

نشریه دوستداران طبیعت

۲۹

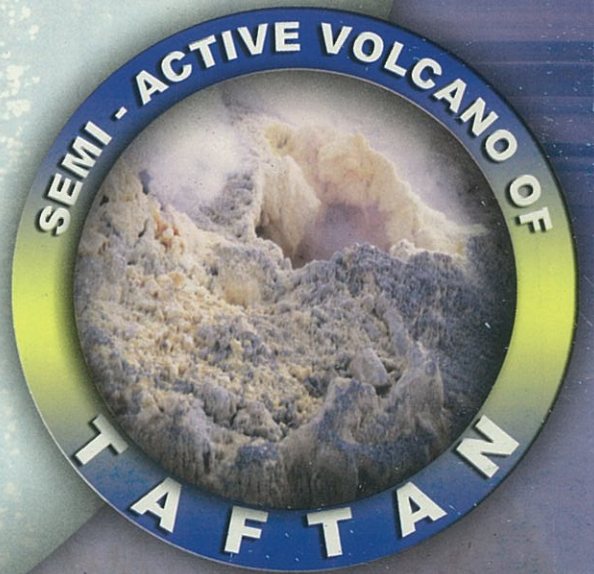


فصلنامه

KOUH

MOUNTAIN SPORTS

سال هشتم - زمستان ۱۳۸۱ - بهاء : ۶۰۰۰ ریال



صعود اولین نابینا به قله اورست

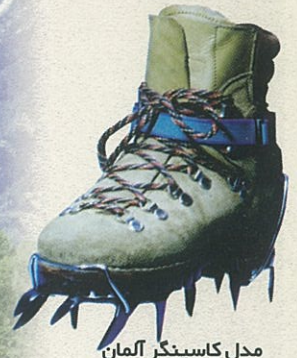
کوهپیار



**عرضه کننده تمام لوازم کوهنوردی
سنگوردی و کمپینگ**



طرح سوپر شارون فرانسه
کوهپیمایی سبک



مدل کاسینگر آلمان



طرح آلپ اتریش



مدل میمالیا
چدیدساق بلند



مدل نوردیکا ایتالیا (دوزبانه)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)



طرح ابتکاری کوهپیار

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

آدرس فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتراز 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)

نقش نگار

تولید کننده انواع ساک های
دستی تبلیغاتی
تولید کننده انواع پرچمهای تبلیغاتی ،
تشریفاتی و رومیزی
تولید و چاپ انواع تی شرتهای تبلیغاتی



تهران . خیابان سعدی شمالی
خیابان مصباح . پاساژ ۱۵ . واحد ۲ و ۴
تلفن : ۳۹۲ ۹۷ ۶۶ - ۳۹۳ ۷۵ ۶۴

Naghshtegar Studio 810/AP110



خواهید ایستاد

با ما بالاتر



پورجم

مرکز پخش لوازم کوه NIKKO ایتالیا

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

طراحی و اجرای آرام ارگاتیا
وساز مانها بر روی لوازم تولیدی
جم پذیرفته می شود.

مرکز پخش :

میدان منیریه، خیابان ولی عصر،

پاساژ کاوه، همکف، پلاک ۲۶

تلفن مرکز پخش : ۶۹۵۰۷۷۰۰

تلفکس : ۶۹۵۰۷۷۱

تلفن کارخانه : ۶۴۰۸۰۶۹۰ - ۶۴۶۴۵۲۱

Temperature : -25 °C

طراحی : مهر دانشی
۵۷۳۳۳۳-۱

نشریه دوستداران طبیعت

۲۹



صعود از آبشار یخ «تهران»
عکس از: جلال خلخالی

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

سال هشتم - زمستان 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 شاهپور صمصام -
مهندس م.برزگر - علی پارسی که با همکاری صمیمانه در قسمت
تحریریه و اجرایی، تداوم انتشار مجله را امکان پذیر ساخته‌اند.

بخش اشتراک و توزیع: ایران جوادپور - تایپ کامپیوتری: مرضیه پارسا

لیتوگرافی دیجیتال: کاوش گرافیک ۸۸۳۲۵۹۸ - ۸۳۱۹۸۲۴

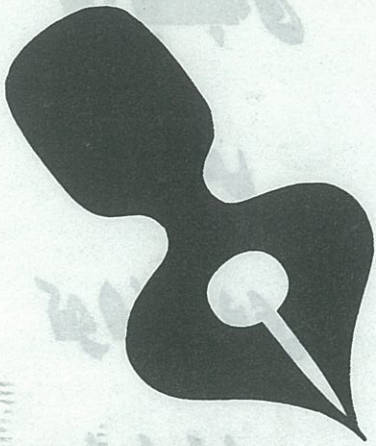
○ فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. ○ مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. ○ مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود. ○ فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. ○ نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. ○ 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.

۲	سرپرستی در کوهستان (سرمقاله)
۴	تاریخچه ورزش کوهنوردی خراسان
۷	گزارش راهپیمایی (علم‌کوه-هفت‌خوان-سه هزار)
۸	لوت (آبرکوبیر ایران)
۱۰	منطقه امیری و قتل آن
۱۴	گام اول...
۱۸	گزارش (کشایش دیواره از نادر)
۲۲	خاتون (بام یوانات)
۲۴	غار سراب همدان
۲۶	اولین پرواز بر فراز دماوند
۲۸	پارک طبیعی (راهکاری برای استفاده...)
۳۲	از کویر تا لاله‌زار
۳۳	گزارش دوچرخه‌سواری کوهستان (سبلان تا دماوند)
۳۶	غار اسپهبد خورشید
۴۰	گفتگو با «فرانسواز ژاندارم»
۴۲	گروه امداد کوهستان
۴۶	کوهنورد نایبنا و فاتح اورست
۵۳	کاهش آب در بدن
۵۴	پوشاک در اسکی
۵۶	تمرین در خانه
۵۸	تجهیزات کوهنوردی زمستانی
۶۰	کلنگ «ابزاری موثر و در عین حال خطرناک»
۶۴	نکات فنی
۷۰	روی خط اینترنت
۷۲	نگاهی بر انتشارات سازمانها...
۷۴	آنچه بر سر سماموس می‌آید
۷۵	گردهمایی کوهنوردان دانشکده فنی
۷۶	تغذیه در اسکی
۷۷	معرفی نهمین کوهنورد فاتح چهارده قله هیمالیا
۷۹	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۸۰	آشنایی با گیاهان دارویی
۸۱	در باب آداب کوهنوردی
۸۲	واژه‌نامه
۸۴	دایرةالمعارف
۸۶	اخبار فدراسیون کوهنوردی
۸۷	اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان
۸۸	از انجمن سراسری کوهنوردان چه خبر؟
۹۰	جدول
۹۱	گزارش نمایشگاه کوهنوردی
۹۲	اخبار

The Semi active volcano of TAFTAN 96

طرح جلد: تبلیغات رسام تلفن ۸۷۸۸۹۴۹

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ شماره: ۲۷۱۲۸۱۷ ۲۷۱۲۸۱۶



افزایش سطح ویژگیهای فردی و خلاقیت آنان کمک نماید. این کار علاوه بر ارتقاء کیفیت فعالیتها، زمینه‌ساز مناسبی جهت استفاده از خصلت ابتکار در افراد گردیده و بالطبع نوآوری را بدنبال خواهد داشت. لیکن باید تمامی کوشش خود را جهت انتقال این تفکر که افراط در تکروری معمولاً به زیان گروه انجامیده و حتی اثرات جبران‌ناپذیری را در پی خواهد داشت، معطوف نماید.

دانستن این نکته ضروری است که بیشتر گروههای ورزشی ما در بازنگری عملکرد خود غالباً چنین می‌اندیشند که نشان دادن تصویری از یک برنامه‌ی فنی و یا یک صعود، ولو موفق، برای توجیه رفتار آنان در طول برنامه‌شان کفایت می‌کند. لیکن واقعیت آن است که اشتباهات قابل تعمقی در یک برنامه‌ی به ظاهر موفق نیز ممکن است رخ داده باشد لذا نباید به سادگی از اذهان تحلیل‌گر و نکته‌سنج کارشناسی دور نگاه داشته شود زیرا عدم توجه به همین نکات می‌تواند در برنامه‌های دیگر تبدیل به عارضه‌های مخرب و زیان‌باری شوند که اثرات و خاطرات تلخ آن به‌سادگی از نظرها محو نخواهند شد.

از جمله وظایف دیگر رهبری گروهها را می‌توان در استفاده‌ی صحیح عوامل سازنده‌ای مانند تشویق و ترغیب افراد جهت ارتقاء سطح تمایلات گروهی آنان دانست. لذا باید فرد رهبر همواره بکوشد تا از تک‌تک اعضاء، افرادی اجتماعی و مؤثر ساخته، به‌درستی به آنان تفهیم کرده و بیاموزد که حتی‌الامکان تمایلات شخصی خود را فدای تمایلات و خواسته‌های اجتماعی کنند. به عبارت دیگر افراد گروه را در درک این امر مهم و حیاتی رهنمون باشد که در طول اجرای برنامه‌ها مفهومی چون آزادی‌های بی‌حد و حساب جایگاهی ندارد تا آنان نیز رفته رفته با حیطه‌ی این چارچوب‌ها انس گرفته و در رفتار خود از روشهای مناسبی که به نفع جمع است، پیروی کنند و عملاً این روش‌ها را به زندگی اجتماعی و روزمره‌ی خود نیز تسری دهند.

از آنجا که معمولاً کوهنوردان باید از خویشتنداری و هوشمندی عاطفی نسبتاً فوق‌العاده‌ای برخوردار باشند، مؤثرترین رهبران نیز در کوهستان از فروتنی و نعمت تواضع اخلاق سود برده، غالباً بی‌سروصدا فضای گفت و گوی مناسب را ایجاد و اجازه می‌دهند تا به اندازه‌ی کافی در افراد گروه انگیزه‌ی تحول و همسازگی شکل گیرد.

اگرچه برخورداری از مهارتهای مورد اشاره در رفتار رهبران تا اندازه‌ی قابل توجهی ذاتی هستند لیکن عامل تجربه نیز نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در نمودار شدن این خصلتهای ذاتی‌شان ایفا می‌کند. آنان به‌طور غریزی می‌دانند که ایجاد انگیزش و تشویق هم‌نوردان ولو به ساده‌ترین اشکال ممکن آن، افراد را پرنرزی‌تر از قبل می‌کند. این کار نه از راه هل دادن آنان در جهت درست بلکه با ارضای مقبول آندسته از نیازهای بنیادین‌شان که غالباً جنبه‌های انسانی هم دارند، صورت می‌گیرد. اصولاً در نزد مربیان مجرب مناسبترین زمان برای شکل دادن به این هدف در طول برنامه هنگامی است که افراد گروه از میان خانه‌های روستایی، کشتزارها، دره‌ها و دیوارها به‌سوی نقاط مرتفع‌تر رهسپارند. زیرا اساساً گروه در دامنه با تصمیم‌گیریهایی مهم و همراه با مرگ و زندگی روبرو نیستند هر چند افراد در اذهان خود به چگونگی مسیر و مشقت‌های آن می‌اندیشند و... لذا بهترین و تأثیرگذارترین فرصت قلمداد می‌شود. و خلاصه آنکه انجام یک رهبری موفق و کامیاب در کوهستان نیز همانند عرصه‌های زندگی آدمی بستگی مستقیم به عواملی چون برخورداری از اندیشه‌های راهبردی، قدرت و تبحر در تصمیم‌گیریهایی صحیح، داشتن شجاعت و روحیه‌ی پایداری و سایر کیفیت‌های مشابه مورد نیاز دیگر دارد. لیکن نباید از نظر دور داشت که به‌عمل درآوردن این مفهوم‌های ذهنی و مطلق، فرآیندی دشوار داشته و نگاه غیرعقلانی به آنها غالباً گمراه‌کننده است. پس چه باید کرد؟

اگر ما به‌درستی این اصل مهم را محور نگرش خود قرار دهیم که تمامی اعضای گروه با ظرفیت‌های متفاوت خود می‌باید به پشتیبانی از یکدیگر پرداخته و اصل رسیدن به هدف را در گرو انجام همکاری خالصانه و همدلی تنگاتنگ تعریف و عمل نمایند، تا حد قابل ملاحظه‌ای توانسته‌اند به این مفهوم انتزاعی دست یافته تا منبع با مشکل محسوسی مواجه نگردند.

در خاتمه باید گفت که مقوله‌ی رهبری در گروهها با هر قد و اندازه، امری پر رمز و راز و پیچیده نیست و همانند تمرینات مختلف ورزش کوهنوردی اصولاً با بکارگیری دانش نظری توأم با تحلیل تجربیات قبلی می‌تواند به فعل درآید، لذا تنها با کمی تعمق در ویژگیهای یادشده شرایط لازم جهت انجام تمرینات عینی و کاربردی را در این زمینه نیز برای خود و سایر افراد مستعد گروه ایجاد نمود. شتاب این توفیق مادامی بیشتر خواهد شد که جایگاه سرپرستی در گروه را جدی‌تر از سایر موارد قلمداد کرده تا به ارزشهای واقعی آن نایل شویم. Δ

* مقاله‌ی «درسهای رهبری، برگرفته از قله‌ی اورست» ترجمه‌ی دکتر رضایی نژاد

ماهنامه‌ی گزیده مدیریت شماره ۱۴

تاریخچه‌ی

ورزش

کوهنوردی

خراسان

کوهستانهای خراسان، سرزمین ایوستلم، زادگاه حماسه‌سرای بزرگ ابوالقاسم فردوسی، از خاستگاه‌های کوهنوردی کشور است، در عصر ما نیز نامور مردانی چون منوچهر مهران و دکتر حسین بنائی از سوق ایران برخاسته‌اند که خدمات ورزشی آنان در تاریخ ثبت است، و ورزش کوهنوردی خراسان با نام آنان آغاز گشته و پیوستگی ناگسسته دارد.

هفتاد سال جلوتر، در حالی که حتی در تهران خبرهایی از این قبیل کمتر بود در سال ۱۳۱۱ کوهنوردان کلوب فردوسی مشهد به سرپرستی منوچهر مهران، عبارت از حسین بنائی، محمدباقر خورشیدی، رفونیان، قباد مهران سلحشور، سرهنگ حجت، سرهنگ شریفی و نفراتی از محصلین دبیرستانهای مشهد، از غار مغان بازدید نمودند و در سال ۱۳۱۴ باقر خورشیدی و پیمان ضمن بازدید از کلات نادری و صعود به قلعه شاه جهان و سه جنگه، غار باغچه را در راه درگذر به قوچان کشف نمودند.

ایزدی بود و نفیسی در سمت دبیر انجام وظیفه می‌نمود، خان محمدیگی حسابدار، ستوان یکم باقری منشی و بهادری نایب رئیس بودند و کلاس‌های فنی دایر گردید، دومین کنگره‌ی کوهنوردی ایران با شرکت نمایندگان کوهنوردان شهرستانهای مشهد، اراک، همدان، کرمانشاه و تهران به تاریخ ۱۳۳۶/۶/۳ در باشگاه افسران خراسان، طی مراسمی باشکوه و برقراری نمایشگاهی بزرگ از وسایل کوهنوردی توسط استاندار افتتاح شد و اردوگاه کوهنوردان در محل دانش‌سرای کشاورزی و کوهستان خلج برای محل آموزش تعیین گردید.

عملیات کوهنوردی فوق‌العاده مورد توجه اهالی مشهد واقع شد، روز بعد کلیه کوهنوردان

خراسان تا سال ۱۳۳۱ خبری نداریم.

در این سال به دعوت فدراسیون کوهنوردی، کوهنوردان مشهد عبارت از باقر خورشیدی، حسین بمبئی چی محمود توانا، ناصر رحمانی، فیروزیان، کاظم عامل، مسعود احسانی، ناصر مهندی، غلامحسین عراقیان و منوچهر اصفهانی زاده در یک دوره کلاس‌های فنی شرکت نمودند، با بازگشت این سفیران، کوهنوردی مشهد با پشتوانه‌ی محکم‌تری به فعالیت پرداخت و هیئت کوهنوردی خراسان به ریاست باقر خورشیدی در سال ۱۳۳۲ با پشتکار فراوان هر ساله کلاس‌های فنی ترتیب داد که این روال تا سال ۳۴، ادامه یافت.

در سالهای ۳۴ تا ۳۷ ریاست هیئت با

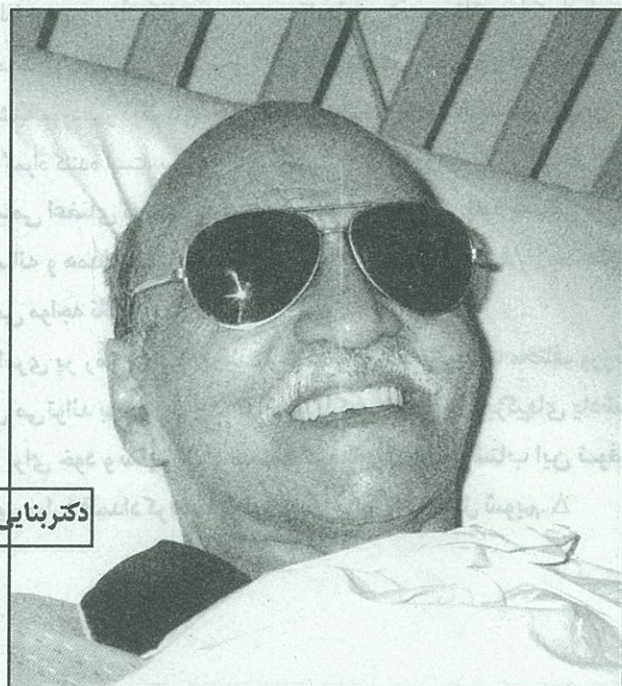
● داوود محمدی

● محمدعلی (بهمن) ابراهیمی

۱۳۱۵ سال تحولی بود بزرگ، زیرا اولین دسته کوهنوردان خراسان با عنوان پیشگامان شهرستانهای ایران مرکب از حسین بنائی، منوچهر مهران، امیر بیرجندی و صابری از مشهد به قلعه دماوند صعود نمودند. در سنوات بعد شاید به علت مهاجرت مهران به تهران کوهنوردی در مشهد با وقفه‌ای مواجه شد، شاید هم آنچنان که باید ما از وضعیت کوهنوردی



پای در زنجیر و پیش‌دوستان
به‌که‌بابیگانگان در بوستان «حسین بنائی»



دکتر بنائی در بستربیماری

سرعت بخشیدن به رشد کوهنوردی شهرستانها، پیشنهادها و رهنمودهایی برای فدراسیون کوهنوردی درج کرد.

از سال ۱۳۴۵ تا ۴۸ باقر خورشیدی به علت عدم هم‌آهنگی از کار کناره‌گیری نمود که دوره‌ی فترتی کوتاه پیش آمده اما در سال ۱۳۴۹ مجدداً با سمت مربی در هیئت کوهنوردی جدید به ریاست ستوان یکم بهرامی دوره دیده‌ی فرانسه همکاری نمود. سایرین عبارت بودند از ایرج شیبانی دبیر، سنجاق ساز و حاتمی عضو هیئت رئیسه، در این زمان و سال ۱۳۵۰ فعالیت‌های مثمرتری انجام شد و صعودهایی روی قله‌ی مختلف کشور مانند، تفتان، سلان، سهند، الوند، دماوند، علم کوه و قله‌ی جام با شرکت خورشیدی، شیبانی، شاهرودی، انصاری، صدر، عبدالله نژاد، صباغ و دگر کوهنوردان اجرا شد و از

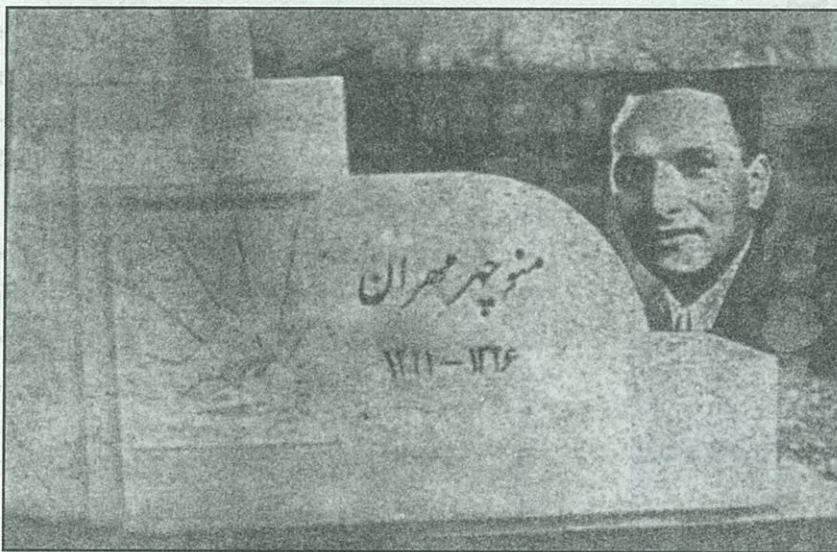
این زمان، ترتیب کلاسی بود آموزشی برای ۴۵۱ نفر از کوهنوردان مبتدی، از تاریخ ۱۸ تا ۲۸ خرداد ماه ۱۳۴۲ که به مدت پنج روز در زمینه‌های آتش‌نشانی، جهت یابی، کمک‌های اولیه، آشنایی با وسایل و لوازم کوهنوردی و زندگی اردوئی که توسط شجاعی، رئیس اداره‌ی آتش‌نشانی، صائب مدیر فنی سازمان پیش‌آهنگی، ایزدی رئیس هیئت کوهنوردی و باقر خورشیدی مربی، تدریس شد، کوهنوردان به مدت پنج روز در ارتفاعات بند گلستان اردو زدند و خدمتی تازه به دیگر خدمات کارهای سازنده هیئت کوهنوردی خراسان افزوده گشت. شایان ذکر اینکه بند گلستان از مراکز مهم تدریس فن کوهنوردی خراسان بوده و در تیرماه سال ۱۳۳۹ به مدت ۱۰ روز برای ۱۵ نفر، اول تا پانزدهم اسفند ۱۳۴۰ برای ۴۳ نفر و از تاریخ

خراسان در کنگره‌های اول شیراز ۱۳۳۵/۱/۱، سوم تهران ۱۳۴۴/۴/۲۶، پنجم اصفهان ۴۸/۶/۱۷، ششم تبریز ۵۲/۵/۱۶ و نهم اراک ۱۳۵۷/۶/۲۱ شرکت داشتند.

در سالهای ۱۳۳۸ تا ۴۵ با تغییراتی، ایزدی به ریاست هیئت رسید و در این هنگام با همکاری آستارائی و مستوفی صعودهایی انجام گرفت و کلاس‌های متعددی با مربی‌گری خورشیدی برگزار گردید و در سال ۱۳۳۹ یک نشریه خبری انتشار یافت.

سنه‌ی ۱۳۴۱ و ۴۲ از سالهای استثنایی است در ورزش کوهنوردی استان، هیئت رئیسه‌ی کوهنوردی و اسکی خراسان با ترکیب جدید، عبدالحسین نفیسی، انور ایزدی، حسین بمبئی‌چی، سرگرد خان محمدیگی، رشید آمون عباس عبداللهیان، عباس مستوفی، آستارائی، مسعود احسانی، ناصر مهتدی، با کمیته‌ی فنی عبارت از باقر خورشیدی، احمد کوششگران، طاهر زاهدی، احمد سروقد، هاشم افسریان و مسعود عنبرانی، کارنامه‌ی درخشانی از خود ارائه کردند و طی بازدید از غارهای مزدوران، مزنگان، مغان، بیدک بجنورد (فرهادگاه)، آتشگاه کاشمر، پرده رستم، غارشاپور، یخ مراد و قله‌ی کمانکوه، توچال کلون بستک، دماوند، الوند و علم کوه در ابعاد گسترده‌تر به ترویج هر چه بیشتر ورزش کوهنوردی اقدام نمودند که کوهنوردان بسیاری از جمله مهدی ثامنیه مهدی ذوالفقاری، محمدعلی بهره‌ور، افسریان، احمد ظریف، بهرام نیا، پیراسته، بهره‌ور، شیخ‌الاسلامی، بهروزی، طاهر زاهدی، سامی، فریفته، محمد صدری، باقری، توانائی، مهتدی، احسانی، محمدرضا مهاجر، میریان، اصغر دائمی، خلیل امینیان، ضابط، عبدالله خانینی، عباس پوستچی، مسعود ناصری، عماد و ابرشمی در این برنامه‌های متنوع و پراکنده شرکت داشتند، همچنین در تاریخ ۱۳۴۱/۱۲/۸، اولین صعود زمستانی به قله‌ی بینالود طی یک برنامه‌ی چهار روزه توسط هاشم افسریان، احمد ظریف به سرپرستی طاهر زاهدی اجرا شد.

بزرگ‌ترین ثمره‌ی کمیته‌ی فنی و توانای



غار چنشت، در بیرجند بازدید به عمل آمد. و نیز کلاس‌های فنی دو دوره در مشهد و یک دوره در تهران برقرار بود، در سال ۱۳۵۰ با همت ایرج شیبانی دبیر هیئت و مربی انستیتو تکنولوژی همراه با ۲۰ نفر کوهنوردان انستیتو و ۱۰ نفر از کوهنوردان سازمان آب فعالیت چشم‌گیری شکل گرفت و نیز به سرپرستی شیبانی قله‌ی دماوند صعود شد.

دریغ است صحبت از ورزش خراسان در میان باشد، اما ذکر خیر خادمین آن مخصوصاً

۳/۲۸ تا ۱۳۴۱/۴/۶ به مدت ۱۰ روز برای ۱۷ نفر کلاسهای آموزش فنی در این محل برقرار بوده است.

هیئت کوهنوردی استان در سال ۱۳۴۲ جهت ایجاد پناهگاهی در اراضی مجاور غار مغان اقداماتی انجام داد، یکی از مالکین به نام سید هاشم خواب نما، زمین مورد نیاز پناهگاه را، اهدا کرد و مهندس آفرنده طرح پناهگاهی دو طبقه را تهیه نمود، همچنین هیئت در نشریه‌ی سالیانه‌ی خود در فروردین ماه سال ۱۳۴۳ جهت

بنائی ۱۲ سال مدیر کل تربیت بدنی بود و ۲۷ سال عهده‌دار مسئولیت‌های سازمان ملی پیش‌آهنگی ایران، و عاشق کار که حتی در فواصل فرصت‌های به دست آمده، به نقاشی و ترجمه‌ی کتاب‌های تعلیم و تربیت از زبان فرانسه و انگلیس اشتغال داشت.

منوچهر مهران

تاریخ تولد ۱۲۹۱، فوت ۱۳۲۶، مهران به حق از بنیان‌گذاران بزرگ ورزش این کشور به شمار می‌رود، به‌خصوص پیشرفت ورزش کوهنوردی در خراسان و تهران مدیون این مرد مشکل‌گشا بوده است، مهران کوهنوردی را در زادگاه خود مشهد با بازدید از غار مغان در سال ۱۳۱۱ در کلوب ورزشی فردوسی آغاز نمود و در سال ۱۳۱۵ به قتل دماوند و تخت سلیمان صعود کرد. وی در سال ۱۳۱۸ با مهاجرت به تهران باشگاه ورزشی پیکار را به وجود آورد، در همین

دریغ است صحبت از ورزش خراسان در میان باشد، اما ذکر خیر خادمین آن مخصوصاً رشته‌ی کوهنوردی فراموش گردد، در زیر اشاره‌ی داریم کوتاه به زندگی سه چهره‌ی درخشان کوهنوردی خراسان و ایران، امید که با آگاهی‌های بیشتری که کوهنوردان خراسان در اختیارمان خواهند گذارد، به معرفی دگر قهرمانان نامدار کوهنوردی خراسان توفیق حاصل کنیم.

دکتر حسین بنائی

با زمزمه‌ی بیتی سروده خود وی مروری داریم درباره‌ی زندگانی این خادم بزرگ ورزش **آنچنان زی که چو از حادثه بر باد روی لطف معنا نگذارد که تو از یاد روی** دکتر حسین بنائی در خرداد ماه سال ۱۲۹۰ خورشیدی در محله‌ی یزدآباد مشهد متولد شد، در ۲۴ شهریور ماه سال ۱۳۷۰ برای معالجه و ملاقات فرزند خود که استاد دانشگاه بروکسل بود عازم بلژیک گردید و بعد از ۱۸ روز دوری از وطن، اما خوشحال از دیدار فرزند دانشمندش در تاریخ ۱۳۷۰/۷/۱۲ چراغ عمرش خاموش شد.

کارنامه‌ی درخشان زندگی دکتر بنائی آنقدر پر بار است که از محدوده‌ی کتابی قطور فراتر خواهد رفت، در این چند سطر اشاره‌ی مختصری داریم درباره‌ی وی که علاوه بر پست‌های کلیدی بیشمار و کارساز، از پیشگامان بزرگ ورزش کوهنوردی کشور بود که در سال ۱۳۱۵ همراه دیگر بزرگان، امیر بیرجندی، منوچهر مهران و صابری از مشهد به قله‌ی دماوند صعود کرد، وی همچنین بعضی از قله‌ی آمریکا، اروپا و آسیا را زیر پا گذارد.

در پهنه‌ی ورزش و خدمات ورزشی، آنچنان در جهان درخشش داشت که به سمت‌های مهمی چون معاونت جمهوری‌های جهانی در ژاپن، فیلیپین و آمریکا انتخاب گردید، بنائی معمار و طراح مراکز مهم و مورد نیاز جوانان بود مثل مجتمع‌های منظریه، کلک‌چال و باغ رود نیشابور، و بد نیست بدانیم برای احداث تأسیسات کلک‌چال حدود ۵۰۰ بار صعود داشت به این ارتفاع ۲۷۵۰ متری در دامنه‌ی توچال.



تسستاه: شناخته نشد، خورشیدی
ایستاده از راست: شناخته نشد، کاظم گلانه‌نور، نظری، شناخته نشد

باشگاه به هنگام اهدای مدال به قهرمانان پیروز قله‌ی دماوند بود که برای اولین بار پیشنهاد تأسیس یک باشگاه مخصوص کوهنوردی را ارائه نمود.

مهران در سال ۱۳۲۲ مجله‌ی نیرو و راستی را انتشار داد و سپس نام باشگاه را به همین اسم تغییر داد، وی در سال ۱۳۲۳ بزرگ‌ترین کاروان صعود به قله‌ی دماوند را با پنجاه نفر ترتیب داد

که چهل نفرشان توفیق صعود داشتند. مهران خادم بزرگ ورزش کشور در سال ۱۳۲۶ به عارضه سکته قلبی دار فانی را وداع گفت.

محمدباقر خورشیدی

خورشیدی متولد سال ۱۲۸۸ مشهد در سال ۱۳۱۱ همراه مهران و ۶۰ نفر از کوهنوردان کلوب ورزشی فردوسی از غار مغان بازدید و در سال ۱۳۱۲ به قله‌ی دماوند صعود کرد، وی از سال ۱۳۳۲ تا ۳۴ ریاست هیئت کوهنوردی مشهد را عهده دار بود و از بانیان تشکیل دومین کنگره‌ی کوهنوردی کشور در تاریخ ۱۳۳۶/۶/۳ به شمار می‌رود.

باقر خورشیدی در کارنامه‌ی فعالیت‌های کوهنوردی خود کوله‌باری پر از صعودهای مختلف به قله و بازدید از غارها دارد. این چهره‌ی شاخص کوهنوردی خراسان در سمت‌های عدیده مخصوصاً مربی‌گری و تصدی کمیته‌ی فنی کوهنوردی در سالیان دراز با ایجاد

کلاسهای تئوری و عملی کوهنوردان فنی زیادی به جامعه‌ی ورزشی استان خراسان تحویل نموده است، خدمات شایان توجه و بس زیادش به گسترش امور کوهنوردی شرق کشور تحسین برانگیز است.

(نقل از کتاب تاریخ کوهنوردی ایران در دست چاپ) Δ

تا آخرین لحظه‌ی بسته شدن صفحات مجله متأسفانه مطلبی از آقای کتیبه‌ای به دست ما نرسید.

گزارش مسیره علم کوه - هفت خوان - سه هزار

یخچال هفتخوان را باید پشت سر بگذارید تا به معنی هفتخوان آن پی ببرید. گروه دوازده نفره* ما پس از صعود قله‌ی علمکوه در ساعت دو بعدازظهر، این بار قصد فرود از یخچال و دره هفتخوان را دارد. از این بالا که نگاه می‌کنی همه چیز در مه فرو رفته. جانپناه خرسان را به طرف قلل



می‌گذاریم و در کنار چشمه‌ای می‌نشینیم تا غبار راه را از چهره بشویم. پس از آن دشتی سرسبز در زیر پایمان قرار دارد و در بالاها همه چیز در مه فرو رفته است و چنین به نظر می‌رسد که دره هیبتش را در پس پرده‌ای نپان داشته تا تنها به کسانی بنمایاند که می‌خواهند از او بگذرند و حالا رودخانه در بستری پهناور به آرامش رسیده است تا سرسبزی را

برای دره سه هزار به ارمغان ببرد. پیمودن دره چهار ساعت وقت می‌گیرد. اینک در مزرعه‌ای کوچک، سرسبز و مرتب موسوم به «سلف» می‌توانیم بدون ترس از فروریختن زمین زیرپایمان گام برداریم و دره زیبای سه هزار را به نظاره بنشینیم.

از مزرعه سلف راه مشخص را در امتداد دره سه هزار پیش می‌گیریم. پس از نیم ساعت از کنار روستای «میان رود» عبور می‌کنیم. یک ساعت و نیم بعد «درجان» هستیم روستایی به طرز باورنکردنی سرسبز و تمیز. از این به بعد راه خاکی ماشین رو در دست احداث تا قاضی محله را پیش رو داریم و از قاضی محله با یک وانت به طرف تنکابن راهی می‌شویم.

تذکر: مسیره فرود این دره به علت ریزشی بودن دیواره‌ها و نیز ژرفای دره تا کف آن، باید با احتیاط طی شود. در ابتدای دره چنین به نظر می‌رسد که راهی وجود ندارد ولی یک کوره راه که اکثراً مورد استفاده شکارچیان است وجود دارد و در صورت یافتن آن می‌توان دره را عبور کرد. در مجموع مسیره بسیار زیبایی است و به تمام کوهنوردانی که از دیدن سختی و زیبایی در کنار هم لذت می‌برند توصیه می‌شود. Δ

* گروه کوهنوردی دانشگاه شهید بهشتی

پشت سر گذاشتیم. در آن تاریکی و در فضای محدود یک سنگچین، تنها توانستیم شام بخوریم و همان جا کیسه خوابهایمان را در زیر مه پهن کنیم. روز پیش، پس از پشت سر گذاشتن یخچال وارد این دره شده‌ایم و از محل سرچشمه رودخانه شن اسکی با شیب تندى را در سمت راست رودخانه پایین رفتیم. مشاهده گله‌های شکار در این ارتفاع خبر از دور بودن آبادی است. امروز نیز همچنان در تنها کوره راهی در سمت راست رودخانه ادامه‌ی مسیره می‌دهیم. امروز مه کنار رفته است و در ته دره هفتخوان سرسبزی و آبادانی پدیدار شده است. هیچ فکری در میان نیست جز رسیدن به مقصد و هیچ کس به خودش اجازه نمی‌دهد که سختی از سختی مسیره به زبان آورد که مبادا خسته‌تر شویم. در جایی که سیلاب اخیر دیواره دره را شسته و فرو ریخته مجبوریم ارتفاع را زیاد کنیم و در بالاترها راه را پی بگیریم و در جایی که در آن بالاها به دیواره‌های نفوذناپذیر برمی‌خوریم کمی به طرف رودخانه متمایل می‌شویم و سنگهای بزرگ از زیر پایمان در جریان کف آلود آب سقوط می‌کنند. در انتهای دره مجبور به ادامه‌ی مسیره در تنگه‌ای پرشیب هستیم. آبشارهای بلند کوه را می‌شویند و تیغه‌های لخت و سنگی باقی می‌مانند.

هفت برآمدگی کوه، هفتخوان را پشت سر

خرسان ترک می‌کنیم و در زیر آنها و در سمت راست از شن اسکی یخ زده به طرف کف دره سرازیر می‌شویم. خاک یخزده سیلابی هر از گاهی، ریزش سنگهای عظیم اطرافش را اعلام می‌کند. ارتفاع زیادی را به یکباره از دست می‌دهیم و با حرکت پیوسته بر روی توده‌های لغزان سنگ و شن به طرف پایین سرازیر می‌شویم. پیمودن شیب ۲/۵ دقیقه طول می‌کشد و تا تاریکی هوا چهار ساعت وقت داریم تا به انتهای یخچال برسیم و بتوانیم جایی را برای خواب مهیا کنیم.

قلل مرتفع هفتخوان در سمت چپ دره را یکی یکی پشت سر می‌گذاریم و در سمت راست نیم‌نگاهی به گرده آلمانها داریم و اما در پیش رو همه چیز در یک مه سفید و متراکم پنهان شده است. راه مشخصی در یخچال وجود ندارد. بعد از ۴ ساعت حرکت در یخچال به انتهای آن نزدیک می‌شویم جایی که دو طرف یخچال به هم می‌رسند و یکباره با یک تغییر شیب ناگهانی رودخانه‌ای خروشان از زیر چندین متر یخ سر بیرون می‌آورد. می‌خروشد، به خود می‌پیچد و هر چه را سر راهش هست به درون می‌برد، گاه گاه که مه کنار می‌رود می‌توانیم مسیره پرییچ و خم رود را ببینیم.

دره هفت خوان:

دیشب شب بسیار تاریک و مه گرفته‌ای را

لوت

آبر کویر ایران

● مصطفی سلاهی



دکتر آلفونس گابریل اتریشی به همراه همسرش طی دو سفر یکی به سال ۱۹۲۸ و دیگری ۱۹۳۳ به ایران می‌آید که هر سفر چند ماه به طول می‌انجامد و مسیرهایی از کویر مرکزی شروع و تا جنوب لوت پیاده و یا سوار بر شتر طی می‌نماید و نظرات و خاطراتش را در چندین گزارش و کتابی به نام (عبور از صحاری ایران)^۲ به نگارش در می‌آورد. بعدها بنیادی به نام لوت‌شناسی در رشته‌ی جغرافیای دانشگاه تهران تشکیل می‌شود و بررسیهایی با کمک پژوهشگران ایرانی و خارجی از طریق هوا و زمین انجام داده و نتیجه را در سلسله نشریاتی به نام گزارش‌های جغرافیایی در اختیار همگان قرار می‌دهد.

جغرافیای لوت: در غرب لوت کوههای کرمان با جهت شمالی - جنوبی کشیده شده است که بعضی از این کوهها مانند جفتان ارتفاعی در حد چهار هزار متر دارند با عبور از دره‌ی زیبای «سیرج» که شمال آن جفتان و جنوب آن کوه پلوار است. رشته کوه غربی لوت به تدریج ارتفاع کم کرده و پس از گذر از کوههایی با تشکیلات رُسی و گنبدمانند وارد حاشیه‌ی کویر می‌شود. در حاشیه‌ی غربی لوت تعدادی روستا قرار دارد که همگی بر روی خطی شمالی، جنوبی در پای مخروط افکنه‌هایی که ظرف میلیونها سال در اثر فرسایش کوههای

پدیده‌های آن پرداخته خواهد شد. گزارش زیر حاصل مطالعه‌ی تعدادی نوشته از پژوهشگران ایرانی و خارجی (و بازدید از کلیه روستاهای حاشیه‌ی کویر و یک بار هم عبور از ده سیف به ده سلم می‌باشد. کویر به معنای واحد جغرافیایی فاقد گیاه و جاندار و لوت به معنی تهی از هر چیز است که صفت تأکیدی برای تهی بودن کویر از هر چیز به جز جامدات که تشکیل‌دهنده‌ی آنست.

آشنایی علمی با لوت بر می‌گردد به سالهای ۱۹۰۰ میلادی و بعد از آن که چندین پژوهشگر و کویرشناس اروپایی سفرهایی برای شناخت کویر لوت به ایران انجام می‌دهند. در بین اینها

کویر به محلی گفته می‌شود که تهی از هرگونه زیست حیوانی و گیاهی و بدون حیات می‌باشد. کویر لوت بخشی از میهن ما ایران است که شکل تقریباً تخم مرغی داشته و قطر بزرگش حدود یکصد و پنجاه کیلومتر است. به علت شرایط ویژه‌ای که دارد، هنوز مطالعه و پژوهش چنان دقیقی در آن صورت نگرفته است و به همین جهت اطلاعات در مورد آن، مقدماتی است. یکی از کویرشناسان خارجی مناظر لوت را با مناظر کره‌ی ماه شبیه دانسته است. از آنجا که غرض از تهیه‌ی گزارش مطالعه و بررسی کویر لوت از منظر کوهنوردی است به همین جهت کمتر به ذکر علل

شرق کرمان پدید آمده‌اند قرار دارند. آب مورد نیاز این روستاها از طریق حفر قنات در داخل این مخروط افکنه‌ها تأمین شده و همگی آب شیرین دارند. مرکز این روستاها شهداد با هشت هزار نفر جمعیت است. شمالی‌ترین روستای حاشیه‌ی غربی کویر ده سیف و جنوبی‌ترین آن «کشیت» با آثاری از دوره‌ی ساسانیان است. در حاشیه‌ی شرقی چند روستای دور از یکدیگر قرار دارد که در بین آن «ده سلم» و نخيله و نصرت آباد برای عبور از کویر از اهمیت ویژه برخوردارند.

لوت را از نظر جغرافیایی به سه بخش تقسیم کرده‌اند. از جنوب «نای‌بند» تا خط واصل بین «ده سیف و ده سلم» که پوشیده از ریگزار بوده است و لوت شمالی می‌باشد. از خط واصل ده سیف و ده سلم تا خط واصل بین «کشیت» و نصرت‌آباد لوت مرکزی است و از خط واصل کشیت و نصرت‌آباد تا شمال خط واصل ابارق، شاه‌رخ‌آباد، کهورک، لوت جنوبی یا لوت زنگی احمد است. بنا به اظهار یکی از ریش سفیدان بلوچ به علت آنکه این بخش لوت مخفیگاه یکی از عصیانگران روزگار گذشته به نام زنگی احمد بوده است آن قسمت از لوت را لوت زنگی احمد نام نهاده‌اند.

چهره‌های تشکیل دهنده‌ی لوت: «لوت کف دریایی» بسیار پیر است که مرکب از ماسه سنگ و رس نمک می‌باشد. این ترکیب ظرف میلیونها سال تراکم یافته و به صورت پوسته‌ای بسیار سخت و فشرده درآمد است و بر روی آن «کلوت‌ها» تپه‌های ماسه‌ای و دشت ریگی شکل یافته‌اند.

«کلوت» کلمه‌ی فارسی و شهدادی است و به برجستگی‌های داخل کویر گفته می‌شود که از گذشته مورد تهاجم عوامل فرسایشی قرار گرفته و دیواره‌هایی عمودی در اطراف و داخل آنها زایش یافته است. به طوری که بیننده در نگاه نخست تصور می‌کند با بنایی قلعه مانند روبرو است که دست روزگار آن را تخریب و خالی از سکنه نموده است. به همین جهت بعضی از جغرافی‌دانان قدیم که سفری به لوت داشته‌اند این کلوتها را شهر لوت یا شهر تهی از جمعیت نامگذاری کرده‌اند. به اعتراف کلیه‌ی

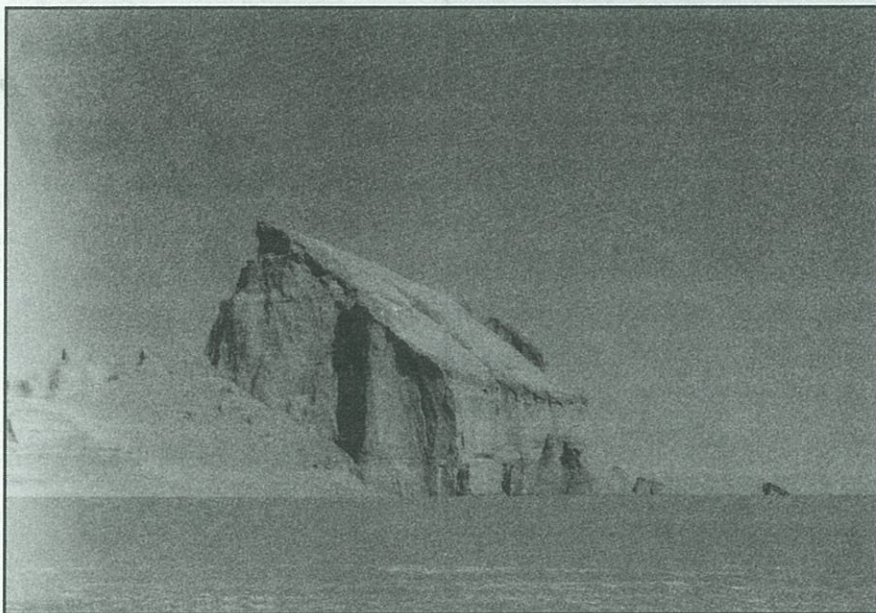
پژوهشگران و کویرشناسانی که لوت را مورد مطالعه و شناسایی قرار داده‌اند همانند منطقه‌ی کلوت‌ها در هیچ بخشی از کره‌ی زمین وجود ندارد و هنوز هیچ دانشمند و پژوهشگری نتوانسته است نظری صحیح و قطعی در مورد چگونگی عملکرد فرسایش در شکل‌گیری کلوتها بدهد. کلوتها منطقه‌ای به طول صدوپنجاه کیلومتر عرض و هفتادوپنچ کیلومتر از لوت را در بر گرفته است و جهت بین آنها دالانهای پهنی با کف مسطح قرار دارد و بخش غربی لوت را پوشانده‌اند. کانیه‌های اصلی کلوتها ماسه و رس و نمک بسیار متراکم است.

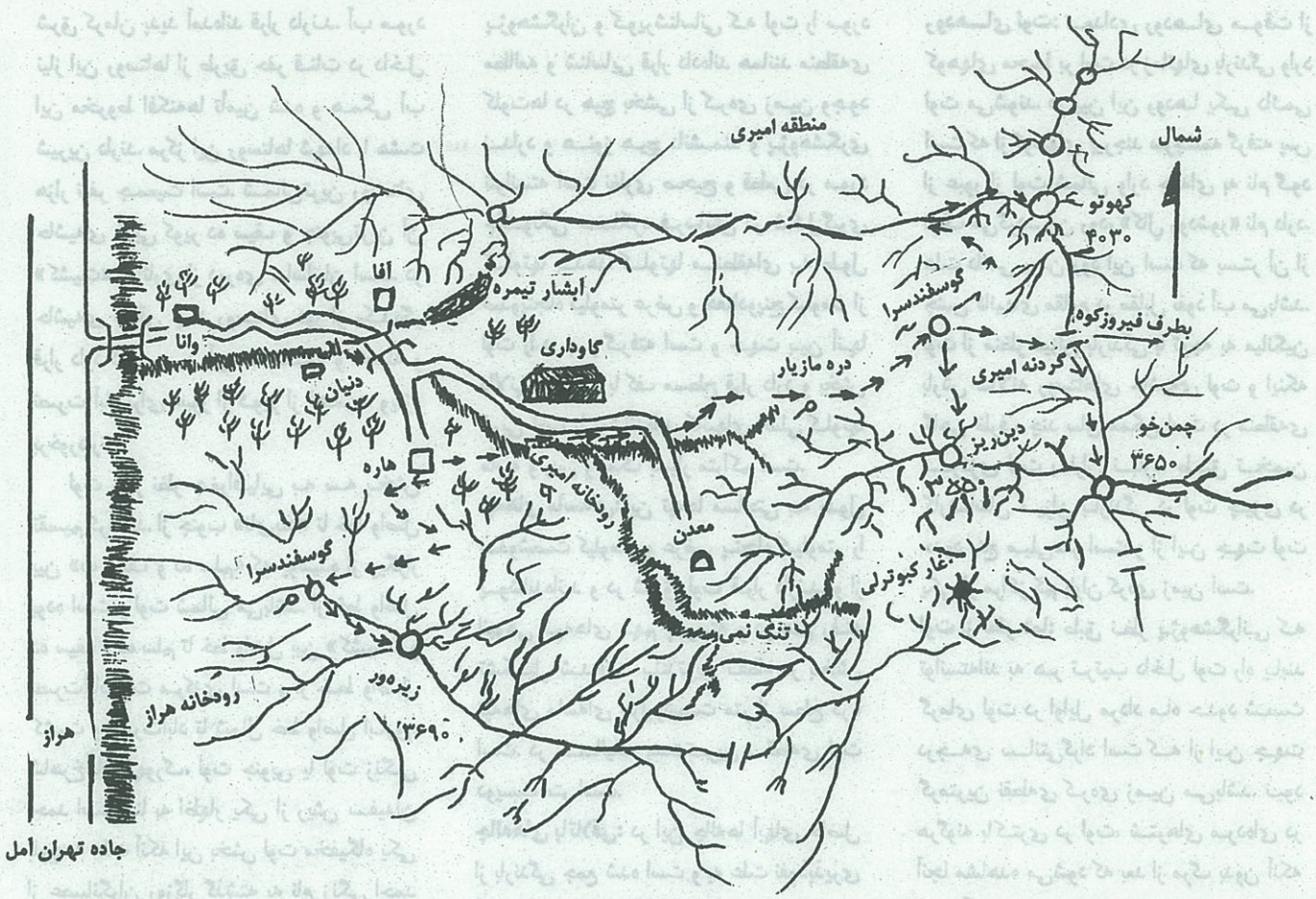
تپه‌های ماسه‌ای: این تپه‌ها مساحتی به طول صدوشصت کیلومتر و عرض پنجاه کیلومتر را پوشانده‌اند و در شرق لوت قرار دارند. و از انبوهی تپه‌های بهم پیوسته و در هم رفته تشکیل شده‌اند. بلندترین نقطه در بخش تپه‌های ماسه‌ای هزاروشصت متر از سطح دریا است. در حالیکه پست‌ترین نقطه‌ی لوت دویست متر است.

چاله‌های باتلاقی: در این چاله‌ها آبهای حاصل از بارندگی جمع شده است و به علت نفوذپذیری کف لوت در زیر ماسه‌ها باقی مانده است و حالتی باتلاقی به کف چاله محل انباشتگی آب می‌دهند. سطح بیرونی این چاله‌ها پوشیده از چند ضلعی‌های نمکی می‌باشد.

رودهای لوت: تعدادی رودهای موقت از کوههای محیط بر لوت در زمانهای بارندگی وارد لوت می‌شوند. در بین این رودها یکی دائمی است که از کوههای بیرجند سرچشمه گرفته پس از عبور از لوت شمالی وارد چاله‌ای به نام گود نمک می‌گردد. این رود، «کالی رودشور» نام دارد. علت دائمی بودن رود این است که بستر آن از جنس کانیه‌های مقاوم در مقابل نفوذ آب می‌باشد. لوت از منظر میزان بارندگی با توجه به میانگین بارش سالانه روستاهای حاشیه‌ی لوت و اینکه گاهی ظرف چند سال ممکن است در منطقه‌ی مرکزی لوت باران نیارد، طبق تخمین کارشناسان میزان بارندگی در لوت چیزی در حدود پنج میلی‌متر است و از این جهت لوت یکی از مراکز کم باران کره‌ی زمین است.

لوت از نظر دما: طبق نظر پژوهشگرانی که توانسته‌اند به هر ترتیب داخل لوت راه یابند گرمای لوت در اوایل مرداد ماه حدود شصت درجه‌ی سانتی‌گراد است که از این جهت گرمترین نقطه‌ی کره‌ی زمین می‌باشد. نبود هرگونه باکتری در لوت، شترهای مرده‌ای در آنجا مشاهده می‌شود که بعد از مرگ بدون آنکه جسد آنها دچار تخریب و گندیدگی شوند خشک شده و به شکل مومیایی درآمدند. می‌توانیم و باید بگوییم کویر لوت منطقه‌ای بی‌همتا و آب‌رکوب کره‌ی زمین است. ادامه در صفحه ۹۳





جاده تهران امل

ابشار بلند (تیمره) که در ضلع شمال شرقی دره قرار دارد و از آخرین صخره‌های غربی قله‌ی (انیس) به پایین می‌ریزد، به جذابیت این منطقه افزوده است. (امیری) تلفیقی از زندگی و طبیعت است. زندگی در لابلای درختان میوه همچنان رودخانه‌ی امیری، که در پایین دست به رود هراز می‌ریزد، در جریان است. مردمان زحمت‌کش ساکن روستاهای امیری به کار دامداری، باغداری و پرورش زنبور عسل مشغولند.

باغهای امیری توسط رودخانه‌ی امیری به‌طور سنتی و هوشمندانه‌ای که سالیان قبل در روستاهای کوهستانی این منطقه مرسوم بوده است، آبیاری می‌شوند.

مقدمه: منطقه‌ی «امیری» دره‌ی زیبا و بی‌نظیری است که در ضلع شرقی جاده‌ی هراز و در حدود ۷۲ کیلومتری شهرستان امل قرار دارد.

امیری منطقه‌ی استثنایی و گسترده‌ای است که چندین روستا، از جمله وانا، آخا، دینان، و هاره، در آن جای گرفته و باغهای میوه سرتاسر دره، تا انتهای روستاهای آن را پوشش داده است.

درختانی چون گیلاس، آلبالو، سیب، هلو، زردآلو، گلابی و گردو، این دره را در فصل بهار از شکوفه‌های رنگارنگ، در تابستان سبز و خرم و در پاییز با رنگهای الوان تزیین می‌کند.

زمستانهای «امیری» سرد و از نظر بارش برف پر بار است.

منطقه
امیری
و
قلل آن

زیره ور - دین ریز
چمن خو - کوه تو

● ابوالحسن میر عمارتی



«بایجان» رسوبات منظم دریایی با ترکیبات آهنی زوراسیکی و لایه‌های سیاه رنگ و ذغال‌دار در همه جا به چشم می‌خورد. در حدود ۴۶ تا ۷۰ کیلومتر دریاچه‌ی کوهستانی از نوع

جاده‌ی هراز و رودخانه‌ی خروشان آن از ضلع غربی این منطقه می‌گذرد. فاصله‌ی جاده‌ی اصلی (هراز) تا آخرین روستای امیری (هاره)، حدود هفت کیلومتر و آسفالت‌ه می‌باشد. از جاده‌ی هراز (بیشتر در روزهای تعطیل هزاران خودرو با سرعت و بی‌اعتنا از کنار این زیبایی‌ها، به سوی سواحل آلوده دریای مازندران می‌تازند و متأسفانه نیم‌نگاهی هم به درون این

است. جاده و رودخانه‌ی هراز از دامنه‌های غربی آن عبور می‌کند. راه مال‌رو برای صعود به قله، از پشت حمام و امامزاده‌ای که در مرکز روستا قرار دارد، شروع شده و پس از گذشتن از کوچه باغها، از روستا خارج شده، و با عبور از پیچ و خم صخره‌های مشرف به روستا بعد از سه ساعت به گوسفندسرا با اطاق‌های سفید شده و تمیز که توسط خاک اطراف تزیین شده است، می‌رسد. این گوسفندسرا با چشمه‌ای کوچک و کم‌آب ولی گوارا در بالای روستای «هاره» قرار گرفته و چشم‌انداز خوبی را از کل منطقه به نمایش می‌گذارد.

شیب اصلی قله کمی بالاتر از گوسفندسرا با تغییر مسیر به سوی شرق آغاز شده و پس از ۲/۵ ساعت به قله‌ی زیروره خاتمه می‌یابد. از فراز (زیره‌ور) به تماشای قله‌ها و مناظر

(بازاز)^۳ در این منطقه وجود داشته که در اثر فرسایش تدریجی دیوارهای شمالی آن تخریب گردیده است و این مواد تخریبی با وسعت چند کیلومتر گسترده شده است.

راه‌های دسترسی به قله منطقه

روستای «هاره» در ضلع شرقی دره، و در بلندترین نقطه نسبت به روستاهای دیگر امیری قرار گرفته است و حدود ۲۰۰۰ متر ارتفاع دارد و مبدأ صعود به قله منطقه از جمله: زیره ور ۳۶۹۰، دین ریز ۳۵۵۰، چمن خو ۳۶۵۰ و کپوتو (امیری) ۴۰۳۰ متر می‌باشد. همچنین برای بازدید از غاز (کپوترلی)^۴ از همین روستا و از طریق (تنگ‌نمی) اقدام می‌شود. قله‌ی (زیره‌ور) در جنوب دره قرار گرفته

دره‌های سرسبز که با هوا و مناظر دل‌انگیزش می‌تواند آرامش وصف‌ناپذیری به آنها بدهد، نمی‌کنند.

اگر برای جذب گردشگری به این مناطق اقدامی صحیح نمایند، هم به اقتصاد این روستاها کمک‌های موثری نموده و هم از کوچ بی‌رویه‌ی آنها که برای فروش محصولاتشان به حاشیه‌ی جاده می‌آیند کاسته خواهد شد.

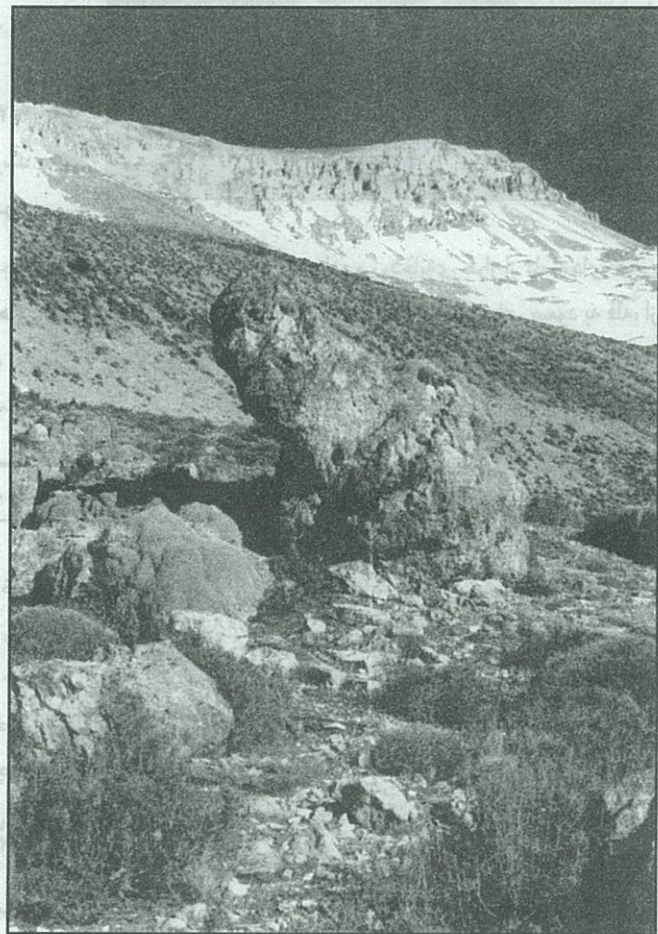
مختصری در مورد زمین‌شناسی

از آب اسک تا «وانا» (اولین روستای امیری) در کنار رودخانه هراز، شامل (کنگومرا)^۱ شن و ماسه - خاک سفید و ترکیبات گچ‌دار و لایه‌های شیبست^۲ و مارون با لایه‌های ذغال سنگ‌دار به‌خوبی قابل رویت است. از «وانا» تا

اطراف می‌نشینم. در جنوب، قله‌های پاشوره، هلزم و سنی از فاصله‌ی نزدیک، و در دورتر یال عظیم قره‌داغ، در غرب قله‌ی دماوند با دره‌ی زیبای یخار، در شمال موزون و انیس‌ها، در شمال شرقی کهوتو (امیری) میشکاخونی و میشینه مرگ قابل رویت است. کدام کوهنورد است که شکوه قله‌ها را از بلندای (زیره‌ور) ببیند و دلش هوای یار نکند؟

قله‌های دین‌ریز، چمن‌فو و کهوتو (امیری)

وقتی از روستای «هاره» به طرف شرق نگاه کنید دره‌ی پهن و گسترده و در نهایت گردنه‌ی امیری را می‌بینید که در افق به آسمان چسبیده است. در سمت شمال شرقی گردنه، قله‌ی سر به‌فلک کشیده (کهوتو) و در جنوب شرقی، ابتدا قله‌ی (دین ریز) و در امتداد آن قله‌ی (چمن‌خو) قرار گرفته است.



مسیر صعود هر سه قله‌ی ذکر شده از دره‌ی زیبای (مازیار) که رودخانه‌ی امیری در آن جریان دارد می‌گذرد حرکت برای صعود، از روستای هاره شروع شده و پس از گذشتن از باغها و عرض رودخانه‌ی کوچک امیری از سمت چپ معدن، راه در مسیری مال‌رو و در امتداد دره‌ی مازیار کم‌کم به طرف بالا ارتفاع می‌گیرد. در مسیر صعود و در ارتفاع حدود ۳۰۰۰ متر، کمی بالاتر از راه مال‌رو، شیر سنگی بزرگی تشکیل شده از مواد آذرین و رسوبی وجود دارد که مانند شیر سنگی همدان است. با این تفاوت که شیر سنگی همدان به دست انسان، و شیر سنگی امیری به دست طبیعت ساخته شده است.

هنگام صعود از دره‌ی مازیار اگر به دقت به صخره‌های اطراف نگاه کنید بزه‌های کوهی را می‌بینید که لابلای صخره‌ها به جست و خیز و چرا مشغولند.

راه مال‌رو در ارتفاع ۳۱۰۰ متری پس از ۴ ساعت به گوسفندسرا و چشمه‌ی کوچک آن می‌رسد که محل اسکان عشایر استان سمنان در فصل کوچ ییلاقی می‌باشد. اطراف گوسفندسرا با چشم‌اندازی زیبا و ساکت است، فقط آواز و پرواز کبک‌ها سکوت را می‌شکند و دل‌هایتان را می‌لرزاند.

راه صعود و شیب اصلی به

قله‌ی (کهوتو)، کمی بالاتر از گوسفندسرا، با تغییر مسیر به سمت شمال تا خط‌الرأس شروع شده و پس از رسیدن به خط‌الرأس به سمت شرق، بعد از سه ساعت به قله ۴۰۳۰ متری (کهوتو) می‌رسد. از بلندای کهوتو علاوه بر زیبایی‌ها که از قله‌ی (زیره‌ور) دیده می‌شوند، مناظر جذاب شرق (منطقه‌ی فیروزکوه) هم به آن اضافه می‌گردد.

صعود به قله‌ی (دین‌ریز) از گوسفندسرا با تغییر جهت به طرف جنوب با کمی سنگ‌نوردی پس از دو ساعت به قله می‌رسد. ولی برای صعود به قله‌ی (چمن‌خو) راه مال‌رو به طرف شرق تا گردنه‌ی ۳۳۰۰ متری (امیری) را باید طی نمود و سپس به طرف جنوب که قله در آن قرار دارد، پس از سه ساعت کوهپیمایی از گوسفندسرا، به قله‌ی ۳۶۵۰ متری (چمن‌خو) می‌رسد.

صعود زمستان به قله‌های دین‌ریز، چمن‌خو و کهوتو از مسیرهای یاد شده با بررسی قبل از صعود زمستانی به‌خصوص مسیر گوسفندسرا تا خط‌الرأس (کهوتو) با برف‌کوبی سنگین و با در نظر گرفتن زمان و تجهیزات لازم امکان‌پذیر می‌باشد. صعود زمستانی به قله‌ی (زیره‌ور) از مسیر ذکر شده به علت شیب زیاد مخصوصاً در بالای تراوس صخره‌های مشرف به روستای (هاره) به گوسفندسرا، و از گوسفندسرا تا قله، به دلیل ریزش بهمن، بدون طناب ثابت و تجهیزات لازم امکان‌پذیر نمی‌باشد.

* پانویشت

۱- کنگو مرا CONGLOMERAT سنگی مرکب از سنگهای بزرگ و کوچک زاویه‌دار و صاف در یک ملات و خمیر آهکی یا سیلیسی به یکدیگر چسبیده‌اند.

۲- شپست SHIST خاک رس فشرده و دگرگون شده ایست که با مواد دیگر مانند ذغال سنگ و غیره ترکیب گردیده و به صورت متورق در ارتفاعات البرز دیده می‌شوند.

۳- باراژ BARRAGE در اثر مسدود شدن آب در تنگه‌های کوهستانی به‌وجود می‌آید.

۴- کمپوتری (ری) به معنی لاه. Δ

برنامه زمستانی

رشته کوه دنا

بهمن ۸۱

۱. صعود قله غربی
کل قدویس (صعود از یال ریزک برای اولین بار)
کل شیدا - کل بلبل
چال وهلی (اولین صعود زمستانی)
کل نقره ای (اولین صعود زمستانی)
خط الراس کاسه خرسان (اولین بار در زمستان)
آب سپاه (اولین صعود زمستانی)
ایستگاه (اولین صعود زمستانی)
قلات بزی (اولین صعود زمستانی)
فردای قیامت (اولین صعود زمستانی)
پوتک (صعود از گردنه شمالی / فرود از دیواره جنوبی)

۲. خط الراس فرعی شمالی
حوض دال شمالی . آب اسپید . کل اسد

۳. صعود قله مرکزی
لوکوره . خط الراس کاسه خفر (برای اولین بار در زمستان)
تل گردل (اولین صعود زمستانی)
پاز نک (اولین صعود زمستانی)
مورگل . بیژن ۳ (صعود از دیواره جنوبی)
بن رود . قزل قله (صعود از دیواره غربی)
هرم (اولین صعود زمستانی)
کیخسرو (اولین صعود زمستانی)
بیژن ۲ (صعود از دیواره غربی / فرود از مسیر شرقی)
کپیری . بیژن ۱ . کرسمی غربی
کرسمی شرقی . حرا . حوض دال
سی چانی . برد آتش (فرود از گرده شرقی)

۴. صعود قله شرقی
برف کرمو (صعود از گرده غربی برای اولین بار)
نمک . کل خرمن (اولین صعود زمستانی)
نول شمالی
نول جنوبی (اولین صعود زمستانی)
قاش سرخ . تاپو
رمبسه (اولین صعود زمستانی)
پازن پیر (فرود از گرده شمال شرقی)

کارمشرکی از

گروه کوهنوردی دانشکده مهندسی
(دانشگاه شیراز)

گروه کوهپاران پارس

باهمکاری

گشت کوهپیمایی پارس

سرپرست: رضا کریمی
مسئول فنی: امید اکبرزاده شیرازی
زمان: ۱۲ تا ۳۰ بهمن ۱۳۸۱

گذری بر سرزمین پارس با

گشت کوهپیمایی پارس
www.parsclimbing.com

برنامه نوروز ۸۲

از دریاچه دشت ارژن / قلعه میان کتل / تا دریاچه پیریشان
تنگ ریقر / دشت پلنگان / دریاچه بختگان
از دشمن زیاری / تنگ بوان / تا نورآباد ممسنی

تلفن دفتر مرکزی: ۲۲۲۳۳۶۳
همراه: ۰۹۱۱۳۱۹۹۴۸۵
۶۲۵۶۷۹۸
(۰۷۱۱)

گام اول ...

قسمت آخر

اکبر بشردوست - اصغر امین‌نیا

مقدمه:

نخستین تیم اعزام از ایران به هیمالیا در سال ۱۳۴۴ با عضویت ۴ نفر انجام شد. این تیم با پشت سر گذاردن هزاران مانع چه قبل از سفر و چه در حین برنامه، بالاخره موفق به صعود به قله نورسون به ارتفاع ۶۲۳۰ متری شد. آن زمان ارتفاع نورسون بلندترین نقطه‌ای بود که ایرانیان گام گذاشته بودند. در تاریخ هیمالیانوردی اولین صعود به قله‌ی فوق به نام ایران ثبت شده است. این آخرین قسمت از یادداشت مسافرت مزبور است که درج می‌گردد...

پایین آمدیم راه را به طرف شمال شرقی ادامه دادیم. باربران روستای نورسون فوق‌العاده قوی و سرحال بودند و تمام راه را در حال دو طی می‌کردند. البته ناگفته نماند که ما هم حال و روز درستی نداشتیم. مسیر ما به روستای «گوروم» بود. ما که صبح ساعت ۷ از نورسون حرکت کرده بودیم ۸ شب به گوروم رسیدیم. شب را در یک طولی‌ی نوساز اطراق کردیم. جوانان اهل روستای نورسون حاضر نشدند با ما به ترنجه بیایند چون می‌ترسیدند دچار تب و لرز شوند. ترس از مالاریا، آنها همان شبانه به روستای خود باز گشتند. در این ده نپالی ما نتوانستیم باربر پیدا کنیم. شریا می‌گفت کار برای مردان این روستا عار است. باربر زن بود. ما هم ۴ باربر زن استخدام کرده و راه را ادامه دادیم. این روز نهم تیر ماه سال ۴۴ بود. در این ده هم غذایی به دست نیامد. با دو روز راهپیمایی با باربران زن به روستای «ترنجه» رسیدیم. باربران زن از این ارتفاع پایین‌تر نمی‌آمدند. ما مجبور شدیم باربر جدید بگیریم و چون فصل برداشت محصول زراعی بود باربری پیدا نمی‌شد. ۲ نفر باربر که ما همراه خود داشتیم. دو نفر هم در این روستا

تصمیم ما این بود که به جای آمدن به قرارگاه پایین‌گردنه به دهکده نورسون رفته و از پشت قله و پی سنگ در مدت ۲ روز به ترنجه برویم. بارهای اصلی را با ۲ باربر در همان محل گذاشته و به اتفاق شریا به طرف روستای نورسون از گردنه سرازیر شدیم. ما که در ارتفاع ۵۴۰۰ متری بودیم به ارتفاع حدود ۴ هزار متری و روستای نورسون آمدیم. نورسون روستایی کاملاً کوهستانی، کوچک و فقیر و دارای مردمی شدیداً منزوی و بدقلق. در اینجا شنیدیم که تنها پل عبور از رودخانه را سیل برده و مسیری که مورد نظر ما برای بازگشت بود غیرقابل عبور است و ما مجبوریم از همان راه آمده برگردیم. شب سختی را در داخل چادر و کنار روستا گذراندیم. ما که هیچ غذایی نداشتیم در این روستا هم چیزی نتوانستیم تهیه کنیم به جز چند عدد تخم‌مرغ. صبح روز بعد ۴ باربر از این روستا را به همراه برداشته و دوباره راه گردنه را در پیش گرفتیم. در زندگی ما این روز و این صعود شاید مشکل‌ترین روز بود. با هر زحمتی بود به بالای گردنه رسیده و بارها را جمع کرده و از طرف مقابل سرازیر شدیم. قدری که از گردنه

گرفته و گروه ۴ نفری ما با ۴ باربر به طرف پایین سرازیر شدیم. شریا با مقداری از بارها ماند تا پس از گرفتن باربر به ما ملحق شود. این راه یکی از سخت‌ترین راههای کوهستانی است که از کنار صخره‌ها و عبور از روی رودخانه با پل‌های طنابی و بامبویی است. هر ساله در این مسیر عده‌ای جان خود را از دست می‌دهند. با هر زحمت و مشقت که بود با حمایت کردن باربران را گذراندیم. روز سوم حرکت یکی از دو باربر جدید حاضر به ادامه‌ی راه نشد. امین‌نیا و من بار او را بین خود تقسیم کرده و به راه ادامه دادیم. پس از ۶ روز جدا شدن از شریا به شهر پخرا رسیدیم. آن هم چه رسیدنی. دائم دل درد و دل پیچه داشتیم. دو روز بعد شریا با بقیه‌ی بارها رسید و ما روز ۱۴ تیر ماه با هواپیما به سوی کاتماندو آمدیم. ما مجبور شدیم زودتر از شریا به پخرا برسیم برای این بود که ویزای ما تمام شده بود و می‌خواستیم ویزا را تمدید کنیم.

در کاتماندو به انجمن کوهنوردان نپال رفته و قله‌ی صعود شده را به نام نورسون روستای زیر قله و به نام ایران به ثبت رسانده و در وزارت خارجه‌ی نپال و فدراسیون کوه و انجمن کوهنوردی نپال ثبت شد که یک گروه که اولین نیز بود به این کشور آمده و ضمن بررسی صعود قله ۸ هزار متری به یک قله ۶۲۵۰ متری برای اولین بار صعود کرده و اسمی به قله صعود کرده گذارده‌اند. در این سفر شریا آنگ شرینگ که همراه ما بود گزارشی به مسئولین انجمن داده بود و طی آن از گروه ایرانیان فوق‌العاده تمجید و تعریف کرده و صعود ما را یکی از فنی‌ترین صعودهایی که او به یاد داشت ذکر کرده بود. به خصوص وضعیت ما را که در آن حادثه سقوط دکتر و نجات او از آن شکاف به طور کامل شرح داده بود. ما پس از ده روز که در کاتماندو بودیم و این مدت به جز کارهای رسمی و اداری به گردش می‌گذشت. متأسفانه شهر کاتماندو از نظر مواد غذایی و طبخ غذا در آن سالها وضع بدی داشت. ما کافه‌ی کوچکی پیدا کرده بودیم که توسط یک تبتی اداره می‌شد و بهترین غذای او هم نوعی املت با شکر بود. در آن سالها یعنی



گروه در بازگشت در فرودگاه مهرآباد مورد استقبال چند نفر از کوهنوردان بیستون قرار گرفتند. از راست امین‌نیا، بشردوست، دکتر صدقی، مفیدی (عباس بغدادی از کوهنوردان بیستون)

سال ۱۹۶۵ میلادی کاتماندو قبله‌گاه جوانان دنیا بود که به نام «هیپی» از سراسر دنیا به آنجا می‌آمدند. البته گفتم وقتی ما به کاتماندو رسیدیم تمام گروه‌های کوهنوردی آن کشور را ترک کرده بودند. اصولاً یکی از تعریف و تمجیدهای ما از طرف انجمن کوهنوردی نپال این بود که ما توانسته بودیم برای اولین بار در فصل مونسون به کوه رفته و قلّه‌ای را فتح کرده و زنده برگردیم. برای آنها و بعدها برای خود من هم این به یک معجزه بیشتر شبیه بود تا یک کار کوهنوردی.

باید به شما خواننده‌ی گرامی یادآور شوم که در این سفر هر کدام از ما بین ۲۰ تا ۳۵ کیلو از وزن بدن خود را از دست دادیم. خود من که در فرودگاه خود را وزن کرده بودم موقع رفتن ۸۵ کیلو بودم. در بازگشت هم که روی قیان آنجا رفتم البته پس از یک سفر یک ماهه ۵۹ کیلو بودم. دیگر دوستان هم فوق‌العاده ضعیف و لاغر شده بودند.

به خاطر جاری شدن سیل و خرابی تنها راه بین هندوستان و نپال مجبور شدیم چند روزی در کاتماندو بمانیم. ما هم از فرصت استفاده کرده مشغول گشت و گذار در میان معابد و معابر شهر شدیم. پس از ۶ روز وقتی راه باز شد با کامیون‌های خالی به شهر راکسول در هند آمدیم.

در اینجا لوازم و بارهای کوهنوردی که مورد استفاده نبود توسط راه‌آهن به دهلی فرستاده و خود سبک بار و سبک‌بال عازم سفر شدیم. قصد ما در درجه‌ی اول دیدار از فدراسیون کوهنوردی و مدرسه‌ی کوهنوردی در دارجلینگ بود. با تعویض چند قطار به شهر زیبای دارجلینگ رفتیم. این شهر که تماماً تپه تپه و پست و بلندی است یکی از زیباترین مناظر طبیعی دنیا را دارد. هوای این منطقه هم واقعاً استثنایی است. حرارت هوا هیچ‌گاه از ۱۸ درجه بالاتر نمی‌رود و در سردترین حالت هم از ۹ درجه بالای صفر پایین‌تر نمی‌آید.

ما در مسجد مسلمانان شهر اقامت کردیم. در هندوستان در کنار مساجد مسلمین زایرسر‌هایی هست که می‌توان با پرداخت

مبلغی خیلی جزئی در آنجا ماند. البته این محل‌ها فقط فضا و آب و برق دارند. وسایل خواب و استراحت را باید مسافر داشته باشد. پس از آنکه از دیدن این همه زیبایی و طراوت و لطافت اشباع شدیم به دیدار مدرسه‌ی کوهنوردی هندوستان رفتیم. آن روز «کلنل جواز دال» رئیس مدرسه نبود. قدری با مربیان و مسئولین مدرسه بحث و صحبت کردیم و قرار شد فردا به دیدار رئیس مدرسه و شریا تنسینگ که در آن زمان از مربیان مدرسه بود برویم. فردا در مدرسه حاضر شدیم. آنها هم تدارک پذیرایی از ما را فراهم کرده بودند. دیدار بسیار جالبی بود. ما برنامه‌هایی را که اجرا کرده بودیم و قلّه‌ای را که صعود کرده بودیم. مشکلات فصل مونسون و حادثه‌ای که برای تیم ما پیش آمده بود برای آنان شرح دادیم. هیچ یادم نمی‌رود وقتی داستان سقوط دکتر به داخل شکاف و نجات او توسط ما تمام شد تنسینگ و کلنل از جای خود برخاستند. تنسینگ دکتر را بغل کرده و پس از مهربانی زیاد گفت تو خوشبخت‌ترین انسانی هستی که من تا کنون دیده‌ام. تا به حال ما ندیده بودیم که حادثه‌ای چون مشکل شما پیش آمده باشد و شخص حادثه دیده صحیح و سالم در حضور ما باشد. تنسینگ می‌گفت من

بیش از ۴۰ سال است که در کوه هستم در برنامه‌های فراوانی بوده‌ام ولی کار شما بیش از اندازه فداکارانه و انسانی و مهم‌تر از همه فکورانه بوده است. کلنل جواز دال هم اظهار تعجب کرده.

در مدرسه ما را به موزه‌ی مدرسه بردند. در سالن‌های موزه تقریباً از تمام کشورهای آسیایی و اروپایی غرفه‌هایی داشتند. جای غرفه‌ی ایران در آنجا خالی بود. البته قبل از ما کوهنوردی به آن سمت نرفته بود. من بلافاصله به کار افتادم که ما هم در گوشه‌ای از این موزه به نام ایران غرفه‌ای داشته باشیم. جریان را به رئیس مدرسه گفتم. ایشان فوق‌العاده استقبال کرد. همان روز در شهر یک ورق مقوا و قدری پارچه که روی آن بکشیم تهیه کردیم. با هر ترتیبی بود تابلویی درست کردیم. نوشتن نام ایران به فارسی و لاتین، پرچم ایران، ۲ عکس از تیم ما بر فراز قلّه‌ای که صعود کرده بودیم. چون ما اولین گروه صعودکننده به این قلّه بودیم و نام «نورسون» را هم ما انتخاب کرده بودیم. آرم‌هایی از گروه‌های کوهنوردی که در موقع رفتن به ما داده بودند پرچم یادبود فدراسیون کوهنوردی ایران و چند سازمان کوهنوردی و هم چنین آرم مربی کوهنوردی ایران که مال من بود و عکس جالبی

از قلعه‌ی دماوند روی آن نصب کردیم. بله ما این تابلو را در سال ۱۹۶۵ میلادی درست کرده و در محل مناسب در موزه نصب نمودیم. پای این تابلو با تنسینگ و دیگر دوستان هندی چند عکس یادگاری برداشتیم از طرف ما اطلاعاتی از کوهستان‌های ایران، به خصوص کوه دماوند، فعالیت‌های کوهنوردان ایران، کلوپ‌های کوهنوردی و تشکیلات فدراسیون کوهنوردی به آنان داده شد. در این موقع از طرف رئیس مدرسه به هر یک از ما آرم کوهنوردی هند و آرمی که هیمالیانورها می‌گیرند داده شد. تمام مدت تنسینگ با دکتر بود باید یادآوری کنم که فلج دست دکتر هم که ابتدا فوق‌العاده سخت بود با فیزیوتراپی و مالش ما و خودش کم‌کم رو به بهبود بود.

ما از دارجلینگ برگشته و عازم دیدار کلکته و «مدرس» شدیم. پس از دیدن این شهرهای جالب و زیبای هند به دهلی آمده سری به آگرا و تاج‌محل زدیم. هدف ما از این مسافرت‌ها در درجه‌ی اول ترمیم قوای از دست داده بود. واقعاً در آن روزهای اول هر کس ما را می‌دید فکر می‌کرد مرده‌ای از قبر فرار کرده‌ایم.

خیلی مایل بودیم سری به کشمیر بزنیم. متأسفانه به علت جنگ هند و پاکستان این سفر ممکن نشد. با قطار به بمبئی آمده و عازم سفر به تهران شدیم. دوستان ما در تهران برای بازگشت ما تدارکات مفصلی فراهم کرده بودند. قصد استقبال باشکوهی از ما داشتند. در نامه‌ها هم به این مطالب اشاره‌ها داشتند. به علت جنگ کشمیر و اینکه ایران موضعی به طرفداری از پاکستان پیش گرفته بود و هندیها و به خصوص ایرانیان ساکن هند از این اوضاع شدیداً ناراحت بودند. در دفتر هواپیمایی هما در شهر بمبئی جوانی زرتشی کار می‌کرد. با ما خیلی مهربانانه رفتار می‌کرد. تکیه کلام جالبی داشت دائم می‌گفت «اورتینگ اورایت» همه چیز خوب و عالی است. او به ما اطمینان می‌داد که من از طریق هواپیمایی هما به تهران خبر ورود شما را داده‌ام و چندین تلگراف فرستاده‌ام. چندین بار به امین‌نیا سرپرست تیم گفتیم خود ما به تهران

تلگراف بزنیم. پول چنین تلگراف ۳ - ۴ تومان بیشتر نمی‌شد. متأسفانه حسن نیت جوان زرتشتی و تکرار کلمه «همه چیز خوب است» ما را اغفال کرد.

بالاخره ما روز دهم شهریور سال ۱۳۴۴ پس از یک سفر حدود صد روزه عازم تهران شدیم.

این قسمت را از روی نوشته‌ی آقای امین‌نیا نقل می‌کنم. «موضوع دیگری که باعث ناراحتی ما گردید، برگشت ما به ایران از بمبئی با هواپیما بود. چون دستوری در مورد بارهای ما نرسیده بود و با وجود زدن سه تلگراف باز هم پاسخی نداده بودند مسئول مربوطه که بسیار نسبت به ما حسن نیت داشت مجبور شد بارها را به صورت نیمه بها پس‌کرایه کند و ما هم که فهمیده بودیم اشکالی در مورد بار در کار نیست تمام بارهای خود را حتی آنچه در دست داشتیم برای کشیدن تحویل دادیم و در نتیجه ۳۳۰ کیلو اضافه بار داشتیم که متأسفانه در تهران به مناسبت نرسیدن تلگراف‌ها و نیامدن کسی به فرودگاه بارها همان طور در آنجا گرو ۲۰۰۰ تومان پول ماند و شرکت هواپیمایی هم دیگر تقبل آن را نکرد و ما هم اگر این مقدار پول را داشتیم می‌پرداختیم. در واقع تمام مخارج رفت و برگشت خود را از زمین یا دریا به آنها داده بودیم. فقط خود را مدیون مدیران شرکت هواپیمایی کرده بودیم.»

بله ماجرای که می‌توانست با شکوه و جلال و شادی و افتخار به پایان برسد به صورت غم‌انگیزی درآمد. وقتی هواپیما در ساعت ۴ بعدازظهر روی باند فرودگاه رسید من از شیشه‌ی هواپیما دیدم که احدی در فرودگاه نیست. ما فکر می‌کردیم اقل ۴ تا ۶ هزار نفر به استقبال ما خواهند آمد. البته موقع رفتن ما بیش از هزار نفر به بدرقه آمده بودند.

مانند افراد غریب و بی‌کس وارد سالن فرودگاه شدیم. هیچکس نبوده، ما هم پولی حتی برای یک تلفن زدن نداشتیم. بالاخره از فردی یک ۲ ریالی گرفتیم و به آقای دکتر پیش‌بین که از اعضای گروه ماست تلفن کردیم. بیچاره وقتی

شنید که من از فرودگاه تهران با او حرف می‌زنم کم مانده بود که سگته کند. آخر آنها برای آمدن ما دهها برنامه ریز و درشت چیده بودند. سه چهار نفر از اعضاء بیستون با دسته‌های کوچکی از گل آمدند. از آنجا به فدراسیون کوهنوردی رفتیم. در آنجا هم همه شوکه شدند. چون فدراسیون هم تدارک استقبال باشکوهی را دیده بود. کم کم خانواده‌ها خبر شده و به فدراسیون آمدند. ما در تمام این مدت مات و مبهوت بودیم که چه شده به هر ترتیب از فردا کار ما شد دوندگی به دنبال بارها. ما در طول سفر هر چه عکس گرفته بودیم ظاهر نشده داخل بارها بود. حتی مقداری سوغاتی و خوراکی هم که برای بچه‌ها و فامیل آورده بودیم داخل بارها مانده بود.

بارهای ما ۸ ماه در مهرآباد ماند. بالاخره با تلاش فراوان، مسئولین را راضی کردیم که رویه‌ی هندی بپردازیم و بارها را بگیریم. شاید از ۴۳۰ کیلویی که ما تحویل داده بودیم حدود ۲۵۰ کیلو به ما تحویل دادند. فریاد ما هم به جای نرسید. خیلی از وسایل گم شده بود خوراکی‌ها فاسد شده و از همه عذاب‌آورتر حلقه‌های فیلم عکاسی بود که در اثر ماندن ضایع شده بودند. پس از این برنامه دیگر دکتر بی‌زندگی خودش رفت. مفیدی دیگر گرد کوه نگشت. امین‌نیا تبدیل به یک متخصص هیمالیانوردی شد و من هم به دنبال کار و پر کردن چاله‌هایی که در این مدت کنده شده بود مجبور شدم مدتی به شهرستان طبرس رفته و آنجا در تلاش معاش باشم. با وضعی که پیش آمد سه هزار تومانی که ما داده بودیم و قرار بود به ما پس بدهند ندادند. البته همان زمان یعنی قبل از سفر ما شرکت نفت چکی به مبلغ یک میلیون ریال برای هزینه‌ی ما داده بود که بعد از رفتن ما وصول کردند و با آن پول پناهگاه دماوند را در بارگاه سوم ساختند. جریان صعود ما هم جایی منعکس نشد.

بدین شکل پرونده‌ی اولین گروه اعزامی به هیمالیا به فرجام رسید. یاد باد آن روزگاران یاد باد!

فروشگاه کوهنوردی اورست

در سال ۲۰۰۳ برای اولین بار در ایران کفشهای
TECNICA را عرضه می‌کند:

در انواع:

Mountaineering

Back packing

Fast packing

Trail running

Hiking

این کفشها دارای لایه Gore-tex و Thinsulate و
Tecni-dry و Dri-Lex می‌باشد.

بهترین مدل این کفش در سال ۲۰۰۳ مدلی به
نام Altitudeplus ساخت ایتالیا می‌باشد که
جایگزین کفشهای دپوش شده است.

با یک تماس کاتالوگ و قیمت کفشها در

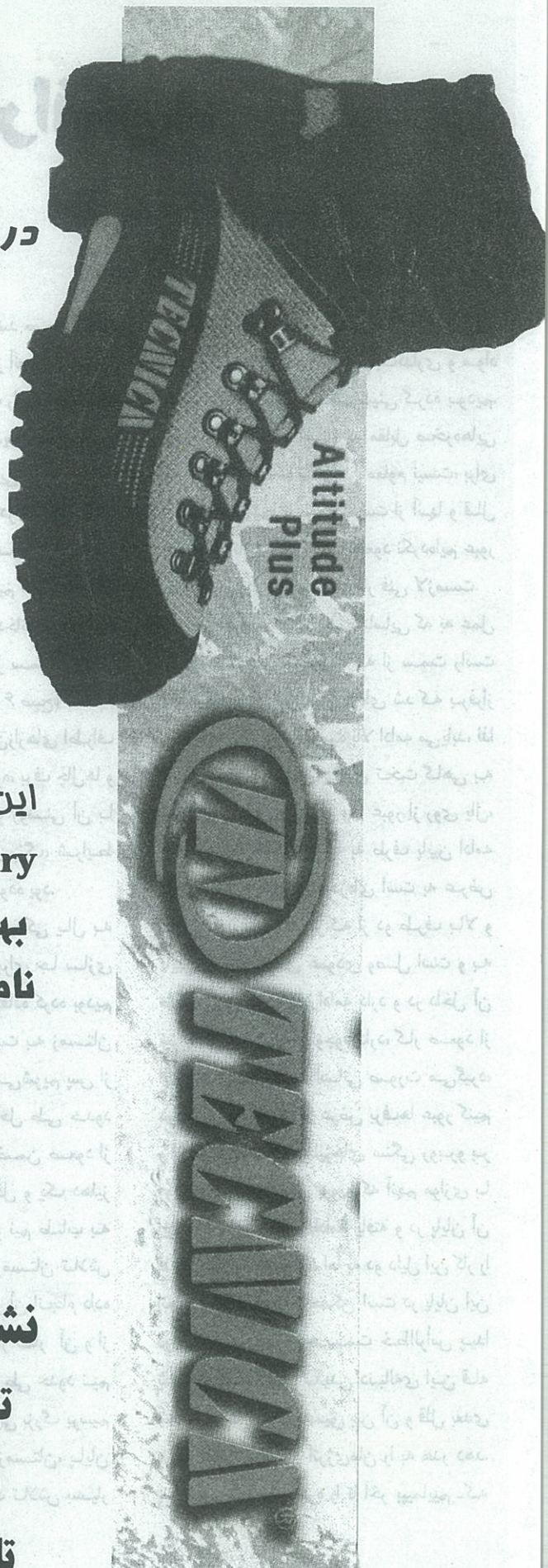
اختیار شما قرار خواهد گرفت

نشانی:

تهران - میدان تجریش - روبروی درب اصلی

بیمارستان شهدا - پاساژ البرز - شماره ۱۲۵

تلفن ۰۹۱۳۲۲۲۷۰۵۸ - ۲۷۳۵۶۷۳ زیرکی

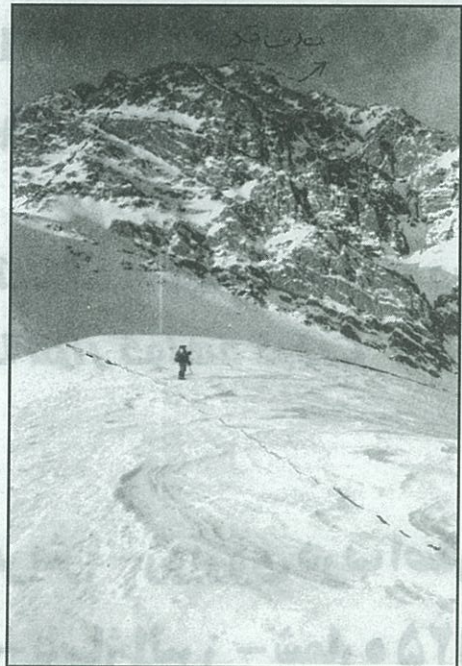


از نادر، اشترانکوه

گزارش: شریعت‌زاده

پیرو صعودهای قبلی در زمستان ۷۶ که در سه مرحله از جبهه‌ی شمالی این کوه صورت گرفت و گروه کوهنوردی مهر اراک در این سه مرحله توانست ۱- کار شناسایی را کامل کند ۲- جا گذاری وسیله و مواد غذایی و صعود بخشی از مسیر ۳- صعود و ثابت گذاری تا بالای صخره‌های بزرگ و تخت‌گاهی بزرگ بالای آن، (لازم به ذکر است که نام‌ها توسط گروه کوهنوردی مهر انتخاب گردیده است).

به دلیل پایان فصل زمستان و ناتمام ماندن صعود زمستانی لازم بود که ادامه‌ی مسیر در فصل بهار صعود گردد تا در صورت نیاز، شناسایی دقیق‌تری از این کوه صورت گیرد، ضمناً طبق شواهد و قرائن موجود و مذاکراتی که با کوهنوردان قدیمی به عمل آمد مسیر این جبهه و خط‌الرأس آن در فصل بهار و تابستان هم صعود نشده که خود انگیزه‌ی دیگری برای صعود این جبهه می‌باشد.



پنجشنبه ۸۰/۳/۱۰ به قصد صعود کامل این جبهه تا روی قله به ازنا و از آنجا به روستای کمندان مراجعت نمودیم و شب را در کنار اتاقک تأسیسات سد تقسیم آب گذراندیم، صبح زود در حالی که مقداری آب و مواد غذایی برای یک روز و یک وعده اضافی، همچنین ادوات فنی شامل طناب و بلوک، میخ، چکش و سایر ادوات فنی صعود و فرود به همراه داشتیم کار صعود از طریق همان یال مشرف به رودخانه واقع در دو راهی رودخانه‌های جاری از سمت پیاره و کول جنون، آغاز گردید. (ساعت ۶ صبح)

هوای دلپذیر بهاری و چمن‌زارهای اطراف رودخانه و کوهپایه‌های اشترانکوه، برف چال‌ها و تضاد رنگی ناشی از تیرگی و روشنی آن با زمین‌ها و صخره‌های قهوه‌ای رنگ، شرایط مناسبی را برای صعود فراهم نموده بود.

پس از طی قسمت‌های خاکی یال به صخره‌هایی که در زمستان برای جا سازی وسایل فنی و غذا از آن استفاده کرده بودیم می‌رسیم. سرعت صعود نسبت به زمستان سه برابر است و ما موفق می‌شویم پس از استراحت کوتاهی در این محل طی حدود یک ساعت و نیم دیگر ضمن صعود از صخره‌های بالاتر از این محل و یک دهلیز سنگی در حدود یک طول و نیم طناب به صخره‌های بزرگ که در زمستان تلاش چشمگیری را برای عبور از آن انجام داده بودیم رسیده و به راحتی از کنار آن و از طریق سنگ‌نوردی ملایم با طی حدود نیم طول دیگر به بالای تخت‌گاهی بزرگ برسیم و اینجا مکانی است که در زمستان، پایان صعود ما بود و ما طی یک تلاش بسیار

سنگین توانسته بودیم به این محل برسیم و به دلیل کمبود طناب برای ثابت‌گذاری و مواد غذایی از این محل عقب‌نشینی کرده بودیم. (ساعت ۹/۵ صبح است). در مقابل صخره‌هایی سر برافراشته‌اند که بالای آن معلوم نیست، برای رسیدن به خط‌الرأس لازمست از آنها و قله کاذبی که تا به حال از آنها صعود نکرده‌ایم عبور کنیم و نمی‌دانیم چه مقدار کار فنی لازمست.

به هر صورت در یک شناسایی که به عمل می‌آید مشخص می‌گردد که از سمت راست تخت گاهی می‌توان وارد دره‌ای شد که برفراز صخره‌های روبرو به سمت بالا ادامه می‌یابد، لذا با یک عبور عرضی از بالای تخت گاهی به سمت راست آن می‌رویم و با عبور از روی یال، ادامه‌ی صخره‌های آن که به طرف پایین ادامه دارد وارد دره می‌شویم. دره‌ای است به عرض تقریبی ۵۰ الی ۷۰ متر که از دو طرف بالا و پایین به صخره‌های عمودی وصل است و به طرف شرق رو به بالا ادامه دارد و در داخل آن نیز مقدار زیادی برف وجود دارد، کار صعود از این دره تقریباً به آسانی صورت می‌گیرد، دوستان معتقدند که از عرض برف‌ها عبور کنیم و از طریق یکی از دهلیزهای سنگی روبرو بر روی خط‌الرأس مقابل برویم که آنهم موازی با این دره به سمت بالا ادامه یافته و در پایان آن قله‌ای سنگی قرار دارد، اما به دو دلیل این کار را انجام نمی‌دهیم، اولاً ممکن است در پایان این دره راهی مناسب‌تر به سمت خط‌الرأس پیدا شود، ثانیاً به دلیل ندیدن دنباله‌ی این قله ممکن است بریدگی عمیق بین آن و قله بعدی وجود داشته باشد که انرژی‌مان را به هدر دهد. پس ابتدا باید مسیر دره را تا آخر ببینیم - که

این کار صورت می‌گیرد. در پایین این دره منظره‌ی قله‌ی سنگی هرمی شکل دیگری در پشت این قله در برابرمان ظاهر می‌شود و دره‌ای در زیر آن تا تونل برفی بین ازنادر و تخت شاه با شیب بسیار تند ادامه دارد.

در شناسایی، سه راه در برابرمان وجود دارد:

- ۱- خط‌الرأس قله‌های روبرو مربوط به همین دره را تا بالا ادامه دهیم که معلوم نیست ادامه‌ی آن به راحتی به هرم فوق که ادامه‌ی مسیر ماست وصل شود. ۲- از مسیر دره‌ی ذکر شده به طرف بالا ادامه دهیم. ۳- وارد دره شویم و با یک تراورس از روی صخره‌های زیر قله به سمت یال سمت چپ آن برویم و سپس به سمت قله حرکت کنیم.

و ما به دلیل نامشخص بودن اولی به دلیل نداشتن دید کامل روی آن و مشکل بودن سوومی به دلیل لزوم صعود کاملاً فنی و وقت‌گیر از قسمتی از مسیر آن راه دوم را انتخاب می‌کنیم، اما به دلیل صخره‌ای بودن کناره‌ی این دره، برای ورود به آن مجبوریم احتمالاً حداقل یک طول فرود برویم و با این دیدگاه از سرایشی تند و ریزشی آن با احتیاط پایین می‌رویم و مشاهده می‌کنیم که در زیر پایمان کلاهک و یک طول شیب منفی کامل وجود

دارد، تصمیم می‌گیریم کارگاه فرودی را بر گرد درخت سرو کوهی (آرز) بر پا داریم که کوره راهی در کنار به سمت بالا جلب نظر می‌کند و یکی از دوستان از آن بالا می‌رود و اعلام می‌دارد از پشت آن به صورت طبیعی می‌توان وارد دره شد و بلافاصله این کار صورت می‌گیرد.

مسیر صعود تا قسمت‌هایی از زیر تخت‌گاهی بزرگ مملو بود از پوشش گیاهی و درختچه‌های کوچک، به خصوص ریواس‌های ترد و تازه‌ی زیادی روییده بود که برای صرفه‌جویی در مصرف آب از آنها استفاده می‌شود و پس از تخت‌گاهی بزرگ وارد دره‌ی برفی شدیم و اکنون در این ارتفاعات جابجا درختان سرو کوهی روییده است که زیبایی خاص به این کوه داده و اما پوشش گیاهی کمتر شده و سنگ‌های به خصوص در این دره بسیار ریزشی و خرد هستند که حاصل فرسایش در زمستان است که سرد و گرم شدن سنگ‌ها منجر به شکستگی در آنها شده است. از دره‌ی فوق به بالا می‌رویم و درست در پایین‌تر از حدود یک طول طناب بر روی گردنه واقع در زیر قله‌ی کاذب قبلی که از زیر دره‌ی آن تا آخر صعود کرده بودیم سردر می‌آوریم، یک سرو کوهی درست بر روی این قله قرار دارد که اگر در زمستان لازم شود از صخره‌های پشت آن صعود

شود (به دلیل نا امن بودن این دره از نظر حجم برف و بهمن)، می‌توان از آن به عنوان کارگاه فرودی برای پایین آمدن بر روی این گردنه استفاده کرد.

از دو طرف دو دره یکی به طرف دره‌ی مقابل پیاره و یکی به طرف تونل برفی و دره‌ی بین ازنادر و تخت شاه کشیده شده، ضمناً در قسمت‌های پایین‌تر دره قسمت پیاره، برف نیز وجود دارد و شیب این دره‌ها بسیار تند و در حدود ۷۰ درجه است.

در ادامه‌ی مسیر، دنباله‌ی این خط‌الرأس است که یال آن به قله‌ی هرم که قبلاً از آن ذکر گردید واقع شده است اما به نظر می‌رسد برای پرهیز از مسیر نسبتاً دشوار آن لازم است با یک تراورس به سمت راست وارد جبهه‌ی سمت پیاره شویم و این کار را می‌کنیم و اکنون مسیر کاملاً سنگ‌نوردی است و سختی آن به ۵/۷ و ۵/۸ می‌رسد، با احتیاط کامل صعود می‌کنیم و کمی جلوتر به یک دره‌ی فرعی که برفی با شیب حدود ۷۰ درجه دارد می‌رسیم، در یک بررسی دیگر به نظر می‌رسد ادامه‌ی مسیر از سمت آن طرف دره مناسب‌تر باشد، با بهم پیوستن طنابچه و با استفاده از کلنگ از آن عبور می‌کنیم و بر روی یال فرعی دیگری بین تیغه‌ی شمال غربی و یال شمالی سوار می‌شویم، در این قسمت شباهت‌های بسیاری با برخی قسمت‌های مسیر آلمانها در علم کوه وجود دارد و آنها وجود پرتگاه‌های عمیق در زیر پاست، ضمناً در برخی قسمت‌ها دشواری مسیر بیشتر می‌شود که مستلزم انتخاب صحیح گیره‌هاست زیرا با سقوط در اعماق دره‌های زیر پا، کار به پایان می‌رسد.

پس از حدود یک ساعت درگیری با سنگ اکنون به ساعت ۲ بعدازظهر رسیده‌ایم و استراحت‌گاه کوچکی شامل تخت‌گاه کوچکی به عرض و طول حدود ۵ متر نصیبمان می‌گردد که تصمیم می‌گیریم ناهار را در آن صرف کنیم، ضمناً لازم به یادآوری است به غیر از لباس گرم و بادگیر و وسایل شبمانی مانند کیسه خواب و چادر را به دلیل سبک



معلوم می‌گردد که راهی به پایین ما را به دنباله‌ی خطالرأس وصل می‌کند و اکنون ساعت نزدیک به ۸ بعدازظهر است و ما در مقابل منظره‌ی قله‌ی اصلی و یک بریدگی عمیق بین خودمان و قله و دیواره‌ی زیر قله را در مقابل داریم و بار دیگر اجباراً کارگاه فرود را علم می‌کنیم و فرود می‌رویم. در ادامه‌ی خطالرأس به سمت بالا می‌رویم و به یک شیب تند برفی می‌رسیم که در بالای آن دیواره‌ی حدود دو طول طناب و با شیب منفی یا ۱۰۰ درجه قرار دارد و در نهایت با بررسی بیشتری مشخص می‌شود که از سمت چپ زیر برف‌ها و بر روی صخره‌ها تراورس کوچک می‌تواند ما را به یال سمت چپ دیواره‌ی روبرو برساند که این کار صورت می‌گیرد. حدود ۲۵۰۰ متر مانده به این محل، سنگ‌چین‌هایی بر روی خطالرأس که از آن عبور می‌کنیم دیده می‌شود که حاکی از صعود احتمالی از طریق دره و بازگشت از یکی از دره‌های این نقطه است یا برعکس. ضمناً بر روی برف‌ها زیر تراورس که حدود ۸ متر است که ما نیز مجبوریم از آن عبور کنیم رد پای انسان وجود دارد و این نشان‌دهنده‌ی آن است که از این قسمت‌ها صعود صورت گرفته، یا شاید هم رد پای شکارچیان باشد.

ساعت اکنون ۸ بعدازظهر است و آفتاب به غروب نزدیک می‌شود، ادامه‌ی مسیر

همراه داشتن کمترین امکانات انفرادی، تجربه کنیم، پس به راه خویش ادامه می‌دهیم.

دوربین فیلمبرداری را که ثابت‌کننده‌ی مناظر است از کوله‌پشتی بیرون می‌کشیم و از لانه‌ی کبکی بر روی خطالرأس که تعداد زیادی تخم در آن گذاشته فیلمبرداری می‌کنیم، منظره‌ی آبشار زیر قله‌ی پیاره که تا پایین دره ادامه دارد بسیار دل‌انگیز است و چپ و راست دره‌های با شیب تند و پر از برف و دیواره‌ها و صخره‌های موازی به سمت دره‌ها کشیده شده‌اند. در ادامه‌ی مسیر گاهی لازمست درگیر سنگ‌های بسیار خردی شویم که در دو طرف آن پرتگاه‌هایی تا عمق دره‌ها دارد و عبور از آنها ترس در دل انسان می‌آورد. گاهی مجبوریم به دلیل تیغه‌ای بودن خطالرأس در بعضی نقاط و یا کم‌گیره بودن آن در بعضی قسمت‌ها از کمی پایین‌تر و از روی برف‌ها یا زیر کوه‌ها عبور کنیم و بالاخره در ساعت ۶ بعدازظهر قله‌ای در مقابلمان نمایان می‌شود که فکر می‌کنیم قله‌ی اصلی است و دوستان می‌گویند آماده شوید تا از صعودتان به قله فیلمبرداری کنیم، اما با بالا رفتن از آن مشاهده می‌گردد که این قله کاذب است و تا قله‌ی اصلی راه طولانی و پرافت و خیزی در پیش داریم، در ادامه‌ی مسیر به نقطه‌ای برمی‌خوریم که به نظر می‌رسد دارای بریدگی است اما با ادامه‌ی آن

بودن به همراه برنداشته‌ایم و آتشی از هیزم خشک چوب سرو کوهی برمی‌افروزیم و غذا را گرم می‌کنیم و با آب کردن مقداری برف، ذخیره‌ی آب تهیه می‌کنیم و پس از یک ساعت، کار صعود را مجدداً آغاز می‌کنیم.

منظره‌ی زیر پا صخره‌هایی است که تا عمق دره‌ی عشایر نشین مقابل پیاره ادامه دارد و دره‌هایی که برخی‌شان تا پایین مملو از برف هستند و در بالای سر ادامه‌ی مسیر به قله‌ای وصل می‌شود که انتظار می‌رود اول خطالرأس باشد، جایی که ما هرگز نتوانسته بودیم آن را ببینیم و احتمالاً تا به حال نیز پای هیچ انسانی بدان نرسیده است.

پس از یک ربع ساعت به صخره‌های زیر خطالرأس اصلی می‌رسیم و به دلیل اینکه از کناره‌های ریزشی آن می‌توان عبور کرد از سمت چپ آن به پیش‌روی ادامه می‌دهیم اما با احتیاط کامل و پس از طی مسافتی حدود ۲۰۰ متر منظره‌ی قله و ادامه‌ی خطالرأس و قله‌های پیاره و برف‌چال‌های آن و دره‌های موازی و با شیب تند که از طرف خطالرأس به پایین ادامه دارد در برابرمان ظاهر می‌شوند و کمی جلوتر مجدداً و ناچار به دلیل اینکه راه ادامه ندارد بر روی خطالرأس می‌رویم و مشاهده می‌کنیم بریدگی عمیقی در مقابل وجود دارد که برای ادامه‌ی مسیر از روی خطالرأس لازم است فرود برویم.

سنگ‌ها بسیار خرد و یا شکننده هستند، بهترین کارگاه را که سنگ آن ریشه‌دار است انتخاب می‌کنیم و با استفاده از یک تسمه، کارگاه فرود را علم می‌کنیم و حدود ۱۵ متر فرود می‌رویم، در سمت راست دره‌ای با شیب بسیار تند تا روی صخره‌های تنگه‌ی خروجی از دره بین پیاره و از نادر امتداد یافته و در سمت چپ نیز دیواره‌ای به سمت تخت شاه. در مقابل منظره‌ی خطالرأس طولانی و در پایان قله‌ی از نادر و گردنه‌های بین آن و قلل پیاره و تخت شاه، ما تصمیم خود را گرفته‌ایم و قرار است حتی در صورت لزوم برای صعود مسیر و کامل کردن آن، یک شب‌مانی روی خطالرأس را با به



صخره‌هایی است با شیب نسبتاً ملایم و ما کم کم به قله نزدیک می‌شویم، در کنار یال قله به سمت دره‌ی بین از نادر - پیاره، برف نسبتاً سنگینی خوابیده است و ما از کنار آن عبور می‌کنیم و همزمان با غروب آفتاب که خورشید در حال پنهان شدن در پس کوه‌ها در افق بیکران است، بر قله می‌ایستیم و از شعف اشک در چشمان مان حلقه می‌زند، حیف است که در این لحظه یادی از دوستان و هموردان نشود، چه آنانی که در قید حیات‌اند و یا نیستند. بکدیگر را در آغوش می‌کشیم و به دلیل کمبود وقت چند عکس می‌گیریم و با خوردن و نوشیدن کسب انرژی می‌کنیم زیرا اکنون پایان کار نیست، مسیر بازگشت که از قبل از دره‌ی بین از نادر - پیاره و از طریق یخچال زیر گردنه انتخاب شده در برابرمان قرار دارد، برای رسیدن به آن باید چند قله‌ی کاذب و خط‌الرأس نسبتاً طولانی را طی کنیم. باد سردی وزیدن گرفته و ما لباس گرم به تن می‌کنیم و کفش‌های اسپرتکس را تعویض می‌کنیم و کفش نیمه سنگین را برای عبور از یخچال و فرود از آن به پا می‌کنیم و پس از عبور از قله‌ی کاذب سر راه که شاخص‌تر از بقیه‌ی قله کوچک است در تاریک روشنی غروب متوجه یخچال دیگری می‌شویم که اگر از آن به صورت عرضی عبور کنیم می‌توانیم از قله کاذب سر راه پرهیز کنیم، ضمناً یکی از دوستان پیشنهاد می‌کند که بر روی خط‌الرأس شب‌مانی کنیم، اما به دلیل سردی هوا و مهتاب بودن تصمیم می‌گیریم از دره فرود رویم، دره‌ای با شیب تند در زیر گردنه‌ی از نادر که پایان آن به تنگه‌ای بین این دو قله وصل می‌شود که ما را به کمندان می‌رساند.

اولین کارگاه را با استفاده از کلنگ و حمایت سرشانه علم می‌کنیم و یک نفر از شیب یخچال به پایین می‌رود و خوشبختانه به دلیل نرم بودن برف کار به آسانی صورت می‌گیرد و یک طول دیگر ما را به پایین این یخچال می‌رساند و در حالی که به دلیل شیب تند داخل طناب هستیم با یک عبور حدود ۱۵۰ متری از روی شیب تند از سنگ‌های ریزشی به یخچال مورد نظر که از

قبل شناسایی کرده‌ایم و تا عمق دره ادامه دارد، می‌رسیم، با توجه به نرم بودن برف حدود سه الی ۴ طول را به آسانی پایین می‌رویم. اما کم کم هوا سرد می‌شود و برف‌ها سفت و یخ زده می‌شوند و شیب هم تندتر شده است، لذا با استفاده از فرود کردن کلنگ تا سخمه‌ی آن در داخل برف یخ زده نفر اول و دوم فرود می‌روند و سپس نفر سوم در حالی که از پایین حمایت می‌شود تا در صورت در رفتن از سقوط کامل او جلوگیری شود به پایین می‌آید و این حرکت تا پایین دره ادامه می‌یابد و با کم شدن و پایان شیب تند، یخچال ادامه می‌یابد. به دلیل عدم نیاز، طناب را جمع می‌کنیم و اکنون ساعت حدود یازده شب است. کار فرود از روی گردنه از ساعت ۹ $\frac{1}{4}$ آغاز شده و اکنون حدود دو ساعت است که در حال فرود هستیم و احتمالاً حدود ۸۰۰ متر ارتفاع کم کرده‌ایم، پس از طی نیم ساعت دیگر به آب می‌رسیم، آبی صفر درجه که از زیر یخچال‌ها جاری است و گاه در زیر مورن‌های یخچالی و سنگ‌های غلتان آن پنهان می‌شود و گاه بیرون می‌آید. ادامه‌ی مسیر عبور از مورن‌هاست که بسیار آزار دهنده است، زیرا سنگ‌های غلتان بزرگی هستند که به مرور جابجا شده و بر روی هم تل انبار گردیده‌اند و در اثر حرکت یخچالی به وجود آمده‌اند.

نور مهتاب هنوز هم راه را بر ما روشن می‌کند اما احتمالاً ساعت ۲ بعد از نیمه‌شب با رفتن ماه به پشت دیواره‌ی پیاره و قله‌ی آن، از نور محروم خواهیم شد. به هر صورت راه از روی برفچال‌ها و از کنار چند تونل برفی و برف‌های تل انبار شده از زمستان از کنار رودخانه به پایین ادامه می‌یابد. به دلیل کم بودن نور و ناصاف بودن مسیر و خطر سقوط در بین سنگ‌های بزرگ، چند بار تصمیم می‌گیریم که در نقطه‌ای بمانیم. با نور چراغ قوه راه را ادامه می‌دهیم و بالاخره به قسمتی می‌رسیم که باید از کناره‌های رودخانه‌ی خروشان به پایین برویم و کم کم به آبشاری که در حدود ۵۰۰ متری دره واقع شده می‌رسیم، و به دلیل تاریکی هوا و زیاد بودن حجم آب که ممکن است مارا در کام خودکشد، سرانجام در کناره‌ی رودخانه جایی برای

اطراق پیدا می‌کنیم. فضای حدود ۳ متر مربع که البته ناصاف هم هست، با پوشیدن لباس‌های اضافی و بیرون آوردن فوم کوله‌پشتی از آن به عنوان زیرانداز استفاده می‌کنیم و اطراق می‌کنیم، هر چند به دلیل صدای شدید آب و خستگی بیش از حد و سرما که در نزدیکی‌های صبح کمی آزار دهنده است خوابمان نمی‌برد، اما کم کم انرژی جدیدی در بدنهای خسته‌ی ناشی از ۲۰ ساعت صعود و فرود دشوار به وجود می‌آید و در ساعت ۵ صبح یکی از دوستان که نور ستاره‌ی صبحگاهی را از فراز دیواره‌های سربرفلک کشیده‌ی دو طرف دره رؤیت کرده، دچار این تصور شده که کسی با چراغ قوه علامت می‌دهد. و به دلیل خستگی، ما نیز با نگاه خود بر ستاره تصور می‌کنیم گوی روشنی است که بالا و پایین می‌رود و ناگهان به یاد دوستی می‌افتیم که همیشه با یکی از دوستان هموردان شوخی می‌کند که: «شما باید به مریخ بروید و قله ۲۰۰۰۰ متری آن را صعود کنید».

ساعت ۶ صبح برمی‌خیزیم و نظاره‌گر عقاب بزرگی می‌شویم که از روی صخره‌ی مقابلمان پرواز می‌کند. و به مسیر رودخانه و ادامه‌ی آن نگاه می‌کنیم که چگونه آب به دلیل زیاد بودن خطرناک است و به کار خود که توقف و شب‌مانی مان بسیار بجا بوده می‌اندیشیم و به هر صورت با برقراری کارگاهی از کناره‌ی آبشار به پایین می‌رویم و سپس به سنگ‌های مورد نظر که باید از روی آن عبور کنیم می‌رسیم و بهتر می‌بینیم که با جاگذاری یک بلوک با حمایت از آن رد شویم و بدین طریق یک نفر رد می‌شود و با نصب تیرول از روی رودخانه عبور می‌کنیم و به دره‌ای که باید حدود ۲۰۰ متر از آن بالا برویم تا با تراورس از روی صخره‌های تنگه‌ی خروجی از دره خارج شویم و درگیر آبشار انتهایی آن نشویم و اما آبشار زیبایی هم از این دره به پایین می‌ریزد که با آب اصلی مخلوط می‌شود.

شرکت کنندگان در این برنامه: ۱- احمد حامدی (سرپرست) ۲- حمید گل‌کار (مسئول فنی) ۳- محمدرضا شریعت‌زاده Δ

فاتون

بام بوانات

● گزارش از سید حسن علوی

توجهی کثیرا از بوته‌های خارگون به دست می‌آید. در اواسط بهار گلها و گیاهان وحشی و دارویی سراسر دره‌ها را می‌پوشاند و مناظر بسیار زیبا و دلربایی به وجود می‌آورد. از میان گیاهان دارویی و وحشی موجود در این کوه می‌توان آویشن، گلپر، مرزنجوش، خارشتر، بادرنجبویه، گل زوفا، نعنای کوهی، پیاز کوهی، بنفشه، زرشک وحشی (اشک) جاشیر - باده - گُمار - قارچ خوراکی - لاله‌های وحشی و شقایقهای زیبای سرخ و نارنجی را نام برد.

در بهار و تابستان کوهنوردی در این ارتفاعات همراه با صدای پرندگان وحشی مانند کبک، تیهو و بلبلان کوهی نشاط‌آور و طرب‌انگیز است. این کوه گنم پلنگان است. علاوه بر آن گرگ، شغال، روباه، سنجاب کوهی، گوزن، آهو، بزکوهی (پازن) قوچ کوهی (کل) نیز در این کوه زندگی می‌کنند. این کوه را از این نظر بام بوانات نامیده‌ایم که اگر در بالای قله‌ی خاتون قرار بگیریم، تمام قسمتهای شهرستان بوانات و قسمتهایی از شهرستانهای مجاور بوانات نیز با چشم غیر مسلح قابل رؤیت است. در این میان دره‌ی سبز بخش مرکزی و دهستان سیمکان مانند نگینی فیروزه‌ای در کنار کویر ابرقو جلوه‌ی خاصی دارد. بخش پناور و حاصلخیز «سرچمان» نیز هویدا و آشکار است. صعود به قله‌ی ختابون (خاتون) از قسمت جنوبی آسانتر است و مدت زمان کمتری نیاز دارد. از قسمت شمال غربی راهی طولانی اما سهل‌العبور است. صعود به قله از راه بن دره حدود ۴ ساعت و از راه آب سنجد حدود ۲/۵ ساعت به طول می‌انجامد. برای صعود به قله از راه مذکور نیازی به طناب و وسایل سنگنوردی نیست. این قله‌ی زیبا و مرتفع همه ساله پذیرای کوهنوردان استان فارس و سایر استانهای کشور است. ▲

قله‌ی «بالاخانه» با ارتفاع مشابهی قرار دارد. قله فرعی و مرتفع دیگری نیز در جای جای این رشته کوه دیده می‌شود که از میان آنها می‌توان قله‌ی کلاه سیاه را نام برد. همه‌ی این قله‌ها بادخیز است و اکثر فصول سال در این ارتفاعات بادهای نسبتاً شدید و گاهی بسیار مخرب می‌وزد. ارتفاع زیاد و موقعیت خاص جغرافیایی باعث شده که دره‌های عمیق این کوه مملو از برف باشد. در دامنه‌های آن چشمه‌هایی با آب خنک و گوارا جاری است. از میان این چشمه‌ها می‌توان چشمه‌های محمد حنقیه، کبکی، بن دره (بدره)، آب سنجد، آب رستم، چشمه رضا، چشمه دومن و نیمی، چشمه‌ی بیدکرو و قناتهای بوزینه - نصرت - مرویه (مور) - هادربایه -

مهدی‌آباد - چک و کتون را نام برد. در دامنه‌ی هر چشمه و قناتی، کشتزارها و باغهای زیبا، مناظر چشم‌نوازی به وجود آورده است و همه ساله میهمانان خسته از گرمای تابستان را طراوت و نشاط می‌بخشد. درختان محکم و مقاومی چون ارژن، کیکم، تنگ، کارن کُش، بینه و بوته‌های خارگون و گُده - بن سیاه و ... سراسر دره‌ها و دامنه‌های این کوه را پوشانیده است. همه ساله مقادیر قابل

در امتداد کوههای زاگرس، در جنوب شهر سوریان، مرکز شمالی‌ترین شهرستان استان فارس، کوه مرتفع و زیبایی خودنمایی می‌کند. این کوه زیبا که از روبه‌رو مانند اسبی پرهیبت و سرکش با یالهای سفید به نظر می‌رسد، قله‌ی بلندی به ارتفاع ۳۸۵۶ متر دارد که ابرهای خاکستری و سفید در بیشتر اوقات سال میهمانش هستند. نام این قله زیبا و چشم‌نواز، خاتون (ختابون) است. در جبهه‌ی شمالی این قله صخره‌های مرتفع و صعب‌العبوری است که چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کند و سنگنوردان را به مبارزه می‌طلبد. در قسمت شرقی آن با فاصله‌ی کمی، قله‌ی سنگی مخروط مانند با ارتفاع ۳۷۰۰ متر و در قسمت شمال غربی آن

تبریز کسری

تولیدکننده راحت‌ترین و بادوام‌ترین کفشهای کوهنوردی و سنگ‌نوردی

اولین تولیدکننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

مدل کفشهای تولیدی

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

تلفن: ۰۲۱۱-۵۲۱۸۹۹۴ - جباری اقدم

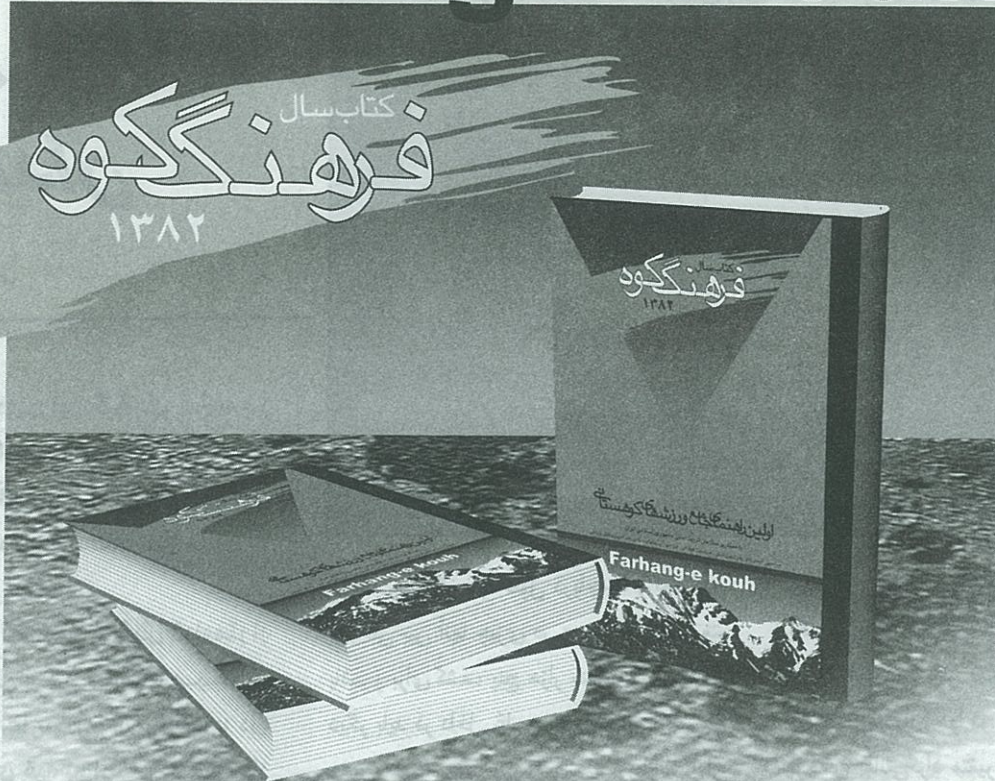
نماینده‌ی تهران: فروشگاه کوه اسکی (۰۲۲۸۰۶۷۰)

فروشگاه پورجم (۰۷۷۰۶۹۵)

Farhang-e Kouh

کتاب سال
فرهنگ کوه

۱۳۸۲



اولین راهنمای جامع ورزشهای کوهستانی در ایران

با همکاری سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران

فدراسیون کوهنوردی، فدراسیون اسکی، فدراسیون قایقرانی، فدراسیون ورزشهای همگانی، فدراسیون پزشکی ورزشی

بزودی منتشر میشود

مربی ارجمند، ورزشکار محترم، تولید کننده و فروشنده گرامی

و کلیه عزیزانی که بنوعی با ورزشهای کوهستانی در ارتباط هستید.

این کتاب قوی ترین پل ارتباطی شما خواهد بود

شما هم میتوانید در این کتاب حضور پیدا کنید

و از مزایای آن بهره مند شوید

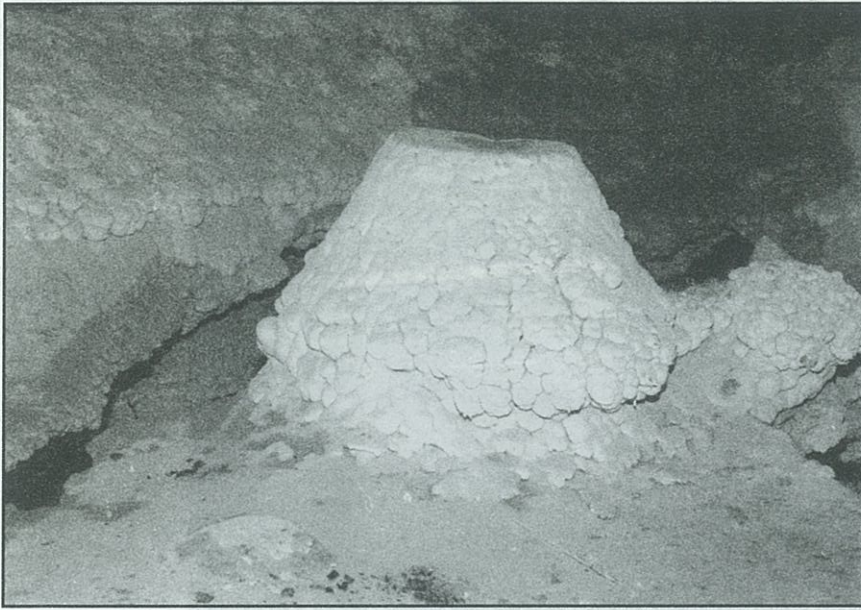
میدان فاطمی، ابتدای خیابان جویبار، پلاک ۱۹، طبقه اول

تلفن: ۸۹۷ ۸۵ ۵۱ : تلفاکس: ۸۹۷ ۵۴ ۷۰ همراه: ۰۹۱۳ ۲۲۳ ۵۷۰۵

e-mail: farhang-e kouh @ hotmail.com

غار سراب همدان

● مصطفی سلاخی



مقدمه:

هدف از تدوین این گزارش علاوه بر معرفی یک ماذبهی گردشگری نشان دادن یک منبع آب زایندهی زیرزمینی و پهنوکی نگهداری و استفادهی بهینه از آب موهود در آن است.

غار سراب به فاصلهی شش کیلومتر از دهانهی غار علیصدر می‌باشد و مجموعه غارهای سراب علیصدر و سوباشی در دل رشته کوه ساری قیه به ارتفاع ۲۵۷۰ قرار دارند.

نام‌گذاری غار: در گویش مردمان ساکن غرب ایران هر جا آبهای فرورونده ناشی از بارندگی از مجراهای بهم پیوسته در تشکیلات آهکی به صورت چشمه از دل کوه خارج شوند به آنها سراب می‌گویند. (غارهای ایران - سلاخی) غارهای سراب و علیصدر از سال ۱۳۴۰ مورد شناسایی و بازدید کوهنوردان همدان قرار گرفته‌اند. اما به علت مشکلات سر راه غار سراب مانند دریاچه‌های فراوان و جدا از هم دهلیزهای مایل و تنگ و لزوم حمل مقادیر زیاد بار و وسایل و انتقال قایق از یک دریاچه به دریاچهی دیگر هر بار بخشی از غار توسط گروهی معین مورد بازدید قرار گرفته و در طولانی‌ترین بازدید بدون احتساب دالان و دهلیزهای فرعی و بن‌بست مسیری در حدود هشتصد متر از آن بازدید شده است. نگارنده با در اختیار داشتن اندازه‌گیریهای انجام شده در مورد عمق، پهنا و طول دریاچه‌های غار که توسط کوهنوردان زبدهی همدان انجام شده و محاسبه‌ی (دبی) یا مقدار آب خارج شده از غار در یک ثانیه به این

نتیجه رسید که باید طول دریاچه‌ها و دالانهای ارتباطی بین آنها چیزی در حدود شش هزار متر باشد و برای کشف پنج هزار متر دریاچه و کانال دیگر باید در داخل غار به جستجو پرداخت. به همین جهت ضمن رایزنی با چند نفر از استادان کوهنوردی همدان که بارها غار را مورد بازدید قرار داده بودند و گروهی* کوهنورد عازم این غار شدم. تدارکات لازم برای توقف ۴۸ ساعت در غار مرکب از وسایل روشنایی، غذا، پوشاک و وسایل ساختن سه قایق تهیه و به داخل غار انتقال داده شد. بازدید روز ۱۵ آذر ۷۹ شروع شد و در طول بازدید سه قایق ساخته شد و هر یک در یکی از دریاچه‌های بزرگ برای بازگشت رها گردید و این عمل برای صرفه‌جویی در وقت انجام می‌شد زیرا باز کردن قایق و تخلیه‌ی تیوپها از هوا و انتقال آنها از دهلیزها وقت زیادی را طلب می‌کرد. بازدید از غار مدت بیست ساعت به طول انجامید و کلیه‌ی مسیرهای شناخته شده‌ی قبلی به اضافه‌ی چند دهلیز جدید به طولهای صد تا دویست متر مورد بازدید قرار گرفت و گروه بدون آنکه بتواند دریاچه یا دالان جدیدی را کشف کند ناچار به بازگشت شد. و اما علل بازگشت نخست آنکه دهانه‌ی ورودی غار را به ابعاد ۳×۳ متر سنگ بری کرده و ساختار طبیعی آن را بر هم زده‌اند. این کار سبب شده که یک جابجایی دایم بین هوای کم فشار بیرون غار و هوای پرفشار درون غار به علت وجود بخار

آب برقرار شده و هوای سرد بیرون به صورت یک نسیم شدید دائمی داخل غار گردد و به ازای آن، روزانه دهها متر مکعب آب به صورت بخار خارج شود. دمای هوا در مدت بازدید بین ۲ تا ۴ درجه‌ی سانتی‌گراد متغیر بود و سرما مشکلاتی را به وجود می‌آورد. گروه طبق شناخت قبلی که از غار داشت باید دهانه‌ی غار را با پرده‌ای پلاستیکی می‌بست و سکون لازم برای بازدید را به وجود می‌آورد که این کار انجام نشد. دوم اینکه تعداد بیست عدد کپسول گاز برای بازدید ناکافی بود. هنگام بازگشت گروه، فقط دو کپسول پر از گاز در اختیار داشت. سوم اینکه پایین رفتن آب به اندازه‌ی ۱۶۰ سانتی‌متر مشکلات حساب نشده‌ای را برای گروه ایجاد می‌کرد.

ساختمان غار: غار از مجموعه‌ای از سنگهای دگرگون و متورق شیست و سنگ آهک تشکیل شده، سنگهای آهکی مورد تهاجم آبهای اسیددار ناشی از بارندگی در میلیونها سال قبل قرار گرفته و خورده شده و فضای عظیم فعلی غار را به وجود آورده‌اند. در نتیجه سنگهای غیرقابل انحلال شیست باقی مانده و دیوار و پایه و سقف فعلی غار را تشکیل داده‌اند. طی صدها هزار سال سطح ایستایی یا حد فوقانی منطقه پر از آب غار ثابت مانده و فعالیت غار سنگ‌سازی (چکیده - چکنده) به علت وجود آب صرف ایجاد لبه‌های آهکی پیش آمده در اطراف دریاچه‌ها شده است. در بعضی از دالانها

لبه‌های آهکی به هم رسیده و تشکیل سقفی را بر روی دریاچه‌ی زیر خود داده‌اند. سرتاسر غار پوشیده از چکنده‌های بسیار زیبا و دیدنی می‌باشند. چکنده به علت وجود آب به مقدار کم وجود دارد. در یکی از دالانها چکنده‌های منحصر به فرد گلدانی دیده می‌شوند که نظیر آنها در سایر غارهای ایران مشاهده نشده.

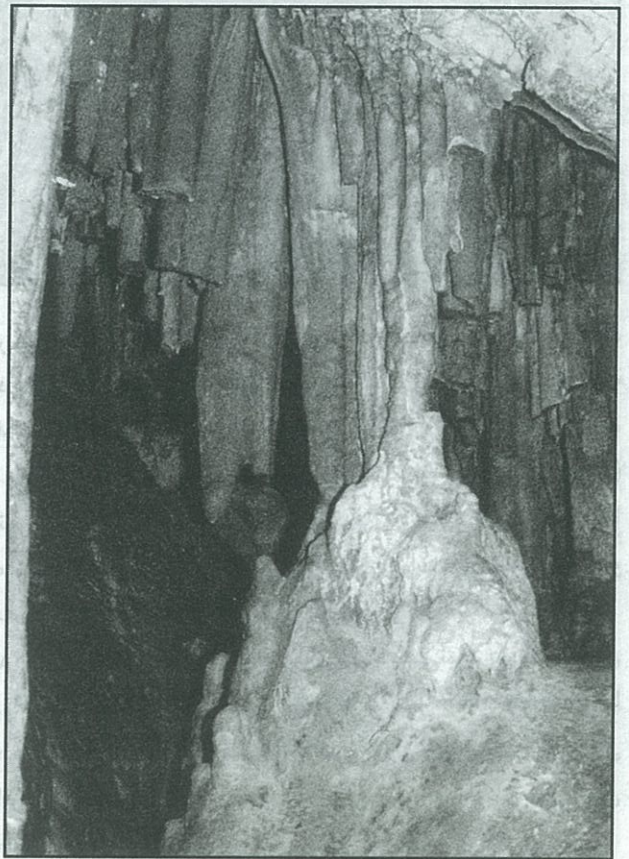
غار دارای یک حوض وسیع آبگیرمانند می‌باشد و به سبب داشتن منفذ و ترکهای فراوان سطحی آبهای حاصل از بارندگی را به خود جذب کرده و در دریاچه‌های خود ذخیره می‌نماید. آبهای ذخیره شده از مجراهای به هم پیوسته به شکل چشمه‌ای در ارتفاع ۲۲۰۰ متر از سطح دریا خارج شده و به مصرف کشاورزی روستای سراب می‌رسد.

در سالهای اخیر روستاییان برای استحصال آب بیشتر جلوی غار را گود انداخته و خروجی آب را دو متر پایین‌تر از مجرای اصلی و طبیعی آن برده‌اند. عمل پایین بردن خروجی آب از یک طرف و کمی بارش در سه سال اخیر از طرف

دیگر سبب شده تا سطح ایستایی غار که برای چند صد هزار سال ثابت بوده دچار افت گردد. به طوری که در بازدید اخیر طبق اندازه‌گیری سطح ایستایی حدود ۱۶۰ سانتی متر پایین آمده است. پایین آمدن سطح ایستایی دو واکنش تخریبی را برای غار در بر دارد.

نخست آنکه با پایین آمدن آب، فشار حاصل از طرف آب به دیواره‌ی دریاچه‌ها کاسته شده و غار را آماده‌ی ریزش می‌کند. دوم آنکه با بیرون ماندن دیواره و پایه‌های شیبی از آب، آب موجود در لایه و ورقهای شیبی از آنها خارج شده و در نتیجه یک فشردگی و به دنبال آن حرکت در شیب‌ها رخ داده که ریزش‌های مکرر را در پی خواهد داشت. ریزش در غار به علت افت سطح ایستایی سبب پر شدن دریاچه‌های طبیعت ساخته از مواد تخریبی شده و غار، ظرفیت ذخیره‌سازی آب را برای همیشه از دست خواهد داد. هم‌اکنون یکی از دهلیزهای انتهایی غار به طول تقریبی دویست متر در حال ریزش است و وضع تهدیدآمیزی برای بازدید دارد.

چاره‌جویی: با کشیدن دیواری بتونی و منحنی شکل به طول بیست متر در جلوی خروجی‌های فعلی آب، دیگر آبی از آن خارج نخواهد شد و آب شروع به ذخیره شدن و بالا آمدن در داخل دریاچه‌های غار می‌کند. حال با استفاده از اختلاف سطح آب غار نسبت به زمینهای زیردست و انرژی موجود در آب به علت بالا بودن منبع آن و با استفاده از سیستم سیفون لوله‌ای می‌توان آب را خود به خود از داخل اولین دریاچه به خارج از غار هدایت کرد. دهانه‌ی



لوله خروجی آب باید تنگ‌تر از دهانه‌ی لوله‌ی مکنده باشد و در دهانه‌ی لوله‌ی خروجی شیری بسته شود تا در مواقعی که نیاز به آب برای کشاورزی وجود ندارد شیر را بسته و از هدر رفتن آب ذخیره‌ی غار جلوگیری کرد. این سیستم در مورد کلیه‌ی سرابهای ایران و حتی سرابی به بزرگی طاق بستان عملی است. ایران بر روی کمربند منطقه‌ی خشک کره‌ی زمین قرار گرفته و بارندگی آن از هیچ قاعده‌ی منظمی پیروی نمی‌کند باید هر قطره‌ی آب را گرامی بداریم و از آن نگهداری کنیم تا دچار مشکل کم‌آبی نشویم.

• آقایان اصغر پورحسینی و استاد محمدبنا و عباس رنجبران Δ

سپاس و تقدیر

پیشکشوت، مربی و
استاد محترم

جناب آقای احمد معرفت

تجدید چاپ سوم کتاب
جامع کوهها و غارهای
ایران و ویراستاری شما را
لرج نهاده. همچنین لژ
مدیریت و دست اندرکاران
مؤسسه نشر گلی به
هناسبت چاپ و قیمت
بسیار مناسب این کتاب
قدردانی می‌نمایم.

کارابین دنا

اولین پرواز بر فراز قله‌ی دماوند

● داوود محمدی

● محمدعلی (بهمن) ابراهیمی

دقیقه پرواز از تهران الی قله‌ی دماوند و ۳۵ دقیقه برای پیران روی قله و مراجعت به قله مرغی) مصرف شده است.

در این برنامه سه فروند هواپیمای فرانسوی شرکت داشتند که در هر یک دو نفر جمعاً شش

امیرطهماسب) به اتفاق ریاست محترم ارکان حرب کل قشون برای پرواز از بالای قله‌ی دماوند در قله مرغی (فرودگاهی ابتدایی در تهران) حضور به هم رسانیدند، نظر به اینکه قله‌ی دماوند از مرتفع‌ترین قله‌ی سلسله جبال

درباره‌ی دماوند اولین‌هائی بسیار پدید آمده و پیرامونش اطلاعاتی زیاد منتشر شده، اما نخستین پرواز با هواپیمای بر فراز بام ایران هم چنان از نظرها به دور مانده است که ذیلاً اشاره‌ای داریم کوتاه در این مورد.

از دوران کهن ذهن جستجوگر آدمی متوجه پرواز به آسمان‌ها بود و قله رفیع کوهستانها با عناوینی چون مرغ آرزو به طیران پرنندگان رشک می‌برده است، کوشش‌های اولیه انسان‌ها، برای پریدن با تهیه‌ی بال و تقلید از پرنندگان صورت گرفته و آدمیان با صعود به کوهها در رویای اوج گرفتن بوده‌اند.

در ادامه‌ی این‌گونه بلندپروازی‌ها در ابتدا (لئوناردو داوینچی) پرواز را از لحاظ علمی مورد مطالعه قرار داد تا بالاخره پس از قرون متمادی در ۱۷ دسامبر سال ۱۹۰۳ میلادی توسط برادران (رایت) نخستین پرنده‌ی آهنین بال و سنگین‌تر از هوا راهی آسمان‌ها شد و سالها بعد در کشور ما یازدهم خرداد ماه سال ۱۳۰۳ به فرمان سردار سپه، با چند هواپیمای یونکرس، شالوده‌ی اولین واحد هواپیمایی نظامی در فرودگاه قله مرغی نهاده شد و یک افسر دانشجو در رشته‌ی خلبانی به فرانسه اعزام گردید، در پنجم اسفند ماه سال ۱۳۰۴، نخستین خلبان ایرانی با یک هواپیمای نظامی از پاریس به تهران وارد شد.

۲۲ سال پس از برادران (رایت) در سال ۱۹۲۵ میلادی برابر با ۱۳۰۴ خورشیدی اولین پرواز بشر بر فراز قله‌ی دماوند انجام گرفت. در زیر می‌پردازیم به خبری از مجله‌ی قشون شماره ۱۳، سال چهارم دی ماه سال ۱۳۰۴ با عنوان (اولین پرواز بر فراز قله‌ی دماوند).

((پس از ورود هواپیمایان فرانسوی به تهران، روز ۲۷ آذرماه در ساعت ده صبح حضرت اجل وزیر جنگ (امیرالشکر عبدالله



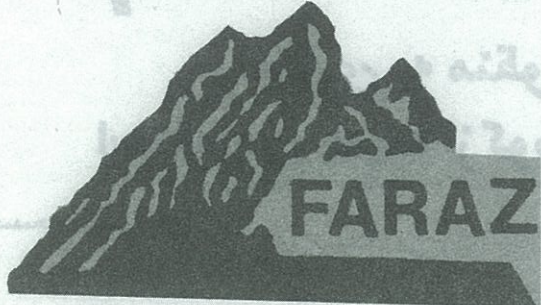
نفر افراد زیر بر فراز قله‌ی دماوند پرواز کرده مشغول سیاحت بودند، وزیر جنگ به اتفاق نایب اول طیاره‌چی به نام (شارل) یک هواپیمای ریاست کل ارکان حزب به اتفاق کاپیتان (ژیریه) طیاره‌چی هواپیمای دیگر و سومین هواپیمای حامل کاپیتان (بران) وابسته‌ی نظامی فرانسه و نایب اول طیاره‌چی (راباتل) بوده است.

در پایان اضافه می‌نماید در تعقیب این چنین برنامه‌ها در سال ۱۳۰۶ خورشیدی با تصویب مجلس شورای ملی به مدت پنج سال خطوط هواپیمایی ایران به شرکت هواپیمایی (یونکرس) آلمان واگذار گردید. Δ

البرز و به ارتفاع ۵۶۲۸ متر می‌باشد و برای گذشتن از فراز آن طیاره باید لااقل ۶۰۰۰ متر اوج گیرد لذا هیچ یک از طیاراتی که تاکنون در آسمان تهران پرواز کرده‌اند، به این مسافرت خطرناک مبادرت ننموده بودند.

طیارات فرانسوی که به طرف قله پرواز نمودند، برای اجرای مأموریت‌های اکتشافی و بمب‌اندازی به کار می‌روند و دارای دستگاه عکاسی و سینماتوگراف بوده و دستگاه بمب‌انداز که هر یک از آنها قادر به حمل ۶۰۰ الی ۸۰۰ کیلو بمب می‌باشند، این مسافرت مهم هوایی یک ساعت و سه دقیقه به طول انجامید، ۲۸

«رعیله زاپی»



تولیدات فراز

تنها برای یک نسل نیست.

کلیه محصولات فراز به مدت

۲ سال از تاریخ خرید دارای

ضمانت می باشد.

نمایندگیا:

فروشگاه رهبر ۶۴۹۹۲۹۷

فروشگاه پایار ۶۴۹۵۳۵۰

فروشگاه اورست ۲۷۳۵۶۷۳

عرضه کننده کفش TECNICA

تهران خیابان ولی عصر پایین تر از چهار راه امام خمینی. مجتمع تجاری المپیک

تلفنهای فروشگاه: ۶۴۹۶۹۰۹ - تولیدی: ۵۲۸۷۲۰۶ - مدیریت: ۰۹۱۱۲۲۵۴۷۷۷ - محمدیان

تولید کننده تجهیزات کوهنوردی

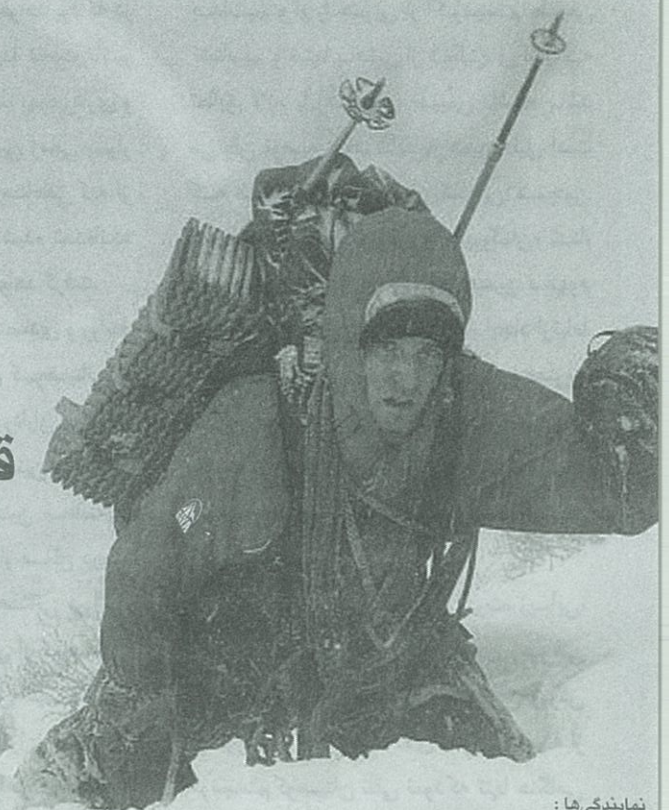


قایا

کیفیت عالی

قیمت ایرانی

تلفن: ۰۲۱۳۳۹۷۱۳۳ - ۰۱۱۱۰
همراه: ۰۹۱۳۱۴۱۲۱۴۲۱



نمایندگی ها:

تهران - فروشگاه حسن رهبر ۶۴۴۵۷۰۳، مشهد - فروشگاه خادم ۲۲۱۹۹۴۹، اصفهان - فروشگاه دنا (کریمی) ۲۲۱۲۱۵۵، شیراز - فروشگاه حق نگهدار ۲۳۳۷۳۹۶، کاشان - فروشگاه جم (ارفع) ۳۵۵۳۲۲، یزد - فروشگاه فرهنگ (کمالیان) ۶۲۶۲۴۱۸، ججنورد - گروه کوهنوردی سبکاد، پذیرش نمایندگی در شهرستانها

تیریز: چهار راه مصلح مقدم اول خیابان مفتح نبش کوچه بابک پلاک ۷۰

«پارک طبیعی»

راهکاری به منظور استفاده‌ی بهینه از کوهستان

● محمد محسن ادهمی مجرد*

چکیده:

کوهستان واژه‌ای آکنده از قدرت، زیبایی، آرامش و تلاش است و کوهنوردی رهیافتی برای دسترسی به آن، بنابراین می‌توان ورزش کوهنوردی را نوعی استفاده‌ی اصولی و بهینه از اکوسیستم کوهستان تلقی نمود که تنها هنگامی معقول و منطقی به نظر می‌رسد، که رفتارهای انسان در طبیعت هماهنگی لازم با خصوصیات محیطی و اکوسیستم کوهستان داشته باشد. لذا بهره‌برداری مناسب از محیط‌های طبیعی مستلزم بررسی فاکتورهای زیستی و غیرزیستی محیط بوده و تنها در سایه‌ی شناخت عوامل تشکیل دهنده‌ی اکوسیستم‌ها و کشف روابط بین آنها و دستیابی به محدودیت‌ها و قابلیت‌های طبیعی آنها است که می‌توان نسبت به استفاده‌ی اصولی و توسعه‌ی پایدار چنین محیط‌هایی امیدوار بود.

کوهنوردی به عنوان نوعی بهره‌برداری از کوهستان مشمول رعایت بسیاری از شرایط خواهد بود که خصوصیات طبیعی و عوامل زیست محیطی آن را تعیین می‌کند. این عوامل که شامل فاکتورهای اجتماعی، اقتصادی، فیزیوگرافی (پستی و بلندی)، پوشش گیاهی، خاک، زمین‌شناسی، گردش آب و منابع آبی، اقلیم‌شناسی و جانور شناسی می‌باشند. در شکل بهره‌برداری از کوهستان مؤثر می‌باشد. تمامی این عوامل، زمان حضور کوهنوردان، مدت حضور، مسیر آنان و حتی نوع تجهیزات و امکانات را مشخص می‌نمایند. به عنوان مثال شرایط زمین‌شناسی نه تنها در پیدایش چشمه‌ها

دخاله دارند، بلکه کیفیت آب را نیز کنترل می‌نمایند. همچنین نوع سنگها و تشکیلات زمین‌شناسی در شناسایی مناطق حساس به فرسایش و لغزش و یا ریزش مؤثر واقع شده که به نوبه‌ی خود ممنوعیت عبور و مرور کوهنوردان را در چنین مناطقی به همراه خواهد داشت.

بررسی پوشش گیاهی منطقه‌ی کوهستانی که عمدتاً به شکل گیاهان علفی و کپه‌ای دیده می‌شوند، مکان و زمان بهره‌برداری اصولی از کوهستان را تعیین خواهد کرد. به عنوان مثال فصل رویش گیاهی در نواحی کوهستانی از اوایل اردیبهشت تا خرداد همان سال خواهد بود که در این مدت پوشش گیاهی شدیداً تحت تأثیر رفتارهای انسانی واقع می‌گردد. لذا بهره‌برداری و کوهنوردی از این مناطق در چنین زمانی بسیار محدود خواهد بود. همچنین مناطقی که از گیاهان نادر، دارویی و سمی پوشیده شده‌اند، مورد استفاده کوهنوردان قرار نخواهد گرفت.

بررسی شرایط اجتماعی و اقتصادی و روابط فرهنگی مردم ناحیه‌های کوهستانی و کوهنوردان در تعیین تعداد بهره‌برداران و شدت کوهنوردی و نوع بهره‌وری از چنین مناطقی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین مطالعه‌ی ویژگی‌های فیزیکی نظیر ارتفاع از سطح دریا، شیب و جهت در مناطق کوهستانی در امر برنامه‌ریزی و استفاده‌ی اصولی از کوهستان مفید واقع می‌شوند. به عنوان مثال شیب منطقه در طراحی مسیر عبور و تقسیم انرژی کوهنورد مؤثر بوده و نوع رفتار کوهنورد را در کوهستان

مشخص می‌نماید.

در واقع هر یک از فاکتورهای اکولوژیکی در هر سرزمین از جمله کوهستان دارای قابلیت و محدودیتهایی برای یک‌نوع کاربری مثلاً کوهنوردی خواهند داشت که با شناخت عوامل و ارزیابی روابط بین آنها می‌توان نسبت به شناسایی آنان اقدام نمود. این امر در سایه‌ی تهیه‌ی طرحی مدون تحت عنوان طرح پارک طبیعی (کوهستان) امکان‌پذیر می‌باشد.

کوهنوردی نوعی تفریح گسترده شناخته شده است که در شرایط خاصی از خصوصیات محیطی صورت می‌گیرد. با تهیه‌ی طرح پارک طبیعی (کوهستان)، امر استفاده‌ی مستمر و طولانی مدت (کوهنوردی) بدون ایجاد خسارت به اکوسیستم (کوهستان) امکان‌پذیر خواهد بود.

مقدمه

به نظر می‌رسد واژه‌های ورزش و طبیعت با هم پیوندی عمیق و ناگسستگی دارند چرا که بخشی از مهمترین فعالیت‌های ورزشی در دامان طبیعت انجام می‌گیرد.

اگر انسان را بهره‌بردار اصلی از طبیعت بدانیم و او را جزئی از اکوسیستم طبیعی بشناسیم و تنها بخشی از فعالیت‌های او را که تطابق لازم با رفتارهای طبیعی داشته باشد می‌توان توصیه نمود. شاید به همین دلیل است که می‌توان جذابیت ورزش‌هایی همچون کوهنوردی، تیراندازی با تیروکمان، شنا، اسب‌سواری و ... را در راستای همین مفهوم جستجو کرد. در این نوع ورزش‌ها، ایجاد ارتباط منطقی و صحیح با محیط اطراف، از مهمترین اهدافی است که توسط ورزشکار دنبال شده و در صورت برقراری این ارتباط (که حتماً سالم و بهینه خواهد بود) است که آرامش وصف‌ناپذیری را متوجه او می‌نماید.

کوهستان، واژه‌ای آکنده از قدرت، زیبایی، آرامش و تلاش است و کوهنوردی رهیافتی برای دسترسی به آن، بنابراین می‌توان ورزش کوهنوردی را نوعی استفاده‌ی اصولی و بهینه از اکوسیستم کوهستان تلقی نمود که تنها هنگامی

عملکردی معقول و منطقی به نظر می‌رسد که در طول آن رفتارهای انسان هماهنگی لازم با خصوصیات محیطی و اکوسیستم کوهستان را دارا باشند. به همین دلیل تهیهی طرحهای پارک طبیعی با تلفیقی از کلیه عوامل تشکیل دهندهی اکوسیستم و تأثیر رفتارهای انسانی، از ضروری‌ترین و مناسب‌ترین روش‌های بهره‌برداری از طبیعت خواهد بود.

● ویژگی‌های کوهستان

مهمترین ویژگی کوهستان به عنوان یک اکوسیستم، وجود ارتباط تنگاتنگ و پیچیده بین فاکتورها و اجزاء تشکیل دهندهی آن است به نوعی که کلیهی عوامل اکوسیستم کوهستانی نظیر خاک، پوشش گیاهی، منابع آبی، سنگ، ارتفاع، جانوران و ... با یکدیگر در ارتباط بوده و بر روی هم تأثیر متقابل دارند. لذا در صورتی که کوچکترین خللی به یکی از اجزاء تشکیل دهندهی کوهستان وارد آید، عیناً به تمامی اجزای آن منتقل شده و اکوسیستم در مقابل آن، عکس‌العمل نشان می‌دهد (کنش و واکنش) به همین دلیل تعیین رفتارهای انسانی در کوهستان و بهره‌برداری مناسب از آن نه تنها در شناخت عوامل تشکیل دهندهی این اکوسیستم ضروری به نظر می‌رسد، بلکه در بررسی روابط فیما بین و فعل و انفعالات موجود بین فاکتورها نیز از اولویت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود.

به همین منظور در راستای استفادهی بهینه از کوهستان، تهیهی طرح و برنامه‌ای که علاوه بر در نظر گرفتن روابط اکولوژیکی و برقراری امنیت طبیعی بتواند بهترین شرایط بهره‌وری را فراهم نماید در اولویت خواهد بود. تهیه طرح پارک طبیعی این امر مهم را فراهم می‌کند و بهره‌برداری بهینه از طبیعت را ترسیم می‌نماید. (۱)

● پارکهای طبیعی

در تهیه پارکهای طبیعی (کوهستان) ابتدا شناخت عوامل محیطی که خود به دو بخش زنده و غیرزنده تقسیم می‌گردند، مد نظر قرار گرفته، سپس ضمن ادغام آنها با یکدیگر و

تبیین روابط بین آنها و تحلیلی از چگونگی فعل و انفعالات موجود و دستیابی به محدودیتها و قابلیت‌های اکوسیستم، نوع کاربری و شدت استفاده از محیط کوهستانی تعیین می‌گردد. برای این منظور در گام نخست عوامل محیطی اعم از رفتارهای انسانی (مطالعات اجتماعی و اقتصادی)، فیزیوگرافی (شیب، جهت، ارتفاع از سطح دریا، شکل ناهمواری، شبکه آبراهه‌ها و رودخانه‌ها)، پوشش گیاهی (درختی و علفی)، خاک (بافت و ساختمان)، زمین‌شناسی (سنگ، نوع تشکیلات، سازند، ریخت زمین)، تئیدرولوژی (منابع آبی و گردش آب در طبیعت)، هواشناسی و اقلیم (دما، باران، تبخیر) و جانورشناسی (نوع حیوانات، تعداد، فراوانی، زیستگاه و ...) مورد مطالعه قرار می‌گیرد. هر یک از فاکتورهای فوق اهمیت و جایگاه خاص خود را خواهد داشت و

تعداد و تراکم جمعیت استفاده‌کننده از کوهستان برآورد و اندازه‌گیری می‌شود، اشاعه‌ی فرهنگ بهره‌وری اصولی از کوهستان و دیگر نقاط طبیعت با تکیه بر همین موارد تعیین و ارائه می‌گردد.

در این بررسی مسائل به ظاهر کم‌اهمیت نظیر رنگ پوست کوهنوردان نیز مورد توجه بوده است. به عنوان مثال رنگ پوست تیره در مقابل آفتاب سوختگی حساسیت کمتری از خود نشان می‌دهد و بر این اساس می‌توان رهنمودهای لازم بهداشتی و ایمنی را به کوهنوردان ارائه کرد.

در هر حال مطالعه شرایط اجتماعی و اقتصادی مردمی که از کوهستان استفاده می‌نمایند حائز کمال اهمیت است. در این مقطع



شرایط و خصوصیات و ویژگی‌های هر یک در تعیین نوع بهره‌برداری تأثیر دارند. لذا شناسایی، تشریح و تحلیل آنها مفید واقع خواهد شد.

مطالعات اجتماعی و اقتصادی مشخص می‌سازند که چه افرادی و با چه جنسیت، سن، سواد و درآمدی از محیط‌های کوهستانی استفاده می‌کنند و وضعیت جسمانی و سلامتی آنها چگونه است؟ نزدیکی و دوری به مراکز جمعیتی نیز در همین بخش مورد مطالعه قرار می‌گیرد و

فرهنگ مردم بومی کوهستان، روابط اجتماعی، میزان درآمد و قدرت هزینه‌کرد ورزشکار و حتی جاذبه‌های طبیعی و زیبایی‌شناختی محیط‌های کوهستانی مورد توجه قرار می‌گیرد. (۲)

● شیب کوهستان

بررسی شیب کوهستان ارتباط مستقیم با تخلیه‌ی انرژی کوهنوردان و ورزشکاران دارد، زیرا نه تنها مسیر پیاده‌روی را تعیین می‌نماید

کوهستانی تحت تأثیر شرایط آب و هوایی، هرز
آبها و شستشوی سطحی، اغلب فرسایش یافته
و در پایین دست رسوب می‌کنند.

● اقلیم

اقلیم و هواشناسی یک منطقه‌ی کوهستانی
در نوع بهره‌برداری نقش بسیار مهمی ایفا
می‌کند. در حقیقت اقلیم منطقه‌ی کوهستانی
سرد و طولانی بوده که در فصل زمستان
ریزش‌های جوی فراوان بیشتر جامد (برف و
تگرگ) و در تابستان با ریزش‌های اندک و به
شکل باران و رگبار همراه است.

۱- سازمان جنگلها و مراتع کشور - دفتر جنگلکاری
پارکها (۱۳۷۶). شرح خدمات تهیه‌ی پارک جنگلی امام
رضا (ع) کردکوی.

۲- شریعت‌نژاد، شمس‌... و مرتضی شریفی (۱۳۷۶).
برنامه‌ریزی مقدماتی برای توسعه‌ی اکوتوریسم. مجله‌ی
جنگل و مرتع شماره ۳۴ - صفحات ۳۴-۳۰. Δ

* کارشناس ارشد منابع طبیعی

کوهستان، مقدار آب منابع آبی است. به طوری
که دبی چشمه‌ها که میزان خروجی چشمه‌ها را
نشان می‌دهد در پذیرش تعداد و زمان اتراق
کوهنوردان در کنار منابع آبی نقش دارند.
همچنین چگونگی استفاده و آلوده نبودن
چشمه‌ها و رودخانه‌های کوهستانی که تأمین
کننده‌ی آب شرب هستند، حائز کمال اهمیت
است.

● پوشش گیاهی

مطالعات پوشش گیاهی منطقه‌ی
کوهستانی، نقش مهمی در چگونگی
بهره‌برداری ایفا می‌کند. به این منظور پوشش
گیاهی کوهستان در دو بخش درختی و علفی
مورد توجه قرار می‌گیرد.

● خاک

مطالعه‌ی خاک مناطق کوهستانی که بیشتر
کم‌عمق و تکامل نیافته هستند، در چگونگی و
شکل استفاده از محیط مؤثرند. خاک مناطق

بلکه چگونگی حرکت و تقسیم قدرت آنها در
دستیابی به اهداف مورد نظر را مشخص
می‌سازد.

● آب

تیدرولوژی (گردش آب) و منابع آبی در
کوهستان یکی از مهمترین فاکتورهایی است که
امکان بهره‌برداری از کوهستان را ممکن
می‌سازند. بیشتر استراحتگاه‌ها و محل‌های اتراق
در کوهستان در کنار منابع آبی مطمئن و سالم
انتخاب می‌گردند. و به طور کلی منطقه‌ای که
منبع آبی مناسب نداشته باشد، برای بهره‌وری
تفریحی و ورزشی مورد توجه قرار نمی‌گیرد. از
طرفی وجود چشمه‌ها در تعیین مسیر نیز نقش
مهمی دارد، زیرا گذرها و پیاده‌روها و مسیرهای
حرکتی ورزشکاران و کوهنوردان غالباً از
حاشیه‌ی منابع آبی است. گستردگی منابع آبی در
سطح کوهستان نیز در پراکندگی بهره‌وران و
کوهنوردان مؤثر بوده و بر شدت استفاده از
کوهستان اثر می‌گذارد. نکته قابل توجه در

بخارا

مجله فرهنگی و هنری

مدیر و سردبیر: علی دهباشی

بخارا مجله‌ای است فرهنگی و هنری که در آن مقالات و نقدها و خبرهای مربوط به ادبیات و هنر
ایران و جهان، در زمینه ایران‌شناسی و همچنین درباره‌ی خصوصیات فرهنگی و هنری کشورهای
فارسی زبان افغانستان و تاجیکستان منتشر می‌شود.

مجله فرهنگی و هنری بخارا با مقالاتی از نویسندگان، مترجمان و استادان برجسته فرهنگ، ادب و هنر
ایران منتشر می‌شود. آثاری از:

ایرج افشار - عزت‌الله فولادوند - عبدالحسین آذرنگ - شفق سعد - احمد رضا احمدی - بهاء‌الدین خرمشاهی - عمران
صلاحی - هرمز همایون پور - داریوش شایگان - سیمین بهبهانی - انور خامه‌ای - مینو مشیری - جلال ستاری -
قمر آریان - هاشم رجبزاده - سیدفرید قاسمی - طوبی ساطعی - دکتر علی بهزادی - شاهرخ مسکوب - جمشید ارجمند -
خسرو ناقد - سیروس شمیسا - بیژن ترقی - محمد قهرمان - فرید رازی - فرخ تمیمی - مفتون امینی - ادیب برومند -
ع. روح‌بخشان - دل‌آرا قهرمان - حسن میرعابدینی و...

تلفن و فاکس: ۸۷۰۷۱۳۲ تهران - صندوق پستی ۱۶۶-۱۵۶۵۵

فروشگاه ورزشی فرهنگ

یزد

تنها فروشگاه عرضه کننده لوازم کوه در استان
نمایندگی فروش محصولات کوهنوردی

آذرکوه - نانگاه - کوهگشت

عرضه کننده: انواع کفش - کوله پشتی - بادگیر -

کیسه خواب - زیرانداز - پوشاک پلار - کتابهای

کوهنوردی - فیلم - CD و پوستر

یزد:

خیابان ایرانشهر، روبروی هنرستان

شهید رجایی، ورزشی فرهنگ * کمالیان

تلفن: ۶۲۶۲۴۱۸ همراه ۰۹۱۱۳۵۳۲۶۵۱

شکوه قلعه‌ها و رشته کوه‌ها از نگاه نزدیک

طراحی و ساخت انواع ماکت‌های توپوگرافی

استاندارد کلیه ارتفاعات ایران و جهان با

بهترین کیفیت

قابل توجه هیئت‌های کوهنوردی - تربیت

بدنی و سایر ادارات

امیررضا نادری ۷۹۱۱۷۴۲ و ۷۴۲۵۰۱۱

قابل توجه کوهنوردان تهران و شهرستانها

مجموعه عکس کوه‌های ایران و جهان
(۲۱ عکس به صورت کارت پستال) که به
مناسبت سال بین‌المللی کوه‌ها منتشر
شده است. به وسیله دفتر فصلنامه نیز
توزیع می‌گردد.

خوراکی‌پزی

● ترجمه علیرضا صفرالی

آنچه باید بدانید

فرض کنید برای شب‌مانی (بیواک) در هوای بد برنامه‌ریزی کرده‌اید، اگر خوراکی‌پزی کار نکنند، آن گاه همه چیز...

به هنگام گزینش اتراقگاه معمولاً می‌توان جای مناسبی برای چراغ پیدا کرد که از باد و باران درامان باشد و در صورت نیاز جای کافی برای دو یا چند خوراکی‌پزی داشته باشد. البته ضمن راهپیمایی، کوهپیمایی و کوهنوردی غالباً شرایط دلخواه فراهم نیست. باد، باران و زمین ناهموار می‌تواند آشپزی را ناممکن سازد. ولی درست در همین شرایط سرما، رطوبت، برف یا کولاک است که سوپ گرم یا یک فنجان چای داغ نقشی بیش از گرم کردن، رفع گرسنگی یا تشنگی ایفا می‌کند! حتی می‌تواند در شرایط بحرانی نجاتبخش باشد.

انواع خوراکی‌پزی

به دلیل وجود انواع مختلف خوراکی‌پزی در بازار، بهتر است آنها را بر پایه‌ی نوع

سوخت تقسیم‌بندی کنیم:

سوخت مایع (نفت، الکل و ...)

سوخت جامد (متا، اسبیت* و ...)

گاز (آمیزه پروپان و بوتان و ...)

خوراکی‌پزی با سوخت مایع

مزایا: عموماً گرمای بسیار زیادی ایجاد می‌کند. گرما سازهای معمولی، نفت یا الکل متیلیک می‌سوزانند که سوخته‌های باصرفه‌ای هستند. اینها مدت درازی می‌سوزند.

عیبها: غالباً دود زیادی پدید می‌آورد که جلو فوران سوخت را می‌گیرد. دستگاه پیچیده‌ای دارند که نیازمند تمیز کردن است. در صورت نشت کردن سوخت از شیشه آلودگی و حشتناکی در کوله‌پشتی پدید می‌آید (ضایح شدن خوراکی‌ها، بوی بد و ...)

خوراکی‌پزی با سوخت جامد

مزیت: کاملاً ساده و بدون خرابی است.

عیب: گرمای نسبتاً کمی ایجاد می‌کند.

خوراکی‌پزی گازی

مزایا: تمیزترین سوخت را دارد (بوتان و پروپان گازهای طبیعی هستند). دود نمی‌کند. جابه‌جا کردن سوخت آسان و حجم آن کم است. در صورت نشت گاز، کوله‌پشتی آلوده نمی‌شود.

عیبها: در سرمای شدید یا در ارتفاعات بالا، فقط می‌تواند آمیزه پروپان - بوتان را بسوزاند.

برخی از چراغ‌های گازی تنها با کیسولهای گاز همان کارخانه کار می‌کند.

ادامه در صفحه ۷۳

از کویر

تا

لاله‌زار

● حسین نظر



استان کرمان با مساحتی در حدود ۱۹۳۰۰۰ کیلومتر مربع نمادی زیبا و بی‌نظیر از کویر و کوهستان را به مشتاقان خود معرفی می‌کند و بنا به گفته‌ی بعضی‌ها که کرمان منطقه‌ای خشک و بی‌آب است با دیدن این شگفتی، همه چیز شکل دیگری پیدا می‌کند. چین‌خوردگیهای عظیم بالای چهارهزار متری بارز در جیرفت، جوپار در ماهان و هزار در راین و لاله‌زار در بافت و لاله‌زارهای دیگر..... با آب و هوایی متغیر و جالب که در مناطق کوهستانی و مرتفع سرد و نواحی پست و جلگه‌ای گرم همراه با بادهای

کویری می‌باشد و دنباله‌ی رشته‌کوه باریکی که در امتداد جنوب شرقی یزد واقع شده است، حوزه‌ی کرمان را به دو قسمت شرقی که شمال شرقی آن بیابان و کویر لوت و قسمت غربی آن مشتمل بر حوزه‌ی رفسنجان است تقسیم می‌کند و از کوههای مشرق فارس آغاز و به کوههای مرکزی و تا جنوب شرقی ادامه پیدا می‌کند و به ارتفاعات پاکستان غربی منتهی می‌شود که اینها تماماً برقرار کننده‌ی مهمترین اکوسیستم بیابانی و کوهستانی و عامل ریزش‌های سالیانه‌ی باران و برف در این مناطق و استمرار حیات برای مردمان شریف این دیار از شرق ایران شده است. (لازم به ذکر است قله هزار با حدود ۴۵۰۰ متر چهارمین قله‌ی مرتفع ایران در این استان قرار دارد)

در این حال رودهای مهم «خلیل رود» - «هلایل رود» - «شور» - «گیوه دری» کارنامه‌ی این منطقه را کامل تر کرده. در هر صورت هدف ما پس از دیدن شهر و بازار و حمام گنجعلی خان و دیگر آثار ارزشمند کرمان که نزدیک به ۴۰ محل دیدنی است، صعود به قله‌های لاله‌زار و سیاه‌کوه ۴۱۰۰ متری در جنوب کرمان بود. همانطور که از اسم کوه پیدا است روستای لاله‌زار در ۱۲۰ کیلومتری جاده‌ی کرمان-بافت قرار گرفته و از داخل شهر خیابان مطهری روبه‌روی مسجد قائم با اتوبوس‌های ترمینال

در چند نوبت به این آبادی در حرکتند. لاله‌زار محیطی است خوش آب و هوا و به جهت دارا بودن هوای فرح‌بخش مرکز پرورش و گلاب‌گیری در باغهای وسیع محدوده‌ی آبادی می‌باشد با چشم‌اندازهای خیره‌کننده و رؤیایی است. برای صعود به این قله باید از مسیری که به اسم «تنگه آرتی» در جهت شمال روستا است تعیین مسیر کرده، راهی است جیب رو ۶ کیلومتر که از وسط روستا و یا دست راست بالای زمینهای کشاورزی ده قابل شناسایی است پس از گذشت ۲ ساعت، پیاده‌روی به گوسفندسرای تنگه که از ایل «سر و لک» هستند و به صورت ییلاق و قشلاق از شهرهای جنوبی و جیرفت به این محل می‌آیند. و پس از یک ساعت به دو شاخه‌ی رودخانه برمی‌خوریم که سمت چپ را ادامه داده و بعد سمت راست رود و در آخر به انشعاب سمت چپ که حدی علامت‌گذاری شده و ۲ ساعت راه است می‌رسیم و سپس قله‌ی «تخت عبدالبیگ» به ارتفاع ۴۳۵۰ متر را مشاهده می‌کنیم که از سمت چپ و راست می‌توان ۳ ساعته صعود کرد (صعود قله‌ی سیاه‌کوه که تا قبل از ورود به تنگه‌ی لاله‌زار در روبرویمان دیده می‌شود با ۲ ساعت از آن محل قابل اجرا است).

(این برنامه در فصل بهار (خرداد) جذاب‌تر می‌باشد و مجموعاً با ۹ ساعت زمان صعود و برگشت می‌توان برنامه را اجرا کرد.) Δ

صعود قله ۷۰۰۰ متری در چین و پاکستان

را برای اولین بار توسط ایرانیان

با همراهی شرکت مصفا به نام خود ثبت کنید

MUZTAG ATA صعود قله موزتاق آتا

7546 m

ارتفاع ۷۵۴۶ متر

SUMMER 2003

تابستان ۱۳۸۲

PAKISTAN - CHINA

چین - پاکستان

SPANTIK

صعود قله اسپانتیک

7027 m

ارتفاع ۷۰۲۷ متر

SUMMER 2003

پاکستان

PAKISTAN

تابستان ۱۳۸۲



EMIL : homb7576@Yahoo.com

TELFAX : 7528794

mob : 0911 2973267

هماليا را با هماليا نوردان تجربه كنيد

قله خانتانگيرى

۷۰۱۰ متر

khan

Ten gri

7010

كمپ اصلى اورست

و

صعود به قله

ايلند پيك

۶۱۸۹ متر

Island peak

6189

Everest

B.C

TELFAX:7528794

mob:0911 2973267

EMIL:homb7576@Yahoo.com

آدرس : تهران - خيابان انقلاب - قبل از پل چوبى

كوچه فروغى - پلاك ۴۷ - طبقه اول - شركت مصفا



برگزارکننده برنامه‌های نوین
طبیعت گردی- ورزشی

کلوت برگزار می‌کند: (پاییز و زمستان ۱۳۸۱)

پیاده روی در تنگه اخلمد
 راه‌پیمایی از آب‌بر تا شفت
 عبور از قلب کویر، سمنان تا نای بند
 سفری به لوت و کلوت‌ها
 گنو، سواحل زیبای قشم و جنگل‌های حرا ۱ تا ۲۱ بهمن
 گذری بر سواحل باهوگلات و خلیج گواتر ۲۰ تا ۲۳ اسفند

نوروز ۸۲

کاتماندو، راه‌پیمایی از نوکلا تا کمپ اصلی اورست
 مِهلت ثبت نام: ۱۵ بهمن ۸۱
 از سرزمین پارسه و تنگه چوگان تا دریاچه پریشان
 مِهلت ثبت نام: ۱۵ اسفند ۸۱

دفتر مرکزی: تلفکس ۶۴۹۹۴۲۸، همراه: ۰۹۱۳-۲۴۷۴۲۲۰
 فروش بلیت: خیابان مطهری، اول میرعماد، آژانس گل‌دیس، تلفن: ۸۷۵۲۳۵۵.۹

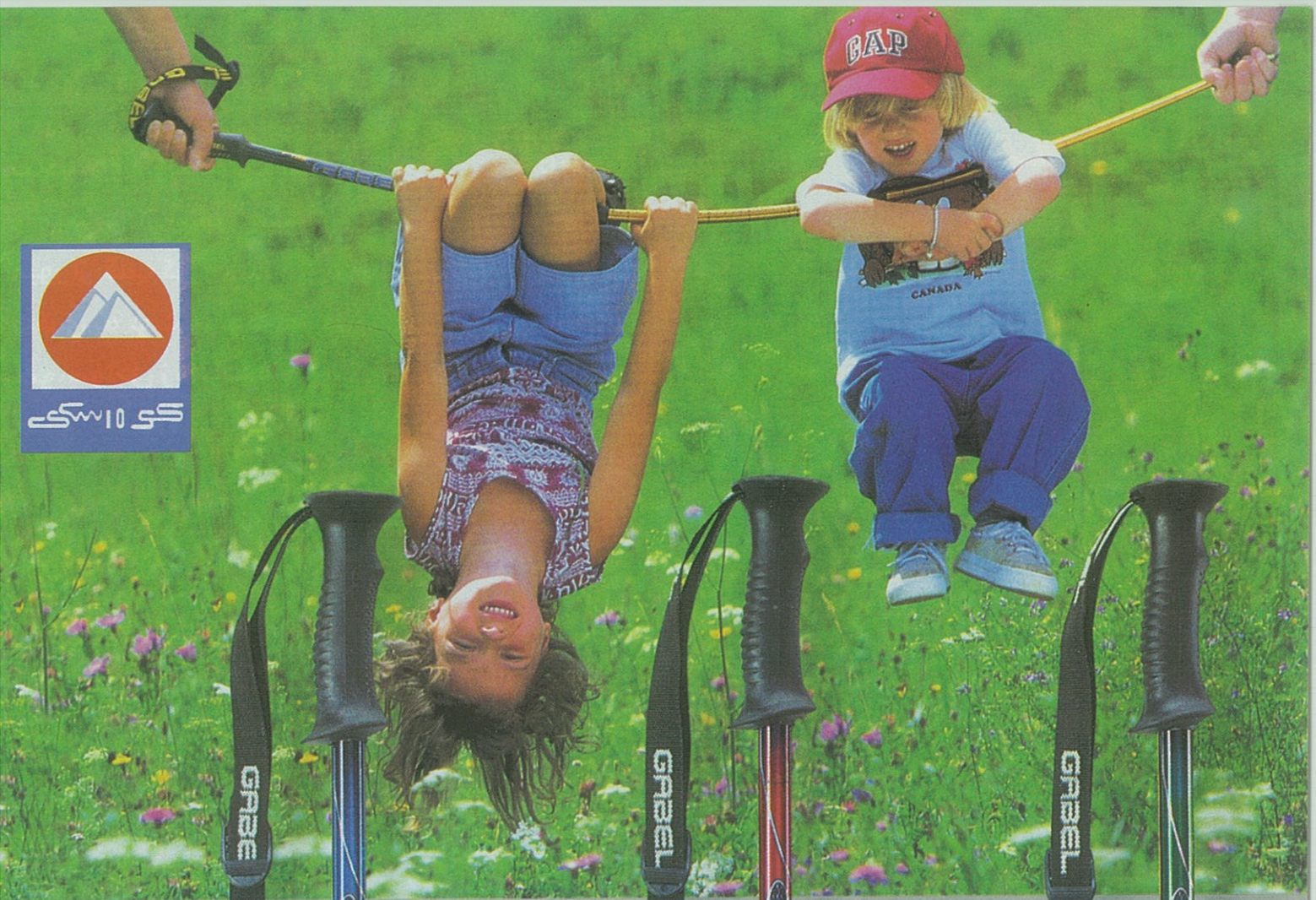
www.kalout.com

محصولات کوهنوردی بنادک در فروشگاه بنادک

تلفن: ۶۹۵۶۵۱۶، ۵۳۹۴۱۰۴، ۰۹۱۱۲۷۲۰۶۱۹



کوه اسکی



سافتمان آریا، پلاک ۷۴۸، طبقه چهار، تلفن: ۶۷۰۲۲۸۰ فاکس: ۶۷۰۱۶۷۰



فست
کوه

نشانی
کوه

کوه نواری
کوه نواری

کوه اسکی

نماینده انحصاری SALEWA در ایران

کوه اسکی : خیابان انقلاب، پست مخزن قزوینی

راه هزارفرسنگی با یک قدم آغاز می‌شود

(ضرب‌المثل چینی)

قسمت اول

● بابک اندامی

مقدمه: سازمان ملل متحد سال ۲۰۰۲ را به نام سال بین‌المللی کوهها نامیده است و سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد یا (FAO) نهاد مسئول همکاری با دولت‌ها، سازمانهای غیردولتی و دیگر سازمانهای وابسته به سازمان ملل در این زمینه است. هدف کلی از اعلام سال کوهها، افزایش آگاهی جهانی در مورد اهمیت کوهها و وضع زندگی مردم کوهنشین و کمک به توسعه پایدار این مناطق بوده است. در این راستا چند موضوع بیگیری می‌شود:

- فراهم سازی وضعیت مناسب برای کوهها با تبلیغ لزوم حفاظت آنها و پیشبرد توسعه پایدار در مناطق کوهستانی
- افزایش آگاهی عمومی در مورد زیست بوم‌های کوهستانی و اهمیت آنها در تأمین آب
- تبلیغ لزوم حراست از میراث فرهنگی جوامع کوهنشین
- توجه به درگیری‌های نظامی در مناطق کوهستان و کمک به پیشبرد صلح در این مناطق شعار اصلی سال کوهها این است که «ما همه مردم کوهستان‌ایم» و منظور این است که همه انسانها وابسته به کوهها و تحت تأثیر آنها هستند. با توجه به اینکه همواره ورزشکاران در صف مقدم فعالیتهای زیست محیطی هستند، کمیته دوچرخه‌های کوهستان فدراسیون کوهنوردی با همکاری کمیسیون توریسم ورزشی و هماهنگی با کمیسیون ورزش و محیط زیست کمیته ملی المپیک به مناسبت سال جهانی کوهها، پس از تحقیق و بررسی کارشناسانه تور دوچرخه‌سواری را به نام «سبلان تا دماوند» برنامه‌ریزی کردند.

هدف طرح:

طی نمودن مسیر مابین دو قلعه مشهور رشته کوه البرز یعنی سبلان تا دماوند به مسافت تقریبی ۸۵۰ کیلومتر که تماماً از جاده‌های کوهستانی عبور کرده و در نقاطی نیز جاده‌های اصلی را قطع می‌نماید. انگیزه از انجام این طرح بدین قرار است:

- بزرگداشت سال جهانی کوهها
- آشنایی با اقلیم‌های متنوع کوهستانی البرز
- اکوتوریسم یا توریسم طبیعی (توریسم ورزشی)
- اجرای برنامه‌ای با خصوصیات ماجراجویانه یا (Adventure tour)، افراد شرکت‌کننده در تیم می‌بایست شرایط فردی و گروهی مناسب با این فعالیت ورزشی را دارا باشند یعنی:
- ۱- قدرت و استقامت برای دوچرخه سواری حدود ۱۰۰ کیلومتر در روز در مسیرهای پربییج و خم کوهستانی و سنگلاخ
- ۲- قابلیت تطبیق با شرایط متغیر کوهستانی از

آفتاب سوزان و کم آبی تا باران و تگرگ و شرایط هوایی ارتفاع بالا
۳- تجربه شبمانی و بیتوته در هوای آزاد
۴- مهارت فنی در برطرف نمودن نقص‌های فنی احتمالی
به‌طور خلاصه دارا بودن اراده‌ی قوی و خلایق فردی و همیاری گروهی جهت اجرای این برنامه لازم است.

مدت برنامه

نظر به طولانی بودن مسیر و ایجاد امکان شرکت جستن افراد بیشتر تصمیم بر آن شد که این تور در سه مرحله انجام شود.
این سه مرحله با سه رنگ پرچم کشورمان مشخص شد:
مرحله اول: سفر سبز گذر از مناطق سرسبز کوههای طالش.
۲۳-۱۹ اردیبهشت ۸۱ مناطق سبلان - اردبیل - خلخال - آبرو و منجیل.
مرحله دوم: سفر سفید گذر از مناطق برف‌گیر و

کوهستانی مابین گیلان و قزوین. ۱۷-۱۴ خرداد
منجیل - جیرنده - کلشیم - معلم کلایه - شهرک طالقان.
مرحله سوم: سفر قرمز آفتاب شدید ۲۱-۱۷ مرداد ماه ۸۱ شهرک - گچسار - دشت لار - دماوند.

پس از اعلام به هیئتهای ورزشی و اطلاع رسانی از طریق رسانه‌های گروهی، از افراد ثبت‌نام به عمل آمد. همچنین با افراد و سازمانهای ذیربط واقع در مسیر عبور مکاتبه شد از بخش خصوصی نیز سرمایه‌گذارانی برای اجرای این برنامه اعلام همکاری نمودند و از شبکه دوم سیما، یک گروه سه نفره از تصویربرداران ورزشی برای تهیه فیلمی مستند به نام «بر بلندای ایران»* با گروه همسفر شدند.

پس از انجام تمرینات آمادگی و تستهای ورزشی، تعداد ۸۵ دوچرخه‌سوار از شهرهای تهران - کرج - قزوین - زنجان - اردبیل -

اصفهان - شیراز - کنگاور و بجنورد انتخاب شدند.

مرحله اول: سفر سبز

باران و باز باران

روز هجدهم اردیبهشت است افراد در مقابل کمیته‌ی المپیک تجمع کرده و پس از تهیه‌ی خبر و عکس با بدرقه‌ی مسئولین توسط اتوبوس به اردبیل اعزام می‌شوند. سایر تیمها از شهرستانهای دیگر و همچنین تیم اردبیل به تیم تهران ملحق می‌شوند. در اردبیل، برخلاف تهران، هوایی ابری و بارانی حکمفرماست. امروز به گشت و گذار و بازدید از نقاط دیدنی شهر می‌گذرد. امیدواریم که هوا برای فردا بهتر شود. نوزدهم اردیبهشت ۸۱، دمای هوا ۶ درجه سانتیگراد و هوا گرفته است. باد سردی در حال وزیدن است تا ساعت ۱۰ صبح به انتظار بهتر شدن هوا می‌مانیم. علی‌رغم نامساعد بودن هوا تصمیم به حرکت می‌گیریم و در ساعت ۱۱ اردبیل را به سوی خلخال ترک می‌کنیم. پلیس راه و چند اتومبیل تیم را همراهی کرده همچنین یک وانت که توسط تربیت بدنی اردبیل در اختیار ما قرار گرفته کوله‌پشتی‌ها و ملزومات را به همراه می‌آورد. یکی از اعضای باشگاه ورزشی کانال مثبت سوار بر موتور کراس به همراه ماست. هر چه از اردبیل دور می‌شویم هوا بهتر می‌شود. پس از پشت سر گذاردن تپه‌ها و روستاهای بین راه، در ساعت ۱۷ به خلخال می‌رسیم.

حادثه در بدو ورود

زمانی که اهالی خلخال و دوچرخه‌سواران محلی به استقبال تیم آمده بودند ناگهان برخوردی بین یکی از دوچرخه‌سواران محل و یکی از اعضای تیم از کنگاور پیش می‌آید و وی به وسط جاده پرتاب می‌شود و کامیونی در حال عبور از روی دوچرخه وی می‌گذرد خوشبختانه به وی آسیبی نمی‌رسد ولی دوچرخه‌ی او دیگر قابل استفاده نیست.

سرزمین طلایی

۲۰ اردیبهشت است و از مرکز آموزش شبانه‌روزی که در اختیار تیم قرار گرفته است

خارج می‌شویم. کوههای طالش که از فومن تا آستارا گسترده شده‌اند اینک در پیش روی ما قرار دارند. در این موقع از سال یعنی اواسط بهار هنوز می‌توان شکوفه‌ها را بر درختان دید. هدف تیم، دستیابی به مناطق شرقی از طریق جاده خلخال به ماسوله است. دیگر از مه صبحگاهی که شهر را در خود فرو برده خبری نیست. پس از تهیه‌ی ملزومات با بدرقه‌ی مسئولین حرکت می‌کنیم. ۹ صبح است و مسیر ما از میان دره‌ای وسیع و خوش‌منظره امتداد می‌یابد. پس از کلودر به جاده‌ی خاکی می‌رسیم. مسیر ما از میان روستاهای پراکنده با اهالی خونگرم که بعضاً در بیلاق به سر می‌برند می‌گذرد. تجمع ناگهانی این تعداد دوچرخه‌سوار با دوچرخه‌های

مانده و امدادسانی و مسیریابی را بر عهده دارد دائم در آمد و شد است و از سه راهی که قهوه‌خانه بر سر آن واقع شده مسیر خود را به سوی جنوب و به سوی گردنه‌ی ۲۳۶۰ متری ادامه می‌دهیم. هوا باز هم بدتر می‌شود و شاهد رگبار ناگهانی هستیم. گیل و لای دوچرخه سوارانی را که به ارتفاع پایین‌تر رسیده‌اند غافلگیر کرده است ولی دوستانی که در پشت سر و ارتفاع بالا هستند با تگرگ دست و پنجه نرم می‌کنند. پناه آوردن به خانه‌های روستایی، آنان را نجات می‌دهد. هوا به همان سرعتی که خراب شد باز می‌شود ولی گیل و لای بر زمین است و مانع حرکت افراد است. بالاخره در ساعت ۷ بعدازظهر به ده بالاکوه در ارتفاع ۱۷۷۰ متری



می‌رسیم. کاملاً گلی و خسته با دوچرخه‌هایی که در صورت تمیز نشدن ترمزها و زنجیر و لاستیک از گل، دیگر فردا آماده حرکت نخواهند بود. در حوضچه سیمانی در کنار حسینیه‌ای که شب را در آن می‌مانیم قبل از تمیز کردن خود به تمیز کردن دوچرخه‌ها مشغولیم. تصویربرداران نیز در میان این معرکه مشغول شکار لحظه‌ها هستند. در حسینیه‌ی زیبای ده با ستونهایی که از تنه‌ی درختان درست شده‌اند شب را به صبح آورده و از پذیرایی گرم اهالی مهمان نواز بالاکوه بهره‌مند می‌شویم. صبح زیبای ده دمیده است و مه در ده‌های اطراف و در دوردستها یعنی

کوهستان و لباسهای دوچرخه‌سواری در هر یک از نقاط توقف، باعث تجمع اهالی کنجکاو می‌گردد که برای آنان توضیح می‌دهیم که چه می‌کنیم. مسیر خاکی با شیب زیاد را به سوی قهوه‌خانه سیوله ادامه می‌دهیم در راه طبیعت زیبا با چشمه‌سارها و باغات چشم را نوازش می‌دهد. به قهوه‌خانه می‌رسیم ۷۷ کیلومتر را رکاب زده‌ایم و اعضای تیم خسته‌اند و گرسنه. ساعت چهار بعدازظهر است و ما هنوز باید رکاب بزنییم. پس از تجدید قوا - و نظر به خراب شدن هوا تصمیم به حرکت گرفته می‌شود. موتورسوار تیم که وظیفه‌ی سنگین کمک به دوستان در راه



به انتظار اتوبوس می‌مانیم. مرحله اول تور تمام شد. Δ ادامه دارد...

است که ذرات آب را از روی دریاچه سد بر روی جاده می‌باشد. بالاخره رسیدیم. در منزل یکی از دوستان به نام آقای ستوده تا نیمه شب

باتوم پاسا تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول

OPASA

از نتایج کار برد 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 کوهتوردی همراه با سلامتی

محصول کارگاه تولیدی صنعتی پارس نلاش
فروش در فروشگاه های: کوا سکی - جیلان فرانس، پایادریو، آئیس - اسره
کوهسار، کوشا، توچال - پس قلعه - کانه فرانس - فولاد

منطقه طارم زنجان در حال بالا آمدن است. مهمانی تمام شد و باید دوباره رکاب بزنیم. بالا کوه را به سوی طارم ترک می‌کنیم. هوا از صاف و کاملاً آفتابی تا مه‌آلود در تغییر است. جایی که از مه خارج می‌شویم با یک منظره‌ی زیبا روبرو می‌شویم. مه آنچنان غلیظ است که در حین رعایت فاصله برای پیشگیری از برخورد می‌بایست آنقدر نزدیک هم حرکت کنیم که مسیر را گم نکنیم. هرازگاهی می‌ایستیم تا تیم به صورت یکپارچه حرکت کند و اگر بخت یاری کرد از مناظر لذت ببریم. سربالاییها به جاده خاکی صاف و سپس به سراسیمه‌ی تند در میان جنگل تبدیل شده است. دیگر مه نداریم ولی باید با احتیاط از شیبها به پایین بیاییم. نوبت داغ کردن ترمزها، منحرف شدن در پیچها، پنجر شدن لاستیکها در برخورد با سنگهای تیز است. احتیاط مانع از آن نمی‌شود که تند برویم. به هنگام توقف در «درام» و پس از طی مسافت حدود ۲۰ کیلومتر و کاهش ارتفاع حدود ۱۵۰۰ متر یکی از دوستان مشغول بررسی سرعت‌سنج دیجیتال دوچرخه‌اش است. حداکثر سرعت ثبت شده ۷۸ کیلومتر در ساعت! موتورسوار تیم گاه و بیگاه به عقب برمی‌گردد و ضمن گرفتن عکس از دوستان، چک می‌کند که آیا همه آمده‌اند؟ او پیک خوش‌خبر و پیشگوی ماست. «درام» در حاشیه‌ی رودخانه‌ی قزل اوزن واقع است و جاده‌ای آسفالت‌نه آن را به «آب‌بر» و در انتها، منجیل متصل می‌کند. ساعت ۱۳ به شهر «آب‌بر» و در ارتفاع ۶۸۰ متری رسیدیم. پس از مراسم استقبال در سالن ورزشی و صرف غذا به سمت منجیل رکاب می‌زنیم. ساعت ۱۵/۳۰ است و حدود هفتاد کیلومتر دیگر باقی مانده است. دوستان شیرازی و اصفهانی و اردبیلی خداحافظی کرده‌اند و با مینی‌بوس رفته‌اند تا نزدیکی منجیل طبیعت زیبا، رود قزل‌اوزن، باغات زیتون و در نهایت دریاچه سد منجیل چشم را نوازش می‌دهد ولی در ۱۵ کیلومتری منجیل، باد منجیل به استقبال ما آمده است. شدت باد به حدی است که دیگر نمی‌توانیم پدال بزنیم و پیاده به رفتن ادامه می‌دهیم وقتی ۵ کیلومتر آخر را بالا جبار با وانت طی می‌کنیم و به سد عظیم منجیل می‌رسیم شدت باد به حدی

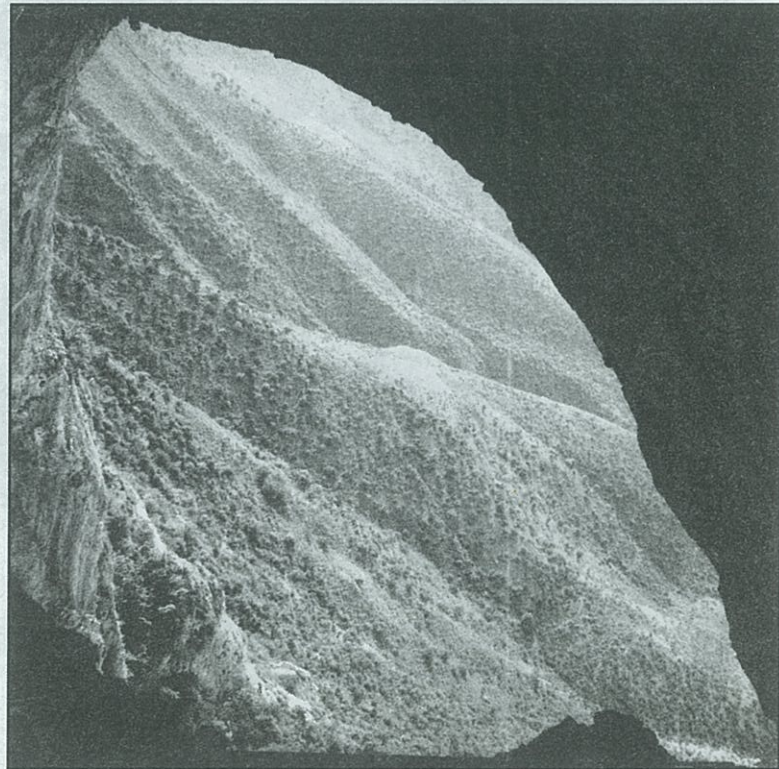
در حدود سه کیلومتری شرق ایستگاه راه آهن تهران، ساری به نام (دوآب) یکی از بزرگترین طاق‌های طبیعی دنیا با اسم محلی (لاپ کمر) قرار دارد که به غار اسپهبد خورشید، یا غاشبه کوکلی دز، کرکلی دز و قلعه‌ی طاق شهرت دارد، این دژ برای نخستین بار در سال ۱۳۲۹ توسط سه تن از کوهنوردان برجسته‌ی نیم قرن پیش، امیرحسین امیرفیض، کاظم شریفی و چنگیز مشیری در حین صعود به قله‌ی (علمدارکوه) شناسایی و به کوهنوردان معرفی شد، آنان در گزارشی در مجله‌ی نیرو و راستی در همان سال گشایش غار را از طریق دیواره‌ی چپ آن اعلام نمودند.

در پاییز سال ۱۳۳۴ تیم‌ها ملت چرخچیان، هوشنگ محیط و ناصر حقیقی به دژ حمله برد، اما توفیقی حاصل نگشت، در سال‌های ۳۴ و ۳۵ توسط کوهنوردان سازمان کوهنوردی تتسینگ - هیلاری، مرحوم ناصر گارسچی، غلامحسین بکتاش و عباس برقی به سرپرستی حسین

مصور رحمانی با وسایل فنی طی دو حمله قسمتی از دیواره‌ی دژ صعود شد ولی با گفته‌ی (اسپهبد خورشید پیروز است) از جانب سرپرست گروه فتح دژ بی‌نتیجه ماند.

در مهرماه سال ۱۳۳۵ خلیل میلانی از سازمان کوهنوردی جاوید و محمد نخجوان از نیروی هوایی از جبهه‌ی چپ غار پیروزمندانه وارد آن شدند، در سال ۱۳۳۹ چنگیز شیخی و محمود سنجری نیز پس از تلاشی سنگین از همین جهت به گشایش دژ توفیق یافتند که حاصل آن به طور مشروح توسط نخستین فاتح زمستانی قله (خلنو) محمود سنجری در دو شماره در کیهان ورزشی منعکس گردید.

در سال ۱۳۴۱ به همت هیئت غارشناسان ایران، بهمن بوستان، اکبر شفیع زاده، عباس امینی حاجیباشی به سرپرستی چنگیز شیخی با ساز و برگی کامل طی یک برنامه‌ی بی‌سابقه دژ اسپهبد خورشید از جناح راست گشوده شد و این پربارترین حمله همراه با آگاهی‌های جدید و دست اولی بود که توسط چنگیز شیخی به بار نشست و برای نخستین بار با ترسیم نقشه‌ی دقیق وضعیت ظاهری داخل غار پس از ۱۳۰۰



سال برای همگان آشکار گشت. این تنها اطلاعات حقیقی که با مرارت زیاد به دست آمد.

سطور بالا خلاصه‌ای بود از تلاش‌های مهم و ارزنده روی این دژ استراتژیک، اما تا به حال هیچگاه موقعیت و منزلت واقعی دژ مورد توجه نبوده و این یادگار به جای مانده از اعصار کهن هم‌چنان در فراموشی باقی مانده و چنانکه باید و شاید بررسی نشده و مطلب کاملی درباره‌ی آن انتشار نیافته است، به اعتقاد نگارنده چنانچه با وسعت فکر و استفاده از منابع تاریخی بتوان با توضیح و تفسیرهای مستند، مسائل مربوط به دژ را موشکافی کرد خالی از فایده نخواهد بود.

اما نباید تسلیم موقعیت و طبیعت امروزین این دژ شد، زیرا با گذشت سیزده قرن از آخرین روزهای معموری آن و بیداد روزگار، از گنجینه‌ی خاطره‌ها به در رفته و درختان کهنسال جنگلی و دیگر عوامل و عوارض بر رمز و راز آن سرپوش نهاده است، درباره‌ی این دژ که از بناهای اواخر دوره‌ی ساسانی است، در لغت‌نامه‌ی دهخدا چاپ دانشگاه سال ۱۳۷۳ صفحه ۲۳۸۲، از

غار اسپهبد خورشید از تنگه‌ی دیگر سکوت

۱۳۰۰ ساله‌ی

دژ را

می‌توان شکست

داوود محمدی

حبیب السیر جلد دوم چنین نقل شده.

>> عمروبن العلاء به اشارت ابوالخضیب با ده هزار مرد به طرف امل تاخت... خورشید چون این حال مشاهده فرمود عظیم بترسید و در غاری که غاشیه کوکیلی دز می‌گویند و دو ساله آنوقه آنجا مجتمع بود عیال و اطفال و اموال را مضبوط ساخت و دری که به زعم گیلانیان پانصد کس از حمل آن عاجز بودند بدان غار استوار کرد... سپاه عرب به محاصره غاشیه کوکیلی مشغول شدند و چون مدت محاصره به دو سال و هفت ماه طول کشید و با در میان محصوران پیدا شده در چند روز چهارصد نفر بمردند... و در هفت شبانه روز اموال غاشیه کوکیلی را نقل فرمودند <<

اینک در مقابل داشته‌های عهد کهن چه داریم؟ فقط یک فضای $۱۴/۳۵ \times ۱۹/۷۵$ یا چیزی در حدود سیصد متر مربع بنای ویران، ان هم غیرقابل دسترس و ۱۳۰۰ سال دست نخورده، آیا ده هزار سپاه عرب بر این ۳۰۰ متر پناهگاه حمله برده‌اند؟

آیا دری که پانصد نفر از حمل آن عاجز بوده‌اند در خور چنین محلی است و یا خوراک و اموال خیل عظیم انسانی که فقط چهار صد نفرشان به بیماری وبا درگذشته‌اند در آن می‌گنجیده؟

آیا سپاه ویرانگر تازیان در هفت شبانه روز اموال ساکنین دژ را از این سیصد متر جابه یغما به بغداد برده است؟

یقیناً هیچ کدام و این بدان معنی است که ادعا کنیم که گنجشگی با توپ و تانگ هدف قرار گرفته یا بر گنجشگ دژ سپهبد خورشید ده هزار عرب حمله برده‌اند، پس فقط می‌توان گفت محل فعلی، بقایای دژ اسپهبد خورشید است که بر جای مانده و احتمالاً مرکز اضطراری و فرماندهی آن.

شاید اصل دژ پایین دست و اطراف مساحت ۳۰۰ متری طاق بوده و ویرانه‌ی دژ در زیر خاک پنهان و جنگل ۱۳۰۰ ساله آن را در دل خود مخفی ساخته است.

در گذشته معماری دژها و قلاع به ترتیبی انجام می‌گرفت که برای ایام محاصره‌ی طولانی

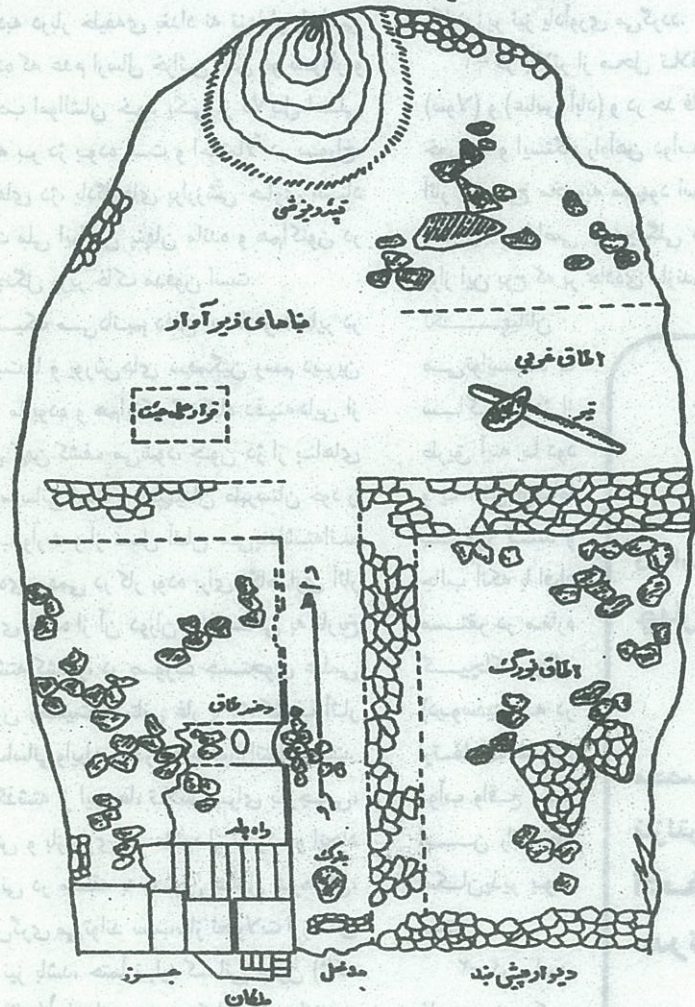
و لااقل مدتی مناسب تا رسیدن کمک قابلیت دفاع داشته باشد، در تاریخ نمونه‌های فراوان داریم که دژ یا قلعه‌ای چند سال در محاصره‌ی دشمن مقاومت کرده و تسلیم نگردیده است، و نیز دیده شده که دژ با دیوارهای دفاعی متعدد با فواصل مختلف به قدرت و پایداری خود افزوده و دارای همه‌گونه تسهیلات زندگی و گاه نمونه‌ی زرادخانه‌ای با صلابت و ساختمانی عجیب و خشن بوده است.

هر دژ چنان مستحکم و نفوذناپذیر بوده که گاه به دلیل زمان دراز محاصره و اتمام آنوقه یا

برف و سرما، لشگریان محاصره کننده دست از کار کشیده و بازگشت می‌نمودند یا خود بنایی مسلط بر دژ ساخته با سنگرگاه و منجیق، مشرف بر دژ تا تسلیم حصاربان به جنگ ادامه می‌داده‌اند.

با شواهد مورد اشاره بسیار ساده‌لوحانه است اگر بپذیریم که دژ اسپهبد خورشید فقط همین سیصد متر فضا بوده است، مسلماً دست‌رسی دشمنان به ساکنین آن بسیار دشوار بوده که محاصره‌ی آن توسط ده هزار سپاهی، دو سال و هفت ماه به درازا کشیده و این خود حکایت از

انتهای تار حمل یادبردشت



کروکی غار سپهبد خورشید

مقیاس: هر متر برابر یک سانتیمتر است

ترسیم: چنگیز شیخی عضو هیئت غارشناسان ایران

آن دارد که دژ مسطحه‌ای کوچک نبوده است و برای خود، استحکامات قوی و سازمانی مجهز برای یک زندگی طولانی از نظر غذایی و تسلیحات دفاعی داشته و چه بسا که دارای راههای مخفی و زیرزمینی بوده است و چنین محلی نه تنها فضایی تنگ و فشرده نبوده که بسیار بزرگ بوده است.

گرچه اعراب در هفت شبانه روز دار و ندار خاندان آل بویه را به بغداد منتقل و این سلسله ایرانی را منقرض کرده‌اند، ولی می‌توان گفت این منحصرأموالی بوده است که مخفی نگردیده، طبق شواهد تاریخ، خزائن سرداران بزرگ دیگر چون سنباد و ابومسلم نیز به اسپهبد خورشید تحویل شده و فرستادن سر از تن جدا شده سنباد به دربار خلیفه‌ی بغداد نه تنها او را راضی ننموده که عدم ارسال خزائن این دو سردار و تصاحب اموالشان خود یکی از دلایل اصلی حمله بر دژ بوده است و احتمالاً در سوراخ، تقبه‌های دژ، یادگارهای پرارزشی حاوی اسناد هویت ملی ایرانیان پنهان مانده و هم‌اکنون در دل جنگل وزیر خاک مدفون است.

نیک می‌دانیم دفن اسناد و ذخایر در مصیبت‌ها و یورش‌های سهمگین رسم دیرین اجداد ما بوده و هم‌اینک گه‌گاه دفینه‌هایی از دوران کهن کشف می‌شود، چون دژ از بناهای عهد ساسانی است و اسپهبدان طبرستان خود را اغلب وارث و از نسل آنان می‌پنداشته‌اند، انگیزه‌ی مهمی در کار بوده برای نگاهداری آثار به جای مانده از آن دوران و دلبستگی به تاریخ گذشته کشور، در صورت جستجوی علمی پیرامون وضعیت باستانی غار یا دژ، کشف آثار عهدساسانی و ایران صدراسلام دورا انتظار نیست. گذشته از این‌ها، تلاش برای بازجویی، پیدایش و بازسازی دژ علاوه از تحرک و ایجاد دگرگونی در منطقه به عنوان عامل فرهنگی، گردشگری می‌تواند سبب‌ساز تحولات ارزنده‌ی دیگر نیز باشد، حتماً نباید کسانی چون (ژاک دومرگان)^۱ فرانسوی به کاوش پردازند و نتیجه‌ی کارشان زیب و زینت موزه‌های فرنگ گردد، آیا تأمین هزینه‌ی نه‌چندان زیادی جهت گمانه‌زنی و حفاری آزمایشی برای بازیابی مدارک و اسناد کهن از یاد رفته ارزشی ندارد؟

آیا بررسی این دژ باستانی، استحقاق اعزاز یک هیئت باستان‌شناس و خبره را فاقد است؟ به گفته‌ی شیخلی^۲ پدر غارشناسی ایران و طراح کروکمی تمهه‌ی برجای مانده‌ی دژ «ارزش این اثر علمی و تاریخی بیشتر از آن است که در گوشه‌ی جنگلی متروک، گمنام و ناشناس باقی بماند» تجربه و اشاره‌ی تاریخ ایجاب می‌کند که در جهت جستجو و پیدایش آثار نامکشوف دژ پنهان اسپهبد خورشید گام برداریم و سکوت هزاروسیصدساله‌ی آن را در هم شکسته و رازهای پنهان آن را آشکار سازیم.

با سپاس از دوست خبره و بصیر خود آقای محمود سنجرى از اولین فاتحان انگشت شمار دژ که مرا در تهیه‌ی این مطلب یاری دادند، نکات زیر نیز یادآوری می‌گردد.

۱- در بالاتر از محل تلاقی دو رودخانه (سولا) و (عباس آباد) و در حد فاصل دژ اسپهبد خورشید و ایستگاه راه‌آهن دوآب در داخل تنگه آثار یک برج مخروطی مشهود است که بر فراز یک تپه در اراضی نیمه‌جنگلی ساخته شده، از فراز این برج که بر جاده‌ی مازندران اشراف دارد

نگهبانان

می‌توانستند با ساکنین دژ از طریق آینه یا دود و یا آتش ارتباط برقرار کنند و جالب آنکه با افراد مستقر در مغاره کیچاکچال (دیوسفید) که در ارتفاعات شرقی دوآب واقع است این رابطه امکان‌پذیر بوده است.

۲- در پایین غار و در زیر کوه آب انباری است که از ساروج ساخته شده و از بنای آن قرن‌ها

می‌گذرد ولی تخریب آن جزئی است، آب مورد نیاز از قسمت بالای دژ وسیله یک راه آب پنهانی به درون آن آورده می‌شده زیرا محمود سنجرى دو تکه تنبوشه از گل پخته یکی در تختگاه بالا و یکی را در بالای ضلع غربی آب انبار رویت کرده است.

۳- در ارتفاع ۱۰۰ تا ۱۵۰ متری بالای غار دیواره‌ی سنگچین شده و طاق نمایی به ارتفاع تقریبی ۱۰ متر که با ملات احتمالاً ساروج یا شبیه آن چیده شده قابل توجه است که در صورت کاوش امکان کشف آثاری مشابه وجود دارد. Δ

پی‌نوشت: (۱) ژاک دومرگان دانشمند فرانسوی که در سال ۱۸۹۸ میلادی به شوش رفت، اشیاء نفیس زیادی کشف و به فرانسه حمل نمود که در موزه (لور) به نام تالار ایران مایه‌ی آفرین تماشاچیان است. (سفرنامه سر، پرسى سایکس ترجمه‌ی حسین سعادت نوری چاپ اول سال ۱۳۶۳ صفحه‌ی ۳۳۹) (۲) مجله‌ی شکار و طبیعت مهرماه سال ۱۳۴۱ شماره‌ی ۳۵ صفحه‌های ۴۴ تا ۵۱

فروشگاه لوازم کوهنوردی زاگرس اصفهان

نماینده انحصاری شرکت کوه ویسی

در استانهای: اصفهان، یزد، فارس، هرمزگان و چهارمحال و بختیاری

نماینده انحصاری کفش Bonadak

در استان اصفهان

محصولات BEAL, Simond, PET2L را با

نازلترین قیمت در فروشگاه زاگرس تهیه نمایید.

اصفهان، خیابان طالقانی، چهار راه

سرتیپ، جنب بیمارستان احمدیه

TEL: ۲۳۶۳۲۸۲

TELEFAX: ۲۳۶۰۷۵۲

۰۹۱۳۳۱۳۵۸۹۰

مسعود کیبیری

فلیفه سلطانی

تکنیک‌هایی که با کمترین وسایلهی فنی قابل اجرا هستند

کوهنوردی در صورتی قابل استفاده هستند که نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از آنها را بدانیم و تسلط کافی داشته باشیم وگرنه خود آن‌ها معضل می‌شوند. مانند کلنگ که وسیله‌ی لازم و مناسبی برای عبور از شیب‌های یخی است و پای سوم کوهنورد هم نامیده می‌شود، اگر طبقه‌ی استفاده‌ی صحیح آن را ندانیم می‌تواند آلت قتاله‌ای باشد. پس هر چیزی در جای خودش و به دست فردی که آموزش استفاده از آن را دیده است کارایی خود را نشان می‌دهد. با داشتن این وسایل و دانستن طرز استفاده‌ی صحیح از آن‌ها ما هیچ‌گاه ناظر

امروزه وسایل و ابزار پیشرفته‌ی کوهنوردی با کیفیت و درصد ایمنی و کارایی بالا عرضه می‌شوند و واقعاً از هر نظر کار کوهنوردی با آنها لذت‌بخش و به صرفه می‌باشد و هیچ کس نباید و نمی‌تواند منکر این تکنولوژی و پیشرفت و تحول در وسایل و ابزار کوهنوردی بشود و ورود آنها را به صحنه‌ی کوهنوردی نادیده بگیرد.

وظیفه بر آنهایی است که مسئولیت رسمی دارند تا زمینه‌ی ورود پدیده‌های جدید و همراه با آن آموزش‌های لازم را به وسیله‌ی نخبگان و مربیان فراهم و هر چه بیشتر عمومیت بخشند. ولی با اینکه معتقد هستیم که باید بدین‌گونه همراه زمان به پیش رفت و جدیدترین تکنیک‌های روز را فرا گرفت و آموخت، لکن هشدار می‌دهیم که از مسائل به ظاهر ساده و در عین حال بنیادی و اصولی و پایه نباید غافل ماند. وابستگی و متکی بودن به کلیه‌ی ابزار و وسایل کوه می‌تواند خطرناک باشد.

در این مبحث صحبتی از صعود به دیواره‌های سنگی و یخی نداریم، بلکه نکته‌ی مورد نظر ما آن است که چنانچه در حین اجرای برنامه‌های معمولی در راه صعود به قله و یا در بازگشت به یک مسیر سنگی و یا شیب برفی برخورد نمودیم چگونه از آنها عبور کنیم؟! جدای از صعودهای درجه‌بندی شده،

مواقعی هست که وجود یک رشته طناب ضروری است. حفاظت از تیم در مقابل خطرات، اقدام به کمک و یاری رساندن به کسی که دچار تزلزل و یا سانحه شده، حمل کردن نفر در یکی از روش‌های تخلیه مصدوم از منطقه، یاری و کمک روانی و جسمی با استفاده‌ی به موقع و مؤثر از طناب، جعبه کمک‌های اولیه که سال‌ها در کوله‌ها جا دارد و شاید تاکنون مصرف نشده و نباید به این دلیل آن را از لیست وسایل حذف کنیم، یک رشته طناب هم ممکن است در برنامه‌ها با ما همراه باشد و مورد مصرف پیدا نکند و در مواقع نادری همان طناب ایمنی بیشتری به وجود آورد و یا در حادثه‌ای، کارایی آن معلوم و مشخص گردد، این است که حمل آن ضروری است

البته تأکید می‌کنیم که اصولاً وسایل و ابزار



افراد باید به اندازه‌ی کافی طناب همراه داشت. وجود یک یا چند نفر افراد کارآزموده که بتوانند از این وسایل فنی استفاده کنند سلامت و موفقیت تیم را تضمین می‌کند وگرنه چنانچه ندانیم از یک رشته طناب چگونه استفاده کنیم باری است بر گردن ما و در آن صورت بهتر است از خیر آن بگذریم و خود و دیگران را به خطر نیندازیم.

خیلی وقت‌ها در یک برنامه‌ی کوه‌پیمایی ساده و گلگشت، تیم به هوای مه‌آلود و یا طوفان برمی‌خورد و یا یکی از افراد تیم آسیب دیدگی پیدا می‌کند و برای عبور از تنگه‌ای صخره‌ای و یا به علت ناآشنا بودن به منطقه گم می‌شوند و به پرتگاهی می‌رسند. در این‌گونه موارد عاقلانه‌ترین کار که از نظر وقت و زمان به سود ما باشد، استفاده‌ی صحیح از همان یک رشته طناب می‌باشد اما چگونه و به چه شکل و با استفاده از چه گره و تکنیکی می‌شود از مخمصه نجات پیدا کرد؟

ما باید یاد بگیریم از کمترین وسایل موجود در مواقع ضروری به نحو احسن بهره‌مند شویم. همیشه، هشت فرود و کارابین پیچ‌دار و تونیک (صندلی) را با خود حمل نمی‌کنیم.

در گذشته برای شرکت در کلاس‌های آموزشی هر نفر باید یک طناب انفرادی (۳ الی ۶ متر) و کارابین پیچ‌دار همراه داشته باشد و این مقدار وسیله را در برنامه‌های خاص نیز مدنظر می‌گرفتند و اگر هم در گروه یک رشته طناب نبود طناب‌های انفرادی را به هم وصل می‌کردند و یک رشته طناب درست می‌شد.

(کوهنورد خوب کسی است که در مواقع درگیری و مشکلات و مسائل جوی و بدی آب و هوا و برخورد با مسیرهای سخت با کمترین وسایل، تضمین در صعود و فرود را ایجاد کند و تیم را به سلامت عبور دهد).

پس بهتر است یک رشته طناب برای مواقع اضطراری پیش‌بینی کرد و جزو وسایل عمومی منظور نمود و اگر لازم شد به وسیله‌ی روش (اس) فرود و پایین رفت و برای مسیرهای کوتاه یخی با استفاده از کلنگ و حمایت کردن بر روی آن نفرات را عبور داد. Δ

گفتگو

مصاحبه با خانم فرانسواز ژاندارم مربی و راهنمای کوه

● محسن محسنین

امسال به مدت ۱۰ روز از ۲ تا ۱۱ شهریور یک کلاس کوهنوردی و سنگنوردی در کرمانشاه برای بانوان کشور به مربیگری دو خانم فرانسوی به نامهای فرانسواز ژاندارم و ناتالی هاگن مولر تشکیل گردید. مجله‌ی کوه از این موقعیت بهره گرفت و مصاحبه‌ای با خانم ژاندارم ترتیب داد که شرح آن را در زیر ملاحظه می‌کنید.

خیلی علاقه‌مند بودم جواب مثبت دادم و نتیجه‌اش این شد که الان در کنار شما هستم.

(س) چطور شد که راهنمای کوهستان (کید) را به عنوان یک شغل انتخاب کردید؟

(پ) پدر و مادرم به کوهستان فوق‌العاده علاقه داشتند. در آن ۶ سالی که در ایران بودند تقریباً تمام قله‌های مهم ایران را صعود و مسیرهای کوهستانی را پیاده یا با اسکی طی کرده بودند. من و برادرم را نیز با وجود این که خیلی کوچک بودیم با خود به کوه می‌بردند. از همان جا علاقه به کوه در من به وجود آمد. در همان بچگی وقتی در مدرسه می‌پرسیدند که چکاره می‌خواهم بشوم می‌گفتم راهنمای کوه. در فرانسه هم در منطقه‌ی آلپ زندگی می‌کردم و مرتباً به کوه می‌رفتم. پس از دیپلم به دانشگاه گرونوبل رفتم و در ۱۹۸۶ لیسانس

(س) چه شد که به ایران آمدید؟

(ج) یک روز پیغامی از سفارت فرانسه در تهران روی تلفن همراهم دریافت کردم که آیا برای آموزش کوهنوردی بانوان ایرانی آمادگی سفر به ایران دارم یا خیر؟ پیشنهاد بسیار جالبی بود چون مدت‌ها بود که قصد سفر به ایران یعنی محل تولدم را داشتم که این پیغام را گرفتم. من در سال ۱۹۶۳ در تهران متولد شده‌ام. چون پدرم مهندس سد لار و سد لتیان بود. آنها ۶ سال در ایران زندگی کردند. در سال ۱۹۶۱ برادرم در اینجا متولد شد و دو سال بعد من. من تا ۴ سالگی در ایران زندگی می‌کردم. فارسی هم بلد شده بودم و کمی صحبت می‌کردم. تا این که با پایان مأموریت پدرم همگی به فرانسه برگشتیم.

(س) چطور شد که سفارت فرانسه به شما تلفن کرد؟

(ج) این هم خود داستان جالبی دارد. یکی دو سال پیش در یکی از

پناهگاههای مون بلان داشتم با شاگردم شام می‌خوردم که متوجه شدم چند نفری مثل این که فارسی صحبت می‌کنند. گوشه‌ایم را تیز کردم و با مراجعه به سواد فارسی دوران کودکی تقریباً مطمئن شدم که اشتباه نمی‌کنم و آنچه می‌شنوم فارسی است. خیلی خوشحال شدم و تعجب زده که چطور در میان برف و یخ و سرمای آن بالا خاطرات بچگیم دارند زنده می‌شوند. چنگالی را که در دستم بود نشان کوهنوردان ایرانی دادم و سؤال کردم که به فارسی به این چه می‌گویند گفتند چنگال. و بعد شروع کردیم از ایران و کوهنوردی و سنگنوردی صحبت کردن و بدین ترتیب آشنایمان شروع شد. علیرضا سؤال کرد که اگر حاضریم برای آموزش به ایران بیایم او اقداماتی در این مورد بکند. من که



از راست به چپ: خانم فرانسواز ژاندارم، آقای محسن محسنین، آقای وارطان زاکاریان

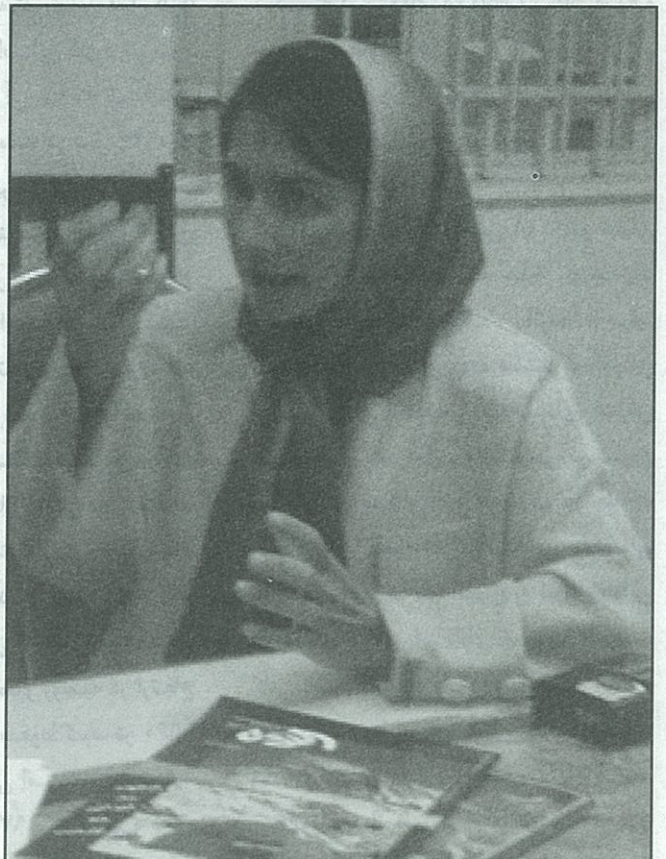
تربیت بدنی گرفتیم. مدتی دبیر ورزش و دبیر معلولین ذهنی بودم. در ضمن کارهای دیگر هم می‌کردم مثل آشپزی، کار در هتل بیستهای اسکی و دوختن پاراگلایدر.

س) چه برنامه‌ی آموزشی‌ای در ایران پیاده کردید؟

ج) من و ناتالی در ابتدا نمی‌دانستیم به چه کسانی و در چه سطحی باید درس بدهیم لذا روز اول در واقع به ارزیابی شاگردان گذشت. ما هم صعود داخل سالن و هم صعود خارج از سالن روی بیستون داشتیم. روی جنبه‌های پایه‌ای تکنیک سنگنوردی کار کردیم. روی ایمنی هم خیلی کار کردیم و باز هم باید کار کرد.

س) کوهنوردان دختر ما را که در کلاس بودند چگونه ارزیابی می‌کنید؟

ج) ما ۱۲ شاگرد ۱۵ تا ۲۳ ساله داشتیم. همه به عکس اروپاییها که دارند انگیزه‌های خود را از دست می‌دهند دارای انگیزه‌ی بسیار قوی برای یادگیری بودند. بسیار هم شجاعانه عمل می‌کردند. در داخل سالن دخترها به عنوان سر طناب خوب کار می‌کردند. ولی در خارج از سالن و روی صخره‌های واقعی و بسیار متنوع باید خیلی بیشتر کار کنند. یک سنگنورد خوب کسی است که بتواند خیلی خوب و سریع خود را با شرایط وفق دهد و این نیاز به آن دارد که سنگنوردی در خارج از سالن خیلی بیشتر تمرین شود. به‌طور کلی دخترها صعودکننده‌های خوبی هستند ولی ضعف تکنیکی دارند. آنها در حال حاضر فقط صعود می‌کنند ولی باید با تکنیک صحیح و متد درست صعود کنند. آنها نیاز به یک کوچ خوب دارند. اگر تمرینات اصولی به آنها داده شود با انگیزه قوی‌ای که همگی آنها و قدرت بدنی خوبی که برخی از آنها دارند خیلی خوب



خواهند شد. تمرینات آنها بسیار بسیار کم است. هفته‌ای ۲ یا ۳ بار تمرین و هر بار هم فقط ۱ یا ۲ ساعت ره به جایی نخواهد برد. رقبای آنها در سطح جهان حداقل ۷ یا ۸ برابر آنها در هفته کار می‌کنند. در واقع برای جمع‌بندی حرفه‌ایم باید بگویم که خود شاگردان چه از لحاظ جسمانی و چه روانی بسیار مستعد هستند ولی تکنیک ندارند و حتما یک کوچ خوب با برنامه‌ای خوب و تعداد ساعات کافی تمرین باید آنها را تحت آموزش بگیرد.

س) و اما دو سؤال آخر من: در فرانسه چند نفر راهنمای کوه (گاید) زن دارید و تحت چه شرایطی می‌توان راهنمای کوه شد؟

ج) در حال حاضر ۲۲۰۰ راهنمای کوه در فرانسه هست که ۱۰ نفر آنها زن هستند. اولین زن در سال ۱۹۶۰ راهنمای کوه شد.

یک راهنمای کوه کسی است که باید علاوه بر شناخت دقیق و تجربه‌ی کافی از کوهها و مسیرهای کوهنوردی و سنگنوردی فرانسه دارای تبحر کافی در سنگنوردی، اسکی، صعود یخ و برف و در این اواخر قایقرانی در آبهای خروشان باشد.

امتحان برای ورود به اردوی راهنمای کوهستان ۴ روز طول می‌کشد. در این چهار روز داوطلبان امتحان یخ و برف، اسکی و صعود صخره‌ای را می‌گذرانند. مهمترین امتحان صعود و فرود روی برف و یخ است. سپس یک مسیر کوهنوردی نیز به کمک کرومومتر پیموده می‌شود. در ضمن شناخت مسیرهای کوهنوردی نیز مورد سؤال قرار می‌گیرد. در این امتحانات حدود ۲۰۰ نفر شرکت می‌کنند که معمولا بیش از ۴۰ نفر قبول نمی‌شوند. قبول شدگان در سال بعد در یک اردوی ۷ هفته‌ای در شامونی شرکت می‌کنند و همه‌ی فعالیت‌های کوه شامل صعود و فرود برف و یخ و سنگ آموزش داده می‌شود. یک ماه هم در زمستان کلاس نجات در کوهستان و اسکی است. در مورد اسکی مواد امتحانی عبارت است از زدن انواع پیچ کوچک و بزرگ روی پیست تند و یخ زده و نکوبیده و باد زده و نیز اسکی آزاد در یک مسیری با ۷۰۰ متر اختلاف ارتفاع که در این مورد زمان داوطلب با کرومومتر گرفته می‌شود. یک هفته نیز اختصاص به قایقرانی در آبهای خروشان دارد. در صورت موفقیت در امتحانات، شرکت کننده به دریافت گواهینامه‌ی کمک راهنما مفتخر می‌شود و می‌تواند شروع به کار کند.

کمک راهنما باید سه سال کار کند تا بتواند در امتحان راهنمای کوه شرکت نماید. در این سه سال وی باید ۵۰ برنامه‌ی کوهنوردی، صعود صخره‌ای، اسکی کوهستان، صعود یخ و برف اجرا کرده باشد که ۳۰ برنامه‌ی آن با مشتری و ۲۰ برنامه نسبتاً سخت شخصی باشد. پس از آن داوطلب می‌تواند در یک اردوی یک ماهه که در تابستان و یک اردوی دوهفته‌ای اسکی کوهستان و نجات در کوهستان شرکت نماید و در صورت موفقیت به درجه‌ی راهنمای کوهستان نایل آید.

خیلی ممنونم که وقتتان را به مجله‌ی کوه دادید. امیدوارم بتوانیم مجدداً شما را در ایران ملاقات کنیم.

بله بله بله با نهایت علاقه دوست دارم دوباره به ایران بیایم. Δ

گروه امداد کوهستانی

● نویسنده: فرانک کارد

● مترجم: منیژه برزگر

سقوط هواپیمای توپولف در بهمن ماه سال گذشته در ستدیکوه خرم آباد نقش کوهنوردان را در امداد حوادث کوهنوردی که در کوه رخ می‌دهد بیش از پیش نشان داد. تشکیل «امداد کوهستان» در کشورهای غربی که از مراتب ممتازی برخوردار است، زاینده سقوط هواپیما و نیاز به این امدادگرن بوده است که بعداً جایگاه بسیار بالایی در پستهای اسکی و مناطق کوهستانی برای خود کسب کرد. به این امید که کشور ما نیز (امداد کوهستان) جایگاه و متولی خاص خود را پیدا کند. ضمن عرض تسلیت مجدد به بازماندگان هواپیمای توپولف مطلب زیر که در یکی از آخرین شماره‌های «مجله‌های» چاپ شده است تقدیم می‌گردد.

کودک مدرسه‌ای در ارتفاعات فلات «کرن‌گرم» گم شده بودند. در سال ۱۹۷۹ یک هواپیمای جگوار در بن سوی سقوط کرد و شرایط بسیار نامساعد جوی عملیات تجسس را به تعویق انداخت. در دسامبر ۱۹۸۸ یک هواپیمای بوئینگ ۷۴۷ در لاکربی انگلستان سقوط کرد و چند هفته پس از آن در ژانویه ۱۹۸۹ بوئینگ ۷۳۷ در فرودگاه ایست میدلند سقوط کرد و در سال ۱۹۹۴ از ارتفاعات بُرنو دو افسر انگلیسی و پنج سرباز هنگ‌کنگی نجات داده شدند.

ولی کمک خواهی سال ۲۰۰۱ واقعه‌ای بزرگتر از همه‌ی اینها بود. دو هواپیما که هر دو با سرعت زیاد در پرواز بودند با هم برخورد کرده بودند، قطعات شکسته شده‌ی این دو هواپیما در وسعتی زیاد پراکنده شده بودند و این قطعات شکسته در برفهای ارتفاعات پنهان شده و جستجو بسیار مشکل بود. تا این زمان در انگلستان این چنین سقوطی رخ نداده بود. این واقعه در فاصله‌ای دور از مرکز تیم «نجات کوهستانی» اتفاق افتاد.

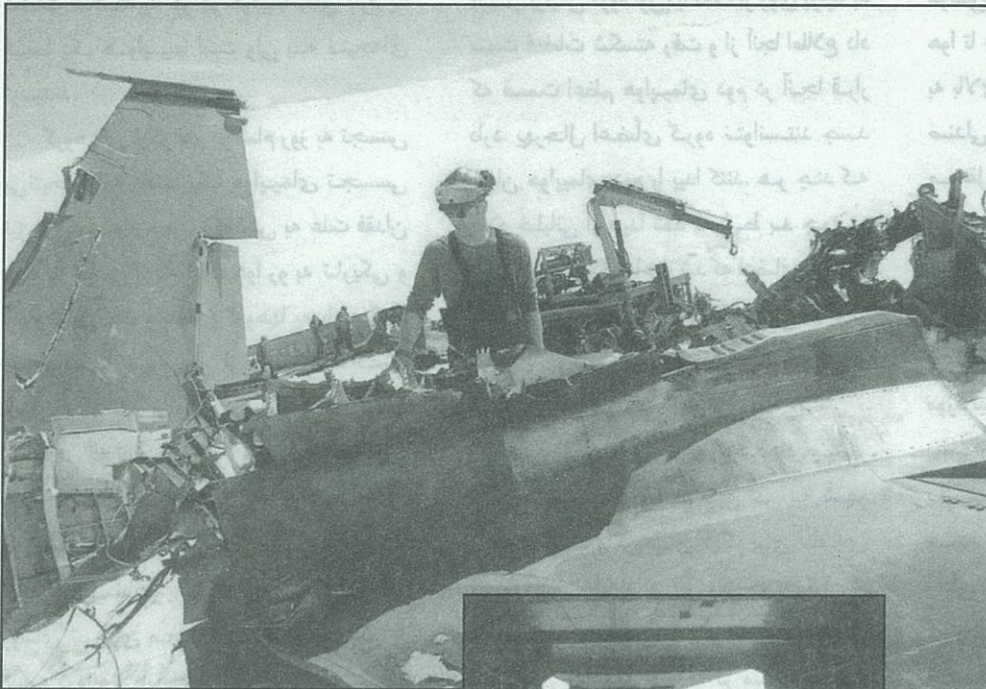
روز دوشنبه ۲۶ مارس ۲۰۰۱ دو خلبان ورزیده و پرتجربه، هر یک، خلبانی و هدایت یک هواپیمای جنگی «اف - پانزده» را برای تمرین در ارتفاع کم بر عهده داشتند. کوهنوردان و سنگنوردان انگلیسی با صدای غرش هواپیماهای امریکایی و انگلیسی در شروع پرواز، بالای سرشان آشنا می‌شوند، هر چند که همگان با این قبیل تمرینات آشنایی ندارند ولی باید قبول کنیم که اگر احتیاج به نیروی هوایی داریم، خلبانان آن باید دارای تمرین و ممارست کافی باشند تا بتوانند در شرایط سخت و مشکل به عملیات بپردازند. عملیات پرواز با سرعت زیاد، در ارتفاع کم یکی از همین تمرینها است. آنروز بعد از ظهر در اطاق ترافیک هوایی،

با در نظر گرفتن وظیفه‌شناسی و وقت‌شناسی این تیم «نجات کوهستانی» که طی ۵۸ سال به اثبات رسیده است، کمک‌خواهی برای یافتن و نجات هواپیمای ساقط شد. اندکی نادر است. چنین مواردی ممکن است در سالهای آینده بیشتر به وقوع پیوندد و به تدریج این قبیل کارها جزو امور معمولی و داستانی گروه می‌شود. داستانهای که قهرمانان آن شناخته شده‌اند و زحمات آنها قابل تقدیر است: در سال ۱۹۴۴ در برمه چهار هفته، به سرپرستی بنیانگذار تیم، بر گراز کوهها و در میان جنگلها برای نجات یکی از کارکنان هواپیمای که در جریان سقوط مجروح شده بود، به جستجو پرداختند. در سال ۱۹۵۱ سقوط یک هواپیمای لانکاستر برای تیم نجات کوهستانی مشکل‌آفرین شد و آنها را متحول ساخت. در سال ۱۹۵۷ سنگنورد معروفی را که به علت شوک حاصله دچار ناراحتی شدید شده و اجباراً او را با طناب به پشت رئیس گروه بسته شده بود نجات دادند. در سال ۱۹۵۹ یک هواپیمای مرموز انگلیسی که حامل مواد سزّی بود در ترکیه، نزدیکی مرز روسیه در ارتفاع بیشتر از چهار هزار متر سقوط کرد. در ۱۹۶۰ یک هواپیمای جاسوسی امریکایی در ترکیه سقوط کرد. در سال ۱۹۷۱، دو معلم و شش

معمولاً درخواستهای کمک که به تیم «نجات کوهستانی» نیروی هوایی می‌رسد امری معمولی و ساده است. گاهی یک کوهنورد راهش را گم کرده است، گاه کسی آن بالا سچ پایش شکسته، گاه کوهنوردی هوا را خوب پیش‌بینی نکرده و دچار مشکل شده، گاه نقشه را خوب توجه نکرده، یا گاه بیهوده برنامه‌ی خود را تغییر داده، و گاه سنگنوردی که بالای صخره‌ای مرتفع گیر کرده است (حتی در چند مورد بز و یا گوسفندی که بر بالای صخره‌ای گیر کرده است).

عموماً این‌گونه مشکلات در همان روز یا تا پایان شب با موفقیت انجام می‌شود. مثلاً کسی که اندکی زخم و جراحت برداشته به مکان امن انتقال داده می‌شود و در همین زمان افراد تیم از فرصت استفاده کرده به رستوران می‌روند و غذای مطلوب خود را می‌خورند.

هرساله چندین مورد خطرناکتر هم رخ می‌دهد که احتیاج به عملیات بزرگتر و طولانی‌تری دارد. مثلاً جستجو چندین روز و گاه یکی دو هفته طول می‌کشد و یا افراد کمکی دیگری هم به اعضای تیم نجات می‌پیوندند. این قبیل عملیات گاه به فاجعه ختم می‌شود. اگر این موارد معمولی را کنار بگذاریم،



تصویر هر دو هواپیما از روی صفحه رادار محو شد و تصور بر این بود که هر دو هواپیما تأخیر خواهند داشت ولی بزرودی معلوم شد که در حوالی کرنرگرم سقوط کرده‌اند. فوراً دو تیم نجات کوهستانی از نیروی هوایی در ساعت ۲ بعدازظهر آماده امدادرسانی شدند. همچنین از چند گروه نجات دیگر درخواست کمک شد که همگی پاسخ مثبت دادند. هلیکوپترهای جستجو و امداد نیز گروه‌ها را همراهی می‌کردند. اولین تیم نجات به سرعت خود را به ناحیه‌ی مرتفع رساند. شرایط جوی بسیار نامساعد و بد بود و رهبر آنها گفت «این بدترین شرایط آب و هوایی است که من در



تمام ۱۷ سال خدمت مشاهده کرده‌ام». رئیس تیم استافر که بعداً به آنها پیوست می‌گوید «علاوه بر سرمای شدید و برف سنگین، احتمال ریزش بهمن بزرگترین خطر برای ما بود».

در ساعت پنج بعدازظهر که مشخصاً معلوم شد نیروی کمکی بیشتری لازم است به تیم یو.کاشای شمالی اطلاع داده شد که در حالت آماده‌باش باشند و نیم ساعت بعد آنها را به منطقه فراخواندند و در ساعت شش و پانزده دقیقه به منطقه رسیدند و به آنها دستور داده شد که برای جستجوی اولیه آماده شدند. در منطقه‌ی مورد تجسس وضعیت جوی آنقدر وخیم بود که هلیکوپترها نمی‌توانستند بالاتر از ارتفاع ۷۵۰ متر پرواز کنند. نخستین اطلاعات اولیه در ساعت هشت و نیم آن شب به دست آمد زیرا یک گروه تجسس به مکانی رسید که بوی بنزین هواپیما به مشام می‌رسید. بعداً معلوم شد که آن نقطه در فاصله‌ی ۴/۵ کیلومتری محل سقوط قرار دارد. به‌رصورت وخامت اوضاع جوی ادامه داشت و گروه‌های تجسس همگی در ساعات اولیه‌ی بامداد روز سه‌شنبه به پایین کوه و مکان امن احضار شدند. برای نخستین بار یک هواپیمای تورنادو به منطقه اعزام شد، به این امید که دستگاه‌های اشعه‌ی مادون قرمز آن

پایگاه خود مراجعت کرد و مختصری استراحت کرد ولی در ساعت ۵ بامداد همراه سایر اعضای تیم برای تجسس ساعات اولیه‌ی بامداد آماده شدند.

در ساعت ۶ بامداد سه تیم امداد کوهستانی شروع به تجسس، ناحیه‌ی جنوبی و چند تیم دیگر ناحیه‌ی شمالی را می‌کاویدند. یکی از اعضای تیم می‌گوید: هر چه بالاتر می‌رفتیم شرایط برف هم وخیمتر می‌شد، گویی پودری نرم از برف روی صفحات یخ قرار گرفته بود که این شرایط خطر ریزش بهمن را تشدید می‌کند. آنچه که وضعیت را خطرناکتر می‌کرد این بود که در ارتفاع بیش از نهصد متر فاصله‌ی دید کمتر از سه متر بود و در سراسر روز باد شدیدی می‌وزید. شش ساعت پس از آغاز صعود و جستجو در چنین هوای سهمگین یکی از گروه‌ها در حوالی ظهر اولین قطعه‌ی شکسته‌ی هواپیما را در نزدیکی قله‌ی بن مکدوی پیدا کرد. بزودی جسد یکی از خلبانها پیدا شد و بعد از آنکه موافقت مسئولین را جلب کردیم، اجازه دادند که آن را از آن محل به پائین‌تر انتقال دهیم، جایی که بتوان آن را به داخل هلیکوپتر و سپس به پایین کوه منتقل کرد. گروه تجسس اندکی به جستجو و دقت کردند تا به نتیجه برسند که آیا آن انبوه

بتواند نقاط گرم، مانند قطعات شکسته‌ی هواپیما و یا بدن خلبانها را مشخص کند ولی عقیده‌ی همگی بر این بود که تجسس نهایی باید توسط افراد پیاده انجام شود.

بهرحال هواپیمای تورنادو دو نقطه‌ی گرم را در ناحیه‌ای جنوب محلی که هواپیما آخرین بار شناسایی شده بود، خیلی نزدیک قله‌ی «بن مکدوی» شناسایی کرد. به یکی از تیم‌ها، «تیم لیمینگ» دستور داده شد فوراً به بالای کوه برود و جستجو را شروع کند سپس تیم دیگری را به همان سمت اعزام کردند که جاده آن ناحیه به وسیله‌ی برف پودری پوشیده شده بود. این تیم زمانی که به آنجا رسید چهار نفر از آنها جهت جستجوی نقاط گرم که قبلاً به وسیله‌ی دستگاه مادون قرمز شناسایی شده بود، رفتند ولی چیزی پیدا نشد. این عده در ساعت ۳ و ۳۰ صبح به

موضوع، نمایانگر این بود که در روزهای قبل هوا تا چه اندازه تاریک و تیره بود. دو تکنیسین به بالای کوه احضار شدند و جنازه‌ی خلبان را از صندلی جدا کرده به پایین و سپس به هلیکوپتر منتقل کردند. از تاریخ ۳۱ مارس که دو هواپیمای ساقط شده و هر دو خلبانها پیدا شدند، کارهای تجسس پایان یافت و بقیه‌ی امور به کمیته‌ی «مدیریت پس از سقوط» محول شد. در هر تجسس تیمهای جستجوگر پس از پیدا کردن مورد سانحه دیده، کارها را به کمیته‌ی «مدیریت پس از سقوط» تحویل می‌دهند که مسئول بازیابی و تفحص و انتقال قطعات باقیمانده هستند ولی در این مورد موقعیت جغرافیایی و محلی سقوط آن چنان خطرناک بود که بقیه‌ی کارها را هم بر عهده‌ی گروههای «نجات کوهستانی» نهادند.

در این موقعیت جدید، آنها دیگر در جستجوی قطعات گمشده نبودند بلکه راهنمای کوهستانی و مراقب تکنسین‌های نیروی هوایی بودند که امور تحقیقات و بازیابی محلی را انجام دهند. این مرحله از کار تقریباً دو ماه طول کشید و در این مدت کلیه‌ی اعضای تیم‌های پنجگانه گروه‌های «نجات کوهستانی» نیروی هوایی همگی به همکاری و معاضدت مشغول بودند. Δ

آلیستر (رئیس گروه اول) با دقت از روی برافها به سمت قطعات شکسته رفت و از آنجا اطلاع داد که قسمت اعظم هواپیمای دوم در آنجا قرار دارد. بهرحال اعضای گروه نتوانستند جسد خلبان هواپیمای دوم را پیدا کنند. هر چند که کلاه خلبانی او پیدا شد شرایط بد جوی و فاصله‌ی دید اندک باعث شد که اعضای گروه به اتاقک پناهگاه مراجعت کنند و از آنجا هلیکوپتر آنها را به بریمار منتقل کرد که تحت بازپرسی و پرسشهای مجدد پلیس قرار گرفتند.

صبح پنجشنبه پس از بازپرسی‌های بیشتر پلیس، تیم لیمینگ و تیم کین اُس به شهر مراجعت کردند و گروههای دیگر برای ادامه‌ی کار وار صحنه شدند. در این روز جستجوگران از سمت جنوب حرکت کردند زیرا اداره‌ی هواشناسی پیش‌بینی کرد که در مسیر جنوب، احتمال خطر سقوط بهمین کتر است. تکه‌های بیشتری از قطعات شکسته‌ی هواپیما پیدا شدند ولی خلبان دوم پیدا نشد. روز جمعه هوا اندکی بهتر شد و گروهی که در ناحیه‌ی جنوبی به جستجو مشغول بودند، جنازه‌ی خلبان دوم را در حالی که هنوز روی صندلی چسبیده بود پیدا کردند. در حقیقت او فقط ۵ متر از منطقه‌ی جستجوی روزهای قبل فاصله داشت و این

قطعات شکسته به هر دو هواپیما تعلق دارد یا فقط یک هواپیما است ولی به نتیجه‌ای نرسیدند.

گروههای دیگر هم در تمام روز به تجسس بی‌نتیجه ادامه دادند. یک هواپیمای تجسسی نیز با وجود تمام سعی و کوشش به علت فقدان دید، کار مهمی انجام نداد. هوا رو به تاریکی و وخامت می‌رفت و همه‌ی گروهها به پایین کوه احضار شدند. رئیس یکی از تیمها بعداً گفت: «سعی و کوشش ما برای تجسس شدت یافت ولی برفی که تازه باریده بود و نیز توفان و بوران شدید مانع از پیشرفت کارها بود و بزودی دریافتیم احتیاج به جستجوی وسیعی داریم که شاید تا بحال ندیده بودیم». برای نخستین بار رؤسای تیمهای مختلف همکاری وسیعی را شروع کردند تا واسطه‌ای بین سرپرستان تیمها و دستگاههای کنترل مکالمات باشند و نیز با گروه نجات امریکایی که برای کمک آمده بودند در ارتباط باشند.

اعضای تیم «لیمینگ» در ساعت ۸ شب به قرارگاه خود رسیدند و قبل از اینکه بتوانند غذایی بخورند تحت بازپرسی طولانی مدت پلیس قرار گرفتند. پس از آن هم وسایل و لوازم ضروری روز بعد را آماده کردند و فقط فرصت کوتاهی برای خواب و استراحت داشتند.

چهارشنبه صبح، اندکی دیروقت، ساعت هشت، تیم لیمینگ از طریق هوا به ناحیه‌ای در شرق نقطه‌ی سقوط منتقل شدند و ملاحظه کردند که وضعیت سرایشی‌های منطقه از زور قبل بدتر و خطر سقوط بهمین بیشتر است. آنجا هم اعضای تیم به دو گروه تقسیم شدند. تعداد زیادی از اعضای تیم به سمت شمال شرق قله رفتند و ۴ نفر دیگر که تکنیسین هواپیما بودند به سوی قطعات شکسته‌ی هواپیما حرکت کردند و زمانی که به آن رسیدند پس از بررسیهای متعدد، دریافتند که همه‌ی آن قطعات متعلق به یک هواپیما است. گروه اول که به سمت شمال شرقی قله رفته بودند اطلاع دادند که قسمتی از دم هواپیمای دیگر را اندکی دورتر از هواپیمای اول پیدا کرده‌اند که در برف فرو رفته است.

بدینوسیله از کلیه افرادی که به گونه‌ای در حادثه غار پراو یاری‌گر ما بودند سپاسگزاری می‌نمایم.

کاظم فریدیان

سرپرست برنامه غار پراو

«یادمان هادی رجایی فرید»

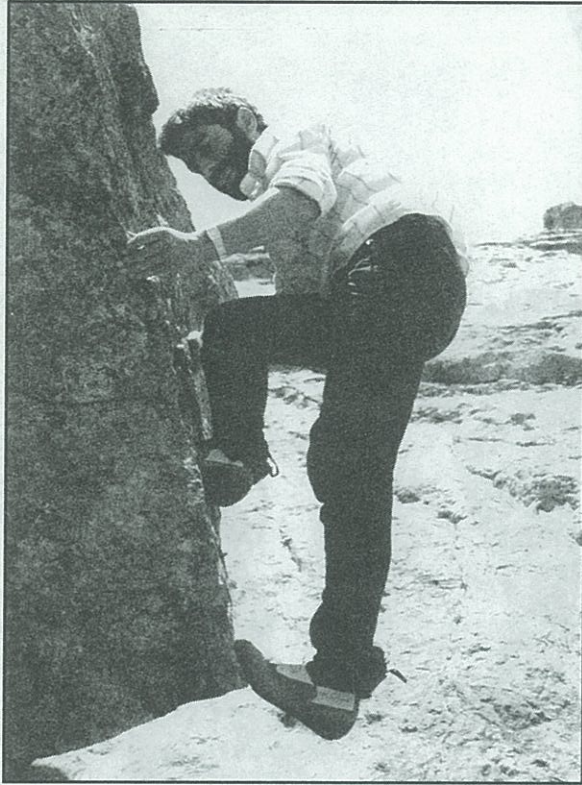
لوازم کوهنوردی کوهسار گرگان

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



یاری اندرکس نمی بینیم، یاران را چه شد
 دوستی کی آخر آمد دوستداران را چه شد
 کس نمی گوید که یاری داشت حق دوستی
 حق شناسان را چه حال افتاد، یاران را چه شد
 شهریاران بود و خاک مهربانان این دیار
 مهربانی کی سر آمد، شهریاران را چه شد
 اعلی از کان مروت چو نیامد سال هاست
 تابش خورشید و سعی باد و باران را چه شد
 صد هزاران گل شکفت و بانگ مرغی برخواست
 عندلیبان را چه پیش آمد، هزاران چه شد
 زهره سازی خوش نمی سازد، مگر عودش بسوخت
 کس ندارد ذوق مستی، میکساران را چه شد
 حافظ اسرار الهی کس نمی داند خموش
 از که می پرسی که دور روزگاران را چه شد

گرامی باد یاد و خاطره شادروان **محمد داودی** (۱۲ بهمن ۱۳۶۸)

جناب آقای صادق آقاچانی

مصیبت وارده را

تسلیت عرض می نماییم.

فصلنامه کوه

فرود بی بازگشت هموردان جان باخته

ویکتوریا کیانی راد و امیر احمدی

به غار پراو موجب تأثر و تألم شدید

جامعه کوهنوردی ایران شد.

این خاموشی جانگداز را به خانواده های

محترم این عزیزان و اعضای باشگاه

کوهنوردی و اسکی دماوند به ویژه

هموردان ورودی سال ۷۹ صمیمانه

تسلیت عرض می کنیم.

شرکت پرسون

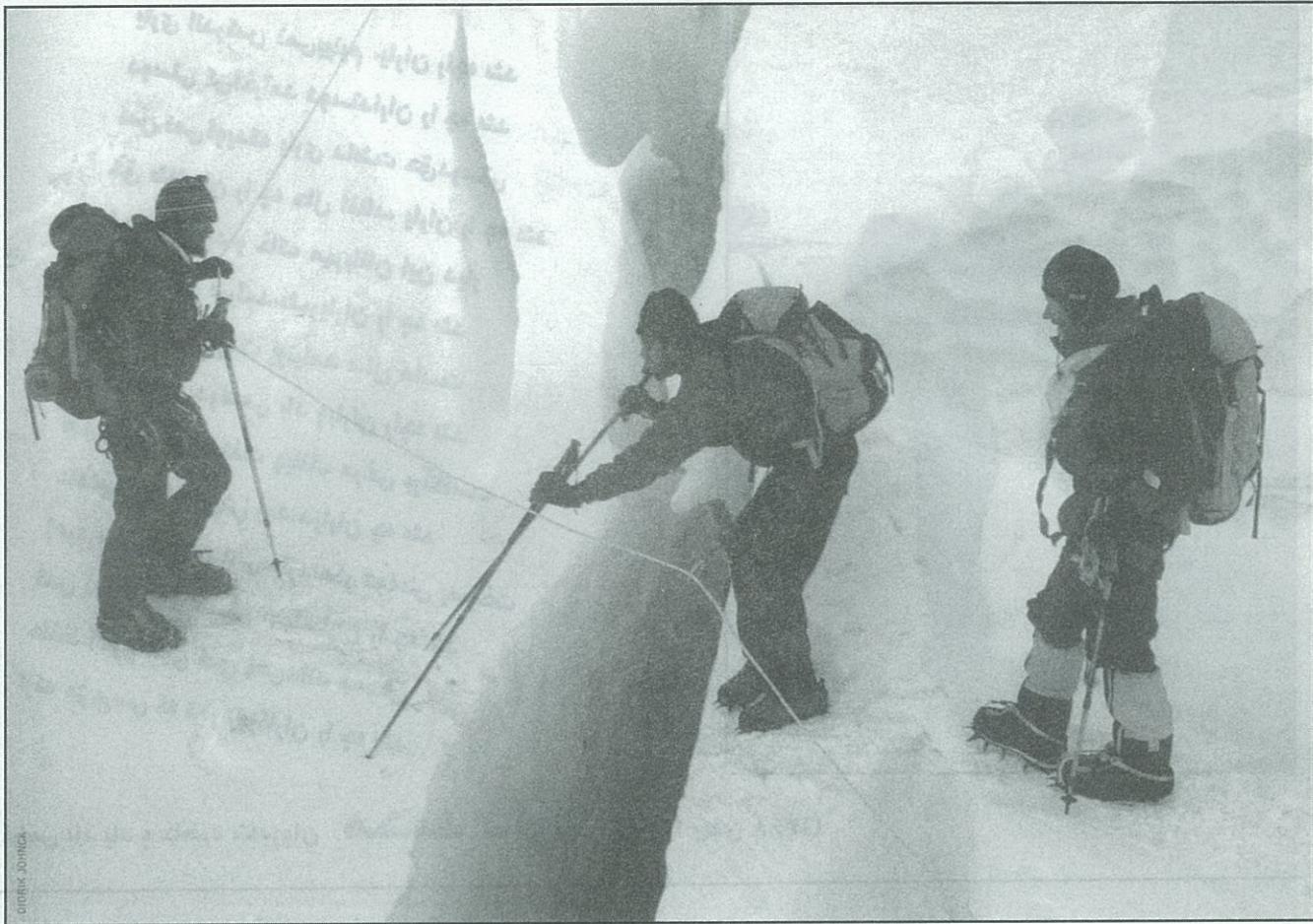
محمد موسوی نژاد

حادثه غار «پراو» که منجر به درگذشت

ویکتوریا کیانی راد و امیر احمدی

**شد، جامعه کوهنوردی را سخت اندوهگین
 کرد. این مصیبت را به خانواده آن عزیزان و
 هموردانشان تسلیت می گوئیم.**

فصلنامه کوه



اریک ویهن مایر هنگام پرش از یک شکاف یخچالی، نفر سمت چپ عکس جف اوانس و نفر پشت سر شرمان بول ۶۴ ساله مسن ترین کوهنورد فاتح اورست تا سال ۲۰۰۱

اریک ویهن مایر

کوهنورد صد درصد نابینا

و فاتح قله‌ی اورست

● ترجمه: وارطان زاکاریان

مقدمه: در شماره‌ی قبل مجله‌ی کوه خبری مبنی بر صعود کوهنورد نابینا به نام اریک ویهن مایر به قله‌ی اورست را به اطلاع رسانیدیم. از آنجا که این صعود در دنیا بی‌نظیر و اقدامی بود جسورانه که مورد توجه کلیه‌ی مطبوعات ورزشی قرار گرفت لذا دیوپک یکی از اعضای هیئت تحریریه‌ی مجله‌ی کلایمینگ و سرپرست هماهنگی مقالات فنی و از مربیان سنگنوردی و یخ‌نوردی اخیراً با اریک ویهن مایر ملاقات چندین روزه داشته و ضمن اجراء برنامه‌های سنگ‌نوردی با او روهیه‌ی بالا و قدرت فنی وی را دقیقاً ارزیابی می‌نماید و مقاله‌ی زیر نتیجه‌ی بررسی فعالیت‌های فنی صعودهای متلف و مصاحبه با هم‌نوردان او در برنامه‌های گوناگون و در نهایت بررسی و ارزیابی صعود به قله‌ی اورست است که به رشته‌ی تحریر در آمده است:

من و اریک ویهن مایر اولین صعود فنی مشترک خود را در مسیر رگا واقع در مجموعه‌ی دیواره‌های «الدورادو» در ایالت «کلرادو» را آغاز کردیم. قرار بود اولین صعود به درازای دو طول طناب با درجه‌ی سختی 5.8 در مسیر رگا را اریک به عنوان نفر اول صعود کند و من نیز به عنوان نفر دوم او را حمایت کنم. او صعود خود را آغاز کرد. هنگام صعود دست چپ او مرتباً به چپ و راست و بالا و پایین و اطراف سر خود حرکت و قسمت‌های مختلف سنگ‌ها را بررسی و برانداز می‌کرد تا در این حرکات سوراخی یا گیره‌ای را لمس بکند. سپس دست راست او سیستماتیک به قسمت‌های زیر و تا نزدیکی زانوی خود حرکت کرده و آنجا را لمس می‌کند. دست‌های اریک درست شبیه آنتن‌های حشرات و شاخک‌های آنها حرکت می‌کنند تا یک شکافی و لبه‌ای مناسب پای خود پیدا کند سپس کفش خود را در آنجا قرار دهد و بر روی آن گیره بایستد. من ضمن حمایت طناب «ویهن مایر» سعی می‌کردم آن چه را که می‌بینم باور کنم. آخر ویهن مایر نابینا است و او این صعود سخت نفر اول را در نابینایی کامل انجام می‌دهد. دو چیز با هم سازگار نیستند. صعود نفر اول و نابینایی ایشان.

ویهن مایر اکنون حدود ۱۲ متر بالاتر از من قرار دارد و در نظر دارد در گوشه‌ای استراحت کند. پاهای او باز کرده و دست‌ها را مستقیماً در اطراف تکیه داده است. فاصله‌ی آخرین دستگیره‌ی او شش پا پایین‌تر از او قرار دارد. برای من این سوال پیش می‌آید آیا او عصبی است؟ مثل من که اکنون در آن شرایط هستم! ولی چنین نشان نمی‌دهد. حرکات او خیلی آرام و همراه با اصول است او با آویزان شدن هر یک بازو می‌تواند عرض شکاف مسیر صعود را با دست دیگر تشخیص دهد و «ترای کم» خود را در داخل شکاف مناسب قرار دهد.

این اولین بار است که با اریک برنامه‌ی صعود فنی اجراء می‌کنم زیرا کمتر از ۱۲ ساعت است که با او آشنا شده‌ام یعنی از شب قبل وقتی که به خانه‌اش رسیدم و او و همسرش الین و دختر ۱۸ ماهه‌اش اما را ملاقات کردم. من قبلاً با یک شخص نابینا و قتم را نگذرانده بودم بنابراین نمی‌دانستم صحبت را چگونه آغاز کنم و یا چه چیزی در انتظار شنیدن و دیدن باشم ولی پس از دیدن او هیچکدام از این مسائل مطرح نبود. من و اریک

بی‌سروصدا به اطاق نشیمن خزیدیم و به آرامی شروع کردیم درباره‌ی سنگنوردی گفتگو کنیم سپس او نوبت‌های تعارف کرد و رفت به آشپزخانه تا یک نوشابه سرد از یخچال بیآورد. حرکات و عملکرد او خیلی معمولی بود تا حدی که من حتی نابینایی او را فراموش کردم تا آن که او مرا به طبقه‌ی پایین و به اطاق خواب مهمان‌ها راهنمایی کرد. من و اریک داشتیم در یک مسیر تاریک حرکت می‌کردیم و من او را تعقیب می‌کردم که ناگهان سرم به جایی

برخورد کرد و صدای ناله‌ام بلند شد. اریک از من معذرت خواست و گفت معذرت می‌خواهم یادم رفت پیرسم چراغ طبقه‌ی پایین روشن است یا خیر؟ تازه به یادم آمد که ویهن مایر نابینا است.

اریک دارای سوابق سنگ‌نوردی است. او مسیر کلاسیک دیواره‌ی الدورادو را توانسته نفر اول صعود کند مانند دیواره‌ی Blind faith (شانس کور) با درجه‌ی سختی (5.10a) مسیر رگا یکی از مسیرهای دیواره‌ی الدورادو که آنهم توانسته نفر اول صعود کند همچنین اریک ویهن مایر توانسته مسیر دماغه در دیواره‌ی «ال کاپیتان» را به طول یک طناب نفر اول طی کند. همچنین او در منطقه‌ی قطبی همراه با «مایک اودانل» حدود ۸۰۰ متر یخنوردی کرده است. مایک اودانل از کوهنوردان معروف امریکا است و تاکنون دو بار قله‌ی اورست را از جبهه‌ی شمالی و جنوبی صعود کرده ضمن آن که راهنمای با تجربه‌ای است برای صعودهای هیمالیا.

ویهن مایر مدت دو سال وقت خود را صرف تمرینات مختلف برای صعود به قله‌ی اورست نمود آنها از سال ۱۹۹۹ فعالیت خود را آغاز کردند. همزمان با این تمرینات اریک ویهن مایر با پاسکال اسکاتورو کارشناس ژئوفیزیک و کوهنورد معروف شهر دنور امریکا ملاقات کرد تا آن زمان کارنامه‌ی فعالیت‌های اریک ویهن مایر شامل صعود دیواره‌ی ال کاپیتان - صعود به قله‌ی دِنالی در قطب جنوب - صعود به قله‌ی کلیمانجارو در آفریقا و صعود به قله‌ی اکونگاگوا در امریکای جنوبی بوده است و تجربیات به‌دست آمده‌ی او در این صعودها حتی از بعضی از راهنماهای اونیز به اندازه‌ی یک سر و گردن بیشتر بود. تجربیات اریک به‌علاوه قدرت بدنی او در کوهنوردی اسکاتورو را متقاعد کرد که او می‌تواند سرپرستی تیم ویهن مایر را به عهده گیرد تا آنها بر فراز قله‌ی اورست بایستند. اما دیگران زیاد امیدوار نبودند یکی از آنها جان کراکاتور فاتح اورست و یکی از شرکت‌کنندگان تیم صعودکننده‌ی امریکا در سال ۱۹۹۶ که توانست از آن فاجعه اسفبار اورست جان سالم به‌درآورد و کتاب جنجالی خود را درباره‌ی این

حادثه به چاپ رساند ولی متأسفانه در این کتاب زحمات و از خود گذشتگی بوکریف را نادیده گرفت و از او انتقاد کرد. او در نامه‌ای برای ویهن مایر ضمن قدردانی از فکر و اندیشه‌ی او می‌نویسد اعتقاد دارد ویهن مایر باید در سال آینده اقدام به صعود به قله را بنماید و اضافه می‌کند صعود به قله

برای شما امکان‌پذیر است ولی در حال حاضر بسیار کارها و تمرینات است که باید انجام دهید و نشان دهید توان صعود را دارید زیرا من فکر می‌کنم صعود شما به قله‌ی اورست همراه با خطرات زیادی است که شما با آن مواجه خواهید شد. همان خطراتی که بعضی از صعودکنندگان اورست با آن مواجه می‌شوند و بعضی‌ها هم پس از مواجه شدن از آن رهایی پیدا می‌کنند. ادوس-تورس یکی از کوهنوردان نامی و

من از صعود او به اورست حمایت می‌کنم ولی دلم نمی‌خواهد که خودم راهنمای او باشم زیرا من وقتی راهنمایی اشخاص را به عهده می‌گیرم دلم می‌خواهد آنها نیز به نوبه‌ی خود خودکفا باشند ولی صعود همراه با اریک یعنی باید در تمامی مواقع صعود او را حمایت و کمک کنم برای من چنین اقدام سخت و مخاطره‌آمیز است

برجسته و باتجربه در هیمالیانوردی امریکا در مجله منز جورنال mens Journal نظرات خود را درباره‌ی اریک وین مایر چنین می‌نویسد «من از صعود او به اورست حمایت می‌کنم ولی دلم نمی‌خواهد که خودم راهنمای او باشم زیرا من وقتی راهنمایی اشخاص را به عهده می‌گیرم دلم می‌خواهد آنها نیز به نوبه‌ی خود خودکفا باشند ولی صعود همراه با اریک یعنی باید در تمامی مواقع صعود او را حمایت و کمک کنم برای من چنین اقدام سخت و مخاطره‌آمیز است».

به اورست صعود نکردم که بزرگترین نشان لیاقت و افتخار را دریافت کنم بلکه می‌خواستم به جهانیان و نایبانیان ثابت کنم که نایبانیان نیز می‌توانند در فعالیت‌های مثبت مانند اشخاص عادی شرکت کنند. آنها می‌توانند کارهایی در جهت سازندگی انجام دهند که قبلاً تصور می‌کردند غیرممکن است.

زمین بخواباند. در دوران دبیرستان مانند هر محصل نوجوان تمرینات زیادی در کشتی انجام می‌داد. او دارای موهای صاف و قهوه‌ای روشن است. وین مایر خیلی اجتماعی است و در اطراف گردش می‌کند. در میان مردم می‌چرخد و خیلی شمرده صحبت می‌کند. رفتار او به گونه‌ای است که به مردم فرصت نمی‌دهد تا اختلاف او با دیگران را به فوریت تشخیص دهند. رفتار او حتی برای هموردان نیز ایجاد اشتباه می‌کند. او در خاطراتش از زمانی صحبت می‌کند که همراه دوست و هموردش به نام کریس موریس قله‌ی

اریک با شنیدن اظهارنظرهای کراکاتور و ویستورس و دیگر کوهنوردان هیمالیانورد باتجربه درباره‌ی برنامه‌ی صعود خود به اورست می‌گوید: «قسمتی از وجودم را ترس فرا گرفته بود زیرا اظهارنظرها از کسانی بود که آنها قبلاً آنجا بودند و سختی‌ها را دیده و با آنها درگیر شده بودند. آنها می‌دانستند مسیرهای سخت چگونه است، لذا قانع کننده است که آنها برای من نگران باشند و از صعود ناموفق من بیم داشته باشند». ولی وین مایر اعتقاد دارد که آنها از قدرت او به خوبی واقف نیستند و به عبارتی او را دست کم گرفته بودند. هیچکدام از آنها با او صعود نکرده بودند و از هوش و استعداد و توانایی او هنگام صعود اطلاع دقیق نداشتند حتی هیچکدام از آنها با وی در یک برنامه‌ی سنگ‌نوردی یا صعود به قله شرکت نکرده بودند لذا قضاوت آنها کمی عجولانه بوده است. اریک می‌گوید «آنها می‌دانند من کور هستم بنابراین آنها یک سری قضاوت‌هایی بر اساس برداشت خود از نابینا بودن من که یک حقیقت است انجام می‌دهند که به نظر من کمی بی‌انصافی و یا حتی اهانت‌آمیز نیز می‌تواند باشد. اریک وین مایر و ۱۸ کوهنورد اعضای تیم صعودهای بلند فدراسیون نایبانیان معروف به NFB تمرینات بسیار سختی را انجام دادند تا خود را برای صعود به قله‌ی آمادابلام در سال ۲۰۰۰ آماده کنند هر چند که در آن سال به علت خرابی هوا تیم منتخب مجبور شدند از ارتفاع ۶۸۰۰ متری به اردوگاه اصلی برگردند. اسکوتورو سرپرست تیم صعودکننده در برنامه‌ی صعودهای بلند فدراسیون نایبانیان دقیقاً فعالیت هر یک از اعضاء را مد نظر داشت. او درباره‌ی اریک وین مایر می‌نویسد در تمرینات گوناگون اریک ثابت کرد که دارای توانایی عضلانی، طاقت فراوان و قدرت انعطاف‌پذیری بدنی زیادی دارد. در هر حال پس از تمرینات متوالی و طولانی آنها آمادگی لازم را به دست آوردند و با تأیید مربیان و سرپرست تیم آنها در اواخر مارچ ۲۰۰۱ به لوکلا رسیدند. اریک وین مایر و اعضاء از آنجا صعود خود را به سمت اورست آغاز کردند.

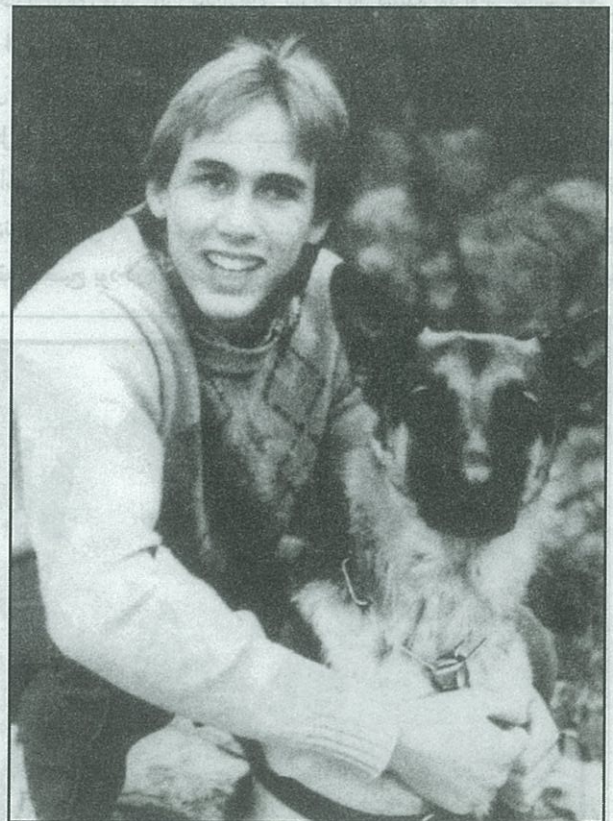
اکنون‌گوارا صعود می‌کردند. او در طی شب‌مانی (بیواک) ندانسته از شیشه‌ی مخصوص کریس جرعه‌ای می‌نوشد. کریس با عصبانیت به او می‌گوید مگر تو کوری که روی شیشه را خواندی من روی شیشه نوشتم «بطری مخصوص ادرار» رفتار اریک وین مایر سبب شده بود که حتی هموردش فراموش کند که او واقعاً نابینا است. اریک بسیار بذله‌گو است و داستانهای خنده‌دار از دنیای نایبانیان تعریف می‌کند. او می‌گوید من مجاز هستم از این جوک‌ها تعریف کنم زیرا خودم نابینا هستم و حق گفتن آنها را دارم. بعضی از حرکات اریک سبب می‌شود دیگران را بیش از موارد عادی متعجب کند و آن چابکی و زرنگی او در مسیرهای کوهستانی سخت و ناهموار است. مسافت زیادی که طی می‌کند و به نوبه‌ی خود تعجب‌برانگیز است.

پس از صعود دیواره‌ی رگا در الدورادو هنگام پایین آمدن از دیواره طاقچه‌ای را از دست دادیم و این طاقچه مناسبترین محل برای فرود در نظر گرفته شده بود بنابراین ما مجبور شدیم ابتدا به برج باده‌ها صعود کنیم و برای فرود از این قسمت باید از یک خط‌الرأس یا لبه‌ی سنگی به طول ۵ متر با درجه‌ی سختی 5.4 به داخل یک دالان و شکاف سنگی وارد شویم هر دو قسمت شرایط سقوط مرگبار به همراه داشت. در هر حال اریک توانست در بعضی قسمتها با مهارت مخصوص یک کوهنورد ورزیده فرود آید. هیچکس باور نداشت که او نابینا است. در قسمتی از مسیر فرود به او پیشنهاد کردم با تمام شدن طول طناب همان جا منتظر من بماند ولی او پس از اتمام طناب آنرا باز کرده باقی مانده‌ی مسیر را نیز فرود آمده بود و در قسمت زیرین دالان منتظر من ایستاده بود.

هنگام صعود از دیواره، من به عنوان نفر اول یک زنگ بر لباسم وصل کردم و وین مایر با تعقیب صدای زنگ و نحوه‌ی به صدا درآمدن آن ناوبری لازم برای بکار بردن چوبدست یا عصای کوه‌پیمایی خود در اندازه‌گیری فاصله‌های مورد نظر استفاده می‌کند و این روشی است که به دیگر نایبانیان برای کوهنوردی آموزش داده می‌شود. ولی گاهی با فریاد یا صدای بلند توصیه‌هایی نظیر «چهار پا جلوتر یک صعود فنی در پیش داری و یا مراقب باش در سمت چپ یک پرتگاه بزرگ وجود دارد!» اطلاعات لازم به او داده

در یکی از این پرش‌های جسورانه عمل را کامل انجام نمی‌دهد و یکی از هموردانش می‌پرد او را بغل می‌کند تا داخل شکاف سقوط نکند ولی چوبدست اسکی او سرتاسر صورت اریک را مجروح می‌کند. او را به کمپ شماره‌ی یک انتقال می‌دهند در حالی که خون آلود و خسته بود اما سیزده ساعت پس از استراحت آماده برای ادامه‌ی صعود می‌باشد. برای عبور از یخچالهای خمبو هموردان اریک نگران او بودند ضمن آن که تدارکات نیز باید به ارتفاع بالا نیز انتقال داده شود. اعضاء گروه همراه اریک به او پیشنهاد کردند که در کمپ شماره‌ی یک بماند تا آنها تدارکات را به ارتفاع بالا انتقال دهند اما او این پیشنهاد را نپذیرفت و گفت اگر قرار است که او به اورست صعود کند باید مثل دیگران در حمل بار و وسایل نیز همراه باشد. شانه‌های من باید سهم این حمل را تحمل کنند. او گفت قرار نیست مرا مثل توپ فوتبال به قله حمل کنید بلکه من آمده‌ام که قله را خودم صعود کنم. اریک ۱۰ بار از یخچال‌ها و یخشارها عبور کرد و طی این تمرینات زمان عبور ۱۳ ساعته‌ی خود را به ۵ ساعت کاهش داد یعنی نیم ساعت بیشتر از کوهنوردهای معمولی: استقامت اریک در این سن ارتباط مستقیم با دوران کودکی او دارد. اریک از بدو تولد با مشکل بینایی در شبکیه‌ی چشم مواجه بود و طی سالهای متوالی متاسفانه این مشکل جدی‌تر و وخیم‌تر شد تا آن که شبکیه‌ی چشم او کاملاً تخریب شد. پزشکان بیماری او را از سن سه سالگی تشخیص داده بودند و با رشد او این بیماری نیز پیشرفت کرده و وضعیت دید او بدتر شد بنابراین از دوران کودکی او ساعتها فکر می‌کرد که اگر بینایی خود را از دست دهد چه خواهد شد پزشکان به او گفته بودند که در سن ۱۴ سالگی بینایی را از دست خواهد داد و کاملاً کور خواهد شد. اریک سالهای اول کودکی را مانند دیگر بچه‌ها زندگی عادی خود را طی می‌کرد. مادر اریک اسرار داشت که او باید در مدرسه‌ی عادی تحصیل کند حتی اگر برای خواندن دماغش را به داخل کتاب فرو برد. اریک در شانزده سالگی مادرش را از دست داد. پدر اریک در جوانی خلبان نظامی بود. او همیشه اریک را تشویق می‌کرد و به او می‌گفت «جا نزن - مبارزه کن». پدرش او را از خانه خارج کرده و وارد اجتماع نمود تا دنیای اطراف خود را بشناسد حتی او را تشویق کرد دوچرخه سواری کند و فوتبال بازی کند. دو برادر او مارک و ادی نیز در این کار به او کمک می‌کردند. اما اریک نمی‌توانست خود را با شرایط موجود وفق دهد. برای خواندن کتاب از عینک مخصوص با لنز بسیار ضخیم استفاده می‌کردند هم‌شاگردی‌های مردم‌آزار در مدرسه او را چشم ته‌استکانی و یا کور مایر صدا می‌زدند. یک روز او در اطاق خوابش تشخیص داد که در هشت قدمی نور را از تاریکی نمی‌تواند تشخیص دهد. ابتدا مادر بزرگ او تشخیص داد که وی کاملاً نابینا شده است و اریک در نهایت متقاعد شد که باید کوری را بپذیرد و به جای آن که با آن مبارزه کند باید با آن کنار آید. در ابتدا او از برداشتن عصای سفید اجتناب می‌کرد و در کلاس مربیان خود را اذیت می‌کرد زیرا معتقد بود آنها همیشه نابینایی او را گوشزد می‌کنند. ولی پس از شانزده سالگی کم‌کم متقاعد شد که مابقی عمر خود را باید با شرایط جدید طی کند در سالهای بعد او توجه کرد که دوستان او در مدرسه برای تمرین رانندگی و دیگر تفریحات با

می‌شود. پاهای ویهن مایر بسیار قوی است و زانوهای او مثل ضربه‌گیرهای عظیم، ناهمانگی و ناهمواری پیش‌بینی نشده را خنثی می‌کند عضلات او کاملاً انعطاف‌پذیر و قوی هستند. با وجود آن که اریک نابینا است ولی سرعت حرکت او در راه‌پیمایی کم نیست. هنگامی که نفر دوم است او آن قدر نزدیک به نفر اول راه می‌رود که نفر اول باید همیشه مراقب فرو رفتن نوک تیز عصای او در پای خود باشد. حرکت او اغلب پا به پای نفر جلویی است. عبور از شکافهای یخچال خمبو و آبشارهای یخی آن کار ساده‌ای نیست و باید کلیه‌ی کوهنوردانی که از جبهه‌ی جنوبی صعود می‌کنند از میان یخچال‌های این منطقه عبور کنند. یکی از خطرات موجود در این منطقه، متزلزل بودن تکه‌های یخ به بزرگی یک ساختمان چهارطبقه است. باید به کمک زردبانهای آلومینیومی از بالای این شکافها عبور کرد. بهترین زمان برای عبور از بالای این شکافها صبح زود است زیرا با گرم شدن روز بلوک‌های یخ وا می‌زنند و بر روی هم تخریب می‌شوند. بنابراین باید از روی آنها سریع و با احتیاط عبور کرد. هر چه مسیر غیرعادی‌تر و خارج از نظم و روند معمولی می‌شد کار ویهن مایر نیز سخت‌تر می‌شد. اولین عبور او از یخچال‌ها واقعاً کار شاق و پرخطر بود. اریک در کتاب خود به نام «لمس بام دنیا» می‌نویسد من مجبور بودم بر روی یکی از چوبدست‌های خود خیلی سخت تکیه کنم، ضمن آن که با چوبدست دیگر محل بعدی را مورد بررسی قرار دهم و هر یک از هزاران قدمی که برداشته‌ام با این حالت بسیار خطرناک انجام شده است. هنگام عبور از شکافی که به نردبام نیاز نبود اریک با جسارتی خاص از روی آن می‌پرد و



اریک در سن ۱۶ سالگی همراه با سگ راهنمایش

خطالرأسی بود به درازای سیصد متر منتهی به قله که عرض آن فقط شصت سانتی متر و در دو طرف آن پرتگاه به عمق چندصد متر بود. سه کوهنورد با طناب به هم متصل بودند. قبل عبور از خط الرأس کریس موریس راهنمای تیم آنها را دور هم جمع کرده و به آنها گفت «خوب با دقت گوش کنید اگر هر یک از شما از این خطالرأس به دره سقوط کنید یعنی همه‌ی ما سقوط کردیم - هر کس سقوط کند باقی را با خودش به پایین خواهد کشید. حالا که خطر را درک کردید پس سقوط نکنید!» بریج هام می‌گوید این تنها زمانی بود که دیدم و یهن مایر واقعاً به هم ریخته و ترسیده است. ترس او هنگام برگشت بیشتر مشهود بود او مرتباً از دوستانش در مورد وضعیت مسیر سوال می‌کرد برای ما این سوال مطرح شد که آیا انرژی فکری و تسلط عقلانی او آن قدر هست که بتواند این سفر آمده را برگردد و وقتی به کمپ برفی ۱۷۰۰۰ پایی رسیدیم او غذای خود را به زمین ریخت او از نظر جسمی و روانی کاملاً خالی شده بود. پس از موفقیت صعود در دنالی اریک دوستان جدیدی پیدا کرد و تیم آنها شامل اریک و یهن مایر - سام بریج هام - کریس موریس و جف اوانس بودند. اریک و یهن مایر همراه با جف اوانس و سام بریج هام دیواره‌ی ال کاپیتان در یوسمیت را صعود کرد و همراه با جف موریس و سام بریج هام کوه ونیستون قطب جنوب و همراه جف اوانس و کریس موریس اکونکاگوا و اورست را صعود کردند. در این صعودها دوستان اریک نام جدید به او دادند. سوپر ناپینا (super blind) و این عنوان برای اریک یک افتخار بود.

هنگام صعود به قله‌ی اورست در گردنه‌ی جنوبی باد به شدت می‌وزید. اریک دربارهی ورزش این تندبادهای شدید زیاد شنیده بود او می‌دانست وقتی که این بادهای به وزش درمی‌آید کوهنورد را در داخل کولاک برف می‌پیچاند مثل یک گول نامریی که سعی دارد چادرها را از جا کنده و با سرنشین‌های داخل آن به گم غربی پرت کند. چند ساعت پس از شروع وزش باد تیم فدراسیون ناپینایان که شامل اریک و یهن مایر و کریس موریس بود از گردنه‌ی جنوبی به سمت قله حرکت کردند ساعت هشت و چهل و پنج دقیقه‌ی صبح بود در این صعود کریس موریس نفر اول طناب بود او مرتباً با

هم قرار می‌گذارند. بنابراین او نیز برای تامین نیازهای تفریحی خود باید پالایشی در افکار خود بکند تا مانند دیگران از محیط اطراف خود لذت ببرد. اولین اقدام او فراگیری خط بریل (خط مخصوص نابینایان) بود. سپس استفاده از عصای سفید تا با اطمینان و مستقل راه برود و به دنیای خارج راه پیدا کند. تابستان سال بعد اریک داوطلب شرکت در اردوی تابستانی مخصوص نابینایان شد و در این اردو رشته فعالیت ورزشی خود را کوهنوردی انتخاب نمود. در تمرینات اولیه لذت فراوان می‌برد. بنابراین رشته‌ی اصلی ورزش خود در آینده را کوهنوردی انتخاب نمود. در سالهای بعد از او سوال شد چرا کوهنوردی را انتخاب کردی؟ او گفت در ورزشهای دیگر جهت دستیابی به هدف دائماً عوض می‌شود مانند بسکتبال یا فوتبال و حتی والیبال اما در کوهنوردی و سنگنوردی دیواره‌ها و شکافها ثابت هستند و محل آنها تغییر نمی‌کند. بنابراین شناخت آنها برای من آسان است و من راحت‌تر می‌توانم با آنها سازگار باشم. اکنون و یهن مایر می‌تواند سنگنوردی کند و از سنگ‌نوردان خوب محسوب می‌شود. او این را مدیون سام بریج هام اولین هم‌نورد و یا مشوق کوهنوردی می‌داند. و یهن مایر اولین بار سام بریج هام را در مدرسه‌ی آمادگی در آریزونا ملاقات کرد. زمانی بود که هر دو به عنوان معلم در آن جا کار می‌کردند در آن زمان و یهن مایر معلم تلفظ صدا برای کودکان نابینا بود. این دو نفر در طی هفته پس از کار روزانه به سالن‌های سنگنوردی می‌رفتند و در پایان هفته به مسیرهای سخت و ناهموار کوهستان رو می‌آوردند. ضمن یکی از سفرهای کوهستانی سام از اریک پرسید «آیا دوست داری به دنالی صعود کنی؟» دنالی بلندترین قله‌ی قطب جنوب است. اریک می‌گوید فکر کردم او دیوانه شده است یا آن که مرا مسخره می‌کند. زیرا تا آن زمان صعودهای بزرگی که انجام داده بودیم در آریزونا به درازای یک طول طناب بود ولی قطب جنوب مسئله‌ی دیگری بود.

علاقه و تعصب بریج هام در اجرای این برنامه و یهن مایر را متقاعد به توان اجرای آن نمود و اریک با مذاکره با مسئولین بنیاد نابینایان آمریکا توانست مسئولیت این برنامه را به عهده گیرد. بنابراین آنها شروع کردند به

فراگیری دوره‌های مختلف صعودهای فنی برای صعود به قله‌ی دنالی در قطب جنوب. آنها پس از کار روزانه یک کوله ۳۵ کیلویی را از پله‌های اضطراری بلندترین ساختمان در آریزونا را که حدود ۵۰ طبقه است برای تمرین بالا می‌رفتند و پایین می‌آمدند. بریج هام می‌گوید «هرگز فکر نمی‌کردم که ما بتوانیم دنالی را صعود کنیم هر چند پیشنهاد اولیه از من بود» ولی اریک خیلی قدرتمند بود در بسیاری قسمتهای راه او یک همراه بسیار خوب بود زیرا آماده برای شرکت در اجراء هر کاری بود او آخرین کسی بود که کوله را به زمین می‌گذاشت در صورتی که من اولین بودم.

اریک و یهن مایر و سام بریج هام همراه با جف اوانس از کوهنوردان بسیار خوب کلرادو و کریس موریس راهنما و مربی کوهنوردی در ترکیب تیم چهار نفره در تاریخ ۲۷ جون ۱۹۹۵ قله‌ی دنالی را صعود کردند. برای و یهن مایر مشکل‌ترین قسمت صعود



سپس و یهن مایر دست دیگری بر روی شانه‌ی خود احساس کرد. این دست او انس بود هم‌نورد قدیمی او. ابرها در افق در حال جوشیدن بود و پیش‌بینی شده بود طوفان دیگری داشت نزدیک می‌شد. در این زمان اسکاتورو با رادیو به تیم صعود کننده خبر داد که موقع برگشت است. و یهن مایر چند دقیقه بیشتر در قله نگذرانده بود که مجبور به ترک آن شد ولی او انس او را نگهداشته و آنها را قانع کرد که چند دقیقه بیشتر در قله باقی بمانند. او گفت «چند لحظه بایستید و فکر کنید کی هستید و چه کار کردید» پس از صعود قله‌ی اورست بود که من او را برای صعود به دیواره‌ی رگا ملاقات کردم اریک می‌گوید صعود به قله‌ی اورست برای این انجام نمی‌شود که صعود کننده ثابت کند او باهوش‌تر از دیگران است بلکه در این کار فقط عشق و علاقه است و هر کس عاشق‌تر باشد برای صعود به قله آماده‌تر است. پس از بازگشت از اورست متجاوز از ۲۰۰ درخواست و دعوتنامه برای ایراد سخنرانی در مدارس برای او فرستاده شده بود و او سعی دارد همه‌ی سخنرانی‌ها را انجام دهد. در هر ماه متجاوز از صدها نامه از طرف بچه‌هایی که قدرت دید آنها ضعیف است و یا دارند دید خود را از دست می‌دهند به اریک می‌رسد و او سعی دارد به همه‌ی آنها پاسخ دهد. در جشن بزرگداشت صعود این کوهنورد به قله‌ی اورست فدراسیون ناپینایان بالاترین نشان افتخار را به او اعطا کرد. اریک در این جشن اظهار داشت «به اورست صعود نکردم که بزرگترین نشان لیاقت و افتخار را دریافت کنم بلکه می‌خواستم به جهانیان و ناپینایان ثابت کنم که ناپینایان نیز می‌توانند در فعالیت‌های مثبت مانند اشخاص عادی شرکت کنند. آنها می‌توانند کارهایی در جهت سازندگی انجام دهند که قبلاً تصور می‌کردند غیرممکن است». چارلی مایس فیلمبردار این گروه که به سفارش کمپانی آلگرا از کلیه‌ی مراحل صعود این گروه فیلمبرداری می‌کرد اظهار داشت برای ثبت عملیات فوق معادل ۱۵۰۰۰ متر نوار ویدئو مورد استفاده قرار گرفت تا یک گزارش مستند تهیه شود. او در گزارش خود می‌نویسد «من با کوهنوردان معروف و فاتحین اورست در فتح قله‌ها همراه بودم ولی تاکنون ندیده بودم کسی بدون دیدن اطراف خود و با چشم بسته و نابینا بتواند چنین مسیر سخت را طی کرده و قله‌ی اورست را صعود کند» و یهن مایر یک کوهنورد باهوش و حساس می‌باشد و هم‌آهنگ با محیط ذهنی خود کار می‌کند. او پس از فتح قله هنگام برگشت از روش خاص و منحصر به فرد خود برای فرود استفاده می‌کرد که مورد توجه بسیاری از کوهنوردان در منطقه قرار گرفت. زنگی که بر کوله‌ی کوهنورد جلویی نصب شده بود برای و یهن مایر مانند یک دستگاه سونار (دستگاه حساس صوتی هدایت‌کننده‌ی زیردریایی‌ها) عمل می‌کرد و شگفت‌تر از آن عکس‌العمل‌هایی بود که مورد انتظار دو کوهنورد هم‌طنابش بود. قدرت شنوایی او در تشخیص اصوات بی‌نظیر بوده است. و یهن مایر از کمپ سوم از کپسول اکسیژن استفاده کرد تا در هیچیک از مراحل صعود مشکل تنفسی او سبب به هم خوردن تمرکز فکری او هنگام صعود نشود. او هنگام صعود با یک دست دو طناب رابط بین دو کوهنورد را حفظ می‌کرد و با دست دیگر از چوب‌دست یا عصای مخصوص صعود استفاده می‌کرده است. اسکاتورو

کلنگ یخ خود بر زمین می‌کوبید و از صدای آن اریک می‌توانست راه خود را پشت سر کریس طی کند. با این ترتیب آنها توانستند شیب‌های پوشیده از برف برابر با ۳۵ درجه را عبور کنند. و یهن مایر می‌گوید آن روز ما احساس خوبی داشتیم و قدرت را در وجودم احساس می‌کردم. من چنین روزی را در کوهستان نگذرانده بودم ولی در تمامی مدت شب جرقه‌های آذرخش که در دوردست ایجاد می‌شد افق را روشن می‌کرد. در ساعت ۲ صبح طوفان با تمامی قدرت خود سر رسید. آذرخش درست در بالای سر کوهنوردان تخلیه می‌شد و باد با شدت زیاد برف را به اطراف پخش می‌کرد و برف همه جا را سفیدپوش کرده بود در این وضعیت کریس موریس قادر به دیدن اطراف خود نبود. برای اریک مسئله‌ی دید مطرح نبود ولی او باید کریس را تعقیب می‌کرد پس اگر کریس ناتوان می‌شد اریک نیز نمی‌توانست کاری انجام دهد. در این شرایط تنها وسیله‌ای که کوهنوردان می‌توانستند با هم تماس گیرند از طریق رادیو بود. در هر حال تیم در محل بالکن که یک سکوی به اندازه‌ی یک پارکینگ شخصی اتومبیل است دور هم جمع شدند. این محلی است که تقریباً نصف راه قله طی شده است. آنها در این محل با هم بحث کردند که آیا به طرف قله صعود کنند یا برگردند به کمپ اصلی در نهایت آنها تصمیم گرفتند در آن محل منتظر بمانند. ولی پس از ۴۵ دقیقه و یهن مایر موافقت می‌کند که در چنین شرایط برگشتن به کمپ اصلی اجتناب‌ناپذیر است ولی یکی از هم‌نوردان آنها در اردوگاه اصلی به نام کوین چریلا به وسیله رادیو به آنها اطلاع داد که بر اساس گزارشات جوی پیش‌بینی می‌شود طوفان ظرف چند ساعت آینده از منطقه به سمت شرق حرکت کند ضمناً گفت در اردوگاه اصلی هوا دارد خوب می‌شود. چند دقیقه بعد «کامی شریلا» از کمپ دوم گزارش داد که در اینجا هوا دارد صاف می‌شود. پس از صاف شدن هوا آنها به سمت قله حرکت کردند. در قله‌ی جنوبی جف او انس هم‌نورد قدیمی اریک و یهن مایر به علت خستگی مفرط از ادامه‌ی راه موقتاً منصرف شد هر چند برای اریک باورکردنی نبود ولی در نهایت مجبور شد بپذیرد. پس از این مرحله «لونیز بنی‌تز» هم‌طناب اریک شد. از قله‌ی جنوبی به بالا آنها باید از خط‌الرأس می‌گذشتند. در این مرحله اریک احساس می‌کرد راه رفتن او مانند راه رفتن در داخل استخری از شیرهای غلیظ است. هر قدم احتیاج به پنج بار نفس کشیدن است. پنج نفس یک قدم پنج نفس یک قدم. اریک پیش خود می‌پرسید تا کی این نفس کشیدن‌ها و قدم برداشتن‌ها باید ادامه داشته باشد. ناگهان او احساس کرد دستی بر شانه‌ی او قرار گرفته و او را با قدرت تمامی در آغوش می‌کشد و به او گفت تو تقریباً نزدیک به بالاترین نقطه‌ی کوه‌ی زمین ایستاده‌ای. تو بر قله‌ی اورست قدم می‌گذاری این جمله‌ی خوشایند از موریس هم‌نورد او بود که تصمیم داشت به سمت پایین حرکت کند. بنی‌تز و و یهن مایر با هم به جلو قدم بر می‌داشتند و شیب تقریباً کم‌کم در پشت سر قرار می‌گرفت تا آن که دیگر جایی برای صعود کردن و بالارفتن وجود نداشت و و یهن مایر صدای احتزاز پرچم‌ها را برفراز قله احساس می‌کرد. سپس صدای خودش را احساس کرد که در میان فضا پخش می‌شود... و تاریخ ساعت ۱۰ صبح روز ۲۴ ماه می ۲۰۰۱ برای او رقم می‌خورد.

اندازه‌ی پنج طول طناب صعود کنیم.

س) چه کسی در کوهنوردی و سنگنوردی بیشترین اثر را بر شما گذاشته است؟

ج) هانس فلوری به من دقت عمل و سرعت عمل را آموزش داد. کریس موریس هنر سرپرستی گروه و نفر اول صعود را به من آموزش داد و مایک اودانل به من یخنوردی را آموزش داد.

س) چگونه یخنوردی را آغاز کردی؟

ج) وقتی که یخنوردی را آغاز کردم بعضی‌ها معتقد بودند این کار برای من غیرممکن است زیرا یخنوردی بدون رویت مسیر امری است محال ولی مایک اودانل به من نحوه‌ی یخنوردی را آموزش داد. کوهنوردان بینا هنگام یخنوردی به برجستگی یخ و رنگ آبی یخ فشرده توجه دارند ولی من سعی کردم این نوع یخها را با ضربه‌ای که با آن می‌زنم و صدایی که از آن برمی‌خیزد بشناسم. هر چه صدا مبهم باشد یخ آن خوب نیست و برعکس اگر یخ صدای پر و شیشه‌ای بدهد یخ خوبی است.

من کلنگ خود را روی یخها حرکت می‌دهم و صدای حاصل از برخورد کلنگ با یخها را تشخیص می‌دهم سپس کلنگ را در محل مناسب می‌کوبم. البته باید بگویم تمرینات یخنوردی من قطع نشده و هنوز هم آموزش‌های لازم را فرا می‌گیرم. Δ

سرپرست تیم می‌گوید «وقتی هدایت صعود این تیم را به من پیشنهاد کردند و من آنرا پذیرفتم همه تصور کردند که من یا می‌خواهم شوخی کنم و یا به قول معروف دیوانه شده‌ام که سرپرستی چنین تیمی را به عهده گرفتم. در هر حال برای دیگران قابل قبول نبود که در چنین صعودی هم طناب کوهنوردی باشند که نایب‌نای کامل است. اما با تمرینات پیگیر و با اراده‌ی استوار ما موفق شدیم قله را صعود کنیم.»

برای صعود و بهن مایر یک تیم ۱۲ نفری در نظر گرفته شده بود. ۲ نفر مستقیماً با او ارتباط داشتند و ۱۰ نفر هم تسهیلات جانبی را فراهم می‌کردند ولی من معتقد هستم که او یکی از ارکان اصلی این تیم بود. او تیم دوازده نفره را به سیزده نفر تبدیل کرد. حساسیت بیش از حد اریک سبب شده بود شرایط بسیار سهلی برای گروه تأمین شود و چنین شد که ما موفق به صعود قله‌ی اورست شدیم.

در حال حاضر اریک و بهن مایر با تمرینات برنامه‌ریزی شده خود را برای صعود به قله‌های دیگر آماده می‌کنند.

در انتهای مقاله لازم است چند سوال که از اریک و بهن مایر انجام شده است مطرح شود.

س) چگونه بدون دیدن می‌توانی کوهنوردی کنی؟

ج) ابتدا هم‌نوردان من مسیر را برای من شرح می‌دهند. سپس من آنها را تجسم می‌کنم و اطلاعات را با هم قرار داده و یک تصویر خیالی از آنها می‌سازم. علت تطابق تصویر مدل در مغز من با تصاویر واقعی به علت داشتن یادگارهای تصاویر از دوران کودکی من است.

س) چگونه اختلاف اشکال مختلف موانع را می‌توانی تشخیص دهی؟
ج) من دارای احساسی هستم که می‌تواند آن چیزی که مردم می‌بینند و برای من شرح می‌دهند من با شرح آن بتوانم آنها را تجسم کنم.

س) گفتم که دستگاه شنوایی تو مثل یک سونار عمل می‌کند. آیا می‌توانی شرح دهی؟

ج) من می‌توانم ضمن آن که راه می‌روم با احساس خودم اندازه‌ی اشیاء در اطرافم را حدس بزنم. من صدای هر جنبنده‌ای که در اطرافم است می‌شنوم. تغییر صدا در اثر برخورد اجسام با یکدیگر را می‌توانم احساس کنم و فاصله‌ی آنها را تشخیص دهم.

س) بزرگترین تجربه‌ی سنگنوردی را به خاطر دارید؟

ج) صعود دیواره‌ی فیشر در یوتا بزرگترین تجربه‌ی سنگنوردی من بود. در این برنامه ما سه نفر بودیم در یک طناب اعضاء تیم من بودم نایبنا - یک نفر دیگر که نصف بدن او فلج بود و یک نفر دیگر که هر دو پای او از زانو مصنوعی بود. هیچکدام ما نمی‌توانستیم به تنهایی صعود کنیم ولی با استفاده از قدرت‌هایی که هر یک از ما داشتیم توانستیم صعود دیواره را انجام دهیم. این یک عمل گروهی بود که موفق شدیم. به یاد دارم وقتی که به سمت ابتدای دیواره حرکت می‌کردیم من مارک ویلیامز را که فلج بود حمل می‌کردم و ضمناً به صدای زنگ که هوگ هر به خود وصل کرده بود توجه داشتم و آنرا تعقیب می‌کردم. پس از رسیدن پای دیواره ما توانستیم به کمک یکدیگر به

کوهنورد پر تلاش و افتخار آفرین

خانم لیلی اسفندیاری

پیروزیهای چشمگیر شما در

- صعود چندین باره دیواره لجور (در استان مرکزی)
- صعود زمستانی قله دماوند از مسیر جدید (بال آبگرم)
- صعود دیواره علم‌کوه از مسیر فرانسویها
- صعود دیواره بیستون از مسیر هاری رست
- بعنوان اولین خانم غارنورد: دستیابی به عمق مکشوف

غار پراو

را با چشمانی نظاره‌گر بودیم که اکنون در غم فقدان کوهنوردان بزرگ امیر احمدی و ویکتوریا کیانی راد (که هنگام بازگشت از پیمایش موفقیت‌آمیزشان از غار پراو به ابدیت غار پراو پیوستند) اشکبار است.

این مصیبت را به شما - خانواده‌های محترم - هم‌نوردانان در باشگاه دماوند و جامعه کوهنوردی تسلیت می‌گوییم.

جمعی از دوستان و هم‌نوردان در شهر اراک



(١٨ ن لئسبك) ن سببلا ملة زل ب ه



(١٨ ن لئسبك) ن سببلا ملة زل ب ه



ن سببلا ملة زل ب ه



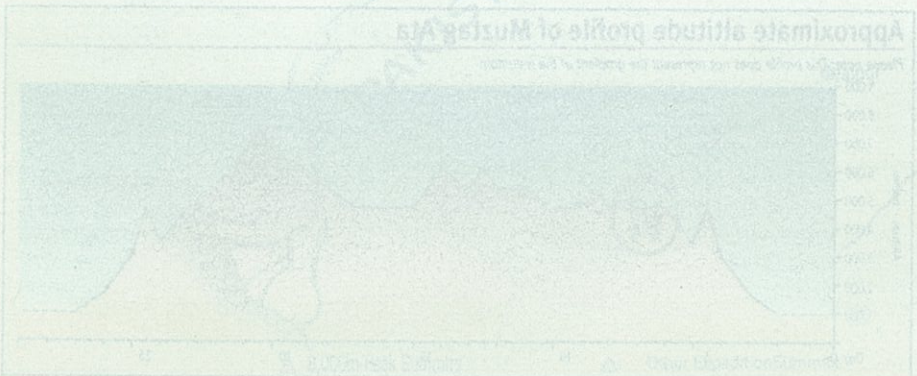
(١٨ ن لئسبك) ن سببلا ملة زل ب ه



ن سببلا ملة زل ب ه



ن سببلا ملة زل ب ه



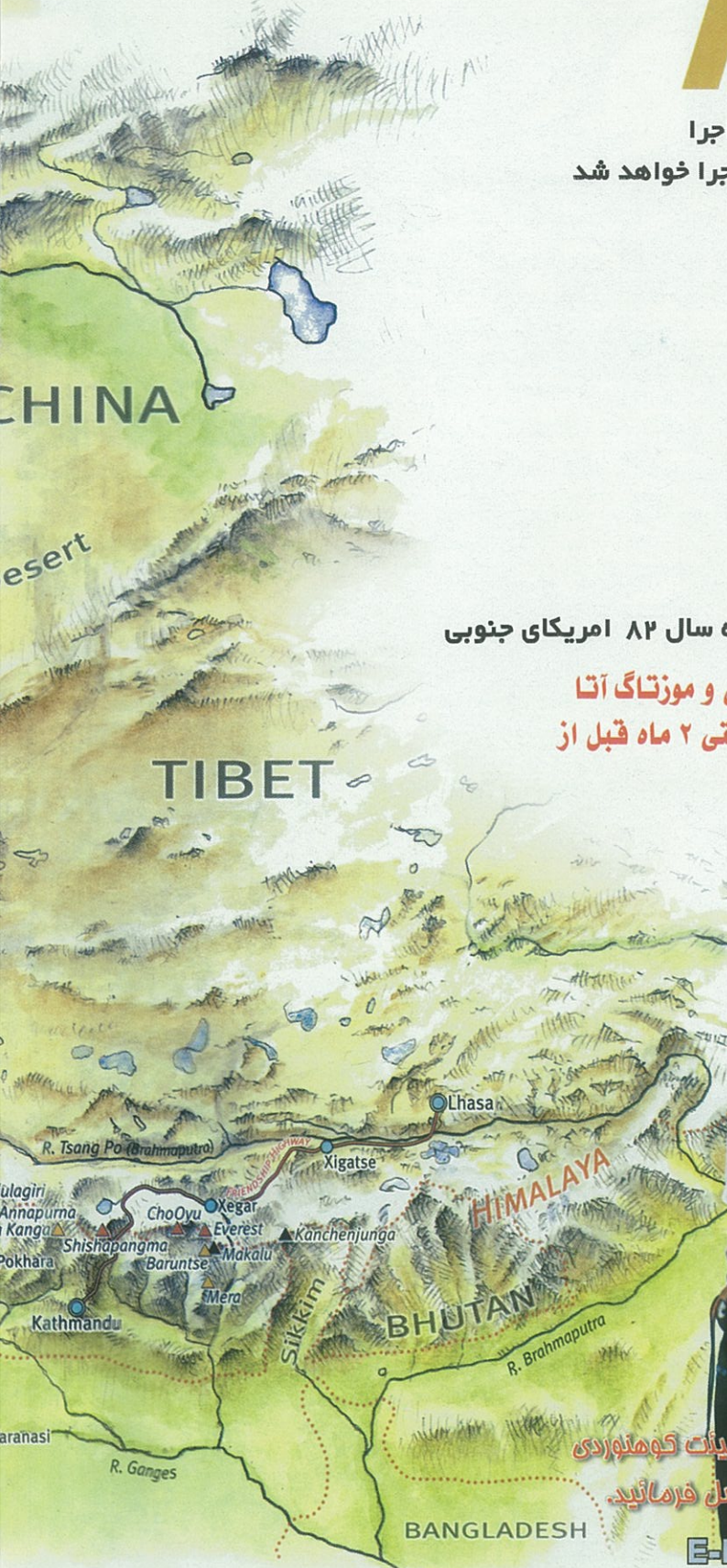
صعودهای برون



THE MOUNTAINS of ASIA

صعود قله کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر دیماه ۸۱ در دست اجرا
صعود زمستانی قله آرارات ۵۱۳۹ متر بهمن ماه ۸۱ اجرا خواهد شد
صعود قله آرارات ۲۰ خرداد ماه سال ۸۲ ترکیه
صعود قله آرارات ۵ تیر ماه سال ۸۲ ترکیه
صعود قله البروس ۱۰ تیر ماه سال ۸۲ روسیه
صعود قله آرارات ۲۰ تیر ماه سال ۸۲ ترکیه
صعود قله موزتاگ آتا ۱ مرداد ماه سال ۸۲ چین
صعود قله آرارات ۵ مرداد ماه سال ۸۲ ترکیه
صعود قله آرارات ۲۰ مرداد ماه سال ۸۲ ترکیه
صعود قله آرارات ۵ شهریور ماه سال ۸۲ ترکیه
صعود قله آرارات ۲۰ شهریور ماه سال ۸۲ ترکیه
صعود قله آرارات ۵ مهر ماه سال ۸۲ ترکیه
صعود قله آکونگاگوآ به ارتفاع ۶۹۵۹ متر بهمن ماه سال ۸۲ امریکای جنوبی

لازم به توضیح است حد اکثر مهلت ثبت نام قتل البروس و موزتاگ آتا تا پانزدهم خرداد ماه سال ۸۲ و برای قله آرارات بایستی ۲ ماه قبل از تاریخ های ذکر شده اقدام شود.



جهت کسب اطلاعات بیشتر به فدراسیون کوهنوردی / هیات کوهنوردی تهران و یا با آدرس و شماره تلفنهای زیر تماس ما صل فرمائید.

E-Mail: Azar_Kouh@Issa2000.Net

تلفاکس: ۵۵۶۲۱۳۷ - ۰۴۱۱ همراه: ۴۹۱۳ ۴۱۶ ۰۹۱۱ مسعود آقابلائی masoud_Azarkouh@yahoo.com

کاهش آب بدن

و نحوه‌ی تأمین آن در کوهستان

• مهندس وارطان زاکاریان

شش‌ها از دست می‌روند و یا به عبارت بهتر تبخیر می‌شود این عمل منحصر به فصل تابستان گرم نیست بلکه در زمستان نیز انجام می‌شود. نوشیدن یک جرعه آب از چشمه کوهستانی فقط لبهای خشک را مرطوب نمی‌کند بلکه کمک می‌کند که آب از دست رفته‌ی بدن به تدریج تأمین شود. اغلب کوهنوردان

در کوله‌های خود قمقمه یا بطری‌های آب همراه دارند. اما باید توجه داشت استفاده از آب قمقمه به تدریج انجام گیرد نه آن که دفعتاً و پس از چندین ساعت کوهپیمایی تمامی یا نصف آب قمقمه بلعیده شده. متأسفانه قمقمه‌ها و بطری‌های کوهنوردی اغلب در انتهای کوله‌پشتی و یا در میان وسایل دیگر جاسازی می‌شود و به علت عدم دسترسی سریع به آن نمی‌توان مطابق نیاز و مرتب از آن استفاده نمود حتی گاهی کوهنورد استفاده از آن را فراموش می‌کند و اغلب مشاهده شده است که هنگام بازگشت یا حتی برگشت به خانه قمقمه دارای مقدار قابل توجهی آب است. یادآوری می‌شود هر کوهنورد هنگام فعالیت در طی روز به ۲/۵ تا

هنگام فعالیت بدنی و فعالیت کوهنوردی آیداهان شما خشک شده است و آیا رنگ ادرار شما زرد یا حتی نارنجی شده است. در این حالت شما یکی از موارد کاهش آب لازم بدن را احساس یا مشاهده می‌کنید و آنرا در اصطلاح پزشکی دی‌هیدراسیون یا دی‌هایدرشن گویند. یعنی خشک شدن بدن و از دست دادن آب لازم بدن و کم شدن آب از مقدار مشخص.

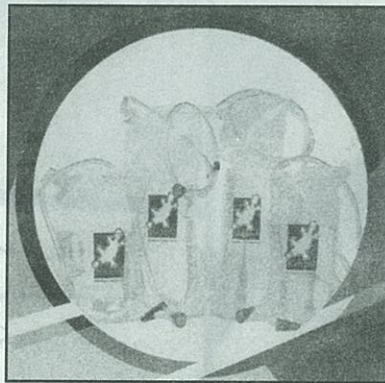
اثر دی‌هیدراسیون یا اثر کاهش آب بدن بسیار کند ولی مودیا:ه انجام می‌شود و تقریباً تا مرحله‌ی اثر بحرانی شخص کمتر مواجه با این اثر می‌شود و در مرحله‌ی نهایی ضربه‌ی اصلی



خود را وارد می‌کند و در واقع تا زمانی که بدن آب لازم و متناسب خود را از دست بدهد و نتواند مقدار لازم آب مورد احتیاج را تأمین کند اثر دی‌هیدراسیون مشاهده نمی‌شود. در این صورت برای پیشگیری از ابتلا به این عارضه آیا قبل از آن که عازم کوهستان شوید بدن شما آب لازم را تأمین کرده است یا آن که در اثر فعالیت‌های گوناگون و تعریق بیش از حد و فعالیت‌های ورزشی گوناگون قبلاً سبب کاهش مقدار آب لازم بدن خود شده‌اید.

بدن انسان در شرایط فعالیت‌های متداول و متعارف به دو و نیم لیتر آب احتیاج دارد زیرا معادل همین مقدار از طریق تعرق و تبخیر از دست می‌دهد. ولی اگر فعالیت‌ها شدید شود و تنفس‌های سنگین انجام گیرد و یا در اثر حمل کوله‌پشتی و کوله‌ی سنگین و طناب و لوازم کوهنوردی مقدار آب مورد احتیاج اضافه می‌شود وقتی تمرینات سنگین انجام می‌شود مقدار معتناهی آب به‌وسیله‌ی تنفس و از طریق

از کوله مرتباً آب مورد احتیاج را کم کم بنوشد و بدین ترتیب هنگام حرکت آب مورد نیاز به تدریج تأمین می‌شود. یادآوری می‌شود آب را نباید دفعتاً و در مقدار زیادی نوشید. بعضی از کارخانه‌ها و سازندگان کوله‌پشتی به این مسئله توجه کرده و محل مناسبی برای قمقمه‌های پلاستیکی در نظر گرفته و شلنگ آن را نیز بر روی تسمه تعبیه کردند که این تمهیدات سبب افزایش قیمت کوله شده است ولی می‌توان در هر کوله‌ای این نوع قمقمه را جاسازی نمود و شلنگ را نیز برحسب کاربرد از کوله خارج نمود و به یکی از تسمه‌های حمل کوله متصل نمود. باید به یاد داشت که کیسه یا قمقمه‌ی پلاستیکی نباید مزه‌ی آب را عوض کند و یا در اثر آب سرد یا هوای بسیار سرد انعطاف خود را از دست بدهد. خلاصه آنکه دقت کنید تا ضریب شکنندگی آن بالا نباشد - زود ترک نخورد - زود سوراخ نشود. باید توجه کرد که در داخل این قمقمه‌ها که به منظور تأمین آب مصرفی بدن استفاده می‌شود نباید آب میوه ریخت مگر آن که بخواهید از آب میوه برای تنوع استفاده کنید در هر صورت آب میوه نمی‌تواند آب مورد نیاز بدن را تأمین کند Δ



۳ لیتر آب احتیاج دارد یعنی تقریباً دو برابر آب قمقمه‌ای که صبح همراه خود از منزل برداشته است. امروزه اغلب کوهنوردان از نوع جدید قمقمه‌های پلاستیکی استفاده می‌کنند که شکل انعطاف‌پذیر آن می‌تواند در هر قسمت از کوله جاسازی نمود ضمناً دارای شلنگ باریکی است که سر آن از کوله خارج شده و به یکی از تسمه‌ها متصل می‌شود و کوهنورد هنگام راهپیمایی می‌تواند به‌وسیله‌ی شلنگ خارج شده



پوشاک در اسکی

● ترجمه: محسن محسنین

زیادی مایعات (به جز الکل) در طول روز بنوشید. انتخاب پوشاک بستگی به خود فرد دارد. تجربه‌ی شخصی به او خواهد گفت که در چه نوع لباسی راحت‌تر است و گرمای لازم را نیز حفظ می‌کند. اگر مبتدی هستید به توصیه‌های مربی خود و افراد باتجربه عمل کنید. درست است که لباس باید موردپسندتان باشد ولی مهمتر آن است که کاربرد داشته باشد. لباس را به‌خاطر آن که باب روز است نخرید. در موقع انتخاب لباس، دستها و پاها و کمر را حرکت دهید. اگر لباسی که انتخاب کرده‌اید مزاحم حرکاتتان نمی‌شود، بدانید که از لحاظ اندازه مناسب است. لباسهای اسکی به‌طور کلی بر دو نوع‌اند: نوع اول شامل پولور، شلوار اسکی و

طریق پوست می‌شود و در نتیجه حرارت کلی بدن بالا می‌رود. بدن عرق می‌کند و با از دست دادن آب بدن ظرفیت کاری عضلات کاهش

عضلات وقتی که گرم باشند بهتر کار می‌کنند. بنابراین مواظب باشید که در موقع

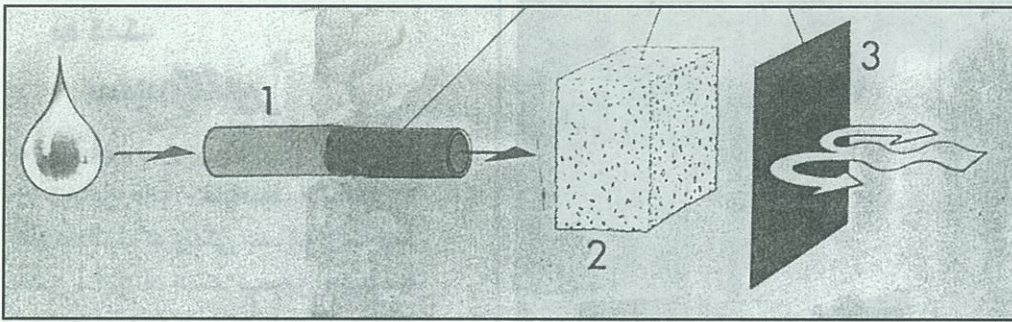
اسکی پوشاک مناسب و گرم به تن داشته باشید. اسکی‌باز آماتور معمولاً احتیاج زیادی به گرم کردن بدن ندارد زیرا همین که لباسش گرم باشد، با رساندن خود به تله اسکی و سوار شدن بر آن



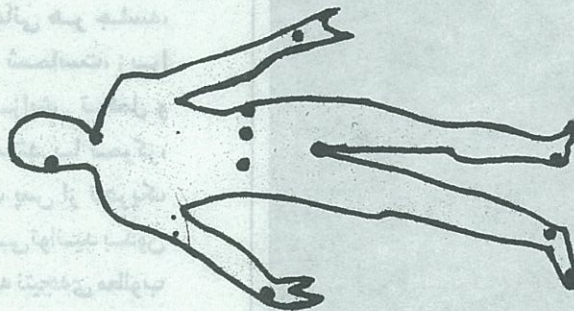
می‌یابد. درست است که یک روز اسکی شدید حدود یک تا دو کیلو از وزن را کم می‌کند ولی در عوض ۵ تا ۱۰ درصد توان عملیاتی شما را نیز کاهش می‌دهد. برای جبران آب از دست رفته، مقدار

عضلاتش تقریباً به اندازه‌ی کافی گرم می‌شود. ولی در صورتی که هوا خیلی سرد باشد و باد هم بوزد، لازم است که حتی او هم خودش را گرم کند. در هر صورت لباس گرم بسیار مهم است ولی مواظب باشید بیش از حد بنوشید. اگر در موقع اسکی خیلی انرژی مصرف می‌کنید، مقدار زیادی حرارت در عضلاتتان جمع می‌شوند (حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد انرژی عضلات به حرارت تبدیل می‌شوند)؛ بخشی از این حرارت توسط خون جذب می‌شود که آن را به سطح پوست منتقل می‌کند و در آنجا این حرارت پخش می‌شود. اگر لباس بیش از حد گرمی داشته باشید، این لباس مانع خنک شدن بدن از

کاپشن نسبتاً سبک است. نوع دوم لباس یکسره ۲. لایه‌ی دوم باید رطوبت را جذب و انبار کند. «پاهایتان را گرم نگه دارید». زیرا پاهای سرد



تصویر ۱ - اصل سه لایه: لایه ۱ عرق بدن را جذب و دفع می‌کند. لایه ۲ آن را جذب می‌کند. لایه ۳ از بدن در مقابل سرما و رطوبت و باد محافظت می‌کند.



تصویر ۲ - نقاط حساس بدن. از آنها به خوبی محافظت کنید.

نمی‌گذارند که حرکات را احساس کنید و تعادلتان را به خوبی حفظ نمایید. در ضمن توصیه می‌شود که کلاهتان را فراموش نکنید زیرا بیشترین اتلاف حرارت بدن از طریق سر است. می‌گویند کسی که کلاه بر سر دارد پاهایش گرم می‌ماند. Δ

۳. لایه‌ی سوم که لایه‌ی بیرونی است باید عایق باشد و از نفوذ سرما و رطوبت به بدن جلوگیری نماید. دمای بیرون و شدت باد و وضعیت هوا نوع لایه‌ی سوم را که باید بپوشید مانند پولور، بادگیر و کاپشن تعیین می‌کند. فراموش نکنیم که لباس خیس خطر سرمازدگی را به شدت افزایش می‌دهد. یکی از توصیه‌های بسیار مهم آن است که

است که برای هوای سردتر مناسب می‌باشد. به خاطر داشته باشید که احتمالاً تمام روز را اسکی نمی‌کنید و ساعاتی را نیز با لباس اسکی در محیط‌های سر بسته و گرم می‌گذرانید. آن چیزی که برای روی برف بسیار عالی است ممکن است برای وقت ناهار یا عصرانه در رستوران یا هنگام بازگشت با ماشین بیش از حد گرم باشد.

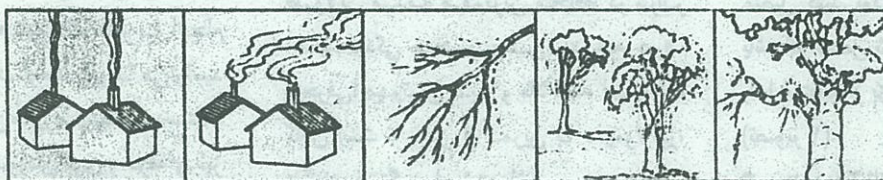
اگر دستهایتان خیلی سرد می‌شوند به جای دستکش ۵ انگشتی از دستکش یک انگشتی استفاده کنید. عینک را فراموش نکنید. در خرید عینک خیلی خوب تردید نکنید زیرا عینک‌های ارزان باعث برف‌زدگی و آسیب دیدن چشم می‌شود.

بد نیست در اینجا به چند نکته‌ی مهم اشاره کنیم.

● قسمت‌های حساس بدن را گرم نگه دارید بدون آن که مانع تهویه در آن نقاط شوید.

● اصل ۳ لایه را مراعات کنید:

۱. لایه اول در تماس با بدن شماست. این لایه باید بتواند به‌ویژه در قسمت پا عرق بدن را جذب و دفع کند و پوست را خشک نگه دارد. پشم ماده‌ی بسیار خوبی برای این منظور است (البته اگر از تماس آن با پوستتان ناراحت نمی‌شوید). مواد جدید مصنوعی نیز به بازار آمده که به خوبی و حتی بهتر دارای این خاصیت است.



سرعت صفر ۱۸ کیلومتر در ساعت ۳۶ کیلومتر در ساعت ۵۴ کیلومتر در ساعت ۷۲ کیلومتر در ساعت

تصویر ۳ - در اینجا راهنمای شدت باد ملاحظه می‌شود.

- وقتی باد نیست، دود مستقیم بالا می‌رود.
- وقتی سرعت باد حدود ۱۸ کیلومتر در ساعت است، دود کمی منحرف می‌شود.
- در سرعت ۳۶ کیلومتر در ساعت، شاخه‌های نازک درختها تکان می‌خورند.
- در سرعت ۵۴ کیلومتر در ساعت، درختها تکان می‌خورند.

تمرین در خانه

به کمک

سیمولاتور*

● ترجمه: الهام امیرکیانی

توماس هابز - فیلسوف انگلیسی - عقیده داشت که زندگی اساساً «سخت، خشن و کوتاه» است. تمرین و کار با سیمولاتور را نیز می‌توان با همین عبارت توصیف کرد. یک برنامه‌ی مطلوب تمرین تقویت انگشتان دست نباید از ۲۰ دقیقه تجاوز کند. محدودیت زمانی هر جلسه، نشانگر کیفیت بالای کار شماست، زیرا سیمولاتورها برای افزایش تحمل و توانایی مناسب نیستند. با تمرکز، استراحت مداوم، و توقف پس از تحریک ماهیچه‌های مورد نظر، می‌توانید بدون آسیب‌دیدگی و خستگی، به نتیجه‌ی مطلوب برسید.

شما باید تأثیر این تمرین را بر ساعتان (که ماهیچه‌های مرتبط با انگشتان در آن قسمت قرار دارند) بیش از پشت یا شانه‌ی خود حس کنید. می‌توان از سیمولاتور برای تقویت بازو و پشت استفاده کرد، اما بهتر است این‌گونه تمرین‌ها در باشگاه‌های ورزشی صورت گیرد تا تنظیم سطوح مقاومت دقیق‌تر انجام شود. از گیره‌های روی سطح دستگاه برای کار روی انگشتان استفاده کنید نه حرکت‌های کششی. این به معنای آن نیست که حرکات کششی هیچ کارایی در تمرین فوق ندارند. اتفاقاً، مجموعه‌ای از حرکات کششی آسان، برای گرم شدن بسیار مناسب هستند. اگر قادر به انجام حرکات کششی نیستید، نومیید نشوید! می‌توانید وزنه‌ها را با ریسمان‌های مرتبط با دستگاه کنترل کنید. حتی کوهنوردان قوی و حرفه‌ای نیز مجبور به انجام این کار هستند، به طوری که فقط بایک بازو از گیره‌های زاویه دار آویزان شود. سرانجام، شاید مایل باشید هنگام کار با گیره‌های بزرگ‌تر بر میزان مقاومت بیفزایید. (استفاده از کوله پشتی حاوی بطری‌های آب در اینجا بسیار مؤثر است). پیش از افزودن مقاومت

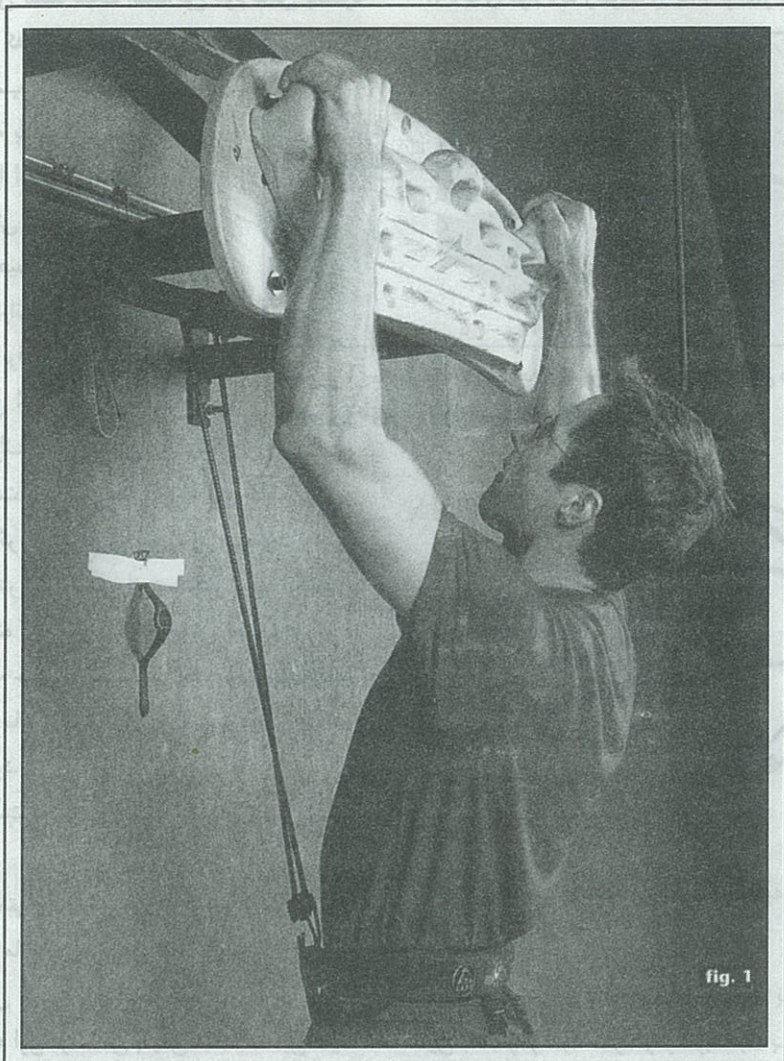


fig. 1

اضافه، حداقل دوبار با سیمولاتور تمرین کنید. افزایش سریع مقاومت، بیهوده و حتی خطرناک است. تا ۲۴ ساعت پس از انجام یک کوهنوردی یا سنگنوردی طاقت‌فرسا، هرگز با سیمولاتور کار نکنید. برخی تصور می‌کنند که نرمش‌های طولانی مدت، مهم‌ترین محافظ در برابر آسیب‌دیدگی محسوب می‌شود. چه حرف مزخرفی! مهم‌ترین تدبیر و ملاحظه، استراحت کامل است تا پیش از تمرین با سیمولاتور، هرگونه خستگی رفع شده باشد.

آماده‌سازی

تمرین

تجهیزات مورد نیاز: سیمولاتور، ریسمان‌های لاستیکی، تسمه

- تجهیزات اختیاری: وزنه‌ی اضافی، کوله پشتی، زمان سنج
- **نرمش**
در صورت لزوم، ریسمان‌ها را به تسمه متصل کنید. تعداد ریسمان‌ها باید به اندازه‌ای باشد که تحمل شش حرکت کششی بدون توقف را با استفاده از بزرگ‌ترین گیره‌ها داشته باشد (تصویر ۱).
- حدود ۲۰ ثانیه از دستگیره‌ها آویزان شوید. ثانیه‌ها را بشمارید یا زمان سنج را تنظیم و به دیوار نصب کنید. خود را از صفحه به پایین بیندازید، حدود ۴۰ ثانیه خود را تکان دهید و بازوها را به آرامی شل کنید.
- ۲۰ ثانیه آویزان شوید. پیش از جداسدن از

دستگاه، شش حرکت کششی انجام دهید.

- یک دقیقه کامل استراحت کنید.
- ۲۰ ثانیه آویزان شوید. شش حرکت کششی را انجام دهید و صفحه را رها کنید.
- یک دقیقه کامل استراحت و بدنتان را شل کنید.

لبه چهار انگشت

- جایی برای لبه چهار انگشت هر دو دستتان بیابید. به آرامی در حالی که هنوز پایتان بر زمین است، دستگیره‌ها را امتحان کنید تا بتوانید خود را در موقعیت مناسب و راحتی قرار دهید. انگشت شصت نباید روی صفحه‌ی دستگاه قرار گیرد (تصویر ۲).
- به محض اینکه دست خود را روی گیره‌ها قرار دادید، پای خود را از روی زمین بردارید. به مدت ۳۰ ثانیه از این لبه آویزان شوید. بازوها باید اندکی خمیده شوند. در صورت لزوم، از ریسمان‌ها برای کاهش مقاومت استفاده کنید.
- خود را رها و به مدت ۳۰ ثانیه استراحت کنید.
- ۳۰ ثانیه دیگر به دستگاه آویزان شوید. اگر

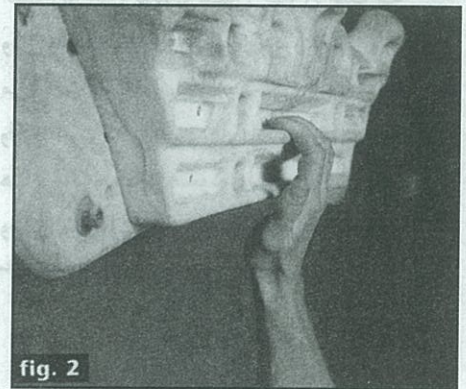


fig. 2

- این تمرین برای شما آسان است، وزن کوله‌پشتی را افزایش دهید. توصیه می‌شود تا زمانی که دو دور تمرین را به‌طور کامل انجام نداده‌اید، وزن را زیاد نکنید!
- خود را رها و یک دقیقه کامل به استراحت بپردازید. در هنگام استراحت، خود را برای انجام تمرین بعدی در موقعیت مناسب قرار دهید.
- بار دیگر تمرین را از یک لبه‌ی چهار

انگشتی کوچک‌تر آغاز کنید. ۲۰ ثانیه به آن بیاویزید.

- ۴۰ ثانیه استراحت کنید.
- ۲۰ ثانیه‌ی دیگر به همان لبه بیاویزید.
- دو دقیقه‌ی کامل استراحت کنید.

حفره‌های سه انگشتی و دو انگشتی

- برای هر دست، حفره‌های سه انگشتی انتخاب کنید. مدتی زمان صرف کنید تا مکان مناسبی پیدا شود.
- به مدت ۱۲ تا ۲۰ دقیقه به حفره‌ها بیاویزید. در صورت لزوم، با کمک وزنه‌ها یا ریسمان‌ها، مقاومت را افزایش یا کاهش دهید.
- یک دقیقه‌ی کامل به استراحت بپردازید.
- ۲۰ ثانیه‌ی دیگر با سه انگشت آویزان شوید.



fig. 3

- یک دقیقه کامل استراحت کنید.
- یک یا دو دور تمرین دیگر با آویز دوانگشتی انجام دهید. از همان الگوی تمرین / استراحت سه انگشتی پیروی کنید.
- این جلسه تمرین را با یک دقیقه استراحت کامل به پایان ببرید.

آویزهای یک دستی زاویه‌دار

● یک آویز زاویه دار پیدا کنید و با یک دست در حالی که دقیقاً زیر صفحه ایستاده‌اید، روی آن کار کنید.

● با یک دست تا حد امکان به دستگیره بیاویزید. حداقل ۱۰ و حداکثر ۴۰ ثانیه. دست دیگر خود را روی دیوار قرار دهید تا بدنتان در وضعیت ثابتی قرار گیرد (تصویر ۳).

- ۲۰ تا ۴۰ ثانیه استراحت کنید.
- همین تمرین را با دست دیگر انجام دهید.
- دست‌ها را به همین ترتیب تعویض کنید تا زمان ۲۰ دقیقه سپری شود.
- بدن را به تدریج شل کنید و به استراحت بپردازید.

در بهترین حالت، پس از پایان تمرین حس می‌کنید به اندازه‌ی کافی کار نکرده‌اید، اما صبح روز بعد حس می‌کنید در انجام تمرین زیاده‌روی کرده‌اید. پس از تمرین، به آرامی خود را شل کنید، زیرا ماهیچه‌ها و تاندون‌ها پس از کار با سیمولاتور به شدت در معرض خطر آسیب‌دیدگی قرار می‌گیرند.

در صورت تمایل می‌توانید از سایر گیره‌ها و آویزها به جای لبه‌ها و حفره‌ها استفاده کنید. دستگاه‌های جدید از تنوع بسیاری برخوردارند، اما دارای لبه‌ها و حفره‌های مناسب‌ترین هستند.

چند هفته پس از انجام تمرین (که نباید

بیش از دو بار در یک هفته صورت گیرد)

می‌توانید با افزایش تعداد دفعات و / یا آویزهای

اضافه، زمان هر جلسه را به ۳۰ دقیقه برسانید.

باید اطمینان یابید که توانایی حفظ کیفیت بالای

کار را دارید. در زمان مناسب، آویز را رها کنید. با

کمک وزنه یا ریسمان اضافه، مقاومت را تنظیم کنید.

می‌توان چند مجموعه حرکات کششی با

کمک آویزهای کوچک را نیز در تمرینات

گنجانید. اگر حداکثر توان خود را به کار نبردید،

بهتر است سنگنوردی و کوهنوردی را کنار

بگذارید، زیرا مستلزم صرف نیروی فراوان و

انجام حرکات طاقت‌فرساست. کار با سیمولاتور

باید کوتاه باشد نه خشن و دردناک. Δ

* سیمولاتور: وسایل کمک آموزشی و در اینجا مراد

تخته انگشت انگشت است

نکاتی پیرامون ساز و برگ

کوهنوردی

تجهیزات

کوهنوردی زمستانی

• مترجم: هادی فوقانی

مقدمه: هشت سال پیش مقاله‌ای در یکی از شماره‌های مجله‌ی «های» راجع به تجهیزات کوهنوردی زمستانی خواندم و آن مقاله‌ای مفصل بود و فقط به فهرست کردن تجهیزاتی که باید همراه داشته باشیم نپرداخته بود بلکه بیشتر به فلسفه‌ی صعودهای زمستانی و تجهیزاتی موردنیاز آن پرداخته و متذکر این نکته شده بود که چگونه می‌توان کیفیت اجرای یک برنامه‌ی زمستانی و لذت حاصل از آن را به حداکثر رساند.

سخنان خردمندانه‌ای که در آن مقاله نهفته بود الهام‌بخش من شد. چند هفته بعد برای نخستین بار به کوهنوردی پرداختم و با استفاده از مطالب آن مقاله تجهیزات مناسب و به‌دردبخوری را همراه برداشتم و از ایمنی بسیار بیشتری برخوردار شدم. بدین ترتیب سئوال‌های فراهم‌گشت که نتیجه آن صعودهای بسیاری بود که در هر تعطیلاتی که به‌دست می‌آمد، به آن می‌پرداختم. اکنون نیز امیدوارم مقاله‌ای که در دست مطالعه دارید محرکی باشد برای آنان که درست مثل من به صعود و کشف کوهستانها در سخت‌ترین فصول سال علاقه دارند.

چرا به کوهنوردی در زمستان می‌پردازیم؟

کوهنوردی در زمستان در حقیقت آموزشگاه کاملی است که به کوهنوردان هنر صعود در شرایط سخت را می‌آموزد. مهارت‌هایی که بدین ترتیب به‌دست می‌آیند می‌توانید بعداً در

کوهستان‌های مرتفع‌تر و سرزمین‌های دوردست‌تری که شرایط سخت‌تری دارند مفید واقع شوند.

وقتی در زمستان به کوهنوردی می‌پردازیم باید یاد بگیریم که چگونه در سرمای زیاد به کار پردازیم و این در درجه‌ی اول بدان معناست که باید یاد بگیریم چگونه از کفش‌های بزرگتر و سنگین‌تر و لباس‌های ضخیم‌تر استفاده کنیم در حالیکه کوله‌پشتی سنگینی را نیز باید به دوش بکشیم. سپس باید یاد بگیریم که با این وضع چگونه سریع و مؤثر در کوهستان حرکت کنیم؛ کوهستانی که اغلب ممکن است با حتی چند متر برف نرم پوشیده شده باشد. در این زمینه توانایی استفاده از تخته اسکی و تخته‌های خاص برف‌کوبی مفید خواهد بود.

در برنامه‌های زمستانی کوهنورد باید به خود متکی باشد؛ باید در پایین‌ترین دما و در سخت‌ترین شرایط محیطی از خود مراقبت کند و خود را گرم و متحرک نگاه دارد و قادر باشد خود را با شرایط و آب و هوای سخت تطبیق دهد. و بالاخره کوهنورد باید یاد بگیرد که شب‌های سرد و بلند زمستانی را در کوهستان چگونه به صبح برساند و این بسیار متفاوت از شبمانی‌های تابستانی در فضای باز است. برای این منظور لازم است که کوهنورد چادر، وسایل خواب و وسایل گرمایی و پخت‌وپز خویش را به دقت بررسی و انتخاب کرده و ضریب را حتی شبمانی خود را به حداکثر برساند؛ گرچه در برخی شرایط چنین راحتی‌ای ممکن است اصلاً وجود نداشته باشد.

وقتی به کوهستان‌های مرتفع‌تر و دوردست‌تر قدم بگذاریم، تمام این مهارت‌ها که می‌توان آنها را در عبارت «هنر رنج کشیدن» خلاصه کرد، بسیار ارزشمند می‌شوند. و بدین گونه است که تمام کوهنوردان برجسته دارای پس‌زمینه‌ای از مربی‌گری کوهنوردی زمستانی بوده‌اند.

تجهیزات زمستانی

برنامه‌های زمستانی را می‌توان به سه دسته طبقه‌بندی کرد: یخ‌نوردی، صعودهای یک روزه و صعودهای چندروزه. تکیه این مقاله بر صعودهای چند روزه است زیرا این درست همان چیزی است که وقتی به کوهستانهای مرتفع‌تر و دوردست‌تر وارد می‌شویم، به دردمان خواهد خورد. به علاوه واضح است که در صعودهای یک روزه نیز به همان ابزار و وسایل صعودهای چندروزه، منهای وسایل شبمانی، نیاز داریم. تجهیزات زمستانی



مشمول اند بر پوشش و تجهیزات مربوط به سر، پوشش و تجهیزات مربوط به دست، پوشش و تجهیزات مربوط به پا، پوشش بدن و سیستم لباس پوشیدن زمستانی، تجهیزات مربوط به شب‌مانی (چادر، زیرانداز، کیسه خواب، اجاق‌های پخت و پز،...)، کوله‌پشتی، سخت‌افزارهای فنی و تجهیزات و وسایل متفرقه (باتوم، تخته اسکی، کفش‌ها یا تخته‌های برف‌کوبی، ساعت مناسب کار در شرایط زمستانی،...).

پوشش و تجهیزات مربوط به سر

کلاه ایمنی: این کلاه باید سبک وزن باشد، باید بتوان آن را روی چند لایه کلاه‌های گرم کننده پوشید، باید تا حد ممکن راحت باشد زیرا که ممکن است شما مجبور باشید چندین روز متوالی به‌طور ۲۴ ساعته آن را روی سر خود قرار دهید. بسیاری از کوهنوردان از کلاه‌های ساخت سازندگان معروفی مانند Petzl یا Grivel یا Black Diamond استفاده می‌کنند ولی باید دانست که به‌رحال همیشه این خطر وجود دارد که در جریان یک صعود، این کلاه‌ها به واسطه‌ی یک ضربه‌ی شدید درهم شکسته شوند. پس از چنین ضربه‌ای ممکن است صعودکننده به جای ادامه‌ی کار راه بازگشت را در پیش گیرد؛ اما این هنوز پایان مرحله‌ی خطرناک نیست زیرا در حین بازگشت نیز احتمال وارد آمدن ضربان دیگری وجود درد در حالیکه دیگر کلاه ایمنی ای هم در کار نیست. تصور نکنید که چنین سناریویی فقط در عالم تخیل می‌تواند وجود داشته باشد. حوادثی این‌گونه به کرات برای کوهنوردان اتفاق افتاده است. یکی از این کوهنوردان با یک کلاه ایمنی ساخت Grivel مشغول صعود در ارتفاعات «راکی» آمریکا بود که در اثر ضربه‌ای سنگین، ناشی از یک بهم‌کن کلاه ایمنی اش در هم شکست. البته کلاه‌های ایمنی محکم‌تری ساخت سازندگانی مانند Petzl یا Black Diamond وجود دارند که از مواد نایلونی سخت ساخته شده‌اند و چون ساختار یکپارچه‌ای دارند بهتر ضربات را تحمل می‌کنند ولی این‌ها سنگین‌ترند و بر سر گذاشتن

آنها در مدت‌های طولانی موجب ناراحتی بیشتری می‌شود.

اخیراً کلاه‌های ایمنی ای به بازار آمده که در ساخت آنها از موادی موسوم به «فیبر کربنی» استفاده شده است. این کلاه‌ها در حالی که دارای استحکام کلاه‌های قدیمی‌تر هستند بسیار سبک‌وزن‌ترند و به همین علت در میان کوهنوردان ارتفاعات بالا به سرعت طرفدار پیدا کرده‌اند.

من شخصاً ترجیح می‌دهم هر دو نوع کلاه

ایمنی را داشته باشم، هم نوع معمولی از جنس نایلون سخت و هم نوع جدید سبک‌وزن از جنس «پلی استیرن». بدین ترتیب خواهم توانست متناسب با نوع مسیر و مشخصات آن «برف، یخ، ترکیبی» و هم چنین متناسب با شرایط محیطی اجرای برنامه کلاه ایمنی مناسب را همراه بردارم. ضمناً توجه خاصی هم به این نکته دارم که وسایلم تا حد ممکن سبک‌تر باشند.

چراغ پیشانی: روزهای زمستان کوتاه‌اند و این بدین معنی است که زمان زیادی را احتمالاً باید در تاریکی کار کرد و این مستلزم داشتن چراغ پیشانی‌های با کیفیت خوب است. چراغ پیشانی‌ها باید پر قدرت باشند به نحوی که هنگام صعود به کمک آنها بتوان به راحتی مسیر درست را پیدا کرد، به ویژه با توجه به این نکته که سرما می‌تواند باتری‌ها را به‌طور جدی ضعیف کند. انواعی از چراغ پیشانی مرجع‌اند که طوری طراحی شده‌اند که می‌توان باتری‌های آنها را در زیر لباس قرار داد تا گرم بمانند. سازندگان معروفی مانند Black Diamond و Petzl از جمله سازندگانی هستند که چنین مدل‌هایی از چراغ پیشانی را تولید کرده‌اند. اکنون انواعی از چراغ پیشانی در بازار وجود دارند که از چهار دیود نوری (LED) به عنوان لامپ استفاده می‌کنند و طول عمر باتری‌های آنها آنقدر زیاد است که برای پیمایش هر مسیری کفایت می‌کند. باتری‌های چراغ پیشانی‌هایی که جدیداً به بازار آمده‌اند در اطراف گردن قرار می‌گیرند و بدین ترتیب روی سر وزن کمتری را

باید تحمل کرد. به علاوه در قیاس با چراغ پیشانی‌هایی که باتری آنها در ناحیه‌ی پشت کوهنورد قرار می‌گرفت، با این چراغ پیشانی‌های جدید می‌توان راحت‌تر و آسان‌تر خوابید در حالیکه چراغ پیشانی همچنان روی کلاه ایمنی قرار دارد.

از چراغ قوه‌های کوچکی که از دیودهای نوری (LED) به عنوان لامپ استفاده می‌کنند می‌توان به صورت روشنی‌ی اططاری استفاده کرد. نور اینها برای مسیرهای شناخته شده کافی است ولی در مواقعی که کوهنورد قصد مسیریابی دارد و به روشنی‌ی پر قدرتی نیازمند است، نور این چراغ‌ها کفایت نمی‌کند. یک عدد از این چراغ قوه‌های کوچک را می‌توان با خود برداشت تا در صورتی که چراغ پیشانی یکی از افراد گروه در اثر سقوط قطعات یخ آسیب دید یا از دست رفت بتوان از آن استفاده کرد.

عینک: من همواره از یک عینک کوهنوردی معمولی استفاده می‌کنم. چون عینک‌های ویژه‌ی ضد آفتابی که معمولاً توصیه می‌شوند تا حدی گران قیمت‌اند، غالباً بدون استفاده از این عینک‌ها صعود می‌کنم و به همان عینک کوهنوردی معمولی اکتفا می‌کنم. بیشتر اوقات مسئله‌ای برایم پیش نیامده است ولی یکی دو بار که مشغول یخ‌نوردی در آسمانی صاف و آفتابی بودم چشم‌هایم دچار ناراحتی و مشکل شدند. **کلاه:** پوشش مربوط به سر همچنین مشتمل است بر یک کلاه ضخیم پوشاننده‌ی سر و گوش و گردن و نیز گتر گردن. من شخصاً از نوعی از چنین کلاه‌هایی استفاده می‌کنم که از بهترین مواد ساخته شده است. من در حالت عادی از آن به عنوان گتر گردن استفاده می‌کنم ولی وقتی شرایط سخت‌تر می‌شوند لبه‌ی آن را از پشت سر بالا می‌کشم و بر روی سرم قرار می‌دهم. برای محافظت در آب و هوای کاملاً طوفانی من از یک کلاه سرتاسری نازک که به اصطلاح کاملاً ضد باد باشد (windblock) استفاده می‌کنم. چنین کلاهی برعکس مدل‌های قدیمی که سوراخ بزرگی برای گردی صورت داشتند، برای دهان، بینی و چشم‌ها باید سوراخ‌های جداگانه‌ای داشته باشد تا حفاظت از صورت به

مهارت زیادی برای به کارگیری کلنگ کوهنوردی مورد نیاز بود، اما با استفاده از چنان سخمه‌هایی به کارگیری کلنگ نیز آسان‌تر شد. همچنین با پیدایش باتوم‌های مخصوص کوه‌پیمایی و راه‌پیمایی و استفاده از آنها بر روی سطوح برفی، حرکت بر روی برف با پایداری بیشتری انجام می‌گرفت. اینگونه بود که افراد اعتماد به نفس بیشتری بدست می‌آوردند و خود را به شیب‌های تندتری می‌رساندند که در آنجا دیگر لازم بود که کلنگ خویش را از کوله آزادکنند و آن را به کار گیرند.

اکنون که زمان زیادی از پیدایش نخستین کلنگ‌های کوهنوردی

گذشته است، ما با تنوع زیادی در زمینه‌ی طول و شکل کلنگ‌ها مواجه هستیم. قبلاً در میان کوهنوردان تمایل به خرید کلنگ‌های بلند وجود داشت. به درستی نمی‌توان گفت که تولیدکنندگان کلنگ به این تمایل دامن می‌زدند یا فروشندگانی که اغلب (و البته نه همه‌ی آن‌ها) اطلاعات فنی ناقصی راجع به این ابزار داشتند، چنین می‌کردند. به دلیل عدم وجود کتاب‌های جدید که حاوی توصیه‌های مفید و تفکری نو درباره‌ی چگونگی استفاده از کلنگ کوهنوردی در برنامه‌های عام زمستانی باشند، تمایل فوق‌ادامه پیدا می‌کرد. یکی از آخرین کتاب‌های بسیار مفیدی که در این باره انتشار یافته است، کتابی است تحت عنوان «راهنمای آموزش مهارت‌های کوهستانی» که توسط دو تن از بهترین مربیان این رشته نوشته شده است. در این کتاب موضوعات زیادی از جمله همین موضوع مورد بحث ما تحت بررسی قرار گرفته و اطلاعات بسیار خوب همراه با تصاویری بسیار گویا ارائه شده است.

چه نوع کلنگی بخریم و چگونه از آن استفاده کنیم؟

طول کلنگ: به سادگی می‌توان نشان داد که کلنگ‌های کوتاه دارای طول پنجاه تا پنجاه و پنج سانتی‌متر برای برنامه‌های عام کوه‌پیمایی و کوهنوردی زمستانه، ایمن‌ترین و کاراترین طول

تاحدی در برابر تابش مستقیم نور خورشید محافظت کرد. و بالاخره باید فکری هم برای حفاظت لب‌ها در برابر سرما کرد. همچنین باید توجه داشت که با وجود تمام این پوشش‌ها، سر کوهنورد باید همیشه آماده برای هرگونه عکس‌العمل سریع باشد و این پوشش‌ها نباید مانعی در این راه ایجاد کنند.

کلنگ کوهنوردی

ابزاری مؤثر و در عین حال خطرناک

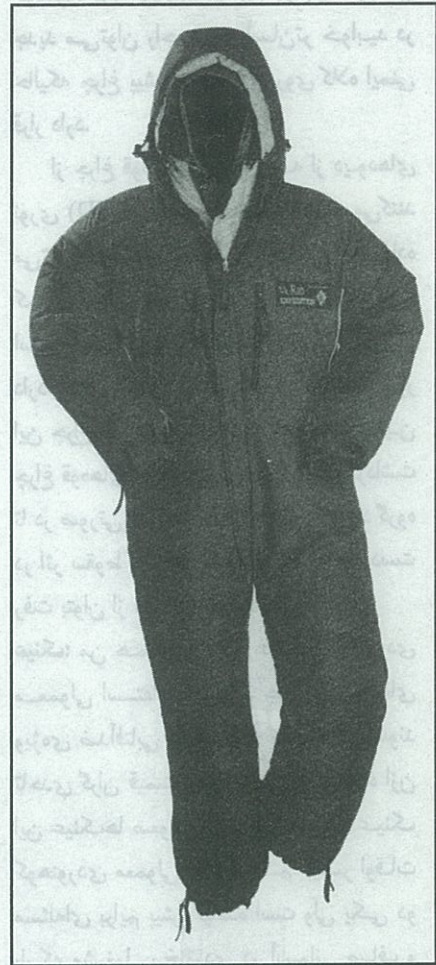
● مترجم: هادی فوقانی

هدف این مقاله نگاهی به دستاوردها و رویکردهای جدید در رابطه با چگونگی حمل و استفاده از کلنگ کوهنوردی در جریان برنامه‌های عام کوه‌پیمایی و کوهنوردی زمستانی است. روش‌هایی که توضیح داده می‌شوند، روش‌هایی هستند که تقریباً تمام مربیان کوهنوردی در مورد آنها توافق دارند و استفاده از آنها را توصیه می‌کنند.

یک کوهنورد ممکن است یک روز سخت زمستانی را با لذت بردن از یک برنامه‌ی خوب و احساس آزادی و حرکت بی‌قید و بند در طبیعت به پایان برد، بدون آنکه مجبور شود حتی یکبار هم که شده کرامپون‌هایی را که همراه خود دارد به پا کند. اما قبل از پیدایش کرامپون‌ها، تصور چنین روزهای خوبی که با آرامش خیال سپری شوند، مشکل بود؛ در آن زمان‌ها عبور از مسیرهای زمستانی در کوهستانها مستلزم داشتن مهارت، قدرت و انگیزه‌ی زیادی بود چرا که برای عبور ایمن از این مسیرها، کوهنورد مجبور بود بر روی برف و یخ جای پا بکند و نیز برف و یخ اطراف گیره‌ها را از میان بردارد تا بتواند از آن گیره‌ها استفاده کند.

در ابتدا برخی افراد به سادگی سخمه‌هایی را به کف کفش کوهنوردی خویش می‌بستند و بدین ترتیب می‌توانستند راحت‌تر و ایمن‌تر حرکت کنند. قبل از استفاده از چنین تمهیدی،

خوبی انجام گیرد بدون اینکه انسان مجبور باشد برای فرار از طوفان هر چه بیشتر صورت خود را



در درون کلاه پنهان کند. وقتی شرایط کاملاً سخت می‌شود، من هر دو کلاه فوق را با هم می‌پوشم. در موقع خرید چنین کلاه‌های ضدبادی باید توجه داشت که در ناحیه‌ی گوش از بافت بدون لایه‌بندی و یکپارچه استفاده شده باشد تا مانع شنیدن نگردد.

نکته‌ای را هم در مورد کلاه‌های گرد معمولی ای اضافه کنم که دارای به اصطلاح رأس منعطف دوکی شکلی هستند. نوک یا رأس این کلاه‌ها می‌تواند پودری را که هنگام صعود دهلیزها از بالا می‌ریزد منحرف کند و تاحدی به محافظت صورت کمک نماید. در هنگام استفاده از کلاه ایمنی هم می‌توان رأس کلاه را به راحتی بین سر و کلاه ایمنی قرار داد. همچنین به کمک چنین تمهیدی می‌توان چشم‌ها را

را عرضه می‌کنند به طوری که مورد استقبال بسیاری از کوهنوردان جدید قرار گرفته‌اند. علت این امر چیست؟
 علت آن است که در موقعیت «خود نگه‌داری self-arrest» وقتی از یک کلنگ پنجاه تا پنجاه و پنج سانتی‌متری استفاده می‌کنیم، سخمه‌ی کلنگ را می‌توان کاملاً در کف دست گرفت و این باعث می‌شود که در صورت سقوط یا لغزش، علاوه بر پاها و شکم، سطح تماس مؤثر دیگری نیز فراهم آید که به نوبه‌ی خود می‌تواند موجب افزایش اصطکاک و خاصیت ترمزی شود. همچنین روشن است که در موقعیت «خود نگه‌داری» با استفاده از کلنگ کوتاه می‌توان آرنج‌ها و بازوها را کاملاً در کنار پهلوها محکم کرد و این باعث می‌شود که در صورت سقوط یا لغزش، بیشترین مقاومت مکانیکی در برابر نیروهایی که به فرد وارد می‌شوند تا کلنگ را از دست و بدن او دور کنند، فراهم آید.

اگر قد کسی بیش از صد و هشتاد سانتی‌متر باشد، کلنگ مناسب برای او یک کلنگ پنجاه و پنج تا شصت سانتی‌متری است. روشی که برای آزمایش مناسب بودن طول کلنگ پیشنهاد می‌شود این است که در موقعیت «خود نگه‌داری» در حالیکه بازوها و آرنج‌ها در کنار پهلوها قرار می‌گیرند، باید بتوان سخمه‌ی کلنگ را کاملاً در کف دست گرفت. می‌توان دریافت که در موقعیت «خود نگه‌داری» اگر از کلنگ بلندتر از اندازه استفاده کنیم، دیگر نمی‌توانیم سخمه‌ی آن را در کف دست گرفته و از خاصیت ترمزی آن در هنگام لغزش استفاده کنیم.

خودحمایت self - belay

اولین عکس‌العمل دفاعی در برابر هرگونه لغزش، گرفتن حالت «خودحمایت» است و این قبل از آن است که بتوان به موقعیت «خودنگه‌داری» رسید. اما در موقعیت «خودحمایت» نیز کلنگ‌های بلند نیروی عمودی‌ای را که از طرف بدن باید در امتداد محور کلنگ به برف وارد شود، کاهش می‌دهند زیرا فاصله‌ی بین دو دست که یکی در سر کلنگ و دیگری در سخمه‌ی آن قرار دارد زیاد است و این فاصله‌ی

زیاد، اهرم غیرمؤثری را پدید می‌آورد که به‌ویژه بر روی یخ و برف‌های سفت درجه‌ی کارا بودن موقعیت «خودحمایت» را به شدت کاهش می‌دهد. هر چه طول کلنگ بیشتر باشد، اهرم پدید آمده نیز غیرمؤثرتر خواهد بود و احتمال جداشدن از یخ و برف بیشتر می‌شود.

حمل کلنگ

سازندگان کوله‌پشتی، پس از سال‌ها تجربه، به ریزه‌کاری‌ها و نکات فنی جالبی در ساخت کوله‌پشتی رسیده‌اند. اما گاهی برخی از تدابیر آنها بی‌فایده و حتی مضر هستند. در رابطه با حمل کلنگ، بدترین و خطرناک‌ترین این تدابیر به‌ویژه در مورد کلنگ‌های بلند، چیزی است که به آن حلقه‌ی حمل کلنگ می‌گویند. استفاده از این حلقه‌ها برای بستن کلنگ بر روی کوله‌پشتی باعث می‌شود که اغلب، سخمه‌ی کلنگ مانند یک تیزی خطرناک در بالای سر کوله‌پشتی خودنمایی کند. گاهی اوقات نیز به علت نیمه‌پُر بودن کوله‌پشتی یا شل بستن کلنگ به کوله‌پشتی یا شل و ول بودن حلقه‌ی حمل کلنگ، سخمه‌ی کلنگ بسته شده

به کوله‌پشتی حالت خیلی تهدیدآمیزتری به خود می‌گیرد. در موارد متعددی حمل کلنگ به روش فوق موجب بروز حوادث جدی شده است. به‌ویژه حالتی خطرناک است که فردی که در جلو حرکت می‌کند، ناگهان و بدون اخطار قبلی توقف می‌کند و فردی که در پشت سر او حرکت می‌کند، بدون توجه به توقف او، به حرکت خویش ادامه می‌دهد تا اینکه سخمه‌ی کلنگ نفر جلو صورت یا بینی یا در حالت بدتر چشم او را مورد اصابت قرار می‌دهد. همچنین عملاً موردی دیده شده است که در میان یک گروه کوهنورد، شخصی به علت خستگی، شانه‌هایش زیر بار کوله، شروع به حرکت دادن سریع کوله‌پشتی روی شانه‌ها و پشت خویش نموده و بدین ترتیب با سخمه‌ی کلنگ خویش باعث شکافته شدن و سوراخ شدن گونه‌های نفری که در کنار او حرکت می‌کرده شده است. به‌علاوه حمل کلنگ به روش فوق باعث می‌شود که نتوان سریع کلنگ

را از کوله آزاد کرد و یا مجدداً آن را به کوله بست. روش بسیار ایمن‌تری برای حمل کلنگ وجود دارد که در کوله‌های جدیدتر بکار برده می‌شود و آن این است که کوله‌ها مجهز به جیب‌های کناری مخصوص حمل باتوم یا کلنگ و نیز تسمه‌های مخصوص بستن باتوم یا کلنگ



در جوجه کناری کوله شده‌اند. با استفاده از این روش می‌توان سخمه‌ی کلنگ را در درون جیب‌های کناری ویژه‌ی حمل باتوم یا کلنگ قرار داد و بدین ترتیب سخمه‌ی کلنگ رو به پایین قرار گرفته و در درون این جیب محافظت می‌شود و احتمال برخورد سخمه‌ی تیز کلنگ با افراد و صدمه وارد آوردن بسیار کاهش می‌یابد و به‌علاوه می‌توان خیلی سریع‌تر کلنگ را از کوله آزاد کرد و یا مجدداً آن را در محل خویش قرار داد. به هنگام استفاده از این روش حمل، بهتر است سخمه‌ی کلنگ را با یک سرپوش لاستیکی بپوشانیم تا باعث سوراخ شدن جیب مخصوص حمل کلنگ یا باتوم نشود. به‌هرحال اگر از کوله‌هایی استفاده می‌کنید که جیب‌های کناری مخصوص حمل باتوم یا کلنگ ندارند و کلنگتان نیز کوتاه است، توصیه می‌شود که پس از بستن کلنگ به حلقه‌ی مخصوص آن، سخمه‌ی کلنگ را زیر در رویی کوله قرار دهید تا

دارای سر قابل تعویض است. بدین ترتیب می‌توان یک سر کلنگ کهنه را با سر کلنگی نو عوض کرد و یا برای کارهای فنی‌تر از سر کلنگ‌های فنی‌تر و پیچیده‌تری استفاده کرد.

راجع به محور کلنگ باید تأکید کرد که اغلب به نظر می‌رسد که این جزء از کلنگ بسیار مقاوم و بادوام است و در برابر ضربات سخت مقاومت خواهد کرد. اما همیشه این طور نیست و اگر شما یک کوهنورد اسکی‌باز نیستید (که در فرود کمتر از کلنگ استفاده می‌کند) و یا نسبت به وزن تجهیزاتتان خیلی حساس نیستید، از کلنگ‌های سبک وزن اجتناب کنید زیرا در این کلنگ‌ها برای ساخت محور و سر کلنگ از آلیاژهای بسیار سبک وزنی استفاده می‌شود که نمی‌توانند در برابر استفاده‌ی نادرست از کلنگ مقاومت کنند و زود می‌شکنند و باید توجه کرد که در برنامه‌های کوه‌پیمایی و یا کوه‌نوردی زمستانی بسیار اتفاق می‌افتد که کوهنوردان از کلنگ در مواردی استفاده می‌کنند که برای آن ساخته نشده است. بنابراین باید از کلنگ‌های مقاوم‌تر و ناچار سنگین‌تری استفاده کرد تا تاب تحمل چنین مواردی را داشته باشند.

کلام آخر

با پرداخت کمی پول بیشتر می‌توان یک کلنگ با کیفیت خوب خرید و اگر توجه کنید که یک کلنگ خوب می‌تواند با تأمین ایمنی و لذت بیشتر، سالها به شما خدمت کند، آن وقت پی خواهید برد که تهیه‌ی یک کلنگ خوب به قیمتش می‌ارزد. اما در عین حال هیچ چیز جایگزین تجربه و داشتن داوری و درک درست فصل کوه‌نوردی زمستانی قدری وقت صرف کنید و ابتدا در یک محیط امن و بی‌خطر به مرور تکنیک‌های یخ و برف و آشنایی مجدد با کلنگ خویش پردازید. در این مرور می‌توان تمام روش‌های کندن جاپا، حمل صحیح کلنگ و خودحمایت و خودنگهداری با کلنگ را تمرین کرد. باید روی شیب‌های برفی متنوع با درجه‌ی سختی‌های گوناگون تمرین کنید تا بی‌بیریدگی در هر وضعیت چه تکنیک و روشی بیشترین کارایی را دارد. Δ

کلنگ را در مچ خویش نمی‌اندازند. بند کلنگ در برنامه‌های زمستانی می‌تواند موجب بروز خطر دیگری نیز باشد و آن این است که بندهای کلنگ‌ها معمولاً خیلی خوب تنظیم و سفت نمی‌شوند بلکه بیشتر اوقات، مخصوصاً اگر بلند باشند، به شکلی در اطراف محور کلنگ آویزان می‌مانند و بدین ترتیب حلقه‌ای را به وجود می‌آورند که احتمال گیرکردن کرامپون‌ها در آن می‌رود، مخصوصاً اگر در حال برداشتن گام‌های بلندتر و سریع‌تری باشیم. بنابراین بهترین نوع بند کلنگ آن است که به راحتی قابل تنظیم باشد و نیز به راحتی بتوان آن را از کلنگ جدا کرد و در یکی از جیب‌ها قرار داد تا در موقع نیاز مجدداً مورد استفاده قرار گیرد. بندی که قابلیت جدا شدن از کلنگ را داشته باشد مزیت دیگری را نیز فراهم می‌آورد و آن این است که وقتی از شیبی به صورت زیگزگاک صعود می‌کنیم مرتباً باید کلنگ را دست به دست کنیم تا همیشه کلنگ در دست طرف کوه باشد و اگر نتوان بند کلنگ را از آن جدا کرد باید مرتب بند کلنگ را از مچ یک دست درآورد و به مچ دست دیگر انداخت و این باعث زحمت و دردسر می‌شود. در صورتی که اگر بند جدا شونده باشد می‌توان از این زحمت اجتناب کرد. به هر حال، به هنگام صعود زیگزگای، اگر بند کلنگ مان جداشونده نباشد و یا جداشونده باشد ولی به علت یخ‌زدن ثابت شده باشد و نتوان آن را از کلنگ جدا کرد، در این صورت بهتر است نوارهای بند کلنگ را روی سر کلنگ جمع کنیم تا هم از آویزان ماندن و به این طرف و آن طرف رفتن آن جلوگیری شود و هم روی سر کلنگ بالشتک راحتی برای دستمان درست کرده باشیم.

انواع کلنگ

باید توجه داشت که سر کلنگ (شامل تیغه و بیلچه) معمولاً از جنس سختی ساخته می‌شود که فقط پس از سال‌ها کار کردن و احتمالاً مقدار زیادی استفاده‌ی نادرست از سر کلنگ (برای کارهایی غیر از صعود و فرود از برف و یخ) فرسوده می‌گردد. اما با توجه به اینکه دست‌یابی به مناطق کوهستانی آسان‌تر شده و صعودهای زمستانی و آلپی گسترش یافته است، بسیاری ترجیح می‌دهند از کلنگ‌هایی استفاده کنند که

کوله قرار دهید تا حداقل سخمه‌ی آن محافظت شده و احتمال برخورد کاهش یابد. در اینجا نیز می‌توان از سرپوش‌های لاستیکی برای پوشاندن سخمه‌ی کلنگ استفاده کرد تا در روی کوله را سوراخ نکند. به هنگام استفاده از کلنگ باید این سرپوش‌های لاستیکی را درآورده و در جای مشخصی گذاشت تا گم نشوند، زیرا بسیاری از کوهنوردان به کزات سرپوش‌های لاستیکی خویش را گم کرده‌اند. برخی افراد نیز در موقع کوه‌پیمایی، کلنگ خود را بین کوله و پشت خویش قرار می‌دهند تا بتوانند خیلی سریع‌تر کلنگ را برای استفاده‌ی خود یا دیگران در اختیار گیرند.

بند کلنگ

بند کلنگ فقط در موارد زیر می‌تواند واقعاً مفید باشد: (۱) در جاهایی که احتمال افتادن و از دست رفتن کلنگ باشد؛ مثلاً روی تیغه‌ها یا در شیب‌های یخی یا شیب‌های تند. در چنین جاهایی، کلنگ در صورت افتادن ممکن است در فواصل بسیار بعیدی از لغزش یا حرکت باز ایستد و یا ممکن است که به‌طور کلی از دید خارج شود. به هر حال دست‌یابی مجدد به آن دشوار یا ناممکن خواهد بود.

(۲) در موقع کندن جاپا به وسیله‌ی کلنگ

(۳) در موقع بالا رفتن از شیب‌های بسیار تند

علاوه بر موارد فوق در موقع افتادن روی شیب‌ها و استفاده از کلنگ جهت ترمز یا خودنگهداری نیز بند کلنگ ممکن است مفید باشد. بدین ترتیب که اگر به دلیلی کلنگ از میان دست‌ها لغزید و رها شد، در صورتی که بند آن در مچ باشد، ممکن است بتوان مجدداً کنترل کلنگ را به دست آورد و از آن استفاده کرد. برخی نیز ترجیح می‌دهند از چنین امکانی استفاده نکنند، زیرا که معتقدند امکان به دست آوردن مجدد کنترل کلنگ آنقدر کم است که نباید روی آن حساب کرد بلکه باید تمام پل‌ها را در پشت سر خراب کرد تا فرد هرگز از دست دادن کلنگ به مخیله‌اش راه نیابد. به علاوه در وضعیت ترمز یا خودنگهدار، بند کلنگ ممکن است مانع عوض کردن سریع دست‌ها شود و برخی ترجیح می‌دهند حتماً آزادی عوض کردن سریع دست‌ها را داشته باشند و بدین علت بند

کوه کوه

دوره صحافی شده نشریات کوه

به اطلاع خوانندگان محترم می‌رساند، نشریات شماره ۹ الی ۱۶ فصلنامه کوه مجله شده گالیئگور 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 خط‌الرأسی توچال 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 بیوندند 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 ۱۸، ۱۷ و ۱۹ و ۲۰ (۵۰۰۰ ریال) و ۲۱ و ۲۲ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۵ و ۲۶ و ۲۷ و ۲۸ (۶۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید.

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

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.

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

فرم درخواست اشتراک فصلنامه کوه

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

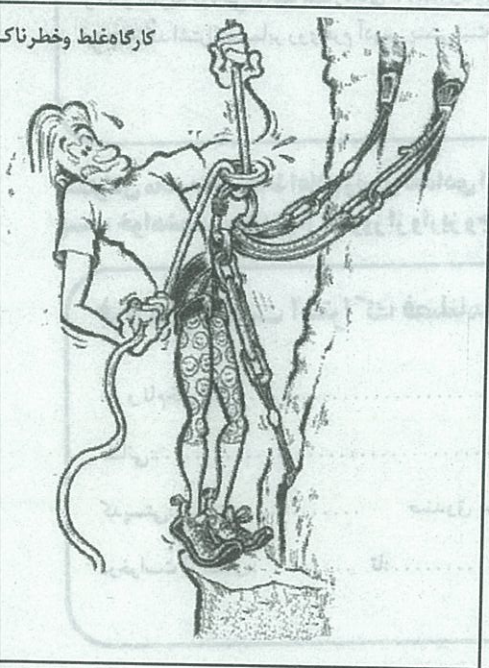
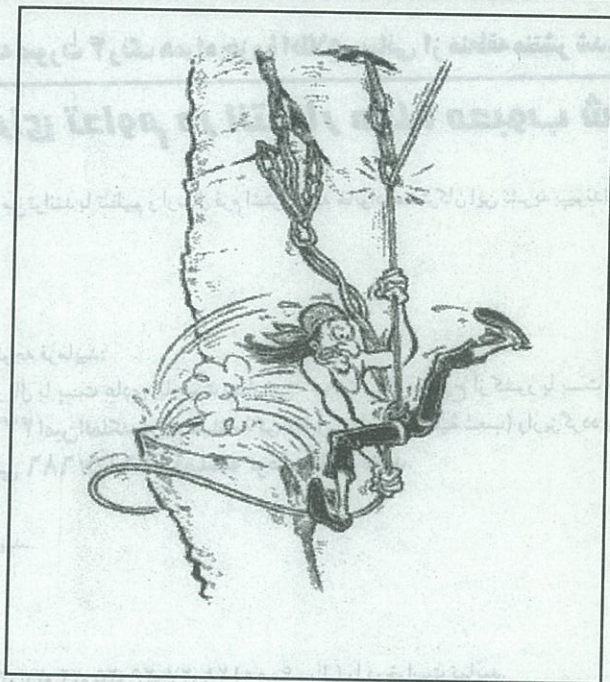
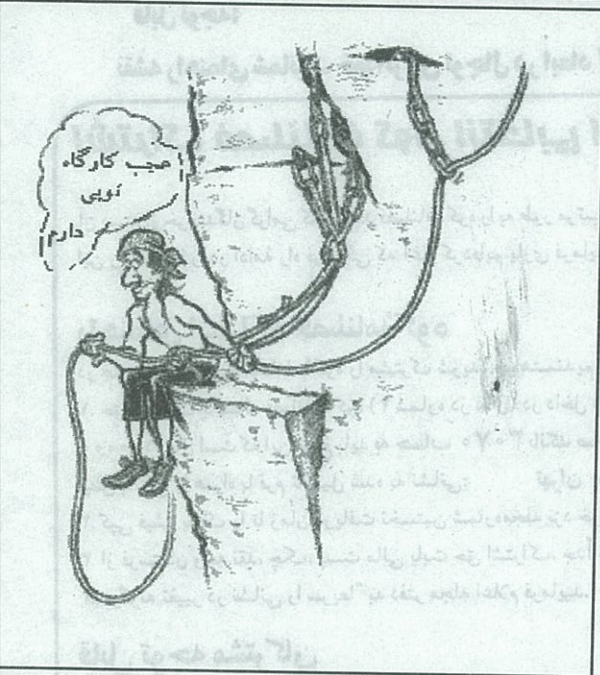
نشانی:

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

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

لطفاً توجه فرمایید:

- ✓ کوهنوردی فنی می‌تواند برای مبتدیان و متی افراد باتجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در این مقاله ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره‌گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعودهای فنی را دارند.
- ✓ کوهنوردی فنی امتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها به عنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش‌های گوناگون بوده است. فوآندان این مطالب به تنهایی نمی‌توانند از هیچ ششخصی یک کوهنورد فنی بسازد.
- ✓ نگارنده و مجله‌ی کوه هیچگونه مسئولیتی درباره‌ی حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه‌ها استفاده نموده‌اند چه مبتدی چه کهنه‌کار را به عهده نمی‌گیرند. مسئولیت کامل استفاده از توصیه‌ها و تصاویر این مطالب بر عهده‌ی فوآاننده است.
- ✓ معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی فوآاننده با آن‌ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی‌باشد.

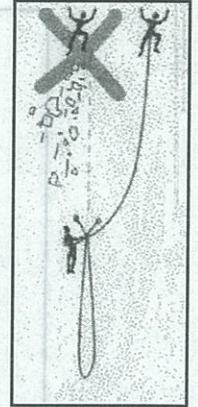
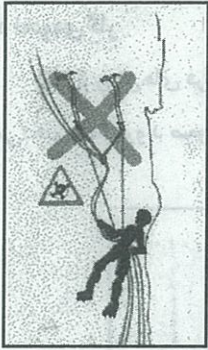


ایمنی کارگاه در صعودهای فنی مهم‌ترین عامل ایمنی می‌باشد. اما اگر کارگاهی به خوبی ایجاد شده باشد ولی حمایت‌چی فاصله‌ی خود را در آن درست تنظیم نکرده باشد چه می‌شود؟ فرض کنید بر روی یک طاقچه‌ی خوب کارگاه مناسبی تدارک دیده‌اید اما تسمه‌ی خود حمایت شما بلندتر از حد معمول است. نفر صعودکننده‌ی پاندول می‌شود و نتیجه این حالت را می‌توانید در تصویر ببینید.

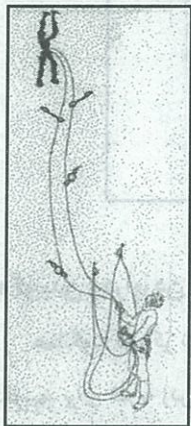
حالت دیگر کوتاه بودن بیش از اندازه‌ی تسمه خودحمایت است که اجازه پویا (دینامیک) شدن حمایت را از حمایت‌چی سلب می‌کند. به تصویر دقت کنید در این کارگاه هر یک از ابزار جداگانه به کارابین اصلی وصل شده‌اند و اگر میانی پایین کنده شود تمام کارگاه کنده خواهد شد. ضمن اینکه به علت تقسیم نشدن محورهای کارگاه تمام فشار نه تنها بر روی حمایت‌چی منتقل نمی‌شود و حمایت از حالت پویا بیرون می‌آید. بلکه تمام نیرو بر روی یکی از ابزار منتقل می‌شود که این بسیار خطرناک است.

* چند نکته درباره یخ‌نوردی

هیچگاه بر روی کارگاهی که با کوبیدن تبر یخ به وجود آورده‌اید حمایت نکنید. چنین کارگاهی بسیار نامطمئن و فاقد هرگونه مقاومت در برابر سقوط احتمالی می‌باشد. برای ایجاد کارگاه حمایت در یخ حتماً از پیچ (حداقل دو پیچ) استفاده نمایید.



راستای مسیر صعود در یخ نباید در بالای کارگاه باشد. زیرا بر اثر کوبیده شدن تبر یخ و کرامپون بر روی سطح یخ قطعاتی از سطح آن جدا شدن و به پایین می‌ریزد و اگر مسیر ما بالای سر کارگاه باشد تمامی این قطعات مستقیماً به حمایت‌چی برخورد می‌کند. بهتر است همیشه یک یا دو متر به سمت چپ یا راست کارگاه حرکت نموده و سپس صعود عمودی را آغاز کنیم.



استفاده از تکنیک صعود دوطناب به میزان ایمنی در صعودهای یخ‌نوردی را بسیار بالا می‌برد و در صورت ریزش‌های احتمالی و قطع یا آسیب دیدن یک رشته از طناب‌ها طناب دیگر نقش ایمنی خود را ایفا می‌کند. استفاده از ابزارهای جدیدی مانند Nitro که در هنگام سقوط به عنوان شوک گیر عمل می‌کنند به میزان زیادی از نیروی شوک وارده به زنجیره‌ی حمایتی می‌کاهد.

در یخ‌نوردی معمولاً فاصله‌ی ابزاری که برای حمایت میانی نصب می‌شود از سنگنوردی بیشتر است. به همین دلیل میزان انرژی حاصل از سقوط و شوک وارده حاصل از نیروی ضربه بسیار بزرگ است. برای جذب این نیرو و مهار انرژی سقوط ابزاری به نام Nitro تولید شده. این وسیله که همانند اسلینگ‌های متداول از تسمه ساخته شده است. با این فرق که چندین لایه تسمه بر روی هم دوخته شده‌اند و با وارد شدن ضربه بر روی این ابزار دوخت تسمه‌ها هنگامی که به نهایت مقاومت خود رسید به ترتیب شروع به پاره شدن و باز شدن می‌کند و این فرآیند باعث جذب نیروی سقوط می‌شود.



* حالت اولیه و مناسب استقرار

همانند سنگنوردی در یخ نیز بدن نباید خیلی از سطح یخ دور باشد. نوک کرامپون هم نباید با زاویه در داخل یخ فرو رفته باشد. پاشنه‌ی کفش نیز نباید نه خیلی به سمت بالا باشد و نه خیلی پایین. همیشه سعی شود دستها در حالت کشیده قرار گیرند و وزن بر روی تسمه‌های حمایت گیر بیفتد. در حقیقت چنگ زدن بیش از اندازه به دسته‌ی تبر تنها باعث خستگی عضلات دست می‌شود. بالاتنه در صورت امکان رو به عقب قرار گیرد تا دید بهتر و امکان مانور بهتری داشته باشیم. مکان کوبیدن نوک تبر را به گونه‌ای انتخاب کنیم که بعد از کوبیدن سخمه‌ی تبر در روبروی پیشانی قرار گیرد. می‌توان با نزدیک کردن زانوها به یخ در مواقع ضروری تعادل را حفظ و یا استراحت نمود.



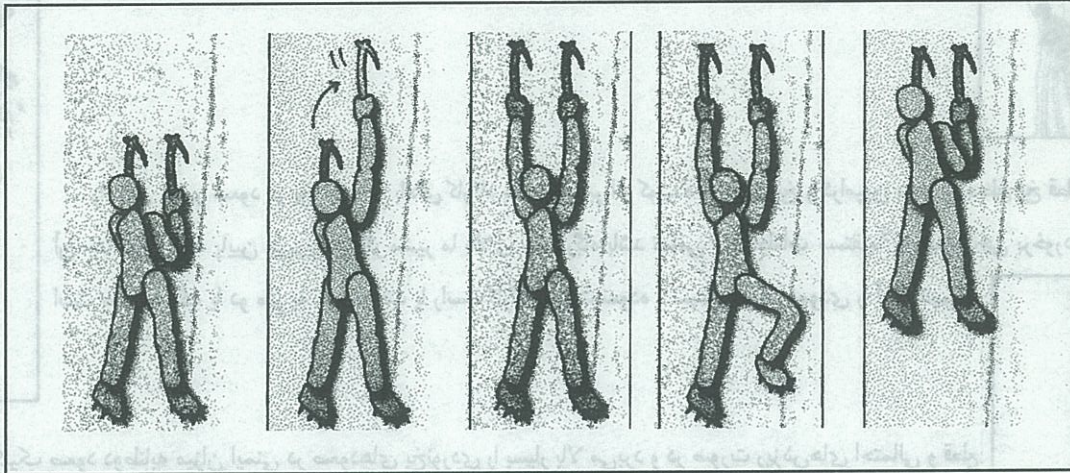
* روش‌های صعود

بنا به نوع شیب یخی که قصد صعود از آن را داریم می‌توان از سه روش زیر سود جست:
روش فرانسوی که مبتنی بر درگیر شدن تمام نیش‌های کرامپون بر سطح یخ است. (برای شیب‌های خفته‌تر)
روش آلمانی که از دو نوک جلو کرامپون برای صعود استفاده می‌شود (شیب‌های عمودی)

روش ساعت سه که ترکیبی از هر دو روش فوق است.

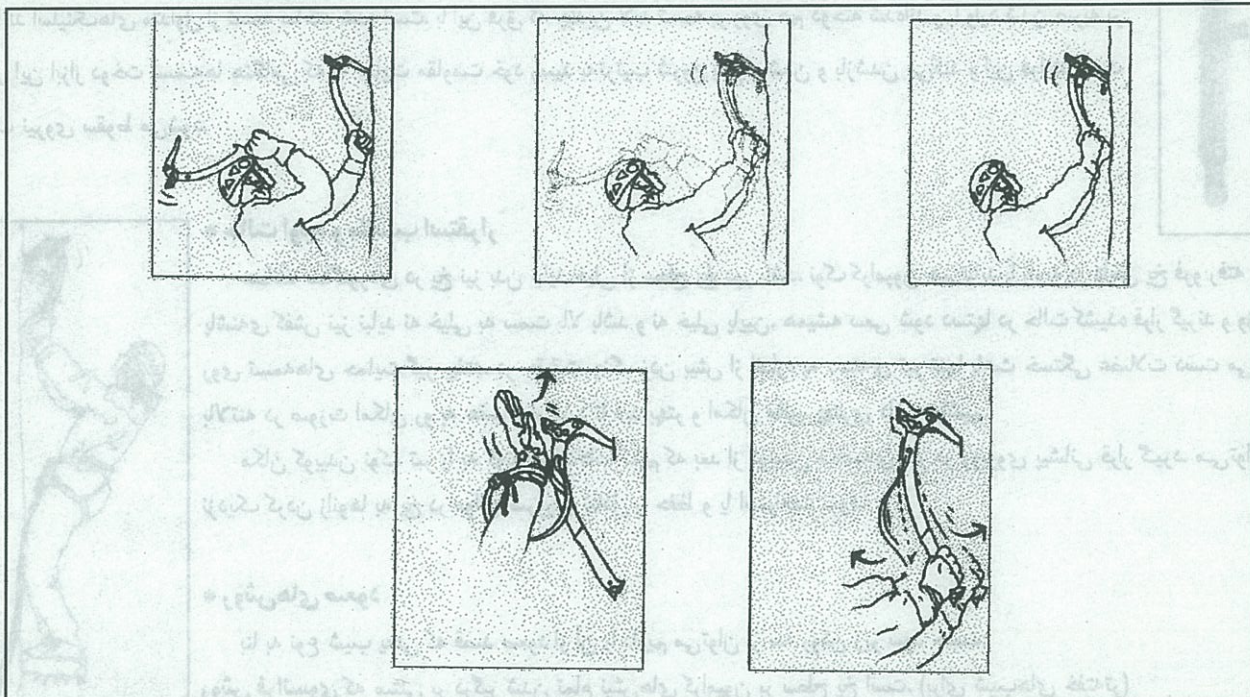
* نحوه‌ی کار

یکی از روش‌های فراگیر و توصیه شده به این شرح است. دو نوک تبر یخ را در یک راستا و بالای سر می‌کوبیم. پاها را به نوبت بالا آورده و در کنار هم قرار می‌دهیم. یعنی روند صعود به صورت دست دست و پا پا می‌باشد. بنا به نوع مسیر می‌توان بر روی پاها نشست (چمباتمه زد) و بعد ایستاد.



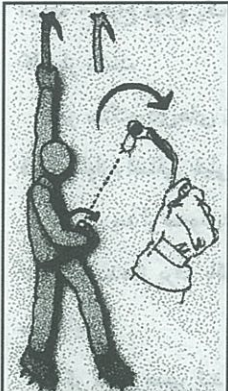
* کوبیدن و درآوردن تبر یخ

همانگونه که ذکر شد نک تبر را در جایی می‌کوبیم که قسمت سخمه حداقل از روبروی پیشانی بالاتر باشد. هر چند توصیه می‌شود تبر را تا حد امکان بالاتر بکوبیم. برای ضربه زدن سعی شود از خاصیت آونگی تبر استفاده کنیم. یعنی تبر را همانند شکل به پشت سر برده و ضربه را با استفاده از توان بازو و خاصیت آونگی تبر به صورت عمود وارد کنیم. برای بیرون آوردن تبر نیز اول با کف دست از زیر ضربه‌ای به قسمت پشتی تبر می‌زنیم و بعد با حرکت دادن آن به چپ و راست آنرا درمی‌آوریم.

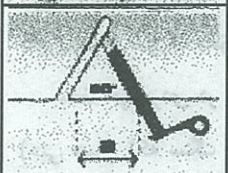


*** نحوه‌ی نصب پیچ یخ**

یکی از تبر یخ‌ها را در مکان محکمی می‌کوبیم و به حالت استقرار قرار می‌گیریم. با دست دیگر پیچ را در موازات کمر خود با دست داخل یخ می‌پیچانیم. در این حالت فشار بدن نیز به پیچیده شدن پیچ کمک می‌کند.

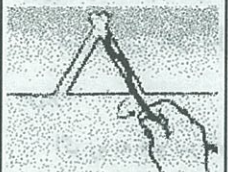


بد نیست برای سهولت در پیچاندن پیچ از ابزاری مانند Multi Hook که به صورت یک اهرم در داخل حلقه پیچ قرار می‌گیرد بکار می‌رود استفاده نمود. برای درآوردن پیچ نیز باید پیچ در جهت عکس چرخانده و حتماً بعد از درآوردن آن با مولتی هوک داخل آن را تمیز نمود تا یخ‌های باقی مانده از داخل آن خارج شوند. در غیر این صورت و با یخ زدن قطعات یخ داخل پیچ آن پیچ غیرقابل استفاده می‌شود.



از این ابزار برای ایجاد یک نوع حمایت در داخل یخ نیز می‌توان استفاده نمود. روش کار به

این صورت است:



- ۱- یک پیچ یخ را با زاویه‌ی حدود ۶۰ درجه وارد یخ می‌کنیم.
 - ۲- پیچ را درآورده از جهت دیگر این کار را تکرار می‌کنیم تا دو انتهای سوراخ به یکدیگر برسند.
 - ۳- یک تسمه یا طنابچه (بالای ۶ میلیمتر) را از یک طرف وارد سوراخ می‌کنیم و با مولتی هوک آنرا بیرون می‌کشیم.
 - ۴- دو سر تسمه یا طنابچه را گره می‌زنیم.
- این حمایت بنا به فاصله‌ی دو پیچ از یکدیگر حداقل ۶ تا ۷ کیلو نیوتن تحمل دارد.



*** درجه‌بندی**

در بحث درجه‌بندی در شماره‌ی پیش مطالب مربوط به درجه‌بندی سنگ‌های کوتاه چاپ شده بود که در اینجا جدول

آن تقدیمتان می‌شود.

سنگ‌های کوتاه

در مناطق سنگنوردی ایران سنگ‌های کوتاهی وجود دارند که با وجود ارزش صعود و سختی بالا هیچگونه درجه‌بندی بر روی آن‌ها صورت نپذیرفته است. درجه‌بندی سنگ‌های کوتاه نیز همانند درجه‌بندی سنگنوردی بیشتر حسی و بر مبنای فشار است که سنگنورد برای اجرای حرکات بر بدن خود حس می‌کند. نظرات مختلفی درباره‌ی این درجه‌بندی وجود دارد. دو روش مورد قبول درجه‌بندی سنگ‌های کوتاه درجه‌بندی فوتن بلو (Fontenblue) و ورمین (Vermin) است که در زیر جدول مقایسه‌ی این دو روش با یکدیگر و روش یوسه میتی به عنوان ملاک مشاهده می‌شود.

Vermin	Yosemit	Fontenblue	Vermin	Yosemit	Fontenblue
V7	5.13-	7b	V0-	5.9	
V8	5.13	7b+	V0	.510-	5+
V9	5.13+	7c	V0+	5.10+	6a
V10	5.14a	7c+	V1	5.11-	6b
V11	5.14b	8a	V2	5.11	6b+
V12	5.14c	8a+	V3	5.11+	6c
V13	5.14d	8b	V4	5.12-	6c+
V14	5.15a	8b+	V5	5.12	7a
			V6	5.12+	7a+



حتی اگر برای کوهنوردی یک روزه از منزل خارج می‌شوید خطرات زمستان را دست کم نگیرید. یک کوله‌ی کوچک که در آن لباس گرم - غذای مقوی - یک فلاسک چای - سوت - دستکش اضافه - چراغ قوه و یک یخ‌شکن ساده وزن زیادی ندارد. اما این لوازم می‌توانند در موقع لزوم بسیار کارساز باشند.

در سنگنوردی‌های زمستانی نیز سود به همراه داشتن یک کوله‌ی مناسب با تمامی ابزار صعود و فرود و لوازم اضافی خیلی بیشتر از جا گذاشتن آن در پای مسیر به هوای صعودی سبک‌بار است. گاهی بعد از صعود به جای فرود ممکن است بخواهیم از معابر دیگری به پایین برگردیم که ممکن است پوشیده از برف باشند. به همراه داشتن یخ‌شکن‌های نیم‌پا در این مواقع بسیار به ایمنی کار می‌افزاید.

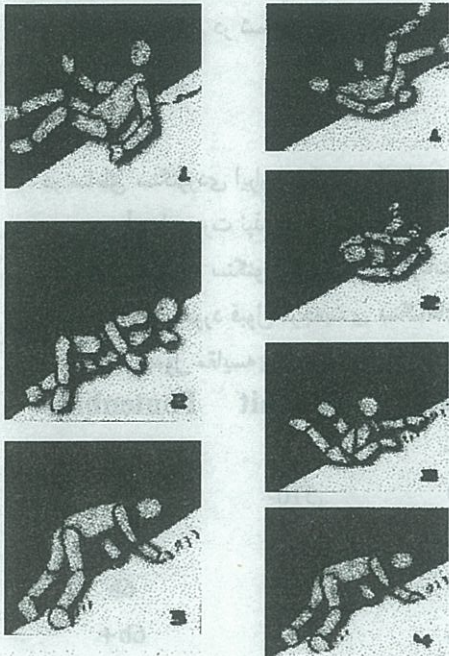
اگر شیب مسیر تند بود و تبر یخ به همراه نداشتیم می‌توانیم از دو قطعه سنگ مناسب کمک بگیریم تا در صورت سقوط احتمالی و لیز خوردن با کمک آنها بتوانیم سریعتر خود را متوقف کنیم. حفظ خونسردی در هنگام سر خوردن بر روی برف سفت مهم‌ترین عامل است. اگر هیچ چیز (حتی همان تکه سنگ را درست ندارید) سعی کنید همانند تصاویر زیر بدن را به حالت مناسب درآورده و با فشار دادن دست‌ها و پنجه پا خود را متوقف کنید. تمرین این عمل قبل در مسیرهای مطمئن‌تر توانایی شما را در کنترل بحران در مواقع لزوم بالا می‌برد.

اگر رو به جلو سر خوردید سعی کنید روی خود را به سمت سطح برف بچرخانید و رو به برف قرار بگیرید. سپس با فشار نوک کفش و کف دستان خود را متوقف کنید. سطح برف در این حالت می‌تواند دست شما را به شدت بسوزاند!!! پس حتماً دستکش به دست داشته باشید.

اگر از پشت سر یعنی حالتی که سر شما رو به سمت پایین است سر خوردید در وحله‌ی اول کاری کنید که پاها به سمت پایین قرار گیرد و در همین حین سینه‌ی خود را به سمت برف چرخانده و بعد مانند روش قبلی خود را متوقف کنید. به همراه داشتن یک تبر کوهنوردی مناسب تا حد زیادی در کنترل سقوط به شما کمک می‌کند.

در هر دو روش حتماً صورت خود را به سمت بالا بگیرید تا از اصابت و یا کشیده شدن چانه با سطح برف جلوگیری شود.

هنگامیکه کاملاً متوقف شدید، اول با ضربات پا جای استقرار مطمئنی برای خود تهیه کنید و بعد از جای خود بلند شوید.



فروشگاه آدیوس



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

علی‌شاه‌پسند

آدرس: خیابان ولی‌عصر، منیریه

اول میدان منیریه، پلاک ۲۴

تلفن: ۳۸۳۳۳۹

TUBA

*** ترمز - ابزار فرودآورنده**

* ترجمه: ناصر صدیق ابراهیم‌نیا، سینا تقوی کیش

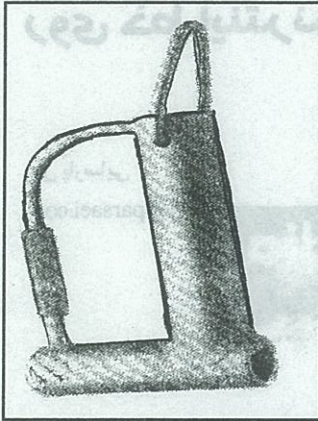
Descending Brake

وقتی که فرود طولانی باشد و شما نیاز به اضافه کردن طناب داشته باشید قابلیت TUBA اجازه‌ی عبور مجموع‌های طناب به صورت غیرموازی را به شما می‌دهد. دو طناب تحت کشش می‌توانند از میان TUBA عبور نمایند. این ابزار از آلومینیوم و فولاد ضدزنگ تهیه شده است TUBA یک جایگزین بسیار مؤثر برای آوردن بارهای سنگین یا اشخاص از طریق طناب و پیچهای دور لوله می‌باشد.

وزن: ۱۲۴۰ گرم

تهیه شده از آلومینیوم و فولاد ضدزنگ

Ref # : D12



PD فرود آورنده‌های خود ترمز

Self - braking descender / belay device

PD در نگاه اول یک فرود آورنده‌ی عملاً مؤثر و مشتری‌پسند می‌باشد. شما از اینکه طناب چقدر در آن راحت قرار می‌گیرد متعجب خواهید شد. برای فرود آمدن، به راحتی وقتی که طناب را با یک دست محکم گرفته‌اید و با دست دیگر خود میزان آزادی طناب را کنترل می‌نمایید (به وسیله grip)، دستگیره‌ی آن را بکشید، به محض اینکه دستگیره را آزاد نمودید، قفل خواهد شد.

قابلیت‌های ابزار PD

PD امنیتی خلل‌ناپذیر را در فرود ارائه می‌دهد. همچنین دارای خاصیت ضد شوک نیز می‌باشد. اگر به دستگیره شوک وارد شود، به صورت اتوماتیک قفل می‌نماید. این ابزار به راحتی با قفل کردن دستگیره به طناب قفل می‌شود. این ابزار برای تخلیه کردن طناب به پایین در کارهای فوری و ضروری به کار برده می‌شود. برای فرود آسان در حالی که طناب را با یک دست گرفته‌اید، امکان کنترل و چرخش طناب توسط تغییر دادن گیره‌ی ابزار با دست آزاد، دیگر وجود دارد.

در نهایت این ابزار همچنین می‌تواند برای حمایت کردن فرد سر طناب یا نفر دوم صعود کننده مورد استفاده قرار گیرد.

مشخصات:

قطر طناب: ۱۳ - ۱۱/۵ - ۱۰ میلیمتر

وزن: ۵۳۰ گرم

تهیه شده از آلومینیوم و فولاد ضد زنگ آندیزه. دستگیره نیز از فیبر شیشه‌ای تقویت شده توسط نایلون ساخته شده است.

استاندارد: CE E EN 341 CLASS A



*** قرقره‌ها و چنگ‌زننده‌ها MINI TRAXTION**

یک قرقره و یک چنگ / قفل طناب همه در یک ابزار می‌باشند. بسیار متراکم و کم‌وزن بوده و استثنائاً به راحتی بر روی طناب قرار می‌گیرد. این وسیله جانشینی برای قرقره‌ها، کارابین و (چنگ / قفل‌های) ابزار چنگ‌زننده طناب سنتی می‌باشد که عموماً برای بالا آوردن بار و یا فرود مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ابزار به راحتی مکمل تمام انواع سیستم‌های کششی می‌باشد.

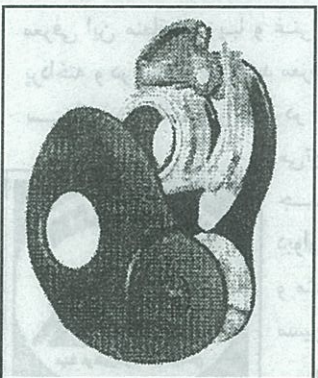
این ابزار همچنین ارزش آن را دارد که جایگاه خود را در تمام جبهه ابزارهای عملیات نجات حرفه‌ای پیدا نماید.

مشخصات:

قطر طناب: ۱۳ < ۸ میلیمتر

وزن: ۱۶۵ گرم (به تنهایی آزمایش شده است).

استاندارد: CE EN 567, EN 12278, UIAA



* گروه کوهنوردی آلپ تبریز

روی خط اینترنت

برای شما خواند ه ایم

علی پارسایی
ali@parsaei.com



در سایت <http://www.codyice.com> اطلاعات بسیار مفیدی درباره ای ابزار و لوازم نحوه ای انتخاب ابزار یخنوردی و نگهداری آن و روش ها و تکنیک های صعود وجود دارد که بد

علاقه مند به کوهنوردی یادداشت های خود درباره ی کوهنوردی را به فارسی می نویسند.
<http://azadkooh.blogspot.com>
<http://kooonavard.persianblog.com>

* کوهنوردان ایرانی در اینترنت

در یکسال گذشته خوشبختانه سایت هایی در اینترنت به وجود آمده اند که دارای یک یا چند مورد از شروط زیر هستند:

۱- درباره ی کوهنوردی ایران

۲- به زبان فارسی

۳- به زبان فارسی و انگلیسی

به تازگی به همت تنی چند از علاقه مندان سایتی به نام www.mountainzone.ir تأسیس شده که قرار است مشابه ایرانی سایت های معروفی همانند summitpost.com و یا peakware.com شود.

در این سایت قرار اطلاعات کوه های ایران - تصاویر - نقشه ها به دو زبان فارسی و انگلیسی قرار بگیرد. طراحی حساب شده و حرفه ای آن نیز نشان از ذوق و سلیقه ی گردانندگان سایت دارد. سایت دیگری نیز که به همت دوستان

هیئت کوهنوردی خراسان به وجود آمده است www.akhloamad.com است. این سایت همانطور که از نامش پیداست در وهله ی اول به معرفی این منطقه ی زیبا و غنی سنگنوردی پرداخته و در مراحل بعد قصد معرفی تمام نقاط سنگنوردی کشور را دارد. در این سایت

می توانید کروی های

جالبی از دیواره های اخلمد و مشخصات مسیرها پیدا کنید. در دو آدرس زیر نیز دو



Cody Ice

نیست قبل از حرکت برای صعود آبشارها نگاهی به آن بیندازید. شاید توصیه های ذکر شده در آن حداقل برای تیز کردن کرامپون ها مفید به شمار بیاید.

بد نیست بدانید بر خلاف تصور بسیاری در اطراف تهران حداقل ۱۰ آبشار یخی برای صعود وجود دارد و مطمئناً در شهرستان های سردسیر اوضاع از این بهتر است. پس توصیه های این سایت و شانس درگیر شدن با دنیای زیبای

* یک جمع بزرگ کوهنوردی

<http://www.rockclimbing.com> سایت بسیار جالبی است در مورد سنگنوردی و کوهنوردی. شما می توانید با عضویت رایگان در این سایت از آخرین اطلاعات و اخبار ثبت شده در مورد علاقه ی خود باخبر شوید. این سایت یک بخش درباره ی



دیواره های ایران نیز دارد.

دیواره های ایران نیز دارد. <http://www.8a.nu/eng> این سایت می تواند

برای علاقه مندان به صعود های ورزشی و سنگ های کوتاه به عنوان یکی از بهترین منابع برای دریافت خبر و آگاهی از آخرین اطلاعات مربوط به



این رشته ی تخصصی مورد استفاده قرار گیرد.

* یخنوردی

آیامی دانید روش فرانسوی در یخنوردی چیست؟ روش آلمانی چطور؟ یا روش مرکب (ساعت سه)

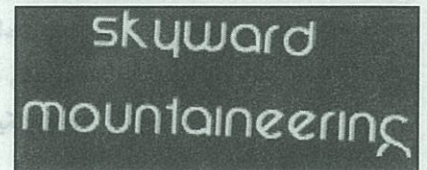


صعودهای یخنوردی را از دست ندهید.

*** چگونه بهتر تمرین کنیم**

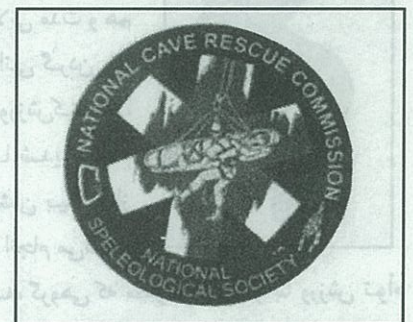
<http://www.skywardmountaineering.com/train.html>

زمستان زمان خوبی برای انجام تمرینات و نگاه داشتن آمادگی بدن برای صعود یک فصل خوب است. راهنمایی‌های این سایت خالی از فایده نیست.



*** امداد و غارنوردی**

حادثه هیچگاه خبر نمی‌کند. اما می‌توان با آمادگی میزان آن را به حداقل رساند. سایت <http://www.caves.org/io/nrcr/> به عنوان پایگاه گروه امداد غارنوردی آمریکا می‌تواند اطلاعات مناسب و خوبی را در زمینه‌ی ساختار تشکیلات امداد در اختیار علاقه‌مندان قرار بدهد.



در آدرس <http://www.cave-rescue.net> نیز اطلاعات جالبی درباره‌ی امداد غارها و چگونگی بازدید آن می‌یابید.

*** امداد در کوهستان**

مقوله‌ی امداد در کوهستان در بسیاری از کشورها سال هاست که کاملاً جاافتاده محسوب می‌شود و سازمان‌های ذیربط به آن می‌پردازند. سایت المپیک امداد کوهستان <http://www.olympicmountainrescue.org> پایگاه اطلاع‌رسانی یکی از این ارگان هاست که ماهیت وجودی خود را کمک به کوهنوردان اعلام نموده است. و به صورت منظم مبادرت به

برگزاری این دوره‌ها می‌نماید.

همچنین در آدرس <http://www.mra.org>

می‌توان از فعالیت‌های بیش از ۹۱ بخش سازمان امداد و نجات کوهستان در جهان باخبر شد.



*** رویای اورست**

سایت اختصاصی آقای سعید طوسی کوهنورد ایرانی که در سال ۲۰۰۰ موفق شد به بلندترین قله‌ی دنیا صعود کند رویای اورست نام دارد. در این سایت وی مراحل را که برای رسیدن به بام دنیا طی نموده است را شرح داده است چه خوب بود برای قله‌هایی هشت هزارمتری که کوهنوردان ایرانی موفق به صعودشان شده‌اند چنین نمونه‌ای نظیر این



سایت به‌وجود می‌آید. کاری خوب که هزینه‌ی چندانی هم در بر ندارد. <http://www.everestdream.com/index.html>

*** درگذشت کوهنورد سوئدی**

خوانندگان مجله‌ی کوه با نام آقای گوران کروپ کوهنورد معروف سوئدی که با دوچرخه از سوئد تا پای قله‌ی اورست را رکاب زد و در این مسیر از ایران هم گذشت و سپس به قله صعود کرد آشنا هستند. وی علاوه بر اورست قله K2 شیشاپانگما چوآئیو و بسیاری از قله‌ها معروف دنیا را صعود و شهرت زیادی به عنوان یک گردشگر کسب نموده بود. متأسفانه وی در یک سانحه‌ی سنگنوردی و سقوط از ارتفاع ۳۰

متری کشته شد. روانش شاد. یکی از آخرین کارهای او احداث یک مدرسه در نپال برای کودکان شرباها بود. خانواده و دوستانش در وب سایت اعلام نمودند بنیادی به نام وی و با هدف تکمیل این مدرسه تأسیس خواهند نمود.



او در مقدمه‌ی کتابش درباره‌ی صعودش به اورست چنین نوشته: وقتی می‌توان بدون اکسیژن به اورست صعود کرد چرا باید از اکسیژن استفاده کرد؟ وقتی می‌توان بدون اکسیژن به قله صعود کرد چرا نباید این کار را تنها انجام نداد؟ چرا باید با هواپیما به کانماندو رفت در صورتیکه می‌توان با دوچرخه هم این کار را انجام داد؟ <http://www.kroppaventyr.se>

*** بهمن خطرناک‌ترین دشمن کوهنوردان**

دشمنی که هیچگاه تسلیم نمی‌شود و رام هم نمی‌گردد و باید با شناخت و گاهی همواره از آن پرهیز نمود. هدف سایت <http://www.csac.org> جمع‌آوری اطلاعات



بهمن و مناطق بهمن خیز در کلیه‌ی نقاط دنیا و اطلاع‌رسانی درباره‌ی این پدیده است. در بخش

جستجوی این سایت کلمه Iran را تایپ کنید. نتایج جالبی را می‌بینید.

* سایت اینترنتی گروه کوهنوردی همت شمیران از آبان ماه جاری راه‌اندازی شده و در آدرس ذیل قابل مشاهده است. <http://www.hshemiranclimbing.com>

* در سایت فدراسیون اسکی به آدرس زیر www.skifed.ir وضعیت هوای پیست‌ها را در آخر هفته خواهید دید. Δ

سازمانها، هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی

مهرچال و پیرزن کلوم

دارد که یکی به طرف قله‌ی مهرچال و دیگری به طرف قله‌ی پیرزن کلوم می‌رود.

از گوسفندسرا تا قله‌ی مهرچال حدود ۳ ساعت وقت لازم است. پس از صعود مهرچال از روی یال قله به طرف پیرزن کلوم می‌رویم که حدود نیم ساعت وقت می‌گیرد. از گوسفندسرا تا قله‌ی پیرزن کلوم حدود ۲ ساعت راه می‌باشد.

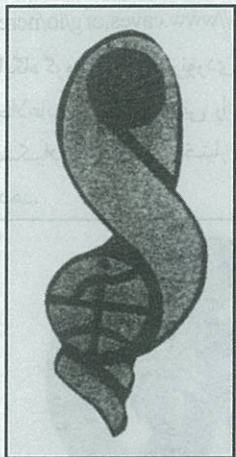
برای رسیدن به ده اما مه می‌توان از میثی‌بوس‌های خود ده که ایستگاه آن در نزدیکی چهار راه سرچشمه (در تهران) است استفاده کرد. در غیر این صورت با اتوبوس شرکت واحد از اول خیابان ایرانمهر به طرف فشم حرکت کرده و به دوراهی اما مه که رسیدیم پیاده شده و با وانت یا پیاده به طرف ده اما مه می‌رویم. این برنامه یکروزه هم قابل اجراست.

نقل از مجله راهیان کوه ۱۳۵۹

فصلنامه‌ی طب ورزشی*

ورزش و پوکی استخوان

ورزش یکی از اجزای مهم برنامه‌ی درمان و پیشگیری از پوکی استخوان است. داده‌های به دست آمده از تحقیقات، ارتباط مثبتی را هم بین ورزش طولانی مدت و هم ورزش اخیر و تراکم استخوانی گردن ران نشان می‌دهند. در بین ورزش‌کنندگان، افرادی که ورزش متوسط تا شدید انجام می‌دادند، تراکم استخوانیشان بیش‌تر از کسانی بود که ورزش خفیف انجام می‌دادند.



در یک مطالعه، در افراد یائسه، گروهی که مصرف کلسیم را با ورزش توأم کرده بودند، از دست رفتن استخوان در گردن ران کم‌تر از گروهی بود که فقط کلسیم مصرف می‌کردند.

نلسون (Nelson) و همکارانش، اثرات ورزش قدرتی با شدت بالا را در حفظ تراکم استخوانی گردن ران و همچنین قدرت و تعادل در زنان یائسه را در مقایسه با گروه شاهد دور از ورزش مقایسه کردند و فواید تمرینات مقاومتی در پیشگیری از پوکی استخوان را نشان دادند. چابکی و احساس بهبودی بیش‌تر و کاهش زمین خوردن‌ها نیز گزارش شده است.

هیچ راهنمایی خاصی درباره‌ی مقدار مناسب فعالیت برای پیشگیری از هدر رفتن استخوان وجود ندارد، اما مهم است که سالمندان را تشویق کنیم تا در حد توان فعال باشند. ورزش‌های متحمل وزن مثل پیاده‌روی را می‌توان برای سالمندان توصیه کرد. ورزش‌ها باید آهسته شروع شوند و به تدریج تعداد روزها و زمان پیاده‌روی افزایش یابد. فیزیوتراپی بخش مهمی از برنامه‌های درمان پوکی استخوان به ویژه پس از شکستگی (Compressed)

دو قله‌ی مهرچال ۳۹۲۱ متر و پیرزن کلوم ۳۹۲۰ متر، از قلال البرز مرکزی می‌باشند که در منطقه رودبار قصران واقع شده‌اند. مبداء حرکت به سوی این دو قله دهکده اما مه که در ۴۵ کیلومتری تهران واقع شده است می‌باشد. این قلال از شمال به گرمابدر و از غرب به فشم و از شرق به دهکده راحت آباد و ناصراباد و از جنوب شرقی به ده اما مه مشرف می‌باشند.

برای صعود این قلال در فصول مختلف سال (به غیر از زمستان) به دو روز وقت احتیاج می‌باشد. برای صعود این قلال، پس از رسیدن به ده اما مه، یک دوراهی وجود دارد که یک راه آن برای ده پایین و راه دیگر به طرف ده بالا می‌رود و هر دو مسیر خاکی و ماشین روست.

پس از رسیدن به دوراهی مسیر را به طرف ده بالا ادامه می‌دهیم و بعد از نیم ساعت راهپیمایی به رودخانه وسط ده می‌رسیم که این رودخانه در وسط باغی به نام (باغ تنگه) جریان دارد. مسیر را در کنار رودخانه و به طرف شمال ادامه می‌دهیم تا به منبع آب ده می‌رسیم در بالای منبع و روی یال یک قله‌ی قدیمی مشاهده می‌شود که محلی‌ها به آن (قلا) می‌گویند. و رسیدن به آنجا حدود یک ربع ساعت طول می‌کشد. قلعه بر روی یالی که مابین دو دره وجود دارد ساخته شده است. دره سمت راست به نام (تنگه لار) و دره سمت چپ به نام (دره پلک) مشهور است. مسیر برای صعود قله از طریق تنگه لار ادامه می‌یابد که البته در صورتیکه بخواهیم خود قله را بازدید کنیم می‌توانیم از روی یال قله به طرف قله حرکت کنیم. در غیر این صورت پس از کمی راهپیمایی در تنگه لار به جایی که خاک آن سفید رنگ است و در دامنه‌ی کوه قرار دارد میرسیم. پس از گذشتن از خاک‌های سفید به یک جاده مالرو می‌رسیم که همان راه اصلی است و امتداد این راه به گوسفندسرای (پلک در) می‌رسد. از پایین قله تا محل گوسفندسرا حدود ۳ ساعت راهپیمایی وجود دارد که در مسیر با چشمه‌های آب نیز برخورد می‌کنیم.

می‌توان شب را در محل گوسفندسرا اطراق کرده و فردا صبح به طرف قلال پیرزن کلوم و مهرچال به راه می‌افتیم. از محل گوسفندسرا دو یال وجود

در یکت خوراکی‌های چه چیزی جستجو کنیم؟

□ پایه محکم

پایداری خوراکی‌های را به کمک نسبت میان بهنای پایه و بلندی چراغ می‌توان برآورد کرد:

$$K = \frac{b}{h} \text{ (پهنای پایه)} \text{ هر قدر } K \text{ بزرگتر باشد، پایداری (بلندی چراغ)}$$

و ثبات چراغ بیشتر است.

□ تنظیم شعله

اگر کلید تنظیم به بدنه چراغ وصل باشد، خطر سوختن انگشتان یا حتی واژگونی چراغ و ظرف روی آن وجود دارد. کلید تنظیم جدا از بدنه، کارآمدتر است. در عمل کپسول دریاچه‌دار بهتر است. زیرا می‌توان آن را از خوراکی‌های جدا کرد.

□ ضمایم گازی جداگانه

چراغهای گازی مجهز به کپسول جداگانه، باید دارای لوله‌ی انتقال سوخت حفاظداری باشد که گرما و فرسودگی آن را از بین نبرد. هم دریاچه‌ی کپسول و هم ورودی چراغ باید پیچی باشد تا لوله‌ی سوخت خراب را بتوان به آسانی عوض کرد.

□ اندازه‌ی چراغ در هنگام بسته‌بندی

اگر بتوانیم ظرف محتوی سوخت (کپسول و ...) و چراغ را جدا از یکدیگر بسته‌بندی کنیم، بهتر است. Δ

مأخذ: بولتن ادلراید

مه‌های است. فیزیوتراپی می‌تواند ورزش‌های وضعیتی و روش‌های کاهش درد را به‌طور مناسبی به‌کارگیرد تا از شکستگی‌های آتی جلوگیری به عمل آید. باید متذکر شد که داروهایی مثل کورتیکواستروئیدها که می‌توانند پوکی استخوان را تسهیل کنند، حتی در افراد جوان و یا مردها نیز بر خطر پوکی استخوان می‌افزایند، اما گاهی اوقات مصرف این داروها برای بیمار جنبه‌ی حیاتی دارند. توصیه شده است که اگر قرار است از دوز کم بیش از شش ماه و از دوز زیاد بیش از سه ماه مصرف شود، باید برنامه‌ی پیشگیری از پوکی استخوان با کلسیم، ویتامین D، ورزش نیز انجام گیرد و هر یک سال، آزمایش سنجش تراکم استخوان تکرار شود. به هر حال، هم در مرحله‌ی پیشگیری و هم در مرحله‌ی درمان پوکی استخوان، ورزش از جایگاه ویژه‌ی برخوردار است.

* از انتشارات انجمن پزشکی بانوان کشور

بقیه از صفحه ۳۱ (خوراکی‌های)

وسایل یدکی سودمند هستند

آداپتور همگانی، برای کپسولهای گوناگون.

دو راهی، برای وصل کردن دو چراغ به یک کپسول.

سپر یدکی، برای حفظ چراغها و ظرفهای پخت‌وپز بزرگتر در برابر وزش باد.

بسته به نوع خوراکی‌های، بهتر است قطعات جداگانه آن را با یک جعبه ابزار همراه ببریم؛ مثلاً گرفتگی خروجی سوخت را تنها با سوزن ویژه می‌توان بدون خسارت برطرف کرد.

□ سپر

نیازی به گفتن ندارد.

□ سوخت

چراغهایی که دهانه‌ی همگانی برای سوختهای مایع دارد، از همه مناسبتر است. زیرا هر چیزی را - از نفت تا الکل متیلیک می‌سوزاند و نیاز به سوخت ویژه ندارد، یعنی سوخت مورد نیاز را از هر پمپ بنزینی می‌توان به دست آورد و همواره سوختی با کارایی بالا در دسترس است.

عیب: نفت دود می‌کند و خروجی سوخت، بدنه‌ی چراغ و ظرفهای پخت و پز به سرعت کثیف می‌شود. اگر سوخت نشسته کند، مواد غذایی آلوده می‌شود. در ضمن این سوختها گران است.

خوراکی‌های با سوخت جامد، ساده و بدون خرابی است؛ ولی باید سوخت کافی اندوخت. غالباً تهیه‌ی سوخت جامد دشوارتر از تهیه‌ی کپسول گاز است.

چراغهای گازی با بوتان یا آمیزه‌ی بوتان - پروپان (گازهای طبیعی بسیار تمیز) به خوبی می‌سوزد. آمیزه‌ی دو گاز کارایی بیشتری دارد. بهترین خوراکی‌های گازی آن است که در میان لوازم یدکی، یک آداپتور همگانی دارد. زیرا می‌توان کپسولهای بادریچه و بدون دریاچه را به آنها وصل کرد.

جناب آقای صادق آقاچانی

ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی

مهمیبت وارده را تسلیت عرض
می‌نماییم.

هیئت کوهنوردی استان مرکزی

جناب آقای حاج محمود رشیدی

مدیرکل محترم تربیت بدنی استان مرکزی

مهمیبت وارده را به شما و

خانواده محترمان تسلیت عرض

می‌نماییم.

هیئت کوهنوردی استان مرکزی

سال بین‌المللی کوه‌ها و

آنچه بر سر خیال‌انگیزترین کوه ایران می‌آید!



● محمدرضا تقی‌پور

داده است؟ آیا این سازمان حق دارد بخشی از طبیعت این سرزمین را -آنهم یک اثر طبیعی و ارزش را- به هر دلیل و بهانه‌ای به سازمانی واگذار کند و آن سازمان هم حق طبیعی اهالی بومی منطقه بزرگی از شمال کشور (حداقل شهرستانهای رودسر تا رامسر) و تمامی کوه‌نوردان ایران را از آنها سلب نماید؟ چرا ما به جای حفظ منابع طبیعی خود به هر دلیلی درصدد تخریب و آسیب رساندن به آن هستیم؟ چرا به جای فراهم کردن امکانات برای صعود کوه‌نوردان و حفظ محیط زیست منطقه، جاده‌ای با هدف نامعلوم احداث می‌کنیم که اکوسیستم کوه را بر هم می‌زند؟ چرا در سال بین‌المللی کوه‌ها که همه‌ی جهانیان برای حفظ و بهبود وضعیت کوه‌ها این منابع طبیعی با ارزش تلاش می‌کنند، ما درصدد تخریب و از بین بردن شرایط طبیعی کوه‌هایمان به هر بهانه‌ای هستیم؟

چرا سازمانهای حافظ محیط زیست در دو استان گیلان و مازندران هیچ عکس‌العملی نسبت به این تخریب نشان نمی‌دهند؟ جوابگو کیست، سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان جنگل‌ها و مراتع یا استانداری‌های دو استان گیلان و مازندران؟ Δ

جواهر ده در بیلاقات رامسر به مقصد قله‌ی یادشده توسط سازمانی وابسته به دولت آغاز شده که هم‌اکنون احداث آن در حال اتمام است. جاده‌ای که همچون زخم شمشیری بر پیکر این کوه بکر و زیبا نشسته است و منظره‌ی بدی را در بالای جواهرده برای بازدیدکنندگان از این ده بیلاقی زیبا پدید آورده است. ادامه‌ی این جاده که در سینه‌کش جبهه‌ی شمالی قله ادامه پیدا می‌کند، از کناره‌های دریای خزر حداقل دو روستای قاسم آباد علیا و سفلی با چشم غیرمسلح قابل رویت است. هدف از احداث جاده مشخص نیست ولی قرائن و شنیده‌ها از اهالی بومی حاکی از آن است که در بالای قله و اطراف آن که به تملک این سازمان محترم درآمده تأسیساتی احداث خواهد شد که به نظر می‌رسد در آینده‌های نزدیک حتی امکان صعود به این قله نیز وجود نخواهد داشت. همچنین گفته می‌شود مقبره‌ی موجود در قله‌ی سماموس در حین احداث جاده تخریب شده است.

حال در ذهن این سوالات مطرح می‌گردد که: چگونه و بر اساس چه ضابطه‌ای سازمان حفاظت محیط زیست کشور اجازه‌ی احداث جاده‌ای در آن ارتفاع و در این منطقه‌ی بکر و طبیعی که نیاز به احداث هیچگونه جاده ندارد را

قله‌ی سماموس با ارتفاع ۳۶۵۰ متر در شمال کشور و در یکی از زیباترین نقاط این سرزمین کهن مشرف به دریای خزر در حد فاصل شهرستان‌های رودسر و رامسر در مرز استان گیلان و مازندران واقع شده است.

این کوه که بلندترین قله‌ی منطقه مابین دو قله‌ی علم کوه و درفک می‌باشد، در مسیر جاده‌ی کناره رشت به چالوس قابل رویت است، اثر طبیعی باارزشی که منابع آبی منطقه از آن تأمین می‌گردد و در دامنه‌های آن روستاها و دهکده‌های بیلاقی اهالی منطقه واقع شده است. بر فراز قله‌ی آن مقبره‌ای واقع شده است که اهالی بیلاقات در فصل تابستان به قصد زیارت به آن جا می‌روند. این قله همچنین به خاطر شرایط ویژه‌ی صعود و زیبایی‌های خیره‌کننده‌ی آن از نظر کوهنوردی بسیار باارزش است، زیبایی‌هایی که از شمال به مجموعه‌ای از دشتهای سرسبز، جنگل و دریا و از جبهه‌ی جنوبی به مجموعه‌ای از قله‌ی سر به فلک کشیده‌ی رشته کوه البرز منتهی می‌شود. این قله به تعبیر برخی از کوهنوردان صعودکننده، یکی از خیال‌انگیزترین قله‌ی ایران است. با این وصف متأسفانه در اوایل سال جاری احداث جاده‌ای از

دانشکده‌ی فنی دانشگاه تهران

معرفی و سخنان کوتاهی ایراد کردند. یادبودهایی توسط کمیته‌ی برگزاری مراسم تهیه شده بود به افراد فوق اهدا شد. در بخش پایانی، فیلم مستند و مشهور Everest که توسط National Geographic تهیه شده است، برای حاضرین به نمایش درآمد.

گوشه‌هایی از تاریخچه کوهنوردان دانشکده فنی

- * صعود مهندس اصفیا (استاد دانشکده فنی) به قله‌ی دماوند برای مطالعات زمین‌شناسی (اوایل دهه ۲۰)
- * صعودهای دکتر محمدعلی شفیعیها (به همراه نسل پیشتاز کوهنوردی نوین جلیل کتیبه‌ای، گیلان پور و...) به قله مرتفع ایران (زردکوه، دنا،...، شمالی دماوند ۱۳۲۸...)
- * شکل‌گیری اولین گروه کوهنوردی دانشجویان دانشکده فنی (۱۳۴۰)
- * اجرای برنامه‌های متعدد به قله مرتفع ایران - صعودهای زمستانی و شروع صعودهای فنی (۵۰-۱۳۴۰)
- * اولین صعود زمستانی به قله خلنو (۱۳۵۲)
- * صعود ۱۲ نفره در مسیر فرانسوی‌ها و صعود ۱۸ نفره‌گرده آلمانها (۱۳۵۴)
- * اولین صعود یک خانم کوهنورد - دیواره علم کوه: مسیر فرانسوی‌ها (۱۳۵۴)
- * موارد متعدد امداد و نجات برای سانحه‌دیدگان کوهنوردی (۵۵-۱۳۵۰)
- * ساخت پناهگاه تخت فریدون در مسیر شمال شرقی دماوند (۱۳۵۵) به یادبود کوهنوردان درگذشته فنی در برنامه‌های کوهنوردی
- * ساخت گیره‌های مصنوعی و نصب دیواره‌ی مصنوعی (۷۱-۱۳۷۰)
- * سازماندهی و فعالیت مجدد و گسترده گروه کوهنوردی دانشجویان فنی (۱۳۷۸ تا بحال)
- * «تنظیم و اجرای تقویم‌های صعود - اجرای برنامه‌های آموزشی - صعود زمستانی دماوند - صعود دیواره علم کوه و...»
- * تشکیل کمیته‌ی کوهنوردی کانون فارغ‌التحصیلان دانشکده فنی (۱۳۷۳)
- * اجرای برنامه‌های متعدد و متنوع (گل‌گشت، سبک، پیشرفته) - برنامه‌های آموزشی برنامه‌های خارجی (کلیمانجارو ۱۳۷۶ - کالاپاتار و کمپ اصلی اورست ۱۳۷۷) Δ



دانشجویان دانشکده فنی در حال ساخت پناهگاه تخت فریدون



از راست دکتر شفیعیها - مهندس لکستانی - مهندس صفر یزدان پرست

گردهمایی بزرگ کوهنوردان دانشکده‌ی فنی به بهانه‌ی سال بین‌المللی کوه‌ها روز هفدهم مهرماه سال جاری در تالار شهید چمران دانشکده‌ی فنی برگزار گردید. در این مراسم که توسط کمیته‌ی کوهنوردی کانون مهندسیین فارغ‌التحصیل دانشکده‌ی فنی و گروه کوهنوردی دانشجویان این دانشکده سازماندهی و تدارک دیده شده بود، بیش از ۵۰۰ نفر از کوهنوردان دانشکده‌ی فنی و نیز مهمانان و مدعوین شرکت داشتند. در ابتدا دکتر محمود نیلی احمدآبادی رییس دانشکده‌ی فنی ضمن خوشامد به حاضرین، اظهار داشت، ورزش کوهنوردی با ترویج کار گروهی، صبر، صمیمیت، گذشت و ایثار موجب تربیت تمامی ابعاد روحی و جسمی دانشجویان می‌شود. سپس رییس هیئت کوهنوردی استان تهران نیز با گرامیداشت پیشکسوتان کوهنوردی افزود: صعود دیواره‌ی بندیخچال برای اولین بار و ساخت پناهگاه‌های شروین و تخت فریدون توسط دانشجویان فنی از نقاط شاخص فعالیت‌های آنان بوده است. وی تغییر سیر صعودی کوهنوردی از شکل کوه‌پیمایی به صعودهای فنی را در میان دانشجویان مثبت عنوان کرد.

آنگاه به ترتیب از قدیمی‌ترین کوهنوردان خانواده‌ی فنی تا به امروز و از هر نسل یکی از کوهنوردان خاطراتی از آن ایام را بیان نمودند. نخستین فرد آقای مهندس تیمور لکستانی، فارغ‌التحصیل دوره اول (۱۳۱۳-۱۷) دانشکده فنی بود و سپس آقای دکتر محمدعلی شفیعیها (استاد دانشکده) و بعد دکتر مرتضی امینی، مهندس حسین تاج گردون و مهندس صفر یزدان پرست کوهنوردی از گذشته‌های دور تا سالهای انقلاب را مرور کردند. سپس با اهدا لوحی به خانواده شهید مهدی رجب بیگی دانشجوی پرتلاش و کوهنورد فنی، یاد وی گرامی داشته شد. پس از استراحتی کوتاه و اجرای برنامه موسیقی توسط گروه موسیقی دانشجویان، مسئولین گروه کوهنوردی دانشجویان در طول بیست سال گذشته، (آقایان مهندس نقی عسلی، احمد شیرمحمدی و حسین رجبیان، وحید آشتیان، و بابک مولایی) و نیز سرپرستان کمیته‌ی کوهنوردی کانون فارغ‌التحصیلان (آقایان مهندس علیرضا عالم‌زاده، رامین شویدی و حسین حاجی بهرامی)





تغذیه در اسکی

● محسن محسنین



به فرد و تعداد سیگاری که دود می‌شود فرق می‌کند. کمبود اکسیژن به مثابه یک سوخت موجب بد کار کردن موتور عضلانی شده و به دنبال آن باعث افزایش تولید اسید لاکتیک می‌شود که عامل اصلی خستگی و کاهش نرمی حرکات عضلانی است. در درجه‌ی اول توصیه می‌کنیم که روز اسکی اصلاً سیگار نکشید و اگر این توقع زیادی است حداقل یک یا دو ساعت قبل از شروع فعالیت سیگار نکشید تا ظرفیت اکسیژن‌رسانی خون دوباره به حالت اول بازگردد. چون حداقل به یک یا دو ساعت وقت نیاز است تا اکسید کربن جمع شده در خون که مانع حمل اکسیژن توسط گلبولهای قرمز می‌شود، دفع گردد. خالی از فایده نیست که در اینجا از تحقیقات بسیار جامع و مفصل انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران که روی ترکیبات مواد غذایی خام ایران انجام گرفته بهره گرفته و جدولی خلاصه از نتایج این تحقیقات را برای علاقه‌مندان ارائه کنیم. در اصل تحقیق ۱۲۴ ماده غذایی خام بررسی می‌شود و میزان انرژی، رطوبت، پروتئین، چربی، فیبر، خاکستر، کربوهیدرات، کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، فسفر، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و اسیداسکوربیک هر یک تعیین می‌گردد که ما در اینجا فقط چند غذای متداول را ذکر می‌کنیم.

جدول ترکیب مواد غذایی خام در یک صد گرم قسمت خوراکی

ماده غذایی	انرژی کالری	پروتئین گرم	چربی گرم	کربوهیدرات گرم
برنج صدری	۳۶۱	۸/۸۱	۱/۰۱	۷۹/۱۶
جو	۳۳۸	۱۰/۵۰	۲/۱۰	۶۹/۳۰
ذرت	۳۵۵	۷/۰۸	۱/۹۶	۷۷/۳۹
نان بربری	۲۶۵	۸/۲۰	۰/۵۴	۵۶/۷۹
نان تافتون	۲۸۴	۹/۲۹	۰/۶۰	۶۰/۴۰
نان سنگک	۲۵۹	۸/۷۰	۰/۴۱	۵۵/۱۰
نان لواش	۲۸۸	۸/۹۱	۰/۵۱	۶۲/۰۰
نان شیرمال	۳۲۵	۸/۵۵	۶/۱۱	۷۳/۶۸
ماکارونی	۳۶۰	۱۲/۵۰	۱/۲۰	۷۴/۹۰
شکر تصفیه شده	۴۰۰	۰	۰	۹۹/۶۸
عسل بدون موم	۳۳۸	۰/۳۰	۰	۸۴/۳۷
حلوای شکری	۵۳۸	۱۰/۰۵	۳۱/۲۳	۵۴/۲۰
انگور عسگری	۳۲	۰/۷۵	۰/۰۴	۷/۱۷

ادامه در صفحه ۷۸

تغذیه‌ی مناسب تأثیر بسیار مثبتی در خوب اسکی کردن اسکی‌باز دارد. اسکی از فعالیت‌هایی است که در آن تبدیل انرژی فوق‌العاده بالا است و به همین خاطر برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند جذاب است. اما اگر اسکی‌باز با رژیم غذایی درست غذای کافی به عضلاتش نرساند این مصرف انرژی بالا موجب کسری سوخت در عضلاتش می‌شود.

چربی و قند سوخت بدن هستند ولی هر کدام اثرات خود را دارند. به زبان ساده، چربی مثل بنزینی است که اکتان پایینی دارد و قند مثل بنزینی با اکتان بالاست. هر چقدر فعالیت عضلانی پرانرژی‌تر باشد، سوخت بیشتری مصرف می‌شود و در اینجا فقط قند مصرف می‌شود. قند در داخل عضلات و کبد و به مقدار کمی در خون ذخیره می‌شود. مقدار قند ذخیره شده در بدن نسبتاً اندک است. چند ساعت فعالیت شدید و مداوم مثل یک مسابقه‌ی آلپاین طولانی یا چند مانش مارپیچ بزرگ طولانی و پشت سر هم و یا یک مسابقه صحرانوردی به راحتی کل ذخیره‌ی قند بدن را به مصرف می‌رساند. کاهش قند با کاهش ذخایر عضلات شروع می‌شود. تحقیقات بیوشیمیک نشان می‌دهد که رابطه‌ی مستقیمی بین کمبود قند عضلات و خستگی و به تبع آن کاهش توان ادامه‌ی فعالیت وجود دارد.

تمرین شدید و مداوم قاعدتاً موجب کم شدن قند عضلات و به دنبال آن ضعیف شدن حرکات عضلانی همراه با کاهش نرمش عضلات می‌شود که خود خطر آسیب دیدگی را به شدت افزایش می‌دهد. بنابراین باید جلوی کاهش قند عضلات را با تغذیه درست گرفت. در مجموع باید هیپروکربن بیشتری که در میوه و نشاسته (مثل ماکارونی، سیب‌زمینی) وجود دارد، جذب کرد. ولی فراموش نکنیم که عضلات به وقت زیادی برای جذب و انبار کردن قند نیاز دارند که به حدود ۲۴ تا ۳۰ ساعت می‌رسد. از طرف دیگر روند جذب قند نباید به ویژه با نوشیدن الکل دچار اختلال شود. حتی مقدار کم الکل در یک شیشه آبجو نیز فرآیند جذب قند را مختل می‌کند. از سوی دیگر الکل اثر منفی بر سیستم عصبی و تعادلی و نرمش حرکات نیز دارد که خود می‌تواند خطرآفرین باشد. به عبارت دیگر الکل اثر تخریبی دارد که سرعت عکس‌العمل ورزشکار و دقت حرکاتش و نیز توان ارزیابی شرایط را کاهش می‌دهد.

عامل مضر دیگر سیگار است که با کاهش قدرت اکسیژن‌رسانی خون به عضلات باعث کاهش فعالیت اسکی‌باز و خستگی زودرس وی می‌شود. کاهش ظرفیت اکسیژن‌رسانی را به حدود ۱۰٪ تخمین می‌زنند که البته بسته



معرفی نهمین کوهنورد برجسته

و فاتح چهارده قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر

● استخراج و تهیه: وارطان زاکاریان

از زمانی که رینهولد مسنر توانست ۱۴ قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کند و به عنوان اولین کوهنورد برجسته و فاتح چهارده قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر معرفی شد، کوهنوردان دیگر نیز با تکمیل صعود این چهارده قله‌ی اصلی توانستند نام خود را به ترتیب جزو لیست برجستگان کوهنوردی منظور دارند.

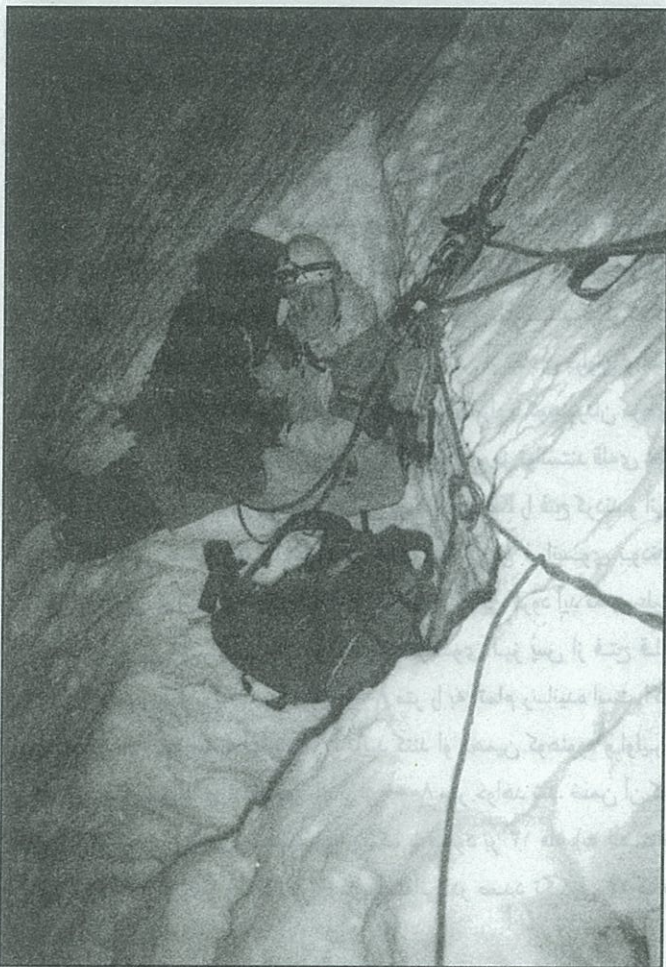
یادآوری می‌شود ۱۴ قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر و مورد نظر شامل قله‌های زیر هستند.

ردیف	نام قله	منطقه	ارتفاع
۱	اورست (چومولونگما)	نیپال تبت	۸۸۴۸
۲	K2	پاکستان - چین	۸۶۱۱
۳	کانگ چن چونگا	هند - نیپال	۸۵۸۶
۴	لوتسه	هند - نیپال	۸۵۱۶
۵	ماکالو	هند - نیپال	۸۴۶۳
۶	داهولاگیری	نیپال	۸۱۶۷
۷	ماناسلو	نیپال - تبت	۸۱۶۳
۸	چواویو	نیپال - هند	۸۲۰۱
۹	نانگاپاربات	پاکستان	۸۱۲۵
۱۰	آناپورنا	نیپال	۸۰۹۱
۱۱	گاشر بروم یک	پاکستان - چین	۸۰۶۸
۱۲	برودبیک	پاکستان - چین	۸۰۴۷
۱۳	ششی پانگما	تبت	۸۰۴۶
۱۴	گاشر بروم دو	پاکستان - چین	۸۰۳۵

فاتحین این چهارده قله تا پایان سال ۲۰۰۱ عبارتند از:

- ۱- رینهولد مسنر از ایتالیا
 - ۲- جززی کوکوچکا از لهستان
 - ۳- ارهارد لرتان از اطریش
 - ۴- کارلوس کارسولیو از مکزیک
 - ۵- کریستوف ویلیچ کی از لهستان
 - ۶- خوان اویار زابال از اسپانیا
 - ۷- مارتینی از ایتالیا
 - ۸- اوم از کره
- در سال ۲۰۰۱ جدا از بعضی از فعالیت‌های انفرادی کوهنوردان می‌توان

گفت گروه‌های کوهنوردی چندان فعالیت ویژه‌ای در منطقه‌ی پاکستان نداشتند و فعالیت آنها بیشتر متمرکز به قله‌های K2 نانگاپاربات - برودبیک و گاشر بروم یک و دو بوده است. در سال ۲۰۰۱ سه گروه ولی در ترکیب چهار مجوز برای صعود به قله‌ی K2 ۸۶۱۱ متر اقدام به صعود کردند و تنها عملیات صعود گزارش شده از گروه‌ها، گروه ۹ نفری کوهنوردان کره‌ای است در میان این گروه نام کوهنورد معروف کره‌ای به نام پارک «پونگ سوگ» مشاهده می‌شود. او با صعود به قله‌ی K2 توانست عملیات صعود به ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را به اتمام رساند و نام او به عنوان نهمین کوهنورد فاتح ۱۴ قله‌ی



بالتر از ۸۰۰۰ متر ثبت گردید.

پارک یونگ سوگ همراه با دو کوهنورد کرهای دیگر و شریا «لوب نک جان» به قله‌ی K2 در ساعت ۳ بعدازظهر صعود کردند و با صعود به قله‌ی K2 او برنامه‌ی عملیات ۱۴ قله را به اتمام رسانید. او قله‌های اورست را از طریق گردن‌های جنوبی در سال ۱۹۹۳ چوایورا در سال ۱۹۹۴ و سال ۱۹۹۷ قله‌ی نانگاپاربات و مانسلو را در سال ۱۹۹۸ - کان چن چونکا در سال ۱۹۹۹ - ماکالو و برودپیک و شیشاپانگما را در سال ۲۰۰۰ و K2 را در سال ۲۰۰۱ صعود کرد. فتح قله‌ی شیشاپانگما در صومین صعود او انجام شد. او در سال ۱۹۹۸ و ۱۹۹۹ دو قله‌ی شیشاپانگما را صعود کرده ولی صعود قله‌ی اصلی را در سال ۲۰۰۰ به پایان رسانید. ضمناً قله‌ی لوتسه را در سال ۱۹۹۷ صعود کرد و در همین صعود بود که درباره‌ی صعود دو کوهنورد ایتالیایی به نام دی استفانی و مارتینی اظهار نظر کرد که آنها به علت خرابی وضعیت جوی و باد بسیار شدید قله را صعود نکردند ولی تا نزدیک ۱۵۰ متری آن رسیدند. این اظهار نظر سبب شد که صعود مارتینی به لوتسه را منظور ندارند. البته این گزارش بر اساس سوالی بود که هیئت نظارت از او کرده بود. ضمناً مارتینی نیز با حفظ کلیه‌ی شئون کوهنوردی هیچ اعتراضی به این اظهار نظر نداشت زیرا او نیز مطمئن نبود در آن باد شدید و طوفان برف آیا به قله رسیده‌اند یا خیر. کلیه‌ی صعودهای انجام شده در این ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر از مسیر نرمال انجام شده است. او اغلب قله‌ها را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود کرده به استثناء قله‌ی کان چن چونکا.

هشت نفر از گروه نه نفره‌ی کوهنوردان کرهای توانستند قله‌ی K2 را در روزهای مختلف صعود کنند به استثناء یک نفر به نام پارک یونگ دو که در نزدیکی ۱۵۰ متری قله خسته شده و برگشت و هنگام برگشت پایش لغزید و سقوط کرد و دوستان او به علت شرایط بسیار بد جوی نتوانستند به او کمک کنند. این اتفاق ساعت ۷ بعدازظهر رخ داد و گروه پس از تقای فراوان و عدم موفقیت ساعت ۲۴ (نیمه شب) به ارتفاع بازگشتند. همراه با کوهنوردان کرهای دو کوهنورد اسپانیایی به نام په‌په گارسی یز و کارلوس پومز توانستند قله‌ی K2 را فتح کنند. دو کوهنورد اروپایی نیز در این دوره قله‌ی K2 را فتح کردند و آنها هانس کامرلندر هم‌نورد تقریباً همیشگی مسنر و لافی‌یل فرانسوی بودند. کامرلندر سعی داشت پس از فتح قله از آن ارتفاع با اسکی فرود آید که به علت شرایط بسیار بد جوی موفق نشد و لافی‌یل فرانسوی نیز پس از فتح قله اعلام کرد که برنامه ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را به اتمام رسانیده است. اگر هیئت نظارت اظهارات و مدارک او را تأیید کنند او دهمین کوهنورد و اولین کوهنورد فرانسوی فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر خواهد شد. ضمن آن که چندین کوهنورد ایتالیایی منجمله آیل بلاک با صعود بر ۱۲ قله (به استثناء آنایورنا و داهولایی) و کامرلندر - دی استفانی در صدد تکمیل ۱۴ قله هستند. شاید در سال ۲۰۰۲ موفق شوند. Δ

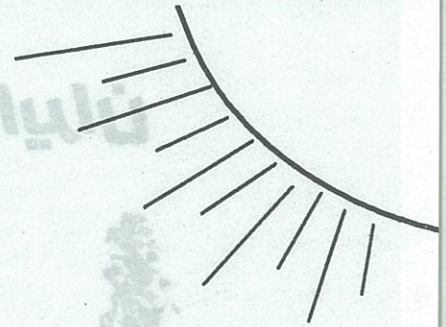
ادامه از صفحه ۷۶ (تغذیه در اسکی)

۲۳/۵۰	۰/۱۰	۰/۵۷	۹۷	انگور یاقوتی
۱۳/۴۶	۰/۱۱	۰/۹۸	۵۹	پرتقال
۱۱/۰۰	۰/۰۴	۰/۹۷	۴۸	خریزه
۶/۴۱	۰/۰۷	۰/۴۱	۲۸	هندوانه چهارمی
۶۳/۷۷	۰/۵۴	۱/۶۱	۲۶۶	خرما
۱۱/۷۷	۰/۲۳	۰/۲۱	۵۰	سیب شمیرانی
۱۵/۱۹	۰/۳۷	۰/۲۸	۶۵	سیب لبنانی
۲۳/۲۰	۰/۲۰	۱/۲۰	۹۸	موز
۳/۳۱	۰/۱۰	۰/۶۴	۱۷	خیار
۵/۵۳	۰/۰۶	۱/۱۷	۲۷	پیاز
۶/۳۷	۰/۴۲	۵/۰۲	۴۹	ترخون
۲/۸۲	۰/۴۸	۳/۱۶	۲۸	تره
۶/۱۸	۰/۴۲	۳/۴۴	۴۲	جعفری
۱/۱۰	۲۱/۰۰	۱/۸۰	۱۹۲	زیتون سیاه
۱۹/۱۴	۰/۳۰	۲/۶۵	۹۰	سیبزمینی (پشندی)
۲/۷۶	۰/۰۷	۱/۸۵	۱۹	گوجه‌فرنگی
۶۱/۹۹	۱/۶۴	۲۰/۸۷	۳۴۶	لوبیا چیتی
۸۰/۰۰	۱/۷۵	۴/۰۰	۳۵۲	انجیر خشکه
۱۶/۹۳	۵۴/۵۰	۲۰/۹۰	۶۴۲	مغز پسته بوداده
۲۳/۱۰	۴۰/۴۰	۲۹/۴۰	۵۷۳	تخمه کدو
۳۴/۹۰	۳۲/۸۰	۱۶/۷۰	۵۰۱	تخمه آفتابگردان
۷۴/۴۸	۱/۴۵	۲/۱۰	۳۱۹	برگه زردآلو
۷۶/۵۰	۰/۲۰	۲/۵۰	۳۱۸	کشمش
۱۷/۵۷	۶۲/۰۰	۱۵/۰۰	۶۸۸	مغز گردوخشک
۰/۶۰	۲۵/۰۰	۲۰/۴۰	۳۰۹	کالباس
۰	۷/۲۰	۲۰/۰۰	۱۴۵	گوشت گاو
۰	۵/۹۵	۲۰/۹۰	۱۴۱	گوسفند (ماهیچه)
۰	۵/۳۰	۲۲/۰۰	۱۳۶	ماهی آزاد
۰	۲۴/۸۰	۱۷/۴۰	۲۹۳	مرغ
۱/۴۲	۱۱/۵۹	۱۲/۶۰	۱۶۰	تخم مرغ
۲/۲۴	۲۰/۰۱	۱۷/۸۷	۲۶۰	پنیر لیقوان
۵/۴۰	۲/۴۰	۳/۴۶	۵۷	شیر گاوپاستوریزه
۵/۴۲	۲/۳۵	۴/۳۰	۶۰	ماست پاستوریزه
۰	۸۲/۹۰	۱/۰۰	۷۵۰	کره

مأخذ: ترسرسیان و سایرین، «جدول ترکیبات مواد غذایی ایران، جدول اول: مواد

غذایی خام» انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، شماره ۱۳۱

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی



زیر نظر عباس زمانی

که معدودی چند بیش نیستند.

بهارستان جامی

۱- یکی از عقلای مجانین و معاصر هارون الرشید

آب گردید دل و از نظر افتاد مرا
نوبت گریه به خون جگر افتاد مرا
غنچه ماند این دل و هنگام جوانی بگذشت
گل شدن‌ها به بهار دگر افتاد مرا
تا شود مانع من از سفر دشت جنون
در قدم، آبله با چشم تر افتاد مرا
واقف بتاله‌ای

شاعر شبه قاره هند

تو را به کعبه، مرا کار با دل افتاده است
به کعبه بتکده من مقابل افتاده است
یکی به گور، عزیزان شهر، سیری کن
بین که نقش امل چه باطل افتاده است
نظیری نیشابوری

حدیث یار بود مطلب بهینه‌ی ما
به غیر دوست نبینی، در آبگینه‌ی ما
فکنده‌ایم به بحر حدیث، کشتی دل
خیال دوست چو نوح است در سفینه‌ی ما
نواب محمد صدیق
شاعر شبه قاره هند

در عشق بتان مشق چون باید کرد
جان را به فراق رهنمون باید کرد
چون شیشه تمام پر ز خون باید شد
آنگاه دل از دیده برون باید کرد
نامی لکنوی

سحرگه نیست.

حریفای؟ گوش سرما برده است این، یادگار
سیلی سرد زمستان است.

و قندیل سپهر تنگ میدان: مرده یا زنده،
به تابوت ستبر ظلمت نه توی مرگ اندود
پنهان است

حریفای! رو چراغ باده را بفروز، شب با روز
یکسان است.

سلامت را نمی‌خواهند پاسخ گفت

هوا دلگیر، درها بسته، سرها در گریبان

دستها پنهان

نفسها ابر، دلها خسته و غمگین!

درختان اسکلت‌های بلور آیین،

زمین دلمرده، سقف آسمان کوتاه.

غبار آلود مهر و ماه.

زمستان است.

مهدی اخوان ثالث

عشق از نظر حلاج

فقال بودن است نه فعل‌پذیری، پایداری است نه
اسارت. عشق او به خلق، یک عشق انحصاری
نیست، بلکه یک عشق ایثاری است، و چنین
است که به هنگام مرگ، کسی در آن میان از او
پرسید که: عشق چیست؟ حلاج گفت: امروز
بینی و فردایی و پس فردا... آن روزش بکشند
و دیگر روز بسوختند و سیوم روز خاکسترش بر
باد دادند. یعنی: عشق این است.

تذکره‌الاولیا در ذکر شهادتش

پهلول* را گفتند: دیوانگان بصره را بشمار. گفت:
از شمار بیرون است. اگر گوید عاقلان را بشمارم

زمستان

سلامت را نمی‌خواهند پاسخ گفت:

سرها در گریبان است

کسی سر بر نیارد کرد پاسخ گفتن و دیدار
یاران را

نگه جز پیش پا را دید نتواند،

که ره تاریک و لغزان است.

و گر دست محبت سوی کسی یا زی،

به اکراه آورد دست از بغل بیرون

که سرما سخت سوزان است.

نفس کز گرمگاه سینه می‌آید برون.

ابری شود تاریک،

چو دیوار ایستد در پیش چشمانت،

نفس کاین است، پس دیگر چه داری چشم

ز چشم دوستان دور، یا نزدیک؟

مسیحای جوانمرد من!

ای ترسان پیر پیرهن چرکین

هوا پس ناجوانمردانه سرد است.. آی..

دمت گرم و سرت خوش باد!

سلامم را تو پاسخگویی، در بگشا!

منم من، میهمان هر شبت، لولی وش مغموم

منم من، سنگ تپیا خورده رنجور

منم، دشنام پست آفرینش، نغمه‌ی ناچور

نه از روم، نه از زنگم! همان بیرنگ بیرنگم.

بیا بگشای در، بگشای دلتنگم:

حریفای! میزبانان؟ میهمان سال و ماهت پشتِ در

چون موج میلرزد

تگرگی نیست. مرگی نیست:

حدیثی گر شنیدی، قصه‌ی سرما و دندان است.

من امشب آمدستم وام بگذارم.

حسابت را کنار جام بگذارم.

چه می‌گویی که بیگه شد، سحر شد، بامداد آمد؟

فریبت می‌دهد، بر آسمان این سرخی بعد از

آشنایی با گیاهان دارویی ایران

■ اسطوخودوس Lavander

Lavandula Officinalis



گردآورنده: نرگس روحانی

گیاه‌شناسی: گیاهی بوته مانند، پرباشت و دارای ساقه‌ای متعدد و چهارگوش به ارتفاع ۳۰

تا ۶۰ سانتی متر است. برگها باریک و دراز با لبه‌ی برگشته و پوشیده از کرکهای پنبه‌ای در هر دو سطح پهن می‌باشند که این خود بهترین وسیله‌ی تشخیص گونه‌های مهم است. گلهای آن در فروردین تا خرداد ظاهر می‌شوند که رنگ ارغوانی تیره دارد به صورت سنبله ظاهر زیبایی که گیاه پس از گل دادن پیدا می‌کند باعث می‌شود که در بعضی نواحی اقدام به پرورش آن به عنوان یک گیاه زینتی گردد. ساقه‌ها را در هوای گرم و خشک بریده و روی سبذ در محلی سایه و در جریان هوا پهن می‌کنند تا خشک شود. آنها عطری خوشایند ولی طعم تلخی دارند و محتوی اسانس روغنی است.

خواص دارویی: برای درمان ناراحتی‌های معده، دفع ادرار، کرم‌کشی، تحرک قوای بدن استفاده می‌شود. به شکل لوسیون در درمان زخم‌ها، از جا در رفتگی و جابه‌جا شدگی کاربرد

دارد. برای نقرس در رماتیسم، آگزما، اکنه، دمل، زخم‌های سطحی و عفونی مفید است. استعمال بخور اسطوخودوس برای درمان ناراحتی‌های نزله، گریپ، آنژین و برونشیت کاربرد دارد. محلول‌های غرغره گیاه برای ضد عفونی زخم‌های دهان و نرم کردن آماسهای عصب و ماهیچه‌ها جهت جلوگیری از فلج زبان و لکت آن استفاده می‌شود.

پراکندگی: دامنه‌های البرز، دماوند، کرج، مناطق شمالی ایران، جنوب غربی رشت، کبوترچاک، لاهیجان، اراک، تفرش، مراتع مرطوب همدان.

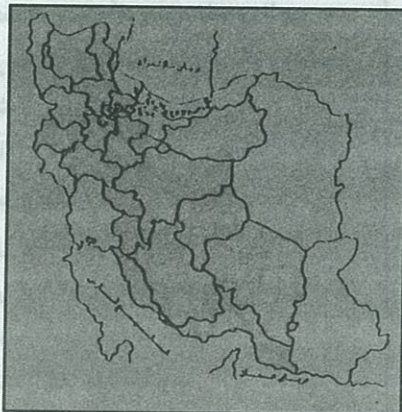
اندام مورد استفاده: ساقه چهارگوش برگ‌دار و گلدار

صور دارویی: غرغره، لوسیون، بخور

نحوه و میزان مصرف: ۱- دم‌کرده: ۱ قاشق مرباخوری برگ گیاه در نصف فنجان آب ۱-۵/۵ فنجان در روز میل شود.

۲- روغن: ۵ قطره، دو بار در روز روی یک حبه قند چکانده و میل شود.

اثر فارماکولوژیک مشاهده شده: زمان شروع خواب را کوتاه و طول دوره‌ی خواب را طولانی می‌کند. Δ



کوه نوردی

● ناصر اسعدی *

بلی کوه هم جزیی از طبیعت است و مانند همه جا برای خودش مشخصات فیزیکی دارد که باید با آن سازگار شد. فراموش نکرده‌ام که در کاتماندو به یک گروه کوه‌نوردی ژاپنی برخورد کردم که یک ماه بود در شهر کاتماندو اطراق کرده بودند. وقتی از آنها پرسیدم این همه وقت برای چه معطل صعود شده‌اید. پاسخ دادند داریم خود را با محیط هم‌ساز می‌کنیم. با توجه به اینکه امروز در کمال تأسف بسیاری از مسیرهای قله‌ها ماشین‌رو شده‌اند «البته جاده را نه برای کوه‌نوردان بلکه به بهانه‌های دیگر کشیده‌اند» لازم است کوه‌نوردان به خطری که در کمین آنهاست توجه بیشتری مبذول دارند. مثلاً برای صعود به قله‌ی علم‌کوه تا ۱۰ الی ۱۵ سال پیش باید از رودبارک پیاده راه می‌افتادی و بعد از یک روز راه رفتن سنگین به پناهگاه سرچال می‌رسیدی و پس از آن روز بعد عزم علم‌چال می‌کردی و در روز سوم سر از قله درمی‌آوردی ولی حال به برکت «سنگ گرانی» تا نزدیکیهای قله را جاده کشیده‌اند به گونه‌ای که اگر صبح از رودبارک سوار ماشین بشوید به فاصله‌ی یکی دو ساعت در تنگ گلو که از آنجا تا قله ۵،۴ ساعت بیشتر راه نیست. به گونه‌ای که یک صبح تا غروب می‌شود رفت قله‌ی ۴۸۰۰ متری علم‌کوه و برگشت. لذا باید به کوه‌نوردان اعلان خطر کرد که این‌گونه کوه‌نوردی که متأسفانه این روزها هم خیلی مرسوم است، بسیار خطرناک می‌باشد و ممکن است باعث ضایعات مغزی و قلبی، عروقی بشود. لازم است مسئولین کوه‌نوردی و کوه‌نوردان آزاد نسبت به ترویج دانش کوه‌نوردی همت بیشتری مصروف دارند و اصول ایمنی و بهداشت در کوهستان را بیش از پیش فراگیرند و آموزش دهند. Δ

* گروه کوه‌نوردی هامون کرج

همین دلیل در کشور ما ورزش جوانی است لیکن دانش کوه‌نوردی در رابطه با کمیت علاقه‌مندان در سطح بسیار نازلی قرار دارد. البته این فقر تئوریک، خود

در رابطه با وضعیت اقتصادی - اجتماعی جامعه معنی پیدا می‌کند و در گرو حل بسیاری از مسایل حاد جامعه‌ی ماست. ولی اگر نخواهیم کلی‌گویی کنیم و علت‌های ثانوی برای آن قائل شویم باید به گرانی و انحصاری بودن وسایل و تجهیزات کوه‌نوردی اشاره کنیم. و اگر بپذیریم که تکنیک بدون ابزار مفهومی ندارد. طبعاً وقتی که هزاران هزار کوه‌نورد علاقه‌مند این سرزمین به دلیل نایاب یا گران بودن وسایل کوه‌نوردی از دسترسی به آنها محروم هستند. دانش کوه‌نوردی نیز باید در سطح نازلی قرار داشته باشد تا از این رو از هر صد نفری که روزهای تعطیل به کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی می‌روند، نود درصد آنها آموزش کوه‌نوردی ندیده‌اند و یا به فنون و تکنیک‌های کوه‌نوردی در شرایط مختلف آشنا نیستند. این نسبت حتی برای گروه‌های کوه‌نوردی بخصوص گروه‌های دانشجویی نیز بالاست. و طبیعی است که هر سال ما شاهد اتفاقات ناگواری در کوهستانهای کشور هستیم. سوانح و اتفاقی‌هایی که با رعایت اصول اولیه‌ی کوه‌نوردی قابل اجتناب و پیش‌گیری است. رعایت این اصول در کوه‌نوردی مستلزم گسترش ادبیات کوه‌نوردی و آموزش علاقه‌مندان این ورزش دلپذیر است.



کوه مظهر زندگی است، از چشمه‌های زلالش گرفته تا عطر علفهای کوهی و هوای پاکش همه نشانه‌های زیستن است، مگر نه اینکه کوهستان محل معراج است. مگر نه اینکه با گیاهان کوهستان هزاران درد را دوا می‌کنند. مگر نه اینکه کوهستان محرم عشاق است. پس بیهوده نیست اگر به کوهستان عشق بورزیم. کوه به انسان زندگی می‌دهد، وسعت نظر می‌دهد و سلامت جسم و جان می‌دهد. ولی همان‌گونه که ادب، آداب دارد، عشق آداب دارد، خوردن ویتامین اندازه و مقدار دارد، کوهستان هم آداب دارد، حساب و کتاب دارد. برایش بسیار یاران قلم زده‌اند. از جمله شیفتگان به آموزش کوه‌نوردی (Alen Blacksho) آلن بلاکشاو است که جزو اولین کسانی است که دست به تدریس کتاب راهنمای کوه‌نوردی زده است. این کتاب امروز به انجیل کوه‌نوردان شهرت دارد. و به فارسی نیز ترجمه شده است (تابستان ۱۳۶۰) جهت آگاهی بیشتر قسمتی از مقدمه‌ی مترجمین را در اینجا می‌آورم «کوه‌نوردی به عنوان یک فن و تکنیک و به صورت اصولی در یکی دو دهه‌ی اخیر در ایران متداول و مرسوم گشته و در چند سال گذشته مورد استقبال مردم قرار گرفته است» به



واژه نامه کوهنوردی

قسمت هفدهم

river crossing گذر از رودخانه
فن عبور از رودخانه و حمایت فرد عبورکننده.

roche moutonnée(Fr.) پشته یخچالی
پشته‌ها یا کپه‌های سنگی که بر اثر عمل یخ، در یخچال‌ها پدید می‌آیند؛ کپه پشت گوسفندی. سمتی از این پشته‌ها که در برابر حرکت یخچال است، کم و بیش صیقلی و سمت دیگر آن بریده بریده است.

rock سنگ، صخره

rock avalanch بهمن سنگ
ریزش انبوه سنگ و شن از دهلیزها یا دامنه‌های کوهستانی.

rock barrier → barre rocheuse مانع سنگی

rock boots → rock shoes کتانی سنگ‌نوردی

rock climb مسیر سنگی
مسیری بر یک صخره که صعود آن نیاز به طناب و کاربرد مهارت‌های ویژه دارد.

rock climbing سنگ‌نوردی
صعود مسیرهای سنگی که نیازمند کاربرد فن و مهارت‌های ویژه، و بسیاری اوقات، طناب و دیگر وسایل است.

rockfall → stonefall سنگ‌ریزش

rock shoes کتانی سنگ، کتانی سنگ‌نوردی
کفش بسیار سبک با رویه پارچه‌ای یا چرمی نازک، و زیره از جنس لاستیک فشرده که روی سنگ اصطکاک قابل توجهی دارد.

● عباس محمدی

retablissement(Fr.) →

mantelshelf movement

reversing

پائین آمدن روی سنگ؛ سنگ‌نوردی رو به پائین؛

نیمه‌کاره گذاشتن یک حرکت یا کگل صعود.

rhythm آهنگ، ضرب آهنگ

حرکات اختیاری و متعادل در راه‌پیمایی یا سنگ‌نوردی. ضرب آهنگ مناسب در حرکت رمز کوه‌نوردی بدون خستگی است.

rib نرده ماهی

یال کوچک و باریک کوه یا صخره، گرده (معمولاً به یک طول یا بخشی از یک مسیر گفته می‌شود).

rib riding(Am.) → à cheval شتر سواری

ridge یال

محل تلاقی دو جبهه مختلف کوه که حالتی شبیه به پشت گردن اسب، یا پشت ماهی ایجاد می‌کند. ممکن است خاکی، سنگی یا برف و یخی باشد.

rift چاک

[غ] دالان یا دیواره‌های موازی و مستقیم.

rimaye(Fr.) → bergschrund سرچاک

ring piton میخ حلقه‌دار

میخی که به جای سوراخ، دارای یک حلقه است و برای انداختن طناب فرود مناسب است. به همین دلیل به آن «میخ فرود» هم می‌گویند.

red point برقراری

صعود پس از تمرین کسی که چندین بار روی یک مسیر کار کرده و سرانجام در یک تلاش نهایی آن را صعود می‌کند، مسیر را پس از تمرین پشت سر گذاشته است.

reequipe (a route) بازسازی

تجهیز دوباره یک مسیر به وسایل حمایت میانی، اضافه کردن وسیله به یک مسیر صعود شده.

refuge(Fr.) → hut پناهگاه

règlette(Fr.) لبه

گیره بلند و باریک.

remover → nut key نگوه کش

ressaut(Fr.) برآمدگی

برآمدگی یا برجستگی پرشیب روی یک یال سنگی.

ressurgence هرنج

[غ] (مظهر قنات و) محل آشکار شدن جویبار زیرزمینی یک غار. در اطراف کرمانشاه از این نقاط زیاد است و به آن «سراب» می‌گویند، مانند سراب طاق بستان.

retrobolting → retrospective bolting

سوراخ‌کاری دوباره

کار گذاشتن میخ بیج روی مسیری که قبلاً بدون آن صعود شده است. این کار را اصولاً غیراخلاقی می‌دانند.

مسیریابی، مستلزم کوه‌نوردی بسیار و آموختن شیوه‌های نقشه‌خوانی و نیز استفاده از تجربه‌های دیگران و مطالعه کتاب‌های راهنما است.

اصول حفاظت محیط کوهستان می‌دانند و مورد قبول نیست.
(← ← ladder)

جزیره یخچالی
محوطه گسترده‌ای پوشیده از سنگ در میان یک یخچال.

مسیر برجسته، مسیر شاخص
route of character, the
مسیری که به علت سابقه تاریخی، کیفیت صعود، و... اهمیت ویژه‌ای دارد.
(← ← continus, classic route)

طول طناب
rope length
فاصله صعود؛ این اصطلاح در کتاب‌های راهنما، معمولاً برای توصیف بخش‌های ساده یک مسیر که ارزش توصیف دقیق ندارند، به کار می‌رود.
(← ← pitch)

طاق، سقف
roof
سطح زیرین کلاهکی که کاملاً بیرون زده و حالتی شبیه به سقف یک اتاق یافته است.

مسیر شاخص
route of the crag, the
اصطلاحاً به آشکارترین مسیر دشوار یا «کارتر» دیواره اطلاق می‌شود.

کاربرد طناب
rope management
فن کار کردن با طناب؛ طناب دادن و جمع کردن طناب (انواع حمایت)، عبور اریب، طناب‌کشی و...

تالار
room → hall
طناب
rope
طناب‌های صعود معمولاً با قطر ۱۱ یا ۱۰/۵ میلی‌متر (برای استفاده یک ل) و ۹ یا ۸/۵ میلی‌متر (برای استفاده دولا) تولید می‌شوند. طول معمول ۴۵ یا ۵۰ متر است.

کفش لاستیکی
rubbers
کفش نازک و ارزان ورزشی (کفش ژیمناستیک) که پیش از متداول شدن کفش پ. آ. (→) در سنگ‌نوردی‌های دشوار به کار می‌رفت.

فرود
rope off (colloq.) → abseil
بالاکش
rope walker
وسیله‌ای مانند یومار (← ascender).

طناب پاک‌کن
rope brush
وسیله‌ای که طناب از میان آن رد می‌شود و با باین و بالا بردن آن می‌توان گرد و خاک طناب را گرفت.
(line, accessory cord, half rope, hawser-laid, kernmantel ← ←)

کوله پشتی، کوله
rucksack
پله رکاب
rung
هر یک از پله‌های آلومینیومی یا پلاستیکی رکاب.

چاک کناری
roture
چاک یا شکافی که در کناره‌های یخچال، معمولاً بر اثر ذوب ناشی از گرمای سنگ، پدید می‌آید.

هم طناب، هم طنابی
roped
دو یا چند کوه‌نورد که با طناب به یکدیگر متصل‌اند. در صورت سقوط یک نفر، دیگری می‌تواند وی را مهار کند.

قیف
runnel
آبکند یا دهلیز باریکی که غالباً پوشیده از برف (snow runnel) یا یخ (ice runnel) است.

مسیر، راه
route
مسیر صعود روی سنگ یا کوه.

کوه‌نوردان ممکن است هم‌زمان با یکدیگر، و یا یکی پس از دیگری صعود کنند.

runner(colloq.) → running belay

برگه مسیر
route card
برگه‌ای که در صعودهای دشوار، یا در برنامه‌های پرجمعیت، توسط سرپرست برای هر نفر تهیه می‌شود و حاوی اطلاعات لازم برای صعود است.

فرود
rope down(colloq.) → abseil

حمایت میانی
running belay
هرگونه وسیله‌ای که فرد سرطناب طناب صعود خود را از آن عبور می‌دهد تا در صورت افتادن، ارتقاع سقوطش (باحامیت نفر دوم) کم شود.

مسیریابی
route finding
فن پیدا کردن راه صعود روی صخره‌ها یا در کوه؛ یکی از اساسی‌ترین فن‌های کوه‌نوردی. در سنگ‌نوردی، معمولاً پیدا کردن مسیر صعود روی سنگ‌های یک نواخت (مانند دیواره‌های گرانیتی) بسیار ساده‌تر از مسیریابی روی دیواره‌های پرعارضه آهکی است. در کوه‌نوردی، مسیریابی در هوای خوب معمولاً بسیار ساده است اما در شرایط مه‌آلود و یا برفی، دشوار و پر خطر است. تسلط به فن

کارگاه فرود

rope - down belay(Am.) → abseil anchor

طناب داده شده
run out
طناب خارج شده؛ طول طنابی که بین سرطناب و حمایت‌کننده است.
ادامه دارد...

نردبان طنابی
rope ladder
نردبانی که گاه در بعضی بخش‌های دشوار (و کم و بیش عمومی) کوهستان کار می‌گذارند تا رفت و آمد تسهیل شود. امروزه چنین کارهایی را غالباً مغایر

دایرةالمعارف کوهنوردی

قسمت بیستم

والث انس ورت
ترجمة جمشید هدایت‌نساب

وتارا	۱۹۳۸: اولین صعود اهالی بومی منطقه روی نلیون
گروه فیمرن	۱۹۴۴: جبهه‌ی شمالی
فیمرن و هاوارد	۱۹۴۶: جبهه‌ی جنوبی و یال جنوب غربی
کوکول، رس	۱۹۵۵: جبهه‌ی غربی
کسیو مونیائو	۱۹۵۹: اولین صعود اهالی منطقه روی بایتان
کلیف، روتوتیز	۱۹۶۳: تیغه‌ی شمال شرقی نلیون
بائیلی، فیلیس	۱۹۶۴: تراورس قله بیگوت و جان
لولان، اشنايدر	۱۹۷۳: دهلیز دیاموند

علاوه بر این مسیرهای متعدد دیگری چه روی قله‌ی اصلی و چه قله کوتاهتر اطراف آن صعود شده است، مسیر قله نسبتاً دشوار است باین وجود بارها توسط زندانیانی که از جنگ فرار می‌کردند صعود شده است. برای سنگنوردی هم می‌توان به جنوب نایروبی به منطقه لریکینا رفت.

* مک‌کینلی (۲۰۳۲۰ پا) Mount Mckinely (20320 ft)

مرتفع‌ترین قله‌ی شمال آمریکا که در قسمت مرکزی و جنوبی آلاسکا واقع شده است. سرخپوستان این قله را دنالی می‌نامند و نام جدید در سال ۱۸۹۶ به افتخار پرزیدنت مک‌کینلی بر آن نهاده شد.

بیشتر از ۲/۳ این کوه پوشیده از برف و یخ است و نمایی کاملاً یخچالی دارد. مک‌کینلی در حال حاضر به صورت پارک ملی درآمد است و پس از ساختن بزرگراه و دنالی دستیابی به جبهه‌ی شمالی آن بسیار ساده گشته است. اولین تلاش برای صعود قله در سال ۱۹۰۳ توسط ویکر شام صورت گرفت که کوک و مادیل در سال ۱۹۰۶ دنبال کار را گرفتند اما ادعای کوک مبنی بر فتح قله مورد قبول واقع نشد.

در سال ۱۹۱۰ تیم مشهور سوردوف که لوید آن را سازماندهی کرده بود و تنی چند از محلی‌ها در آن حضور داشتند با استفاده از کلنگها و کرامپون‌های ساخته شده در منزل به یال کارستن یورش بردند و چهارده هزار پا مسیر یخچالی را با استفاده از کلنگ و کندن جا پا طی کردند و سرانجام آندرسون و تایلور پرچمی به بلندی پنج متر را روی قله‌ی شمالی (۱۹۴۷۰ پا) نصب کردند.

سه سال بعد در زمان اولین صعود قله‌ی جنوبی (۲۰۳۲۰ پا)، کارستن، استاک، هازیر و تائوم پرچم را با وضوح تمام دیدند که کماکان روی قله‌ی شمالی در اهتزاز بود.

عکس‌های چاپ شده در مجله‌ی آپی آمریکا در سال ۱۹۴۷ که توسط برادفورد، واش بورن گرفته شده بود حاکی از تجدید فعالیت روی این قله بود و متعاقب آن قله به دفعات صعود شد. وضعیت یخچال و هوای وحشتناک آن قله را به صورتی دشوار درآورده است به گونه‌ای که کوهنوردان را وادار کرده است که به صورت یک تیم کامل و مجهز و با جدیت تمام عازم منطقه گردند. * صعودهای مهمی که روی قله صورت گرفته است عبارتند از:

۱۹۵۱: شکاف غربی	گروه واشبورن
۱۹۵۴: شکاف جنوبی و تراورس قله	آرگوس، تایر، ویرک، وود

Mount Kenya (17058 ft)

* کنیا (۱۷۰۵۸ پا)

قله‌ای عظیم و آتشفشانی که در سرزمین‌های مرتفع نایروبی واقع شده است. نوک قله به صورت دو شاخ از دو قله‌ی بایتان (۱۷۰۵۸ پا) و نلیون (۱۷۰۲۲ پا) تشکیل شده است که گردنه‌ای مرتفع و معروف به نام دروازه‌ی مه* آنها را به یکدیگر متصل کرده است. دیگر قله سر در آتشفشانی این قله را لانا (۱۶۳۳۵ پا)، پیگوت (۱۶۲۶۵ پا)، جان (۱۶۰۲۰ پا) و قله‌ی میدگت (۱۵۴۲۰ پا) تشکیل می‌دهند قله ترری (۱۵۴۶۷ پا) و سندیو (۱۵۴۳۳ پا) نیز در اطراف این قله قرار دارند که اهمیت چندانی ندارند چرا که مسیرهای صخره‌ای و جالبی ندارند که کوهنوردان را به خود جذب کنند.

* Gate of Mist

نام کنیا که نام کشور نیز هست از لغت محلی کیماکیانیا سرچشمه گرفته است که معنی آن کوه شترمرغ است.

قله در سال ۱۸۴۹ توسط میسیونری کراف کشف شد و طی سال‌های ۱۸۸۷ توسط تلکی و ون هفل و در سال ۱۸۹۳ توسط گریگوری تحقیقاتی درباره‌ی آن به عمل آمد. سرانجام مک‌کین دار به اتفاق دو راهنما به اسامی الیو و بروچرل در سال ۱۸۹۹ اولین صعود بایتان را به انجام رساندند. دیگر صعودهای قابل توجه از قرار زیر است.

۱۹۲۹: اولین صعود نلیون و دومین صعود بایتان	شیپتون، وین هارسن
۱۹۳۰: تراورس نلیون و بایتان	شیپتون، تیلمان
۱۹۳۸: اولین صعود بایتان توسط زنان	خانم کامرون



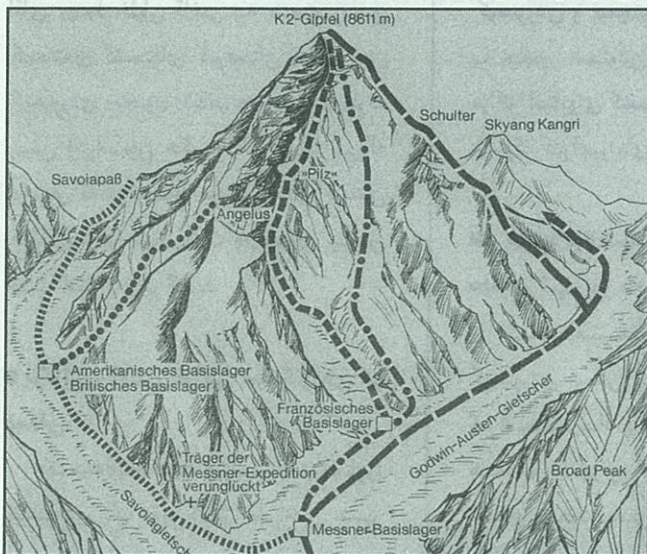
جبهه‌ی شمال غربی که از طریق یخچال کانگ چن جونگا می‌توان بدن دست یافت، همچنین جبهه‌ی شمالشرقی از طریق یخچال زمو، جنوب شرقی از طریق یخچال تالونگ، و جنوب غربی از طریق یخچال یالونگ در دسترس هستند. یال‌هایی که به قله منتهی می‌شدند شامل قله برجسته‌ای هستند که در:

شمال: قله‌ی نپال ۲۳۴۴۳ پا، قله‌ی تنت ۲۴۱۶۲ پا، قله مخروطی ۲۳۲۹۵ پا
جنوب: قله‌ی تالونگ ۲۴۱۱۱ پا، قله‌ی کابرو ۲۴۰۷۶ پا
شرق: قله‌ی اسیمو ۲۲۳۶۰ پا، قله‌ی سینیولچو ۲۲۶۰۰ پا
غرب: قله‌ی کانگچن ۲۵۷۸۲ پا، قله‌ی جانو ۲۵۲۹۲ پا

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

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

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



۱۹۵۴: یال غربی، قله‌ی شمالی
۱۹۶۱: جبهه‌ی جنوبی
۱۹۶۳: دیواره‌ی ویکرشام
۱۹۶۷: شکاف غربی
۱۹۶۷: مسیر مستقیم جبهه‌ی جنوبی
K2 (28253 ft) (۲۸۲۵۳ پا)

دومین قله مرتفع جهان که در مرکز کاراکوروم واقع شده است. نام قله‌ی گودوین اوستین هرگز به‌طور رسمی بدان اتلاقی نگردیده است و چوگوری نیز نام پیشنهادی دایرن فورث است.

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

کانوی اولین کسی بود که در سال ۱۸۹۹ از این منطقه دیدن کرد. سه سال بعد اکنیشنتین که در سفر قبلی در معیت کانوی بود اولین تلاش را بر روی قله به انجام رساند که طی آن گیلارمود و ولسی تا ارتفاع ۲۱۴۰۰ پایی پیش رفتند (یال شمال شرقی). تلاش‌های دیگری که پس از آن صورت گرفت از قرار زیر است:

۱۹۰۹ تیم دوک ابروزی. در جریان این صعود تمامی مسیرهای جبهه‌ی جنوبی شناسایی شد در ضمن تا ارتفاع ۲۲ هزارپایی یال ابروزی و ۲۱۸۷۰ پایی یال شمال غربی پیش رفتند.
۱۹۳۸ تیم هستون. کی طی آن هستون و تیزولدت به ارتفاع ۲۱۶۰۰ پایی یال ابروزی رسیدند.

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

۱۹۵۳ دومین تیم هستون. در اثر هوای بد مجبور به عقب‌نشینی شدند که در حین فرود پنج تن از اعضای تیم سقرط کردند و در این میان گیلکی جان خود را از دست داد.

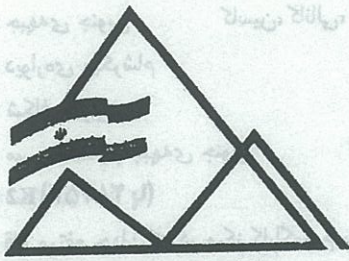
۱۹۵۴ تیم دسیو که طی آن لاسادلی و کمپانونی در ۳۱ اگوست قله را فتح کردند.

*** نقشه یال‌ها**

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

*** کانگچن جونگا (۲۸۲۰۷ پا) (Kangchenjunga (28207 ft))**

سومین قله‌ی مرتفع جهان که فقط ۴۶ پا از قله‌ی K2 کوتاهتر است. این قله در بخش سیکیم هیمالیا واقع شده است، جایی که می‌توان از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب رشته را بازدید کرد. بنابراین چهار جبهه‌ی اصلی وجود دارد



فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

● اخبار

رسیده از

فدراسیون کوهنوردی

■ انتصاب در هیئت کوهنوردی استان مرکزی

طی حکمی از طرف ریاست فدراسیون کوهنوردی و با توجه به کسب اکثریت آرای مجمع عمومی هیئت کوهنوردی استان مرکزی آقای علی طاهری به سمت ریاست هیئت کوهنوردی این استان منصوب گردید.

■ انتصابات جدید در فدراسیون کوهنوردی

به گزارش فدراسیون کوهنوردی آقای اقبال افلاکی به سمت رییس کمیته هیمالیانوردی، آقای مهندس عباس خوشخو به سمت رییس کمیته صعودهای ورزشی و آقای محمد خلیلی قاضی به سمت رییس کمیته گشتهای کوهستان فدراسیون کوهنوردی منصوب شدند. همچنین از طرف رییس فدراسیون حکم آقای سید نبی‌اله موسوی که در مجمع عمومی استان لرستان به اکثریت آرا دست یافت به عنوان رییس هیئت استان صادر گردید.

■ برگزاری کلاس طراحی سنگنوردی در همدان

کمیته صعود ورزشی فدراسیون کوهنوردی یک دوره کلاس طراحی مسیر

مسابقات سنگنوردی را در همدان برگزار کرد. این کلاس که با شرکت حدود ۴۰ نفر کارآموز از استانهای سراسر کشور تشکیل گردیده بود، از تاریخ یازدهم آغاز و تا پانزدهم شهریورماه ادامه داشت.

■ اولین همایش کمیته‌های کوهنوردی

اولین همایش مسئولین کمیته‌های کوهنوردی استانهای سراسر کشور به میزبانی هیئت کوهنوردی-استان تهران روز شنبه سی‌ام شهریور ماه ساعت ۸ صبح در تهران برگزار گردید. این همایش به منظور بهینه‌سازی خدمات، بهره‌وری از امکانات موجود، تعمیر و گسترش زیرساختهای ورزش کوهنوردی و همچنین روزآمدسازی فعالیتها، با حضور مسئولین کمیته‌های کوهنوردی مراکز استانهای کشور در محل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی برگزار شد.

■ صعود به قله دماوند به مناسبت هفدهم شهریور ماه

تیم منتخب کوهنوردان هیئت کوهنوردی استان تهران، که به مناسبت گرامیداشت یاد و خاطره‌ی شهدای قیام هفدهم شهریور اقدام به برگزاری یک برنامه‌ی صعود نمادین به قله‌ی ۵۶۷۱ متری

دماوند انجام داده بود. عصر جمعه بیست و دوم شهریور ماه موفق به صعود این قله شدند. این تیم ۳۰ نفره شامل ۲۵ کوهنورد مرد و ۵ نفر از خواهران کوهنورد استان تهران بود.

■ مسابقات سنگنوردی قهرمانی کشور

در سالروز ولادت با سعادت حضرت امام محمدتقی (ع)... مسابقات سنگنوردی قهرمانی کشور در رده‌ی جوانان در رشته‌های سختی مسیر و سرعت چهارشنبه بیست و هفتم شهریور ماه آغاز شد. این مسابقات در شهر کرمان سالن ورزشی شهید بیگلری برگزار گردید.

■ تیم اعزامی فدراسیون کوهنوردی

کوهستان خالی از خطر نیست

با آموزش، تمرین، امتیاب، فودداری از غرور بیجا و برنامه‌ریزی صمیم امکان بروز حادثه را به حداقل ممکن برسانیم.

اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

با توجه به اینکه در اواخر سال ۲۰۰۲ - سال بین‌المللی کوهها قرار داریم، بیشترین فعالیت این انجمن طی سه ماه اخیر مول و موش مسایل مربوطه به این سال متمرکز گردیده است. مهمترین رویدادها، اخبار طی این مدت به شرح زیر می‌باشد.

چند سازمان بین‌المللی دیگر برگزار گردید. دکتر سیدحسین بحرینی رییس کمیته هماهنگی سال بین‌المللی کوهها در ایران از

جمله دعوت‌شدگان به این کنفرانس بود که مقاله‌ای در ارتباط با سکونت‌گاههای کوهستانی ارائه نمود. حضور محقق برجسته‌ای از ایران و ارائه مقاله از طرف ایشان بسیار مورد استقبال قرار گرفت. همچنین پوستر و اخبار فعالیتهای انجام شده از طرف کمیته هماهنگی سال ۲۰۰۲ در ایران در این کنفرانس در معرض دید عموم قرار گرفت.

۴) کمیته فرعی کوهستان

به دنبال طرح پیشنهاد شده مبنی بر ایجاد «کمیته فرعی کوهستان» در کمیته ملی توسعه پایدار، دو تن از اعضای کمیته هماهنگی سال بین‌المللی کوهها در هشادو هشتمین جلسه این کمیته در تاریخ ۸۱/۸/۷ شرکت کردند و توضیحاتی در مورد ضرورت توجه بخشهای دولتی کشور به اکوسیستم کوهستان و ایجاد جایگاه مستقل بدین منظور ارائه نمودند. حاضران در جلسه با بررسی اهمیت اکوسیستم کوهستان، ضرورت توجه به آن را در چارچوب کمیته ملی توسعه پایدار را مورد تصویب قرار دادند. همچنین به منظور بررسی بیشتر و تعیین جایگاه اکوسیستم کوهستان در این کمیته، دکتر فاضل مسئول بخش کمیته‌های فرعی، پیگیری و اعلام نتیجه در جلسات بعدی را عهده‌دار گردید.

۵) چاپ مجلد رنگی به مناسبت سال ۲۰۰۲

انجمن حفظ محیط کوهستان با همکاری و مشارکت دفتر سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) در تهران چاپ این مجلد را در دست اقدام دارد. این مجلد حاوی مهمترین مطالب و رخدادهای مربوط به سال ۲۰۰۲ سال بین‌المللی کوهها، اهمیت اکوسیستم‌های کوهستانی و منابع موجود در آن، توسعه پایدار کوهستان و کوههای ایران می‌باشد.

۶) همایش پایداری زیست محیطی کوهها ۱۷ و ۱۸ آذر ۱۳۸۱

این همایش توسط کمیته هماهنگی سال بین‌المللی کوهها در ایران برنامه‌ریزی و سازماندهی گردیده است. محل برگزاری همایش در تهران می‌باشد و پیش‌بینی می‌شود بیش از ۴۰۰ نفر از سراسر کشور در آن شرکت نمایند. پوستر این همایش در مهرماه چاپ و در سطح وسیع در کشور توزیع گردیده است. همایش فوق دارای دو محور اصلی می‌باشد.

الف) ارائه مقالات ب) تشکیل کمیته‌های کاری
مقالات منتخب در مجموعه مقالات همایش چاپ و در اختیار سازمانها و افراد ذی‌ربط قرار خواهد گرفت. Δ

۱) اجلاس جهانی ژوهانسبورگ

این اجلاس از تاریخ ۲۶ آگوست تا ۴ سپتامبر ۲۰۰۲ در شهر ژوهانسبورگ آفریقای جنوبی برگزار شد و هزاران نفر از

سراسر جهان به دلیل اهمیت این اجلاس در آن شرکت نمودند. اجلاس ژوهانسبورگ ۱۰ سال پس از اجلاس ریو تشکیل گردید. در این اجلاس تلاش شد موفقیت کشورها در دستیابی به توسعه پایدار مورد بررسی و جمع‌بندی قرار گیرد. همزمانی دو رویداد مهم جهانی یعنی سال بین‌المللی کوهها (IYM) و اجلاس جهانی ژوهانسبورگ (WSSD) ضمن فراهم آوردن فرصتی استثنایی، تعهدات بیشتری را پیش روی دست اندرکاران محیطهای کوهستانی قرار دارد. در سومین نشست مقدماتی اجلاس ژوهانسبورگ که از تاریخ ۲۵ مارچ تا ۵ آوریل ۲۰۰۲ در نیویورک تشکیل شد، طرح مقدماتی «مشارکت بین‌المللی برای توسعه پایدار کوهستان» که از طرف فائو، برنامه محیط زیست ملل متحد کشورهای گروه ۲۰۰۲ (اتریش، بولیوی، فرانسه، ایتالیا، قرقیزستان، نپال، پرو، سوئیس، اسلونی، لائوس، بوتان، آلمان و...) تهیه شده بود، ارائه شد. این سند در چهارمین نشست مقدماتی در بالی اندونزی نهایی گردید. در این طرح پیگیری و اجرای بخش ۱۳ دستور کار ۲۱ (مدیریت اکوسیستم‌های شکننده - توسعه پایدار کوهستان) با توجه به نقش گروههای ذیربط پیش‌بینی گردیده است.

«سند مشارکت بین‌المللی برای توسعه پایدار کوهستان» در اجلاس ژوهانسبورگ مورد تصویب قرار گرفت.

۲) اجلاس جهانی کوهستان ۲۸ اکتبر تا اول نوامبر ۲۰۰۲

این اجلاس که مهمترین نشست جهانی مرتبط با کوهستان در سال بین‌المللی کوهها می‌باشد با حضور ۶۰۰ نفر از سراسر جهان در بیشکک قرقیزستان برگزار شد.

در این اجلاس سیاستها و استراتژی‌های جهانی در ارتباط با ریشه‌کنی فقر و گرسنگی در کوهستان، کشاورزی و مدیریت پایدار منابع و نیز گسترش صلح در نواحی کوهستانی تدوین گردید. عسگر آقایوف رییس جمهور قرقیزستان در مراسم افتتاحیه این اجلاس اعلام نمود که دولت نروژ برای پاکسازی زباله‌های هسته‌ای از کوههای این کشور اعلام آمادگی نموده است. شرکت کنندگان در این اجلاس همچنین حمایت خود را از سند «مشارکت بین‌المللی برای توسعه پایدار کوهستان» که در ژوهانسبورگ به تصویب رسید اعلام نمودند.

۳) کنفرانس «میراث جهانی شهرهای کوهستانی و بالایای طبیعی» شامبری - فرانسه

این کنفرانس در روزهای ۲۵، ۲۶ و ۲۷ سپتامبر با همکاری یونسکو و

از انجمن سراسری کوهنوردان

چه فبره؟

کوه‌ها) به مدت نامحدود.

مجری: شهرداری منطقه‌ی یک با کمک و همکاری انجمن سراسری کوهنوردان (واحد حفاظت محیط کوهستان) و دیگر سازمان‌ها و تشکل‌های دولتی و غیردولتی داوطلب.

عملیات:

(الف) اقدام به کار آموزشی در جهت جلب توجه کوه‌پیمایان به ضرورت حفظ محیط کوهستان و لزوم جمع‌آوری زباله‌ها و خودداری از ریختن و پاش این کار با پخش اطلاعیه، نصب تابلو، گفتگوی روبه‌رو، و نیز با ارائه‌ی مقاله و گزارش به روزنامه‌ها و صدا و سیما، و توزیع بروشورها انجام خواهد شد.

(ب) جمع‌آوری کامل زباله‌های منطقه و انتقال آنها به میدان سربند جهت حمل به مراکز تبدیل و بازیافت زباله.

(ج) رسیدگی به درختستان‌های قدیمی منطقه: مرمت سنگ‌چین‌هایی که نگه‌دارنده‌ی خاک در شیب‌های تند هستند (با همان سبک سنتی و بدون آنکه کاری شبیه پارک‌های شهرداری انجام شود).

در این مورد باید با اهالی پس‌قلعه و دیگر مالکان احتمالی تماس گرفت و آنان را به مشارکت در طرح اجرایی مذکور جلب و دعوت نمود.

● ارائه‌ی کمک فنی، مشاوره و کمک مالی به مالکان (درخت و باغ) جهت حفظ آنها، در صورت تمایل مالکان (اعم از شخصی و یا موقوفات)، شهرداری می‌تواند درختان یا زمین آنان را جهت استفاده‌ی عمومی خریداری نماید.

● هرس، کوددهی، نهال‌کاری، سم‌پاشی و جایگزینی درختان فرسوده و از بین رفته.

(د) مطالعه‌ی زیست‌محیطی به منظور کاشت مجدد و احیای درختچه‌ها و بوته‌های بومی در عرصه‌های طبیعی.

(ه) ترمیم و در صورت لزوم سنگ‌چین کردن راه‌های پیاده‌رو، تشویق مردم به عبور از راه‌ها و خودداری از میان‌بر زدن. حتی المقدور عبور از پاکوب‌های شکل یافته در خود طبیعت در طول زمان، برای جلوگیری از تخریب کناره‌ی راه‌ها و فرسوده کردن دامنه‌ها.

(و) ملزم ساختن رستوران‌داران به جمع‌آوری (تفکیک شده) زباله‌های خود و نصب تانکرهای سپتیک، آگاه‌سازی آنان در این مورد که پاکیزگی محیط و حفظ اصالت‌های طبیعی باعث جلب بهتر گردشگران و طبیعت‌دوستان می‌شود.

(ز) پاک کردن نوشته‌های روی سنگ‌ها، تشویق سنگ‌نوردان به اجرای شیوه‌های سنگ‌نوردی علمی و پاکیزه (خودداری از سوراخ کردن سنگ و ثابت گذاری)، جمع‌آوری ابزارهای فرسوده‌ی نصب شده در سنگ‌ها، مرمت و پاک‌سازی جان‌پناه‌ها، تدوین تاریخچه‌ی صعودهای منطقه، تهیه‌ی شناسنامه‌ی سنگ‌های معروف و مشخص کردن مسیرها و گشایندگان آنها و مجموعاً تعریف هویت اجتماعی با ارزش منطقه.

انجمن سراسری کوهنوردان در تاریخ ۸۱/۴/۲۳ طی نامه‌ای به شهرداری منطقه‌ی یک تهران اعلام کرد که در نظر دارد با همکاری اهالی پس‌قلعه، عموم کوهنوردان و چند سازمان غیردولتی در بند یخچال از کوه پاه‌های شمال تهران، طرحی با عنوان «طرح حفاظت بند یخچال» را به اجرا درآورد. پس از چندی آقای محسن صادقی معاون امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه‌ی یک، آمادگی آن معاونت را جهت همکاری در اجرای طرح یاد شده اعلام کرد. در روز ۸۱/۶/۲۰ به دنبال دعوت شهرداری و انجمن، نمایندگان از چند سازمان دولتی و غیردولتی (از جمله: فدراسیون کوهنوردی، جبهه‌ی سبز ایران، انجمن حفظ محیط کوهستان، چند گروه کوهنوردی، آموزش و پرورش و...) در سالن اجتماعات شهرداری منطقه‌ی یک گرد هم آمدند و در مورد نحوه‌ی اجرای طرح یاد شده تبادل نظر کردند.

در روزهای ۴ و ۵ مهرماه به مناسبت روز حفاظت کوه، تبلیغات خوبی در تمامی مبادی کوه‌پیمایی شمال تهران در زمینه‌ی حفاظت محیط‌های کوهستانی انجام شد، و در منطقه‌ی بند یخچال کار پاک‌سازی زباله و تبلیغ در مورد طرح مزبور شروع شد.

امید است که با همکاری تمام طبیعت‌دوستان، اجرای این طرح به شکل مناسبی ادامه یابد و برنامه‌های مشابه آن در دیگر مناطق کوهستانی نزدیک شهرها پیاده شود. برنامه‌ی اجرای طرح به شرح زیر است:

اهداف

(الف) حفظ محیط طبیعی بند یخچال که در آن ویژگی‌های طبیعی کم‌نظیر در تهران (دیواره‌ی سنگی با ارتفاع قابل توجه، تخته سنگ‌های بزرگ و استثنایی، پوشش گیاهی شامل چند نوع درختچه و بوته، حضور گاه به گاه کل و بز و چند نوع پرنده و خزنده، چند چشمه و...) قابل مشاهده است.

(ب) حفظ و ترمیم درختستان‌های قدیمی منطقه از جمله شناسنامه‌دار کردن درختان و کدگذاری آنها.

(ج) معرفی روش‌های سنگ‌نوردی سازگار با محیط بند یخچال خاستگاه کوهنوردان فنی ایران (و شاید غرب آسیا) می‌باشد، و نخستین سنگ‌نوردان ایران (از سال ۱۳۳۹) کار فنی را از آنجا شروع کرده‌اند. معرفی روش‌های سازگار با محیط، می‌تواند بر غنای پیشینه‌ی منطقه بیفزاید.

(د) ارائه‌ی نمونه‌ی حفاظت کوهستان برای دیگر مناطق کوهستانی نزدیک شهرها بالاخص در زمینه‌ی بالا بردن سطح فرهنگ و آموزش سنگ‌نوردان و کوهنوردان.

محل اجرای طرح: منطقه‌ی بند یخچال از کوه پاه‌های شمال به خط‌الرأس دیواره‌ی بند یخچال از شرق به یال و زیاد و گرده‌ی اسپیلت‌ها، از غرب به رودخانه‌ی شیرپلا، از جنوب به دوراهی بند یخچال.

زمان اجرا: شروع از ۴ مهر ماه ۱۳۸۱ (مطابق با ۲۶ سپتامبر ۲۰۰۲ روز جهانی

(ج) تعریف کاربری منطقه:

● جلب همکاری سازمان حفاظت محیط زیست به ثبت رسیده‌ی منطقه به عنوان پارک طبیعت

● اعمال نظارت به اجرای طرح فوق (ودامنه‌های جنوب البرز که از سال ۱۳۷۴ شکل قانونی یافته است و جلوگیری از تخلقات زیست محیطی با کمک کوه‌پیمایان.

تأمین هزینه‌ها:

اجرای طرح مذکور با توجه به ارزش فوق‌العاده‌ی منطقه تحت عنوان سرمایه‌ی ملی و تنفس‌گاه طبیعی وسیع برای تهران، هزینه‌های ناچیز دارد (شاید بتوان گفت بسیار کمتر از هزینه‌های احداث یک پارک کوچک در داخل شهر). عمده‌ی نیروی انسانی طرح را (اعم از کسانی که کار ساده، کارشناسی، یا دیده‌بانی می‌کنند) داوطلبانی که هیچ دستمزدی دریافت نمی‌کنند، تأمین خواهند کرد.

شهرداری می‌تواند عوارض مشاغل کافه‌داران پس‌قلعه و سربند را به این امر اختصاص دهد. سازمان‌های غیردولتی می‌توانند از کارخانه‌ها، شرکت‌ها و افرادی که به دلایل گوناگون تمایل به مشارکت در طرح‌های زیست محیطی دارند، کمک مالی در جهت توسعه‌ی طرح دریافت کنند.



عضویت تعداد هر چه بیشتری از گروه‌ها و باشگاه‌های کوهنوردی، و کوهنوردان آزاد در انجمن سراسری کوهنوردان می‌تواند به شکل‌گیری هر چه بهتر سازمانی که باید نماینده‌ی صنفی و غیردولتی جامعه‌ی کوهنوردی ایران باشد، کمک کند. Δ

انجمن سراسری کوهنوردی ایران

نشانی: تهران - صندوق پستی ۵۵۱۱-۱۹۳۹۵

تلفن‌های تماس: ۵۶۰۲۷۸۷ (۰۲۱) و ۲۵۸۱۹۱۳ (۰۲۱)

(ابوالفضل عظیمی، رئیس هیئت مدیره) - نامبر: ۵۳۷۷۴۶۷ (۰۲۱)

anjomanekuheiran@yahoo.com

نشست‌های ماهانه‌ی انجمن در نخستین چهارشنبه‌ی هر ماه از ساعت ۵ تا ۸ بعدازظهر برگزار می‌شود.

علاقه‌مندان می‌توانند با هماهنگی قبلی، در نشست‌های هیئت مدیره و کمیته‌های انجمن شرکت کنند.

گاهنامه‌ی انجمن برای اعضا فرستاده می‌شود. افراد غیرعضو می‌توانند برای دریافت آن با انجمن تماس بگیرند.

انجمن سراسری کوهنوردان از همکاری تمام علاقه‌مندان به کوهنوردی و محیط‌های کوهستانی برای فعال‌تر کردن کمیته‌های انجمن و برنامه‌ریزی‌های جدید، استقبال می‌کند.

آگهی دعوت دومین مجمع عمومی انجمن سراسری کوهنوردان

دومین مجمع عمومی عادی انجمن سراسری کوهنوردان در روز ۱۹/۱۰/۸۱ از ساعت ۳ بعدازظهر تشکیل می‌گردد. از همه‌ی اعضا درخواست می‌شود در این نشست شرکت نمایند.
دستور جلسه:

۱- شنیدن گزارش هیئت مدیره و بازرس

۲- تعیین رئوس برنامه‌های دو سال آینده

۳- تصویب گزارش مالی

۴- انتخاب هیئت مدیره و بازرس

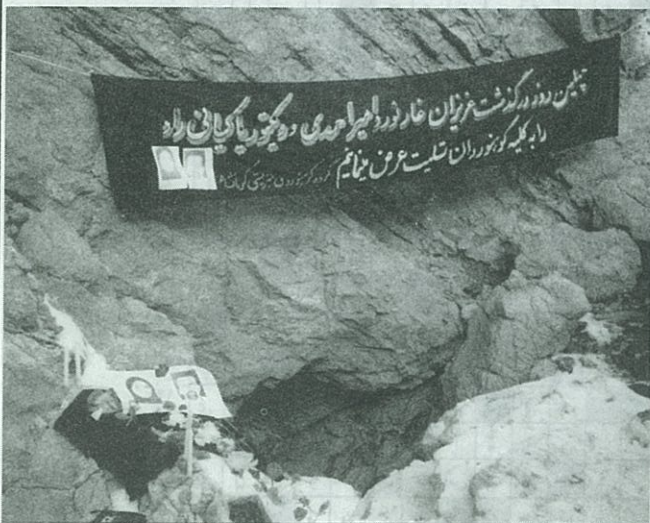
۵- تصویب اصلاحات اساسنامه، تصویب آیین‌نامه‌ی اجرایی

۶- موارد دیگر بنا به پیشنهاد حاضران

محل برگزاری جلسه: تهران - مجموعه‌ی ورزشی انقلاب - سالن آکادمی المپیک

در تاریخ ۲۱/۸/۸۱ به موجب دعوت مورخ ۹/۸/۸۱ از سهامداران صندوق قرض‌الحسنه کوهنوردان کشور طبق دستورالعمل مندرج در آن، جلسه‌ی مجمع عمومی فوق‌العاده، در تاریخ ذکرشده در محل نمازخانه دفتر امور مشترک فدراسیون‌های ورزشی تشکیل و صندوق مربوطه منحل و کلیه سهام سهامداران اعم از اصل و فرع مسترد گردید. هیئت مدیره صندوق

طی مراسمی که توسط «کوهنوردان بهزیستی کرمانشاه» در دهانه غار «پراو» و به مناسبت چهلمین روز درگذشت «ویکتوریا کیانی راد و امیر احمدی» برگزار شد، یاد و خاطره آن عزیزان گرامی داشته شد.



● گزارش از حسین نظر

رشد روزافزون کوهنوردی فنی در ایران و شکوفایی این رشته‌ی ورزشی خاص در سالهای پس از انقلاب نوید فرخنده‌ای بود در راه اعتلای ورزش جذاب و پرهیجان و روح‌پرور کوهنوردی. خیل مشتاقان این رشته که به همت مسئولین و دست‌اندرکاران فدراسیون و مربیان پرتلاش و دلسوز این رشته که در ترویج و آموزش فرهنگ و فنون و روشهای نوین تلاش چشمگیر و بی‌وقفه‌ای مبذول داشته‌اند هر روز افزون‌تر می‌گردد لزوم تجهیز کوهنوردان به ابزار و ادوات فنی که از مهم‌ترین اصل در روند رشد و توسعه است طلب می‌کند تا در زمینه‌ی طراحی، ساخت و تولید تجهیزات و همچنین واردات ابزار فنی که از نیازهای انکارناپذیر کوهنوردی تخصصی است اقدامی جدی صورت گیرد.

روز جمعه ۲۶ مهرماه ۸۱ اولین روز برپایی نمایشگاه با شعار (ایمنی - کیفیت و بهبود مستمر) با محصولات متنوع و کیفیت مطلوب و قیمت‌های واقعی و با تخفیف‌های ویژه کار خود را در مجموعه‌ی ورزشی شیرودی آغاز نمود.

حضور تولیدکنندگان و واردکنندگان رقابتی سالم و صمیمانه در خور توجهی را ایجاد نمود.

در این نمایشگاه تولیدکنندگان و واردکنندگان زیر حضور داشتند: پایار - رهبر - کوه اسکی - اورست - پاسا - فراز - سالیدون - فرنام - کسا - مصفا

نظر بازدیدکنندگان از نمایشگاه به‌صورت آماری بدین شرح است:

- تعداد بازدیدکننده ۵۵۰۰ نفر، دانشگاهی ۷۸٪
- استقبال از محصولات: خارجی ۶۸٪ داخلی ۵۱٪
- متوسط خرید سالانه لوازم کوهنوردی: هر نفر ۱۰۰۰،۰۰۰ ریال
- میزان مشاوره برای خرید لوازم: ۹۹٪
- میزان کسب اطلاعات فنی - کوهنوردی: از طریق بروشور داخلی صفر، بروشور خارجی صفر، مربیان و کارشناسان ۱۲٪، کتابهای داخلی و خارجی ۱٪، اینترنت ۸٪، مجلات داخلی ۸۰٪، مجلات خارجی ۸٪
- میزان اطلاعات تخصصی بازدیدکنندگان در خصوص لوازم کوهنوردی: زیاد ۱۵٪، متوسط ۸۵٪
- تخصص در گرایشهای کوهنوردی: کوهپیمایی ۸۱٪، سنگنوردی ۱۴٪، یخنوردی ۳٪، صعودهای سالنی ۱٪، غارنوردی ۲٪
- میزان فعالیت کوهنوردی در ماه: تا ۱۰ ساعت ۲٪، تا ۳۰ ساعت ۹۶٪، سایر موارد ۲٪
- عضویت در گروههای کوهنوردی: عضو ۹۸٪، آزاد ۲٪
- نحوه اطلاع از برگزاری نمایشگاه: پوستر ۱٪، گروههای کوهنوردی ۸۰٪، روزنامه و مجله ۲٪، رادیو تلویزیون ۵٪، آشنایان ۱۲٪
- ارزیابی زمان و کیفیت نمایشگاه: ۱۰۰٪ خوب



● پیشنهاد حداقل ۲ بار در سال برگزار شود.

- ارزیابی میزان افزایش اطلاعات بازدیدکنندگان از فرهنگ کوه پس از بازدید: ۹۸٪ بله، نامحدود ۲٪
- ارزیابی رضایت بازدیدکنندگان از محصولات ارائه شده: بسیار زیاد ۱۰٪، زیاد ۹۰٪
- میزان مطالعه مطالب کوهنوردی در ماه هر نفر ۲ ساعت
- لزوم وجود کتاب راهنمای اطلاعات جامع در خصوص معلومات داخلی و خارجی بله ۱۰۰٪

اسامی مسئولین:

- (۱) مدیریت نمایشگاه سعید جواهرپور
- (۲) مسئولین اجرایی: سعید پیرعلایی، حسین شالچی، پدram پناهی، کاوه حاتمی، فرخی، خانم روحانی، بهزاد جواهرپور Δ



یکس از هادی نوری

وسایل کوهنوردی برای استفاده کردن است. در غیر این صورت مسکن پرندگان خواهد شد.

اخبار اخبار اخبار اخبار اخبار

مجله نهم / شماره بیست و نهم / فصلنامه کوه

نمای کلی از کوهستان و رودخانه در منطقه کوهستان

گروه‌های تابع هیئت حضور داشته و نمایشگاهی از عملکرد گذشته خود همراه با عکس و اسلاید و فیلم به نمایش گذاشتند. سپس آقای مهندس خزائی (رییس هیئت) سخنانی در بزرگداشت روز کوهنورد ایراد کرد و سپس مطالبی در جهت حفظ محیط زیست و ورزش کوهنوردی توسط آقای عباس زمانی از گروه هامون بیان گردید.

■ در مورخه ۸۱/۷/۳ جلسه هیئت کوهنوردی شهرستان خرمدره با حضور بخشدار و ریاست تربیت بدنی و مسئول تربیت بدنی آموزشگاه‌ها و رییس دانشگاه کار برگزار شد. در ابتدا گزارشی از فعالیت هیئت داده شد و در پایان کارت افتخاری به عنوان «همیاران طبیعت» از طرف بخشدار به اعضا داده شد.

■ ندای کوهستان (گاهنامه مدرسه کوهستان) که توسط مجتمع اردوگاهی شهید باهنر و کولکچال منتشر شده است در این گاهنامه اهداف مدرسه و برنامه‌های آتی مطرح گردیده است که عمدتاً ویژه دانش‌آموزان است.

■ آقای حسن ثابت از گروه کوهنوردی بهزیستی کرمانشاه موفق شد با دوچرخه کوهستان به قله دماوند صعود کند.

■ تیم کوهنوردی بانوان شرکت ملی نفت در مرداد ماه سال جاری به قله‌ی آرارات در کشور ترکیه صعود کردند. سرپرستی تیم به عهده خانم مقدم بود.

گاهنامه هیئت کوهنوردی کارگران کشور که به مناسبت اولین صعود برون مرزی کارگران (قله آرارات) تدوین شده بود به دفتر مجله رسید.

در این گاهنامه زندگی‌نامه اعضای تیم اعزامی همراه با مطالب گوناگون دیگری درج شده است. لازم به ذکر است آقای یوسف رضاخانی که سرپرستی تیم آرارات را به عهده داشت به عنوان نماینده کارگران کشور در برنامه‌ی صعود به البروس قفقاز نیز حضور داشتند.

■ فستیوال بین‌المللی صعود قله لنین به جهت تبادل تجارب کوهنوردی و ارتباط دوستی بین کوهنوردان در آن جمهوری به اجرا درآمد. این فستیوال که از تاریخ ۱۰ مرداد الی ۵ شهریور ماه توسط سازمان توریست جهانی و مرکز ورزش و جوانان تیان‌شان اجرا گردید. یک گروه از هیئت کوهنوردی نیشابور موفق به شرکت در این فستیوال به عنوان نماینده ایران گردید. گروه طی ۱۷ روز تلاش در منطقه موفق گردیدند قله‌ی زیبای پتروفسکی به ارتفاع ۴۷۰۰ متر و قله لازودلینا به ارتفاع ۶۱۸۰ متر و همچنین قله‌ی رفیع لنین به ارتفاع ۷۱۳۴ متر را صعود و پرچم ایران را بر فراز آن به اهتزاز درآورند. در این فستیوال کشورهای انگلستان، سوئیس، سوئد، اوکراین، مقدونیه، کانادا، آمریکا، قرقیزستان، روسیه، تایوان و... شرکت داشتند. در این تیم ایوب امین الرعایایی سرپرست و حمید رضا میربلوک مسئول فنی و در محمدرضا فتحی مسئول تدارکات، علی مختاریه و علیرضا شادابی عضویت داشتند.

■ تیم کوهنوردی طبرستان جوان بابل به قله‌ی دماوند صعود نمودند. اعضای گروه صعودکننده عبارتند از: مهدی حلال‌خور-فلاحیان-احمدی-

■ سومین مسابقه سراسری سالانه عکس کوهستان هیئت کوهنوردی خراسان با همکاری معاونت فرهنگی اجتماعی شهرداری مشهد و گروه کوهنوردی پیام پست استان خراسان موضوع مسابقه:

- ثبت چشم‌اندازهای مناطق کوهستانی کشور.
- حفظ محیط زیست و روشهای جلوگیری از تخریب کوهستان.
- ثبت لحظات زیبا و به یاد ماندنی صعودهای زمستانی و تابستانی
- حادثه و امداد در کوهستان.
- زندگی مردم کوهنشین.
- تصاویر لحظه‌ای، از حیات وحش کوهستان.
- کوهستان در عکاسی تجربی.

ابعاد عکسها حداقل ۲۰×۲۵ و حداکثر ۳۰×۴۰ سانتیمتر تعیین شده است. آخرین مهلت دریافت آثار، پایان وقت اداری پنجشنبه ۱۳۸۱/۱۰/۲۶ تعیین شده است.

عکسها باید با پست سفارشی یا پوشتاز به نشانی زیر ارسال شود: مشهد - صندوق پستی ۱۴۱۳-۹۱۷۳۵ دبیرخانه دائمی مسابقه سراسری سالانه عکس کوهستان

■ شانزدهم مهر ۱۳۸۱ دو تن از هموردان عضو باشگاه دماوند در حین بازدید از غار پرو دچار حادثه شدند و فوت نمودند و علیرغم سعی و کوشش فراوان کوهنوردان کرمانشاه و تهران انتقال اجساد به خارج از غار میسر نگردیده و در همانجا دفن گردیدند.

لازم به یادآوری است که غار پرو از غارهای بسیار مشکل و بزرگ است که بازدید از آن نیاز به توانایی فنی و آمادگی بدنی دارد. تا لحظه‌ای که مجله برای چاپ آماده می‌شد متأسفانه هیچ گزارشی از چگونگی و علت بروز حادثه به دست ما نرسیده است.

■ به همت هیئت کوهنوردی بم و به مناسبت روز جهانی پاک‌سازی محیط کوهستان، رودخانه بخش دهبکری واقع در ۴۵ کیلومتری شهرستان فوق پاک‌سازی شد و بیش از ۶۰۰ کیلوگرم زباله جمع‌آوری گردید. منطقه‌ی فوق یک منطقه‌ی تفریحی است که به علت خنک بودن مورد استفاده‌ی اهالی قرار می‌گیرد. لیکن فاقد هرگونه امکانات بهداشتی است که این می‌تواند سبب تخریب سریع محیط زیست و آلودگی آب گردد. هم‌چنین به همت هیئت بانوان بم و به مناسبت روز دانش‌آموز تعداد کثیری از دانش‌آموزان در یک برنامه عمومی به ارتفاعات فوق رفتند. سرپرستی برنامه به عهده خانم عهدیه آهنگران بود.

■ به همت هیئت کوهنوردی شهرستان کرج مراسم روز کوهنورد در تاریخ ۸۱/۷/۲۶ در منطقه بی‌جی کوه (عظیمیه) برگزار شد. در این مراسم اکثر

کرامتی - کاظمیان - یزدانی - رحیمی - شهیری - عابدی. همچنین این تیم در سال دوم فعالیت خود به قله‌ی دماوند صعود نمودند.

■ ۱۵ نفر از کوهنوردان سازمان تأمین اجتماعی از تاریخ ۸۱/۶/۹ لغایت ۸۱/۶/۱۵ موفق شدند به قله‌ی آرارات در کشور ترکیه صعود کنند. اعضای گروه عبارتند از: داوودی - امینی - کیان - کوهستانی - آطاهریان - اصلانی - قاسمی - بخشی - قاسم‌زاده - کریمی - معراجی - شبیری - مهردوست - ادیب - توکلی.

■ از ابتدای سال ۲۰۰۲ (سال بین‌المللی کوهها) گروه اوج سبز، به عنوان یکی از فعال‌ترین گروه‌های زیست محیطی و کوهنوردی مسئولیت خود را آغاز نموده و امید است بتواند با تشکیل سمینارها و گردهمایی‌ها نظر مسئولین و کوهنوردان و عموم مردم را به اهمیت و ارزش کوه‌ها معطوف دارد.

■ یک تیم کوهنوردی متشکل از ۳۱ تن از گروه کوهنوردی پیام زردکوه شهرکرد در تاریخ ۱۴ و ۱۵ شهریور ۸۱ به قصد صعود قله‌ی دماوند از جبهه‌ی جنوبی عازم منطقه شدند و ۲۷ تن از ایشان موفق به صعود قله گردیدند.

■ اردوی آموزش کوهنوردی و امداد و نجات کوهستان (ویژه‌ی بانوان) یا شرکت ۱۵۰ نفر از بانوان استانهای خراسان و هرمزگان که قبلاً دوره‌ی مقدماتی امداد و کمک‌های اولیه را گذرانده بودند به مدت ۳ روز در منطقه «بند دره» شهرستان بیرجند و میزبانی جمعیت هلال احمر آن شهرستان برگزار شد. هدف از برگزاری این اردو تقویت بنیه امدادی جمعیت هلال احمر ایجاد ارتباط مستمر با امدادگران - تخصصی کردن آموزشهای امدادی - ارتباط امدادگران با یکدیگر به منظور استفاده از تجربیات یکدیگر در حوادث به خصوص در مناطق کوهستانی و صعب‌العبور بود.

■ از آنجایی که همه دوستداران طبیعت در هر نقطه از میهن عزیزمان که باشند همواره قلبشان برای طبیعت زیبا و بکر این مرز و بوم می‌تپد به خصوص که اگر بام ایران باشد. لذا حقیر نیز یکی از کسانی هستم که شهریور ۸۱ همزمان با صعود سراسری، این افتخار را داشتم که به دماوند صعود کنم ولی هنگام فرود آمدن در کل مسیر....



ادامه از صفحه ۹۴ (پاسخ به نامه‌ها)

نماید. نوشته‌ها و مقالات همه‌ی شما عزیزان برای ما راه‌گشا و مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما به ما حق بدهید با این امکان کم و حجم زیاد مطالب امکان استفاده از همه‌ی نوشته‌ها نمی‌باشد. سربلند و پیروز باشد.

● **کوهیار عزیز آقای بیوک محمودوند گیگلو از تبریز:** امیدواریم مشکل شما که پس از صعود به قله‌ی سبلان پیش آمده هر چه سریعتر بهبود یابد و اصلاً ربطی به صعود نداشته باشد و در آینده نیز بتوانید به کوهنوردی ادامه دهید در حال حاضر آقای دکتر شادگان در ایران نیستند تا به مشکل شما پاسخ دهند. پیشنهاد می‌کنیم درمان را زیر نظر پزشک متخصص ادامه دهید. سوالهای پزشکی تخصصی شما را نمی‌توانیم در حال حاضر پاسخ دهیم. (انشاء... در شماره بعد) اما صعود سرعتی بدون عارضه نیست و باید موارد متعددی در این خصوص رعایت شود. سلامت و پیروز باشید.

بعلت کمبود جا نمی‌توانیم به همه‌ی نامه‌های شما دوستان پاسخ دهیم از این رو ضمن پوزش تنها به ذکر نام عزیزانی که برای ما نامه ارسال کرده‌اند اکتفا می‌کنیم: هیئت کوهنوردی شهرستان بزم، انجمن حفظ محیط کوهستان، گروه کوهنوردی چکاد اصفهان، گروه کوهنوردی کالاهو مازندران، گروه کوهنوردی پیام سبز تهران، گروه کوهنوردی شیراز، گروه کوهنوردی تهران، گروه هفت‌خوان کرج، گروه کوهنوردی آلب تبریز، گروه خانه کوهنوردان کرج، گروه کوهنوردی آرش بابل، انجمن سراسری کوهنوردان تهران، گروه کوهنوردان جوان بابل، خانم حورا طوسی‌نژاد از تنکابن، خانم مریم احمدی از بابل، آقایان: صادقی از سبزوار، سیدمحمد حسین شریف موسوی، حمدا... ساعتی و محسن مفتاحی از تهران، مسعود مولانا از بابل، مجید نفر از شهریار، محمود گودرزی از اراک، میرعبدا... موسوی

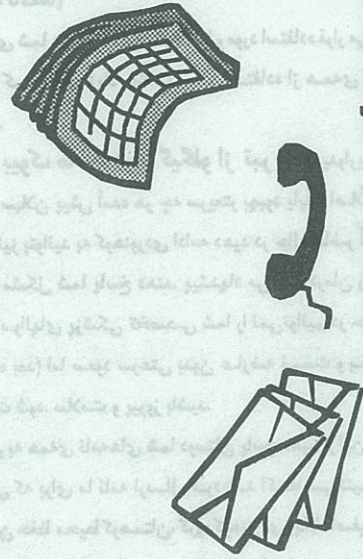
ادامه از صفحه ۹ (لوت، اُبر کویر ربع مسکون)

گذر از لوت: اگر کسی گزارشهای «کابریل» را در مورد لوت مطالعه کرده باشد شاید گذر از آن را غیرممکن بینداند، اما چنین نیست. تپه‌های ماسه‌ای لوت از تراکم و سفتی بالایی برخوردارند و بدون هراس از ریزش احتمالی آنها می‌توان تپه‌ها را چرخید و از دامنه‌ی آنها عبور کرد. مسیر دشتهای ریگی هم به راحتی قابل عبور هستند و برای عبور از کلوتهای که دیوارهای غیرقابل عبور هستند باید دالانهایی را که در طی زمان پدید آمده‌اند یافته و از آنها عبور نمود. فقط لوت پیمای باید مراقب چاله‌های تجمع آب ناشی از بارندگی که حالت باتلاقی دارند باشد و آنها را حتماً دور بزند. تشخیص آنها در مسیر ساده است، کف این چاله‌ها پوشیده از چند ضلعی‌ها با دیوارهای نمکی می‌باشد. امروزه با استفاده از دستگاه جی، پی، اس در مسیریابی می‌توان گم شدن و سرگردانی در لوت و هلاکت در آن را به صفر رسانید. کوهنوردان ایرانی می‌توانند با تدارک کافی و کامل از جمله بلوچی‌های آشنا یا لوت، همراه بردن تعداد کافی شتر، دستگاه جی، پی، اس مسیر نصرت آباد (به علت وجود شتر) به کشتیت را که تپه‌های ماسه‌ای و کلوتهای مسیر از تراکم کمتری برخوردارند را در مدت شش روز طی نمایند. به علت گرمای شدید، عبور از لوت باید از اول آبان تا آخر اردیبهشت انجام شود. به علت افت شدید گرما در شب وسایل کامل زمستانی الزامی است. عبور از لوت نیاز به برنامه‌ریزی و تدبیر و تجربه دارد. کمترین غفلت و ناشیگری سبب به هلاکت رسیدن کوهنورد کویرنورد می‌شود. امید است در آینده گزارشهای مکرری از پیموده شدن لوت به وسیله‌ی کوهنوردان ایران از طریق نشریه‌ی وزین و ارجمند فصلنامه‌ی کوه دسترس مطالعه‌ی کوهنوردان و علاقه‌مندان به ورزش کوهنوردی قرار گیرد.

پانویس:

(۱) دکتر مهدی هاشمی کوهنورد و جغرافیدان معاصر نگارنده را در تهیه‌ی کتب و نشریات مربوط به کویر لوت یاری بسیار نمودند.

(۲) ترجمه‌ی آقای فرامرز نجد سمیعی Δ



زیر نظر رضا چهکنویی

● کوهیار گرامی خانم نادره عبادی:

از محبت و توجه شما به مجله‌ی کوه متشکریم و خوشحالیم از اینکه به ورزش کوهنوردی علاقه‌مند شده‌اید. برای آموزش اصول اولیه‌ی کوهنوردی به شما پیشنهاد می‌کنم به تربیت بدنی محل زندگی خود مراجعه نمایید و از هیئت کوهنوردی بخواهید شما را راهنمایی کند.

در خصوص مبحث اسکی در فصلنامه‌ی کوه باید بگویم اسکی یکی از ورزش‌های کوهستانی است و از این رو در نشریه‌ی کوه به آن نیز توجه می‌شود.

در مورد قیمت تجهیزات و وسایل سنگنوردی داخل سالن اطلاع دقیقی نداریم. شما می‌توانید برای کسب اطلاع بیشتر با روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی تماس بگیرید. امیدوارم پاسخ خود را گرفته باشید. پیروز و سلامت باشید.

● هم‌نورد عزیز آقای سید امیر طالبی:

ضمن تشکر از عسک‌های ارسالی‌تان، ما به پشتوانه‌ی شما عزیزان ایستاده‌ایم و مشکلات نشر فصلنامه کوه را تحمل می‌کنیم و این راه را ادامه می‌دهیم. انشا... شاد و پیروز باشید.

● کوهیار عزیز آقای ناصر حدادیان از مریوان: از اظهار لطف شما متشکریم و امیدواریم بتوانیم خواسته‌ی شما عزیزان را برآورده نماییم. در

خصوص مطالب آموزشی مورد نظر شما، در شماره‌های مختلف مقالات متعددی درج شده و در آینده نیز مطالبی از این دست خواهیم داشت که امیدواریم نظر شما و سایر خوانندگان عزیز را تأمین نماید. منتظر عکسها و گزارشهای شما از شهرستان زیبای مریوان هستیم. شاد و سرفراز باشید.

● گروه کوهنوردی فارس بام شهرستان اقلید:

همانطور که خواسته بودید مجله‌ی شما ارسال شد. اما در مورد ارسال مطلب و درج آن در نشریه به لحاظ آنکه سوال بسیاری از دوستان نیز می‌باشد قدری توضیح می‌دهم. نه تنها نشریه‌ی کوه بلکه تمام نشریات مقالات و مطالب مختلفی را از خوانندگان خود دریافت می‌کنند. اما این به منزله تعهد نشریه برای درج مطلب دریافتی نمی‌باشد. هر جریده‌ای بر اساس نظر سردبیر و یا شورای تحریریه مطالب هر شماره را انتخاب می‌کنند. از طرفی عدم چاپ یک مطلب دلیل بر بد بودن یا بی‌ارزش بودن آن مطلب نمی‌باشد. برخی اوقات مقاله‌ی ارسالی با بافت موضوعات آن شماره هم‌خوانی ندارد و به بایگانی سپرده می‌شود تا در شماره‌هایی که مطالب آن متناسب باشد از آن استفاده شود. البته بعضی از مقالات هم هستند که مطالب آنها قدیمی، کم‌اهمیت، تکراری و یا نامتناسب با اهداف نشریه می‌باشد که طبیعی است مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. بدیهی است هر نشریه همانطور که در شناسنامه فصلنامه کوه آمده است مجاز به استفاده، حک و اصلاح و یا انتخاب برخی موارد و رد مقالات دریافتی می‌باشد. ما از مطالب ارسالی شما عزیزان استقبال می‌کنیم و باید بگویم اکثر مطالب و موضوعات فصلنامه کوه برگرفته از نوشته و اندیشه شما عزیزان می‌باشد. شاد و سربلند باشید.

● هیئت کوهنوردی شهرستان خرمدره هم‌نورد گرامی آقای عبدالکریم محمدی:

با تشکر از ارسال مقاله و عکسهای زیبا از غار کتله خور و منطقه گاودره انشا... از مطالب شما در شماره‌های بعد استفاده خواهیم کرد. در مورد تخریب آثار باستانی و طبیعت زیبای منطقه گاودره توسط شرکتهای اکتشاف معادن، از اداره میراث فرهنگی و محیط زیست زنجان تقاضای

رسیدگی و پیگیری می‌کنیم. شما نیز با کمک تربیت بدنی و سایر مسئولان ذیربط نسبت به پیگیری این مهم اقدام نمایید. امیدواریم طبیعت زیبا و میراث فرهنگی از گزند سوجدویان در امان بماند. شاد و پیروز باشید.

● گروه کوهنوردی چکاد اصفهان:

مطلب تحقیقی شما عزیزان در خصوص درجه‌بندی کوههای ایران را که در قالب یک جزوه مقایسه‌ای با سایر درجه‌بندیهای متداول در دیگر کشورها طراحی و ارائه نموده بودید را مطالعه کردیم کار ارزشمندی است و شاید روزی بتوانیم در ایران به یک درجه‌بندی مورد قبول و یکسان دسترسی پیدا کنیم. امیدواریم پیشنهاد و طرح شما را در شماره‌های آینده درج نماییم. خسته نباشید.

● کوهیار گرامی آقای محمد مهدی

کمالیان از یزد:

از ارسال کارت زیبای عقاب کوه تفت که توسط مرحوم قرایی تهیه شده متشکریم. سلامت و سربلند باشید.

● هم‌نورد گرامی آقای مهدی خدابنده از

گروه کوهنوردی رودبار الموت:

از ارسال اطلاعات شما در خصوص گرمدره متشکریم. لطفاً گزارش کامل برنامه، کروکی مسیر و عکسهای مربوطه را برای ما ارسال نمایید تا در صورت امکان برای استفاده‌ی سایر هم‌نوردان در شماره‌های بعدی درج نماییم. شاد و سرفراز باشید.

● کوهیار گرامی خانم مریم احمدی:

نوشته‌ی ادبی شما را دریافت کردیم. امیدواریم در یکی از شماره‌ها از آن استفاده کنیم. شاد و پیروز باشید.

● هم‌نورد گرامی آقای اصغر کلانی از

گروه کوهنوردی هما:

گزارش شما را تحت عنوان «آسمان کوه کجاست» دریافت کردیم. لطفاً عکس و کروکی برای ما ارسال نمایید تا انشا... در شماره‌های بعد از آن استفاده نماییم.

دوست عزیز از ارسال مطالب شما خوشحال می‌شویم اگر از ما گله دارید که چرا مطالب شما را تاکنون چاپ نکرده‌ایم لطفاً در همین صفحه پاسخ دوستانمان در گروه اقلید فارس را مطالعه ادامه در صفحه ۹۳

started our ascent.

At the foot of *Taftan* there is a river whose water is not drinkable. There is only a small stream in the Tang-e Lu valley that is sweet and potable. In this region water is full of minerals and the whole mountain is composed of sulfur. Large and small particles of sulfur release their fumes under the scorching heat and the blinding sunlight. The resulting gas is stifling. Tiny particles of hydrogen sulfate make their way into your clothes and ruin any cotton materials. That's why it is better to wear clothes made of wool. Hesitating for too long in such a region is not good for the respiratory system. It is approximately 20 km to the summit from the village of Goosheh. The ascension takes around 10 hours. From Goosheh to the spectral valley of Tang-e Lu a hiker would have to go through many ups and downs.

You can see sulfur gases and fumes coming out of the mouth of the summit when you approach *Taftan*, but if you didn't know what the nature of these fumes were, you could swear that a huge snake was slithering towards the sky, trying to escape life here on earth. In the spring, hikers can see dry bushes and teasels in bloom. There is vegetation underfoot with every small step you take. These colorful flowers are simply not describable; especially when you consider the sulfuric environment that harbors them, with only a small stream down below and smaller, bitter

tasting streams higher up. As you climb higher, the number of shrubs and vegetation wane. No matter how hard I tried I could not pick a flower. I failed because there were so many splinters in the bushes around the flowers that it was impossible to approach them. You can only watch them much like a prisoner behind bars that has no way to reaching out for what he sees.

It is perhaps better that these flowers stay clear of interference. Flowers aren't like fish and are not supposed to be put in an aquarium! They have a short life span of 5-6 days. He who picks thorny mountain flowers has to tolerate thorn bites and hardships of the mountain.

Our group slowly trailed up. Someone was whispering a religious hymn; another invoked the legend of Farhad, the mountain carver, and likened our nails to the hammer he used to tear at the rocks. The beauty and majesty surrounding us astounded everybody. We took our steadfast steps upwards the summit, as though the volcano was calling us up through its mouth of fire and smoke. At the mouth of the volcano we felt like we were at the gates of the purgatory.

Explanation: You can use a car from Goosheh to Tamandan and at the height of 3400 m there is the Sobah shelter that has been built by the Mountaineering Board of the province in order to help those who are interested in climbing this mountain.

Orient Explorer Tour Operator

Si vous êtes passionnés par l'aventure et la nature, si vous voulez voir l'Iran sous un autre angle, laissez-vous tenter par nos voyages d'expéditions, randonnées...

Vous ne le regretterez pas !!

If you are passionate about the nature and you want to discover deep inside Iran, try our adventure tours, trekking, hiking and bird watching...

You won't regret it !!

Tel: +98 21 8784089 Fax: +98 21 8884403 <office@orientexplorer.net>

The Semi-Active Volcano of

Taftan

● Abbas Zamani

Kooh Mag / Tehran Avenue

July 2002

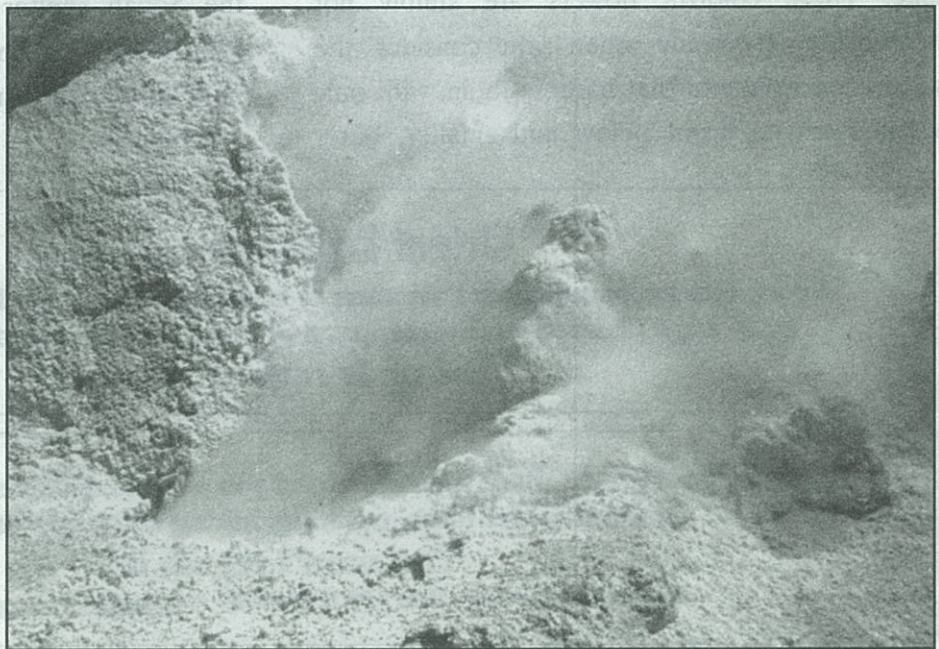
I had heard about Taftan often enough, about its beauty and the fascination it evoked, until one day a group of us decided to make the trip across the desert and climb the peak of this one-time active volcano. When we usually take to the trails, the view, spiritual fulfillment, and sometimes exercise are our priorities. We may not be disposed to take a scientific outlook or see things in a spiritual manner.

General Sir Percy Sykes, the carpetbagger British colonial official, reports climbing the volcano in 1893. But it was the Swedish explorer, Sven Hedin, who had registered it in his travelogues eighty years ago. These travelers didn't come for exploration, exercise, or glory and honor. They had other motives that were of a colonial nature. For us the reasons for visiting *Taftan* were different, and my dream finally came true 30 years ago when I headed for the perilous *Taftan* with a group of fellow mountaineers.

The road leading to the foot of the semi-dormant volcano was through a salt desert, crisscrossed by sand storms that may bury a caravan at full blast. Also, in those days, roads were unsafe and they caused a great deal of anxiety to the traveler. Our group got caught in the middle of

a storm that stopped us on our track. We could only roll the windows up and cross our fingers. It didn't take long for this primitive solution to foil. The air in our car ran out and the windows started to pop. Fine-grain sand found its way inside and breathing became very difficult. It was only our immense fortune that another gust of wind blew from the opposite direction. This was enough to change the situation miraculously, if only for a short instant. Our driver did not waste time and got away from the deadly claws of the storm in full throttle.

Some times later, and having beheld our good fortune, we saw the outlines of **Savad Shahr** (a village near the city of **Zahedan**) and let out a sign of relief. From **Zahedan** we continued our journey to **Khash** and then to the village of **Goosheh**. We had covered 44 Kilometers. Having reached the foot of *Taftan* in Jamchin farm, we



کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

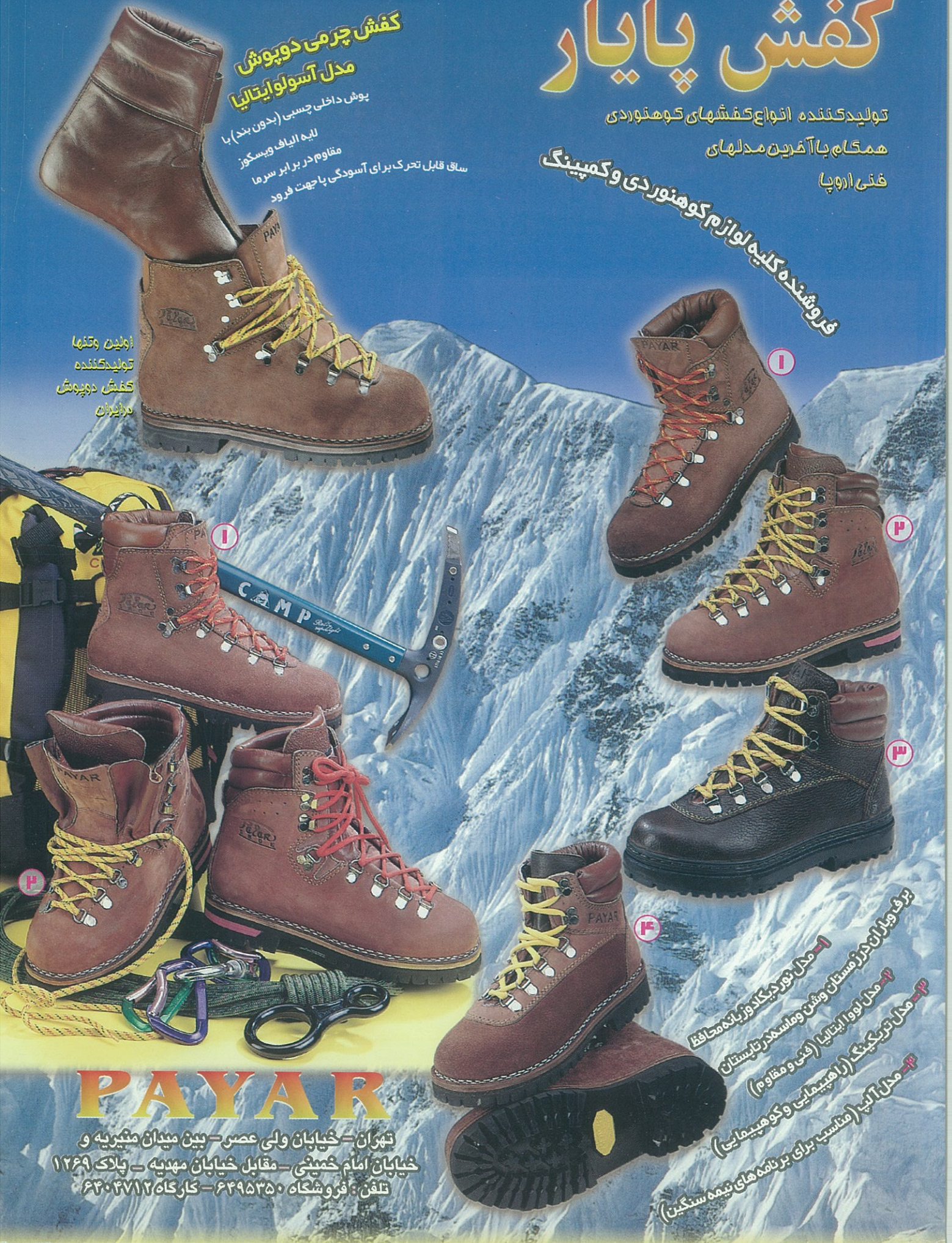
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولو ایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با
لیه ایف ویسکوز
مقاوم در برابر سرما
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



- ۱- مدل نورچکادوزبان، محافظ
- ۲- مدل لورا، استان وشن و ماسندر، تارستان
- ۳- مدل تریکینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آلیپ (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 ۶۲۰۴۷۱۱۲

Shandiz

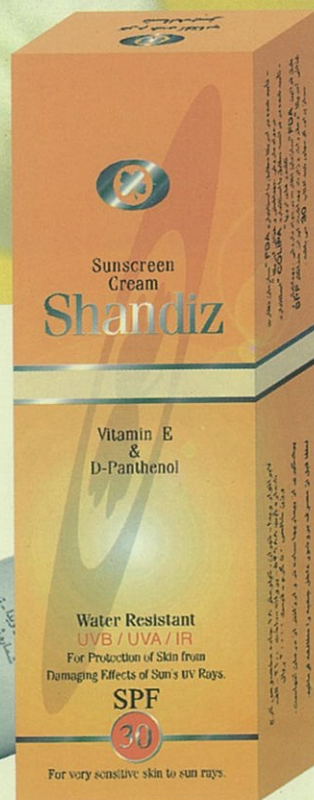
Sunscreen Cream

تأیید شده در آمریکا مطابق با استاندارد FDA (سازمان نظارت بر مواد داروئی و بهداشتی آمریکا)

SPF

30

(دارای حداکثر SPF مجاز)



کرم ضد آفتاب

شانديز

- 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 بخش: ۰۶۷۰۸۵۱۲-۰۶۷۰۸۴۷۶-۰۸۶-۰۶۷۰۶۴۸۵