوردی به همراه کارسولیو مسیر معمولی قله Pumori پوموری را صعود کردند تا مراحل هم‌هوایی را کامل کنند. در ابتدا چهار کوهنورد داوطلب شدند تا صعود از جبهه‌ی غربی نویتسه را انجام دهند ولی کارسولیو در همان ابتدا منصرف شد. شاید این انصراف غریزی بوده باشد. این کوهنورد با تجربه و با سابقه زیاد در کوهنوردی که چهارمین کوهنورد برجسته و فاتح

ساعت یازده صبح سی و یکم اکتبر ۱۹۹۷ بود و شروع عملیات. این روز می‌توانست شاهد پیروزی بزرگ باشد. پیروزی بزرگی که رویای دراز مدت فتح قله‌ی بالاتر از هشت هزار متری نویتسه از جبهه‌ی غربی کوهنوردان بود. در همین روز بود که رویای چنین پیروزی به یک کابوس تبدیل شد. زندگی یک کوهنورد به پایان می‌رسد و کوهنورد دیگری برای ادامه‌ی بقای خود مجبور به تحمل سختی‌های طاقت‌فرسا می‌شود.

کوهنوردان در ارتفاع ۷۷۴۲ متر قله نویتسه قرار دارند. نام قله‌ی نویتسه از دو کلمه‌ی NUP به معنی غرب و TSE به معنی قله می‌باشد و نشان دهنده‌ی آن است که این قله در سمت غرب قله‌ی اورست در رشته کوه‌های هیمالیا در نپال قرار دارد. رینهولد مسنر می‌گوید به علت عظمت و بسیار فنی بودن مسیر جبهه‌ی غربی آن، این قله را منطقه‌ی مرگ می‌نامند. گرچه این قله عظمت و شکوه و نیز شهرت و زیبایی اورست را ندارد ولی از نظر فنی دارای اعتبار خاص است. جبهه‌ی غربی نویتسه تا هنگام ورود گروه کوهنوردی اسلونی در پاییز سال ۱۹۹۷ صعود نشده بود. در کنار مسیر صعود به قله‌ی اورست قرار دارد و این مسیر بسیار مورد علاقه‌ی کوهنوردان است. در صعود سال ۱۹۹۷ توماس هومار از اسلونی به عنوان رهبر گروه و یانس

۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر می‌باشد احساس کرده بود که صعود از این جبهه خیلی خطرناک‌تر از آن است که تصور می‌کرده مخصوصاً به علت ریزش برف سنگین که جدیداً باریده بود و گروه‌های کوهنوردی را از فعالیت بازداشته بود. کواک یکی از اعضای گروه صعود نیز مریض شد و این امر سبب شد هومار و جیکلیک تاکنیک صعود خود را تغییر دهند. توماس هومار در یادداشتهای خود نوشته است که «جبهه‌ی غربی نه تنها از نظر تکنیکی خیلی جالب است بلکه خیلی خطرناک نیز می‌باشد» آنها به این نتیجه رسیدند که در آن شرایط موفقیت از آن کوهنوردانی است که بتوانند بدون طناب صعود سریع انجام داده و قله را فتح کنند بنابراین برنامه‌ی اولیه‌ی خود را که برنامه‌ی جسورانه‌ای بود سریعاً عوض کرده و به یک برنامه‌ی زیرکانه‌ی پیچیده و مشکل تغییر دادند. هومار و جیکلیک مقدار کمی طناب و آنهم برای موارد بسیار ضروری با خود برداشتند و کلاه ایمنی و حتی دیگر وسایل صعود را نیز همراه خود نبردند تا مقدار بار را کاهش دهند تنها وسایل فنی همراه مقدار میخ کوهنوردی، گوه و فرند بوده است. این دو کوهنورد تجهیزات خود را تا جایی که ممکن بود خلاصه کرده بودند. جیکلیک ۳۶ سال داشت و یکی از قوی‌ترین و باتجربه‌ترین کوهنوردان اسلونی بود، هومار می‌نویسد «در صعود سال ۱۹۹۷ دیواره‌ی جبهه‌ی غربی نوپتسه من از بابت همه افراد نگران بودم به جز جیکلیک. او یکی از بهترین و یا به عبارتی بهترین کوهنورد روی زمین بود - او قله‌ی اورست را فتح کرده بود - چهار بار از سرو توزه آند بالا رفته بود - جبهه‌ی غربی بهای‌گیری‌سه - ال کاپیتان و چند دیواره‌ی بسیار مشکل را به آسانی فتح کرده بود. برای من جیکلیک بالاترین کوهنورد بود. هومار خود ۲۸ سال داشت و خودش نیز کوهنوردی بی‌تجربه و ناوارد نبود. فتح قله‌ی نوپتسه از دیواره‌ی جبهه‌ی غربی برای او یک موفقیت سریع و بزرگ در زندگی او بود که می‌توانست با این کار گام بزرگی بردارد. قبل از سال ۱۹۹۷ هومار صعودهای زیادی را در کوه‌های هیمالیا انجام داده بود که شامل صعود جبهه‌ی شمال غربی آمادابلام در سال ۱۹۹۵ نیز می‌باشد. این صعود که به همراه هموطن خود وانیافورلن انجام شد تا به او جایزه بزرگترین موفقیت سال در کوهنوردی اهداء گردد. در ۲۷ اکتبر جیکلیک و هومار از جبهه‌ی غربی نوپتسه شروع کردند به صعود و بعد از گذشتن از توده‌ی یخی وارد منطقه‌ی خطرناک شدند که آن را اورنیت اکسپرس نامیدند. هومار می‌نویسد «ما هر دو تا وقتی که از این تونل خسته کننده بیرون آمدیم احساس نگرانی داشتیم» آنها سپس در ارتفاع ۵۹۰۰ متری در یک پناهگاه مخصوص طوفان پناه گرفتند فردای آن روز آنها دیر به راه افتادند و هوا نیز بد بود به همین علت پیشرفت چندانی نداشتند حرکت آنها خیلی کند بود و بیشتر شبیه خزیدن بود. بعد از گذشتن از شیبهای بهمن خیز، جیکلیک و هومار در ارتفاع ۶۳۰۰ متری پناه گرفتند. در واقع این پناهگاه یک شکاف یخی بود که شبیه به یک پناهگاه شده بود ولی به زودی این باور که این جا مکان امن خوبی است در اثر ریزش برف‌های شدید از بین رفت. ریزش برف سنگین چادر آنها را مدفون کرده بود. در روز سوم آنها ۴۰۰ متر از مسیر مشکل را نیز طی کردند که در طول این مسیر خطر سقوط یخ و سنگ آنها را تهدید می‌کرد.

وقتی شب فرا رسید آنها خیلی خسته بودند هومار می‌نویسد «من چراغ روی پیشانی خود را روشن کردم و دیدم که سردرد ما به علت عدم تطابق ما با محیط نیست بلکه به علت افتادن دیواره چادر بر روی ما است که بر ما فشار وارد می‌کند. شب با تاریکی کامل ادامه داشت و باد نیز خیال آرام شدن نداشت ما چاره‌ای نداشتیم جز آن که تمام شب را زانو زده به دیواره چادر تکیه دهیم تا تعادل چادر را حفظ کنیم. فردای آن روز هر دو به علت کم خوابی و خستگی زیاد تصمیم گرفتند که استراحت کنند. علی‌رغم خستگی زیاد، هوای خراب و ریزش گاه‌گاه سنگها و یخها از بالا سر آنها ولی هر دوی آنها مصمم به ادامه راه بودند. هومار می‌نویسد «برای ما نوپتسه یک رؤیای یخی بود. سالها بود که جیکلیک رؤیای بالا رفتن از این جبهه را داشت و او فکر می‌کرد که شاید این آخرین شادی او برای کامل کردن یک مسیر واقعی و مهم در منطقه‌ی هیمالیا باشد.» روز بعد هومار و جیکلیک تصمیم گرفتند که چادرهایشان و وسایل پناهگاه را جا گذاشته و ۱۰۰۰ متر آخر را فقط با کوله پشتی‌های سبک به انتها برسانند. در ساعت دو صبح روز ۳۱ اکتبر هر دو آنها از سرمای شدید بیدار شدند و حدود ۴ صبح آنها شروع کردند به بالا رفتن. جریان باد شدت پیدا کرده بود و در قله ذرات برف را به شکل پره‌های معلق در هوا بلند می‌کرد. در ساعت ۸ صبح آنها به ارتفاع ۷۱۰۰ متری رسیدند. دمای هوا منفی هیجده درجه سلسیوس بود. هومار در حالی که پشت شلوارش از برف سفید شده بود بالا می‌رفت. غروب روز قبل به خاطر اتفاقی ناخوشایند آب آنها آلوده شده بود. آنها ندانسته از بطری دفع ادرار هومار نوشیده بودند. رعایت بهداشت به زودی کم‌اهمیت‌ترین مسأله آنها شد. حدود ساعت ۱۱:۳۰ هر دو آنها به ارتفاع ۷۵۰۰ متر رسیدند. باد قوی‌تر از قبل می‌وزید. صعود بسیار مشکل و خطرناک شده بود و کمبود طناب و تجهیزات دیگر وضعیت را مشکل‌تر می‌کرد. هومار می‌نویسد «ما صعود از یک مسیر مشکل را شروع کرده بودیم مسیر ترکیبی بود از دیواره‌ی سنگ با پوشش برف و یخ، کمی حمایت و پشتیبانی می‌توانست برای ما بسیار مفید باشد اما متأسفانه هیچ امکانی وجود نداشت. آن دو گاهی برای صد پا از هم جدا می‌افتادند و در بعضی نقاط به هم نزدیک می‌شدند پیشرفت آنها از کمپ اصلی توسط دوربین سریع به نظر می‌رسید قله نزدیک بود. اشک در چشمها جمع شده بود به این فکر که آنها موفق خواهند شد. هومار می‌نویسد «اشک‌ها مان سرازیر شده بود جانس جیکلیک از من جلوتر بود و گاهگاهی برای هم‌دیگر دست تکان می‌دادیم فقط کمی تلاش و بعد موفقیت با ما بود.» یک ربع بعد از صعود جیکلیک، هومار به قله رسید و آرزو او به تحقق پیوسته بود ولی همراه او آنجا نبود تا به او خوش آمدگوید. هومار می‌نویسد «در قله من فقط جای پاهای او را پیدا کردم و دستگاه بی‌سیم که روشن بود» بادهای قوی از دو جهت شمال و جنوب می‌وزید و مشخص بود که جانس سعی کرده بود به وسیله بی‌سیم با کمپ اصلی تماس گیرد و در همان هنگام بادی قوی او را غافلگیر کرده بود و به پایین پرت کرده بود. بعد از آخرین جای پاهایش دیگر چیزی نبود. هیچکس نخواهد فهمید که واقعاً چه اتفاقی افتاده است و هومار می‌گوید «از دست دادن جیکلیک در آن لحظه برای من این معنی را داشت که من نیز



یک مرده هستیم. زیرا نه تنها من کسی را همراه نداشتم بلکه تجهیزات فنی را نیز از دست داده بودیم فقط یک دستگاه بی سیم و یک عکس از صورت خود که در جیب داشتم. من حدود ۵۰ متر طناب داشتم و یک ظرف خالی آب چند تا میخ، فرند و کارابین‌های مختلف نزد جانس بود که از دست رفته بودند. این دو کوهنورد تا ارتفاع ۸۰۰۰ متری را در مدت پنج روز صعود کرده بودند آنها توانسته بودند مسیرهای فنی بسیار سخت را طی کنند و اکنون هومار باید همان مسیرهای ترسناک و خطرناک را به تنهایی و بدون ادوات و تجهیزات برگردد. او در حالی که وضعیت هوا بدتر می‌شد و باد شمالی نیز وحشتناک‌تر می‌وزید برگشت خود را آغاز کرد. وقتی شب رسید او به ارتفاع ۷۰۰۰ متری رسیده بود. او عینک محافظ چشم‌هایش را از دست داده بود و سرما باطری‌های چراغ کلاهش را از کار انداخته بود. هومار می‌نویسد «یخها را به کمک کلنگ یخنوردی به صورت اتوماتیک و غریزی ضربه می‌زدیم و این عمل را من تقریباً غریزی و برای نجات و ادامه بقای خودم انجام می‌دادم. من گم شده بودم و نمی‌دانستم کجا هستیم و یا کجا می‌روم - خستگی و سرمای وحشتناک مرا تقریباً به سوی ناامیدی و یاس می‌بردند.» دوستان او در کمپ اصلی از طریق رادیو به او امید می‌دادند. هومار می‌نویسد «آنها نیز می‌دانستند که اگر من پناهگاه را پیدا نکنم آخرین شب عمر من خواهد بود. درست همان سرنوشتی که حدود ۱۰ ساعت پیش جیکلیک پیدا کرده بود. سرانجام هومار نقطه سیاهی را در پایین دست خود مشاهده کرد که همان چادر بود. بین مرگ او و نجاتش یک پیچ سراسیمه زیاد و خطرناک قرار داشت و او چاره‌ای نداشت جز در رسیدن به چادر خود. در مسیر حرکت خود به سوی چادرش برای لحظه‌ای پایش لغزید ولی نوک یخ شکن گرامپون او توانست به طور معجزه‌آسا او را از سقوط مرگبار نجات دهد. نزدیک نیمه شب او سرانجام به چادر خود رسید و به داخل آن خزید. بسیار خسته بود به طوری که حتی گرامپون خود را نیز نتوانست درآورد و بیهوش افتاد. چند دقیقه بعد در حالی که تهوع داشت به هوش آمد و اجاقی را که در داخل چادر بود روشن کرد ساعت حدود ۳ صبح بود که او دوباره بیدار شد و دید که چادر در حال آتش گرفتن است او به سختی توانست اجاق را به بیرون از چادر پرتاب کند در حالی که بدنه اجاق از حرارت سرخ شده بود. صبح روز بعد ساعت ۱۱ صبح علی‌رغم خستگی زیاد هومار خود را با زحمت از چادر بیرون کشید. آن روز، روز اول نوامبر بود و ششمین روز حرکت آنها. هومار در ارتفاع ۶۳۰۰ متری مجبور شد یک پرش ۱۵ متری بر روی برف‌های زیر پایش انجام دهد زیرا پل برفی که هنگام صعود با جیکلیک از آن رد شده بودند اکنون خراب شده بود. از آنجا به بعد تنها مشکل مسیر راه قیف مانند و خطرناک بود که آنها را اورنیت اکسپرس نامیده بودند. او تا آنجا خوش شانس بود ولی ظاهراً دیگر خوش شانس با او همراه نبود. بعد از این که او خود را به قسمی از مسیر سرسره مانند رساند، هومار می‌نویسد: «آخرین قوایی که در من باقی مانده بود در اینجا از دست رفت. در قسمتهای پایین تر ناگهان صدای وحشتناکی را شنیدم و به سرعت کلنگ خود را به درون یخها فرو بردم و سرم را دزدیدم با خود گفتم آیا این کوه مرا زنده خواهد گذاشت؟ آیا این کوه مرا تا اینجا که تحمل کرده و اجازه داده

صعود کنم آیا مرا مثل مگسی از سر راه به کنار پرتاب خواهد کرد؟ یخهای در حال سقوط چند بار باعث شد که پاهای او را از محلی که گیر کرده بود جدا کند و بینی او را بشکند. بعد از غروب در حالی که کمی نور هنوز وجود داشت هومار توانست خود را به شکاف یخی پایین مسیر برساند جایی که امن بود. باطری چراغ او خالی شده بود و هومار در حالت گیجی به سر می‌برد. این وضعیت تا ساعت ۱ صبح ادامه داشت و در این زمان بود که کواک خود را به هومار رساند تا او را نجات دهد. او چند روز بعد توانست به کمک چند باربر از منطقه Khumba خارج شود. اگر چه ماجرای نوبتسه باعث شد که انگشتان پای هومار از نظر فیزیکی مادام‌العمر صدمه ببیند ولی تأثیر کمی در کاهش اراده‌ی او داشت. هومار می‌گوید «من باید این را قبول کنم که چند انگشت پای خود را از دست داده و باید با این مسئله کنار بیایم و مانند دفعات قبل و بالاتر از همه در هیمالیا وضعیت روحی من ثابت کردند که قوی‌ترین چیزی که من دارم روحیه من است. من با پاهایم مشکل خواهم داشت و این را خوب می‌دانم و به هر حال باید با زندگی کنار بیایم و دندان روی جگر بگذارم.»

بعد از ماجرای داهولاگیری من حساب بانکی باز کردم تا کسانی که بخواهند برای سه کودک به جا مانده از جیکلیک کمک کنند! در این مدت من در جلسات زیادی شرکت کرده و با نشان دادن اسلایدهایم و فروش وسایلی که در داهولاگیری استفاده کرده بودم پولی را جمع کردم تا برای سه کودک جیکلیک خرج کنم. مرگ جانس جیکلیک باعث تأثیر شدید من شده است و در من تأثیر زیادی گذاشته است. بعد از آن من اکثر اوقات به تنهایی صعود می‌کنم مخصوصاً در صعودهای مشکل.

هومار بعد از نوبتسه صعودهای بسیار سختی در مناطق مختلف انجام داده است و داهولاگیری (۸۱۶۷ متر) از نمونه صعود فنی او به شمار می‌رود. هومار در یک مصاحبه با خبرنگار ایتالیایی قله‌ی داهولاگیری را یکی از عجیب‌ترین صعودهای قرن خواند. در ماه مه هومار به نپال رفته بود او یک صلیب یادبود در زیر جبهه‌ی غربی نوبتسه به یاد جیکلیک در آن محل نصب کرد و مراجعت نمود. Δ

شرپ بابوچیری (فقید)

Babu Chiri بیوگرافی و مصاحبه

مترجم: نیما یزدی پور

مقدمه:

شاید بسیاری از ما نام بابوچیری را شنیده‌ایم و بدانیم که او رکورددار صعود سرعتی قله اورست می‌باشد. اما دلیل جاودانه شدن نام او در کوهنوردی و در نپال، صعود سرعتی او نمی‌باشد. بسابوچیری فقط یک کوهنورد نیست. بلکه شخصیت والا و ارزشهای انسانی که او دارد، بر بسیاری از رکوردهایی که به جا گذاشته است رجحان دارد. شاید خدماتی که او برای هموطنانش انجام داده است در سالهای آینده بیشتر مورد توجه قرار گیرد و شاهد تقدیر شایسته‌تری از این کوهنورد بزرگ باشیم.

متأسفانه بسابوچیری امسال در یک حادثه کوهنوردی بر اثر پرت شدن جشان خود را از دست داد. روحش شاد باد.

ترجمه‌ای که در ذیل خواهید خواند، مصاحبه‌ای آقای دیوپاگل Dave Pagel با او و دوستش لاوانگ می‌باشد که پس از موفقیت‌های پی‌درپی او، انجام گرفته است.

مترجم

اما دلیلی که باعث شد تا بسابوچیری به عنوان چهره‌ای شاخص در جهان کوهنوردی مورد توجه قرار گیرد، انگیزه او برای صعود بود. زمانی که کوهنوردان اروپایی و آمریکایی تلاش می‌کردند تا با بهینه کردن عوامل زمان، پول و خطر برفراز قله مرتفع جهان بایستند، بسابوچیری با سادگی تمام، از ساده‌ترین وسایل جهت صعودهایش استفاده می‌کرد. برای او صعود از کوه‌های مرتفع، راهی برای تأمین خانواده‌اش بود زیرا او پدر ۶ دختر بود. برای تأمین خانواده‌اش به کوهنوردی نیاز داشت.

بسابوچیری متعهد شده است صعودهای سرعتی خود را با هدف جلب توجه و حمایت بین‌المللی انجام دهد تا بتواند از این طریق مدارسی را در روستاهای دوردست منطقه خومبو بسازد. برای بسابوچیری دیگر صعود اورست غایت آرزوهایش نمی‌باشد بلکه مثل یک تفریح و سرگرمی بزرگ، آن را انجام می‌دهد.

بابو و لاوانگ همکار بودند و برای تیم‌های کمپانی Nomad که یک کمپانی فعال در امر Trekking و Climbing می‌باشد کار می‌کردند. همچنین لاوانگ به عنوان مترجم بابو انجام وظیفه می‌کرد. گرچه آشنایی بابو با انگلیسی به اندازه کافی خوب بود به طوری که بعضی مواقع صحبت‌های لاوانگ را تصحیح می‌کرد.

مصاحبه

۱- مردم شما را با اورست می‌شناسند، در صورتی که می‌دانیم شما بر روی قله دیگری هم فعالیت داشته‌اید. لطفاً از آنها برایمان صحبت کنید.

- من ۲ بار شیشاپانگما، ۶ بار چوآیو، ۱ بار داتولاگیری و کانچنگچونگا را صعود کرده‌ام. همچنین سه بار آمادابلام را صعود کرده‌ام و در کوه‌های دیگری هم صعود داشته‌ام. اما تمام این فعالیتها فقط در نپال صورت گرفته و تا به حال در خارج از نپال صعودی نداشته‌ام، به جز در تبت که جبهه‌ی شمالی اورست را چهار بار صعود کرده‌ام.

۲- درباره اولین صعودتان به اورست برایمان صحبت کنید.

- در ۱۹۹۰ من با یک هیئت اعزامی فرانسوی

اولین بار او را در کوه ینف کانادا و در گردهمایی کوهنوردان ممتاز جهان دیدم و آنجا بود که برای اولین بار قدم به صحنه بین‌المللی گذاشته بود. و همان جا دانستم در مقابل چشمانم کوهنوردی متفاوت از دیگر کوهنوردان را نظاره‌گر هستم. مردی نسبتاً چاق و کوتاه قد که به همراه تیم‌های متعددی از کشورهای مختلف و در طول ۱۲ سال به عنوان راهنمای ارتفاعات بالا انجام وظیفه کرده بود. در طول این ۱۲ سال او ۱۰ بار قله اورست را فتح کرد. رکوردی که فقط توسط دو کوهنورد دیگر که آنها هم شرپا هستند بدست آمده است. بسابوچیری همچنین رکورد صعود سرعتی اورست را در دست دارد (در ماه May می سال ۲۰۰۰ او توانست در کمتر از ۱۶ ساعت از کمپ اصلی قله اورست را صعود کند).

او همچنین توانسته طولانی‌ترین زمان توقف بر روی قله اورست را به خود اختصاص دهد. (در ماه می سال ۱۹۹۹ او ۲۱ ساعت بر روی قله اورست توقف کرد) و تا به حال هیچ کوهنوردی نتوانسته است این مدت بر روی قله اورست توقف کند. تمام این موفقیتها باعث شده تا نام او را در کتاب رکوردداران جهان ثبت کنند و در نپال لقب مایکل جُردن کوهنوردی را به او بدهند. او به عنوان مشاور برای کمپانی Mountain Hardware مشغول به کار بود.



۱۰- (خطاب به لاوانگ) آیا شما با او ادامه دادید؟
 - لاوانگ: نه، برادرش داوا از ابتدا با او آغاز کرد اما بابو به سرعت به مسیر ادامه داد و او جدا شد.
 ۱۱- شما رکورد قدیمی صعود سرعتی اورست را با رکورد ۱۵ ساعت و ۵۶ دقیقه در هم شکستید. دلیل آن را برای ما بگویید.
 - بابو: دلیل این رکوردشکنی، شکستن رکورد دیگر کوهنوردان نبود. بلکه دلیل اصلی آن بدست آوردن پول برای تکمیل پروژه ساخت مدرسه بود.
 ۱۲- لطفاً برای ما راجع به پروژه مدرسه صحبت کنید.

لاوانگ: او هر چقدر پول که از شکستن رکورد صعود سرعتی بدست آورد برای ساخت مدرسه هزینه کرد. در نتیجه پروژه مدرسه هم اکنون رو به اتمام است. بعد از آن، او قصد دارد پروژه مشابهی را آغاز کند و مدارس جدیدی را در مناطق دوردست خومبو بسازد.

بابو: علت اصلی این کار این است که مردم فقیر بسیاری در مناطق کوهستانی زندگی می‌کنند و من برای کمک به آنها این کار را کردم. چونکه من در زمان کودکی هم هیچ‌گونه تحصیلاتی را کسب نکردم و می‌دانم که در این زمان تحصیل بسیار مهم است و برای همین اقدام به مدرسه سازی کردم.

۱۳- اگر پول کافی برای تأمین خانواده و مدرسه سازی داشتی، آیا باز هم کوهنوردی می‌کردی؟
 - اگر پول زیادی داشتم در آن صورت تمام انرژی و تلاشم را معطوف به مدرسه سازی می‌کردم و دیگر به کوهنوردی نمی‌پرداختم. Δ
 * مأخذ: مجله Climbing - March 2001

برای صعود بدون اکسیژنش مورد انتقاد قرار گرفت. بعضی فکر کردند که برای او در وحله اول دستیابی به اهداف شخصی مهم‌تر بود تا امنیت دیگر کوهنوردان. در حالی که بوکرایف اعلام کرد که وقتی که بدون اکسیژن صعود کرده احساس بهتری داشته. شما چه فکر می‌کنید؟
 - من فکر می‌کنم صعود بدون اکسیژن از امنیت بیشتری برخوردار است و می‌توان بیشتر به آن اطمینان کرد. به طور مثال در سال ۱۹۹۵، من با یک هیئت اعزامی تجاری بریتانیایی در جبهه‌ی شمالی اورست بودم. در آن زمان ۵ نفر قله را صعود کردند و در مسیر بازگشت اکسیژن آنها تمام شد. اگر من از اکسیژن خود استفاده کرده بودم (و آنها تمام می‌شد) آنگاه شرایط من هم مثل آنها می‌شد. اما چون که من از آن استفاده نکرده بودم، به سرعت پایین رفتم، ۵ کیسول اکسیژن برداشتم و مجدداً بالا رفتم و آنها را نجات دادم.

۷- آیا صعود اورست، اکنون هم برای شما مشکل است؟

- اورست کوه بزرگ و با عظمتی است. هر فصل تغییر می‌کند. شما هرگز نمی‌توانید حدس بزنید چه هوایی خواهد داشت و مسیرهای چگونه خواهند بود. در نتیجه اورست همیشه و از همه جبهه‌هایش مشکل بوده است. اما چونکه چندین بار آن را صعود کرده‌ام، از بقیه مردم بهتر آن را می‌شناسم و می‌توانم آن را درک کنم.

۸- آیا تا به حال احساس ترس و وحشت و هراس از آن داشته‌اید؟
 - البته مثل هر کس دیگر.

۹- چگونه صعود سرعتی خود را به اورست انجام دادید؟

- دو شریا و لاوانگ در کمپ ۴ منتظر من بودند. در آنجا آنها وظیفه داشتند مسیر را از بالای South Col تا قله آماده کنند. من از کمپ اصلی شروع کردم. در طول شب از آشپزخانه، کمپ ۱ و کمپ ۲ گذشتم. در کمپ ۳ نیاز داشتم تا کمی غذا بخورم و لباسهایم را عوض کنم. در نتیجه ۴۰ دقیقه توقف کردم. من دوستانم را در کمپ ۴ ملاقات کردم و از آنجا با هم به سمت قله حرکت کردیم.

به اورست رفتم. مارک باتارد Marc Batard قصد داشت تا ۲۰ ساعت بر روی قله بماند. او قله را صعود کرد اما برای او ماندن ۲۰ ساعت بر روی قله غیرممکن بود. او به South Col برگشت و من او را آنجا دیدم. روز بعد او می‌خواست قله لوتسه را صعود کند و وظیفه من حمایت از او بود. اما متأسفانه او خیلی ضعیف شده بود و نمی‌توانست به صعود ادامه دهد. در نتیجه تصمیم گرفتم شخصاً اورست را صعود کنم و در نتیجه از South Col به سمت قله به راه افتادم. حدود ساعت ۸:۳۰ به قله رسیدم اما دوربین یا هیچ چیز دیگری نداشتم که ثابت کنم قله را صعود کرده‌ام. اما شانس با من یار بود زیرا مارک یک کیسه خواب، یک بی‌سیم رادیویی و مقداری لباس در قله جا گذاشته بود و من آنها را به کمپ اصلی باز گرداندم (همراه با خنده) و به این ترتیب ثابت‌کردم که قله را صعود کرده‌ام.

۳- آیا آنها هم حرف شما را باور کردند؟
 - (خنده) بله آنها حرف مرا قبول کردند. آنها می‌گفتند این مرد یک کوهنورد واقعی است.

۴- سپری کردن آن شب بر فراز قله چطور بود؟ شما این صعود را انجام دادید تا ثابت کنید که هیچ حدی وجود ندارد. لطفاً از آن لحظات برای ما حرف بزنید.

- من اوایل صبح به قله رسیدم، در نتیجه در طی روز که هوا روشن بود و نور به اندازه کافی وجود داشت نگران چیزی نبودم. قله بسیار زیبا بود و از مناظر اطراف لذت می‌بردم. زمانی که هوا شروع به تاریک شدن کرد، آنگاه کمی نگران شدم زیرا باد شروع به وزیدن کرده بود. باد بسیار وحشتناکی بود و می‌توانست چادر و هر چیز دیگری را به راحتی بلند کند و این نگرانی مرا زیاده‌تر می‌کرد.

۵- آیا توانستید آن شب بخوابید؟
 - نه، زیرا اگر می‌خواهید ممکن بود هرگز بیدار نشوم. واقعاً سرد بود و در بیرون کیسه خوابم و داخل چادر در حدود ۲ اینچ شبنم‌بخزده نشسته بود.
 ۶- شما تقریباً تمام صعودهایتان را بدون استفاده از کیسول اکسیژن انجام داده‌اید. پس از حادثه تلخ (تراژدی بزرگ) در سال ۱۹۹۶ بوکرایف،

نکاتی پیرامون ساز و برگ

کوهنوردی

مقدمه:

نقشه‌های جهانی در مقیاس‌های مختلف و از زمانهای دور بیانگر این واقعیت است که انسان همیشه در صدد شناسایی موقعیت منطقه‌ی زیست محیطی و زیست حکومتی خود و کشورهای دور و نزدیک بوده است و وسیله‌ی شناسایی آن نیز نقشه‌های گوناگون جغرافیایی با روش‌های نقشه‌برداری با ترسیم مختلف می‌باشند و این عمل را ابتدا با تعیین مرزبندی‌های اولیه و به کمک علائم طبیعی نظیر تخته سنگها - تپه‌ها و درختها و غیره انجام می‌داده‌اند ولی مشکلات علامت‌گذاری در دریاها و پهناور و صحراهای گسترده و غیرقابل عبور کماکان به قوت خود باقی مانده. با گسترش شاخه‌های مختلف علوم و افزایش دقت عمل در محاسبات، انسان توانست نقاط مهم را بهتر شناسایی و حدود مرزهای شهرها و کشورها را بهتر ترسیم کند ولی هنوز دقت عمل کافی برای تعیین نقاط از نظر طول و عرض و ارتفاع از یک مبدأ مشخص موجود نبود. هرچند از روشهای علمی نظیر نجوم - ستاره‌شناسی نیز استفاده می‌شد ولی این روشها فقط روشهای شناسایی مقدماتی محیط بودند نه راه‌حل نهایی. در گذشته‌ی نه چندان دور انسانها به علت عدم دقت روشهای تشخیص موقعیت بیابانها - صحراها - حتی

جنگل‌ها و دریاها، جانشان را در اثر گرسنگی

و تشنگی از دست می‌دادند. بنابراین بر اساس نیازهای گوناگون استفاده از روش‌های

کاربری مختلف در علوم و فنون، انسان توانست به تعبیر بعضی از مفسرین، یکی از شگفتیهای بشر در قرن بیستم را اختراع و به کار برد. آغاز کار با پرتاب ماهواره و شناسایی و تصویربرداری از سطوح زمین آغاز شد. هر چند این روش سریعاً پیشرفت نموده و گسترش یافت اما مختص استفاده مراکز خاص تحقیقاتی یا گروه محققین ویژه که اغلب نیز در اختیار دولت‌های بزرگ بود قرار داشت و مردم عادی نمی‌توانستند از روشهای فوق برای مقاصد شخصی در زندگی روزمره و در رشته فعالیت‌های گوناگون اقتصادی - زیست محیطی - ورزشی و غیره استفاده کنند.

در اواخر قرن بیستم این نقص نیز رفع شده و سیستمی اختراع شد که در آن هر یک از احاد مردم در هر نقطه در کره‌ی زمین می‌توانند از آن با کمترین خطا استفاده کنند. این اختراع بزرگ سیستم موقعیت یابی جهانی یا (GPS) است (Global-Positioning-System). با اختراع این سیستم و به کارگیری آن انسان می‌تواند در هر نقطه، محل و موقعیت و مسیر خود را شناسایی کند. دیگر گم شدن در صحرا برای محققین - معدن یاب‌ها - کاشفین مطرح نخواهد بود. زیرا به کمک «سیستم‌های تعیین موقعیت» هر کس می‌تواند خیلی از نقاط ناشناخته‌ی جهان را شناسایی کند و به سلامت به مقصد برگردد و چنین است برای کوهنوردان که در مناطق ناشناخته اقدام به صعود شبانه می‌کنند و با از دست دادن مسیر اولیه‌ی خود دچار خطرات فراوان می‌شوند.

اساس کار سیستم‌های GPS اندازه‌گیری و تعیین موقعیت زمین به کمک چند ماهواره از مجموعه‌ی ۲۴ ماهواره است که تقریباً در ۲۰ کیلومتری زمین در مدار مشخص، دو بار در شبانه‌روز یعنی هر ۱۲ ساعت یک بار دور زمین گردش می‌کنند و به کارگیری اطلاعات ماهواره‌ها به وسیله‌ی گیرنده‌های معروف جی‌پی‌اس انجام می‌شود. عمر مفید این ماهواره‌ها بین ۶ الی ۸ سال است. با استفاده از این ماهواره‌ها هر نقطه به وسیله‌ی سه یا چهار ماهواره تصویربرداری شده و با تطابق تصاویر، موقعیت دقیق آن نقطه به دستگاه گیرنده‌ی GPS ارسال می‌شود. محاسبات بر اساس رابطه‌ی مسافت با سرعت صوت و مدت زمان ارسال یا دریافت سیگنال‌ها پایه‌گذاری شده است. بنابراین جی‌پی‌اس می‌تواند مدت زمانی که یک سیگنال رادیویی از

سیستم موقعیت‌یابی جهانی (GPS) Global Positioning System

ترجمه:

ایرج امینی‌نژاد - رضا مصطفوی

ماهواره‌های به گیرنده برسد محاسبه کرده سپس مسافت طی شده را محاسبه نماید. برای دقت عمل باید هر یک از گیرنده‌های GPS حداقل با سه ماهواره در ارتباط باشد و با افزایش تعداد ماهواره‌های در حال ارتباط با گیرنده GPS دقت عمل نیز به همان نسبت زیادتر می‌شود ولی معمولاً نباید از چهار ماهواره تجاوز کند زیرا تداخل ایجاد می‌شود. با توجه به ادوات بسیار دقیق الکترونیکی به کار رفته در هر یک از انواع دستگاه‌های GPS ها هر کدام دارای دقت عمل مختلف است می‌توان گفت در حال حاضر جی‌پی‌اس‌ها از دقیق‌ترین سیستم‌های موقعیت یاب جهانی هستند که تا به حال بشر توانسته است به کار گیرد. لازم به یادآوری است که هم اکنون طرح نصب سیستم‌های جی‌پی‌اس در قله کوه‌های بسیار مهم نظیر چهارده‌قله‌ی بالاتر از هشت هزار متر در دست اجرا است و تاکنون در قله‌ی اورست و K2 سیستم‌ها نصب شده است. هر یک از گیرنده‌های GPS دارای ۱۲ کانال ارتباطی است که ارائه کننده‌ی طیف وسیعی از کمک‌های ناوبری با تکنیک بالا هستند. کلیه ماهواره‌ها به وسیله‌ی آمریکا به فضا پرتاب شده است. هر چند در ابتدا این عمل برای مقاصد نظامی انجام می‌شده ولی اکنون از این سیستم‌ها برای مقاصد تجارتي و غیرنظامی نیز استفاده می‌شود. سیستم موقعیت یاب «جی‌پی‌اس» برای ورزش‌هایی نظیر کوهنوردی - کوه‌پیمایی - صحرانوردی بسیار مفید است و امروزه هر هیماالیانورد مجهز به یک دستگاه گیرنده جی‌پی‌اس و یک تلفن همراه است. بر اساس آن چه که نوشته شد در این مقاله کلیه دیدگاهها کوهنوردی - کوه‌پیمایی و ورزش‌های نظیر آن در نظر گرفته شده است و در موارد غیر هیچگونه توضیحی داده نمی‌شود.

هر دستگاه جی‌پی‌اس می‌تواند در مورد موقعیت قبلی، موقعیت کنونی شخص و امتداد مسیری را که در نظر است طی شود مشخص کند. اطلاعاتی که گیرنده‌ها می‌توانند در اختیار استفاده کننده قرار دهند دارای اهمیت بسیار زیاد است زیرا در شرایطی که شخص در کولاک برف غوطه‌ور شده و همه جا را سفیدی پوشانده و تشخیص موقعیت ناممکن است و یا آن کوهنورد که در اثر تاریکی شب نمی‌تواند مسیر خود را بیابد جی‌پی‌اس نجات دهنده‌ی او خواهد بود. باید توجه داشت که نظر به این که کلیه‌ی گیرنده‌های «جی‌پی‌اس» به وسیله‌ی باتری کار می‌کنند بنابراین داشتن یک بسته باتری یدک جزو ضروریات کار محسوب می‌شود. به ویژه اگر از دستگاه در هوای سرد مرتباً استفاده شود. برای تعیین موقعیت گیرنده‌های جی‌پی‌اس می‌توان با در نظر داشتن جدول تعداد ماهواره‌ها و مسیر آنها ماهواره‌هایی که می‌توانند ارتباط برقرار کنند مشخص نمود و هر یک از ماهواره‌ها یک سطح کروی را تصویر می‌کند و با تلاقی سه یا چهار سطح کروی از ماهواره‌ها در یک نقطه، بهترین و صحیح‌ترین موقعیت آن بدست می‌آید.

دقت عمل جی‌پی‌اس‌های استاندارد و غیرنظامی حدود ± 25 متر است. بعضی از جی‌پی‌اس‌ها ابعاد خط را به وسیله سیستم‌های محاسباتی تعبیه شده در خود اندازه‌گیری می‌کنند و نشان می‌دهند. سیگنال‌های ماهواره‌ها در پشت تپه‌ها در دیواره‌های سنگی - سنگ‌های بسیار بزرگ یا درختها، غیرقابل دریافت است. و به اصطلاح غیرقابل رؤیت و کور است. در نتیجه دقت عمل

را کاهش می‌دهد.

● نحوه‌ی کار جی‌پی‌اس‌ها :

هر ماهواره وضعیت و موقعیت و زمان ارسال اطلاعات را مخابره می‌کند. گیرنده‌های «جی‌پی‌اس» سیگنالها را برای ثبت موقعیت جمع‌آوری کرده و کامپیوتر دستگاه اندازه‌گیری زمان بین ارسال و دریافت پیام را محاسبه و فاصله‌ی دستگاه گیرنده تا ماهواره را تعیین می‌کند. این عمل را فاصله‌یابی یا Ranging گویند. سه الی چهار ماهواره لازم است که موقعیت هر نقطه را در این فاصله‌یابی ثبت کند و اگر دارای ارتفاع است آن را نیز محاسبه نماید. هر ماهواره دو نوع اطلاعات تقویمی و گروه اطلاعات روز.

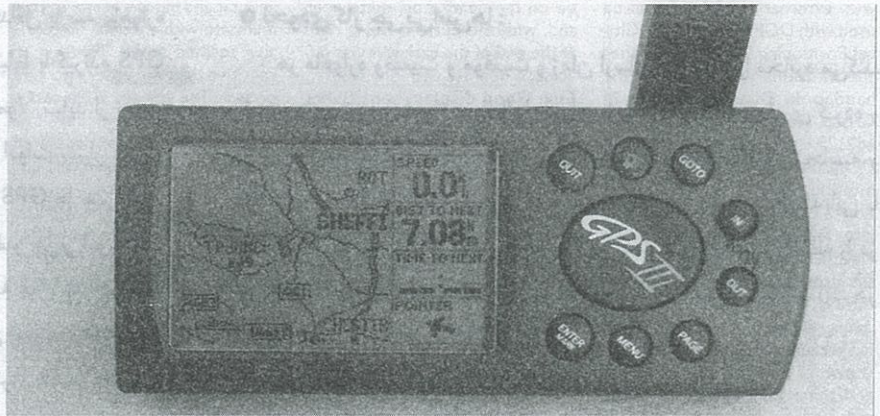
اطلاعات تقویمی گذشته (آلماناک) حاوی اطلاعات عمومی - اطلاعات درباره‌ی نحوه‌ی جستجوی ماهواره‌ها در آسمان که از ماهواره‌ی دیگر قابل جمع‌آوری باشد و اطلاعات دیگر که به صورت تقویم اطلاعاتی از طریق گیرنده‌های جی‌پی‌اس در اختیار استفاده کننده‌ها قرار می‌گیرد و اطلاعات روز، شامل اطلاعات دقیق موقعیت ماهواره که برای اندازه‌گیری و فاصله‌یابی به کار می‌رود. هر دو گروه اطلاعات برای تعیین موقعیت نقطه‌ی ثابت، لازم است.

از مایشهای انجام شده برای تشخیص دقت عمل

برای هر یک از گیرنده‌های «جی‌پی‌اس» چندین آزمایش پیچیده از نظر سرعت حرکت، جهت و زمان لازم برای دستیابی به مقصد انجام شده است و همگی به خوبی جوابگو بودند. در این مقاله به علت کمبود جا از شرح تفصیلی آن خودداری می‌شود. برای بدست آوردن موقعیت محل (طول و عرض جغرافیایی) هر دستگاه گیرنده دستورالعمل محاسباتی خاص خود را دارد. بعضی از گیرنده‌ها از هر کشوری چندین شهر مهم را در آرشیو خود نگهداری می‌کنند لذا هنگام عمل مطابق با جزء جزء دستورالعمل‌ها موقعیت محل را محاسبه می‌کنند. یکی از محسنات گیرنده‌های جی‌پی‌اس در آن است که پس از تعیین موقعیت اولیه هنگام حرکت در یک مسیر طولانی دستگاه با دریافت دستورالعمل لازم موقعیت‌ها را به کمک ماهواره‌ها، نقشه‌ی مسیر را در حافظه ثبت و نگهداری می‌کند. مجموعه‌ی اطلاعات نگهداری شده کمک می‌کند که کوهنورد - جهانگرد - کاشف - دریانورد و مسیری را که طی کرده است حتی در شرایط هوای تاریک و نامساعد برای رؤیت اجسام بتواند به کمک صفحه‌ی نمایش گیرنده، مسیر برگشت را نقطه به نقطه تا ابتدای حرکت پیدا کند و به سلامت به مبدأ حرکت برگردد.

در این مقاله درباره‌ی چند نوع جی‌پی‌اس که هم‌اکنون در بازارهای کلیه‌ی کشورها در اختیار استفاده کنندگان نظیر کوهنوردان - کوه‌پیمایان و قرار می‌گیرد در حد معرفی مطالب فنی اولیه معرفی می‌شوند بدیهی است اطلاعات فنی هر یک از دستگاهها و نحوه‌ی عملکرد و استفاده آن، جداگانه در کتابچه‌های راهنما قید شده است. بعضی از دستگاههای جی‌پی‌اس نقاط را با مختصات جغرافیایی و بعضی دیگر به علت تکمیل بودن دستگاه به صورت ترسیم نمایش می‌دهند ولی تمامی گیرنده‌ها از هر نوع که باشند باید تحت

داشته باشد موقعیت تقریبی دستگاه جی‌پی‌اس را در نقشه نشان می‌دهد لذا اگر از تسهیلات موقعیت‌یابی خودکار استفاده شود حدود پنج دقیقه طول می‌کشد که مختصات گیرنده داخل شبکه قرار گیرد و پس از یک دقیقه نقشه محلی تنظیم می‌شود و به دنبال آن شش صفحه نمایش با پسوند Page فرا خوانده می‌شود شامل صفحه‌نمایش وضعیت ماهواره‌ها - موقعیت دستگاه - نقشه‌ی مسیر فعال - شاهراه‌ها و قطب نما، علاوه بر آن صفحات نمایش فرعی نظیر نقشه‌ی مسیر و نقطه نشان‌های مسیر نیز در صفحه‌ی نمایش منعکس می‌شود و یا نقشه‌ی جاده‌ها که یک برنامه‌ی فرعی برای کشورهای آمریکای شمالی - اروپا -



آفریقای شمالی، منطقه اقیانوس آرام در نظر گرفته شده است. صفحه‌ی نمایش Location یا موقعیت نقطه شامل جهت - سرعت حرکت جی‌پی‌اس را نشان می‌دهد. صفحه‌ی نمایش بزرگ راه‌ها و قطب نماها می‌تواند جایگزینی اختیاری باشد. این نوع جی‌پی‌اس می‌تواند مانند یک سیمولاتور یا سیستم شبیه‌ساز عمل کند و بدون آن که قدم به فضای مورد نظر گذاشته شود می‌تواند بعضی از کارهای اجرایی را به وسیله‌ی دستگاه فراگیری نمود. کار کردن با این دستگاه خیلی آسان و قابل درک است. می‌توان نقاط مشخص مسیر را انتخاب و با نقطه‌گذاری، داخل حافظه‌ی گیرنده نمود. جی‌پی‌اس گارمین سه، برای رانندگی مسافت‌های بسیار دور یا مسابقات رالی بسیار مفید و قابل استفاده است. مسیرها از گروه‌های نقطه نشان‌ها تشکیل شده و می‌تواند حدود ۵۰۰ نقطه وارد نمود. دستگاه می‌تواند بیست مسیر حاوی ۳۰ لنگه راه را داخل حافظه ذخیره کند. نقطه نشان‌ها در مسیرها یکی پس از دیگری ظاهر می‌شود و با گذشتن از هر کدام از آنها نقطه نشان بعدی در صفحه نشان داده می‌شود.

جی‌پی‌اس گارمین (سه) دارای دو روش نوابری است. ۱- استفاده از قطب نما و استفاده از مسیرهای بزرگ راه‌ها. ۲- محاسبات دیگر نظیر سرعت حرکت دستگاه - زمان دسترسی به نقطه نشان بعدی و فاصله‌های نقطه نشان‌های متوالی. مسیر برگشت را نیز به وسیله‌ی این دستگاه می‌توان محاسبه کرد و هنگام برگشت از مسیر طی شده می‌توان از آن استفاده نمود. ممکن است همان مسیر طی شده به عنوان مسیر برگشت انتخاب شود و یا مسیر جدید با نقطه نشان‌های جدید و یا بخشی از نقطه نشان‌های قدیم طرح شود و برگشت از آن مسیر انجام شود. جی‌پی‌اس گارمین سه دارای مشخصه‌های کاربردی دیگری است که تمامی آنها هنگام خریداری این دستگاه دستورات عمل کامل آن همراه با دستگاه ارائه می‌شود. می‌توان جمع‌بندی کرد که جی‌پی‌اس گارمین سه سبک وزن - فشرده و دارای صفحه نمایش بسیار خوب و دارای کاربردهای فراوان است اما قیمت آن نسبت به دستگاه‌های مشابه زیادتر و عمر باتری کمتر است. این دستگاه از نظر ارزشیابی با چهار ستاره معرفی شده است.

پوشش حداقل سه ماهواره قرار گیرند. قیمت‌های گیرنده‌های جی‌پی‌اس متفاوت است هر چه توان دستگاه بیشتر باشد قیمت آن نیز بالاتر است ولی عموماً اختلاف زیادی ندارند، اخیراً دستگاه‌های گیرنده جی‌پی‌اس به بازار معرفی شده‌اند که تقریباً نصف قیمت دستگاه‌های معروف است و توان اجرایی آن هم متناسب قیمت ارائه شده کم است. برای ارزشیابی هر یک از گیرنده‌های معرفی شده از ستاره استفاده شده است. استفاده از تعداد ستاره‌های بیشتر، کیفیت بهتر را نشان می‌دهد.

قیمت‌های گیرنده‌های جی‌پی‌اس متفاوت است هر چه توان دستگاه بیشتر باشد قیمت آن نیز بالاتر است ولی عموماً اختلاف زیادی ندارند، اخیراً دستگاه‌های گیرنده جی‌پی‌اس به بازار معرفی شده‌اند که تقریباً نصف قیمت دستگاه‌های معروف است و توان اجرایی آن هم متناسب قیمت ارائه شده کم است. برای ارزشیابی هر یک از گیرنده‌های معرفی شده از ستاره استفاده شده است. استفاده از تعداد ستاره‌های بیشتر، کیفیت بهتر را نشان می‌دهد.

معرفی مختصر چند دستگاه گیرنده‌ی جی‌پی‌اس

۱) دستگاه جی‌پی‌اس گارمین سه Carmin GPS III اطلاعات اولیه: تعداد کانال ارتباطی دستگاه دوازده عدد است. وزن دستگاه همراه با چهار عدد باتری قلمی آلکالاین ۲۴۵ گرم است نوع باتری مورد استفاده فقط آلکالاین قلمی است. عمر باتری برابر با ۸ ساعت کار مداوم با صفحه‌ی نمایش روشن، ابعاد دستگاه ۱۲×۵/۵×۴/۵ سانتی‌متر (سانتی‌متر مکعب) است. (شکل شماره یک)

شرح مختصر دستگاه گیرنده گارمین سه: بسیار زیبا و فشرده است صفحه نمایش آن در ابعاد ۶×۴ (سانتی‌متر) و اطلاعات از طریق LCD قابل نمایش است می‌تواند تصویر منطقه‌ی مورد نظر را ترسیم کند. تسهیلات عملیاتی نیز در این دستگاه تعبیه شده است که می‌تواند با دستگاه‌های دیگر نظیر کامپیوترهای شخصی (PC) سیستم هدایت‌های خودکار دریایی و حتی گیرنده‌های جی‌پی‌اس دیگر ارتباط برقرار کند. آنتن کوچک متصل به دستگاه قابل چرخش است و با این عمل بهترین ارتباط با ماهواره‌ها و آنتن‌های فرستنده‌ی دوردست برقرار و تسهیلات ارتباطی با سیستم‌های دیگر را ایجاد کند.

دستگاه در جعبه‌ی ضدآب تعبیه شده است و می‌تواند بین دمای ۱۵C- تا ۷۰C+ محاسبات خود را انجام دهد. روی آب شناور باقی مانده و غرق نمی‌شود. عملیات: برای استفاده اولین بار از گیرنده دستگاه استفاده کننده را به روش عمل تعیین موقعیت اولیه Initialization هدایت می‌کند. اگر نقشه وجود

(۲): جی پی اس ماژلان اکس ال ۲۰۰۰

Magellan GPS 2000 XL

اطلاعات اولیه: وزن این جی پی اس همراه با چهار عدد باطری قلمی آلکالاین ۳۰۰ گرم است. ابعاد آن ۱۷×۱۶×۳ سانتی متر است عمر باطری تا ۲۴ ساعت در نظر گرفته شده است. (شکل شماره ۲)

شرح: این دستگاه گیرنده نسبت به دستگاه قبلی ارزان تر است. تقریباً کمی بیش از نصف قیمت - صفحه نمایش آن در ابعاد ۵×۳/۵ سانتی متر و به وسیله سیستم LCD نمایش داده می شود. آنتن گیرنده در داخل دستگاه و به شکل گوه مانند جاسازی شده است و در دمای بین ۱۰- تا ۶۰C+ عملیاتی است. جعبه کاملاً ضد آب است و روی آب نیز شناور باقی می ماند.

عملیات موقعیت یابی اولیه Initialization در این دستگاه در

ظرف چند دقیقه انجام می شود و پس از آن ثبت موقعیت در کمتر از یک دقیقه اعلام می شود.

از مشخصات بارز جی پی اس ماژلان ۲۰۰۰ اکس ال آن است که می تواند یک سیستم شبیه ساز آشنا برای عملیات اصلی باشد. هنگام عملیات و اجرای دستورالعمل ها نسبت به جی پی اس گارمین دارای پیچیدگی کمتری است. شبکه ی نقطه نشان ها حداکثر می تواند ۲۰۰ عدد باشد و این نقطه نشان را می توان بررسی و تصحیح نمود و نامی برای هر کدام در نظر گرفت. حداکثر پنج مسیر و هر کدام با بیست نقطه نشان، می توان در حافظه برای عملیات بعدی ذخیره کرد. صفحه نمایش ناوبری بسیار ساده و آسان است در این گیرنده نیز هرگاه به یک نقطه نشان برسیم پس از آن نقطه نشان بعدی در صفحه نمایان می گردد.

این دستگاه نیز دارای امتیازات فنی دیگری است که در کتاب راهنما درباره ی آنها شرح داده شده است. امتیاز این دستگاه در قیمت آن - سهولت در استفاده از آن و عمر باطری آن است. هنگام عملیات اطلاعات، بسیار روشن و واضح نشان داده می شود ولی این دستگاه، حافظه ی مخصوص برای نگهداری مسیر را ندارد. از نظر ارزشیابی کلی این نوع جی پی اس با چهار ستاره معرفی شده است.

(۳) جی پی اس اگسپلورر ایگل

Eagle Explorer

اطلاعات اولیه: وزن این گیرنده جی پی اس همراه با چهار باطری قلمی برابر با ۳۳۵ گرم است. باطری های مصرفی آلکالاین و ابعاد دستگاه ۴×۵/۵×۱۷

سانتی متر است. شکل شماره (۳). عمر باطری مشخص نیست حدود ۱۰ ساعت تخمین زده می شود.

شرح مختصر: این دستگاه دارای صفحه نمایش LCD به ابعاد ۵/۵×۳/۵ سانتی متر با زمینه ی آبی است و همراه با تکه های دستورالعمل عملیاتی تقریباً شبیه با دیگر دستگاهها است. هنگام عملیات با وارد کردن اولین اطلاعات در مدت چند دقیقه موقعیت اولیه نقطه را تعیین می کند. بعد از آن عملیات با تکه منو (MENU) آغاز عملیات انجام می شود. عملیات متناسب با کاربردها در کتاب راهنما

چاپ شده است وضعیت و موقعیت ماهواره ها در یک صفحه نمایش، مختصات آسمان و به شکل نقشه ی مشبک نشان داده می شود. دستگاه دو صفحه ی نمایش ناوبری ارائه می کند شامل صفحه ی نمایش قطب نما مرکزی که به آن Compass Rose می گویند و صفحه ی

نمایش حاوی اطلاعات رقمی نقاط و موقعیت های مختلف مورد نظر. مجموعاً این دستگاه می تواند ۲ مسیر همراه با ۱۵ صفحه نمایش ناوبری و انبوهی از اطلاعات رقمی را ارائه دهد. حساسیت دستگاه هنگام عملیات رضایت بخش است. دستگاه می تواند حدود ۲۵۰ مختصات مسیر را برابر با دستورالعمل به حافظه اضافه نماید ولی مطابق مشخصات دستگاه اطلاعات ارائه شده تماماً رقمی خواهند بود. نقطه نشان هایی که برای مسیرها در نظر گرفته شده پس از تصحیح نهایی مسیرهای تدوین شده انتخاب شده و در حافظه نگهداری می شود. دستگاه می تواند مجموعاً ۲۰ مسیر را در حافظه ذخیره کند. صفحات نمایش درباره ی مسیر - جهت حرکت به سوی مقصد - سرعت حرکت - زمان تقریبی دسترسی به هدف و ۱۵ مورد دیگر را به شکل اطلاعات رقمی نشان می دهد. صفحه نمایش رقمی راه آسانی برای ادامه ی مسیر از هر نقطه به نقطه دیگر را ارائه می نماید. این دستگاه دارای صفحه نمایش شبیه ساز سیمولاتور Simulator است تا دارندگان دستگاه بتوانند به کمک آن با دستگاه آشنایی کامل داشته باشند از طرف دیگر این دستگاه نسبت به دو دستگاه جی پی اس گارمین و ماژلان سنگین تر است و انجام عملیات با یک دست مشکل خواهد بود.

در جمع بندی از آزمایشات انجام شده چنین نتیجه می شود که: دستگاه جی پی اس ایگل دارای صفحه نمایش مناسب با حساسیت خوب و آسان برای عملیات است و با دستگاههای دیگر به راحتی ارتباط برقرار می کند. در مقابل ابعاد آن بزرگتر و وزن آن سنگین تر از جی پی اس ها و از نظر ارزشیابی کارشناسی چهارستاره برای آن در نظر گرفته شده است.

معرفی چند دستگاه دیگر در شماره آینده.

زیبایی طبیعت به پاکی آن است، آنرا آلوده نکنیم

حفظ طبیعت - حفظ زندگی

روابط عمومی گروه کوهنوردی آزادگان مشهد



شدن و جمع شدن زباله‌ها بود. چقدر خوشحال شدیم وقتی کودکی پلاستیک خود را با دستان کوچکش نزد ما می‌آورد تا در کیسه‌های زباله بیندازد. چقدر خوشحال شدیم وقتی دیدیم مردمی که صبح به هر کدامشان کیسه زباله‌ای داده بودیم به هنگام غروب دست پر برمی‌گشتند و تمام زباله‌های خود را به همراه می‌آوردند.

در میان ما از ۱۰ ساله تا ۷۰ ساله پیدا می‌شد زنان و مردانی که روزی پرکار و تلاش را گذرانده‌اند و اصلاً ناراضی نبودند. دل‌مان وقتی سوخت که علیرغم هماهنگی قبلی با رئیس شورای ده، ایشان را بر سر قرار نیافتیم و وقتی با ریش سفیدان و اکثر روستائیان برای بازگرداندن آن حجم زیاد زباله به صحبت می‌نشستیم کمتر کلامی یاری دهنده شنیدیم در حالی که این جا محل زندگی خودشان است و دلسوز اصلی باید خودشان باشند. شاید تا حدودی هم حق داشته باشند. دل پرخونی داشتند از عده‌ای که باغ‌های آنها را مورد تعرض قرار می‌دادند و عده‌ای که اعمال خلاف اخلاق و عرف انجام می‌دهند.

بهر حال هنگام غروب که باز می‌گشتیم از ماحصل کار خود خشنود بودیم و باور کردیم اقدامی از این دست نه یکبار که تکرار آن نتیجه بخش است.

در پایان از تمام مردم فهیم، کوهنوردان گروه‌های مختلف، ریاست‌محترم هیئت کوهنوردی استان و بسیجیان مستقر در منطقه‌ی آبشار ممنون و سپاسگزاریم و امیدواریم که این آخرین اقدام از این دست نباشد. Δ

بروشورهایی تهیه کرده بودیم که حاوی توصیه‌هایی در جمع‌آوری زباله و حفظ محیط زیست بود. پس از نصب پرده‌هایی با مضمون حفظ طبیعت و توصیه به خارج کردن زباله‌ها از منطقه‌ی دره و آبشار در یکی از مدخل‌های ورودی ده پایین، به خانواده‌ها و گروه‌هایی که وارد ده می‌شدند به تعداد آنها کیسه‌زباله و نشریه‌ای جهت مطالعه می‌دادیم و از آنها خواهش می‌کردیم زباله خود را بازگردانند.

ما از همان ابتدای مستقر شدن در انتهای دره‌ی پلنگ اقدام به جمع‌آوری تمام زباله‌های غیرقابل تجزیه اعم از پلاستیک‌ها، قوطی‌های مختلف پلاستیکی و فلزی و پوست خوراکی‌هایی کردند که توسط مردم در همه جا پراکنده شده بود. تصاویر ابتدایی آنقدر تأسف بار و مشمژ کننده بود که به راستی هیچ جای دلنشینی نه برای نشستن که برای دیدن هم وجود نداشت. متأسفانه خشکسالی هم مزید بر علت شده و فشار کم آب خود عامل ته‌نشین

روستای اخلمد واقع در ۱۷ کیلومتری شهرستان چناران و در حدود ۹۲ کیلومتری شهر مشهد واقع شده است. دژه آن به سبب سفره‌های آب زیرزمینی و آبشارهای متعددی که دارد خصوصاً در فصول بهار و تابستان از هوایی بسیار مطبوع و مناظری چشم‌نواز برخوردار است. چندی پیش گروهی از کوهنوردان مشهدی در اقدامی زیبا به جمع‌آوری زباله‌های این منطقه همت گماشتند.

دوشنبه ۳/۲۸ طبق معمول همه هفته در جلسه‌ی گروه‌مان دور هم جمع بودیم. با اعلام در جمع کوهنوردان، یارانی یافتیم و در فاصله‌ای کوتاه تدارکاتی فراهم کردیم و در این بین حمایت ریاست محترم هیئت کوهنوردی استان نیز اشتیاق ما را دو چندان کرد و باز به قول دوستی، همیشه از مواهب طبیعت بهره می‌بریم این بار باید به آن خدمت کنیم.

امروز جمعه است ۸۰/۴/۱ صبح زود ساعت ۴/۳۰ به سوی مقصد شتافتیم.

صعود بین المللی

دانشجویان به قله دماوند

به مناسبت سال گفتگوی تمدنها

گزارش از: سارا جمالی

مقیم ایران در این صعود شرکت کردند که تعدادی موفق به صعود از جبهه جنوبی شدند.

ارتباط جبهه‌ها با هم به چه صورت بود و چگونه از وضعیت هم اطلاع پیدا می‌کردند؟

از طرف وزارت راه آکیپ و بی‌سیم در اختیار ما قرار داده بودند و تمام جبهه‌ها با راهداری که مرکز اصلی‌اش در پلور بود ارتباط داشتند که متأسفانه ارتباط قطع شد. تیم‌ها ساعات ۱۲ تا ۱ نیمه‌شب حرکت به سمت قله از ۵ جبهه آغاز کردند.

آیا صدمات جانی غیرقابل جبران داشتید؟

به شکر خدا خیر. فقط دو مورد مصدوم داشتیم یک نفر کشیدگی تاندونهای شانه و یک نفر مشکوک به شکستگی یکی از استخوانهای کف دست بود.

مراسم اختتامیه با چه کیفیت و در چه شرایطی برگزار شد؟

در مراسم اختتامیه از بسیار از اساتید کوهنوردی و مربیان فدراسیون دعوت به عمل آمده بود. در حاشیه صعود قصد داشتیم از کوهنوردی به عنوان یک ورزش انسان‌ساز یاد کنیم و از کارهایی که در این راه انجام شده نام برده و یادای از پیشکسوتان کرده باشیم و بگویم صعود قله تنها هدف نیست و قله تنها باعث شده بود که ما دور هم جمع شویم و رفاقت بسیار مهم بود. افراد مسن و مربیان زحمت‌کش در کنار بچه‌های پرشور و با طراوت قرار گرفته بودند و سه روز در کنار هم بودند و از تجربیات هم استفاده کردند. در این مراسم سعی بر این بود که خودمان را با گذشته پیوند بدهیم.

در این مراسم از استاد گرمی و ارجمند آقای اخوان تجلیل و قدردانی شد. از زحمات آقای بهمن شهوندی که همت ایشان سبب ساختن پناهگاه سیم‌رخ شد تشکر شد. هم چنین از آقای حمزه بایر راهنمای دماوند که ۵۰ سال پیش به قله صعود کرد و در طی این پنجاه سال همواره یار و مددکار کوهنوردان بودند و از استاد رفعتی افشار که پایه‌گذار پناهگاه رینه و بارگاه سوم و همچنین از دانشجویان دانشکده فنی تهران که پناهگاه تخت‌فریدون را در سال ۱۳۵۴ ساختند، تقدیر گردید.

آیا مسئولین و مربیان همکاری لازم را با شما انجام دادند؟

من توقع داشتم در این صعود بسیاری از کوهنوردان می‌آمدند و گوشه‌ای از کار را می‌گرفتند. ما دست یاری به سوی خیلی از افراد دراز کردیم ولی متأسفانه رد شد. من امیدوار بودم این افراد به خاطر عشق به جوانان و توسعه ورزش بیایند.

آیا برنامه‌ای برای آینده در نظر دارید؟

قصد داریم در دانشگاه‌ها با همت بچه‌های پیش‌کسوت مسابقات سنگ‌نوردی داخل سالن را در بین دانشگاه‌ها باب کنیم. از این رو دیواره‌ای در خوابگاه کوی دانشگاه ساخته‌ایم.

در پایان اگر حرفی یا پیامی برای جوانان دارید بفرمایید.

در ابتدا از شبکه خبر، رادیو سراسری و ورزش شبکه ۳ به خاطر همکاری‌هایشان تشکر می‌کنم.

من در کنار جوانان انرژی می‌گیرم و از آنها بسیار چیزها می‌آموزم و افتخار من این است که به جوانانی خدمت کنم که در آتیه‌مدیران و سرمایه‌های مملکت خواهند بود. Δ

در تاریخ ۲۴ تا ۲۷ مرداد به مناسبت سال گفتگوی تمدنها برنامه صعود بین‌المللی دانشجویان به قله دماوند و به ابتکار دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار گردید. از ساعات نخستین روز چهارشنبه ۸۰/۵/۲۴ هیاهویی در خوابگاه دانشجویی پسران کوی دانشگاه علوم پزشکی بر پا بود. همه آماده صعود به قله دماوند بودند. پس از صعود در یک فرصت مناسب با مسئول فنی گروه صعود آقای محمود نظریان (افغان) گفتگویی داشتم.

آقای افغان، با عرض سلام و خسته نباشید بفرمایید شروع اولیه طرح از کجا بود؟ جرقه‌های اولیه این صعود به چه شکل در ذهن مسئولین زده شد؟

سال گذشته دانشگاه علوم پزشکی بررسی وسیعی را در مورد بیماری حاد کوهستان (AMS) آغاز کرد. این طرح با این وسعت برای اولین بار در سطح جهانی توسط این دانشگاه به روی کوهنوردان در یال جنوبی دماوند اجرا شد که نتایج آن در کنگره بین‌المللی پزشکی-ورزشی شیراز در اسفند ۱۳۷۹ ارائه شد.

بعد از تلاش فراوان به پیشنهاد جمعی از دانشجویان و با حمایت دکتر ضیایی معاون محترم فرهنگی دانشجویی و دکتر کردی مدیر کل فرهنگی فوق برنامه دانشگاه این طرح برای اجرا آماده و بررسی شد.

چه کسانی دست اندرکار این صعود بودند؟

آقایان محمدرضا ظفرقندی (رئیس دانشگاه) که سرپرستی افتخاری این صعود را بر عهده داشتند، دکتر وحید ضیایی (معاونت دانشجویی - فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی) سرپرست برنامه بودند، مدیر اجرایی دکتر لطفعلی فروغی فرد و مدیر فنی خود بنده (محمود نظریان) بودم.

چرا ۵ جبهه برای صعود در نظر گرفته شد؟

در ابتدا ۱۵۰ نفر مد نظر بود حدود ۵۰ نفر خارجی و ۱۰۰ نفر اعضای داخلی که به صورت گزینش از میان افراد داوطلب انتخاب می‌شدند و قرار شد پس از صعود قله برچم همه کشورها به جز رژیم اشغالگر قدس برافراشته شود ۵ جبهه نمادی از ۵ رنگ حلقه المپیک، ۵ قاره جهان بود که برای اولین بار این اقدام صورت می‌گرفت.

تمرینات از کجا و به چه صورت آغاز شد؟

از نوروز سال گذشته تمرینات به صورت فشرده انجام شد و ۸ بار به قله دماوند صعود داشتیم. جبهه‌ها و مشکلات آب و کمپ و اقامتگاهها مورد بررسی قرار گرفت. و جبهه غربی برای صعود خانمها در نظر گرفته شد.

جبهه‌ها از چه جهاتی بودند و سرپرستی این جبهه‌ها به عهده چه افرادی بود؟

۱- جبهه شمالی را به سرپرستی آقای کشوری طراحی کردیم. در ابتدا ۳۰ نفر در نظر گرفته شده بود ولی به خاطر انبوه شرکت کنندگان به ۴۸ نفر رسید.

۲- جبهه شمال شرقی از آقای حسن قمه‌لویی استفاده شد. از طریق تخت فریدون به صعود قله اقدام کردند. ۳- جبهه جنوب شرقی به سرپرستی آقای زیرکی طراحی شده بود که چادر و وسایل شخصی را از یال ملاخوران حمل می‌کردند و در پای یخچال جنوب شرقی زیر آبشار یخی کمپ اصلی زده شد. ۴-

جبهه جنوبی به سرپرستی آقای جبه‌دار و آقای مهری اداره می‌شد. ۵- جبهه غربی به سرپرستی خانم ابوالحسینی و خانم دکتر محمدی و همیاری تعدادی از آقایان، از جمله دکتر فروغی، آقای خبازپور، آقای رشید محمدزاده، که این افراد در کنار تیم به یاری و مشارکت افراد پرداختند طبق برنامه کمپ خانمها در پارکینگ چاله اسکندر زده شد و روز بعد به پناهگاه سیم‌رخ در ارتفاع ۴۱۵۰ متر رسیدند و بعد شبانه اقدام به صعود کردند.

در مورد دانشجویان خارجی و میهمانان به چه ترتیب اقدام کردید؟

در اوایل بهار کمیته بین‌الملل تشکیل شد و به ۶۰ کشور فاکس زده شد و از آنها دعوت به عمل آمد. حدود ۲۹ نفر خارجی از ۱۹ کشور جهان و دانشجویان خارجی

ورزش و درمان بیماریها

دکتر لطفعلی پورکاظمی



ورزشهای گوناگون، علاوه بر اینکه از بروز بسیاری از بیماریها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را به عهده دارند همواره قادرند در درمان بسیاری از بیماریهای بشری مؤثر واقع شده و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی بر عهده بگیرند. بدین منظور توجه شما را به اثرات درمانی ورزش در ارگانهای مختلف بدن و بیماریهای مربوط جلب می‌نمایم:

۱- فشار خون بالا:

با انجام ورزشهای معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در طی یک سال، می‌توان فشار خون ماکزیمم را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید. و به وضوح روشن است که ورزشکاران، معمولاً دچار عوارض فشار خون نمی‌شوند، و ورزش حتی در سنین ۸۰-۶۰ سالگی می‌تواند در متعادل نگهداشتن فشار خون سهیم باشد. زیرا در اثر ورزش، عروقی که در سطح بدن جریان دارند انبساط یافته و در نتیجه جریان خون افزایش یافته و فشار خون سقوط می‌کند. پیاده‌روی و کوهنوردی به خوبی قادرند فشار خون بالا را متعادل ساخته و به مرحله‌ی درمان برسانند.

۲- ازدیاد چربی خون:

ورزش منظم و مستمر در بیمارانی که دارای چربی خون بالایی هستند قادرند کلسترول یا چربی مضر خون (LDL کلسترول) را کاهش و در عوض باعث ازدیاد چربی مفید خون (HDL) بشوند در نتیجه از اثرات ناشی از ازدیاد چربی خون در بروز بیماریهای عروقی و سنگهای صفراوی جلوگیری نماید.

۳- بیماران با دردهای قلبی و سکنه قلبی:

انجام ورزشهای سبک طبق آمارهای جهانی نه تنها قادر است انواع دردهای قلبی پایدار و غیرپایدار را تسکین و کاهش دهد بلکه قادر است سبب حل شدن لخته‌های داخل خون شریانی قلب شده و از بروز سکنه‌های بعدی ممانعت به عمل آورد، همچنین ورزشهای سبک، مانع از رسوب پلاکهای چربی در داخل عروق کرونر قلب و یا عروق سایر نقاط بدن شده و در پیشگیری بیماریهای قلبی و عروقی آینده‌ی افرادی که یکبار به انفارکتوس مبتلا شده‌اند دخیل باشند. (البته با نظر پزشک)

۴- بیماری دیابت (مرض قند):

امروزه ثابت شده که ورزشهای مناسب در نزد افرادی که به دیابت مبتلا هستند و حتی انسولین نیز تزریق می‌نمایند بسیار مفید بوده و مقاومت بدن را در برابر عوارض حاصله از این بیماری بیشتر می‌نماید.

۵- بیماریهای ریوی:

با انجام ۳ بار در هفته ورزش متعادل و هر بار نیم ساعت که در تمام موارد ذکر شده بالا صادق است می‌توان مقاومت عضلات و اعضای داخلی بدن را بیشتر کرده و ظرفیت انتشاری اکسیژن را در ریه‌ها افزایش داد و به دنبال آن از تنگی نفس و فیروز بافتها جلوگیری نموده و در افراد سیگاری که سالیان درازی این ماده‌ی سمی را وارد ریه‌ها نموده‌اند و اینک پس از حدود ۲۰-۱۵ سال منتظر بروز بیماریهایی چون آسم و آسفیزم و برونشیت مزمن می‌باشند، ورزش قادر است توان و تحمل عضلانی ریه را بیشتر نموده و تهویه‌ی ریوی را آسانتر کند.

۶- اثرات ورزش در شادابی روح و روان:

در حین ورزش، ترشح میانجی‌های عصبی شبه‌مورفینی، مثل: آنکفالینها و آندورفینها و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود قادرند در فرد ورزشکار نشاط و نیرو ایجاد نمایند. Δ

غلبه بر ضعف‌های جسمی

تمرینات انفرادی بازو و بالاتنه

ترجمه: الهام امیرکیانی

تمرین‌هایی برای تقویت بازیگران اصلی صعود (کششی‌ها) می‌پردازیم. در فرصتی دیگر، اهمیت برقراری توازن میان رقبا را بررسی می‌کنیم.

شیوه‌ها

۱- نردبان باکر

فکر استفاده از یک نردبان طنابی با پله‌های متحرک که در زاویه‌ی بین ۲۰ تا ۳۰ درجه آویزان است، برای تمرینات انفرادی تقویت عضلات بازو، اولین بار به وسیله‌ی «جان باکر»، مدرس مجرب امریکایی، در اواسط دهه‌ی ۸۰ مطرح گردید. اگر چه اختراع او موجب افزایش قابل ملاحظه‌ی قوای کوهنوردان شد، اما گفته

مقدمه:

قوی کردن انگشتان از اهمیت بسزایی برخوردار است، زیرا همه قوا و نیروی بدن از همین مسیر به جریان می‌افتد. اما، قوت انگشتان برای برخی کوهنوردان، چندان مهم نیست. آنها به سهولت از انگشتانشان استفاده می‌کنند، اما از نیروی کافی در بازو و بالاتنه برخوردار نمی‌باشند.

ویژگی‌های جسمی اینگونه کوهنوردان، درست در نقطه‌ی مقابل کوهنوردانی است که در استفاده از انگشتان ناتوان می‌باشند، زیرا بالاتنه‌ی آنها فاقد نیروی عضلانی لازم است که این امر یا ریشه در کمی وزن و لاغر بودن دارد یا از این نکته ناشی می‌شود که از صخره‌های پرشیب صعود نکرده‌اند، بنابراین عضلات فوقانی بدنشان تقویت نشده است. هدف از نگارش مقاله‌ی حاضر، ارائه‌ی شیوه‌های آموزشی است تا با استفاده از آنها، کوهنوردان به تقویت عضلات بازو و بالاتنه‌ی خود بپردازند و قوای بدن خود را هماهنگ سازند.



می‌شد که صدمات جدی را متوجه آنان کرده است.

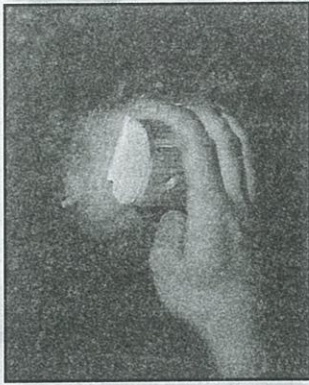
شیوه‌ی باکر فی نفسه خطرناک نبود، مشکل در استفاده‌ی اشتباه و به عبارتی سوء استفاده از آن در صعودهای طولانی یا مکان‌های پر گل و

«بازیگران اصلی» عمل صعود هستند؛ یعنی رشته عضلانی که مکرراً مورد استفاده قرار می‌گیرند. سپس باید شیوه‌های آموزشی را درجه‌بندی نمود. به عنوان مثال، در اکثر صعودها، «عضلات کششی»، یعنی ماهیچه‌های دو سر، عضلات قسمت فوقانی و پشت بالاتنه، بازیگران اصلی به شمار می‌آیند. عضلات متقابل یا «رقبا»، «عضلات رانشی» نام دارند، مانند عضلات سینه، شانه و ماهیچه‌های سه‌سر. در نگاه اول، عاقلانه به نظر می‌رسد که تلاش‌های آموزشی خود را بر عضلات کششی متمرکز کنیم. اما، هنگام صعود، گاهی با موقعیت‌هایی مواجه می‌شویم که عضلات رانشی مبدل به بازیگران اصلی می‌شوند. به همین دلیل، نباید در آموزش‌های خود، عضلات رانشی را نادیده بگیرید تا اولاً تعادل عملکرد صعودتان حفظ شود و ثانیاً توازن عضلانی شما به هم نخورد و دچار آسیب نشوید. مباحث در ادامه‌ی این مبحث، انحصاراً به معرفی

مقدار آموزش مورد نیاز شما، بستگی مستقیم به میزان ناتوانی بدنتان دارد. به عبارت دیگر، هر چقدر بالاتنه‌ی شما نسبت به انگشتانتان ضعیف‌تر باشد، زمان بیشتری را باید صرف تمرین کنید و مجموعه‌ی وسیعی از تمرین‌ها را به کار بندید. می‌توان تمرین‌های مربوطه را طبقه‌بندی نمود. به عنوان مثال، کوهنورد متعادلی که فقط از اندکی ضعف در بازوهایش رنج می‌برد، نباید به سایر تمرینات مربوط به تقویت بالاتنه بپردازد. اما، کسی که دچار کمبود قوای جسمانی در بالاتنه‌ی خود است، باید آموزش‌های فراگیر را به کار بندد و قوای جسمانی خود را به طور عمومی افزایش دهد.

«بازیگران اصلی» صعود

اولین و مهمترین گام در گردآوری یک برنامه‌ی آموزشی موفق برای تقویت بازو و بالاتنه، شناسایی گروه‌های عضلانی است که



● کاملاً خود را گرم کنید و به تدریج، از پای خود استفاده کنید.

۲- کار با میله

کار با میله برای کوهنوردان جوان، راهی برای افزایش درآمد به شمار می‌رود و از سوی دیگر، نوعی شیوه‌ی آموزشی است که از سایر روش‌های تقویت قوای بازو و بالاتنه، فراگیرتر است. از زمانی که آموزش کوهنوردی پایه‌گذاری شد، اندیشه‌ی بهره‌گیری از میله نیز وجود داشت، اما در سال‌های اخیر، مزایای آن کشف شد و مورد بهره‌برداری ویژه قرار گرفت. ایده‌های تازه، مبتنی بر شیوه‌های آموزشی ژیمناستیک بود که سه نوع تمرین را مد نظر قرار می‌دهد: حرکات متمرکز، حرکات غیرمتمرکز و حرکات هماهنگ و نیز تلفیقی از هر سه نوع حرکت.

تنها وسیله‌ی مورد نیاز، یک میله یا دستگیره است که به سهولت در دست قرار گیرد. در این میان، تنها متغیر موجود، میزان همکاری یا مقاومت می‌باشد. همکاری از طریق وجود رکاب یا طنابی برای دست آزاد یا دسته‌ای اضافی و جای پا میسر می‌شود و استفاده از وزنه، موجب ظهور مقاومت می‌شود.

الف) حرکات متمرکز

این حرکات، حرکات کششی ساده‌ای هستند که به همراه وسایل کمکی انجام می‌گیرند تا میان تکرار حرکات و شاخص‌های حرکت‌های قدرتی، تطابق به وجود آید. افراد قوی از یک دست (بازو) کمک می‌گیرند، حال آنکه کوهنوردان ضعیفتر، به استفاده از دو دست

کشیده و بعد، کاملاً جمع شود. بدین ترتیب، اگر جای پاها زیاد به هم نزدیک باشد، دست‌ها به درستی جمع نمی‌شوند و تمرین ناقص می‌ماند. اگر حتی با استفاده از پا، تمرین همچنان برایتان دشوار است، دست‌ها را در کنار یکدیگر روی چوب‌ها بگذارید. اگر قادر باشید که تمرین را به درستی انجام دهید، تأثیر شگرفی بر قوای بدنی‌تان می‌گذارد.

تمرین‌های خود را به شکل هرمی انجام دهید. بدین ترتیب که با استفاده از وزنه، دو حرکت انجام دهید تا تجدید قوا به طور کامل انجام گیرد. سپس، با مقاومت کمتر، حرکات چهارتایی و هشت‌تایی انجام دهید. سرانجام، دو حرکت ۱۰-۱۲ تایی انجام دهید. در حرکت اخیر، می‌توان از یک پا کمک گرفت.

سرعت خود را تغییر دهید. برای تجدید قوا، آرام و برای افزایش نیرو، به تندی حرکت کنید، اما در همه حال، کنترل را از دست ندهید. مهمترین نکته‌ای که در شیوه‌ی نردبان باکر بر آن تأکید می‌شود، «حفظ کنترل» است. سایر نکات، فقط راهنمایی هستند که با به کارگیری آنها، بیشترین بهره‌را می‌برید و در ضمن، آسیب هم نمی‌بینید.

● هرگز بدون پا از نردبان پایین نیایید، مگر اینکه بسیار آرام و کنترل شده این کار را انجام دهید.

● هرگز روی مفاصل خود پایین نیایید.

● از انجام تمرین‌های طاقتی پرهیز کنید، مگر اینکه بخواهید در فواصل میان تمرین‌ها، بر خود سخت بگیرید.

لای، به ویژه هنگام پایین آمدن بود. اگر به شکل صحیح و با نظارت دقیق از نردبان باکر استفاده شود، شیوه‌ای بسیار مؤثر و مطمئن برای تقویت عضلات قسمت فوقانی بدن خواهد بود.

اولین تمرین، بالا رفتن از نردبان بدون استفاده از پا و یا یک پای است، در حالی که پله‌های نردبان به صورت متناوب قرار دارند. بدین ترتیب، الگوی بیومکانیکی صعود به شدت تحریک می‌گردد، زیرا بازوها در ارتفاعات متفاوتی قرار می‌گیرند. در نتیجه، این تمرین، موجب تعویض مداوم کشش (به وسیله‌ی دست‌جلویی) و رانش (به وسیله‌ی دست عقبی) می‌شود. از سوی دیگر، جای نیروهای جنبشی (هنگام بالا رفتن) و پتانسیل (هنگام توقف) نیز به طور مداوم عوض می‌شود. به علاوه، اگر به سرعت و با استفاده از تکنیک نقطه‌نهایی (deadpointing) از نردبان باکر بالا بروید، در افزایش نیروی بالاتنه بسیار مؤثر خواهد بود.

نکات آموزشی

بهترین شیوه‌ی کار با نردبان باکر این است که تا آنجا که نیرو و توانتان اجازه می‌دهد، بدون استفاده از پا، بالا بروید. سپس، از یک پا برای پیمودن قسمت باقیمانده استفاده نمایید. به طور کلی، این شیوه کارآمدتر از تغییر فاصله میان جای پاهای نردبان است، زیرا وقتی به قسمت بالای نردبان می‌رسید، چوب‌ها بسیار به هم نزدیک شده‌اند. همیشه باید تمرین را به طور کامل آموزش داد، یعنی، دست‌ها باید کاملاً

نکته‌ی مهم نکته‌ی مهم

در سالهای اخیر خوشبختانه چند کتابی در مورد کوهنوردی در ایران به چاپ رسیده است که متأسفانه در تعدادی از آنان از کتابهای چاپ شده توسط دیگران رونویسی شده، بدون اینکه به این منابع اشاره‌ای شده باشد. به هر حال چاپ کردن مطالب دیگران به نام خود عملی زشت و ناپسند است. بیاییم برای همیشه به این عمل پایان دهیم تا احترامان محفوظ بماند. آقای داود محمدی از پیشکسوتان کوهنوردی مطالب متعدد و مستندی از این عمل خلاف ارائه کرده‌اند و آقای آقابالائی از تبریز و تنی چند از کوهنوردان نیز به این مورد اشاراتی داشته‌اند.

فصلنامه کوه به خاطر حرمت نویسندگان این کتابها که مسلماً ناخودآگاه به این عمل دست زده‌اند موضوع را سرپیسته عنوان نموده است.

گردآوری کرد. به عنوان مثال، مجموعه‌ای از کشش‌های متمرکز به همراه سه قفل ایستای نگاتیو انجام می‌شود. اگر تکرار حرکت، ناقص ماند، می‌توان در حرکات نگاتیو از رکاب استفاده کرد. لازم به ذکر نیست که در اینجا، احتیاط شرط اول است. بنابراین، به آرامی حرکت کنید، خود را محکم نگه‌دارید و در انجام حرکات، زیاده‌روی نکنید.

حرکات کششی در حال گردش

حالت دیگر حرکت کششی دو دستی، بالا بردن چانه به طور متناوب و پس از هر حرکت دست است. اینگونه تأکید ظریف بر بازوها، نه تنها در صعود مؤثر خواهد بود، بلکه مانع «حمل» بازوی ضعیفتر توسط بازوی قویتر می‌گردد. گزینه‌ی دیگر، حرکت از یک پهلو به پهلو دیگراست، بدون اینکه پایین بیاید. این حرکات را گاهی «ماشین تحریر» می‌نامند. از این نظر که بر قسمت فوقانی بدن تأکید دارند، ایده‌آل به شمار می‌آیند، اما باید با برخی حرکات کششی استاندارد ترکیب گردند تا قسمت‌های تحتانی، توازن و هماهنگی را از دست ندهند.

خلاصه

به یاد داشته باشید که هدف از تمرینات افرادی بازو که در این مقاله شرح داده شد، فقط تقویت ناحیه ضعیف بدن شما است و به هیچ وجه جایگزین ورزش کوهنوردی نمی‌شود. با وجود این، هر چقدر بازوهای شما در مقایسه با انگشتانتان ضعیف‌تر باشند، باید بیشتر بر آنها تکیه کنید.

کوهنوردانی که ضعف زیادی در بازوهایشان حس نمی‌کنند، در صعود از مکان‌های پرشیب، دچار مشکل می‌شوند.

جای دست‌های وسیع و جای پاهای کوچک، بیش از میله‌ها و نردبان‌ها به تقویت قوای قسمت فوقانی بدن اینگونه کوهنوردان کمک می‌کند. Δ

نیازمند می‌باشند. حرکات آرام برای تجدید قوا و حرکات سریع برای تقویت نیرو انجام می‌گیرند. مسلماً برای حرکات سریعتر، مقاومت کمتری مورد نیاز است. شما می‌توانید با توجه به وضعی که در قسمت خاصی از بدنتان حس می‌کنید، برخی حرکات کششی را که بر قسمت‌های خاصی تأکید دارند، تکرار نمایید.

ب) نگاتیوها (حرکات غیرمتمرکز)

این حرکات، اساساً حرکات کششی در جهت عکس هستند. نگاتیوها ریشه در این تفکر دارند که شما قادر نخواهید بود در برابر سنگینی غیرمتمرکز مقاومت کنید. بنابراین، اگر تمرین را به صورت بسته آغاز کنید، چاره‌ای ندارید، جز اینکه بدنتان را شل کنید و به آرامی به سمت پایین حرکت کنید. روشن است که برای تأثیرگذاری صحیح یک حرکت نگاتیو، سنگینی غیرمتمرکز باید از حداکثر قوای هماهنگ (ایزومتریک) کوهنورد بیشتر باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که حرکات نگاتیو بسیار سودمند هستند، زیرا شما را در معرض نیروهای غیرمتمرکز بیشتری قرار می‌دهند که در حالت عادی با آنها روبه‌رو نمی‌شوید. در ضمن، از حرکات نگاتیو می‌توان برای تبدیل آموزش دو دست به آموزش یک دستی بهره جست.

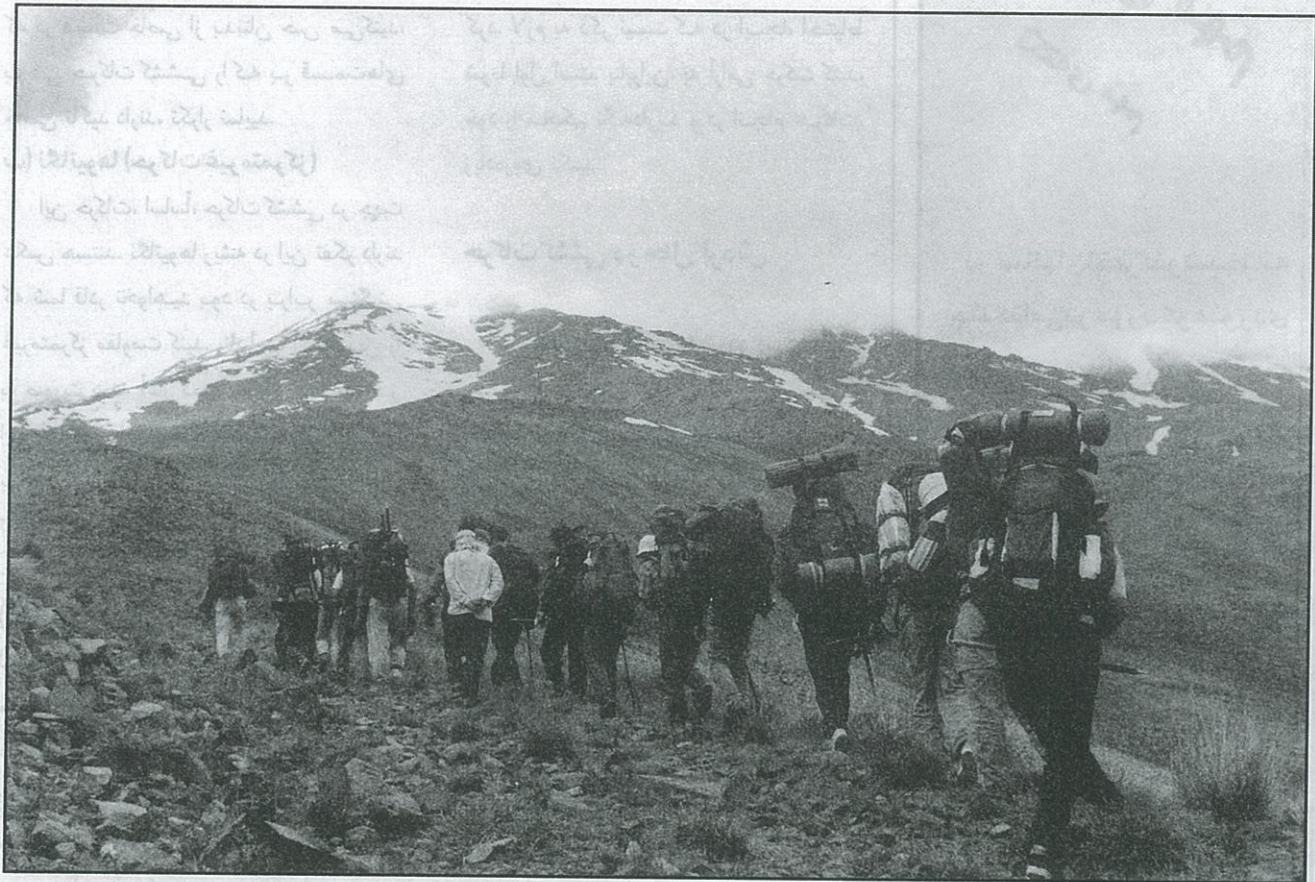
ج) حرکات هماهنگ (قفل بازکن‌ها)

این حرکت ساده، قفل شدن یک دست روی میله و ایستا ماندن است که هدف از آن، ایجاد نیروی برابر و هماهنگ در بدن است. توصیه می‌شود که آموزش با حداقل، سه زاویه‌ی متفاوت قرارگیری بازو آغاز شود تا عدم تعادل نیرو ایجاد نگردد. زوایای مربوطه عبارتند از: قفل کامل، ۹۰° و ۱۲۰°. مدت زمان هر حرکت، بین ۲ تا ۱۰، ۱۲ ثانیه است. لازم است تأکید کنیم که انجام این حرکت اگر بیش از ۱۵ ثانیه طول بکشد، مثرتر نخواهد بود.

مجموعه کامل

در شیوه‌های آموزشی پیشرفته، می‌توان هر سه روش آموزشی فوق را در مجموعه‌ای کامل،

آشنایی با آزارات



به کوشش علی‌رضا ورزم

مقدمه:

آزارات با ارتفاعی کمی کمتر از دماوند از نظر شکل ظاهری کاملاً شبیه آن است. این قله از داخل خاک ایران کاملاً دیده می‌شود. با توجه به اینکه هزینه صعود آن نسبت به سایر کوههای خارج از کشور مناسبتر است. دانستن اطلاعاتی از وضعیت کوه فوق شاید مفید باشد.

با نظری اجمالی به نقشه توپوگرافی (برجسته‌نمای) ترکیه می‌توان فهمید که این کشور، کشوری است کوهستانی و چهار سلسله از

رشته‌کوههای شبه جزیره آناتولی آن را احاطه کرده است، رشته کوه آناتولی شمالی در حاشیه و کرانه‌ی مدیترانه قرار دارد. کوهستانهای شکوهمند ترکیه با جنگلهای بکر و دست نخورده‌ی آن نشان دهنده‌ی طبیعتی غریب، و گوناگون از حیات وحش، گلها و جانوران است. از قله‌های مشهور و آتشفشانی ترکیه که هم اکنون غیرفعال هستند، کوه ارجیس Ereiyes در کایزری در مرکز ترکیه با ارتفاع ۳۹۱۶ متر - کاکچار داغلی (Kackar) به ارتفاع ۳۹۳۲ متر در نواحی شرقی دریای سیاه - آلاداغ (Aladaglar) با ارتفاع ۳۷۵۶ متر در رشته مرکزی تاروس و جلوداغی (Cilo) با ارتفاع

۴۱۳۶ متر در مرز مشترک ترکیه با عراق می‌توان نام برد.

طبیعت زیبا و کوهستانی کشور ترکیه تأثیر به سزایی روی تکامل حیاتی و فرهنگی اقوام و عشایر آن گذاشته است به طوری که همه ساله در تابستان عشایر و کوچ‌نشینان حرکت خود را جهت یافتن غذای تازه برای گله‌های حیوانی خود به طرف کوهها آغاز می‌کنند. این مراتع و چمنزارهای آلپی ییلاق نامیده شده و دارای خانه‌های عشایری است که هنوز هم بافت سنتی خود را حفظ کرده‌اند.

کوه عظیم و زیبای آزارات (آغری داغی) با ارتفاع ۵۱۳۷ متر (۱۶۹۵۲ پا) به فاصله ۷۵



کیلومتر از نواحی مرزی ایران به طرف خاک ترکیه با سابقه آتشفشانی غیرفعال قرار گرفته و قله‌اش به صورت مسدودی پوشیده از برف و یخ می‌باشد. در زبان و فرهنگ ارامنه به این کوه سر به فلک کشیده (ماسیس) اطلاق می‌شود.

در جبهه شرقی کوه آرارات کوه دیگری قرار گرفته که به آن آرارات کوچک می‌گویند ارتفاع این کوه ۳۸۹۶ متر می‌باشد و فلات ساخته شده از گدازه‌های آتشفشانی «سردار بولاک» با ۲۶۰۰ متر ارتفاع مابین این دو قله سر برآورده است. کوهنوردی بر روی کوه آرارات یکی از کارهای مبارزه‌طلبی و آزمایش سخت است. در تابستان، هوا در منطقه‌ی آرارات گرم و خشک است ولی در زمستان و بهار هوای سرد و سوزناک منطقه را در بر می‌گیرد، جولای، آگوست و دسامبر ماه‌هایی هستند که کوهنوردان دنیا به این منطقه سرازیر می‌شوند در این فاصله کوهنوردی بر روی آرارات بسیار لذت بخش می‌باشد، علیرغم هوای خوب و آفتابی در این ماهها، آب و هوا در ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر می‌تواند بسیار متغیر باشد.

جبهه‌ی جنوبی این کوه مسیری آسان، مطمئن و بی‌خطر برای صعود به قله بوده و یک راه مناسب با قابلیت‌های کوهنوردی تا قله‌ی آن کشیده شده است. ناگفته نماند که داشتن یک راهنمای کارکشته برای صعود به این قله شاید خالی از لطف نباشد.

راههای دستیابی

راه بین‌المللی و ترانزیتی ترابزون - ارزروم - ایران راهی است آسفالت که از حاشیه‌ی غربی تا پهلو‌ی جنوبی آرارات کشیده شده است و سپس به ایران می‌رسد. «دوغو بایازید» با فاصله‌ی ۲۷۰ کیلومتر از «ارزروم» قرار دارد و نزدیک «ایغدیر» واقع است و این دو شهر نزدیک‌ترین شهرها به این کوه می‌باشند و در این مسیر قرار دارند.

ارتباط ارزروم با آنکارا توسط هواپیما، قطار و اتوبوس امکان پذیر می‌باشد. (دوغو بایازید در فاصله‌ی ۳۰ کیلومتری مرز بازرگان ایران قرار دارد.)

جاذبه‌های منطقه

منطقه‌ی اطراف کوه آرارات طبیعت زیبایی خود را حفظ نموده است، جمعیت محلی این منطقه نیز هنوز زندگی و بافت سنتی خود را دارند. در ماههای تابستان روستائیان به سمت ییلاق‌ها حرکت می‌کنند. چوپانان تابستان برای یافتن علوفه‌ی تازه گله‌های گاو و گوسفند و اسبان خود را به این مناطق می‌آورند، زنان نیز وقت‌های آزاد به بافتن گلیم و فرشهای دستی مبادرت می‌ورزند، روستای «اورتولو» به طور مشخص به یک مرکز صنایع دستی شهرت یافته است.

از دیگر نقاط جاذب توریست می‌توان به کاخ «ایشاک پاشا» که در آنجا قلعه‌ای افسانه‌ای متعلق به قرن هیجدهم میلادی قرار دارد اشاره کرد در این محل سوراخی توسط یک شهاب

سنگ آلمانی ایجاد شده است، این محل در

نزدیکی مرز ایران قرار دارد.

صعودها

در مورد نخستین صعودها به قله‌ی آرارات آلمانیها در سال ۱۸۲۹ به آن صعود کرده‌اند. در سالهای ۳-۱۹۵۲ هیئتی از آمریکا با همکاری کشور ترکیه در منطقه به اکتشاف پرداخته‌اند، در سالهای قبل چند تیم از ایران به این کوه صعود نموده‌اند. برای مدتی به دلایل سیاسی صعود به این کوه ممنوع شد. در تابستان ۱۳۸۰ یک هیئت ۳۶ نفره ایرانی متشکل از کوهنوردان تبریز - تهران - اصفهان - ارومیه - کرج - درود و سنندج توانستند قله را از مسیر جنوبی صعود کنند و در شهریور ماه نیز تیم فدراسیون به آرارات اعزام شد. Δ

سفر به جهنمی در اعماق زمین

سفر به درون آتشفشان

ترجمه‌ی مهندس م. بزرگر

مقدمه:

یک گروه ۹ نفره متشکل از متخصصین آتشفشانی، کاشفین، عکاسها و فیلمبرداران حرقه‌ای سفری به جزیره‌ی آمبریم در ناحیه‌ی جنوبی اقیانوس آرام انجام می‌دهند تا دهانه‌های آتشفشانی این جزیره را مورد بررسی و مطالعه قرار دهند.

حدود یک دهه است که آتشفشانهای زیادی را بازدید کرده است. برای صعود و فرود از روش حمایتی یک طنابی که بین بسیاری از کوهنوردان و غارنوردان معمول است استفاده می‌کند. او می‌گوید «اندازه و قدرت آتشفشان با هیچ قدرت دیگری در کره‌ی زمین قابل مقایسه نیست. شما فکر می‌کنید که کره‌ی زمین را می‌شناسید و به علم زمین‌شناسی آگاه هستید ولی اگر یک بار به درون یک دهانه‌ی آتشفشان نگاه کنید آنگاه می‌فهمید که چه قدرت و عظمتی در آن پنهان است و شما هیچ نمی‌دانید.»

بعد از پنج ساعت پیاده‌روی در زمینهای سرایشی پردرخت اطراف تنوره‌ی آتشفشان، برای نخستین بار چشمم به مخروط آتشفشان می‌افتد. پس از عبور از منطقه‌ی پردرخت، راه کمی پهن و هموار می‌شود. درختان نخل و نی‌های بلند را که گاه به ارتفاع سه متر می‌رسند پشت سر می‌گذاریم و به منطقه‌ای می‌رسیم که فاقد گیاه است. گویی بارانهای اسیدی و ابرهای سمی، نیروی حیات را از آنها گرفته‌اند.

این دشت خاکسترهای آتشفشانهای آمبریم به طول بیش از ۱۲ کیلومتر است. کلاهی این آتشفشان متشکل از لایه‌های متناوب گدازه‌های سرد شده و خاکسترهای آتشفشانی است در میانه‌ی این دشت دو دهانه‌ی آتشفشانی مارون و بنبو واقع شده‌اند که تقریباً سیصدوینجاه متر از سطح دشت ارتفاع دارند.

برای محافظت خودمان در این شرایط سخت زیست محیطی سریعاً یک پایگاه اولیه در حاشیه تنوره‌ی آتشفشان برپا می‌کنیم. در یک فرورفتگی زمین که منطقه‌ی پردرخت را از ناحیه‌ی آتشفشانی جدا می‌کند پناه می‌گیریم و در امتداد ردیف‌های نخل و تپه‌های بلند سرخس‌ها چادر برپا می‌کنیم. در اطراف ما زمین سیاه‌رنگ با گل‌های ارکیده به رنگ ارغوانی که بر روی ساقه‌های سبز رنگ قرار دارند، تزئین شده است.

بقیه‌ی ساعات بعدازظهر روز اول را به تهیه و تدارک محل و برپا کردن چادرهای مقاوم در برابر بارانهای اسیدی می‌گذرانیم. این پایگاه، گویی بهشتی است که بر لابه‌ی یک منطقه‌ی خطر قرار دارد. وقتی شب شد مقداری سوپ

قله‌های آتشفشانی مورد نظر ما در منطقه‌ی مرگ، دشتی سوزان و پوشیده از گازهای سمی کلر و گوگرد قرار گرفته است و هوای آن هر لحظه با خاکسترهای آتشفشانی غلیظ‌تر و متراکم‌تر می‌شود. در این دشت پوشیده از خاکسترهای آتشفشانی، همیشه این خطر وجود دارد که جزیره به جهنمی از آتش تبدیل شود. در کناره‌ی این دشت دو آتشفشان فعال به نامهای مارون «Marun» و بنبو «Benbow» وجود دارد که دائماً سبب لرزش و رانش زمین می‌شوند و قطعاتی از سنگهای مذاب را به آسمان می‌پراکنند. ما از جنگلهای انبوه این سرزمین عبور کردیم و به این دشت خشن رسیدیم، تا در یک فرصت دو هفته‌ای، مطالعاتی درباره‌ی این دو آتشفشان انجام دهیم و برای انجام این مأموریت وسایل و لوازم زیادی با خود حمل کردیم.

اولین شب اقامتمان در جزیره‌ی آمبریم در شهر ساحلی «پرت واتو» در پای قله‌ی آتشفشانی به ارتفاع ۱۲۰۰ متر چادر بر پا می‌کنیم. روز بعد صبح بسیار زود به اتفاق پیتر از میان جنگلهای انبوه عبور می‌کنیم. سعی می‌کنم او را به حرف بیاورم و بدانم چه عواملی او را به اینجا کشانده است. به منطقه‌ای می‌رسیم که مواد آتشفشانی سیاه رنگ روی صخره‌های سرد شیشه‌ای گدازه‌های سرد شده را پوشانده است. این تشکیلات در فصول بارانی به آبشارهای زیبایی تبدیل می‌شوند. پیتر چهره‌ای خندان و متوسم دارد. دسته‌های بزرگی از خفاشهای سیاه بالایی سر ما حرکت می‌کنند. پیتر می‌گوید «وقتی پانزده ساله بودم همراه پدر و مادرم به ایتالیا سفر کردیم. آنها مرا به بازدید آتشفشان ایتنا بردند همینکه آن را از دور دیدم به سوی آن جلب شدم. پدر و مادرم جهت ادامه‌ی گردش به اتوبوس رفتند و اتوبوس چندین بار برای جلب توجه من بوق زد ولی من نتوانستم آنجا را ترک کنم. گویی مرا افسون کرده بودند. کم‌کم نزدیکتر رفتم، دوده‌های داخل آن را دیدم، گدازه‌های درونی را پیش چشم خود مجسم کردم و در آن لحظه برای تمام عمر تحت تأثیر قرار گرفتم.» از آن زمان تا کنون پیتر به قله‌های آتشفشانی سفر کرده است و آنها را تحت مطالعه و بررسی قرار داده است. به ایسلند، اتیوپی، اندونزی، هاوایی سفر کرد و چندین بار به ایتنا در ایتالیا سرزده است. اکنون

مرغ آماده را گرم می‌کنیم و می‌خوریم. برای کارهای روز بعد برنامه‌ریزی می‌کنیم و ضمن صحبت‌هایمان صدای غرش آتشفشان را می‌شنویم. بعد از شام همراه پیتر به سوی حاشیه‌ی خاکسترهای آتشفشانی می‌رویم و تماشا می‌کنیم که چگونه جریان باد گازهای سمی را به حرکت درمی‌آورد و چگونه هر قله در میان حلقه‌ی شعله‌های قرمز رنگ درخشان می‌شود. پیتر دهانه‌ی سوم را که قرمز رنگ شده و در کناره‌ی قله‌ی مارون قرار دارد نشان می‌دهد و می‌گوید: آن دهانه «نیری تاتن» است که فردا ما از آن جا شروع می‌کنیم.

سراسر شب غرش آتشفشان خواب ما را بر هم می‌زند. چند کیلومتر دورتر مواد مذاب درونی می‌جوشد و زمین زیر پایمان می‌لرزد. در حالیکه هر یک از ما در یک چادر نازک و سست خوابیده‌ایم در رؤیاهایمان ابرهای قرمز چرخان را می‌بینیم. فردا شب در چنین موقعی، زمانی که می‌خواهم خود را برای خواب شب آماده کنم مطمئناً روزی را گذرانده‌ام که شبیه هیچ یک از روزهای زندگی من نبوده است.

فردا صبح زود بعد از یک صبحانه‌ی مختصر، پیاده روی به سوی نیری تاتن را شروع می‌کنیم. باران مختصری می‌بارد و من از راهنمای محلی خود می‌پرسم معنی نیری تاتن چیست؟ او توضیح می‌دهد که این اسم یک نوع خوک کوچک وحشی است. یک خوک کوچک وحشی که رام شدنی نیست و به انسانها صدمه می‌زند.

متخصص آتشفشان که تیم ما را همراهی می‌کند، در کنار من در بستر خشک رودخانه راه می‌پیماید و در همین حین سطح صاف و سخت صخره‌ها را آزمایش می‌کند. او به ستونی که از لایه‌های مختلف آتشفشانی تشکیل شده اشاره می‌کند و می‌گوید: «از مطالعه‌ی این لایه‌ها می‌توانیم میزان و شدت آتشفشانی را شناسایی کنیم. هرچه قدرت آتشفشانی بیشتر باشد قطعات بزرگتر به مسافت دورتری پرتاب می‌شوند.» این مطلب کاملاً صحیح است زیرا هر چه به دهانه‌ی آتشفشان نزدیک می‌شویم موادی که سطح زمین را پوشانده از ذرات سیاه و ریز خاکستر مانند به قطعات ذغال مانند تبدیل می‌شوند که بی‌شبهت به آجرهای لعاب‌دار قدیمی نیست. هر آتشفشانی مواد شیمیایی مشخصی دارد که از آتشفشانهای دیگر متفاوت است و کلاً به سنگهای ناحیه و راههای خروجی آن بستگی دارد و به مطالعات متخصصین آتشفشانی کمک می‌کند.

«در سال ۱۸۱۵ در اندونزی در قله‌ی تامبورا آتشفشانی عظیمی رخ داد که خاکسترهای آن تا چندین کیلومتر پراکنده شد. آنچنان آتشفشانی تقریباً هر هزار سال یکبار رخ می‌دهد. در کتابها نوشته شده است که آتشفشانی تامبورا آنقدر ابرهای سیاه خاکستر و اکسید گوگرد در جو زمین پراکند که تا یک سال بر آب و هوای سراسر زمین اثر گذاشته بود. در تمام دوره‌ی تابستان ابرهای سیاه مانع تابش خورشید به کشاورزی شدند و آن سال را «سال بدون تابستان» نامیده‌اند. در سراسر انگلستان، تابستان آن سال، محصولات کشاورزی بر اثر سرمازدگی از بین رفتند. در سایر مناطق شمالی اروپا نیز محصول اندکی به دست آمد.»

ناگهان از فاصله‌ی سه کیلومتری پشت سر ما، صدای بلندی از بنبو به



گوش می‌رسد. ما سر را برمی‌گردانیم و نگاه می‌کنیم. دوستان می‌گویند «خاکستر در راه است.» به جای ابرهای سفید و آبی معمولی، متشکل از بخار و گاز، آنچه از دهانه‌ی آتشفشان خارج می‌شود، غلیظ و سیاه‌رنگ است که مانند پرده‌ای تیره‌رنگ به سطح زمین سرازیر می‌شود. آهسته به مسیر راه ما نزدیک می‌شود. پنج دقیقه بعد به ما می‌رسد و تمام سطح لباسها، صورت، کلاه و کفش ما را با ذرات ریزی که به رنگ مایع شکلات است می‌پوشاند. در زیر بارشی از خاکسترهای آتشفشانی در حال صعود به قله‌ی مارون بر روی زمینهای آتشفشانی، یک ساعت راه می‌رویم. با هر قدم به نیری تاتن نزدیکتر می‌شویم، به دهانه‌ای آتشفشانی که مستقیماً به گدازه‌های درونی راه دارد و شبیه یک لوله به قطر ۶۰ متر پر از بخار است می‌رسیم. قدری که نزدیک می‌شویم اندکی مکث کنیم. سپس کلاه ایمنی و ماسک ضدگاز را به کار می‌گیریم و چشمها، بینی و دهانمان را می‌پوشانیم. بدون آنها در زیر بارش سنگها و ذراتی که همراه جریان باد به سر و روی ما می‌ریزد و نیز در زیر ابرهای ضخیم گازهای سمی که از دهانه بر می‌خیزد، ایستادن بر لبه‌ی آتشفشان بسیار خطرناک و گاه غیرممکن است. حتی با وجود این عوامل ایمنی، زوزه‌ی باد و گازهای غلیظ، گاه ما را مجبور می‌کنند که چشمانمان را ببندیم و نفسها را اندکی در سینه حبس کنیم تا گازهای غلیظ اندکی بگذرند. جریان باد از سمت روبروی ما است، خود را به کناره‌ی دهانه می‌چسبانیم و به درون نگاه می‌کنیم.

چشم آتشفشان که در پشت ابرهای غلیظ و لبه‌ی سنگهای درونی پنهان شده است در حقیقت در عمق چهل - پنجاه متری قرار دارد. یکی از همراهان که یک مهندس آلمانی قوی بنیه است، طناب را به دست من می‌دهد تا از آن بالا روم و سپس به داخل دهانه آتش فرود کنم و من در حالی که طناب را به کمر بند کوهنوردی خود می‌بندم صعود را آغاز می‌کنم چند متر از طناب بالا می‌روم تا به دهانه برسم و سپس سعی می‌کنم وارد دهانه‌ی آتشفشان شوم. گازهای اسیدی بینی و چشمان را آزار می‌دهند. گاز دی‌اکسید گوگرد که با بارانهای روزانه همراه شده و به صورت بارانهای اسیدی قوی بر ما می‌بارد به طوری که قاب فلزی عینک مرا در مدت چند روز خراب

خواهد کرد و شاید از بین ببرد.

سر و صدا روی قله‌ی بنبو، کرکننده است. شبیه صدای موتور هواپیمای جت همراه با اصوات عجیب و غریب ماوراء الطبیعه. هر صدا و زدن نفس آن چنان بر هوای اطراف فشار می‌آورد که پرده‌ی گوشم درد می‌گیرد و ناگهان گرمای عجیبی همه جا را پر می‌کند. در درون آتشفشان قطعات مذاب گدازه‌ی قرمز رنگ به اندازه‌ی توپ در هوا صعود می‌کنند.

طناب بیشتری را به درون دهانه رها می‌کنم و تا عمق بیشتری فرود می‌روم. ناگهان با خود فکر می‌کنم چرا باید اقدام به چنین کاری کنم؟ چه عوامل و انگیزه‌هایی باعث می‌شود که این عکاس حرفه‌ای و متخصص آتشفشانی بارها و بارها در نواحی مختلف دنیا دست به چنین کارهای خطرناکی بزنند؟ ما از راهی دور به این منطقه سفر کردیم تا دو قله‌ی آتشفشانی جزیره‌ی آمبریم را از نزدیک مطالعه کنیم و شاهد دریاچه‌های مملو از گدازه‌های این دو قله باشیم که مرتباً دود می‌کنند و گاه هم منفجر می‌شوند. اکنون در حدود چهل - پنجاه متری بالای این مواد مذاب که درجه حرارت آن به بیش از ۱۰۰۰ درجه سانتیگراد می‌رسد، به این نتیجه می‌رسیم که چیزی بیش از کنجکاوای عامل این دیدارها است.

شاید احمقانه باشد اگر بگویم که منظره‌ای بینهایت زیبا در پیش چشم دارم. صدهای بسیار شدید، توأم با رنگهای نارنجی پررنگ که از گدازه‌ها به چشم می‌خورد، همراه با رشته‌های الیاف مانند تیره‌رنگ (در کارهای مطالعات آتشفشانی به نام موی پله معروف است)، منظره‌ی زیبایی در پیش چشم قرار می‌دهند. این رشته‌های الیاف مانند پس از خروج گدازه‌های کروی شکل که خیلی زود سرد شده‌اند تشکیل می‌شوند و به این مواد کروی می‌چسبند حالت رشته‌های شیشه‌ای به طول پانزده سانتیمتر دارند که در جریان هوا و باد تکان می‌خورند. در هیچ نقطه‌ی دیگری از زمین نمی‌توان شاهد چنین مناظری بود.

تقریباً در عمق ۲۰۰ متری، دهانه‌ی تنوره در پشت یک برآمدگی پنهان شده است. اگر ما نمی‌توانیم گدازه‌ها را ببینیم ولی از دیدن رنگهای زیبای دیواره داخلی تنوره اندکی شاد می‌شویم. هر نقطه از سطح داخل تنوره به رنگی درآمدگی است. رسوبات زرد درخشان گوگردی قسمتی از دیواره را پوشانده است. رسوبات آهنی قرمز - نارنجی بخشی دیگر از آن را پوشانده است. رسوبات سبز و درخشان منگنز، سنگهای نزدیک دهانه را درخشان کرده و در مجموع شبیه فرشی جاودانی از خزهاهای رنگین است. سایر قسمتهای سنگها به علت گازهای کلر و فلور خروجی از دهانه سفید شده‌اند.

علاوه بر باد و گازهای خطرناک، حاشیه‌های نیری تاتن خیلی ناهموار و شکننده است و حرکت را خطرناکتر می‌کند. هرکس که به وسیله‌ی طناب به درون دهانه فرود رود ممکن است باعث کنده شدن تخته سنگهای بزرگی از کناره‌ی دهانه (گاه به بزرگی یک اتومبیل) شود که احتمال دارد بر روی فرد پایینی سقوط کند. پیتیر دوربین عکاسی و عدسی مخصوص را از جلدش درمی‌آورد و در آن فضای مملو از گازهای سمی بلافاصله رویه آن دچار زنگ زدگی و خوردگی می‌شود. بادهای شدید و ناگهانی دو بار ما را مجبور به

مراجعت به سطح زمین کرد. بعد از یک ساعت تصمیم می‌گیریم که آتشفشان مارون را نیز در همان روز بازدید کنیم. پیتیر با شادی می‌گوید «حتماً می‌توانیم دو آتشفشان را در یک روز مطالعه کنیم» کلاههای ایمنی را بر روی سر محکم می‌کنیم از هوای ذخیره کپسول هوا برای تنفس استفاده می‌کنیم و به جلو می‌رویم.

آتشفشان مارون تقریباً نزدیک است ولی راه آن بسیار خطرناک است. از چند راه می‌توانیم به آن برسیم ولی همه‌ی آنها دارای شیبهای خطرآفرین است که بسیاری از آنها آبراههای عمیق و غیرقابل عبور دارند و بنابراین تصمیم می‌گیریم از جایی عبور کنیم که آبراه کوچکی دارد. در امتداد لبه‌ی تیز نیری تاتن و فقط به فاصله‌ی سی سانتیمتر از تنوره با دقت و احتیاط قدم در مسیری می‌گذاریم که از بقیه‌ی مسیرها مناسب‌تر و مطمئن‌تر به نظر می‌رسد ولی در حقیقت جای پای ما بسیار لغزنده است. لایه‌ی سطحی این سرایشی بسیار ترد و شکننده است و از خرده سنگهایی مانند زغال پوشیده شده است. آنچه که کار ما را مشکلتر می‌کند این است که در جهت حرکت بادهای برخاسته از دهانه قرار گرفتیم. ابرهای ضخیمی از گازهای اکسید گوگرد، کلر و فلور در اطراف ما می‌چرخند. گاه حتی مانع دید ما می‌شوند و مجبور می‌شویم که توقف کنیم و صورتهایمان را که در پشت کلاه ایمنی حفظ کرده‌ایم با دستهایمان می‌پوشانیم تا خود را بهتر مصون داریم.

ضربت سختی بر ما وارد شده است و هر دقیقه همچون یک ساعت به نظر می‌رسد. هر قدم می‌تواند ما را تا مرگ پیش برد. نهایتاً مسیر لبه‌ی دهانه را طی می‌کنیم و شروع به فرود از سمت دیگر می‌کنیم. در این قسمت از مسیر در پناه لبه‌ی دهانه که در پشت سر ما قرار گرفته، شرایط فرود اندکی بهتر می‌شود. نور خورشید بر خاکسترهای سیاه آتشفشانی می‌تابد و تند باد خشن به نسیمی خنک تبدیل شده است.

به اتفاق دو تن دیگر از اعضای تیم با شتاب به سوی آتشفشان مارون حرکت می‌کنیم. کمی که پیش می‌رویم یکی از همراهان که یک زیست‌شناس فرانسوی خوش‌اخلاق است و سابقه‌ی زیادی در صعودهای خطرناک دارد، ماسک را از صورت خود برمی‌دارد و با خوشحالی فریاد می‌زند. در مقابل ما دهانه‌ی آتشفشان مارون به وضوح، همچون یک تابلوی نقاشی زیبا به چشم می‌خورد. در گودال دهانه سه برجستگی پلکانی دیده می‌شود، که هر یک از پله بالایی عمیقتر و بزرگتر است. این پله‌ها با لایه‌های مرمری از خاکستر سیاه و بازالت‌های کم‌رنگ پوشیده شده‌اند. لایه‌های سرد شده در قسمت میانی دهانه مانند چوب پنبه دهانه‌ی بطری شامپانی عمل می‌کند که در موقع شروع فعالیت آتشفشان به حرکت درمی‌آید. سوراخهایی در دیواره دیده می‌شوند که در نتیجه‌ی تداخل اثر آبهای گرم زیرزمینی و گازهای آتشفشان درست شده‌اند. وقتی به درون دهانه نگاه می‌کنیم گویی جهان تازه متولد می‌شود. در کف سومین سوراخ بزرگ پایینی (در عمق ۴۰۰ متری) دریاچه‌ای از گدازه‌ها می‌بینیم. بر اثر شدت حرارت، گدازه‌ها از سه حفره بزرگ روی صخره‌ای که مانند سایبان روی دریاچه گدازه را گرفته، بیرون می‌زند. شعله‌های نارنجی و قرمز درخشان از این سوراخها بیرون می‌زند و بزرگترین



حفره تقریباً نزدیک به پنجاه متر قطر دارد.

گدازه‌ها سنگین هستند و وزن مخصوصی سه برابر وزن مخصوص آب دارد درجه حرارت آن شاید به بیش از هزار درجه سانتیگراد برسد، با وجود این از حفره‌ها به شدت بیرون می‌زند، گویی مقداری شربت جابه‌جا می‌شود. هر چند دقیقه گوی‌های آتشین برمی‌خیزند و فرو می‌ریزند. چند ثانیه بعد صدایی از پایین به گوش می‌رسد و سپس در سراسر دشت پخش می‌شود. مواد مذاب بالا و پایین می‌شوند و جابه‌جایی هوا مانند جابه‌جایی روی ظرف سوپ به نظر می‌رسند. در تمام مدتی که بر لبه‌ی دهانه ایستاده‌ایم نمی‌توانم چشمانم را از گدازه‌ها بردارم و ناگهان می‌فهمم که چگونه پیتر به این کار علاقه‌مند شده است. زمانی که غروب فرا می‌رسد درخشش گدازه‌ها فریبنده‌تر و زیباتر می‌شود. حرکت شعله‌ها مانند آتش بازی‌های بسیار زیبا و فریبنده به نظر می‌آیند. بعد از ظهر روز بعد در حالی که داخل دهانه‌ی بنبو آویزان بودم، به این مناظر زیبا فکر می‌کردم صبح آن روز از یک راه باریک به قله‌ی بنبو حرکت کرده بودیم. ناهار را در زیر باران اسیدی شدید خوردیم و طناب‌هایمان را ثابت کردیم و شروع به فرود در درون دهانه کردیم.

در حال حاضر پیتر در قسمت پایین طناب است و سعی می‌کند که پایین‌تر رود. طناب را شل می‌کنم و پایین‌تر می‌رویم. با هر قدم، جریان هوا شدیدتر می‌شود و ابرهای سمی غلیظ‌تر می‌شوند. امواج سنگین هوا از کنارم می‌گذرند. در حالی که طناب را محکم گرفته‌ام در کنار یک برجستگی دیواره اندکی متوقف می‌شوم و به داخل حفره‌ی گدازه خیره می‌شوم. گلوله‌های نارنجی و قطرات کوچکتر از گدازه‌ها برمی‌خیزند. ناگهان دیواره‌ی ابرهای غلیظ بین من و دهانه قرار می‌گیرد و تمام دنیای

اطراف من به رنگ خاکستری درمی‌آید. در چنین شرایطی با آن همه سر و صدا و هوای مسموم، زمان و مکان را فراموش می‌کنم. گویی در جهان فقط این دهانه‌ی آتشفشان وجود دارد و دیگر هیچ. این آتشفشان بر اثر برخورد دو قسمت خشکی بزرگ به وجود آمده است. آتشفشان بنبو می‌غزد و زمین می‌لرزد.

در این لحظه متوجه می‌شوم که به اندازه‌ی کافی به مواد مذاب درونی نزدیک شده‌ام. درست در همین لحظه ابرهای خاکستری از اطرافم پراکنده می‌شوند و مواد مذاب درونی را می‌بینم. دود و بخار از منافذ دیواره خارج می‌شوند. رنگ‌های زیبا و فریبنده در اطراف من به چشم می‌خورند پایین‌تر از من پیتر دقیقاً به بالای گدازه‌ها می‌رسد. دوربین عکسبرداری را از کیسه‌اش بیرون می‌آورد، به چشم می‌برد و شروع به عکسبرداری می‌کند.

باران‌های سیل‌آسا به ما مهلت نمی‌دهد که بار دیگر به قله‌ی بنبو برویم - همچنین در بین بارانی که بارها و وسایل ما را حمل کرده بودند اختلاف و نفاق ظاهر می‌شود. در نتیجه همگی مصمم می‌شویم که هر چه زودتر منطقه را ترک کنیم.

در یک صعود ۱۸ ساعتی سرعتی به قله‌ی مارون اعضای تیم تقریباً چهارصد متر به درون دهانه فرود می‌روند. و از گدازه‌ها فیلمبرداری می‌کنند و عکس می‌گیرند. وقتی از دهانه خارج می‌شوند و به پایگاه پایین می‌رسند آن را سست و شکننده می‌یابند. سرپرست تیم موفق نمی‌شود که باربرهای شورشی را به کار و اطاعت دستورات راضی کند، نتیجتاً ناآرامی شدید می‌شود و بالاخره پیتر رضایت می‌دهد که با یک کیسه پر از عکس و فیلم از این آتشفشانها آنجا را ترک کنیم. Δ

گونگون

تهیه کننده: مهندس م. برزگر (خلیلی)

درختان کهنسال در منطقه حفاظت شده

درختان تومند و کهنسال سکویا (نوعی سپیدار) کالیفرنیا در منطقه‌ای به وسعت صد و سی هزار کیلومتر مربع محفوظ می‌مانند. این درختان هرکدام بیش از سه هزار سال عمر دارند و قطر تنه آنها بیش از ده متر است. این منطقه فقط بخاطر درختانش حفاظت می‌شود. البته این درختان سپیدار که هر کدام بیش از ششصد تن وزن دارند قبلاً حفاظت شده اعلام شده بودند ولی چون عملیات مربوط به قطع درختان سرو و کاج منطقه می‌توانست تهدیدی برای درختان سپیدار باشد با مقررات جدید این تهدید برطرف شده است.

«نکته مترجم - چنار قدیمی امامزاده صالح را پیش چشم مجسم کنید که چگونه بر اثر بی‌توجهی مسئولان از بین رفت.»

* پرسش و پاسخ

پرسش - طولانی‌ترین سلسله جبال زمین کدام است؟

پاسخ - سلسله جبال آند در آمریکای جنوبی طولانی‌ترین کوه‌های سطح زمین هستند که در امتداد ساحل غربی آمریکای جنوبی به طول ۸۸۵۰ کیلومتر امتداد دارد ولی در حقیقت طولانی‌ترین سلسله کوه‌های کره زمین در کف اقیانوس اطلس و در زیر آبهای این اقیانوس قرار گرفته‌اند و از ایسلند در نزدیکی قطب شمال تا نزدیک قاره جنوبگان قرار گرفته و به طول ۱۹۷۰۰ کیلومتر امتداد دارد.

پرسش - در حال حاضر چند ماهواره دور زمین گردش می‌کنند؟

پاسخ - بنابر اطلاعات رسمی، در سال ۲۰۰۰، تعداد ۲۶۹۸ ماهواره به سوی آسمان فرستاده شدند ولی در حال حاضر فقط یک سوم آنها مشغول کار و فعالیت هستند و بقیه که در حقیقت ماهواره‌های مرده نام دارند سوختشان به اتمام رسیده است. زمانی که سوخت ماهواره‌ای تمام می‌شود، فرسودگی و خوردگی آن شروع می‌شود، سپس به سوی زمین سقوط می‌کنند و هنگامی که به جو زمین وارد شود می‌سوزد. اداره مسئول ماهواره‌ها که تمامی آنها را کنترل می‌کند، سقوط و نابودی آنها را ثبت و ضبط می‌کند.

پرسش - رعد و برق چگونه تولید می‌شود؟

پاسخ - هنگامی که ابرهای حاوی الکتریسیته به هم برخورد می‌کنند در امتداد این برخورد هوا بسیار داغ می‌شود و حرارت تا سی هزار درجه سانتیگراد یعنی پنج برابر سطح خورشید بالا می‌رود. این موضوع سبب انبساط ذرات هوا می‌شود که با سرعتی بیش از سرعت صدا منبسط می‌شود و همین انبساط سبب ایجاد امواج صوتی می‌شود این همان صداهای غرشی است که در هنگام رعد و برق شنیده می‌شود و به دلیل اینکه سرعت نور بیشتر از سرعت صوت است، هنگامی که نور برق را دیدید تا زمانی که صدای رعد را بشنوید اگر تانیه‌ها را بشمارید می‌توانید از روی این تانیه‌ها فاصله ابر تا محل

خود را محاسبه کنید. هر پنج ثانیه تقریباً میانگین هزار و شصت متر فاصله است.

پرسش - آیا در آبشار نیاگارا هم ماهی وجود دارد؟

پاسخ - آری - گرچه بسیاری از ماهی‌ها از آن جان سالم بدر می‌برند ولی اکثراً بر اثر سقوط از آن ارتفاع دچار یک نوع حالت گیجی می‌شوند و پرنده‌هایی هم که در پای آبشار منتظر طعمه هستند با استفاده از این حالت گیجی آنها را به راحتی شکار می‌کنند. چند سال قبل هنگامی که توریستی در گذرگاه مخصوص عابری در زیر آبشار نیاگارا که بیش از ۶۰ متر ارتفاع دارد، قدم می‌زد، یک ماهی قزل آلا بر روی سر او افتاد. گرچه سقوط ماهی او را اندکی مجروح کرد ولی او با خوشحالی ماهی را به خانه برد تا با آن غذای لذیذی درست کرده و نوش جان کند.

پرسش - بیشترین بارش باران در کدام ناحیه امریکا است؟

پاسخ - بنابر اطلاعات موجود در مرکز اداره هواشناسی، مرطوب‌ترین ناحیه امریکا، منطقه‌ای در ایالت واشنگتن است که میزان بارش آن بیش از ۳۰۰ سانتیمتر در سال است.

پرسش - می‌دانید که اورست مرتفع‌ترین قله از سطح دریاهای آزاد

است، حال، مرتفع‌ترین قله از پای خود کوه کدام است؟

پاسخ - قله آتشفشانی «موناکیا» در جزیره‌ها وایی در اقیانوس آرام از

کف اقیانوس بیش از شانزده هزار متر ارتفاع دارد.

پرسش - در حالی که کشورهای صنعتی عمدتاً در نیمکره شمالی زمین قرار

دارند، پس چرا لایه ازون در ناحیه قطب جنوب دچار پارگی شده است؟

پاسخ - گاز کلروفلوروکربن که باعث تخریب لایه ازون می‌شود، بر اثر گردبادهای قطبی در هر دو قطب شمال و جنوب جمع می‌شوند. هوای سرد باعث تشدید اثر مخرب گاز کلروفلوروکربن بر روی ازون می‌شود. گردبادهای قطبی بر اثر جریانات هوایی در هر دو قطب به وجود می‌آیند ولی چون خشکی ناحیه قطب جنوب (قاره جنوبگان) بزرگتر از خشکی قطب شمال است به این جهت سرما و گردبادهای شدیدتری دارد و چنین عواملی باعث تشدید این اثر مخرب می‌شوند. ولی باید دانست که در قطب شمال نیز سوراخ کوچکی در لایه ازون ایجاد شده که در حال توسعه و بزرگ شدن است.

پرسش - کانال پاناما دارای سه دریچه است آیا دلیل آن این است که سطح

آب در دو طرف کانال خیلی متفاوت است؟

پاسخ - خیر، سطح آب اقیانوسها در دو طرف کانال پاناما یعنی در اقیانوس کبیر و اقیانوس اطلس یکسان است ولی امواج در اقیانوس کبیر تا ارتفاع ۶ متر می‌رسد ولی در ناحیه اقیانوس اطلس حتی به ارتفاع یک متر هم نمی‌رسد. این تفاوت که اشکال در کار کشتی‌ها ایجاد می‌کند دلیلی برای ایجاد سه دریچه در مجرای کانال پاناما است. علاوه بر این ساخت کانال هم سطح با آب دریا بسیار مشکل و گران بوده است.

پرسش - کدام قاره بیش از قاره‌های دیگر بادخیز است؟

پاسخ - قاره جنوبگان (قاره منجمد جنوبی) با پهنه‌های وسیعی از برف و یخ که ارتفاعات چندان بلندی هم ندارد مسیر بادهای همیشگی است که گاه سرعت آنها به بیش از ۱۶۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد.

پرسش - پروانه‌های سلطنتی که مسکن اصلی آنها در کانادا است در

زمستانها به چه ناحیه‌ای در مکزیک مهاجرت می‌کنند؟

پاسخ - پروانه‌های سلطنتی زمستانها به کوهستانی در غرب مکزیکوسیتی

مهاجرت می‌کنند و تمام زمستان را در منطقه حفاظت شده‌ای در دامنه جنوبی این کوهها می‌گذرانند. در حقیقت همه ساله آنها مسافت بیش از سه هزار و هفتصد کیلومتر را می‌پیمایند تا به این کوهستانها برسند.

پرسش - قبل از اختراع و تکامل یخچالهای خانگی، مردم چگونه یخ درست می‌کردند؟
پاسخ - در روزگاران گذشته در هندوستان و مصر کاسه‌هایی از آب را در داخل گودالهایی کم عمق در زمین قرار می‌دادند که بر اثر تبخیر و سرمای شبانگاهی تبدیل به یخ می‌شد. در بعضی نواحی مردم قطعات یخ را از دریاچه‌های یخ زده جدا می‌کردند و یا از مناطق مرتفع برف جمع‌آوری می‌کردند و آنها در پوششی که به وسیله گاه و یا موادی مشابه عایق‌بندی شده بود نگهداری می‌کردند.

پرسش - شورترین دریاچه روی زمین کدام است؟

پاسخ - بحرالمت دریاچه‌ای است که بین اردن و سوریه و اسرائیل قرار گرفته و درجه شوری آن ۹ برابر شوری اقیانوسهای آزاد است. این دریاچه تقریباً ۴۵۰ متر از سطح آبهای آزاد پایین‌تر است.

پرسش - زرافه‌ها در موقع خواب سر و گردن خود را کجا می‌گذارند؟

پاسخ - زرافه‌ها در شبانه‌روز فقط سی دقیقه می‌خوابند، البته در طی روز چندین بار چرت می‌زنند و گردنشان اندکی شل و ول می‌شود. اما اگر روی زمین دراز بکشند گردنشان را در کنار بدنشان خم می‌کنند ولی چنین حالتی بیش از سه دقیقه طول نمی‌کشد.

پرسش - تا به حال چند انسان بر روی کره ماه قدم گذاشته‌اند؟

پاسخ - تا به حال ۱۲ نفر بر روی کره ماه راهپیمایی کرده‌اند و همگی از اعضای برنامه کمیته آپولو بوده‌اند که در سالهای ۱۹۶۹ تا ۱۹۷۲ به کره ماه سفر کرده بودند.

پرسش - آیا ماهی‌هایی وجود دارند که بر روی زمین راه بروند؟

پاسخ - آری. چند گونه از ماهیها می‌توانند روی سطح زمین راه بروند و به این منظور باله‌های جلویی خود را در ماسه‌ها یا سطح زمین فرو می‌برند و سپس حالت جهشی، مانند پرش از روی مانع، می‌گیرند.

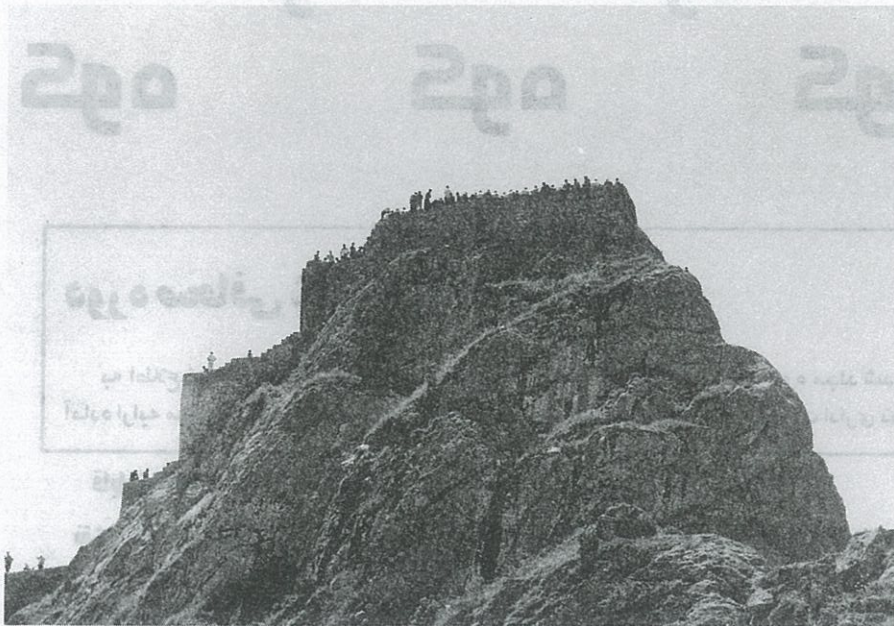
در سال ۱۹۶۰ و در جریان برنامه صدور ماهی‌های استوایی، از تایلند به فلوریدا، بعضی از ماهی‌ها از استخرهای محل حفاظتشان خارج شده و مسافت زیادی بر روی زمین راه پیمودند. امروزه نسل آنها در فلوریدا پرورش یافته و میلیونها ماهی از این نوع در امریکا وجود دارد.

توضیح - در صورت تمایل می‌توانید سئوالات خود را با آدرس اینترنت زیر مطرح کنید :

ngsaskus @ national geographic . com .

همراه با سؤال مربوط، نام کامل، آدرس و شماره تلفن خود را نیز ذکر کنید.

• مأخذ: نشنال جئوگرافیک



* قلعه بابک

پارس آبادمغان - ارسطو مجردی

قلعه «بَدَ» یا «بابک» در سه کیلومتری جنوب غربی شهرستان کلیبر در ارتفاعات غربی شعبه‌ای از رود «قره‌سو» واقع شده است.

این بنای تاریخی مرکب از قلعه و قصری می‌باشد که بر فراز قله‌ای به نام «جمهور» در ارتفاعی بیش از ۲۶۰۰ متر از سطح دریا قرار گرفته است. قلعه بابک از هر طرف به دره‌هایی به عمق ۴۰۰ الی ۶۰۰ متر مشرف می‌باشد و برای ورود به داخل آن تنها یک راه به اصطلاح «بزرو» وجود دارد که اخیراً توسط اداره کل میراث فرهنگی آذربایجان شرقی مرمت و به صورت پلکان در آمده است. این قلعه مرکز فرماندهی جنبش خرمدینان یا سرخ‌جامگان به رهبری بابک خرمدین بوده که از تاریخ ۲۰۲ هجری قمری بر علیه اشغالگران (اعراب) دوره خلافت عباسی (مأمون و معتصم) به حرکت درآمده بود.

بابک درست از همین مرکز بود که رهبری ۲۲ سال مبارزه و جنگ و گریز علیه بیگانگان را هدایت می‌کرد.

سرانجام پس از ۲۲ سال مبارزه خونین در نتیجه خیانت یکی از شاهزادگان ایرانی به نام افشین که سپهسالار «معتصم با لَه» بود نهضت شکست خورده و رهبر آن (بابک خرمدین) در شهر سامره مرکز خلافت عباسیان به طرز فجیعی به قتل رسید.

اکنون همه ساله، مخصوصاً سالهای اخیر از ۸ الی ۱۵ تیر ماه مردم ایران بالاخص مردم آذربایجان جهت بزرگداشت یاد و خاطره آن بزرگمرد تاریخ بر قلعه بابک گرد هم می‌آیند و به شعرخوانی و اجرای موسیقی سنتی «عاشیق» و جشن و سرور می‌پردازند.

سال گذشته جمعیت گرد آمده در قلعه بابک بالغ بر سیصد هزار نفر گزارش شده بود امسال نیز حول و حوش همین رقم مردم به پاسداشت خاطره رشادتهای فراموش نشدنی آن ابرمرد تاریخ گرد هم آمدند و به اجرای آیین ویژه پرداختند. Δ

کوه

کوه

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 ۷ 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 بپیوندند و از این رهگذر ما را در ادامه راه فرهنگی که آغاز کرده‌ایم یاری فرمایند.

راهنمای اشتراک فصلنامه کوه

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

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۲۴۰۰۰ ریال با 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 ۱۸، ۱۷، ۱۹ و ۲۰ (۵۰۰۰ ریال) و ۲۱ و ۲۲ و ۲۳ (۶۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید.

توجه: کد اشتراک شمار 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:

درسهایی

از یک

حادثه

«استفاده از تجهیزات ایمنی
ضامن سلامتی است»



(چاب مطلبی در این زمینه به منظور بالا بردن تجربه و جلوگیری از تکرار آنهاست.)

ترجمه از مجید ثابت‌زاده

هستم. بعد متوجه شدم که دست راستم شکسته و گویا خرد شده بود. از جیم پرسیدم دستم چی شده؟ جیم گفت: چیز مهمی نیست. یه کم کمبود شده!! و من آنقدر گیج بودم که حرف اونو باور کردم و از حال رفتم.

نزدیک ۴ و نیم عصر بود که دیدم ۲ امدادگر از روی هلی‌کوپتر در حال فرود روی سر ما هستند و به ما رسیدند. چون نزدیک غروب بود و دید کم شده بود اونو مجبور شدند شب را با ما روی تاقچه سپری کنند. درد من با تزریق مورفین کمتر شد. تمام شب بارون می‌اومد ولی نزدیک صبح هوا کم‌کم خوب‌شد. نزدیک ۶ صبح هلی‌کوپتر اومد و با فرستادن طناب ما را بالا کشید و یک‌راست به کلینیک پارک منتقل کرد.

در بیمارستان متوجه شدم در موقع اصابت سرم به سنگ بیشترین ضربه سقوط توسط کلاه ایمنی جذب شده بود. من کم‌کم بهبود پیدا کردم ولی بیش از ۳۰ درصد چشایی و بویایی خودمو بر اثر ضربه وارده به نخاع و سرم از دست دادم. اما می‌شه گفت «اگر کلاه ایمنی نبود من هم دیگه الان زنده نبودم.»
* گزارش از حادثه‌های سال ۲۰۰۰
* تیم امداد و نجات یوسه‌میتی

گذشتن یک فرند می‌گشتم که صدای تقه از بالا آمد اول فکر کردم طناب بریده ولی بعداً دیدم گویا گره بالا از توی میخ کنده شده بود و من به پایین پرتاب شدم. و چون از بالا میانی‌های مسیر را در آورده بودم نزدیک‌ترین ابزار به من ۵ متر فاصله داشت. تا به خودم آمدم ۲۵ متر به پایین و دست راست سقوط کردم.

من که چیزی به یاد نمی‌آید ولی جیم می‌گفت من با سر محکم به یک تاقچه بعد با کتف به دیوار خوردم. نزدیک چند دقیقه بیهوش به صورت آویزان بودم. گویا جیم من را آرامم به پایین روی تاقچه فرود آورده بود. چند دقیقه گذشته بود که من تازه کم‌کم بیهوش آمدم و بیاد آوردم جیم کی هست! دیدم جیم‌ها موبایل داره حرف می‌زنه و بالا سر من ایستاده و به من خیره شده.

ازش پرسیدم چی شده؟ ما کجا هستیم؟ جیم گفت: روی دیوار ال کاپیتان. گفتم: ال کاپیتان! چه جوری اومدیم اینجا؟ جیم گفت بد جوری سقوط کردی ولی همه چیز مرتبه. نگران نباش. من کم‌کم داشت همه چیز به یاد می‌اومد. و بیاد می‌آوردم که کجا

نامن جیم فیشر ۳۰ ساله با دوستم اسکات اسمیت ۲۷ ساله تصمیم به صعود ال کاپیتان را در ماه اکتبر گرفتیم. درجه اکثر صعود ۵،۱۰ بود و همه چیز به خوبی پیش می‌رفت. نزدیک به ۳۰-۳۵ متر یکی از طول‌ها را رفته بودم که متوجه شدم که من در مسیر اصل نیستیم و مسی‌اصل در دست‌چپ‌من می‌باشد. حدوداً ۵متر در دست‌چپ و ۳ تا ۴متر در زیر من.

به نظر می‌آمد من به جای صعود مستقیم کم‌کم به راست رفتم و حالا چیزی جلوی مسیرم نیست به جز یک میخ. من دو سر یک تکه طنابچه ۵ میلیمتری را از سوراخ میخ رد کردم و گره زدم.

بعد یک کارابین داخل آن انداختیم به اسکات گفتم من را کم‌کم پایین آور تا به مسیر اصل نزدیک شوم در این حال چند تا از لوازم حمایت میانی را هم زیر مسیر طناب در آوردم. حدوداً ۱۵متر پایین‌آمده بودم و چون هنوز باید یک جوری خودم را به دست چپ می‌کشیدم تصمیم گرفتم به روش پاندوله به مسیر نزدیک شوم بعد از چند بار امتحان بالاخره توانستم با استفاده از چند گیره انگشتی به مسیر سمت چپ برسم. داشتیم دنبال یک شکاف یا جایی برای



برای شما خواند ه ایم

علی پارسایی

aliparsai@hotmail.com

* نخستین صعود ۵/۱۵؟

کریس شارما سنگنورد آمریکایی موفق شد با متصل نمودن دو مسیر C ۵/۱۴ مشکل ترین مسیر دنیا را صعود نماید. این مسیر که Biographie نام دارد در فرانسه واقع شده است. باید منتظر آینده بود و دید آیا سنگنوردان دیگری که موفق به صعود این مسیر شوند این درجه را تأیید می کنند یا خیر!

طی چند سال گذشته حداقل ۴ گزارش درباره صعود مسیر ۵/۱۵ انتشار یافته که هیچ کدام تأیید نشده اند.

www.camp4.com

www.climbing.com

* برای من ۱۳ تا کافی است!!

Hans Kammerlander کوهنورد ایتالیایی

بعد از صعود قله K2

خود را از صعود قله

هشت هزار متری

بازنشسته کرد. وی که

قصد داشت با اسکی

از قله K2 فرود بیاید

در ۲۰۰ متری قله به

علت شرایط یخ زده مسیر از تصمیم خود

منصرف شد. وی هنگام برگشت از قله گفت:

بالاخره روزی یک نفر این کار را انجام خواهد

داد ولی من نه! این کار نسل بعدی کوهنوردان

جوان است.



وی با این صعود تعداد قله ۸۰۰۰ متری خود را به ۱۳ رساند و فقط ماناسلو باقی مانده است. اما او قصد ندارد هرگز دوباره به این قله بازگردد وی در سال ۱۹۹۱ دو تن از بهترین دوستان خود را هنگام صعود این قله از دست داد.

وی می گوید من با ۱۳ قله هم می توانم زندگی کنم. قله دیگری هم برای من وجود دارد اما ماناسلو هرگز.

بد نیست بدانید وی از قله اورست - نانگاپاربات - چوایو - شیشاپانگما و کانچن چونگا با اسکی فرود آمده است.

www.everestnews.com/everest3.htm

* ابزار جدید لازمه پیشرفت

سنگنوردی بیش از هر ورزشی در دنیا

دارای ابزار و لوازم است. یک دیواره نورد باید

کلکسیونی از لوازم را به همراه داشته باشد و از

نحوه کار تمامی آنها به خوبی اطلاع داشته باشد.

با توجه به روشهای جدید حمایت و اینکه امروزه

از تمامی ابزارها توأمأ

برای حمایت نفر اول و

دوم استفاده نمی شود،

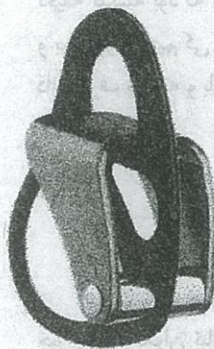
لزام ابداع وسایلی که

قابلیت حمایت

سرطناب و نفر دوم را

داشته باشند به شدت

حسن می شود.



REVERSO محصول جدید Petzi نیز به همین منظور طراحی شده است. این ابزار ۸۱ گرم وزن دارد و می توان آن را به همراه طناب های ۱۱mm الی ۸mm به کار برد. www.petzi.com

SummitPost.com

پایگاه www.SummitPost.com در

اینترنت در حال تبدیل شدن به مرکز جامع

اطلاع رسانی درباره کوههای جهان است. و این

کار به مدد بازدیدکنندگان آن صورت می گیرد.

یعنی هر بازدیدکننده از این سایت می تواند

اطلاعاتش را درباره یک قله در قسمت

مخصوص به آن ثبت کند یا عکسهایش را در

آن قرار دهد. سایر بازدیدکنندگان نیز می توانند از

این اطلاعات استفاده نموده یا به آن چیزهایی

اضافه نمایند.

کوهنوردان ایرانی عزیزی که به این اینترنت

دستیابی دارند اگر هر کدام فقط یک قله را در

این سایت معرفی نمایند آیا می دانند چه خدمت

بزرگی به کوهنوردی ایران نموده اند؟

امروزه خوشبختانه شاهد حضور بعضی از

گروه های کوهنوردی ایرانی در اینترنت هستیم.

اما یک نکته کوچک را باید خدمت این دوستان

یادآور شوم، حتی اگر بهترین سایت را طراحی

کنیم اما این سایت بیننده نداشته باشد به هدف

خود نرسیده ایم.

اگر سایت خودمان را یا خلاصه ای از آن را

قصه دارند بر روی تمام دیواره‌های بلند دنیا یک مسیر به نام روسیه باز کنند در تابستان سال جاری قصد صعود این دیواره را داشتند. آنان در حالیکه ۳ مسیری را پیموده بودند با ریزش غیرباور سنگ روبرو شدند و
(اخبار کامل تر را در <http://www.risk.ru/eng/projects/bigwall/latok01/news/> بخوانید.)

* نانگاپاربات و اولین بانوی آلمانی

نام نانگاپاربات به عنوان قله سرنوشت آلمان‌ها معروف شده است. به علت آمار تلفات بالای این کوه آنرا به نام کوه قاتل نیز نام می‌برند.



در تابستان سال جاری یک تیم مشترک از کوهنوردان آمریکا و آلمان با روش آلپی به این قله صعود نمودند. در این تیم یک بانوی ۵۰ ساله آلمانی خانم Theresia Koch نیز حضور داشت که به عنوان اولین بانوی کوهنورد آلمانی به این قله پا گذاشت. سرعت این تیم بسیار جالب توجه بود به طوری که در یک دوره هوای خوب ۵ روزه از کمپ اصلی به قله صعود نموده و بازگشتند. آنان فاصله کمپ آخر (۷۱۰۰ متر) تا قله را ۸۱۲۵ متر را در کمتر از ۱۰ ساعت پیمودند.

هوای قله بسیار عالی و بدون هیچگونه بادی بود بنابراین نفرات تیم بین ۲ تا ۳ ساعت بر فراز قله اقامت کردند. Δ

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

* هیچکس در امان نیست حتی حرفه‌ای‌ها

در تیرماه گذشته دو سنگنورد باتجربه بر اثر کندن شدن کارگاه حمایت (کارگاه زنجیری و رول کوبی شده) در دره یوسه‌میتی کشته شدند. خبر بسیار تلخی است. ولی می‌تواند به عنوان هشدار برای تمام سنگنوردان باشد که کورکورانه به هر کارگاهی اتکاء نکنند.

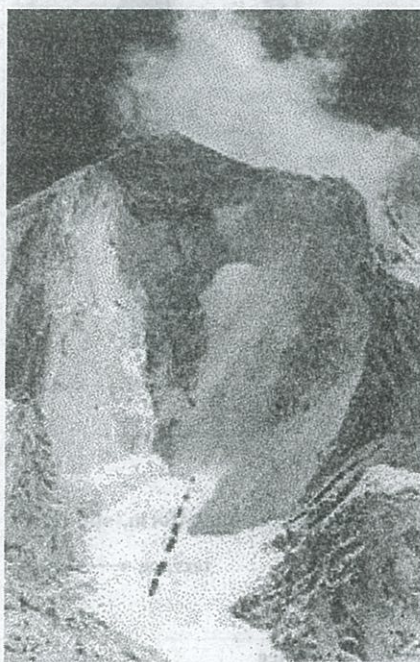
به یاد داشته باشیم در سنگنوردی باید همواره پیش‌بینی حوادثی را نمود که ممکن است هرگز اتفاق نیفتند اما اگر به وقوع بپیوندند!!!

<http://www.bouldernews.com/news/local/181deal.html>

<http://www.camp4.com/>

* قله لاتوک ۳

قله لاتوک ۳ به علت داشتن دیواره معروفش با بیش از هزار متر ارتفاع جزو چالش برانگیزترین دیواره‌های دنیا است. یک گروه از برترین کوهنوردان روسیه که

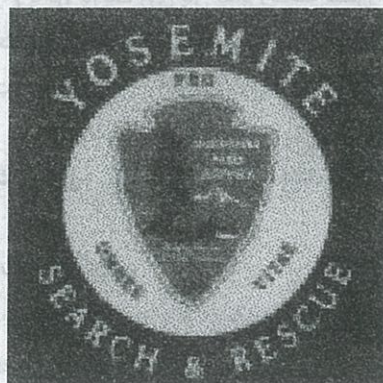


در سایتی مانند summitpost و یا peakwear قرار دهیم هم سایت خود را معرفی نموده‌ایم هم کوههای ایران را به جهانیان بهتر شناسانده‌ایم.

سایت زیر متعلق به دوستان کوهنوردان در شهرکرد می‌باشد که در آن جاذبه‌های کوهنوردی شهرکرد معرفی شده است.

<http://www.shahrekord.8m.com>

* پایگاه امداد و نجات



حوادث در کوهنوردی امری اجتناب‌ناپذیر است. حادثه در هر گام در کمین هر کوهنورد است. اما با آگاهی از نحوه بروز حوادث - تجزیه و تحلیل و بررسی موارد مشابه می‌توان از بسیاری از مسائل جلوگیری نمود. وجود یک مرکز برای پیگیری و تجزیه و تحلیل اتفاقات نقش بسیار به‌سزایی در کاهش اتفاقات کوهنوردی دارد.

سایت <http://www.bluebison.net/>

[yosar/index.htm](http://www.yosar/index.htm) که به عنوان پایگاه اطلاع

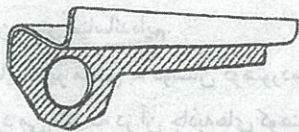
رسانی تیم جستجو و نجات یوسه‌میتی نمونه بسیار مناسبی برای چنین مراکزی به شمار می‌رود.

در این سایت آمار بسیاری از حوادث، علت به وجود آمدن و نحوه پیشگیری موارد مشابه درج شده است. همچنین اطلاعات بسیار کاملی در مورد روش‌های صعود و نکات ایمنی را می‌توانید در این سایت بیابید.

(با تشکر فراوان از دوست عزیز آقای مجید ثابت برای معرفی این سایت.)

واژه نامه کوهنوردی

leaper میخ «زد»
میخ کُرُم مولیبدن آمریکایی با مقطع Z شکل.



leg loop ران بند
قسمت ران بند صندلی صعود (حلقه یا).

letter - box (obs.) تَزْغَل
سوراخ یا درز باریک روی یال که با ریخته شدن قطعات و ورقه‌های سنگی روی هم، به وجود آمده است.

lieback (Am.) → layback کشش فشاری

lifeline طناب نجات، طناب
گاه به معنای طناب حمایت، یا طناب فرود و صعود - به ویژه در غارپیمایی - به کار می‌رود.

lightning آذرخش، صاعقه

lightweight tactic → alpine style روش سبکبار

limestone سنگ آهک
سنگ رسوبی که عمدتاً از کربنات کلسیم تشکیل شده.

line ۱ - مسیر، راه

2 - طنابچه
طناب نازک برای درست کردن گره پروسیک، رکاب و غیره. در گذشته طناب‌های بافته‌ای با محیط $\frac{5}{8}$ اینچ را به این نام (یا nylon line) می‌خواندند.

lipstick کرم لب
کرم برای جلوگیری از خشکی لب.

llyn (welsh) دریاچه

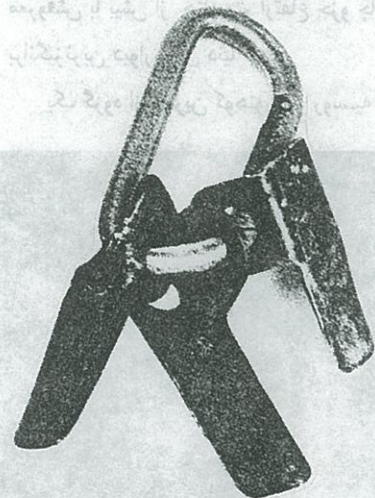
1 - سَر طناب leader
نفر اول صعودکننده در سنگ‌نوردی.

2 - سرپرست
رئیس یک هیئت یا گروه کوه‌نورد.

leading through سرطنابی متناوب
شیوه صعودی که در آن دو سنگ‌نورد، متناوباً در طول‌های پی‌درپی به عنوان نفر اول (سرطناب) کار می‌کنند.

میخ برگی

leaf type piton → ace of heart



طاقچه ledge
محل تخت روی دیواره، جایی که می‌توان روی آن ایستاد.
(mantelshelf, platform, stance, terrace ←)

باد پناه leeward → lee
سمتی از یال یا کوه که در معرض وزش باد نیست (مقابل: بادگیر windward).

Lakes, The → Lake District

Lake District لیک دیستریکت
منطقه کوهستانی معروف انگلستان، واقع در شمال غرب این کشور. بلندترین قله انگلستان Scafell (pike, ۹۷۷ متر) در این منطقه قرار دارد.

landing تمام کردن کار
۱- رسیدن به آخر مسیر، پا گذاشتن بر محل حمایت (کارگاه).
۲- افتادن و برخورد کردن به نقطه شروع صعود.

landslide/landslip زمین لغزه، رانش زمین
حرکت زمین؛ جابجا شدن دامنه‌های کوهستانی بر اثر بارندگی و عوامل دیگری مانند از میان رفتن پوشش گیاهی.

lassoing کمند اندازی
پرتاب کردن طناب و انداختن آن به دور یک برجستگی یا سوزنی سنگی به منظور کمک مستقیم یا حمایت سر طناب در صعود قسمتی از مسیر.

کشش فشاری layback
دولفر (کردن)،
صعود از شکاف به روش دولفر.

(Dülfer ←←)



mitten دستکش دو انگشتی
دستکشی که انگشت شست در یک بخش و چهار انگشت دیگر در بخش دیگر آن جای می‌گیرند. این دستکش برای شرایط سرمای بسیار سخت به کار می‌رود.

mixed route مسیر ترکیبی
مسیرهایی که صعود آنها مستلزم سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی (تواماً) یا سنگ‌نوردی و برف‌نوردی است.

moat(Am.) → roture چاک کناری

mofette(Fr.) گازخان
حفره‌ای در سطح زمین که از آن گاز و بخار بیرون می‌آید، نشانه‌ای از وجود آتشفشان قدیمی.

mondmilch → moonmilk پنیرسان

monolith تک سنگ
تخته سنگ یا ستون سنگی که معمولاً جدا از صخره مادر مانند یک «شمع» به آن تکیه داده. ادامه دارد...

map measurer نقشه‌سنج
وسیله‌ای که با حرکت دادن آن روی نقشه (پس از تنظیم مقیاس) می‌توان فواصل را اندازه گرفت.

map orientation توجیه نقشه
قرار دادن نقشه روی زمین، به نحوی که امتدادهای شمال و جنوب آن به موازات امتدادهای طبیعی باشد.
برقراری

mantelshelf movement → press up



loch (Gaelic) دریاچه

lochann (Gaelic) چال آبگیر، دریاچه کوچک

locking karabiner مدبر قفلی

مدبری که دهانه آن با پیچ (screwgate) یا سیستم‌های دیگر قفل می‌شود. این نوع مدبر برای کارگاه‌های صعود، یا در نقاطی که خطر باز شدن کارابین وجود دارد، به کار می‌رود.

longueur de corde(Fr.) → pitch طول صعود

longueurs(Fr.) مُمل
قسمتهای کسل‌کننده و طولانی یک مسیر راه‌پیمایی؛ قسمتهای ساده و کم‌ارزش یک سنگ‌نوردی، به مسیری که قسمتهای ممل زیاد داشته باشد، مسیر ناپیوسته (scrappy) می‌گویند.

loose scree ریز، واریزه
«شن اسکی» نرم.

Mac Innes stretcher برانکار مک‌اینز
برانکار نجات تاشو که Hamish Mac Innes آن را طراحی کرده و می‌توان برای سهولت در حمل و نقل، چرخ‌هایی به زیر آن وصل کرد.

Manila طناب مانیلا
نوعی طناب قدیمی کوه‌نوردی سبک‌تر از طناب کتفی.

mantelshelf طاقچه
معمولاً به طاقچه‌های بسیار باریک اطلاق می‌شود.

map نقشه



mid weight boot کفش نیم‌سنگین -
کفشی که برای کارهای متوسط کوه‌نوردی (صعود ۴۰۰۰ متری‌ها در تابستان، صعود شیبهای یخی و برفی متوسط، کوه‌نوردی نیمه زمستانی و مانند آن) به کار می‌رود. این نوع کفش هنوز هم غالباً از جنس چرم ساخته می‌شود.

millstone grit → gritstone درشت ماسه سنگ

mitt → mitten

دایرةالمعارف کوهنوردی

قسمت پانزدهم



قله K2 (۲۸۲۵۳ پا)

K2 (28253 ft)

دومین قله‌ی مرتفع جهان در مرکز کاراکوروم واقع شده است. نام قله‌ی گودوین اوستین هرگز به طور رسمی بدان اطلاق نگردیده است و «چوگوری» نیز نام پیشنهادی دایرن فورث است.

K2 همچون قله‌ای به ظاهر منفرد با نهایت زیبایی در رأس یخچال طولانی بالتورو می‌درخشد، جایی که بعدها این یخچال به دو بخش گودوین اوستین و ساوی تقسیم شد. قله علیرغم اینکه دارای شش یال است فقط از جانب غرب و شمالشرق می‌توان راحت‌تر روی آن سوار شد که این دو هم به اندازه‌ی کافی دور از دسترس هستند. در طول پانزده مایل مسیر دیگر این منطقه، قله‌ی همچون ماشربروم، چوگولیس، گاشربروم و برود پیک قرار گرفته‌اند.

کانوی، اولین کسی بود که در سال ۱۸۹۹ از این منطقه دیدن کرد. سه سال بعد اکنیشتین که در سفر قبلی در معیت کانوی بود اولین تلاش را بر روی قله به انجام رساند که طی آن گیلارمود و وسلی تا ارتفاع ۲۱۴۰۰ پایی پیش رفتند (یال شمال شرقی).

تلاش‌های دیگری که پس از آن صورت گرفت از قرار زیر است:

۱۹۰۹ تیم دوک ابروزی. در جریان این صعود تمامی مسیرهای جبهه‌ی جنوبی شناسایی شد. در ضمن تا ارتفاع ۲۲ هزارپایی یال ابروزی و ۲۱۸۷۰ پایی یال شمال غربی پیش رفتند.

۱۹۳۸ تیم هستون. که طی آن هستون و تیزولدت به ارتفاع ۲۱۶۰۰ پایی یال ابروزی رسیدند.

۱۹۳۹ تیم ویسنر. تلاش ناموفقی که منجر به کشته شدن سه شریا و یک آمریکایی به نام ولف گردید.

۱۹۵۲ دومین تیم هستون. در اثر هوای بد مجبور به عقب‌نشینی شدند که در حین فرود پنج تن از اعضای تیم سقوط کردند و در این میان گیلکی جان خود را از دست داد.

۱۹۵۴ تیم دسیو که طی آن لاسادلی و کمپانونی در ۱۳۱ گوست‌قله‌رافتح کردند.

نقشه یال‌ها

Kammkarte

در زبان آلمانی Kamm به معنی یال و Karte نقشه است و در حقیقت منظور نقشه‌هایی است که صرفاً یال‌ها به صورت خطوط سیاه نشان داده شده‌اند.

کانگچن جونگا (۲۸۲۰۷ پا)

Kangchenjunga (28207)

سومین قله‌ی مرتفع جهان که فقط ۴۶ پا از قله‌ی K2 کوتاهتر است. این

والت انس ورث

قله در بخش سیکیم هیمالیا واقع

ترجمه‌ی جمشید هدایت‌نساب

شده است، جایی که می‌توان از

شمال تا جنوب و از شرق تا غرب

رشته را بازدید کرد. بنابراین چهار

جبهه‌ی اصلی وجود دارد جبهه‌ی شمال غربی که از طریق یخچال کانگچن جونگا می‌توان بدان دست یافت، همچنین جبهه‌ی شمالشرقی از طریق یخچال زمو، جنوب شرقی از طریق یخچال تالونگ، و جنوب غربی از طریق یخچال یالونگ در دسترس هستند. یال‌هایی که به قله منتهی می‌شدند شامل قله برجسته‌ای هستند که:

در شمال: قله‌ی نیال ۲۳۴۴۳ پا، قله‌ی تنت ۲۴۱۶۲ پا، قله‌ی مخروطی ۲۳۲۹۵ پا.

جنوب: قله‌ی تالونگ ۲۴۱۱۱ پا، قله‌ی کابرو ۲۴۰۷۶ پا.

شرق: قله‌ی اسیمو ۲۲۳۶۰ پا، قله‌ی سینیولچو ۲۲۶۰۰ پا.

غرب: قله‌ی کانگچن ۲۵۷۸۲ پا، قله‌ی جانو ۲۵۲۹۲ پا.

منطقه کانگچن جونگا از لحاظ دسترسی از وضعیت بسیار خوب و ساده‌ای برخوردار است که برای پیشگامان این منطقه به خوبی شناخته شده است. در سال ۱۸۹۹ فرشفایلد گردشی کلاسیک را در کوه‌های این منطقه به انجام رساند و در سال ۱۹۰۵ گیلادر مود نیز تلاشی را روی قله صورت داد که پایانی غم‌انگیز را به دنبال داشت و در نتیجه او و سه شریا در یک حادثه کشته شدند. در سال ۱۹۲۹ بوئر راهنمایی یک تیم آلمانی را در شناسایی یخچال زمو به عهده گرفت، در جریان این تلاش آلون و کراوس به ارتفاع ۲۴۲۵۰ پایی رسیدند و با اینکار صعودی حماسی را به نمایش گذاشتند. در سال ۱۹۳۰ دایرن فورث یک تیم بین‌المللی و بزرگ را به جبهه‌ی شمال غربی هدایت کرد اما پس از مرگ یک شریا و در حالی که فاصله قله به نسبت تلاش‌های دیگر بسیار کم شده بود کار را در نیمه رها کردند. در سال ۱۹۳۱ بوئر به اتفاق دومین تیم آلمانها به یخچال زمو بازگشت که بازهم حادثه ناگوار کشته شدن شالرویک شریا باعث گشت که تیم از ارتفاع ۲۵۱۶۳ پایی راه بازگشت را در پیش بگیرد.

در سال ۱۹۵۴، فردی به نام کمپ، راهنمای تیم شناسایی جبهه‌ی جنوب غربی شد و در سال بعد همین تیم با سرپرستی اوانس موفق به فتح قله شدند، براون و باند در بیست و پنجم ماه مه به قله رسیدند و روز بعد استریدر و هاردی صعود را تکرار کردند.

قله‌ی غربی کانگچن جونگا، یالونگ کانگ نام دارد که در سال ۱۹۷۵ توسط تیم اتریشی آلمانی برای اولین بار صعود شد.

کارابین Karabiner (G) (Fr. mousqueton; E. Snap-Link;

It. moschettone

لغت آلمانی که در همه جا به طور انحصاری با همین عنوان به کار می‌رود و گاه خلاصه شده آن کراب را بیان می‌کنند. کارابین فلزی است بیضی یا D شکل که یک طرف آن توسط یک بست فنری باز و بسته می‌شود. از کارابین‌ها در حمایت، فرود و صعود و غیره استفاده می‌شود. این وسیله یکی از مکانیسم‌های اصلی صعود است. در بعضی کارابین‌ها برای سفت کردن و اطمینان بخشی بیشتر، پیچی روی بست فنری وجود دارد.

کارابین‌ها عمدتاً از جنس فولاد هستند ولی نوع آلومینیومی آنها نیز



عرضه شده است. در حمایت‌های جدی، از کارابین‌های پیچ‌دار استفاده می‌شود اما در صعودهای دو نفره معمولاً برای سرعت بخشیدن از نوع بدون پیچ حفاظتی استفاده می‌شود، در صعودهای مصنوعی نیز مورد استفاده این نوع بیشتر است. کارابین‌ها را هر چند وقت یکبار باید آزمایش کرد زیرا که امکان فرسوده شدن آنها پس از گذشت مدت زمانی، زیاد است. هرزوغ از جمله کسانی بود که برای اولین بار کارابین را در صعودهایش مورد استفاده قرار داد و آن را جهت بهتر شدن صعودها پیشنهاد کرد.

کاراکوروم (قره‌قوروم) Karakorum

بخشی از قله مرتفع که در ترانس هیمالیا واقع شده است. این ناحیه که به موازات بخش هیمالیایی پنجاب امتداد یافته است حدود ۲۵۰ مایل طول دارد که از یخچال

گاشربروم ۲۸۰۳۵ م سال ۱۹۵۶، موراوک، لارچ، ویلن پارت دیگر قله مهم منطقه عبارتند از:
 گاشربروم ۳ ۲۶۰۹۰ پا، هونزاکونجی ۱ ۲۵۵۴۰ پا، چوگولسا ۲۵۱۱۰ پا.
 برودپیک ۲ ۲۶۰۱۷۲ پا، کانبوت سار ۲۵۴۶۰ پا.
 گاشربروم ۴ ۲۶۰۰۰ پا، سالتورو کانگری ۲۵۴۰۰ پا.
 دیستقیل سارا ۱ ۲۵۸۶۸ پا، تریور ۲۵۳۲۹ پا.
 ماشربروم شرقی ۲۵۶۶۰ پا، دیستقیل سارا ۲ ۲۵۲۵۰ پا.
 راکاپوشی ۲۵۵۵۰ پا، ساسرکانگری ۲۵۱۷۰ پا، برج مستاق ۲۳۸۶۳ پا.
 همچنین قله بشمار دیگری که اکثر ارتفاعی زیر بیست و سه هزار پا دارند به چشم می‌خورند.

کلیمانجارو (کیبو ۱۹۳۴۰ پا) Kilimanjaro (Kibo, 19340 ft)

آتشفشانی خاموش و بلندترین قله‌ی آفریقا که در مرز تانزانیا و کنیا واقع شده است. سه قله‌ی برجسته و معروف آن کیبو (۱۹۳۴۰ پا)، ماونزی (۱۶۸۹۰ پا) و شیرا (۱۳۱۴۰ پا) هستند. اولین صعود کیبو توسط ماير و پورشی شلر در سال ۱۸۸۹ صورت گرفت و ماونزی در سال ۱۹۱۲ توسط اولر و کلات برای اولین بار فتح شد، صعود شیرا نیز چندان جالب توجه نیست و علاقه‌چندانی نیز برای آن وجود ندارد.

مسیر اصلی قله‌ی کیبو ساده است و در راه کلبه‌هایی نیز برای استراحت موجود است، کوهنوردی جدی را می‌توان در مسیر یخچالهای هیم و کرستن انجام داد که مسیرهای دشوار این قله هستند.

سال ۱۹۵۸ جبهه‌ی شمالی ترموتی و بیانچی.

سال ۱۹۶۴ جبهه‌ی شرقی ادوارد و تامسون.

سال ۱۹۷۲ تیغه‌ی شمالی ناولز، کمپسون.

سال ۱۹۷۲ جبهه‌ی شرقی با مسیری متفاوت تیم یوگسلاو. Δ

ادامه دارد...

باچورا در غرب آغاز و در ساسرکانگری در شرق به پایان می‌رسد. امکان مساحتی تمام منطقه وجود دارد و برای اینکار می‌توان آن را به کاراکوروم کوچک و بزرگ تقسیم کرد. کاراکوروم بزرگ شامل قله اصلی رشته از جمله قله K2 (۲۸۲۵۲ پا) دومین قله‌ی مرتفع جهان است و کاراکوروم کوچک هم مابین این قسمت و ایندوس قرار گرفته است که قله آن کوتاهتر است ولی با این وجود قله مرتفعی را نیز همچون راکاپوشی و ماشربرومی توان در آن یافت. کاراکوروم دارای نوزده قله‌ی بالای ۲۵۰۰۰ پا است. همچنین بزرگترین یخچالهای مناطق کوهنوردی جهان نیز در این ناحیه واقع شده‌اند که هیسپار - بیافو ۷۶ مایل، سیاجن ۲۵ مایل، بالتورو ۳۶ مایل و باجوراهم ۳۶ مایل طول دارند. اکثر منطقه قابل سکونت نیست فقط هوتزایی‌ها در سمت غرب دره هوتزا، بالتی‌ها در مرکز در اطراف اسکول و لاداکیس‌ها در شرق زندگی می‌کنند که تمامی اینها مخصوصاً در مواقعی که شریاها در منطقه حضور ندارند به عنوان باربر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

این منطقه همیشه برای کاشفین جذاب بوده است، یانگ هاسبند، کانوی، ککزیل، ورکمن، لانگ استف و ویسنر از جمله کسانی بودند که از این منطقه دیدار کردند. در این منطقه کماکان نقاط ناشناخته فراوانی مخصوصاً در قسمت شرقی وجود دارد. تیم اعزامی کانوی به کاراکوروم در سال ۱۸۹۲ یکی از بزرگترین تیم‌های اعزامی اولیه به هیمالیا بود، آنها یخچالهای هیسپار بیافو و بالتورو را کشف کردند و صعودهای کوچکی روی قله کوتاه به انجام رساندند. کابینتان گودوین اوستین در سفرهایش در سال ۱۸۶۱ و ۱۸۸۸ این منطقه را کشف کرده بود و این یکی از دلایل نام نهادن K2 به عنوان گودوین اوستین است که هنوز رسماً مورد قبول قرار نگرفته است. قله هشت هزار متری ناحیه عبارتند از:

K2 ۸۶۱۱ سال ۱۹۵۴، تیم دسیو

گاشربروم ۱ ۸۰۶۸ سال ۱۹۵۸، شوئینگ، کافمن

برودپیک ۸۰۴۷ سال ۱۹۵۷، شموک، ونیتراسلر، بول، دیمبرگر

سازمانها، هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی



کوهنوردی و پرورش نارس
اداره کل آموزش و پرورش فارس

از نشریه سپیدار شیراز

۱۰ توصیه مهم ایمنی برای کوهنوردی و صعود به قله‌ها

کمیسیون پزشکی اتحادیه بین‌المللی کوهنوردی (UIAA) به منظور تأمین سلامت و تندرستی آن گروه از کسانی که قصد کوهنوردی و صعود به قله‌ها را دارند و همچنین برای آشنایی بیشتر کوهنوردان با مناطق کوهستانی، توصیه‌های ایمنی مهمی را اعلام داشته و از کوهنوردان خواسته است که هنگام کوهنوردی و صعود به قله‌ها و ماندن روزها و شب‌های طولانی در کوهستان، این توصیه‌ها را دقیقاً رعایت کرده و موارد آن را به موقع اجرا بگذارند.

توصیه‌های دهگانه این کمیسیون به این ترتیب اعلام شده است:

- ۱- هدف، مقصد و سطح فعالیت‌های کوهنوردی را مطابق با قدرت بدنی خود تعیین و ارزیابی کنید. اجرای برنامه زیادتر از حد قدرت بدنی شخص، موجب کسالت می‌شود. هنگامی که تب دارید و حتی بعد از گذراندن دوره تب نیز نباید کوهنوردی کنید. زیرا این عمل زبان‌آور و خطرناک است.
- ۲- مواد غذایی که مملو از کربوهیدرات‌ها - نظیر بیسکویت، شکلات، ژله، مربا و غیره - هستند را حتماً در لیست غذایی خود قرار دهید.
- ۳- آب و نوشابه‌های غیرالکلی و یا آب میوه تا آنجا که مقدور است، بنوشید، ولی نه بیش از حد! از نوشیدن مشروبات الکلی جدا خودداری کنید، زیرا الکل مانع هوشیاری شخص و انجام عکس‌العمل‌های لازم و به موقع هنگام بروز خطر می‌شود. بنابراین هنگام کوهنوردی و حتی راهپیمایی در کوهستان بایستی جدا از نوشیدن هر نوع مشروبات الکلی با هر درصد الکل موجود در آن، خودداری شود.
- ۴- هنگام شروع راهپیمایی به ارتفاعات، در ۳۰ دقیقه اول به آرامی حرکت کنید. زیرا در این ۳۰ دقیقه اول است که عضلات بدن گرم شده و آماده برای مراحل بعدی صعود می‌شوند.
- ۵- اگر شرایط جوی و منطقه‌ای مناسب باشد، هر یک ساعت یکبار

کوهنامه خانه کوهنوردان باختران
ویژه نامه هیماالیا
کوهنامه اطلاع‌رسانی
گام‌ها به بابک

استراحت‌نموده و کمی خوراکی میل کنید. ولی تا می‌توانید نوشیدنی بیاشامید. حتی اگر گرسنه یا تشنه نیز نباشید، باید حتماً چیزی بخورید یا بیاشامید و این کار بسیار مهمی در کوهنوردی است.

۶- اگر اثری از خستگی و فرسودگی در خود احساس می‌کنید، به تعداد دفعات بیشتر و طولانی‌تر به استراحت بپردازید و اگر این عمل مؤثر نباشد، خود را برای برگشت آماده کنید. هنگام استراحت نه تنها از مواد گلوکزدار بلکه از ترکیبات کامل کربوهیدرات‌ها نیز استفاده کنید و اگر نشانه‌ای از خستگی مفرط در خود احساس می‌کنید که با استراحت نیز مرتفع نمی‌شود، ممکن است به کاهش دمای بدن و یا کوه‌گرفتگی مبتلا شده‌اید. در این صورت هر چه زودتر راه بازگشت را در پیش بگیرید.

۷- محیط کوهستان برای کودکان، افراد مسن و اشخاصی که از بعضی بیماری‌های مزمن ناراحت هستند، محیط سالم و مفرحی می‌باشد، مشروط بر آنکه احتیاطات اولیه در مورد تأمین سلامتی آنها در نظر گرفته شود. بهتر است این افراد قبل از اقدام به انجام صعود و کوهپیمایی با پزشک خود مشورت کنند.

۸- هنگام صعود به ارتفاعات بالاتر از ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ متری، برنامه خواب خود را در هر ۲۴ ساعت برای هر ۳۰۰ متر ارتفاع‌گیری تنظیم کنید. تا آنجا که ممکن است از خوابیدن در بالاترین ارتفاع یا قله کوه اجتناب کنید. ولی پس از کم کردن ارتفاع برای خوابیدن مشکلی به وجود نمی‌آید.

۹- حتی از یک کوله‌پشتی کوچک نیز می‌توانید برای جا دادن وسایل اولیه خود استفاده کنید و لوازمی از قبیل عینک آفتابی، دستکش، کلاه آفتابی، کیسه خواب، بعضی از لباس‌های اضافه لازم، چراغ قوه و جعبه کوچک کمک‌های اولیه را در آن جای دهید.

۱۰- توصیه‌ها و راهنمایی‌های افراد با تجربه محلی در منطقه را مغتنم شمارید. به ویژه اطلاعات محلی در مورد اقلیم و وضعیت جوی را مد نظر قرار دهید، زیرا بعضی از شواهد عینی موجود در کوهستان، راهنمای مفیدی است برای آگاهی و حدس وضعیت جوی در چند ساعت آینده و این شواهد را هرگز در محیط‌های شهری مشاهده نخواهید کرد. برنامه صعود خود را حتی الامکان در یک محل معتبر در ابتدای حرکت یادداشت کنید و به نزدیکان خود اطلاع دهید، تا در صورت لزوم با اطلاع از مسیر حرکت شما بتوانند به جست و جو بپردازند و به موقع به شما کمک برسانند.

● شعار دادن چه زیباست

هانیه جلالی

عازم کوه بودم کوله‌پشتی را برداشتم و به اتاقها، آشپزخانه، زیرزمین و جاهای دیگر سری زدم تا ببینم اشغالی، زباله‌ای اگر در خانه پیدا می‌شود با خود ببرم خوشبختانه کم نبود. متأسفانه مجبور شدم از مقداری از آنها چشم‌پوشی کنم چون بالاخره کوله‌پشتی‌ام ظرفیتی داشت. ترجیحاً از پوست میوه و تخمه شکسته و کاغذ باطله چشم‌پوشی شد و به جای آنها کوله‌پشتی از نایلون و ظروف شکسته و قوطی کنسرو لبریز شد. علت این کارم را اگر جویا باشید این است که چندی پیش در یک مقاله‌ی علمی خواندم که نباید دامان طبیعت را بی‌فیض از آن‌اشغال بگذاریم چون بالاخره خاک احتیاج به مواد تجزیه شدنی دارد خوب، خواهش می‌کنم همگی بگویند ماشاء... تا بنده چشم نخورم. به زیرزمین رفتم و دنبال یک عدد قلم مو گشتم سپس با خود فکر کردم نکند دست روزگار بر من ستمی روا کند این قلم مو گم شود پس برای محض احتیاط دو عدد قلم به علاوه یک قوطی رنگ با خود برداشتم آخر من معتقدم از وسایل ضروری برای رفتن به کوه و دشت و صحرا رنگ و قلم مو می‌باشد تا اسم خود را برای یادگاری بنویسیم چون وقتی فکرش را می‌کنم واقعاً وحشتناک است که اسم من به عنوان یک صعودکننده به قله و یک حامی طبیعت در اذهان مردم ثبت نشود.

بالاخره کوله‌پشتی از وسایل ضروری کوهنوردی پر شد حال نوبت به تغذیه و اغذیه می‌رسد که از اصله‌های مهم ورزش کوهنوردی می‌باشد خوب به نظرم برای صبحانه کله‌پاچه بهتر باشد پس تدارک کله‌پاچه را بستم بالاخره تحقیقات اخیر نشان داده که صبحانه تأثیر بسیار مهمی در سلامتی دارد. برای ناهار برنج همراه خورش قورمه‌سبزی، خوب حالا نوبت به شکلات و آدامس و ساندیس و کمپوت و تنقلات دیگر می‌رسد، اینها را باید در کیف کمری جای دهم تا در دسترس باشند. خوب حالا دیگر نوبت خوابه، شب‌بخیر.

آه، این ساعت چرا خاموش نمی‌شه. با یک ضربه‌ی جانانه ساعت را ضربه فنی می‌کنم و برمی‌خیزم. وسایل را در ماشین می‌گذارم و راهی می‌شوم. امروز می‌خواهم حسابی از دامان طبیعت لذت ببرم و خود را در پاک‌ی کوهستان غرق کنم چنان غرق‌ی که هزاران نجات‌غریق هم نتواند مرا نجات دهند. طبق معمول اگر روز ماشین خراب است عیبی ندارد هر وقت حال و حوصله داشتم می‌دهم تعمیر. فعلاً که دود زیادی نمی‌کند و می‌توانم جلو خودم را ببینم. فقط نمی‌دانم چرا وقتی به دو متری گلی، سبزه‌ای، درختی می‌رسم ناگهان رنگشان از سبزی به خاکستری مایل می‌شود. حتماً از دیدن چنین حامی طبیعتی آنقدر خوشحال می‌شوند که رنگ از رخسارشان می‌پرد، خوب چه کار کنم این استعداد نه تنها در خانواده‌ی ما بلکه در خانواده‌ی همسایه‌ها و خاله‌ها و دایی‌ها و همسایه‌ی دایی‌ها و خاله‌ها و عموها و همینطور بروید جلو ارثی است. خوب حالا به دامنه‌ی کوه رسیده‌ام، کمی گشنه‌ام شده، پس باید همین جا در کنار ماشین بند و بساط آتش و صبحانه را فراهم کنم. خوشبختانه فکر این را هم کرده‌ام و با نفتی که همراه خود آورده‌ام

هوش و ذکاوت خود را به مردمان جهان ثابت کرده‌ام. خوشبختانه الطاف خداوندی هم شامل من شده و سبزه‌ها و نهالها و درختان خوشگل به من چشمک می‌زنند چند شاخه از این درخت و نهالهای طاز برای من کافی است شروع به شکستن چند شاخه می‌کنم و آتشی برپا می‌کنم که دودش تا قله می‌رود یعنی در واقع قبل از اینکه خودم به قله صعود کنم دود آتشم به قله صعود می‌کند. صبحانه را جایتان خالی می‌خورم چه کله‌پاچه‌ای، شکم پر پر شده. دیگر دیر شده باید برخیزم و شروع به فتح قله کنم، مقداری خاک بر روی آتش می‌ریزم ولی هنوز جرقه‌های آتش نمایان است خوب عیبی ندارد بارانی، تگرگی، برفی بالاخره چیزی پیدا می‌شود که آنرا خاموش کند. نمی‌دانم باقیمانده‌ی نفت را چکار کنم خوب بهتر است همین جا بریزم.

هنوز یک ساعتی کوه‌پیمایی نکرده‌ام که گشنه‌ام شده، آدامسی را که در دهان دارم با یک عمل بسیار ماهرانه از داخل حفره‌ی دهان به فضای بیکران آسمان پرتاب می‌کنم بیسکویت و شکلات، خلاصه جای شما خالی ولی واقعاً نمی‌دانم با کاغذها و بسته‌هایشان چه کنم. خوب خدا بدهد برکت این همه جا. بعد از چند ساعت

آخ چه نفس نفسی می‌زنم همان جا می‌نشینم تا استراحت کنم چه سنگریزه‌های مامانی و خوشگلی، جان می‌دهد برای بازی، بر روی هم می‌چینم ولی چیزی ندارم که آنها را هدف بگیرم، آهان، باید کمپوت بخورم و با قوطی آن شروع به یک بازی جانانه کنم چه فکر بکری. ورزش اندر ورزش. حالا نوبت هدیه دادن به دامان طبیعت می‌رسد. زباله‌هایی را که همراه خودم آورده‌ام با احساسات بسیار گرم و مهربانانه در دامان طبیعت پخش می‌کنم، امیدوارم این هدیه مورد قبول واقع شود. نزدیک ظهر است و من هنوز نصف راه را آمده‌ام باز هم گشنه‌ام شده واقعاً که کوه چقدر اشتباهی آدم را باز می‌کند. دست مامان درد نکند با این خورش قورمه سبزی، شکر خدا پیشرفت علم و صنعت باعث شده که ما حتی در چنین مکانهایی از موهبت برخوردار می‌باشیم. ترشی و خیارشور و زیتون و سیر هفت‌ساله محروم نباشیم، بله کنسرو ترشی خوشمزه و خوشنام.

دوست دارم احساساتم را نثار جانوران کوهستان نیز بکنم و کمی با آنها شوخیهای دوستانه بکنم. بد نیست در لانه‌ی این مورچه‌ها را با این قوطی کنسرو مسدود کنم حتماً از این شوخی خوششان خواهد آمد. آخ که چقدر من بانمکم. بعد از صرف ناهار ترجیح می‌دهم کمی دراز بکشم و سیگار دود کنم. چه لذتی. خوشبختانه سوتی در جیبم است به نظرم کوهستان خیلی آرام است واقعاً این همه آرامش خوب نیست.

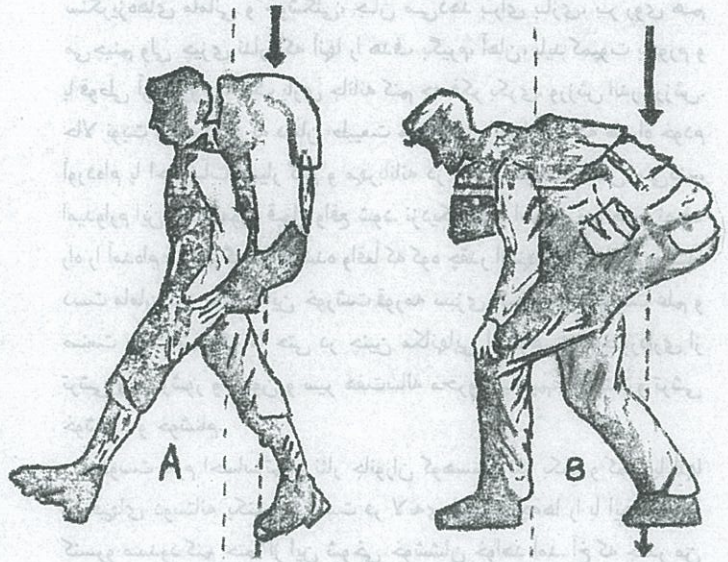
نمی‌دانم کدام بی‌تربیتی پوست میوه را همینطور بر روی سبزه‌ها پخش و پلا کرده، خوب من باید حسن نیت خود را ثابت کنم و ارادت خود را به عنوان یک حامی محیط زیست نشان دهم، پس برمی‌خیزم و یک نایلون مشکی خوشگل برمی‌دارم و پوست میوه‌ها را جمع می‌کنم و گرهی محکم به آن می‌زنم. وای فوتبال در اینجا چه کیفی دارد شوت پاس وای نایلون ترکید خوب بابا ول کن بذار همین جا نمونه حالا دیگه باید برم وقتی سرم را بلند می‌کنم ناگهان تخته سنگی بزرگ مرا مجذوب خود می‌کند چشمانم دو تا می‌شود. نفسم بند می‌آید دیگر بهتر از این نمی‌شود. جان می‌دهد برای یادگاری نوشتن. ای وای دیدی داشت یادم می‌رفت باید اسم داداش کوچکم را هم حتماً بنویسم چون چندین دفعه است که سفارش می‌کند و من یادم

می‌رود. حالا دیگه پیش به سوی قله ولی دیگه حوصله‌اش را ندارم. فتح قله باشد برای دفعه بعد به علت کم حوصلگی و اگر راستش را بخواهید فقدان حوصله به سوی دامنه رهسپار می‌شوم. خوب، خداحافظ دامان طبیعت، کوهستان زیبا، انشاءالله هفته بعد هم سعی می‌کنم بیایم و دیداری با تو تازه کنم. سوار ماشین می‌شوم و به سوی شهر پیش می‌روم، وقتی به ورودی شهر می‌رسم چشمم به تابلویی می‌افتد که نوشته، شهر ما خانه‌ی ما، داد می‌زنم، احسنت، بله که شهر ما خانه‌ی ما، اما همه باید این را شعار خود قرار بدهند که، طبیعت ما، زندگی ما. «بله شعار دادن چقدر زیباست.»

* * * * *

گاهنامه سنگان

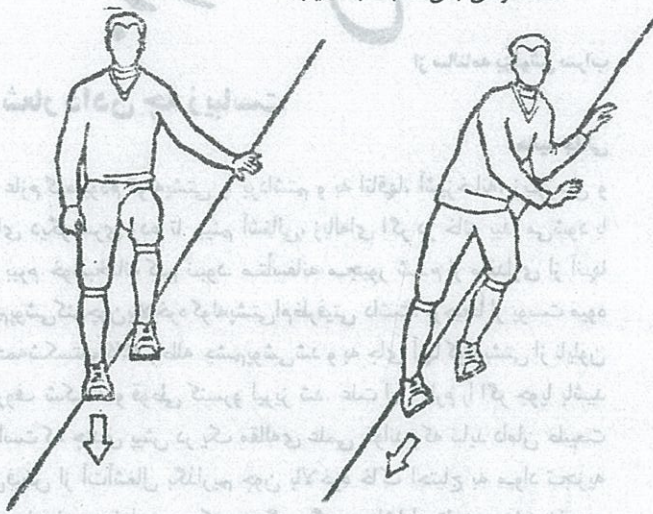
● آموزش نشریه انجمن کوهنوردی آموزش و پرورش منطقه ۲ تهران
 طریقه حمل صحیح کوه‌پیمایی با حمل کوله‌پشتی
 توجه به تقسیم وزن کوله‌پشتی و مرکز ثقل و راستای بدن داشته باشید.



غلط
 روش عبور از شیبهای برفی و یخی با استفاده از کلنگ.



حالت گرفتن بدن نسبت به شیب.



غلط صحیح



نشریه فراز زنجان

● معرفی مناطق سنگنوردی زنجان

حسن نجاریان

اگر بخواهیم استان زنجان را از لحاظ سنگنوردی و مناطق تمرینی بررسی کنیم هرگز جاهایی مثل منطقه بندبختال تهران و بیستون نخواهیم یافت ولی چند منطقه کوچکتر وجود دارد که هر از گاهی ما را به خود می‌کشاند. بهر حال محل فوق ارزش آنرا داشت که فعالیتی انجام و مقداری وسایل روی آن کار گذاشته شود تا محل تمرین مناسب و در دسترس برای سنگنوردان باشد. روی این اصل در نظر داریم مشخصات منطقه‌های مذکور را هر یک در دفترچه‌ای ثبت نماییم که شامل چگونگی رسیدن به منطقه و مختصات سنگ‌ها باشد. امید است وضعیت مالی این رخصت را به ما بدهد تا بتوانیم به عنوان مقدمه کار عکسهای مربوطه را تهیه نماییم. در زیر یک بررسی اجمالی از این مناطق را می‌خوانید.

در شمال شهر زنجان کوهی است به نام گاوازنگ و قله‌ای به نام چله‌خانه که هر هفته پذیرای عده کثیری از علاقه‌مندان می‌باشد که در واقع به کوه خاطرهما تبدیل شده است. این منطقه دارای سنگهای گرانیت کوچک و بزرگ است. گروه ما تصمیم گرفت تعدادی از سنگها را رول کوبی نماید که در حال حاضر ۳ سنگ آماده می‌باشد و در جاهایی که گیره طبیعی موجود نبود با زدن بولت بزرگ امکان بستن گیره را مهیا نمودیم.

در پشت این کوه با فاصله یک ساعت راه‌پیمایی قله آبی‌قیه‌سی قلعه

در جبهه شرقی این کوه سنگهایی هست که جهت تمرینات تیغهای در زمستان با توجه به سرما و باد منطقه بسیار مناسب می باشد. ... و تیغهای دو طرف «تکه قیه سی» بهترین محل جهت تمرینات زمستانی است چرا که سرما و باد این منطقه زبانزد خاص و عام است.

کلاهی زیبا در دل این کوه قرار دارد که چند سال قبل شکاف درون آن به صورت مصنوعی صعود گردید و در سال جاری نیز مسیری دیگر در سمت راست آن مهیا گردید که ۵ بولت بلند با یک رول زنجیری بر روی آن تعبیه گردید. همچنین تعداد زیادی سنگهای مناسب جهت کارهای طبیعی در این منطقه موجود می باشد.

در قسمت شمال غربی زنجان در مسیر سد تهم با عبور از کنار روستای همایون و با بالا کشیدن از گردنه آغ گدیک (گردنه سفید) به دره ای زیبا می رسیم که قرار است بر دهانه آن سد تهم ساخته شود درون این دره که رودخانه آن از بالای روستای تهم سرچشمه می گیرد سنگهای زیبایی قرار دارد که محل مناسبی است جهت یک روز تمرین. با گذر از نهبانی سد وارد جاده خاکی می شویم و به پل می رسیم از سمت چپ و در امتداد رودخانه جلو می رویم تا به محل تلاقی جاده سد و رودخانه برسیم که نام داش کُری (پل سنگی) بر خود دارد و قبلاً با زحمات دوستان هیئت زنجان پناهگاهی در آنجا زیر سنگ ساخته شده است. اطراف این منطقه تعدادی سنگ کوتاه با درجات متفاوت به چشم می خورد. رودخانه ای از سمت چپ وارد دره می شود. برخلاف مسیر رودخانه بالا می رویم در دو طرف دیواره های ۳۰-۴۰ متری به چشم می خورد و در بلندترین ارتفاع مسیری به یاد شهریار فداکار نامگذاری شده که ۶۰ متر طول دارد و در اول مسیر به علت ریزشی بودن، میخ آهنی بلندی نصب گردیده است این سنگ در ۲ قسمت صعود می گردد که در انتها با تراورس از کلاهی زیبا بالا می رود. این مسیر توسط نجاریان و فداکار باز شده است.

روبروی این سنگ دیواره زرد رنگی به وجود دارد که شیب آن قدری منفی و طول آن حدود ۲۵ متر می باشد که به تازگی گروه اقدام به زدن میانی روی آن نموده و تعداد ۶ رول بولت و کارگاه زنجیری روی آن نصب گردید. قدری بالاتر در سمت راست رودخانه کلاهی ۲ مرحله ای تن به سینه آسمان دوخته و در مرکز آن مسیری رول کوبی گردیده که مربوط به سالهای ۷۰-۷۱ می باشد. این سنگها به همت کوهنوردان شهر برای تشکیل کلاس کارآموزی سنگنوردی آماده شد.

در کنار این کلاهی شیبی ۹۰ درجه قرار دارد به طول تقریبی ۲۵ متر که رول کوبی شده و محل مناسبی است جهت صعود مصنوعی. در سجاف بغل آن هم مسیر زیبایی قرار دارد که در انتها به یک کلاهی کوچک ختم می شود و میخی ناودانی روی آن کوبیده شده است.

بالاتر از این سنگ دوستان گروه کوهنوردی توحید سنگی را رول کوبی کرده اند که زیر آن محل مناسبی است جهت استراحت. و بغل همین محل استراحت سجافی زیبا با درجه 5.10.C قرار دارد که در انتها یک میخ برگه ای روی آن تعبیه شده است و طول آن حدود ۲۵ متر می باشد. مسیر دره را که به سمت آبشار شارشار ادامه دهیم جایی که دره قدری

تنگ می شود به سنگی با شیب منفی در سمت چپ برمی خوریم که بر روی آن ۲ مسیر رکاب خور و یک شکاف عرضی قرار دارد که درجه صعود نسبتاً بالایی دارد به طول تقریبی ۱۵ متر. در بالاتر از این محل تا محل شارشار سنگهای مناسبی جهت کار یافت می شود.

منطقه ای دیگری که مناسب جهت کارهای بلند می باشد دیواره ویر است که گزارشی کامل از آن چاپ شده است. این دیواره که در سمت چپ جاده بین سلطانیه و قیدار با طی ۲۰ کیلومتر جاده خاکی می توان به آن رسید که مجموعه ای است جالب. نوع سنگ آن رسوبی آهکی می باشد. بر روی قسمت اصلی آن در سالهای ۷۲-۱۳۷۱ مسیری گشایش یافت که در انتها از میان کلاهی زیبا به بالا رفت.

در همین سال گروه توحید اقدام به رول کوبی قسمت راست آن با استفاده از پیچ و نبشی نمود و مسیری نیمه تمام در سمت راست مسیر رول خور بتازگی (سال ۱۳۷۹) گشایش یافته است.

وقتی از زنجان به طرف جاده تبریز نگاه کنید قله ای صخره ای و دنداندار در سمت غرب تن به بادهای سهمگین زمستان سپرده که نام تگه قیه سی بر خود دارد.

جهت رسیدن به این دیواره زیبا باید ۳۵ کیلومتر به طرف میانه طی مسیر کرد و با رسیدن به سه راه تلخاب حدود ۱۵ کیلومتر مسیر خاکی را طی نمود تا به روستای تلخاب رسید که در دامنه این کوه قرار دارد. از اینجا با یک ساعت و نیم راهپیمایی می توان به زیر دیواره رسید که این کار از دو مسیر دره و یال سمت راست روستا به سمت جنوب غربی امکان پذیر است.

دیواره این قله در بلندترین نقطه حدود ۱۵۰ متر طول دارد که عموماً سنگهای آن آهکی است و تیغه های دو طرف این قله بهترین محل است جهت تمرینات زمستانی چرا که سرما و باد این منطقه زبانزد خاص و عام است.

بر روی دیواره مذکور یک مسیر بلند هست که در سالها قبل توسط کوهپاران شهر رول کوبی گردید. مسیر بعدی را هم در سال ۱۳۷۱ این جانب به همراه تنی چند گشوده ایم، به نام «گرده»، که به قله ختم می شود با درجه تقریبی 5.10.C. این منطقه به علت وسعت آن محلی است مناسب جهت کار و تمرین و گشایش مسیر. اگر خطالرأس شرقی این کوه را ادامه دهیم با صرف چند ساعت به دره ای زیبا می رسیم که گلجیک نام دارد و دیواره های دیگری پدیدار می شود. مسیری در روی این دیواره و در بلندترین قسمت آن توسط نجاریان، مترجمی و اسکندریون در سال ۱۳۷۹ گشایش یافت با درجه سختی 5.10.B. در سمت چپ این دیواره غار حاج کندی واقع شده که باز دوستان هیئت دو مسیر را بر روی دهانه غار باز کرده اند. در ضلع جنوب شرقی این منطقه سنگی، روستای گلجیک واقع شده.

از اینجا با طی ۱۵ کیلومتر می توان به جاده اصلی برگشت. این دیواره ها وسعت زیادی دارند و محل مناسبی است جهت کار سنگنوردی و برگزاری کلاس. Δ

اخبار اخبار اخبار

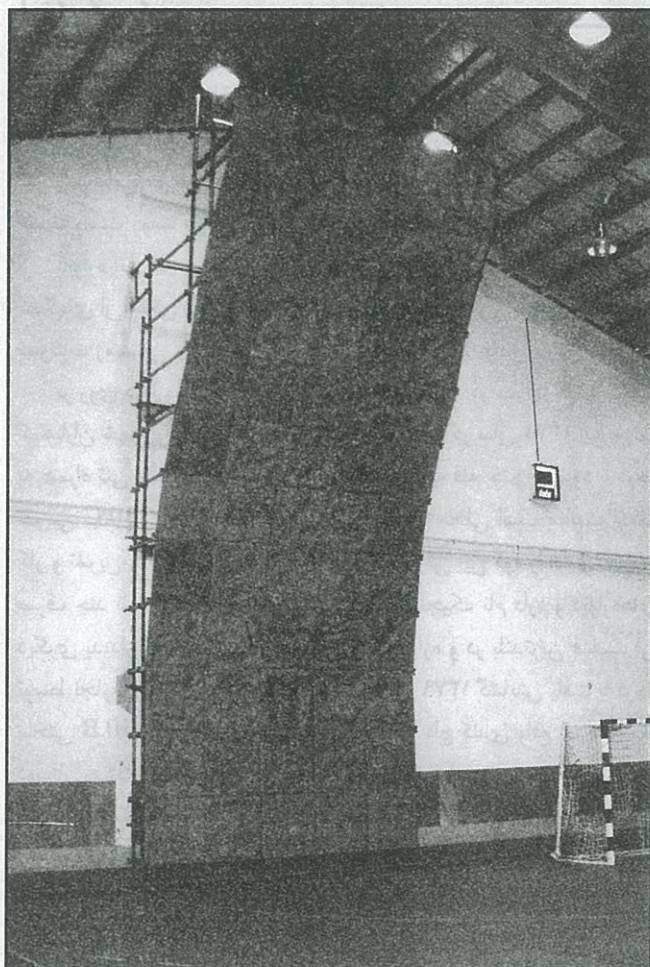
■ طرح آزمایشی ماهیگیری CATCH & RELEASE (بگیر و رها کن) در لار آغاز گردیده که صیادان پس از طی یک دوره آموزشی کوتاه می‌توانند از تسهیلات اقامت در لار و ماهیگیری و توأم شرکت در مسابقه استفاده نمایند.

■ آقای دردائیل علیپور گرگری از کوهنوردان آذربایجان شرقی - شهر هادیشهر (گرگر) با پشت سر گذاشتن تمرینات سنگین چند ساله و با تمرین صعودهای سرعتی ۱۳ قله چهارهزارمتری ایران را در مدت ۱۶ روز از تاریخ ۸۰/۳/۱۵ الی ۸۰/۳/۳۰ صعود نمود.

قله‌ها عبارتند از: ۱- تفتان ۲- هزار ۳- لاله‌زار ۴- جویبار ۵- برفخانه ترزجان ۶- دنا (حوض دال) ۷- بیژن ۱ ۸- بیژن ۲ ۹- بیژن ۳ ۱۰- زردکوه (شهیدان) ۱۱- اشترانکوه ۱۲- گرین ۱۳- کرکس.

■ افتتاح دیواره سنگ‌نوردی در سالن ایرالکواراک

یکی از ورزشهای مفرح که کمبود آن در مجتمع به شدت احساس می‌شد؛



■ اخبار اخبار

ورزش صخره‌نوردی بود که پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مدیریت شرکت‌های آلومینیوم و کسا و همکاری هیئت کوهنوردی استان، عملیات نصب یک دیواره صخره‌نوردی ۶۰ قطعه‌ای با ارتفاع ۱۲ متر در سالن اصلی مجتمع آغاز گردید.

این دیواره در نوع خود اولین دیواره استاندارد نصب شده بین صنایع کشور است که عصر روز شنبه ۱۳۸۰/۳/۱۹ و در شب میلاد خجسته طی مراسم با شکوهی و با حضور مدیران شرکت آلومینیوم ایران، مدیر کل تربیت بدنی استان مرکزی و معاونان ایشان، فعالان و پیش‌کسوتان کوهنوردی استان افتتاح و مورد بهره‌برداری قرار گرفت.

■ از ISPO چه خبر؟

ISPO نمایشگاه تخصصی ورزشی، که در کشور آلمان و در شهر مونیخ برگزار می‌گردد.

این نمایشگاه که یکی از بزرگترین نمایشگاههای لوازم و پوشاک ورزشی می‌باشد، هر ساله ۲ بار به صورت نمایشگاه زمستانی و تابستانی در محل دائمی نمایشگاهها واقع در قسمت جنوب شرقی شهر مونیخ بر پا می‌گردد. اهداف نمایشگاه در کنار ویژگیهای خاص خود که ارائه و نمایش جدیدترین ملزومات و پوشاک در هر زمینه ورزشی می‌باشد، پرجاذبه‌ترین مکان تبادل نظر اطلاعات، تجربیات متخصصین و ورزشکاران و تولیدکنندگان لوازم ورزشی از سراسر دنیا می‌باشد.

در خلال بازدید قسمتهای مختلف نمایشگاه، مراکزی بسیار زیبا و چشم‌گیر جهت انجام نمایشهای عملی با لوازم و تجهیزات جدید به چشم می‌خورد از جمله - اسکیت، دوچرخه‌سواری در محیط مشابه کوهستان، سنگ‌نوردی داخل سالن یا Sport climbing و بالاخره تکنیک و تاکتیکهای یخ‌نوردی بر روی تراورس‌های چوبی. استفاده فرد صعود کننده از گرامپون و تبرهای یخ با درجه سختیهای مختلف که از دید اهل فن جذاب‌ترین و دیدنی‌ترین مرحله بازدید از نمایشگاه بیان می‌گردد تماشاگران زیادی را به سمت خود جلب می‌نمود.

گزارش از محمدحسین حاتمی

■ کمیته زیست محیطی گروه کوهنوردی آرش رشت در نظر دارد در زمینه حفظ محیط کوهستان با سازمانها و نهادهای زیست محیطی همکاری نزدیک داشته باشد. لذا همکاری شما را در جهت غنا بخشیدن به کار این کمیته خواستاریم.

۱- پاکسازی مناطق کوهستان.

۲- تهیه مقالات زیست محیطی و نشر آن در گروهها و کوهپیمایی‌ها جهت

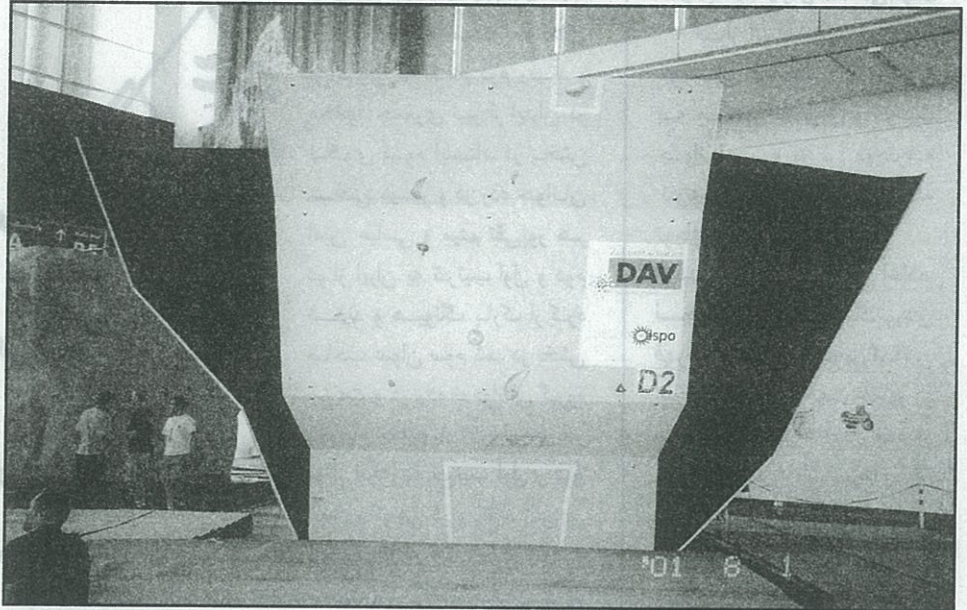
■ تیمی از دوچرخه‌سواران کوهستان استان قم مرکب از آقایان اسماعیلی، ناصر لسانی - محسن صالحی - جواد اسدی - مقداد دانایی - حسین فتاحی به قله توجال صعود کردند.

■ صعود به قله قلعه‌موران - استان گلستان

شرکت کنندگان: قربان آبائی - محمدصفا محمدنژاد - قلیچ تقان عطائی

■ اعلام تشکیل گروه کوهنوردی

گروه کوهنوردی آته کوه لنگرودتشکیل گردید.



تلفن تماس: ۵۲۲۲۷۸۵ (لنگرود - رضا جواهری)

■ به مناسبت سالگرد تأسیس جهاددانشگاهی برنامه صعود سراسری دانشجویان دانشگاه‌های تهران به قله دماوند در روزهای ۴ و ۵ مرداد انجام شد.

■ تیمی از بانوان کوهنورد استان کرمان به سرپرستی خانم صفرزاده در مرداد ماه گذشته موفق به فرود از آبشارهای اندرسم شدند. Δ



آشنایی افراد با حفظ محیط کوهستان.

۳- تهیه جزوات در مورد حفظ محیط کوهستان.

■ «ما در پیاله عکس رخ یار دیده‌ایم»

نمایشگاه عکسی از طبیعت کوهستانی ایران با عنوان عکس رخ یار در نگارخانه وصال شیراز با همکاری هیئت کوهنوردی استان فارس از تاریخ ۱۷-۵ آبان برگزار می‌شود. عکسها از اسماعیل کشتکار.

■ از خلخال و از گروه بابک خرم‌دین: آقایان شفیق دادور - فرزاد ختایی - مهدی ممدوحی - بابک کریمی به قله دماوند صعود کردند.

■ از تهران آقایان: حاج حمید ریسماندوست و اکبر خالقی راد ضمن پاکسازی محوطه اطراف پناهگاه سیمرغ به قله دماوند صعود کردند.

■ در یک برنامه مشترک کوهنوردان هیئت استان یزد و گروه کوهنوردی جهان‌آرا به قله علم‌کوه صعود کردند.

این برنامه با شرکت ۳۵ نفر انجام گردید.

■ به همت هیئت کوهنوردی شهرستان گنبد و به مناسبت گرامیداشت خاطره شه‌های هواپیمای یاک ۴۰ و همکاری گروه‌های کوهنوردی آن شهرستان صعود سراسری به قله شاهوار انجام گردید.



● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

■ گزارش کامل مرحله نهایی سومین دوره مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا در رده نوجوانان و جوانان

سومین دوره مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا که در دوره نوجوانان و جوانان (آقایان و بانوان) از روز سوم مرداد ماه سال جاری به میزبانی جمهوری اسلامی ایران در مجموعه ورزشی انقلاب شهر زنجان، سالن ۶ هزار نفری امام خمینی (ره) با شرکت ۴ تیم خارجی از کشورهای هنگ‌کنگ، ژاپن، کره، سنگاپور و یک تیم از کشورمان آغاز شده بود در روز جمعه پنجم مرداد ماه به کار خود پایان داد و چهره نفرت برتر این دوره از مسابقات مشخص شد.

بانوان: در بخش سختی مسیر در رده نوجوانان گروه ب، خانم بت عمر مارلیا از سنگاپور به مقام نخست دست یافت. در بخش سختی مسیر و در رده نوجوانان گروه الف، خانم می‌تسوچی یوکو از ژاپن اول شد. سونیا طاهری از ایران به مقام دوم رسید و بنفشه

اسدی نیز از ایران در سکوی سوم ایستاد. در بخش سختی مسیر در رده جوانان، خانم سوهان کیم از کره مدال طلا گرفت، زینب رمضانپور از ایران مدال نقره و بهار مرادی نیز از کشور عزیزمان به مدال برنز دست یافت. در بخش سرعت در رده نوجوانان گروه ب خانم بت عمر مارلیا از سنگاپور به مقام اول نائل شد و در بخش سرعت، رده نوجوانان گروه الف، خانم کوه هاندر فیونگ از سنگاپور مدال طلا گرفت. راحله الهونی از ایران به مدال نقره نائل شد و یوکومی توچی از ژاپن صاحب مدال برنز گردید. در بخش سرعت، رده جوانان خانم کیم سوهان از کره اول شد. بهار مرادی و عادلہ یزدخواستی هر دو از ایران به ترتیب دوم و سوم شدند.

آقایان: در بخش سختی مسیر و در رده نوجوانان گروه ب، کونیچی شی‌باتا از ژاپن اول شد و داود رکابی و حمیدرضا توزنجانی هر دو از ایران دوم و سوم شدند. در بخش سختی مسیر در رده

نوجوانان گروه الف، کازوما و اتانابه از ژاپن اول شد. مهدی هاشمیان از ایران به مقام دوم رسید و محمود جعفری نیز از ایران در سکوی سوم ایستاد. در بخش سختی مسیر و در رده جوانان امین عباسی و میثم تقی‌پور هر دو از ایران به ترتیب اول و دوم شدند و هیونگ پارک از کره صاحب عنوان سوم شد. در بخش سرعت و در رده نوجوانان گروه ب، پیام جعفری و علی اسدی هر دو از ایران به ترتیب اول و دوم شدند و کوچی شی‌باتا از ژاپن در سکوی سوم ایستاد. در بخش سرعت و در رده نوجوانان گروه الف، امین گرانی و محمد حسنی‌ها هر دو از ایران به ترتیب طلا و نقره گرفتند و سینا شهبازی نیز از ایران مدال برنز گرفت. در بخش سرعت و در رده جوانان، آقای چی‌وای لای از هنگ‌کنگ مدال طلا گرفت، هی‌یونگ پارک از کره مدال نقره و حسین سیف‌آز جمهوری اسلامی ایران به مدال برنز دست یافت.

در پایان تیم سرافراز جمهوری اسلامی ایران با کسب ۳ مدال طلا، ۵ نقره و ۳ برنز حائز مقام قهرمانی این دوره از مسابقات گردید. شایان ذکر است مراسم اختتامیه این مسابقات و اهداء جوایز قهرمانان با حضور آقای مهندس سیدمصطفی هاشمی‌طبا، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان تربیت بدنی، استاندار و دیگر مسئولین زنجان و همچنین ریاست و مسئولان فدراسیون کوهنوردی و حدود ۵۰۰۰ تماشاچی، با شکوه خاصی برگزار شد و سومین دوره این مسابقات با میزبانی شایسته جمهوری اسلامی ایران خاتمه یافت.

■ دوچرخه سواران کوهستان برای

صعود به قله توچال آماده می‌شوند.

قرار است تیم دوچرخه کوهستان فدراسیون کوهنوردی به منظور تشویق و ترغیب جوانان به ورزش دوچرخه کوهستان شهریور ماه به قله توچال صعود می‌کنند.

■ **فدراسیون کوهنوردی اعلام نمود:** مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی کشور در رده بزرگسالان انتخابی تیم ملی جهت حضور در مسابقات آسیایی (آبان ماه در کشور اندونزی) طی روزهای ۲۵ و ۲۶ مرداد ماه در شهر اردبیل، سالن ورزشی هفده شهریور با حضور ۶۲ سنگ‌نورد از شانزده استان طی ۳ مرحله برگزار و در خاتمه به ترتیب آقایان: ۱- امیر پیروسی ۲- وحید عسگری ۳- حسین یزدان‌دوست از استان همدان عناوین مذکور را کسب نمودند.

■ **فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران** برنامه فرود از دره «آندرسن» و «چهارده آبشار» در مسیر البرز غربی را برگزار کرد.

این برنامه از تاریخ ۵/۲۳ لغایت ۸/۵/۲۶ برگزار گردید.

■ فدراسیون کوهنوردی ایران برای کوهنوردی کشور کارت شناسایی صادر می‌کند

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی، این فدراسیون به منظور ایجاد پل ارتباطی مستقیم بین مربیان کوهنوردی و فدراسیون برای کلیه مربیان کوهنوردی کشور کارت شناسایی جدید صادر می‌نماید.

■ کلاسهای کارآموزی و مربیگری غارنوردی

کلاسهای کارآموزی در تاریخ ۸/۵/۲۳ و کلاسهای مربیگری درجه ۳ این رشته در تاریخ ۸/۶/۶ در محل «غار بورنیک» برگزار شد. ▲

از انجمن کوهنوردی ایران چه خبر؟

سعه‌ی صدر، کمک‌های مالی خود را با نیت یاری رساندن به پاگیری تشکیلاتی که قرار است نماینده و پشتیبان آنان باشد، در اختیار انجمن خودشان قرار دهند.

هیأت مدیره‌ی انجمن تصمیم گرفته است با دعوت از پیش‌کسوتان کوهنوردی و دیگر علاقمندانی که امکان کمک مالی دارند، مبالغی جهت خرید دفتر کار جمع‌آوری کند. به نظر می‌رسد که جمع شدن دور هم در یک محفل دوستانه، می‌تواند کمک مؤثری در تحکیم آشنایی‌ها، روشن شدن هدف‌های انجمن، و جذب کمک باشد. ارتباط با خانواده‌ی شادروان مجید بنی‌هاشمی (کوهنورد و کوه‌نویس با سابقه که در ۷۸/۱/۱۹ در دماوند جان باخت) به آنجا منجر شد که آنان سخاوتمندانه مبلغ بیست میلیون ریال در اختیار انجمن قرار دهند. در بعدازظهر ۸۰/۴/۲۶ نیز یک مهمانی در منزل آقای ناصر عظیمی از ورزش‌دوستان با سابقه و مدیر مؤسسه‌ی فرهنگی - ورزشی مازیار ورزش برگزار شد و تعدادی از کوهنوردان مطابق دعوت قبلی در آن حضور یافتند. در این مهمانی شرکت پرسون تعهد پرداخت مبلغ شش میلیون ریال و تعداد دیگری از حاضران، جمعاً تعهد پرداخت نه میلیون و پانصد هزار ریال را کردند که اسامی تمامی این دوستان و مبالغ اهدایی ایشان در گاهنامه‌ی بعدی انجمن درج خواهد شد.

هیأت مدیره‌ی انجمن لازم می‌داند به نمایندگی از سوی تمامی اعضا، از این دوستان قدردانی کند.

مبلغ حق عضویت سالانه (شصت هزار ریال برای افراد زیر ۲۴ سال، صد هزار ریال برای افراد بالای ۲۴ سال، دویست هزار ریال برای گروه‌ها و شخصیت‌های حقوقی) با نظرخواهی قبلی از اعضا و با در نظر گرفتن اوضاع مالی جامعه از سوی هیأت مدیره تعیین شده است. به نظر نمی‌رسد که پرداختن چنین مبالغی (معادل قیمت یک یا دو کارابین) برای یک فرد متوسط جامعه مشکل باشد. با این حال، از آنجا که از زمان اعلام این مبلغ تا کنون، تعداد زیادی از اعضا حق عضویت خود را نپرداخته‌اند خواهشمندیم چنانچه در مورد مبالغ تعیین شده یا شیوه‌ی پرداخت آن، نظر یا مشکلی وجود دارد، آن را با انجمن در میان بگذارید.

هیأت مدیره و اعضای کمیته‌ی روابط عمومی در چند ماه گذشته تماس‌هایی با بعضی از دست‌اندرکاران مدیریت شهر تهران به منظور جلب توجه آنان به فعالیت‌های انجمن، و یاری رسانی به استقرار آن داشته است. خوشبختانه در اغلب موارد با برخورد مثبت و علاقه‌مندانه‌ی این مدیران مواجه شده‌ایم که لازم است از این شیوه برخورد قدردانی کنیم. امیدواریم هر چه زودتر با

«من برای خودم به کوه می‌روم، چه نیازی به انجمن دارم؟» این پرسشی است که نه تنها بسیاری از کوهنوردان و کوه‌گردان عادی، بلکه بعضی از اعضای گروه‌های کوهنوردی هم پیش می‌کشند. «آیا انجمن می‌تواند برای من برنامه‌ی کوهنوردی بگذارد؟ می‌تواند در تهیه‌ی وسایل به من کمک کند؟ یا در اجرای یک برنامه‌ی کوهنوردی مرا حمایت کند؟»

اینها پرسش‌هایی است که شاید به دنبال آن سؤال نخست پیش آید، و نوعاً نیازهایی را می‌رساند که کوهنوردان جدی با عضویت در یک گروه کوهنوردی به دنبال رفع آن هستند. پس شاید آن دسته از کوهنوردان هم که برایشان کوهنوردی چیزی بیش از یک تفریح ساده است، با وارد شدن به یک گروه یا باشگاه، دیگر احساس نیاز به انجمن نکنند.

انجمن می‌تواند پاره‌ای خدمات «رفاهی» هم برای اعضا فراهم کند، و در واقع هیأت مدیره‌ی انجمن در چند ماه گذشته کارهایی نیز در این زمینه انجام داده است. اما مطلب اینجا است که در حال حاضر، انجمن قصد دارد که به نخستین هدف خود یعنی شکل‌دهی سازمان منتخب و سراسری کوهنوردان کشور دست یابد. خدمات رسانی به اعضا و یا گام برداشتن در راه هر یک از هدف‌های مندرج در ماده‌ی ۲ اساسنامه، مستلزم دست یافتن به حداقلی از توان اداری است - و این به دست نمی‌آید مگر با حمایت فعال کوهنوردان کشور.

بخش مهمی از «حمایت فعال» شامل پشتیبانی مالی می‌شود؛ پرسشی که در ابتدای یادداشت به آن اشاره شد، غالباً هنگامی ادا می‌شود که شخص درمی‌یابد برای عضویت در انجمن باید مبلغی بپردازد!

کوهنوردان کشور، مانند دیگر گروه‌ها و اقشار اجتماعی، در بسیاری موارد با موقعیتی مواجه می‌شوند که لازم است به عنوان یک کلیت یا شخصیت تعریف شده، به امری بپردازند. بعضی از این موقعیت‌ها: موضع‌گیری در برابر تجاوز به محیط‌های کوهستانی و شیوه‌های نامناسب بهره‌برداری از این مناطق، ارائه‌ی مشاوره و نقد به سازمان‌های ورزشی کشور در زمینه‌ی کوهنوردی، داوری عرفی هنگام اختلاف میان کوهنوردان، داوری در زمینه‌ی معرفی صعودها و شیوه‌های برتر صعود، حضور در مجامع جهانی در کنار سازمان‌های مشابه، و خلاصه هر جا که صحبت از «جامعه‌ی کوهنوردی کشور» باشد، باید تشکیلاتی هم باشد که به نمایندگی از این جامعه سخن بگوید. بدیهی است که راه‌اندازی تشکیلات یعنی: تهیه‌ی دفتر، خرید لوازم دفتری، مکاتبه، انتشار نشریه، برگزاری همایش و مانند اینها، که همه‌ی این کارها نیاز به پول دارد.

با رسیدن به حداقل توان اداری، می‌توان خدمات گوناگونی به اعضا داد که پرداخت حق عضویت و کمک مالی را ملموس‌تر توجیه کند، اما در شرایط کنونی لازم است که کوهنوردان و دوستداران محیط‌های کوهستانی با اندکی

زیباترین پل سنگی کشور

منطقه‌ی جنوب خراسان

جواد نظام دوست (۱)



در ۵۵ کیلومتری جنوب غربی شهرستان گناباد، در ارتفاعات حاشیه‌ی کویر دشت بیاض زیباترین پل سنگی طبیعی کشور که با ابعاد ۱۵ متر طول و ۲۵ متر ارتفاع به صورت توده‌ی معلق از سنگ در فضا قرار گرفته، و طبیعت یکی دیگر از جلوه‌های شگرف و ناشناخته و منحصر به فرد خداوندی را در استان خراسان به نمایش گذاشته است.

بخش کوچک دشت بیاض در جنوبی‌ترین حوزة تحت پوشش شهرستان گناباد - مرز بین این شهرستان و شهرستان قاینات - قرار دارد. این دشت در دامنه‌ی شمالی کوه تون واقع است و با تلاش بسیار مردم این ناحیه، از خاک حاصلخیزش محصولات زعفران، زرشک و انواع میوه‌های تابستانی به دست می‌آید.

این منطقه در زلزله‌ی مهیب سال ۴۷ به کلی ویران گشته و شکستگی عظیمی به صورت یک گسل طولانی در پوسته‌ی زمین به وجود آورده که به عنوان تنها گسل نمودار و فرسایش یافته در کشور (گسل دشت بیاض) مورد مطالعات زمین‌شناسان قرار گرفته و اطلاعات ذی‌قیمتی را در مورد لایه‌های پوستی زمین در فلات ایران در اختیار محققین و متخصصین داخلی و خارجی قرار می‌دهد.

(۱) از گروه کوهنوردی آزادگان مشهد.

رسیدن این تماس‌ها به نتیجه‌ای مشخص، اعضا را در جریان قرار دهیم.

کمیته‌ی فنی انجمن مدتی است که برگزاری جلسه‌های منظم خود را (هر دو هفته یک بار در روزهای چهارشنبه) شروع کرده است. خوشبختانه با مساعدتی که تعدادی از اعضا، در زمینه‌ی قرار دادن محل کار خود برای برگزاری جلسه‌های انجمن داشته‌اند، فعلاً مشکلی از این نظر نداریم. از تمامی علاقه‌مندان درخواست می‌شود چنانچه تمایل به همکاری با کمیته‌ی فنی دارند، با انجمن تماس بگیرند.

انجمن پس از خیردار شدن از تصمیم شهرداری تهران در مورد ساخت پناهگاهی روی قله‌ی توچال، نامه‌ای خطاب به آقای الویری شهردار تهران نوشت و ضمن تشکر از ایشان که توجه خاصی به ورزش کوهنوردی دارند، پیشنهادهایی را مطرح کرد. انجمن درخواست کرد که پیش از شروع عملیات ساختمانی آن پناهگاه، شهرداری با نمایندگان جامعه‌ی کوهنوردی مشورت کند. ضمناً از شهرداری خواست که جان‌پناه قدیمی کارگر را که جزء یادمان‌های کوهنوردی تهران است تخریب نکند. از اینها گذشته، انجمن اعلام کرد که با «شهری شدن» کوهها مخالف است و اعتقاد دارد که هرگونه ساخت و ساز در کوهها باید با دقت و وسواس بسیار انجام شود، حفظ چشم‌اندازهای طبیعی کوه وظیفه تمامی کوهنوردان و کوه‌دوستان است.

رونوشت نامه‌ی یاد شده برای روزنامه‌ی همشهری، سازمان حفاظت محیط زیست، جبهه‌ی سبز ایران، فدراسیون کوهنوردی، مجله‌ی کوه، کیهان ورزشی، انجمن حفظ محیط کوهستان، آقای بهمن شهوندی و ارسال شد.

انجمن کوهنوردی ایران متعلق به همه‌ی کوهنوردان ایران است.

با پیوستن به انجمن کوهنوردی ایران و حمایت از آن، به شکل‌گیری

سازمان سراسری کوهنوردان کشور یاری رسانید. Δ

تهران - صندوق پستی ۵۵۱۱-۱۹۳۹۵

تلفن: ۵۶۰۲۷۸۷ - شماره ۲۵۸۱۹۱۳ (عظیمی)

تلفن: ۲۲۸۳۹۹۲ - ۵۶۲۰۴۹۴ (فروزان)

شماره: ۵۳۷۷۴۶۷

E.mail: anjomanekuheiran @ gahoo.com

حساب بانکی ۲۷۲۱۴/۱۱ بانک سپه، شبه بوعلی (تهران)، کد ۱۱۱

به نام ابوالفضل عظیمی و عباس محمدی.

اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

■ برنامه‌های اجرایی انجمن

از جمله برنامه‌های اجرایی انجمن برگزاری ۲ نوبت مراسم آبیاری نهالهای غرس شده طرح ملی نهضت سبز است که توسط اداره منابع طبیعی استان تهران و شرکت تشکلهای زیست محیطی استان تهران در تاریخ جمعه ۸۰/۳/۲۵ به مناسبت روز جهانی بیابان زدایی در منطقه ابردژ ورامین و نیز جمعه ۸۰/۵/۵ در منطقه سرخه حصار برگزار شد.

مراسم پایانی با سخنان مسئولین اداره منابع طبیعی استان تهران و سازمان جنگلها و مراتع کشور و سخنرانی مدیر عامل انجمن حفظ محیط کوهستان در مورد اهمیت این گونه فعالیتها با توجه به خشکسالی‌های اخیر انجام شد.

■ کلاسهای آموزشی

انجمن حفظ محیط کوهستان به منظور آشنایی و آموزش اعضای خود با مبانی اکوسیستم‌های کوهستانی اقدام به برگزاری یک دوره کلاس نموده است این کلاسها هر ۱۵ روز یکبار در محل انجمن برگزار می‌شود.

■ پاکسازی مسیر روستاهای آهار - شکرآب

این برنامه در روز جمعه ۸۰/۳/۱۱ و با شرکت ۱۵۰ نفر از اعضای انجمن و کوهنوردان و علاقه‌مندان طبیعت و با همکاری اهالی و شورای اسلامی روستای آهار برگزار شد و در طی آن مقادیر قابل توجهی زباله‌های تجزیه نشدنی شامل مواد پلاستیکی، فلزی و قوطی‌های آلومینیومی مخصوصاً از اطراف رودخانه و آبشار جمع‌آوری شد. در حین پاکسازی اعضا به گردشگران در مورد محیط زیست و اهمیت و لزوم حفظ سلامت و پاکی محیط و خصوصاً منابع آبی پاسخ می‌دادند. در مراسم پایانی آقای نظر آهاری عضو شورای اسلامی روستا با بیان برخی مشکلات از عدم توجه کوهنوردان در حفظ و حراست منابع آبی و خاک و پوشش گیاهی صحبت کردند. و در پایان لوح سپاسی به عنوان یادبود از سوی انجمن به روستای آهار تقدیم شد.

اهداف کلی این برنامه:

- ۱) از آنجایی که این منطقه بسیار زیبا و مورد توجه کوهنوردان است میزان تخریب خاک و پوشش گیاهی و منابع آبی در آن بسیار زیاد است و این حرکت می‌تواند اهمیت حفظ منابع طبیعی را بار دیگر گوشزد نماید.
- ۲) تأکید بر ضرورت همکاری و مشارکت اهالی بومی در حفظ منابع طبیعی و محیط زیست منطقه.
- ۳) تأکید به اهمیت این منطقه در تأمین منابع آب شهر تهران.
- ۴) تأکید بر لزوم همکاری بین شوراهای روستایی و تشکلهای غیردولتی

■ نمایشگاه محیط زیست

دومین نمایشگاه بین‌المللی محیط زیست از تاریخ ۶ الی ۱۱ تیرماه ۱۳۸۰ در محل دائمی نمایشگاههای تهران و با شرکت تشکلهای زیست محیطی، شرکتها و سازمانهای فعال در عرصه محیط زیست و کارخانجات و صنایع دارای گواهینامه‌های محیط زیستی برگزار شد. در این نمایشگاه انجمن حفظ محیط کوهستان با برپا نمودن غرفه به ارائه فعالیت‌های خود پرداخت که مورد استقبال بازدید کنندگان و مسئولین قرار گرفت. در روز دوم نمایشگاه سرکار خانم ابتکار، معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست ضمن بازدید از نمایشگاه از غرفه انجمن بازدید نمود و از فعالیت‌های انجمن حفظ محیط کوهستان تقدیر به عمل آورد. در بازدید جناب آقای بی‌طرف وزیر نیرو از غرفه انجمن نشریات و کارنامه ۸ سال فعالیت انجمن در اختیار ایشان قرار داده شد. در مراسم اختتامیه این نمایشگاه از انجمن به عنوان مقام سوم بهترین نظارت سبز قدردانی و لوح تقدیری به رسم یادبود اهداء شد.

■ ۲۰۰۲، سال بین‌المللی کوهها

انجمن حفظ محیط کوهستان در نظر دارد به مناسبت سال ۲۰۰۲ که از سوی سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (FAO) به عنوان سال بین‌المللی کوهها نام‌گذاری گردیده است، برنامه‌های ویژه‌ای را به اجرا گذارد. به این منظور و برای آشنایی تشکلهای و گروههای فعال در عرصه کوهستان نشستی در تاریخ پنجشنبه ۸۰/۵/۴ با شرکت تعدادی از گروهها و تشکلهای دیگر شهرستانها برگزار شد که در طی آن اهداف، مراحل و نوع فعالیت اولین مرحله این طرح برای حاضران تشریح گردید. بخشی از برنامه‌ها شامل ۴ نشست و سمینار فصلی و همچنین برگزاری طرح «کوههای سرسبز» در بهار ۱۳۸۱ می‌باشد.

■ سالگرد تأسیس انجمن

به مناسبت هشتمین سالگرد تأسیس انجمن حفظ محیط کوهستان مراسمی با شرکت ۱۲۰ نفر از اعضا در روز جمعه اول تیرماه ۱۳۸۰ در منطقه کلوان جاده چالوس برگزار شد. در این مراسم مسئولین انجمن، دستاوردهای هشت سال فعالیت انجمن را برای حاضران تشریح نمودند و در پایان به پاس قدردانی از زحمات تعدادی از اعضا لوحهایی به رسم یادبود به ایشان اهدا گردید. Δ



زیر نظر رضا چهکنویی

همنورد گرامی آقای حسین عیسی حاج از کرمانشاه:

نامه گلایه آمیز شما در خصوص عدم درج خبر برگزاری نمایشگاه جنابالی در کرمانشاه و مقاله دوست ارجمندمان آقای ملکی شجاع در مورد نمایشگاه مذکور را دریافت کردیم و متأسف شدیم از اینکه شما تصور می کنید ما با درج مطلب شما مغرضانه برخورد کرده ایم برای رفع این شبهه به استحضار شما و تمام دوستان کرمانشاهی می رسانیم ما کرمانشاه را از قطب های مهم کوهنوردی کشور می دانیم و نه تنها شما بلکه هر کس در هر نقطه از این کشور پهناور دستی در این ورزش دارد همواره مورد علاقه و از دوستان بزرگوار ما می باشد. اینجانب که پاسخگوی نامه های عزیزان همنورد می باشم حداقل از زمان اولین

کنگره کوهنوردی سراسری کشور و در کمیسیون پاکیزگی و حفاظت محیط کوهستان در سال ۱۳۶۸ به آقای ملکی شجاع ارادت داشته و دارم. اما ما نیز در فصلنامه مشکلاتی را داریم از جمله کمبود صفحه و از همه مهمتر برخی اخبار که به ما می رسد به علت فصلی بودن چاپ مجله و کهنه شدن خبر دیگر امکان چاپ نمی باشد. اگر شما می توانستید خبر برگزاری نمایشگاه را به گونه ای تنظیم می کردید که قبل از گشایش در آخرین شماره نشریه چاپ می شد مطمئن باشید ما آن را به اطلاع همه عزیزان علاقه مند می رساندیم. امیدوارم این تصور که خدای ناکرده ما در مجله کوه با کسی غرض ورزی داریم از ذهن شما پاک شود. ما همیشه به همه شما عزیزان و فعالیتهای هنری و ورزشی تان ارجح می نهیم و امیدواریم در نمایشگاه بعدی خود قبلاً ما را مطلع نمایید. اگر مایل باشید پیشنهاد می کنم با هماهنگی با هیئت تحریریه نسبت به ارسال عکسهای زیبایتان برای درج در نشریه تماس بگیرید تا از این ذوق و هنر شما استفاده بهتری شود. از ارسال پوستره های زیبای شما هم سپاسگزاریم ضمناً در ستون پاسخ به نامه ها در شماره قبل اشاره ای در مورد نمایشگاه عکس شما شده بود. شاد و پیروز باشید.

همنورد عزیز آقای حسین خوش لحنی از آستارا:

درد آلودگی کوههای ما به سیلان و دماوند و علم کوه ختم نمی شود. همه ارتفاعات و قله های زیبای ما که روزی آشیانه پاک عقابها و کوهنوردان بوده امروزه دستخوش تهاجم گروهی کوهنورد نما شده است. بی هیچ تفکری همه جا را آلوده می سازند

و کوههای معروف و پرجاذبه تر مانند سیلان و دماوند و غیره بیشتر از سایر قله مورد تهاجم قرار می گیرند. ما بارها و بارها در نشریه کوه از مسئولان و دست اندر کاران تقاضا کرده ایم که به فریاد علاقه مندان طبیعت برسند. اما این به تنهایی مشکلی را حل نمی کند کوهنوردان ما باید خود محیط زندگی خود را که همان کوهها است پاکیزه نگهدارند و به افراد بی توجه تذکر دهند و رسانه های جمعی نیز به آموزش مردم بپردازند. که متأسفانه در این خصوص به طور شایسته و در سطح وسیع کاری صورت نگرفته است امیدواریم هر چه زودتر فعالیتهای گسترده آغاز شود تا در آینده نه تنها سیلان زیبا بلکه دماوند و علم کوه و ... را داشته باشیم و مجبور نباشیم تنها عکسها و تصاویر گذشته آنها را با حسرت ببینیم. صعودهای چندین صد نفری به قله باید متناسب با ظرفیت محیط کوهها و پناهگاهها و همراه با آموزش لازم و کافی در مورد حفاظت از پاکیزگی کوهها به شرکت کنندگان انجام شود. از برگزار کنندگان این برنامه ها درخواست می کنیم به دور از مسئله تبلیغاتی این صعودها تدبیری برای جلوگیری از آسیب به طبیعت کوهها بیندیشند و سپس به اجرای برنامه های بزرگ و سمبلیک اقدام نمایند. انشالله... پاینده و پیروز باشید.

کوهیار عزیز آقای صمد جهانبخش: از لطف و عنایت شما متشکریم ما نیز همچون شما دوست داریم نشریه کوه تمام رنگی باشد، پوستر وسط مجله داشته باشد و تبدیل به ماهنامه شود اما فقط کوتاه بگویم مشکل مالی تا همین الان هم برای مامعزل شده است، اول از الطاف خداوندی است و دوم محبت

بی شائبه شما عزیزان، که مجله کوه را سرپا نگهداشته است. کمک بزرگ شما همان مشترک شدن نشریه است و کار زیبای شما یعنی هدیه کردن اشتراک فصلنامه کوه به دانی ورزش دوستان. اگر این روش (هدیه کردن اشتراک فصلنامه کوه به دوستان و آشنایان) بین دوستداران و علاقه مندان به نشریه استمرار و تداوم یابد کمک بزرگی به بقای این نشریه می باشد و حتی ممکن است با این روش بتوانیم در آینده به خواسته شما که خواسته بسیاری از دوستداران فصلنامه کوه است جامه عمل ببوشانیم. انشالله... شاد و سربلند باشید.

کوهیار گرامی خانم شهلا احمدوند از درود:

نامه زیبا و خوش خط شما را که با ابراز محبت به نشریه کوه و در وصف پدر بزرگوارتان آقای محمد احمدوند بود دریافت کردیم. دو تبریک برای شما و پدرتان داریم اول به پدرتان تبریک می گوئیم که چنین فرزندی دارند. فرزندی که احساسات پاک و علاقه بی حد پدر به طبیعت و کوه را می شناسد و آن را می ستاید و دوم تبریک به شما که پدری دارید که از زندگی به شما دوستی با خدا و طبیعت و صفا و اندیشه سبز را آموزش داده است. بهتر است به جای پاسخ به نامه شما گزیده ای از آن را به یاد پدران پاک نهاد در همین جا درج کنیم « پدرم آرزو دارم جان بی از شرم را در کاسه ای ریخته و به دست مادر دهم تا زمانی که تو را بدرقه می کند پس قدمهات بریزد. هزاران واژه شیوا و زیبایی که وجود دارد تقدیم به تو و همه پدران کوهنورد باد. شما پدران کوهنورد ثروتهای بزرگ و رازهای کشف نشده ای هستید که

ما فرزندان به وجودتان افتخار می‌کنیم».

برای همه شما فرزندان نیک‌اندیش و قدرشناس و پدران بزرگوار آرزوی سلامتی و سرفرازی می‌کنیم شاد و سرفراز باشید.

کوهیار گرامی آقای حمید کاشانی از تهران:

از ابراز لطف شما به نشریه کوه و گردندگان آن سپاسگزاریم. شما به نکته جالبی اشاره کردید در شماره ۲۳ در عنوان خبر صعود ماکالو نوشته شده بود ماکالو مقهور اراده کوهنوردان ایرانی شد. ما نیز با شما هم عقیده هستیم و کوه برای ما سمبل قدرت خداوند و هستی است و ما به آن به دیده دوست و معشوق می‌نگریم و این درست است که در عناوین و نوشته‌ها در خصوص توصیف و یا صعود به کوهها نباید از واژگانی که شایسته دشمنی و عداوت است استفاده نماییم و به جا است وقتی از کوه می‌نویسیم و یا سخن می‌گوییم از لغات زیباتر و در خور شأن این همه بزرگی استفاده نماییم. از تذکر شما سپاسگزاریم شاد و سربلند باشید.

کوهیار عزیز آقای حمدا... ساعتی:

از عنایت شما به مجله کوه سپاسگزار هستیم. حتماً اشتراک مجدد شما برقرار خواهد شد. بهتر است تلفنی با بخش اشتراک نیز تماس بگیرید. شما در مورد فرم اشتراک درست می‌گویید این فرم باید به صورتی در نشریه قرار گیرد که برای استفاده آسان باشد و همچنین موقع کندن آن آسیبی به سایر مطالب نشریه نرزد. اما در طراحی و چاپ مشکلات فنی ما را گاهی اوقات مجبور می‌کند نتوانیم جای مناسبی برای فرم اشتراک در نظر بگیریم. اما شما عزیزان می‌توانید کمی فرم

اشتراک را نیز برای ما ارسال نمایید. شاد و پیروز باشید.

همنورد هنرمند آقای محمود گودرزی از اراک:

شعر زیبای شما در خصوص صعود قله سپید کوه خرم‌آباد را که با خطی زیبا برایمان ارسال کرده بودید خواندیم به شما به خاطر طبع شعر و ذوق و هنرتان تبریک می‌گوییم شاد و سرزنده باشید.

کوهیار عزیز آقای کیان زمانی از کرج:

دوست عزیز سعی خواهیم کرد در حد توان و امکانات نشریه بیشتر به ادبیات کوهستان بپردازیم در مورد تبدیل فصلنامه به ماهنامه نیز در همین صفحه مشکلات آن را به یکی دیگر از خوانندگان عزیز گفته‌ایم که می‌توانید به آن مراجعه نمایید. اما در مورد نامه شما برای ما تعجب‌آور بود که شما نامه خود را با شعر آغاز کرده بودید و در مورد ادبیات با ما صحبت کرده‌اید چرا نامه شما که اینقدر با ذوق و هنر دوست هستید با خط خوردگی و از روی بی‌حوصلگی نگاشته شده است. نامه‌های شما به هر شکل برای ما عزیز و محترم است اما دوست داریم همه علاقه‌مندان به طبیعت در همه امور خود همان نظم و زیبایی موجود در طبیعت را داشته باشند. در انتظار نامه‌های زیبا و خوش خط شما هستیم. شاد و سربلند باشید.

کوهیار گرامی خانم نورالهدی مراد سلیمی از سنندج:

از عکس زیبایی که توسط آقای مسعود مراد سلیمی عموی شما از رودخانه و کوههای زیبای کردستان تهیه کرده‌اند و شما آن را برای ما ارسال کرده‌اید سپاسگزاریم. شاد و پیروز باشید.

همنورد ارجمند آقای حبیب... بیگلری از سنندج (گروه کوهنوردان آرش سنندج):

گلایه نامه شما را خواندیم و مانند نامه اول همین صفحه که دوستان کرمانشاهی از ما گله کرده بودند باز هم متأسف شدیم. باید به همه عزیزان بگوییم ما به هیچ دسته و گروهی وابستگی نداشته و نداریم و نخواهیم داشت ما تنها وابستگی‌مان به کوه و ورزش کوهنوردی و طبیعت است برای ما کوچکترین و بی‌نام و نشان‌ترین گروه کوهنوردی همانقدر عزیز و محترم است که بزرگترین و پرآوازه‌ترین گروهها همه این عزیزان و فصلنامه کوه عضو جامعه کوهنوردی کشور هستند و به هیچ روی نه تبعیضی وجود دارد نه بی‌توجهی فصلنامه کوه در هر سال جمعاً چهار شماره منتشر می‌شود که بدون احتساب روی جلد و آگهی و سرمقاله و حجم عکسها ۴۰۰ صفحه می‌باشد اگر همه مطالب ارسالی عزیزان به ما که در طول سال بیش از هزاران صفحه است بخواهیم چاپ کنیم آیا امکان آن هست؟ خوشبختانه در حال حاضر صدها گروه کوهنوردی کوچک و بزرگ در سراسر کشور مشغول به فعالیت هستند و از آنجا که ویژگی این رشته ورزشی موجب شده تا همه به نوعی دست به قلم داشته باشند از یک کوهنورد غیروابسته به گروهها تا همه گروههای موجود می‌دانید نظرات خود را می‌نویسند و اکثر آنها دارای بخشهای انتشاراتی می‌باشند و انواع مطالب متنوع را در فصلنامه و سالنامه و گاهنامه و حتی بر روی یک برگ تکثیر کرده و برای هم ارسال می‌کنند. این بزرگترین افتخار جامعه کوهنوردی است که اعضای یک خانواده ورزشی با این حجم وسیع، ورزش مورد علاقه

خود را با نگارش مطالب گوناگون تجزیه و تحلیل کرده و به یکدیگر اطلاع رسانی می‌کنند. نشریه گروه کوهنوردی آرش سنندج (ه ر س) نیز از نظر ما یکی از نشریات ارزنده در این همه است و اگر بخواهیم به همه اینها در یک مطلب دو صفحه‌ای بپردازیم حتی ذکر نام همه آنها امکان‌پذیر نخواهد بود چه رسد به درج مطالب آنها، از این گذشته معرفی و درج مطالب گاهنامه‌های منتشره توسط گروهها از شماره ۲۲ نشریه کوه آغاز شده و این روال تا جایی که میسر باشد ادامه خواهد داشت و انشا... امیدواریم هر چه زودتر مطلبی از نشریه وزین و زیبای (ه ر س) گروه آرش سنندج که متأسفانه مدت زیادی است منتشر نمی‌شود درج نماییم و از عزیزان سنندجی که خود را شهرستان محروم در نامه ارسالی به ما قلمداد کرده‌اند می‌خواهیم ما را از انتشار مجدد گاهنامه (ه ر س) محروم نکنند و مجدداً به چاپ آن بپردازند. شاد و سرفراز باشید.

● در هر شماره به علت کمی جا و مشکلات صفحه‌بندی نشریه نمی‌توانیم به همه نامه‌های شما عزیزان پاسخ دهیم از این رو با پوزش مجبور هستیم تنها به ذکر نام شما بزرگواران که ما را مورد عنایت قرار داده‌اید بسنده نماییم. از لطف شما سپاسگزاریم: هیئت کوهنوردی مشهد - هیئت کوهنوردی کنگاور - گروه کوهنوردی فتح‌لال احمدآراب - گروه کوهنوردان آرش تهران - گروه کانون کوهنوردان کرمانشاه - آموزش و پرورش منطقه تهران - آقایان شاهین عارف‌نیا و رحامیان از شیراز - موسی تقی‌زاده - سیدآقا محبت از سقز. Δ

1) *Lisâb* (Tooktook): there is both hiking and rock climbing on this route and it end where Zooreh begins. This path goes through the area of *Arjestân* to the left of the *Yafte* summit and *Moghar*

2) *Kalâl*: This is a mule-road, starting at the foot of the mountain. For one and a half hours the traveler will traverse hills and reaches *Kalâl*. Having passed through a trench 15m long the *Ashkoft* cave becomes visible at *Kalâke*. A tiny pond of one square meter can provide

water in Spring of Fall. The cave's ceiling stretches upward, ending at a point called *Chokal-shore*. This is where the mountain ends. Lorestân mountaineers reopened this route recently.

3) Other routes leading to the summit are *Chool-rah*, *Taq-arsalân*, *Kaftârdom* and *Khorsân*. They are beautiful routes and have suitable spots for rock climbing and hiking.

* * * * *

Results of the Third Asian Rock Climbing Competition

The *Third Asian Rock Climbing Competitions* was held on June 25, 2001 in two categories of Teens and Young Adults at the *Enghelan Sports Complex in Zanjan*. The event ended on June 24, 2001. *Hong kong, Korea, Singapore, and the Islamic Republic of Iran* participated in the competitions.

Results of the competition are as listed below:

Category	Women Winners	Men Winners
Young Adult, Group B	Beth Omar Marlia, Singapor	Koonchi Batta, Japan; Davud Rekabi and Hamidreza Tuzanjani, both from Iran, Came second and third
Young Adult, Group A	Misuchi Yoko, Japan; Sonia Taheri and Banafshe Asadi from Iran came second and third	Kazooma Vatanabe, Japan; Mehdi Hashemian and Mahmud Jafari from Iran were second and third respectively
Teen Group	Sohan Kim, Korea (Gold); Zinat Ramezanpour, Iran (Silver); Bahar Moradi, Iran (Bronz)	Amin Abbasi, Iran (Gold); Meysam Taqipour (Silver); Hung Park, Korea (Bronz)
Teen Speed Group B	Beth Omar Marlia, Singapor (Gold)	Payam Jafari and Ali Asadi from Iran came first and second respectively and koochisi bata from Japan took the third place.
Teen Speed Group A	Koohand Feuteng, Singapor (Gold); Rahele Elhooni, Iran (Silver); Yokoomi Tooichi, Japan (Bronze)	Amin Geraii, Mohammad Hasaniha, and sina Shahbazi from Iran took the top Prizes
Young Adult Speed Group	Kim So Haan, Korea (Gold); Bahar Moradi and Adele Yazdankhah took Silver and Bronze respectively	Chivala Lai, Hong Kong (Gold); Hi Yung Park, Korea (Silver), Hosein Seif, Iran (Bronze)

The victitious team of the Islamic Republic of Iran with 3 Gold , 5 Silver, and 3 Bronze medals took the first place of this tournament. Head of the Physical Education Organization of Iran, Mostafa Hashemi-tabâ, was present at the closing ceremonies. Five thousand spectators watched the events.

* Tehran avenue.com

KOUH

Mountain Sports

E-mail: Kouh @ NAP-IR.Net

P.O.BOX : 19615-686 Tehran-IRAN

Yaftehkooh Seen From a Different Angle

Amir Berenji

Being the seat of the *Lorestân* province, *Khoramâbâd* is situated in a narrow valley 28,064sqm in area and at an altitude of 1180m. Its rugged climate makes it one of the most immaculate provinces in Iran. The *Zâgros* mountain ranges stretch from the northwest to the southeast, splitting the province in two where the northern part is cold while the southern part is warm.



Table 1 Chief Summits of Lorestân

Summit Altitude

Oshtorânkooh	4150m
Ghâlikooh	4050m
Hashtâdpahloo	3000m
Karbir (Sefidkooh)	3000m
Gareen	2600m

Diverse vegetations such as wild almond, *gavan*, *ashen*, *zâlzâlak*, *bone*, *oak*, *fig*, and shallots can be found in the area. In Spring, inverted tulips cover the slopes, adding color and beauty to the refreshing season. Animals such as mountain goat, wild boar, wolf, and fox can also be seen on occasion.

Characteristic of Yâftehkooh

Geographic description:

- 1) With an altitude of 2750m and a base altitude of 1320m, Yâftehkooh is 14km southwest of *Khoramâbâd* on the *Khoramâbâd-koohdasht* road.
- 2) Much like other parts of the province, the *flora* and *fauna* is diverse.
- 3) *Rock climbers* can find reason to visit the area. The width of the wall (about 12km) along with huge vaults, negative slopes, and various cracks has created numerous paths with different declivities.
- 4) The wall's *longest path* is a ridge almost 1050m in length and the longest uninterrupted section, called *Taq'e Zard*, is 400m.

Routes:

A) The *South-Eastern* route passes through *Dokhtar-reh*, *Châlsabz*, *Taghzard* (*Gashoo* or *Seyâr*).

1) The traveler can reach the *Dokhtar-reh* route by passing through the *Qajeh* gorge. It is a difficult route, flanked by a restricted military area (called *Bâbâ Abâs*) on one side and a steep climb of a wall on the other side. This route ends at the *Châlsabz* summit. Along the path, the hiker reaches the *Qajeh* cave which is one of the main sources of water in the area.

2) *Châlsabz* is located on the left side of the *Qajeh* gorge. It is also suitable for rock climbing and hiking. *Khoramâbâdi* mountaineers recently cleared this route.

3) *Taghzard* or *Gashoo* is one of the most beautiful and magnificent routes of Yâfteh. The degree of difficulty of this route starts from 5.8 all the way to 5.12 degrees. About 180m of this route was cleared by local mountaineering from the Provincial Board and the rest will be completely in the future.

4) The *Seyâr* route starts with rock climbing and ends at the Yâfteh summit by passing through the southern walls and traversing to the left. At the end of this route the traveler will find a pond called *Moghar*.

B) The *southwestern* route passes through: *Lisâb* (a.k.a. *Tooktook*), *Zooreh*, *Goolke*, *Taq-arsalân*, *Kaftârdom* and *Khorsân*.

هموطن!

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

همه با هم، در راه توسعه ورزش کوهنوردی



ورزش کوه

تولید و صادرات و ساییل
ورزشهای کوهستانی و زمستانی



BAKF 030206

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



پور جم

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 میشوند

عکس زمینه:
گامهای هیلاری
قله اورست

مرکز پخش:

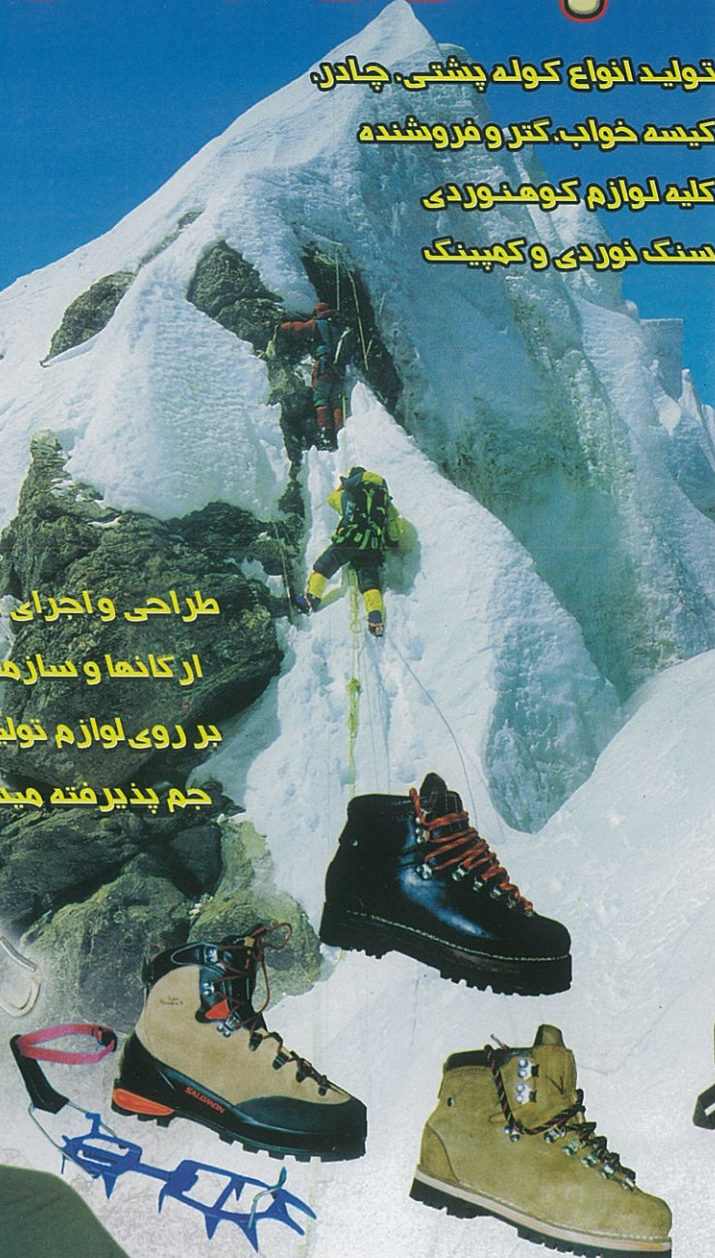
میدان منیریه، خیابان ولی عصر،

پاساژ کاوه، همکف، پلاک ۲۶

تلفن مرکز پخش: ۶۹۵۰۷۷۰

تلفکس: ۶۹۵۰۷۷۱

تلفن کارخانه: ۶۴۰۸۰۶۹ - ۶۴۶۴۵۲۱



کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

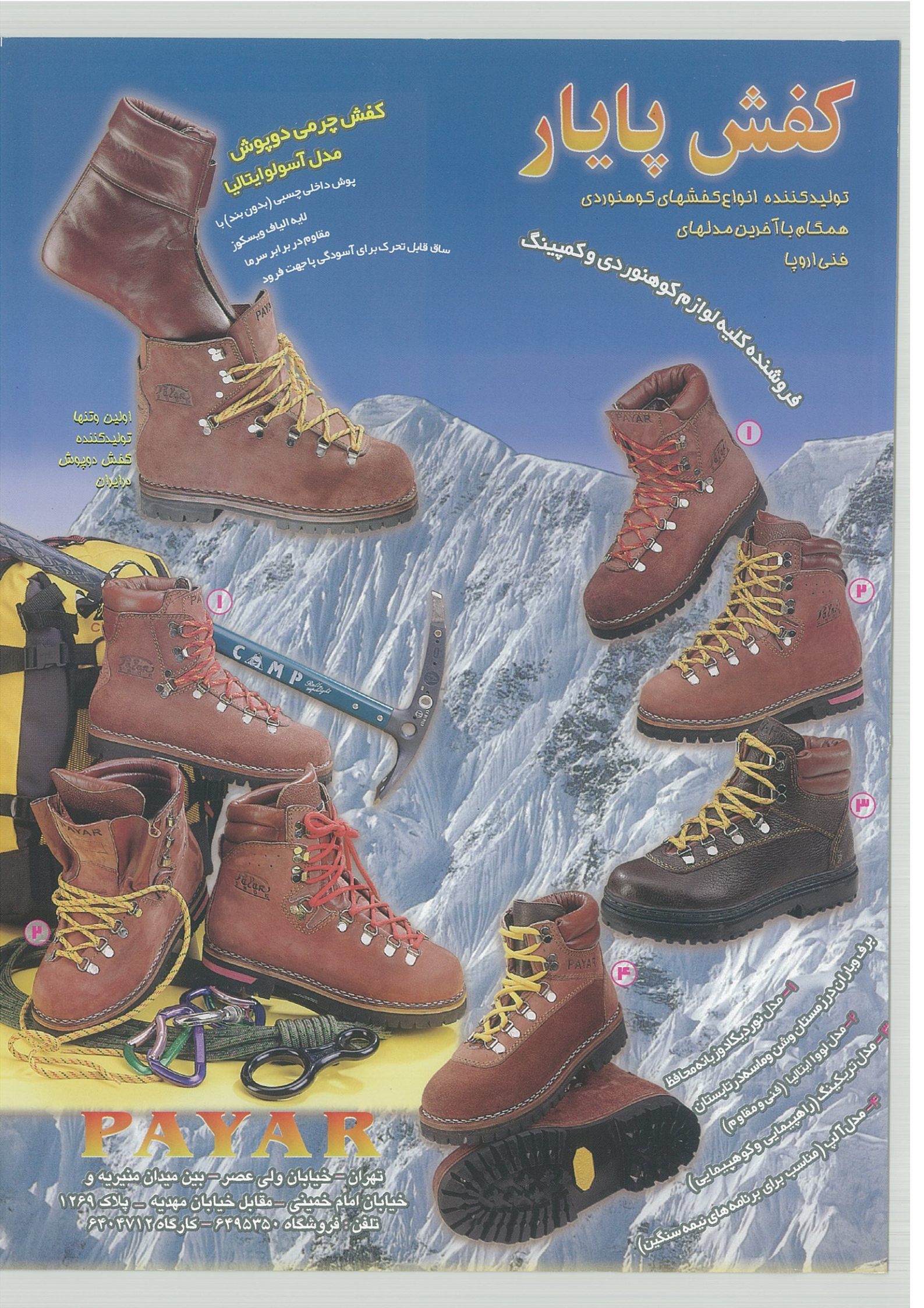
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولو ایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با
لایه الیاف ویسکوز
مقاوم در برابر سرما
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



- ۱- مدل تورجکادوز با ناهم‌مقاومت
- ۲- مدل نووا ایتالیا (فنی و مقاوم)
- ۳- مدل تریکینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آپ (مناسب برای برنامه‌های نیمه سنگین)

PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان مشیریه 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 **SPF = 28**
برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

UVA-UVB-IR

مطابق با استانداردهای اروپائی

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران تلفن دفتر مرکزی ۸۷۹۷۱۴۸
تلفن مرکز پخش: ۶۷۹۵۶۶ - ۶۴۹۶۷۰۴ - ۸۶ - ۶۷۰۶۴۸۵



R. A. M. G. R. A. P. H. I. C. S.