

تالشستان، اسکی در کویر

ششریه دوستداران طبیعت

۲۷



KOUH
Mountain Sports

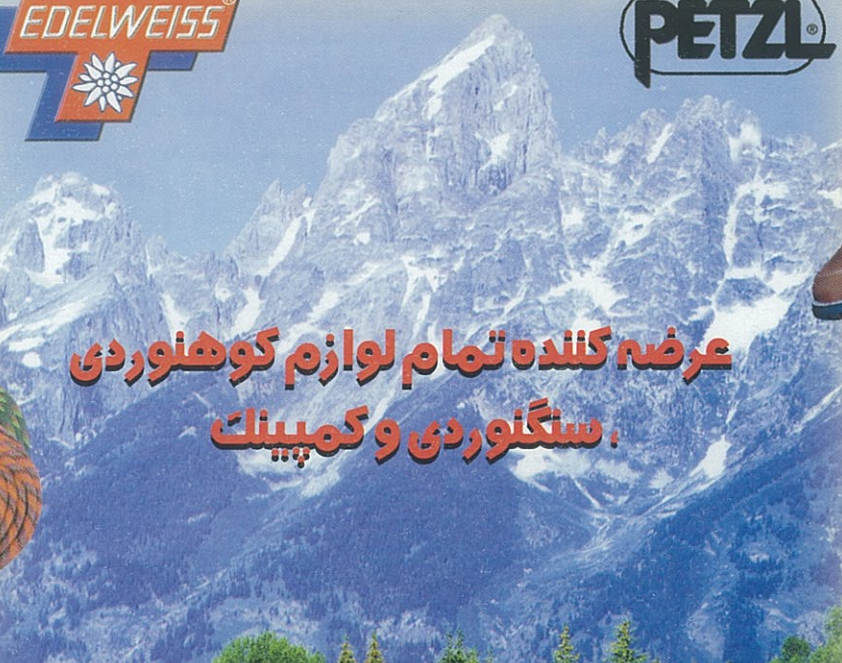
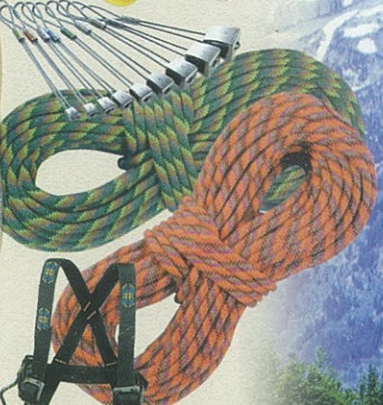
فصلنامه



بگذارید برای بعد



کوهپیار



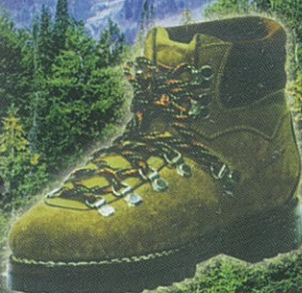
**عرضه کننده تمام لوازم کوهنوردی
، سنگنوردی و کمپینگ**



طرح سوپر شارون فرانسه
کوهپیمایی سبک



مدل کاسینگر آلمان



طرح آلپ اتریش



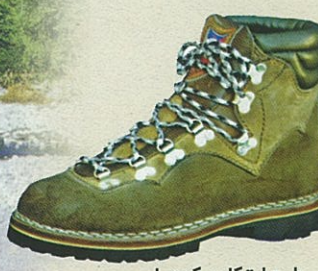
مدل میمالیا
چکچساق بلند



مدل فوردیگا ایتالیا (دوزبانه)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)



طرح ابتکاری کوهپیار

**طراح و تولید کننده 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)



پرسون

پرسون
www.parsoon.com

PARSOON

نماینده معتبر ترین شرکتهای لوازم کوهنوردی جهان



با یک تماس، کاتالوگ لوازم و لیست قیمت ها را دریافت نمایید



✓ کفش کوهنوردی

✓ کوله پشتی

✓ کیسه خواب

✓ پوشاک

✓ لوازم کمپینگ

✓ چادر

✓ طناب

✓ لوازم فنی

آدرس : خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی - شماره ۸۲ واحد یک

تلفن : ۶۴۶۲۶۱۵ فکس : ۶۴۱۱۵۲۱

Email: iran @ parsoon . com

نماینده انحصاری استان خراسان : شرکت سبز نوردان

مشهد - آزاد شهر - خیابان امامت ۱۲ شماره ۶ تلفن : ۰۵۱۱-۶۰۵۲۵۰۹

اصفهان : محمد رضا مومنی

تلفن : ۰۳۱۱-۷۷۵۹۲۶۴ - ۰۳۱۱-۷۷۶۵۲۰۲

خیابان رودکی - شماره ۳۱۰



کوله پشتی مدل ICE CAP

در چهار حجم

Sakhreh

M.A.M

صخره

تولیدکننده برترین لوازم کوهنوردی با بهترین کیفیت

High Quality & Best Equipment



کوله پشتی مدل ICE FOOT

در سه حجم

- کوله پشتی مدل ICE CAP در چهار حجم

- کوله پشتی مدل ICE FOOT در سه حجم

- اجناس پلار (کاپشن - هدبند - دهن بند - کلاه و ...)

- انواع کتر (زیپ دار - بدون زیپ - گرتکس)

- انواع زیر انداز کوهنوردی

- ساک کمري در دو حجم

- بادگیر گرتکس

- پانچو

اول بررسی

دوم مقایسه

سوم خرید



گترهای

زیپ دار - بدون زیپ

گرتکس زیپ دار



امکانات ویژه :

با طراحی استثنایی

به نحوی که هوا در

پشت کوله جریان داشته

و پشت کوهنورد عرق

نخواهد کرد و زین کوله نیز قابلیت انعطاف پذیری ویژه ای را دارا می باشد (حالت فنریت).



ساک کمري

در دو حجم

مرکز پخش : خ ولیعصر بالاتر از میدان منیریه پلاک ۱۲۳۳ - فروشگاه ورزشی آدیداس یوسفیان

email: SAKHREHMAM@Hotmail.com

تلفن : ۶۴۱۷۹۶۷

نشریه دوستداران طبیعت

۲۷

زیبایی را در تمام جلوه‌های طبیعی می‌توان دید. دوستداران طبیعت سرکش کوه، علاقمندان به ورزش اسکی بر روی برف، لذت این ورزش را در حاشیه کویر تپه‌های ماسه‌ای اسکی بر روی تپه‌های ماسه بادی در ۶۰ کیلومتری کاشان جنوب غربی دریاچه نمک. عکس از: کاظم بایرام بخش

۲	سرمقاله
۴	کوهنوردی نوین
۹	درفک
۱۲	نه! جلال کم نمی‌شود
۱۵	کوه کامتال جلفا
۱۶	اندرس
۲۱	یادار زشمع مرده، یادار
۲۲	گام اول
۲۶	نمارستاق
۳۰	کلات
۳۲	جزایر یخی در قاره جنوبگان
۳۴	صعود زمستانی دیواره علم‌کوه
۳۷	هفت چشمه
۳۸	زمان توقف آرزوها
۴۲	دویدن و کوهنوردی آرام و طولانی
۴۴	پزشکی کوهنوردی و کوهپیمایی
۴۷	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۴۸	از حوادث درس بیاموزیم
۴۹	افتخار بر همدان
۵۲	کارابین
۵۴	در منطقه اورست در بهار سال ۲۰۰۱
۶۲	نکات فنی
۶۸	نکاتی پیرامون ساز و برگ کوهنوردی
۷۰	روی خط اینترنت
۷۲	واژه‌نامه کوهنوردی
۷۴	دائرةالمعارف
۷۶	آشنایی با گیاهان دارویی
۷۷	تعمیرکفش روی قله علم‌کوه
۷۸	نگاهی بر انتشارات
۸۳	آکادمی کوهنوردی
۸۶	از انجمن کوهنوردی ایران چه خبر
۸۷	اخبار فدراسیون
۸۸	اخبار
۹۱	اخبار انجمن محیط‌کوهستان
۹۲	نامه‌های رسیده
۹۴	جدول
Bisotun	96

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت
سال هفتم - تابستان ۱۳۸۱

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

با تشکر از: جلیل کتیبه‌ای - دکتر محسن محسنین - مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنویی مرتضی موسوی - مسعود اشرفی - مهندس شاهیور صمصام - مهندس م.برزگر - علی پارسایی 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

لینتوگرافی دیجیتال: مؤسسه انتشاراتی کاوش قلم تلفن: ۸۸۳۲۵۹۸

○ 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.

پست الکترونیکی: Kouh @ NAP-IR.Net

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

شماره: ۲۷۱۲۸۱۶ نامبر: ۲۷۱۲۸۱۷

بگذارید برای بعد!

... درست نمی‌دانم از چه بود. خستگی مفرط از کار طاقت‌فرسای مطب و مجله و یا خمودگی فصل بهار. هر بار که دست به قلم می‌بردم تا سطوری چند بر این صفحات بنویسم، انگار کوهی از مشکلات به رویم دهان باز می‌کرد و سنگینی و فشار بیش از حد خود را به گونه‌ای بر من تحمیل می‌کرد، که لاجرم قلم از دست انداخته و ره به سویی برده و به کاری دیگر دل سپردم. سرگشتگی عجیبی داشتم.

می‌خواستم از بهار بنویسم، از خروش آبشارها و جاری شدن جویبارها - از نغمه‌ی پرندگان - از سر برون آوردن گله‌ها از دل خاک و یا از رقص موزون علفزارها در باد، که همه‌ی اینها بود و تو نبود!

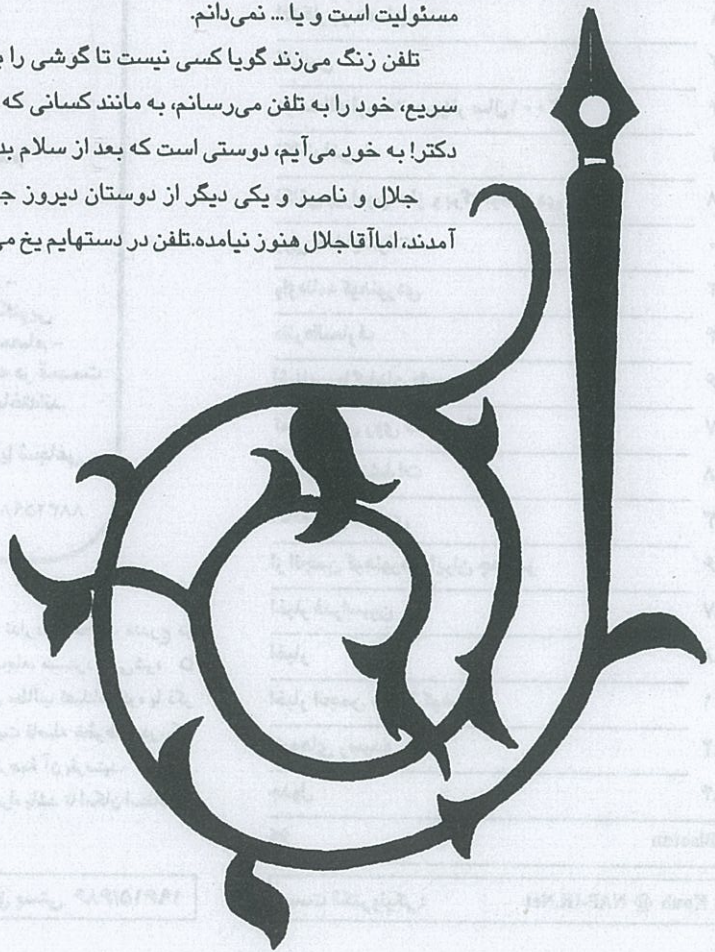
دومین بهار هم آمد. اما تو نیامدی تو با آن بهار رفتی، هنوز آوای پرچوش و خروش تو که در عین تواضع و فروتنی تشنه‌ی یاد گرفتن و یاد دادن بودی در دفتر مجله طنین انداز است. هنوز نام و یاد تو در قلبهای مان زندگی می‌کند. صفحاتی از مجله که با تلاش تو رنگ و بویی داشت به مانند ابرهای سپیدی که در دماوند آمدند و با خود تو را بردند سپید مانده. مجید عزیز^(۱): هرگز از یادمان نمی‌رود که با چه شور و شوق و علاقه‌ای تمایل داشتی دانسته‌هایت را به دیگران انتقال دهی. می‌خواستم خود را رها کنم و بنویسم اما سنگین بود و دشوار. نوزدهم فروردین هم گذشت، باز نتوانستم. با خود گفتم حتماً تا پایان فروردین می‌نویسم. دیگر مجبورم، وقتی نمانده است.

شنبه سی‌ویکم فروردین رسید. دلشوره‌ی عجیبی دارم. شاید به خاطر کوتاهی و شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت است و یا ... نمی‌دانم.

تلفن زنگ می‌زند گویا کسی نیست تا گوشی را بردارد. نمی‌دانم من تعجیل می‌کنم یا همکارانم کوتاهی. با یک حرکت سریع، خود را به تلفن می‌رسانم، به مانند کسانی که در انتظارند. شاید دلشوره و این حرکت با هم بی‌ارتباط نباشد. دکتر! به خود می‌آیم، دوستی است که بعد از سلام بدون هیچ مقدمه‌ای شروع به صحبت می‌کند:

جلال و ناصر و یکی دیگر از دوستان دیروز جهت بزرگداشت سالگرد مجید بنی‌هاشمی به دماوند رفته‌اند. بچه‌ها آمدند، اما آقا جلال هنوز نیامده. تلفن در دستهایم یخ می‌زند. نمی‌دانم زمان ایستاده یا قلب من کند می‌زند. شوک ناشی از خبر کوتاه ولی کوبنده مرا در هم می‌ریزد. مدت زمانی است که تلفن را گذاشته‌ام و مبهوت ایستاده‌ام. چند بار تکرار می‌کنم مجید، جلال، مجید، جلال.

افکار مالیخولیایی عجیبی در ذهنم به جولان درآمده و به همراه خون در رگهایم به گردش درمی‌آید. درونم عمق فاجعه را لمس کرده‌است. ولی احساس و باورم نمی‌خواهند بپذیرند. در تلاشم تا منطق را هم مغلوب کنم و برای لحظاتی هم که شده آرام بگیرم. با خود می‌گویم چه کار باید بکنیم. چه کاری از ما ساخته است. برمی‌گردم و به ساعت نگاه می‌کنم. ساعت ۹ صبح است. نه هنوز دیر نشده. باید منتظر ماند. جلال می‌آید. جلال کوهنورد قدیمی و پرتجربه و آماده‌ای است. استقامت و مقاومت او در برابر سرما، گرسنگی، تشنگی، و کم‌خوابی مثال زدنی است. او فرزند دماوند است. او دماوند را به خوبی می‌شناسند و با آن زندگی کرده است. او بارها و بارها در بدترین شرایط از مسیرهای دشوار به قله رسیده و بازگشته است. او کوهنورد ناآزموده و



کم تجربه‌ای نیست. او کوهنوردی در سطح بزرگان جهان است و با اینکه بیش از پنجاه و پنج بهار از عمرش می‌گذرد هنوز از بهترین‌هاست و هنوز بهترین رکوردها و آمارها را در اختیار دارد. نه هنوز دیر نیست باید منتظر بمانیم. زمان به کندی می‌گذرد و با گذشت زمان انتظار و آمادگی بیشتری برای شنیدن خبر خوش بازگشت جلال را دارم. ولی گویا زمین و زمان این بار هم سر ناسازگاری گذاشته و می‌خواهند ما را در این انتظار، زجرکش کنند. ساعت از ۶ بعد از ظهر گذشته هنوز خبری نیست. تلفن مجله دائماً به صدا درمی‌آید. حالا خبر به همه جا رسیده دوستان از شهرستانها، مدام تماس می‌گیرند و حتی دوستانی از کشورهای مختلف نیز، و آنها می‌خواهند از ما خبر بازگشت جلال و یا ناصحیح بودن خبر را بشنوند. لحظه‌ای جلال با خنده‌های مخصوص‌اش از جلوی چشمانم کنار نمی‌رود. با هر گردشی نگاهم با عکس زیر شیشه تلاقی می‌کند. (این عکس را خود جلال زیر شیشه گذاشته بود) انگار مجید و جلال هر دو می‌خندند. نگاهشان در عکس معنی و مفهوم تازه‌ای دارد. برای رهایی از این نگاه‌ها رو بر می‌گردانم. اما با آنچه درونم را به آشوب کشانده است چه می‌توانم بکنم؟

به دنبال چیزی هستم تا آرام گیرم. شاید مروری در سابقه‌ی کوهنوردی و هیمالیائوردی او بتواند مفید فایده افتد.

عضو تیم اعزامی به هیمالیا سال ۵۲ - شرکت مؤثر در برنامه‌ی صعود ماناسلو و صعود تا ارتفاع ۷۷۰۰ متری - شرکت در برنامه‌های صعود اورست از جبهه‌ی شمالی و صعود تا ارتفاع ۷۵۰۰ متری - صعود دره‌ی یخار و ... و ... و این آخری صعود چهار جبهه‌ی دماوند در ۲۶ ساعت. مگر می‌شود کوهی از تجربه و اطلاع به کوه برود و دیگر نیاید؟

انسان در چنین مواقعی است که به عجز و ناتوانی خود پی می‌برد و آگاه می‌گردد که در برابر طبیعت و عظمت بی‌انتهای آن ذره‌ای بیش نیست. از همان دقایق اولیه‌ی بامداد بچه‌ها گروه گروه به رینه رفته و می‌روند هنوز خیر امیدوار کننده‌ای نرسیده است. آسمان کماکان گرفته است و به مانند دل‌های شکسته‌ی ما می‌گرید. خواب و بیدار، شب را به صبح می‌رسانم مگر می‌شود خوابید؟ خبر می‌رسد که بچه‌ها در هوای خراب به کوه زده‌اند تا اثری یا ردی از جلال بیابند. به ناگاه به یاد حرفی می‌افتم که به هنگام ناپدید شدن مجید، جلال گفته بود:

- اگر مجید با پای خودش از دماوند برنگردد کسی نمی‌تواند برای او کاری انجام دهد. بچه‌هایی که برای یافتن جلال به دماوند رفته‌اند این را می‌دانند. ولی مگر می‌شود ایستاد و نظاره‌گر بود. مگر می‌شود فکری نکرد و چاره‌ای نیندیشید و دست روی دست گذاشت.

مگر جلال خود این را نگفته بود؟ پس چرا برای یافتن مجید یک لحظه قرار و آرام نداشت؟ هوای خراب چند روزی است که بر منطقه حاکم است و حتی برای لحظاتی کوتاه هم که شده روی خوش نشان نمی‌دهد. این مسئله امکان هر گونه جستجو و یافتن رد پایی را منتفی می‌سازد. ولی بچه‌ها از خرابی هوا هراسی به دل راه نمی‌دهند و هر جا و مکانی را که به فکرشان

می‌رسد و می‌توانند، جستجو می‌کنند.

با گذشت زمان امیدشان کم رنگ‌تر می‌شود ولی خلی در عزم و اراده‌شان وارد نمی‌شود. بهار است هوا متغیر و خراب و دوستانی که با حداقل امکانات برای یافتن دوست و هموردشان به کوه رفته‌اند. خدا می‌داند که در چنین مواقعی چه حالی به انسان دست می‌دهد! از سووی شور و التهاب و نگرانی و از سووی دیگر احساس غرور و سربلندی و افتخار از این همه ایثار و از خودگذشتگی.

با دوستانی خالی ولی قلبی سرشار از عشق و علاقه به این همبستگی به شما درود می‌فرستیم و سر تعظیم در برابرتان فرود می‌آوریم.

... و امروز که روزهای متوالی از آن می‌گذرد هنوز دوستان جلال برای یافتن او به دماوند می‌روند تا یار و همورد و آشنای خود را بیابند و با او دمی خلوت کنند و به گفتگو بنشینند. به او بگویند: که تو از آن خود نبودی و تعلق به خود نداشتی که چنین کنی تو از آن ما و خانواده‌ات بودی. همانطور که فریدون نجاح، محمد داوودی، عبدالحسین عزیززی، مجید بنی‌هاشمی، حسین حراستی و ... متعلق به خود نبودند. آنان همگی به دیگران تعلق داشتند. چرا کمی احتیاط و دوراندیشی را چاشنی تجربه‌تان نکرید تا ما امروز از وجودتان بهره ببریم.

چرا باید فرزندان ما از وجود چنین معلمانی بی‌بهره بمانند. فرزندان این آب و خاک از چه کسانی این تجربیات گرانبها را کسب کنند. مگر سهمی از وجود شما متعلق به خانواده‌تان و جامعه نبود که چنین بی‌پروا تنهای‌شان گذاشتید و برای همیشه اندوهگین‌شان کردید.

دوستی می‌گفت: «خودخواه‌ترین انسانها کوهنوردان هستند. آن زمان که در برف و بوران و سرما به کوهنوردی می‌پردازند و غرق در لذت می‌گردند، آیا لحظه‌ای به نگرانی و دلشوره و تشویش آنانی که در آن پایین منتظر هستند، فکر می‌کنند!؟»

مگر نه این است که ما ایرانی هستیم و فرهنگی مختص به خود داریم که با فرهنگ دیگر ملل بسیار متفاوت است و این فرهنگ حکایت از نزدیکی و وابستگی بسیار شدیدی بین اعضای خانواده دارد. چرا این احساس و این فرهنگ و این رابطه‌ی بسیار زیبای انسانی و عاطفی را که در رگ و پوست و خون ما ریشه دارد و به هیچ وجه گسستگی هم نیست، ندیده می‌گیریم و بی‌سلاح اندیشه برای رسیدن به اوج، از خود بی‌خود می‌شویم. همه چیز را فراموش می‌کنیم و به خود حق می‌دهیم که دیگران را از وجود خود محروم سازیم. آیا لطماتی که از نبودن این بزرگان بر پیکر خانواده و جامعه وارد می‌آید جبران‌پذیر است؟

ای کاش به همان شکلی که می‌توانیم زهنمان را به عقب باز گردانیم، می‌توانستیم زمان را نیز متوقف نموده و به عقب باز گردیم، تا به جلال و تمامی این دوستان بگویم:

«هوا خراب است - بگذارید برای بعد!»

دکتر صالحی مقدم

(۱) شادروان مجید بنی‌هاشمی

کوهنوردی نوین در ایران

جلد بیست و هفتم

از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

بخش ۱۸

○ کشف شدن نامها ○ نورافشانی نوری ○ یک فصل، پانصد نفر ○ نتیجه یک حساب کوهی ○ چراغ
قرمز در دیواره ○ بانوان گمنام سرکچال ○ جنگ و ازدر، رمقها را می‌گیرد ○ ۵ روز، ۵ تن، یک
نخستین ○ بلندترین و شمالی‌ترین ○ نزدیک به تلخی، و تلخ ○ پیکار سنجشها ○ از دیار حافظ
○ تاریخچه‌ها، یادگارا ○ پلیس کوهستان.

گاهی اینجور می‌شود... اگر چه همواره با شما کوهیاران و خوانندگان باوفا هستم، اما در سال ۸۰ دیدیم که ناخواسته، یک جدایی سه فصلی در این رابطه و نوشتار پیش آمد. بدین معنا که نوشته‌هایم به مجله فرستاده شد، اما باز هم از پست، یا دیر به دفتر مجله رسید، و یا اصولاً نرسید!

دنباله نوشته‌های زیر عنوان بالای صفحه، که از ابتدای فروردین ماه ۸۱ بار دیگر به چاپ رسید، در واقع می‌بایستی این پیشگفتار کنونی را در آغاز خود داشته باشد، اما شما عزیزان خود متوجه شدید که در مقدمه بخش ۱۷ - مجله ۲۶، از شماره پیش، یاد رفته است، در حالی که اگر بخشهای مطلب، به ترتیب و پشت سر هم چاپ شده بود، می‌توانست درست باشد.

باری، در شماره گذشته با آرشیان به برف در کنار دشت لوت خیره شدیم. از وصل کردن دوراه به هم در بیستون آگاهی یافتیم. دیدیم که کوهنوردی در برنامه‌های مدارس گسترش یافت. خانمها بطور رسمی دارای کمیته خودشان شدند و تکاپوهایشان بیشتر شد (بدون اینکه ما را هم در جریان بگذارند!). راه شکوه را گشودند و راه ورشو را تأیید کردند. گریزندگان از چنگ سیلاب را با لبخند و تأثر برانداز کردیم. دیدیم که دیواره و یخار اصلی چگونه دوباره صعود شد. و سرانجام با ترجیح دادن گرسنگی و تشنگی بر ایجاد مزاحمت برای دیگران، درسی آموختیم.

رسانید.

● از تلاشها و برنامه‌های فدراسیون کوهنوردی نیز در زمینه کوهنوردی نوین، می‌توان به این چند مورد اشاره کرد:

- دوره‌های کارآموزی هفتگی در بند یخچال (توچال)،
- چند دوره کارآموزی برای سپاه پاسداران در شیرپلا (توچال)،
- دوره‌های مربیگری درجه ۳،
- برای آموزش سنگنوردی، دوره‌هایی در شیرپلا؛ و برای یخنوردی، در یخچال سیلان ترتیب داده شدند،
- اردوی کارآموزی برای شرکت کنندگان آموزش و پرورش، در شیرپلا،
- در استانها و شهرستانهای آذربایجان شرقی، اراک، باختران، تهران،

گرچه برنامه‌های اجرا شده غیر زمستانی سال ۶۶ را در مجله ۲۴ مرور کردیم، اما بد نیست که پیش از پوشیدن دستکش و جوراب پشمی برای وارد شدن به سرمای آن سال، این سه جز مربوط به تابستانش را نیز از نظر بگذرانیم:

- خانمهای دلاوری که در تابستان ۶۶ راه عقابها را در دیواره بیستون درنوردیدند و کسی از نامهایشان پیامی نرسانیده بود، خوشبختانه با ناخنک زدن به نشریه تازه‌ای که از سوی گروه آرش انتشار یافته است، قضیه حل شد. آن سه پیروزمند، سهیلا میرزایی، و سهیلا و فریده نیروآبادی بودند.
- محمد نوری - که در سال ۶۶ می‌رفت که به گروه آرش بپیوندد - نخستین صعود از دیواره ۳۵۰ متری کویبرک (نزدیک شهرستان خاش) را به ثمر

خراسان، دشت میشان، فارس و یزد نیز دوره‌هایی برای کارآموزی برگزار شد، که مریبان آنها اغلب از تهران بودند.

در دوره‌ها و اردوی یاد شده بالا، رویهم بیش از پانصد نفر به دریافت گواهینامه نایل آمدند.

اینک با پوشش گرم به درون برف و یخ زمستان ۶۶ می‌رویم، و در ابتدا به دیواره بیستون سر می‌کشیم.

در بهمن ماه، برف فراوانی که بر این کوه می‌ریخت، کوهنوردانی را که قصد چنگ افکنی در آنجا را داشتند، به متوقف شدن دریای دیواره واداشت. پس از یورش سپاه سپیدپوش طبیعت، حمله دسته مخلوط سه نفری آغاز شد.

پرویز پورویسی (همدان)، فرامرزی ریاحی مقدم (کرمانشاه) و عباس محمدی (تهران - آرش)، با هدف اجرای نخستین صعود زمستانی راه عقابها، با سنگهای یخ بسته و در برف نشسته درگیر شدند. خوابگاه شب آنان در میان دیواره بود. روز دوم به بالانوردی ادامه دادند تا به آخرین دهلیز نزدیک قله رسیدند.

یک حساب سرانگشتی، و یک جمع و تفریق نتیجه: از همانجا راه فرود آمدن از دیواره را برگزیدند.

* شمال علم‌کوه که در تابستانش نیز اغلب، انگشتان بدون پوشش را به میخها می‌چسباند، زمستانش چه حال و هوایی دارد؟

فدراسیون کوهنوردی برنامه‌ای تهیه دیده بود برای پیروزی در راه ورشو (۵۲ - لهستانیا) که صاحب نامانش را نیز پس زده بود. رئیس فدراسیون (صادق آقاجانی) سرپرستی این هدف را داشت، احمد قانعی فیلمبرداری را عهده‌دار بود، علیمحمد فرضی و رسول نقوی (بلد‌های محلی) همکاری داشتند، و صمد جباری و محمد داوودی، ورزشکاران صعود بودند.

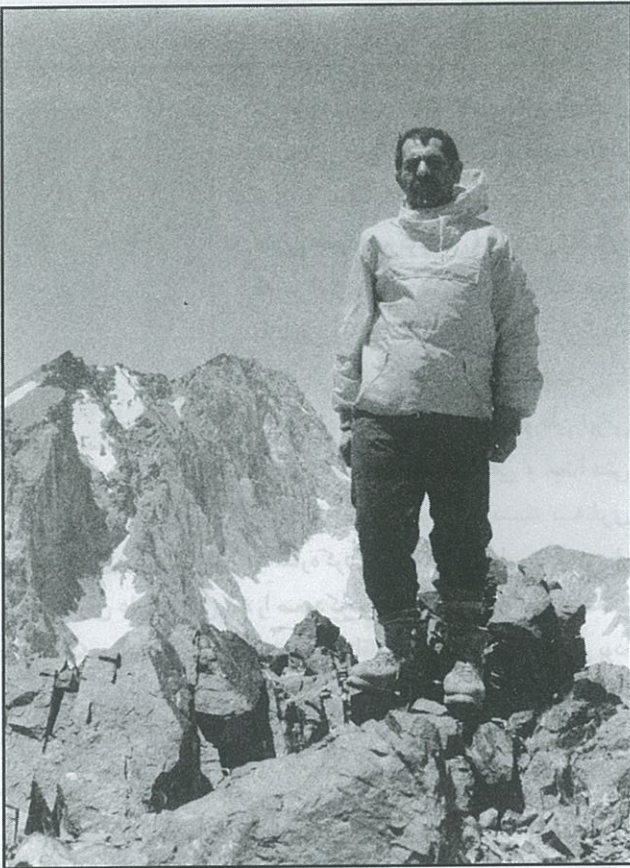
شکاف پایه راه، تسلیم شد. چند تکه دشوار دیگر و نیز کلاهک بزرگ هم صعود شدند. بخش پیوند شدن این را با راه فرانسویها نیز در دسترس قرار گرفت، اما باز، روشن شدن چراغ قرمز، بازگشت را تجویز کرد.

* در همین فصل و روزها، چند نفر دیگر از کوهنوردان هم در نظر داشتند برنامه زمستانی دیگری را در دیواره علم‌کوه آزمایش کنند، اما گفته شد که دستگاه مسئول کوهنوردی کشور از به اجرا درآمدن هدف آنان پیشگیری کرد! - دلیل؟

* باز هم بانوان دلیر کوهنورد. گزارشی هست که دسته‌ای از این کوهنوردان که وابسته به کمیته کوهنوردی بانوان و دوشیزگان بودند، توانستند کوه چهار هزار متری سرکچال را در بهمن ماه صعود کنند. اما نامهایشان؟!...

* چند تن از کوهنوردان آزاد تهران به سرپرستی حشمت حیدریان روانه کوه خرسنگ (حدود ۴۰۰۰ متر) می‌شوند و نخستین صعود زمستانی از دیواره آن را با نامهای خود درمی‌آمیزند.

حیدریان در نظر داشت با یکی دو نفر از یارانش، برنامه سنگین صعود از یکی از دو راه «ورشو» یا «شکاف سمت چپ» را در علم‌کوه پیاده کند. اما صدمه‌های جنگ تحمیلی عراق و زیر فشارهای روانی و عصبی حاصله از آنها



علیمحمد فرضی - عکس از آرشیو علیدوست فرضی

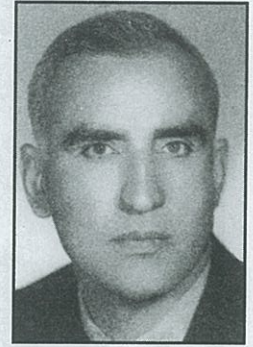
قرار گرفتن، سبب شدند که به راه نزدیکتر و منظور سبکتر بالا بسنده کند.

* اما با پنج روز درگیری برای به اجرا در آوردن و پیروز شدن در هدف، پنج تن از کوهنوردان گروه کوهیاران پارس (شیراز) موفق شدند خود را به قله ۴۳۷۰ متری بیژن ۲ (دنا) برسانند. نخستین صعود زمستانی این قله!

* چند دسته از کوهنوردان چند شهرستان دیگر نیز (نه با هم) برنامه‌های زمستانی در کوههای چوپار، شیرکوه، زردکوه، خلنو، برج خلنو انجام دادند، و کوه بیستون نیز صعودهای زمستانه در راههای همدانیه، قوش و جان پناهها داشت.

* چند نفر از کوهنوردان ایرانی دانشجوی و یا مقیم در اروپا، که انجمن کوهنوردان البرز را بنیاد نهاده‌اند، در این زمستان توانستند بلندترین کوه شمال این قاره را به زیر کفشهایشان بیاورند.

* در همین فصل سرمای سال ۶۶، در ضمن اجرای برنامه‌ای برای شمال علم‌کوه، علیمحمد فرضی (بلد محلی و یار کوهنوردان)، در بخش «کنگلک» گرفتار ریزش بهمن شد. خوشبختانه فرزند جوان و آگاهش که نزدیک او بود، با فراست و سرعت به یاری وی شتافت و از چنگال مرگ سفید نجاتش داد. جالب این بود که پیش از آغاز حرکت از کلاردشت، این بلد آشنا به موقعیت کوهستان، با توجهی که به ریزش برفهای سنگین آنروزها در منطقه داشت، خطرهای بهمن و دشواریهای صعود را به کوهنوردان گروه گوشزد کرده بود!



احمد معرفت

* در پایان سال ۶۶ یادی داریم از «مشهدی میرزاقا» کاروانسرا و قهوه‌خانه‌دار چند ده ساله خرمدشت (در سر راه جبهه جنوبی علم‌کوه و کوه‌های دیگر آن بخش)، که در اصل، بارگاه کاروانیانی بود که میان مازندران و طالقان - و به عکس - از گردنه حصارچال (لشگرک) در آمدوشد بودند.

از نخستین دسته‌های کوهنوردان ایرانی که در چایسرای وی، به توقیفی و استراحتی پرداخته‌اند، می‌توان به دسته سه‌نفری «پرویزی - کتیبه‌ای - گیلان‌پور» اشاره کرد که در سال ۲۸ برای نخستین بار از شمال شرقی علم‌کوه، این کوه را صعود کرده و سپس به اینسو سرازیر شدند. دیدن آن سه موجود غریبه، برای «مش میرزاقا» شگفت‌آور و باورنکردنی بود، آنهم در پایان روزی، در پایان فصل تردّد. دسته‌های بعدی، کوهنوردانی بودند که در سال ۲۹، از همان راه شمال شرقی علم‌کوه به خرمدشت آمدند و یا از جنوب، علم‌کوه را صعود کردند...

مش میرزاقا که بعدها به «درویش» شهرت یافته بود، با کوهنوردان مأنوس بود و اینان نیز او را دوست داشتند. اما در اواخر سال ۶۶ میانشان جدایی افتاد. صاحب قرارگاه و قافله سرای خرمدشت، به دیار دیگر رفت، اما خاطره‌های او در ذهن کوهنوردان بسیاری باقی ماند.

از دریا به کرانه

● خط و راه و چگونگی برخی از تلاش‌های کوهنوردان ما، سالها در ابهام و مخدوشی و یا ناآگاهی قرار داشتند. گاهی بعضی را - امیدوارم که نه با تعدد - بر زبان و قلم نمی‌آوردند. چندی را هم با اشتباه یاد می‌کردند و با همین نادرستی نیز صعودهایی در آن راهها انجام می‌دادند. در فرصتی دیگر، در نوشته‌ای جداگانه، تفسیری در این باره خواهیم داشت.

اما برای این بار که نوردشهای سال ۶۶ را در دو شماره مجله از دید خوانندگان گرامی گذراندم، به یکی از آنها می‌پردازم که به همین سال برمی‌گردد.

خوانندگان ارجمند می‌دانند که دسته‌هایی از کوهنوردان لهستانی، سه صعود دست یکم در دیواره اصلی علم‌کوه به ثمر رسانیدند، و نخستین بالاروی زمستانی از گرده شمالی (راه آلمانیهای سال ۱۳۱۵) نیز به آنها تعلق دارد.

از راه‌های گشوده شده آنان در دیواره، آخرینش را «راه ورشو» نامیدند که در سال ۱۳۵۲، در فاصله میان شکاف وسط که به قیف بزرگ بالای دیواره می‌رسد و شکاف سمت چپ (راه روست - امیر علایی) قرار دارد.

در بین سه راه - و یا چهار صعود لهستانیها - این راه ورشو، نظر و شوق کوهنوردان ما را بیشتر به خود کشانید. اما در آغاز این کشش و کوشش برای

پیروزی در آن، آمیزش تازه‌ای جلوه‌گر شد.

راه اورال، ابتکاری بود که سه تن کوهنوردان مبتکر ما (حسین حراستی، محمد شهیدی، حسین وجدانی) در سال ۱۳۵۶ از خود نشان دادند، و با گره زدن نیمه پایین راه ورشو، به نیمه بالایی راه فرانسویها (سال ۴۵)، طعم معجون تهیه شده از هر دو راه را، هم خود چشیدند و هم برای دیگران عرضه کردند.

پس از این صعود، چند دسته‌ای در سالهای متفاوت از این راه بالا رفتند، اما به جای اینکه آگاه باشند که راه بالارویشان «اورال» است و نه «ورشو» در اعلام خبرها و یا پخش کردن گزارشهایشان، گفتند و نوشتند که راه لهستانیها را صعود کرده‌اند!

اگر چه درباره نیمه دوم - بخش بالایی - راه فرانسویان، خود جای بررسی و دقت و تصحیح هست، اما بنده در بازتاب دادن آنگونه خبرها در نوشته‌های سالهای پیش مربوط به «کوهنوردی نوین»، هرچا که یادداشتی داشتم، صعودهای «ورشو» را، به «اورال» ترمیم کرده‌ام که مرور فرموده‌اید و درست هم بوده‌اند.

آقای حشمت حیدریان، کوهمرد گرامی باختران، که ضمن کوهنوردیهایش، در موضوعهای دیگر مربوط به کوهها و راهها و ویژگیهای آنها نیز دقت و کنجکاوی داشته است، بارها به کسانی که راه اورال را به جای راه ورشو صعود کرده بودند - و یا درباره آنگونه تلاشها - گفته بود که صعودهای آنان به جز بخش نیمه پایین، از راه ورشو نبوده است، اما کمتر - و یا هیچ - به تیزبینی و بررسی ایشان توجه می‌شده است. حتی در صعودی که خود و همراهانش از این راه داشت، با درک ویژه‌اش، به روشنی اعلام داشته بود که راه بالارویشان، از راه ورشو نبوده است.

کوهنوردی ایران دهسالی بود که در این اشتباه سنجشی غوطه می‌خورد. تابستان سال ۶۶ بود که رنگ قرمزی بر صعودهای تکراری راه ورشو پاشیده شد و برگ تازه‌ای را در دفتر صعودهای این راه عرضه داشت.

چنانکه در تلاشهای تابستانی ۶۶ مرور کرده‌اید، کوهنوردانی از همدان، همت به خرج دادند که در سنگهای صیقلی بخش بالایی از دیواره اصلی علم‌کوه، راه تازه‌ای را بگشایند.

این صعود کنندگان که از گروه شکوه بودند، در ضمن کوشش جانانه یکروز و نیمه‌شان در آن بلندی بالای ۴۵۰۰ متری، آشکارا دیدند که در سمت چپ راه تازه‌شان، میخها و طنابچه‌هایی از گروه لهستانی سال ۵۲ به یادگار مانده‌اند. از این هنگام، و با پخش شدن خبر این صعود در بازگشت کوهنوردان، اشتباه چند ساله این راه جالب و زیبا بر دیگران نیز روشن شد.

اینک باید دید چه کسانی کمربندها را، به عنوان نخستین صعودکنندگان ایرانی از راه ورشو، محکم بسته‌اند.

● در گذشته، با پایان پذیرفتن سرمای زمستان و فرا رسیدن تعطیلی نوروز، فرصتی بود که دسته‌هایی از کوهنوردان و غارپیمایان راهی جنوب کشور بشوند. اصفهان و شیراز و کازرون در سر راهشان، و غارشاپور در هدف نهایشان.



میرزاآقا معروف به درویش - عکس از باقر عیوضی

بودند.

در سالهای ۶۵ و ۶۶ نیز ضمن کوهنوردیهای گوناگون، دو صعود زمستانی دیگر در دنا داشتند. در اولی، ده نفر شرکت کرده بودند و برنامه‌شان ۲۵ ساعت به درازا کشید. در سال بعد، پنج نفر بودند که طی پنج روز کوشش، یک صعود دشوار را به قله سنگی بیژن ۲ (۴۳۵۰ متر) انجام دادند، که در خبرهای کوهنوردی نوین همین شماره مرور کردید.

در همان سالهای نخستین، کوهنوردانی از این گروه برای شرکت در دوره‌های مربیگری به تهران رفتند و به دریافت گواهینامه نایل آمدند. از میان آنان، حمید اخگر، سعید شاهین و محمدصادق حمیدی، در هر سال، مسئولیت برگزار کردن دوره‌های آموزشی را عهده‌دار هستند.

چند نفر از اعضای گروه نیز در منطقه‌های سنگنوردی «آرد سنبله» و «کفترک» صعودهای فنی جالبی کرده‌اند، که چهار نفرشان نیز توانسته‌اند در آنجاها، صعودهای آزاد نیز انجام بدهند: جواد چوگان‌باز، اصغر حقیقی نیک، بهمن خاکریز و حسین خلیلی. دیواره علم‌کوه هم در پرونده پیروزیهای گروه جا گرفته است، زیرا در سال ۵۱، حمیدی، عارف، کامفیروزی، به جز صعود به دماوند، توانستند علم‌کوه و قله رنج را نیز از زیر پاها بگذرانند.

با سپاس بر سرپرستان پیشین و کنونی گروه محمدصادق حمیدی و فرهاد موحدی، و مسئولان کمیته‌های روابط عمومی، فنی، کوهنوردی: امید

شیراز، شهر محبت و خونگرمی است. شهر دروازه قرآن، آب مصلی، شاه‌چراغ، باباکوهی، ایلیمو و انجیرهای کوچک است..... و شهر بزرگان شعر و ادب، حافظ و سعدی و اما نیز شهر نخستین کنگره کوهنوردی ایران در سال ۳۵.

خوانندگان عزیزمان یادشان هست که در گذر کردن از راه نگارش تاریخ کوهنوردی، چندبار ندای تمنا سر دادم که کوهنوردان، گروهها، هیئت‌ها و همت کنند و برای کاملتر ساختن این نوشته‌ها، بندهای را که صمیمانه در خدمتشان هستم، از فعالیتهای برجسته‌شان آگاه بسازند. دوستان و تشکیلاتی لطف فرمودند، به خواهشم پاسخ فرستادند و دستم را فشردند، که سپاس بر همه‌شان داشتم و دارم. مقصود، باز تاباندن و به یادگار گذاشتن کوششهای خود این تشکل‌ها و کوهیاران است.

یکی از جاهایی که در این جاخالیها قرار داشت، فارس کهن نام و شیراز دوستداشتنی بود. و این تهی ماندگی، در حالی بود که در ذهنم خاطره‌های گسترده‌ای از جنب و جوش کوهنوردان آن سامان داشتم.....

به آقایان رسول عارف و کریم لسان می‌اندیشیدم که زحمتهای کشیدند و تلاشهای فراوانی در کوهنوردی داشتند، و هر دو با شعر و شاعری همداستان و که متأسفانه آگاهی یافتم که اولی از کوه دور افتاده است؛ و از دومی خبر چندانی ندارم.

آقای احمد معرفت به یادم می‌آید که نامش از دهه بیست بر بسیاری از کوهها و غارهای وطن، و چندی نیز در آنسوی مرز، نقش بسته بود و از آن سیر و سیاحتها و نوردشها، گردآورده‌هایی در مغز و مسکنش داشت. محتوای مغزی از این راهها را در کتابی پرفصله فراهم آورد که به چاپ دوم نیز رسید. دستاوردهایش را به صورت موزه‌ای تدوین کرده بود که در آن از جمجمه انسان چند هزار (یا میلیون) سال پیش، اسکلت مربوط به دوران پیش از تاریخ ایران، از چکیده و چکنده‌های نمونه‌ای که شاید ۶۰ میلیون سال قدمت دارند، تا سنگواره‌هایی از حیوانهای خاکی و دریایی که همه نادر و جالب و شگفت‌انگیز و بها دارند یافته می‌شد، و نمی‌دانم اکنون در کجا هستند و چه وضعی دارند؟...

به امروز برمی‌گردیم و انتظارها برای پاسخ‌ها، که سرانجام در این اواخر، گروه کوهیاران پارس، زنگ و ندا را پاسخ، و خود را نشان داد. مرکزی برای جماعتی از کوه دوستان که از سال ۶۲ موجودیتش را در شیراز اعلام داشته، و از آن پس در پرورش دادن کوهنوردان و گسترش دادن این ورزش در حال پیشرفت است.

بنیادگران دست خالی، اما پر تصمیم و نیرو، در همان آغاز، برای داشتن سرپناهی جهت گروه اقدام کردند و مخروبه‌ای را تحویل گرفتند! - همت بلند و هدف والایشان سبب شدند که در چند صباحی «مرده را زنده کردند» و از آن منهدم شده، بنایی برپا داشتند. در همان نخستین زمستان نیز یک صعود زمستانی جالب به قله ۴۳۶۵ متری حوض‌دال (دنا) در تلاشهای کوهیشان قرار گرفت. سرپرستی این برنامه با محمدصادق حمیدی بود، و شرکت‌کنندگان دیگر: حمید اخگر، بهمن ارجمند، سعید ذکات و جواد مولایی

اکبرزاده شیرازی، اصغر طباطبائی، علی قاسمی و اصغر حقیقی نیک. امید است در سالهای دیگر، از کارهای جالبتر کوهنوردان این گروه یاد بشود.

* گرچه گروه استقلال شیراز هم از تشکیلاتی است که به خواش و پیام درباره فرستادن خبرها و گزارشهای فنی پاسخ نفرستاد، اما با تأسف آگاهی یافتیم که در سال ۶۳، سه تن از اعضای پیشرو این گروه، به هنگام گشودن راهی نخست در دیواره جنوبی قله آب سپاه (۴۱۵۰ متر - رشته دنا) جانشان را از کف دادند، نامهایشان بر این راه، پایدار بماند.

* خوانندگان وفادار این نوشته‌ها به خاطر دارند که یکبار اشاره می‌داشتم به طرح و اندیشه‌ای که تنها یکبار در آن زمان به اجرا درآمد و متأسفانه حاصل چندانی هم نداشت (مجله کوه ۱۲-ص ۲۲) زیرا دید اجراکنندگان طرح، با آنچه هدف اصلیم بود، تفاوت پیدا کرد! - وگرنه امروز دارای چندین نشریه لازم و سودمند در رهگذر کوهنوردیمان بودیم. کارت شناسایی هر کوه‌نیز از پیشنهادهایم بود که چنانچه دست اندرکاران، بیشتر و ژرف‌تر در راه اینگونه هدفهای اساسی در عمق موضوع بودند، امروز یک کوهنورد نخواست و یا حتی با سه سن گذاشته خودمان، و یا یک علاقه‌مند و پژوهشگر از کشوری دیگر، در یک مراجعه و نگاه کوتاه می‌توانست تاریخچه و ویژگیهای دیگر از هر کوهمان را در اختیار بگیرد.

نمی‌دانم در فدراسیون کوهنوردی، از این دست کارها و موارد دیگری در این زمینه چه چیزهایی موجود است، و خود گروهها و دسته‌ها، در دفترها و دستکهایشان چه دارند؟ - اما در این چند سال اخیر دیده‌ام که برخی از اینگونه سازمانها، ضمن انتشار دادن نشریه‌هایی، خبرهایی از کوششهای مربوط به خودشان را نیز تدوین کرده و بر آنها افزوده‌اند. گرچه برای یک جست‌وجوگر ویژه، اینها نمی‌توانند رسا و کامل باشند، اما به گونه‌ای فهرستوار، سرنخی به دست می‌دهند.

در سال ۶۷ آقای محمدباقر عیوضی، کوهیار پرتلاش و صاحب اندیشه کرمانشاهی، نشریه‌ای تدوین کرد که در آن آگاهی‌هایی درباره کوهنوردی آن دیار از سال ۱۳۲۳ به بعد، و نیز صعودهایی را که کوهنوردان باختزان در سالهای ۵۲ تا ۶۷ انجام داده بودند گنجانیده بود. البته هر کار تازه می‌تواند از اشتباه خالی نباشد، اما به هر پندار، این نشریه، جالب و پسندیده و لازم بود. در بهار امسال، به مجموعه‌ای دیگر که زیبا و تمیز و تا حد زیادی کامل بود برخوردیم: تاریخچه ۳۰ سال فعالیت‌های گروه آرش. پیش از این نیز نشریه‌ها و جزوه‌هایی را که این گروه منتشر کرده بود، همه را خوب و سودمند و جالب دیده بودیم.

تدوین کردن یک چنین کاری، نشان می‌دهد که اندیشه‌گران و همت‌گماران گروه، ثبت و ثبتشان مرتب و منظم است (در برابر کسانی که متأسفانه از حتی یک صعود خودشان یادداشت کوتاهی ندارند و نمی‌دانند با چه همراهانی و در چه تاریخی فلان برنامه را اجرا کرده‌اند!) بدون تردید در تهیه دیدن و انتشار دادن اینگونه کارهای مطبوعاتی گروه، کوهیار گرمی و نویسنده‌مان آقای عباس محمدی در جلو قرار دارد، و از همکارانشان شاید بتوان از آقایان مسعود خدادادی، رامین شجاعی، وحید

عسگری، هومن لوانسانی و و نیز یاریهای چند تن از خانمهای کوهنورد گروه یاد کرد. کارهای شایسته می‌توانند سرمشق و نمونه باشند.

* «..... کوهستان در دوره‌های گذشته، سرچشمه نشاط، خودسازی، تندرستی، و منشأ دوستیهای پایدار، و نیز جایی برای آموختن اخلاق و انسانیت بود. اما امروز گاهی در کوهپایه‌ها و دامنه‌ها که راههای گذر کردن کوهنوردان و کوهگردان است، به مسایل و اتفاقات ناهنجاری بر می‌خوریم که علاوه بر غیرعادی بودن با روح کوهنوردی و روش کوهروی، این امکان نیز وجود دارد که خانواده‌ها و مردمانی را که برای استفاده از طبیعت و تمدد اعصاب از راه کوهپیمایی به دره‌ها و سکوت کوهستان پناه می‌برند، منزجر سازد و به هدف گسترش کوهنوردی که مورد نظر مسئولان کوهنوردی و گروهها و نیز مطبوعاتی همچون مجله گرمی کوه است لطمه بزند. در این گذرگاههاست که گاهی به عربده‌ها و فریاد کشیدن و حرکات غیر معمولی مشت‌ناورد به محیط کوهستانی بر می‌خوریم که از کوهگردان سلب آسایش می‌کنند و کوهستان را برایشان ناامن می‌سازند ... چندی پیش، دو جوان که از کوه بازمی‌گشته‌اند، در منطقه «درکه» - شمیران - متوجه می‌شوند که چند نفر

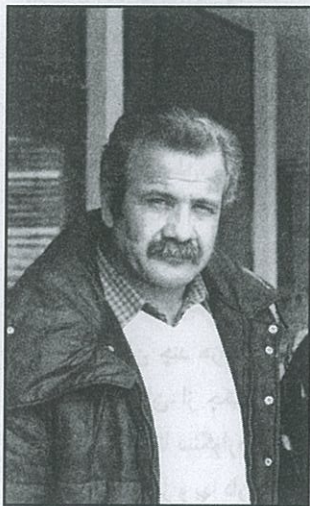
از این افراد شورور، دختر جوانی را مورد مزاحمت و آزار قرار داده‌اند. دو کوهنورد می‌کوشند که آن افراد را از عمل زشتشان باز دارند، اما آنها نه تنها توجهی به تذکرات این دو نکردند، بلکه با چاقو نیز به ایشان حمله برده و به سختی مجروحشان ساخته‌اند، چنانکه یکی از دو جوان، تا رساندن آنان به بیمارستان، جان می‌سپرد!...»

این چند جمله از نامه‌ای درآورد بود که کوهنورد دیرین‌مان آقای مرتضی رحیم‌پناه با تلخی و تأثر

بسیار نوشته بودند، و بدون تردید هر خواننده‌ای را نیز متأسف می‌کند و به اندیشه وای می‌دارد. آیا باید برای کوهستان هم به فکر پلیس ویژه، ژاندارم و یا مأمور مخفی بود؟ این شما مسئولان دلسوز کوهنوردی و دستگاههای نظم و آرامش، و این هم کوهستان بالای سر تهران، با ده‌ها هزار نفری که در روزهای مناسب تعطیل رهسپار آنجا می‌شوند...

تا شماره دیگر ...

اینک شما عزیزان، لطفاً به این چند اشتباه چاپی و یا از قلم افتادگی (و یا زیاده‌روی) در مطلب مجله ۲۵ توجه بفرمایید: تصویر ص ۷، آخرین بخش صعود سال ۳۰ را در دیواره شمالی نشان می‌دهد. در سطر ۳۰ متون دوم ص ۸، تحسین را به نخستین تبدیل بفرمایید. در سطر آخر ص ۹ و نیز سطر چهارم ص ۷۹، روی نام رشتیان خطی بکشید. تصویر ص ۷۹، اردوخوانی (سمت راست) و فلاح را در قله سپاه‌کمان نشان می‌دهد. در سطر ۵ ستون دوم همین صفحه، باید با پیشنهاد به پاراشوتان تغییر یابد. در ص ۸۰، ستون یکم، غریبی را در سطر سوم به شرقی برگردانید، و در ستون دوم، ی در سطر چهارم، و نمونه در سطر پنجم زیادی هستند، و به دنبال جمله سطر هفتم «باید کمی جلوتر از زمان حرکت بکنم» را بیفزایید.





هدیه تابستانی کاروانسرای ایران به مشتاقان طبیعت

تور استثنایی منطقه قفقاز

دیدار از جاذبه های فرهنگی و طبیعی ارمنستان ، گرجستان و روسیه

به انضمام صعود بلندترین قله اروپا البروس (۵۶۲۱ متر)

مدت برنامه ۱۵ روز تمام

شروع برنامه: (با توجه به حدنصاب رسیدن متقاضیان ، حداکثر تا اول مرداد ماه) ۲۰ مرداد (۱۳۸۱)

(با توجه به حدنصاب رسیدن متقاضیان ، حداکثر تا ۳۰ مرداد ماه) ۱۰ شهریور (۱۳۸۱)

مسیر حرکت از طریق ارمنستان به گرجستان و روسیه (کاباردیابالکاریا) و بالعکس .

سرپرست بخش کوهنوردی و طبیعت گردی آقای عزیز خلیج

سرویس هایی که در تعهد اژانس میباشد شامل :

- ۱) کلیه حمل و نقل ها از تهران - به تهران با اتوبوس ولو B7 .
 - ۲) اقامت ، مجموعاً ۶ شب در هتل شهرهای ایروان ، تفلیس و منطقه کاباردیابالکاریا .
 - ۳) وعده های غذایی (صبحانه ، ناهار و شام) در طول مسافرت .
 - ۴) اخذ ویزای کشورهای ارمنستان ، گرجستان و روسیه .
 - ۵) راهنمای ایرانی و خارجی .
 - ۶) پوشش بیمه در طول سفر .
- تعهدات متقاضی (مسافر) :
- ۱) اعتبار پاسپورت حداقل ۶ ماه .
 - ۲) تکمیل و امضاء فرم قرارداد با اژانس .
 - ۳) تکمیل و امضاء فرم های سفارت های مربوطه و مراجعه به سفارتخانه ها در صورت لزوم .
 - ۴) پرداخت عوارض خروج (زمینی) از کشور .

قیمت

قیمت تور برای هر نفر (تا حد نصاب ۲۰ نفر) ۷۶۰،۰۰۰ تومان معادل ۹۵۰ دلار .

قیمت تور برای هر نفر (تا حد نصاب ۳۰ نفر) ۶۸۰،۰۰۰ تومان معادل ۸۵۰ دلار .

جهت کسب اطلاعات بیشتر و رزرو با شماره های زیر تماس بگیرید :

۸۰۰۷۶۳۷ ، ۸۰۲۸۹۰۳ و ۰۹۱۱۲۴۴۱۷۵۸ فکس ۶۴۳۶۸۲۳

E.mail : Caravan@ircta.com Website : www.ircta.com بادکوبه ، خلیج ، گیوی

دُرفک

(Dorfak)

دکتر مسعود حمیدی



کوهپایه‌های جنگلی انبوه (در غرب و شمال) و دیواره‌های صخره‌ای و سترگ، تمام دشت گیلان را در بر گرفته است. شاید در نظر عده‌ای، ارتفاع نه چندان زیاد این قله تناسب تعریف ما را با عظمت توصیف شده‌ی آن زیر سؤال ببرد! اما باید بدانیم با توجه به ارتفاع دشت گیلان (نزدیک به صفر)، قله‌ای منفرد با ارتفاع بیش از ۲۷۰۰ متر تا چه اندازه می‌تواند خوش منظر بوده و صعودی ارضا کننده را نیز در پی داشته باشد.

این کوه از سمت جنوب به کوه‌های منجیل متصل شده است و از مشرق و جنوب شرقی ناظر به کوه‌های پیشکوه و رشته کوه‌های عظیم تخت سلیمان می‌باشد و تا دره‌ی سه هزار تنکابن ادامه می‌یابد. درفک از سمت شمال، امتدادی ندارد و به دشت گیلان و دریای خزر مشرف است. غرب این

از دیرباز نام «درفک» در اذهان کوهنوردان طنین‌انداز است و جلوه‌گر کوهی ستبر و زیباست. این کوه به نوعی با نام گیلان در هم آمیخته و شاید بتوان آن را نشانه‌ی زیبای گیلان زمین نیز نامید. مردم کوهپایه‌های آن، خونگرم، با صفا و مهربانند و در عین حال تلاشگر و سخت‌کوش. سالیان متمادی است که این کوه رفیع مورد توجه همگان است. کشاورزان و دامداران به مراتب وسیع و منابع متعدد آبی آن دل بسته و در جوار آن مسکن گزیده‌اند و کوهنوردان و دوستداران طبیعت نیز به جلوه‌های کم‌تظیر و چشم‌نواز آن دلخوش‌اند و سر بر بالین این کوه شگفت‌انگیز نهاده‌اند. کوه درفک با قله‌ای به ارتفاع ۲۷۰۳ متر نقطه‌ی آغازین بلندی‌های شرق دره‌ی سپیدرود می‌باشد. رشته کوه‌های طالش تا مرز این دره پیش آمده و از آن پس قله‌ی درفک با

کوه نیز به اعماق دره‌ی سپیدرود پیوند می‌خورد تا سرآغازی باشد برای ارتفاعات البرز غربی.

با توجه به شواهد موجود و سنگ‌های این ارتفاعات به نظر می‌رسد که در گذشته‌های دور «درفک» کوهی آتشفشانی بوده‌است. جبهه‌های متفاوت درفک هریک ویژگی‌های خاص خود را دارند که از جهات جغرافیایی و پوشش گیاهی از مناطق نیمه خشک و مراتع سرسبز تا جنگل‌های انبوه متغیر می‌باشند. از نقاط دیدنی و دل‌انگیز این کوه باید به چال درفک (کاسه) اشاره کرد. در این قسمت دامداران کلبه‌های متعددی بنا نهاده‌اند که در فصول بهار و تابستان مورد استفاده آنها قرار می‌گیرند. در گوشه‌ای دیگر از کاسه‌ی درفک غاری زیبا و عمیق قرار گرفته‌است که به جهت ذخیره شدن برف زمستانی در درون آن (به دلیل شکل خاص دهانه‌ی غار) و تبدیل آنها به یخ، شاید بتوان این غار را نیز جزو غارهای یخی تقسیم‌بندی کرد. شیب تندی که در تمام طول غار و آن هم بر روی سطوح یخی وجود دارد کار ورود و پیمایش را دشوار ساخته و دقت و تأمل بیشتری را طلب می‌کند. دامداران در تابستان‌های گرم از یخ داخل غار برای تهیه‌ی آب آشامیدنی دام‌ها استفاده می‌کنند. کاسه‌ی درفک در ۳۰° ۱۱' ۴۹" شرقی و ۳۶° ۵۴' ۱۷" شمالی قرار دارد.

نام این کوه برگرفته از قوم دربیک (Derbik) می‌باشد که گویا تیره‌ای از سکائیان بوده و در حوالی دریای خزر مسکن داشته‌اند. کلمه دُلفک یا دُرفک امروزی به مرور زمان به این صورت درآمد و ادا می‌شود. ظاهراً قوم مذکور در محلی به نام دروک (Dervek) زندگی می‌کرده‌اند که در جنوب رشت و کوهپایه‌های این کوه قرار داشته‌است. در ادامه به معرفی مسیرهای شناخته شده و معروف صعود به این قله خواهیم پرداخت.

۱- مسیر شاه شهیدان (جبهه‌ی شرقی): (Shaheshahidan)

برای دستیابی به این مسیر می‌بایست ابتدا به سیاهکل برویم و از آنجا در جاده‌ی آسفالتی و کوهستانی دیلمان، خود را به قلب کوه‌های دیلمان برسانیم. از دیلمان تا شاه شهیدان جاده خاکی است و در مجموع از سیاهکل تا شاه شهیدان حدود ۲ ساعت زمان نیاز داریم. ابتدای راه از شاه شهیدان به صورت مراتع و علفزار شروع می‌شود و پس از حدود یک ساعت به ابتدای مسیر جنگلی خواهیم رسید. عبور از جنگل نیز حدود یک ساعت زمان از ما می‌گیرد. پس از آن به چند کلبه ییلاقی و چشمه‌ای خواهیم رسید که می‌بایست آب آشامیدنی تا قله را از آن برداشت کرد. این محل به نام «وزنه‌بن» معروف است. در ادامه دو مسیر را می‌توان طی کرد. مسیر سمت راست که از سینه‌کش به تدریج صعود کرده و به خط‌الرأس ختم می‌شود و مسیر سمت چپ که از حاشیه دره‌ای پرشیب به ارتفاعات جنب قله می‌پیوندد. از چشمه‌ی وزنه‌بن تا قله حدود ۳ ساعت راه داریم.

۲- مسیر راجعون (جبهه جنوب غربی): (Rajeoun)

ابتدا باید به رستم‌آباد در ۴۵ کیلومتری رشت برویم. در میانه‌ی این شهر، بعد از عبور از پلی طولانی که ما را به توتکابن در آن سوی سپیدرود می‌رساند

راه آسفالتی را پی می‌گیریم که پس از حدود ۱۵ دقیقه می‌بایست وارد جاده‌ی خاکی در سمت چپ شویم. این جاده بعد از حدود ۱۰ دقیقه ما را به روستای بسیار زیبایی به نام راجعون می‌رساند. منطقه کاملاً جنگلی است و از انتهای روستا کار صعود آغاز می‌گردد. به تدریج بر روی یالی جنگلی سوار خواهیم شد که به تدریج ارتفاع می‌گیرد.

بهتر است در روستای راجعون به قدر نیاز آب برداریم زیرا تا ساعت‌ها بعد در مسیر صعود آب نخواهیم داشت. در راهی کاملاً مشخص و با شیبی تند مسیر را پی می‌گیریم تا پس از حدود ۴ ساعت و پس از عبور از شیبی تند جنگلی و نفس‌گیر به منطقه‌ی جبرونی و چشمه‌ی آن می‌رسیم. کار صعود را از شیب تند و سینه‌کش سمت راست پی می‌گیریم که پس از حدود یک ساعت به «پهن دشت» می‌رسیم. در قسمتی از پهن دشت (سمت چپ) با کمی کم کردن ارتفاع می‌توان به چشمه‌ای مصفا و گوارا دست یافت. مسیر را ادامه می‌دهیم و پس از حدود ۲/۵ ساعت خود را در بالای کاسه‌ی درفک می‌یابیم و اینک قله زیر پای ما است.

۳- مسیر شیرکوه (جبهه جنوب غربی): (Shirkouh)

برای رسیدن به روستای شیرکوه نیز می‌باید بعد از رستم‌آباد و عبور از پل و توتکابن وارد جاده‌ی خاکی سمت چپ شد که بعد از حدود ۲۰ دقیقه به مقصد می‌رسیم. ابتدای مسیر صعود در شیرکوه از منبع آب روستا شروع می‌شود. آب این منبع توسط لوله‌ای از نزدیکی چشمه لارنه به آن هدایت می‌شود. مسیر این لوله آب ما را به یالی با شیبی ملایم می‌رساند که در مسیری مشخص روی یال مذکور تا لارنه پیش می‌رویم. در این محل گرای قله ۸۰ درجه‌ی شمال شرقی است. بعد از ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه به قسمتی هموار می‌رسیم که بعد از حدود ۳۰ دقیقه دیگر مسیر به صورت سرازیری است که به یک دوراهی می‌رسیم که سمت چپ آن به جبرونی می‌رود. به هر حال مسیر را به طرف بالا و بر روی یال دیگری ادامه می‌دهیم تا بعد از حدود ۲ ساعت کوهپیمایی در محیطی کاملاً جنگلی و زیبا خود را در جبرونی می‌بینیم. از جبرونی تا قله را نیز در قسمت قبل (مسیر راجعون) توضیح داده‌ایم و نیازی به تکرار نمی‌باشد.

۴- مسیر دفراز (جبهه جنوب غربی): (Defraz)

چنانچه مشاهده می‌کنید از سمت جنوب غربی درفک راه‌های زیادی برای دستیابی به قله وجود دارد که علاوه بر دو راه قبلی (راجعون و شیرکوه) از طریق روستای «دفراز» نیز می‌توان صعود را آغاز نمود. برای رسیدن به دفراز باز هم از رستم‌آباد به «توتکابن» و پس از آن در جاده‌ی آسفالتی به ترتیب از روستاهای گاوخس، سندس و دشتویل می‌گذریم. ۳ کیلومتر بعد از دشتویل جاده‌ای خاکی در سمت چپ، ما را به مقصد می‌رساند. زمان لازم برای طی جاده‌ی خاکی با ماشین حداکثر ۱۵ دقیقه است. انتهای جاده ما را به بالا محله‌ی دفراز که پلنگ دره خوانده می‌شود می‌رساند. صعود از راهی شنی که با وانت یا تراکتور نیز قابل عبور است آغاز می‌گردد. این راه به روستای کوچک دلادار ختم می‌شود. گرای قله‌ی درفک از دلادار ۷۵ درجه‌ی شمال شرقی است. در ادامه، راه مالرو را پی می‌گیریم و در مسیری کاملاً مشخص بعد از

حدود ۴۵ دقیقه به چشمه آب و رودخانه‌ای کوچک می‌رسیم. حتماً باید آب مورد نیاز تا قله و برگشت را از همین محل برداشت کرد. پس از ساعتی دیگر به منطقه‌ای باز و مرتع بزرگی می‌رسیم. سپس به یک دوراهی می‌رسیم که راه سمت چپ به سمت برزخانی و مسیر مورد نظر ماست. گرای قله در این نقطه ۴۵ درجه شمال غربی است. پس از حدود ۲ ساعت راهپیمایی در جنگل انبوه به شیب‌های تندی می‌رسیم که حدود یک ساعت دیگر وقت ما را می‌گیرند و در نهایت با ادامه‌ی مسیر در سمت راست، قله‌ی درفک به وضوح در مقابل دیدگان ما قرار می‌گیرد. حال تنها قدری تلاش لازم است تا در کمتر از یک ساعت دیگر خود را بر فراز قله‌ی درفک ببینیم.

۵- مسیر اسطخ جان (جبهه غربی): (Stalakhjan)

این روستا دارای مسیری طولانی تا قله بوده و در غرب درفک قرار دارد. بدون تردید مسیر اسطخ جان از زیباترین مسیرهای درفک و یا بهتر بگوییم از زیباترین مسیرهای کوهستانی ایران است. از انتهای روستا و از کنار استخر بزرگ آب از جاده‌ی مالرو و کاملاً واضح صعود را آغاز می‌کنیم. هنگام جنگل پیمایی از چند دره می‌گذریم و بعد از قرار گرفتن روی یک یال در نهایت از جاده‌ی مالرویی که به سمت چپ ادامه دارد به منطقه‌ای که به گرده تال معروف است می‌رسیم.

و از گرده «تال» به گودال‌های بزرگی منتهی می‌شود که در یکی از گودال‌ها چشمه‌ای در سمت راست جلب نظر می‌کند. صعود را پی می‌گیریم تا به دشت بزرگی به نام «سیاه دره» می‌رسیم. توجه کنید که قبل از رسیدن به دشت مذکور باید از راه مالرویی سمت چپ با شیبی تند صعود کنید. پس از مدتی به منطقه‌ی «جیرونی پایین» می‌رسیم که دارای سنگ‌های سفید و چند گودال در سمت چپ است. در این محل دو کلبه وجود دارد و کمی پایین‌تر از آنها چشمه آبی قرار گرفته است. بعد از این محل دوباره مسیر جنگلی است و به دلیل قطع موقت راه مالرو در برخی نقاط، راهیابی می‌بایست با دقت صورت پذیرد. با قدری حوصله به جیرونی بالا می‌رسیم که چنانچه قبلاً گفته شد دارای چشمه آب است و باقیمانده‌ی مسیر تا قله نیز قبلاً در مسیر راجعون توضیح داده شد.

۶- مسیر گرده سرا (جبهه‌ی شمالی): (Kordehsara)

از امامزاده هاشم در جاده‌ی خاکی که یک ساعت زمان می‌گیرد راهی «گرده‌سرا» می‌گردیم. مسیر را از داخل گرده‌سرا و در حاشیه‌ی رودخانه پی می‌گیریم که پس از عبور از رودخانه و طی مسافتی حدود یک ساعت به دهکده‌ی آلوکله می‌رسیم. پس از آن ضمن عبور مجدد از رودخانه به دشت بزرگ سی‌سرا می‌رسیم. در سی‌سرا بر خلاف آلوکله چشمه‌ی آبی وجود ندارد. زمان لازم برای رسیدن به سی‌سرا از آلوکله نیز حدود یک ساعت است. پس از یک ساعت دیگر طی مسیر از سی‌سرا به تی‌تی‌سرا در زیر دیواره‌ی درفک می‌رسیم. از این نقطه برای صعود به قله‌ی درفک ۳ راه پیش روی ماست که عبارتند از مسیرهای شمالی، شمال غرب و شمال شرق.

الف- مسیر شمالی: این مسیر فنی‌ترین راه صعود به قله است که به گرده‌ی شمالی معروف است. این مسیر اخیراً توسط کوهنوردان گیلانی

بازگشایی شده است. برای دستیابی به این گرده کافی است از کناره‌های شیاری که در سمت چپ ماست کمی صعود کرده تا به ابتدای گرده برسیم. زمان لازم برای صعود این گرده تا قله حدود ۳ ساعت و در مجموع از ابتدای راه (گرده‌سرا) تا قله ۶ ساعت می‌باشد.

ب- مسیر شمال غرب: این مسیر گرده‌ای سنگی - جنگلی است که به «خرس‌سرا» معروف است از شیاری که در سمت راست ماست صعود کرده بعد از رسیدن به چند کلبه و چشمه آب حدود ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه برای رسیدن به انتهای یال وقت لازم داریم. سپس مسیر سمت چپ را برای دستیابی به گرده‌ی خرس‌سرا در پیش می‌گیریم و پس از ۳ ساعت از گرده عبور می‌کنیم و به دشت زیر قله می‌رسیم. مجموع زمان لازم برای طی این مسیر از مبدأ تا قله حدود ۹ ساعت می‌باشد.

ج- مسیر شمال شرق (اشتیونو): از تی‌تی‌سرا در راه مالرویی مشخصی از شیار سمت چپ عبور کرده و بعد از عبور از کنار چشمه در کنار راه مالرو به کلبه‌های کفترخانی می‌رسیم. زمان طی شده در این مرحله حدود یک ساعت است. پس از ۴۵ دقیقه دیگر به تنگه بره و قسمت‌های بالایی آن می‌رسیم. جاده از اینجا به سمت راست، مالرو می‌باشد که پس از یک ساعت دیگر به دشتی که پایین جنگل است رسیده و از آنجا نیز تا اشتیونو حدود یک ساعت دیگر راه در پیش داریم. کمی بالاتر از اشتیونو چشمه آب بزرگی جلب نظر می‌کند. حال باید برای رسیدن به گرده‌ی شرقی، یک ساعت و نیم دیگر صعود کرد. در این نقطه مسیرهای شمالی و شرقی به هم می‌رسند ولی باز دو راه را می‌توان برای صعود قله انتخاب کرد. راه اول که از کناره‌های دیواره به سمت غرب رفته و در نهایت به بالای کاسه‌ی درفک و زیر قله منتهی می‌گردد. راه دوم کمی پایین‌تر از گرده و از طریق جاده‌ی ماشین‌روی که اخیراً احداث شده، ما را به کاسه‌ی درفک می‌رساند. از راه اول حدود ۱۰۵ ساعت و از راه دوم حدود ۲ ساعت تا قله زمان، لازم داریم. در مجموع این مسیر (شمال شرق) اگر در شرایط مطلوب و مناسب صعود شود حدود ۱۰ تا ۱۱ ساعت زمان نیاز خواهد داشت.

* با سپاس از هم‌نورد ارزشمند جناب آقای سیدعلی فیاضی که در ارائه‌ی جزئیات مسیرها مرا یاری کردند. Δ

لوازم کوهنوردی کوهسار

«گرگان»

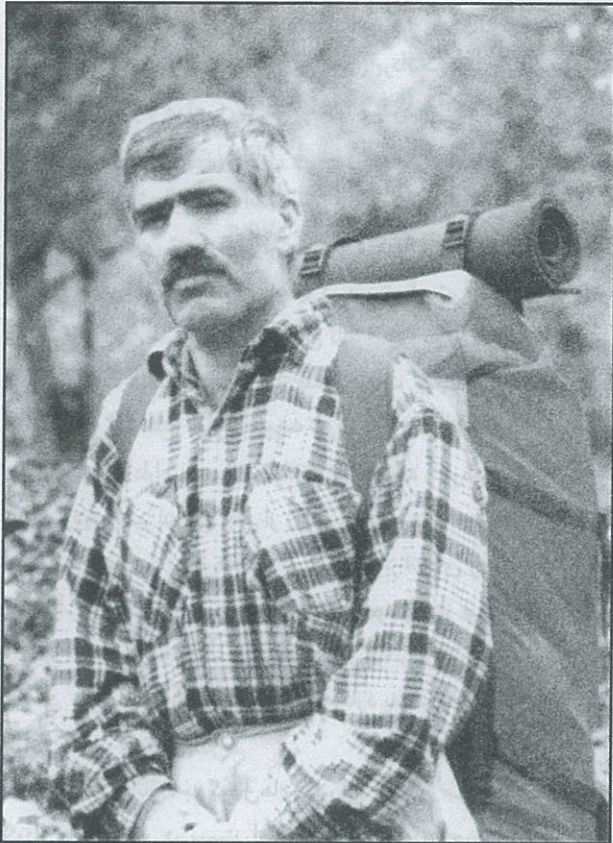
عامل مستقیم فروش لوازم کوهنوردی معروف‌ترین

شرکت‌های تولیدی در استان گلستان

نشانی: شهرداری - پشت بانک صادرات - طبقه دوم سالن

ورزشی طنّاز - تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری

نه! جلال گم نمی شود!



هنوز روز شنبه سی و یک فروردین ماه هشتادویک به نیمه نرسیده بود که هیرنگان رهتره ای جامه کوهنوردی را چهار بخت و نابوری نمود. جلال رابوکی کوهنورد پرہست و شستنی لاپنیم کشور روز گذشته در نزدیکی قله دماوند بر اثر هورغان شدید از همنوردش ناصر جهانی جدا شده و تا کنون بازنگشته است. همنوردانش ساعت‌ها در پناهگاه به انتظار مانده و سپس به این امید که جلال پایین رفته، بازگشته اند. این پرتلاش به مناسبت بزرگداشت «مغیر بنی هاشمی» که در ۱۹ فروردین ماه سال هفتاد و هشت در دامن دماوند به معشوق پیوسته بود به نهدا درآمد. ناصر جهانی دوست و همنورد آقای جلال رابوکی و تنها کسی که تا آخرین لحظه با هم بودند گزارش این برتلاش را جهت آگاهی کوهنوردان کشور در اختیار مجله قرار داده اند.

روز سه شنبه ۸۱/۱/۲۷ در پایان جلسه هفتگی خانه کوهنوردان تهران آقای رابوکی نزد من آمد و گفت:

ناصر، صعود دماوند به مناسبت سالگرد مجید یک هفته به تأخیر افتاده. اگر موافقی این هفته حتماً برنامه را اجرا کنیم. کارهای ماشین را انجام داده‌ام مرتب و آماده است. با قبول من قرار شد آخر هفته با هم تماس بگیریم و زمان حرکت را مشخص کنیم. ساعت هشت و سی دقیقه پنجشنبه ۲۹ فرودین تلفن منزلمان به صدا درآمد. آقا جلال بود. بعد از سلام و احوال پرسی از وضع هوا پرسیدم. ایشان گفتند: هوا زیاد هم بد نیست. از دیگر دوستانی که می‌خواهند در برنامه شرکت کنند، پرسیدم. گفتند: به جز من و شما و آقای اصغرزاده کس دیگری اعلام آمادگی نکرده است. با گذاشتن قرار برای فردا از هم خداحافظی کردیم.

روز جمعه سی فروردین ساعت چهار صبح در میدان قدس قرار داشتیم. سر ساعت حرکت کردیم. پنج دقیقه بعد آقای اصغرزاده را که در مسیر منتظر ما بودند سوار کرده و تهران را به سوی رینه ترک نمودیم. هنوز از اتوبان بابایی خارج نشده بودیم که من به آقا جلال گفتم: دیشب بعد از تماس شما آقای حمیدی زنگ زد و گفت: «که من امروز برای اسکی به دیزین رفته بودم هوا بسیار خراب و سرد بود. سرما به حدی بود که هنوز گرم نشده‌ام. اگر امکان دارد برنامه را هفته دیگر اجرا کنید» و ما چون قرار گذاشته بودیم، گفتم انشالله مشکلی پیش نمی‌آید. آقا جلال گفت:

من با هواشناسی تماس گرفتم. هواشناسی، هوایی خراب به همراه باد شدید تا میزان صد کیلومتر در ساعت، در ارتفاعات را پیش‌بینی نموده است که این وضع، صعود را کمی مشکل می‌کند. سپس افزود که اگر شرایط برای صعود مناسب نباشد تا پناهگاه بیشتر نمی‌رویم. وقتی به گردنه امامزاده هاشم رسیدیم هوا کاملاً گرفته و دگرگون بود برف پراکنده‌ای می‌بارید. در پلور طبق معمول همیشه برای پر کردن قمقمه‌هایمان توقف کوتاهی کردیم. پس از رسیدن به دو راهی رینه راه گوسفندسرا را در پیش گرفتیم. راه به علت بارندگی‌های چند روز گذشته برای عبور مناسب نبود. در چند نقطه مجبور شدیم پیاده شده و ماشین را هل دهیم. به هر ترتیب خودمان را به ده دقیقه‌ای گوسفندسرا رساندیم. ساعت شش و سی دقیقه در داخل ماشین صبحانه را خورده و آماده حرکت شدیم. ساعت هفت و ده دقیقه در حالی که هوا کاملاً گرفته است گوسفندسرا را به طرف پناهگاه پشت سر می‌گذاریم. در ابتداء مسیر سفت و یخ زده و عاری از برف می‌باشد اما کمی بالاتر برف بسیار زیادی مسیر تابستانی را پوشانده و ما مجبور می‌شویم از مسیر زمستانی که یک یال سنگی مستقیم و نسبتاً کم برفی است ادامه مسیر دهیم. عموماً در زمستان ما از این مسیر خود را به پناهگاه می‌رسانیم. این یال برای ما یالی آشنا و مطمئن است.

در ارتفاع ۳۵۰۰ متری هوا بسیار سرد و کاملاً گرفته است. حالا مدتی است که برف هم شروع به باریدن کرده و دید به اندازه کافی وجود ندارد. این

وضیعت کماکان ادامه دارد. در زیر پناهگاه توده برف سنگینی مانع حرکت می‌شود با تلاش مضاعف آن را پشت سر می‌گذاریم. و ساعت ده صبح به پناهگاه می‌رسیم. بعد از رسیدن به پناهگاه و تعویض لباس و اضافه نمودن شلوار بادگیر و کاپشن با خوردن کمی تنقلات و نوشیدن مقداری آب خود را برای صعود به قله آماده می‌کنیم. آقای اصغرزاده از ادامه صعود منصرف شده و در پناهگاه می‌ماند. آقا جلال قبل از ترک پناهگاه به کرات به اصغرزاده می‌گوید که به هیچ وجه از پناهگاه خارج نشده و تا بازگشت ما در آنجا بماند. حتی اگر ما شب نیامدیم. بعد از خداحافظی ساعت یازده صبح به طرف قله حرکت کردیم. هوا کاملاً ابری و گرفته و همچنان برف می‌بارد. باد سرد و نسبتاً شدیدی هم به آن اضافه شده و دید به اندازه کافی وجود ندارد. برف سنگینی که روزهای قبل باریده صعود را کند و مشکل ساخته است. هر چه بالاتر می‌رویم هوا خراب و خراب‌تر می‌شود. وسعت دیدمان بسیار محدود شده. از علائم و شواهدی که به چشم می‌آید به یقین می‌رسیم که در ارتفاع ۴۸۰۰ متری و حدود آبشار یخی هستیم. برف کوبی سنگینی که به نوبت کرده‌ایم خسته‌مان کرده است. آقا جلال از زمستان گذشته صحبت می‌کند و می‌گوید برف به مراتب کمتر از امسال بوده است. بعد از تراورس آبشار یخی برای اضافه کردن لباس چند دقیقه‌ای توقف می‌کنیم. چرا که تجربه نشان داده که بعد از آبشار یخی دیگر نمی‌توانیم توقفی داشته باشیم. آخرین لباس خود را که یک پولار می‌باشد پوشیده و در هوای بسیار سرد و کولاک شدید حاکم بر منطقه، راه را به سمت قله پیش می‌گیریم قبل از حرکت من کمی آب و چند بیسکویت می‌خورم ولی آقا جلال میلی به خوردن ندارد. احساس سرمای شدیدی دارد. با پیشنهاد ایشان مرتب جایمان را عوض می‌کنیم تا نفری که برف کوبی می‌کند کمتر خسته شود. من در این لحظه به بالا نگاه می‌کنم هوا بسیار بد و نگران‌کننده است. به آقا جلال می‌گویم هوا هیچ خوب نیست. در جواب می‌گوید: بله متأسفانه این طور است. ما به آرامی به صعود ادامه می‌دهیم. کمی بالاتر شدت باد زیادتر شده و دیدمان تقریباً کور می‌شود. خودمان را در جای نسبتاً مسطحی می‌یابیم تشخیص می‌دهیم که شیب‌های تند قبل از سنگ مثلثی نزدیک است. ارتفاع مان حدود ۵۰۰۰ متر است باد و کولاک شدیدی که از سمت غرب می‌وزد ما را یک لحظه آرام نمی‌گذارد و همچنان آزارمان می‌دهد و گه گاهی تعادل‌مان را بر هم می‌زند شدت سرما به قدری است که اعضای بدنم به خصوص انگشتان دست و پایم کرخت شده. حالا لحظاتی است که شیب‌های آخر سنگ مثلثی را طی می‌کنیم. آقا جلال در قسمت‌های آخر مسیر، سمت راست سنگ مثلثی در حرکت است. بند کلاه بادگیرم که لحظاتی قبل باز شده امانم را بریده باید بایستم و بادگیرم را مرتب کنم. تا بیش از این عذاب نکشم. این کار مدت کوتاهی به طول می‌انجامد. سرم را بالا می‌کنم تا موقعیت آقا جلال را تشخیص دهم. ایشان را نمی‌بینم. پیش خود فکر می‌کنم که حتماً کمی بالاتر روی سنگ مثلثی او را خواهم دید. به صعود ادامه می‌دهم. از سمت چپ باد شدید حتی برای لحظه‌ای کوتاه نه تنها مجال ایستادن نمی‌دهد بلکه هر لحظه بیم آن می‌رود که مرا به مانند پر کاهی از جا بلند کند. تعادل را چندین بار برهم می‌زند. به سختی خود را به

ابتدای تپه گوگردی می‌رسانم. هیچ اثری یا ردپایی یا سایه‌ای از جلال به چشم نمی‌خورد. شدت کولاک به حدی است که بلافاصله جای پا را برمی‌کند. چیزی دیده نمی‌شود تنها آثار وجود جای پای من است که برداشته پر می‌شود. احساس تنهایی سراسر وجودم را در بر می‌گیرد به امید دیدن جلال و در آمدن از تنهایی مستقیم به طرف سنگ‌های بزرگ گوگردی زیر قله می‌روم تجربیات سال‌های نه چندان دور به من می‌گوید که تپه گوگردی به علت یکنواختی و نبودن مسیر مشخص تنها محلی است در دماوند که انسان سریع‌تر از محل‌های دیگر گم می‌شود. به هر ترتیب خود را به سنگ‌های بزرگ گوگردی می‌رسانم و سپس به سمت راست ادامه مسیر می‌دهم. به اولین دودکش بزرگی که در انتهای تپه گوگردی وجود دارد می‌روم شدت باد به حدی است که از ترس پرت شدن به سویی به سنگ می‌چسبم. گویا دو جسم بی روح همدیگر را در آغوش گرفته‌اند. حس می‌کنم که با سنگ یکی شده‌ام و فاصله کوتاه زندگی تا مرگ را پشت سر گذاشته‌ام و با مرگ فاصله‌ای ندارم. در یک لحظه به خود می‌آیم. جلال کجاست؟ او در چه حالی است؟ در راه قله است، یا به قله رسیده و در راه بازگشت می‌باشد. باید هر چه زودتر خود را از این مهلکه نجات دهم و به پایین برگردم. آیا دماوند خشمگین اجازه می‌دهد؟ آیا هوای نامهربان و ناسازگار می‌گذارد؟ در صعودهای بی در پی و با موقعیت مشابه که از چند سال قبل تا کنون به دماوند داشتیم به ما آموخته که باید سریعاً ارتفاع کم کرده و خود را به پایین دست‌ها برسانیم. احساس نگرانی و دلشوره‌ای برای جلال نداشتم چرا او کارآزموده‌تر و قوی‌تر از من بود، دماوند را به مانند کودکی که مادر خود را می‌شناسد، می‌شناخت و با یال‌هایش، صخره‌هایش، دره‌هایش اُخت بود.

بدون لحظه‌ای درنگ و تردید به سمت پایین حرکت کردم. سعی‌ام بر این بود که از راهی که صعود کرده‌ام بازگردم. کدام راه؟ راه کجاست! پایین رفتن کاری دشوار و شاید غیرممکن. شدت باد مرا چند بار به زمین کوبید. سعی کردم، ناامید نشدم، نباید تسلیم شد. تسلیم یعنی ... به هر تقدیر خود را به سر سنگ مثلثی رساندم. با خود گفتم که باید سعی کنم که از مسیر درست و کم خطر پایین بروم. یک گام به زندگی دوباره نزدیک‌تر شده بودم و این نیروی مضاعفی در من ایجاد کرد. مقدار برف به مراتب بیشتر از چند ساعت قبل شده بود و این بر احتمال ریزش بهمن می‌افزود. همچنان که رو به پایین می‌رفتم در ذهنم دائماً مرور می‌کردم سمت چپ کافر دره قرار دارد. نباید زیاد به سمت چپ منحرف شوم. حدود پانزده دقیقه به صورت مستقیم از مسیر سنگی پایین آمدم و سپس کمی به چپ متمایل شدم. گاهی خود را در توده‌ی عظیمی از برف می‌دیدم و به سمت چپ یا راست می‌رفتم گاهی در یک سربالایی و سریعاً تغییر مسیر می‌دادم. به دفعات از روی سنگ‌ها به پایین پرت شدم هر چه پایین‌تر می‌رفتم از شدت کولاک کاسته می‌شد ولی کماکان دید وجود نداشت و سرما بی‌داد می‌کرد. بارش برف با شدت بیشتری ادامه دارد. زمان به سرعت می‌گذرد. نمی‌خواستم یک لحظه را هم از دست بدهم. احساسم به من می‌گفت که نباید گم شده باشم و باید در نزدیکی‌های پناهگاه و یا همان حوالی باشم. صدایی از دور شنیدم. لحظه‌ای سکوت کردم. شاید

غریبه‌ایم و یا ترس داریم که کلمه‌ای و یا حتی جمله‌ای بر زبان آوریم. شرم از ابراز آنچه که در ضمیرمان می‌گذرد مانع صحبت کردن است. نمی‌دانم و نمی‌توانم احساسی که دارم بیان نمایم. بسیار سرگشته و متقلب هستم و درونم خبراز فاجعه‌ای دارد. در چنین مواقعی انسان با تمام تلاشی که می‌کند تا زور و دافکار ناخوشایند و مایوس‌کننده به ذهنش جلوگیری نماید، باز این افکار هستند که پیروز می‌شوند و سراسر وجود را دربر می‌گیرند. داریم به خود دلداری می‌دهم و به اصغرزاده می‌گویم: دیر نشده، الان پیدایش می‌شود، صبر کن، حالا می‌آید، شاید در رینه باشد. باران رحمت الهی می‌بارد و ما در جاده به سمت رینه در حرکت هستیم.

بین راه ماشینی متوقف می‌شود. دلمان می‌خواهد آقا جلال پشت فرمان باشد. به معدن می‌رسیم. پیاده می‌شویم و تا رینه باز در سکوت می‌گذرد. در رینه مسعود و برادران فرامرزیور با تعجب به ما می‌گویند: خیر باشد انشاءالله، چه شده این موقع روز اینجا؟ خبر نیامدن جلال برای خودمان که راوی هستیم بسیار ساده لوحانه می‌آید. فکر می‌کنیم که شوخی زشت و زنده‌ای را عنوان کرده‌ایم. در چهره‌هایشان تغییری حاکی از تعجب و نگرانی به چشم نمی‌آید. با خونسردی می‌گویند:

«**جلال گم نمی‌شود!**» کمی استراحت کنید پیدایش می‌شود. ما بلافاصله با تلفن به دوستانمان در تهران خبر می‌دهیم و در انتظار بازگشت جلال در رینه می‌مانیم. Δ

تبریز کسری

تولید کننده راحت‌ترین و بادوام‌ترین کفشهای کوهنوردی و سنگ‌نوردی

اولین تولیدکننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

مدل کفشهای تولیدی

- ۱- مدل سنگین و کاملاً 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 سوئسی ساقه کوتاه - ۳ لایه
- ۷- مدل کوهپیمایی سبک با زیره کاسه‌ای ۲ لایه
- ۸- کفشهای کتانی سنگ‌نوردی

تلفن: ۵۲۱۸۹۹۴ - ۰۴۱۱ - جباری اقدم

نمایندگی تهران: فروشگاه کوه اسکی (۶۷۰۲۲۸۰)

فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)

دچار اوهام شده‌ام. بدون کمترین حرکتی ایستادم تا در صورت خیال، خود را رها کنم. دوباره صدا شنیده شد. به ناگاه جوشش خونی گرم و تازه را در رگ‌هایم احساس کردم. شعفی وصف‌ناپذیر در من به قلیان درآمد. خدایا شکر جلال مرا صدا می‌کند. با سرعت بیشتری به طرف صدا حرکت کردم. حالا دیگر صدا واضح شده بود. «آ مَشْتی آ مَشْتی». صدا را در پایین دست خود در سمت چپ می‌شنیدم. با کمی تغییر مسیر بعد از چند لحظه سایه پناهگاه را دیدم و خود را با سرعت بیشتری به پناهگاه رساندم. وارد پناهگاه شدم با استقبال اصغرزاده روبرو می‌شوم ولی گویا او را اصلاً نمی‌بینم و صدای او را که از من سؤال می‌کند پس جلال کو نمی‌شنوم. با چشم‌هایم تمام زوایای پناهگاه را جستجو می‌کنم تا جلال را بیابم. خدایا جلال بود که مرا صدا می‌کرد! پس کجاست؟ صدای اصغرزاده مرا به خود می‌آورد. پس آقا جلال کجاست. من با تعجب سؤال می‌کنم. مگر نیامده. او می‌گوید مگر با تو نبود. هر دو به انتظار آمدن آقا جلال می‌ایستیم. من در افکار خود غرق می‌شوم و او برای صدا کردن بیرون می‌رود. آ مَشْتی آ مَشْتی. چند بار که صدا می‌کند من به خود می‌آیم. پس صدایی که من شنیدم صدای جلال نبود. ساعت هفت گذشته بود که من به پناهگاه رسیدم و هم اکنون ساعت نه است. پس چرا جلال نیامد. «آ مَشْتی آ مَشْتی». تا نیمه‌های شب بیرون می‌رویم و صدا می‌کنیم، گویا بی‌فایده است.

در موجی از انتظار و اضطراب بدون هیچ وسیله‌ای تا صبح به امید ورود جلال به پناهگاه می‌مانیم. شنبه سی و یک فروردین است ساعت شش و سی دقیقه صبح باید زودتر به پایین برویم تا بیش از این جلال را نگران نکنیم. حتماً جلال در گوسفندسرا یا کنار ماشین منتظر ماست. نوزدهم فروردین ماه هفتاد و هشت هم او پس از بازگشت از قله به علت خرابی بیش حد هوا و پیدا نکردن پناهگاه از مسیر کافر دره به گوسفندسرا رفته است. پس حالا هم در گوسفندسرا است. همه جا را برف و مه پوشانده و این برای ما که تمام شب را در انتظار بوده‌ایم و حالا می‌خواهیم هر چه زودتر جلال را ببینیم زیاد خوشایند نیست.

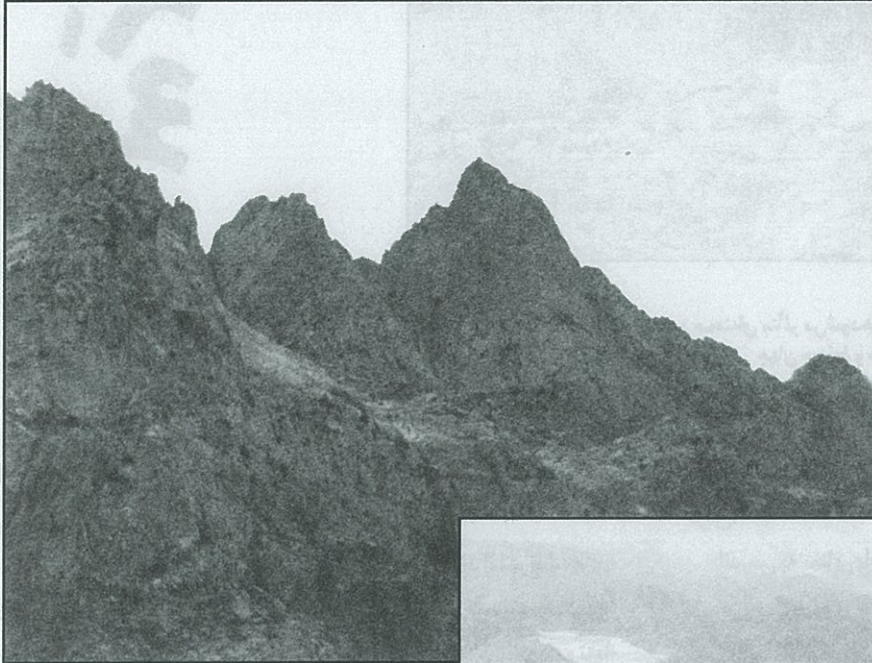
نمی‌دانم به چه شکلی و چگونه به گوسفندسرا می‌رسیم. جرئت صدا کردن نداریم. چرا که دوست نداریم به این زودی خدای ناکرده باورهایمان به یأس مبدل گردد. صدای ضربان قلب‌هایمان در سکوت سنگین چون ضربه‌هایی است که بر جسم خسته‌ی ما فرود می‌آید.

نمی‌خواهیم نگاه کنیم ولی دیگر مجبوریم، چرا که درست روبروی در مسجد ایستاده‌ایم. انگار که قرن‌ها این در، بسته مانده و باز نشده است. بدون هیچ صحبتی نگاه و گام‌هایمان متوجه آخرین نقطه‌ی امید می‌شود، ماشین! حتماً جلال در ماشین است. ماشین گرم‌تر از پناهگاه است با سرعت به طرف ماشین می‌رویم و ده دقیقه بعد ماشین پوشیده از برف و سرمای درون‌مان را دو چندان می‌کند. تمام امیدهایمان به یأس مبدل می‌گردد.

به ناگاه افکاری مخدوش به ذهنم هجوم می‌آورد. با خود و افکاری که به نظرم پلید می‌آید، ستیزه می‌کنم، نمی‌دانم چرا مجید بنی هاشمی و سرنوشت غم‌انگیز او یک لحظه مرا آرام نمی‌گذارد. انگار هر دو تنها می‌باشیم یا با هم

کوه کامتال جلفا

در داتیل علیپور گرگری



کوه کامتال در آذربایجان شرقی در ۵۰ کیلومتری شهرستان جلفا و هادیشهر نزدیکی نوار مرزی رودخانه ارس قرار دارد. ارتفاع کامتال ۲۸۰۰ متر می‌باشد.

کامتال دارای دره‌های فراوان است که بدون راهنما، حرکت و صعود این کوه بسیار سخت است. دره‌هایی مانند «جهت دره‌سی» با صخره‌های خوفناک و صیقلی و غیرقابل صعود - دره‌ی «انجیر لیخ» با درختان انجیر و بادام - دره‌ی جنگلی «شفلیخ» با درختان شف و دره‌ی «فرخ» با جنگلها و شن‌های روان و صخره‌ها و طبیعت رؤیایی - دره‌ی «چال بورنی» - دره‌ی کولی (مسیر صعود عمومی کوهنوردان) - کُد (روستا) دره‌سی - «پری دره‌سی» - «دره‌ی اژدها» و صدها دره‌ی فرعی دیگر که پای انسان به آنجا نرسیده است.

گونه‌های حیوانی: آهو - کل و بز کوهی - پلنگ - خرس - مارهای خطرناک سمی و بسیار



مسیر صعود: بهترین مسیر صعود به قله‌ی کامتال که با صخره‌نوردی همراه نمی‌باشد از دره‌ی کولی و از روستای «نوجه‌مهر» می‌باشد. «نوجه‌مهر» در ۵۵ کیلومتری جلفا و هادیشهر قرار دارد که جاده آسفالتی و دارای چشمه و امامزاده می‌باشد، که نزدیک مرز ایران و ارمنستان قرار دارد. از روستای نوجه‌مهر یک راه خاکی تا ابتدای دره کشیده شده است که کاملاً مشخص است و می‌توان در صورت نیاز از اهالی روستا کمک گرفت. از ابتدای دره، یک راه مالرو تا قله کشیده شده است که می‌توان قله را که اسم قله «بُزداش» می‌باشد در عرض ۳/۳۰ ساعت صعود کرد و در وسط دره، چشمه‌ی آبی نیز هست که آب مصرفی در بالا باید از آن چشمه برداشته شود. از این قله، کوه‌های اطراف مانند: قفقاز، آرارات ترکیه، ایلانلی در نخجوان، کیامکی در هادیشهر و رودخانه‌ی ارس و شهر آگاراک در ارمنستان به خوبی دیده می‌شوند. Δ

گیاهان و درختان سرسبز و لاله‌های واژگون شکوفه کرده‌اند.

روستاها و شهرهای اطراف کوه: روستای «سیه‌رود» در نوار مرزی رودخانه ارس - «نوردوز» مرز ایران و ارمنستان - روستای «دوزال» - «کردشت» - «پهناور» - «خروانق» - «دستجرد» - «ایری» - و روستای امزاده نوجه‌مهر.

بزرگ - کبک - جغد - روباه - خرگوش - خوک در ارتفاعات پایین - شاهین - آفتاب‌پرست. گونه‌های گیاهی: لاله‌های واژگون، در ماه فروردین و اردیبهشت - درختان انجیر - بادام - شف - آردیج - گیاهان دارویی و غیره. زمان صعود و جاذبه‌هایی که دارد: ماه فروردین و اردیبهشت و اوایل خرداد می‌باشد. در این فصل سرسبزی و شادابی کوه زیاد و تمامی



آبشار

محمد تفنگدار

مسلمانان از دیدن چنین صحنه‌ای متأثر می‌شود. همان طور که انسان برای زیستن در کره زمین حقی برای خود قایل است، حیوانات نیز از چنین حقی برخوردارند. جهان چو خط و خال و چشم و ابروست که هر چیزی به جای خویش نیکوست

اندرس کلام خلاصه شده و واژه‌ی آمیخته‌ای است از «اندر خرس» یا دره‌ی خرس.

اندرس به معنای واقعی کلام زیباست.

من هرگز آرزوی سفر در چنین راهی را نداشتم زیرا هرگز تصور وجود چنین راهی را نمی‌کردم.

آنچه می‌خوانید گزارشی از اولین گذر مستقل بانوان ایران از این دره است و می‌تواند با توجه به نزدیک شدن فصل عبور از اندرس، راهنمای خوبی برای مسافران آن باشد. شایان ذکر است در گذشته نیز این دره بارها توسط تیم‌های مشترکی از مردان و زنان بازدید شده بود اما این اولین باری بود که یک گروه از بانوان بدون کمک‌های فنی، حمایتی و ... آقایان وارد منطقه می‌شدند.

کرمان، جمعه، بیست و دوم تیر ماه هشتاد

امروز آخرین روز از سفر من به کرمان است و تا ساعتی دیگر در تهران خواهم بود. خانم صفرزاده (رئیس هیئت بانوان کرمان) باز هم کم و کیف اجرای برنامه در اندرس را جویا می‌شود. می‌خواهد بچه‌های هیئت را به اندرس ببرد.

می‌خواهد فقط یک راهنما با خود ببرد و می‌خواهد که آن راهنما من باشم اما من هم تا به حال به اندرس نرفته‌ام!

کروکی

دوشنبه اول مرداد

در این مدت رفتن ما به اندرس قطعی شده و من باید قبل از رسیدن گروه، به اندرس بروم تا راه را بلد شوم.

به محمود نژادی تلفن می‌زنم و ماجرا را تعریف می‌کنم. می‌گویم اینبار فقط دو نفریم (من و کامران چلغچی) و او می‌گوید که تیم باید حداقل ۴ یا ۵ نفره باشد. اما ما برای دو نفره رفتن اصرار داریم و ...

محمود به شکل ماهرانه‌ای با تعیین جهت‌های جغرافیایی و بیان وضعیت

اندرس دره‌ایست در شمال شمال غربی گچسار، جنوب غربی سیاه بیشه و حاشیه‌ی غربی گردنه‌ی کندوان در جاده‌ی کرج - چالوس.

بر روی نقشه‌های معمول نشان واضحی از آن دیده نمی‌شود اما در نقشه‌های توپوگرافی یک - پنجاه هزارم، دره‌ی گمنامی را خواهید یافت با مختصات جغرافیایی ۳۶ درجه و یازده دقیقه شمالی و ۵۱ درجه و چهارده دقیقه شرقی. این دره تنها بخش آغازین راه موسوم به «اندرس» را در برمی‌گیرد و در واقع اولین دره از مجموع سه دره‌ی این مسیر است که کوهنوردان آنها را به نام اولین دره می‌خوانند. این مسیر که به ترتیب «دره اندرس»، «دره اولاء» و «دره چهارباغ» را شامل می‌شود، از مختصات ذکر شده برای اندرس آغاز و به دهکده‌ی کوچک چهارباغ در کیلومتر پنج (۵) جاده‌ی «دزدبند» (یا دزدن) به «دلیر» ختم می‌شود.

شهرت اندرس به آبشارهای آن است.

در مسیر اندرس که گاه از میان جنگل و گاه از بین دیواره‌های بسیار بلند می‌گذرد، آبشارهای زنجیره‌واری وجود دارد که مسافر اندرس راهی جز فرود یا پرش از دل آنها را ندارد.

این آبشارها که تعدادشان بیش از ۳۰ رشته‌ی کوچک و بزرگ است، از دو (۲) تا بیست و سه متر (۲۳) ارتفاع دارند و با فرود از هر کدام آنها، دیگر راه بازگشتی وجود ندارد.

بیشتر آبشارهای اندرس رنگ هیچ انسانی را به غیر از کوهنوردان به خود ندیده‌اند خصوصاً وقتی قدم در دل تنگه‌های صخره‌ای آن می‌گذاریم. تنگه‌های باریکی با حداقل ۵ و حداکثر ۱۵ متر عرض که دو طرف آنها را نیز دیواره‌هایی با بیش از ۷۰ متر ارتفاع محاصره کرده است و پس و پیش آنها را آبشارهای بلند حراست می‌کنند.

وجه تسمیه‌ی اندرس به زیستگاه دیرینه‌ی خرس قهوه‌ای مازندران در جنگلهای سیاه بیشه باز می‌گردد.

منطقه، راه را برایم تعریف می‌کند و می‌گوید:

«باید اتومبیل در بستنی بگیرد. وارد جاده‌ی چالوس شده و از جاده‌ی کناری تونل‌کنده‌ی بالا بروید تا به بلندترین قسمت جاده یعنی گردنه‌ی کندوان برسید.

بر روی گردنه، راهداریخانه‌ای است به نام راهداریخانه‌ی گزنک (دست راست از طرف تهران به چالوس) رو به روی راهداریخانه، در سمت دیگر راه، جاده‌ای خاکی از جاده‌ی اصلی منشعب می‌شود و تا سر یکی از تپه‌های منطقه، واقع در شمال شمال غربی راهداریخانه بالا می‌رود. (طول این جاده‌ی خاکی حدود ۳ کیلومتر است) بر روی این تپه و در انتهای جاده‌ی خاکی یک دکل مخابراتی و ساختمان کوچک مربوطه قرار دارد. (در سال گذشته تجهیزات مخابراتی دکل جمع‌آوری شده) از دکل به بعد راه را باید پیاده‌گزر کرد و...»

در راه...

پنجشنبه چهارم مرداد

ساعت ۱۰:۳۰ صبح است و من و کامران با یک تأخیر ۴ ساعته از سر پل تجریش حرکت می‌کنیم و سه ساعت و نیم بعد به دکل مخابراتی در انتهای جاده‌ی خاکی می‌رسیم. (گردنه‌ی کندوان حدود ۱۴۰ کیلومتر از تهران فاصله دارد) مدت زیادی توقف نمی‌کنیم و بر اساس صحبت‌های تلفنی محمودنژادی حرکت می‌کنیم.

قطب‌نمایی در دست داریم تا به گفته‌ی محمود تمام مسیر را تا رسیدن به ابتدای اندرس در جهت شمال شمال غربی طی کنیم. در فاصله‌ی حدود دو و نیم کیلومتری رو به رویمان (تقریباً همان شمال شمال غربی) قله‌ای کوچک به چشم می‌خورد که از سنگ‌های سوزنی تشکیل شده. این قله در محدوده‌ی کوه «کوگول» قرار گرفته و در بین گله‌داران به قله‌ی «دوچاک» معروف است.

دوچاک حدود ۴۰۰ متر از سطح دشت‌های کوچک اطراف خود بلندتر است. (ارتفاع این قله از سطح دریا ۳۴۰۰ متر است)

قله دوچاک را هدف قرار می‌دهیم و به سوی آن روانه می‌شویم. راه بسیار هموار و در بیشتر قسمت‌ها مسطح است.

قله‌ی آزادکوه در جنوب شرقی دلبری می‌کند و سمت چپمان (حدود غرب) دره‌ای بسیار وسیع قرار دارد که در اعماق دور دست آن آبادی کوچکی نیز به چشم می‌خورد. (روستای گراب) این دره تا زمان رسیدن به ورودی‌های اندرس ما را در سمت چپ همراهی خواهد کرد.

ساعت ۲:۴۰ بعد از ظهر به پای کوه کوچک دوچاک می‌رسیم.

قطب‌نمایی گوید باید از کوه بالا برویم اما ما به خیال خودمان زرنگی کرده و از سمت غرب (چپ) سعی در تلورس کوه می‌کنیم.

زمانی نمی‌گذرد که شیب بسیار تند و شن‌اسکی از ادامه راه با زمان می‌دارد و به ناچار اقدام به صعود می‌کنیم.

پس از مدتی کوتاه به خط‌الرأس می‌رسیم و راه را در امتداد آن ادامه می‌دهیم. قبل از ساعت چهار، خط‌الرأس کوه دوچاک به پایان می‌رسد. کوه دوچاک ما را کمی چرخانده است و اکنون شمال در طرف راست ما قرار گرفته.

از فراز سوزنی‌های دوچاک که اکنون بیش از ۲۰۰ متر با فرودست خود فاصله ندارد، دو دره‌ی وسیع به چشم می‌خورد؛ یکی طرف راست (شمال) و دیگری طرف چپ (همان دره‌ی همراه ما) این دو دره را یک خط‌الرأس بسیار کم عرض (حدود ۳ متر) از هم جدا می‌کند.

دره‌ی سمت راست یا دره‌ی شمالی اولین راه برای ورود به دره‌ی اندرس است. حدود پانزده دقیقه‌ای هم بر روی این خط‌الرأس جلومی‌رویم تا به وسط دره برسیم و از آن سرازیر شویم.

گفتنی است که اگر ۳۰ دقیقه‌ی دیگر در امتداد خط‌الرأس پیش برویم، در همان جهت شمال به دره‌ی دیگری خواهیم رسید که دومین و معمول‌ترین راه ورود به اندرس است و دره‌ی اول به دلایلی که بیان خواهد شد کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به آرامی به طرف گوسفندسرای نمایان در کف دره حرکت می‌کنیم. عقربه‌های ساعت در چند دقیقه‌ای ساعت پنج قرار دارد که به گوسفندسرا می‌رسیم. کمی پایین‌تر چند چشمه از دل زمین می‌جوشد؛ اولین نشانه‌های آب و آبادانی از ابتدای راه تاکنون.

شب را در حوالی گوسفندسرا منزل می‌کنیم. شبی فراموش‌نشده است؛ خنکای نسیم، خار هوس را در دل می‌خشکاند و نور مهتاب جوانه‌ی عشق را در سینه می‌رویاند. عرصه‌ی این فضا چنان پاک است که انسان از نفس آلوده خویش شرم می‌کند.

آتشی روشن می‌کنیم تا هم شام درست کنیم و هم از شر جانوران در امان باشیم.

هر چند که تابستان است و خطر چندان وجود ندارد. سبگ، شغال، روباه، کفتار، گرگ و خرس چهاربایان درنده خوی این منطقه هستند و پُر درد‌سرتترین آنها در این فصل خرس است، هر چند چوپانان ادعا می‌کنند در نواحی جنگلی بیر هم دیده‌اند اما سازمان حفاظت از محیط زیست نظر دیگری دارد.

از دیگر حیوانات منطقه می‌توان خرگوش، خارپشت، گُل، بُز، آهو، انواع خزندگان و پرنده‌گانی چون زاغی، عقاب، شاهین، کبک و پرنده‌گان جنگلی مازندران را نام برد.

فردا راه را ادامه خواهیم داد...

۹ روز بعد

من و کامران ۶ روز قبل به تهران بازگشته‌ایم و من امروز دوباره و به عنوان راهنمای تیم بانوان کرمان عازم اندرس هستم.

از روزی که تیم کرمان وارد تهران شده همه با برنامه مخالفت کرده‌اند و گفته‌اند اجرای این برنامه توسط خانم‌ها بدون تلفات نخواهد بود اما سرپرست تیم درباره‌ی گروه آموزش دیده‌اش به گونه‌ی دیگری فکر می‌کند.

سه بعد از ظهر همان روز

تیم دختران به گوسفندسرا رسیده است. یکی از بچه‌ها به دلیل خوردن قرص فاسد مسموم شده و هوا هم ناگهان به هم ریخته، پس سرپرست می‌خواهد که شب را همین جا بگذرانیم.

دوباره مسیر رودخانه را پی می‌گیریم و ۲۰ دقیقه بعد به دره‌ی عریض و آبرفتی اندرس می‌رسیم. اینجا محل به هم پیوستن دره‌ی ورودی اول و دره‌ی ورودی دوم و نیز رودخانه‌های این دو دره است. دره بین ۲۰۰ تا ۳۵۰ متر - در نواحی مختلف - عرض دارد و هر دو طرف آن را جنگل پوشانده است. سرسبزی این جنگلهای انبوه از درختانی چون توس، راش، بلوط، توسکا و شمشاد است و درختان دیگری از گونه‌ی افرا، نارون و شاهبلوط نیز به صورت پراکنده در آنها به چشم می‌خورد.

زیبایی مسحورکننده‌ی دره همه را به هیجان آورده است اما چیز دیگری نیز به هیجان آنها می‌افزاید؛ یک خرس! در



حاشیه‌ی شرقی دره به لاشه‌ی خرسی برمی‌خوریم که حدود دو متر و بیست سانت طول و بین ۹۰ تا ۱۱۰ سانت عرض دارد. حیوان به صورت تفریحی و به دست چوپانان شکار شده است. (چشم و دل محیط‌بانان سازمان جنگلها و مراتع روشن! گفتنی است این سازمان از گله‌داران مراتع دورافتاده اندرس هم مبالغه قابل توجهی اجاره‌ی مرتع می‌گیرد و بر کار آنان نظارت می‌کند! این گله‌داران در اصل روستانشینان حوالی «حصارساتی» شهریار هستند که تابستانها را به امید آب و علفی برای دامهایشان به این مراتع می‌آیند.)

ساعت یک و نیم بعدازظهر آخرین گوسفند سرا را هم که بعد از یک نيزار کوچک قرار دارد پشت سر می‌گذاریم و با دنبال کردن رودخانه از فراز بلندی‌های سمت چپ آن ابتدا به دره‌ی اولاء و سپس در ساعت ۲:۲۰ به اولین آبشار پس از اندرس می‌رسیم.

هنگام ورود به دره‌ی اولاء، یک رودخانه‌ی پر آب دیگر (رود انگوران) از دره‌ای واقع در جنوب غربی به رودخانه‌ی اندرس می‌پیوندد.

آبشار اول را فرود می‌رویم و برخی از آبشارهای بعدی را می‌بیریم. دیگر راه بازگشتی نیست!

خوابگاه کرمانشاهی‌ها

چند ساعتی به غروب آفتاب مانده و ما هنوز می‌توانیم پیشروی کنیم، اما به مناسب‌ترین خوابگاه منطقه رسیده‌ایم و حیف است آن را از دست بدهیم. خوابگاه کرمانشاهی‌ها ۴۰ دقیقه پایین‌تر از چند آبشار اول است. این محل بلندی پُر درختی در حاشیه‌ی غربی (چپ) رودخانه است که فضای زیادی برای خواب دارد. پشت سر این سکو، صخره‌های بلند سر خم کرده که می‌تواند نشانه‌ی خوبی برای تشخیص آن باشد. دیگر نشانه و نیز مزیت این محل وجود چشمه‌ی پر آب و زلالی است که به صورت آبریزی کوچک در همان حاشیه‌ی غربی به رودخانه می‌ریزد. این جوی حدود ۱۰۰ متر پایین‌تر از خوابگاه جریان دارد. (خوابگاه بعدی که منطقه‌ای وسیع و ماسه‌ای است

بیمار به کمک انواع وسایل پزشکی همراه تیم رو به بهبود است اما هوا ... چوپان مرتع همسایه پیش من می‌آید و می‌گوید اگر بخواهیم برگردیم قاطرهایش را به ما قرض می‌دهد. او را از سفر قبل می‌شناسم، افغانی است و اهل مزارشریف. ۲۸ سال دارد و در ازای ماهانه ۴۰ هزار تومان شب و روز خود را در این کوهستان سَر می‌کند. از مُحسنات کلاشینکف می‌گوید و فکر می‌کند من هم برای حفاظت از تیم اسلحه به همراه دارم. از شباهت اندرس و پنج‌شیر می‌گوید و از همسر جوانش که از او دور افتاده (پنج شیر دره‌ی وسیع و سرسبزی است در ۱۵۰ کیلومتری شمال شرقی کابل) از حرم منسوب به حضرت علی در مزار شریف می‌گوید و قطره‌های شور اشک صورت تفتیده از آفتابش را می‌سوزاند.

یکشنبه چهاردهم مرداد

خرس!

صبح زود بیدار می‌شویم اما تا ساعت یازده صبح حرکت نمی‌کنیم چرا که هوا باز هم بدتر شده و مه فشرده‌ای هم همه جا را پوشانده. بالاخره با کم‌رنگ شدن مه، آب کافی برای یک روز را از سر چشمه برمی‌داریم و پا در راه می‌گذاریم. (امروز در طول مسیر چشمه‌ی دیگری نیست و رودخانه هم گل آلود است) ساعتی بعد و پس از تراورس تپه‌های سمت چپ جویبار کف دره به یک تنگه می‌رسیم. به سرپرست می‌گوییم: «در انتهای تنگه دو راه وجود دارد، یکی بالا رفتن از تپه‌های سمت چپ رودخانه و تراورس کردن شیب‌های تند و خطرناک آن (علت کم تردد بودن دره‌ی اول) و دیگری وارد شدن به حوضچه‌های سنگی و بسیار زیبای انتهای دره و فرود از دو آبشار بدون کارگاه زیر حوضچه‌ها». او راه دوم را برمی‌گزیند و ما پس از عبور از چند حوضچه‌ی کوچک و پی‌درپی با دایر کردن کارگاهی روی درختان سمت راست آبشار، از آن فرود می‌رویم. آبشار کوتاه بعدی را اما با تراورس کردن سنگ‌های طرف چپش زد می‌کنیم.

حدود یک ساعت و نیم جلوتر و بعد از چند آبشار دیگر، در حاشیه‌ی شرقی رودخانه قرار دارد.)

بهشت آبکی!

دوشنبه پانزدهم مرداد

ساعت ۷ صبح بیدار می‌شویم اما برای گرم شدن آب رودخانه مدتی صبر می‌کنیم. در اندرس صبح‌های زود زمان مناسبی برای حرکت نیست، زیر آب بسیار سرد است و تمام راه نیز از میان رودخانه یا از دل آبشارها می‌گذرد. تا گرم شدن آب مهمترین کار ما پیچیدن وسایل در کیسه‌های ضخیم پلاستیکی است تا از نفوذ آب در آنها جلوگیری شود. در اندرس آب از کوچکترین منافذ نفوذ می‌کند. خانم صفرزاده می‌گوید: اینجا بهشت آبکی است! ساعت ۹ صبح فرمان حرکت صادر می‌شود و ما باز هم قبل از حرکت آب کافی برمی‌داریم. (در طول راه فقط یک چشمه‌ی دیگر وجود دارد.) باز هم راهپیمایی در رودخانه، طبیعت بکر، احساس رهایی و آبشار.

اغلب خانم حدادزادگان و خانم محرابیان فرودهای اول را می‌روند تا مسیر مناسب‌تر مشخص شود. خانم سوخک کارگاه‌های مشکوک را بالا و پایین می‌کند و طناب می‌ریزد و خانم معاذالاهی وسایل هر نفر را قبل از فرود چک می‌کند. خانم بیگی و خانم فرمی تنی هم به دیگران کمک می‌کنند و تمام این کارها در اندرس لازم است.

من هم (از ارتفاع ۲۰۰۰ متری به پایین) هر کجا دستم می‌رسد تمشک

می‌خورم!

حوالی ظهر با مدتی تأخیر به آخرین چشمه می‌رسیم که آب باریکه‌ی شفاف آن در حاشیه‌ی سمت راست رودخانه به خوبی نمایان است. این چشمه درست پس از شیبی قرار دارد که محوطه باز اطراف و حالت خاص تکه سنگهای بزرگ کنار رودخانه، آن را کاملاً شاخص کرده است.

تأخیر ما نیز دو دلیل دارد؛ اول افتادن «هشت فرودی» در حوضچه‌ی یکی از آبشارها که به دلیل تیرگی آب هر چه گشتیم آن را پیدا نکردیم. (در این برنامه همه‌ی ابزارآلات باید حمایت شده باشند) دوم قفل شدن هشت یکی از نفرات هنگام فرود از یک کلاهک. بچه‌ها مجبور شدند او را با فلاشینگ زوک بالا بکشند و طناب را آزاد کنند.

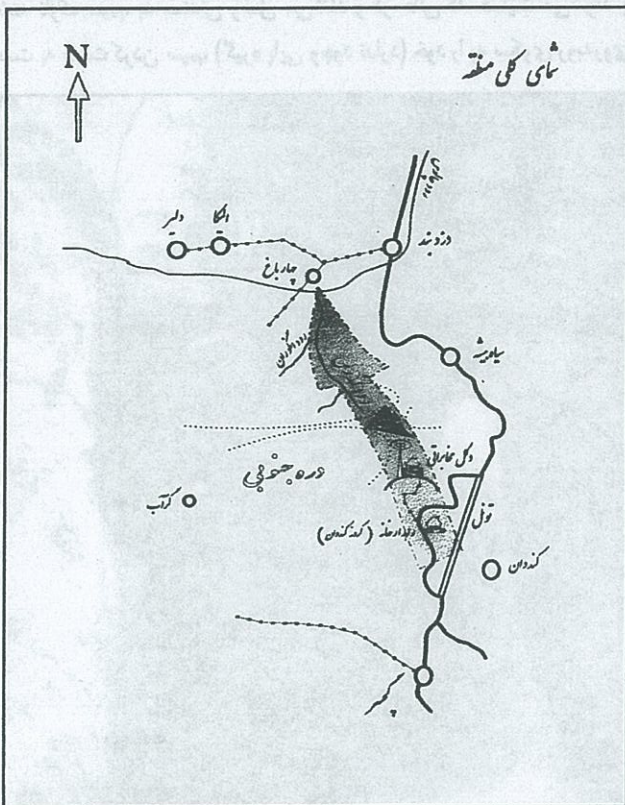
کمی بعد از ساعت چهار به آخرین خوابگاه می‌رسیم. این خوابگاه هم سکویی شبیه خوابگاه قبلی است و پس از یک تنگه‌ی صخره‌ای در کنار آبشاری حدوداً ۴ متری قرار گرفته. این سکو در سمت راست قرار دارد و با دور زدن آبشار مذکور، ما را از فرود از آن بی‌نیاز می‌کند. پس و پیش این محل، خوابگاه مناسب دیگری نیست.

روز آخر

سه‌شنبه شانزدهم مرداد

امروز هم ۹ صبح حرکت می‌کنیم. از این پس تمام آبشارها پشت سر هم خواهد بود بنابراین اولین نفری که فرود می‌رود طناب فرود آبشار بعدی را آماده می‌کند.

به آبشار یکی ماقبل آخر رسیده‌ایم و خودمان خبر نداریم! خانم

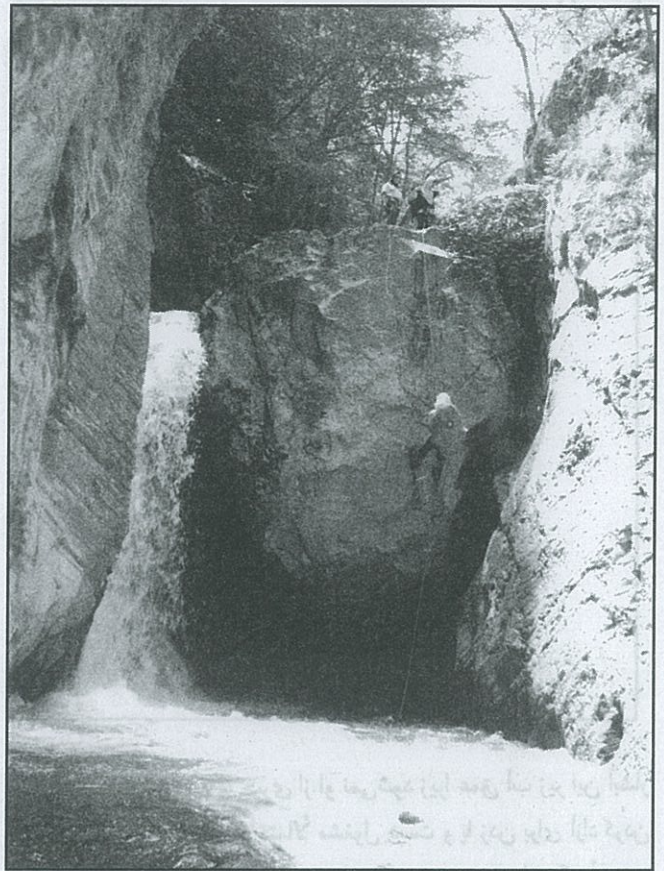


حدادزادگان فرود می‌رود اما خبری از او نمی‌شود زیرا عمق آب زیر این آبشار زیاد است (حدود ۲ متر) و او احتمالاً مشغول دست و پا زدن برای آزاد کردن «هشت» است و پس از آن نیز مجبور است دو، سه متری را در گردآب زیر آبشار شنا کند. بالاخره به حاشیه‌ی رودخانه می‌رسد و ما او را می‌بینیم اما قرار نیست همه را مجبور به شنا در زیر فشار آب کنیم، پس سرپایین طناب را به «رولی» که در حاشیه‌ی سمت چپ آبشار (حدود ۲۰ متر جلوتر از آبشار) کوبیده شده وصل کرده و نفرات با سر خوردن روی طناب (تیرول) از فراز حوضچه‌ی آبشار پرواز می‌کنند و در حاشیه‌ی امن رودخانه فرود می‌آیند. البته طناب دومی را هم برای کنترل سرعت، با زاویه‌ی باز در هشت می‌اندازند.

آبشار آخر

این آبشار که به آبشار سیفون معروف شده حدوداً ۲۰ متر ارتفاع دارد. آب با فشار زیاد وارد حوضچه‌ی پشت آن شده، به سمت راست می‌پیچد و با چرخش در دل صخره‌های حلزونی شکل زیر آن، با صدای مهیبی فرو می‌ریزد. مشکل اصلی این آبشار، حوضچه‌ی آن است که بین لبه‌ی آبشار و ساحل رودخانه قرار گرفته و برای عبور از آن باید به کمک سیم بکسلی که به صورت عرضی بر سنگهای خزه‌گرفته‌ی سمت چپ حوضچه نصب شده، آن را تراورس کرد. برای اینکار بچه‌ها کارابین صندلی خود را بدون هیچ واسطه و اسلینگی در سیم بکسل می‌اندازند، طناب حمایتی را برای احتمال پاره شدن رشته نازک سیم، به صندلی وصل می‌کنند و در حالی که حمایت می‌شوند با دست به دست کردن سیم، (گیره پای وجود ندارد) خود را به سکوی روبه‌روی

اسلینگی در سیم بکسل می‌اندازند، طناب حمایتی را برای احتمال پاره شدن رشته نازک سیم، به صندلی وصل می‌کنند و در حالی که حمایت می‌شوند با دست به دست کردن سیم، (گیره پایی وجود ندارد) خود را به سکوی روبه‌روی



(سرپرست) ۲- گلنار حدادزادگان ۳- ملیحه محرابیان ۴- مریم سوخک ۵- فریبا فرمی تنی (فرهنگی) ۶- مریم بیگی ۷- نجمه معاذاللّهی و محمد تفنگدار (راهنما)

نکاتی چند درباره‌ی اجرای برنامه در اندرس:

- فصل اجرای برنامه در اندرس از نیمه‌ی تیرماه تا نیمه‌ی شهریور است و در غیر از این محدوده‌ی زمانی، حجم زیاد آب مانع کار می‌شود و خطرناک است.
- بهتر است برنامه را چهار روزه اجرا کنید تا فرصت کافی برای عکس برداری و استفاده از طبیعت بی‌نظیر منطقه را داشته باشید.
- دو حلقه طناب (حداقل ۴۰ متری) همراه داشته باشید تا اگر یکی گیر کرد و پایین نیامد...
- کارگاهها را کنترل کنید و چند تکه طنابچه برای تعویض طناب کارگاههای کهنه در کوله بگذارید.
- تعدادی رول برای استفاده در آبشارهایی که ممکن است کارگاه آنها خراب و غیرقابل تعمیر باشد همراه ببرید.
- شرکت کنندگان در این برنامه باید به فرود، فرود مرحله‌ای و دایر کردن انواع کارگاه تسلط کامل داشته باشند. حضور چند شخص آشنا به فنون نجات نیز در گروه ضروری است.
- جعبه کمکهای اولیه کاملی داشته باشید.
- همه وسایل را در پوشش ضدآب قرار دهید.
- با فرود از اولین آبشار دیگر راه بازگشتی نیست. بنابراین در این برنامه دو کلمه وجود ندارد؛ ۱- نمی‌توانم و ۲- نمی‌شود!
- لطفاً آشغال نریزید! Δ

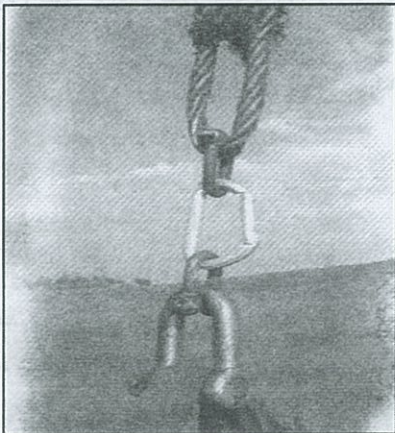
حوضچه رسانده و از آبشار فرود می‌روند. آبشار آخر را هم در حالی که باران گرفته فرود می‌رویم و وارد دره‌ی چهارباغ می‌شویم. مسیر را در امتداد رودخانه ادامه می‌دهیم. پس از یک ساعت راهپیمایی و گذر از چند پاکوب حاشیه‌ای، به راه مال‌رویی در طرف راست رودخانه می‌رسیم که از تپه بالا می‌رود. آن را دنبال می‌کنیم. راه پس از یک سربالایی تند، سرازیر می‌شود و ما را باز هم به رودخانه می‌رساند. ادامه‌ی راه در سمت دیگر رودخانه است. باز بالا می‌رویم، پایین می‌آییم و با عبور از یک پُل چوبی، دو ساعت ونیم پس از آخرین آبشار به روستای چهارباغ می‌رسیم.

بازگشت

چند ساعتی به غروب آفتاب مانده و ما به امید آمدن اتومبیلی که از قبل با راننده‌ی محلی‌اش قرار گذاشته‌ایم کنار جاده‌ی خاکی «دزبند» به «دلیر» نشستیم. او با وجود قول و قرارهای محکمش نمی‌آید و ما پیاده به راه می‌زنیم تا به جاده‌ی چالوس برسیم. ساعتی بعد؛
نمه‌های شبانه‌ی باران، لطافت جاده‌ی چالوس را دو چندان کرده است اما همه در ماشین به خواب رفته‌اند.
شرکت کنندگان در این برنامه عبارت بودند از: ۱- مریم صفرزاده

آزمایش سخت و دشوار برای

کارابین دنا



تأیید شده توسط کمیسیون ایمنی UIAA

اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۳۱۲۵۸۲۳۹۰ - نمابر: ۳۱۱۴۴۱۱۶۶۳

یاد آرزو شمع مُرده، یاد آر...

آخرین روزهای سال ۱۳۸۰ چراغ عمر یکی از خادمین ورزش و به خصوص ورزش کوهنوردی به خاموشی گرایید.

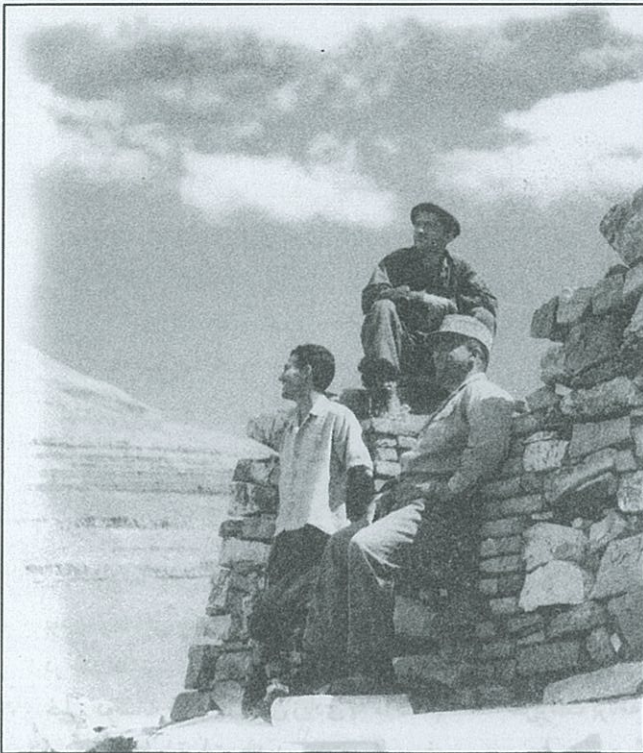
این بار سخن از شادروان سرهنگ عبدالباقی یحیائی است به حق سبب بسیار بزرگی در شناساندن و پیشرفت این ورزش داشته است. با نگاهی به خدمات وی به صورت فهرستوار نسل کنونی ورزش ما به خصوص جوانان پی خواهند برد که در آن روزگاران این چنین مردانی به پا خواستند که کوهنوردی امروز را پایه‌گذاری نمایند و این وظیفه‌ی ما است که به تلاش عزیزی از این دست ارج گذاریم و یاد آنان را زنده نگذاریم. فصلنامه کوه ضمن عرض تسلیت به خانواده محترم وی و جامعه کوهنوردی گوشه‌ای از خدمات او را فهرستوار در مقابل دیدگان شما قرار می‌دهد.

متولد مهر ماه ۱۲۹۹

از سالهای نوجوانی به ورزش علاقمند و به آن عشق می‌ورزید. در سال ۱۳۲۰ باشگاه ورزشی آریا را تأسیس کرد که بعدها به باشگاه کاوه تغییر نام داد که در زمان خود از باشگاههای فعال و پرکار بود و در رشته‌های ژیمناستیک، کشتی، فوتبان، وزنه‌برداری و شمشیربازی فعالیت می‌کرد. نامبرده بعد از وارد شدن به خدمت ارتش و دیدن دوره‌های لازم به ریاست مرکز آموزش نظامی برای ورزشهای زمستانی و کوهنوردی منصوب و این مرکز که از دانشکده پیاده نظام کوهستانی - مدرسه عالی اسکی - مدرسه کوهنوردی تشکیل می‌شد شروع به فعالیت نمود. این مرکز نخستین گروه نجات خود را در زمستان ۱۳۲۷ به مأموریت اعزام نمود.

این مأموریت در پی سقوط یک فروند هواپیمای آمریکایی که از بحرین به تهران پرواز می‌نمود، در بین راه در کوههای زاگرس مفقودالتر شد انجام گردید و بعد معلوم شد ۵ سرنشین آن به هلاکت رسیده‌اند. در تیم اعزامی سروان یحیائی - سروان محمد خاکبیز - کاظم گیلانپور - آوانس مگرون - ماناواز میکائیلیان و علی بقائی شرکت داشتند و طی ۱۱ روز مأموریت و طی ۵۰۰ کیلومتر در میان برف در بهمن ماه در ارتفاعات زاگرس خود را به هواپیمای داکوتا آمریکایی رسانده و اجساد سانحه دیدگان را به مرکز عملیات منتقل کردند.

و در عملیات دیگر در بهمن ماه ۱۳۲۸ قطار تهران تبریز در بین راه دچار کولاک و برف شده و متوقف شده بود ۱۰۰ نفر از افراد اسکی باز لشکر ۲ پادگان مرکزی به سرپرستی سرگرد یحیائی و سرگرد ایروان لو جان ۱۱۰۰ نفر مسافر را نجات دادن اعضاء این تیم هر کدام حدود ۵۰ کیلو آب و مواد غذایی در یک مسیر ۵۰ کیلومتری در میان برف و کولاک حمل نموده و خود را به قطار رساندند. تمام قسمتهای قطار یخ زده بود با روشن کردن آتش



خسته از یک روز تلاش در برپایی پناهگاه اسپیدکمر

و گرم کردن و پاک کردن مسیر چرخها قطار را به تبریز رسید.

در سال ۱۳۲۸ یک کارخانه کوچک ارتشی برای ساخت چوب اسکی به همت سرگرد یحیائی در لشکرک دایر شد ولی چون چوبهای ساخته شده در سطح استاندارد نبود، سرگرد یحیائی چند نفر را مأمور تهیه و نمونه‌برداری از انواع چوبهای جنگلی کرد پس از آزمایش چوبها متوجه شد چوب شمشاد دارای مقاومت فوق‌العاده خوبی می‌باشد و احتمالاً اگر با ترکیب چوب آزاد و چوب بلوط اسکی بسازند نتیجه رضایت‌بخشی خواهد داد وی ضمناً به ارتش پیشنهاد کرد یک متخصص از سوئیس و یا فرانسه به طور موقت استخدام کنند. پیشنهاد بسیار معقول بود ولی متأسفانه مورد قبول و قرار نگرفت و اسکی‌های ارتشی همان خاصیت یک بار مصرف را پیدا نمود و بعد از مدتی تولیدش متوقف شد. در این سالها در فدراسیون کشتی هم فعالیت داشت و در ۱۹۴۹ دوره مربیگری و داور بین‌المللی کشتی را در ترکیه گذراند.

در سال ۱۳۳۰ سرگرد یحیائی به اتفاق سرگرد خاکبیز و سرگرد غفاری به فرانسه اعزام و دوره مدرسه نظامی کوهنوردی کوههای بلند فرانسه را به مدت یک سال تمام گذراندند. آقای گیلانپور چند ماه زودتر اعزام شده و مدرسه ملی کوههای بلند را دیده بود اینان جز اولین مربیان خارج دیده بقیه در صفحه ۹۰

گام اول ...

اکبر بشردوست - اصغر امین‌نیا

قسمت دهم

مقدمه:

... این بانستان سفر نخستین تیم کوهنوردان ایران به منطقه‌ی هیمالیاست که در سال ۱۳۲۲ انجام گرفت. تیم ۲ نفره‌ی ایران پس از مشکلات بسیار و با هلی‌مسین دهلی تا مرز نپال با قطار و از آنجا تا کاتماندو به وسیله‌ی کامیون بالآخر به پایتخت نپال رسید. اینک دنباله‌ی ماجرا:

چون ما اولین گروه ایرانی عازم هیمالیا بودیم و معرفی‌نامه‌ی معتبری هم از سفیر نپال در هند داشتیم و اصولاً روابط نپال و ایران هم خیلی دوستانه بود و کمکه‌های زیادی به ما شد. با اینکه طبق مقررات جدید، دولت نپال سفر کوهنوردان دنیا به قله هیمالیا ممنوع شده بود به ما اجازه دادند برای شناسایی چند قله‌ی بزرگ از جمله آناپورنا، داتولاگیری و ماناسلو رفته و ضمناً برای برآورد قدرت کوهنوردان ایرانی تا ارتفاعی حدود ۲۲ هزار پا یا ۶۲۰۰ تا ۶۳۰۰ متر صعود کنیم. وزارت خارجه‌ی نپال ما را به انجمن کوهنوردی ملی نپال یا به روایتی فدراسیون کوهنوردی آن کشور معرفی کرد. در اینجا نیز با ما با مهربانی و دوستانه رفتار شد و تمام تقاضاهای ما را با روی خوش پذیرفتند. بالاخره با هر مرارتی که بود به کاتماندو پایتخت افسانه‌ای نپال رسیده و مقدمات سفر هم تقریباً مهیا می‌شد. شما خواننده‌ی گرامی را باید به این نکات توجه دهم که این مطالب بعد از حدود ۳۶ - ۲۷ سال که از آن زمان می‌گذرد نوشته‌ی من شوند. در طول این همه‌سال تمام قوانین و مقررات مربوط به هیمالیا نوردی، امکانات و شرایط کشور نپال و ایران خود ما دچار تغییر و تبدیل شده و از جهاتی دیگر به پیشرفت‌های بسیاری نایل شده است.

لازم می‌دانم برای توجه شما به شرایط آن روزگار از زوایای مختلف و ابعاد گوناگون، گوشه‌هایی از نوشته‌ی آقای اصغر امین‌نیا سرپرست برنامه را در زیر نقل کنم. امین‌نیا می‌گوید: «با بررسی‌ها و تجربه‌ای که از سفر پیش داشتیم برای رسیدن به یکی از شهرهای هند که البته منظور بمبئی یا دهلی است از راه زمینی یا دریا حداکثر برای هر نفر فقط ۳۰۰ تومان لازم داشتیم». به در آن سالها برای رسیدن مثلاً به دهلی می‌شد با سیصد تومان سفر کرد. البته هواپیما هم رفت و برگشت حدود هزار تومان بود. برای سفر ما شرکت تی‌بی‌تی حاضر شد ۹ نفر را تا مرز پاکستان ببرد. هواپیمایی هما هم چهار بلیت مجانی رفت و برگشت تا بمبئی در اختیار ما گذاشت. این موضوع با در نظر گرفتن وقت کمی که ما داشتیم از راه‌های دیگر بیشتر مورد قبول بود ولی آنچه برای ما کمی روشن نشده بود موضوع بارهای ما و نحوه‌ی حمل آنها و این که تا چه میزان می‌توانیم از تهران با خود بار ببریم برایمان اهمیت داشت. چون اگر قید کرده بودند که بار هم آزاد می‌باشد ما می‌توانستیم از موقعیت‌های تهران کمال استفاده را بکنیم. مثلاً با مراجعه به شرکت‌های کنسروسازی و بیسکویت‌سازی و شرکت‌هایی از

این قبیل احتیاجات خودمان را تأمین کنیم و در هندوستان پول زیادی ندهیم. با این ترتیب ارزش کمتری خارج کنیم ولی در جلساتی که در این مورد بحث شد نحوه‌ی عدم قبول بارهای مجانی از طرف شرکت هواپیمایی رد شد. به این نتیجه رسیدیم که ما راه میانه را اختیار کنیم. در عین آنکه کلیه‌ی وسایل را بسته‌بندی می‌کنیم تا حدودی از بردن بعضی کالاها که در هند ممکن است پیدا شود خودداری کنیم. تا شرکت هواپیمایی هم در همان برنامه‌ی اول دلسرد نشده و این موقعیت برای همیشه جهت کوهنوردان محفوظ بماند. لذا برای روز حرکت، ما از تمام وسایل خوراکی پزی، تشک‌بادی، زیرانداز، آذوقه، مقادیر زیادی دارو، قمقمه و حتی مقادیر زیادی وسایل فنی از قبیل چادر و طناب و میخ یخ و چشم پوشی کردیم و جمع بارهای ما به صورت یک قسمت ۱۸۵ کیلویی و یک ۸۰ کیلویی که به صورت ۴ بسته ۲۰ کیلو دستی درآمده بود. در فرودگاه ۶۰ کیلو از ۸۰ کیلو دستی که خیلی حجیم به نظر می‌رسید به باربری داده شد و ۲۰ کیلو به انضمام حدود ۳۰ کیلو بار که عبارت بود از وسایل پزشکی و مقادیری بسته و شکلات که به صورت کادو دوستان و رفقا به فرودگاه آورده بودند. لذا جمعاً ما با ۲۹۰ کیلو بار وارد هواپیما شدیم و بنا شد در بازگشت هم ترتیبی بدهند تا بارهای ما به همین صورت مجانی به تهران آورده شود. در گزارش آقای امین‌نیا به صورت مشروح مقررات دولت نپال برای گروه‌هایی که از کشورهای جهان به هیمالیا می‌روند و مقدار مالیات و عوارض و انواع بیمه‌ها درج شده که در حال حاضر این مقررات با چندین بار تغییر به مقررات جدیدی تبدیل شده است. در زمانی که ما به نپال و دامنه‌ی کوه‌ها رفتیم در کشور نپال از جاده و راه خبری نبود و همان گونه که گفته شد فقط یک جاده‌ی درجه ۳ توسط هند ساخته شده بود. در سرتاسر نپال دیگر راه ماشین‌رو یا کالسکه رو نبود. لازم است گفته شود در این کشور در اکثر مناطق راه مال رو هم نبود. فقط راه برای رفت و آمد انسان بود و بس. البته در حال حاضر کشور نپال به پیشرفت‌های زیادی در این زمینه و بیشتر برای



افراد تیم ایران با باربران و شریا آنگ شرینگ در جریان رسیدن به پای قلعه آناپورنا

روز با اعتصاب باربرها روبرو می‌شوند روز چهارم سفر ۴ نفر از باربران ما دست از کار کشیدند. ما ماندیم و بار روی زمین چند ساعتی گذشت و ما هیچ چاره‌ای نداشتیم چون هر باربر سی کیلو بار داشت. خود ما هم بارمان خیلی کم نبود. پس از ساعتی از مقابل ۳ نفر به طرف ما می‌آمدند. بدون بار. فوراً به شریا گفتم با آنها صحبت کند. رفت و لحظاتی بعد برگشت و به ما حالی کرد که این افراد حاضرند بار ما را حمل کنند ولی نمی‌شود. گفتم چرا، شریا گفت آخر آنها از طایفه‌ی نجس‌ها هستند. خود من از قبل قدری با نظام کاستی هند آشنا بودم ولی دوستان با تعجب گفتند نجس یعنی چه و چه فرقی برای ما دارد. با هر زحمتی بود شریا و بقیه‌ی باربرها را راضی کردیم که آنها فقط بسته‌های معینی را حمل می‌کنند و با بقیه کاری ندارند. آنها ۱۰ کیلو چهارم را هم بین خود تقسیم کردند. باربرها ۱۰ کیلو چه انسانهای شریف و مظلومی بودند و چقدر قدرشناس، کم‌کم با هم انس گرفتیم و روزی یک طرف با هم غذا می‌خوردیم. کاری نداشتیم شریا و باربرها قابل تصور هم نبود که نجس‌ها هم غذا می‌شویم. در آن سالهایی که ما آنجا رهبر جوان تبت به خاطر افسانگی و جادوگری مرکزی چین با تمام کسان

بودند. ما هوایما را ترجیح داده و به اتفاق شریا آنگ شرینگ به یخ‌را رفتیم. هوایمای حامل ما یک هوایمای کوچک با ۹ سرنشین و ۲ خلبان بود. در آسمان منطقه ما شاهد عظمت کوه‌های سربه فلک کشیده از جمله آناپورنا بودیم. فرودگاه شهر یخ‌را در آن زمان یک زمین چمن طبیعی بود که همیشه تعدادی گاو در حال چرایی بودند. چرای گاوها هم برای این بود که چمن خیلی بلند نشود. چون ماشین چمن‌زنی نداشتند. سفر ما با هوایما هم خودش عالمی داشت. ما برای اینکه کمتر پول بار بدهیم همگی کفش‌های سنگین کوه پوشیده بودیم. هر کدام ۲ تا ۳ پولوروی هم تن کرده و هر یک از زیر لباس مقداری میخ و کارابین به خودمان آویزان کرده بودیم. بسته‌هایی هم که دست گرفته بودیم هر کدام بیش از ۲۵ کیلو بود.

پس از پیاده شدن از هوایما و تحویل گرفتن بارها از محوطه‌ی فرودگاه خارج شده از مرکز شهر گذشته و کنار رودخانه «شتی‌گورا» و در مسیر راهی که باید می‌رفتیم چادر زدیم. در درجه‌ی اول به استخدام باربر پرداخته شد. برای حمل بارها ۱۲ باربر گرفتیم. فردای آن روز صبح زود راه افتادیم. ۱۲ روز طول کشید تا ما به کمپ اصلی آناپورنا ۱ رسیدیم. خاطرات سفر خود داستان جالبی است. در آن کشور کوهنوردان هر

جلب توریسم، دست زده است.

ما در کاتماندو پس از مراجعه به وزارت خارجه و انجمن ملی کوهنوردی نپال موفق به کسب مجوزهای لازم شده و استخدام یک نفر شریا آشیز به نام «آنگ شرینگ» شدیم. شریای همراه ما مردی بود ۴۰ ساله و با سابقه‌ی حدود ۲۳ سال کوهنوردی، همراه گروه‌های مختلف از کشورهای جهان که بر اثر سالها کسب تجربه به سمت آشیز رسیده بود. دارای تجربی در زمینه‌ی کوهنوردی ساده و تا حدودی با تهیه‌ی غذای کوهنوردان که تهیه‌ی آب داغ و سوپ و گرم کردن کنسرو و از این قبیل آشنا بود. دوستان فکر نکنند که شریا آشیز در تهیه و پخت مثلاً پلو و خورش و از این قبیل دستی دارند. نه همان آشیزی کوهی. شریا آنگ شرینگ علاوه بر زبان نپالی و مقدار کمی اردو با الفبای زبان انگلیسی و تعدادی لغات روزمره‌ی انگلیسی در رابطه با کارهای روزمره آشنا بود.

ما هدفمان بررسی آناپورناها از یک تا چهار و در درجه‌ی بعدی داتولاگیری و ماناسلو بود. ما قصد داشتیم در صورت امکان به یکی از قلعه‌های رشته «بری هیمال» درست پشت آناپورناها و مشرف به آنها در مرز تبت که ارتفاع حدود ۶۲۰۰ متر داشت صعود کنیم. در وزارت خارجه‌ی نپال و انجمن کوهنوردی آن کشور با ما دوستانه‌رفتار کرده و اجازه‌ی رفتن تا کمپ اصلی آناپورنا در ارتفاع حدود ۵ هزار متر و برای آزمایش قدرت بدنی و تنفسی افراد صعود به قلعه‌ای با ارتفاع حدود ۶۲۰۰ تا ۶۳۰۰ پا را دادند.

برای رفتن به این منطقه می‌بایست ابتدا به شهر «پخارا» که بعد از کاتماندو دومین شهر کشور نپال است می‌رفتیم. فاصله بین کاتماندو تا پخارا که خود محلی‌ها آن را یخ‌را تلفظ می‌کنند حدود ۱۲۰ کیلومتر است که یا با پا و در مدت ۹ تا ۱۰ روز می‌توان رفت یا به وسیله‌ی هوایما که ۴۵ دقیقه زمان می‌خواهد. در آن سالها در شهر کاتماندو ما می‌توانستیم باربر با دستمزد روزی ۷ روپیه نپالی که با پول آن زمان ایران روزی ۱۷ تا ۲۰ ریال می‌شد استخدام کنیم. چون ما از فصل عقب افتاده بودیم یعنی زمانی که ما سوار هوایما شدیم تمام گروه‌های کوهنورد هیمالیایا را به سوی پایین ترک کرده

تمرین کنیم، نشده بود. آن روز ضمن گذر از این گردنه‌ی بلند چند نفر از باربران ما دچار کوه گرفتگی شده و از پا افتادند. بالاخره خود ما بارها را به بالای گردنه رساندیم. از بالای گردنه رشته عظیم و زیبای آنپورنا با شکوه تمام در برابر ما بود. با سرعت از گردنه سرازیر شده و کنار رودخانه روی چمن سبز مستقر شدیم.

اگر اجازه بدهید برای شما صورت وسایل و لوازمی که ما برای یک برنامه‌ی کوهنوردی تقریباً یک ماهه در هندوستان تهیه کردیم از روی نوشته‌ی سرپرست گروه بیاورم. البته فدراسیون کوهنوردی ایران چند حلقه طناب، کلنگ و کارابین و میخ و چند تکه لباس به صورت امانت به ما داده بود.

۱- چادر دوپوش ارتفاعات بالا ۲ تخته

۲- میخ یخ ۱۰ عدد

۳- کفش یخ ۳ جفت

۴- دستکش بلند ۵ جفت

۵- تشک بادی ۴ عدد

۶- دیگ زودپز یک عدد

۷- وسایل آشپزخانه ۲ سرویس

۸- چراغ بادی ۴ عدد

۹- زیرانداز ۴ عدد

مواد غذایی: سوپ جیبی ۱۰۰ قرص - چای

۵۰۰ گرم - ساردین ۲۰ عدد - قند ۱۰ کیلو -

کبریت ۶ دوجین - سس ۴ شیشه - بیسکویت

۱۰ کیلو - شکلات ۵ کیلو - سوپ ۶۰ پاکت -

نفت یک پیست - ماکارونی ۸ بسته - پنیر ۱۰

قوطی - گوشت ۶ قوطی - کمپوت ۴۰ قوطی -

سوسیس ۱۰ قوطی - کالباس ۱۰ قوطی -

گوشت گاو ۸ قوطی - تن ماهی ۸ قوطی - مربا

۸ شیشه - خیارشور ۸ شیشه - نمک ۴ بسته -

شیر خشک دو قوطی بزرگ - قهوه ۴ قوطی -

صابون ۱۰ قالب - سیم ظرف شویی ۲ بسته .

در تهران به ما دو عدد پریموس بنزینی داده

بودند تا کاتماندو که مصرف نداشت. چون با

هوایما به پخرا رفتیم و امکان حمل بنزین در

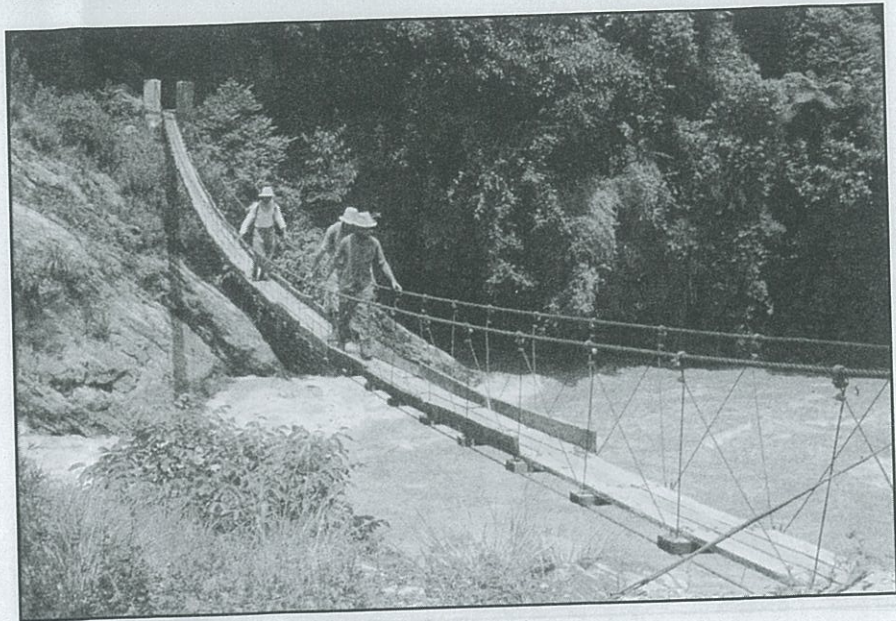
هوایما نداشتیم. در پخرا هم بنزین گیر نیامد. به

همین دلیل ساده ما مجبور بودیم آتش روشن

کنیم و روی آتش آشپزی نماییم. متأسفانه

غذاهای هندی اصلاً به ذائقه‌ی ما سازگار نبود.

اغلب روی قوطی نوشته بود گوشت مرغ، ولی



در طول مسیر باید از چندین رودخانه‌ی خروشان گذشت. پل‌ها به وسیله‌ی طناب یا کابل و فوق‌العاده خطرناک و ناپایدار بود

طول کشید روی سبزه‌ها و شاخه‌ی درخت‌ها زالوهای جهنده‌ای بودند که خود من چندین بار شاهد جهش ۳۰ - ۴۰ سانتی آنها بودم. بیچاره قاطرهایی که در این قسمت راه در حرکت بودند بدنشان آس‌ولاش بود. خود ما هم از دست آنها سخت در عذاب بودیم، تقریباً هر چهار نفر ما به دفعات زخمی شدیم. در این قسمت راه توت‌فرنگی‌های خوشمزه و شیرینی هم بود که ما را به سوی خود می‌خواندند. پس از ده روز راه که در یکی از شاخه‌های جاده‌ی ابریشم بودیم به یکی از معابد معروف بودایی رسیدیم که در پای یک گردنه‌ی ۵۵۰۰ متری بود. ما هم می‌بایست از این گردنه بگذریم. باربران ما که از ارتفاعات پایین ما آمده و اکثراً دارای یک شلوار کوتاه و یک پیراهن بودند چند نفری کفش هم نداشتند. گذشتن از این گردنه که بالای آن حداقل یکی دو کیلومتر برف داشت مشکل بود. یکی دو روزی هم معطل شدیم ولی باربری پیدا نشد. ناچار با همان باربران راه را ادامه دادیم. باربران نپالی دور بار خود تسمه‌ای می‌اندازند و آن تسمه را روی پیشانی خود گذارده و بار را به پشت می‌گیرند. این نوع حمل بار برای ما فوق‌العاده مشکل و ناراحت‌کننده بود. چندین بار به دوستان توصیه کرده بودم ما این نوع باربری را

پناهنده شده بود. گروه ما در پخرا و کاتماندو در طول راه با دلالتی‌لاما، و چند لامای دیگر دیدار و گفتگو کردیم. در آن روزها گروه‌هایی از جوانان تبتی به عنوان پارتیزان در نواحی مرزی با حکومت چین در حال نبرد بودند این گروه از طرف آمریکا حمایت می‌شدند. مهندسین آمریکایی راه‌هایی برای حرکت قاطر در طول یک مسیر ۱۴ روزه ساخته بودند. ما با این تبتی‌ها چندین روز هم سفر بودیم. راه‌ها فوق‌العاده مشکل و خراب بود. قاطرها را عادت داده بودند که فقط در یک مسیر ۲۰ - ۲۵ کیلومتری هر روز رفته و روز بعد همان راه را برگردند. مثلاً قسمتی از راه یک گردنه‌ای بود که روی آن حدوداً بیش از هزار پله ساخته بودند. حرکت ما روی این پله‌ها مشکل بود و وقتی به مسیر نگاه می‌کردیم سرمان گیج می‌رفت. ولی قاطرها از این پله‌ها بالا و پایین می‌رفتند. مسیر ما از مناطق جنگلی و پردرخت می‌گذشت و هر ساعت شکل محل عوض می‌شد. فوق‌العاده دیدنی و بدیع و چشم‌نواز بود هر روز ما از ۷ بامداد تا ۷ عصر در راه بودیم. شبها هم در داخل چادر و اگر بارندگی نبود در هوای آزاد می‌ماندیم. در طول راه بیش از ۱۵۰ گردنه و رودخانه را پشت سر گذاشتیم. در قسمتی از راه که ۳ روز



در بازگشت از کوه چند روزی باربران زن به کمک ما آمدند. زنانی قوی و ساده

وقتی قوطی باز می‌شد محتوی داخل آن چیزی دیگری مثلاً سیرابی بود. تازه چند روز بعد ما پی بردیم که می‌شود با مخلوط کردن محتوی چند قوطی و اضافه کردن مقداری سبزی صحرایی و رب و سس و احیاناً چند تخم مرغ می‌شود چیزی که بشود خورد ساخت. روزهای بارانی که تهیه‌ی هیزم خشک مشکل می‌شد از شدت فوت کردن آتش و دودی که به خوردمان می‌رفت حال زاری داشتیم. گفتم شریای ما آشپز بود ولی از کارهای ما سر در نمی‌آورد تا روز آخر هم قبول نکرد که من کوهنوردم. می‌گفت شغل تو آشپزی است. واقعاً تجارب این سفر برای همه‌ی ما فوق‌العاده آموزنده و کارساز بود.

لیست مواد غذایی گروه ما را که با شریا ۵ نفر بودیم و در یک سفر ۳۰ - ۴۰ روزه در کوه دیدید. این لیست برای ۳ - ۴ روز کافی بود. در طول راه هر چه بدستمان می‌رسید تهیه می‌کردیم. اغلب پول به درد آنها نمی‌خورد. ما مبادله انجام می‌دادیم. گران‌ترین کالا برای نپال در آن سالها نمک بود. ما با دادن قدری نمک، یک مرغ و خروس از آنها می‌گرفتیم. هر جا آردی، شکری و خلاصه چیزی که بشود خورد تهیه می‌کردیم. تقریباً ده روز آخر سفر واقعاً گرسنه بودیم. بهتر است از برنامه‌ی سفر جلو نیتیم. داستان گرسنگی بماند برای بعد.

روز اول استقرار ما در دشت زیر قله‌های آناپورناها به استراحت و رفع خستگی صعود و فرود از یک گردنه‌ی ۵۵۰۰ متری با بار بیش از سی کیلو و تماشای عظمت کوه و یخ و برف این کوه ۸ هزار متری گذشت. ما قصد داشتیم تا کمپ اصلی این کوه در ارتفاع حدود ۵ هزار متری بالا برویم. با هم مشورت کردیم حالا که وقت گذشته و هیچ آدم عاقلی در فصل مونسون به ارتفاعات بالا نمی‌رود ما به طرف قله‌ای که قصد صعود داریم و در غرب رشته آناپورنا واقع شده حرکت کنیم و از ارتفاع بالاتر که به یالها و گردنه‌های کوه مسلط می‌شویم. با دوربین به مطالعه‌ی راه‌های صعود بپردازیم. فردای آن روز دوباره صعود تازه‌ای را آغاز کردیم. هدف ما صعود به قله‌ای بود که روی نقشه مشخص بود ولی در برابر آن نوشته شده بود بدون نام و صعود نشده. آن روز ما از ارتفاع ۲۲۵۰ متری

به استراحت پرداختیم. مسیر رفت و آمد روستائیان ساکن آن سوی کوه همین راه و مسیر ما بود. ما چند گروه ۲ - ۳ نفری از روستائیان را در حال رفت و آمد دیدیم. اینجا دیگر قرارگاه اصلی ما بود. تمام وسایل را که تا آن موقع باز نشده بودند باز کردیم. کفش‌های یخ را با کفش‌ها آزمایش کردیم. میخ و کارابین و میخ و چکش‌ها را امتحان کردیم. خلاصه آماده شدیم. آن شب شب سختی بود. هر کدام از ما تا کنون ناظر و شاهد این همه یخ و برف نبودیم. درست روبروی ما به طرف قله، دره‌ای عمیق که در بالا به دشت یخی می‌رسید وجود داشت بعد از دره یک دیواره‌ی برفی با ارتفاع بیشتر از ۳۰۰ متر بود. این مسئله گویای این بود که ارتفاع برف در این دشت هم در همین حدود باشد. آن روز من به دوستان توصیه کردم هر یک نامه‌ای به خانواده نوشته و تقریباً وصیت نامه بنویسم. من خودم نامه‌ای نوشتم و در آن شرح دادم که ما چگونه تا اینجا آمده‌ایم و فردا قصد چه کار پرمخاطره‌ای را داریم. مقداری پول که همراه داشتیم در داخل نامه گذاشته و نامه را جزو وسایلم جا داده و به دوستان گفتم که من نامه‌ای نوشته‌ام و اگر مشکلی برایم پیش آمد شما نامه را به همسرم بدهید. تا صبح خواب به چشم ما نمی‌آمد.

ادامه دارد...

خود را به ارتفاعی نزدیک ۴۵۰۰ متر رساندیم. در نقطه‌ای که بهترین دید را از رشته‌ی آناپورناها داشت مستقر شدیم. اینجا اولین قرارگاه ما در جهت صعود به قله‌ای بود که قصد صعود داشتیم. تعدادی از باربران همراه ما مرخص کردیم. و خود به مطالعه و یادداشت برداری از دیده‌های خود از کوه آناپورنا پرداختیم. آن شب به علت موفقیت‌هایی که تا آنجا به دست آورده بودیم در یک هوای خوب جشن کوچکی ترتیب دادیم. متأسفانه فردای آن روز هر ۴ نفر با سردرد و ناراحتی از خواب برخاسته و با حال زاری آن روز را به استراحت و رفع سردرد و در بعدازظهر به برنامه‌ریزی روزهای بعد پرداختیم. در محلی که ما بودیم در مقابل ما راه به طرف گردنه‌ای که ارتفاعی حدود ۵۰۰۰ متر داشت منتهی می‌شد.

ساعت ۲ بعدازظهر حرکت کرده و ساعت ۴ به بالای گردنه رسیدیم. یخچال شروع شده و دریاچه‌ای در بالای گردنه بود. قله‌ی مورد نظر در شمال غربی ما کاملاً پیدا بود. برای رسیدن به قله می‌بایست از یک مسیر سنگی گذشته و پس از قدری انحراف به طرف جنوب خود را به ابتدای یک دشت برفی که تا زیر کوه ادامه داشت می‌رساندیم.

ما کمپ اصلی را در کنار دریاچه برقرار کرده،

نمارستاق

و

قلل منطقه

ابولحسن میرعمارتی - لطیفه بقراط

مقدمه:

منطقه‌ی نمارستاق دره‌ای است به طول تقریبی ۲۶ کیلومتر که از سه‌راهی پنج‌آب، واقع در ۵۲ کیلومتری شهرستان آمل (جاده هراز) شروع شده و به روستای نمار خاتمه می‌یابد. در طول جاده‌ای که در امتداد این دره، شرقی - غربی کشیده شده است، روستاهای زیادی قرار دارند که اغلب ساکنان آن در فصلهای بهار و تابستان در آن ساکن هستند. در امتداد این دره، رودخانه‌ی نمارستاق، که تا سرهشمه‌های آن، محل زیست ماهی قزل‌آلای خال قرمز است، جریان دارد. روستاهای مهم این منطقه که بیشتر در قسمت شمال دره، و در حاشیه‌ی رودخانه قرار دارند، عبارتند از: «پنج‌آب»، «سوا»، «لمره»، «اتاق سر»، «شیخ‌مهل»، «کلهری» و «نمار» هستند. در نیمه‌های جاده‌ی نمارستاق دو جاده‌ی فرعی به طرف دامنه‌ی جنوبی دره منشعب می‌شود که یکی به روستای (عبدالمناف) می‌رود و دیگری به (لمر)، و از آنجا به منطقه‌ی دلارستاق یعنی (ناندل و حاجی‌دلا) وصل می‌شود.

جاده‌ی نمارستاق خاکی و پریچ و خم است ولی قابل تردد هر وسیله‌ی نقلیه می‌باشد. باغهای میوه که عمده‌ترین محصول آن آلبالو، گیلاس و گردو می‌باشد در این دره فراوان است. اکثر ساکنان این منطقه به شغل دامداری مشغول هستند و در فصل کوچ گاوها و گوسفندان خود را به مراتع بی‌نظیر این منطقه

هفت پیران

محیط زیست و گونه‌های گیاهی:

با توجه به مراتع بسیار زیاد منطقه، حضور دام بیش از ظرفیت مرتع، باعث شده است علف‌هایی که برای چرای دام مناسب باشد کم شود و گیاهان مهاجمی جای آنها را بگیرد که ارزش تغذیه‌ای دام را ندارند. علاوه بر علوفه، گیاهانی مفید چون، موسیر، گل گاوزبان، اسپند، بومادران، بابونه، سیر کوهی، نعناع کوهی، گلپر، آویشن، گون، والک و قارچ‌های خوراکی هم در این منطقه می‌رویند.

همان گونه که ذکر گردید رودخانه‌های منطقه محل زیست یکی از نادرترین ماهیان، (قزل‌آلای خال قرمز) می‌باشد. ولی به خوبی حفاظت نمی‌شود.

(بارها مشاهده شد که صید بی‌رویه توسط صیادان به وسیله‌ی تور ماهیگیری انجام می‌گیرد.)

گونه‌های جانوری منطقه که به ندرت دیده می‌شوند عبارتند از: کل و بزکوهی، گرگ، شغال، خرس، خرگوش، روباه و گراز و پرنده‌گانی چون کبک، بلدرچین، سیره کوهی، سینه سرخ، چکاوک، فاخته و زغن است.

جاذبه‌ها و چشم‌اندازها:

۱- آبشار بلند دره‌ی شرقی «دریوک» که آب آن از دامنه‌های شمالی قله‌ی (زردسر) سرچشمه می‌گیرد.

۲ چشمه‌های آب معدنی (اش لک، در جنوب

می‌آورند.

بقایای بجا مانده از آثار و علائم آتشکده و قلعه‌های دوران ساسانی حکایت از تاریخ دیرین این منطقه دارد. یا به تعبیری دیگر، زمان تار و بود خود را به دور آن پیچیده است.

روستای نمار که پرجمعیت‌ترین روستای این منطقه می‌باشد، مبدأ صعود قلل متعددی نیز هست. جاذبه و چشم‌اندازهایی که در اینجا وجود دارد منحصر به فرد و در دنیا بی‌نظیر است.

دشت زیبایی دریوک که در گذشته‌ای دور دریاچه‌ای بوده است، اکنون مرتع وسیعی می‌باشد که در آن چهار رودخانه‌ی بزرگ در جریان است. این رودخانه‌ها دشت دریوک را به قسمت‌های مختلف تقسیم می‌کنند، در شمال این دشت، در تنگه‌ای به نام (لتینه چاک) که قبلاً سدی در آنجا قرار داشته است، پس از بهم پیوستن، در امتداد دره‌ی نمارستاق با جوش و خروش به جریان خود ادامه داده تا به رود هراز پیوندد.

«دشت دریوک» محل استقرار تعدادی از دامداران منطقه در فصل کوچ می‌باشد.

خوشبختانه اداره‌ی منابع طبیعی و محیط زیست با توجه به نزدیکی دریوک به روستای نمار، اجازه‌ی ساخت و ساز در دریوک را نمی‌دهد و این امر مهم باعث شده است که منطقه بافت طبیعی خود را حفظ نماید. دریوک در جنوب روستای نمار و به فاصله‌ی یک ساعت راه‌پیمایی از آن قرار دارد.



بزرگ (شکرلقاس)

دماوند

قله سحان الله

گره سره

منطقه خودنمایی می‌کنند. از جمله، آزاد کوه در غرب، و روش در شمال غرب، هفت سران در جنوب غرب، کهون، لهر، قلل دو خواهر، سسنگ و چپکرو در جنوب، دماوند در جنوب شرق، گره سره و آخری، در شمال شرق.

۲- کهون ولهرا

در انتهای ضلع جنوبی دریوک و در امتداد رودخانه‌ی خروشانی که از سمت غرب به طرف دریوک جاریست، جاده‌ی مال‌رو از کنار رودخانه ارتفاع گرفته و پس از یکساعت کوه‌پیمایی به اش‌لک و از آنجا بعد از یکساعت دیگر به آستانه کُر خواهد رسید.

در آستانه کُر که وصف آن گفته شده است، دو راه وجود دارد، راه مال‌رو به طرف غرب، و راه پاکوب به طرف جنوب، و راه مال‌رو تا دشت کشون ادامه داشته و یکساعت بعد دشت کشون در جلو، و در پای آن قلّه‌ی ۴۱۵۰ متری کُهون خودنمایی می‌نماید.

برای صعود به قلّه کُهون که شیب اصلی آن از پای (کُشون) شروع می‌شود سه ساعت کوه‌پیمایی در شیب تند در پیش است. (کوه کهون را به دلیل داشتن سنگهای سبز و تیره کُهون یعنی (کبود) می‌خوانند.)

(شرح صعود به قلّه‌ی کُهون در مجله‌ی کوه شماره ۱۵ به تفسیر بیان شده است.)

راه پاکوب، کمی بالاتر از چشمه‌ی آستانه کُر به طرف جنوب رفته و با سه ساعت تلاش به قلّه‌ی لهر می‌رسد.

گفتیم که روستای (نمار) مبدأ صعود قلل بسیاریست که منطقه‌ی نمارستاق را احاطه کرده است. قلّه‌هایی که صعود آنها از طریق نمار امکان‌پذیر می‌باشد، بالغ بر ۲۰ قلّه است که حداقل ۱۵ قلّه‌ی آن بیش از ۴۰۰۰ متر ارتفاع دارند.

ابتدای مسیر صعود اکثر قلّه‌های این منطقه، از دریوک آغاز می‌گردد. و ما به معرفی چند قلّه از قلّه‌های بیشتر آن که از بلندای آنها می‌شود به شناسایی منطقه پرداخت، اکتفا می‌کنیم.

۱- ناظر و شکرلقاس:

صعود به قلّه‌ی شکرلقاس از راه مال‌روی کنار رودخانه‌ی دره‌ی غربی میانه‌ی دشت دریوک آغاز می‌گردد. این راه در حاشیه‌ی رودخانه کم‌کم به طرف بالا ارتفاع گرفته و بعد از دو ساعت به دشت پنیری می‌رسد. در انتهای دشت کوچک پنیری جاده‌ی مال‌رو به سمت شمال، از رودخانه فاصله گرفته و بعد از دو ساعت به گردنه‌ی بین ناظر و شکرلقاس وصل می‌گردد. یال شمال شرقی پس از ۲/۵ ساعت به قلّه‌ی ۳۹۰۰ متری ناظر می‌رسد.

و یال شمال غرب بعد از سه ساعت تلاش به قلّه‌ی ۴۲۵۰ متری شکرلقاس خاتمه می‌یابد. در مسیر صعود به قلّه‌ی شکرلقاس چشمه‌ها و گوسفندسراهای وجود دارد.

از فراز قلّه‌ی «شکرلقاس» که به آن (ناظر بزرگ) نیز می‌گویند. قلل سر به فلک کشیده‌ی

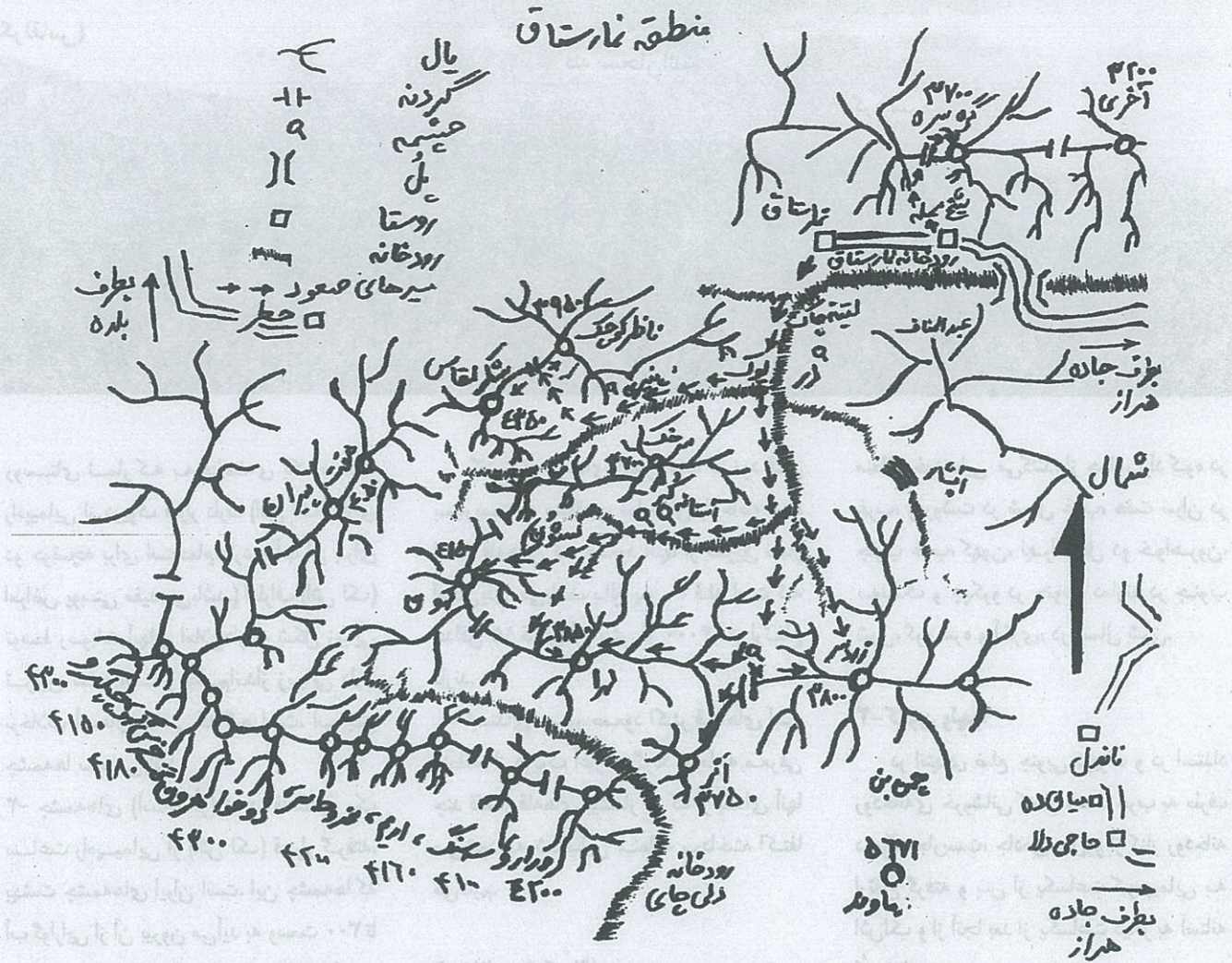
روستای نمار که به فاصله‌ی یک ساعت راه‌پیمایی از دریوک قرار دارد. (اش‌لک) دارای دو حوضچه برای استحمام دارد و آب آن برای امراض پوستی مفید می‌باشد. اطراف (اش‌لک) توسط رسوبات آب‌های املاح‌دار به شکل زیبایی تزیین شده است و چشم‌انداز زیبایی دارد. برخلاف آب‌های معدنی که گرم است، آب این چشمه‌ها سرد می‌باشد.

۳- چشمه‌های (آستانه کُر) که در فاصله‌ی یک ساعت راه‌پیمایی از (اش‌لک) قرار گرفته، بهشت چشمه‌های ایران است. این چشمه‌ها که آب‌گوارایی از آن بیرون می‌آید به وسعت ۳۰۰ تا ۴۰۰ متر محیط اطراف را در بر گرفته است. چشمه‌های آستانه کُر که تعدادشان بیش از صد چشمه می‌باشد از پای صخره‌های بزرگ به بیرون می‌تراود.

۴- چشم‌انداز دماوند کوه و پی بردن به عظمت یخچال‌های شمالی آن (دوبی‌سل و سیوله) از بلندای قلّه‌ی (زرد سر).
۵- چشم‌انداز روخانه‌ی کف‌آلود (دلی‌چای) از فراز قلّه‌ی (لهر) و خرسهایی که بیشتر در فصل بهار با توله‌هایشان در کنار آن تردد می‌کنند و ماهی می‌گیرند.

۶- دشت زیبای (کُشون) در پای قلّه‌ی (کُهون) که مملو از گل‌های الوان و جویبارهایی که از لابلا‌ی علفها و گلها، می‌گذرند.

چگونه وصف زیبایی‌های این منطقه‌ی تقریباً بکر را در این نوشتار بیاوریم که بیانگر آنچه که چشم می‌بیند باشد؟



چمن بن که دماوند در پای آن قرار گرفته است خواهد رسید.
 در اینجا قلعه دماوند از یال (سرداغ) تا یال شمال شرقی و از (کال دویی سل) تا قلعه آن به خوبی نمایان است.
 از بالای گردنه یال شرقی بعد از حدود دو ساعت کوه پیمایی به قلعه ۳۸۵۰ متری زردسر خاتمه می یابد.
۴- گره سره
 در برگشت از نمار، به طرف جاده ی هزار، سری هم به روستای (شیخ محله) واقع در پنج کیلومتری روستای (نمار) می زنیم، تا صعودی داشته باشیم به قلعه ی (گره سره).
 برای صعود به قلعه ی مخروطی شکل (گره

قلعه ی (سه سنگ) به علت وجود دیواره و صخره های بزرگ نیاز به مهارت کافی در امر سنگ نوردی دارد.
۳- زردسر
 در انتهای جنوب شرقی دشت دریوک جاده ای مال رو در سمت چپ رودخانه ی کوچک جنوبی که به طرف دشت دریوک در جریان است، به سمت بالا ارتفاع گرفته و پس از سه ساعت به مراتع (انر) و چشمه ی گوارای آن می رسد.
 راه پاکوب با تغییر جهت به طرف جنوب شرقی، یک ساعت بعد از مراتع (انر) به خطالرأس و گردنه (زردسر)، در بالای دشت

قلعه ی لهر با ارتفاع ۳۸۵۰ متر در وسط قله های منطقه قرار دارد و بدین جهت چشم اندازهای زیبایی از قلال منطقه را به تماشا می گذارد.
 از جمله: یال عظیم سه سنگ در جنوب قلعه ی لهر، به فاصله ی یک دره، که رودخانه ی «دلی چای» در آن جاریست، از قلعه ی (چپکرو) تا قلعه ی (ورارو) بسان تابلویی جذاب در جلوی دیدگان خودنمایی می نماید.
 صعود به خطالرأس (سه سنگ) که حدود ۱۱ قلعه ی بالای چهارهزارمتر در آن قرار دارد، از دریوک، با در نظر گرفتن وقت کافی به مدت دو و نیم (۲½) روز، از طریق گردنه ی شرقی (لهر) امکان پذیر می باشد. لازم به ذکر است، صعود به

سره) که به آن دماوند کوچک نیز لقب داده‌اند، باید از روستای شیخ محله که در دره‌ی جنوبی قلّه قرار دارد، اقدام نمود.

قله‌ی (گره سره) که از روستا، به خوبی قابل رویت است، مسیر صعود بسیار جالبی دارد. راه پاکوب، از میان روستا، در امتداد دره‌ای که روستا در آن قرار دارد، از دامنه‌ی ضلع غربی یال مشرف به روستا آغاز شده، تا قله‌ی ۳۵۹۰ متری ادامه می‌یابد. یال جنوبی (گره سره) که از قله‌ی کوه تا جاده‌ی نمارستاق ادامه دارد به شکل دندانهای و صخره‌ای می‌باشد و به دلیل ریزشی بودن قابل صعود کردن نمی‌باشد.

در مسیر راه تا قلّه چند چشمه رهنوردان را سیراب می‌نماید و مدت صعود آن از روستا تا قلّه حدود پنج ساعت است. از بالای قله‌ی گره سره، کل منطقه‌ی،

نمارستاق در جلوی دید قرار دارد و مهم‌تر از آن چشم‌انداز شمالی آن یعنی (گت یال) است. (گت به گویش مازندرانی یعنی بزرگ).

گت یال با بیش از ۳۵ قله‌ی بالای سه هزار متر، از دره‌ی هراز (هر دو رود) شروع و تا جاده‌ی چالوس (پل اوشن) خاتمه می‌یابد. در امتداد این یال بزرگ، در ضلع جنوبی آن جاده‌ی (هراز، بلده، پل زنگوله) به طول تقریبی ۱۱۰ کیلومتر کشیده شده است.

کوه گره سره، از غرب به کوه (پلی) و در امتداد آن به (ناظر) وصل می‌شود. و از شرق به کوه ۳۱۰۰ متری (آخری) متصل است.

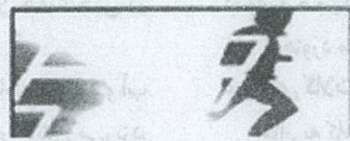
برای صعود به قله‌ی (آخری) باید از روستای (پنجاب) واقع در اوایل جاده‌ی نمارستاق اقدام نمود. در دره‌ی جنوب شرقی این کوه آبشار کوچک ولی زیبایی قرار دارد.

برای صعود به قله‌ی آخری اگر با وقت بیشتری برنامه‌ریزی گردد می‌توانید از طریق جنگل (دایلی) که در یال شرقی آن قرار دارد اقدام نمایید تا ضمن صعود به قله، بازدیدی هم از این جنگل زیبا داشته باشید.

در پایان یادآور می‌شوم: صعودهای زمستانی به قله منطقه به دلیل بارش برف سنگین و ریزش بهمن، از مسیرهای یاد شده امکان پذیر نمی‌باشد.

مسیرهای صعود زمستانی به قله‌ی شکر لقا (ناظر بزرگ) از طریق بلده - روستای حطر، قله لهر، از: نمار، دریوک - یال شرقی لهر، قله کهون از طریق دشت کشون و گردنه سرخک، با بررسی‌های قبل از صعود و شناسایی مناطق بهمن ریز، با برف کوبی سنگین امکان پذیر می‌باشد. Δ

ورزش و زانوهای سالم با انواع محصولات ارتوپدی

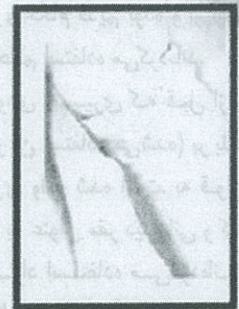


هانی طب (مرکز ارتوپدی فنی)

برای جلوگیری از ساییدگی

کشک زانودر سرازیری ها

(ویژه کوه نوردان)



Pateela Brace



Knee Light

برای حفاظت زانو از مدمات

جبران ناپذیر (ویژه دوچرخه سواران)

میدان ونک جنب داروخانه قانون کوچه بیستم

گاندی ساختمان ۱۶ طبقه ۲ واحد ۶ تلفن: ۸۷۹۵۶۴۱

کلات نادر - سرزمین خورشید در بند

«قسمت اول»

گزارش از: علیرضا عطاریانی

عکسها از: اکبر بشردوست

موقعیت جغرافیایی:

در شمال شرقی استان خراسان و در ۱۵۵ کیلومتری شهر، سرزمینی است بکر و زیبا با چشم‌اندازهایی بدیع و شاعرانه. اینجا کلات است، کلات نادری، سرزمین فرمانروایان مقتدر و سلطه‌جو. امروزه از آن همه شکوه و جلال تنها برج و باروهای برج مانده است.

جاده کلات یکی از بی‌نظیرترین مناظر کوهستانی را به شما هدیه می‌کند و ذهن شما را از درون زندگی مکرر و بی‌احساس شهری به سوی قله‌های سر به فلک کشیده‌ای که سر بر گستره‌ی آسمان نیلگون ساییده‌اند می‌کشاند. شکل و فرم صخره‌ها به گونه‌ای است که شما را وا می‌دارد حتی برای لحظه‌ای از حرکت بایستید و بر قدرت دست هنرمند بی‌نقص خلقت، آفرین بگوئید «فتبارک... احسن الخالقین»

نرسیده به کلات در خم جاده‌ای فرعی، روستایی است بنام «قره‌سو»، اگر از روستا بگذرید به جایی می‌رسید که به جرئت می‌توان گفت حتی در رؤیاهایتان چنین تصاویری را ندیده‌اند.

ناگهان دیوارهای عظیم و سربه فلک کشیده شما را احاطه می‌کنند و آب سرد جاری شده از میان صخره‌ها سرمای کرخ‌کننده‌ای را در جانتان می‌ریزد.

همینطور که پیش می‌روید بر عظمت کوهستان و سردی آب افزوده می‌شود و اکنون در مقابل شما اولین آبشار منطقه‌ی قره‌سو خودنمایی می‌کند. خداوندا جلال و منزلت تنها تو را زبیدا!

تعجب‌تان زمانی افزون‌تر می‌شود که در می‌یابید این تازه اولین آبشار سر راه شماست، قره‌سو ۱۲ آبشار دارد که تماماً جهت استفاده‌ی کوهنوردان و بازدیدکنندگان نردبان کشی شده است.

همانطور که بالا می‌روید، آبشارهای متعددی را باید پشت سر بگذارید، «قره‌سو» یکی از مناظر بکر و زیبایی کلات است که توسط اداره‌ی منابع طبیعی محافظت می‌شود، اگر شما در فصول بهار و تابستان به این منطقه سفر کنید مناظری را خواهید دید که در کمتر جایی از استان پهناور خراسان دیده می‌شود.

البته ناگفته نماند که مسیر رسیدن به دشتهای سرسبز قره‌سو تا حدودی دشوار و صعب‌العبور می‌باشد و کسانی که قصد دیدن آنجا را دارند باید همراه یک کوهنورد مجرب بوده و به لوازم فنی کوهنوردی مجهز باشند.

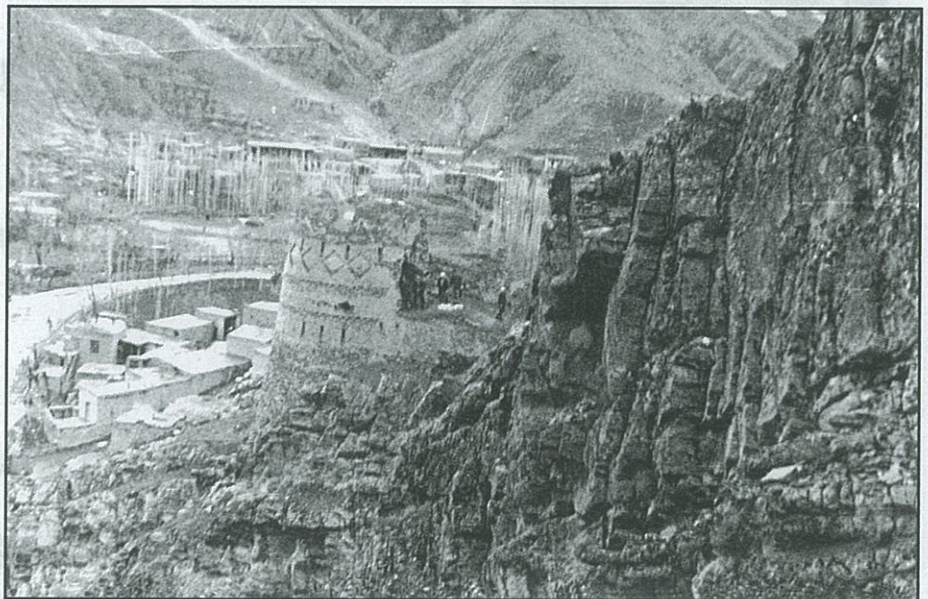
سیمای کلات:

حال به کلات می‌رویم، سرزمینی که در میان رشته کوههای بلند هزار

مسجد محصور شده است. شاید همین امر باعث توجه فرمانروایان و حکام قدیم بوده و از آنجا به عنوان دژی مستحکم استفاده می‌کرده‌اند.

در مدخل ورودی (مسیری که قبل از زدن تونل برای تردد از آن استفاده می‌شده) بر بلندای صخره‌ها برج نادری واقع شده است. به قولی از این برج در گذشته به عنوان مقر دیده‌بانی و کنترل ورود و خروج افراد استفاده می‌کرده‌اند. در ساختمان برج از گل و سنگ و آجر استفاده شده و بلندی آن از زمین ۸ تا ۹ متر و از بستر رودخانه ۴۰ متر می‌باشد. چند قدم آن طرفتر از برج نادر به یک اثر باستانی دیگر برمی‌خوریم.

کتیبه‌ی نادری سنگ نوشته‌ی عظیمی است که بر دل کوه نگاشته شده و در آن اشعاری به زبان ترکی و پارسی در مدح و ثنای نادر سروده‌اند. اما از آنجایی که اجل مهلت نداد و نادر در اردوگاه فتح آباد قوچان به قتل رسید و طراخی قسمتهای



متر طول و دارای چهار ایوان با دهنه‌ای به طول ۸ متر می‌باشد از موارد تاریخی موجود در مسجد می‌توان به سه گور که گویا مربوط به سرداران قدیم است اشاره کرد.

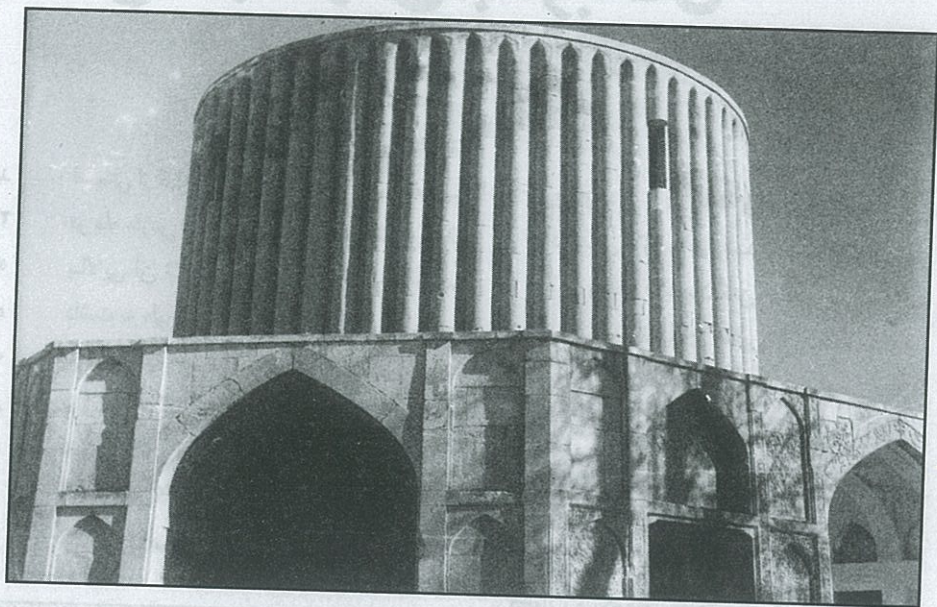
خسته نباشید، کجا؟ می‌خواهید برگردید. نه هنوز سد نادر را ندیده‌اید اگر کمی حوصله به خرج دهید و جاده را که حالا خاکی است در پیش بگیرید و ۴ الی ۵ کیلومتری به سمت شمال شرق کلات حرکت کنید به سد بزرگ نادر می‌رسید. این سد با سنگ و آجر و ساروج بنا شده و تاریخ ایجاد سد تا دوره‌ی ساسانیان جلو رفته است اما بیشتر آن را به نادر نسبت می‌دهند. ارتفاع سد از بستر رودخانه ۷۰ متر و عرض آن در بالای سد بین ۷ تا ۱۲ متر است. در قسمت پایین سد که درون دره واقع شده دهنه‌ای وجود دارد که گویا در گذشته برای خروج آب از آن استفاده می‌کردند. البته هنوز هم آثار تاریخی وجود دارند اما به علت اینکه بسیاری از آنها دور از دسترس و در مناطق صعب‌العبور بنا شده از معرفی آنها چشم می‌پوشیم و شما را با وضعیت جغرافیایی و آب و هوایی منطقه آشنا می‌کنیم.

کلات نادر دارای آب و هوایی شمالی است به طوری که در آن برنج کاری می‌کنند و برنج خوش طعم و عطرش زبانزد خاص و عام می‌باشد. وفور آب در منطقه مدیون روخانه‌هایی چون «لاین»، «قره‌تیکان» «ارچنگان» و رود «چهچه» است که از کوه‌های هزار مسجد سرچشمه می‌گیرند.

منطقه‌ی کلات دارای روستاهای بسیاری است که از معروفترین آنها می‌توان به روستاهای: قره‌سو «قله‌زو»، «گروه»، «خشت»، «حمام قلعه» «ژرف» و چهچه اشاره نمود.

البته با آنکه منطقه از نعمات الهی پر بهره است اما همواره در طول تاریخ به مردم کلات ظلم و ستم فراوانی روا شده و مردم همیشه در فقر و بیچارگی بسر برده‌اند. خوشبختانه پس از پیروزی انقلاب خدمات ارزشمندی توسط جهاد سازندگی، اداره‌ی راه، کمیته‌ی امداد و سایر ارگانها به مردم خوب منطقه ارائه شده است. خدماتی چون آسفالت جاده‌ی مشهد - کلات، برق رسانی و مدرسه‌سازی.

سرزمین کلات در طول تاریخ علاوه بر ظلمی که توسط حکام بر آنها روا داشته شده، از خشم و غضب روزگار هم در امان نبوده است. در سال ۱۳۳۶ شیوع بیماری وبا جان عده‌ی بی‌شماری را گرفت و در سال ۱۳۰۷ تا ۱۳۱۰ محلات گرفتار قحطی دهشت باری شد. اگر بخواهیم شما را با تمام دیدنیها و زیباییهای کلات آشنا کنیم، باید صفحات زیادی را به این امر اختصاص دهیم که مجال آن نیست اما توصیه‌ی ما به شما این است که اگر قصد دارید علاوه بر تفریحی در طبیعت با تاریخ نیاکان و گذشتگان نیز آشنا شوید حتماً سری به کلات نادر بزنید مطمئناً پشیمان نخواهید شد. Δ



انتهایی کتیبه نیمه تمام مانده است.

حال وارد شهر شده‌اید، کلات تنها یک خیابان اصلی دارد که این خیابان شما را به سمت بنای عظیم و دیدنی «قصر خورشید» دعوت می‌کند. کلات را همه «قصر خورشید» می‌شناسند و الحق که شکوه آن ستودنی است. گویند این قصر طوری بنا شده که در طلوع فجر اولین اشعه‌ی خورشید بامدادی بر آن تابیدن گیرد و بعد مردم از نعمت آن بهره جویند. «قصر خورشید» بنای عظیمی است که در سه طبقه ساخته شده و در ساخت آن از سنگهای مرمری بزرگ با رنگ قهوه‌ای استفاده کرده‌اند. طبقه‌ی اول قصر را زیرزمین بزرگ و تاریکی تشکیل می‌دهد که به قولی خزانه بوده و بر طبق قولی دیگر به عنوان زندانی برای حبس گردنکشان و مغضوبین دربار به کار می‌رفته است. طبقه‌ی دوم قصر که در واقع قسمت اصلی قصر را تشکیل می‌دهد محل زندگی درباریان بوده و دارای غرفه‌ها و اتاقهای متعددی است و طبقه‌ی سوم نیز که با ۶۶ ستون عظیم سنگی به طور مدور بنا شده، حکم مقر دیده‌بانی را ایفا می‌کرده است.

گچ‌کاریها، آئینه‌کاریها و سنگ تراشیهای استادانه به کار رفته. در این بنا به شیوه و سبک هندی کار شده و بنا به آنچه در کتب تاریخی آمده، تاریخ ساخت این بنا را در سالهای ۱۱۵۵ تا ۱۱۶۰ هجری قمری محتمل می‌سازد. بنای دیگری که در چهارصد متری قصر خورشید و در امتداد خیابان، چشم‌نوازی می‌کند مسجد معروف «کبود گنبد» از ساخته‌های دوره‌ی سلجوقی است که با گنبد عظیم و کبود رنگش بر شکوه تاریخی کلات می‌افزاید.

می‌گویند نادر شاه افشار نیز در اطراف این مسجد بیوتات و ایوانهایی ساخته است. گنبد مسجد دو قابه کار شده و در کاشیهایی به کار رفته در سطح رویی گنبد نام «حضرت علی علیه‌السلام» تکرار شده است صحن مسجد کبود گنبد که به ادوار تازه‌تری بر می‌گردد مستطیلی است با ۱۹ متر عرض و ۲۷

جزایر یخی در قاره‌ی جنوبگان

مترجم: منیژه برزگر

می‌پردازند. بر روی لبه‌ها و در درون غارهای آن مواد غذایی لازم برای رشد و نمو گیاهان ریز دریایی به نام «فیتوپلانکتن» ایجاد می‌شود که پایه و اساس زنجیره‌ی غذایی آن منطقه است. به تدریج که این یخهای عظیم حرکت می‌کنند و ذوب می‌شوند بقایای از خود بر جا می‌گذارند که وسیله‌ی تغذیه و رشد و تکثیر «کریل»، ماهی، زله‌ماهی، نهنگ و فیل‌های دریایی می‌شوند.

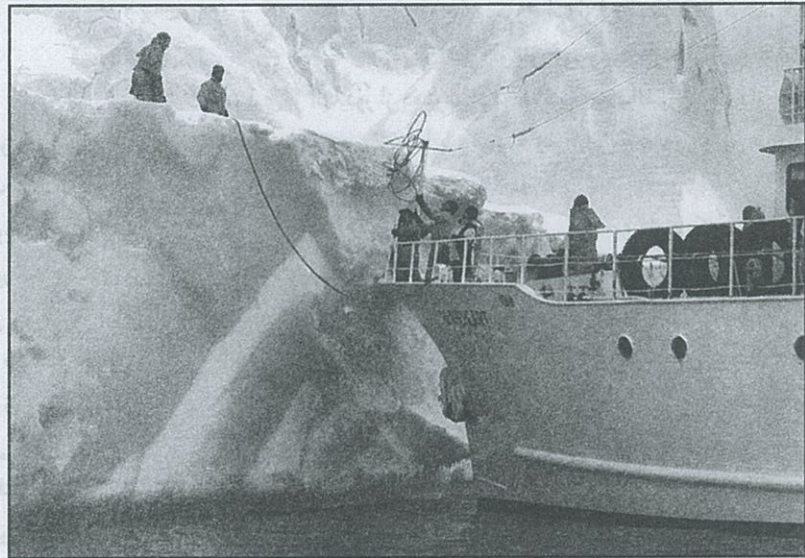
بعد از آن که یخ عظیم B-15 جدا شد. قطعات و تکه‌های یخ در مسیر کشتی‌هایی که به پایگاه مطالعاتی رفت و آمد می‌کنند پراکنده شد و کوه یخی B-15A که بزرگترین قطعه بود در مسیری قرار گرفت که مسکن صدو هفتاد هزار زوج از پنگوئن‌های امپراطور و آدلای شد و دیگر لازم نبود به دماغه‌ی «کروزیه» برای لانه‌سازی و تخم‌گذاری سفر کنند.

ما یک گروه ۱۸ نفره استخدام کردیم که متشکل از غواصان، متخصصین محیط زیست و یک گروه ملوانی قدرتمند بودیم. در هفده ژانویه ۲۰۰۱ در کشتی «قلب شجاع» از نیوزیلند به سمت قاره‌ی جنوبگان حرکت کردیم. دو هفته بعد پس از پیمودن ۳۵۰۰ کیلومتر به آب‌های سرد و یخ‌زده‌ی قاره‌ی جنوبگان رسیدیم. طوفان شدید و هوای نامساعد مانع از آن شد که کشتی ما به قطعه یخ مورد نظر برسد ولی پنج نفر از غواصان ما توانستند در طی هفت هفته، نود بار به اعماق آن آب‌های سرد و منجمد فرو روند و برای مطالعات ما فیلمبرداری و نمونه‌برداری کنند.

ما مصمم بودیم به اعماق آن اقیانوس، زیر یخ‌های سطحی برویم و به همین جهت از سیستم تنفسی مخصوصی استفاده کردیم که هوای بازدم را تصفیه و برای استفاده مجدد آماده می‌کرد. در نتیجه توانستیم مدت‌های طولانی در زیر آب بمانیم. گذشته از مشکل تنفس، سرمای آب هم بقیه در صفحه ۸۶

قسمتی از قطعه‌ی یخ B-15 بود. این قطعه یخ در ماه مارس ۲۰۰۰ از یخ اصلی جدا شد و سطح بالایی آن تقریباً ۷۰۰۰ کیلومتر مربع وسعت داشت به طوری که محاسبه کرده‌اند اگر ذوب شود می‌تواند آب مصرفی کشور آمریکا را برای پنج سال تأمین کند. یخی به عظمت B-15 خیلی کمیاب و نادر است. مؤسسه‌ی مطالعات یخ‌های قاره‌ی جنوبگان در مریلند که به مدت ۲۵ سال از طریق ماهواره این منطقه را مورد مطالعه و

ساعت یک بعد از نیمه شب است و خورشید قرمز رنگ در انتهای افق دیده می‌شود تقریباً ۲/۵ کیلومتر دورتر از کشتی ما، به نام «قلب شجاع» یک کوه یخی عظیم کمی از آب بلند شد. این کوه یخی را چند ساعت قبل دیدیم و حالا مانند یک کشتی در حال غرق شدن است که یک سمت آن بالا آمده است. زمانی که این کوه یخی خرد شد، امواج عظیمی ایجاد گردید. وقتی قایق ما شروع به حرکت کرد، کوه یخی



پژوهش قرار داده است تا به حال یخی به این عظمت را گزارش نداده است. از نه سال قبل تصاویر ماهواره‌ای نمایانگر یک شکاف عظیم در یخچال‌های آن منطقه بودند که در نهایت منجر به شکستگی و سرگردانی کوه یخ B-15 شد.

یک ماه پس از آنکه قطعه یخ B-15 جدا شد، من و «سکایلز» تصمیم گرفتیم به مطالعه و تحقیق درباره‌ی آن بپردازیم. یخ‌های عظیم قاره‌ی جنوبگان مکان اقامت پنگوئن‌ها و فیل‌های دریایی است که بر لبه‌ی برآمدگی‌های آن ساکن می‌شوند. پرنده‌گان دریایی نیز بر دیواره‌ی آن لانه می‌سازند و به زندگی و تولیدمثل

دوباره بالا آمد و قسمتهای بالای آن ناگهان ترکید. اندکی بعد خرده‌های یخ منطقه‌ای به وسعت سه کیلومترمربع را پوشاند. گویی ذرات کریستال روی آب پاشیده‌اند.

چنین حادثه‌ای ندرتاً مورد مشاهده‌ی عینی قرار گرفته است. ما برای مطالعه‌ی جزایر و کوه‌های یخی به قاره‌ی جنوبگان رفته بودیم و همین منظره‌نبروی عظیم و خطر و مشکلات کوه‌های یخی را بیش از پیش برای ما مجسم کرد.

یکی از این جزایر یخی در فاصله‌ی ۳۰۰ کیلومتری ما قرار داشت. نام آن B-15B بود قطعه‌ی یخی عظیم به وسعت ۳۶۰۰ کیلومترمربع

جناب آقای صادق آقاجانی

رئیس محترم فدراسیون کوهنوردی

صعود موفق و کم نظیر تیم ملی

کوهنوردی کشورمان به

قله ۸۵۱۶ متری لوتسه چهارمین

قله بلند جهان که با درایت و

مدیریت جنابعالی به ثمر رسیده را

خدمت شما و دلاور مردان تیم ملی

کوهنوردی تبریک عرض می نمایم.

شرکت کساء

فتح قله لوتسه در منطقه هیمالیا توسط کوهنوردان پرتلاش جمهوری اسلامی ایران به سرپرستی ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی که افتخاری پرثمر دیگر بر تاریخ افتخارات ورزش کوهنوردی تلقی می گردد بر عموم ورزش دوستان و دلیرمردان کوهنورد مخصوصاً اعضای محترم فدراسیون مبارک و تهنیت باد.

روابط عمومی هیئت کوهنوردی

استان آذربایجانشرقی

اسکی هم دارای مجله تخصصی شد



«اسکی» عنوان فصلنامه‌ای است که به صاحب‌امتیازی هیئت اسکی استان تهران دو شماره از آن منتشر شده است.

مدیرمسئول فصلنامه آقای مهدی کیا دربندسری و سردبیر آن آقای حمید لیلز مهرآبادی و پیام نظر مدیریت آن را به عهده دارد.

مجله با کیفیتی زیبا چاپ و حاوی مطالب سودمندی است. برای دوستانمان در نشریه اسکی آرزوی موفقیت می‌کنم.

باتوم پاسا تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول

OPASA®

از نتایج کاربرد باتوم پاسا:

کاهش ۸ کیلو گرم فشار وارد بر مفاصل در هر قدم به هنگام صعود و ۱۳ کیلو گرم به هنگام فرود؛ یعنی یک عمر کوهنوردی همراه با سلامتی



معتبر کارگاه تولیدی صنعتی پارس تالش

فروش در فروشگاه‌های: کوه اسکی - میلان تودوس، پایادار، آبیوس - ایربه کوهسار، کوشا، توچال - پس قلعه - کانه نوروز - دارلاید

صعود زمستانی دیواره علم کوه

«مسیر لهستان ۵۲ + شکوه»

گزارش از: گروه کوهنوردی دانشگاه صنعتی شریف

مقدمه:

پس از چندین سال صعودهای تابستانی دیواره‌ی علم کوه و آشنایی با مسیرهای مختلف آن و صعودهای پی‌درپی فنی دیواره‌ها و یخچال‌های مختلف کشور بر آن شریک تا توانایی خود را در صعود زمستانی دیواره‌ی علم کوه محک بزنیم. بنابراین با عزمی راسخ و پشتکار فراوان و پشتوانه‌ی خوب اعضای گروه ملزومات صعود را آماده کردیم. در تابستان ۷۹ پس از بررسی کلیه‌ی مسیرهای دیواره، نهایتاً مسیر «لهستان ۵۲ + شکوه» مورد موافقت قرار گرفت و در همان زمان این مسیر جهت صعود زمستانی ترمیم گردید. پس از آن تدارکات برنامه از قبیل لوازم فنی، چادر، کفش و لباسها هر کدام به شکلی تهیه شدند. با مشارکت کلیه‌ی اعضای گروه از دانشجو تا فارغ‌التحصیل هزینه مالی چند میلیونی برنامه تهیه شد. دستگشاها و لباسها نیز پس از تهیه‌ی پارچه کورگس توسط خود بچه‌ها طراحی شد.

در پاییز ۷۹ طی یک برنامه بازرگاری، مقدری از وسایل به علم‌چال منتقل شدند. بقیه‌ی پاییز را به تمرینات متوالی و فشرده مشغول بودیم. در همین ماه همان سال در غالب یک تیم ۷ نفره ولی با پشتوانه‌ی دهها نفر از اعضای گروه‌های منطقه علم‌چال شریک. این برنامه جمعا ۲۰ روز به طول انجامید و نهایتاً سه طول از مسیر «لهستان ۵۲» صعود شد و دو بار شب‌مانی در آن محل داشتیم. شکست سنگینی بود اما تجربه‌ی مفید و بسیار خوبی هم بود. دیواره در زمستان به هیچ وجه قابل مقایسه با تابستان نیست. کلیه‌ی برنامه‌هایمان برای صعود مرتباً با شکست مواجه می‌شد. صعود در زمستان به دلیل شل شدن یخ‌ها، ریزش بودر برف در شگافها و روی میانی‌ها، لباس و بار سنگین و کار کردن با دستکش و رویه دستکش و هوای سرد بسیار به کندی صورت می‌گیرد.

سال ۱۳۸۰

تصمیم گرفتیم بار دیگر در زمستان تلاشی روی دیواره داشته باشیم. امسال خوشبختانه بسیاری از زحمات از قبیل تهیه‌ی وسایل و لوازم مورد نیاز و پوشاک دیگر وجود نداشت. در فصل پاییز طی ۴ برنامه در شرایط مختلف ۱۵۰ کیلوگرم بار به پناهگاه سرچال منتقل شد و ۵۰ کیلوگرم نیز در کشتی سنگ جاسازی شد. ضمناً تمریناتی هم در دیواره‌ی پل‌خواب جهت بهبود تکنیک‌های صعود داشتیم. به این نتیجه

رسیدیم که بهترین روش صعود این است که نفر اول با دو طناب صعود کند. یک طناب حمایت و یک طناب اضافی که در کارگاه بالا جهت یومار زدن نفر پایین ثابت می‌شود. نفر دوم با حمل کیسه بار روی طناب ثابت یومار زده و اسلینگ‌ها را جمع می‌کند. نفر بالا از حمایت چکش و نفر پایین از گری‌گری (GRI-GRI) استفاده می‌کند.

برنامه‌ی زمستان ۱۳۸۰

پنجشنبه ۸۰/۱۰/۲۰ برنامه‌ی زمستانی آغاز شد. شرکت کنندگان در برنامه عبارت بودند از:
۱- جواد سلیمانی (سرپرست برنامه) ۲- علیرضا



خیرخواه ۳- حسین محمدیان ۴- بابک ضیاء
۵- مرتضی نویدی (مسئول فنی) ۶- مهدی
یگانه ۷- علی پیرایش ۸- بویه سادات‌نیا

روزشمار برنامه

- پنجشنبه ۸۰/۱۰/۲۰، عزیمت به رودبارک
- جمعه ۸۰/۱۰/۲۱، با کوله‌های ۲۳ تا ۲۷ کیلوگرمی علیرغم بارش شدید و متوالی ساعت ۸ شب به پناهگاه سرچال رسیدیم.
- شنبه ۸۰/۱۰/۲۲، امروز به خاطر شرایط نامساعد جوی در پناهگاه سرچال ماندیم و به برنامه‌ریزی پرداختیم. به دلیل صرفه‌جویی در



وقت قرار شد به محض اینکه به علمچال رسیدیم کار فنی را شروع کنیم.

- یکشنبه ۸۰/۱۰/۲۳، هوا خوب و صاف است. همگی به سمت علمچال حرکت کردیم. در علمچال حسین و علیرضا به سمت گل سنگها رفتند تا طناب ثابت پلاستیکی روی یخچال پای دیوار نصب کنند. بقیه بچهها هم شروع کردند به نصب چادر و حفر بخش کوچکی از اتاق برفی، علیرضا و حسین حدود ۱۰۰ متر طناب پلاستیکی نصب کردند. ساعت ۲ بعدازظهر مهدی و بابک و بویه و علی به سرچال بازگشتند.

- دوشنبه ۸۰/۱۰/۲۴، حسین و مرتضی جهت ثابت گذاری تا پای دیوار به سمت گل سنگها رفتند. تا ساعت ۴:۳۰ بعدازظهر کار به اتمام رسید و تا پای مسیر «لهستان ۵۲» طناب ثابت نصب شد. البته کارگاه اصلی در زیر برف قرار داشت و مجبور شدیم چند متر بالاتر کارگاه بزنیم.

- سهشنبه ۸۰/۱۰/۲۵، مرتضی و علیرضا در علمچال روی طول اول کار کردند و موفق شدند تا بعدازظهر این طول را صعود کرده و طناب ثابت نصب کنند. بابک هم به تنهایی به علمچال آمد. جواد و مهدی و بویه و علی هم به سمت کشتی سنگ رفتند تا مقداری بار به بالا حمل کنند.

- چهارشنبه ۸۰/۱۰/۲۶، بابک و علیرضا ساعت ۶ صبح به سمت دیوار حرکت کردند و پس از عبور از طناب ثابتها شروع به صعود کردند. قرار بود طولهای ۲ و ۳ و ۴ امروز صعود شود. در طول ۲ به دلیل در رفتگی یک میخ علیرضا حدود ۷ تا ۸ متر پاندول شد و به خاطر قرار گرفتن چکش یخ بین بدنش و سنگ قفسه سینه اش آسیب دید و به ناچار به پایین برگشتند.

بچههای پشتیبانی هم ساعت ۱۱ به علمچال رسیدند و همگی بچهها مشغول حفر اتاق برفی شدند. پس از اتمام کار اتاق برفی بابک و حسین و مرتضی در علمچال ماندند و شب را در اتاق برفی خوابیدند و بقیه بچهها به سرچال بازگشتند.

- پنجشنبه ۸۰/۱۰/۲۷، تا غروب طولهای ۲ و ۳ و ۴ توسط مرتضی و بابک صعود شدند. شاید بیش از ۲۵ درصد میخها در زمستان به دلیل پدیدهی انقباض، جا باز کرده و شل می شوند و این عمل سرعت صعود را بسیار کند می کند. تا اینجا ۴ طول ثابت گذاری شده و کار تقریباً طبق برنامه پیش رفته است. علی و علیرضا از سرچال به سمت پایین برگشتند تا علیرضا به پزشک مراجعه کند. بقیه بچهها هم لوازم شخصی خود را برداشتند و به علمچال آمدند. با توجه به آماده شدن اتاق برفی از این پس همه در علمچال مستقر می شوند.

- جمعه ۸۰/۱۰/۲۸، حسین و مرتضی امروز دو طول دیگر را ثابت گذاری کردند. تا اینجا جمعاً ۶ طول ثابت گذاری شد و یک طول تا تاقچه قمقمه باقی مانده است. و انشاء... زمان حمله نهایی فرا رسیده است. بقیه بچهها هم شانه کوه را صعود کردند و ضمن فیلم برداری از دیوار با موبایل تماسی با پایین داشتند.

- شنبه ۸۰/۱۰/۲۹، جواد و بویه و مهدی به سمت سرچال حرکت کردند. امروز باد شدیدی در منطقه می وزد. تیم در سرچال بود که علیرضا هم به آنها ملحق شد و این باعث خوشحالی فراوان بچهها شد. علیرضا بلافاصله پس از مراجعت به تهران نزد پزشک رفته و پس از

معاینه و عکسبرداری مشخص شده بود که هیچ شکستگی ندارد و فقط دچار التهاب دندهای شده است. بچهها همگی به علمچال برگشتند و همه با هم شبی به یاد ماندنی را سپری کردیم. پس از مشورت مسئول فنی و سرپرست برنامه مرتضی و علیرضا به عنوان تیم حمله انتخاب شدند. مقداری از بارها و وسایل در کیسه بارها بر روی دیواره قرار داشت و مقداری هم باید توسط تیم حمل می شد. برای احتیاط غذا برای ۳ روز برداشتند تا در صورت خرابی هوا مجبور به بازگشت از روی دیوار نشوند.

- یکشنبه ۸۰/۱۰/۳۰ (شروع حمله)، ساعت ۲ بامداد همگی از خواب بیدار شدیم. آسمان صاف بود ولی باد شدیدی می وزید. ساعت ۴ بابک برای حمل بخشی از بار تا پای دیوار و برفکوبی از کمپ خارج شد. بعد ما دو نفر به فاصله حدود نیم ساعت خارج شدیم. به دلیل شدت زیاد باد یکی از چادرها را باد برد. حدود ساعت ۱۰ صبح به «تاقچه قمقمه» رسیدیم و چادر دیواره را برپا کردیم. سپس به صعود پرداختیم. موفق شدیم ۴ طول کوتاه بالای «تاقچه قمقمه» را صعود کنیم. طول چهارم معروف به «کلاhek ابرو» بسیار مشکل بود. ضمناً باد شدید و ریزش پودر برف نیز بسیار آزار دهنده بود. به علت درآمدن یک میخ، درست در بالای «کلاhek ابرو» مرتضی

حدود ۵-۶ متر پاندول شد و در فضا معلق شد ولی به کمک یومار از طناب خود بالا رفت و دوباره در مسیر قرار گرفت. پس از ثابت کردن طول‌های صعود شده هر دو تا «تاقچه قمقمه» فرود آمده و به داخل چادر رفتیم. شب برای ما از ساعت ۶ بعدازظهر شروع شد. داخل چادر به سرعت برفک زد و هرگونه حرکتی باعث ریزش برفک‌ها به داخل لباس‌هایمان می‌شد. برای شام و صبحانه هم فقط شکلات و مغز خشکبار می‌خوردیم و نمی‌توانستیم چراغ روشن کنیم چرا که باعث آب شدن برفک‌ها و خیس شدنمان می‌شد. بالاخره شب را سپری کردیم و صبح فرا رسید.

- دوشنبه ۸۰/۱۱/۱، روز بعد ساعت ۸ صبح از چادر بیرون آمده و شروع به بالا رفتن از طناب‌هایی کردیم که روز قبل ثابت کرده بودیم.

جمع کردن اسلینگ‌های طول «کلاهک ابرو» حدود ۳ ساعت به طول انجامید و ساعت ۲ بعدازظهر ۲ طول به علاوه ریزش‌های قله باقیمانده بود. با صعود طول‌های باقیمانده نهایتاً ساعت ۴:۳۰ بر فراز خط‌الرأس ایستادیم. لحظه‌ی فراموش نشدنی است. نتیجه‌ی دو سال تلاش گروهی نهایتاً به ثمر نشست.

- سه‌شنبه ۸۰/۱۱/۲، صبح از پناهگاه خرسان به سمت پایین حرکت کردیم. استقبال دوستان لحظاتی بود با شادمانی بسیار. ضمناً چادری را که باد برده بود در سمت شمال میان‌سه‌چال مشاهده کردیم که دوستان شقایق کرج مشغول جمع‌آوری آن بودند و بعد آن را به ما تحویل دادند.

- چهارشنبه ۸۰/۱۱/۳، بابک و مرتضی برای جمع‌آوری طناب ثابت‌ها عازم دیواره شدند و

بقیه بچه‌ها وسایل کمپ را جمع و جور کرده و آنها را برای مراجعت به پایین آماده نمودند. طناب ثابت‌ها هم به کمک حسین و بویه که به تیم پیوستند به پایین منتقل شدند. آن روز همگی به سرچال رفتیم و جشن کوچکی هم در آن شب برپا کردیم.

- در اینجا جا دارد از شرکت پرسون، شرکت ورزش کوه و دوستان در گروه شقایق کرج به خاطر کمک‌هایشان صمیمانه تشکر کنیم. ضمناً شایع شده که صعود توسط ثابت‌های قبلی انجام شده است. لازم به ذکر است طول طناب ثابت‌های کارگذاری شده از قبل، کمتر از ۲۰ متر و آن هم از نوع طناب پلاستیکی می‌باشد که فقط جهت کمک به نفر صعود کننده مورد استفاده قرار گرفته است. Δ

فروشگاه کوهنوردی

اورست

فروش لوازم کوهنوردی

عرضه کننده کفشهای ASOLO و TECNICA

CD و فیلم کوهنوردی

آدرس: تجریش - روبه‌روی بیمارستان شهدا - پاساژ البرز - راهروی سوم - شماره ۱۲۵ - تلفن: ۲۵۷۵۶۷۳ زیرکی

شیلر

(Shiler)

نامی موفق در تولید فنی انواع کیسه‌خواب، گورتکس،

کاپشن شلوار بادگیر، کوله و دیگر لوازم

با قیمت بسیار مناسب.

نماینده فعال شهرستانها را می‌پذیریم.

تلفن: ۳۳۵۳۶۱۷ قدرت ایوب‌وند

بر دشت سبز روح کوهنوردان لاله‌های داغدار سرخی می‌روید در غم از دست دادن عزیزانی که صدای گامهای مطمئن و استوارشان در کوره‌راه‌های کوهستان همچنان طنین انداز است.

این بار نیز درگذشت کوهنوردی وارسته و پیشکسوتی بزرگ «آقای قدیر یزدانی» قلب ما را در هم شکست.

با اندوهی عظیم و صبری به وسعت دماوند مشیت الهی را می‌پذیریم و برای روح آزاده و عاشقش آرزوی آرامشی ابدی می‌نماییم. باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

انتشار مجموعه عکس

یک سری ۲۱ عددی عکس از قله مختلف ایران و جهان با کیفیتی عالی و با قیمتی بسیار مناسب چاپ و در اختیار علاقمندان گذاشته شده است و عکسهای این مجموعه توسط آقایان مهندس علی مهنا و عباس جعفری و جلال خلخالی گرفته شده است.

داشتن حداقل یک سری از مجموعه عکسهای فوق و استفاده از آنها را به عنوان کارت تبریک و ... به علاقمندان توصیه می‌کنیم. قیمت پایین مجموعه فوق نشان دهنده آن است که سود مادی مورد نظر نبوده و این کار یک اقدام فرهنگی است.

هفت چشمه (۳۹۷۲)

مصطفی سلاهی



پوشش گیاهی: سراسر این کوه تا ارتفاع حدود دو هزار متر پوشیده از جنگلهای نوع زاگرسی است که تنه‌ای کوتاه و ستبر داشته و از انواع مختلفی به ویژه بلوط پوشیده شده تراکم درختها در کنار جاده‌ها به قدری است که گردشگر، گاهی احساس می‌کند در جنگلهای شمال در حال گشت است. پوشش اصلی مرتعی این کوه «گون» است که گاهی بزرگی آن به اندازه‌ی یک درختچه می‌شود. این کوه یکی از مراتع غنی زاگرس است و در آن حدود دوست خانوار عشایر بختیاری به دامداری مشغولند.

حیوانات وحشی: در سراسر این کوه تعدادی قوچ و میش و گل (پازن) و بز و روباه و گرگ و تعدادی هم خرس قهوه‌ای که گاهی برای انسانها خطر آفرین می‌شوند زیست می‌کنند.

آب چاهها و چشمه‌های منطقه در اثر استفاده‌ی غیر صحیح اکثراً آلوده می‌باشند و به همین دلیل کوهنوردان باید آب آشامیدنی مورد نیاز خود را از روستای «دره توت» تهیه نمایند.

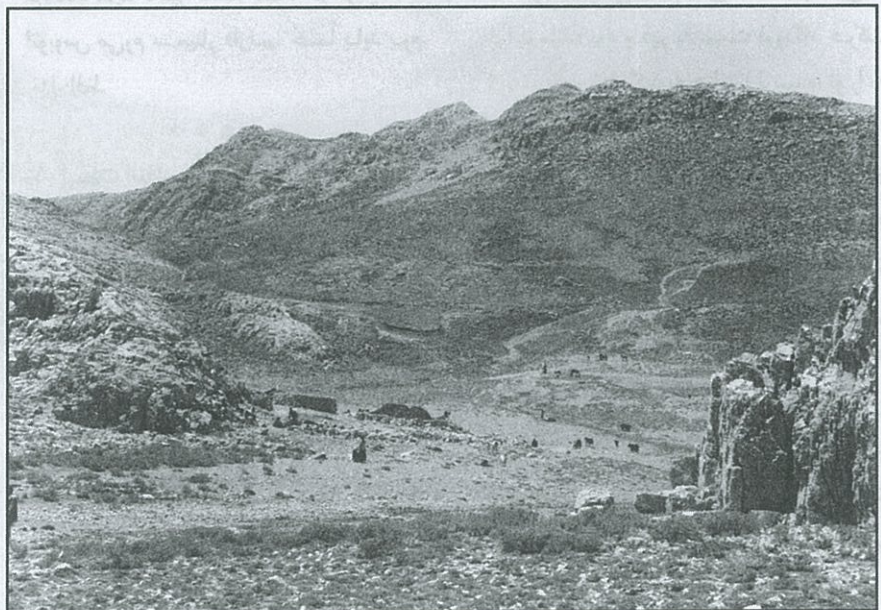
راه صعود به قله‌ی هفت چشمه: اصفهان، بروجن، اردل، چلو ممسنی، لیرابی، کُرسی، آبسرد، دره توت. سراسر مسیر غیر از آبسرد به دره توت که خاکی است، آسفالت می‌باشد و با استفاده از اتومبیل پیکان می‌توان به دره توت رسید. بعد از عبور از گردنه‌ی دره توت، قله و پالها و دره‌های منتهی به آن کاملاً قابل مشاهده است مسیر رسیدن به قله تقریباً شبیه به توجال است. یک یال اصلی و دو دره در دو طرف آن با انتخاب یال اصلی می‌توان از دره توت تا سیرگاه که نام قله است ظرف هشت ساعت قله را صعود نمود. علت نامگذاری قله این است که از آنجا روستاهای اطراف به ویژه اردل قابل مشاهده است از این جهت نام سیرگاه یا تماشاگاه را به آن داده‌اند. Δ

کوههای هفت چشمه شامل منطقه‌ی وسیعی بین رودخانه‌ی بازفت و شاخه‌ی اصلی کارون به نام آب کاج می‌باشد. این کوه با چشمه‌های بزرگی مانند چشمه سرخون از کوههای تغذیه کننده‌ی کارون می‌باشد.

سراسر این کوه از توده‌ی رسوبات آهکی و در بعضی بخشها از سنگهای درهم (کنگومرا) تشکیل شده است. به علت درجه‌ی خلوص کربناتهای تشکیل دهنده‌ی کوه و آهک خوری بارانهای اسیددار و نیز ستبرای یال اصلی در ظرف میلیونها سال گذشته چاله‌ها و چاههای فراوانی از ارتفاع دو هزار و پانصد متر به بالا در آن به وجود آمده، و این چاله‌ها محل‌های خوبی برای ذخیره‌ی برف در زمستان و ذوب تدریجی آن در تابستان گردیده. به علت لایه‌بندی خاص توده‌ی تشکیل دهنده‌ی کوه، آبهای حاصل از ذوب برف و بارش باران به اعماق کوه نفوذ کرده و به شکل چشمه‌های بزرگی از پایین دست دامنه‌ها از آن خارج می‌گردد. به دلیل فوق در سراسر این کوه تعداد کمی چشمه با آبدهی کم وجود دارد. از

این جهت چادرنشینان در ارتفاعات پایین با کندن چاه و در ارتفاعات بالا با ساختن حوضچه جلو چشمه‌ها، آب مورد نیاز خود را تأمین کرده و سپس آن را با مشک به محل‌های اسکان خود حمل می‌کنند، به طوری که می‌توان گفت تهیه و حمل آب یکی از کارهای اساسی عشایر می‌باشد. در دامنه‌ی جنوبی قله‌ی هفت چشمه، چاله‌ی بزرگی به نام «گود» هفت چشمه قرار دارد و چون در یکی از دامنه‌ها، هفت چشمه نزدیک به هم جاری می‌باشد از این جهت کوه را به نام هفت چشمه نامگذاری کرده‌اند.

«گود» مساحتی حدود ده هکتار دارد و اثر جاری بودن آب در دامنه‌های آن به چشم می‌خورد به همین دلیل می‌توان حدس زد که گود در گذشته دریاچه‌ای کوهستانی بوده و به علت فرسایش، جلو آن باز شده و آب آن به خارج رها گردیده‌است و از دریاچه، کفی افقی و اطراف آن «داغ آب» باقیمانده است.



زمان توقف آرزوها

عملیات جستجو و انتقال اجساد مسافران هواپیمای توپولف ۱۵۴

گزارش از: کیوان زادخوش

ساعت ۷:۵۲:۲ زمان توقف آرزوها

گلیچ در زبان محلی به معنی دانه‌های درشت برف و همچنین نام دره‌ای است در سفیدکوه در مسیر جاده‌ی خرم‌آباد - کوهدشت. هواپیمای توپولف ۱۵۴ پرواز تهران - خرم‌آباد روز سه‌شنبه ۸۰/۱۱/۲۳ در ارتفاعات سفیدکوه خرم‌آباد در دره‌ی گلیچ سقوط کرد و آرزوهای بسیاری متوقف و چشم‌های بسیاری در انتظار بازگشت عزیزانشان همواره به در خواهد ماند و در خیالشان و یادشان آنها را زنده نگه خواهند داشت و با آنها تا لحظه‌ی مرگ زندگی خواهند کرد.

در عملیات جستجو و انتقال اجساد مسافران هواپیمای توپولف ۱۵۴ کوهنوردان استانهای لرستان، همدان، کرمانشاهان، مرکزی، اصفهان و نیروهای مخصوص ارتش، سپاه و محیط بانان زحمات بسیاری کشیدند و در بدترین شرایط ممکن نسبت به جمع‌آوری و انتقال اجساد اقدام نمودند.

نوشتار زیر از گزارش چند تن از کوهنوردان جمع‌آوری گردیده است و مقدمه‌ی آن نیز واقعی است.

۱- چند روز قبل از حادثه

- الو آژانس مسافرتی ..

- بله بفرمائید.

- خانم ... سلام من ... هستم یک بلیط رفت و

برگشت برای خرم‌آباد می‌خواستم. رفت روز

۱۱/۲۳ و برگشت ۱۱/۲۵.

- چند لحظه گوشه‌ی. بله آقای ... جا هست رزرو

کنم؟

- بله. عصر برای بلیط می‌آیم. خداحافظ.

- خداحافظ.

صبح روز حادثه

- سلام مادر صبح بخیر شما چرا بیدار شدید؟!

- سلام مادر تو را به خدا نرو!

- آخه چرا؟

- خواب خیلی بدی دیدم تو را به خدا نرو اصلاً با هواپیما نرو.

- آه مادر، چه حرفهایی می‌زنی کلی کار دارم حتماً باید بروم داره دیر میشه رسیدم بهت زنگ می‌زنم.

- نه مادر تو را به خدا نرو دلم خیلی شور می‌زنه تو را به خدا نرو.

- باید برم مادر. خداحافظ.

- خداحافظ.

۲- ای وای ساعت چنده مثل اینکه خواب موندم ساعت ۶ است.

هواپیما ساعت ۶/۱۰ پرواز می‌کند می‌رم تا فرودگاه شاید تأخیر داشته باشه. اگر نرسیدم با اتوبوس می‌رم سمینار داریم. حتماً باید برم. خداحافظ.

۳- لیست انتظار

عجب شانسی آوردیم اصلاً فکر نمی‌کردم

بعد از تعطیلات بلیط گیرمان بیاید. حالا صبر کن

بلیط بگیریم.

۴- الو بیمارستان ...

- بله بفرمایید.

- سلام دکتر ... هستیم. اتاق عمل را وصل

می‌کنید.

- بله گوشه‌ی.

- اتاق عمل، سلام خانم ... دکتر ... هستیم از

فرودگاه تماس می‌گیرم به بخش بگید مریض‌ها آماده باشند.

بعد از حادثه

۱- چرا اینقدر دلم شور می‌زنه. چرا تماس

نگرفت؟ چرا ...

ساعت ۱۰ اخبار این ساعت شبکه‌ی خبر

را به اطلاع شما می‌رسانم. طی اطلاعیه‌ای که به

دست ما رسیده است پرواز هواپیمای توپولف

۱۵۴ مسیر تهران خرم‌آباد در ارتفاعات

سفیدکوه اطراف خرم‌آباد سقوط کرده است.

هنوز اطلاع دقیقی از تلفات و ... به دست ما

نرسیده. همکاران ما در تلاش هستند تا

آخرین اخبار و ...

- نه خدای من ...

۲- الو سلام من خانم آقای ... هستیم. آقای ...

خواب مانده بود و دیر به سمت فرودگاه حرکت

کرد تو را به خدا بگید به هواپیما نرسیده، تو را به

خدا بگید سوار هواپیما نبوده، تو را به خدا ...

روز سه‌شنبه ۸۰/۱۱/۲۳ اولین روز حادثه از

تربیت بدنی برای جمع‌آوری نیرو و اعزام

کوهنوردان به منطقه تماس می‌گیرند. ساعت

۱۳ به فرودگاه می‌رویم و خودمان را معرفی

می‌کنیم. ابتدای فرودگاه دو مأمور با اعلام اینکه

فرودگاه تعطیل است و آنها هم هیچ اطلاعی

ندارند از ورود ما به فرودگاه جلوگیری می‌کنند.

برای جمع‌آوری وسایل باز می‌گردیم و ساعت

۱۵ به سمت جاده‌ی کوهدشت حرکت می‌کنیم.



ساعت ۱۶ به منطقه می‌رسیم. تعداد بسیار زیادی آمبولانس در محل مستقر کرده‌اند و تعدادی هم تابوت!

هیچ چیز مشخص نیست. تعدادی از کوهنوردان را می‌بینیم که مقداری از مسیر را صعود کرده و بازگشته‌اند صحبت بر این است که حتماً وسایل فنی مورد نیاز است و برای جمع‌آوری و سیال آماده‌ی بازگشت به شهر می‌شوند. مقداری از مسیر را صعود می‌کنم و علی‌رغم اینکه وسایل همراهم است باز می‌گردم. هیچ کس از هیچ کس حرف شنوی ندارد. به شهر باز می‌گردیم تا صبح روز بعد مجدد به منطقه اعزام شویم. تعدادی از کوهنوردان همان شب راهی منطقه می‌شوند تا صبح عازم ارتفاعات شوند.

چهارشنبه ۸۰/۱۱/۲۴ روز دوم عملیات

ساعت ۷ صبح گروه اول همراه تعدادی از افراد محلی به سمت ارتفاعات صعود می‌کند. به علت بارش شب قبل مسیر کاملاً لغزنده است. حدود ساعت ۱۰ صبح پس از گذر از چند مسیر که نیاز به کار سنگنوردی داشت به محلی می‌رسیم که قطعات هواپیما در آنجا مشاهده می‌شود. با صعود یک طول طناب از یک مسیر وارد دره‌ای می‌شویم که قطعاتی از لاشه‌ی هواپیما و اجساد در آنجا وجود دارد.

گروه دوم نیز که کمی دیرتر از ما صعود کرده بودند از دره‌ی کناری مشغول صعود هستند. خود را برای صعود مرحله‌ی دوم آماده می‌کنیم که بارش برف و باران و مه غلیظ منطقه را فرا می‌گیرد. تصمیم بر این گرفته می‌شود که سریعاً به سمت پایین و اردوگاه بازگردیم. در مسیر به گروه دوم برخورد می‌کنیم که آنها نیز با توجه به شرایط بد هوا قصد بازگشت به اردوگاه را دارند. حدود ساعت ۱۸ به اردوگاه باز می‌گردیم، در اردوگاه گزارش کاملی از منطقه در اختیار مسئولان گذاشته و خود را برای عملیات روز بعد آماده می‌کنیم. متأسفانه شلوغی و تراکم بیش از حد مانع انجام صحیح عملیات و استقرار بچه‌ها است. لذا تعدادی به شهر باز می‌گردند. بارش همچنان ادامه دارد. در این روز نیز کوهنوردان

عکس از عسکر موسوی

همدان، کرمانشاه، مرکزی، اصفهان و ... جهت کمک وارد منطقه شدند.

پنجشنبه روز سوم عملیات

صبح ساعت ۷ با هماهنگی و مساعدت مدیریت محترم تربیت بدنی استان همراه چند تن از اعضای هیئت کوهنوردی استان جهت اعزام به منطقه با ماشین‌های ستاد عملیات که در فرودگاه مستقر هستند. راهی منطقه می‌شویم. ابتدای جاده‌ی فرعی، ایست بازرسی گذاشته‌اند. که از ورود ماشین‌ها جلوگیری می‌کنند. برای گرفتن مجوز به محل صدور مجوز مراجعه می‌کنیم. ولی همه به اردوگاه رفته‌اند. باز می‌گردیم و کوله‌ها را برداشته و ناچار در طول جاده پیاده مسیر را طی می‌کنیم. حدوداً یک کیلومتر آن طرف‌تر آقای سیامک موسوی یکی از کارگردانان روایت فتح با وجودی که ماشین آنها مملو از وسایل فیلمبرداری است ما را نیز سوار می‌کنند البته فقط کوله‌ها را درون ماشین می‌توانیم جا بدهیم و خودمان بر روی سپر می‌ایستیم به ابتدای جاده‌ی خاکی که می‌رسیم مجدداً ایست بازرسی وجود دارد که اینجا به آقای موسوی هم اجازه‌ی ورود نمی‌دهند.

مجدداً کوله‌ها را برمی‌داریم و کمی آن طرف‌تر یکی از دوستان ما را سوار می‌کند ساعت

۹:۳۰ صبح به اردوگاه می‌رسیم. پس از گرفتن بی‌سیم و آذوقه که هرگز فرصت خوردن آن نشد راهی ارتفاع می‌شویم. تعدادی از بازماندگان سانحه‌ی هواپیما به سمت ما می‌آیند و می‌گویند تو را به خدا فقط یک تکه، فقط یک تکه از پیراهن و لباس عزیز ما را برایمان بیاورید، صحنه‌هایی که واقعاً دردناک‌تر از دیدن خود اجساد متلاشی شده‌ی مسافران بود. ساعت ۱۰ اردوگاه را به سمت ارتفاع ترک می‌کنیم.

گروه اول ساعت ۶ اردوگاه را به سمت قله ترک کرده بود و در طول دره‌ی مجاور محل برخورد هواپیما تکه‌های چند جسد را درون کیسه کرده و آنها را آماده‌ی حمل می‌کنند.

گروه دوم که کمی دیرتر حرکت کرده بود به گروه اول ملحق می‌شود و تکه‌های چند جسد دیگر جمع‌آوری می‌شود و با توجه به محدودیت جا برای شبمانی تصمیم گرفته می‌شود که ۸ نفر بالا رفته و طناب‌های ثابت را برقرار کرده و بقیه‌ی اجساد را پایین ببرند. ساعت ۱۲ این گروه به سمت پایین حرکت می‌کند. گروه ما نیز از یک دره صعود کرده و تکه‌های دو جسد را داخل گونی گذارده و آنها را جهت حمل به پایین به نفراتی که مشغول پایین رفتن هستند می‌دهیم. کمی مسیر را صعود می‌کنیم. که به یک گروه که

امکان تیروول بر روی طناب را داشته باشند. در این روز یکی از جمبه‌های سیاه هواپیما یافت و جهت بررسی به مقامات تحویل گردید.

با تلاش فراوان نیروها، پس از روزی سخت و غم‌انگیز حدود ۳۰ جسد درون گونی گذارده شده و آماده‌ی هلی‌برد می‌شود. هوا بسیار نامناسب و ناپایدار است.

متأسفانه بر اثر شدت تصادم هواپیما با کوه و انفجار هواپیما در اثر برخورد با کوه و پرتاب مسافران با سرعت بسیار به بیرون و برخورد آنها با صخره و کوه جمجمه‌ی اکثر مسافران متلاشی و اندامهای آنها قطعه قطعه شده بود.

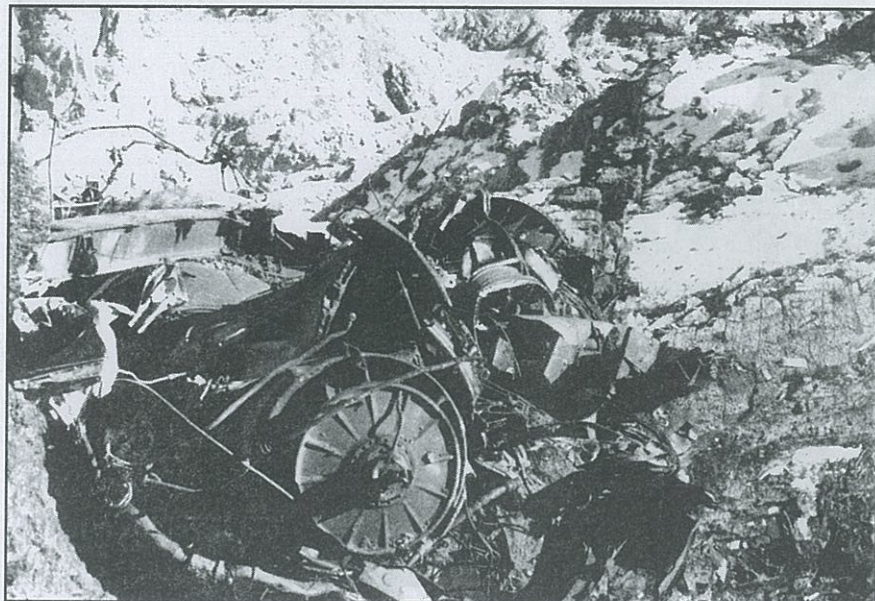
شنبه ۸۰/۱۱/۲۷ پنجمین روز عملیات

با توجه به بهتر شدن وضعیت هوا، هلی‌برد نیرو به بالا با شرایط بهتری صورت می‌پذیرد و چندین گروه هلی‌برد و چندین گروه نیز مسیر را صعود کرده و خود را به محل عملیات می‌رسانند. در این روز بچه‌ها واقعاً زحمت بسیاری کشیدند و بیشترین فعالیت در این روز انجام شد.

تکه‌های اجساد داخل کیسه‌های مخصوص دستگیره دار قرار داده شد و پس از تیروول آنها به بالا به زیر طناب‌های ثابت آورده شده و از آنجا با کارابین کیسه‌ها بر روی طناب در شرایط سخت تیروول و به سکویی که امکان قرار دادن آنها درون سبد و هلی‌بردشان به پایین بود انتقال داده می‌شوند.

ساعت ۱۴ مجدداً مه غلیظ قله را فرا می‌گیرد و پرواز هلی‌کوپترها متوقف می‌شود. چند هلی‌کوپتر تلاش می‌کنند که خود را جهت هلی‌برد اجساد به محل نزدیک کنند اما باز می‌گردند.

مدت زمانی بعد کمی وضعیت هوا بهتر و غلظت مه کمتر می‌شود. خلبانان هلی‌کوپترها در شرایط بسیار سخت و با مهارت بسیار که ما از دیدن رشادت آنها لذت می‌بردیم در چند پرواز جسدهایی را که درون سبدها گذاشته شده بود به پایین انتقال دادند. تکه‌های اجساد بسیاری نیز جمع‌آوری و آماده‌ی انتقال جهت روز بعد می‌شوند. ساعت ۱۸ به سمت اردوگاه حرکت می‌کنیم و یک گروه نیز از یکی از دره‌های زیر محل برخورد هواپیما فرود آمده تا ضمن



عکس از عسگر موسوی

تصمیم به روشن کردن آتش گرفته می‌شود. کمی استراحت می‌کنیم. یک گروه که مسیر دیگری را جهت جستجو صعود کرده بودند، اکنون در حال پایین آمدن هستند، می‌گویند جسد را همین جا بگذارید و پایین بیایید.

اصرار دوستان که جسد را به هیچ وجه رها نخواهند کرد مانع می‌شود که از آنها جدا شوم. به هر حال مسیر بدی را فرود آمده و با بی‌سیم به اردوگاه اعلام می‌شود که با ماشین و چراغ در حدی که امکان دارد بالا بیایند. بالاخره وارد کف دره می‌شویم و افراد کمکی به ما می‌رسند. ساعت ۲۲ بالاخره پس از ۱۰ ساعت وارد اردوگاه می‌شویم. در حمل این جسد دوستان کرمانشاهی واقعاً زحمت کشیدند.

جمعه ۸۰/۱۱/۲۶ چهارمین روز عملیات

پس از ثابت گذاری حدود ۴۰۰ متر طناب گروه‌های کمکی متشکل از کوهنوردان، نیروهای مخصوص سپاه و ارتش و ... به بالا می‌رسند و سریعاً شروع به جمع‌آوری تکه‌های اجساد می‌شوند. مه غلیظ قله را فرا گرفته و هلی‌برد اجساد درون گونی‌های معمولی (آرد) صورت می‌گیرد لذا تقاضای کیسه‌های مخصوص حمل اجساد با توجه به شرایط کوهستانی منطقه می‌کنیم که استحکام بیشتر و

کیسه‌ی سنگینی را مشغول پایین آوردن هستند برخورد می‌کنیم. تصمیم بر این می‌گیریم که همراه آنها گونی را به پایین انتقال دهیم و برگردیم. گونی را گاه روی برف کشیده و گاه تیروول می‌کنیم تا به پایین دره‌ی اول می‌رسیم. دو چوب به حالت ضربدر از گونی رد کرده و دو نفر یا چهار نفر با توجه به محل، گونی را حمل می‌کنند. گروهی که بالا مانده‌اند، پس از تراورس نمودن یک طاقچه‌ی باریک ۲۰۰ - ۱۵۰ متری به زیر محل برخورد هواپیما می‌رسند و محلی را برای برقراری کمپ انتخاب می‌کنند و چادر را بر پا می‌کنند و همزمان تعدادی از افراد نسبت به ثابت گذاری طناب اقدام می‌کنند. یک گروه نیز که به قله هلی‌برد شده بودند پس از جمع‌آوری تکه‌های اجساد و انتقال و هلی‌برد آنها از روی قله سه طول طناب فرود آمده و قصد حرکت به سمت اردوگاه را دارند که با توجه به مه غلیظ و تاریکی علی‌رغم وجود وسایل کافی و حتی کیسه خواب مجبور به شبمانی نزد گروهی که کمپ برقرار کرده است می‌شوند.

هوا کاملاً تاریک شده است و سنگینی کیسه و وضعیت منطقه باعث شده که به کندی به سمت پایین حرکت کنیم. پس از عبور از یک مسیر سخت با توجه به تاریکی هوا و خستگی

**صعود افتخار آفرین
کوهنوردان ایران
عزیز به قله لوتسه
موجب مباحثات است.
این پیروزی را به تک
تک اعضا تیم و
جامعه کوهنوردی
تبریک می‌گوییم.**

فصلنامه کوه

**کوهستان فالی از
فطر نیست**

**آقای سیدحسین محمدی فر
با نهایت تأثر مصیبت وارده را
تسلیت می‌گوییم.**

فصلنامه کوه

**ساخته‌ی دیواره بیستون که منجر
به کشته شدن آقایان ناصر غلامی و
حامد مترجمی از اعضای گروه
اورست شد، به شدت ما را متأثر
کرد. این ضایعه را به خانواده آنان و
گروه اورست زنجان تسلیت
می‌گوییم.**

فصلنامه کوه

لحظه استفاده از آن جهت درج مقاله به ذهنم رسید، زیرا که ساعت هنگام برخورد هواپیما به صخره متوقف شده بود و جالب اینجا بود که شیشه‌ی ساعت سالم مانده بود.

گروه پس از جستجو بر روی دم هواپیما از دره‌ای که زیر دم و بال هواپیما قرار دارد پایین آمده و یک طول طناب فرود می‌آیند در آنجا تکه‌های دو جسد را که از زیر برف بیرون آمده بود، داخل کیسه کرده و با توجه به تاریکی هوا مسیر را فرود آمده و به پایین این دره می‌رسیم. هوا کاملاً تاریک شده و امکان ادامه‌ی مسیر نیست. حدود ساعت ۲۰ توقف کرده و آتش روشن می‌کنیم که صدای دوستانی را که از دره‌ی کناری ما در حال فرود آمدن هستند می‌شنویم. چند آتش بر پا می‌کنیم و نیم ساعت بعد آنها به ما ملحق می‌شوند.

تا ساعت ۲۱:۳۰ منتظر می‌مانیم. نور ماه کم‌کم منطقه را روشن می‌کند بلافاصله حرکت می‌کنیم و از چند صخره فرود می‌آییم. بالاخره ساعت ۲۲:۴۵ به پایین دره می‌رسیم و سوار ماشین‌ها شده و به سمت شهر حرکت می‌کنیم ساعت ۱۲ نیمه شب به شهر می‌رسیم.

روز یکشنبه ۸۰/۱۲/۱۲

یک گروه جهت انتقال اجساد جمع‌آوری شده درون دره، راهی منطقه می‌شوند.

پس از فرود آمدن و رسیدن به محل کیسه‌ها در همان محل نیز جعبه‌ی سیاه دوم هواپیما که از زیر برف بیرون آمده کشف و جهت تحویل به مقامات به پایین انتقال داده می‌شود.

* * * * *

و بدین گونه عملیات انتقال اجساد به پایان می‌رسد گرچه امید است که ضرورت تأسیس یک سازمان تخصصی امداد کوهستان با توجه به وضعیت کوهستانی کشور به فراموشی سپرده نشود. Δ
□ این گزارش با همکاری آقایان سعید رضایی و حسین جودکی تهیه گردیده است.

■ فصلنامه کوه ضمن عرض تسلیت به خانواده‌های داغدار، شادی روح درگذشتگان را از درگاه ایزد متعال خواستار است.

شناسایی نسبت به ثابت گذاری طناب نیز اقدام کنند و سپس دره را فرود آمده و خود را به اردوگاه برسانند.

ساعت ۲۰ به اردوگاه می‌رسیم.

یکشنبه ۸۰/۱۱/۲۸ ششمین روز عملیات

با هلی‌کوپتر به بالا هلی‌برد می‌شویم و با توجه به شناسایی روز قبل سریعاً وارد دره شده و حدوداً تکه‌های ۱۴ جسد را درون کیسه‌ها می‌گذاریم. حدود ۲۰۰-۱۵۰ متر آنها را تیروول می‌کنیم. که هوا نامساعد و بارندگی شروع می‌شود. با توجه به تاریکی و بارش هوا تصمیم به حرکت به سمت اردوگاه می‌گیریم. لذا پس از فرود از سه طول طناب خود را به دره‌ی اصلی رسانده و راهی کمپ می‌شویم.

دوشنبه ۸۰/۱۱/۲۹ هفتمین روز عملیات

به علت بارش برف و مه بسیار غلیظ امکان هر گونه فعالیت از نیروهای جستجوگر و امدادی گرفته می‌شود.

سه‌شنبه ۸۰/۱۱/۳۰ هشتمین روز عملیات

اجساد کیسه‌شده به دره‌ی اصلی تیروول و توسط افراد به اردوگاه انتقال داده می‌شود. با انتقال این اجساد مرحله‌ی اول عملیات پایان می‌یابد.

جمعه ۸۰/۱۲/۱۰

جهت کشف جعبه‌ی سیاه دوم در یک اکیپ ۳۰ نفره وارد منطقه می‌شویم و ساعت ۱۰ صبح به سمت محل تصادم هواپیما حرکت می‌کنیم با توجه به گذشت زمان و گرمتر شدن هوا برف درون دره‌ها کمی آب شده است ساعت ۱۲:۳۰ وارد محل عملیات می‌شویم.

اکیپ به سه گروه تقسیم می‌شود که یک گروه ۲۰ نفره مجدداً منطقه را جستجو کرده و دو گروه دیگر از دو دره فرود آمده و آنها را جستجو کنند. پای یک پسر بچه که از قوزک پا قطع شده بود همراه کفش وی پیدا می‌شود متأسفانه از این جسد تاکنون هیچ اثری کشف نشده بود که با توجه به مشخصات اعلام شده توسط خانواده‌ی وی، نوع کفش که طرح کیکرز بود مشخص شد که جسد متعلق به خشایار بیرانوند می‌باشد. در همان محل نیز ساعتی که زمینه‌ی کادر صفحات می‌باشد، یافت شد، که همان

دویدن و کوهنوردی

آرام و طولانی



علی خوشبخت

مقدمه:

می‌توان گفت پیش‌تر در تمام دورانهای تاریخی برای استراحت فکری و جسمی خود در جستجوی زمان، حرکت و مکانی بوده است که روح و جسم خود را از تلاشی سخت روزانه لحظه‌ای آسوده و آرام سازد. درست است که انسان نخستین برای تهیه‌ی غذای خود ناگزیر از زندگی در کوه و بیابان بود، ولی در عین حال از حرکت و تلاش در کوهستان لذت هم می‌برد. امروزه ورزشکار با تمام وسایل مدرن بازی، مانند سلاح و خودرو، و غیر از گوشت لذیذ شکار؛ حرکات ورزشی خود را حفظ کرده است. شکار را دنبال کردن، از تپه‌ها و کوهها بالا رفتن و بالاخره در سیدبهای صبح، کنار برکه‌ها کمین کردن، خود احساس انسان را به طبیعت و زیباییهای آن معطوف می‌دارد. و حتی حرکات حیوانات را در امر شکار می‌توان مثال آورد. کمین، حرکت آرام و جهش به طرف شکار و بالاخره فکر محاصره و بستن راه گریز، خود تمام افکار را برمی‌انگیزد.

لیکن در دنیای امروز که بشر غرق زندگی ماشینی و شهرنشینی شده است، تنها کوه و صحرا ورود و دریا است که به مدد به او آرامش و صفا می‌دهد. در اینجا سخن من با تمام آن کسانی است که می‌توانند با کوهنوردی آرام و یا دویدن آرام ضمن فرار از هیاهوی شهر، سلامتی و نشاط خود را بیشتر از دیگران حفظ کنند و به سالمسازی خانواده و محیط اطراف خود بپردازند.

برای دستیابی به تندرستی و نشاط راهی دلپذیرتر از دویدن و کوهنوردی آرام و طولانی در پارکها و تپه‌ها و کوههای نزدیک منطقه‌ی مسکونی وجود ندارد و هزینه‌ی زیادی برای چنین ورزشی لازم نیست. از طرفی محیطهای طبیعی و پر از درخت و آب چه در پارکها و جنگلها و چه در کوهها و تپه‌ها قطعاً بر روی تمام ارگانهای بدن (جسم و روح انسان) جهت کار و فعالیت بیشتر و خستگی کمتر تأثیر مطلوب دارد. به منظور حداکثر بهره‌وری از این ویژگی، فرد باید تمرینات دویدن یا کوهپیمایی را به طور منظم انجام دهد، در غیر این صورت بدین مقصود نخواهد رسید.

برای دویدن و کوهپیمایی آرام و طولانی موارد زیر ضروری است:

۱- انتخاب فضای مناسب، پارکها و کوههای اطراف محل سکونت که خیلی راحت در دسترس باشد. خوشبختانه کسانی که در شهرهای بزرگی مانند

تهران و ... که به کوهستان نزدیک‌اند می‌توانند به آسانی از آن استفاده کنند. ۲- انتخاب زمان ورزش. پزشکان ورزشی در کشورهای پیشرفته نظر داده‌اند که بهترین زمان برای ورزش بعدازظهرها و پس از یک غذای سبک و به موقع و بین ساعات ۳ تا ۷ می‌باشد. البته نباید فراموش کرد که در شهرهایی مانند تهران چنین برنامه‌ای خطرناک است چون هوای آلوده و دود به ناسلامتی بیشتر کمک می‌کند. به هر حال به نتیجه‌ی درمانی دویدن و کوهنوردی آرام و طولانی بپردازیم.

۱- بهبود اعمال عصبی و روانی

تحقیقات و مطالعات طب ورزشی نشان می‌دهد، دویدنهای منظم و راهپیمایی در کوهستان، انتقال اکسیژن را از ششها به تمام نقاط تحتانی بدن تسهیل کرده و از اینرو به طور مؤثری بر روی عملکرد دماغی اثر می‌گذارد.

۲- افزایش بافت استخوانی، به عقیده‌ی ارتوپدها.

استخوان‌بندی بدن انسان پیوسته تحت تأثیر عمل سلولهایی است که بافت استخوانی می‌سازند یا تخریب می‌کنند

تنش حاصل از دویدن یا کوهنوردی آرام و طولانی، تحریکات لازم را به منظور حفظ رابطه‌ی موجود بین فرایندهای ساخت و تخریب بافت استخوانی ایجاد می‌کند به علاوه تراکم بافت استخوانی افرادی که حداقل ۳۰ دقیقه می‌دوند یا راههای کوهستانی را به مدت چند ساعت آرام می‌پیمایند ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از افرادی است که با این ورزشهای دست یافتنی آسان نمی‌پردازند.

۳- افزایش طول عمر

دکتر رالف پافنبرگر Dr. Ralph-Papphenberger آلمانی می‌گوید: کسی که در سن ۸۰ سالگی به طور منظم به ورزش بپردازد می‌تواند انتظار حداقل دو سال عمر مفید بیشتر از فردی که گاه‌گاه ورزش می‌کند داشته باشد.

۴- غلبه بر افسردگی

زمان زمان بیماری عمومی افسردگیها است بخصوص در شهرهای بزرگ و پرجمعیت و بین آسمانخراشهای سر به فلک کشیده. یک تیم پزشکی برنامه‌های ورزشی، در دانشگاه ویسکانسین آمریکا مدت دو سال روشهای درمانی مختلفی را برای معالجه‌ی افسردگی افراد مورد تحقیق و بررسی قرار دادند. در نتیجه تنها درمانی که صددرصد در چنین مواردی تأثیر داشت

دویدن و کوهپیمایی آرام بود.

این درمان مدتها قبل یعنی از زمانی که دکتر جوانی به نام فاجه Dr. Fache در سال ۱۸۹۶ یک فرضیه‌ی پزشکی را تحت عنوان: (ضعف اعصاب و درمان آن به وسیله‌ی تمرینات بدنی) ارائه داد، نیز شناخته شده است.

۵- تقویت عضله‌ی قلب

تجربه نشان داده است که پزشکان، برخی ناراحتیهای قلبی را با راهپیمایی و کوهپیمایی آرام و سبک و دویدنهای آرام و طولانی مداوم کرده‌اند، زیرا که چنین برنامه‌های ورزشی که به طور منظم انجام گیرد کار سیستم قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد و باعث قوی شدن عضلات و عروق قلب از نظر فیزیولوژیکی می‌شود و جریان خون به وسیله‌ی انقباضات بسیار نیرومند می‌شود.

وقتی چنین فعالیتی صورت می‌گیرد میزان ضربان قلب به تدریج با ریتمی که می‌تواند به مدت طولانی و بدون خستگی به کار ادامه دهد افزایش می‌یابد و پس از دویدنهای آرام و طولانی یا کوهپیمایی آرام و طولانی میزان ضربان قلب به سرعت به حالت اولیه برمی‌گردد و پزشکان معتقدند در چنین مواردی قلب با کارایی فوق‌العاده خستگی کمتری انجام می‌دهد.

۶- افزایش حجم ششها

به علت حجم و بزرگ شدن ششها تعداد حرکات تنفسی کاهش می‌یابد. به همین دلیل ششها در اثر بهبودی تبادل گاز و عضلات تنفسی کار کمتری را انجام می‌دهند زیرا که به صورت طبیعی و عادی - رویهمرفته کوهپیمایی آرام و دویدنهای طولانی و نرم به طور قابل توجهی حجم ششها را افزایش می‌دهد.

۷- بهبود عمل گوارش

با راهپیمایی و دویدنهای طولانی و کوهپیمایی حساب شده گوارش آسانتر و اشتها بیشتر می‌شود به علاوه ناراحتیهای یبوستی به ویژه در خانمها در اثر این ورزشها که به طور منظم و دقیق انجام شده اتفاق نمی‌افتد.

۸- آمادگی برای خواب خوش و نیروبخش

گرچه این ورزشها عامل صددرصد برای درمان بی‌خوابی شناخته نشده است ولی یکی از مؤثرترین و مطمئن‌ترین درمانها برای بی‌خوابی است زیرا کوهپیمایی و دویدن آرام و منظم عضلات بدن را که پس از کار و فعالیت شهری و پردغدغه که سفت و سخت می‌شوند در وضعیت استراحت قرار می‌دهد. و یک احساس دلپذیری را هنگام رفع خستگی ناشی از کار زیاد بوجود می‌آورد و دردهای جزئی را که مانعی برای خواب خوش شبانه است از جسم انسان بیرون می‌کند البته شنای آرام و طولانی چنین وضعی را ایجاد می‌کند.

۹- تنظیم فشار خون

بیماری فشار خون و بخصوص فشار خون عصبی یکی از رایج‌ترین بیماری مردم امروز شهرهای بزرگ شده است و این بیماری در شهرهای پرجمعیت و شلوغ بیشتر قربانی می‌گیرد و لیکن ورزشهای اشاره شده - کوهپیمایی و پیاده‌روی و دویدن آرام و طولانی باعث اتساع عروق خونی مخصوصاً عروق داخلی عضلات و زیر پوست شده در عین حال دلیل کاهش مقاومت می‌گردد و در نتیجه مقاومت عروق در جریان خون کاهش می‌یابد اگر این ورزش به طور منظم برنامه‌ریزی و دنبال شود چنین وضعی را در بدن انسان ایجاد می‌کند.

به همین دلیل فشار خون چنین شخصی که به این ورزشهای آرام می‌پردازد تقریباً یک درجه پایین‌تر از یک فرد کم تحرک است. عمده‌ترین اثر این ورزشها بر روی افرادی است که معمولاً فشار خون بالا دارند مشروط بر اینکه با سرعت آرام و با نظر پزشک به چنین ورزشهای سبک، طی یک برنامه‌ریزی صحیح بپردازند.

۱۰- کاهش مقدار چربی خون تا سطح طبیعی

کلسترول و تری‌گلیسیرید از بیماری خزنده و عمومی اجتماعات امروز شده‌اند که در نتیجه به شدت بیماریهای قلبی و عروقی کمک می‌کنند ولی تمرینات بدنی منظم اغلب به وضوح مقدار تری‌گلیسیرید و کلسترول بیش از احتیاج بدن را کاهش و مقدار کلسترول متعادل خون را افزایش می‌دهند. البته اگر تمرینات ورزشی متوقف شده نتایج حاصل از آن زودگذر خواهد بود.

۱۱- بهبود گردش خون در ساق پاها

گردش خون در ساق پاها بخصوص زمانی که ایستاده‌ایم بر خلاف جاذبه‌ی زمین، یعنی از پایین به بالا می‌رود. برای اطمینان از بالا رفتن خون به طرف قلب، دو عامل اساسی زیر خیلی مهم است

الف- ارتعاش لایه‌ی قابل ارتجاع کفی کفش که در کف کفش به شکل یک اسفنج عمل می‌کند وقتی که شخص می‌دود هر بار که پایش را زمین می‌گذارد با ایجاد یک فشار یکنواخت، اندازه‌ی کف پاها پهن‌تر می‌شوند که در نتیجه این نیروی وارده بر کف پاها، خون به طرف بالا جهش می‌کند. حفظ شکل ظاهری کف پا در کارایی بیشتر نقش مهمی دارد (پاهای صاف و نیز پاهایی که قوس زیادی نسبت به پاهای معمولی دارند، کارایی آنها کمتر است.)
ب- انقباض عضلات ساق پاها، راه رفتن، دویدن، بالا رفتن از کوه و فشار دادن یا زدن در آب، باعث انقباض و راحت شدن عضلات ساق پا می‌گردد. عمل آن مانند تلمبه‌ای است که به تناوب فشار بالا و پایین وریدهای عمقی داخل ساق پاها را تکرار می‌نماید.

۱۲- مصونیت از خطر ابتلا به سرطان سینه

پزشکان متخصص نظر می‌دهند رشد سرطان سینه در بین زنان غیر فعال دو برابر بیشتر از زنان فعال است. یک تیم پزشکی از دانشگاه هاروارد آمریکا در سال ۱۹۹۴ برای بیان دقیقتر این اختلاف، تحقیق گسترده‌ای را بر روی ۵۵۰۰ زن در ۱۰ کالج آمریکایی انجام داده و نتیجه گرفته است که زنانی که از تمرینات عضلانی مستمر و منظم برخوردار بودند نسبت به افراد غیرفعال کمتر دچار این عارضه شده‌اند. و این نتیجه‌ی ورزشهایی مانند راهپیمایی، دویدن و کوهپیمایی آرام بوده است.

خلاصه اینکه در زندگی امروز، ورزش باید مانند برنامه‌های غذایی به طور منظم در چهارچوبه‌ی گذران عمر هر کسی گنجانده شود زیرا بدن به همان نحوی که به غذای روزانه احتیاج دارد به ورزش هم نیازمند است. البته برنامه‌ی ورزشی منظم بستگی به موقعیت کاری، فاصله‌ی محل کار و موقعیت جغرافیایی محل سکونت افراد دارد. لذا می‌توان از مواهب یک برنامه‌ی منظم ورزشی روزانه، به خوبی و به سهولت بهره‌مند شد. امیدواریم برای همه چنین باشد.

به امید روزی که نسلی سالم و سرفراز و دور از اعتیاد داشته باشیم. Δ

پزشکی کوهنوردی و کوهپیمایی

دکتر فیروز مددی

متخصص ارتوپدی - فوق تخصص طب ورزشی از کانادا

کوهنوردی ورزشی است که در سالهای اخیر خصوصاً در جامعه‌ی ما رشد فراوانی داشته و مشتاقان زیادی را به خود جلب کرده است. اگر روزهای تعطیل به بیشتر کوههای اطراف نزدیک شویم خواهیم دید که تعداد کسانی که به این رشته‌ی نشاط‌آور رجوع می‌کنند بیشتر از علاقه‌مندان هر رشته ورزشی دیگری است. چرا که جنگ با طبیعت هم توان فکری و روانی را ترقی می‌دهد و هم در این جنگ اثری از حسد و بدخواهی نسبت به حریف نیست. افزایش امکانات کوهنوردی شامل جاده‌های منتهی به دامنه‌ی کوهها - پارکینگها و رستوران‌های میان راه و فعالیت‌های بازاریابی فندراسیون و اسپنرهای کوهنوردی نیز در این افزایش جذب مردم سهم مهمی دارند. اما از طرف دیگر این هجوم به سوی کوهها باعث افزایش آمار صدمات بدنی و روانی در این رشته به خصوص ورزشی شده است.

با افزایش سن متوسط جامعه طی دو دهه‌ی اخیر، افزایش چشمگیری نیز در سن ورزشکاران این رشته به چشم می‌خورد لذا در این مقوله بر ماست که ضمن برشمردن صدمات ورزش کوهنوردی تأکیدی بر صدمات خاص افراد بالاتر از چهل سال نیز داشته باشیم. اغلب شاخص‌های بدن انسان با افزایش سن، رابطه منفی یا معکوس دارند، منجمله افزایش سن سبب کاهش انعطاف‌پذیری بدن، کاهش قدرت عضلات و کاهش قدرت سایر نسوج غیر از عضلات نظیر استخوان، غضروف و رباطها و همچنین کاهش مقاومت عضلات در

فعالیت‌های طولانی (ENDURANCE) و کاهش حس عمقی عضلات و تاندونها (PROPRIOCEPTIVE) و لذا واکنش کند بدنی در مقابل حوادث و بالاخره سبب پایین آمدن توان قلب، ریه و فعالیت‌های مغزی می‌شود.

جالب اینکه علی‌رغم واقعیت‌های فوق‌الذکر، ورزش کوهنوردی روز به روز در میان مردم و خصوصاً مسن‌ترها جای بیشتری باز می‌کند.

با افزایش سن، پوکی استخوان (استئوپوروزیس)، خشکی نسوج نرم، شل و کم حجم شدن عضلات (آتروفی) و کاهش آمادگی هوازی بدنی (AEROBIC FITNESS) پدیدار گشته و سبب کاهش قدرت استخوانها و کندی واکنش‌های بدنی در مواقع خطر و کاهش قدرت و مقاومت سریعتر عضلات و لذا افزایش شیوع حوادث و صدمات ورزشی می‌گردد.

کاهش حجم استخوان در بدن را استئوپوروزیس می‌نامند که تقریباً تمام مردها از سن ۴۰ و تمام خانمها از سن ۲۳ سالگی به بعد بدنشان آمادگی بروز این پدیده را پیدا می‌کند.

در کشور ایران تقریباً سالانه سیصد هزار نفر در اثر همین پدیده دچار شکستگی‌های مختلف خصوصاً شکستگی مهره‌های کمری، گردن استخوان ران، مچ دست و بالای استخوان بازو و ساق پا می‌شوند که انرژی ضربه منجر به شکستگی بسیار خفیف بوده به طوری که خود بیماران هم تعجب می‌کنند و اظهار می‌دارند که در سنین پایین‌تر با ضربات خیلی شدیدتر از این مورد هرگز چنین اتفاقی برایشان نیفتاده است.

پاتوفیزیولوژی این بیماری در حوصله‌ی این مقاله نیست و شاید در جلسه‌ی دیگری به آن بپردازیم. آنچه که مشخص است ورزش و تمرینات

بدنی مداوم در کنار مصرف روزانه‌ی شیر و کلسیم سبب کاهش شیوع استئوپوروزیس می‌شود. آتروفی عضلات نیز سبب افزایش شانس صدمات ورزشی کوهنوردی می‌شود چرا که برای مدتی طولانی راه رفتن در نزد افرادی که عضلات به حد کافی قوی ندارند سبب تحلیل سریع قدرت حرکتی و عدم پاسخ مناسب بدن به حوادث خواهد شد. خصوصاً اینکه در کوهنوردی مثل بسیاری از رشته‌های ورزشی، زمان ورزش ثابت نیست و به دست فرد یا گروه است و با خسته شدن یک بازیکن نمی‌توان او را با فرد تازه نفس جدیدی جایگزین کرد (البته غیر از صعودهای خیلی حرفه‌ای و در قله‌های بسیار بلند).

خوشبختانه واکنش فیزیولوژیک عضلات به تمرینات مداوم عضلانی و ورزشی در هر سنی سبب افزایش شادابی و قدرت عضلات و کنترل بهتر انقباضات و تعادل بدن و افزایش دامنه‌ی حرکات عضلانی و تحمل بیشتر در مقابل استرس‌ها و بالاخره افزایش مقاومت در مقابل بروز عفونت‌ها می‌شود.

نکته‌ی شایع دیگر که با بالا رفتن سن بروز می‌کند پوسیدگی غضروفها و آرتروز مفاصل است بیشتر از هر مفصلی، مفاصل زانو و لگن در کوهنوردان درگیر فعالیت هستند.

با افزایش سن، مایع مفصلی کمتر شده و سبب افزایش اصطکاک در سطح غضروف مفاصل و افزایش سرعت فرسودگی آنها می‌شود. مسائلی مثل چاقی، فشار خون بالا، شکستگی‌های قدیمی داخل مفصلی و پارگی و جراحی منسک‌ها و رباطها نیز این پدیده را تشدید می‌کند.

هر چند پدیده‌ی آرتروز قابل برگشت نیست ولی حفظ قدرت عضلات اطراف مفصل مبتلا و حفظ دامنه‌ی حرکت زمان آن، سرعت تخریب مفصل را کمتر کرده و لذا مفاصل مبتلا سالیان

تمرینات بدنسازی شرکت کنند و سپس اقدام به کوهنوردی نمایند گو اینکه افراد با تمرینات کافی نیز در ارتفاعات زیاد از خطرات مصون نیستند. حفظ سلامتی کامل و FITNESS حرف اول و مهمی را در کوهنوردی می‌زند. ورزش، تحمل افراد با بیماری قلبی و کسانی را که پوکی استخوان دارند زیاد می‌کند.

ورزش کوهنوردی فشار خون بالا را کم کرده و قند خون بالا را پایین و وزن زیاد بدنی را کاهش می‌دهد. نوع تمرینات بدنسازی برای آمادگی صعود به قله برای افراد مسن و جوان یکسان است و همه باید در یک برنامه‌ی مشترک شرکت کنند. برنامه‌های آماده‌سازی بدن باید بر اساس افزایش قدرت عضلات، افزایش مقاومت عضلات، نرم‌تر کردن مفاصل و تمرینات هوازی باشد.

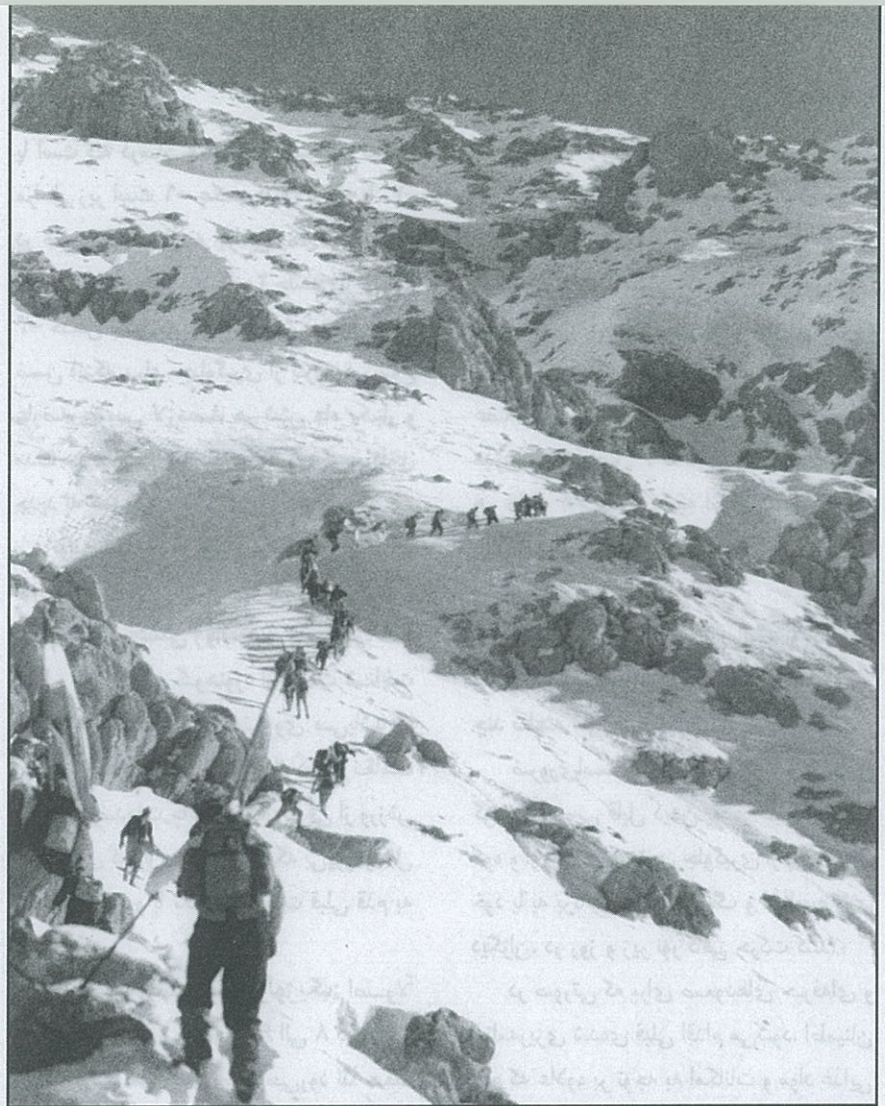
حرکات ورزشی شامل تمرینات کششی، دوهای صحرانوردی و دوچرخه ثابت (تمرینات هوازی است) تمرینات سخت در روزهای اول وزن را کاهش داده و بعد از اینکه عضلات به قدرت مناسب برسند مجدداً وزن رو به افزایش می‌گذارد. از سری تمرینات مؤثر دیگر هوازی می‌توان از تمرینات با راکت (تنیس - تنیس روی میز و بدمینتون) نام برد که جایگزین‌های خوبی برای آماده‌سازی کوهنوردان هستند.

بعد از تمرینات آماده‌سازی بدنی و قبل از شروع کوهنوردی، انجام تست ورزشی، منطقی به نظر می‌رسد. که شامل چند مرحله‌ی پشت سر هم است ۱- مدت سه دقیقه با زانوی خم (یکی یکی) به حالت ایستاده درآمدن ۲- ۵۰ نوبت روی هر پا به هوا پریدن و یک در میان پاها را عوض کردن ۳- دویدن رو به جلو ۴- دویدن رو به عقب.

صدمات ورزشی کوهنوردان به طور کلی در تقریباً ۳ در هزار آنها دیده می‌شود.

از یک طرف با بهتر شدن جنس و وسایل ورزشی شامل کفش - لباس - طناب و قلاب از میزان صدمات کاسته شده ولی از جهت مقابل با افزایش تعداد علاقه‌مندان این ورزش آمار صدمات بالاتر رفته است.

لیز خوردن و پرت شدن دو مکانیسم مهم



که در افراد کاملاً سالم در ارتفاع بالاتر از ده هزار پا سبب بروز اختلالاتی نظیر از دست دادن حافظه، قدرت قضاوت و عدم توانایی در محاسبات ساده‌ی ریاضی و اعداد می‌گردد.

در ارتفاع بالاتر از ده هزار پا افت فشار اکسیژن در خون شریانی داریم و این مقدار به حوالی ۶۰ میلی‌متر جیوه (PO2) می‌رسد که برای کسانی که بیماری قلبی دارند یا مسن هستند و یا از بیماریهای مزمن انسدادی ریوی رنج می‌برند قابل تحمل نیست. لذا در افراد فوق‌الذکر برای جلوگیری از بروز هر مشکلی باید حداقل به مدت ۲۴ ساعت با حداقل فعالیت بدنی در ارتفاعات زندگی کنند تا به هوای این سطح بالا عادت کنند و سپس به حرکت درآیند. در یک مطالعه‌ی جامع دیده شده است که شانس حملات قلبی در افراد کم تحرک ۳۱٪ بیشتر از افراد پرتحرک است. لذا افراد مسن و بیمار قبل از عزیمت به کوه باید مدت‌ها در

بیشتری در خدمت بدن شخص خواهند بود. سیستم قلبی و عروقی نیز با افزایش عمر ضعیف‌تر می‌شوند به نحوی که تعداد ضربان ماکزیمم قلبی و میزان خون که در واحد زمان از قلب به بیرون تلمبه می‌شود کاهش یافته و از طرف دیگر فشار خون شریانی محیطی بدن بالا می‌رود. همچنین میزان جذب اکسیژن سلول کم شده که این امر باعث کاهش آمادگی جسمانی (BODY FITNESS) می‌گردد.

همچنین ظرفیت تنفسی و میزان قدرت جذب اکسیژن از هوا توسط ریه کم شده و به همین دلیل تعداد تنفس بیشتر می‌شود.

در صعود به ارتفاعات با توجه به کاهش میزان اکسیژن هوا از طریق دپرسیون گیرنده‌های شیمیایی محیطی اختلالات گاه شدید تنفسی بروز می‌کند که این امر با افزایش تعداد تنفس و عمیق‌تر نفس کشیدن همراه است. کاهش غلظت اکسیژن هوا به حدی است

در بروز صدمات کوهنوردی است که با پوشیدن لباس و کفش مناسب - حرکت در روشنایی روز و ایجاد فاصله‌ی مناسب با نفرت‌های دیگر شانس این حوادث به حداقل می‌رسد.

صدمات اندام فوقانی شامل ۳۰ درصد کل صدمات است لیکن شیوع این صدمات در اندام‌های فوقانی بیشتر است.

در اندام فوقانی صدماتی از قبیل پارگی پوست، شکستگی استخوان‌های ساعد و بازو و شکستگی انگشتان شایعند و در ضمن شایع‌ترین در رفتگی مفصلی در بدن یک کوهنورد مربوط به مفصل شانه می‌شود.

اما در اندام تحتانی مناطق شایع درگیر زانو، هیپ و مچ پا هستند.

درد و سائیدگی کشکک زانو در ورزشکاران خصوصاً تازه کار و یا نیمه حرفه‌ای این رشته شایع است. که علت آن عدم رعایت در حین بازگشت به خانه و حرکت به طرف پایین می‌باشد.

اغلب ورزشکاران در موقع بازگشت از کوه، رمق و قدرت عضلانی چندانی برایشان نمانده است لذا مسیر سراسیمه‌ی را یا تند حرکت می‌کنند یا می‌دوند و یا متأسفانه برای راحت طلبی اسکی روی شن (Sand Ski) می‌نمایند، عضله‌ی ۴ سر ران در این حالت برای کمک به حفظ تعادل به غیر از انقباض طول سعی در انقباض جلو به عقب کرده و با این عمل کشکک زانو به استخوان ران فشرده می‌شود. برای جلوگیری از این عارضه، داشتن تمرینات عضلانی مداوم، استراحت نسبی در مقصد (در ارتفاعات) و سپس با آرامش و وقت کافی گذاشتن برای نزول از کوه امکان‌پذیر می‌گردد. در صورتی که عارضه بوجود آمده باشد ضمن انجام فیزیوتراپی تحت نظارت پزشک، لازمست برای مدتی (حداقل ۳ ماه) از مسیرهایی به کوه وارد شوند که موقع بازگشت بتوانند یا سوار تله‌کابین یا حمل‌کننده‌های دیگر شوند و خودشان راه پایین آمدن را طی نکنند. پارگی رباط‌های MCL و ACL زانو نیز کم نیست که درمان و برخورد با آنها در حوصله، این مقاله نیست.

یکی دیگر از صدمات شایع پیچ‌خوردگی مچ

پا است که درمان قطعی و دقیق آن شامل مراحل زیر است ۱- عکسبرداری از مچ پا ۲- در صورت عدم نیاز به جراحی یک تا سه هفته گچ‌گیری ۳- حتماً ۱۵ تا ۲۰ جلسه فیزیوتراپی ۴- حداقل شش ماه پوشیدن کفش پوتین است. ضمن اینکه برای جلوگیری از بروز هر نوع عارضه و ویروس لازمست هر شش ماه یکبار و مدت دو سال از مچ پا معاینه و عکسبرداری جدید به عمل آید.

توانبخشی بعد از صدمات در سه زمینه باید اجرا شود:

۱- توانبخشی روانی ورزشکار: که شامل خود توجهی کوهنورد از جهت شناخت بهتر خودش و توان بدنی وی می‌باشد تا بدینوسیله و بعد از خروج از دوران نقاهت بیماری و صدمات حاصله، نه از طرفی از ورزش کوهنوردی گریزان شود و نه اینکه بی‌پروا و قبل از بهبود کامل و با تکرار اشتباهات قبلی قدم به کوه گذارد.

۲- توانبخشی فیزیولوژیک: اصولاً آمادگی هوازی بدن انسان با ۶ الی ۸ دقیقه بی حرکتی و کم تحرکی از دست می‌رود لذا حفظ تمرینات هوازی مثل دوچرخه ثابت در روزهای بعد از جراحی و حتی در صورت قرار گرفتن یک پا در گچ فقط با پای سالم امکان‌پذیر است. در صدمات اندام فوقانی که این امر راحت‌تر انجام می‌شود و شخص می‌تواند از تمرینات دو میدانی و دوچرخه‌ی ثابت سود ببرد.

۳- توانبخشی فیزیکی: که منظور انجام فیزیوتراپی برای عضو صدمه دیده و در مرحله‌ی بعدی برای تمامی بدن است و اصول آن شامل بی‌حرکتی و حفاظت اولیه از عضو صدمه دیده و سپس انجام حرکات غیرفعال یا PASSIVE مفاصل درگیر در دامنه‌ای از حرکت که بدون درد باشد که هم از بروز چسبندگی داخل مفصلی و هم در تغذیه و ترمیم غضروف مفاصل مؤثر است.

* خلاصه:

خوشبختانه هجوم مردم به سوی ورزش آرام‌بخش و نشاط‌آور کوهنوردی روز افزون است. لازم است کسانی که به این ورزش روی می‌آورند آن را ساده نگرفته و قبل از شروع حداقل به مدت سه ماه تمرینات بدنی و تقویتی عضلات و حرکات مفاصل را طی یک برنامه مدون و به فواصل ۳ تا ۵ جلسه در هر هفته و هر جلسه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه انجام دهند و سپس برای صعودهای طولانی و خطرناک حتماً تست ورزش کنند.

در ضمن ضروری است از البسه و خصوصاً کفش مناسب حتی برای صعودهای تفریحی و چند ساعته سود ببرند.

ضروری است که با توجه به نشیب و فرازهای کوه و از سویی قابل دیدن بودن طبیعت زیبای کوه و از جهت مهم‌تری جلوگیری از پرت شدن خود یا به پرتاب درآوردن سنگ و اشیاء به روی دیگران، در روز و زیر نور کافی حرکت کنند.

در صورتی که برای صعودهای حرفه‌ای و برنامه‌ریزی شده‌ی قبلی اقدام می‌شود، اطمینان دارم که علاوه بر توجه به امکانات و مواد غذایی و البسه، مقداری هم داروهای ضروری و در صورت امکان به همراه داشتن یک عضو از کادر پزشکی را هم از نظر دور نخواهند داشت. Δ

فروشگاه آدیوس



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

علی‌شاه‌پسند

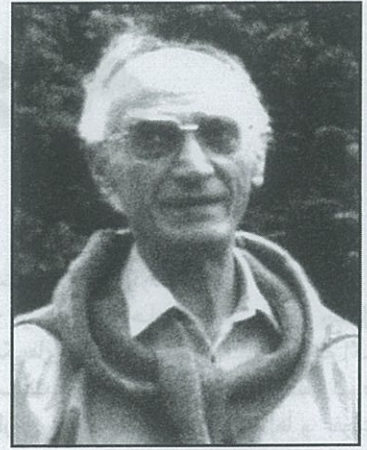
آدرس: خیابان ولی‌عصر، منیریه

اول میدان منیریه، پلاک ۱۴

تلفن: ۰۲۱۸۳۳۳۳۳۳

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی

زیر نظر عباس زمانی



هشتادمین چکاد

ناباورانه، با همهٔ شیب زندگی
امروز من به قلهٔ هشتاد بر شدم
وز این فراز چون به گذشته نظر کنم
بینم چه بندها که از آنها به در شدم
عمری چو کوهسار، پر از دره‌های صعب
یکسوش با کمی گل و گل‌سنگ و چشمه‌سار
اما بلند سوی دگر، بُرز پرتگاه
با تیغه‌های مدھش و دیوار و آبشار
تا سال سی، به راه بُدم گام پشت گام
تا توشه‌ای ذخیره کنم خیر دیگران
وقتی که طرف اوج، نگاهم به دور بود
ناگه بلند جبههٔ پنجاه شد عیان
افتادمی به ورطهٔ توفان زندگی
پا بسته راه و دیده سپردم به ژرفنای
جز گیره‌های کوچک و ره‌کوره‌های تنگ
دیگر نبود هیچ مرا یار و رهگشای
با این وجود، رفتم و ناسودم از تلاش
زیرا سکوت، مرگ و سکون است نیستی
گر طرح خدمتی است تو را بهر آب و خاک
در راه خیر و خلق نشاید که ایستی...
عمری که وقف خُرد و جوانان بُدی، گذشت
شاید به جای مانده به دلها نشانه‌ای؟
یا هر چه بود و کردم و بر خامه رانده‌ام
در رهگذار عمر، نبُد جز فسانه‌ای؟
اینک، فرا زانهمه شیب و فرازها
بنشسته‌ام به پای کهن کوهسار عمر
مبھوت و پر سنوال ز بگذشته‌های خویش
مشکوک ذکر فاتحه‌ای بر مزار عمرا!
«جلیل کتیبه‌ای»

به کوه می‌روم

به کوه می‌روم تا جای پای پیامبران گام نهم
به کوه می‌روم تا شکوه حیات را نظاره کنم
به کوه می‌روم که سختی بیاموزم
به جایگاه وحی می‌روم تا محو ذات گردم
به کوه می‌روم که غول غرور را به زیر افکنم
که کوه پناهگاه امن، برای آدمی است
به کوه می‌روم تا بفهمم که بالا رفتن
چه مایه توان می‌خواهد
تا از آن اوج
فرو دست را بنگرم

«عباس نوری»

کوه - دنیای بلندبیا

کوه، دنیای بلندبیا و گذر از پستی‌هاست
و دنیای معراجها و فراسوی عشق و احساسها
دنیای تنهایی و تنها با او بودن
و فنا شدن در او
که هر لحظه‌اش اوجی است شگفت‌انگیز
چونانکه می‌انگاری که در لامکان هستی
آوای کوه سکوت است و سکوتش
چون اقیانوسی از ابد
که تو را در خود فرو می‌گیرد
باید با زمان و مکان زندگی کرد
باید با دیگران بود، به امید
صعود و معراجی دیگر

«زینب ولیان»

وجود من که در این باغ حکم خاری داشت
هزار شکر که این خار پای کس نخلید
چو گل شکفته از آنم در این چمن که دلم
چو غنچه خون جگر خورد و پیرهن ندرید
«ادیب نیشابوری»

بیچاره‌ی افتاده به دام هوسم

غیر از کُرم تو نیست فریاد رسم
بگذر ز گناه این گنه‌کار ضعیف
تو قادر مطلق و من «هیچ‌کسم»

چو شاخ رز ز مژگان می‌چکد آب
قسم بر «عصر» عمری رفت در خواب
نصیبم جمله «خسران و زیان» است
خداوندا مرا دریا بدریاب
«فراز»

درون جامه اگر مو به مو مرا بشکافی
نمی‌شود سر مویی به غیر مهر تو پیدا
«طلعت اصفهانی»

حاصل زندگی جز این نبود
که بمیرد کسی برای کسی
«میرزا امین»

برادران‌ه بیا قسمتی کنیم رقیب
جهان و هر چه در او هست از تو، یار از من
«رضی شیرازی»

آورده‌اند که اهل قبیله‌ی مجنون گرد آمدند
و به قوم لیلی گفتند این مرد از عشق هلاک
خواهد شد، چه زیان دارد اگر یکبار دستوری
باشد تا او لیلی بیند. گفتند: ما را ازین، هیچ بُخلی
نیست و لیکن خود مجنون تاب دیدار او ندارد.
مجنون را بیاوردند و در خرگاه لیلی برگرفتند،
هنوز سایه‌ی لیلی پیدا نگشته بود که مجنون را
مجنوز (۱) در (۲) بایست گفتن. بر خاک در پست
شد. گفتند: ما گفتیم که او طاقت دیدار او ندارد؟
«احمدبن محمد غزالی طوسی»

(۱) جنازه‌ی مرده - (۲) لازم و ضرور بودن

از حوادث درس پیاموزیم

علیرضا هاشمی

چهارشنبه ۸۰/۵/۲۴ ساعت ۱۱ شب از تهران برای صعود به قله‌ی علم‌کوه و برگشت از دره‌ی سه‌هزار طی روزهای پنجشنبه و جمعه حرکت کردیم. ساعت ۵ صبح روز پنجشنبه به رودبارک و ساعت ۸ به ونداربن و ساعت ۱۲ ظهر به همراه دوست هم‌نوردمان به سرچال رسیدیم. پس از صرف غذا در ساعت ۱۴/۳۰ با هدف صعود به قله و رسیدن به آبگرم سه‌هزار حرکت کردیم. در اوایل سربالایی تند‌گردنه‌ی سیاه‌سنگ با شکاف سرتاسری عرضی یخچال مواجه شدیم که عبور از شکاف مدتی دشوار می‌نمود. برای ادامه‌ی راه می‌بایست به صورت عرضی به سمت چپ یا راست می‌رفتیم که به اشتباه راه‌سمت راست یعنی راه مجاور قله‌ی سیاه‌سنگ را به علت کوتاه‌تر بودن انتخاب کردیم.

در حالی که با فاصله‌ی حدود ۱۰۰ متری دوست همراهم حرکت می‌کردم ناگهان متوجه شدم که قسمتی از سنگ‌های سُست سیاه‌سنگ از این قله جدا شده و از فاصله‌ی حدود ۸۰ متری با سرعت بسیار، درست از روبرو در حال ریزش است. تعداد آنها حدود ۱۵ قطعه و اکثراً سنگ‌های درشت بودند. با این شرایط ایستادن و به اصطلاح جاخالی دادن امکان نداشت. چه، تعداد این سنگها نسبتاً زیاد بود و با سرعت بالا معمولاً هم تغییر مسیر می‌دهند. بنابراین به سرعت اقدام به فرار عرضی از محدوده‌ی خطر نمودم که متأسفانه در حالی که چند قدم بیشتر برداشته بودم در کمتر از ۴ ثانیه در اثر برخورد شدید یکی از همان قطعات بزرگ سنگ با قسمت ران به هوا پرتاب شده و ۶-۵ متر پایین‌تر به زمین افتادم. این برخورد منجر به شکستگی استخوان لگن و جراحی و کوفتگی قسمت ران گردید. در لحظات اولیه‌ی برخورد، درد شدید تمرکز حواس را از من گرفته بود. به علاوه هیچ‌گونه وسایل کمک‌های اولیه را هم به همراه نداشتیم. خوشبختانه در کمتر از ۱۰ دقیقه دو گروه که از قله برمی‌گشتند به محل حادثه رسیدند و اولین آنها پزشکی به نام دکتر علی امین‌آزاد بود. این پزشک انسان دوست که به خاطر این حادثه از ساعت ۵ بعدازظهر تا ۳ نیمه‌شب خواب و استراحت و برنامه‌ی خود را به هم زده بود توانست در کمترین زمان کمک‌های اولیه را انجام داده و به وسیله‌ی یک کیسه خواب که به‌جای برانکارد استفاده می‌شد به کمک

سایر افراد حاضر اقدام به حمل مجروح نماید. قبل از انتقال، آقای محمد نوری کوهنورد برجسته‌ی کشورمان که در منطقه‌ی علم‌چال مستقر بود با سرعتی حیرت‌آور خود را به محل رسانیده و پس از راهنمایی‌های لازم طی چندین فقره رفت و برگشت از این مسیر سنگلاخ تا علم‌چال اقدام به آوردن طناب و تهیه‌ی برانکارد و همچنین سوپ گرم و چادر نمودند، که چالاکی و جوانمردی ایشان همه را تحت تأثیر قرار داد.

به هر حال انتقال مصدوم تا انتهای سراسیمه‌ی به وسیله‌ی کیسه خواب و با تلاش همه‌جانبه‌ی کوهنوردان با محبت میانه و از آنجا هم به کمک برانکارد تا محل نصب چادر انجام شد و از این محل هم پس از توقفی چند ساعته به وسیله‌ی قاطرهایی که ساعت ۱۲ نیمه شب رسیدند به حرکت درآمدیم. آوردن این قاطرها با اقدام به موقع و سریع یکی از اعضای همین گروه میانه و با مساعدت دو قاطرچی فداکار که خطر پیمودن این مسیر نامناسب را در سرتاسر طول شب تقبل نموده بودند انجام گردید.

در هر صورت هدف از نگارش این سطور پرداختن به داستان‌سرای و حادثه‌پردازی نیست بلکه ذکر این نکته است که هر حادثه بهترین آموزگار برای دیگران است. برای انتقال این آموزه‌های گرانبها که وظیفه‌ی انسانی هر کوهنورد است، ما غیر از تنها تربیون جامعه‌ی کوهنوردی که چند سالی است بار این رسالت سنگین را به بهترین نحوی بر دوش می‌کشد جای دیگری سراغ نداشتیم. و اینک درس‌هایی چند از این تجربه:

۱- خستگی یک عامل عمده در بروز حادثه است، که گاه خود مستقیماً ایجاد حادثه می‌نماید و گاه هم باعث تشدید صدمات یک حادثه می‌گردد. حال هر چه خستگی بیشتر و مسیر هم دشوارتر باشد احتمال خطر بیشتر خواهد شد. این پارامتر را بارها تجربه نموده‌ام و توصیه می‌کنم که قبل از هر برنامه به حد کافی استراحت داشته باشید. در مواقع خستگی، چنانچه به هر دلیل الزام به ادامه‌ی صعود دارید حتماً به کار بستن موارد احتیاطی را در دو چندان کنید. در مورد این واقعه‌ی خاص اذعان می‌دارم که اگر خستگی ناشی از بی‌خوابی چند شبه نبود فرار از محدوده‌ی خطر با سرعت و تحرک

بیشتری انجام می‌گرفت.

۲- در موقع بروز حادثه ما هیچ نوع وسایل کمک‌های اولیه به همراه نداشتیم که اگر مساعدت گروه‌های حاضر در منطقه نبود، عوارض حادثه مانند خونریزی زخم‌ها و عفونت آن و سایر موارد می‌توانست عواقب بدتری به دنبال داشته باشد. وسایل کمک‌های اولیه را حتماً همیشه به همراه داشته باشید و آمادگی روحی خود را هم قبل از حوادث بالا ببرید. این نکته را بارها در کتابهای مربوطه مطالعه نموده‌اید، اما یک بار دیگر هم بخوانید و حتماً به کار ببندید. ممکن است ده سال هم این وسایل را بدون استفاده با خود ببرید و برگردانید و به تدریج احساس کنید که کار بی‌فایده‌ای انجام می‌دهید. اما برای یک بار هم که موجب نجات جان خود یا یکی از همراهانتان گردد به زحمتش می‌آرزد.

۳- برای آمادگی بدنی و تغذیه‌ی مناسب اهمیت زیادی قایل شوید. چه این عوامل در ایستادگی بدن در مقابل حادثه و پس از آن (در طول درمان) بسیار مؤثر است.

۴- در هر شرایطی که هستید و هر چقدر هم که برایتان زحمت دارد از یاری رساندن به یک مصدوم چشم انتظار کمک، خودداری نکنید. ممکن است خدای ناخواسته روزی همین مصدوم شما باشید.

۵- هرگز در قالب گروه‌های کمتر از ۴ نفر به خصوص در برنامه‌های زمستانی (که فصل آن فرا می‌رسد) یا در مناطق کم‌تردد اقدام به صعود ننمایید. چون در موقع بروز حادثه سرعت کمک‌رسانی و انتقال فوری مصدوم ممکن است به قیمت نجات جان او تمام شود. در این راستا هر چه تعداد افراد بیشتر باشد سرعت و بازده کار بیشتر خواهد بود. فهم این توصیه با بازخوانی مجدد واقعه بهتر به دست می‌آید.

۶- همیشه برای وقوع حادثه آماده باشید. هیچ کجای کوهستان نوشته نشده که اینجا حادثه به وقوع خواهد پیوست. از طرفی زمان و محل و نوع آن هم هرگز قابل پیش‌بینی نمی‌باشد. اینجانب شواهد عینی بسیاری در این زمینه دارم که پرداختن به آنها مجال مفصل دیگری می‌خواهد. باور کنید نیمی از این حوادث که در طول بیش از ۲۰ سال صعودهای مختلف اتفاق افتاده است، در شرایطی به وجود آمده که اصولاً غیرقابل پیش‌بینی و حتی غیرکلاسیک بوده‌است. Δ

ده شهرستان اول با کوهستانهای بلند

افتخار بر همدان

داوود محمدی

ردیف	شهرستان	استان	قلل بیش از ۳۰۰۰ متر
۱	آمل	مازندران	۷۳ قله
۲	نور	مازندران	۶۷ قله
۳	کرج	تهران	۴۷ قله
۴	نوشهر	مازندران	۴۰ قله
۵	قزوین	قزوین	۴۰ قله
۶	کرمان	کرمان	۳۹ قله
۷	تنکابن	مازندران	۳۸ قله
۸	فریدونشهر	اصفهان	۳۳ قله
۹	دماوند	تهران	۳۳ قله
۱۰	تهران-شمیران	تهران	۲۹ قله
	جمع		۴۳۹ قله

تعداد ۴۳۹ قفزه از این بلندترین کوههای ایران برابر با ۴۰/۶۹ درصد کل قله‌های مرتفع کشور در محدوده‌ی ده شهرستان و ۶۴۰ قله‌ی بقیه با رقم ۵۹/۳۱ درصد در ۱۰۷ شهرستان دیگر کشور پراکنده می‌باشد، استان مازندران ۲۵۹ قله از این ردیف قلل را در محدوده‌ی خود جای داده که همین ۲۵۹ قله بیش از ۲۴ درصد مجموع کل قلل رفیع کشور است.

با توجه به اینکه شهرهای مازندران در حداقل ارتفاع از سطح دریا قرار دارند و نظر به اینکه بلندترین کوهستانها با قلل تیز و پرشیب نیز در محدوده همین شهرهاست. کوهنوردی در استان مازندران، این سرزمین پرشکوه قلل سرفراز و دیار جنگلها و یخچالهای دایمی از جویانگاهی خاص برخوردار می‌باشد که می‌باید در گذشته بیشتر گسترش یافته باشد و به گفته‌ی عبدالله موحد قهرمان کشتی و نامدار جهان همانطور که مازندران مهد کشتی کشور است می‌تواند مهد کوهنوردی کشور نیز باشد.

همچنین کوهنوردی در شمال از موقعیت ویژه برخوردار است. چنانچه کوهنوردی کرمانی، عازم صعود به قله‌ی ۴۴۶۵ متری هزار، در شهرستان بردسیر باشد، پس از کسر ۱۷۵۷ متر ارتفاع شهر کرمان از سطح دریای آزاد یعنی مبدأ حرکت باید ۲۷۰۸ متر ارتفاع بقیه را طی کند در حالی که یک کوهنورد اهل شهرستان نوشهر با منهای ۲۰ متر ارتفاع از سطح دریای آزاد و مبدأ حرکت برای رسیدن به قله‌ای با همان ارتفاع می‌باید ۴۴۸۵ متر ارتفاع را زیر پا گذارد و به عبارت دیگر ۱۷۷۷ متر بیشتر صعود نماید، یا مثلاً به مقصد قله‌ی ۴۸۲۲ متری علم‌کوه ۴۸۴۲ متر ارتفاع و فشار هوا را تحمل کند.

این وضعیت استثنایی با توجه به عوامل و عوارض مثبت و منفی آن فقط

مقدمه:

تکیه بر آمار، ارقام، برنامه‌ریزی و آینده‌نگری جهت پیشبرد اهداف از قبل تعیین شده موضوعی است علمی که امروزه شدیداً مورد توجه مدیران مدبر در تمام سطوح قرار دارد، همگان چشم به راه آمارند، ببینند اعداد چه می‌گویند، تا بر اساس آن مسلط باشند که چه تصمیم بگیرند.

ما نیز چنانچه طالب پیشرفت و ترقی باشیم - که هستیم - باید بی‌دخالت سلیقه و منافع شخصی با زبان اعداد آشنا باشیم تا بدنبالیم چه کار داریم، چه کنیم، به کجا برسیم که مصداق قابل قبول این گفته‌ی حافظ نباشیم.

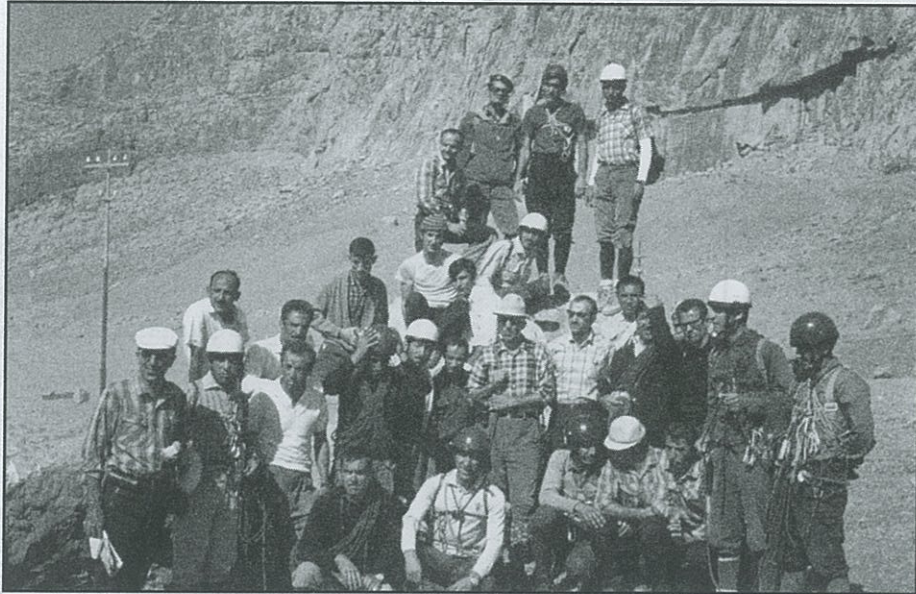
کاروان رفت و تو در خواب و بیابان در پیش

کی روی؟ ره ز که پرس؟ چه کنی؟ چون باشی؟

آمار زیر فقط بر اساس دانه‌های فرهنگ چهار جلدی جغرافیایی کوههای کشور (سازمان جغرافیایی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح) فرهنگ جغرافیای کوههای ایران تهیه شده است.

ضروری است توضیح‌داده شود تعداد قلل ۳۰۰۰ متر و خصوصاً ۴۰۰۰ متر به بالا بیش از این ارقام می‌باشد. چنانچه آقایان مهندس محمد حمیدی و جواد حمیدی در کتاب برفراز قله‌های الوند تعداد بیشتری از قله‌های بالاتر از ۴۰۰۰ متر الوند را نام برده‌اند و به موجب اطلاعات منتشره در فصلنامه‌ی کوه شماره ۱۸ صفحات ۲۷ و ۲۸ تعداد ۵۵ قله بیش از ۴۰۰۰ متر در رشته کوه دنا وجود دارد. همچنین منطقی علم کوه و کوهستانهای پیرامون تهران پر است از قلل ۴۰۰۰ متر بالاتر و در بعضی رشته کوههای استانها نیز چنین قللی کم و بیش موجود است. گرچه بعضی خبرنگاران کوه به نامگذاری دندانها، دندانها و ارتفاعات پایین‌تر از قله‌ی اصلی در خط‌الرأسها و رشته کوهها به نام قله‌های جداگانه اعتقاد ندارند، علاقه‌مندان، قلل سایر مناطق را مانند منطقی دنا اعلام خواهند نمود که در این صورت قلل روی ۴۰۰۰ متر ارتفاع احتمالاً به مرز ۵۰۰ رسیده حتی از این رقم نیز تجاوز نماید، اما با توجه به موقعیت کوهستانی کشور و کلیت موضوع اعتقاد داریم با تغییراتی نه چندان، باز هم ده شهرستان اول هم چنان به شرح زیر در صدر قرار خواهند گرفت.

فرهنگ کوههای سازمان جغرافیایی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح حاوی اطلاعات بیش از ۱۶۰۰۰ مورد کوه می‌باشد. به غیر از استان بوشهر که قله‌ی ۲۵۰۰ به بالا ندارد در ۱۷۶ شهرستان از ۲۷ استان کشور جمعاً ۳۳۵۶ قله‌ی ۲۵۰۰ متر بلندتر وجود دارد که تعداد ۱۰۲۲ قله‌ی آن بیش از ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ متر و ۵۷ قله‌اش بیش از ۴۰۰۰ متر ارتفاع است که مجموع این ۱۰۷۹ قله در ۱۱۷ شهرستان واقع شده.



مربوط می‌شود به تیم‌های کوهنوردی استانهای شمالی و به تعبیر دیگر تمام شهرستانهای کران تا کران دریای خزر، اما به چه علت این مهمترین مراکز کوهستانهای کشور آن چنان که باید از نظر کوهنوردی رشد ننموده و به مهده کوهنوردی تبدیل نشده موضوعی است که به هر جهت ضرورت حتمی و قطعی دارد که مورد توجه مراجع کوهنوردی محلی و کشوری واقع گردد.

چنانچه سری به آمار همدان بزنیم، شهرستان همدان با ۶ و استان همدان با ۹ قله‌ی بیش از ۳۰۰۰ متر و رقمی کمتر از یک درصد قله ۳۰۰۰ متر به بالا و به عبارت دیگر با ۲۸ برابر کوهستان کمتر در مقابل ۲۵۹ قله‌ی استان مازندران، این شهر و استان یکی

از قطب‌های بسیار مهم و درجه اول ورزش کوهنوردی کشور می‌باشد که برای رسیدن به منظور و هموار کردن راه پیشرفت می‌باید الگوی این قبیل شهرستانهای موفق در امر کوهنوردی مورد شناسایی، بررسی و تفسیر واقع گردد تا بتواند سر منشأ خیر و برکت و پیشرفت واقع شود.

البته وقوف به موفقیت همدانیان در ورزش کوهنوردی دور از دسترس نیست و فرمول پیشرفت آنان تا حدی گویا و روشن است. زیرا که از ۹ کنگره‌ی تشکیل شده در قیل از انقلاب، همدان با شش بار شرکت پر رنگ در مقابل (سه بار شرکت کم‌رنگ مازندران) در کنگره‌های دوم مشهد ۱۳۳۶/۶/۳ - سوم تهران ۴۴/۴/۲۶ - چهارم همدان ۴۷/۵/۲۶ - پنجم اصفهان ۴۸/۶/۱۷ - ششم تبریز ۵۲/۵/۱۶ و کنگره نهم اراک ۵۷/۶/۲۱ به اتفاق شهرستان مشهد بعد از تهران مقام دومین شرکت کننده‌ی بزرگ را داشته و نامدار کوهنوردانی چون محمود اجل، عبدالله حاجیلو، خواجه‌زاده، قیری، ابریشمیان، سلاحی، اکبر افراشته، محسن باقریه، علائی، فریدون اسماعیل‌زاده، یوسف نجائی، یوسف آزادیان، عباس رئوفی، شادروان خدایاری، نعمت اله اخضری و نسل بعدی جلال چشمه‌قصابانی، حمید اولنج، امیر پیرویس، محمد یزدان دوست و دیگرانی که نام آنها را فراموش کرده‌ام و تدریس مریبان‌گردانی چون شادروان فریدون نجاج و خدمات ارزنده کلپ‌های کوهنوردی همراه با استعدادهای کوهنوردی و سرفرازی همدانیان به قله‌ی الوند و گاه نام‌گذاری همدان از جانب آنان به عنوان پایتخت کوهنوردی کشور در مجموع با همه‌ی کمبود ارتفاعات بلند و دارای رتبه‌ی ۳۱ بین تمام شهرستانهای کشور از لحاظ ارتفاعات ۳۰۰۰ متر به بالا، همدان به یکی از مهمترین قطب‌های کوهنوردی کشور و افتخارات این ورزش تبدیل شده است.

هیئت کوهنوردی همدان همیشه با نفرات بیشتر و آماده‌تر در کنگره‌ها حضور داشته، در حالی که برخی هیئت‌ها نماینده داشته یا چون مازندران با دفعات و نفرات کمتر و کم‌رنگ‌تر شرکت می‌نموده‌اند.

بد نیست بدانیم در یکی از پربارترین کنگره‌ها، کنگره‌ی سوم تهران در سال ۱۳۴۴ هیئت کوهنوردی همدان عبارت از قاسم بختیاری، عربعلی شروه، حسین پورمسلمی، مصطفی سلاحی، فریدون اسماعیل‌زاده، حسین والی زادگان، محمد پروان، عباس رئوفی، یوسف نجائی و عبدالله حاجیلو رئیس هیئت با ده نفر از جمع ۲۶ شرکت کننده از تمام شهرستانها با ۳۸ درصد کل شرکت کنندگان بزرگترین هیئت را تشکیل می‌داده است که به یک باره ده سفیر کارآزموده با کوله‌باری بس فشرده حامل پیامهای جدید برای جامعه‌ی کوهنوردی همدان عازم آن دیار می‌گردد.

در همین کنگره در انجام کارهای آموزشی فنی، عملی و امتحانات کتبی نفرات اول تا پنجم کنگره عبارت از قاسم بختیاری با ۲۶۵/۸۵ - امتیاز، یوسف نجائی ۲۵۱/۲۰، عباس رئوفی ۲۴۸/۶۰، محمد پروان ۲۴۸/۲۰ و محمدحسین حلیمی با ۲۴۴/۲۰ - امتیاز از بین ۲۶ شرکت کننده شهرستانها به هیئت کوهنوردی همدان تعلق گرفت و غرفه‌ی این هیئت بین تمام شهرستانهای شرکت کننده رتبه‌ی اول را حائز و به اخذ کاپ بهترین غرفه‌ها نایل شد.

با مروری کوتاه بر تاریخ کوهنوردی کشور می‌توان اشاره کرد در شهرستانهای آمل با ۷۳ قله، نور ۶۷ قله، نوشهر ۴۰، تنکابن ۳۸، سوادکوه و رودسر هر یک با ۱۹ قله، بابل ۸ و گرگان ۷ قله شرایط و عوامل همدان فراهم نگردیده است، در حالی که استعدادهای مردمی شهرستانهای فوق نه تنها از همدان کمتر نیست که مردم شمال از دیرباز با کوه و جنگل درگیر و دم‌ساز بوده‌اند و در چالاک‌ی و کوهنوردی بی‌همتا.

درس دیگر الگوی همدانیان اینک، سرمایه‌گذاری گذشتگان جهت زیر ساخت مستحکم این ورزش با شرکت در کنگره‌ها - اردوها توأم با کوشش و فداکاری شخصیت‌های محلی این ورزش و موارد پیش گفته به بار نشست و سطح کوهنوردی همدان را به نحوی آبرومند متحول ساخته که

جهت بهبود و توزیع بودجه با رعایت عدالت، حمایت و کمک بزرگی است در راه ایجاد قطب‌های جدید کوهنوردی، شکی نیست که برگزاری کنگره‌ها - اردوها - کلاسهای مربیگری - کوهنوردی فنی و ایجاد مدارس کوهنوردی حتی در قالب‌های فصلی و ساعتی به تحول عظیمی در ورزش کوهنوردی منجر خواهد شد.

کوهنوردی ورزشی است عام و فراگیر که در حد پروژه‌های ملی می‌باید طرف توجه واقع شده برای آن سرمایه‌گذاری زیربنایی هزینه گردد و این منظور برآورده نمی‌شود مگر آنکه به جستجوی ناشناخته‌های ورزش خود کمر همت بندیم و تعریف‌های جدید داشته باشیم از هدف‌های جدید.

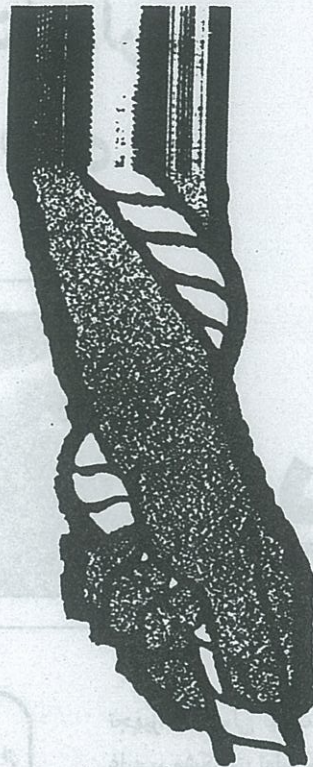
اینک دوران تحول فرا رسیده، امروزه لازم است کسانی که مصدر کارند با وسعت فکر و سعه‌ی صدر تفسیرهای جدید داشته باشند از مسایل و مفاهیم جدید. ساختار اداری فدراسیون در جهت اندیشه‌ی پیشرفت و توسعه‌گرایی باید متحول گردد. به مدیران تحول‌آفرین، پاسخگو، مسئولیت‌پذیر و مشکل‌گشا باید میدان داده شود تا در جهت جلب اعتماد کوهنوردان چون زمان شادروان استاد حسین رفعتی افشار گام بردارند و فاصله‌ی میان کوهنوردان و فدراسیون هر چه کم و کمتر گردد.

در عین حال که باید ترتیبی داد تا همه‌ی کوهنوردان در تعیین سرنوشت خود دخالت آگاهانه داشته باشند برای اینکه تنها به قاضی نرفته با رفتاری منطقی و عادلانه، یک جانبه‌دوری نکرده باشیم. بی‌مناسبت نیست فدراسیون کوهنوردی فراخوانی داشته باشد از پیشکسوتان، مربیان، سازمان‌ها و هیئت‌های کوهنوردی دست‌اندرکاران ورزش کوهنوردی برای تفسیر و تعریف جدید از وظایف و مسئولیت‌های فدراسیون کوهنوردی.

با بها دادن به جامعه‌ی کوهنوردی و تفاسیر و تعاریف جدید دارای فدراسیون قدرتمندی خواهیم شد که دگرگونی‌های غیرقابل تصور پیش رو خواهد داشت و با اتکال به خدای بزرگ و پشتیبانی خرد جمعی کوهنوردان همگام می‌شویم با فال نیک حافظ شیرازی که اندیشه‌هایش از آسمانها گذشت و به فرا مرز بی‌کران دست یافت.

بیا تا گل برافشانیم و می در ساغر اندازیم

فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو دراندازیم Δ



فدراسیون کوهنوردی ایران

چهارمین کنگره کوهنوردی ایران

همدان

۲۱-۲۲ مرداد ۱۳۴۷

سرمایه‌گذاری همچنان در راه سرفرازی بیشتر همدانیان در حال بازدهی است.

از همین جاست که ارزش سرمایه‌گذاری زیربنایی رخ می‌نماید و ما را به جانبی سوق می‌دهد که حداقل هزینه‌های هنگفت یک برنامه‌ی برون مرزی و فراموش‌شدنی را به سرمایه‌گذاری در امور زیربنایی این ورزش در شهرستانهای مستعد مصرف کنیم و این برنامه فقط شامل شهرستانهای شمال نخواهد بود زیرا که شهرستانهای سمیرم با ۲۷ قله بیش از ۳۰۰۰ متر، جیرفت با ۲۵، فارسان ۲۴، شهرکرد ۲۱، الیگودرز ۲۱، اقلید ۱۹، بردسیر ۱۵، بافت ۱۵، زرنده کرمان ۱۴، شهر بابک ۱۳، شاهرود ۱۱، دامغان ۱۱، سپیدان ۹، ساوجبلاغ ۹ و شهرستانهای سراب، مرند، خوی، آباده هر کدام با ۸ قله و شهرهای لردگان، بروجن، اردل و مهریز هر یک با ۷ قله بیش از ۳۰۰۰ متر از شهرستان همدان با ۶ قله، از کوهستانهای بلندتر و بیشتر جهت زمینه‌های کوهنوردی و پیشرفت آن برخوردارند.

اختصاص قسمتی از وجود برنامه‌های عنوان‌دار و گذر به خارج از کشور در

کابین را بین

استاندارد

آئین نامه‌های

تصویب

چگونگی

مراحل



مهندس کورس ضیایی

تجهیزات معمولی نیست و کمتر تولید کننده‌ای آن سر پرشور را دارد که در راه غلبه بر مشکلات تولید چنین وسایلی از یک طرف، و مخاطرات عدم استقبال از این وسایل در بازار از طرف دیگر، دامن همت به کمر ببندد.

اما این میدان چندان خالی هم نیست. در شماره ۱۵ فصلنامه‌ی کوه، این خبر را به آگاهی خوانندگان رساندیم که آقای مهندس امجد سماواتی، در کارگاه تولیدی خود در شهر اصفهان برای اولین بار کارابین کوهنوردی ساخته و آن را به بوت‌هی آزمایش گذاشته است.

تولید کارابین از آن رو که در صعودهای فنی نقش بسیار تعیین کننده‌ای در حفظ جان کوهنورد دارد، در بین مقامات رسمی کشور واکنش‌هایی را برانگیخت و تولید آن با مخالفت‌های آشکار و نهان مواجه شد. حضور آقای «شارلوت» معاون کمیسیون ایمنی UIAA فرصتی بود مغتنم تا ایشان از چگونگی تولید کارابین در ایران آگاه شود. نامبرده تعدادی از کارابین‌های تولیدی را با خود به فرانسه برد تا در آزمایشگاه کنترل کیفی مورد بررسی قرار دهد آزمایش‌های گوناگون در فرانسه منجر به اعطای گواهینامه از طرف کمیسیون UIAA شد. این موضوع در همان شماره‌ی یاد شده‌ی فصلنامه‌ی کوه چاپ شد و خوانندگان عزیز می‌توانند برای آگاهی بیشتر به آن شماره مراجعه کنند. اما از طرفی، برای آن که تولید و عرضه‌ی کارابین‌های ساخت داخل از این پس طوری نظام‌مند شود که کنترل کیفیت و ویژگی‌های آنها در هر لحظه قابل ارزیابی باشد، آقای سماواتی پس از مشورت با آقای شهوندی سازنده‌ی وسایل کوهنوردی و جمعی دیگر از کوهنوردان با سابقه، تصمیم گرفت قواعد و مقررات مدونی برای این محصول به وجود آورد که مورد پذیرش مقامات رسمی کشور قرار گیرد. با این منظور، مجموعه‌ی رایزنی‌ها به این نتیجه رسید که باید از مؤسسه‌ی استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران، تدوین استاندارد ملی برای این محصول درخواست شود، تا بر پایه‌ی آن، راه برای تولید کارابین و آزمون‌های مربوط به آن در پیش روی هر تولید کننده‌ی هموار شود.

مقدمه:

در کشور ما ورزش کوهنوردی را به حق می‌توان قدیمی‌ترین ورزش از یک سو، و پرطرفدارترین ورزش نخبگان از سوی دیگر دانست. در روزهای تعطیل، به ویژه در ایامی که هوا مناسب است، کمتر منطقه‌ی کوهستانی کشور پهناورمان را سراغ می‌توانیم بگیریم که از میزبانی جمعی از کوهنوردان پرشور و ماجراجو محروم بماند. پیرو ورزش کوهنوردی، عرضه‌ی وسایل کوهنوردی نیز ضرورت می‌یابد و از این رو است که ده‌ها سازنده در کشور دست در کارند تا تجهیزات اصلی کوهنوردی را تولید کنند و به دست کوهنوردان بسپارند. تجهیزاتی از قبیل کوله‌پشتی و کفش کوهنوردی و کیسه خواب و دستکش و بارگیر، همه از انواع گوناگونش، و این تجهیزات سافت وطن، گاه و بیگاه باید از رقابت با انواع خارجی خود که به طور پراکنده وارد کشور می‌شود، پیروز و سر بلند از کار درآید تا بتواند تولید کننده‌ی خود را به اولامه‌ی راه ترغیب کند، چه متأسفانه بازار خرید لوازم کوهنوردی آن چنان داغ نیست و بسیاری از کوهیاران و کوه دوستان ترجیح می‌دهند با حداقل امکانات پای در کوهستان بگذارند و از خریدن وسایل کوهنوردی، از بیم لطمه خوردن به قدرت خرید خانواره بپرهیزند.

در کنار کوهنوردی سنتی و غیرفنی، چیزی که هنوز جای خود را به درستی در کشور ما باز نکرده کوهنوردی فنی، یعنی صخره‌نوردی و یخ‌نوردی است. در سرزمین کوهستانی ما که در هر گوشه‌ی آن می‌توان بهترین صخره‌ها را برای صعود پیدا کرد، کمتر دیواره‌ای است که به طور پیوسته با ضربه‌های چکش کوهنوردان سر و کار داشته باشد. صخره‌نوردی به جای خود، هنوز خیلی از کوهنوردان ما فن استفاده از لوازم فنی مانند طناب و کارابین و تونیک را نمی‌دانند و عدم آشنایی با چنین لوازمی، حداقل این احتمال را پدید می‌آورد که کوهنورد در رویارویی با اولین صخره‌ی نسبتاً دشوار میان راه، یا باید از خیر ادامه‌ی راه بگذرد و یا خطر سقوط و صدمات ناشی از آن را بپذیرد. از این رو است که تجهیزات صعود فنی به هیچ وجه قابل مقایسه با

پس از پیگیری این امر و با استقبالی که مؤسسه‌ی استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران از این پیشنهاد کرد، اولین جلسه‌ی تدوین استاندارد کارابین در روز ۶ بهمن ماه سال ۷۹ در دفتر ورزش کوه بر پا شد که در آن جمعی از صاحب‌نظران مؤسسه‌ی استاندارد، آقای سماواتی سازنده‌ی کارابین، آقای دکتر صالحی مقدم مدیر مسئول فصلنامه‌ی کوه، آقای شهوندی سازنده‌ی وسایل و تجهیزات کوهنوردی و عده‌ای از کوهنوردان و صنعتگران قدیمی حضور داشتند، و بحث برای تدوین استاندارد آغاز شد.

برای آن که رهنمودی در اختیار گروه باشد که کار تدوین استاندارد را ساده‌تر کند، از نسخه‌های دو استاندارد زیر هم کمک گرفته شد: ASTM F 1774 استاندارد کارابین‌های صعود و کوهنوردی. PR EN 12275 آخرین پیش‌نویس استاندارد تجهیزات کوهنوردی - رابطها - نیازمندی‌های ایمنی و روش‌های آزمون.

نکته مهم این بود که استاندارد نویسی برای کارابین، صرفاً به ترجمه‌ی کورکورانه‌ی استانداردهای مذکور محدود نشد و تجربه‌ی سازنده‌ی کارابین و کارشناسان حاضر در جلسه نیز به افزودن یارد بعضی از مقررات به استاندارد ملی کمک می‌کرد. همچنین در تدوین استاندارد سعی شد از اصطلاح‌های رایج و کاملاً متداول فارسی که برای کارابین در دست بود استفاده شود.

جلسه‌ی تدوین استاندارد یک بار دیگر در روز ۲۷ بهمن سال ۷۹ تکرار شد و در این روز بین همه‌ی حاضران در جلسه بر سر مقررات و متن استاندارد به اجماع توافق شد. از این پس، استاندارد تازه نوشته به دست صاحب‌نظران و کارشناسان مؤسسه‌ی استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران سپرده شد تا آن را طبق موازین این مؤسسه تدوین کنند و محتویات و فرم آن را کامل سازند.

پس از این تاریخ، فرایند تکمیل استاندارد کارابین در خود مؤسسه‌ی استاندارد پیگیری شد که در طی این فرایند، علاوه بر دو استاندارد یاد شده در بالا، این مؤسسه از استانداردهای معتبر دیگری که موارد فرعی استاندارد نویسی را قانونمند می‌کرد بهره گرفت. عاقبت برای روز ۱۴ مهر ماه سال ۸۰ نامه‌ای از سوی مؤسسه‌ی استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران به دست تدوین کنندگان استاندارد رسید که از آنان برای حضور در جلسه‌ی کمیته ملی استاندارد دعوت می‌کرد.

در این روز، جلسه‌ی کمیته‌ی ملی استاندارد تشکیل شد و دو استاندارد مربوط به لوازم ورزشی را بازنگری کرد. اولین استاندارد متعلق به ویژگی‌های بارفیکس خانگی (قابل نصب در خانه) و دومین استاندارد مربوط به کارابین بود. در جلسه، جزء به جزء استاندارد خوانده و نظریات مثبت و منفی حاضران درباره‌اش دریافت شد و بالاخره با اصلاح‌هایی، متن قابل قبول استاندارد به شکل پیش‌نویس آماده شد. بنابراین به زودی شاهد چاپ و صدور استاندارد ملی کارابین که شماره‌ی ملی آن ۵۹۲۶ اعلام شده است، در سطح کشورمان خواهیم بود.

فصلنامه‌ی کوه به نوبه‌ی خود و از جانب جامعه‌ی کوهنوردی کشور در این جا از زحماتی که کارشناسان مؤسسه‌ی استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران در تدوین این استاندارد کشیده‌اند، به ویژه از خانم ظهور رحمتی و دکتر بهپور تشکر می‌کند و برای آنان آرزوی موفقیت در ادامه‌ی راه‌هایی را دارد که به بالا بردن سطح علمی و تکنولوژی

محصولات داخلی منجر می‌شود. همچنین امید است با این اقدام، سازندگان سایر لوازم ورزشی نیز هر چه زودتر دست به اقداماتی بزنند که منجر به نوشتن استانداردها و ویژگی‌های این نوع لوازم شود و با این کار، راه ارتقای کیفیت محصولات صنعتی در کشورمان بازتر شود.

در زیر، نام و رشته‌ی تخصصی سایر کوهنوردانی که در تدوین این استاندارد زحمت کشیده‌اند، به ترتیب حروف الفبا درج می‌شود:

ردیف	نام	رشته تخصصی
۱	آشوری	حسین
۲	اقلیدس	فرزان
۳	پورکاشانیان	اسماعیل
۴	شاه‌سیاه	احمد
۵	ضابطیان	جواد
۶	ضیایی	بهروز
۷	ضیایی	کورس
۸	طاهری	رضا
۹	کاکاافشار	علی
۱۰	مرتضوی	حسن

کوگان

همیشه به کیفیت می‌اندیشد

مژده به کوهنوردان

طراحی و تولید انواع چادرهای ارتفاع در شرایط دشوار - کاسه‌ای، تونلی، انفرادی و کمپینگ و کوله‌پشتی جدید بسیار فنی ۸۰ لیتری مطابق با معیارهای جهانی

محصولات دیگر کوگان: گتر، پوشاک گورتکس، کلاه کاسک سنگنوردی، کیسه‌خواب هیمالیایی و دیگر لوازم کوهنوردی عرضه می‌نماید.

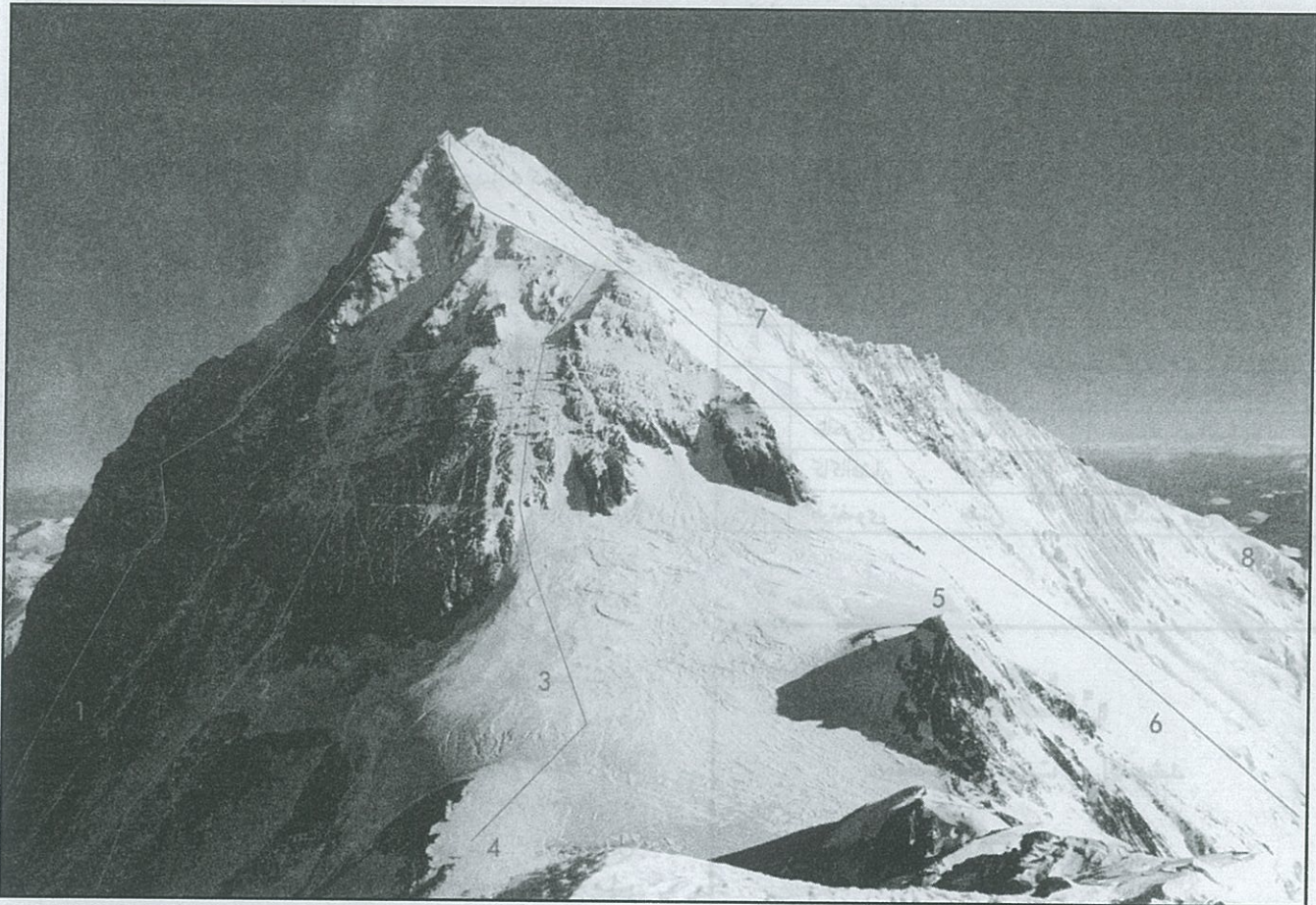
نماینده فعال شهرستانها را می‌پذیریم.

تلفکس: ۷۸۸۴۶۹۹ - سعید جواهرپور

KUGAN

در منطقه‌ی اورست در بهار سال ۲۰۰۱

استخراج و تهیه: مهندس وارطان زاکاریان



قله‌ی اورست از یال شمالی قله‌ی لوتسه. قله‌ی اصلی اورست قابل رؤیت است.

مسیر شماره‌ی یک؛ جبهه‌ی جنوبی برای اولین بار در سال ۱۹۷۵ به وسیله‌ی گروه کوهنوردان انگلیسی طی شد و به وسیله‌ی بوردمن - هاستون - اسکات و احتمالاً بورک فتح گردید. مسیر شماره‌ی دو؛ پیلار جنوبی در سال ۱۹۸۰ به وسیله‌ی کوهنوردان لهستانی باز شد و از این مسیر، قله به وسیله‌ی کوکوچکا و چوک دو کوهنورد معروف لهستانی فتح شد. مسیر شماره سه؛ مسیر یال جنوب شرقی، این مسیر برای بار اول در سال ۱۹۵۳ به وسیله‌ی هیلاری و تسینک طی و قله‌ی اورست برای اولین بار از این مسیر فتح شد. مسیر شماره چهار؛ گردنه‌ی جنوبی در ارتفاع ۷۸۹۱ متر. ارتفاع شماره پنج؛ قله به ارتفاع ۸۰۲۹ متر. مسیر شماره شش؛ جبهه‌ی شرقی معروف به کانگ شونگ این مسیر اولین بار در سال ۱۹۸۳ به وسیله‌ی تیم امریکا صعود شد و قله به وسیله‌ی بوهرلر - کاسل - مومب - ریچارد و رید فتح شد. منطقه‌ی شماره هفت؛ قسمت بلایی یال شمال شرق این مسیر اولین بار در سال ۱۹۶۰ به وسیله‌ی چینی‌ها باز شده و از این مسیر، قله به وسیله‌ی «کونیو - وانگ» و «وُچو» و «چواینگ هوا» فتح شد. نقطه‌ی شماره هشت؛ قسمت فوقانی یال شرقی که تاکنون کاملاً طی نشده و در سال ۲۰۰۱ گروه کوهنوردان هندی به سرپرستی ساتوس یاداو، طناب ثابت نصب شده تا در سال ۲۰۰۲ قله از این طریق فتح شود.

پنج روز نوزدهم - بیست و دوم - بیست و سوم
- بیست و چهارم و بیست و پنجم ماه می به
ثبت رسید. تعجب‌آور نیست یادآوری شود که بار

یافت و یا آن که رکوردهای جدید به ثبت رسید.
در فصل بهار سال ۲۰۰۱ حدود ۱۸۳ صعود
موفق انجام شد و کلیه‌ی این صعودها فقط در

سال ۲۰۰۱ سال جنبش و فعالیت بسیار
زیادی در منطقه‌ی اورست بوده است در این
فصل اغلب رکوردهای به ثبت رسیده تغییر

دیگر صعودهای انجام شده از سوی نپال بیشتر از سوی تبت بوده است ولی فاصله‌ی زمانی صعودها بسیار کم بوده است. در این فصل ۱۰۱ صعود موفق از طریق نپال و ۸۲ صعودکننده از سوی تبت به قله رسیدند و آن را فتح کردند. روز بیست و سوم ماه می، ۴۷ نفر صعودکننده از طریق نپال و ۴۲ کوهنورد از طریق تبت به قله رسیدند، یعنی در یک فاصله‌ی کوتاه ۵ الی شش ساعت ۸۹ کوهنورد در قله‌ی اورست به ترتیب تجمع داشتند که این تعداد تا آن تاریخ بی‌نظیر بوده است.

در میان صعودکننده‌ها فقط یک گروه صعودکننده سعی کرد از مسیر غیرمعارف صعود کند و قله را فتح نماید ولی دیگر گروه‌ها صعود خود را از مسیر معمولی انجام دادند یعنی صعودهای انجام شده از جبهه‌ی جنوبی از طریق گرده‌ی جنوبی و یال جنوب شرقی و صعودهای انجام شده از جبهه‌ی شمالی از طریق گرده‌ی شمالی و یال شمالی گزارش شد. در این فصل تعداد شریباها و خدمه و کارکنان مشغول به کار در کوهستان حدود یک هزار نفر بودند. بر اساس آمار به دست آمده حدود پنجاه صعود از یکصد و هشتاد و سه صعود به وسیله‌ی کوهنوردانی انجام شد که قبلاً این قله را فتح کرده بودند و مجدداً اقدام به صعود و فتح قله نمودند. در سال ۲۰۰۰ فقط دو بار صعود بدون استفاده‌ی ماسک اکسیژن انجام شد، در حالی که در بهار سال ۲۰۰۱ تعداد صعودهای بدون استفاده از ماسک اکسیژن به ۹ دفعه رسید.

جدول زیر خلاصه‌ای از ارقام و اعداد صعودهای انجام شده تا پایان سال ۲۰۰۰ و در بهار سال ۲۰۰۱ است و نظر به این که با شروع بادهای موسمی هیچ گونه صعود به قله انجام

نمی‌شود لذا آمار ارائه شده را می‌توان تقریباً تا آخر سال یا تا دسامبر سال ۲۰۰۱ در نظر گرفت. صعودهای بهاره‌ی سال ۲۰۰۲ در این آمار منظور نشده است.

جدول زیر نشان می‌دهد تقریباً از هر ۱۴ صعودکننده فقط یک نفر به دستگاه‌های تنفس با اکسیژن کمکی اعتماد نداشته است و تقریباً از میان ۱۳ صعودکننده‌ی موفق فقط یک صعودکننده ماسک اکسیژن استفاده نکرده است و از میان هر ۲۱ صعودکننده یک صعود متعلق به زنان کوهنورد بوده است.

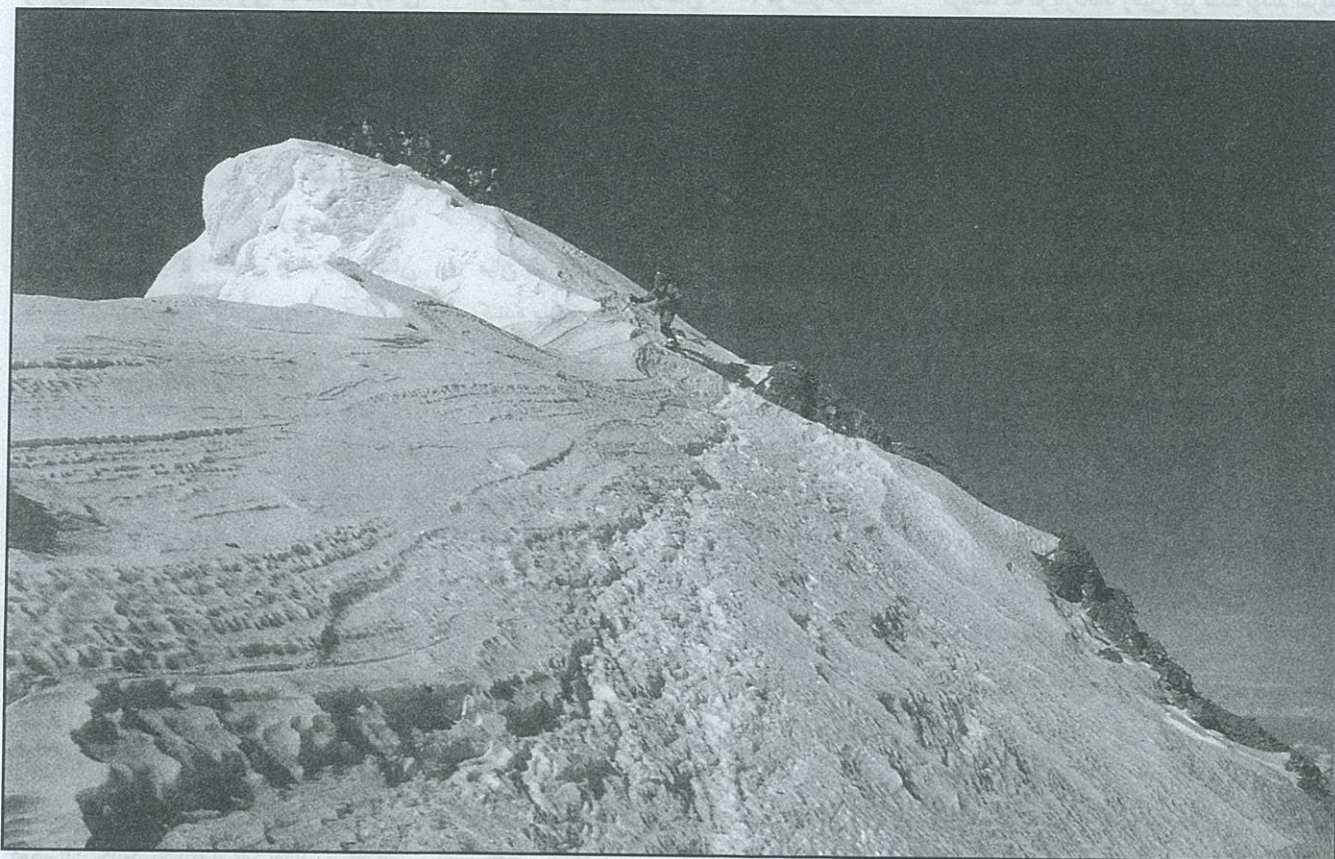
ذیلاً خلاصه‌ی اهم فعالیت‌های انجام شده برای فتح قله‌ی اورست - از تبت و جبهه‌ی شمالی از نپال و جبهه‌ی جنوبی و جنوب شرقی جهت اطلاع ارائه می‌شود.

الف - صعود به قله‌ی اورست از جبهه‌ی شمالی (قرارگاه اصلی رانگ بوک)

اولین صعود انجام شده در فصل بهار سال ۲۰۰۱ به وسیله‌ی دو کوهنورد امریکایی و چهار شریبا همراه بوده است این صعود بخشی از برنامه‌ی صعود گروه سیمونسون (Simonson Expedition) بوده است و یکی از اهداف این پروژه، جستجو و سعی در پیدا کردن جسد سندی ایروین هم‌نورد مالوری می‌باشد. شرایط آب و هوایی در مدت صعود نامناسب و همراه با بارش برف سنگین در منطقه بود. این شرایط نامناسب سبب جلوگیری از هر گونه فعالیت تجسسی و تحقیق درباره‌ی این کوهنورد مفقودالثر انگلیسی در سال ۱۹۲۴ گردید. ولی اعضای این گروه در تاریخ ۱۹ ماه می، با ترکیب شش نفر به قله رسیدند که در میان این شش نفر کامی شرینگ شریبا کوهنورد توانست برای چهارمین بار بر بلندای اورست بایستد.

با بهبود شرایط آب و هوایی بسیاری از گروه‌ها که در بارگاه‌ها زمین گیر شده بودند سریعاً خود را برای صعود و فتح قله آماده کردند و در بیست و دوم ماه می، ۲۹ کوهنورد توانستند قله را فتح کنند. تقریباً کلیه‌ی این افراد صعودهای خود را از جبهه‌ی شمالی انجام دادند. در میان صعودهای انجام شده در ۲۹ ماه می چندین صعود تاریخی نیز به ثبت رسید. اولین گروه صعودکننده سه کوهنورد فرانسوی به نام برتراند روش و همسرش کلر برنیه ژوش، و پدرش ژان نوتل روش بودند که برتراند روش دومین صعود به قله‌ی اورست را به ثبت رسانید. نام او در سال ۱۹۹۰ در سن هفده سالگی به عنوان جوانترین کوهنورد غیرنپالی که قله‌ی اورست را فتح کرد به ثبت رسیده بود و ضمناً این پدر و پسر اولین صعودکننده در سال ۲۰۰۱ بودند. در این صعود همسر برتراند روش نیز به عنوان اولین زن کوهنورد فرانسوی که توانست قله‌ی اورست را از جبهه‌ی شمالی فتح کند معرفی شد علاوه بر آن قابل توجه است که کلر برنیه روش ۲۰ ساله فعالیت کوهنوردی خود را از سال ۱۹۹۷ آغاز کرد و در مدت چهار سال دارای پیشرفت چشمگیر بوده است. تخصص ورزشی او پرواز با پاراگلایدر و سنگنوردی است. او توانست سه بار قهرمان مسابقات جهانی پرواز با پاراگلایدر در رده‌ی بانوان بشود. این زوج کوهنورد یعنی برنارد روش و همسرش کلر برنیه ژوش، هم اکنون مدرس آموزش پرواز با پاراگلایدر در فرانسه هستند و در این زمینه نیز دارای موفقیت‌های زیادی می‌باشند. کار جالب توجه این زوج فرانسوی پس از فتح قله‌ی اورست آن بود که آنها یک پرواز دو نفره با پاراگلایدر تقریباً از نوک قله‌ی اورست

تعداد صعودکننده‌ی انجام شده		تعداد نفرات صعودکننده		تعداد تلفات		تعداد صعودهای زنان		تعداد نفرات صعودکننده بدون استفاده‌ی اکسیژن	
تعداد صعود	تعداد نفرات	تعداد صعود	تعداد نفرات	تعداد صعود	تعداد نفرات	تعداد صعود	تعداد نفرات	تعداد صعود	تعداد نفرات
تا پایان سال ۲۰۰۰	۱۳۱۸	۹۸۱	۱۶۷	۶۲	۵۹	۹۸	۷۷		
در بهار سال ۲۰۰۱	۱۸۳	۱۳۳	۴	۱۱	۱۰	۹	۸		
جمع کل از ابتدا تا بهار سال ۲۰۰۱	۱۵۰۱	۱۱۱۴	۱۷۱	۷۳	۶۹	۱۰۷	۸۵		



شروع اسکی مارکو سیفردی که از قلهی اورست به سمت بارگاه اصلی و در ساعت ۸ صبح روز بیست و سوم ماه می ۲۰۰۱ آغاز و تا بارگاه اصلی در ۶۴۰۰ متر اسکی کرد. به ازدهام کوهنورد در قله اورست توجه شود.

عدم موفقیت در صعود به قلهی چوایو از مارک باتارد راهنما فرانسوی که راهنمایی او را برای صعود به قلهی چوایو عهده دار بود شکایت کرد. (قبلاً در مجلهی کوه اشاره شده است) آنا کولت در تاریخ ۲۷ جون ۲۰۰۲ در اثر یک سانحهی هوایی که خود خلبان هواپیما بوده است در غرب کوههای مون بلان جان خود را از دست داد و به دیار باقی شتافت.

در میان گروه صعودکنندههای برنارد مولر یکی از شریا کوهنوردان به عنوان جوانترین شریا کوهنورد فاتح اورست معرفی شد او در زمان فتح قله فقط ۱۷ سال سن داشت (قابل توجه است که میانگین سن صعودکنندهها و فاتحین قلهی اورست کم می شود) نام این شریا کوهنورد پما Pema شرینگ است.

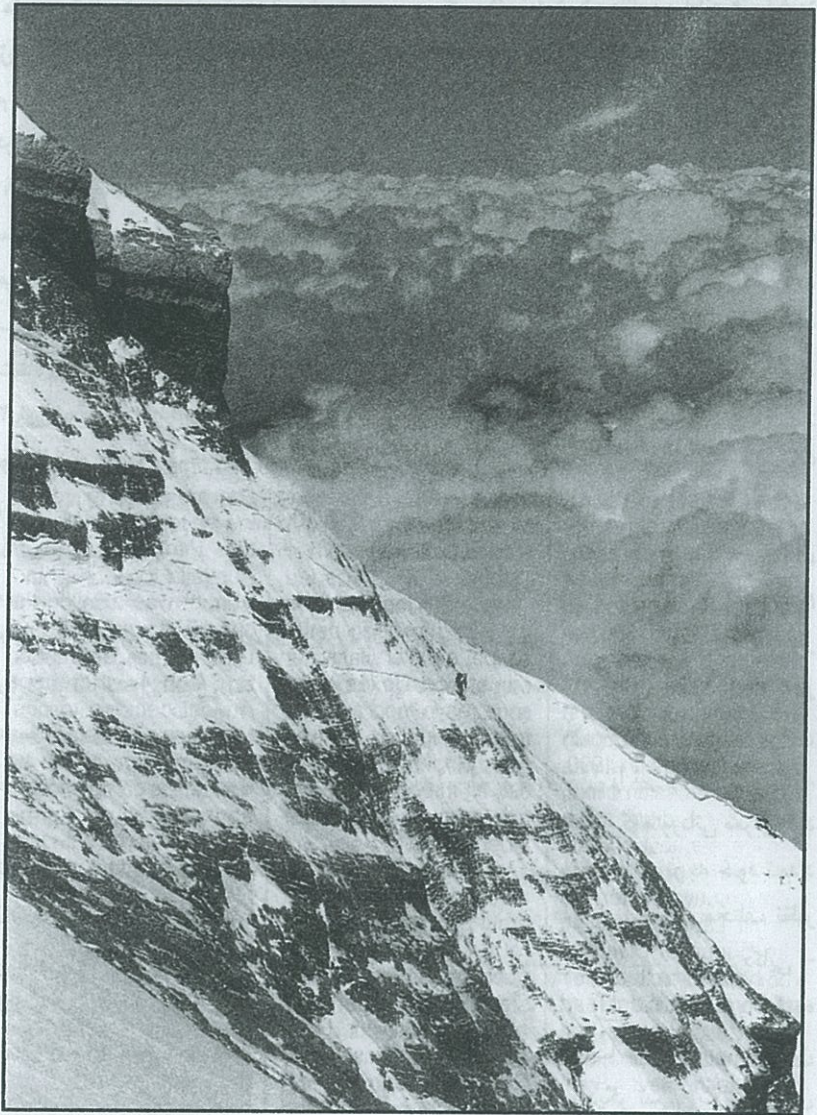
پرواز تاریخی خود را کمی پایین تر از قله انجام داد و در مدت یازده دقیقه در بارگاه اصلی در کم غربی به ارتفاع ۶۴۰۰ متر رسید. کِلر برنیه روش و همسرش در گذشته تمامی هفت قلهی بلند قارهی امریکا را صعود و از آنجا با پرواز دو نفره ی پاراگلایدر به قرارگاه یا اردوگاه اصلی برسند آنها فقط نتوانستند از قلهی اکونگاگوا و آن هم به علت باد شدید پرواز کنند و پیاده به اردوگاه اصلی برگشتند.

بعد از صعود و پرواز این دو کوهنورد فرانسوی یک کوهنورد زن فرانسوی به نام آناکولت از گروه صعودکنندههای تیم برنارد مولر قله را فتح کرده و به عنوان دومین زن کوهنورد فرانسوی فاتح اورست در سال ۲۰۰۱ معرفی شد. آنا کولت همان کوهنوردی بود که به علت

به سوی بارگاه اصلی انجام دادند که در تاریخ کوهنوردی و پرواز با پاراگلایدر بی نظیر بوده است. برنارد روش علاوه بر وسائل مورد نیاز شخصی خود یک چتر پاراگلایدر دور نفره به وزن شش الی هفت کیلو نیز تا قلهی اورست حمل کرد. برنامهی اصلی آنها پرواز از قلهی اورست بوده است ولی به علت محدود و کوچک بودن سطح قله و ازدهام کوهنوردان آنها مجبور شدند چتر خود را حدود صد متر پایین تر از قله و در یک مکان مناسب باز کنند و پرواز دو نفره Tandem خود را تا بارگاه اصلی در ارتفاع ۶۴۰۰ متر در مدت ۱۰ دقیقه انجام دهند این پرواز به عنوان اولین پرواز دو نفره از قلهی اورست به بارگاه اصلی بوده است. لازم به ذکر است که در سال ۱۹۸۸ ژان مارک بویوین،

بدون استفاده از ماسک اکسیژن مستقلاً قله را صعود کند و نام خود را به عنوان اولین به ثبت رساند. اما هم‌نورد تئو فریتش بنام استفان گات پس از فتح قله توانست به وسیله‌ی اسنو بورد (تخته اسکی) از قله، اسکی کند و تقریباً تمامی قسمت‌ها به جز مسیرهایی که همه کوهنوردان مجبور هستند از طناب ثابت یا فرود با راپل استفاده کنند اسکی کرده است. هر چند اطلاعات کمی از مسیر اسکی او در دست است ولی در بعضی اوقات کوهنوردان صعود کننده او را در مسیر خود دیده‌اند او تقریباً مسیری را طی کرد که هانس کامرلندر ایتالیایی در سال ۱۹۹۶ با اسکی آن مسیر را طی کرده و به بازگاہ اصلی در ۶۴۰۰ متر رسید. (لازم به ذکر است در اگوست ۲۰۰۰ داوو کارنیکار کاملترین مسیر را با اسکی طی کرد). آخرین نفراتی که روز ۲۲ ماه می از تبت حرکت کرده و از جبهه‌ی شمالی توانستند بدون استفاده از ماسک اکسیژن قله را فتح کنند سه کوهنورد آلمانی بودند. دومین گروه که در ۲۲ و ۲۳ ماه می تقریباً بدون استفاده از تسهیلات کوهنوردی نظیر چادر و ماسک اکسیژن توانستند قله را فتح کنند سه کوهنورد انگلیسی بودند. بر اساس گزارش، آن‌ها سعی داشتند روز بیست و دوم ماه می یک روزه کار را انجام داده و همان روز نیز برگردند ولی در قسمتهای انتهایی مسیر مجبور شدند شبمانی کنند آنها با کسب اجازه از چادر و کیسه خواب و تسهیلات دیگر باقی مانده از گروه تحقیقاتی سیمونسون استفاده کرده که واقعاً برای آنها نجات بخش بوده است زیرا در غیر این حالت آنها حتماً جانشان را از دست می‌دادند. و عامل پیروزی آنها سخاوت و همراهی سرپرست گروه سیمونسون یعنی دیویدهان بوده است.

روز بیست و سوم ماه می ۲۰۰۱ روزی بود که بیشترین تعداد کوهنورد از جبهه‌ی شمالی به قله‌ی اورست رسیدند. یادآوری می‌شود در دهم ماه می ۱۹۹۳ تعداد کوهنوردانی که توانستند از دو جبهه به قله برسند ۴۰ نفر بودند ولی در ۲۳ ماه می ۲۰۰۱ تعداد کوهنوردانی که فقط از جبهه‌ی جنوبی قله‌ی اورست را فتح کردند ۴۷



عکس دیگری از فرود با اسکی مارکو سیفردی از قله‌ی اورست به سمت بازگاہ اصلی.

اولین صعود کننده بدون استفاده از ماسک اکسیژن در سال ۲۰۰۱ الکساندر فویگت کوهنوردی روسی بوده است. یکی دیگر از رکوردهای قابل توجه در صعود بدون استفاده از ماسک اکسیژن به قله متعلق به تئو فریتش بود. او توانست پس از فتح قله به مدت ۴۵ دقیقه از قله فرود آید و به هم‌نورد خود استفان گات کمک کند که او نیز قله را فتح کند. لذا تئو فریتش توانست قله را دو بار فتح کند هر چند بار دوم به عنوان صعود اصلی منظور نشده است. یک کوهنورد سوئیسی به نام کریستین نروسدوف توانست بدون کمک شریا و

نهد و نود و هفتمین کوهنورد صعودکننده به قله‌ی اورست کوهنورد کلمبیایی به نام فرناندو گونزالس روید بود. او اولین کوهنورد کلمبیایی فاتح قله اورست است و نام خود را به عنوان اولین کوهنورد از کشورش و نام کلمبیا را جزو کشورهای صعود کننده به قله‌ی اورست به ثبت رساند. هزارمین نفری که توانست قله‌ی اورست را فتح کند یوتی سف از روسیه بود و نام او نیز به عنوان هزارمین کوهنورد فاتح اورست ثبت شد ولی یادآوری می‌شود. یک هزارمین صعود به وسیله‌ی تاشی شرینگ در سال ۱۹۹۸ انجام شد که نام او نیز قبلاً به ثبت رسیده بود.

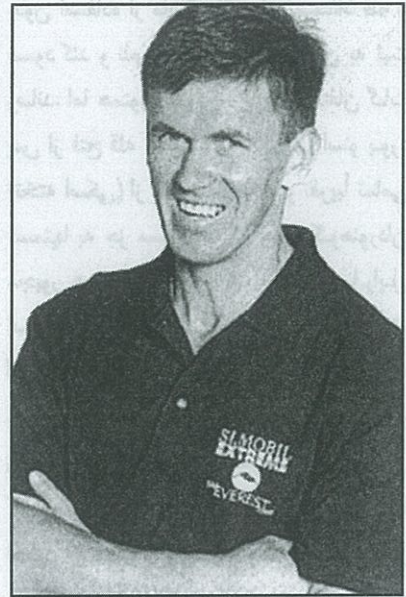
مستقیم فنی به کمک طناب و لوازم فنی (فرود آمده و مسیر خود را با اسکی ادامه می‌دهد تا به بارگاه اصلی در رانگ بوک می‌رسد. جمع ساعاتی که او از قله تا رانگ بوک طی کرده حدود ۲ ساعت و نیم بوده است. این فرود نه تنها به عنوان یک فرود کامل در صفحه‌ی رکوردهای اورست ثبت شده است بلکه اولین فرود با اسکی اسنو بورد در منطقه‌ی تبت نیز منظور شده است.

خلاصه‌ی گزارش فعالیت‌های کوهنوردان از کشورهای مختلف که در روز بیست و سوم ماه می به تبت رسیده به قرار ذیل است:

از گروه کوهنوردان امریکایی به سرپرستی اندی لاپ کیس و دو کوهنورد گواتمالایی اقدام به صعود به قله‌ی اورست می‌کنند ولی به جز لاپ کیس دو کوهنورد همراه نتوانستند. ولی اگر کمک‌های دیویدهان سرپرست گروه سیمونسون نبود شاید آنها جانشان را نیز از دست می‌دادند. دیویدهان را باید یکی از کوهنوردانی معرفی کرد که با کمک و مساعدت قابل توجه خود تعداد زیادی از کوهنوردان با ملیت‌های مختلف نظیر کوهنوردان روسی - انگلیسی - امریکایی - گواتمالایی و غیره را از مرگ نجات داد. گروه سیمونسون حتی با در اختیار گذاشتن کیسه‌خواب، چادر و دیگر تسهیلات کوهنوردی که خود در طی فعالیت به آنها نیاز داشتند دریغ نکرده و در تاریخ ۲۳ ماه می بیشترین کمک را به کوهنوردان ارائه کردند. رفتار شایسته‌ای که

سوم ماه می توانست بدون استفاده از ماسک اکسیژن قله را فتح کند سیلیوموتی نلی ایتالیایی از تیم ایوان والخو از اکوادور بود.

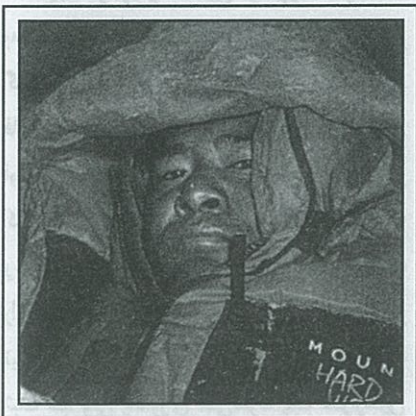
در میان زنان شریا کوهنورد نپالی بنام لهاکپا شریا ۲۸ ساله عضو گروه کوهنوردان امریکایی توانست رکورد جدیدی به نام خود به ثبت رساند. او دومین زن کوهنورد است که توانست قله را از دو جبهه صعود کند. یکی دیگر از فعالیت‌های چشمگیر در صعود به قله‌ی اورست در ۲۳ می ۲۰۰۱ بود که فرود مارکو سیفردی کوهنورد و اسکی‌باز ۲۲ ساله با تخته اسکی از قله‌ی اورست به بارگاه اصلی بود. او قبل از صعود نهایی برای تمرین، هشت بار مسیر گردنه‌ی شمالی در ۷۰۰۰ متر تا بارگاه چهارم در ۸۳۰۰ متر را صعود کرده بود تا بهترین شرایط هم هوایی در منطقه را داشته باشد. او در بیست و سوم ماه می از بارگاه چهارم در ۸۳۰۰ متر تا قله‌ی اورست را در مدت چهار ساعت و پانزده دقیقه طی نمود و در آنجا منتظر شریای خود شد که تخته اسکی یا اسنو بورد او را حمل می‌کرد تا از قله با اسنو بورد اسکی کند. مارکو سیفردی سابق اسکی با اسنو بورد فراوان در منطقه‌ی مون‌بلان (مونت‌بلان) آلیگیا ورته در آلپ دارد او در سال ۲۰۰۰ از قله‌ی چوایو با اسنو بورد به پایین اسکی کرد. هر چند در این فصل مارکو سیفردی دومین فرود با اسکی را اجرا می‌کرد ولی فرود سیفردی کامل و همراه با تأیید ناظران بر این فرود بوده است و او بعد از داوو کارنیکار در اگوست سال ۲۰۰۰ دومین نفری است که مسیر قله تا بارگاه اصلی را کاملاً طی کرده است. یادآوری می‌شود اولین بار پییر تاردیول در سال ۱۹۹۲ از قله با اسکی فرود آمد. از اتفاقات جالب این فرود آن بود که حدود ۱۵ متر پس از فرود از قله یکی از فیکس‌های اسکی او می‌شکند که به کمک اولسانگ شریا آن را تعویض کرده و پس از کمی اتلاف وقت فرود نهایی خود را آغاز می‌کند. او هنگام فرود در ارتفاع ۸۳۰۰ متر با موانع سنگلاخ و تخته سنگ‌ها مواجه می‌شود و با پیش‌بینی که قبلاً کرده بود این موانع را به وسیله‌ی راپل (فرود



داوو کارنیکار اسلونیایی اولین کوهنوردی که در سال ۲۰۰۰ با اسکی از قله اورست تا بارگاه اصلی اسکی کرد.

نفر و از جبهه‌ی شمالی ۴۲ نفر بودند که در آن روز تعداد کل کوهنوردانی که بر فراز قله ایستادند ۸۹ نفر به ثبت رسید. این یک رکورد جدید در صعود به قله‌ی اورست است.

در میان کوهنوردان فاتح دو کوهنورد از کشور اکوادور همراه با خوان اویار زابال اسپانیایی و ششمین فاتح چهارده قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر توانستند بدون استفاده از ماسک اکسیژن صعود خود را انجام دهند. جالب آن است که این دو کوهنورد آن چنان برنامه‌ریزی کرده بودند که یکی از جبهه‌ی جنوبی و دیگری از جبهه‌ی شمالی هر دو در یک زمان به قله برسند که موفق نیز شدند. اما اویار زابال که تمامی ۱۳ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را قبلاً بدون استفاده از ماسک اکسیژن صعود کرده بود قله‌ی اورست را برای بار دوم ولی بدون استفاده از ماسک اکسیژن نیز صعود کرد و رکورد دیگری نیز به نام خود به ثبت رسانید یعنی صعود چهارده قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر بدون استفاده از ماسک اکسیژن؛ ضمن آن که ششمین فاتح و کوهنورد برجسته نیر می‌باشد. چهارمین و آخرین نفری که روز بیست و



بابوچی ری

امروزه به علت تب صعود به قله - هزینه‌های سنگین مجوزهای صعود و هزینه‌های جنبی و دیگر مسائل از بین رفته است با وجود آن که تعداد صعود کننده زیاد است ولی اغلب آنها بی تفاوت از کنار کوهنورد آسیب دیده یا سرمازده رد می‌شود و عمدتاً ترس از این دارند که اگر نتوانند قله را صعود کنند شاید دیگر هرگز نتوانند. یادآوری می‌شود که گروه سیمونسون به سرپرستی دیویدهان همان گروه تجسسی و تحقیقاتی کشف جسد ایروین و دوربین گمشده‌ی آنها است زیرا شاید از این طریق بتوانند جواب این سؤال که آیا مالوری و ایروین توانستند قله را در سال ۱۹۲۴ فتح کنند - آیا آنها هنگام صعود به قله سقوط کردند یا پس از فتح قله و هنگام برگشت؟ در هر حال این گروه با تجهیزات و وسائل کافی در حال تحقیق و تجسس در منطقه هستند و از کمک به کوهنوردان آسیب دیده و محتاج نیز کوتاهی نکردند.

یکی دیگر از رخدادهای جالب توجه و ثبت رسیده در بیست و سوم ماه می صعود کوهنورد و شاگرد مدرسه‌ی نپالی به نام ثمبا شرینگ بوده است او در سال ۲۰۰۰ در سن پانزده سالگی اقدام به صعود و فتح قله‌ی اورست را نمود تا به عنوان جوانترین فاتح قله‌ی اورست شناخته شود ولی در اواخر مسیر به علت سرمازدگی شدید دستها نتوانست قله را فتح کند و مجبور شد برگردد. آخرین ارتفاع صعود او کمی بعد از قدمگاه هیلاری بوده است. او در اثر این اتفاق تعدادی از انگشتان دست خود را از دست داد ولی از آنجا که او تصمیم به صعود داشت در سال ۲۰۰۱ و در بیست و سوم ماه می در سن شانزده سالگی (دقیقاً شانزده سال و شانزده روز) قله را فتح کرد و نام خود را به عنوان جوانترین کوهنورد فاتح قله‌ی اورست به ثبت رساند. قبل از ثمبا شرینگ جوانترین فاتح قله‌ی اورست کوهنورد ۱۷ ساله‌ی ایتالیایی که در سال ۱۹۷۳ توانست قله را صعود کند. حال معلوم نیست در سالهای آینده جوانترین کوهنورد چند ساله خواهد بود آن چه که از شواهد و آمار استخراج

شده نشان می‌دهد میانگین سن کوهنوردان صعود کننده به قله‌ی اورست کم شده است. جوانترین کوهنورد زن که توانست قله‌ی اورست را صعود کند کوهنورد هندی به نام دیکی دلما است او توانست در سن ۱۹ سالگی نام خود را به عنوان جوانترین فاتح اورست به ثبت رساند.

کوهنوردان ونزوئلایی در هر دوره و فصل کوهنوردی دارای فعالیت چشمگیری در منطقه بودند ولی در سال ۲۰۰۱ از میان کوهنوردان فقط دو نفر به نام خوزه دلگادو و مارکیوس تویبا با عبور از گرده‌ی شمالی توانستند قله را فتح کنند. با بررسی آمار صعود کوهنوردان از کشورهای مختلف تا پایان سال ۲۰۰۱ تعداد کشورهایی که کوهنوردان آن کشورها توانستند به قله برسند ۶۱ کشور بوده است:

ب - صعود به قله‌ی اورست از جبهه‌ی جنوبی (قرارگاه اصلی چومبو)

رکوردها و رکورد شکنی‌های مختلف مربوط به صعودهای بهار سال ۲۰۰۱ قله‌ی اورست منحصر به مسیر جبهه‌ی شمالی نبوده بلکه رکوردهای مختلفی نیز به وسیله‌ی گروه‌های صعود کننده و کوهنوردانی که از جبهه‌ی جنوبی صعود و اورست را فتح کردند نیز به ثبت رسید. در این میان یک گروه کوهنورد آمریکایی به تعداد نفرات زیاد از جبهه‌ی جنوبی، قله را صعود و آن را فتح کردند و در میان این گروه، کاردو کوهنورد جالب توجه و حتی خارق‌العاده بوده است یکی از آنها دکتر شرممان بول بود که در سن ۶۴ سالگی همراه پسرش براد فورد بول ۳۳ ساله توانست اورست را فتح کند و رکورد مسن‌ترین کوهنورد که قبلاً متعلق به توشیو یاماموتو ۶۳ ساله ژاپنی بود به خود اختصاص دهد. ضمن آن که این پسر و پدر دومین بودند که در سال ۲۰۰۱ قله را با هم فتح کردند. (رومن بلانکو ونزوئلایی اسپانیایی تبار برای مدتی به عنوان مسن‌ترین کوهنورد معرفی شد ولی بررسی‌ها و تحقیق مشخص شد این عنوان متعلق به کوهنورد ژاپنی است. کوهنورد دیگر از گروه آمریکایی‌ها اریک و ایهمن مایر (اریک و ایهمن مایر) است که کار این کوهنورد را واقعاً

باید ستود. این کوهنورد در شرایط نایبایی کامل توانست قله را فتح کند و به عنوان اولین کوهنورد نایبنا نام خود را جزو لیست رکوردداران در این صعودها به ثبت رساند و ایهمن مایر در سن ۱۳ ساله به علت عارضه‌ای که در شبکه چشمی او ایجاد شد قدرت بینایی خود را از دست داد ولی او مایوس نشده و فعالیت خود را در سنگنوردی آغاز کرد و توانست مسیری تا درجه سختی (۵/۱۰) نیز صعود کند. پس از آن به کمک فدراسیون بین‌المللی بالتی مور که برای خدمت به نایبانیان تأسیس شده، مایر کوهنوردی را ورزش اصلی خود قرار داده و قله‌های دنالی و اکونگاوا را به کمک همورد ۲۸ ساله‌ی خود صعود کرد. دوست مایر به کوله پشتی خود زنگی آویزان کرده و با به صدا درآوردن آن همورد نایبنا‌ی خود را به سمت قله هدایت می‌کرد. بدین گونه این دو توانستند قله را فتح کنند. با همین روش اریک و ایهمن مایر توانست ساعت ۹/۵ صبح به قله‌ی اورست برسد و آن را در شرایط فوق فتح کند. مشکل بزرگ او عبور از یخشارهای خومبو بود که تقریباً با مشکلات فراوان توانست از آن عبور کند. کار این کوهنورد واقعاً بی نظیر بوده است و شاید سالها طول بکشد تا شخصی دیگر با همان شرایط بتواند چنین صعودهایی را انجام دهد.

در میان کوهنوردانی که از جبهه‌ی جنوبی عازم قله شدند کار یک کوهنورد اسپانیایی بسیار جالب بود او کلیه‌ی وسایل خود را بدون کمک شریا تا قله حمل کرد. صعود جالب توجه دیگر، صعود گروه ۱۵ نفره‌ی کوهنوردان هندی است که در تاریخ ۲۳ و ۲۴ ماه می انجام دادند. در تاریخ ۲۴ ماه می نانسو فیگین قهرمان سنگنوردی بانوان آمریکا قله را صعود کرد و افتخاری بر افتخارات او افزون شد. اما در سال ۲۰۰۱ یک حادثه‌ی بسیار تأسف بار رخ داد و آن کشته شدن بابوچری قوی‌ترین و پرتوان‌ترین شریا کوهنورد یا کوهنورد جوان در تاریخ کوهنوردی در نپال و یا در منطقه و به عبارت بهتر در تمامی کوه‌ی زمین بود. او توانست ده بار قله‌ی اورست را فتح کند و فقط یک بار کمتر از



ماکالو

آپا شریا بود با این تفاوت که او در سن جوانی به این رکورد رسیده بود و اگر جانش را از دست نداده بود شاید وقتی به سن آپا شریا می‌رسید و یا آنگ شرینگ که اکنون بازنشسته شده است تعداد صعودهای او به قله‌ی اورست از ۲۰ بار هم تجاوز می‌کرد. در هر حال او توانست در یک هفته دو بار قله را فتح کند و در سال ۲۰۰۰ در شانزده ساعت و ۵۶ دقیقه مسافت بارگاه اصلی تا قله را طی کند که سریعترین صعود را به نام خود به ثبت رسانید. او در سال ۱۹۹۹ توانست به مدت ۲۱ ساعت بر قله‌ی اورست و بدون استفاده از ماسک اکسیژن اقامت نماید و یا به عبارت فنی، شبمانی Bivouac کند که طولانی‌ترین مدت اقامت انسان در آن ارتفاع محسوب می‌شود. او صعودهای زیادی به قله‌ی کان‌چن‌چونگا - چوایو - آمادابلام - شیشاپانگما داشته. بابوچری یک کوهنورد کاملاً بی‌سواد بود زیرا در منطقه‌ی زندگی او واقع در تاکسیندو از توابع سولو خومبو اصلاً

مدرسه‌ای وجود نداشت لذا برای آن که شش دخترش و بچه‌های دیگر بی‌سواد باقی نمانند او تصمیم گرفت با هزینه‌ی شخصی مدرسه‌ای بسازد تا همه در آن منطقه باسواد شوند. بابوچری در آخرین فعالیت خود سرپرستی و راهنمایی گروه کوهنوردان امریکایی - کانادایی را به عهده داشت او در ساعت ۴ بعدازظهر روز ۲۹ ماه می سال ۲۰۰۱ پس از استقرار در کمپ شماره ۲ در کم غربی به اعضای گروه اطلاع می‌دهد که برای عکس‌برداری به منطقه می‌رود لذا چادر خود را ترک می‌کند و بعد از خروج از چادر، ساده‌ترین اشتباه را که از او بعید بود، انجام می‌دهد و آن عبور از مسیری بود که طناب ثابت نصب نشده بود در نتیجه هنگام عبور از یخچال‌ها به داخل شکافی به عمق ۳۰ متر که روی آن برف پوشانیده بود سقوط می‌کند. هیچ کس از سقوط او مطلع نشد و حتی از غیبت طولانی او نگران نبودند تا در ساعت ۹ شب که اعضای تیم و دیگران به جستجوی او

می‌پردازند در ساعت ۱۲/۵ روز بعد به وسیله‌ی سه راهنمای کوهستان یعنی سندی آلن انگلیسی - ویلی بنه‌گاس آرژانتینی و شریا پاسانک گیالرن در داخل یخچال پیدا می‌کنند. بندگاس به وسیله‌ی طناب به داخل شکاف راپل کرده و پس از معاینه‌ی بابوچری تشخیص می‌دهد که او در اثر سقوط و یخ‌زدگی طولانی مدت، فوت کرده است. پس از آن، گروه نجات او را از شکاف خارج کرده و روز بعد جسد او را به اردوگاه اصلی برده و از آنجا به کاتماندو انتقال داده می‌شود. مرحوم بابوچری مورد ستایش جامعه‌ی کوهنوردان - مفسران ورزشی و گروه‌های ورزشی بود. در مراسم تشییع و تدفین جنازه‌ی او نخست‌وزیر دولت نپال حضور می‌یابد و او را طی مراسم تقریباً رسمی دولتی دفن می‌کنند. دولت نپال فوراً مبلغ یکصد هزار روپیه به عنوان کمک هزینه‌ی زندگی به خانم بابوچری که تنها سرپرست خانواده است اهدا می‌کند و سازمان ماتین هاردورپر mountain

Hardware بنیادی بنام او تأسیس می‌کند تا کلیه‌ی اعانات و هدایا در این بنیاد جمع‌آوری شده و به خانواده‌ی او انتقال داده شود. می‌توان گفت که شهرت بابوچی‌ری پس از تنسینگ نورگی اولین فاتح قله‌ی اورست در تمامی جهان خیره‌کننده بود ولی چه سود او در دام ساده‌ترین خطایی که خود انجام داد و دیگران را همیشه از آن برحذر می‌داشت قرار گرفت. او سالها می‌توانست خدمات زیادی تا رسیدن به دوره‌ی بازنشستگی انجام دهد! بابوچی را همه دوست داشتند و مورد ستایش همگان بود.

ج- فعالیت کوهنوردان در مسیر شرقی اورست

فقط یک گروه از جبهه‌ی کانگ شونگ یعنی مسیر شرقی اقدام به صعود کردند و آن گروه هندی‌ها به سرپرستی ساتنوش یاد بود او اولین کوهنورد زن هندی است که دو بار قله را فتح کرده به پاس خدمات زیادی که ساتنوش در پانزده سال در کوهنوردی منطقه‌ی هیمالیا برای کوهنوردان هندی انجام داده است نشان لیاقت پادماشیر را که هم ارزش با نشان شوالیه‌گری انگلستان است دریافت کرد او در صعودهای گوناگون سبب صعود تیم شده است و مانند کاپیتان یک کشتی، او از کلیه‌ی اعضای گروه مراقبت‌های ویژه انجام می‌داده است حتی در بدترین شرایط جوی او تا ارتفاع ۶۹۰۰ متری مسیر را طناب ثابت نصب کرده تا شرایط صعود برای سال ۲۰۰۲ آماده شود. ساتنوش یاداو را باید یکی از زنان بزرگ در کوهنوردی در هندوستان و منطقه‌ی هیمالیا شناخت.

خلاصه‌ی گزارش صعود به قله‌ی ماکالو در سال ۲۰۰۱ در اینجا لازم می‌دانم به علت صعود تیم کوهنوردان ایران به قله‌ی ماکالو و انعکاس فعالیت آن در محافل بین‌المللی این ورزش به اطلاع رسانده شود.

در سال ۲۰۰۱ ده گروه مرکب از ۷۵ کوهنورد و شریک‌های همراه در صعود به قله‌ی ماکالو فعالیت داشتند در این میان گروه ۷ نفره‌ی کوهنوردان امریکایی سعی داشتند مسیر کوهنوردان چک اسلواکی را که در سال ۱۹۷۶ باز

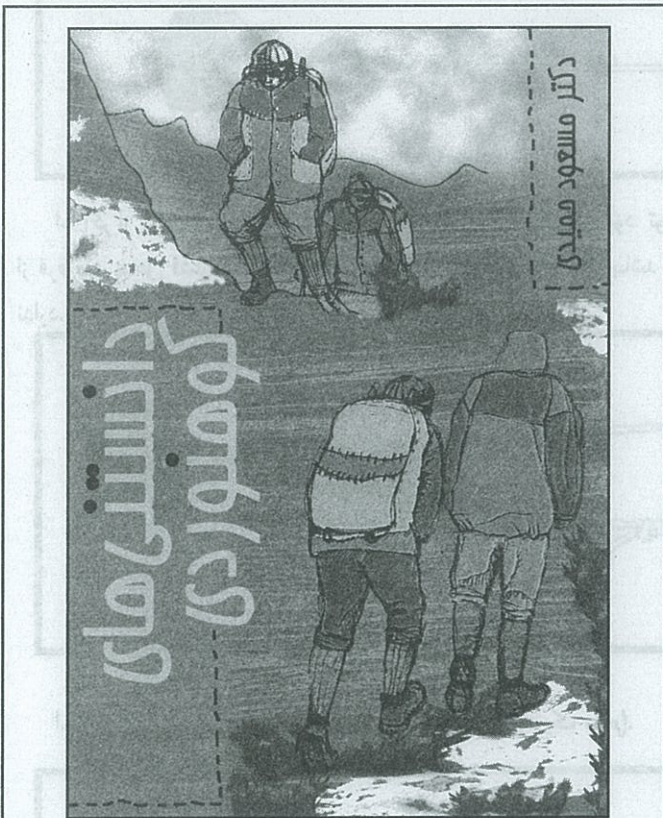
کرده بودند طی کرده و قله را از این مسیر که معروف به یال جنوب شرقی است فتح کنند ولی این گروه نتوانستند فقط تا ارتفاع ۶۵۰۰ متر صعود کنند و پس از آن کار خود را ناتمام گذاشته برگشتند. یک کوهنورد اطریشی به نام اریک اش توانست به تنهایی در چهاردهم ماه می ۲۰۰۱ قله را فتح کند و در همان روز دو کوهنورد اطریشی دیگر که جزو تیم کوهنوردان کره‌ای بودند قله را صعود کردند. تعداد کوهنوردان صعود کننده به قله‌ی ماکالو تقریباً زیاد ولی تعداد فاتحین این قله کم بودند. در میان صعود کنندگان قله، گروه کوهنوردان ایرانی گروهی بودند که با قدرت تمام صعود خود را انجام داده و قله را فتح کردند که مورد ستایش کوهنوردان تیم‌های دیگر قرار گرفتند. در اینجا لازم می‌دانم

مطلبی که در مجله‌ی کوهنوردی «های» به چاپ رسیده به عنوان قدردانی از این کوهنوردان عزیز عیناً نقل کنم. گزارشگر بین‌المللی چنین گزارش نموده است:

گروهی از کوهنوردان که قله‌ی ماکالو را فتح کردند شامل گروه سه نفره‌ی کوهنوردان شیلی بودند و یکی از آنها بدون استفاده از ماسک اکسیژن قله را فتح کرد. در میان کوهنوردان صعود کننده، کوهنوردان ایرانی بودند که به عنوان کوهنوردان قدرتمند شناخته شدند آنها با سرپرستی صادق

آقاجانی رئیس فدراسیون کوهنوردی توانستند با قدرت تمام و با موفقیت این قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را فتح کنند. صادق آقاجانی از سرپرستان باتجربه‌ی صعودهای بالاتر از ۸۰۰۰ متر در منطقه‌ی هیمالیا شناخته شده است. دو گروه کوهنوردان ایرانی و شیلی دو گروهی بودند که برای اولین بار به منطقه آمدند و قله را نیز فتح کردند.

کوهنورد ۵۸ ساله‌ی لهستانی به نام جان کیل کووسکی کتاب ماکالو هیمال در یکصد و بیست و پنج صفحه در ابعاد A۵ به چاپ رسانید این کتاب درباره‌ی قله‌ی ماکالو و قله‌های اطراف، همراه با تصاویر بسیار زیبا از منطقه به چاپ رسیده است. فعالیت کوهنوردان به قله‌های دیگر در منطقه‌ی هیمالیادار شماره‌ی بعد ارائه خواهد شد. Δ

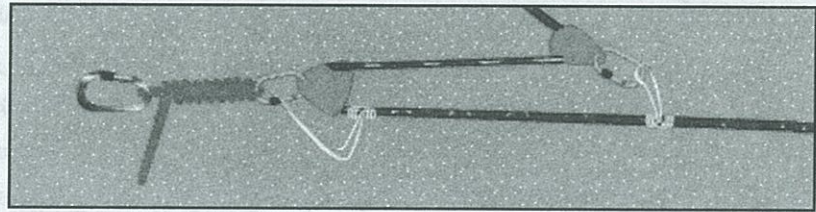


این کتاب حاوی نکات لازم و ضروری برای کوهنوردان است که برای عموم اعم از مبتدی و پیشرفته قابل استفاده می‌باشد. دکتر حمیدی در کنار کار پزشکی به جهت علاقه مفرط به ورزش کوهنوردی اقدام به تهیه این کتاب کرده است. در این کتاب تجربه شخصی را همراه با مطالب علمی در هم آمیخته و مجموعه مفیدی را عرضه کرده است.

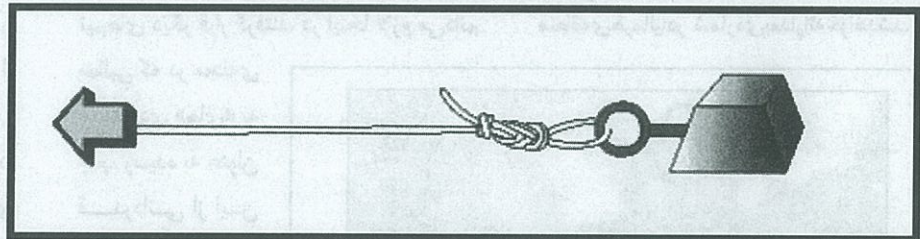
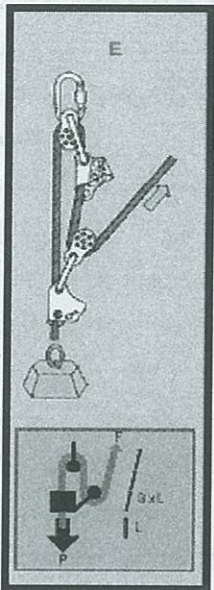
* روشهای بالاکشی

TECHTIP

این روش یکی از پرکاربردترین روشهای بالاکشی محسوب می‌شود.
E - روش ۳ به ۱. این روش عمومی‌ترین روش بالاکشی است.

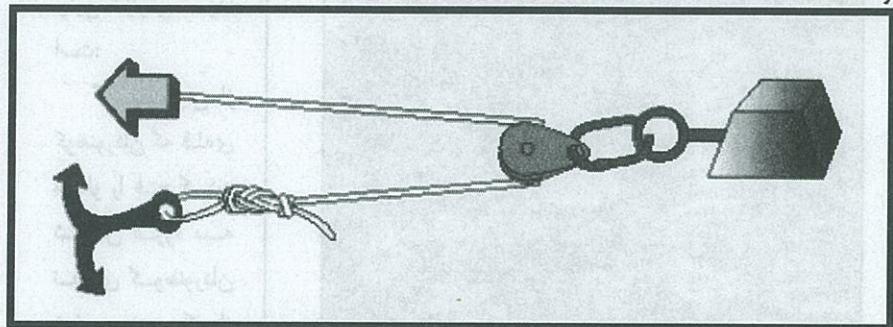


مهمترین مسئله در بالاکشی مفهوم فشار و جهت بار است. در حالت بالاکشی مستقیم برای بالا کشیدن ۱۰۰kg وزن ما به ۱۰۰kg نیرو احتیاج داریم. به این روش ۱-۱ گفته می‌شود.

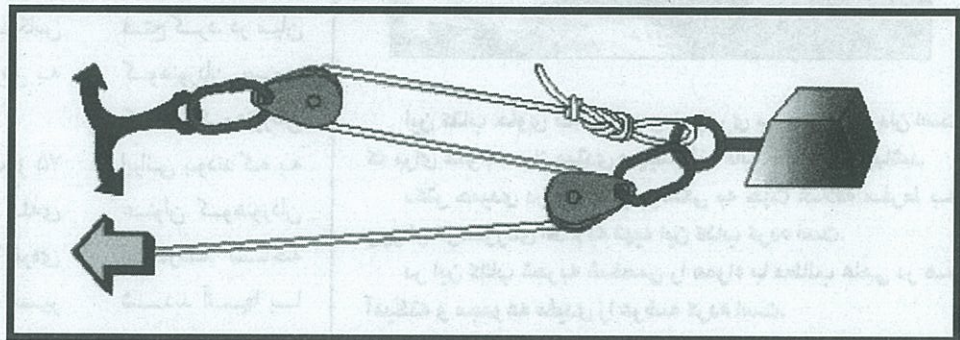
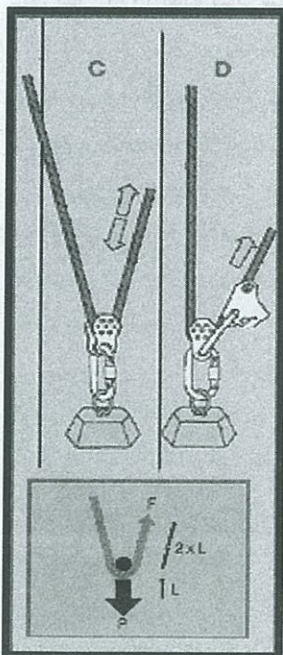


اما اگر از یک قرقره در محل فشار استفاده کنیم نیرو نصف می‌شود. توجه داشته باشیم استفاده از قرقره در محل فشار باعث نصف شدن می‌شود اگر قرقره در بالا باشد تأثیری در کاهش نیرو ندارد.

C (دو به یک) و D همان روش منتهی این بار محل قرقره برعکس است. و فشار نصف می‌شود. برای ۱۰۰ کیلو بار ۵۰ کیلو نیرو احتیاج است.



استفاده از دو قرقره باعث کمتر شدن نیرو می‌شود. (حدود یک سوم).



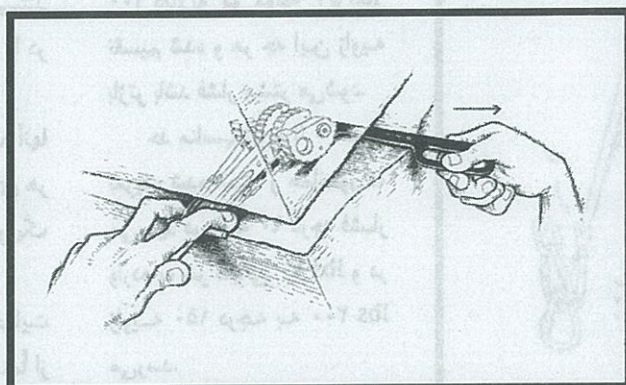
TECHTIP

روی طناب منتقل شده و حمایت چی مجبور به قفل کردن طناب می‌شود. تا راهکار مناسبی پیدا کند. روند قفل کردن طناب به صورت شکل زیر است.

* چند نکته درباره‌ی فرود
✓ هنگام فرود اگر از تی‌شرت‌هایی که دارای بند دور یقه هستند استفاده می‌کنیم مواظب باشیم این بندها داخل هشت فرود گیر نکند.

✓ گره خود حمایت (مشار یا پروسیک) هنگام فرود یک باید است. هر قدر که به خود اطمینان داشته باشیم آیا می‌توانیم مطمئن باشیم هنگام فرود، سنگی از بالا بر روی دستمان برخورد نمی‌کند؟

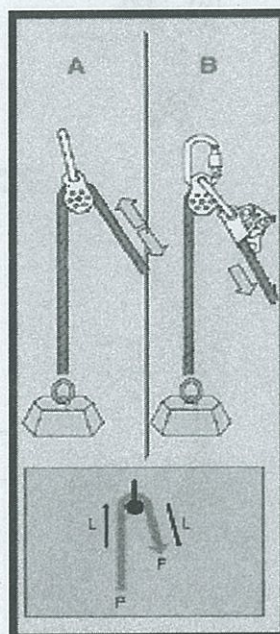
✓ هنگام آماده سازی کارگاه فرود به جهت کارگاه و محل قرارگیری گره و اینکه هنگام رسیدن به کارگاه پایین کدام رشته را باید بکشیم کاملاً توجه داشته باشیم.



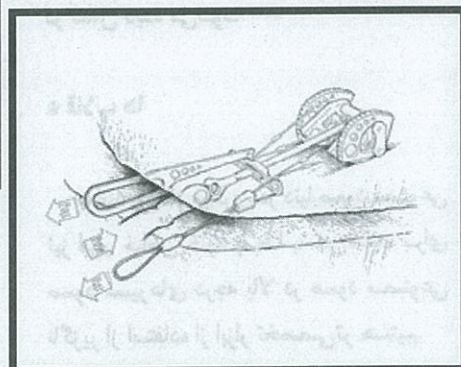
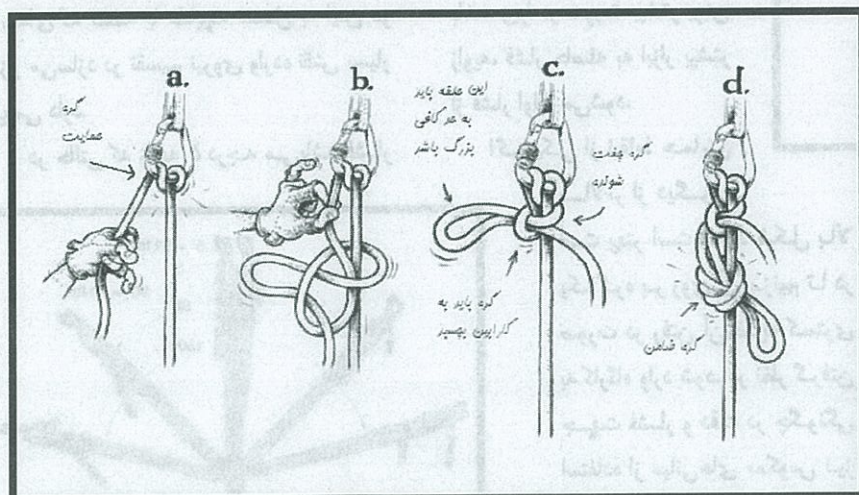
و اگر شکاف امکان دسترسی از بالا را دارد می‌توان توسط آچار کیل با رزوه‌های دندان‌های فرند بازی کرد تا آنرا بیرون کشید.

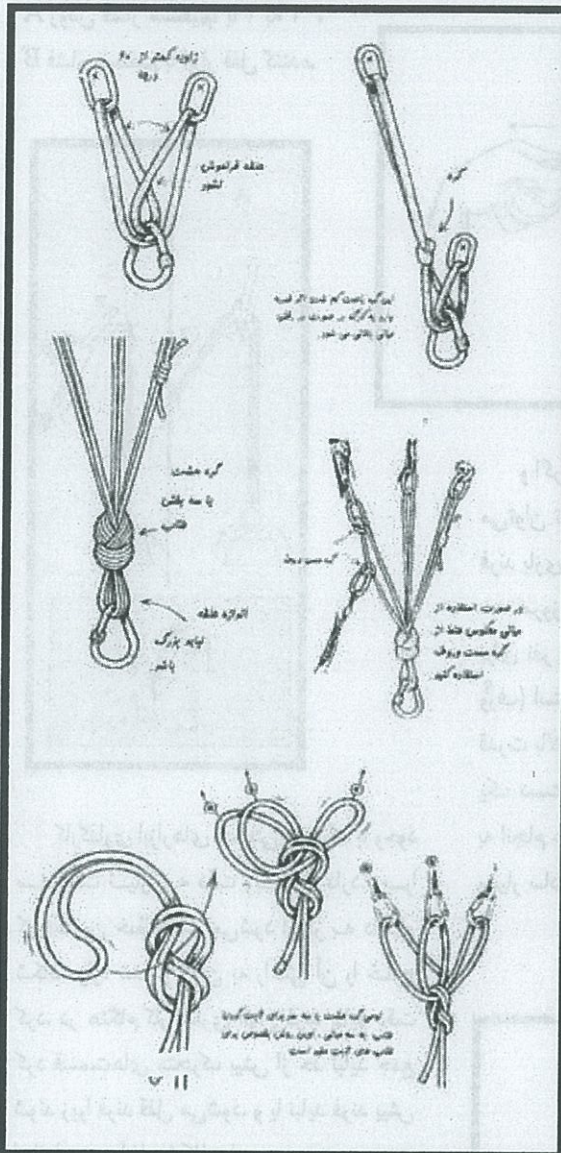
امروزه توصیه می‌شود برای حمایت از بالا برای نفر دوم فقط از گره حمایت (نیم مست ورف) استفاده نمود. مزیت استفاده از این گره قدرت بالای نگهداری آن و امکان کنترل آن با یک دست می‌باشد. ضمن اینکه در صورت نیاز به انجام عملیات بالا کشی این تغییر و کاربرد آن بسیار ساده است.

A روش فشار مستقیم، یا ۱ به ۱ ،
B فشار مستقیم با ابزار قفل کننده.



کارگذاری ابزارهای حمایتی متحرک با وجود سهولت نیاز به دقت ویژه‌ای دارد. زیرا کوچکترین خطا باعث می‌شود ابزار به داخل شکاف وارد شده و نتوان به راحتی آن را خارج کرد. در هنگام کار گذاری انواع فرند باید دقت کرد قسمت‌های متحرک بیش از حد نباید جمع شوند زیرا فرند قفل می‌شود. و یا نباید فرند بیش از اندازه به داخل شکاف فرو برود در صورت بروز چنین حالتی می‌توان مطابق شکل با یک آچار کیل و یک کیل سیم بکسلی برای بیرون آوردن ابزار تلاش نمود.





✓ اگر طنابهای فرود دارای طول برابر نیستند به یاد داشته باشیم هرگز اضافه طناب را در قسمت گره بالایی قرار ندهیم.

✓ اگر هنگام پایین ریختن دو حلقه طناب، آنها در داخل یکدیگر گره بخورند می توان انتهای هر کدام را به صورت مجزا گره زد و هر بار یک حلقه را پایین انداخت.

● هنگام رسیدن به کارگاه اولین کار خود حمایت است. برای اتصال خود حمایت حتماً از **کارابین پیچدار** استفاده نمایید.

یعنی معادل دو برابر کل فشار بر روی هر یک از نقاط کارگاه.

● کارگاه‌ها اهمیت بسیاری در سنگنوردی دارند. به بیان دیگر کارگاه آخرین نقطه‌ی اطمینان هر سنگنوردی است. و باید بتواند فشار حاصله از سقوط را به خوبی تحمل کند.

در برقراری کارگاه‌ها چندین نکته را به یاد داشته باشیم. اگر برای برپایی کارگاه از دو نقطه حمایتی استفاده می‌کنیم زاویه‌ی حاصله باید حتماً زیر ۶۰ درجه باشد. زیرا در صورت بیشتر بودن زاویه، فشار حاصله به ابزار بیشتر از فشار اولیه می‌شود.

فرود خطرناکترین بخش سنگنوردی است عدم رعایت نکات زیر می‌تواند حادثه‌ساز باشد:

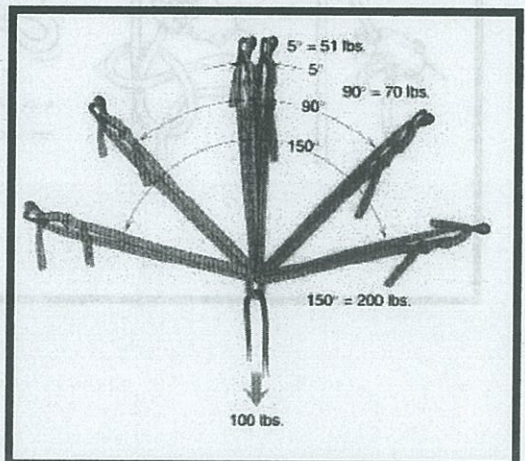
✓ گره نزدن انتهای طناب. حتی اگر مطمئن باشیم طناب به کارگاه بعدی رسیده است.

✓ عدم استفاده از خودحمایت فرود حتی هنگامیکه مقصد فرود زمین است.

✓ چک نکردن گره اتصال طناب هنگام فرود.

● به شکل زیر نگاه کنید. هنگامیکه از دورول یا ابزار حمایتی (Anchor) استفاده می‌کنید زاویه‌ای که تسمه یا طنابچه متصل به این دو ابزار می‌سازد در تقسیم نیروی وارده نقش بسیار مهمی دارد.

در حالتی که زاویه ۵ درجه می‌باشد فشار



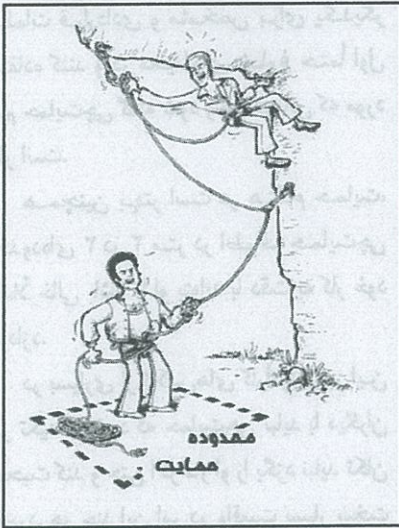
هشت انواع گوناگونی دارد که یک صورت آن برای نصب انتهای طناب به سه نقطه حمایتی در شکل دیده می‌شود.

● قلاب‌ها

مانند هر کار دیگری در دنیا صعود مصنوعی نیز ابزار خاص خود را طلب می‌نماید. برای صعود مسیرهای درجه بالا در صعود مصنوعی ناگزیر از استفاده از ابزار تخصصی‌تر هستیم.

است بهتر است مانند شکل بالا یک گره بر روی آن بزنیم تا در صورت در رفتن آن ضربه کمتری به کارگاه وارد شود. در نظر گرفتن جهت فشار و دقت در چگونگی استفاده از میانی‌های معکوس نیز بسیار مهم است. در صورت استفاده از ابزار با جهت فشار معکوس زدن گره مست ورف (کلاوهیج) به ابزار معکوس نباید فراموش شود. گره

TECHTIP



ندارد اما اشکال از جایی شروع می‌شود که حمایت‌چی نیز تمرکز و حواس خود را از دست بدهد و به جای توجه به صعود کننده درگیر مسائل محیط پیرامونی خود شود.

حمایت‌کننده‌ای که به جای نگاه کردن به صعود کننده با دیگران صحبت کند یا حواسش در پی گوش دادن به آهنگ باشد یا در پی راهنمایی دیگران، باعث تزلزل و حواس پرتی شخص صعود کننده می‌شود.

به یاد داشته باشیم شلوغی و درهم

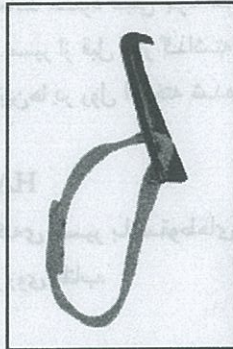
ریختگی پای مسیر صعود می‌تواند باعث گیر کردن طناب یا گره خوردن آن بشود ضمن اینکه صعود کننده نیز تمرکز خود را از دست خواهد داد همچنین شلوغی مانع ارتباط مناسب صعود کننده با حمایت‌چی می‌شود. در مکان‌هایی که مسیرها نزدیک یکدیگر هستند ممکن است حمایت‌چی خواست یک صعود کننده‌ی دیگر را انجام دهد و به جای دادن طناب، آن را فیکس کند!!!

بهتر است هر دو نفر از

کم عمق ایجاد نمود و لبه‌ی هوک را داخل آن قرار داد. استفاده از این روش در مسیرهایی که احتیاج به رول کوبی مدام داریم می‌تواند در صرفه‌جویی زمانی، بسیار کمک نماید.

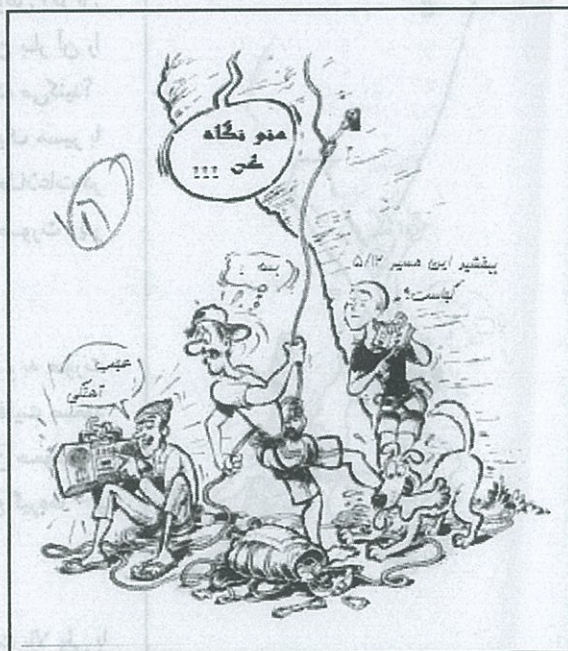
BAT Hook ✓

یکی از مدل‌های دیگر که نوک آن بسیار باریک طراحی شده تا در کوچکترین سوراخ موجود قرار داده شود.

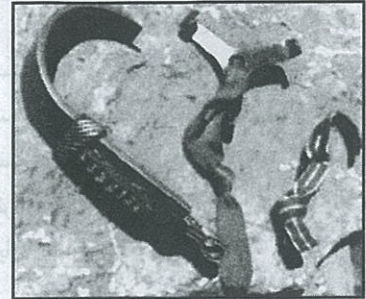


به یاد داشته باشیم این سری ابزارها برای تحمل ضربه‌ی سقوط ساخته نشده‌اند.

* معمولاً مکان‌های تمرین سنگنوردی و به خصوص صعودهای ورزشی آن هم در روزهای تعطیل پر تردد و شلوغ هستند و پای هر مسیر عده‌ای یا به انتظار صعود یا به تماشا نشسته‌اند و مشغول گفتگو هستند. این امر به ذاته اشکالی



HOOKS • هوک‌ها (قلاب)



ابزار فلزی کوچکی که برای گیر دادن به لبه‌های باریک یا سوراخ‌های کم عمق به کار می‌روند. این ابزار تنها وزن صعود کننده را تحمل می‌کند و در بعضی از مواقع بعد از برداشته شدن وزن نیز ممکن است از جای خود بیرون بیاید. هوک‌ها به دسته‌های مختلف تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

Fifi Hook ✓

به قلاب فی فی که توسط یک تسمه‌ی کوتاه به صندلی متصل شده است گفته می‌شود. و سریعترین راه برای اتصال نفر به نقطه‌ی حمایتی می‌باشد. در ایران به عنوان خود حمایت شناخته می‌شود.

Sky Hook ✓



این مدل خاص با داشتن سه پره یا لبه یکی از رایج‌ترین مدل‌های هوک می‌باشد. در قسمتهایی که هیچگونه امکانی برای قرار دادن لبه‌ی آن وجود ندارد می‌توان با مته یک سوراخ

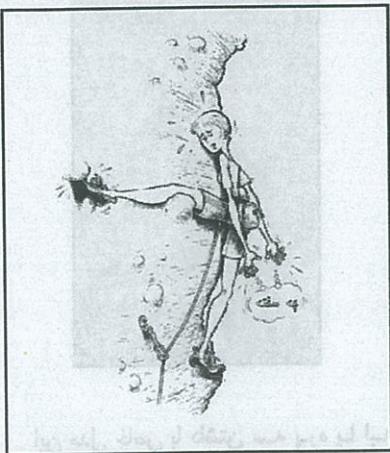
TECHTIP

سنگنورد باید خود را در حال صعود آن مجسم کرده و حرکات صعود را پیدا نماید.

یکی دیگر از عوامل موفقیت در صعود استفاده از مکانهای خوب استراحتی برای استراحت دادن با عضلات به خصوص عضلات دست می باشد. فرض کنید حرکت سختی در پیش رو دارید که باید یک گیره‌ی عمودی ناخنی را با دست راست بگیرید.

همانطور که می دانید عضلات دست بر اثر فشار صعود اصطلاحاً دچار گرفتگی و انقباض می شوند. که علت آن تجمع زیاد اسید لاکتیک در عضلات می باشد. و در این حالت از توانایی عضله کاسته می شود. تکان دادن دست در فضا باعث بهبود این وضعیت می شود. بنابراین بهتر است قبل از انجام انقباضی دست خود را در فضا چند بار تکان داده و بعد حرکت را انجام دهید.

* گاهی برآمدگی های سنگ اجازه‌ی استراحت بدون دست را به سنگنورد می دهند. پیدا کردن چنین مکانهایی علاوه بر مفید بودن از جنبه‌ی استراحت و تجدید قوا به زیبایی صعود شما نیز می افزاید. در این حالت شما می توانید به هر دو دست خود استراحت داده و برای بقیه‌ی مسیر آماده شوید.



* Daisy Chain

در صعودهای بلند و دیواره‌ای معمولاً

داشتن اطلاعات (هر گونه اطلاعی) صعود شود.

REDPOINT

اگر بعد از چندین بار تلاش ناتمام به علت سقوط، مسیر از پایین تا بالا کامل صعود شود.

PINKPOINT

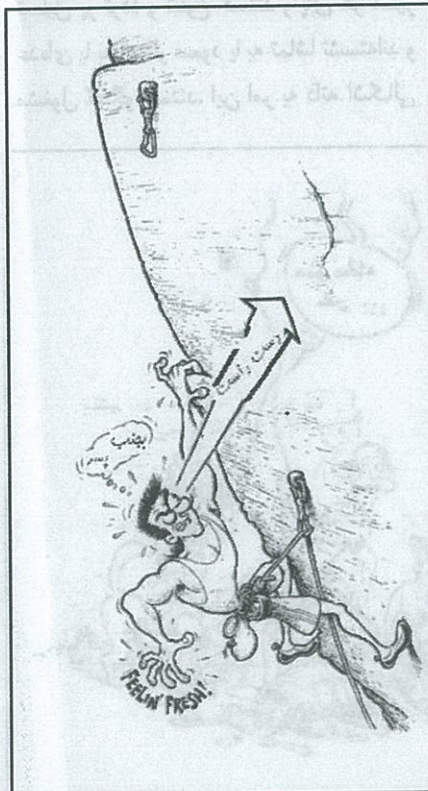
اگر صعود همانند صعود قبلی بود اما حمایت‌های میانی در مسیر از قبل کار گذاشته شده بود (فرضاً کارابین‌ها در رول انداخته شده بود).

HANDDOGING

صعود تکه تکه می‌شود با سقوط‌های متوالی و نشستن بر روی طناب.

* صعود کننده‌ی موفق کسی است که مسیر صعود را قبل از شروع کاملاً با چشم صعود کرده باشد و قسمتهای مختلف آن را به خاطر سپرده باشد.

صعود چشمی تنها در دیدن شمای کلی مسیر و امتداد آن خلاصه نمی‌شود بلکه



کلمات قراردادی و مشخص برای یکدیگر استفاده کنند و در محیط‌های شلوغ حتماً اول اسم حمایت‌چی گفته شود و بعد فرمانی که مورد نظر است.

همچنین بهتر است در هنگام حمایت، محدوده‌ای ۲ در ۲ متر در اطراف حمایت‌چی کاملاً خالی باشد تا او بتواند با دقت به کار خود بپردازد.

در بسیاری از کلاس‌های کارآموزی بر این امر تکیه می‌شود که حمایت‌چی نباید با دیگران صحبت کند و حتی اگر مار او را بگزد نباید تکان بخورد. هر چند این امر در واقعیت بسیار سخت است اما دقت به روند صعود و کنترل به موقع طناب حداقل انتظاری است که از یک حمایت‌چی می‌رود.

بی‌شک یک حمایت‌چی با حواس جمع بهترین قوت قلب برای صعود کننده می‌باشد. زیرا صعود کننده به راحتی می‌تواند با او ارتباط برقرار کند و انتظار عکس‌العمل‌های مناسب از او را داشته باشد.

* وقتی برای دوستی در حال تعریف تلاش خود برای صعود مسیری هستید به خصوص اگر آن مسیر مسیری باشد که برای اولین بار آن را صعود نموده‌اید از چه کلمه‌ای استفاده می‌کنید؟ در فرهنگ کوهنوردی، صعود یک مسیر با توجه به مواردی از قبیل داشتن اطلاعات در مسیر - تعداد بار تلاش و ... به صورت زیر تعریف می‌شود.

ON SIEGHT

صعود یک مسیر برای اولین بار و به صورت سر طناب و بدون سقوط و با موفقیت صعود نموده‌اید. و صعود کننده تا قبل از این صعود هیچ گونه اطلاعی درباره‌ی مسیر - نوع گیره‌ها - و حرکات نداشته است.

FLASH

اگر همین مسیر را با همان کیفیت بالا ولی با

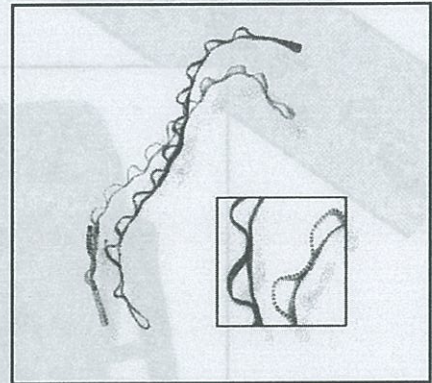
TECHTIP

اما روش دیگری نیز وجود دارد که با ترکیب یک gri gri و یومار انجام می‌شود. در این حالت گری گری به جای یومار دوم عمل نموده و به خاطر مکانیسم قفل کننده خود به صعود کننده امکان بالا رفتن از طناب را می‌دهد. مزیت دیگر این روش امکان استفاده از اثر قرقراهی است که با انداختن طناب به کارابین زیر یومار ایجاد می‌شود و صعود کننده می‌تواند با ترکیب فشار پا بر روی رکاب و کشیدن طناب قرقره خود را راحت‌تر به بالا بکشد.

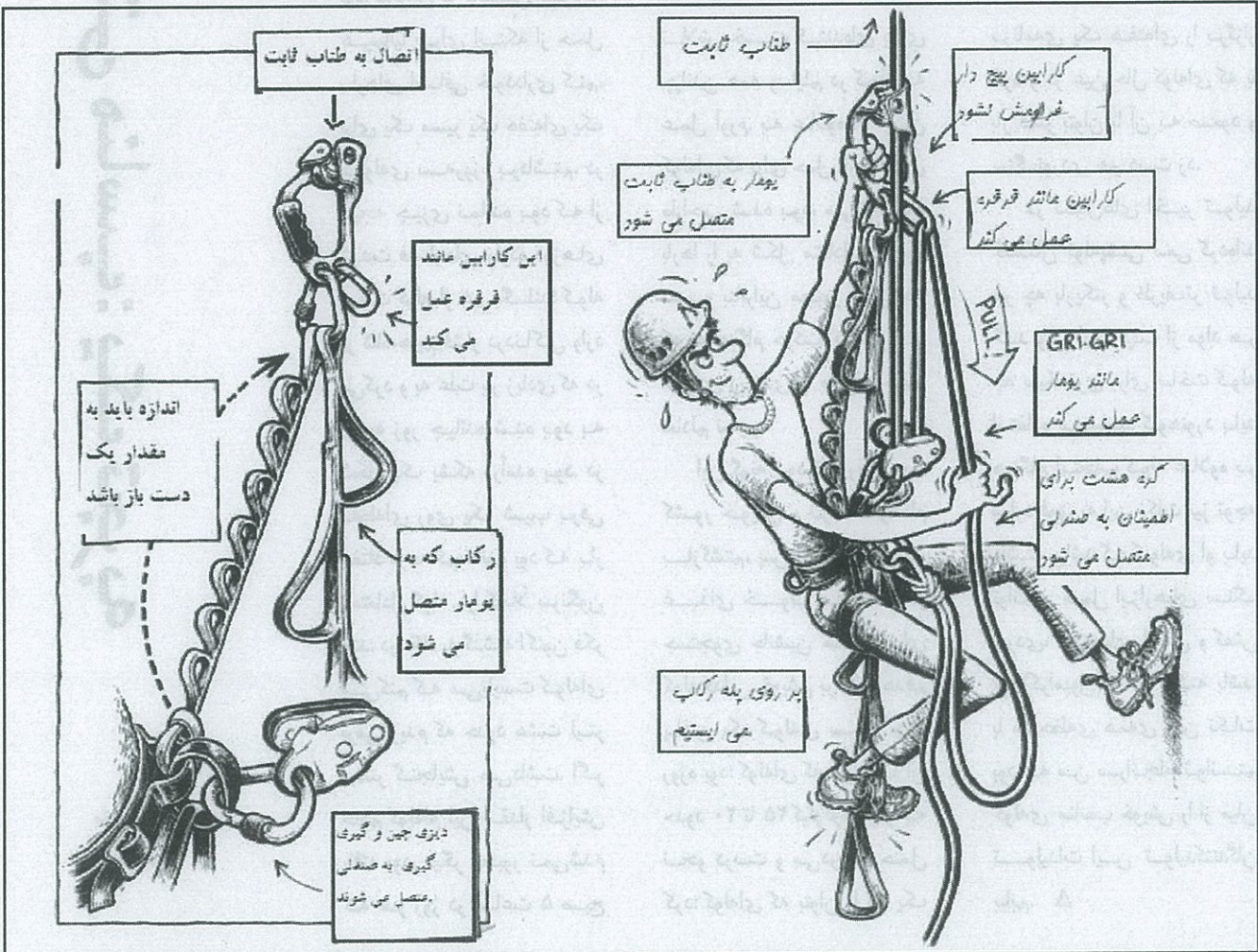
عامل بسیار مهم در این روش فاصله بین صندلی صعود کننده با یومار است که این فاصله باید به اندازه یک دست باز باشد. در صورت استفاده از Dasiy Chain مشخص نمودن این فاصله بسیار آسان است.

میان سنگنوردان کاربرد بسیاری دارد. وجود چندین حلقه بر روی این تسمه با توجه به خلاقیت سنگنورد کاربردهای بسیار زیادی خواهد داشت. یکی از مزیت‌های این حلقه‌ها امکان به دست آوردن طول مورد نظر در هنگام کارهای مختلف می‌باشد. در صورتیکه از دیزی چین استفاده می‌کنید هرگز از حلقه‌های آن برای استفاده در محور اصلی کارگاه استفاده ننمایید.

* صعود میمونی روش‌های گوناگونی دارد و می‌توان آن را با وسایل مختلفی انجام داد. مهمترین نکته در انجام این صعود صرف کمترین انرژی در حین این کار می‌باشد. معمولاً صعود میمونی با دو یومار انجام می‌شود.



سنگنوردان از یک تسمه که به صندلی خود متصل نموده‌اند و به عنوان خود حمایت در کارگاه و یا استراحت بر روی حمایت‌های میانی بین راه و یا حفظ تعادل و ... استفاده می‌کنند. شکل تکامل یافته این تسمه که بر روی آن حلقه‌های کوچکی نیز دوخته شده امروزه در



نکاتی پیرامون ساز و برگ

کوهنوردی



انتخاب کوله‌پشتی مناسب: یک تجربه

یک ضرب‌المثل قدیمی کوهنوردی می‌گوید: «هر چه کوله‌پشتی شما بزرگ‌تر باشد، شما هم وسایل بیشتری را با خود برخواهید داشت.» حتی منضبط‌ترین کوهنوردان، اگر امکان حمل کافی داشته باشند، به سختی می‌توانند از برداشتن یک لیتر سوخت اضافی یا برداشتن یک کیسه خواب کمی سنگین‌تر و گرم‌تر خودداری کنند. این قاعده در مورد من هم صادق بود. بنابراین در نخستین سفرم به هیمالیا برای اینکه از حمل بارهای اضافی خودداری کنم، برای یک مسیر یک هفته‌ای یک کوله‌ی سه‌روزه برداشتم. در نتیجه چیزی نمانده بود که از شدت فشارهای وارده درزهای دوخت کوله از هم بگسلند؛ کوله بر شانه‌هایم فشار دردناکی وارد می‌کرد و به علت بار زیادی که در آن به زور چپانده شده بود به شکل یک بشکه درآمده بود. در نقطه‌ای روی یک شیب برفی هفتاد درجه کم مانده بود که بار نامتعادل کوله مرا کاملاً سرنگون کند. در نگاه به گذشته اکنون فکر می‌کنم که می‌بایست کوله‌ای برمی‌گزیدم که حدود هشت لیتر بیشتر گنجایش می‌داشت. اگر حجم کوله‌ام این مقدار افزایش یافته بود، دیگر مجبور نمی‌شدم که هر روز در ساعت ۵ صبح

تلاش خسته‌کننده‌ای برای چپاندن همه وسایلم در کوله به عمل آورم. به علاوه در چنان کوله‌ای که برای حمل بار بیشتری طراحی شده بود، می‌توانستم بارها را به شکل متعادل‌تری جا دهم و بنابراین مجبور نمی‌شدم که به هنگام حرکت، در هر گام انرژی زیادی را صرف حفظ تعادل نمایم. این گونه بود که وقتی به کشور خویش و نزد خانواده‌ام بازگشتم، پس از خوردن یک غذای خوب بلافاصله در جستجوی جانشین مناسبی برای کوله‌کذایی خویش برآمدم. هدفم یافتن یک کوله‌ی سبک چند روزه بود؛ کوله‌ای که بتوان با آن حدود ۲۰ تا ۲۵ کیلوگرم بار را به نحو درست و بی‌دردسر حمل کرد؛ کوله‌ای که بتوان با آن یک

برنامه‌ی یک هفته‌ای را برگزار کرد و در عین حال کوله‌ای که با بار کمتر بتوان با آن به صعود و سنگ‌نوردی هم دست زد. در سال‌های اخیر تولیدکنندگان کوله‌پشتی سعی کرده‌اند هر چه باریکتر و ظریف‌تر تولید کنند و در این جهت از مواد هر چه سبک‌تری برای ساخت کوله استفاده می‌نمایند. کوهنورد باید هنگام انتخاب کوله علاوه بر موارد فوق به این نکات نیز توجه داشته باشد که کوله‌ی او باید توانایی حمل ابزارهای سنگ‌نوردی، تخته‌های اسکی و کفش یخ (کرامپون) را نیز داشته باشد. با ملاحظه‌ی همه‌ی این نکات بود که من سرانجام توانستم کوله‌ی مناسب خویش را از میان تولیدات این تولیدکنندگان بیابم. Δ

مترجم:
هادی فوقانی

مقدمه:

چه برمان بیاید و چه فوشمان بیاید باید بپذیریم که تلفن‌های همراه به صورت جزئی از بافت جامعه‌ی امروزی درآمده‌اند و به تدریج راه فویش را در عرصه‌ی تجهیزات اضطراری کوهنوردی نیز گشوده‌اند. گرچه برخی‌ها هیچ علاقه‌ای به تلفن‌های همراه ندارند، اما باید بپذیرفت که تلفن‌های همراه در موارد متعددی به نجات جان انسان‌ها کمک کرده‌اند.

در این موارد تلفن‌های همراه باعث شده‌اند که واکنش در برابر حوادث، بسیار سریع‌تر شود؛ در صورتی که اگر قرار بود مانند سابق وقت زیادی برای رسیدن به تلفن‌های ثابت از دست برود، این تأخیر زمانی موجب بروز فطراتی غیرنایز می‌شد. مواردی بوده است که در اواسط یک برنامه‌ی کوهنوردی یا صفره‌نوردی از تلفن‌های همراه برای کسب غیر در مورد پیش‌بینی وضع هوا استفاده شده و نیز موارد دیگری بوده است که از تلفن‌های همراه برای درخواست اعزام تیم امداد و نجات برای کسانی که در شرایط دشواری گیر کرده بودند استفاده شده است. حتی داستانی نقل می‌شود از دو صفره‌نورد که در اواسط یک مسیر دشوار، تلفنی با مؤلف یک کتاب راهنمای صفره‌نوردی تماس گرفته‌اند تا آنها را برای خروج از وضعیت سختی که بدان دچار آمده بودند، راهنمایی کند.

تلفن همراه، وسیله‌ی به

اصطلاح کاملی است یعنی هم سبک و هم ارزان است. (در برخی از کشورها مجانی است) و تا زمانی که به آن نیازی نیفتاده است می‌توان آن را کناری گذاشت و بدان توجه نمود. متأسفانه تلفن همراه نیز مانند دوقلوی جنجالی خویش یعنی GPS همانگونه که مسایلی را حل می‌کند، می‌تواند موجب بروز مشکلات جدیدی نیز بشود. برای مثال برخی افراد خود را در معرض خطر قرار داده‌اند با اعتماد به اینکه تلفن همراه آنها می‌تواند به موقع تیم نجات را به کمکشان بیاورد؛ اما در زمانی که به تیم نجات احتیاج پیدا کرده و اقدام به فراخوانی آن کرده‌اند متوجه شده‌اند که به علت باتری‌های تمام شده یا ضعیف بودن سیگنال (به اصطلاح آنتن ندادن) ارتباط ممکن نیست. یا برعکس مواردی دیده شده است که تیم‌های نجات برای کمک فرا خوانده شده‌اند اما وقتی به صحنه رسیده‌اند متوجه شده‌اند که مسئله‌ی مهمی در بین نبوده و افراد درگیر با اندک دقتی می‌توانسته‌اند خود مشکل خویش را حل کنند.

برای استفاده از تلفن همراه در محیط کوهستان تخصص ویژه‌ای مورد نیاز نیست. گرچه تلفن‌های همراه ویژه‌ای برای محیط کوهستان طراحی شده‌اند ولی همان مدل‌های معمولی نیز در محیط کوهستان به خوبی کار می‌کنند. مهمترین نکته‌ی کاربردی در مورد تلفن‌های همراه، دریافت سیگنال یا به اصطلاح «آنتن دادن» است. هر چه سیگنالی که دریافت می‌کنیم قوی‌تر باشد ما در موقعیت بهتری قرار داریم. باید توجه کرد که اگر در موقعیتی موفق

به دریافت سیگنال شدیم، ممکن است با حرکت از محل خویش سیگنال را از دست بدهیم؛ پس بهتر است برای تماس گرفتن در همان محل بی‌حرکت بمانیم.

اگر تلفن همراه را به عنوان یک وسیله‌ی اضطراری به کوهستان می‌بریم و نه به عنوان یک وسیله‌ی معمولی برای گپ زدن، پس بهتر است آن را خاموش نگه داریم و فقط در مواقع ضروری آن را روشن کنیم. در زمستان‌ها نیز تلفن همراه را بهتر است در جایی نزدیک به بدن خویش قرار دهیم تا حرارت بدن مانع از دست رفتن انرژی باتری شود.

مهمترین نکته آن است که نباید به تلفن همراه اتکای مطلق کرد زیرا ممکن است در سخت‌ترین لحظات از کار بیفتد.

وقتی که صحبت از تلفن همراه می‌شود برخی از کوهنوردان ابرو درهم می‌کشند چرا که آن را نمادی از فن‌شناسی می‌دانند که انسان را به یاد زندگی شهری می‌اندازد که آن را موقتاً ترک گفته تا در دامن طبیعت به کوهنوردی بپردازد.

برخی دیگر از آن استقبال می‌کنند چرا که آن را وسیله‌ای می‌دانند که می‌تواند در مواقع اضطراری به کوهنوردان کمک کند. اینکه کدام یک از این دو رویکرد را برگزینیم بستگی دارد به اینکه مفهوم ما از کوهنوردی و در کمان از موقعیت خویش در کوهستان چیست.

در شرایطی که همه چیز روبراه است شاید بتوان به راحتی مخالفت کرد اما کیست که بتواند در برابر درخواست کمکی که به وسیله‌ی یک تلفن همراه ارسال شده است بی‌تفاوت بنشیند؟ Δ

تلفن‌های همراه در کوهستان



برای شما خوانده‌ایم

علی پارسایی

ali@parsaei.com

* ارتباط ماهواره‌ای

اطلاع‌رسانی در برنامه‌های کوهنوردی و امکان ایجاد تماس نفرات با مبدا صعود و تیم پشتیبان، امروزه جزو واجبات برنامه‌های کوهنوردی درآمده است. بسیار از تیمها با استفاده از تلفن ماهواره‌ای ضمن تماس با کمپ اصلی قادر به ارسال اطلاعات به کشور خود نیز می‌باشند.

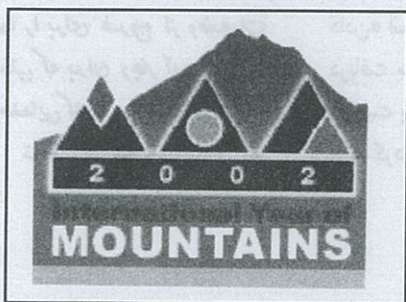
سایت www.everestnews.com امکاناتی

را فراهم نموده تا صعود کنندگان برنامه‌های بلند با این سایت تماس گرفته اخبار خود را جهت درج در خبرنامه این سایت در هر روز ارسال کنند.

این برنامه‌ها می‌توانند در هر نقطه‌ای از جهان اجرا شوند و بعد از تماس با اورست نیوز با فاصله‌ی چند ساعت بر روی شبکه‌ی جهانی منعکس شوند. برای اطلاعات بیشتر با webmaster@everestnews.com تماس بگیرید.

* سال جهانی کوه‌ها

سال ۲۰۰۲ سال جهانی کوه‌ها نامیده شده است. در سایت <http://www.mountains2002.org/home.html> اطلاعات متنوع و جالبی درباره‌ی فعالیت‌هایی که در این سال در این زمینه انجام می‌شود وجود دارد.



نامتقارن، دشمن اصلی فرند محسوب می‌شوند. بادامک‌های این نوع فرند به گونه‌ای طراحی شده‌اند که می‌توانند در این شکاف‌ها به خوبی عمل نمایند.

www.wildcountry.co.uk

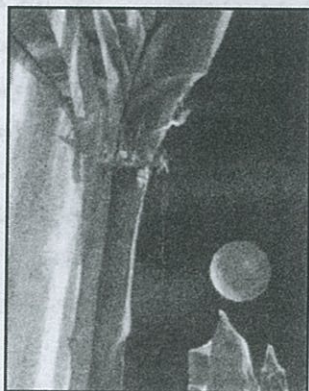
* دیواره‌نوردی

صعود دیواره‌های بلند نیاز به دانش و تمرین و اطلاعات فراوانی دارد. خواندن گزارش‌های صعود بلند و برتر بی‌شک راه کار مناسبی برای بالا بردن توان ذهنی و پیدا نمودن روشهای بهتر است.

سایت <http://www.bigwalls.net/> که

توسط یکی از بهترین دیواره‌نوردان آمریکا ایجاد شده می‌تواند به عنوان یکی از بهترین منابع برای کسب اطلاعات مورد استفاده قرار گیرد.

(با تشکر از آقای مجید ثابت به خاطر معرفی این سایت.)



* یخنوردی

به دلیل شرایط ویژه‌ی کشور ما، یخنوردی و صعود از تکه‌های یخی طرفداران زیادی ندارد. کمبود منابع خوب نیز یکی دیگر از این عوامل است. در سایت زیر اطلاعات بسیار جالبی درباره‌ی تمرین‌ها - تکنیک‌ها - ابزار لازمه‌ی یخنوردی - درجه‌بندی و ... درج شده است.

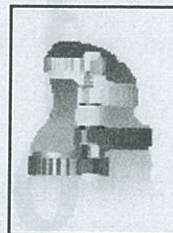
<http://www.cs.berkeley.edu/~qtluong/mountain/ice/>

با توجه به اینکه تکنیکهای drytooling جزو لاینفک یخنوردی به حساب می‌آیند در آدرس زیر نیز می‌توانید اطلاعات تصویر راهنما و روشهای تمرین این گرایش و اطلاعات کاملی درباره‌ی یخنوردی را بیابید.

<http://www.climbing.com/Pages/icecraft/icecrafttoo.html>

* نوآوری در قالب‌های قدیمی

ابزار کوهنوردی هیچگاه از روند تغییر و تکمیل دور نمی‌شوند. نمونه‌ی بارز این ادعا فرندهای offset کمپانی وایلد کانتی می‌باشند. هر



سنگنوردی به خوبی می‌داند شکافهای



welcome to UIAA

UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME
THE INTERNATIONAL MOUNTAIN, SPRING AND CLIMBING FEDERATION



پشتکار مثال زدنی او همواره در یاد تمامی سنگنوردان دنیا باقی خواهد ماند. مهمترین شاهکار او گشایش مسیر Nose در دیواره ال کاپیتان بود. مسیری که با پایانی حماسی همراه شد. صعود مسیر Nose که بیش از ۴۵ روز کار در یک دوره ۱۶ ماهه طول کشید در آخرین مرحله و در آخرین قسمتهای مسیر بعد از ۱۲ روز سپری کردن بر روی دیواره صاف ال کاپیتان هاردینگ خودش را زیر آخرین مانع دلهره آور یافت: کلاهی بدون شکاف در قسمت‌های بالایی به جای بازگشت به کمپ ششم در صد متر پایین‌تر هاردینگ تصمیم به ادامه‌ی صعود گرفت. شب ۱۱-۱۲ نوامبر به یک شب بیاد ماندنی و حماسی یوسه‌میتی بدل شد، چرا که هاردینگ خستگی‌ناپذیر بر روی مسیری که شیب آن در بعضی تا ده درجه منفی بود. بیست و هشت سوراخ برای میخ پیچ‌ها درست کرد. آسمان مشرق‌گرگ و میش بود که هاردینگ خود را روی شیب‌های سنگی ساده‌ی قله بالا کشید. او بعداً نوشت: «اصلاً معلوم نبود که کی غالب و کی مغلوب است: به یاد دارم که وضعیت ال کاپیتان بسیار روبراه‌تر از من بود.» Δ

Rest in Peace

<http://www.supertopo.com/articles/>

harding.html

* پیش‌بینی هوای قله دماوند

سایت <http://snow-forecast.com/> به اطلاع رسانی درباره وضعیت و پیش‌بینی هوا در مناطق مختلف جهان می‌پردازد. در آدرس - <http://snow-forecast.com/resorts/Damavand.html> این سایت گزارش کاملی از وضعیت هوای قله‌ی دماوند در سه نوبت صبح عصر و شب وجود دارد. این گزارش در دو بخش ارتفاع ۵۶۷۱ متری و ۴۱۴۶ متری تهیه می‌شود.

بد نیست بدانید وضعیت هوای قله‌ی توچال نیز در این سایت موجود است.

* درگذشت سلطان دیواره‌ها

در ۲۷ فوریه سال جاری Harding Warren درگذشت. نام این سنگنورد آمریکایی برای بسیاری تداعی کننده‌ی حماسی‌ترین صعودهای تاریخ دیواره‌نوردی دنیا می‌باشد.

او با صعود مسیر Nose در دیواره‌ی Elcapitan در ده‌ی یوسه‌میتی آمریکا در سال ۱۹۵۷ ثابت کرد هیچ دیواره‌ی بلندی نیست که غیرقابل صعود باشد.

صعودهای مکرر او از سینه‌های سنگی بلند که غیرقابل صعود شمرده می‌شدند دنیای دیواره‌نوردی را وارد عصر جدیدی نمود. اما هاردینگ مرد بسیار عجیبی بود بر خلاف بسیاری از سنگنوردان وی توجهی به جنبه‌های روحی سنگنوردی نداشت و تمام عمر بر این انگاره پا می‌فشرد که صعودهای وی همانقدر عادی هستند که رانندگی یک ماشین.

روش صعود او از دید بسیاری از سنگنوردان مورد قبول نبود. هاردینگ معتقد بود هر مسیری را می‌توان و باید صعود کرد حتی اگر مجبور به کوبیدن ۱۰۰ رول در ۱۰۰ متر از مسیر شود.

رفتار و روحیات او هر چه بود پایداری و

* سایت اتحادیه‌ی جهانی کوهنوردی UIAA

اتحادیه جهانی کوهنوردی به عنوان مرجع رسمی فعالیت کوهنوردی شناخته می‌شود. سایت اطلاعاتی این اتحادیه در آدرس <http://www.uiaa.ch> قرار دارد. در صفحه اول این سایت اخبار مهم کوهنوردی و فعالیت‌های اتحادیه درج شده است.

* گروه کوهنوردی شقایق کرج در

اینترنت

در پی معرفی سایت www.summitpost.com در شماره قبلی مجله‌ی کوه گروه کوهنوردی شقایق مبادرت به درج اطلاعات مربوط به قله ایران در این سایت نمود و تا کنون ۱۷ قله را در این سایت معرفی نموده است.

این اطلاعات تا کنون ۹۳۲۴ بار توسط دیگر کوهنوردان جهان مورد بازدید قرار گرفته است. بد نیست بدانید یک کوهنورد آمریکایی به‌خاطر این معرفی‌ها، یک سایت اختصاصی برای گروه شقایق در آدرس زیر ایجاد نموده است. تا این تاریخ ۲۸ قله از کوه‌های ایران در این سایت توسط ایرانیان معرفی شده است.

<http://sepwww.stanford.edu/sep/morgan/shaghayegh>

* یک جمع کوهنوردی فارسی در

اینترنت

توسط تنی چند از علاقه‌مندان به امر اطلاع رسانی یک گروه اطلاع رسانی فارسی در اینترنت ایجاد شده است. با عضویت در این گروه می‌توانید از ارشیو و گزارش برنامه‌ها و نکات آموزشی این گروه استفاده نمایید.

<http://groups.yahoo.com/group/>

iranalpine

واژه نامه کوهنوردی

pied d' elephant (Fr.) نیم کیسه خواب
کیسه خواب کوتاه و سبک و یا یک کیسه ساده نایلونی که تا کمر را می پوشاند. مناسب برای شبمانی (همراه با کت پر).

piedmont (Fr.) پای کوه، کوه پایه ای
عارضه های پای کوه، مانند یخچال هایی که از به هم پیوستن چند یخچال در دامنه کوه تشکیل می شوند؛
(*piedmont glacier*: یخچال کوه پایه ای)

Pigott stretcher برانکار پیگوت
برانکار طنابی که *A.S. Pigott* طراحی کرده است.

pike اصطلاحی که به معنای «کوه نوک تیز» (هزم) است و بیشتر در منطقه لیک دیستریکت به کار می رود.

pilastro (It.) → **pillar**

pilier (Fr.) → **pillar**

pillar ۱ - پایه
ستونی سنگی پرشیب در مجاورت یک جبهه ی کوهستانی که معمولاً با گردنه ای باریک به کوه اصلی وصل می شود. مانند پایه ی مرکزی فرنی در مون بلان.
(*Central Pillar of Frêne*)

۲ - [خ] ستون
چکیده و چکنده ای که به یکدیگر وصل شده اند. ستونهای چسبیده به دیوار غار را جرز هم گفته اند.

pin (colloq.) → **piton** میخ

pinch grip گیره ی نیشگونی
گیره ای که برای گرفتن آن انگشتان حالت نیشگون گرفتن پیدا می کند، چون از دو طرف می توان آن را گرفت اما از بالا یا پایین امتداد دارد



Penberthy knot گره ی پن برتی
گره ی چفت شونده، مناسب برای نجات از یخچاک و...

pendule/pendulum حرکت آونگی
حرکت اریب روی سنگ، با استفاده از طنابی که در نقطه ای بالاتر از امتداد حرکت ثابت شده. این کار برای دستیابی به گیره هایی که دور از دسترس هستند، و یا به منظور رسیدن به طاقچه ای مناسب (در فرودها) انجام می شود.

perlon پرلون
نام تجارتي آلمانی برای نایلون، طناب های هسته ای اصطلاحاً پرلون خوانده می شوند.

pfeiler (Gr.) → **pillar** پایه

phreatic غار انحلالی، دالان انحلالی
[خ] غار یا دالانی که بر اثر انحلال تشکیل شده است.

Piaz (Gr.) → **layback**

pickle (Gr.) → **ice axe** کلنگ یخ

عباس محمدی

قسمت شانزدهم

Peak District پیک دیستریکت
منطقه کوهستانی در دربی شایر انگلستان.

peak load اوج نیرو
(در سقوط) نقطه اوج نیرو؛ لحظه ای که نیروی وارده به طناب یا سایر اجزاء حمایت به بالاترین حد خود می رسد.

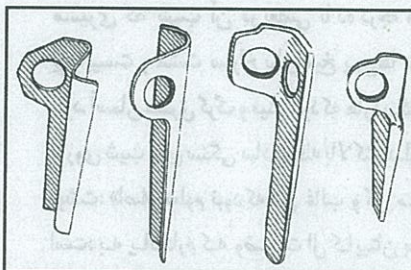
مروراید غار

pearl of cavern → **cave pearl**

pedometer گام سنج
وسیله ای که تعداد گامها را می شمارد، و مسافت پیموده شده را اندازه می گیرد.

peel اصطلاح قدیمی و عامیانه به معنای سقوط:
I πεελεδ οφφ / I ηαδ α πεελ

peg → **piton** میخ



صعود مصنوعی

peg climbing → **artificial climbing**

peg hammer چکش سنگ نوردی

چکش برای کوبیدن میخ سنگ نوردی.

poly bag → bivvy bag کیسه‌ی نجات piz

واژه‌ای با ریشه‌ی لاتین یا رومی به معنای: قله

poncho شنل

پوشش نایلونی که از سر تا زیر زانو را می‌پوشاند و به جای آستین، دو سوراخ دارد که دستها از آن بیرون می‌آید. برای محافظت در برابر باران و باد به کار می‌رود.

plan(Fr.) تختی

بخش صاف در کف دره‌های عمیق کوهستانی.

porphyry سنگ سماک

یا سنگ سماق؛ سنگ گرانیت محکم با دانه‌های بلورین درشت، به رنگ صورتی یا قهوه‌ای، که برای سنگ‌نوردی بسیار مناسب است.

planned bivouac شب‌مانی با برنامه

شب‌مانی پیش‌بینی شده (در مقابل: شب‌مانی ناخواسته یا forced bivouac).

porter باربر

شخصی که معمولاً تا بارگاه اصلی به حمل بار می‌پردازد و از آنجا بالاتر نمی‌رود.

plastic boots پوتین (کفش کوه) پلاستیکی

کفش کوه با رویه‌ای از جنس پلاستیک. قابلیت انعطاف کمی دارد و از این رو برای کار با کفش‌یخ مناسب است. بسیاری از کفش‌های زمستانی جدید از جنس پلاستیک ساخته می‌شوند.

post - monsoon season پس موسم

فاصله‌ی زمانی اواخر شهریور تا اواخر مهرماه، در هیمالیا، یکی از دو فصل مناسب برای کوه‌نوردی در منطقه
(Sherpa ←←)
(Pre monsoon ←←)

plateau تختگاه

قسمت صاف روی دامنه یا کمرکش کوه.

platform طاچه

(معمولاً به طاچه‌های چهارگوش گفته می‌شود.)
(ledg ←←)

pothole/pot چاه - غار

[غ] غار چاه مانند(حفره‌ی کم و بیش عمودی)، یا غاری که بیشتر طول آن را چاه‌ها تشکیل می‌دهند.

plimsolls نوعی کفش ویژه‌ی سنگ‌نوردی که پیش از متداول شدن کفشهای پ.(P. A.)، در انگلستان مورد استفاده قرار می‌گرفت.

powder snow برف‌گردی

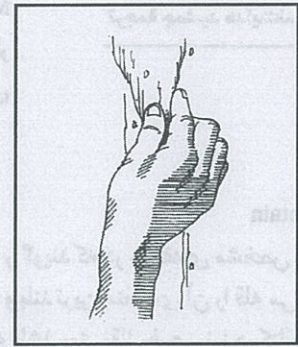
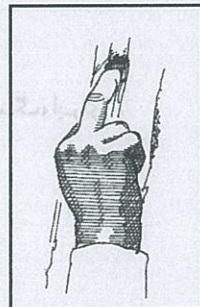
برف تازه باریده و خشک. برف پودر، که راه رفتن در آن بسیار دشوار و وجود آن روی شیبهای کوهستانی (از نظر ریزش بهمن) بسیار خطرناک است.

pocket حفره، گیره‌ی حفره‌ای

گیره‌ای که انگشتان داخل آن می‌شود. در سنگ‌های آهکی، ماسه سنگ‌ها و در شتماسه سنگ‌ها زیاد دیده می‌شود.

powder - snow avalanch بهمن‌گردی

بهمن ناشی از ریزش برف تازه باریده که ابری از گرد برف ایجاد می‌کند.



pinnacle شاخک

ستون سنگی که در بخشهای بالایی باریک می‌شود. معمولاً در امتداد پالها قرار دارد.

piolet(Fr.) → ice axe کلنگ یخ

pit(colloq.) → sleeping bag کیسه خواب

pitch ۱ - طول، طول صعود

بخشی از یک مسیر سنگ‌نوردی که میان دو کارگاه قرار دارد.

(rope length ←←)

۲ - چاه

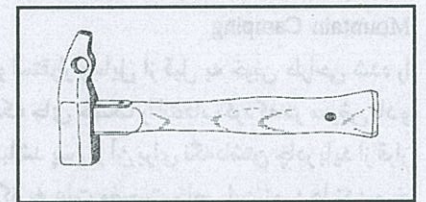
[غ] دالان یا مجرای عمودی غار.

piton(Fr.) میخ، میخ سنگ‌نوردی

هر نوع میخ برای کوبیدن در شکاف سنگ به منظور ترتیب دادن حمایت میانی یا زدن کارگاه.

piton carrier میخ نگه‌دار

حلقه‌ی فلزی ساده یا فنردار برای نگه‌داشتن میخ.



piton hammer چکش، چکش سنگ‌نوردی

چکشی که سر آن از یک سو پهن (برای کوبیدن میخ) و از سوی دیگر کشیده(برای اهرم کردن و درآوردن میخ) است.

ادامه دارد...

دایرةالمعارف کوهنوردی

قسمت هجدهم



* مورن

Moraine (It, Morena)

سنگ و یخ انباشته شده در اثر حرکت یخچال را گویند که غالباً روی آن گل آلود است.

والث اتس ورت

ترجمه جمشید هدایت‌نسب

* کوه

Mountain

توده‌ای مرتفع از یک سرزمین را گویند که در منطقه‌ای مشخص توسط دشتها و یا دره‌ها احاطه شده است و بلندترین منطقه‌ی آن را قله می‌نامند، ممکن است یک کوه دارای چند قله باشد یعنی قله فرعی نیز در کنار قله‌ی اصلی وجود داشته باشد (مون‌روزا)، در این حالت یا هر یک از آنها برای خود نام جداگانه‌ای دارند و یا یکی از قله‌های اصلی و بقیه را فرضاً قله‌ی شمالی جنوبی و غیره می‌نامند.

جناح‌های موجود در یک کوه را کر می‌نامند که معمولاً نام آنها از دره‌ای که مشرف بر آن است گرفته می‌شود (گرده‌ی روپال در نانگا پاربات)، در صورتی که شیب گرده زیاد باشد آن را جبهه یا دیواره می‌نامند و با این تفاسیر باید گفت جایی که جبهه و یال یکدیگر را قطع می‌کنند معمولاً ساده‌ترین راه بالا رفتن کوه است. لازم به تذکر است که نام یال‌ها هم اغلب از نام اولین تلاش‌ها و یا مردمی که آن را فتح کرده‌اند گرفته شده است.

برخی قله به شکل فلات هستند به طوری که بالا و پایین آنها تقریباً در یک سطح است اما کلاً قله، مخصوصاً آنهایی که نمایی تیز دارند نام‌هایی همچون برج، سوزنی و غیره به خود می‌گیرند.

هر چند که تعدادی از کوهها موجودیت جداگانه‌ای دارند اما اکثراً توسط یال به یکدیگر متصل گشته‌اند که این پیوستگی گاهی نام توده‌ی سنگی و گاه نام رشته یا سلسله را به خود می‌گیرد، مثلاً گاه گفته می‌شود: رشته‌ی مون‌بلان و گاه آن را مون‌بلان می‌نامند. علاوه بر این یال‌هایی که در ارتفاعات قله را به یکدیگر مربوط می‌سازند خط‌الرأس یال یا ستیغ یال می‌نامند.

معمولاً ارتفاع یک کوه، دشواری و شیب زیاد آن از جمله مسائل مورد علاقه‌ی کوهنوردان برای صعود آن است.

در بریتانیا هر نقطه‌ای که بیشتر از دو هزار پا ارتفاع داشته باشد یک کوه نامیده می‌شود.

* کمپ زدن در کوه

Mountain Camping

زدن کمپ در تابستان و استقرار وسایل از قبل به خوبی طراحی شده را گویند بدین شکل که باید یک جای خشک را انتخاب کرد که در معرض باد و خطراتی چون سقوط سنگ نباشد پس از آن برای نگاه داشتن چادر باید از قرار دادن سنگ استفاده کرد چراکه به علت وضعیت خاص این زمین‌ها زدن میخ کاربرد چندانی ندارد، در صورتی که بتوان جایی را در میان درختان پیدا کرد از حالت فوق مطلوبتر است.

اما برای کمپ زدن در ارتفاعات بالا و در زمستان و دیگر شرایط ویژه بهترین کار استفاده از چادرهای طراحی شده‌ی مخصوص کوه است که در عین استحکام، بسیار سبک و به سادگی قابل برپا کردن هستند، این چادرها

* مون روزا (۴۶۳۴ متر) Monte Rosa (4634 m)

رشته کوهی بین سوئیس و ایتالیا است که در سمت سوئیس آن دره‌ی زرمات و در جانب ایتالیایی دره‌ی ماکوگناگا در پای آن واقع شده است. سومین قله‌ی آلپ به نام دوفور اسپیتز (۴۶۳۴ م) که در ضمن بلندترین قله‌ی سوئیس نیز هست در این رشته قرار گرفته است. دیگر قله منطقه عبارتند از:

نوردند	۴۶۰۹ متر	پاروت اسپیتز	۴۴۳۶ متر
گرنز گیپفل	۴۵۹۶ متر	لودویگ شوهه	۴۳۴۱ متر
زوم‌استین اسپیتز	۴۵۶۳ متر	کورنو نرو	۴۳۲۱ متر
سیگنال کرپ	۴۵۵۶ متر	برج وینسنت	۴۲۱۵ متر
برنتا جیوردانی	۴۰۴۶ متر		

بنابراین مشاهده می‌کنیم که قله منطقه نه تنها مرتفع‌ترین قله در آلپ هستند بلکه ارتفاع گردنه‌های آنها تماماً بیشتر از چهار هزار متر است و به همین دلیل استقبال شایان توجهی مخصوصاً از جانب دره‌ی زرمات برای صعود آن وجود دارد.

مسیر اصلی قله طولانی ولی چندان دشوار نیست، علاوه بر آن مسیرهای سنگنوردی از قبیل کریستاوی، کریستاسانتا کاترینا و صعودهای روی یخچال همچون دهلیز مارنیلی در جبهه‌ی عظیم شرقی را می‌توان تنوعی در دستیابی به قله دانست، با این وجود صعود قله اغلب با تراورس‌های طولانی این قله به آن قله صورت می‌گیرد. بلندترین پناهگاه آلپ نیز در همین رشته و روی قله‌ی سیگنال کوپ ساخته شده است که کاپانامارگریتا نام دارد.

اولین صعود دوفور اسپیتز در سال ۱۸۵۵ توسط اسمیت، استیفنسن، لوتز، زومترگ والد و جی جی صورت پذیرفت، به دنبال آن سیل مردم برای صعود این قله سرازیر شد و یقیناً تا پیش از مشهور شدن ماترهون، مردمی‌ترین قله در زرمات بوده است.

دیگر صعودهای اولیه و مهم از قرار زیر است:

۱۸۶۱: نوردند توسط برادران باکستر، کاول و پایوت.

۱۸۷۲: دهلیز مارنیلی توسط برادران نپدل بری، تایلور، ایمسنگ، ابرتور و هاوسر.

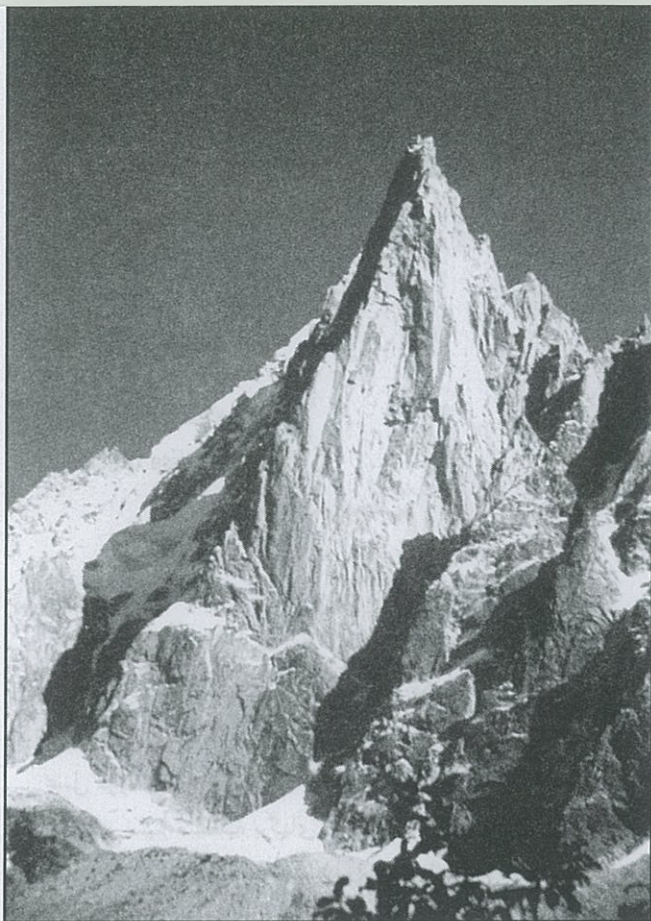
۱۸۷۴: کریستاوی توسط هالتون باروبی و موسر.

۱۸۷۶: قله‌ی بریوسچی توسط بریوسچی و ایمسنگ.

۱۸۷۷: کوسیستا سیگنال توسط تونام، سوپر ساکسو و یک باربر.

۱۹۰۶: کریستا سانتا کاترینا توسط رایان و لوچ‌ماتر.

۱۹۳۱: جبهه‌ی شمال شرقی سیگنال کوپ توسط لاگاره و دیویس.



کلاً هدف‌های کوهنوردی را باید در عبور از سه مرحله خلاصه کرد:
 ۱- رسیدن به قله ۲- خلق مسیرهای دشوارتر صعود ۳- کاهش کمک در مسیرهای دشوار.

*** امداد و نجات کوهستان**
 Mountain rescue
 در انگلستان این امر توسط کمیته‌ای تحت این عنوان صورت می‌پذیرد که عده‌ای داوطلب در نواحی مختلف آن را سازمان داده‌اند که خود دوره‌هایی را در ارتباط با تکنیک‌های آن سپری کرده‌اند.

*** بیماری در کوه (بیماری ارتفاعات)**
 Mountain Sickness (altitude Sickness)

از زمان حمله‌ی اسپانیایی‌ها به پرو که حدود چهار قرن پیش صورت گرفت سرعت تأثیر ارتفاع روی سیستم بدنی انسان به خوبی شناخته شد که طی آن همگی افراد علیرغم وجود اختلاف سن، هیجانان و دیگر مسائل تحت تأثیر ارتفاع قرار گرفتند. در بیشترین حالت شروع بیماری در ارتفاع بین دوازده تا چهارده هزار پایی صورت می‌گیرد هر چند که حالت‌هایی که در بالا و یا پایین این ارتفاع نیز باشد وجود دارد، سردرد، حالت تهوع، از دست دادن اشتها و عادت نداشتن به خواب از جمله ناراحتی‌های عمومی است که گریبانگیر افراد می‌گردد و رفتن آب به داخل ششها و ناراحتی گلو از خطرناک‌ترین حالتهاست که سریعاً به مرگ منتهی می‌گردد.
 ماسک‌های اکسیژن اثرات بیماری در کوه را کاهش می‌دهند اما بهترین کار برای بهبودی هر چه سریعتر کاستن از ارتفاع تا حد امکان است.
 ادامه دارد...

معمولاً دارای یک بخش ورود به چادر است که برای راحتی و گرمای بیشتر می‌توان آن را به داخل کشیده و گره زد. محل برپایی این چادرها عمدتاً در زمین‌های مسطح و یا روی لبه‌های پهن است جایی که صخره‌ها دور آن را گرفته باشند تا آن را در قبال خطر طوفان و پرت شدن چادر حفظ کنند. در شیب‌های سنگی وجود سکو امری ضروری است اما در این اواخر تیم‌های کوهنوردی استفاده از چادرهای جعبه‌ای (چادر ویلانس) را به علت بزرگی و راحتی بیشتر در مسیرهای دارای شیب زیاد بر سایر چادرها ترجیح می‌دهند. در هوای سرد، کیسه خواب و تجهیزات دیگر ضروری است و حتی در موقع خواب گاهی اوقات کفشها و بادگیرها هم برای جلوگیری از سرمازدگی در تن باقی می‌مانند و پخت و پز و صرف مواد غذایی در همان حال و درون کیسه خوابها صورت می‌گیرد.

*** کوهنوردی**
 Mountaineering (Am; mountain Climbing G; Bergsteigen Fr; Alpinisme It; Alpinismo)

ورزش صعود کوهها یا گردش و تجسس در ارتفاعات را چه برای اهداف علمی و چه ارضای خواست‌های شخصی کوهنوردی می‌گویند که در شکل جدی آن داشتن دانش و مهارت برای چیره شدن بر دشواریها برای کوهنورد الزامی است.

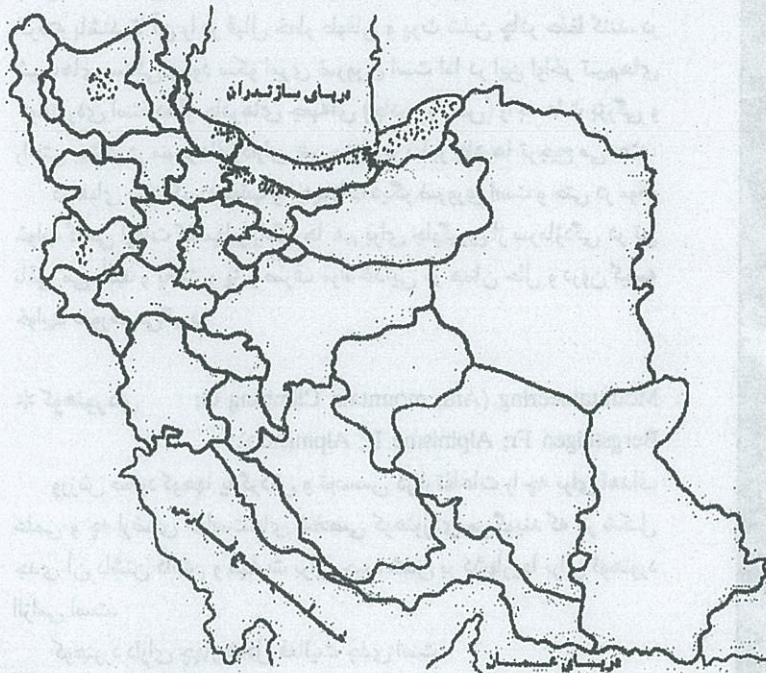
کوهنورد دارای چهار شکل فعالیت جدی است:

۱- راهپیمایی ۲- سنگنوردی ۳- صعود برف و یخ ۴- هدایت و راه‌یابی در کوه، به این‌ها باید کمپ زدن در کوه، اسکی، نجات در کوه (امداد) و طراحی وسایل جهت ارتفاعات را اضافه کرد.

دانش شناخت هوا، ارزشهای غذایی، تغییرات فیزیکی و دیگر موارد مربوط نیز در کوهنوردی ارزش و مقام خاص خود را دارند و به همین دلیل باید گفت علیرغم اینکه داشتن وضعیت بدنی مناسب امری لازم است اما این تجربه است که نقش عمده را بازی می‌کند.

فلسفه‌ی ورزش‌های مختلف بر طبق جایی است که هر یک دارند و هر چند که تعدادی از کشورها در این رابطه قوانین خشکی را برای کوهنوردان خود تدوین کرده‌اند (شوروی) اما در حالت عمومی این خود کوهنورد است که تعیین کننده‌ی وضعیت خویش است که آن هم توسط اعتقادات چیره شده آمده بر او صورت می‌گیرد، برای مثال هر کوهنوردی می‌داند که به کار بردن میخ در شکاف مایل استون در ولز امری خنده‌آور است اما هیچکس از نصب آن در دیواره‌های دشوار یوسمیت و کالیفرنیا تعجب نمی‌کند. در مثالی دیگر باید گفت به کار بردن تاکتیک منطقه‌ای در یال هر نلی ماترهون مضحک است اما عدم استفاده از آن روی جبهه‌ی جنوبی آناپورنا نیز به همان اندازه مسخره است. بنابراین باید مرز بین این دو را تفکیک کرد و همین جاست که قوانین و آئین‌های کوهنوردی نقش خود را بازی می‌کنند که بر مبنای آن بهترین صعود آن خواهد بود که مطابق با استانداردها صورت پذیرد یعنی اگر صعودی را می‌توان با چهار میخ به انجام رساند به کار بردن تعداد بیشتر خلاف آئین و مقررات کوهنوردی است، همینطور اگر کوهنوردی قصد داشته باشد از شمار میخ‌ها بکاهد. البته در صعودهای آلپی و یا صعودهای زمستانی که برف و یخ همه جا را فراگرفته است این قوانین تا حدودی تحت الشعاع هوا و دیگر عوامل نامشخص قرار می‌گیرند.

آشنایی با گیاهان دارویی ایران



■ بادرنجبویه

Lemon Balm

Melissa officinalis

گردآورنده: نرگس روحانی

گیاه‌شناسی:

بادرنجبویه گیاهی است چند ساله، پر شاخه و پرپشت، ساقه‌ی آن چهارگوش، بی‌ترک، گل‌های کوچک سفید که معمولاً در تابستان ظاهر شود و مورد هجوم زنبورهای عسل قرار می‌گیرد. ریشه‌های کوچک و استوانه‌ای شکل، سخت و نسبتاً منشعب، برگ‌های آن پوشیده از تار، متقابل بیضوی به شکل قلب و دندانه‌دار است. رنگ برگ‌ها در سطح فوقانی پهن و سبز تیره ولی در سطح تحتانی آن سبز روشن است.

خواص دارویی:

نیرو دهنده و ضد تشنج، مقوی معده، بادشکن، تسهیل کننده‌ی عمل هضم، آرام بخش و معرق است. این گیاه در رفع دل‌پیچه ناشی از نفخ، درد معده با منشأ عصبی و احساس چنگ زدگی در معده، اختلالات هضمی مؤثر است. در درمان تپش قلب، سردردها، سرگیجه، سنکوب، عصبانیت‌ها، بیخوابی، ضعف قلب، احساس صداهای مبهم در گوش، خستگی روحی، هیستری، مایخولیا، تهوع‌های دوره‌ی بارداری، کم خونی دختران جوان، برخی حالات آسم، نزله‌های مزمن، بیماری‌های مختلف دستگاه تنفسی، فلج، دردهای عصبی دندان، گوش درد و تأخیر وقوع قاعدگی مفید است.

اندام مورد استفاده:

برگ و سرشاخه‌های جوان.

صور دارویی:

برگ تازه، دم کرده، جوشانده، عصاره، اسانس.

نحوه‌ی استفاده:

برگ‌های این گیاه را در هوای خشک می‌چینند و سپس به سرعت آنها را در سایه خشک می‌کنند. رنگ برگ‌ها پس از خشک شدن قهوه‌ای می‌شود. از آنجا که بادرنجبویه برگ‌هایش محتوی اسانس روغنی از نوع سیتوال و ژرانیول و سیترونل می‌باشد و همچنین برگ‌ها محتوی مقداری تانن و اسید هیدروکسی ترینیک می‌باشند اسانس موجود در آن، عطر خوشایند لیموراز خودمتصاعد می‌کند.

دم کرده‌ی این گیاه به مقدار یک قاشق مرباخوری برای هر فنجان آب تهیه می‌کنند از این دم کرده می‌توان دو تا سه فنجان در روز نوشید.

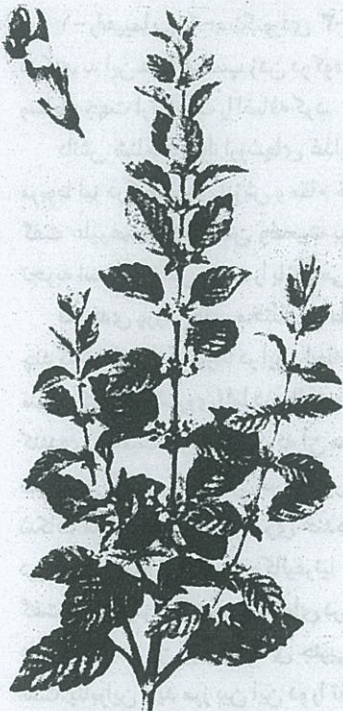
سرشاخه‌های این گیاه به عنوان ماده‌ی اولیه در تهیه‌ی آب ضد نفخ به کار می‌رود.

به طور کلی از این گیاه برای تنظیم و مداوای ناراحتی‌های معده علیه کاتاره‌های معده - روده‌ای و برای تحریک ترشحات صفاوی استفاده می‌گردد. روغن

این گیاه اثر آرام بخش داشته و مثل بابونه آرام کننده بوده و برای دفع نفخ بسیار مؤثر است. Δ

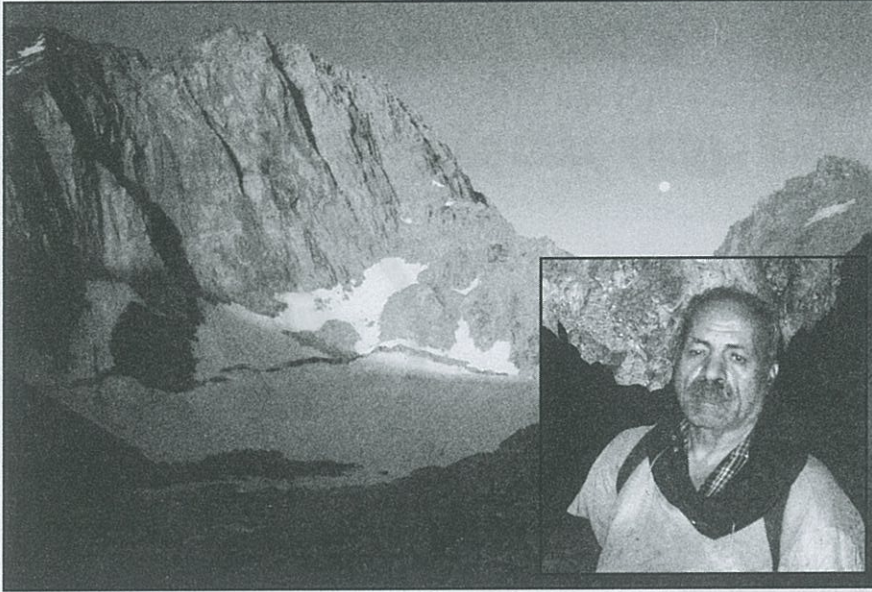
پراکندگی:

اطراف تهران، نزدیک دربند، کرج، قزوین، گرگان، گنبدکاووس، کرمانشاه، لرستان، گیلان اطراف رشت، آذربایجان.



تعمیر کفش روی قله علم کوه

اکبر بشردوست



در هنگام جستجوی بایگانی خاطرات کوهنوردی خود گاه به خاطره ای برمی خوریم که شاید بازگو کردن آن برای دیگران خالی از لطف نباشد. اگر شما هم از این یادمان ها دارید، قلم برداشته و برای ما بنویسید.

در سال ۱۳۴۷ به همراه یک گروه انتخابی از دانشجویان دانشگاه تهران برای طی یک دوره ی آموزشی و صعود به قله رفته بودم. در این برنامه زنده یاد درودیان «گاندی» هم به عنوان میهمان با ما بود. گروه در طی ۱۴ روز ضمن طی دوره های آموزش یخ و سنگ و امداد و نجات به قله منطقه صعود داشت. سال سفر ما تنها سالی بود که پناهگاه علم چال سر پا بود. البته در زمستان سال بعد دو نفر از کوهنوردان نجات و فرزین نیا در کنار همین پناهگاه زیر بهمن رفته و زندگی را بدرود گفته بودند.

آخرین برنامه ی ما صعود به قله سیاه سنگها، شاخک ها و علم کوه و خرسان بود. مسیر بازگشت ما از حصار چال و خرم دشت بود و قرار بود در قهوه خانه ی «وندارین» به بقیه ی گروه ملحق شویم.

گروه بیست نفری ما دیواره های سنگی و شکاف های یخی سیاه سنگها را گذر کرده و در دشت بین سیاه سنگها و شاخک علم کوه به صرف ناهار پرداخت. برای تهیه ی آب از نقاب برفی زیر شاخک، برف و یخ کندیم. پس از صرف ناهار و صعود به قله ی شاخک از همان مسیر به طرف شاخک دوم و قله ی اصلی علم کوه به راه افتادیم. مسیر سنگی و دیواره ریزی بود. ۲ ساعتی از حرکت گذشته بود که من متوجه شدم کلنگ من در دست هیچ یک از افراد نیست. سؤال کردم. معلوم شد دو نفری که مسئول حمل برف و یخ بوده اند کلنگ را در کنار نقاب برفی جا گذاشته اند. بلافاصله «یوسف آزادیان و محمد بهرامی» را که سبب حادثه بودند به دنبال کلنگ

فرستادیم. رفت و برگشت آنها اقل ۲ ساعت طول کشید. با رفتن این دو نفر با گاندی صحبت می کردیم و به او یادآور شدم. یادت هست که دیشب و حتی صبح امروز قبل از حرکت از شما خواهش کرده بودم که وسایل تعمیر کفش خودت را همراه بیاوری؟ وقتی مطمئن شدم که سوزن و درفش را همراه آورده، گفتم کفش «مرعشی» تقریباً تمام کف از رویه جدا شده و ما با نخ و بند آن را به رویه ی پوتین بسته بودیم. گفتن این جمله باعث تعجب و حتی ناراحتی گاندی شد. گفت آخه کجا دیده یا شنیده شده که کسی در ارتفاع تقریباً ۴۵۰۰ تا ۶۰۰۰ متری روی دیواره ی علم کوه در حال حمایت به دوختن پوتین دست زده باشد. به شوخی گفتم. خوب شما اولین نفر و مبتکر این کار خواهی شد. بلافاصله به حسن صالحی (مدیریت مجله خودمان) گفتم حمایت آقای گاندی را محکم کند. از زنده یاد مرعشی خواستم پوتین پاره را از پا خارج کند. بقیه افراد هم هر یک جای خود را محکم کرده و به تماشا نشستیم. گاندی سوزن و درفش را به کار انداخت. در محل آبی نبود که درفش را به

آب بزنند. هیچ یادم نمی رود که چگونه مرحوم گاندی نک درفش را به دهان برده و با آب دهان خود خیس کرده و چرم چند لایه و کلفت زیره ی پوتین را سوراخ کرده و می دوخت.

وقتی پس از حدود ۲/۵ ساعت که بچه ها با کلنگ برگشتند تقریباً دوخت زیره ی پوتین هم تمام شده بود. آن کفش که روی دیواره ی علم کوه دوخته شده بود در سالهای بعد هم مورد استفاده ی مرحوم ابراهیم مرعشی بود. او می گفت تقریباً همه جای پوتین از هم شکافته بود، ولی دوخت گاندی تکان نخورده بود. در آن سفر ما، پس از صعود به قله ی علم کوه شبی را در دشت بین قله و کوه خرسان که فعلاً محل جان پناه علم کوه است گذرانیده و صبح روز بعد پس از صعود به قله ی خرسان از شکاف بین دو قله ی خرسان به کف یخچال حصار چال آمده و پس از ساعتها راه پیمایی به وندارین و بقیه ی گروه ملحق شدیم.

یاد و خاطره «گاندی» و «ابراهیم مرعشی» گرامی و روحشان شاد باد. Δ

سازمانها، هیئت ها و

گروه های کوهنوردی



گاهنامه کوهنوردی فراز

کاری از گروه کوهنوردی فراز رشت

* نکاتی آموزنده درباره‌ی کوهنوردی

اقتباس از کتاب دانستنی‌های کوهنوردی - تألیف دکتر مسعود حمیدی

- شرایط جوی کره‌ی زمین به گونه‌ای است که به ازای هر هزار متر افزایش ارتفاع، حدود ۵ تا ۷ درجه هوا سردتر خواهد شد و توجه به این اصل مهم از حیاتی‌ترین آموختنی‌های کوهنوردی است.
- بدون تردید دیگران درجه‌ی تبحر و مهارت شما را با میزان کارهای خطرناک و عملیات دلهره‌آور شما نخواهند سنجید و عوامل متعدد و مهم دیگری مانند احساس مسئولیت، آگاهی و تجربه‌ی شما در این ارزشیابی دخیل هستند.
- اگر هنوز تجربه و اطلاعات لازم برای مدیریت، سرپرستی و طراحی برنامه‌های کوهنوردی را ندارید یا باید این کار را به فرد مناسب دیگری واگذار کنید و یا از مشورت و راهنمایی پیگیر افراد باتجربه‌تر بهره‌مند شوید.
- طناب برای کوهنوردی که آن را به خوبی شناخته و درست به کار می‌برد دوستی با ارزش و برای کسی که آگاهی و تسلط لازم برای کار با آن را ندارد دشمن خطرناکی است.
- پوشاک مورد استفاده در کوهنوردی را از رنگهای روشن و به اصطلاح تند مانند قرمز، زرد، آبی، نارنجی یا صورتی انتخاب نمایید تا در صورت بروز هر



آوای دنیا گاهنامه اخلاص

فدراسیون کوهنوردی

گونه حادثه‌ای بهتر دیده شده و کمک رسانی به شما ساده‌تر باشد.

- در صورت لزوم مسیر صعود را بدون آنکه به طبیعت و زیبایی آن لطمه یا خسارتی وارد آید علامتگذاری کرده و اگر راهی طولانی و دشوار پیش روی شماست به دفعات یادداشت برداشته تا هنگام لزوم از آنها استفاده نمایید.
- کوهنوردان باتجربه و باهوش در اثر تمرین و تمرکز روش به کارگیری حواس خود و چگونگی تلفیق اطلاعات و دیده‌ها را به خوبی دانسته و در طبیعت گسترده‌ی کوهستان بهترین راههای ممکن را شناسایی می‌کنند و شاید کمتر نیاز به یادداشت و کروکی داشته باشند.
- همیشه قبل از تاریکی هوا مکان مناسبی برای شب‌مانی پیدا کنید. انجام این کار در تاریکی شب قطعاً بسیار دشوار خواهد بود.
- جسارت و خطر کردن تنها یکی از اجزای کوهنوردی است و هرگز به عنوان پایه و اساس در این ورزش تلقی نمی‌گردد.
- دستیابی به قله و گام نهادن بر فراز آن هدفی باارزش و آرمانی بلند در کوهنوردی است. اما این موضوع نباید موجب تداخل عوامل احساسی با تدبیر و منطق گردد. لذا تصمیم ادامه‌ی صعود یا عقب نشینی می‌بایست در جوی منطقی و به دور از عوامل هیجانی اخذ گردد.
- اگر دوستانی دارید که مدام خصوصیات والا و قدرت کم نظیر شما را در عرصه‌ی کوهنوردی می‌ستایند از ایشان بخواهید نقاط ضعف و کاستی‌های شما را نیز یادآور شوند.
- همواره برای لحظات پیش‌بینی نشده و غیر منتظره در کوهنوردی مقداری آب ذخیره در نظر بگیرید.
- قبل از بار زدن کوله‌پشتی‌ها و شروع صعود، وسایلی را که برای تأمین گرما، نور و آشپزی در نظر گرفته‌اید کاملاً بازبینی و کنترل نموده تا از صحت عمل و سلامت آنها مطمئن شوید.
- در شیبه‌های بیشتر از ۵۰ درجه، حتی در صورت استفاده از کرامپون بهتر است با کلنگ جای پاها کنده و آماده شوند. ضمناً اگر برف تازه روی یخ نشسته باشد حتماً باید جای پاها در زیر یخ کنده شوند.
- تنفس طبیعی انسان ۱۲ تا ۱۸ بار در دقیقه است ولی در ارتفاعات نوعی

تنفس هنگام خواب پدید آمده که به آن تنفس دوره‌ای (Chyne - Stoke) گویند. طی این حالت به دفعات تعداد تنفس افزایش یافته و یکباره برای چند ثانیه ایست تنفسی به وجود می‌آید که پس از آن دوباره فرد نفس می‌کشد. با افزایش ارتفاع درصد بروز این نوع تنفس افزایش خواهد یافت که مشکلی اساسی در نظم و اثر بخشی خوابیدن ایجاد می‌کند.

- با انجام صعودهای مرحله‌ای و اقامت تطابقی تا حد قابل توجهی از بروز سردرد و سایر علائم کوه‌گرفتنگی پیشگیری خواهد شد. در صورت وجود سابقه سردردهای شدید در صعودهای قبلی، شما می‌بایست حتماً به این روش صعود نموده تا از میانه راه مجبور به بازگشت نگردید.

- تقسیم انرژی در کوهنوردی به صورت صحیح و به ویژه در صعودهای چند روزه اساس موفقیت و کامیابی است.

- در صعودهای زمستانی یا نقاط مرتفع در صورت امکان از پوتین‌های دوپوش استفاده کنید. در ارتفاعات بالاتر از ۴۰۰۰ متر و در فصل زمستان این پوتینها نقشی حیاتی و جدی در حفظ سلامت پاهای شما دارند. این پوتینها از دو قسمت داخلی (Inner Boot) و قسمت خارجی (Over Boot) تشکیل شده‌اند.

- جوراب‌های نئوپرن (Neoprene) در کشور ما چندان در دسترس نیست و بهترین حالت، ترکیبی از جوراب‌های دارای الیاف پلاستیکی به علاوه پشم و یا در صعودهای ساده‌تر کاموای کلفت است.

- هنگام کوهنوردی در زمستان یا صعود در ابتدای صبح، به دلیل برودت زیاد هوا در ارتفاعات امکان بهره‌گیری از استراحت‌های متعدد و طولانی در بین راه وجود ندارد. پس باید تمامی نفرات گروه از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار بوده تا نیاز به اینگونه استراحت‌ها به حداقل ممکن برسد.

- نظریه‌ی قدیمی نیشامیدن آب هنگام فعالیت، امروزه کاملاً مردود بوده و تحقیقات نشان می‌دهند بهترین حالت آنست که کوهنورد هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مقداری اندک آب بنوشد حتی اگر احساس تشنگی نکند.

- در کوهستان به دلایلی چون خشکی هوا، افزایش تعداد تنفس، ورزش باد و فعالیت بیشتر دفع آب از بدن گاه به ۴ تا ۸ لیتر در روز رسیده که توجه به جبران این کمبود بسیار کارساز و مهم می‌باشد.

- در ارتفاع بالای ۴۰۰۰ متر بهتر است قبل از ساعات پایانی روز، آب مورد نیاز همان شب و صبح فردا را برداشته و ذخیره نمایید زیرا آبهایی که از ذوب برف و یخ در آن ارتفاع حاصل می‌آیند معمولاً هنگام شب یخ می‌بندد.

* * * * *

گاهنامه هیئت کوهنوردی کارگران کشور

اداره‌ی کل کار و امور اجتماعی - هیئت کوهنوردی کارگران کشور

* تغذیه

تهیه و تنظیم: فرج‌پور

انسان برای زنده ماندن باید از غذاهای موجود در طبیعت کاملاً استفاده

نماید ولی بقدر نیاز بدن، یک نفر حدوداً سالیانه یک تن غذا می‌خورد ولی چه مقدار و از چه غذاهایی؟

غذاهای موجود در طبیعت به ۵ دسته تقسیم می‌شوند:

۱- کربوهیدرات‌ها ۲- چربی‌ها ۳- پروتئین‌ها ۴- ویتامین‌ها ۵- مواد معدنی
۱- کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی بدن هستند که به ۲ دسته تقسیم می‌شوند.

الف) کربوهیدرات‌های ساده مانند مواد قندی، عسل و مربا و غیره.

ب) کربوهیدرات‌های مرکب دانه‌های خوراکی، سبزیها، میوه‌ها و لوبیا که معروف به غذاهای نشاسته‌ای و دارای فیبر غذایی هستند. کربوهیدرات‌ها به مقدار خیلی کم در بدن مصرف و بقیه‌ی آن به صورت چربی ذخیره می‌شوند.

۲- چربی‌ها

چربیها به اندازه دو برابر پروتئین‌ها یا کربوهیدرات‌ها انرژی دارند افرادی که از یک رژیم غذایی پرچربی استفاده می‌کنند معمولاً دارای اضافه وزن و سوء هاضمه‌ی بیشتری می‌باشند چربی زیاد می‌تواند شریان را بسته و به حمله‌های قلبی و سکنه‌ها کمک کند.

گوشت گاو - گوساله - بره - سوسیس - خامه - شیر - چیس - روغن جامد غذاهای سرخ کرده - کنتل - کوکو - مرغ سرخ کرده - پیاز داغ - سبزی سرخ کرده و غیره از جمله این غذاها هستند.

کلسترل زیاد برای بدن زیان آور بوده و عمدتاً در زرده تخم‌مرغ، گوشتها و لبنیات پرچربی یافت می‌شود. مثلاً زرده‌ی یک تخم‌مرغ ۳۰۰ گرم کلسترل دارد.

۳- پروتئین‌ها

مواد مغذی هستند که در تمام بدن حضور دارند بخصوص در ماهیچه‌ها. پروتئینها در ساخت آنزیمها و هورمونها رشد ناخن‌ها و مو مؤثرند. پروتئین در بدن برای تولید انرژی به کار می‌رود کمبود پروتئین در بدن به کبد و ماهیچه‌ها آسیب می‌رساند. پروتئین اضافی در بدن به صورت چربی ذخیره می‌شود.

۴- ویتامین‌ها

برای تنظیم سرعت فرایندهای شیمیایی و به مقدار خیلی کم در بدن استفاده می‌شوند. ویتامینها ۱۴ عدد هستند. ویتامینها در چربیها وجود دارند و بقیه در محلول آب به دست خواهند آمد و باید روزانه تجدید شوند.

۵- مواد معدنی

این مواد با کمک ویتامینها در ساخت و ساز گلبولهای قرمز خون، استخوان‌ها و بهبود زخمها بکار می‌رود. آهن، سدیم، ید، پتاسیم، فسفر و کلسیم به مقدار خیلی زیاد در بدن مصرف می‌شود. روی، منیزیم، منگنز، سلنیم در بدن مصرف کمی دارند. آجیل، سبزیها، تخم‌مرغ، لبنیات و شیر برای تشکیل کلسیم ضروری هستند. سدیم یک معدنی ضروری در بدن هست. بدن نمی‌تواند مواد معدنی را ذخیره نماید لذا باید با نوشیدن ۸ لیوان آب در روز آن را تأمین کرد. آب ماده‌ی مفیدی بوده که در تمام سلولهای بدن و در تنظیم دمای بدن نقش به‌سزایی دارد. آب از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. (دکتر کوهی کمالی)

گاهنامه هیئت کوهنوردی کارگران کشور

اداره کل کار و امور اجتماعی - هیئت کوهنوردی کارگران کشور
* تازه های علمی

به زودی ورزشکاران می توانند با استفاده از لباسهای هوشمند به دستگاهها و لوازم پزشکی اجازه دهند فشار خون، ضربان قلب، و سایر نشانه های حیاتی بدنشان را از راه دور کنترل کنند. ویژگی این لباسها که به لباسهای هوشمند

معروف شده اند این است که در تماس با بدن ورزشکار می توانند پارامترهای مختلف زیستی آنها را کنترل و پس از ثبت داده ها، آن را برای کنترل که می تواند در بیمارستان باشد ارسال کند. لذا استفاده از این لباس برای کوهنوردان، اسکی بازان که کیلومترها دور از امکانات بهداشتی و بیمارستانی ورزش می کنند، بسیار مفید است. زیرا در صورتی که این ورزشکاران در میان برف و سرما دچار سانه شوند و نتوانند با مرکز کنترل تماس بگیرند، این لباس خود به خود با برقراری تماس و ارسال پیام درخواست کمک می نماید و به نجات جان ورزشکاران به خصوص اسکی بازان و کوهنوردان کمک شایانی می کند.

* * * * *

سالنامه یاران

نشریه ی گروه کوهنوردی یاران همدان

* معرفی مناطق سنگنوردی استان همدان

با توجه به اینکه استان همدان خصوصاً شهر همدان دارای جاذبه های سنگنوردی زیادی می باشد، نظر اغلب کوهنوردان و سنگنوردان را به خود معطوف نموده است، چه بسا مشتاقانی که از شهرهای اطراف به این مناطق روی می آورند گاهی هم بر آن می شوند که دستی به سنگی بزنند بدون اینکه از درجه بندی یا نام مسیر اطلاع داشته ی باشند، بر آن شدیم که بیوگرافی مسیرهایی که حاصل و نتیجه ی سالها زحمت عزیزانی که باعث باز شدن آنها شد با ذکر نام مسیر و درجه ی آن برای خوانندگان عزیز یادآور شویم.

نام مسیر	درجه سختی	نام منطقه	ارتفاع مسیر	نوع فعالیت	توضیحات
ماردار	5.10a	خورزنه	بلند	طبیعی	
مه	5.11d	خورزنه	بلند	طبیعی	
مهر	5.10b	خورزنه	بلند	طبیعی	
مخمل	5.10d/11a	خورزنه	بلند	طبیعی	
بابک کش	5.11c	خورزنه	بلند	طبیعی	
خزان	5.11a	خورزنه	بلند	طبیعی	
لبه خزان	5.11b	خورزنه	بلند	طبیعی	
امید	5.11a	خورزنه	بلند	طبیعی	
مرحوم احمد بابایی	5.11b	خورزنه	بلند	طبیعی	
اولین دیدار	5.9	خورزنه	بلند	طبیعی	
مهایی	5.11a	خورزنه	بلند	طبیعی	
رویا	5.9	خورزنه	بلند	طبیعی	
اشکان	5.11d	خورزنه	بلند	طبیعی	
قاشق تراشان	5.10b	خورزنه	بلند	طبیعی	
روح	5.11b	خورزنه	بلند	طبیعی	
هدیه	5.10b	خورزنه	بلند	طبیعی	
شیب منفی بابک	5.10c	خورزنه	بلند	طبیعی	
بغل شیب منفی بابک	5.10b	خورزنه	بلند	طبیعی	
دو پیر	5.13c/d	خورزنه	بلند	طبیعی	
بیسکوئیت	5.9	خورزنه	بلند	طبیعی	
امیر و حسین	5.12c	خورزنه	بلند	طبیعی	
اژدها	5.12c	خورزنه	بلند	طبیعی	
پروانه ها	5.12a	خورزنه	بلند	طبیعی	

نام مسیر	درجه سختی	نام منطقه	ارتفاع مسیر	نوع فعالیت	توضیحات
بایسیکل	5.12d/13a	خورزنه	بلند	طبیعی	
غزل	5.11a/b	خورزنه	بلند	طبیعی	
پویا	5.13c	خورزنه	بلند	طبیعی	
فریدون	5.12d/13a	خورزنه	بلند	طبیعی	
تولد	5.13b	خورزنه	کوتاه	طبیعی	صعود نشده است
مهر ۸۰		خورزنه	کوتاه	طبیعی	
مرحوم فرخی	5.11d	کوه تخت	بلند	طبیعی	
پرستوها	5.12a	کوه تخت	بلند	طبیعی	
چوانان ملی ۸۰	5.10d	کوه تخت	بلند	طبیعی	
مسیر وسط	5.10c	آبشار گنجانمه	بلند	طبیعی	
مسیر کنار	5.9	آبشار گنجانمه	بلند	طبیعی	
مسیر راست	5.8	آبشار گنجانمه	بلند	طبیعی	
شیب منفی کلاغ لانه	5.12b	کلاغ لانه	بلند	طبیعی	
اجل	—	کوه تخت	بلند	طبیعی	
یاران	—	کوه تخت	بلند	طبیعی	
شیب منفی کلاغ		کلاغ لانه	بلند	مصنوعی	دارای دو مسیر است
کلاهدک سه طبقه		کلاغ لانه	بلند	مصنوعی	دارای دو مسیر است
سنگ تلویزیون		کلاغ لانه	بلند	مصنوعی	دارای دو مسیر طبیعی است
سنگ مریم		کلاغ لانه	بلند	مصنوعی	
قله الوند		الوند	بلند	مصنوعی	دارای دو مسیر است
سنگ بغل الوند		الوند	بلند	مصنوعی	
سنگ پاندوله		الوند	بلند	مصنوعی	دارای ۴ مسیر همراه با تراورس است
حوض نبی		الوند	بلند	مصنوعی	
سنگ ضربدر		تخت نادر	بلند	مصنوعی	دارای یک مسیر مصنوعی و یک مسیر طبیعی می باشد
میدان میشان		میدان میشان	بلند	مصنوعی	
کلاهدک ولایی		میدان میشان	بلند	مصنوعی	دارای دو مسیر است
سنگ کشتی		دره کیوارستان	بلند	مصنوعی	دارای دو مسیر است
سنگ قلعه دیو		میدان میشان	بلند	مصنوعی	
آبشار گنجانمه		گنجانمه	بلند	مصنوعی	دارای سه مسیر است
کلاهدک کهریتی		گنجانمه	بلند	مصنوعی	
کتیبه گنجانمه		گنجانمه	بلند	مصنوعی	

توضیحات:

الف) در منطقه خورزنه تعداد زیادی مسیره‌های بلدرینگ می باشد که به علت نداشتن نام ذکر نشده است.

ب) استان همدان دارای دیواره‌های بلند و مناطق سنگنوردی دیگری با نامهای زیر می باشد.

۱- دیواره‌های کوه خان گرمز

۲- دیواره کوه آلاما بلاغ

۳- دیواره کوه کرکز

۴- سوزنیهای کلاغ لانه

۵- سوزنیهای قزل ارسلان

۶- دیواره‌ی کوه تخت با عرض بیش از ۳۰۰ متر دیواره واقع در شهرستان کیودر آهنگ

۷- دیواره‌های رشته کوه گرین واقع در نهاوند. Δ

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 ۸ 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 خط‌الراس توجال در ابعاد ۳۳×۱۰۰ به صورت ۴ رنگ همراه جزوه اطلاع رسانی 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 ۳۵۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۱۰۰۰۰۰ 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 ۱۹، ۱۸، ۱۷ و ۲۰ (ریال) و ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴ و ۲۵ (ریال) را درخواست نمایید. توجه: کد اشتراک شماره روی فرم آدرس پستی ثبت شده است. لطفاً به خاطر بسپارید. و چنانچه مشترک قبلی هستید برای اشتراک جدید حتماً 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:

آکادمی کوهنوردی

جلیل کتیبه‌ای

کوهگروان، کامل و کاملتر کنند، و حتی - اگر چه به صورتی ظاهراً غیرملموس، اما در نهان - به رقابت با یکدیگر پرداخته‌اند. رقابتی که سودش، هم برای بهره‌رسان و هم برای بهره‌گیرنده، و در نهایت برای دنیای کوهنوردی است، که باز هم سود این نتیجه آخر نیز به همه جا و همه کس تقسیم می‌شود.

از آنروزی که کودک کوهنوردی در کشور ما به دنیا آمد، - آنهم نه چون در آلبهای اروپا، بر بالای یک بلندی ساده که امروز جز بسان تپه‌یی به آن نگاه نمی‌شود، بلکه بر اوج کوهی بلندتر از بسیاری بلندیها - به نام دماوند تاریخی و با شکوهمان؛ تا سالیکه آن مدیر مدرسه علاقه‌مند به کوه و کوهنوردی، گروهی از شاگردانش را به فراز این کوه رسانید (۱۲۹۳ ش) و رفت که آغاز کوهنوردی را در ایران اعلام بدارد، ظاهراً سکوت گسترده‌یی را در کوههايمان می‌بینیم.

اما در یکمین دهه ۱۳۰۰، کودک کوهنوردیمان بی‌حرکت نماند و پیشگامان دیگری (هر چند نه چنان بلند جهش) گهواره‌اش را در جنبش نگاهداشتند. در دومین دهه، درخشش ستارگانی در آسمان کوهنوردی ایران، دیدگان اندیشه و شوق را به سوی خویش کشانید، و در سال ۲۳ بود که با ایجاد مرکزی کوچک در گوشه‌یی از یک باشگاه ورزشی، خیز دیگری برداشته شد و گروهی دیگر - بزرگتر از گروه پیش - بر بلندترین، ایران ایستاد... کوهنوردی، بودنش را فریاد کرد، و دیگر توقفی به خود ندید.

ما اکنون در ۵۸ سال پس از آن جنبش هستیم و پیشرفتهای در این چند دهه را می‌توان در اینجا و آنجا آشکارا دید، لمس کرد و

اگر چه یکصد سال، در برابر راز کون و مکان و پیدایش کوهها و زندگی در کره آبی و خاکی‌مان، چندان نیست، اما با نظر افکندن به پیشرفتهای بزرگ دانش بشری و روشن ساختن بسیاری از تیرگیها و ناآگاهیها در رشته‌های گوناگون در همین دوره، خود می‌تواند زمانی قابل تأمل به حساب آید.

کشورهایی که کوهنوردی اصیل را زودتر از ما آغاز کردند، چند دهه است که از دوران مقدماتی و ابتدایی این حرکت والاتراز یک ورزش عادی گذشته و حتی دوره عالی آنرا نیز پشت سر گذاشته‌اند. به زبان دیگر: کوهنوردی در سازمانهای پیشرفت کرده، مدتهاست که از حالت «فیزیکی» تحرک تنها، برای رسیدن به قله‌یی، بیرون آمده و در کنار پرداختن به هدفهای سنتی کوهنوردی، به یک جنبه گسترده و همه جانبه علمی رو کرده است. حتی برای نوخاستگان و کوچک سالان، ضمن آشنا ساختن آنان با کوهستان و کوهروی، برخی از موضوعهای علمی وابسته به کوهنوردی را نیز که برابر ذهن و درک و تلاشهای آنها باشد، وارد اصول رهایی به کوه کرده‌اند.

دگرگونیهای رو به پیشرفت، گسترش فزاینده گروندگان به کوهنوردی، بالا رفتن سطح آگاهیها و انتظارها در جوامع - از جمله جامعه کوهنوردان - و کنجکاوها و خواستههای این گروههای بزرگ در کشورهای دارای کوهنوردی و ... سبب شده‌اند که تشکیلات رسمی کوهنوردی (فدراسیونها، انجمن‌ها، سازمانها، اتحادیه‌ها...) که خود را در برابر کوهنوردان و دنیای کوهنوردی مسئول و موظف می‌دانند، هدفها و برنامه‌ها و اساسنامه‌های خود را بنابر تغییرها و خواست زمان و آرزوها و تمایلات

یکروز، نه چندان دور از کشور ما، دستور و فرمانی صادر شد؛ و یا روزی دیگر کمی آنسوتر، جایزه‌یی تعیین گشت تا فلان کوه سنگی و یا بهمان قله بلند به صعود درآیند. اما سده‌ها پیش از اینها، بوده‌اند کسانی که یا به دنبال یافتن چیزهای تازه‌یی برای زیستن، یا بر حسب ایمان و عقیده، و یا خود به سبب این کنجکاوگی که در آن بالاها چه خبر است، و یا از اوج به دور دستهای زیر پاهای نگرستن و غرور توانایی - و احياناً دانایی - بشر بودن را ارضا کردن؛ کوههایی را درنور دیده و قله‌هایی را به زیر کشیده‌اند...

روزگار نخستین کوهروپها و سپس کوهنوردیها، دیر زمانی است که سپری گشته و هدفها و چشم‌اندازهای دوران ابتدایی کوهگردی، برای کسانی که آرزوی دانستنیها و آگاهیهای بیشتر در زمینه کوهنوردی دارند، منسوخ شده‌اند.

توجه و گرایش آدمیان به کوه، هر چه بیشتر رونق یافته، ژرفا و گسترش و ارزش و معنای کوهستان نیز بیشتر آشکار شده‌اند.

در همین ایران خودمان نیز اگر میل و نگرش به شناسایی کوههای شاخص، و پویش آنها، از سده‌ها به هزاره‌ها می‌رسد، و اگر پیشینه نخستین پاگذاری قابل پذیرش به بلندترین کوه کشورمان به یکصدوسی سال (بنابر تجسس و کوشش اخیر کوهنورد و پژوهنده گرامی آقای داوود محمدی)، و یا به یکصد سال (بنابر گزارش و تفسیر تصحیح شده آقای فیروز شقاقی) رسیده، اما کوهشناسی و بستگی پیدا کردن با این پدیده بسیار جالب طبیعت، و آنگاه فرا رسیدن دوران کوهنوردی اصیل و رونق یافتن آن، در درون همین یکسده اخیر است.

به کنکاش و بررسیشان پرداخت. فدراسیونها، باشگاهها، گروهها و ... سرانجام انجمن کوهنوردی، که خواست و آرزوی دیرین کوهنوردان و کوهنوردی بود، به تدریج و در پی هم بنیان نهاده شدند، چکادهای بلند و دیواره‌های دشوار کوه‌هایمان از دوستدارانشان پذیرایی کردند، کوهنوردانی به قله‌هایی در کشورهای دیگر - حتی در دور دستها - پا گذاشتند، و در هیمالایا، چند هفت و هشت هزار متری، از جمله اورست بزرگ راه خبر دادند که رام ساختند... و اینک پس از آن چند دهه و این پیشرفته‌ها!...

هنگامی که به یک پیروزی، یک شادی ژرف، یک سود کلان دست می‌یابیم، تا زمانی دستخوش نشسته آنها هستیم. اما در روزهای عادی تلاشهای تکراری و یا حتی نو، که در پس آن رخوتها بار دیگر ما را در خود فرو می‌برد، باید که به آنچه یادشان نبوده‌ایم و یا وقتشان نرسیده بوده است، نیز بیندیشیم و در برنامه‌هایمان، آنها را جای بدهیم.

پس از آنهمه سالها و تلاشها و تکاپوها، اینک هنگام آن رسیده است که با تصمیمی جدی و اساسی - و نه شعار و نام و هدف دهان پرکن! - همچون تعدادی از کشورهایی که کوهنوردی در آنها مقام و ارزش خود را یافته و جای ویژه‌ی خویش را پیدا کرده است، در ایران نیز مرکزی، سازمانی، تشکیلاتی در ردیف «آکادمیهای کوهنوردی» آن کشورها به وجود بیاید (برای گریز از یک عنوان و یا واژه بیگانه، بنده خود مرکز پژوهشی کوهنوردی را پیشنهاد می‌کنم).

این مرکز، سازمانی می‌تواند باشد وابسته به هر دو ارگان: «انجمن کوهنوردی» و «فدراسیون کوهنوردی»، که اعضای آن را این دو دسته تشکیل خواهند داد:

۱- پژوهشگران و نمایندگانی آگاه و صاحب‌نظر از دو ارگان یاد شده بالا

۲- استادانی در رشته‌های گوناگون دانشگاه، و کارشناسانی از برخی سازمانها که هدفهای کوهنوردی، با دانشها و اطلاعات آنان ارتباط دارد.

چرا؟! ... سبب؟

سالهاست که موضوعها و اصلهایی در کوهنوردی، یا لوٹ شده، یا با وظیفه دستگاههای دیگر اختلاط پیدا کرده، یا اینکه ناجور به اجرا در آمده، و یا اینکه اصولاً کنار گذاشته شده‌اند. ارزش، ژرفا، معنا و گستردگی کوهنوردی - این حرکت والاتر از ورزش - مدتی است که در بسیاری از جوامع کوهنوردی و در ارگانهای به وجود آمده برای آن، شناخته شده و راه خود را باز کرده است.

کوهنوردی حرکتی است که با دانشها و موضوعهای فراوان مانند: فیزیک، پزشکی، روانشناسی، شیمی، گیاهشناسی، حیوانشناسی، زمین‌شناسی، پرورش و آموزش، هوا و ستاره‌شناسی، نقشه‌کشی و نقشه‌خوانی، مردم و جامعه‌شناسی ... و یا با سازمانهایی چون: محیط زیست، تفریحات سالم، جغرافیایی، باستانشناسی، جلب سیاحان، تربیت بدنی و ورزش، موزه و کتابخانه و ... مربوط است.

همه این وابستگیها راه، نه می‌شود، و نه باید بر دوش ارگانی به نام «فدراسیون» تحمیل کرد، و یا آنها را تنها بر عهده «انجمن کوهنوردی» گذاشت. اینها موارد و موضوعهایی هستند که باید هر دوی این ارگانها در شکل دادن آنها و بهره‌گیری و بهره‌رسانی از آنها سهیم باشند. بدین سبب لازم می‌آید که مرکز مورد نظر، با همکاری و همفکری هر دو سازمان بر پا شود و با نیروی هر دو به کار بیفتد، تا بهتر و کاملتر و دقیق‌تر به جامعه کوهنوردی و طرفداران طبیعت بلند یاری برسد.

با این اندیشه و این بنیادگذاری، هم پل یگانگی و همفکری و همکاری، و نیز هدفگیری به سوی یک مقصود اصلی، میان دو ارگان بزرگ و اساسی کوهنوردی کشور برقرار و مستحکم می‌شود، هم نظرها و برنامه‌ها و راهبردها می‌توانند هماهنگ و در یک خط جا داده شوند، و هم به موارد، پرسشها و انتظاراتی که مدتها تا پاسخ و بی‌توجه باقیمانده‌اند، نگاه فوری و لازم و اصولی معطوف می‌گردد.

در اینجا نمونه‌وار و بدون در نظر داشتن

اولویت، به چند موضوع که از ذهن گذشته‌اند اشاره می‌کنم. که شاید بتوانند در میان هدفها و نکته‌های برنامه‌ریزی این مرکز قرار بگیرند:

درجه‌بندی

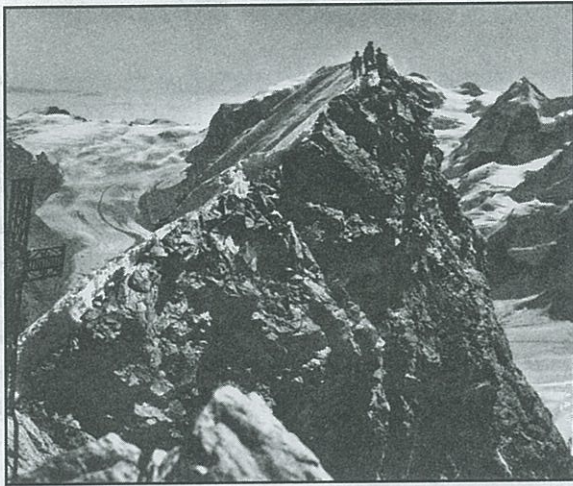
چند سال است که جسته و گریخته، برخی از کوهنوردان «فنی کار» هنگامی که دیواره‌های کوتاه و یا بلند را در می‌نوردند، برای راه‌های صعود شده خود، درجه‌های دشواری نیز تهیه می‌کنند. دیواره‌های بلندی نیز که بارها صعود شده‌اند، در نظر کوهنوردانی، دارای درجه‌های مشخص هستند. راهها و دیواره‌هایی هم هستند که با وجود گشوده شدنشان، از جهت درجه‌بندی، ناشناخته مانده‌اند.

برای این مهم - چه در سنگ و چه در یخ - باید در مرکز مورد نظر، تلاشهای اساسی و ادامه‌دار صورت بگیرد و ثبت و ضبط بشود تا همه دست‌اندرکاران، بر آنها آگاه باشند و نیز در مقایسه‌ها، مورد بهره‌گیری قرار بگیرند.

با این کوششها و آشنا شدنهاست که هم کوهنوردان می‌توانند ترازوی سنجش خود و دیگران را در اختیار داشته باشند، هم مهمانان و مسافران کشورهای دیگر برایشان امکان خواهد داشت که حتی از پیش، هدفهای خویش را بهتر تشخیص بدهند، و هم می‌توان «کمیتة صعودهای برجسته» را با معنای راستین داشت و حق را به حقدار تفویض کرد. وگرنه چگونه می‌شود درباره‌ی راهی که خود صعود نکرده‌ایم و از مشخصاتش آگاهی کامل نداریم، کارشناسی بکنیم و صعود از آنجا را مورد سنجش و داوری قرار بدهیم؟!

جزوه، کتاب ... و مرکز اطلاعاتی

بیش از یک‌چهارم سده پیش بود که برای تهیه کارت و شناسنامه کوهها، و جزوه‌های راهنما برای هر کوه، پیشنهادهایی ارائه دادم. نابسامانیهایی در کارها بودند که بر اثر آنها، این موضوع مهم در کوهنوردی، به فراموشی سپرده شد!



کوهنوردی، ارزش بیشتری را دارا می‌شود!

اما از زمان پیشرفتهای فنی در صعود و در وسیله، تا آمدیم سرمان را بگردانیم، دیدیم دور و برمان پر شده است از اینجور نامها و اصطلاحهای بیگانه ... که چه زود هم جا باز می‌کنند و محکم و پابرجا می‌شوند، و یا خودمان برایشان جایی مستحکم برقرار می‌کنیم!

درست است که چون

فرآوردهای تازه به ظهور رسیده، از دیار غرب وارد کشورمان می‌شود، با نام و شناسنامه خودش می‌آید، اما آیا بهتر نیست که برای اینجور وسیله‌ها و نامها، در اندیشه یافتن مترادفهایی در زبان خودمان باشیم؟ - اینجاست که نیاز کوهنوردی، حتی به استادان زبان فارسی و کارشناسان فرهنگستان نیز آشکار می‌شود. دل ناچسب‌تر آنکه، برخی واژگان و یا قیدها و نامها هستند که با وجود در اختیار داشتن فارسی آنها، باز هم از همان زبان بیگانه بهره می‌گیریم، و اغلب هم به اشتباه! (سولو، کرده، تراورس ...).

مرکز پژوهشی کوهنوردی، مکان راستینی برای گزینش و رواج دادن زبان خودمان است، به جای آنچه تغییر دانشان، ممکن، بجا و لازم می‌آید.

کوهها، قله‌ها، بلندیها

این نیز از آن گفت و شنودهاست که با وجود آنکه کم نیستند درصد کوهنوردانی که می‌دانند مثلاً رشته دنا، یا بلندی علم‌کوه و سبلان، در گفتارها و نوشتارها، نوسان و ناهماهنگی آزردهنده‌ای دارند، اما هیچگاه نتوانسته‌ایم برای از میان بردن این دشواری و گونه‌گون اندیشی، راه و چاره و مکان درستی بیابیم. اگر بلندی قله اورست با چند متر (+) و یا

به کشورهای آلبی اروپا و یا کشورهای چون ژاپن که برویم، از اینگونه کارهای چایی، فراوان می‌توانیم بیابیم. معمولاً کسانی که در آنجاها راهی کوهپایه‌ها و کوههای مورد نظرشان می‌شوند، از اینجور نشریه‌ها بهره گرفته‌اند و معمولاً آنها را نیز همراه خود دارند. از دفترهای ویژه‌ای هم که از سوی تشکیلات کوهنوردی و یا سازمانهای مسافرتی، در آبادیهای نزدیک هر کوه برپا هستند، می‌توان این جزوه‌ها را دریافت کرد.

بجز تهیه دیدن این نشریه‌ها، مرکز پژوهشی مورد نظر، خود می‌تواند مکانی باشد برای ارائه دادن شفاهی هر گونه اطلاعاتی درباره کوهها و کوه و غارنوردی؛ (پیشینه تاریخی، راهها، دشواریها، موقعیتها، و دانستنیهای لازم دیگر مربوط به هر کوه و برنامه)، که البته اینها همه نیز خود، محتویات و سرمایه‌های وجودی دو ارگان اساسی کوهنوردی را سرشارتر خواهند کرد.

در روزهای تعطیل نیز از سوی این مرکز، می‌توانند شعبه‌هایی (دفتر - چادر) به مقدار نیاز روز و فصل، در ابتدای راههای کوهستانی - مانند سربند شمیران، رینه و ... برقرار بشوند که در آنها، کسانی آموزش دیده و آگاه وجود داشته باشند که با یاری و ارائه دادن نقشه‌ها و برگهای آشنایی مختصر و مفید با کوه، پاسخگوی و راهنمای «غیرهمراه» مراجعه کنندگان گردند. البته در حد و حدود برنامه‌ها و هدفهای کوهنوردی، و نه کوهگردی و گردشگریهای ساده و یا خانوادگی، که اینها باید وابسته به سازمانهای دیگر باشند، مانند شهرداری و یا سازمان تفریحات سالم.

واژه‌ها، اصطلاحها، نامها ...

پیش از اینکه وسیله‌های فنی تازه کوهنوردی ساخته و پخش بشوند، بودند یکی دو نامی که از فرنگستان وارد شده و کوهنوردانی هم آنها را قاییده بودند. شاید به گمان اینکه با آن نامها، پیروزیهای بهتری به دست می‌آید و یا

(-) می‌تواند پذیرفته شود (به سبب قرار گرفتن مقدار برف و یخ در سالهای و یا فصلهای متفاوت، آنها هم در آن ذرؤه کم جا)، اما چکاد دماوندمان که آن حالت و وضعیت را ندارد، باز هم می‌بینیم که فراز آن اگر در زمانهای گذشته، میان بالای ۶۰۰۰ تا پایین پنجهزار - و حتی تا ۴ هزار متر! - دانسته شده بود، اما با تثبیت ۵۶۷۱ متر، باز هم تغییراتی در این اواخر در آن دیده‌ایم (اندازه‌گیریهای ماهواره‌ای)، چند روز پیش در یکی از آخرین کتابهای رینهولد سنتر، ارتفاع ۵۶۰۴ متر را دیدم.

هنوز برای بسیاری روشن نیست که شهیدان، جفته‌زده و کلونچی، نامهای یک قله هستند، و یا سه قله در آنجا وجود دارد.

به هر پندار، برای روشن ساختن و یکسره کردن کار کوهها و قله‌هایی مانند رشته دنا، یا بلندی علم‌کوه و سبلان، و یا در زردکوه و برخی کوههای دیگرمان، مرکز پژوهشی می‌تواند با بررسیها و دقتهای لازم، به اینگونه ناهماهنگیها پایان بدهد و منبعی قابل اعتماد باشد برای تثبیتها، پرسشها، مراجعه‌ها و نیز چاپ و منتشر کردن درستها، برای آگاه ساختن کوهنوردان و علاقه‌مندان ایرانی و جاهای دیگر.

* دنباله این مطلب را در شماره دیگر مطالعه خواهید کرد که در آن اشاره‌هایی نیز شده است به: پیشگام و پیشکسوت و مربی و ... مدرسه کوهنوردی، پناهگاهها و میخها و ... Δ

از انجمن کوهنوردی ایران به فیروز

کسوتان کوهنوردی کردستان و همسر ایشان خانم فهیمه قدم خیریان از پایه گذاران انجمن حمایت از زنان کوهنورد صورت گرفت.

انجمن کوهنوردی ایران از همکاری آقایان مهدی فاطمی (رئیس هیأت کوهنوردی شهرستان سنندج)، نصیری و بیگلری از گروه آرش سنندج و دیگر دوستانی که به اجرای این برنامه یاری رساندند، قدردانی می‌کند.

* کمیته‌ی روابط عمومی انجمن قصد راه‌اندازی کتابخانه‌ی انجمن را دارد. از اعضا و دیگر علاقه‌مندیانی که حاضر به اهداء یا فروش کتاب و مجله و دیگر اسناد کوهنوردی هستند، درخواست می‌شود با انجمن تماس بگیرند.

* همان‌طور که یک بار دیگر هم اعلام شده، انجمن برای طراحی نشان (آرم) خود نیاز به طرح‌ها و نظرات دوستان هنرمند دارد. خواهشمندیم در این مورد هم با ما تماس بگیرید.

* کمیته‌های انجمن نیازمند همکاری شماست. از اعضا تقاضا داریم با حضور خود و با ارائه‌ی نظر به شکل‌گیری و فعال شدن کمیته‌ها کمک کنید.

* انجمن کوهنوردی ایران می‌کوشد که نماینده‌ی صنفی و غیردولتی جامعه‌ی کوهنوردی کشور باشد. لازمه تحقق این امر، حمایت گروه‌های کوهنوردی و کوهنوردان ایران است. مؤثرترین شکل حمایت از انجمن، عضویت در آن است.

* انجمن کوهنوردی ایران در نظر دارد در پاییز ۱۳۸۱ برنامه‌های سخنرانی، نمایش عکس و گردهمایی به مناسبت سال جهانی کوهها، ۲۰۰۲ برگزار کند. از کوهنوردان و کارشناسان درخواست می‌کنیم پیشنهادهای خود را در این زمینه برای ما ارسال کنند.

انجمن کوهنوردی ایران

نشانی: تهران - صندوق پستی ۵۵۱۱-۱۹۳۹۵

تلفن‌های تماس: ۵۶۰۲۷۸۷ (۰۲۱) و ۲۵۸۱۹۱۳ (۰۲۱)

(ابولفضل عظیمی، رئیس هیئت مدیره) - نامبر: ۵۳۷۷۴۶۷

نشست‌های ماهانه‌ی انجمن در نخستین چهارشنبه‌ی هر ماه از

ساعت ۵ بعد از ظهر برگزار می‌شود.

از حضور تمامی علاقه‌مندان به کوه و کوهنوردی استقبال

می‌شود.

* هفتمین نشست ماهانه‌ی انجمن در تاریخ ۱۳۸۱/۲/۴ در سالن اجتماعات شهرداری منطقه‌ی ۶ تهران (خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی، میدان کلاتوری) برگزار شد. در این نشست گزارشی از برنامه‌ی جلال فروزان و جریان مفقود شدن او ارائه شد. گروه کوهنوردی دانشگاه صنعتی شریف گزارش صعود زمستانی از دیواره‌ی علم‌کوه را ارائه کرد و اسلایدهایی از این برنامه را نمایش داد. بحث آموزشی این نشست «طناب‌های کوهنوردی» بود که توسط مهندس حسین محمدیان مطرح شد. در این نشست، همچنین شرحی از فعالیت‌های کوهنوردی شادروان یحیایی (از رؤسای سابق فدراسیون کوهنوردی) بیان شد.

* سیامک حاتمی کوهنورد اهل سبزوار و کارمند شرکت توسعه‌ی صنایع بهشهر با تلاش شخصی و از طریق اینترنت توانست از برنامه‌ی حرکت یک گروه بین‌المللی به مقصد قطب شمال آگاه شود، و به سختی توانست موافقت آنان را برای شرکت در این برنامه جلب کند. حاتمی ضمن یک سفر ۱۳ روزه توانست به عنوان نخستین ایرانی، در روز اول اردیبهشت ۸۱ به نقطه‌ی قطبی شمال برسد. همراهان او، افرادی از روسیه، اتریش، سنگاپور، برزیل، آلمان، کانادا، آمریکا، دانمارک، انگلستان، ایتالیا، لهستان و فرانسه (جمعاً ۲۶ نفر) بودند.

انجمن کوهنوردی ایران پیش از سفر حاتمی، در تماسی که با وی داشت، کمک و راهنمایی‌هایی در زمینه‌ی وسایل فنی به ایشان ارائه داد. حاتمی در مصاحبه با «ایرنا» (۸۱/۲/۱۲) از شرکت توسعه‌ی صنایع بهشهر که عمده‌ی هزینه‌ی این سفر را تأمین کرده، و نیز از انجمن کوهنوردی ایران، فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا. و رایزنی فرهنگی جمهوری اسلامی در مسکو قدردانی کرد.

* هشتمین نشست ماهیانه انجمن در تاریخ اول خرداد برگزار شد. پس از گفت و گو و اخبار، انتقادات و پیشنهادهای حاضران در مورد فعالیت‌های کمیته‌ی فنی و آموزش انجمن مطرح شد. سپس دکتر سعید فقیه بحث آموزشی را در زمینه‌ی اهمیت نوشیدن آب در کوهنوردی را مطرح کرد. پس از تنفس، سخنرانی کوتاهی درباره‌ی کارنامه‌ی کوهنوردی جلال فروزان (بازرس انجمن) که در ۳۰ فروردین گذشته در دماوند مفقود شده است، ایراد شد.

* دومین برنامه‌ی فصلی انجمن از ۱۹ تا ۲۳ اردیبهشت ماه در کردستان اجرا شد. در این برنامه کوه‌های قلعه برد، اولان و آبدید صعود شد. ضمناً از دریاچه‌ی زیروار، آثار تاریخی سنندج و اثر تاریخی تخت سلیمان (تکاب) دیدار شد. دیدارها و تبادل نظرهایی نیز با چند نفر از کوهنوردان منطقه از جمله با آقای هوشنگ رادپور، از پیش

جزایر یخی در قاره‌ی جنوبگان

بقیه از صفحه ۳۲

مشکل عظیمی بود. آب آنقدر سرد بود که طی چند دقیقه باعث مرگ غواص می‌شد. ما اجباراً دو دست لباس زیر گرم - لباس کلفت و گرمکن برقی می‌پوشیدیم و دو کلاه حفاظتی بر سر می‌گذاشتیم و سپس لباس مخصوص غواصی را روی اینها می‌پوشیدیم. با وجود این در زیر آب دستها و پاهایمان از شدت سرما درد می‌گرفت.

سه نفر از اعضای تیم که دو نفر آنها از غواصان سابقه‌دار بودند در آبهای سرد به درون یک غار یخی رفتند. در آن اعماق زیاد ناگهان به منظره‌ی زیبایی از اجتماع موجودات زنده برخوردیم. کف دریا پوشیده از کرم‌های ریز رنگارنگ و خیارهای دریایی و موجودات دیگر بود. زمانی که این سه غواص خواستند به سطح آب صعود کنند یک جریان قوی آب که از جهت مقابل به سمت آنها حرکت می‌کرد، کار آنها را مشکل کرد. بالاخره آن دو غواص ماهر نفر سوم را همراه خود حرکت دادند و از آن جریان قوی دور شدند و به عمق مناسب رسیدند.

بعلاز اتمام مطالعات و مراجعت به کشورمان چندین ماه طول کشید تا آثار و

بقایای آن دردهای دست و پا و صورت بهبود کامل یابد. گرچه عوارض سرمازدگی از بین رفته‌اند ولی حقایق و عجایب آن سفر اکتشافی تازه شروع شده‌اند.

مطالعات ما نشان می‌دهند که این جزایر و قطعات یخی سرگردان در آبهای سرد، در شرایط محیط زیست دریایی «راس» و اقیانوس منجمد جنوبی بسیار مؤثر هستند. حتی باید گفت که شکسته شدن، حرکت و ذوب شدن این یخها در جریان اقیانوسهای سراسر کره‌ی زمین اثراتی مهم می‌گذارند.

این جریانهای اقیانوسی تقریباً هفتاد در صد از سطح زمین را می‌پوشاند و اطلاعاتی که ما از این جریانها کسب می‌کنیم نمایانگر آثار مهمی بر آب و هوا و محیط زیست و آینده‌ی این کره‌ی خاکی می‌باشد. مانند همیشه کشتی «قلب شجاع» مأموریت خود را در میان آن قطعات عظیم یخ به خوبی انجام داد. ما در عین حال که تحقیقات و تجسس علمی را هدف قرار داده بودیم، مجبور بودیم که به مشکلات محیطی نیز توجه کنیم این قطعه یخ عظیم تقریباً پنج سال در این محل قرار داشت و ما می‌دانستیم در وضعیتی قرار گرفته‌ایم که به زودی می‌شکند و در حقیقت می‌ترسد. تقریباً چند ساعت پس از آنکه غواصان از زیر آن به سطح آب آمدند و در کشتی قرار گرفتند، این پیش‌بینی ما به واقعیت پیوست و جزیره‌ی یخی خرد شد. Δ



● اخبار

رسیده از

فدراسیون کوهنوردی

به جهت دشواری بیش از حد و سختی مسیر افراد می‌بایست از آمادگی جسمی بالا برخوردار بوده و در تمرینات آمادگی جسمانی دوچرخه‌سواری که برگزار خواهد شد شرکت فعال داشته باشند.

■ شرکت کوهنورد جانباز ایرانی در اجلاس کوهنوردی انگلستان
داود سلیم آبادی یکی از کوهنوردان برجسته و جانباز ایرانی جهت شرکت در اجلاس ۲ سالانه کوهنوردی جهان در انگلستان عازم این کشور شد. این اجلاس که از هفدهم اردیبهشت ماه در ایالت ولز برگزار می‌گردد به مسائل مربوط به رفع موانع کوهنوردی برای معلولین پرداخت.

■ دلار مردان تیم ملی جمهوری اسلامی ایران بر فراز قله لوتسه

فیرادپیروزمندان «ای ایران، یاحسین» در ساعت ۹/۳۰ صبح به وقت تهران و ۱۱/۵۵ به وقت محلی کاتماندو - امروز ۱۳۸۱/۲/۲۶ (تاریخ میلادی ۲۰۰۲/۵/۱۶) - در تداوم پیروزی‌های چشمگیر سالهای اخیر تیم‌های ملی هیمالیانوردی جمهوری اسلامی ایران بر سراسر هیمالیا از بلندی ۸۵۱۶ متری قله لوتسه چهارمین قله مرتفع جهان طنین انداز شد و رقص غرورانگیز پرچم ایران سربلند ارمغان ماهها تلاش و ره‌آورد سفر تیم ۱۳ نفره کشورمان است که تقدیم می‌داریم، سفری که از فتح قله کمونیزم آغاز شد و صعود قله: خان تنگری، راکاپوشی، گاشربروم ۲، اورست (بام جهان)، چوآیو، شیشا پانگما و ماکالو را در پی داشت.

■ اولین ماراتن کوهنوردی جهان در دماوند
فدراسیون کوهنوردی

جاده‌های مالرو کوهستانی می‌باشد. ارتفاع متوسطی که برنامه در آن به انجام می‌رسد ۲۵۰۰ متر و حداکثر ارتفاع ۳۱۰۰ متر خواهد بود و به طور متوسط روزانه یکصد کیلومتر در شرایط کاملاً کوهستانی طی می‌شود.

جهت آن که عده بیشتری بتوانند در این برنامه شرکت نمایند این برنامه در سه مرحله برنامه‌ریزی و به اجرا در خواهد آمد در پایان برنامه به کسانی که بتوانند تمامی مسیر را در سه مرحله ذیل به پایان برسانند از سوی فدراسیون گواهی و لوح یادبودی اهدا خواهد شد.

مرحله اول (سفر سبز) ۱۹-۲۳ اردیبهشت سیلان - اردبیل - خلخال - منجیل
مرحله دوم (سفر سفید) ۱۴-۱۷ خرداد منجیل - کلیشم - معلم کلایه - شهرک
مرحله سوم (سفر قرمز) ۱۷-۲۱

شهرک - گچسار - دشت لار - دماوند
بسیار دیدنی است تمامی شرکت کنندگان می‌بایست دارای بیمه ورزشی، لوازم ایمنی، دوچرخه کوهستان مناسب و کلیه لوازم و تجهیزات کامل سفر با دوچرخه‌های کوهستان باشند.

■ سیلان تا دماوند

کمیته دوچرخه‌های کوهستان کوهنوردی فدراسیون کوهنوردی در این سال برای اولین بار و طی برنامه‌ای که بازتاب جهانی خواهد داشت و با همکاری بسیاری از نهادها و سازمانها اقدام به برنامه‌ریزی و سازماندهی یک تور بی‌سابقه دوچرخه‌سواری کوهستان به نام تور «سیلان تا دماوند» در سه مرحله به مسافت تقریبی ۷۰۰ کیلومتر نموده است، که در پایان با برنامه صعود بین‌المللی دماوند همزمان خواهد بود.

این برنامه تماماً از مسیرهای کوهستانی رشته کوه البرز و با اقلیم‌های متفاوت می‌گذرد و تنها در برخی موارد جاده‌های اصلی را به صورت عرضی قطع خواهد کرد.

برنامه از استان اردبیل آغاز می‌گردد سپس ورزشکاران استانهای زنجان، گیلان، قزوین، تهران و مازندران را طی می‌نمایند. در حدود ۷۰ درصد از مسیر به صورت جاده آسفالت و ۲۵ درصد خاکی و پنج درصد

جمهوری اسلامی ایران در استای ترویج فرهنگ کوهپیمایی و در استای نامگذاری سال ۲۰۰۲ میلادی با عنوان سال جهانی کوهها و بهره‌گیری از بضاعت مناطق کوهستانی و به خصوص بام ایران قله رفیع دماوند اقدام به برگزاری اولین ماراتن بین‌المللی کوهنوردی بر فراز قله ۵۶۷۱ متری دماوند خواهد نمود. این ماراتن برای صعود به قله دماوند (صعود آلپی) از صبح روز ۱۳ مرداد ماه سال جاری از منطقه رینه آغاز و عصر روز ۱۴ مرداد ماه به اتمام خواهد رسید. شایان ذکر است از جنبه‌های قابل توجه این ماراتن بی‌سابقه جوایز ارزنده نقدی است که برای نفر اول ۲۰۰۰ دلار (معادل ۱/۶۰۰/۰۰۰ تومان) نفر دوم ۱۵۰۰ دلار، نفر سوم ۱۰۰۰ دلار جایزه در نظر گرفته شده است. گفتنی است شرکت در این مسابقه بین‌المللی برای عموم علاقمندان که توانایی صعود به دماوند را با شرایط ویژه این ماراتن کوهپیمایی دارند بلامانع است و مقتضایان جهت ثبت نام می‌توانند حداکثر تا ۲ هفته قبل از شروع مسابقه (۳۱ تیرماه) به فدراسیون کوهنوردی، هیأت‌های کوهنوردی استانها و پناهگاه‌های فدراسیون مراجعه نمایند.

■ فراخوان نیروهای تخصصی امداد

در پی فراخوان و اعلام آماده باش نیروهای تخصصی امداد و نجات کوهستان از سوی فدراسیون کوهنوردی جهت اعزام به منطقه سانحه هوایی در استان لرستان در خصوص کمک و پشتیبانی از نیروهای حاضر در منطقه از روز سه شنبه ۸۰/۱۱/۲۳ و حضور ۳۰ نفر از این افراد در محل فدراسیون تشکیل و نسبت به اعزام نیرو تصمیم لازم اتخاذ شد.

اخبار اخبار اخبار اخبار

■ یک تیم ۱۰ نفره از هیئت کوهنوردی هفشجان موفق به صعود به قله کلار از مسیر یخچالی آن شدند.

کوه کلار زیر مجموعه‌ای از کوههای رشته کوه زاگرس است که از شمال غربی - جنوب شرقی در نیمه‌ی جنوبی استان چهارمحال و بختیاری قرار گرفته است. طول این رشته کوه حدود ۲۸ کیلومتر می‌باشد که از غرب تالاب گندمان تا ۴ کیلومتری جنوب شرق ناغان امتداد دارد. بلندترین قله‌ی این رشته کوه با ارتفاع ۳۸۳۲ متر در جنوب تالاب چاخور قرار دارد.



■ نمایشگاهی تحت عنوان «کوه - کوهنوردی و طبیعت» از تاریخ ۸۱/۲/۳ لغایت ۸۱/۲/۹ به همت کوهنوردان بهزیستی کرمانشاه در سالن ورزشی بهزیستی به مدت یک هفته برگزار گردید. نمایشگاه توسط آقای دکتر سعید کاظمی مدیرکل بهزیستی استان و با حضور آقای امیری (معاون) و جمعی از پیش‌کسوتان افتتاح گردید و بیش از ۱۲۰۰ قطعه عکس در معرض دید بازدید کنندگان قرار گرفت. در این نمایشگاه از معلولین کوهنورد استان به قلم مختلف صعود کرده بودند، تجلیل شد.



بخش دیگر نمایشگاه شامل تجهیزات کوهنوردی و انتشارات مربوط به آن بود که مورد توجه قرار گرفت.

■ یک دوره مسابقه کوهپیمایی همراه با درختکاری به مناسبت «سالگرد فاجعه بمباران شیمیایی حلبچه» توسط هیئت کوهنوردی شهرستان دیواندره

در تاریخ ۸۰/۱۲/۱۷ برگزار شد که به نفرات اول تا چهارم جوایزی اهدا گردید. ■ به همت گروه کوهنوردی بانوان کرکس کاشان و به میزبانی مجتمع کشت و صنعت گلکاران سمیناری تحت عنوان «سیاست‌گذاری اهداف فرهنگی کوهنوردی» در شهرستان فوق و در اردیبهشت ۸۱ برگزار گردید.

■ پنجشنبه مورخ ۸۰/۱۲/۲۲ سالن شهید آوینی فرهنگسرای ورزش (بهمن) تهران - ساعت ۱۵/۳۰ دقیقه بعد از ظهر همایش تجلیل از یادماندگان جامعه کوهنوردی ایران با تلاوت آیاتی از قرآن مجید آغاز گردید.

تفکر اجرای این همایش از ماهها قبل و نقطه‌ی شروع این فکر در فرهنگسرای ورزش و با همت بانیان ورزش به خصوص کوهنوردان این فرهنگسرا آغاز و با همکاری گروههای مختلف کوهنوردی تهران و سازمانهای زیست محیطی به مرحله اجرا درآمد. به هر حال برگزاری چنین همایشی برای جامعه کوهنوردی بسیار قابل توجه بوده و انکار نمی‌توان کرد، ورزش کوهنوردی به درستی جایگاه خود را در میان مردم پیدا نکرده است و این چنین برنامه‌هایی می‌تواند در شناخت این ورزش بسیار مؤثر باشد که جا دارد از تمامی دست‌اندرکاران این برنامه تشکر و قدردانی کرد.

■ ۸ نفر از کوهنوردان گروه آرش سنندج موفق شدند در بهمن ماه به قله سبلان صعود کنند. افراد گروه: ابراهیم نصیری - مسعود بذرافکن - اسماعیل خسروی - حسن مولودی - فریدون میرانی - صلاح‌الدین فجر - کاوه کاظمی - حبیب‌اله بنکلری.

■ اولین گروه کوهنوردی بانوان کرمانشاه رسماً فعالیت خود را آغاز کرد.

■ یکی از اعضا گروه آرش سنندج به نام آقای حبیب‌اله نصیری در کوه آبیدر سنندج دچار ایست قلبی شد و دار فانی را وداع گفت.

فصلنامه کوه مصیبت وارده را به بازماندگان و یاران وی تسلیت می‌گوید.

■ یک گروه از کوهنوردان استان گلستان به نامهای قلیچ عطایی - آنا قربان‌آبائی و حیدر قرنچیک در یک برنامه دوچرخه‌سواری یک مسافت ۴۹۵ کیلومتر در کوههای پاییزان - قره‌باغ - گلیداغ اجرا نمودند. این برنامه ۵ روز به طول انجامید.

■ در طی یک برنامه کوه‌پیمایی همگانی گروه کثیری از زنان و مردان خرمدره به ارتفاعات خلیفه‌لو رفتند. در این برنامه که نوجوان تا افراد مسن شرکت داشتند. برنامه فوق به همت هیئت کوهنوردی خرمدره و همکاری فرمانداری و بخشداری و نیروی انتظامی و شبکه بهداشت انجام گردید.

■ به دنبال مفقود شدن پدری همراه با دو فرزندش در تاریخ ۱۳ فروردین ۸۱ در قله توچال این اطلاعیه از طرف ستاد هماهنگی امور کوهستان به دفتر مجله رسیده است.

۱- در تاریخ ۸۱/۱/۱۲ آقای اسماعیل کمالی به همراه حامد و محمد کمالی فرزندان ۱۸ و ۱۵ ساله وی به قصد کوهپیمایی به ارتفاعات شمال تهران عزیمت می‌نمایند، و پس از اقامت شبانه در پناهگاه شیرپلا، روز ۸۱/۱/۱۳ به قصد عزیمت به شهرستانک پناهگاه را ترک نموده و در همان شب به دلیل کولاک در هتل توچال اقامت می‌نمایند.

۲- به دلیل کولاک شدید مسئولین هتل، سعی در مصرف نمودن ایشان از تردد به منطقه شهرستانک را نموده ولی مفقودین بدون توجه به این مورد در تاریخ ۸۱/۱/۱۱ هتل توچال را به قصد شهرستانک ترک می‌نمایند.

۳- در تاریخ ۸۱/۱/۱۸ ستاد هماهنگی امور کوهستان از طریق اقوام مفقودین در جریان امر قرار گرفته و بلافاصله اقدام به هماهنگی با

سازمان‌های محترم ذریبط شامل:

استانداری تهران، فرمانداری شمیرانات، نیروی انتظامی تهران بزرگ و سازمان امداد هلال احمر را نمود. در این راستا فدراسیون کوهنوردی نیز اقدام به تشکیل تیم جستجو و اعتزام به منطقه را می‌نماید که از اقدامات به عمل آمده تشکر می‌نماید.

۴- تا ساعت ۱۳ روز ۸۱/۱/۲۰ علی‌رغم جستجوی تیم‌های نجات کوهنورد و پرواز بالگردهای هلال احمر و نیروی انتظامی، هیچگونه اثری از نامبردگان مشاهده نگردید. در ساعت فوق کوله پشتی متعلق به یکی از مفقودین کشف و متعاقب آن جنازه منجمد حامد و محمد با فاصله حدود ۲۰۰ متری از یکدیگر در منطقه قزقونچال مشاهده گردید.

■ گروهی از کوهنوردان گروه سبکاد بجنورد همراه با گروه‌های «پتروشیمی» و «می‌سی‌نو» و هیئت بانوان شهرستان بجنورد در یک برنامه موفق به صعود به قله علم‌کوه از سه مسیر: کرده‌آلماها - سیاه سنگ - حصارچال شدند. لازم به تذکر است که دو نفر از دوچرخه‌سواران نیز از مسیر حصارچال به قله مرجیکش صعود کردند.

■ دومین دوره مسابقات بین‌المللی سنگ‌نوردی جام فجر از تاریخ ۸۰/۱۲/۱ الی ۸۰/۱۲/۳ با حضور ۴۳ نفر از بانوان از استانهای تهران - همدان - اصفهان - فارس - کرمان - مرکزی - زنجان و خراسان در مجموعه ورزشی آلومینیوم‌سازی اراک (مسابقه در سه مرحله) ۱- مقدماتی ۲- نیمه‌نهایی ۳- نهایی برگزار شد. ۹ نفر به مرحله نهایی راه پیدا کردند و از این میان خانم پریسا فقیه‌نوبیری از تهران اول، نفیسه یارعلی از اصفهان دوم و بهاره مرادی از همدان سوم شدند.

داوران خانمها: منصوره گرچی (رئیس) - اولیاء مکتبی فرد - ویدا نامداری - لیلیا بهرامی (مدیر مسابقه هم بودند) - فاطمه مظفری.

درجه سختی مقدماتی: 5.10 C

درجه سختی نیمه‌نهایی: 5.11 A

درجه سختی نهایی: 5.11 C

■ گروهی از کوهنوردان مراغه موفق به صعود زمستانی به قله سه‌سهند شدند. اعضای گروه: شهریار پاک‌نژاد - حسین تاروردی پور - جواد ولی‌بنیاد - کامبیز پاشازاده - هادی صفاتی - غلامرضا صافی.



■ بیش از یکصد نفر از کارگران کوهنورد همدان به مناسبت بزرگداشت یاد مرحوم محمود مختاری به قله الوند صعود کردند. در این برنامه کوهنوردان ۲۷ گروه کارگری همدان و گروه‌های آزاد شرکت کردند.

لازم به یادآوری است که آقای محمود مختاری کارگر کارخانه شیشه

همدان و عضو گروه کوهنوردی شیشه همدان و از اعضای هیئت کوهنوردی کارگران استان همدان در روز جمعه ۱۳۸۰/۱۱/۱۲ ساعت ۱۷/۱۰ عصر و هنگام بازگشت از قله الوند «از مسیر دره کیوارستان» درچار سانحه سقوط بهمین شده و بعد از درگیری با بهمین ناپدید می‌گردد و پس از ۱۹ ساعت تلاش کوهنوردان همدان پیکر بی‌جان او از زیر برف بیرون آورده می‌شود.

فصلنامه کوه این ضایعه را به بازماندگان و یاران وی تسلیم می‌گوید.

■ به همت فرهنگسرای ورزش و همکاری فدراسیون کوهنوردی و هیئت تهران و گروه‌های کوهنوردی تهران مراسمی تحت عنوان «همایش کوهنوردان» در مورخ دوم اسفند در سالن فرهنگسرای فوق برگزار گردید. در این مراسم گروه کثیری از نسل‌های مختلف کوهنوردی شرکت داشتند. از یادماندگان جامعه کوهنوردی تجلیل شده و در کنار مراسم نمایش اسلاید - فیلم و عکس و کتاب جلوه‌ای خاص به مراسم داده بود و حضور تعداد کثیری از پیشگامان فرصتی شد برای تجدید دوستی‌ها.

■ در مقاله «طنین گام‌های استوار شیرزانی از خطه جنوب ...» شماره قبل متأسفانه اسامی زنان شرکت کننده در برنامه حذف شده بود که با پوزش از آنها در زیر نام آنان درج می‌گردد.

۱- آرزو الماسی ۲- عدرا اقبالی ۳- معصومه پرهیزگار ۴- زهرا سی‌سی‌پور ۵- معصومه سی‌سی‌پور.

■ شش نفر از اعضای گروه کوهنوردی یاران همدان توانستند طی دو برنامه‌ی جداگانه قله دماوند را در ماه‌های بهمن و اسفند ۱۳۸۰ از مسیر شمالی آن صعود کنند.

اعضای گروه تیم اول: حسن جاوید - مهدی شریفی - محسن فرخی

اعضای گروه تیم دوم: مهدی تهسینی - امیر زمانی - سعید مرادپور.

■ در پاییز سال ۱۳۵۵ کوهنوردان ایران و ژاپن به عزم صعود به قله ۸۱۵۶ متری ماناسلو واقع در مرز کشور نپال و تبت به منطقه هیمالیا عزیمت و با تلاش شبانه‌روزی و مبارزات طاقت‌فرسا و نصب طناب ثابت روی یخچال‌های منطقه موفق شدند به هدف خود دست یابند.

انجام این برنامه موجب دوستی صمیمانه بین کوهنوردان ۲ کشور گردید به طوری که بعد از گذشت ۲۵ سال که مصادف باصعود به قله ماناسلو بود دعوتنامه برای کلیه اعضا تیم ایران به منظور شرکت در مراسم بزرگداشت که در شهر ناگائو ژاپن برگزار می‌شد ارسال که فقط یک نفر از اعضای تیم ایران «آقای محمد بهزادی محمدی» به نمایندگی از طرف سایر اعضا به کشور ژاپن عزیمت و با شرکت در جلسه‌ی مزبور حامل سلام و پیام و تشکرات صمیمانه گروه ایران در تیم مشترک بود.

لطفاً توجه داشته باشیم که برنامه یادبود بیستمین سالگرد این صعود با همکاری بسیار صمیمانه‌ی فدراسیون کوهنوردی ایران در تهران برگزار گردید.

■ خلاصه گزارش صعود تیم کوهنوردی استان اصفهان به قله ۷۱۶۱ متری پوموری هیئت کوهنوردی استان اصفهان، در راستای گسترش این ورزش پس از چند صعود برون مرزی ضمن برنامه ریزی جهت صعود به یکی از قله هیمالیا، قله پوموری (۷۱۶۱ متر) که یکی از قله مهم و فنی با دیواره و شیب‌های یخی عظیم در منطقه هیمالیا می‌باشد را انتخاب نموده و طی یک فراخوان عمومی از کوهنوردان و گذراندن تست‌های ورزشی و انجام اردوهای مختلف کوهنوردی از جمله صعود زمستانه به قله دماوند، زردکوه، دناویخچال سیلان و در کنار آن برنامه‌های بدنسازی و آمادگی جسمانی، تیم کوهنوردان منتخب استان اصفهان در تاریخ ۸۰/۷/۱۲ به کشور نپال عزیمت نموده موفق شدند بار دیگر پرچم پرافتخار کشور عزیزمان ایران را بر فراز قله هیمالیا به اهتزاز درآورند.

خلاصه گزارش برنامه به شرح ذیل می باشد:

- ۱- اعضای تیم با بارهای شخصی خود به وسیله هواپیما از اصفهان به تهران و سپس از طریق مسیر هوایی تهران، بمبئی، دهلی به کشور نپال رفته و در شهرکاتماندو (پایتخت نپال) با چند شرکت جهت اجرای برنامه مذاکراتی انجام شد تا موفق به عقد قرارداد با آژانس کورخاز اینکاتر جهت اجرای برنامه شدند.
- ۲- کلیه مواد غذایی و مقداری لوازم کوهنوردی از ایران و داخل بشکه های پلاستیکی به نپال ارسال گردید.
- ۳- پس از عقد قرارداد و تهیه وسایل ضروری فنی، اعضای تیم کاتماندو را به وسیله یک فروند هواپیمای ۲۰ نفره به مقصد روستای لوکلا واقع در دامنه هیمالیا ترک نمودند.
- ۴- اعضای تیم به اتفاق ۱۸ نفر باربر که حدود ۷۰۰ کیلوگرم بار را حمل می کردند، کوه پیمایی خود را به سمت بیس کمپ (کمپ اصلی) پوموری شروع کردند.
- ۵- پس از ۷ روز کوه پیمایی سنگین تیم به بیس کمپ در ارتفاع ۵۲۲۵ متری

- رسید و به دلیل استقرار چند تیم در آنجا بالا جبار به کمپ اول پوموری در ارتفاع ۵۴۲۵ متری صعود کرده و مستقر شدند.
 - ۶- مدت برنامه و هم هوایی از کمپ اول تا قله و بازگشت به کمپ ۱۵ روز طول کشید.
 - ۷- صعود دیواره های یخی و مسیرهای بهمین گیر با نصب ۱۰۰۰ متر طناب ثابت انجام گردید.
 - ۸- مدت برنامه از ۸۰/۷/۱۲ لغایت ۸۰/۸/۱۸ به طول انجامید.
 - ۹- صعود به قله در روز دوشنبه ۸۰/۸/۱۴ انجام گردید.
 - ۱۰- مدت برنامه در منطقه هیمالیا ۲۵ روز.
- اعضای گروه: حسین محسنی - حمید ججاریان - مجید جمالی فر - ابراهیم نادری - علی جناب - عماد اشجع زاده - حسین شهیدی - امیر موتمنی.
- طی یک برنامه مشترک خانوادگی گروه های کوهنوردی کامل باختر و کارگر صنعت به ارتفاعات طاق بستان کرمانشاه صعود کردند.
- ضمن صعود مسیر را پاکسازی نمودند. Δ

یاد آر ز شمع مَرده، یاد آر ...

بقیه از صفحه ۲۱

کوهنوردی به حساب می آید. در آنجا در یک عملیات نجات شرکت کردند و به قله منبلان صعود و از چندین دیواره نیز صعود نمودند و نشان شجاعتی دریافت نمود. در سال ۱۳۳۰ سرتیپ سپه پور به ریاست فدراسیون اسکی منصوب گردید و دو سال اداره فدراسیون را عهده دار بود در این فدراسیون سرگرد یحیائی دبیر محسن سهیلی، خزانهدار و سرهنگ سپه پور و کاظم گیلانپور اعضا و علی الهی منشی بود.

در ۱۳۳۲/۷/۱۶ سرگرد یحیائی ریاست فدراسیون کوهنوردی و اسکی کشور را عهده دار شد و مدت ۲ سال در این سمت خدمت نمود.

در زمان ریاست ایشان در فدراسیون کوهنوردی و اسکی ساخت اولین پناهگاه کوهنوردی که در سال ۱۳۲۸ به همت تعدادی از کوهنوردان در ارتفاع ۳۰۰۰ متری نیمه راه توچال اسپیدکمر آقایان دکتر کل کلاب - مهندس میرهادی - مهندس نخعی - دکتر معاصر - مهدی کمالیان - جمشید سپاهی - کاظم گیلانپور بر پا شده بود و با هزینه شخصی و همت خودشان پایه های اصلی آن را ریخته بودند و مصالح ساختمانی را خود از میدان دربند حمل می کردند و مثل کارگر ساده کار می کردند پایه های نخستین پناهگاه کوهنوردی را در ایران ریختند ولی به علت فرا رسیدن زمستان زودرس کار متوقف گردید و سال بعد هم به علت مسافرت بسیاری از اعضا این تیم کار انجام نشد تا در سال ۱۳۳۳ به همت سرگرد یحیائی و هزینه فدراسیون و با کوشش بسیاری از کوهنوردان به خصوص خلیل عباسی پناهگاه ساخته شد.

وارد کردن وسائل کوهنوردی کاپشن - کوله پشتی - کفش - چادر و وسائل فنی یکی از کارهای بیاد ماندنی ایشان می باشد.

تشکیل دومین دوره کمک مربیگری در لالون برگزار نمود.

دعوت از یک تیم کوهنوردی فرانسه برای اولین بار جهت صعود به قله علم کوه و دماوند در کنار کوهنوردان ایرانی به منظور آشنایی کوهنوردان ایرانی

با کوهنوردی خارجی و یادگیری تکنیک ها از آنها که در علم کوه کوهنوردان دچار سانحه شدند و فلیکس میناسا کانیان مربی دوره اول کوهنوردی کشته شد. پیشنهاد انتشار یک سری تمبر یادبود در آبان ۱۳۳۲ شمسی یادگار ورزشهای باستانی شامل ۵ قطعه میل گرفتن - تیراندازی - چوگان - کوهنوردی که این اولین و آخرین تمبر کوهنوردی است که در ایران منتشر شد.

ساخت هتل سربیسست آبعلی با سرمایه شخصی راه اندازی بیست آبعلی - راه اندازی بیست شمشک - راه اندازی اولین تله تیژ ساخت ایران در شمشک. گرفتن استراحتگاه رینه از وزارت دربار و بیوتات سلطنتی، این ساختمان به چایخانه رضاشاهی معروف بود. جهت استراحت کوهنوردان که به قله دماوند صعود می کردند در سال ۱۳۳۲ به مالکیت فدراسیون درآمد.

ایشان اولین و آخرین دبیر فدراسیون کوهنوردی جهانی از ایران بودند در سال ۱۳۳۳ اعزام اولین تیم اسکی بازان جهت دیدن آموزش فن اسکی به سوئیس.

۲ بار به منبلان صعود نموده ۵ بار به قله دماوند از مسیرهای مختلف - به اکثر قله ایران زمستانی و تابستانی صعود نموده از بسیاری از غارها برای اولین بار بازدید نموده در سال ۱۳۴۶ به غار علی صدر رفت و چندین شعبه آن را کشف نمود.

کتاب پیروزی بر اورست در سال ۱۳۳۲ ترجمه کاظم گیلانپور دبیر فدراسیون به همت ایشان به چاپ رسید.

اولین کتاب فنی کوهنوردی در سال ۱۳۳۶ به نام سرباز کوهستان تألیف ایشان منتشر شد و در سال بعد این کتاب به نام فن کوهنوردی توسط سازمان دماوند تجدید چاپ شد.

و آخرین خدمت او به ورزش کوهنوردی و اسکی در اختیار گذاردن قطعه زمینی در دربند سر جهت ساخت مدرسه کوهنوردی و اسکی به باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند می باشد.

و در اسفند ماه ۸۰/۱۲/۲۸ در تهران درگذشت. Δ

اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

(۱) کمیته‌ی هماهنگی سال بین‌المللی کوهها در ایران

همانگونه که در شماره‌های قبل اشاره شد، این کمیته توسط انجمن کوهستان در اوایل مهر سال گذشته در تهران تشکیل شد. به دلیل بی‌تفاوتی بخش دولتی به مسئله‌ی سال بین‌المللی کوهها و عدم اقدام هیچ یک از سازمانهای مرتبط با کوهستان، بسیاری از فعالیتهای انجمن، ضرورتاً به جلب حمایت سازمانهای مذکور و متقاعد ساختن این سازمانها به مشارکت در برنامه‌های ویژه سال ۲۰۰۲ معطوف گردید. در سایر کشورهای جهان که در مقایسه با ایران کوهها اهمیت کمتری دارند، بخشهای دولتی فعالیتهای چشمگیری را طی دو سال گذشته به اجرا درآورده‌اند. بعد از گذشت ۵ ماه از سال میلادی ۲۰۰۲ علیرغم تلاشهای گسترده‌ی انجمن کوهستان متأسفانه هنوز بخش دولتی در ایران هیچ گونه عکس العمل در خور توجهی از خود نشان نداده است. در این ارتباط اقدامات انجمن طی این مدت به طور خلاصه به شرح زیر می‌باشد:

۱-۱ دیدار و مکاتبه با مسئولین UNDP و FAO جهت جلب حمایت سازمانهای مربوطه.

۱-۲ مذاکره و مکاتبه با مسئولین یونسکو به منظور جلب حمایت این سازمان و شروع اقدامات اولیه برای به ثبت رساندن کوه دماوند جزو یکی از «نقاط میراث طبیعی جهانی».

۱-۳ مکاتبه با وزیر جهاد کشاورزی به منظور تشکیل کمیته‌ی ملی در سطح کشور و شروع اقدامات لازم.

۱-۴ دیدار با رئیس سازمان حفاظت محیط زیست و طرح موضوع و حمایت ایشان و معاونت طبیعی این سازمان از مسئله.

در این میان انجمن طی نامه‌ای موضوع سال ۲۰۰۲ را با جناب آقای خاتمی رئیس محترم جمهوری در میان گذاشت که طی پاسخی از ایشان از دو بخش دولتی وزارت جهاد کشاورزی و سازمان حفاظت محیط زیست خواسته شد تا مسئله را بررسی و اعلام نظر نمایند.

علیرغم موانع و مشکلات موجود انجمن و اعضای محترم کمیته‌ی هماهنگی، پیگیرانه اهداف و برنامه‌های سال ۲۰۰۲ در ایران را تدوین نموده و مجدانه به دنبال رسیدن به اهداف تعیین شده می‌باشند. نتیجه‌ی این تلاش منجر به آگاهی نسبی برخی مسئولین رده بالای کشور و مطرح شدن «اهمیت کوهستان» برای اولین بار در بین آنان شده است.

باید به یاد داشت که سال بین‌المللی کوهها موقعیتی کاملاً استثنایی بوده و باید تلاش نمود از فرصت به دست آمده به نحو شایسته بهره‌برداری شود. در حال حاضر کمیته‌ی هماهنگی سال بین‌المللی کوهها اهداف تعیین شده را دنبال می‌نماید. در این راستا شش محور زیر مورد توجه قرار دارند:

(الف) تأسیس مرکز تحقیقات مناطق کوهستانی در ایران با همکاری و مشارکت برخی سازمانهای بین‌المللی.

(ب) انتشارات که مهمترین فعالیت این بخش چاپ کتابی در زمینه‌ی کوهها می‌باشد.

(ج) رسانه‌ها و اطلاع رسانی در سطح جامعه.

(د) فعالیتهای اجرایی که برگزاری همایش بین‌المللی در آبان ماه با حضور کارشناسان داخلی و خارجی مهمترین فعالیت این بخش می‌باشد.

(ر) امور بین‌الملل و اطلاع رسانی در سطح بین‌المللی.

■ سایر فعالیتهای انجمن طی چند ماه گذشته به شرح زیر می‌باشد:

(۲) نشست مقدماتی سال بین‌المللی کوهها

این نشست در تاریخ ۱۴ اسفند ۱۳۸۰ در تهران و با حضور ۱۱۰ نفر نمایندگان سازمانها و مراکز دولتی و غیردولتی از سراسر کشور برگزار گردید. هدف از برگزاری این نشست توزیع اطلاعات لازم در مورد سال ۲۰۰۲ و دعوت از سازمانهای مذکور برای سازماندهی و اجرای برنامه‌های مختلف در سطح کشور می‌باشد.

(۳) روز ملی درختکاری

روز ۱۷ اسفند ۱۳۸۰ انجمن حفظ محیط کوهستان در مراسم روز درختکاری در کوهستان شرکت نمود. در اختتامیه این مراسم تعدادی از مسئولان سازمانهای غیردولتی و سازمان جنگلها و مراتع کشور سخنرانی نمودند.

(۴) Asia High Summit

نام اجلاسی است که به مناسبت سال بین‌المللی کوهها در کاتماندو نپال از تاریخ ۶ الی ۱۰ می برگزار می‌شود. در این اجلاس مبرم‌ترین مسائل مربوط به کوهستان از جمله فقر، آب، تنوع زیستی و مسائل اقتصادی جوامع کوهنشین بحث و گفتگو خواهد شد. مهندس علی صلاحی از اعضای انجمن که اخیراً به عنوان هماهنگ کننده‌ی فعالیتهای منطقه‌ای از طرف ICIMOD انتخاب گردیده در این اجلاس شرکت نموده است.

(۵) همایش سراسری کوهنوردان

به همت جمعی از کوهنوردان و همکاری گروه کوهنوردی فرهنگسرای بهمن نشست گرمو صمیمانه‌ای با حضور جمع‌کثیری از کوهنوردان و خانواده‌های ایشان در تاریخ ۱۳۸۰/۱۲/۲ در آن فرهنگسرا برگزار شد. در این مراسم از تعدادی از کوهنوردان کشور که خدمات شایان توجهی به کوهنوردی ایران نموده‌اند، تقدیر گردید، از جمله عبدالله اشتری مدیر عامل انجمن حفظ محیط کوهستان به پاس فعالیتهای علمی، فرهنگی در ارتباط با حفاظت از اکوسیستم‌های کوهستانی. ضمن تشکر از برگزارکنندگان امیدواریم برگزاری چنین گردهمایی‌های صمیمانه‌ای سرمشق سایر گروههای کوهنوردی قرار گیرد.

(۶) انجمن در سال جدید اقدام به برگزاری یک دوره کلاس آموزشی نموده است. در این کلاسها که با حضور اساتید برتر دانشگاهی برگزار می‌شود مبانی اکوسیستمهای کوهستانی، جنگل و مرتع، تنوع زیستی، توسعه‌ی پایدار کوهها و... تدریس خواهد گردید. Δ

توسط کوهنوردان ایرانی ما آرشیوی در این خصوص نداریم می‌توانید با شماره تلفن ۸۳۰۶۶۴۱ روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی تماس بگیرید تا شما را راهنمایی نمایند. شاد و سرافراز باشید.

● کوهیار گرامی آقای محمود گودرزی از اراک:

اولین بار است که گزارش یک صعود به زبان شعر به دستمان می‌رسد. ذوق و هنر شما را در سرودن شعر تبریک می‌گوییم و امیدواریم در آینده نیز دیگر اشعارتان را برای ما ارسال کنید صعود شما و دوستانتان را نیز به کوه گنو تبریک می‌گوییم. شاد و پیروز باشید.

● کوهیار عزیز آقای پویا خاموشان از کرمانشاه:

ضمن تشکر از توجه شما به فصلنامه کوه از اینکه نام کوه و غار پراو در شماره ۲۵ فصلنامه پروا درج شده از همه خوانندگان محترم بپوزش می‌خواهیم.

برای اطلاع شما از نام پراو یا پرو به ذکر این نام در سه کتاب مرجع اشاره می‌کنیم.

در خصوص نام پراو باید بگوییم مانند بسیاری از اسامی دیگر اختلاف نظرهای متعددی است برای مثال در نشریه شماره ۳ فدراسیون کوهنوردی سال ۱۳۵۲ (غار پرو) کتاب کوهها و

کوهنامه ایران انتشارات گیتاشناسی چاپ اول مهر ماه ۱۳۶۸ نوشته آقای مهندس عباس جعفری صفحه ۱۳۱ نوشته شده (پرو، پرو (Pirro) و یا در کتاب فرهنگ کوههای ایران چاپ سازمان جغرافیایی کشور ۱۳۵۲ نوشته آقای دکتر لطف‌ا...

مفخم پایان آمده است پر آب (پراو) البته همه اسامی مذکور در تلفظ صحیح است و تنها نوشته آنها متفاوت است. امیدواریم مراجع معتبر جغرافیایی کشور و محققین و اساتید گرانقدر روزی اسامی مکانها و مناطق را در فرهنگ جامعی منتشر کنند تا نامها به صورت یکسان نوشته و تلفظ شود. سرافراز و موفق باشید.

● هیئت کوهنوردی شهرستان سراب همونرد گرامی آقای مسعود زارع نسب:

با تشکر از توضیحات شما در خصوص اصلاح مقاله (از سبلان بیشتر بدانیم) که در شماره ۲۵ صفحه ۷۳ چاپ شده است. همانطور که عنوان کرده‌اید شما مطالب کاملتر همراه با عکس و کروکی در اختیار دارید. لطفاً موارد مذکور را برای ما ارسال کنید تا انشا... در اولین فرصت ممکن به چاپ برسانیم. اما گله از هیئتها و گروههای شهرستانی که چرا مطالب و اطلاعات را از مناطق محدوده خود که به نظر کاملتر از

بقیه اطلاعات می‌باشد برای ما ارسال نمی‌کنند و یا اگر هم مطلبی ارسال می‌شود تنها برخی از آنها کامل و قابل استفاده است. منتظر مقالات شما عزیزان هستیم. شاد و پیروز باشید.

● کوهیار محترم آقای محمود باجلان از درود (نام فامیل شما در نامه خوانا نبود امیدوارم درست نوشته باشم):

از لطف و توجه شما به فصلنامه کوه متشکریم. بارها و بارها در مورد حفاظت از محیط زیست در نشریه مطلب و مقاله به چاپ رسانده‌ایم و باز هم این کار را ادامه می‌دهیم چون این مهم رایگی از بخشهای اصلی و مهم رسالت فرهنگی فصلنامه کوه می‌دانیم و این وظیفه ما و همه عاشقان طبیعت است. امیدواریم روزی فرا برسد که دیگر شاهد بی‌مهری برخی افراد ناآگاه به مناطق طبیعی نباشیم. در مورد کلاسهای آموزش کوهنوردی و گلایه شما از اینکه بیشتر کلاسها در سطح مربیگری می‌باشد و رده‌های پایین‌تر و کارآموزی کمتر آموزش داده می‌شود. نظر شما در خصوص اینکه به آموزشهای پایه‌ای کوهنوردی باید توجه بیشتری شود کاملاً صحیح است. اما ما هیچ آمار دقیقی از میزان اولویتهای اجرای این کلاسها نداریم که بتوانیم در مورد آن



زیر نظر رضا چهکنوبی

● کوهیار عزیز آقای صادق رضازاده ماسوله از هشتپر:

از توجه و محبت شما ممنون و متشکریم. برای گرفتن شماره‌های قبلی فصلنامه می‌توانید تلفنی با دفتر مجله تماس بگیرید تا همکاران ما شما را راهنمایی کنند. و یا اگر بخواهید می‌توانید فرم اشتراک را در مجله تکمیل کرده و شماره‌های مورد نظر خود را در فرم نوشته و با رسید بانکی به آدرس مجله پست نمایید تا برایتان ارسال گردد. اما در مورد فیلمهای صعود هیمالیا

قضاوت نماییم. اما فکر می‌کنم شما بتوانید در تماس با هیئت درود در این مورد بهتر به نظرات خود در شهرستان درود برسید. شاد و سربلند باشید.

● کوهیار گرامی خانم مژگان مکبر از بجنورد:

از لطف و محبت شما به نشریه کوه بسیار متشکریم و امیدواریم همیشه بتوانیم خواسته و نظر عزیزان خواننده را پاسخگو باشیم. در مورد سرپرستی و هدایت گروه در برنامه‌های کوهنوردی رعایت نظم و انضباط بسیار ضروری است. اما این بدین معنی نیست که فردی به عنوان سرپرست و یا مسئول یک گروه بخواهد نظر دیگران را بدون منطق صحیح نادیده بگیرد و یک جو تند و خشن را بر گروه حاکم نماید. یک سرپرست و یا مسئول گروه با تجربه ضمن احترام به خواسته اعضای گروه خود، هر جا که لازم باشد نظر خود را به واسطه تجربه و آشنایی بیشتر با مسائل و مشکلات به اجرا بگذارد می‌تواند با دلایل و راهکارهای منطقی و به دور از ایجاد تنش در بین گروه مطرح کرده و در یک فضای دوستانه به آن عمل نماید. امیدواریم دیگر شما در گروه خود چنین مشکلهایی نداشته باشید. شاد و سرافراز باشید.

● همبورد ارجمند جناب

آقای حسن وجدان‌خوش:

با تشکر از نامه شما و لطفی که به نشریه کوه دارید. در پاسخ به گلایه شما در مورد اینکه بخشهایی از اشعار بهاریه شما چاپ نشده است. باید بگوییم همان طور که می‌دانید در نشریه مسئله جا برای ما مشکل بزرگی است و همواره مجبور هستیم برای درج بسیاری از مطالب بخشهایی از آن را حذف کنیم البته با این شرط که اصل مطلب از بین نرود و گویایی و اصالت آن حفظ شود. در بسیاری از جاها در نشریه به مناسبتها و یا برای توضیح بهتر مطالب از اشعار بزرگانی چون حافظ و سعدی و مولانا و ... بهره می‌گیریم اما نمی‌توانیم تمام یک قصیده یا غزل را چاپ نماییم به همین منظور تنها از ابیاتی که گویای آن مناسبت یا روشنگر مطلب مورد نظر است استفاده می‌کنیم و این در همه جا متداول است. همچنین شما می‌دانید دوستان بسیاری برای ما شعر و قطعات ادبی ارسال می‌کنند که از همه آنها کمال تشکر را داریم، اما تنها برخی از آنها که دارای مناسبت خاصی است و همچنین از نظر قواعد شعری صحیح و بی‌نقص می‌باشد انتخاب کرده و چاپ می‌کنیم و اشعار شما از جمله سروده‌های زیبا و منطبق با قواعد شعری است. و تنها به لحاظ کمی جا نتوانستیم همه آن را چاپ

کنیم. از توجه شما متشکریم و منتظر اشعار دیگر شما همبورد هنرمند هستیم.

سرافراز و استوار باشید.

● آقایان:

نعمت‌الله اخضری - خلیل نیکویی، عکس‌های زیبای شما رسید. تشکر ما را بپذیرید.

■ با تشکر از شما عزیزان که همواره ما را مورد لطف و عنایت خود قرار می‌دهید و با نامه‌های متعدد خود راهنما و مشوق ما در راه انتشار فصلنامه کوه (نشریه خودتان) می‌شوید باز هم مانند همیشه کمبود جا موجب می‌شود تا نتوانیم به نامه‌ها و سؤالات همه شما سروران عزیز پاسخ بگوییم اما مطمئن باشید تمام نامه‌های شما را به دقت می‌خوانیم و از آنها استفاده می‌کنیم. با آرزوی سربلندی همه شما بزرگواران و پوزش تنها به درج نام برخی از دوستانی که با ارسال نامه و کارت تبریک ما را مورد محبت قرار داده‌اند اکتفا می‌کنیم:

معاون امور مطبوعاتی و تبلیغاتی وزرات ارشاد - هیئت مدیره و مدیرعامل تعاونی مطبوعات کشور - هیئت کوهنوردی کارگران کشور تهران - مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی ملوان نیروی دریایی - شرکت توریستی ورزشهای کوهستانی (تله سیژ) شمیران - شرکت کوه‌ویسی از

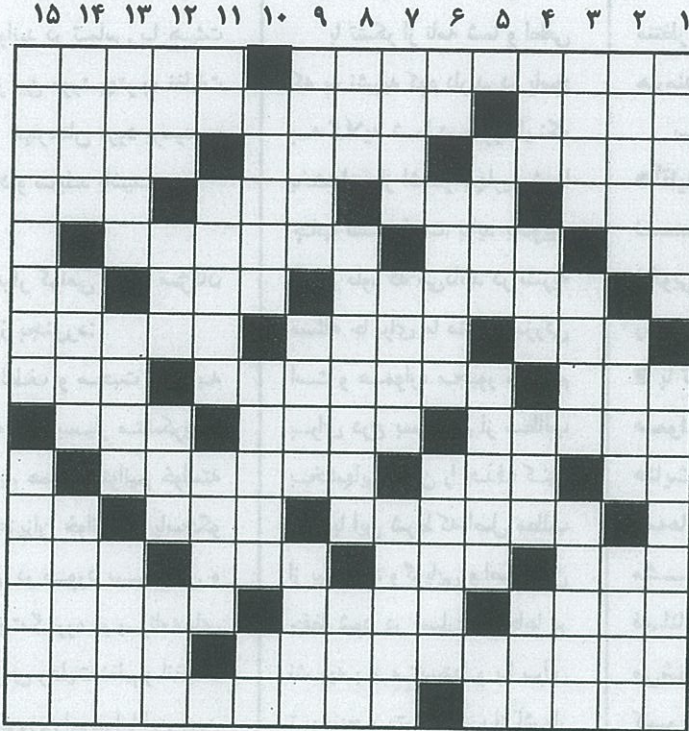
تهران - گروه کوهنوردان یاران همدان - احد مشهد - دانشجوی دانشگاه شریف - آرش - سایا کرج - چکاد رشت - دنای اصفهان - خانه کوهنوردان کرج - چکاد اصفهان - تهران - سرپرست گروه کوهنوردی احد مشهد - امداد و نجات هلال احمر «کمیته فرهنگی» رشت - سرپرست گروه کوهنوردی اوج سبز تهران - جمعیت سبز دنا از یاسوج - سبکاد بجنورد - سرپرست گروه کوهنوردی پژوهشگاه صنعت نفت تهران - روابط عمومی گروه کوهنوردی طلوع کرمانشاه - رئیس هیئت کوهنوردی تالش - آبفای غرب تهران - شیراز - بنیاد جهانی شریف - کارگر صنعت - شرکت مخابرات.

خانم‌ها: مریم مناف زاده از خوی - مریم زمانی از رشت آقایان:

از تهران: دکتر فرید شیبانی - مصطفی سلاخی - حمدالله ساعتی - امیرعلی لشگری - محمدعلی ابراهیمی - حسین صالحی جم - روزبه چگینی - از زنجان: رامین سمیعان - حسن نجاریان - از تبریز: شهریار یمینی فر - حمید مرکزی - احمد حامد علی از اردبیل - علیرضا عطاریانی از مشهد - سیدعلی گنجعلی از نهاوند - مهدی ممدوحی از خلخال - اسماعیل سلام سرخ از دیواندره - حیدر بهارپور از سوئد - اکبر کبیری - حسن علیپور. Δ



تراویس



۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

- ۱- از قلل مرتفع خطالرأس اشتران کوه - باز کردن، گشودن ۲- موجب شفاست - عملیات کمک‌رسانی ۳- راه‌های ورود - یار من - جمع امیر ۴- بخار، مواد در حال تبخیر - نهر - واحد توان الکتریکی - آموختن از لقمان ۵- اشاره به دور - جدا - ورزش داخل سالن ۶- شمیمیدان مبتکر جدول تناوبی عناصر - از حبوبات - مطابق روز ۷- درخت همیشه سبز - حرف چهارم یونانی - دوست بی‌ریا ۸- گزافه‌گویی - کنایه از کشور یونان است - کوشیدن ۹- توبه از گناه - بلندترین آبشار جهان در کشور ونزوئلا - تفاله‌ی عسل ۱۰- جوی خون - پشت سر - از آنها به عنوان مترسک در مزارع استفاده می‌شود ۱۱- از قلل علم‌کوه - اهلی - بن ۱۲- چغندر پخته - گوسفند زاده - بزرگ خانواده - ملتها ۱۳- رهبر - نوعی اتومبیل ساخت ایران - زادگاه رینهولد مسنر در این منطقه در جنوب ایتالیا ۱۴- رودی مرزی که از کوه‌های ایلام سرچشمه گرفته و به دجله در

غاری است در جنوب کوه دماوند و کوهی به همین نام ۲- جزیره‌ای در جنوب در خلیج فارس - از وسایل کوهنوردی معمولاً در زمستان - جمع بعل ۳- جاده‌ای که مرکز را به شمال وصل میکند - مکان و مسکن - آشکار ۴- میهمانی - از آلات موسیقی - جند - ریبا ۵- سلام - استوار و پابرجا - پیشوند منفی ۶- حرف همراهی - مادر - بیرون راندن ۷- گریخت - بلندترین شب سال - مقابر فراعنه‌ی مصر ۸- تقلید - از قلل مرکزی زردکوه - لحظه‌ای ۹- درختی است پرشاخ و برگ و تزئینی - والا و بزرگوارتر - پیچیدن ۱۰- بی‌دربی، هر دم - دل مرده نشده - از الفبای موسیقی ۱۱- گوی، گود - مخالف هم بودن - ورق ۱۲- ورزش مفرح - آب چشم - با اهمیت - تنها ۱۳- جمع جمل، شتران - بدنام - مادر حضرت عیسی ۱۴- واحد طول انگلیس - از صفات خداوند - از قلل مرتفع جنوب شرقی کرمان ۱۵- اصولاً در انجام کار نباید به آن متوسل شد - از قطعات داخل موتور اتومبیل. Δ

عراق می‌ریزد - نام سلسله‌ای از پادشاهان ایران ۱۵- محبوب و دلریبا - از قلل البرز مرکزی در شمال غرب فیروزکوه

فروید

۱- از قلل البرز شرقی در منطقه‌ی خطیرکوه -

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ق	ل	ع	ه	ب	ا	ب	ک	ب	ی	س	ت	و	ن	۱
ب	ا	ل	و	ن	ا	و	س	ط	ک	ب	ر	ی	۲	
ر	س	ا	م	چ	ن	ه	ا	و	س	ت	ا	۳		
ن	م	و	ش	ر	ی	ک	ن	ر	م	ی	و	۴		
ا	خ	و	ه	و	ر	ا	ن	ک	ی	س	ا	ج	ر	۵
د	ل	و	ا	ح	د	ا	م	ا	ن	ت	د	۶		
ا	ر	ا	د	ت	ز	ر	د	م	ح	م	د	۷		
م	ی	ر	د	ر	و	ا	ز	ه	ن	ا	ب	۸		
ی	م	ن	ش	ا	د	ن	ا	ت	و	ن	ش	۹		
و	ک	ا	ب	ر	ه	ه	و	ا	ر	ن	ا	۱۰		
ر	ت	ق	ا	و	ا	م	ی	ب	ک	س	ر	۱۱		
ت	ا	ل	ا	ب	ت	ف	و	ه	پ	و	ی	ش	۱۲	
ک	ل	ی	ت	خ	ی	ب	ر	ا	ه	ر	و	۱۳		
س	م	ا	م	و	س	ک	و	ل	ه	پ	ش	ت	ی	۱۴
۱۵														

حل جدول شماره قبل



because of seasonal flash floods. As such, it is necessary to carry appropriate equipments like pegs (pin), carabin, and rope.

Because of its nearness to the elevations of Zanjan, Secol, and Prav, and due to the flora found in the area, Bisotun is home to many species of wildlife, including wild sheep, wild cat, mountain goat, rabbit, eagle, barbary falcon, snake, a special crocodile called qoqomak, wolf, fox, jackal, and many smaller birds and insects like scorpions and tarantulas.

Below, readers can find a list of pathways and trails that Kermanshahi mountain climbers have trodden over the years.

1. The Eagle Trail (Oqabha)
2. The Falcon Trail (Qoush)
3. The Middle Trail (Miani)
4. The Passing Trail (Gozash,
5. Year 68 Trail (Sal'e Shastohasht)
6. The Hard Edge Trail (Yal'e Sakht)
7. The Hard lool Trail (Lool's Sakht)

8. The Alipour Trail
9. The Dolomites Trail
10. The Faculty Trail (Daneshkadeh)
11. The Straight (Dariush) Trail
12. The Iran Trail
13. The Shirin Trail
14. The Eskandar Trail
15. The Wild Carnation Trail (Mikhak)
16. The Kaveh Trail
17. The Mehr Trail
18. The Sharifzadeh Trail
19. The Simurq Trail
20. The Headquarter Trail
21. The Mother Trail
22. The Smith Trail (Ahangar)

KOUH

Mountain Sports

E-mail: Kouh @ NAP-IR.Net

P.O.BOX : 19615-686 Tehran-IRAN

Bisotun: The Realm of Devotion

Hosein Issa Haj

Translated by: www.Tehranavenue.com

This is the cliff of **Bisotun**, the southern face of it. Here, one must stand tall and climb with confidence. This is the only way to reach the top. The huge cliff runs for 6 kilometers and reaches 800-1200 meters in height. Shining like a diamond, it is one of a kind among cliffs and mountains of the Iranian plateau. It stood along the **Silk Route**, and this is perhaps the reason it was always the center of attention, for emperors and globetrotters alike. The presence of reliefs and ancient engravings bears witness to this fact.

The remains of ancient civilizations can be seen everywhere. One can start with the **Cave of the Hunter**. Other signs and monuments dot the landscape. They belong to various eras, from the Achaemenids tablets to Seleucids, Parthians, Samanids, Safavids, and, more recently the Qajar dynasty intaglios, sculptures, bridges, and caravansaries. The Achaemenid king, Darius the First, recounts the detail of his 19 wars with nine kings on several cuneiforms in three languages - Ancient Persian, Elamite, and Assyrian - along with his own bas-relief and those of the unfortunate kings he took captive. A little lower than the tablet, the sculpture of the Greek Hercules reminds us of the Seleucid heritage. Next to huge rocks at the foot of the mountain, one can spot the embossment of Valesh or Belash, the Parthian king. From the Sasanid era, one can notice the stone carvings known as Farhad - carving (Farhad - tarash). But the focus of this article is not the history that embeds these great cliffs.

Nor are these rocks only known for their historic value. The amorous tale of Shireen and Farhad, and the legend of Farhad carving Bisotun have made of this cliff a monument to love. The beauty of these

spiraling rocks can make the heart of any lover of nature beat faster. Iranian mountain climbers have also left their mark on these rocks.

After the Revolution, and with the rising interest in mountaineering, the adjacency of Bisotun to the city of **Kermanshah** made these rocks a favorite place for climbers. Not only can one spot many paths and trails in difficult terrains, but also several resting places and overnight camps have been constructed for mountaineers.

The limy rocks of the southern face now boast several trails with different gradients, so much so that in some paths you can reach stairs and ledges within several rope-lengths. On some paths, you can even reach a resting place within 10-15 rope-lengths. Kermanshahi mountain climbers grade various climbs according to the season of the year or the time frame of the climb. As such, one can choose the difficulty of the climb according to these gradations.

Because of the cretaceous lime rocks, belonging to the third geological era, the southern face is void of water. The summer climb can become arduous. One can appreciate the resolve of Kermanshahi mountain climbers at these times and welcome the existence of trails and pathways. Winds blowing from the plains of Chemchal, on the other hand, make the winter season quite cold. Rescue missions are very difficult in these terrains and require tremendous effort. The several rescue missions undertaken by Kermanshahi mountain climbers in years past were remarkable examples of teamwork and dedication.

Those who wish to climb these mountains should keep in mind that during the spring and autumn seasons many of the ascending and descending camps and resting places have suffered damage

آیا کوه نوردی هست که ما را نشناسد؟!



GABEL



MAMMUT



کوه اسکی - خیابان انقلاب، نبش میدان فردوسی، ساختمان آریا، پلاک ۸۲۸، طبقه چهارم
تلفن: ۶۷۰۲۲۸۰ فاکس: ۶۷۰۱۶۷۰

خواهید ایستاد

با ما بالاتر



پورجم

مرکز پخش لوازم کوه NIKKO ایتالیا

تولید انواع کوله پشتی، چادر،
کیسه خواب، ساک، گتر و فروروشنده
کلیه لوازم کوهنوردی، سنگ نوردی
و کمپینگ

طراحی و اجرای آرم ارگانیها
وسازمانها بر روی لوازم تولیدی
جم پذیرفته می شود.

مرکز پخش:

میدان منیریه، خیابان ولی عصر،

پاساژ کاوه، همکف، پلاک ۲۶

تلفن مرکز پخش: ۰۷۷۰۰۰۶۹۵

تلفکس: ۰۷۷۱۰۶۹۵

تلفن کارخانه: ۰۶۹۰۸۰۶۹۰-۰۶۹۵۲۱۶۴۶۴

طراحی: مراد شیبچی
۰۷۷۳۳۳۰۱

Temperature : -25 °C

کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

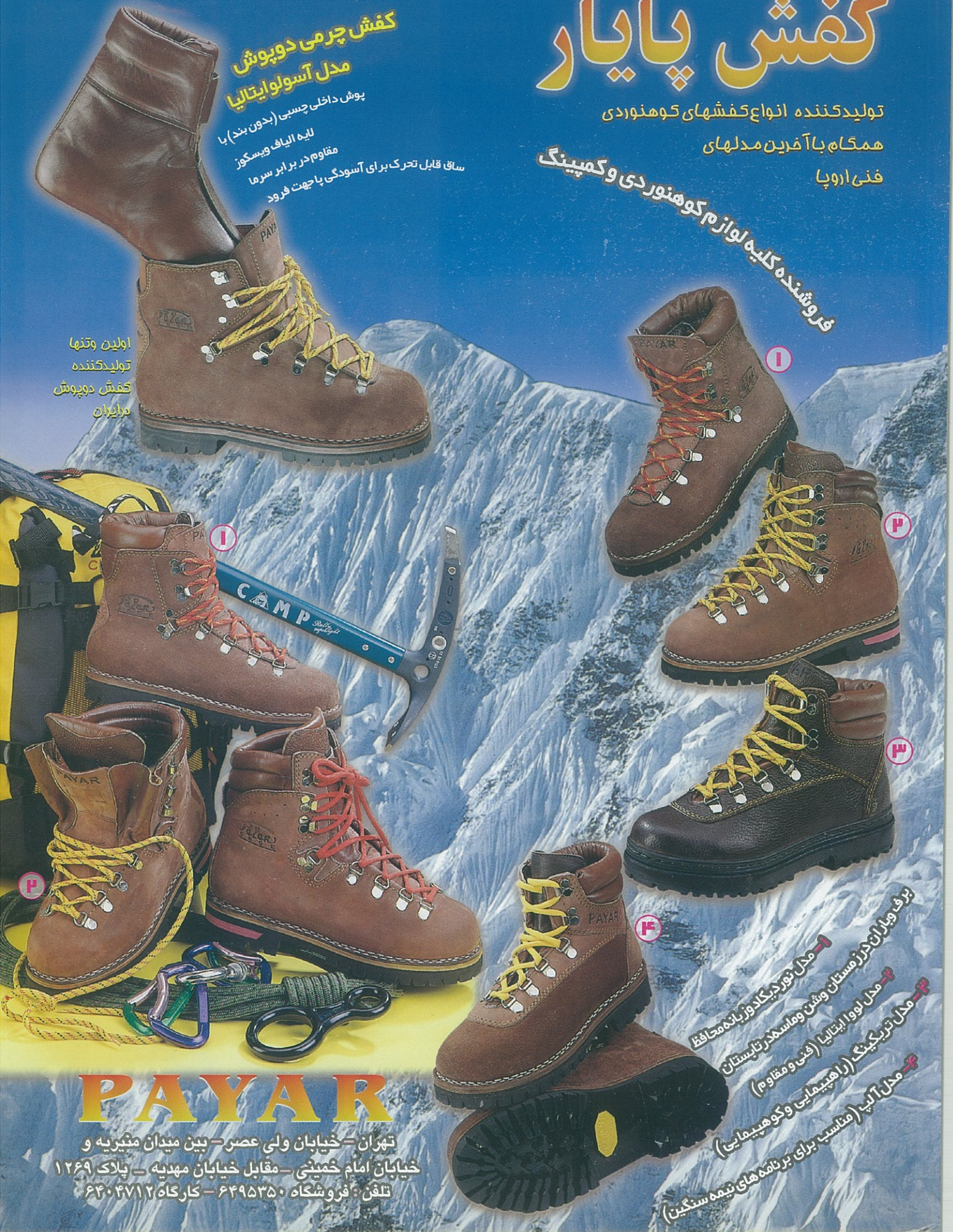
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولو ایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با
لایه ایفک ویسکوز
مقاوم در برابر سرما
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



- ۱- مدل تور دیگلاوز با ترمه محافظ
- ۲- مدل لوبو 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

Sunscreen Cream

تأیید شده در آمریکا مطابق با استاندارد FDA (سازمان نظارت بر مواد دارویی و بهداشتی آمریکا)

SPF

30

(دارای حداکثر SPF مجاز)

R.A.M.G.R.A.P.H.I.C.S.

کرم ضد آفتاب

شاندیز

- جذب کننده حداکثر طیفهای A و B اشعه ماورا بنفش آفتاب
- مناسب پوستهای حساس به آفتاب سوختگی
- مقاوم در مقابل نور شدید "Photostable" و مناسب شرایط اقلیمی ایران
- دارای مواد مرطوب کننده پوست
- دارای ویتامینهای E و دی پانتنول « پرو ویتامین B5 »
- "Water resistant"، مقاوم در مقابل شستشو با آب و تعریق

لابراتوار ویدا تهران تلفن دفتر مرکزی: ۰۶۰-۸۷۹۴۱۵۹
تلفن مرکز پخش: ۰۸۵۱۲-۶۷۰۸۴۷۶-۶۷۰۸۶-۶۷۰۶۴۸۵

