

۳۲

فصلنامه

کوه

قله دماوند
کوهنوردان جانباز
۱۳۸۲
مردادماه



همیشه بلندوار که مردان روزگار
از همیشه بلند به چالی رسیده اند



KOUH

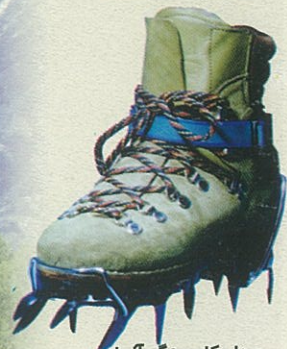
Mountain Sports ISSN 1027 - 104x

کوهپیار

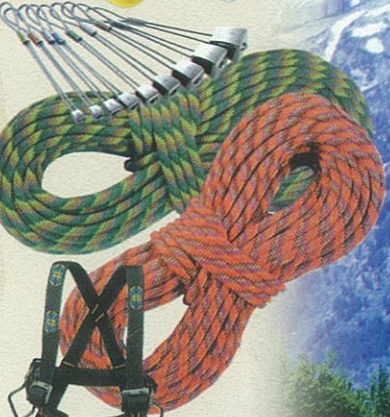


طرح سوپر شارون فرانسه
کوهپیمایی سبک

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



مدل کاسینگر آلمان



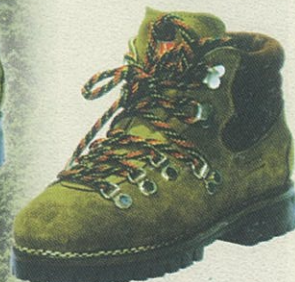
طرح آلپ اتریش



مدل هیمالیا
جدیدساق بلند



مدل نوردیکا ایتالیا (دو نیمه)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)



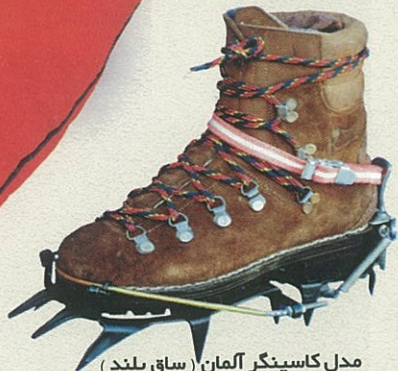
**طراح و تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی و ورزشی
طرف قرارداد با ادارجات، کارخانجات، سازمانها، ارگانها و کلیه
گروههای کوهنوردی**



طرح ابتکاری کوهپیار

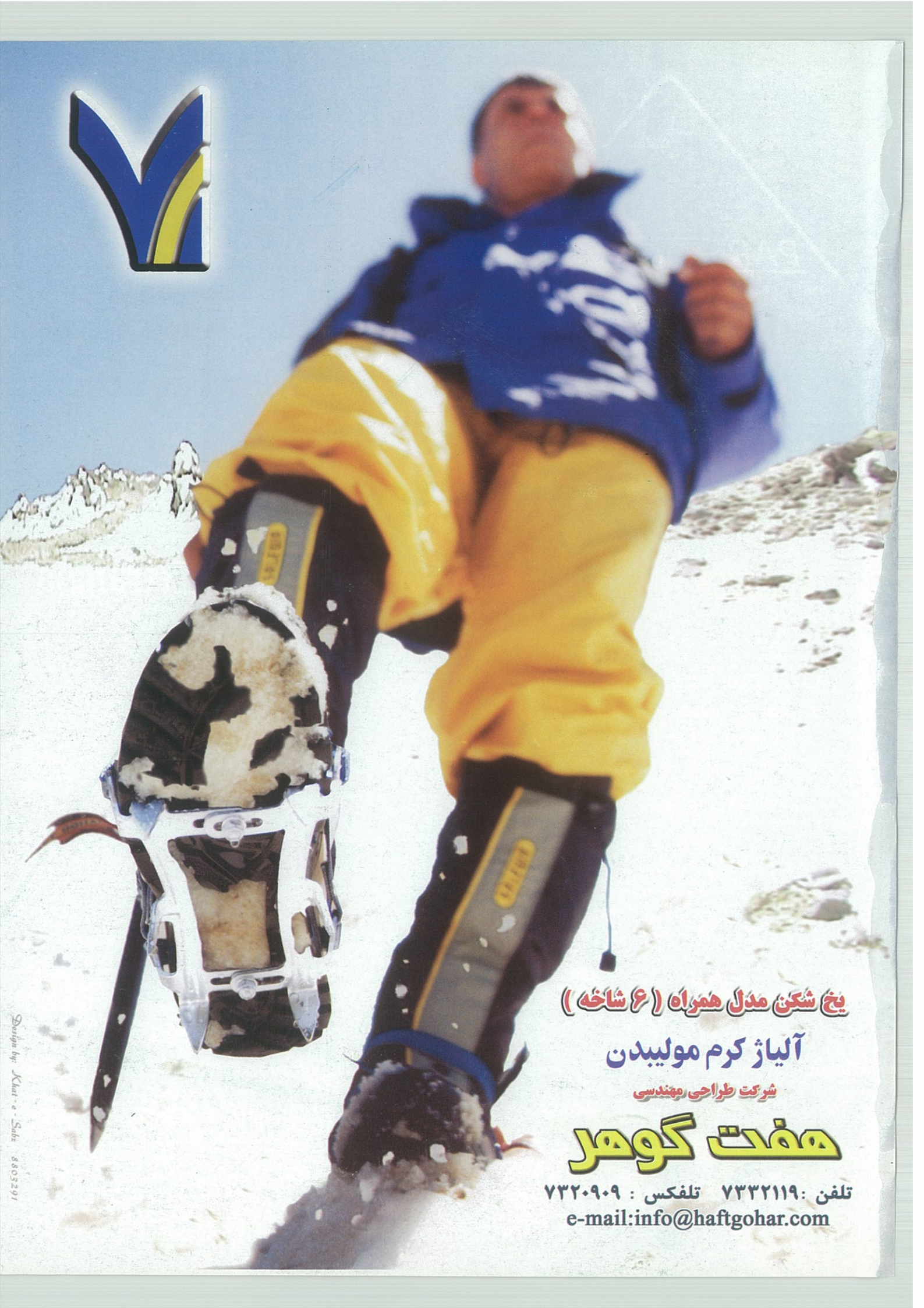
آدرس فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از میدان منیریه
روبروی خیابان مهدیه، جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷
تلفن: ۶۴۰۰۱۱۹ - ۶۴۹۰۲۳۶ - فاکس: ۶۴۹۰۴۹۶
مدیر: غفار حسین زاده

E-mail: kouhyar_iran@hotmail.com



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)





یخ شکن مدل همراه (۶ شاخه)

آلیاژ کرم مولیبدن

شرکت طراحی مهندسی

هفت گوهر

تلفن: ۷۳۳۲۱۱۹ تلفکس: ۷۳۲۰۹۰۹

e-mail: info@haftgohar.com



پرسون

www.parsoon.com

نماینده انحصاری کمپانیهای معتبر اروپائی

ASOLO

lafuma

MEINDL



SPORTIVA

trangia

آدرس : تهران - خیابان انقلاب - خیابان
فخر رازی شماره ۸۲ واحد یک
تلفن : ۶۴۶۲۶۱۵ - ۶۴۶۳۶۱۵
فکس : ۶۴۱۱۵۲۱

نمایندگی های فروش:

اصفهان - شرکت تیوا (آقای محمد رضا مومنی) ۷۷۷۰۷۴۴ - ۷۷۰۹۲۶۴

مشهد - شرکت سبز نوردان ۶۰۵۲۵۰۹

سنندج - فروشگاه شاهو (آقای مرتضی شیروانی) ۳۲۳۱۰۱۵

اراک - آقای سیف الدین ۲۲۲۳۹۵۹

تهران - فروشگاه اورست (آقای زیرکی) ۲۷۳۰۶۷۳

تهران - فروشگاه البرز اسپرت (آقای زاوه) ۸۸۳۰۳۳۸





از این پس محصولات فراز را با این نشان بشناسید

تلفن: ۶۴۹۶۹۰۹ فکس: ۶۴۶۰۲۰۸

www.FarazCo.com



شرکت مصفا

نماینده انحصاری محصولات

Camp و Millet

در ایران

MILLET



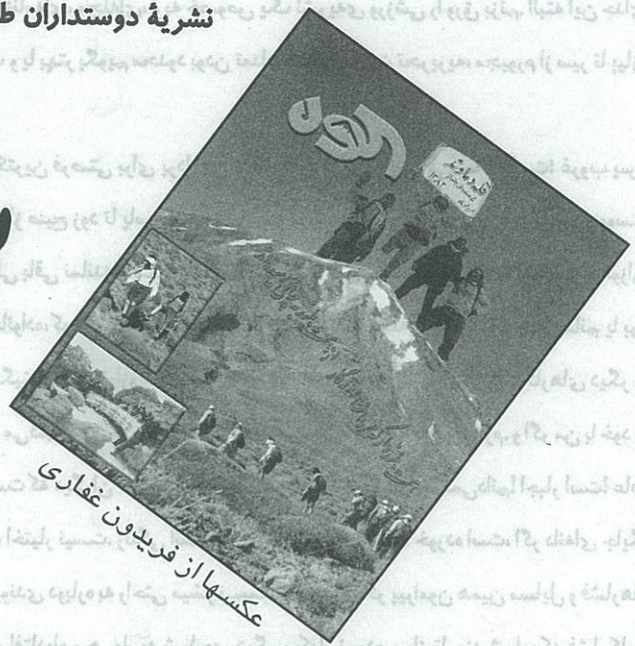
MOUNTAIN BY EXPERIENCE

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، قبل از پل چوبی
کوچه، فروغی، پلاک ۴۷، طبقه اول
تلفن: ۰۹۱۱ ۲۰۵ ۹۶۵۰ تلفکس: ۷۵۲۸۷۹۴

E.Mail: homb7576@yahoo.com



نشریه دوستداران طبیعت



۳۲

عکسها از فریدون غفاری

صعود جانبازان و معلولین به قله دماوند از چهار جبهه

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

سال هشتم - تابستان ۱۳۸۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

با تشکر از: جلیل کتبی‌های - دکتر محسن محسنین -
مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنویی
مرتضی موسوی - مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام -
مهندس م.برزگر - علی پارسایی که با همکاری صمیمانه در قسمت
تحریریه و اجرایی، تداوم انتشار مجله را امکان پذیر ساخته‌اند.

لیتوگرافی دیجیتال: کاوش گرافیک ۸۳۱۹۸۲۴ - ۸۸۳۲۵۹۸
بخش اشتراک و توزیع: ایران جوادپور - تایپ کامپیوتری: مرضیه پارسا

○ 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.
○ مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.
گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.
○ مسئولیت مطالب مندرج به عهده نویسندگان است.

۲	سرمقاله
۴	آن دو چه کسانی بودند؟
۸	دالانهر
۱۱	بام فارس
۱۲	چهل چشمه
۱۸	ماریل وال یا دیواره مرمرین
۲۶	بجنورد در نگاهی گذرا
۲۸	دالاخانی
۳۰	کوه گنو
۳۴	بزمان، زیبایی مظلوم
۳۶	آسیبهای صخره‌نوردی
۳۸	کوه علمدار
۴۰	صعود به قله خشچال
۴۳	کوه امجک تفرش (بالامبو)
۴۴	گفتگو با علی محمد فرضی
۴۶	چگونگی تغییرات بدن در ارتفاعات
۴۸	آخرین مصاحبه با هیلاری
۵۲	صعودهای انجام شده در منطقه هیمالیا
۵۸	نکاتی پیرامون سازوبرگ کوهنوردی
۶۲	نکات فنی
۶۸	تنها در قطب شمال
۷۰	از میان نامه‌های رسیده
۷۱	آینه چون نقش تو بنمود راست...
۷۴	گزارش صعود پیشکسوتان به قله سه‌پند
۷۷	دانشجویان دانشگاه تهران بر فراز «علم کوه»
۷۷	اشتراک
۷۸	نگاهی به نشریات
۸۲	آفت‌های کوهستان
۸۴	واژه نامه
۸۶	دائرةالمعارف کوهنوردی
۸۸	آشنایی با گیاهان دارویی
۸۹	جدول
۹۰	اخبار فدراسیون
۹۱	اخبار
۹۲	از انجمن سراسری کوهنوردان چه خبر؟
۹۳	اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان
۹۴	پاسخ به نامه‌ها
Veresk Heights	96

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

و ... فکر می‌کردم که چطور می‌شود با بهای نقل و انتقال یک فوتبالیست آن هم وطنی، از باشگاهی به باشگاه دیگر، یک تیم چند نفره را به کشور نپال برد و به اورست فرستاد تا چهار نفر از افرادش بر روی قله بایستند و پرچم سرزمین مادریشان را بر بام دنیا نصب کنند. فکر می‌کردم که چطور می‌شود سالیان سال محرومیت کشید، زحمت کشید و مرارت‌ها را تحمل کرد و بی سر و صدا با کمترین هزینه و امکانات در جایی ایستاد که امروز با هزینه‌های تعجب برانگیز و سنگین دلاری بر آن می‌ایستند. فکر می‌کردم که چگونه پس از سه ماه دوری از خانواده می‌توانند زندگی عادی از روال خارج شده را دوباره از سر بگیرند و از صفر شروع کنند بدون اینکه خم به ابرو بیاورند. و دوباره فکر می‌کردم که اگر بزرگ مردان ما که بر بلندای هشت هزارمتری‌ها ایستاده‌اند قهرمان ملی نیستند، پس چه کسانی قهرمان ملی‌اند و چه کسانی شایستگی دریافت هدایایی را که حق مسلم آنان هم هست، دارند؟

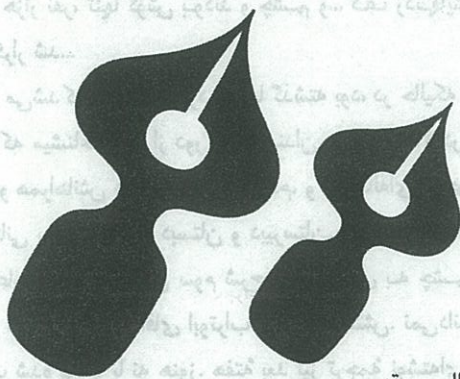
جوانان این مرز و بوم جوانانی نجیب، وارسته و پاک هستند از سلاله پهلوانان و نامدارانی چون پوریای ولی‌ها و تختی‌ها. آنان برخاسته از دل این خاک کهن‌اند و به خوبی ارزش‌ها و حرمت‌ها را پاس می‌دارند. باید قدر آنان را بدانیم، آنچه که از توان و لیاقت و شایستگی بوده است تاکنون نشان داده و به اثبات رسانده‌اند. باید آنان را به نحوی شایسته و در خور، یاری دهیم تا در صحنه‌های جهانی کوهنوردی «که تبلور آن هیمالیانوردی است» ابراز وجود کرده و خوش بدرخشند.

بیاید ستایشگر پیشکسوتان، مربیان و بزرگان این قوم که سرمایه‌ها و اندوخته‌های معنوی و گرانبهای این ورزش‌اند باشیم. آنان بهترین راهنمای صديق و بی‌توقع برای تعالی جوانان محسوب می‌شوند. باید بیش از پیش بکوشیم تا آنان با آرامش خاطر و به دور از هرگونه احساس ناخوشایندی راه‌های همفکری و همراهی با جوانان را تجربه کنند و جوانان هم باور کنند که زحمت و تلاش آنان بوده است که اکنون راه چنین هموار است. باید دیدگاه‌ها و نگرشمان را تغییر دهیم. افکار و عقاید و اخلاق‌های ناپسند و خودخواهانه‌ی دهه‌های گذشته که شدیداً به بروز نفاق و دودستگی دامن می‌زد، مطرود است. آنانی که نمی‌توانند فراتر از جلوی بینی‌شان را ببینند باید دست از اعمالشان بردارند یا گوشه عزلت اختیار کنند. امروز دیگر دوران تخطئه و قبول نداشتن یکدیگر گذشته است. دوران تبادل افکار و دوستی و صمیمیت واقعی و اقدام متقابل است. تعصب سازمانی، گروهی و باشگاهی بسیار خوب و پسندیده است ولی به شرطی که به دور از بُخل و حسادت و تنگ نظری و تقابل باشد. تعصب آگاهانه در جوانان سبب تقویت و گسترش ورزش می‌شود و به همان نسبت تعصب کورکورانه و خشک و دُغم مخرب است. پیشکسوتان، مربیان و بزرگان کوهنوردی باید الگوی شایسته‌ی جوانان باشند. و جوانان قدرشناس موسسیدان.

خوشبختانه در این دو سال اخیر گام‌ها و تلاش‌های خودجوش و مردمی بسیار با ارزش برای مرتفع نمودن خیلی از موانع و مشکلات و معضله‌های تفرقه برانگیز در کوهنوردی برداشته شده است. که هنوز هم جا دارد که بیشتر در این زمینه فعالیت شود. از مهم‌ترین این تلاش‌ها که سنگ بنای آن مراسم تجلیل زنده‌یاد مجید بنی‌هاشمی در دماوند گذاشته شد و پی‌آمد آن مراسم تجلیل از زنده‌یادان مهدی سلطانی در دماوند و ناصر خوشه‌چین در کُول جنون می‌توان نام برد از همه زیباتر گردهمایی پیشکسوتان، مربیان و کوهنوردانی چند در منطقه سه‌سهند در تیرماه بود، که این کار زیبا به همت «جامعه کوهنوردی تبریز و آژانس آلپ تور» برگزار گردید و پیشکسوتان هم با شرکت گسترده خود پاسخ شایسته‌ای به این اقدام مهم دادند. این گردهمایی را که به حق می‌توان بر آن نام «تجمع تاریخ زنده‌ی کوهنوردی» گذاشت و بیشتر کسانی که در تدوین این تاریخ از سال‌های دور تاکنون نقش داشته‌اند، شرکت کردند.

و چه نیکو و شایسته بود اگر مسئولین طراز اول فدراسیون کوهنوردی هم در این برنامه شرکت داشتند.

امیدوارم که در آینده این‌گونه برنامه‌ها که در جهت همبستگی و همگامی و آشنایی نسل‌های کوهنوردی است گسترش یابد. با هماهنگی و حضور فعال و یکپارچه‌ی همه کوهنوردان در هر سن و جایگاهی، در تجمع‌های کوهنوردی می‌توانیم حقوق از دست رفته‌ی این ورزش را به دست آوریم. فدراسیون کوهنوردی، هیئت‌های کوهنوردی متعلق به ما و گروه‌های کوهنوردی نبض تپنده‌ی کوهنوردی کشور هستند. باید بیشتر به آنان بپردازیم و بها دهیم. باید به دور از هرگونه حُب و بغض، صدا و جهت‌هایمان را یکی کنیم تا تأثیری به سزا و جایابی ماندگار برای نسل‌های آینده‌ی این ورزش بگذاریم.



دکتر حسن صالحی مقدم

پنجاه

سالی می‌شود که کوهنوردان ما با

فُرده شمالی علم کوه - که با عنوان فُرده

آلمانیها شناخته شده است - آشنایی دارند و نامهای

دو نفر صعودکنندگان نخستین آن را نیز یا شنیده و یا در

نشریه‌ها دیده و خوانده‌اند. اما بوده‌اند و یا هستند کسانی که بارها

این پرسش را داشته‌اند که آندو کوهنورد آلمانی که در سال ۱۳۱۵

به علم کوه کوه تمام عیاری که چه بهتر زودتر شناخته شد و جای خود

را در میان کوههای مورد توجه کوهنوردان چنگ افکن پیدا کرد (روی

آوردند و کلید گشایش جبهه شمالی آنرا همراه داشتند. چه کسانی

بودند؟ اینک فرصت و موقعیتی است که به بهانه یکصدمین سال

تولد یکی از آندو (لودویگ شتینوتر)، و نودوپنجمین سال

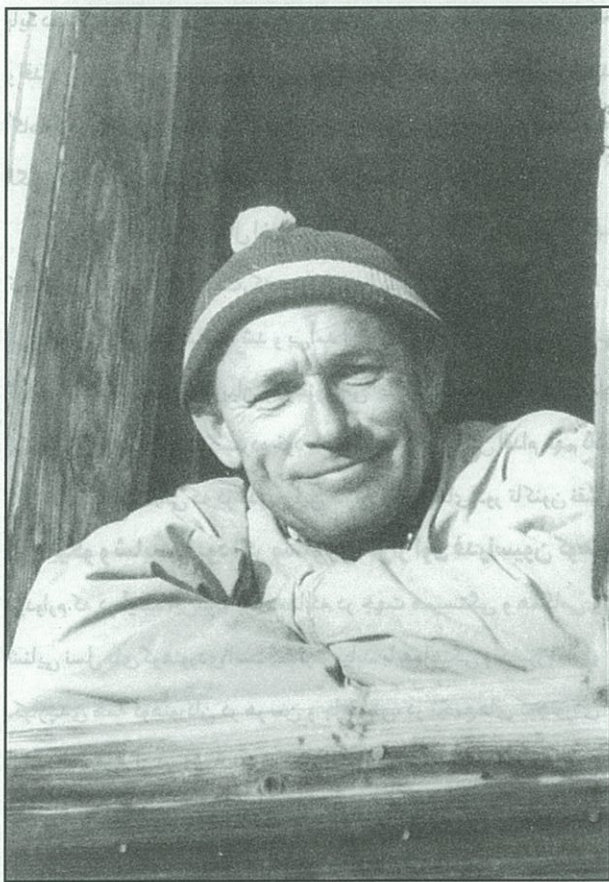
تولد دیگری (ولفگانگ گورتر)، یادی از آنان را به قلم

بیاوریم و با مرورش، نامها و تلاشهایشان را

گرامی بداریم.

آندو چه کسانی بودند؟

● جلیل کتیبه‌ای



در تالار بزرگ چهار هزار نفری موزه آلمان در شهر مونیخ، جای سوزن

انداختن نبود. کارت افتخاری من، مال ردیف جلو بود و بیست دقیقه‌ای پیش

از آغاز برنامه در جایم نشسته بودم. نه برخورد و تشددی، نه اشتباه و یا به

اصطلاح خودمان «زرنگی» درباره تغییر دادن جاها و صندلیها... و نه

سروصدا و هیاهویی. چهارهزار نفر در زیر یک سقف، و انگار که هیچ. اما

قلبها در انتظار، و چشمها به عقربه ساعتها و به صحنه...

برده‌های بلند که آرام کنار رفت و قامت متوسط او، با کمی اضافه وزن،

اما نیرومند و چالاک، و با پیشانی بلند از میانه سر گذشته، و لبخند ملایم پر از

صمیمیت، در جلو پرده سفید و بزرگ نمایش اسلاید آشکار شد، حاضران چند

دقیقه برایش دست زدند. دو ساعت تمام صحبت کرد - و چه گیر - و اسلاید

نشان داد - و چه زیبا. «کوههایی میان آتش و یخ - ایسلند» در برنامه‌اش جا

داشت. چهار هزار نفر، تنها گوش بودند و چشم و... کف زندهایشان، که

چندین بار تکرار شد...

یکماه می‌شد که از آشنایی نزدیک ما گذشته بود، در حالیکه بیست و

دو سالی بود که میشناختمش، از دور و نه چندان. سال ۱۳۱۵ در تهران،

عکسی از او و همراهانش در روزنامه دیده بودم، و دو مقاله‌ای. نوجوان شده

بودم، و تابستانی بود. در فاصله دبستان و دبیرستان. شبی در صفحه‌ای از

روزنامه اطلاعات آن زمان، بخش سوم شرح دنباله داری به چشم خورد.

عنوانش: «بر فراز کوهها...». آقای ابوتراب مهرا مینوشتش. نمی‌دانم در آن

هنگام پزشک شده بود و یا نه هنوز. هفته بعد نیز ترجمه نوشته‌ای از این

در روزنامه که در آن زمان در تهران چاپ می‌شد، به یاد دارم که در آن روزنامه، در کنار عکس از او، نوشته شده بود: «شستینوتر، با چهره و لبخند صمیمانه‌اش»

سخنران و نمایش دهنده اسلاید در مونیخ را به فارسی آورده بودند که در صفحه نخست همان روزنامه، با تصویری از خودش و دماوند کوه به ابرنستسته خیال انگیز، و علم کوه (در ترجمه، عالم کوه آمده بود) بلند بدنه و هم آور، منعکس شده بود.

این عکسها و این نوشته‌ها برایم بدانگونه بودند که من نوجوان چهارده ساله با قلعه‌ها نا آشنا را چنان به شوق و هیجان آوردند که بطور یقین می‌توانم بگویم پایه کوششها و کوششهای بعدی کوهنوردیم را همانها بنیاد نهادند.

دماوند بلند و سر به ابر فرو برده و سوسه آور، در یکسوی اندیشه‌ام، و علم کوه سخت تن بیگانه نام، که مهمترین کوهنوردی او و هم‌طنابش روی آن صورت گرفته بود، در سوی دیگر، مرا به رویاها و خیال پردازیهای دامنه داری کشانیدند. با خود می‌گفتم که باید مانند آن آلمانیهای کوهنورد، این دو کوه را به زیر پاها بیاورم... اما من تازه از دبستان بیرون آمده نارسیده تن و فکر کجا، و آن بلندیهای سترک کشورم کجا؟! من می‌توانم شصت دقیقه در روز...

زمان چه بیخبر و تند می‌گذرد! - سیزده سال بعد بود که با یاران کوهیم، آقای گیلان پور و شادروان پرویزی، روی همان یخچالی ایستادیم که او و آنها



در آن سال ۱۳۱۵، رویش، بر تخته سنگی در پای دیواره علم کوه چادر زده بودند، و بر سنگهایی چنگ انداختیم و به بالا راه یافتیم که تصور می‌کردیم راه آنان بوده است... که نبود! - دو سال بعد با رفیق دیگر کوهیم، آقای تفرشی، راه دیگری را در قلب آن کوهستان به انجام رساندیم، که البته باز هم پی بردیم که این نیز راه آنان نبوده است! سه روز پس از این صعود، هدفم گرده بود - بدون اینکه بدانم راه آندو بوده است - که متأسفانه تصمیم به بازگشت دوست همراهم به تهران، مرا برای همیشه از آنجا (و بطور کلی از دنیای مورد علاقه‌ام) دور کرد. دو ماه بعد، حادثه پایم پیش آمد!... هفت سال دیگر گذشت و من برای معالجه ترمیمی - یا تکمیلی - پا در مونیخ بودم. همان هفته نخست، لنگان و عصا به دست، به سراغ کلوب آلپن آلمان رفتم و او را پرس و جو کردم. در همان شهر میزیست. نشانیش را گرفتم...

دیدار ما در خانه‌اش، برای هر دو، و حتی برای خانواده‌اش، بسیار جالب بود. او با خاطراتی که از سفر ۲۲ سال پیشش به ایران داشت، و من با یک عمر ۲۲ ساله شوق دیدارش و انتظار آشنا شدنش. دنیا و محفل کوهنوردان، چه حال و هوا و صفایی دارند!

سخن قلم از «لودویک شتینوتر» L. Steinaur است که نوشتن نام خانوادگی‌اش به فارسی و خواندن درست آن، کمی اشکال دارد. این کوهنورد برجسته پنجاه شصت سال پیش آلمان که در نوزدهم نوامبر ۱۹۰۳ = ۱۲۸۲/۸/۲۸، در شهر مونیخ به زندگی چشم گشود، دوستی پاینده‌اش را با کوه، از پانزده سالگی آغاز کرد، و با صعودهایی در سنگهای دیواره «بندیکت Benedikt» ایالت باواریا، اما دیری نیاید که ذوق و کشش راهیابی به کوههای بلند و یخچالهای سحرآمیز آلپهای غرب اروپا، او را آرام نگذاشتند. از سنگنوردی در دیواره‌های کوتاهتر، به چنگ انداختن بر سختیهای بلند و پا نهادن به اوجهای بالاتر روی آورد. تعدادی از مسیرهایی که امروز به نام «راههای کلاسیک دشوار» شهرت دارند، از هدفهای آن زمان او بودند: چهارمین صعود از دیواره شمالی ماترهورن ۴۴۷۸ متر، دومین صعود از تیغه شیطان (سوزنیهای معروف شیطان در مون بلان دو تاکول ۴۲۴۸ متر، سومین صعود از دیواره شمالی گراند ژوراس ۴۲۰۶ و...

شتینوتر ۶۲۵ قله بالای چهار هزار متر را در آلپها و بیرون از قاره اروپا صعود کرد. ۶۰ صعود دست اول داشت که پیشدرآمدشان، دیواره شمالی کوه «کولون» Colon بود. پس از آن «آلیج هورن»، مون بلان دوشی یون، دیواره جنوبی گران کُمین، دیواره شمال غربی «دان دزن» و... و نیز صعود از یک جبهه و فرود از سوی دیگر در دماوند، گرده شمالی علم کوه و چند کوه دیگر در آن بخش ایران، و صعودهای دست اول در آفریقا و ایسلند.

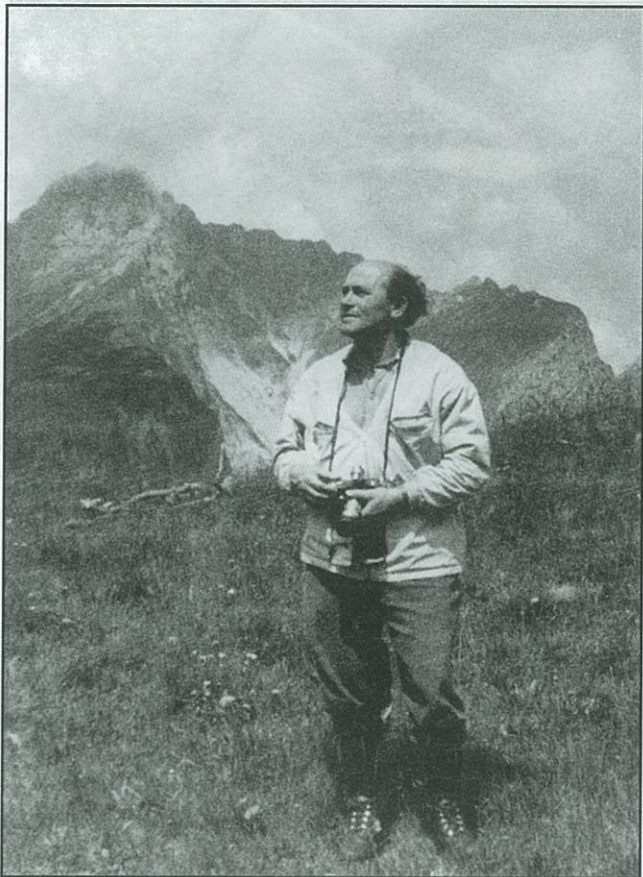
وی ۸۶ بار به قله ماترهورن پا گذاشت، ۷۲ بار قله مون روز

... و نگاه نافذش به دیواره‌یی برای گزینش راه صعود

آوردند و با فرود به پناهگاه «سولوی» کمی آرام بگیرند. در یک صعود دیگر به مون بلان، شتینوتر با کوهپار دیگری به بالا رفت، اما تنها بازگشت. اوایل اردیبهشت ماه بود و توفان در این کوه بلند، مبارز می‌طلبید. با هر دشواری که بود، در قله به یکدیگر دست دادند. پناهگاه «والو» پذیرنده آنان در بازگشت بود، اما با برف انباشته شده در درونش. در آنجا، همگام وی، بر اثر توفان و سرما، دچار بیماری و استفراغ خون گشت و آنها هفت شب و روز وحشتناک توفانی را گذراندند که پایشان، خاموش شدن چراغ زندگی کوهپاراش بود!

شتینوتر در سال ۱۹۳۶ = ۱۳۱۵، همراه گروه دکتر بوبک بود و سرپرست دسته چهار نفری کوهنوردان، که به ایران آمد و مطالعه‌ها و صعودهایی را در برنامه داشت. در آن سفر، گذشته از نخستین صعود از جنوب غربی به قله دماوند، و فرود از شمال شرقی آن، خود به تنهایی مدت ۲۴ ساعت را در قله سپری کرد. در منطقه تخت سلیمان، از گرده شمالی و نیز از سمت شرق، به علم کوه صعود داشت، و تخت سلیمان و چند قله چهار هزار متری دیگر را نیز درنوردید.

در سال ۱۹۵۱ = ۱۳۳۰ در حالیکه به تنهایی ۲۴ قله بالای چهار هزار



... با دوربین عکاسی، و جست و جوی بهترین زاویه برای تهیه عکس

متر را به زیر پاهای کشانیده بود، با صعود از تیغه «سوزن» به قله «دورن هورن» سیصدمین چهارهزار متری را جشن گرفت، که در میان آنها، صعود از شمال

(دومین بلندی اروپا) را صعود کرد و ۳۸ بار مون بلان را درنوردید. در ۱۹۳۱ = ۱۳۱۰ ماتهورون را در زمستان بالا رفت و در اواخر سال بعد به مون بلان روی آورد. زمستانی سخت بود و او تنها. در گردنه «میدی» پناهگاه را توفان بلعیده بود. ناگزیر شد در برفها خفیهی ایجاد کند و شب را در آن غار برفی، با کیسه خوابی که خود تهیه کرده بود بگذراند. در یادداشتش، درباره آن شب نوشت: «در آرامشی بیحد و مرز غرق می‌شوی، وقتی بدانی که ممکن است روزها و شبهایی در پی هم، جنبیده‌ی، انسانی، در آن دنیای تنهایی و یخ بستهای وجود نداشته باشد...»

یازدهم ژانویه ۱۹۳۳ دوباره به راه افتاد، و این بار از راهی دیگر. از روستای «لزوش» به «تت روس» صعود کرد: در یکروز، ۲۱۰۰ متر اختلاف ارتفاع را در آن برف انبوه زمستانی، پشت سر گذاشت، و روز بعد، یکهزار متر دیگر را، تا به پناهگاه «گوت» رسید. نیمروز ۱۳ ژانویه بر فراز همیشه سپید بام اروپا ایستاد، در حالیکه اسکی هایش را در پایین دست‌ها، و کوله پشتیش را در جان پناه «والو» به جای گذاشته بود. توفان و سرمای سر قله او را مجبور کرد که خیلی زود بازگردد و در پناهگاه آرام بگیرد. اما نیمی از این پناه دهنده، انباشته از برف و یخ بود. از ناچاری، تمام شب، مانند یک دیوانه زندانی، ناآرام خود را به اینسوی و آنسو میکشاند تا از مرگ برهد. سپیده که سر زد، سخمه‌های یخنوردی را به کفشها بست و در حالیکه از توفان و سرما و بیخوابی شب، بدنش خشک شده بود، راه پایین آمدن را پیش گرفت. به اسکی هایش که رسید، بر آنها سوار شد و یازده ساعت تمام در حال گذشتن از تیغه‌ها و شکافها و شیبهای تند بود تا سرانجام پس از ۸۴ ساعت به پایان آن تلاش بزرگ و خشن، و به میان آدمیان رسید... اما نیروهایش به پایان نرسیده بودند، زیرا مصمم شد در همان زمستان سخت، ۹۰۰ کیلومتر راه تا خانه (شامونی - مونیخ) را نیز با اسکی ببیماید، که طی آن از ۴۲ قله و یخچالهای فراوانی گذشت و همه جا باز هم در ستیز با برف و توفان و سرما بود... جوانمردی آهنین، با نیرویی باورنکردنی!

در تابستان سال دگر، با دوستش، دیواره شمال غربی «وان بلان» در کنار ماتهورون را صعود کرد. آنها پس از ۱۷ ساعت یخنوردی در یخچال جالب این دیواره، شب را در قله گذراندند. در سال ۱۹۳۵ یکبار دیگر به شامونی رفت، و این بار با دوچرخه و در شش روز. در آنجا با همطنابش، ۵۶ ساعت در دیواره شمالی «گراند ژوراس» (یکی از ۳ دیواره دشوار و مشهور آلپ) در تلاش بودند و شبها را در این دشت صاف سنگی و برپا ایستاده، در لبه‌های کوچکی به روز می‌آوردند که باید به نوبت، یکیشان بنشیند و دیدگان را بر هم بگذارد، و دیگری در کنارش، روی پاهای بایستد!

پس از این قله، با همراه تازه‌یی، دیواره ۱۱۰۰ متری آلچ هورن بزرگ را هدف قرار دادند. یخها و توفان، کارشان را سخت کرده بودند. صدمتر زیر قله، لازم آمد که سوراخی در یخ برای گذراندن شب آماده کنند. با وجود این، فردا که از قله بازگشتند، تصمیم گرفتند که سری هم به دیواره شمالی ماتهورون بزنند. اما باز هم توفان، ترحمی به آنان و ترسی از تهور و نیرویشان نداشت. در ۴۱۰۰ متری ناگزیر شدند برای زنده ماندن، به سمت شمال شرقی روی

عکسها و اسلایدهای جالبی از آنجا به ارمغان آورد. لودویک شتینوتر یک کوهنورد برجسته و یک استاد راهیابی و برنامه ریزی در کوهستان بود. انسانی بود صمیمی، با درکی قوی و سریع - در کوه، صاحب نفوذ و اقتدار، و در معاشرت، بی پیرایه و بذله گو - خانواده دوست بود و ظاهری آرام و ساده داشت.

از او که در عکاسی نیز همچون سخن پراکنی، سرشناس بود، کتابهایی چون: کوه سپید - مون بلان، بهشت کوهها - رزمات، و سه تیغه شیطان، به یادگار مانده است.

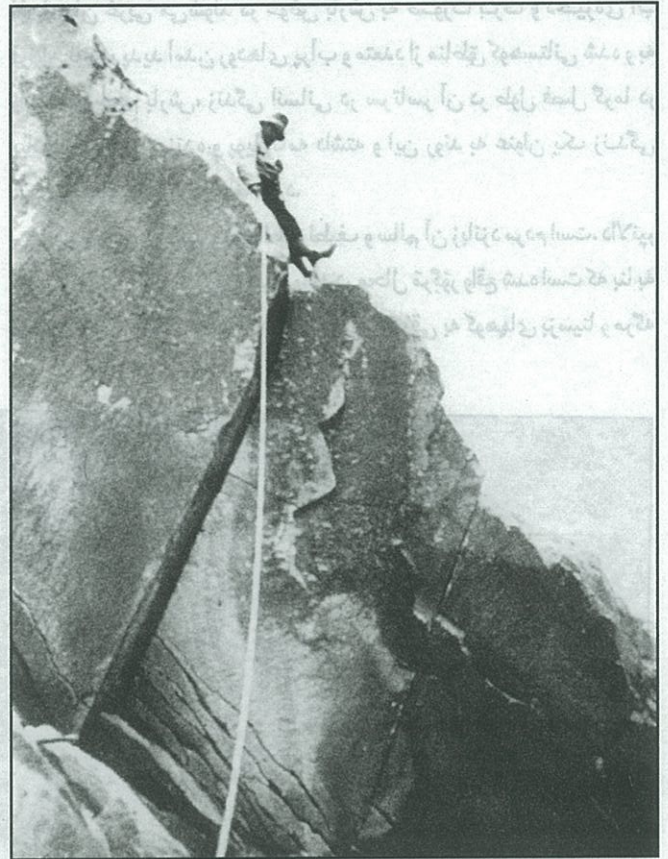
شتینوتر، در نخستین دیداری که در مونیخ با هم داشتیم، دوربین «کتناکس» عکاسیش را که در سال ۱۳۱۵ با آن از دماوند و علم کوه و... عکسبرداری کرده بود به من هدیه کرد، که می‌تواند یادبود جالبی برای موزه‌ای باشد.

همسرش که او نیز شیفته کوهستان بود، درباره درگذشت شوهرش به من نوشت: *با مرگ او، یک زندگی بزرگ و مشحون از عشق به کوهستان به پایان رسید. و دوست دیرینه‌اش ولفگانگ گورتر، درباره‌اش گفت: او یک خارقه نیرو و استحکام، یک راهنمای بزرگ کوهستان، و در عین حال بدون خودنمایی و تکبر، اما سرشار از عشق به کوهها بود.*

● در شماره دیگر مجله، با هم به سراغ «ولفگانگ گورتر» می‌رویم که نامش بر کرده علم کوه و نیز بر جبهه شمالی دماوند نقش بسته است. Δ

به شرق در رشته «مون رز» در ۱۸ ساعت، زیباترین و دشوارترین کوهنوردی وی محسوب می‌شد.

شتینوتر در پنجاه سالگی، به دیواره صاف «لاواردو» (از دیواره‌های



شتینوتر، در کرده علم کوه - ۱۳۱۵

مشهور دولومیت) پنجه افکند که یک کار بسیار جالب در آن سن بود. در ۱۹۵۹ به آفریقا رفت و قله‌های «کیبو ۵۹۳۵ متر» و «ماونزی ۵۳۵۵» را در کلیمانجارو، و «مارگریتا ۵۱۲۷ متر» را در کوه روونزوری صعود کرد.

در تابستان ۱۹۶۷ = ۱۳۴۶ بار دیگر به ایران آمد، و این بار با همسر و پسرشان «والتر»، و من خوشوقت از مهمانداریشان در کلبه‌ام. در این سفر که ۶۴ ساله بود، هم خاطره‌های ۳۱ سال پیش خود را در دماوند تجدید کرد و با پسرش بر فراز آن گردشی و دیداری داشتند، و هم در بازگشت به آلمان، کوه آارات را صعود کردند، که به گمانم بالاترین سن به هر دو قله است!

در سال ۱۹۷۱ - ۱۳۵۰ تصمیم داشت رهسپار مراکش بشود و کوههای اطلس را بررسی، صعود و عکسبرداری کند که متأسفانه کبد و طحالش اعتصاب کردند. در ۱۷ ماه ژوئن چشمانش برای همیشه بر گیتی و کوههای دوستداشتهایش بسته شد.

پسرش «والتر» پس از درگذشت پدر، دنبال هدف و آخرین آرزوی او را گرفت و در سه سفری که به کوههای اطلس داشت، صعودهای گوناگونی کرد و

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 ضد آب مخصوص صعودهای زمستانی ۹ لایه جایگزین دوپوش
- ۲- مدل Iowa آلمانی نیمه سنگین و ضد آب با مواد خارجی ۷ لایه مخصوص زمستان و فصل باران
- ۳- مدل ایتالیایی - ساقه بلند، نیمه سنگین مخصوص چهار فصل ۷ لایه
- ۴- مدل ایتالیایی ساقه بلند معمولی - ۴ لایه
- ۵- مدل کوهپیمایی سبک با زیره کاسه‌ای ۲ لایه
- ۶- کفشهای کتانی سنگ‌نوردی

تلفن: ۰۲۱۱-۵۲۱۸۹۹۴ - جباری اقدم

نمایندگی تهران: فروشگاه کوه اسکی (۶۷۰۲۲۸۰)

فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)

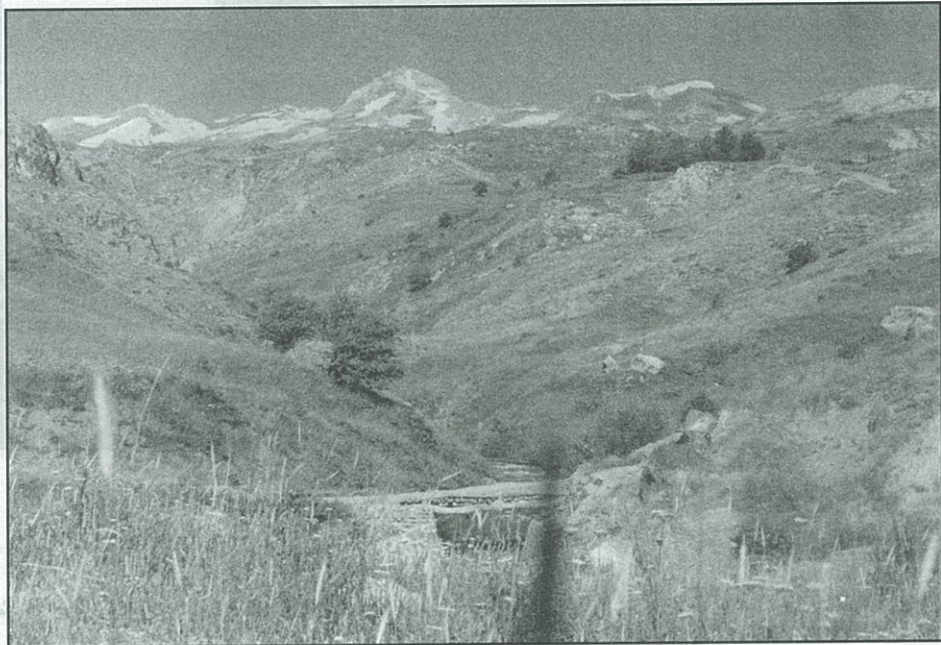
دالانپر

مقدمه
 برون افراق پیکرترین کوههای
 زاگرس را می‌توان در استان آذربایجان
 غربی جستجو کرد. مجموعه‌ی این
 سلسله عبال بنا به موقعیت خود
 همواره دارای فرصت‌های ناشناخته
 برای کوهنوردی هستند. به طوری که هر
 آن لذت و زیبایی دیدار و صعود را
 برای علاقه‌مندان خود تازه می‌داند. به
 واسطه‌ی این موقعیت، علاوه بر اینکه
 ناشناخته مانده‌اند بلکه کمتر کسی را نیز
 توفیق دیدار حاصل گردیده است. برین
 جهت نیز کمتر مورد تخریب انسانی
 واقع شده‌اند.

ورزش کوهستانی به وجود آورده است (شهیدان، قنديل، دالانپر، سیاه کوه، سپی ریز و...).

این کوهها به سان دیواری در جهت شمال و جنوب و جنوب شرقی امتداد یافته‌اند هر چند مانع نفوذ و عبور ابرهای باران زا به ایران و عمدتاً به آذربایجان غربی می‌شوند در عوض بارش به صورت برف و ذخیره‌ی آب فراوان باعث پدید آمدن رودهای پرآب و متعدد از مناطق کوهستانی شده و به واسطه‌ی حجم بارش، زندگی انسانی در سرتاسر آن در طول فصل گرما در بیلاقتها به صورت زنده و پویا ادامه داشته و این روند به عنوان یک زندگی دایمی و فعال دامپروری ادامه دارد.

آب و هوای بیلاقی و فوق‌العاده لطیف و سالم آن زیانزد مردم است. دالانپر که با ارتفاع ۳۳۷۰ متر در جنوب ارومیه در محال مرگور واقع شده است که بنا به موقعیت خود از شمال به بینار داغی از جنوب شرقی به کوههای بزیسینا و مرگه



دالانپر از مسیر کوله بهی

زیاره از شرق به روستاهای کوله بهی و سوله دکل و روستای کچله در شمال شرقی، این کوه زیبا را در احاطه دارند، در گفتار و نوشتار هم دالانپر و هم دالامپر را به کار برده‌اند که در زبان کردی به دالان با دو پر عقاب معنا نموده‌اند. دالانپر از جمله زیباترین مناطق خوش آب و هوا و بیلاقی منطقه که تابستانهای خنک، پاییز و زمستان سرد توام با باد و حجم انبوه برف و بهاری سرسبز دارد.

دالانپر به واسطه‌ی حجم بارش به عنوان یکی از منابع عمده‌ی تأمین آب کشاورزی منطقه و از منابع اصلی تأمین آب رودخانه «باراندوز چای» ارومیه است که از غرب به شرق جریان داشته و در مسیر خود ضمن دریافت رودها، نهرهای فرعی از اطراف و کوههای بینار داغی و بزیسینا پس از گذر از کنار

از امتداد جنوبی کوه بلند و آتشفشانی آغری داغ (آارات ۵۱۵۶ متر) دورشته کوه منشعب و به طرف ایران پیش آمده که رشته‌ی اصلی به ارتفاعات شمالی آذربایجان ورشته‌ی دوم با جهت پیش آمدگی در جهت جنوب بین آذربایجان غربی و ترکیه قرار گرفته است. این ارتفاعات کوهستانی با کیلومترها طول پستی و بلندیهای زیاد علاوه بر حدود مشترک با کشور ترکیه بعد از دالانپر حایل بین حدود کشور ایران و عراق نیز گردیده است، که نهایت در ادامه در جنوبی‌ترین نقطه‌ی استان پس از شهرستان سردشت به حدود استان کردستان می‌پیوندد. خط الرأس این کوهها تا شروع مرز عراق حوضه‌ی آبگیر ایران و ترکیه بوده که آب دامنه‌های شرقی به دریاچه‌ی ارومیه و آب غربی به دریاچه‌ی وان در ترکیه سرازیر می‌گردد. شیب شرقی این کوهها به طرف ایران تندتر از شیب غربی آن به طرف ترکیه یا عراق می‌باشد، که همین امر نقاط متعددی را برای کوهنوردی و

و مراتع خاص هر روستا به صورت خانوادگی در دل طبیعت زیبا تا اتمام دوره‌ی بیلاق زندگی را به دور از هرگونه هیاهو و آلودگی شهری سپری می‌نمایند. گرمای مهربانی و صداقت طبیعت را به صورت روشن و شفاف همواره با خود به همراه دارند و از آنچه در نیاز باشد دریغ نمی‌دارند، آنان پاک‌ی و خلوص کوهستان را آموخته‌اند.

پوشش گیاهی منطقه با توجه به آب و هوای حاکم بر آن علاوه بر غنی بودن، از تنوع متفاوتی برخوردار بوده به نحوی که از اول بهار این تنوع با انواع و اقسام گلها و گیاهان جلوه‌ی رنگارنگی را به طبیعت منطقه بخشیده و این جلوه هر روز با روز قبل در تفاوت بوده به طوری که هر بیننده‌ای را مجذوب خود نموده و این جاذبه تا فصل سرما ادامه دارد. در میان رویدنیها می‌توان از انواع گون، درختچه‌های خاردار، زالزالک، مرزه کوهی، پونه، کنگر، موسیر، مندی (محلّی) و سایر گیاهان را در کنار انواع و اقسام گل‌های طبیعی نام برد و در زندگی جانوری می‌توان از خرگوش، روباه، گرگ، شغال، مار، مارمولک، لاک پشت، موش صحرائی و... و پرندگانی چون کبک، کبک دری، کبک چیل، کبوتر، سار، عقاب، شاهین، انواع بلبل و... که همواره آوازشان در کنار صدای روح بخش چشمه‌های جاری دالانپر گوش را می‌نوازد.

جاده‌ی ارتباطی منطقه از مبداء شهرستان ارومیه تا زیوه آسفالت (مسیر جاده‌ی قبلی با توجه به احداث سد شهرچای دستخوش تغییرات شده است) به طول ۵۳ کیلومتر و تا دیزج هم آسفالت به طول ۵ کیلومتر که با چشم‌اندازی از زیبایی‌های منطقه و کوهستانهای اطراف دل‌آرایی بی‌مثال خود را به دوستدارانش تقدیم می‌دارد. با حرکت از مبداء ارومیه به وسیله‌ی مینی‌بوسهای مستقر در ترمینال جنوب (دروازه مهاباد) به مقصد زیوه یا دیزج مرگور یا سواریهای مستقر در فلکه بازارباش ارومیه می‌توان به سهولت عازم منطقه شد، و از این مسیرها صعود نمود:

۱- زیوه - دیزج مرگور - لوزرینی - روستای کچله (از روستای لوزرینی

می‌توان با پای پیاده به کچله رسید) پس از خروج از روستای کچله تنها جاده‌ی ارتباطی منتهی به کوهستان راکه جاده‌ی لندرور یا جیب رواست ادامه داده بعد از نزدیک به نیم ساعت پیاده روی جاده فرعی سمت راست (راهنمای خوبی جهت رسیدن به دریاچه‌ی ماموشیخ است) را در پیش گرفته که به دریاچه ماموشیخ یا همان دریاچه بزرگ دالانپر با زمان ۳ ساعت (از روستا) منتهی می‌شود. پس از بازدید دریاچه، مسیر ماشینی رو را که درست ابتدای مسیر شرقی است ادامه داده و می‌توان قله را صعود نمود (صعود از دریاچه تا

روستاهای متعدد و آبیاری زمینهای کشاورزی در نهایت در قریه‌ی «جیرانلار» ارومیه به دریاچه‌ی «چی چست» می‌ریزد.

آب، این نعمت بس پر ارزش حیات علاوه بر سرسبزی طبیعت و رونق و شادابی زندگی انسانی، باعث پیدایش دریاچه‌های زیادی در محل شده که از مهمترین و بزرگترین آنها می‌توان از دریاچه‌ی «ماموشیخ» (دریاچه‌ی بزرگ دالانپر) نام برد که از جمله زیباییهای حیات طبیعی بوده که به نوبه‌ی خود مشتاقان زیادی را همه ساله به خود جلب کرده و از بزرگترین دریاچه‌های کوهستانی از نوع خود در سطح کشور نیز می‌باشد. در شمال شرقی قله‌ی اصلی در مسیر جاده جیب‌رو قرار دارد که نیازمندی خود را به شناسایی و حفاظت‌های لازم از سوی مردم و مسئولین در جهت جلوگیری از آلودگی و تخریب بیشتر طلب دارد.

در کنار همه‌ی زیبایی‌ها و مناظر طبیعی موجود، جریان آب در مسیر خود در نزدیکی روستای سوله دکل آبشار زیبایی به همین نام (آبشار بخار) را در دره‌ای عمیق به وجود آورده است که با توجه به زیبایی آن از زمره دیگر دیدنیهای دالانپر بوده که در مسیر صعود از روستای کوله بهی قرار دارد که



در مسیر روستای کوله بهی و دالانپر

همواره لذت صعود را از این مسیر دوچندان می‌نماید. در مسیرهای اصلی صعود بعد از بخش زیوه روستاهای دیزج، کچله، کسپان، کوله بهی و سوله دکل قرار دارند که ساکنان آنها به زبان کردی تکلم می‌کنند شغل اکثریت آنان را دامداری و کشاورزی تشکیل می‌دهد که با توجه به موقعیت هر روستا و خانواده دارای اولویت متغیر بوده به نحوی که در صنایع دستی محلی نیز مهارت داشته و از کارهای خدماتی نیز بهره می‌برند. دامداران در فصل بهار و تابستان ضمن کوچ و چادرنشینی در بیلاقیهای منطقه

(اولین صعود زمستانی قله در سال ۱۳۸۰ از همین مسیر توسط کوهنوردان گروه آلب ارومیه صورت گرفت).

۶- از آقای موسی آقابگلو در ارائه‌ی اطلاعات روستاها سپاسگزار هستیم.

۷- چشمه‌های آب به وفور در هر سه مسیر موجود می‌باشد اما برای قله آب خود را تأمین نمایید.

۸- منبع مورد استفاده کتاب جغرافیای استان آذربایجان غربی می‌باشد.

۹- آبشار سوله دکل در ارتفاع ۱۹۵۰ متر و دریاچه‌ی بزرگ دالانپر (ماموشیخ) در ارتفاع ۲۶۵۰ متری واقع شده‌اند.

* گروه کوهنوردی آلب ارومیه

لوازم کوهنوردی کوهسار

«گرگان»

عامل مستقیم فروش لوازم کوهنوردی معروف‌ترین

شرکت‌های تولیدی در استانهای گلستان، سمنان و مازندران

نشانی: شهرداری - پشت بانک صادرات - طبقه دوم سالن

ورزشی طناب - تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری



بازگشت موفقیت‌آمیز و غرورآفرین
استاد و هم‌نورد عزیزمان

آقای سیدعلی آقاسیدی

از دوره‌ی مربیگری پیشرفته از
کشور فرانسه را به جامعه‌ی
کوهنوردی ایران به خصوص
کوهنوردان آذربایجان تبریک
عرض می‌نماییم.

جامعه کوهنوردی آذربایجان شرقی
هم‌نوردان گشت کوهنوردی ساوالان

قله ۳ ساعت) (روستای کچله ۴۴ خانوار دارای امکانات برق، مرکز تلفن، مدرسه، لوله کشی آب و مسجد می‌باشد).

۲- زیوه ← دیزج مرگور ← کسپان ← روستای کوله بهی (درخت به) (لذت پیاده روی از کسپان به کوله بهی بیشتر از سوار شدن به لندرورهاست) اما پس از رسیدن به کوله بهی و قبل از حرکت به طرف روستای سوله دکل با توجه به مشاهده‌ی طول کوهپیمایی می‌توان به صورت چشمی مسیر را صعود نمود فاصله‌ی بین سوله دکل و کوله بهی راکه جاده‌ی ماشین رو است ادامه و قبل از رسیدن به روستا مسیر را از طرف چپ در طول دره ادامه داده تا به آبشار سوله دکل (آبشار بخار) رسیده پس از بازدید از آبشار، مسیر پایکوب را اندی در کنار دره و سپس از میان دشتها و بیابانها ادامه داده و در نهایت پس از رسیدن به جاده‌ی ماشین رو همانند مسیر اول، قله را از مسیر شرقی صعود نمود (از روستای کوله بهی تا صعود قله و برگشت، به ده ساعت زمان نیاز است). «روستاهای کوله بهی و سوله دکل به ترتیب ۱۱ و ۸ خانوار و فاقد امکانات برق، تلفن، مرکز بهداشت، آب لوله کشی قدیمی (مدرسه در یکی از اتاقهای روستا دایر بوده و جاده‌ی خاکی صعب العبور امکان ارتباط بین این روستاها را با کسپان ممکن ساخته است».

۳- زیوه ← روستای سوسن آباد: حرکت خود را از کنار پل موجود در کنار جاده در طول رودخانه به طرف دره بینار آغاز می‌کنیم. در شروع دره ضمن عبور از پل چوبی به سمت راست رودخانه مسیر را تا سه راهی خرابه ادامه می‌دهیم که درختان زالزالک در آنجا علاوه بر ساینی با میوه‌های خود پذیرای رهگذران هستند. سپس در سمت چپ دره با گذر از رودخانه، مسیر پای کوب را به طرف برد شیخ (سنگ شیخ) که دیواره‌ی سنگی آن از دور نمایان است پی گرفته تا ضمن بازدید از تخته سنگ پرستو در ادامه به مراتع محی الدین، رویان و... می‌رسیم که در چادرهای زیادی در طول فصل بهار و تابستان از مسافران پذیرایی می‌کنند. در ادامه‌ی مسیر به جاده‌ی ماشین رو رسیده و نهایت می‌توان قله را از مسیرهای اول و دوم صعود نمود این مسیر زیباییهای خاص خود را دارا بوده و صعود به قله به ۷ ساعت و برگشت ۵ ساعت زمان نیاز دارد (روستای سوسن آباد ۸۰ خانوار دارای مرکز تلفن، برق، خانه بهداشت، آب لوله کشی قدیمی است و از مدرسه هم‌جوار روستای گردیک بهره می‌برند. Δ

در حاشیه:

- ۱- جهت صعود به دالانپر هماهنگی با کوهنوردان ارومیه ضروری می‌باشد و از مبدا ارومیه به یک و نیم روز زمان نیاز است.
- ۲- در صورت صعود برای اولین بار حتماً مسیر روستای کوله بهی یا کچله را انتخاب نمایند.
- ۳- صعود از مسیر سوسن آباد و دره بینار برای کوهنوردان بلد توصیه می‌شود.
- ۴- صعود از کچله و برگشت از کوله بهی و یا برعکس جهت دیدن زیبایی‌های هر دو مسیر پیشنهاد می‌شود.
- ۵- برای صعود زمستانی مسیر روستای کوله بهی که دور از خطر بهمن می‌باشد مسیر مناسبی است.

بل

یا بام فارس

● گروه فارس بام اقلید

می‌نماید، بام فارس، همواره با طبیعت زیبا و چشمه سارهای فراوان پذیرای کوهنوردان زیادی بوده و هر سال تعدادی از هموطنان عزیز ساعاتی در این طبیعت زیبا سپری می‌نمایند. همچنین با تلاش مسئولین و کوهنوردان این شهرستان در ارتفاع ۳۰۰۰ متری این قله جانپناهی بنا شده که با امکانات مطلوب می‌تواند محل امنی برای استراحت و یک شبمانی خاطره‌انگیز در بهار و تابستان باشد. لازم به ذکر است در مسیر تنگه عصار و دامنه‌ی کوه بل غار



شهرستان اقلید

از توابع استان فارس با ارتفاع تقریبی ۲۴۰۰ متر از سطح دریا، منطقه‌ای کوهستانی است که با وجود کوه‌های مرتفعی از قبیل خرمن کوه، تیر، سبر، هیجدره کوه، موسی خان و غیره با میانگین ارتفاع ۳۰۰۰ متر بستر مناسبی برای رشد ورزش کوهنوردی و جذب جوانان و علاقه‌مندان به این رشته‌ی مفرح ورزشی می‌باشد و هم اکنون چندین گروه رسمی و غیررسمی در این رشته‌ی ورزشی فعالیت دارند، و اما...

بل (Bell) اصطلاحاً به معنای

خداوند دره‌های ژرف و عمیق و نام الهه‌ای در ایران باستان بوده است. همچنین نام کوهی از سلسله جبال زاگرس، با ارتفاع تقریبی ۴۰۵۰ متر در استان فارس می‌باشد که می‌توان آن را «بام

فارس» نامید. این کوه در ۱۴ کیلومتری جنوب شرقی

شهرستان اقلید قرار دارد که تقریباً از اکثر مناطق شمال فارس و در طول مسیر جاده‌ی اصفهان - شیراز در سمت راست جاده قابل رؤیت می‌باشد. به خصوص در پاییز و زمستان تا اواخر بهار که با پوشش سفید برف همچون نگینی بر انگشتری فارس می‌درخشد، کوهنوردان عزیز برای صعود به این قله به طور کلی می‌توانند از دو مسیر «تنگه عصار» و «سرداب» استفاده نمایند که این دو مسیر به چند مسیر فرعی تقسیم می‌شود که هر کدام حال و هوای خاص خود را دارد. این کوه دارای چند یخچال طبیعی (دائمی و فصلی) می‌باشد که در طول سال نظر کوهنوردان زیادی را به خود جلب



کوچکی قرار

دارد که علیرغم کوچک بودن

جذابیت‌های خاصی دارد که چشم هر بیننده‌ای را به

سوی خود خیره می‌سازد.

گروه کوهنوردی فارس بام شهرستان اقلید ضمن دعوت از تمامی یاران

و طبیعت‌دوستان عزیز آمادگی خود را برای هرگونه همکاری اعلام

می‌دارد. Δ

چهل چشمه

● سلام اسماعیل سرخ



و یالهای چهل چشمه

زندگی ما انسانها به پایداری کوهها بستگی دارد. مخصوصاً اینکه کوهها در سفوح و اطراف و جبهه‌های خود توده‌های متراکم برف و یخ را برای زندگی بخشیدن به جلگه‌های اطراف و پایین دشت تل انبار نموده است و آب را که مظهر آبادانی و زندگی است برای ما به ارمغان می‌آورد. هر اندازه کوهها را بهتر و بیشتر بشناسیم خود را بهتر می‌شناسیم و به ثنای زندگی ما بیشتر و بهتر منتهی می‌گردد.

مسئلاً بشر امروز که در شهرهای بی در و پیکر گرد آمده، دچار چنان بحرانیهای روحی گشته و کیفیت زندگی‌اش چنان افول نموده مسئلاً بهترین راه زندگی با طبیعت و راه مدارای با آن را از دست داده است.

این نسل دارد گوش شنوا را از دست می‌دهد و جنون رفاه‌طلبی و سیطره‌اندیشی چنان رقابت بی‌امانی را به راه انداخته که در این بازار فتنه و آشوب از طبیعت سخن گفتن کاری بی‌مفیده است و حفظ میراثیهای گرانبهای جامعه که همان اکوسیستم کوهستان (کوه - آب و جنگلها و تنوع زیستی آن است)، خیالی محال می‌باشد و این سخن نیز بی‌مفیده‌ای است که بشر مصرفی باید همه چیز را ببلعد و هیچ چیز را به امانت برای آیندگان به یادگار نگذارد. با توجه به اینکه ایران در کمربند خشک و نیمه خشک آسیا واقع است، اگر کوههای زاگرس در غرب و البرز در شمال نبودند حتی آب برای آشامیدن نداشتیم. پس هر اندازه از کوهها بگوئیم که گفته‌ایم ادای مطلب را نموده‌ایم.

نمایی از چهار قله‌ی چهل چشمه در کردستان: قله‌ی اول نزدیک دیده می‌شود «شاه نشین» چهل چشمه قله‌ی دوم کوه «سلطان» چهل چشمه است. قله‌ی سوم و چهارم که دورترند قله‌های آگجه و گوگجه هستند.

مجموعه کوههای زاگرس خصوصاً در کردستان دارد به علت اینکه به برکت زمستانهای طولانی کردستان، و ارتفاعات بلند چهل چشمه بزرگترین ذخیره‌گاه آب است و صدها گونه‌ی گیاهی و دارویی بی‌نظیر را در خود جای داده است از جمله ۱- سولان یا گل پامچال ۲- کاشمه ۳- لوشه ۴- پسل ۵- کول ۶- سمور ۷- ریواس ۸- منی ۹- سوره بنه ۱۰- گوئی ۱۱- کینوال ۱۲- پیچک ۱۳- برزا ۱۴- سنوبر ۱۵- قیتران ۱۶- بنفشه ۱۷- سالمه و... بی‌نظیرترین مجموعه‌ی گل و گیاه را در ایران به وجود آورده است. خصوصاً اینکه یکی از سرچشمه‌های ثابت ۳ رودخانه‌ی مهم ایران از جمله:

- ۱- رودخانه‌ی قزل اوزن که به سفید رود می‌ریزد
- ۲- یکی از شاخه‌های رودخانه‌ی سیروان که به دریای عمان می‌ریزد
- ۳- محل آبیگیری رودخانه‌ی زربنه رود یا (خور خوره) که به سد بوکان می‌ریزد، اهمیت آن بیشتر آشکار می‌گردد، خصوصاً اینکه تمام شهرهای سقز - بوکان - میان‌دوآب - بناب و تبریز به وسیله‌ی چهل چشمه از سد بوکان سیراب می‌گردند.

سد بوکان بزرگترین مرکز ذخیره‌ی آب در شرق بوکان که در سال ۱۳۵۰ - ۱۳۴۷ به وسیله‌ی شرکت اطریشی «آپور» احداث گردید. قبل از انقلاب سد

قبلا در فصلنامه‌ی کوه شماره ۱۳ سال چهارم زمستان ۱۳۷۷ صفحه ۲۶ و ۲۷ مقاله‌ای تحت عنوان «چهل چشمه یا هزار چشمه» ارسال کرده بودم که چاپ گردیده بود. با توجه به اهمیتی که مجموعه کوههای چهل چشمه در

کوروش کبیر و حال سد شهید ناصر کاظمی نام دارد.

همچنان احساس می‌کنم این مقاله ادای دین ننموده و کوه چهل چشمه و مجموعه کوههای آن را کامل بیان ننموده است. مجموعه کوههای چهل چشمه شامل حدود بیشتر از ۲۰ قلهی دیگر می‌باشد از جمله شاه نشین در چهل چشمه - دالاش - دوبرار - کوه سلطان - کوه باینچوب - کوه افراسیاب - کوه کانی میران - کوه هزار میرگ - باشورتی و کوه کل کوژ با ارتفاعات گوناگون می‌باشند که لازم است بیشتر حدود و اکناف آن‌ها را معلوم نمود و همجواری کوههای چهل چشمه با همدیگر و با دیگر روستاهای اطراف نیز مشخص گردد. خود قلهی چهل چشمه یا شاه‌نشین دارای یالهای متعددی می‌باشد، از جمله ۱- کل با ۲- یال مله که وه ۳- یال کانی زلیخا یا قولی زلیخا ۴- یال گاوه لال ۵- یال برده قبله ۶- یال شاه‌نشین ۷- یال کال کالی ۸- یال دلو ۹- یال نه ستیره رهش (حوض سیاه).

«برای آگاهی بیشتر خوانندگان لازم است به عرض برساند که بیشتر مناطق رشته کوههای چهل چشمه به علت پوشش گیاهی ییلاق نشین دامداران کشور همجوار عراق بوده است، خصوصاً میان دو دولت ایران و عراق در اواخر دولت قاجار و در زمان پهلوی اول و پهلوی دوم پیمانی بوده است به نام «پیشخورانه» که دامداران مناطق گرمسیر کردستان عراق از مناطق بایان و گرمیان که مشهور به جاف بوده‌اند در قبال پرداخت وجه مشخص برای گوسفند، اسب و گاو برای چرای دام خود به این مناطق آمده‌اند که کمتر از ۳ ماه و بیشتر از ۵ ماه در سال نبود. در مرزبانی «مرز» پیشخورانه پرداخت نموده و در مناطق کوهستانی و خوش آب و هوای چهل چشمه ییلاق نشین بوده‌اند که تأثیر زیادی روی فرهنگ نام‌گذاری این یالها و مناطق چهل چشمه در طول زمان داشته‌اند. مثلاً کانی زلیخا یا قولی زلیخا این یال به اسم دامداری بود به نام زلیخا. یا «هوار جمین» که ییلاقی بزرگ و با تنوع گل و گیاه گوناگون بوده بین آبادی دره دزدان و شاه قلعه واقع بوده است که صاحب دام کسی بوده به اسم جمین که هنوز به این نام مانده است.

یا کانی چاوره‌ش که بین آبادی گلچهر حومهی منطقهی مریوان و عیسی اولاد که آبادی است مشهور به قلعهی مریوان به اسم زن صاحب ییلاق بود به اسم «چاوره ش» یعنی چشم سیاه که هنوز در خاطره‌های افراد قدیم و جدید مانده اگرچه شاید نسل کنونی، نام‌گذاری و وجه تسمیهی آن را ندانند. حال به شناسایی بیشتر یالهای کوه چهل چشمه می‌پردازیم. یال مله که وه: همجوار به آبادی اسحاق آباد است. یال کانی زلیخا: از یک طرف به قشلاق جاف و از یک طرف به آبادی سولان متصل است. در ضمن با «سوله» اشتباه نگردد «سوله کوه مرتفعی است با ۲۱۵۳ متر در محدودهی شهرستان مریوان، بخش سرشیو یکی از کوههای چهل چشمه در ۲۰ کیلومتری شمال شرق مریوان مختصات طول ۱۵-۴۶ درجه عرض ۴۰-۳۵»

- خود قلهی شاه‌نشین بلندترین قلهی چهل چشمه از یک طرف به یال هیل متصل است و از یک طرف به آبادی گوگجه که حومهی شهرستان مریوان واقع است.

یال کال کالی: یکی از یالهای چهل چشمه است که به اسم زن جاف که صاحب ییلاق بود. به نام «کالی» شده است. حال مجموعه کوههای چهل چشمه را از نزدیک بررسی کنیم:

۱- کوه مزگوت و میرزا (مسجد و میرزا): یکی از قلهی کوه چهل چشمه، پشت آبادی نرگسه و از یک طرف متصل است به آبادی کول و از یک طرف به آبادی دوزخ دره وصل است.

۲- کوه هنگ لانه (لانتهی زنبور): یکی از کوههای رشته کوه چهل چشمه است از یک طرف پشت آبادی کانی میران که همجوار کوه سلطان و از یک طرف هم جوار کوه سلطان آغزه تو می‌باشد.

۳- کوه برد ملاخدر (سنگ ملاخدر): یکی از کوههای چهل چشمه است که همجوار آبادی گلچهر است.

۴- کوه هزار میرگ (هزار مرتخ): یکی از رشته کوههای چهل چشمه است از یک طرف متصل است به آبادی «هواره گرمه» و از یک طرف به شاه‌نشین.

۵- کوه کانی میران: یکی از کوههای چهل چشمه است از یک طرف وصل است به آبادی ریزاوی و همجوار کوه «دوبرا» یعنی دوبرادر است که دوبرا خود یکی از قله‌های بزرگ چهل چشمه است.

۶- کوه کونه شم شم: Koneh Shamsham ارتفاع ۲۵۰۰ متر در محدودهی مریوان از یک طرف متصل است به آبادی «تورخ تپه» تورخ در ترکی یعنی گل و از یک طرف به آبادی سوله همجوار است.

۷- کوه باشورتی: مشهور به هه له جار همجوار آبادی آگجه است. آگجه حومهی مریوان است.

۸- کوه هله کوکان: یکی از کوههای چهل چشمه است از یک طرف متصل است به آبادی ریواسه و از یک طرف به آبادی کانی کبود.

آبادی ریواسه و آبادی کانی کبود متصل هستند به کوههای میشیا و شیان که میشیا و شیان همجوار کوههای عراق هستند.

۹- کوه سرسیلاو: یکی از قله کوههای چهل چشمه که همجوار کوه کاک نعمت است.

۱۰- کوه کاک نعمت: یکی از کوههای چهل چشمه که متصل است به آبادی اسحاق آباد.

۱۱- کوه ماره سوور (مار سرخ): یکی از کوههای چهل چشمه است بین آبادی اسحاق آباد و کوه کاک نعمت واقع است (گویا مار سرخ رنگ در این کوه زیاد است)

۱۲- کوه قولی قاورمی: مشهور به کوه پشت دربند از یک طرف وصل است به کوه کانی تاله از یک طرف به آبادی دره دزدان در دیواندره و از یک طرف آبادی قزل ولاغ (چشمهی قرمز) همجوار است.

۱۳- کوه برده سفید و کوه پشت دربند یکی است.

۱۴- کوه کانی تاله و کوه بیشکاو: متصل هستند به آبادی قزل بلاغ و آبادی

واقع است.

۲۴- کوه قجهو و کوه کونه قاز (لاتهی کلاغ): از یک طرف متصل است به کوه سلطان و از یک طرف کوه سلطان آغزه تو می باشد.

۲۵- کوه سلطان آغزه تو: کوه بلندی است در سلسله کوههای چهل چشمه به اسم صحابه ای است که گویا کشته شده و در بلندی همان کوه دفن شده اند.

شاه قلعه در حومه ی شهرستان دیواندره و در امتداد کوه دربند و برده سفید هستند.

۱۵- کوه دره تنگی: بین کیواراوی و پشت دربند واقع است.

۱۶- کوه دربند: پشت آبادی شاه قلعه است و در امتداد کوه پشت دربند است.

۱۷- کوه کل کوژ: یکی از قله های رشته کوه چهل چشمه که متصل است به



۲۶- کوه چشمه ی کانی با: پایین تر از سولانه ساخته می باشد مربوط به آبادی توکلان است. (کانی یعنی چشمه) (با یعنی باد) قبلا که در مناطق روستایی و دورافتاده یک بیماری شایع بود که انسانها بدنشان باد می کرد معتقد بودند اگر بیابند از این آب بخورند و با آب این چشمه آبتنی کنند خوب خواهند شد و شفا باز خواهند یافت.

۲۷- کوه کانی میران (چشمه ی امیران): هم به آبادی توکلان و هم به آبادی شاه قلعه متصل است. در منطقه ی دیواندره و هم جوار منطقه ی کانی زیرینه است که به جرئت می توان گفت منطقه ی کانی زیرینه در ایران بزرگترین پوشش نعناع و پونه ی کوهی را دارا می باشد.

۲۸- کوه به پوله بهار (به پوله یعنی پروانه): یکی از کوههای چهل چشمه است که همیشه پروانه ها و دیگر پرندگان کوچک در آن زندگی می کنند.

۲۹- کوه باشورتی: کوهی از سلسله کوههای چهل چشمه که گل و گیاه

آبادی توکلان و از یک طرف آبادی شریف آباد. (کل همان کل فارسی) کوژ یعنی کشتن جایی که کلها را در آن کشته اند.

۱۸- کوه گرده قولنگ: متصل است به آبادی دره دزدان از یک طرف و آبادی شاه قلعه که پشت کانی شیخ احمد واقع است: (قولنگ) یعنی کلنگ کوهی.

۱۹- کوه تاله ساخته: هم به آبادی دره دزدان و هم شریف آباد همجوار است.

۲۰- کوه باینچوب: از ماموخ مشتق می شود و روبروی آبادی باینچوب می باشد.

۲۱- کوه دالاش (کرکس): یکی از رشته کوههای چهل چشمه که مشرف است به آبادی قزل بلاخ (چشمه ی قرمز) و از یک طرف آبادی دوزخ دره

۲۲- کوه هزار میرو (هزار مرتج): طرف یال کل با (گردنه ی باد) یال چهل چشمه و کوه دوبرا واقع است.

۲۳- کوه سلطان: یکی از رشته کوههای چهل چشمه پشت آبادی نرگسله

است.

کوره: در اینجا کور معنی می‌دهد که گویا یک چشم ایشان کور بوده است.

۳- هوار یا ییلاق کانی چاوره‌ش: در دامنه‌ی قله‌ی شاه‌نشین چهل چشمه است که به اسم صاحب ییلاقی بوده به اسم چاوره‌ش (چشمان سیاه) که اسم زنی بوده نامگذاری شده است و بالای آبادی بست واقع است و چشمه‌ی خیلی پرآب و سردی را هم داراست.

۴- ییلاق جمین: خوش‌آب و هوا و پر از تنوع گیاهی است بین آبادی دره دزدان که او هم جاف بوده و این ییلاق به اسم جمین نامگذاری شده است.

۵- ییلاق کانی زلیخا: در منطقه‌ی چهل چشمه که به اسم صاحب ییلاق زلیخا نامگذاری شده است.

از این نامها معلوم می‌شود که زن‌گرد در انجام کارها و دامداری، نقش اساسی داشته است و شخصیت مستقل خود را نشان داده است و چون همیشه تولیدکننده بوده است، نام‌گذاری بیشتر مکانها و ییلاقها به اسم آنها ثبت شده است.

۶- هوار یا ییلاق مصطفی خان: که در دامنه‌ی کوه «زیر ناوا» زیر یعنی طلا آباد در ۲۵ کیلومتری جنوب غربی شهرستان دیواندره واقع شده است که این مصطفی خان در زمان شریف‌الدوله قاجار حکمران کردستان در جنگ با عشایر «منمی» تبریز و در ۲۵ کیلومتری شرق دیواندره با ۷۰ نفر کشته شده است که گویا جنگ برای تصاحب چراگاههای بیشتر بوده است. در پای کوه زیرآباد هنوز آثار خانه‌ها و گورستان و چاه آب مصطفی خان دیده می‌شود که نشان از شوکت و عظمت دامداری و قدرت ایشان بوده است.

دوستان و سروران فصلنامه‌ی کوه از اینکه تا اینجا حوصله کردید و مقاله‌ی تکمیلی اینجانب را در مورد رشته کوههای چهل چشمه و یالهای آن

و ییلاقها را مطالعه کردید بی‌نهایت سپاسگزارم. خصوصاً بیشتر یالها و قله کوهها و آبادیها به غیر از چند تا محدود اسم اصیل‌گردی را بر خود دارند نشان می‌دهد این مناطق خیلی دست نخورده باقی مانده و اصالتهای خود را حفظ کرده‌اند. در پایان فرهنگ کوچکی برای فصلنامه تدوین کرده‌ام که معانی آنها را به فارسی هم داشته باشیم و در تکمیل این مقاله و شناسایی یالها و بازشناسایی مکان ییلاقها و کوههای چهل چشمه از پیر جهان دیده «حاج توفیق ذات‌پور» اهل آبادی تبریز خاتون با ۹۰ سال سن با حافظه و قدرت بدنی خوب و سالم که اینجانب را همراهی و یاری نمودند بی‌نهایت سپاسگزارم. عزت و سربلندی ایشان را آرزومندم.

خوش‌بو در آن به وفور وجود دارد و اسم دیگر این، کوه گل زرد مشهور است که بیشتر گل‌های این کوه و دامن آن زردرنگ است.

۳۰- کوه سولانه سخته: که منطقه‌ای سخت است و گل سولان (گل پامچال) زیاد دارد.

۳۱- کوه گاوه لان: لان یعنی لانه. گاوه. گیاهی است که در قدیم برای سوخت تنور و هیزم بخاری منزل استفاده می‌کردند. در بعضی از مناطق کردستان این هیزم را گوگم هم می‌گویند.

۳۲- کوه قبر دومه: که بین سلطان آغزه تو و کوه دوبرا واقع است که یکی از قله کوههای چهل چشمه است که بالای کوه، قبر یک چادرنشین باقی مانده که در زبان کردی به (دوم) مشهور هستند و به همین نام باقی مانده است.

۳۳- کوه ولوشار: بین آبادی گلچهر و آبادی صوفی به ده است. ۳۴- کوه بردملاخدر: اسم یکی از قله کوههای چهل چشمه است که شکارگاه مخصوص شخصی به نام ملاخدر بوده است و به همین نام نامگذاری شده است.

در آخر لازم می‌دانم که از چند ییلاق مشهور در منطقه‌ی چهل چشمه نام ببرم:

۱- ییلاق قولنگ احمد خدر: یک نفر جاف بوده که ییلاق آن بین آبادی دره دزدان و آبادی شاه قلعه واقع بوده است در منطقه‌ی شمال شرق دیواندره.

۲- ییلاق میکائیل کوره: سر ایل جاف‌ها بوده و «پیشخورانه» به دولت مرکزی ایران داده و از منطقه‌ی بازبان که منطقه‌ی گرمسیر در کردستان عراق بوده برای چرای دامهای خود به منطقه‌ی بین آبادی شاه قلعه و آبادی دره دزدان آمده که هنوز بقایای گورستان این جافها در منطقه‌ی ییلاقی آن باقی مانده



ماربل وال ۹ خان تنگری

شمالی‌ترین کوه شش هزار متری در آسیا در مرز دو کشور چین و قزاقستان قرار دارد. سال ۱۹۰۲ میلادی برای نخستین بار کاشفان تیان‌شان پا به دامنه‌ی کوهی نهادند که دیواره‌ی درخشان آن همه را به حیرت واداشت. جی. مرتزباخر G. Mertesbakher سرپرست این تیم نام دیواره‌ی مرمرین Marbel wall را بر آن نهاد. تا سال ۱۹۴۶ هیچگونه تلاشی بر روی این کوه صورت نگرفت ولی در این سال تیمی از کوهنوردان کشور قزاقستان به سرپرستی نومنکوف V. Numenkov موفق شد قله را از طریق یال شمالی آن فتح نماید. آنها همچنین دیواره‌ی ۵۰۰ متری این کوه را که به طرز باشکوهی توسط یخچالها احاطه شده بود از نظر گذراندند.

امروزه مسیرهای متعددی برای صعود به ماربل وال مورد استفاده قرار می‌گیرد گرچه پرطرفدارترین آن همان مسیر سال ۴۶ یعنی یال شمالی می‌باشد. کوهنوردانی که به ماربل وال صعود می‌کنند در نزدیک قله و پس از گذر از ارتفاع ۶۰۰۰ متری با نمای زیبایی از دیواره‌ی شمالی کوه خان تنگری روبرو می‌شوند. در تابستان سال ۸۱ این کوه پذیرای کوهنوردان کشورهای آسیایی بود که در دومین صعود مشترک کشورهای آسیایی شرکت کرده بودند و تیمهایی از قزاقستان، روسیه، کره، سنگاپور و ایران موفق شدند قله‌ی کوه ماربل وال را صعود کنند. این صعود در راستای پیوند کوهنوردان قاره‌ی آسیا و به پیشنهاد ایران از سال ۸۰ بنیان نهاده شد که در اولین دوره‌ی آن کوهنوردان آسیایی به

بام ایران، دماوند صعود نمودند و در دومین صعود مشترک ماربل وال پذیرای میهمانان آسیایی بود.

کوهنوردان کشورمان در این صعود عبارت بودند از آقایان: حسین عظیمی، علی حاج سعید و عظیم قیچی ساز که در تاریخ ۳۰ تیر ۱۳۸۱ پرچم مقدس ایران را بر فراز این کوه به اهتزاز درآوردند.

حدود ۱۰۰ کیلومتر دورتر از زیستگاه انسانها هرمی زیبا چون نگینی درخشان سر از دل زمین بیرون آورده، کوهی

مرتفع در دل رشته کوه تیان‌شان. مردم محلی قلل سپید و سر به فلک کشیده‌ی تیان‌شان را کوههای بهشت می‌نامند که از ذوب یخچالهای آن علفزارهای انبوهی در دل دره‌ها بارور شده‌اند. آنها همچنین نام هرم غول‌آسی تیان‌شان را پادشاه ارواح نهادند

نخستین بار در آغاز قرن بیستم تلاشهایی برای دستیابی به قله‌ی این کوه رفیع صورت گرفت تا اینکه در سال ۱۹۳۱ گروهی از کوهنوردان اتحاد شوروی موفق شدند از طریق گردنه‌ی غربی و یال غربی قله‌ی کوه را فتح نمایند. این مسیر امروزه به عنوان مسیر نرمال صعود به خان تنگری مد نظر قرار می‌گیرد. گرچه دائماً در معرض سقوط بهمن‌های مخوف خان تنگری قرار دارد. برای رسیدن به مسیر گردنه‌ی غربی کوهنوردان از طریق دره‌ی جنوبی که در خاک کشور قرقیزستان قرار دارد صعود خود را آغاز می‌کنند کمپ اصلی این جبهه بر روی یخچال اینلچیک جنوبی قرار دارد که نزدیک به ۴۶ کیلومتر طول دارد. اما مسیر شمالی این کوه برای اولین بار در سال ۱۹۷۵ به وسیله‌ی کوهنوردانی از روسیه فتح شد. این مسیر گرچه از نظر فنی دشوار است ولی به دلیل کوتاه بودن نسبت به مسیر جنوبی گروههای زیادی برای صعود به قله از این طریق به خان تنگری یورش می‌برند. کمپ اصلی جبهه‌ی شمالی نیز بر روی یخچال اینلچیک شمالی که ۲۸ کیلومتر طول دارد، واقع شده. عمق این یخچال حدود



۳۰۰ متر می‌باشد.

کوهنوردانی که از جبهه‌ی شمالی به خان تنگری می‌آیند نیز پس از صعود قله ۶۰۹۵ متری چاپایف فرعی خود را به گردنه‌ی غربی رسانده و ادامه‌ی راه را از آن طریق صورت می‌دهند. گرچه صعود قله‌ی اصلی چاپایف به ارتفاع ۶۳۷۱ متر خود می‌تواند هدفی با ارزش برای کوهنوردان باشد. امروز، حدود ۱۲ مسیر بر روی این کوه گشایش شده که هر ساله کوهنوردان بی‌شماری از آن طریق خود را به قله می‌رسانند. خان تنگری همچنین دو بار در سالهای ۱۹۸۸ و ۲۰۰۱ توسط کوهنوردان روس و قزاق فتح گردیده که کاری بس دشوار و قابل تحسین است. کوهنوردان ایرانی برای نخستین بار در سال ۱۳۷۵ موفق شدند از طریق مسیر شمالی این کوه را فتح نمایند. در تابستان سال ۸۱ نیز چهار نفر از اعضای تیم امید کوهنوردی ایران تلاشی را بر روی این کوه صورت دادند که گزارش این صعود به قلم آقای فرهاد عزیزی مقدم، به حضور علاقه‌مندان تقدیم می‌گردد.

اعضای تیم اعزامی به قزاقستان

رضا زارعی (سرپرست) - رامین شجاعی - حسین عظیمی - احسان حیاری
علی حاج سعید - عظیم قیچی ساز - فرهاد عزیزی مقدم

جمع ۸۱/۴/۲۱

ساعت پرواز ۸/۱۵ بود. تأکید شد نفرات رأس ساعت ۶ بامداد در فرودگاه حاضر باشند تا بارها وزن شده، تحویل داده شود. در طی برنامه ریزیهای فدراسیون، تیم هفت نفره‌ی اعزامی به قزاقستان، به دو قسمت تقسیم شده بود.

۱- تیم اعزامی جهت صعود قله‌ی خان تنگری که از آقایان رضا زارعی (سرپرست) - رامین شجاعی - احسان حیاری و فرهاد عزیزی مقدم تشکیل شده است.

۲- تیم اعزامی جهت شرکت در صعود سراسری کشورهای آسیایی به قله‌ی ماربل وال که از آقایان حسین عظیمی (سرپرست) - علی حاج سعید و عظیم قیچی ساز تشکیل شده است. ۱/۳۰ بعدازظهر به وقت تهران به آلمانی رسیدیم. پایتخت قزاقستان و بسیار سرسبز. فرودگاه آلمانی، فرودگاه کوچکی بود با ۲ یا ۳ سالن.

به طرف مینی بوس کوچکی هدایت شدیم. یکی از دو راهنما خداحافظی کرده و دیگری همراه ما سوار بر مینی بوس شد. وی به عنوان راهنمایی تیم تا کمپ ما را همراهی خواهد کرد.

ساعت قزاقستان تقریباً ۲/۳۰ از تهران جلوتر است. پس ساعتها را در بدو ورود جلوکشیدیم. از این لحظه به بعد ساعتها به وقت آلمانی یادداشت می‌شود.

جاده‌ی سرسبز در سمت شرق مسیر مورد نظر به شمار می‌رود. پوشش گیاهی از درختان تنومند سرما دوست و زمینهای انبوه ذرتهای علوفه‌ای تشکیل شده بود.

حرکت همچنان ادامه دارد. ساعت ۸/۳۰ وارد محوطه‌ای کوهستانی شدیم با پوشش گیاهی خار و سنگ اما انبوه و سبز.

دقایقی بعد از کنار تندیس بزرگی رد شدیم. جنگجویی بود سوار بر اسبی سفید با نیزه‌ای در دست راست و سپری در دست چپ که به تاخت می‌رفت. از کنار رود «چیرن» گذر کردیم. رودی پرآب با حرکتی آرام و باوقار. ساعت ۱۱ شب به مرز قرقیزستان رسیدیم. پاسپورتها چک شد و باری دیگر حرکت ادامه یافت. ساعت ۱۲ به محل مورد نظر رسیدیم. منطقه‌ای جنگلی با نام (Kar) شام را در کنار یکی از بهترین کوهنوردان قزاقستان با نام «کازبک ولی‌آف» صرف کردیم. او هم اکنون ریاست فدراسیون کوهنوردی را به عهده دارد و کمپانی خان تنگری نیز تحت نظارت وی اداره می‌شود. پس از صرف شام «کازبک» به توضیحات خود در مورد صعود این دو قله ادامه داد. برای خواب و استقرار لوازممان به چادرهایی که در محوطه برپا بود راهنمایی شدیم. چهار چادر به ما تحویل داده شد.

شنبه ۸۱/۴/۲۲

۸ صبح بیدار شدیم. از کوهنوردان خارجی غلغله است. یکسره "Good Morning" فرق نمی‌کند چه کسی است و کجایی است.

کمپ کارکارا در قسمت‌های جنگلی منطقه‌ی "Tien Shen" واقع شده است.



در ارتفاع ۳۳۰۰ متری انتقال داد. حسن و علی و عظیم نیز به همراه سایر کوهنوردان آسیای عازم کمپ نامبرده شدند. امسال تیمهایی از کره، روسیه، سنگاپور ایران و قزاقستان در صعود مشترک کشورهای آسیایی شرکت کرده‌اند. این دومین سالی است که صعود مشترک Join expedition آسیا برگزار می‌شود. اولین دوره‌ی آن سال گذشته در ایران و با صعود به قله‌ی دماوند انجام شد. (B.C.M.) در ارتفاع ۳۳۰۰ متری قرار دارد. قرار بود هلی‌کوپتر پس از بازگشت، تیم ایران و دو اتریشی را به بیس کمپ خان تنگری منتقل کند. ولی به علت خرابی هوا در ارتفاعات بالا پرواز این دو تیم لغو شده و به فردا موکول شد.

به گشت و گذاری در منطقه پرداختیم. در فاصله‌ای اندک از کمپ کارکارا رودی پرآب می‌گذرد. سمت دیگر رود خاک قرقیزستان محسوب می‌شود. ارتفاع علفها در کناره‌های رود به چندین متر می‌رسید. همه چیز کاملاً دست نخورده و طبیعی می‌باشد. برای نمونه، حتی یک قطعه زباله هم در کناره‌های رود به چشم نمی‌خورد. رضا فیلم می‌گرفت و رامین اسلاید. من هم مرتب عکس می‌گرفتم و هر چند هیچ لوازمی برای ثبت این همه زیبایی خلق نشده و تنهایی توان آنها را به ذهن سپرد.

ناهار را به کارکارا بازگشتیم. آدرس دریاچه‌ای را در چند کیلومتری کارکارا گرفتیم. از میان علفهای بلند و گل‌های رنگارنگ گذشتیم و درختان انبوه را دور زدیم و به بالای تپه‌ای رسیدیم و...

به واقع دهانمان باز مانده بود. دریاچه‌ای بزرگ که در یک طرف به انحصار درختانی انبوه و از قسمت جنوبیش به دشت گلی ختم می‌شد. عکس درختان درون آب افتاده بود.

✓ دوشنبه ۸۱/۴/۲۴

پس از صبحانه «کازبک» گفت که آماده‌ی پرواز شوید. کیسه بارها را به هلی‌کوپتر انتقال دادیم. هلی‌کوپتر از سه قسمت تشکیل شده بود. ۱- کابین خلبان در جلو ۲- جایگاه مسافرین در وسط ۳- محل بارها در انتها. Boris نیز به همراه ما سوار هلی‌کوپتر شد.

پروازمان نیم ساعتی به طول انجامید. از مناطق جنگلی به پوششهای کم ارتفاع، از آنجا به مناطق خشک و بعد سنگ و یخ. همه جا سفید و سیاه است. منطقه‌ای به واقع حیرت برانگیز. هلی‌کوپتر در ارتفاع کمی پرواز می‌کند. گویی هر لحظه امکان اصابت ملخ هلی‌کوپتر به زمین می‌رود. دیواره‌های بلندی از سنگ و یخ به چشم می‌خورد و یخچالی عظیم که در تمام مدت، زیر پایمان، همانند ماری در میان دالان‌هایی که کوهها به وجودش آورده بودند، پیچ خورده و خزیده بود. از میان این همه برج و کوه و دیواره، دیواره‌ای سه گوش یک سرگردن از همه بالاتر بود «خان تنگری». ظهر هنگام به کمپ رسیدیم. کمپ بر روی یخچال عظیمی با نام "North Enell chick" بروی یک مورن پهناور قرار دارد. تقریباً ۲۰ چادر که اترقگاههای صعودکنندگان به شمار می‌رود، برپا است. یک چادر بزرگ سبزرنگ به عنوان غذاخوری و چندین چادر به عنوان انبار و...

منطقه Tien Shen منطقه‌ی وسیعی است که بین ۳ کشور قزاقستان - قرقیزستان و چین قرار دارد. قسمتهای اعظمی از قله شمال آسیا در کوهستانهای Tien Shen واقع شده است. منطقه‌ی کارکارا در ارتفاع ۲۱۵۵ متری قرار دارد با درختان انبوه و پوشش گیاهی منظم. درختان از نوع سوزنی برگ بوده و این موضوع خود گواه سردی هوا در زمستانهای این منطقه است. تعداد زیادی چادر به صورت کلاسه و در ردیفهای موازی، کمپهای کارکارا را تشکیل می‌دهد. کارکارا دارای چندین ساختمان است. یکی از ساختمانها به غذاخوری اختصاص دارد. در محوطه پرچمهای کشورهای آلمان، آمریکا، استرالیا، انگلیس، ژاپن، کره و قزاقستان به اهتزاز درآمده است. مسافت کارکارا، بین کمپهای قله مختلف، توسط یک هلی‌کوپتر طی می‌شود.

ساعت ۱۰/۳۰ صبح برای قدم زدن در منطقه عازم یکی از کوههای نه چندان مرتفع منطقه شدیم. یک کوهنورد پرسابقه با نام کورشانف وظیفه‌ی راهنمایی ما را بر عهده داشت. رامین به علت سرما خوردگی در کمپ ماند تا حالش هر چه سریعتر بهبود یابد.

ساعت ۲/۳۰ بعدازظهر به قله‌ای با ارتفاع ۳۴۰۰ متر رسیدیم. حتی روی قله هم مملو از سروهای خوابیده است که در ارتفاعات به این شکل درآمده تا در زمستانهای سرد اینجا زیر برف در امان بماند. عمده درختان اینجا سروهای سوزنی برگ و رقمهای مختلف کاجهای سردسیر می‌باشد. رود پرآبی در سمت راست یال در جریان است.

بعدازظهر به کارکارا بازگشتیم. تیمی پر تعداد از کشور کره آمده‌اند. پس از صرف چای و اندکی استراحت، «کازبک» توضیحاتی راجع به قله‌های ماربل وال و خان تنگری و بررسی مسیر صعود هر یک بر روی نقشه و عکسهای متفاوت، بیان نمود. محل کمپها، جاهایی که طناب ثابت دارد و آنجایی که بایستی طناب ثابت گذارد، تعیین شد. اواخر صحبت‌های کازبک، توجهم به پاهای راهنمای امروزمان (Boris Korshanof) که مشغول نوشیدن چای، سرمیز کناری بود، جلب شد. صندل به پا داشت و انگشت نداشت. تنها یک انگشت شصت نصفه، روزهای بعد طی پرس و جویی که از کازبک به عمل آوردیم، مشخص شد که در طی یک شب مانی بر روی خط‌الرأس پوبدا (بدون کیسه خواب و چادر) به این روز افتاده است. وی ۶۸ سال سن دارد و در سال ۹۹ به همراه تیم ملی قزاقستان قله‌ی اورست را از جبهه‌ی شمالی فتح کرده.

نام شام امشب «بلوف» است. مخلوطی از گوشت، برنج، هویج و نخود فرنگی و ذرت. هنگام شام میزها حسابی شلوغ بود و موقعیتی پیش آمد تا با تیم کره بیشتر آشنا شویم.

✓ یکشنبه ۸۱/۴/۲۳

صبح هنگام، قبل از صبحانه، پرچم کشورمان را در محوطه به اهتزاز درآوردیم. در واقع به روشی باستانی اعلام وجود کردیم. صبحانه چیزی شبیه حلیم بود با نام "Kasha" که به زور می‌شد قورتش داد.

پس از صرف صبحانه، هلی‌کوپتر، آنهایی را که قصد شرکت در صعود مشترک کشورهای آسیایی ماربل وال را داشتند به بیس کمپ ماربل وال

به خاطر بارش برف سنگین و خطر سقوط بهمین در مسیر کمپ ۱ امروز را در کمپ اصلی ماندیم. تمامی روز به خوردن و استراحت و حمام و بازگو کردن خاطرات پرداختیم. پس از صرف ناهار رضا هر چه کمین کرد نتوانست بهمینی را به وسیله دوربینش شکار کند.

سر شام با "Gabriell" آشنا شدیم. او دورگه است. پدرش کوییتی و مادرش آلمانی می‌باشد. در آمریکا بزرگ شده و با یک زن روسی ازدواج کرده. ساکن آلمانی می‌باشد. به قول رامین خودش یه پا سازمان ملل است. اینقدر با گابریل زود قاطی شدیم که انگار سالهاست می‌شناسیمش.

دوشنبه ۸۱/۴/۳۱

صبح وقتی از خواب بیدار شدم برام جالب بود که هنوز رضا خواب است. زیب چادر را که باز کردم زبانم بند آمد. برف می‌بارید و عجب برفی می‌بارید. یه وجبی همه جا نشست به بود و فرم بارش به نحوی بود که کسی در محوطه‌ی کمپ اصلی تردد نمی‌کرد. هوا بسیار سرد بود.

ظهر هنگام، تیم کره که برای برپایی کمپ ۲، روز قبل راه افتاده و در کمپ ۱ شبمانی کرده بودند، دست از پا درازتر بازگشتند. نزدیک عصر دو اتریشی که برای حمله‌ی نهایی راهی کمپ ۲ بودند، بازگشتند. این دومین حمله‌ی آنها بود که به شکست انجامید و طبق گفته‌ی خودشان آخریش، زیرا مهلت ویزای آنها به پایان رسیده بود. بارش برف بیداد می‌کند. تنها جمله‌ای که رضای نگران به زبان می‌آورد این است: «مرغ زیرک گربه دام افتد، تحمل بایدهش» از همه جای غذاخوری آب می‌چکد و آشپزخانه سهمیه‌ی غذا را خیلی کم کرده. زیرا در این هوا امکان پرواز هلی‌کوپتر وجود ندارد. فاصله‌ی بین چادرها و غذاخوری یک برف‌کوبی درست و حسابی دارد.

هوا رو به تاریکی است و زمان شام فرا رسیده. بارش برف با شدت هر چه تمامتر ادامه دارد. بادی نمی‌وزد. رفت و آمد بین چادرها با فایبر و گتر انجام می‌شود. هرازچند گاهی صدای تکانهای چادری به گوش می‌رسد، که صاحبش سعی در فرو ریختن برفهای انباشته شده‌ی روی چادر را دارد.

از B.C. Mar Bell wall خبر رسید. علی پشت بی‌سیم بود. هر سه آنها، جانانه قله را صعود کرده بودند و همگی سالم و سرحال بودند.

هنگام صرف شام، چهل، پنجاه نفری تو غذاخوری بودند. از تمامی قاره‌ها البته به جز آفریقا.

سه شنبه ۸۱/۵/۱

بارش برف بند آمده است. نیم متری برف همه جا نشسته است. صاحبان هر چادر مشغول پارو کردن برف انباشته شده روی چادرهایشان هستند. عده‌ای دیگر با بیلهایشان مسیرهای رفت و آمد را تمیز و برف روبی می‌کنند. امروز اول مرداد است و احتمالاً در تهران از آسمان آتش می‌بارد و ما اینجا تا بالای زانو در برف فرو می‌رویم. آفتاب به شدت می‌تابد و با از میان رفتن مه، رد پای از چاپایف به کمپ ۲ مشاهده شد.

در این نقطه از کره‌ی زمین به واسطه‌ی نزدیکی به قطب شمال و نیمه‌ی اول سال بودن، دارای روزهای بلندی است. از ساعت ۶ تا ۲۲/۳۰ همه جا قابل رویت است. فرق درجه‌ی دمای روزها در آفتاب و سایه گاهی

صرف شام در یک چادر جمع شدیم.

جمعه ۸۱/۴/۲۸

امروز تمامی بارهای کمپ‌های ۲ و ۳ را به کمپ ۲ انتقال دادیم. کمپ ۲ در ارتفاع ۵۵۰۰ متری، بروی یک قسمت از یال که حجم زیادی برف دارد، احداث می‌شود. یک طاقچه‌ی برفی بزرگ این کمپ در فاصله‌ی چند ساعتی از قله‌ی فرعی «چاپایف» قرار دارد. قله‌ای با ارتفاعی بالغ بر ۶۱۰۰ متر که به اجبار بایستی صعود شود زیرا در مسیر صعود خان‌تنگری واقع شده و امکان تراورس در صعودهای نرمال وجود ندارد.

فاصله‌ی کمپ ۱ به ۲ به طور کامل ثابت گذاری شده است. چاره‌ی دیگری هم وجود ندارد. بسیاری از مسیر در شیب ۷۰ درجه طی می‌شود و چند طول طناب هم در شیب‌های ۸۵ و ۹۰ درجه بایستی صعود شود. با هر قدم به بالا و مشهودتر شدن تأثیرات ارتفاع بالای ۵۰۰۰ متر، کار مشکل‌تر می‌شود. مسیر بسیار شلوغ است. پشت سر ما آلمانیها در حرکتند و از بالا روسها و لهستانیها می‌آیند. تعویض یومار در هر طول طناب، با خود حمایت انجام می‌شود. تانیه‌ای حواس‌پرتی کافی است تا یکسره به کمپ اصلی برسیم.

نزدیک به ۵ ساعت تلاش و تحمل وزن کوله‌ها ما را به کمپ ۲ رسانید. تیمی از ایتالیا از قله‌ی چاپایف باز می‌گردند و قصد شبمانی در کمپ ۲ را دارند. روز رو به اتمام است و ما می‌بایست خود را به کمپ ۲ برسانیم و بازگردیم. اینکار پس از بارگذاری انجام شد. فرود از روی آن همه طول طناب ابریشمی، شکل و رویی به دست کشفایمان داد و حسابی نخ نمایشان کرد. وقتی به کمپ ۱ رسیدیم، حسابی خسته و گرسنه بودیم.

شب را در کمپ ۱ خواهیم ماند و صبح قصد انتقال چادرها را به کمپ ۲ داریم.

شنبه ۸۱/۴/۲۹

طبق برنامه از پیش تعیین شده، امروز قرار بود چادرها را به کمپ ۲ انتقال داده و صبح روز یکشنبه اقدام به صعود قله‌ی چاپایف بنماییم. اما با بازکردن چشمه‌ایمان در صبح روز شنبه متوجه شدیم که چادر در حال فرو افتادن است. شب گذشته برف سراسر منطقه‌ی "Kantengri" را که سفید بود، سفیدتر ساخته بود. بارش برف همچنان ادامه داشت. تصمیم گرفته شد در کمپ ۱ مانده و منتظر بهبود وضعیت هوا شویم، اما متوجه گشتیم که تمامی آذوقه و مواد خوراکی را روز گذشته به کمپ ۲ انتقال داده و در حال حاضر فقط به مقدار یک وعده غذا در کمپ ۱ موجود است. چاره‌ای جز بازگشت به کمپ اصلی وجود نداشت. در مسیر بازگشت با کوهنوردان زیادی از کشورهای هلند-روسیه - ژاپن و آلمان برخورد و دقایقی را به خوش و بش پرداختیم.

هنگام ناهار اعلام شد قله توسط ۲ آمریکایی و راهنمای روسشان صعود شده است. سر شام با یک کوهنورد استرالیایی آشنا شدیم. ساکن سیدنی بود. در اواسط صحبتها بود که فرد استرالیایی آشنا از آب درآمد. او و رضا همدیگر را در شیشاپانگما ملاقات کرده بودند.

یکشنبه ۸۱/۴/۳۰

اصلی را می توان در یک خط مشاهده کرد و این خود گواه شیب بسیار تند مسیر می باشد.

✓ جمعه ۸۱/۵/۴

کمپ ۲ حسابی شلوغ. اول وقت یک کره ای برای اینکه به جوری سر صحبت را وا کند به رامین گفت: سردرد وحشتناکی دارم. خنده ام گرفت، آخه اینجا لب دریا که نیست، خب ۵۵۰۰ متر ارتفاع دارد. چادرها را مرتب کردیم و آمار غذاها و داروها را گرفتیم و بعدش سرازیر شدیم. فکر می کنید حد فاصل انتهایی مسیر کمپ ۱ به یخچال چه کسانی به استقبال ما آمدند؟

۳ تا صورت سوخته ای که با اقتدار کامل قله ی ماربل وال را صعود کرده و آمده بودند تا به رفقاشون روحیه بدهند. دوباره هفت تا شدیم. به ردوبدل وقایع و خاطرات ساعتی گذشت و عصر هم رفتیم حمام و شب تا دیروقت گفتیم و خندیدیم.

✓ شنبه ۸۱/۵/۵

امروز روز استراحت است و آماده شدن برای حمله ی نهایی که خالی از استرس نیست.

✓ یکشنبه ۸۱/۵/۶

پس از صبحانه هلی کوپتر «کازیک» آمد، به همراه ده، بیست نفری توریست که برای تماشای یخچال "North Enell Chick" آمده بودند. در فرصتی که توریستها مشغول عکسبرداری بودند، کازیک برای عرض تبریک نزدیک دایره ی هفت نفره ی ما که به تماشای نفرات تازه وارد آمده بودیم، آمد ما نیز از فرصت استفاده کرده و اندکی راجع به جغرافیای منطقه و مشخصات قله اطراف اطلاعاتی از او خواستیم. کازیک اظهار داشت به روی خان تنگری ۱۲ مسیر وجود دارد.

- مسیر نرمال جبهه ی شمالی خان تنگری در سال ۱۹۷۵ توسط روسها باز شده است.

- یخچال اینلچیک شمالی ۲۸ کیلومتر طول و ۳۰۰ متر عمق دارد و اینلچیک جنوبی ۴۶ کیلومتر طول دارد و یکی از طولانی ترین یخچال های دنیاست.

- کمپ اصلی «بویدا» در پشت کوه خان تنگری بروی اینلچیک جنوبی، در خاک قرقریزستان قرار دارد.

- "Kan ten gri" مرز بین دو جمهوری قزاق و قرقریز محسوب می شود.

- قله ی خان تنگری اولین بار در سال ۱۹۳۱ توسط روسها از جبهه ی جنوبی صعود شده است.

- کلمه ی "Kan ten gri" به معنای پادشاه ارواح می باشد. هوا دوباره حسابی به هم ریخته و سرد است. برف شدیدی می بارد و ما بار دیگر در چادرهای زندانی شده ایم.

✓ دوشنبه ۸۱/۵/۷

روزی تقریباً شبیه سایر روزها آغاز شد. تنها فرق آن با روزهای دیگر در این

به دهها درجه می رسد. این موضوع بعضی وقتها ظاهری خنده دار به خود می گیرد. عده ای در آفتاب مشغول حمام گرفتن هستند و عده ای دیگر کت پر بر تن کرده و در گوشه ای از سایه کز کرده اند.

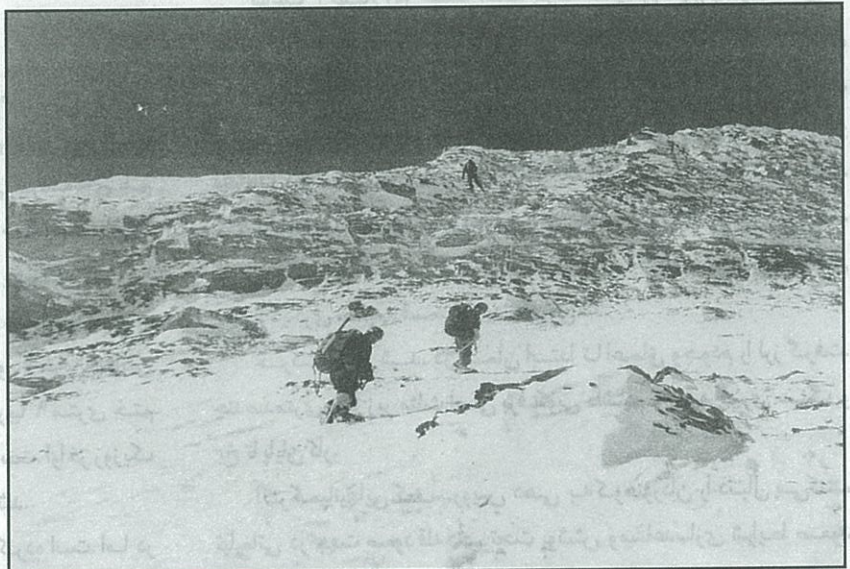
از نکات قابل توجه دیگری که به نظر من می آید، فرق ملتها در مواقع بیکاری است. کره ای ها همگی در محوطه ای جمع می شوند و مطالعه می کنند. گرهارد آلمانی همه را زیر نظر می گیرد تا بلکه سوژه ای برای خندیدن دست و پا کند. از همه شلوغ تر ایتالیاییها هستند که عین رادیو با هم حرف می زنند.

✓ چهارشنبه ۸۱/۵/۲

صبح زودتر از همیشه با هماهنگی قبلی به غذاخوری رفتیم و پس از صرف صبحانه به همراه تیم دیگری از آلمانها، به سمت کمپ ۱ روان شدیم. برف زیادی منطقه را پوشانده. وقتی به کمپ ۱ رسیدیم اثری از چادرهایمان نبود. ساعتها تلاش و بیل زدن ما را به چادرهای کج و مدفون شده مان رسانید. حجم برف آمده در این ارتفاع به ۷۰ سانتیمتر می رسید. چادرها را به طور کامل جمع کرده و به کمپ ۲ انتقال دادیم. به وجود آوردن مکانی برای چادر در ارتفاع ۵۵۰۰ متر، بسیار مشکل جلوه می کرد و نفس گیر. تعداد زیادی کوهنورد لهستانی در کمپ ۲ مستقر هستند.

شب هنگام بوران به راه افتاد. به طوری که به زحمت می شد زیپ چادر را باز و بسته کرد. هوا فوق العاده سرد است. به امید روزهایی بهتر

✓ پنجشنبه ۸۱/۵/۳



صبح با کمی تأخیر راهی قله چاپایف شدیم. قله فرعی چاپایف همان طور که گفته شد در بین مسیر کمپ ۲ به ۳ قرار دارد و دارای ۶۱۰۰ متر ارتفاع می باشد. در حدود ۴/۳۰ ساعت تلاش مستمر، بدون کوله پشتی، ما را به قله رسانید. تعداد چادرها در کمپ ۲ به پانزده عدد رسیده است. کورشانف هم با خود یک تیم از کره آورده و مشغول جمع و جور آنهاست. قرار شد شنبی دیگر را در کمپ ۲ به صبح برسایم تا هم هوایی بهتری داشته باشیم. این نکته در اینجا قابل ذکر است که وقتی از روی قله ی چاپایف به پایین نظر بیفکنیم، کمپ ۱ و ۲ و کمپ

است که امروز روز آغاز حمله‌ی نهایی است. «کازبک ولی أف» با هلی‌کوپترش آمد و این بار با تعداد بیشتری توریست که مرتباً از ما سوال و جواب کرده و از قله و یخچال عکس می‌گیرند.

✓ سه‌شنبه ۸/۵/۸۱

در ادامه‌ی حمله‌ی نهایی به سمت قله، طبق برنامه، امروز از کمپ ۱ (۴۷۰۰) به کمپ ۲ (۵۵۰۰) تغییر مکان داده و در کمپ ۲ اقدام به شب‌مانی نمودیم. هوا سرد بود و ما این مسیر چهار، پنج ساعته را به آرامی پیمودیم.

امروز طبق برنامه‌ی ایتالیاییها، روز صعود قله‌ی آنها بود. چند ساعتی پس از اسکان ما در کمپ ۲ مشاهده شد که سه نفر از چاپایف به سوی کمپ ۲ روانند. خوب که نزدیک شدند، تیم ایتالیاییها مشاهده شد و «برونوی» لنگان لنگان

ماجرای این قرار بود که ایتالیاییها صبح روز حمله به قله، از کمپ ۴ (۶۴۰۰) بیرون آمده و ناگهان یک لنگه از کفشهای «برونو» درون دره سقوط می‌کند. صعود متعاقباً متفی و راه بازگشت با یک لنگه کفش آغاز می‌شود. برونو خوش شانس بود که پوش کفشهایش به اعماق دره پرت نشده و توانست با پوشها بازگردد.

در بدو ورودشان به کمپ ما با قوری چای به سمتشان رفتیم و با نوشیدنهای گرم ازشان پذیرایی کردیم. پای برونو آسیب چندانی ندیده بود و ما جراً با از دست دادن قله برای ایتالیاییها که اندوه فراوانی را برای آنان به بار آورد به اتمام رسید.

✓ چهارشنبه ۹/۵/۸۱

در ادامه‌ی حمله‌ی نهایی امروز از کمپ ۲ به سمت قله‌ی فرعی «چاپایف» حرکت کرده و ساعتی را بروی قله در جهت هم‌هوایی بهتر اتراق کردیم. از اینجا به بعد راه برایمان تازگی دارد. زیرا در طی برنامه‌های هم‌هوایی ما حداکثر تا چاپایف آمده بودیم. کمپ ۳ در ارتفاع ۵۹۰۰ متری قرار دارد. چندین اتاق برفی بزرگ که البته ورودیشان با برف پر شده بود. به سختی پیدایشان کردیم. قطعه‌ای چوب به عنوان علامت درب ورودی اتاق محسوب می‌شد. من با قدمی جلوتر در حفره‌ای فرو رفته و بالاخره با دقایقی بیل زدن و تلاش مستمر به دالانی که به دو اتاق تقریباً ۹ متری ختم می‌شد رسیدیم. اتاق برفی که چه عرض کنم. خانه برفی است. اواخر روز یک فرد اتریشی به نام گئورگ "Georg" نیز به جمعمان اضافه شد.

سنگینی بارها و بالا بودن ارتفاع حسابی خسته‌مان کرده است. اما در هر صورت فردا روز حمله است و می‌رویم که کار را یکسره کنیم.

✓ پنج‌شنبه ۱۰/۵/۸۱

بار دیگر بارش سنگین برف برنامه‌ریزی ما را با مشکل روبرو ساخت. منتها این مرتبه در اتاق برفی و در ارتفاع ۵۹۰۰ متر زندانی شده‌ایم. شغل Georg شناسایی مسیرهای بهمنی در پیست‌های اسکی اتریش است. او می‌گوید بیرون خیلی خطرناک است. طبق محاسبات غذایی، چنین روزی پیش‌بینی نشده بود. پس غذاها جیره‌بندی شد و گرسنگی بر همگان چیره گشته است. در مصرف آب هم بایستی صرفه‌جویی شود. زیرا سوخت به

اندازه‌ی کافی برای تبدیل برف به آب نداریم. بیرون کولاکی در جریان است و درون اتاق برفی، سکوتی خردکننده. همه با چشمه‌ی آب در دهان، بیرون هزارچندگاهی با بیل ورودی اتاق را از برفهای انباشته شده تمیز می‌کنیم تا مدفون نشویم. قدمت اتاق برفی به نظر زیاد می‌آید. تمامی سطح دیوار و سقف را کریستالهای یخی پوشانده است. ارتفاع سقف به قدری است که نمی‌توان کاملاً صاف نشست، هوا بسیار سرد است. تمامی لباسهایمان را پوشیدیم و درون کیسه خوابها کز کرده و به شدت می‌لرزیم.

مرد اتریشی دقایقی پس از ظهر، به سمت کمپهای پایین برگشت و از صعود قله منصرف شد. او از جبهه‌ی جنوبی صعود کرده بود. با بیرون رفتن از اتاق برفی احساس کوری به انسان دست می‌دهد. همه جا سفید است. البته هیچ رنگ دیگری برای مشخص شدن سفیدی وجود ندارد. همچنان برف می‌بارد. در این ارتفاع غذا جذب بدن نمی‌شود و فقط تخلیه‌ی انرژی انجام می‌گیرد. گوشه‌ای نشسته‌ای و انرژی از دست می‌دهی. لحظات مشکلی است. اما باید صبر کرد. به قول گابریل کوهنوردی همش صبره. منتظر هوای خوب بودن. منتظر هلی‌کوپتر بودن. منتظر روز صعود بودن. منتظر شروع بودن. منتظر پایان بودن.

هم اکنون ساعت ۱۰ شب است و برف همچنان می‌بارد. صعود ما به قله در حاله‌ای از شک و ابهام قرار دارد. ✓ جمعه ۱۱/۵/۸۱ روز صعود

ساعت ۴ صبح روز جمعه است. برف همچنان می‌بارد. رضا می‌گه: «شاید این آخرین شانس ما باشد». رامین همچنان دودل است. از اتاق برفی بیرون رفت. باد شدیدی می‌وزد. اینقدر شدید که انسان را از بیرون اتاق برفی رفتن منصرف می‌کند. رامین برگشت، دودی در چهره‌های هر دو مشاهده می‌شود. ثانیه‌ای بعد رضا گفت: «می‌رویم. سریع حاضر شوید». جای لحظه‌ای اتلاف وقت نبود. لباس روی لباس بود که پوشیده می‌شد. صندلی، کرامپون، گتر، چند لایه دستکش و چند تا کلاه. بدون درنگ یکی پس از دیگری ضمیمه قسمتی از بدنمان می‌شد.

حرکت آغاز شد. در همان ابتدا تا اعماق وجودم را لرز گرفت. چندصدمتری را تا زیر مثلث اصلی برف‌کوبی داشتیم و بعد درگیری سنگ و یخ تا پایان کار.

اکثر کمپانیهایی که سرویس دهی به کوهنوردان را دنبال می‌کنند، تبلیغاتی در جهت صعود قله‌های تحت پوشش و مساعدسازی شرایط صعود انجام می‌دهند. به طور مثال گذاردن طنابهای ثابت در قسمتهای خطرناک و پرشیب مسیر اکثر صعودکنندگان، آنهایی که قصد صعود خان‌تنگری را دارند، به طور میانگین تا ارتفاع ۶۱۰۰ (چاپایف) پیش می‌روند و معدود کسانی که کمپ ۳ و ۴ می‌روند و به ندرت کسی به سمت قله یورش می‌برد.

سرما بیداد می‌کرد و ما همچون مورچه‌های بر روی لبه‌ی ساطوری عظیم از سنگ و یخ در حرکت بودیم. بی‌امان انگشتان پا را در کفش می‌جنبانیم تا نکند پس از صعود چند تایش را از دست بدهیم. باد پودر برف را بر سر و صورتمان می‌کوبید و تنها تفکری که



زانوان خسته مان را راسخ می‌کرد، فکر ایستادن بر فراز قله بود. با عبور از ارتفاع ۶۴۰۰ - کمپ ۴ که سکویی صخره‌ای بود، دیگر در انگشتان دستم احساس سرما نداشتم. تلاش برای بازگشت حالت انگشتان، در حین صعودی که کلنگ را به صورت آماده باش در دست داری و با دستی دیگر یومار را بروی طناب‌های ثابت پوشیده و یخ‌زده به حرکت در می‌آوری، فریادهای درد را به ارمغان آورد. اما حرکت لحظه‌ای نمی‌بایست متوقف می‌شد. وارد دهلیزی سنگی شدیم. در آخر دهلیز یال برفی وجود داشت که با حمایت از آن گذشتیم و قله نمایان گشت. انگار که انرژی ما هم تا آن نقطه اندازه‌گیری شده بود. به راستی هر

قدم به جلو دقایقی زمان می‌برد و انگار هر چهار تایی ما ایستاده‌ایم. یک فاصله‌ی ده متری پیمودنش هم ده دقیقه زمان می‌برد.

ساعت ۶/۳۰ بعد از ظهر جمعه هیچ نقطه‌ی مرتفعی را در اطراف خود نمی‌دیدیم و به دور پرچم سه رنگ و زیبای کشورمان حلقه زدیم. همدیگر را در آغوش کشیدیم. هوا رو به خرابی بود و ما می‌باید به سرعت باز می‌گشتیم. فکر برگشتن از راهی که صعودش ۱۴ ساعت زمان برد، بسیار دشوار بود چه رسد به مرحله‌ی عمل. به‌طور کامل تخلیه‌ی انرژی شده بودیم. فرود پشت فرود گویی تمامی ندارد. به کمپ ۴ رسیدیم. چندین چادر در کمپ برپا بود و چندین نفر پیرامونش می‌گشتند. رسیدن به کمپ ۳ آرزوی دست نیافتنی جلوه می‌کرد. صخره‌ها تمام شد. دریافتیم که راهی نمانده و ما در دشتی پهناور از برف غوطه‌ور بودیم. من فقط می‌دانستم که چهار تایی زنده‌ایم.

✓ شنبه ۸۱/۵/۱۲

یک مشت استخوان و ماهیچه‌ی یخ زده را از درون کیسه خواب‌ها بیرون کشیدیم و تصمیم بازگشت گرفتیم. در بازگشت صعود اجباری چابایف را داشتیم. پیرمان را درآورد. ترس احتمال حادثه در بازگشت چشمان خسته‌مان را باز نگه می‌داشت.

عصر هنگام به کمپ ۲ رسیدیم و آیینوی مهربان به استقبالمان آمد.

✓ یکشنبه ۸۱/۵/۱۳

رامین فریاد می‌زد. پاشید! داره دیر می‌شه! ما هم واقعا از او بیشتر عجله داشتیم، اما پایین کشیدن زیپ کیسه خواب هم چند دقیقه طول می‌کشید و من تازه مشکل کندی ارتفاع را درک می‌کردم. چادرها یخ زده بودند و ما به هر قیمتی باید جمعشان می‌کردیم. انگشتان مرا سرمازده بود و هیچ کمکی از من ساخته

ادامه در صفحه ۷۳

نمود.

جهان آرا یزد

اولین باشگاه کوهنوردی استان یزد

باشگاه کوهنوردی جهان آرا، به مناسبت دهمین سالگرد تأسیس خود در مورخ ۱۵ مرداد قله دماوند را صعود کرد. در این صعود آقای جلیل پشت باغی به عنوان هفتمین نفر در کشور و اولین نفر از استان یزد موفق به فتح قله دماوند با دو چرخه کوهستان شد.

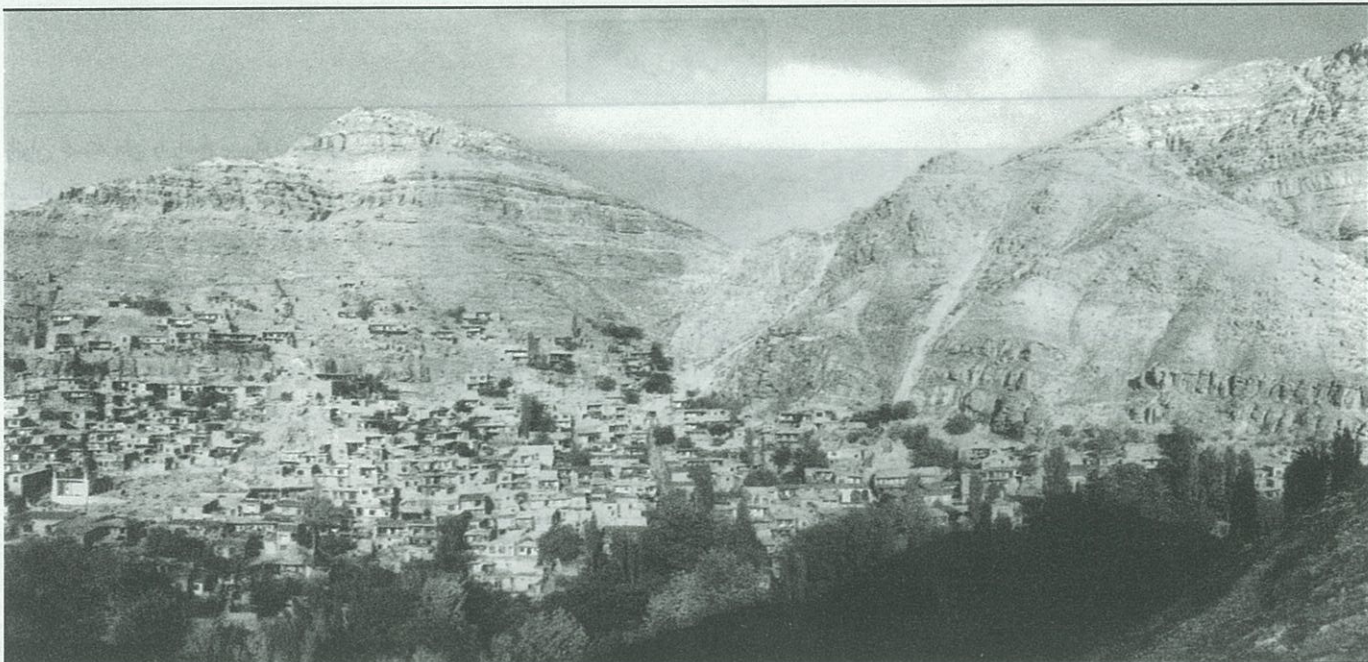
اسامی صعودکنندگان:

- ۱- مهدی فرهنگ نژاد (سرپرست تیم) ۹- محمد کمالی اردکانی
- ۲- جلیل پشت باغی (دوچرخه سوار) ۱۰- فرخ کلویی
- ۳- محمدعلی توکلی ۱۱- امیر گوهرشاد
- ۴- حسین سرشار ۱۲- سید حمید میرباقری
- ۵- جواد امیدی ۱۳- محمد هاشم دشتی
- ۶- سید جلال سجادی نژاد ۱۴- علی اصغر فدکی
- ۷- علی باغ بهشتی ۱۵- سید حسین موسوی
- ۸- محمدصادق اوقانی باف ۱۶- محمدحسین صابری راد

آدرس دفتر: یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱، طبقه دوم

تلفن: ۶۲۶۰۰۱۰ - ۶۲۵۹۰۱۵ - ۳۵۱

صندوق پستی ۶۱۶ - ۸۹۱۹۵



● ملک حسن صالحی*

در نگاهی گذرا

بجنورد

همه‌ی فصول گردشگران بیشماری را به سوی خود می‌کشاند، به خصوص در فصل تابستان که مشتاقان زیادی برای زیارت مرقد پاک حضرت امام رضا (ع) از این گذرگاه تاریخی پا به خطه‌ی زرخیز خراسان می‌نهند. اینک برای شما خوانندگان محترم یکی از زیباترین، پرجاذبه‌ترین و استثنای‌ترین روستاهای بجنورد را به اختصار معرفی می‌نماییم.

اسفیدان «ماسوله» بجنورد»

از بزرگراه بجنورد به مشهد نرسیده به پارک زیبای بابا امان، به سمت دره‌ی معروف نوده چناران، رو به سوی شرق حرکت را ادامه می‌دهیم. در طول راه، چشم اندازهای دلنواز، آب فراوان، و روستاهای سرسبز بابا امان، چهار خروار، کوه کمر، بیغو چناران و نوده را پشت سر گذاشته. سرانجام به روستای اسفیدان می‌رسیم. روستای اسفیدان در دره‌ای ژرف، محصور در کوهستان، آرمیده بر کمرکش کوه با شیب تند، بر روی تخته سنگهای عظیم و استوار، با معماری خاص منازل در دل کوه و بر ارتفاع صخره‌های پرصلابت که تماماً از سنگهای لاشه درست شده‌اند، جلوه‌ی خاصی دارد. این مردم پُرتوان و هنرمند، در تهیه‌ی صنایع دستی به خصوص بافت قالی ذوق و سلیقه‌ی خاصی دارند. نزدیک به ۶۰۰ کارگاه قالی بافی در این روستا پابرجاست که از این طریق ارتزاق می‌نمایند. مردم مؤمن و معتقد اسفیدان بر این باورند که وجود امامزاده محمدباقر باعث شده تا در طی سالهای گذشته آسیبی از جانب کوهها به آنان نرسد.

دینیهای اسفیدان

درخت سندل سمبل روستای اسفیدان: بنا به گفته‌ی معمرین روستاها، از نوع این درخت حدود ۱۷ اصله بوده که به علت واقع شدن در مسیر کوچه و عدم آگاهی از اهمیت آن، بیشتر آنها را قطع نموده‌اند. فقط ۲ اصله باقی‌مانده با دور تنه‌ای حدود ۲/۶۵ مترکه شادابتر و پرشاخ‌وبرگ‌تر است.

بجنورد در شمال غرب فراسان واقع شده. از شمال با جمهوری ترکمنستان هم مرز است. سرزمین آباد و باروری است. با مراتع سرسبز، جنگلهای پراکنده، کوههای مترک چون الاداغ، سالوک، می سی نو، با مراتع و پوشش گیاهی متنوع که زیبایی خاصی به این فطه بخشیده است. دشتهای ماصلفیز با انواع میوه، هوای لطیف و دل‌انگیز. سرزمینی بسیار غنی با توانمندیهای بالقوه‌ی توریستی و هوید آثار میراث تمدنهای کهن، کارخانه‌های بزرگ صنعتی و تولیدی، تولید انواع محصولات کشاورزی، مراکز متعدد دانشگاهی، فرمگی و دیلی، صنایع دستی و سوغاتیهای مختلف، از ویژگیهای آن است. بر گستره‌ی فاکش رودهای روان و هشتمه ساران زال در میان دره‌های سرسبز و جنگلهای ماصلفیز بر کنار رود آترک، مشاهده می‌شود.

بجنورد را شهر هشتمه‌ها نیز نامیده‌اند. هشتمه‌ی «بش قارداش» با هوای دلپذیر، و گردشگاه زیبای «بابا امان» که هر سال مسافرین زیادی را پذیرا هستند. هشتمه‌ی «بکرم» «یوب پیغمبر» در گیغان، هشتمه‌ی «درتوم»، هشتمه‌ی «گریوان» با درفتان تنومند سرو کوهی، هشتمه‌ی «مهانان» و دره با طراوت آن با انواع میوه، هشتمه‌ی «پیغو» با آب گوارا و هوای لطیف و...

بجنورد یعنی شهر گردشگاههای مصفا، انبار غله و بیلاق استان فراسان و... در قدیم به آن «بیژن یورت» (بیژن یورد) می‌گفتند، معرب آن «بوزن چورد» می‌باشد که به مرور زمان به بجنورد تبدیل شده است. بجنورد کنونی راتولیکان دوم شادلو در سال ۱۱۰۰ هجری قمری بنا نهاده که در طول زمان آباد و بزرگ شده است. بجنورد دیگ مذاب اقوام است: اقوام کرد (کرمانج) - ترکمن (نخورلی، تکه، گوگلان) فارس - تات - بلوچ خاوری. در این دیار در نهایت صلح و صفا و صمیمیت با روحیه‌ی مهماندوستی در جوار همدیگر زندگی می‌کنند. شهرستان بجنورد با خصوصیات ویژه‌ی اقلیمی، جذابیت طبیعی، مناطق دیدنی و آثار گوناگون تاریخی و مذهبی، مناظر دلپذیر، در

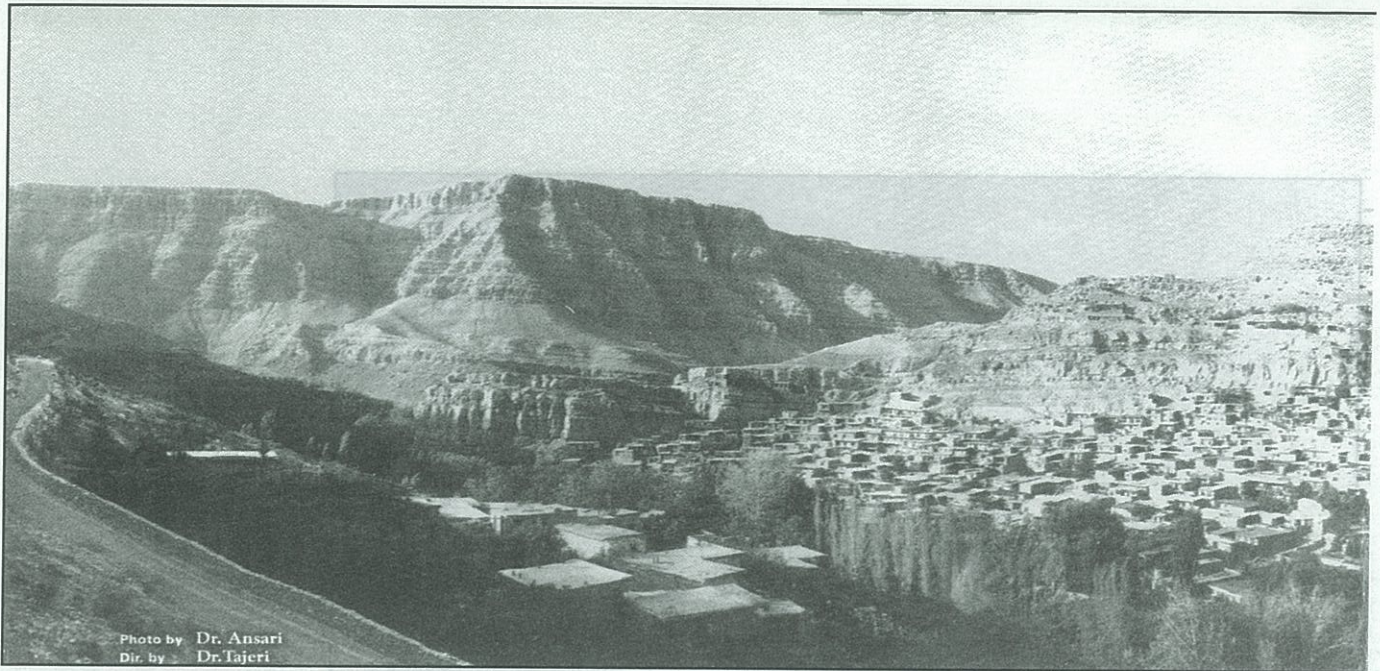


Photo by Dr. Ansari
Dir. by Dr. Tajeri

در دل خاک فرو رفت. اما مردم زحمتکش این روستا با حوصله‌ای خستگی‌ناپذیر، در همان مکان، بهترین باغها را احداث کردند. کوههای اطراف این دره پوشیده از گیاهان و گل‌های دارویی می‌باشد. در زیر سایه‌ی درختان سرفراز و سایه گستر و در کنار آبشار «بارگه»، همراه با چهچه‌ی بلبلان ساعتی را آرمیدن و رفع خستگی نمودن، روح را جلا و جان را نوازش می‌دهد.

برج‌های اسفیدان

بر فراز کوههای اطراف روستا، آثار برج‌های سنگی قدیمی مشاهده می‌شود که مصالح به کار رفته در آنها، سنگ و ساروج است. معروفترین آنها یکی برج «قاریومالاق» و دیگری برج «قارقه» (کلاغ) در شمال غرب روستاست که پایه‌های آن هنوز باقی مانده است.

قلعه‌های اسفیدان

در غرب روستای اسفیدان دیواری صخره‌ای نمایان است که به آن «تاش قلعه» (قله سنگی) می‌گویند. بر روی این قلعه دیوارهای سنگی، و سفال ساده نخودی و قرمز و سفالهای منقش به رنگهای مختلف دیده می‌شود. «قلعه برقان» در جنوب روستا قرار دارد. این قلعه‌ی کهن در گذشته آباد بوده بعداً بر اثر حوادث طبیعی ویران می‌شود که داستان آن از حوصله‌ی این مقال خارج است.

غارهای اسفیدان

در ضلع شمال غربی روستا بر بالای صخره، چشمه‌ی «هنور» کوهی به نام «خزینه» وجود دارد که در بالای آن غار «خزینه راه» واقع شده است. به گفته‌ی مردم غاری است دست ساز در انتهای آن چاهی وجود دارد که در قدیم به عنوان پناهگاه استفاده می‌کرده‌اند. غار دیگری به نام «بیجت» یا (معصوم) وجود دارد که دارای استالاکتیت و استالاکمیت می‌باشد.

از دیگر آثار به جا مانده در این روستا یکی گورستان قدیمی آن است که جهت گورها رو به مشرق بوده و بعضی از مرده‌ها را به صورت عمودی دفن کرده‌اند. این گورها به صورت پراکنده در قلعه‌ی «برقان ده ریزه» و حتی روستای «پاکتُل» مشاهده می‌شود. در کوچه باغهای روستا نیز تخته سنگ صاف و بزرگی است که بر روی آن کلمات الله - محمد - علی - فاطمه - حسن و حسین حک شده است. گویا سالی بوده که گندم هر یک من ۱۲ تومان شده و مردم در تنگنا بوده‌اند و به یاد سختی آن سال این اثر را نوشته‌اند. Δ

چوب آن دارای بوی معطر و دل‌انگیزی است. بعضی از پیران روستا عمر این درختان را ۱۲۰۰ سال می‌دانند. به جا است ادارات محترم منابع طبیعی، میراث فرهنگی و حفاظت محیط زیست در تکثیر و نگهداری و مراقبت از آن مجدانه اقدام نمایند. ایجاب می‌نماید که میراث فرهنگی بجنورد نیز این درختان دیرزیست و کهنسال را جزو آثار میراث فرهنگی محسوب دارند تا از بین نروند.

امامزاده اسفیدان

وجود آرامگاه امامزاده محمدباقر با گنبد و گلدسته‌های درخشان و قدمت دیرینه در وسط روستا جذابیت و روحانیت خاصی به این روستا بخشیده است که از اطراف و اکناف به خصوص ایام ماه مبارک رمضان و روزهای محرم برای انجام مراسم سوگواری و طلب حاجت به آنجا روی می‌آورند. طبق نظر کارشناس میراث فرهنگی خراسان، آرامگاه در قرن ۶ هجری ساخته شده است، در دیوار ایوان امامزاده نوشته شده:

مَرقد شاهزاده باقر بود اسفیدان از تربتش ایمن بود

دره و چشمه هنور

در ضلع شمال غرب روستا دره‌ای عمیق و طولانی به نام «هنور» وجود دارد که به فاصله‌ی تقریبی نیم ساعت از روستا در کمرکش کوهی صخره‌ای چشمه‌ای زلال با آبی گوارا و خنک به همین نام خارج می‌شود و آب آن باغهای اطراف را آبیاری می‌نماید. مردم سخت کوش این روستا با حوصله‌ی زیاد، کوهها را تا ارتفاع بسیار زیادی سنگ چین نموده و تراسهایی به صورت باغچه‌های متعدد با محوطه‌های نسبتاً وسیع در آورده و در آن درختان گردو و زردآلو، گلابی، هلو، انگور کشت نموده‌اند. باغهای دره هنور از موقوفات امامزاده محمدباقر است که درآمد حاصل از آن در ایام محرم و ماه مبارک رمضان صرف خیریه می‌شود. دره‌ی سرسبز و زیبای «هنور» با درختان سر به فلک کشیده تا ستیغ کوهها، و هوایی لطیف و آبشاری زیبا، و سایه خنک، در هوای گرم، پذیرای میهمانان است.

دره و آبشار بارگه

در جنوب غرب روستا، دره‌ای دیگر به نام «بارگه» با چشمه‌های متعدد و آبشار دیدنی، و سرسبزی خاص خود، هر تازه واردی را دعوت به میهمانی می‌کند. در ابتدای دره‌ی سمت چپ، زمینی تپه ماهوری حدود ۴۰ هکتار چندسال پیش به علت رانش شدید تمام باغها و خانه‌ها و درختان کهنسال آن،

دالاخانی



● محمدصادق بنی عامریان*

تاریخچه‌ی ساخت و تعمیر پناهگاه دالاخانی (سهیل) شهرستان سنقر

چشمه‌های دائمی بسیاری است که از آن جمله می‌توان به چشمه‌ی سهیل در ارتفاع ۳۰۰۰ متری، چشمه‌ی پونه در ارتفاع ۲۷۰۰ متری اشاره کرد که در فصول پربارش و سرد زمستان بالغ بر ۳ متر برف در روی آنها می‌نشیند.

مسیرهای مهم صعود

مسیرهایی را که کوهنوردان و دیگر علاقه‌مندان به رشته‌ی کوهنوردی از آنها استفاده می‌کنند می‌توان به ۴ دسته‌ی مهم زیر تقسیم کرد:

۱- مسیر قوری چای: این مسیر تقریباً در ۷-۶ کیلومتری سنقر به طرف استان کرمانشاه قرار دارد. قوری چای نام روستایی است که در دامنه‌ی کوه دالاخانی قرار گرفته است. این مسیر ابتدا از دره‌ای به نام دره‌ی مصطفی شروع می‌شود و به دروازه‌ی اصلی کوه ختم شده که از طریق دره‌ی دیگری موسوم به دره‌ی برزین (که این نام به واسطه‌ی گیاهی دارویی به همین نام است می‌باشد) رسیده و از آنجا به وضوح می‌توان پناهگاه را ملاحظه کرد. این مسیر مناسب برای صعودهای تابستانی می‌باشد و در فصل زمستان به خاطر وجود برف فراوان نیاز به برفکوبی سنگین دارد.

۲- مسیر حسین آباد: این مسیر در امتداد مسیر روستای قوری چای قرار گرفته و محلی بسیار باصفا و جذاب است. این روستا نیز عیناً مانند روستای قوری چای در دامنه‌ی شمالی دالاخانی واقع شده و از دو راه برای صعود تشکیل شده است. راه اول با کمی پیاده‌روی و تراورس به راست به مسیر قوری چای ختم شده و راه دوم مسیری کاملاً فنی است که در انتها با کمی پیاده‌روی به سمت راست به پناهگاه ختم می‌شود. در طول مسیر آبی وجود

شهرستان سنقر در ۸۵ کیلومتری شمال شرقی شهرستان کرمانشاه قرار دارد. این شهر از شمال و شمال غربی با استان کردستان، از شرق با استان همدان و از غرب و جنوب با شهرستان کرمانشاه همسایه است. دارای آب و هوای سرد کوهستانی بوده و این به واسطه‌ی وجود کوههای سر به فلک کشیده‌ای همچون ارتفاعات دالاخانی در جنوب شرقی، کوههای بدر و پریشان، کوه مادبان در شمال و کوههای پنجه علی و سایه علی در شمال غربی و کوههای هزارخانی در شمال شرقی و کوه میجه در جنوب است.

رشته کوه دالاخانی

این رشته کوه از ۳ قله‌ی مهم تشکیل شده است که به ترتیب عبارتند از:

۱- قله‌ی دالاخانی با ارتفاع ۳۳۵۰ متر

۲- قله‌ی کل فرج با ارتفاع ۳۱۵۰ متر

۳- قله‌ی قیط قلعه با ارتفاع ۳۲۸۰ متر

موقعیت رشته کوه دالاخانی

رشته کوه دالاخانی از شرق تا جنوب شرقی شهر سنقر مانند دیواری عظیم کشیده شده که دارای جاذبه‌های دیدنی و تفریحی، ورزشی فراوانی می‌باشد. این رشته کوه از شرق با کوه امروله با ارتفاع ۳۱۵۰ متر و کوه نخودچال، از جنوب با قله‌ی قیط قلعه، از شمال با کوه کمر زرد (اوجی ایتی) همجوار است. دارای آب و هوای بسیار سرد زمستانی و تابستانهایی بسیار خنک و دلچسب می‌باشد و پوشش گیاهی بسیار غنی و سرسبز دارد دارای



در طول مسیر آبی وجود ندارد لذا کوهنوردان باید از روستا آب بردارند. این مسیر به علت دست به سنگ بودن کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد، نام دیگر این مسیر قره نو (یال سیاه) می‌باشد.

۳- مسیر تینمو: این مسیر در روستای تینمو قرار گرفته است. این روستا در ۱۵ کیلومتری سنقر به طرف استان کرمانشاه، در کنار راهدارخانه‌ی هدهدی (مسیر سمت راست راهدارخانه) قرار گرفته که با جاده‌ای مشخص به دامنه‌ی کوه منتهی می‌شود. این مسیر مناسب برای صعودهای تابستانی و زمستانی است که در میانه‌ی راه چشمه‌ای فصلی و در انتهای آن چشمه‌ی پونه قرار گرفته است. در طول این مسیر می‌توان قلعه‌ی قیط قلعه را در سمت راست ملاحظه کرد.

۴- مسیر گون بان: این مسیر درست در سمت چپ راهدارخانه‌ی هدهدی

قرار گرفته و به روستای گون بان ختم می‌شود. مسیری است که از میان دره‌ای گذشته و به زیر پناهگاه دالاخانی می‌رسد. مسیری است طولانی و در صعودهای بهاری از جاذبه‌های فراوانی برخوردار بوده که بیشتر کوهنوردان از آن استفاده می‌کنند. در طی این مسیر می‌توان دروازه را مشاهده کرد و به زیر پناهگاه ختم می‌شود.

پناهگاه دالاخانی (سپیل)

این پناهگاه با کمک‌های مردمی و به همت عزیزان کوهنورد شهرستان سنقر و با حمایت‌های بی‌دریغ مسئولان ورزش شهر و استان کرمانشاه به صورت کاملاً مطلوب در سال ۱۳۷۶ طی مدت ۳ ماه کار و ممارست مداوم ساخته شد، مقدمات قبلی ساخت این پناهگاه ادامه در صفحه ۷۰

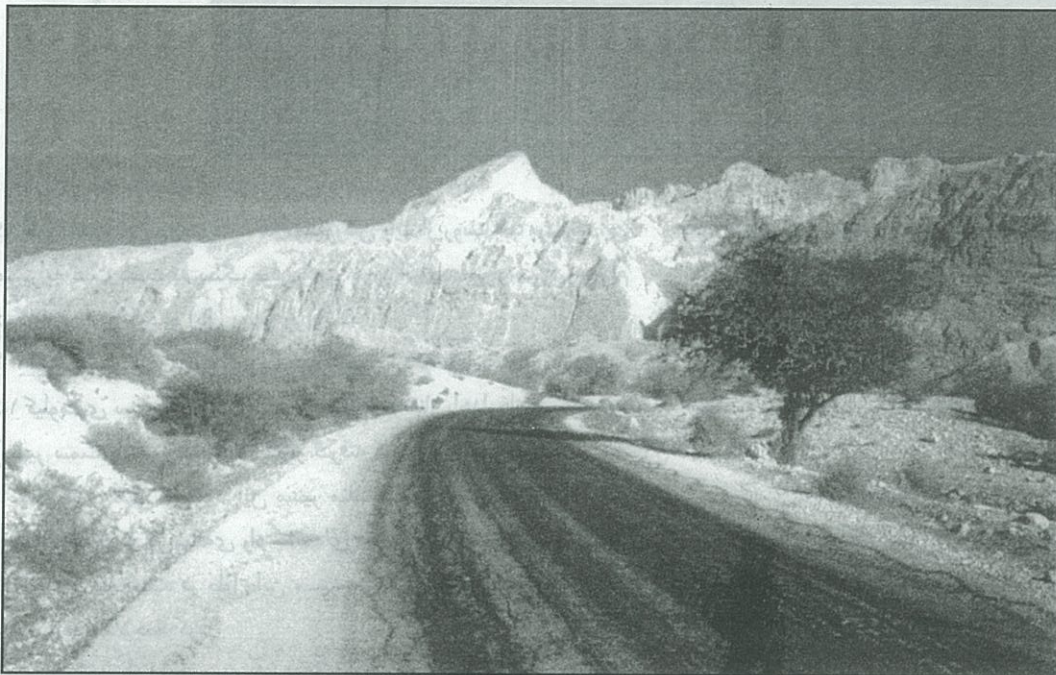
با هدف تشویق کوهنوردان ۱۰۰٪ تقفیف

و رونق این ورزش فرحبخش نمایشگاه اتومبیل بهشتی واقع در شهرستان لنگرود تمامی کوهنوردان را از پرداخت هزینه‌های نمایشگاهی از جمله کمیسیون معاف می‌نماید.

مدیریت نمایشگاه: فریدون بهشتی

تلفن ۰۱۴۲۵۲۲۴۶۱۸

کوه گنو



● گزارش از هیئت کوهنوردی استان هرمزگان

مقدمه

موطن آدمی را بر هیچ نقشه‌ای نشان نیست

موطن آدمی تنها در قلب کسانی است که

دوستش می‌دارند

رهاوردهای خاص زندگی همیشه در سکوت

پیشکش می‌شوند

دوستی و عشق، شادی و درد

گل و طلوع خورشید،

و سکوت به مثابه‌ی فضای

ژرف‌فروزانگی

دلتنگی‌های آدمی را باد

ترانه‌ای می‌خواند،

رؤیاهایش را آسمان

پرستاره نادیده می‌گیرد و

هر دانه بر فی

به اشکی نریخته می‌مالد

سکوت سرشار از ناکفته‌هاست،

از حرکات نکرده

اعتراق به عشق‌های نجان و

شگفتی‌های هر زبان نيامده

در این سکوت حقیقت ما

دیده است، حقیقت تو و من

کوه «گنو» واقع در شمال

شرقی شهر بندرعباس و

مشرف بر پهن دشت خلیج

فارس چونان سدی عظیم رودرروی این خلیج

نیلگون سینه گسترده است. گنو در موقعیت

جغرافیایی ۲۷،۲۹ - ۲۷،۱۸ عرض شمالی و

۵۶،۸۱ - ۵۵،۵۶ طول شرقی قرار دارد. گنو با

امتداد از غرب به شرق به طول ۳۴ کیلومتر و

عرض بین ۵ تا ۱۵ کیلومتر و مساحتی بالغ بر

۳۵۰ کیلومتر مربع را در بر می‌گیرد و تقریباً به

موازات بندرعباس قرار گرفته است. کوه گنو

کمتر دارای دامنه‌های ملایم بوده و اغلب دارای

دره‌ها و بریدگی‌های پرشیب بوده و این عوارض

در قسمت‌های شرقی بسیار تشدید می‌شود.

در دامنه‌ی کوه گنو روستاهای متعددی واقع‌اند.

تعدادی از آنها به این قرار است:

● دامنه‌ی شمالی: هرمو در پایین و بالا، گردگنو،

چونگان، تنگ باغ، بندراگاه

● دامنه‌ی شرقی: آب گرم گنو، ذرک، چاهو، تیهلو

● دامنه‌ی غربی: اسلکو، تیکوه

● دامنه‌ی جنوبی: درگیر، کنارو، قلات بالا، تازیان،

بنوبند، ایسین

قله گنو از اکثر روستاهای ذکر شده قابل

دسترسی می‌باشد.

در راستای آغاز فعالیت کمیته‌ی تحقیق و

بررسی کوه‌های استان، به منظور اجرای

برنامه‌ی بزرگ صعود خطالرأس کوه گنو

چندماهی مشغول بررسی و تحقیق درباره‌ی

منطقه بوده‌ایم. با توجه به اینکه این برنامه برای

اولین بار اجرا می‌شد مشکلات بسیاری بر سر

راهمان قرار داشت. پیش‌بینی ما برای انجام

برنامه حدود چهارونیم روز در نظر گرفته شده

است؛ به علت بارندگی محدود در ماه‌های اخیر

درصد تشکیل گروه پشتیبانی برآمده تا به

منظور حمل آب و مقداری مواد غذایی به یکی

از قله، در طول مسیر (از مسیر جنوبی) یک روز

بعد از شروع برنامه، صعود پشتیبانی انجام دهند.

برای دستیابی به این هدف روز دوشنبه

۸۱/۹/۲۵ با یک تیم چهار نفره بندرعباس را به

مقصد روستای «تیکوه» واقع در غرب کوه گنو

ترک کردیم. پس از حدود یک ساعت و نیم و

گذشتن از جاده‌ای به موازات ریل قطار به

ایستگاه فرعی قطار تیکوه رسیدیم.

در اولین ساعت روز سه‌شنبه ۸۱/۹/۲۶ از

خواب برخاستیم و پس از جمع‌آوری چادر برای

صرفه‌جویی در وقت تصمیم می‌گیریم پس از

رسیدن به روستای «سلکو» صبحانه بخوریم.

ساعت ۵/۳۰ صبح است که به راه می‌افتیم. پس

از یک ساعت راهپیمایی و عبور از یک باغ

سوخته به روستای سلکو می‌رسیم. در یک

دشت وسیع در کنار چشمه‌ی سلکو برای صرف

صبحانه توقف کردیم. از اینجا منظره‌ای از آغاز

خطالرأس یا به قول بچه‌ها جایی که گنو از زمین

متولد شده است در پیش رو داریم. پس از نیم

ساعت استراحت و صرف صبحانه به راه

می‌افتیم. مسیر با شیبی نسبتاً تند آغاز می‌شود. پس از ۳۰ دقیقه بر روی یک خطالرأس طولانی به موازات روستای سلکو و تیکوه که در جهت جنوب امتداد می‌یابد قرار می‌گیریم و مسیرمان را به سمت قلله‌ی کوه «سلاآورو»، ادامه می‌دهیم. پس از ۱۲ ساعت کوهپیمایی و صعود و فرودهای بسیار به علت تاریکی هوا و با توجه به سنگینی کوله‌پشتی‌هایمان حوالی قلله‌ی کوه سلاآورو چادر خود را برپا می‌کنیم و پس از جمع‌آوری هیزم در زیر نور ماه مشغول صرف شام می‌شویم.

حدود یک ساعت بعد تصمیم می‌گیریم به منظور شناسایی، مقداری از مسیر روز بعد را با چراغ قوه ادامه دهیم و سپس بازگردیم. پس از حدود ۳۰ دقیقه با پشت سر گذاشتن چند قلله‌ی به هم پیوسته خود را در نزدیکی قلله‌ی سلاآورو دیدیم. ضمن به خاطر سپردن مسیر به سوی چادر برمی‌گردیم. پس از صرف چای که بچه‌ها تدارک دیده بودند با توجه به کوهپیمایی سنگینی که برای روز اول داشتیم به خواب عمیقی فرو رفتیم. نیمه‌های شب بارش شدید باران و وزش باد باعث شد روکش چادر از زمین کنده شود و دو نفر از بچه‌ها برای فیکس کردن چادر و روکش از چادر خارج شدند. آن شب بارش باران تا چندین ساعت ادامه داشت.

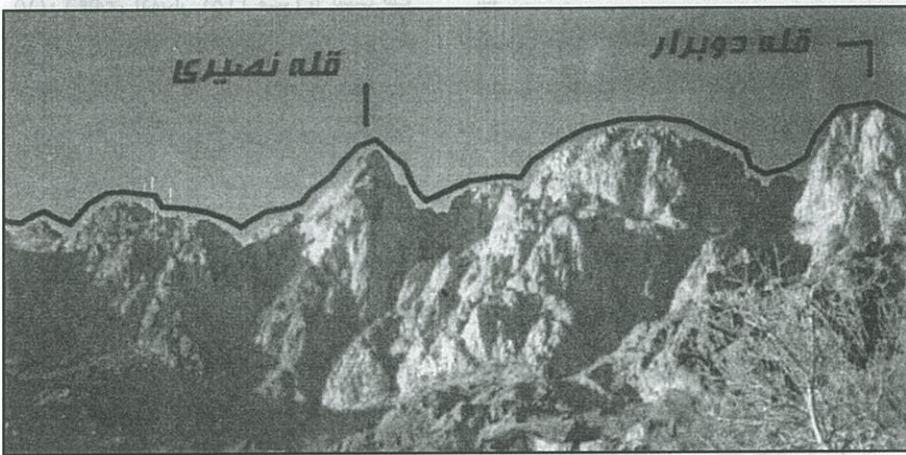
روز چهارشنبه ۸۱/۹/۲۷ ساعت ۶ صبح از خواب برخاستیم و پس از صرف صبحانه‌ای سبک با توجه به شناسایی مسیر در شب گذشته، ساعت ۷ صبح به سهولت به قلله‌ی سلاآورو با ارتفاع ۱۳۴۹ متر می‌رسیم. در قلله‌ی سلاآورو مسئله‌ای فکر همه را به خود مشغول کرده بود. دیواره‌ای عظیم و طولانی در شمال قله و شیب تند در سمت جنوب که فرود از این قله را بسیار

مشکل می‌کرد. پس از دقایقی استراحت خود را به منظور فرود از مسیر جنوبی قله آماده می‌کنیم. پس از گذشت دقایقی از فرود به علت شیب زیاد مسیر و سنگلاخ بودن آن پس از نصب کارگاه طی دو مرحله فرود می‌آییم. با هر برخورد پا به سنگ‌های مسیر، بقیه سنگها نیز

مانند رودخانه‌ای خروشان تا اعماق دره حرکت می‌کردند و این خود پیشروی در فرود با بار، کار را خطرناک می‌کرد. بالاخره پس از ۷ ساعت از آن دره گذشتیم.

پس از استراحتی کوتاه مسیرمان را به سمت «قلات سرپهن» ادامه می‌دهیم. ساعت ۱۴ برای صرف ناهار در دشتی مشرف به قلله‌ی مخروطی شکل سلاآورو توقف می‌کنیم. از اینجا شیبی را که امروز صبح فرود آمده بودیم کاملاً مشخص است و همینطور دیواره‌ی شمالی قله که حالا بسیار خود را بلندتر نشان می‌دهد. پس از یک ساعت استراحت مسیرمان را ادامه می‌دهیم. هوا رفته رفته رو به تاریکی می‌نهد و باد سردی از شرق در حال وزیدن است. لحظاتی همگی به تماشای منظره‌ی طلوع ماه از ورای قلله‌ی سرپهن می‌نشینیم و غرق حیرت از عظمت خداوند رودرروی مهتاب به راه می‌افتیم. مسیر به مدت دو ساعت از میان دشتی پوشیده از گون و تک درختان بته می‌گذرد. قایم باشک بازیهای ماه و درختان بته با گروه چهار نفره ما که در یک ستون مسیری پرشیب را تراورس می‌کردیم همه را به وجد آورده بود. امروز طی قراری که با گروه پشتیبانی

گرفتن در یک دشت، جمع‌آوری هیزم قدری مشکل است. به هر حال با کمک هم، مقداری هیزم جمع‌آوری می‌کنیم و پس از صرف یک شام سبک به خواب می‌رویم. دیشب تصمیم گرفتیم روز بعد را خیلی زود آغاز کنیم؛ بدین منظور ساعت ۳ بامداد روز پنجشنبه از خواب برخاستیم و پس از صرف مقداری نان و خرما به راه افتادیم. ماه هنوز غروب نکرده است و مسیرمان کاملاً روشن و مشخص است. به سمت قلات سرپهن ادامه مسیر می‌دهیم. پس از پشت سر گذاشتن چند دره‌ی نسبتاً عمیق ساعت ۸ صبح به قلله‌ی «سرپهن» به ارتفاع ۱۷۰۲ متر می‌رسیم. لازم به ذکر است که پوشش گیاهی این منطقه و قلله‌ی «سرپهن» تغییر نموده است و درختان بسیار فشرده‌تر و انبوه‌تر شده‌اند. درختان این ارتفاع را غالباً بته، اُرس و درختچه‌های کوچک و گون در مقیاس وسیع تشکیل می‌دهند. بدون توقف در قلله‌ی سرپهن به طرف قلله‌ی «نصیری» که هم‌اکنون در شرق دیده می‌شود حرکت می‌کنیم. از این قسمت به بعد قلله‌ی نصیری بارها مورد صعود قرار گرفته و از نظر مسیریابی هیچ



مشکلی نداریم. ساعت ۱۲/۳۰ بعدازظهر به قلله‌ی نصیری که مرتفع‌ترین قلله‌ی کوه گنو است می‌رسیم. در محل قرار با تیم پشتیبانی آب و مواد غذایی را پیدا نموده و به علت وزش باد شدید و سردی هوا به سرعت از قله ارتفاع کم می‌کنیم و درون

داشتیم به منظور جاسازی مقداری آب و مواد غذایی به قلله‌ی قلات نصیری، از مسیر جبهه‌ی جنوبی آن را صعود کردیم. اگر اتفاق خاصی نیفتد ما روز بعد در قلله‌ی نصیری خواهیم بود. ساعت حوالی ۲۱ شب است که تصمیم می‌گیریم کمپ خود را برپا کنیم. با توجه به قرار

از گذشته در بین افراد تیم بود. قتل صعود شده در طول مسیر به ترتیب از غرب به شرق

ارتفاع	قلل
۱۳۴۹ متر	قله سلاوورو
۱۷۰۲ متر	قله قلات سرپهن
۲۳۴۹ متر	قله قلات نصیری
۲۲۸۲ متر	قله دوبرار
۲۲۳۳ متر	قله بازگرد
۲۲۳۰ متر	قله فرستنده صدا و سیما
۲۲۵۹ متر	قله سرجوتون (آنتن)
۱۸۱۳ متر	قله کهنوج

● تعدادی قله‌ی صعود شده بدون نام بالای ۲۰۰۰ متر: ۲۱۵۵ - ۲۱۶۴ - ۲۳۰۶ - ۲۳۳۱ - ۲۱۷۵ - ۲۱۸۱ - ۲۱۵۰ - ۲۱۸۱ متر

● معرفی چند مسیر جهت صعود به قله‌ی گنو، قلات نصیری (۲۳۴۹ متر):

ا. جبهه جنوبی: از طریق جاده‌ی بندرعباس به بندرلنگه و جاده‌ی کوهستانی ایستگاه تلویزیون - پاسگاه محیط‌بانی سرحدگنو - مزرعه پَرگو - قله‌ی نصیری

ب. جبهه شمالی: از طریق جاده‌ی بندرعباس به سیرجان - روستای تنگ باغ - روستای کهنوج بالا - قله‌ی آنتن (سرجوتون) - جاده‌ی آسفالت صدا و سیما در جهت غرب به سمت قله‌ی دوبرار و قله‌ی نصیری

پ. جبهه غربی: از طریق جاده‌ی بندرعباس به بندرلنگه - روستای قلات بالا - به موازات ریل قطار - روستای تیکوه - روستای سلکو - قلات نصیری

ت. جبهه شرقی: از طریق جاده‌ی بندرعباس به سیرجان - آبگرم گنو - روستای گنو - چشمه کاشون - باغ انارون - روستای کهنوج بالا - قله‌ی سرجوتون - آسفالت صدا و سیما در جهت غرب به سمت قله‌ی دوبرار و قله‌ی نصیری

نفرات شرکت کننده در صعود: ۱- مهدی معماری ۲- علیرضا موسایی ۳- حمید شمالی ۴- محسن موسایی Δ

می‌شویم که به علت مه و اشتباه در تعیین موقعیت، راه را اشتباه آمده‌ایم. پس از صرف شام تصمیم می‌گیریم مسیر صعود شده را برگردیم. این اتفاق از نظر روانی بر روی افراد گروه تأثیر گذاشته و کسی توان صحبت کردن را نداشت. فقط ۳ ساعت به پایان برنامه راه را اشتباه کرده بودیم. چراغ‌های شهر بندرعباس از دور برایمان چشمک می‌زد و به راحتی می‌شد فهمید که بچه‌ها در چه فکری هستند. در زیر نور ماه از مسیری که ۵ ساعت طول کشیده بود، برگشتیم و حوالی قله‌ی کهنوج کمپ خود را برپا کردیم. باران در حال باریدن است. کوله پشتی‌ها را به داخل چادر برده و به خوابی عمیق فرو می‌رویم. روز شنبه ۷/۳۰ پس از صرف صبحانه به طرف روستای کهنوج بالا به راه افتادیم. ساعت ۸/۳۰ به روستا رسیدیم و به سمت باغ پشت تنگ مسیر را ادامه دادیم. پس از نیم ساعت به باغ پشت تنگ می‌رسیم و بدون توقف از داخل دره‌ی تنگ‌باغ مسیرمان را ادامه می‌دهیم. در هنگام عبور از دره‌ی تنگ باغ، بچه‌ها شروع به خواندن سرود ای ایران نمودند:

ای ایران ای مرز پر گهر
ای خاکت سر چشمه‌ی هنر
.....

(شادی وصف ناشدنی آن لحظات را با شما قسمت می‌کنیم)

ساعت ۱۱ صبح به روستای تنگ باغ می‌رسیم. بالاخره پس از ۵/۵ شبانه روز کوهپیمایی و سنگ‌نوردی در گرمای ظهر و در سرمای شب به پایان مسیر رسیدیم.

با هماهنگی که با یکی از بچه‌های پشتیبانی شده بود پس از نیم ساعت استراحت، با ماشین به سمت بندرعباس به راه افتادیم. ساعت ۱۳/۱۵ با رسیدن به بندرعباس برنامه به طور کامل به پایان رسید.

ره‌آورد این برنامه کشف چندین مسیر جدید صعود به قله که در ادامه‌ی گزارش می‌باشد، شناخت کلی از منطقه‌ی حفاظت شده گنو، سرآغاز فعالیت شناسایی و گشایش مسیرهای جدید و از همه مهمتر ایجاد پیوندی صمیمانه‌تر

یک شکاف در حوالی قله مشغول صرف ناهار می‌شویم. از قله‌ی نصیری به سمت شرق قله بازگرد، دوبرار و فرستنده به علت نزدیکی، به راحتی قابل مشاهده هستند. در دوردست، کوه «هماگ» با دیوارهای حیرت‌آور و کوه باز با خط‌الرأسی طولانی خودنمایی می‌کنند. پس از صرف ناهار به منظور ورود به محدوده‌ی تأسیسات صدا و سیما با شماره‌ای که از قبل طی هماهنگی با صدا و سیما در اختیارمان قرار گرفته بود تماس گرفتیم و با برخورد صمیمانه‌ی مسئول فرستنده، ساعت ۱۵ مسیرمان را به سمت قله‌ی فرستنده ادامه می‌دهیم. هنوز یک ساعتی از حرکتمان نگذشته بود که هوا به سرعت تغییر نمود و هوای ابری و مه‌آلود امکان پیشروی را از ما گرفت. به دلیل احتمال خطر صاعقه به سرعت وسایل فنی و فلزی را از خود جدا کرده و در یک محل مناسب به انتظار بهتر شدن هوا به حالت چمباتمه نشستیم. درجه حرارت هوا به سرعت نزول می‌کرد.

ساعت ۱۹/۳۰ با وزش باد شدیدی از سمت جنوب، رفته رفته هوا صاف شد و در زیر نور ماه به سمت قله‌ی فرستنده به راه افتادیم. ساعت ۲۰/۱۵ قله‌ی (دوبرار ۲۲۸۲ متر) را پشت سر می‌گذاریم. ساعت ۲۰/۲۵ به قله‌ی (بازگرد ۲۲۳۳ متر) می‌رسیم. ساعت ۱۲/۳۰ بامداد پس از آخرین هماهنگی‌ها با فرستنده به قله‌ی (فرستنده ۲۲۳۰ متر) می‌رسیم. با برخورد صمیمانه‌ی بچه‌های فرستنده، آقایان فیروزی و خوشبخت، شب را در اتاقی گرم پس از صرف شام به خواب رفتیم. ساعت ۶/۳۰ روز جمعه ۸۱/۹/۲۹ با راهنمایی آقای خوشبخت به طرف روستای کهنوج بالا از طریق راه مالرو به راه افتادیم. ساعت ۷ به قله (سرجوتون «آنتن» ۲۲۵۹ متر) می‌رسیم. با توجه به موقعیت قله بدون توقف به سمت کهنوج بالا ادامه‌ی مسیر می‌دهیم. ساعت ۱۰/۳۰ به روستای کهنوج بالا می‌رسیم. پس از صرف ناهار به سمت باغ و چشمه انارون به راه می‌افتیم. پس از گذشت ۵ ساعت کوه‌پیمایی دشوار در شب متوجه

«بنام خدا»



فرنام

*** همیشه پیشگام ***

* فرنام در راستای ارائه خدمات و آگاهی از تولیدات خود به ورزشکاران و کوهنوردان، گامهای تازه‌ای برداشته که دو مورد آنرا به اطلاع شما می‌رسانیم:

۱- یکی ایجاد سایت اینترنتی مستقل «فرنام» می‌باشد که با وارد شدن به سایت می‌توان از محصولات فرنام دیدن نمود و با مشخصات محصولات فرنام آشنا شد.

لازم به ذکر است که در آینده نزدیک این تولیدی قصد فروش محصولات خود را از طریق سایت خود عملی نموده و در تمام نقاط ایران خدمات فروش و وسایل و پوشاک

را ایجاد می‌نماید.

۲- گام دیگر ما در راستای همیاری با ورزشکاران. ارائه فروش شرایطی و قسطی به کوهنوردان می‌باشد، که تمامی گروههای رسمی و سازمانهای دولتی می‌تواند با

هماهنگی‌های قبلی با فرنام در جریان این حرکت قرار گرفته و جهت تکمیل لوازم و وسایل مورد نیاز گروه خود یا افراد گروه اقدام نمایند.

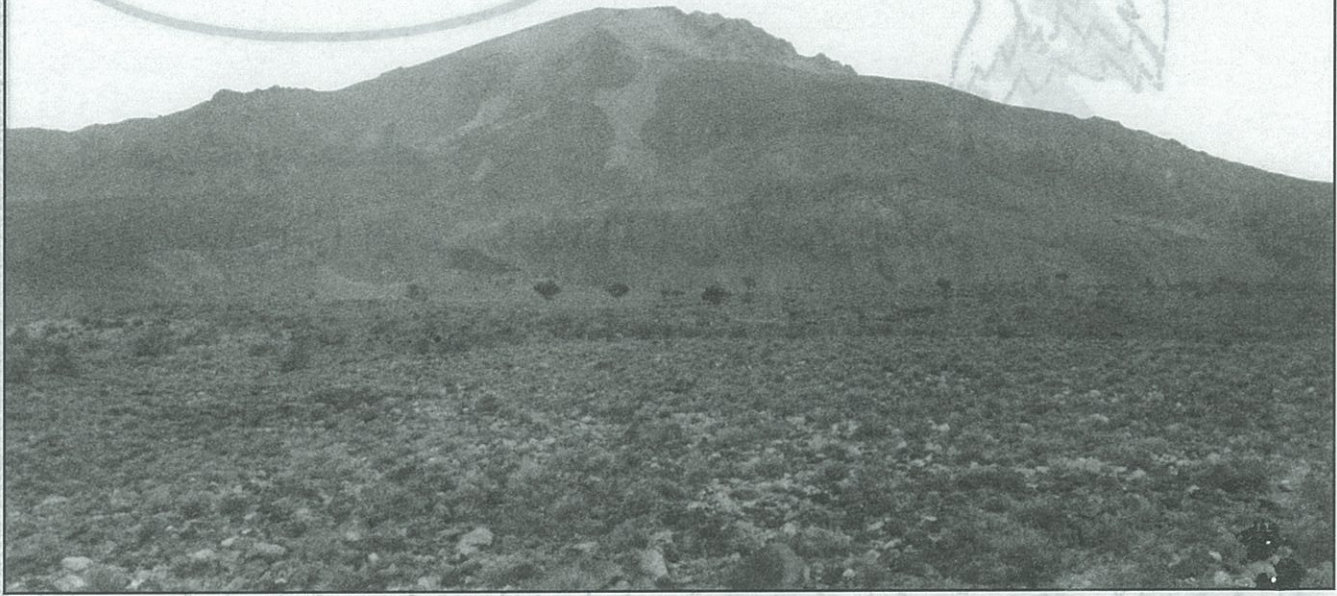
نشانی سایت و ایمیل فرنام: WWW.farnamco.com - info@farnamco.com

نشانی فروشگاه: تهران - میدان جمهوری - نواب (به سمت جنوب) - مجتمع تجاری

سیمرغ - زیرزمین - پلاک ۱۲۵ - تلفن: ۶۸۵۲۰۱۹

دفتر مرکزی: موبایل ۰۹۱۱۲۸۹۲۵۷۴ - تلفکس: ۶۴۹۱۲۷۳

بزمان، زیبایی مظلوم



● افشین ایران پور

۲۹۰ کیلومتر مسیری که بیش از ۲۰۰ کیلومتر آن بسیار کم تردد و حدود ۱۰۰ کیلومتر آن نیاز به تعمیر و بازسازی اساسی دارد. آخرین آبادی در طول مسیر روستای مسجد ابوالفضل است. از اینجا به بعد ۱۱۰ کیلومتر تا بزمان فاصله است. کم کم آثار و بقایای سنگهای آتشفشانی سیاه رنگی دیده می شود. ظاهراً در هنگامی که کوه، فعال و در حال آتشفشانی بوده سنگها، به سبب اندازه و وزن خود چنین یکدست پراکنده شده اند.

پس از طی حدود ۳۰ کیلومتر کم کم سروکله‌ی کوه عظیمی در جنوب غربی جاده ظاهر می شود. در وهله‌ی اول کمی جامی خوریم. هر چند می دانستم ارتفاع منطقه کم است ولی انتظار چنین بلندی را نداشتم! کم کم کوه را دور می زنیم و به شهر بزمان با جمعیت حدود ۵۰۰۰ نفر که مرکز بخش بزمان نیز می باشد می رسیم. طبق روال گذشته ابتدا به پاسگاه انتظامی منطقه‌ی بزمان می رویم تا ورود خود را به منطقه اعلام نماییم. سالی که نکوست از بهارش پیداست! استقبال گرمی از ما می شود. افسر نگهبان پاسگاه به دقت به درخواست ما گوش می دهد. تقاضای راهنما برای صعود به کوه بزمان را داریم. به زبان بلوچی با چند نفر دیگر صحبت می کند و به سرعت سوار بر موتور، پاسگاه را ترک می کند. چند دقیقه‌ی دیگر به همراه شخص دیگری باز می گردد. این هم راهنمای کوه خضر، آقای محمد نارویی معلم بازنشسته و رییس شورای اسلامی بخش بزمان است. گپ کوتاهی با هم می زنیم و از مامی خواهد بدون اتلاف وقت سوار وانت او شویم تا ما را به گوانز یعنی نقطه‌ی شروع حرکت ببرد. در راه فرصتی بود که اطلاعات منطقه را از آقای نارویی بگیرم. او گفت که در سالهای اخیر راهنمای چند گروه کوچک و بزرگ کوهنوردی در منطقه‌ی بزمان بوده است. از صحبت‌های او فهمیدم استقبال در خوری از بزمان نشده است که دلایل آن در حوصله‌ی گزارش ما نیست.

کوه بزمان که به کوه خضر زنده (کوه زنده) شهرت دارد، آتشفشانی خاموش است که با ارتفاع ۳۴۹۵ متر در جنوب شرقی ایران واقع شده است.

فکر صعود به بزمان، سالیانی قبل وقتی در بلندای تفتان چشم به غروب آفتاب دوخته بودم، در ذهن من فلور کرد. ولی تا روز حرکت بیش از هفت سال طول کشید! نقشه‌ی صعود در گروه مطرح شد. دوستان همراه شدند. بلافاصله به جمع‌آوری اطلاعات در مورد بزمان پرداختیم: «چند گزارش برنامه‌ی ناقصاً مراجعه به چند کوهنورد با سابقه راهنمای از هیئت کوهنوردی کرمان و سیستان و بلوچستان، اینترنت و...» در آخر هم اطلاعات خوبی دستگیرمان نشد. با خودم عهد کردم در صورت موفقیت در برنامه، گزارش مفصلی تهیه کنم.

۳۰ اردیبهشت ۱۳۸۲، یقیناً زمان مناسبی جهت صعود نبود. با مراجعه به سایت‌های هواشناسی، دمای هوا در منطقه حدود ۴۴ درجه‌ی سانتیگراد بیش‌بینی شده بود. ولی مانع مهمی در سر راه ما نبود. با قطار به کرمان رفتیم. بلافاصله خود را به بم رساندیم. استراحت کوتاهی در شهر خوش آب و هوای بم، صرف ناهار و بازدید از بنای زیبای ارگ بم، خستگی راه را تا حدودی از تن به در کرد.

بیش از دو ساعت در پمپ بنزین روبروی ترمینال مسافری که محل تجمع کرایه‌های بین شهری است به دنبال وسیله‌ای جهت حرکت به سمت بزمان بودیم. دلایل موجه و غیرموجهی پاسخ سوال ما بود. اتوبوس مسافری هم ساعت ۵ حرکت می کرد و گزینه‌ی مناسبی برای ما نبود چرا که یک روز از برنامه‌ی پیش‌بینی شده عقب می افتادیم. بماند که چطور! ولی به هر حال حرکت کردیم.

پیش‌بینی آقای نارویی، ساعت ۷ بعدازظهر به گوانز رسیدیم و به اتفاق به بزمان برگشتیم. آبگرم بزمان آخرین ایستگاه برای رفع تمام خستگی‌های روزهای گذشته است. Δ

اطلاعات استخراج شده از GPS

290Km	بم - بزمان	فاصله
103Km	بزمان - ایرانشهر	
35Km	ایرانشهر - بمپور	
23.5Km	بزمان - سه راهی گوانز	
7.9Km	سه راهی گوانز - گوانز	
7.2Km	گوانز - بن استان	
7.1Km	بن استان - قله بزمان	
N:27,51.692' E:60,10.949' h:1000m	بزمان	مشخصات جغرافیایی: N: عرض جغرافیایی E: طول جغرافیایی h: ارتفاع
N:28,03.504'	سه راهی گوانز	
E:60,11.126' h:1225m N:28,03.674'	گوانز	
E:60,07.414' h:1424m N:28,05.025'	بن استان	
E:60,03.850' h:1998m		
N:28,04.567' E:60,00.660' h:3495m	قله بزمان	

پاورقی

- ۱- بهترین وسیله برای رسیدن به شهر بزمان از تهران، استفاده از اتوبوسهای تهران - ایرانشهر است.
- ۲- شایسته است فدراسیون کوهنوردی و هیئت کوهنوردی استان سیستان و بلوچستان تدابیر لازم جهت ایجاد جاده‌ی مناسب و همچنین احداث یک جانپناه را ببیندیشند. قطعاً وجود تسهیلات در این منطقه علاوه بر اینکه باعث آشنایی کوهنوردی با این کوه زیبا خواهد شد به اقتصاد منطقه نیز کمک شایانی می‌کند.
- ۳- بهترین زمان صعود به قله در اواخر زمستان و اوایل بهار است.
- ۴- تدارک آب کافی، مهمترین فاکتور در صعود موفق به بزمان است.
- ۵- از مناطق دیدنی در اطراف بزمان علاوه بر آبگرمهای بزمان می‌توان از شهر بمپور که دارای قلعه‌ای به همین نام است دیدن کرد، متأسفانه به علت عدم حفاظت فعال، این بنا رو به تخریب است.
- ۶- این صعود توسط افراد زیر انجام شد: آرش قهرمانی - محمدرضا سعیدی - فرهاد صاحب جمع - افشین ایران پور
- ۷- دوستان و علاقه‌مندان عزیز جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق پست الکترونیکی زیر با اینجانب تماس بگیرند.
af6872@excite.com

مجدداً وارد جاده بزمان - بم شدیم و پس از طی ۲۳/۵ کیلومتر به سمت غرب با ورود به یک راه خاکی حدود ۸ کیلومتر را طی کردیم و به روستای کوچک گوانز که دارای ۵۰ خانوار و ساکن در سیاه چادرهای بلوچی بودند رسیدیم. اهالی این روستا که دامداران فقیری بودند استقبال کم‌نظیری از ما کردند. کوه بزمان در دوردست نمایان بود و راهی طولانی در انتظار ما. حالا هوا کاملاً تاریک شده بود. به پیشنهاد آقای نارویی هر چه سریعتر وسایل را جمع کردیم تا از خنکی هوای شب برای طی کردن قسمتی از مسیر طولانی که در پیش داشتیم استفاده کنیم. یکی از اهالی روستا به نام منصور نارویی که به «آخرداد» شهرت داشت از این پس همراه ما شد. به مقدار کافی آب برداشتیم و در زیر نور ستارگان در مسیر سفیدرنگی که از میان سنگهای سیاه رنگ بزمان باز شده بود حرکت کردیم. هوا همچنان گرم بود. زمین سفت و اثری از پوشش گیاهی سبز دیده نمی‌شد. به گفته‌ی اهالی ۵ سال است که در این منطقه حتی یک قطره باران هم نباریده و اکنون زندگی چادرنشینان این منطقه که عمدتاً از راه دامداری کوچک (چند بز و گوسفند) امرار معاش می‌کنند به خطر افتاده است. آب که مایع حیات و اصل اول زنده ماندن است مدتهاست وجود ندارد و اهالی به کمک تانکر از بزمان روزی یک بار آب می‌آورند.

پس از ۴ ساعت پیاده روی راهنما اعلام کرد که شب را در این منطقه می‌مانیم. حالا وجود کوه را با وزش باد خنک نزدیکتر احساس می‌کنیم. ساعت ۶ صبح از خواب بیدار شدیم طلوع آفتاب از پشت کوه تفتان یادآور خاطره‌ی غروب آفتاب از پشت بزمان در ۷ سال قبل بود! ۱۰ دقیقه بعد به چند سیاه چادر دیگر رسیدیم، به این منطقه بن‌استان (Banestan) می‌گویند. تا اینجا ۷/۲ کیلومتر راه آمده‌ایم. به گرمی پذیرفته و با صبحانه‌ی مختصری که شامل نان و ماست و چای بود پذیرایی شدیم. وسایل اضافی را در چادرها گذاشتیم. قمقه‌ها و ظرفهای آب را پر کردیم. به راستی مردم شریفی هستند که ارزشمندترین ماده‌ی موجود یعنی آب را با چنین خلوص نیتی در اختیار ما قرار می‌دهند. گفتند که آب را با شتر از گوانز می‌آورند یعنی همان آبی که از بزمان به آنجا آورده شده است!! حالا یقین یافته‌ام که آنچه در مورد این منطقه از گوشه و کنار شنیده‌ام غیرواقعی است. اکنون ما هستیم و کوه زیبای خضر زنده‌ی بزمان. در قسمت شرقی کوه زنده، کوه منحصر به فردی نیز که یادآور یک مخروط آتشفشانی با شیب تند است به چشم می‌خورد. در اصطلاح محلی به این کوه «بچه» گفته می‌شود و به مفهوم بچه کوه زنده است. ساعت ۷ به راه می‌افتیم و پس از یک ساعت پیاده روی به شیب تند کوه رسیدیم. مسیر صعود به علت عبور از چند مسیر شن اسکی نفس‌گیر بود. پس از سوار شدن بر یال شرقی و پس از طی ۷/۱ کیلومتر، در ساعت یازده و سی دقیقه بر بلندای کوه زنده ایستادیم. قله‌ی بزمان در میان قله آتشفشانی ایران بی‌نظیر است. دهانه‌ی کوه قطری حدود ۲۵۰ متر دارد و عمق آن حدود ۱۰۰ متر است. نهار را در قله می‌خوریم. بیش از ۱۰۰۰ متر از مسیر بازگشت از طریق مسیرهای شن اسکی طی می‌شود. شاید مسیری را که صعود آن بیش از سه ساعت طول کشیده است را در کمتر از ۲۰ دقیقه فرود می‌آییم. در بن‌استان توقف کوتاه دیگر، تجدید قوا و حرکت. حالا گرمای هوا مسیر طولانی در پیش رو را طولانی‌تر جلوه می‌دهد. با خود فکر می‌کنیم اگر قرار بود این مسیر را در طول روز صعود می‌کردیم آیا موفق می‌شدیم؟! طبق

آسیب‌های صخره‌نوردی

● ترجمه: آزاده اقبالی*

صخره‌نوردی، جستجوی ارتفاعات تازه

چیزی که در ابتدا مثل یک صعود پرهیجان شروع شد اکنون در سرگرمی‌های همگانی و فعالیتهای رقابتی وارد شده است. صخره‌نوردی جدیدترین ورزش مشکلی است که در تمام آمریکا در حال گسترش است. تخمین زده می‌شود که بیش از سیصد هزار نفر از مردم در آمریکا، از یک دیواره‌ی صخره‌ای بالا رفته‌اند. به هر حال، با گسترش بیشتر این فعالیت، آسیبها هم بیشتر می‌شود. در نتیجه، حرکتی در جهت دادن آگاهی بیشتر راجع به خطرات احتمالی صخره‌نوردی به نوآموزها، تازه‌کارها و باتجربه‌ها شروع شده است به این امید که از صدمات پیشگیری شود.

پیش‌نیازهای صخره‌نوردی

صخره‌نوردی یک ورزش جدی و بسیار انرژی بر است. شما باید کمر، شانه، ران و دستهای بسیار قوی داشته باشید. آمادگی ذهنی نیز به همین اندازه مهم است که البته، بعضی از صعودکننده‌ها ممکن است به این امر آگاه نباشند برای مثال شما باید نسبت به بدنتان کاملاً آگاه باشید به طوری که قبل از انجام حرکت بعدی تان بدانید که دستها و پاهایتان دقیقاً کجا هستند. همچنین، شما باید توانایی تمرکز روی چالش‌هایی را که در حین کوشش برای حفظ تعادل و ایجاد وضعیت مناسب برای حرکت بعدی‌تان مکرراً اتفاق می‌افتد داشته باشید.

انواع آسیب‌هایی که در صخره‌نوردی اتفاق می‌افتد

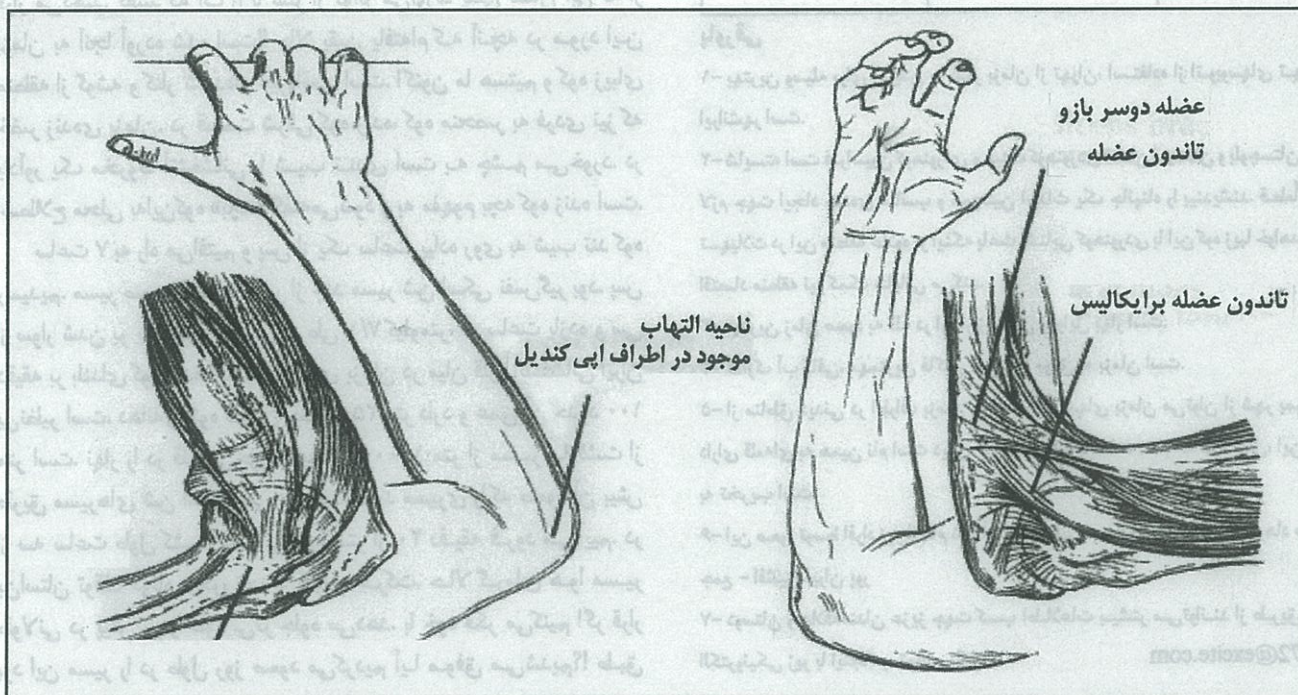
بیشترین نگرانی برای کسانی که در صخره‌نوردی تازه‌کارند، احتمال آسیب، به‌خصوص به انگشتان و دستها است. تکرار و شدت صدمات در صخره‌نوردی به بسیاری از متغیرها بستگی دارد، مانند تجربه، موقعیت صخره‌نورد (حرفه‌ای، تازه‌کار)، نوع صعود، اقدامات پیشگیرانه‌ای که به عمل آمده است و معالجات و مراقبتهای انجام شده بعد از جراحی. متداول‌ترین صدمات در صخره‌نوردی در پایین ذکر شده‌اند.

مشکلات (حفره آرنجی) Cubital Fossa وقتی اتفاق می‌افتد که در حین کشیدن وزن بدن به بالا، فشار در عضلات Brachialis و Biceps Brachii قرار دارد. این می‌تواند در تاندومهای اتصال دهنده‌ی عضله، منجر به آسیب و التهاب شود. (شکل ۱)

التهاب غضروف کناری (آرنج) Lateral Epicondylitis، التهاب خارجی‌ترین تاندومها است که عضلات ساعد دست را به آرنج پیوند می‌دهد این تاندومها به دست اجازتهای کشیده شدن می‌دهند. (شکل ۲)

آسیب دیدن لیگامان کششی همراه انگشت

لیگامان کششی برای حمایت از مفصل انگشتان است (لیگامانها بافتی هستند که استخوانها را به هم متصل می‌کنند). آسیب به این



آیا این آسیبها قابل پیشگیری هستند؟

مانند تمام ورزشها، کار کشیدن بیش از حد، از یک قسمت از بدن، می تواند منجر به آسیب شود. رعایت اقدامات پیش گیرنده، مانند استفاده از تکنیکهای صعود، که در یک زمان، فشار زیادی روی یک انگشت، نمی آورد، می تواند در جلوگیری از آسیبها نقش مهمی بازی کند. بسیاری از سالنها (باشگاهها) در امکانات صعودشان از گیره های بزرگی استفاده می کنند که به شما اجازه می دهد در حالی که فشار کمی روی انگشتانتان وارد می کنید، گیره های خوبی را بگیرید.

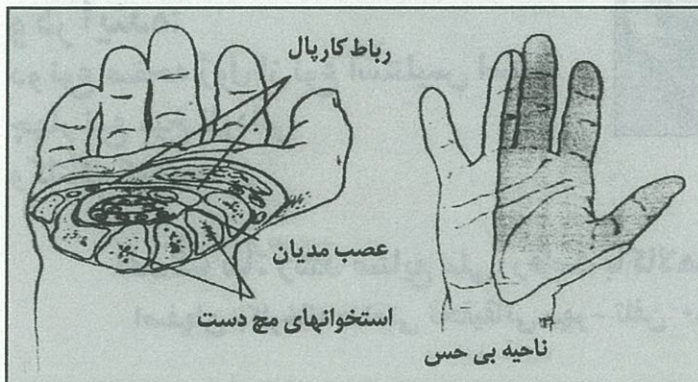
صعودکنندگان باید بین صعودهایشان وقفه هایی برای استراحت و برگشت به حالت طبیعی (تجدید قوا) ایجاد کنند.

به خاطر داشته باشید دوره های تکنیکی و تکنیکهای مربوط به صخره نوردی بسیاری وجود دارند که قبل از انجام حتی ساده ترین صعودها باید به خوبی آموخته شوند. صخره نوردان تازه کار باید با صعودهای ابتدایی و پایه ای شروع کنند، مانند تمرین سنگ کوتاه، (صعود افقی و فقط چند متری بالاتر از زمین) و تمرینهای شان را تا رسیدن به صعودهای کاملاً حرفه ای مانند سر طناب شدن در مسیرهای بلند با درجه ای سختی بالا (صعود روی دیوارهای طبیعی که صدها متر از زمین فاصله دارد) ادامه دهند. یک راه خوب برای حرفه ای شدن در این صعودها تمرین در باشگاه منطقه خودتان است. گیره های نزدیک به هم، دیوارهای مشکل تر با گیره های پراکنده تری که صعود کنندگان را به چالشهای بیشتری دعوت می کنند.

فواید صخره نوردی

صخره نوردی می تواند به وسیله ی بیشتر گروه های سنی انجام پذیرد و بدن سازی کاملاً خوبی را ارائه می دهد زیرا که بیشترین گروه های عضلانی را در بر می گیرد. صخره نوردی می تواند به شما در ساختن اعتماد به نفستان، مهارت در حل کردن مشکلات، تقویت و بالا بردن تمرکز ذهنیتان کمک کند. هزینه ی تجهیزات لازم برای یک صعود کننده ی تازه کار در حدود ۳۰۰ دلار است. شما می توانید با پیوستن به باشگاه صخره نوردی منطقه تان یا تماس با یک مربی با تجربه ی صخره نوردی طبیعی، در مورد این ورزش مطالب بیشتری فرا بگیرید. Δ

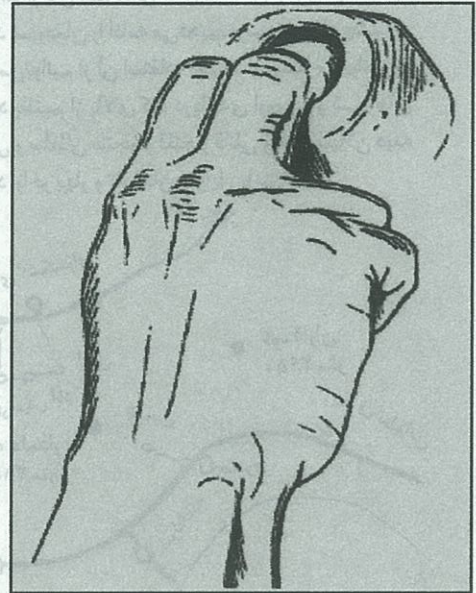
* گروه کوهنوردی چکاد کوهستان اصفهان



لیگامانها، معمولاً در اثر گرفتن کمک مورد نیاز از یک انگشت، برای تحمل درصد زیادی از وزن بدن حادث می شود. Interphalangeal (IP) مفصل، یک التهاب مفصل انگشت و ازدیاد مایع در کپسول مفصلی است که می تواند به بیماری آرتریت بیانجامد. (شکل ۳)

انگشت

صخره نوردان ممکن است در قسمت فقره های تاندون خم کننده، تاندونهای محصور کننده و حفاظت کننده ای که مفصل انگشتان را به هم متصل می کنند آسیب ببینند. (شکل ۴)



سندروم تونل کارپال

وضعیتی است که در ۲۰٪ از صخره نوردان دیده می شود که در آن عصب مدیان Median دست، تحت فشار قرار می گیرد و ایجاد درد و بیحسی می کند. (شکل ۵)

آسیبهای سقوط ممکن است صرفاً از بودن در ارتفاعات بالا ناشی شود که می تواند روی قدرت قضاوت و هماهنگی دست و چشم اثر بگذارد و یا ممکن است از توجه کامل نداشتن به صعود و به کسانی که با شما صعود می کنند، ناشی شود. عموماً در کوهنوردانی که سقوط کرده اند، شکستگی های استخوان های زانو و استخوان ساق پا دیده شده است. در بعضی موارد سقوط می تواند به آسیب دیدگی شدید سر، گردن و پشت منجر شود و در نتیجه باعث ضعف قوای جسمانی و مرگ گردد.

کوه علمدار

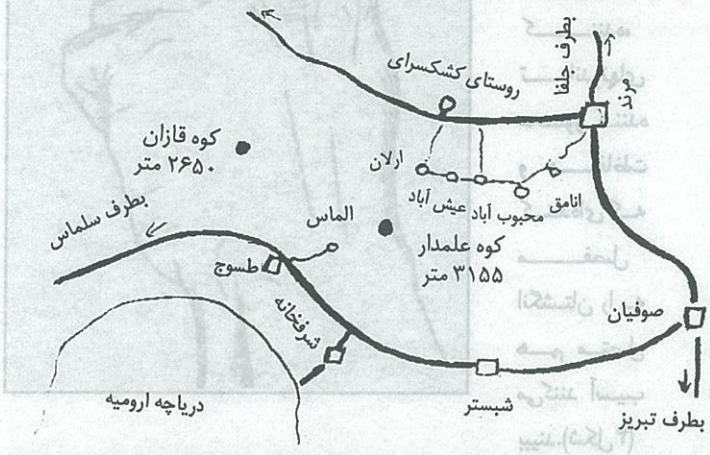
● گزارش از دردانیل علیپور گرگری

مقدمه:

کوه علمدار یا به زبان محلی علی علمدار به ارتفاع ۳۱۵۵ متر از رشته‌ی میشو یا رشته‌ی علمدار در استان آذربایجان شرقی بلندترین قله‌ی میشو می‌باشد. کوه علمدار در نزدیکی شهر مرند و در ۹۰ کیلومتری شهر تبریز و در شمال دریاچه‌ی ارومیه و در نزدیکی روستاهای ارلان - پیر بالا - الماس - هریس - عیش آباد - شهر طسوج قرار دارد که با اولین بارش پاییزی سفیدپوش شده برف آن تا اواسط تابستان باقی می‌ماند. علمدار از تمامی کوههای منطقه قابل رؤیت می‌باشد. به علت دور بودن و در دسترس نبودن اکثر کوهنوردان صعودشان را به کوه «گوی زنگی و میشو» انجام می‌دهند و این قله همچنان ناشناخته مانده است. این قله جزء رشته بزرگ کوههای شمالی می‌باشد که از کوههای آرازات در ترکیه شروع به ترتیب با کوههای علمدار، سبلان، کوههای قافلانکوه در آذربایجان، رشته کوههای البرز در شمال استان مرکزی و قسمت جنوبی استانهای گیلان و مازندران و کوههای آلاداغ، بینالود، هزارمسجد و قره‌داغ در خراسان ادامه یافته و به کوههای هندوکش در افغانستان می‌پیوندد.

در بالای کوه و در قله قبری است که به فرزند مالک اشتر نسبت می‌دهند و نام علی علمدار از آن گرفته شده است. به همت روستاییان و مخصوصاً قوم «گورانیها» در بالای این کوه مکانهایی پناهگاه مانند ساخته‌اند که گورانیها در این مورد برای خود اعتقاداتی دارند. بر بالای این کوه و دور قبر (فرزند مالک اشتر) جمع می‌شوند و عبادات و فریاض خود را به جا می‌آورند.

پوشش گیاهی و جانوری: درختچه‌های کوچک و گیاهان دارویی و از حیوانات: بز کوهی - پلنگ - عقاب - مار - خرگوش - گرگ و روباه می‌باشد. محل صعود: از شهر مرند و از ترمینال با استفاده از سواری‌ها به روستای کشکسرای در ۲۰ کیلومتری مرند می‌رویم از آنجا می‌توانیم با استفاده از وانت بار به روستای ارلان چسبیده به کوه علمدار برسیم از کوچه پس کوچه‌های روستا حرکت و از زیر درختان گردو حرکت می‌کنیم برای صعود به قله از تمامی یالهای کوه می‌توانیم به قله برسیم اما از یال مشخصی که روستاییان از آن، جهت رفتن به بالای کوه استفاده می‌کنند صعودمان را ادامه می‌دهیم. نرسیده به قله چشمه‌ی آبی است که برای آشامیدن می‌توانیم از آن استفاده بکنیم. از روستا می‌توانیم در عرض ۴ ساعت قله را صعود بکنیم از بالای کوه دریاچه‌ی ارومیه و شهرهای اطراف و کوه آرازات و کیامکی و سلطان سنجر و قلنچ و قانلی و حتی سبلان دیده می‌شود. بهترین فصل صعود اواخر بهار و تابستان و اوایل پاییز. Δ



در ادامه راه

برای اولین بار در ایران:

چکش و میخهای «دنا» مطابق با استانداردهای جهانی

چکش گرم مولیبدن

با دسته استنلیس استیل و روکش لاستیک

میخ: از فولاد گرم وانادیوم

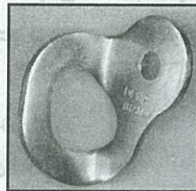
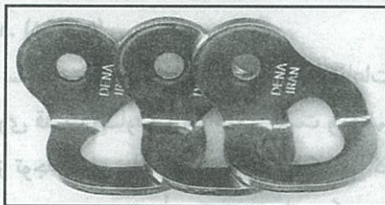
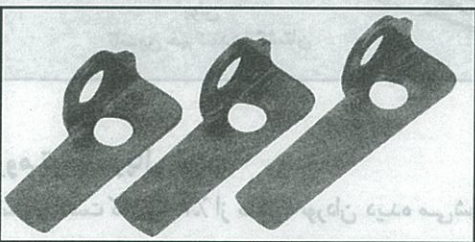
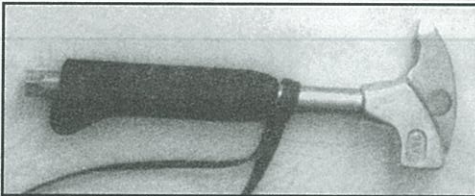
در سه اندازه

و در آینده:

دو نوع صفحه رول از نوع استنلیس استیل

چهار نوع میخ ناودانی

و کلنگ کوهنوردی



هدف ما: رشد صنایع ملی، رقابت با کالاهای خارجی، توسعه ورزش کوهنوردی

اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن ۰۳۱۲۵۸۳۶۳۹۰ - نمابر ۰۳۱۱۴۴۱۱۶۶۳



ایران به زیبایی جهان



SHOOKOUH

نماینده انحصاری شرکت کوه و یسی در تهران



بهترین تولید کننده و عرضه کننده سیمپلاتور و گیره‌های ممنوعی با بیش از ۲۰۰ مدل مختلف در ایران

مصولات: کاپشن - شلوار کورتکس کوله پشتی - کیسه خواب

کیسه پودر کفش سنگ نوردی و کوه نوردی

شکوه عرضه کننده بهترین لوازم کوه نوردی و سنگ نوردی در ایران می باشد.

تلفن ۰۹۱۱۲۹۵۶۱۸۴ - ۶۴۰۲۸۴۲

هادی نثاری

همنورد عزیزمان «خسرو رنجبر»

در حین صعود به علم کوه به ملکوت اعلی صعود کرد این ضایعه را به خانواده آن مرحوم و جامعه کوهنوردی تسلیت می گوئیم گروه کوهنوردی دوستان

خانواده محترم عزیزی سراج

علی و حسین عزیز، فقدان دردناک برادر گرامیتان را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند منان برای ایشان طلب آمرزش و برای شما صبر و شکیبایی آرزو مندیم. خانه کوهنوردان تهران

خانواده محترم عزیزی سراجی

مصیبت وارده را تسلیت می گوئیم فصلنامه کوه

تلاش و از خود گذشتگی تیم اعزامی به گاشر بروم در نجات مصدومین حادثه بهمین چیزی نیست که از خاطرها زدوده شود و اما... هزاران افسوس که هنوز عرق تلاشگران در انتقال مصدومین به بیمارستان خشک نشده بود که آبر دلاور کوهستان «محمد اوراز» به ملکوت اعلی پیوست.

به ایثارگران تیم اعزامی و جامعه کوهنوردان تسلیت عرض می نمایم.

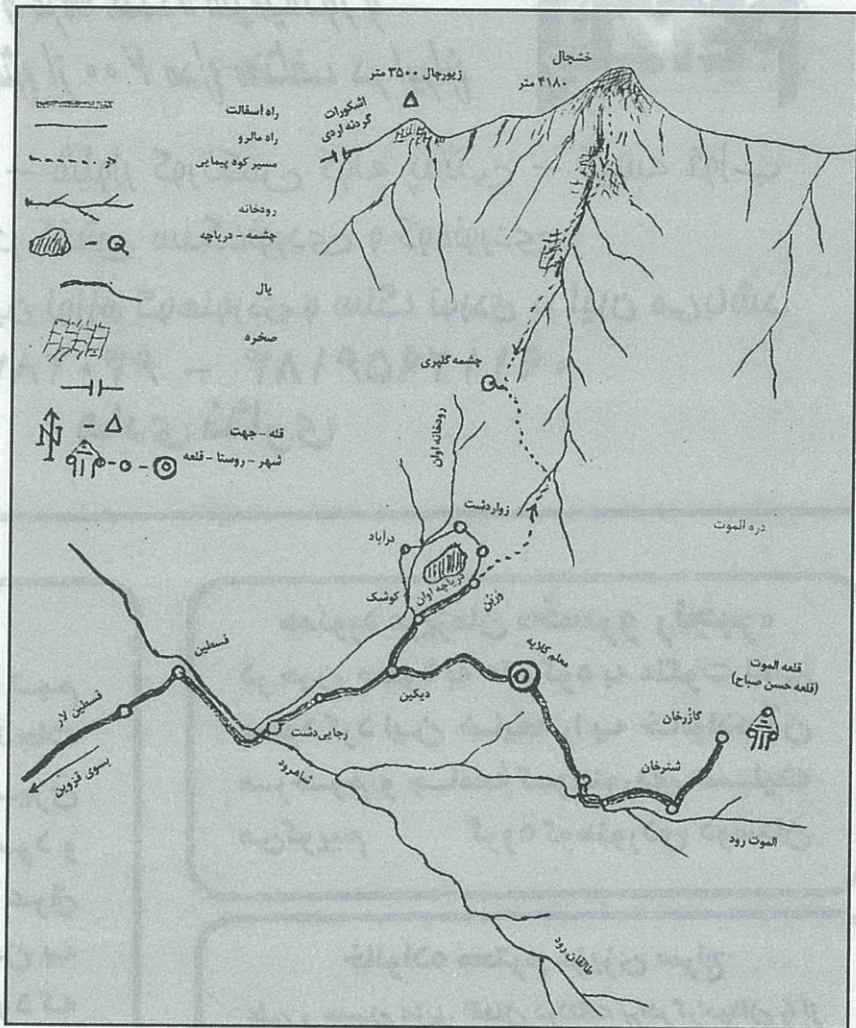
هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه

صعود به قله ی فشیچال ۴۱۸۰ متر - البرز غربی منطقه ی الموت قزوین

گزارش از: احمد باقری *

اینکه سرتاسر آسفالت می باشد ولی با سراسیمگی و سربالایی فراوان همراه بوده. جا دارد رانندگانی که برای اولین بار در این جاده حرکت می کنند احتیاط و دقت لازم و کافی را به عمل آورند. علاوه بر آن حاشیه ی جاده (شانه جاده) در مواردی به سمت دره در حال ریزش و نشست می باشد، با اینکه راننده ی مینی بوس ما برای دومین بار در این جاده مسافرت می کند باز هم احتیاط لازم را نموده و آهسته حرکت می کند.

برای رسیدن از قزوین تا قلعه ی الموت در روستای «گازورخان» با مینی بوس سه الی چهار ساعت وقت لازم است، البته می توان در نیمه راه در شهرک رجایی دشت در ساحل شاهرود (شاهرود از دو شعبه الموت رود و طالقان رود تشکیل می شود) و یا در شهر معلم کلایه مرکز رودبار الموت توقف کوتاهی نمود. گروه در ساعت ۲ بعدازظهر به روستای «گازورخان» در پای قلعه ی سنگی الموت وارد شده و از آثار و بناهای نهفته در دل تاریخ آن بازدید می کند. قلعه ی تاریخی الموت بر فراز تخته سنگی عظیم بنا گردیده که بیننده را در لحظات اولیه به تعجب و تحسین وامی دارد. این قلعه از سه طرف به دره های عمیق و پرتگاه منتهی گشته و فقط از یک طرف در مسیر راه فعلی به داخل قلعه راه دارد که امروزه قسمتی از آن کوره راه به پله های سنگی تبدیل گردیده است. بر بالای قلعه ی سنگی الموت آثار تخریب شده ی داخل قلعه و دیوارهای اندک به جای مانده پیرامون قلعه با گذشت صدها سال هنوز به چشم می خورد. این قلعه ی در دل خروارها خاک و سنگ نهفته، راز و رمزهای ناگفته ی بسیاری دارد. بر بالای قلعه ی الموت می توان چشم انداز دشت الموت و شهر تاریخی پنهان در دل خاک را تجسم کرد! امروزه روستای گازورخان و روستاهای اطراف قلعه ی



۱۶ خرداد ماه سال ۸۱ از میدان شهرداری رشت به سوی قزوین حرکت می کنیم. در انتهای شهر قزوین و در ابتدای اتوبان قزوین به کرج در میدان (فلکه) بزرگ از سمت چپ به سوی جاده ی الموت قزوین حرکت کردیم. جاده ی الموت قزوین در آغاز مستقیم بوده ولی بعد از طی طریق کوتاهی جاده با پیچ و خم فراوان و گردنه های بسیاری تا قلعه ی تاریخی الموت در روستای «گازورخان» خاتمه می یابد. این جاده با

پنجشنبه ۸۱/۳/۱۶: برای صعود به قلعه ی خشچال می توان با یک تیر سه نشان زد، در روز اول از قلعه ی تاریخی و مشهور الموت بازدید نمود و هم در مسیر راه، شب را در کنار دریاچه ی زیبای اوان بسر برد و از مناظر دلچسب آن لذت برد و هم اینکه در روز بعد به قلعه ی بالای چهارهزار متری خشچال دست یافت. بنابراین در یک برنامه ی دو روزه با یک مینی بوس در ساعت ۵/۵ صبح پنجشنبه مورخ

الموت را می‌توان شهر تاریخی مفقود شده پای قلعه به حساب آورد، که روزگاری خداوند الموت بر آن حکومت می‌کرد، که اگر بر موازین باستان‌شناسی و علمی حفاری گردد چه بسا آثار مکشوفه‌ی آن گوشه‌هایی از تاریخ تاریک ما را عیان خواهد کرد!

بعد از بازدید از قلعه‌ی الموت و صرف ناهار و چای در حاشیه‌ی باغ گیلاس در کنار چشمه و امامزاده پایین روستای گازورخان در ساعت ۵ بعدازظهر به سوی دریاچه‌ی اوآن برمی‌گردیم. برای رسیدن به دریاچه‌ی اوآن می‌باید از شهر «معلم کلایه» عبور کنیم. در نزدیکی روستای «دیکین» از سمت راست جاده‌ی اصلی، جاده‌ی فرعی دیگری که با تابلو مشخص می‌شود به جاده‌ی سربالایی دیگری می‌رسیم که تابلوی آن ۹ کیلومتر به دریاچه اوآن و روستای «وژین» را به خوبی نشان می‌دهد. بعد از گذشتن از کنار دریاچه اوآن (اهالی محل اوآن تلفظ می‌کنند) به روستای «وژین» وارد می‌شویم. در این روستا آقای خلیل ناصری را پیدا می‌کنیم. (آقای خلیل ناصری راهنمای هیئت کوهنوردی و نماینده‌ی تربیت بدنی قزوین در روستای وژین می‌باشند)

از آنجایی که آقای خلیل ناصری به علت گرفتاری کاری و خستگی صعود در روزهای گذشته نتوانستند راهنمای صعود ما به قله‌ی خشچال باشند، بنابراین آقای موسی ناصری دامدار این محل را به عنوان راهنمای محلی برای گروه معرفی نموده و سفارش لازم را از نظر مسیر صعود به قله، به ایشان گوشزد نمودند و هم اینکه اُتراق شبانه‌ی گروه ما را در منزل راهنما قرار دادند. با اعلام سرپرست برنامه در ساعت ۱۰/۵ شب خاموشی و استراحت اعلام می‌شود.

جمعه ۸۱/۴/۱۷: در ساعت ۴ صبح بیدارباش اعلام می‌شود. در ساعت ۵ صبح در آن هوای گرگ و میش بهاری ۱۴ نفر از هموردان با کوله‌های سبک و همراه داشتن مقداری بیسکویت و آبمیوه و قمقمه‌های آب به سوی قله حرکت می‌کنیم.

در موقع حرکت، هوا کمی روشن به نظر می‌رسد، بنابراین نیازی به چراغ دستی نمی‌باشد. مسیر حرکت ما به صورت منظم از بالای روستای «وژین» به طرف مشرق آغاز می‌شود. کمی بالاتر از روستای مذکور به طرف سربالایی، نور هلالی شکل ماه در افق، تخته سنگها منظره‌ی بدیع و بی‌نظیری را در برابرمان آشکار می‌سازد! در اینجا به یاد غزل معروف خواجه‌ی شیراز می‌اقتم:

مزرع سبز فلک دیدم و داس مه نو

یادم از گشته‌ی خویش آمده و هنگام درو

در آن هوای لطیف صبحگاهی نوای دل‌انگیز بلبلان و پرندگان در باغهای اطراف روستا روح و جان آدمی را به وجد می‌آورد. مسیر صعود گروه ما در سربالایی و در مسیر راه مالرو ادامه دارد. بعد از دو ساعت کوهپیمایی، استراحت کوتاه مدتی داده می‌شود. سپس بلافاصله حرکت در مسیر کوره راه و به طرف شمال ادامه می‌یابد. در کنار مسیر ما چشمه‌ای قرار دارد که آب آن راکد به نظر می‌رسد. راهنمای ما می‌گوید این همان چشمه‌ی «گلپری» می‌باشد. از آنجا که آب آن برکه‌ی کوچک، سطحی و راکد بوده، بنابراین

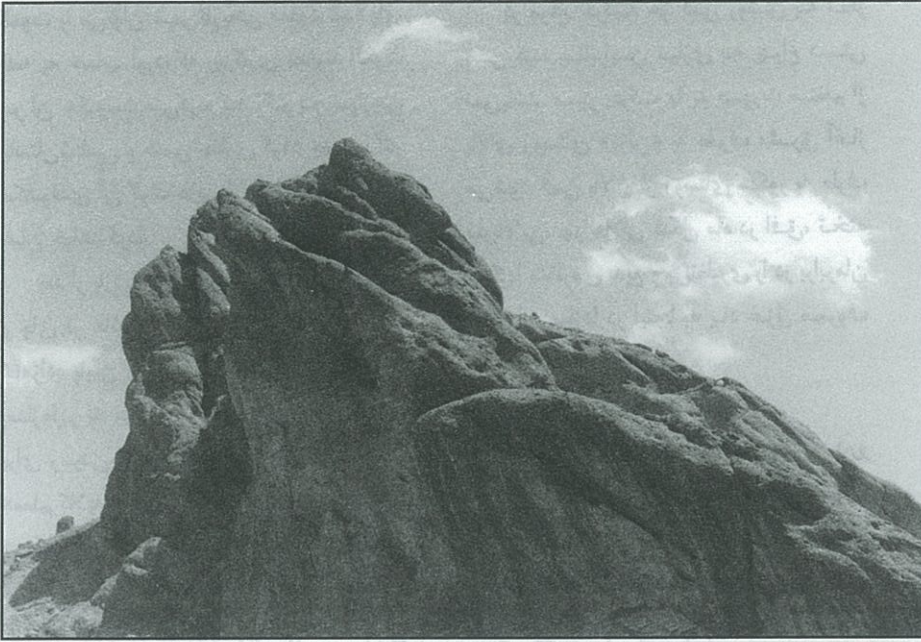
گیاهان دارویی معطر از قبیل: گل گاوزبان، آویشن، نعنای کوهی و... می‌گذرد. در ساعت ۹ صبح برای صرف صبحانه توقف می‌کنیم و پس از کمی استراحت حرکت کوهپیمایی ما ادامه می‌یابد. در ارتفاعات بالا در مسیر صعود ما به طرف قله بر روی یالها و خطالرأسها در نیمه‌ی خرداد ماه با انبوهی از برف مواجه می‌شویم. گاهی مسیر برف کوتاه و زمانی طولانی می‌شود. بنابراین بر روی یال برفی با احتیاط گام برمی‌داریم. از اینجا قله‌های خشچال و زیورچال و دورتر قله‌های شاه البرز و علم کوه و کوههای تخت سلیمان مناظر زیبایی را با پوششی از برف نمایان می‌سازد. در نزدیکیهای قله پس از عبور از کنار صخره‌های کوچک و بزرگ از لابلاهی سنگها و پس از طی کردن شیبی تند و سربالایی و ریزشی، در ساعت یک بعدازظهر بر قله‌ی ۴۱۸۰ متری خشچال گام نهاده و این صعود موفقیت‌آمیز را به همدیگر تبریک می‌گوییم.

بر بلندای قله‌ی خشچال مناظر اطراف قله‌ها و کوههای پیرامون آن بیننده را مسحور طبیعت می‌کند. تا چشم کار می‌کند از هر سو



قللی سربرافراشته است. در شرق قله‌های سیالان و مجموعه ارتفاعات تماشایی تخت

غیرقابل مصرف می‌باشد. مسیر حرکت ما از میان بوته‌های گون و ریواس و انواع گلها و



سلیمان، در جنوب شرقی کوه مرتفع شاه البرز، در غرب زیورچال و سرانجام در شمال دره‌ی بزرگ اشکورات و ساموس خودنمایی می‌کند. بعد از مدتی استراحت در ساعت ۷ بعدازظهر به روستای «وژین» محل اتراق مینی‌بوس برمی‌گردیم:

با صرف چای رفع خستگی، با خداحافظی از راهنمادر ساعت ۸ بعدازظهر با مینی‌بوس به طرف قزوین حرکت کردیم.

نکات مهم صعود: ۱- بهتر است برای صعود به قله‌ی خشچال و بازدید از قلعه‌ی الموت دو روز وقت گذاشت. روز اول برای بررسی قلعه‌ی الموت و روز دیگر را به صعود قله‌ی خشچال اختصاص داد.

۲- برای صعود به قله وجود راهنمای محلی و مجرب الزامی است.

۳- از آنجایی که در مسیر راه به قله، چشمه آب مطمئن وجود ندارد، بهتر است آب و آبمیوه به اندازه‌ی کافی همراه باشد.

۴- بهترین موقع برای صعود این منطقه در نیمه‌های خرداد ماه می‌باشد که از بوته‌ها و

مرجی ۷- میرشجاع زنده‌رخ ۸- بهمن مطبوع ۹- علیرضا نماینده
۱۰- علی شیرین پور ۱۱- آئینه‌چی ۱۲- کاظم حاضرشار ۱۳-
فرامرز نیروکسمایی ۱۴- رضا ذنوبی ۱۵- انوش افشاریان ۱۶-
موسی پورعلی ۱۷- احمد عندلیب.
* گروه کوهنوردی درفک رشت

گیاهان دارویی معطر و سرسبزی و طراوت
طبیعت می‌توان بهره‌ی وافر برد. Δ
شرکت کنندگان در این صعود عبارتند از آقایان: ۱- احمد
باقری (سرپرست برنامه) ۲- موسی ناصری (راهنما) ۳- علی
قلی‌زاده ۴- محمدعلی شمبانی ۵- شهبان رنجکش ۶- جلیل

تولید کننده تجهیزات کوهنوردی



قایا

کیفیت عالی

تلفن: ۰۴۱۱-۲۶۶۱۵۹۰
همراه: ۰۹۱۳۴۱۲۱۴۲۱

قیمت ایرانی

تبریز: چهارراه ملل متحد اول خیابان مفتح نبش کوچه بی‌باک پلاک ۷۰



گزارش بازدید از غار چاه آخور (بالامبو)

در کوه امجک تفرش

● گزارش از: محمود احمدی

در ساعت ۸ صبح از قرارگاه اصلی واقع در نزدیکی غار سلطان امجک حرکت و پس از طی مسیری ماریج در دامنه‌ی کوه امجک و یک ساعت راه‌پیمایی به دهانه‌ی غار رسیدیم که در شیب

ملایمی قرار داشته و به صورت شکافی که سنگی بزرگ روی آن است به سوی شمال دهان گشوده است

پوشش متنوع گیاهی منطقه را بسیار زیبا نموده است. در دهانه‌ی غار کارگاهی بسته و نفرات دیواره‌ی ۱۲ متری را با حمایت فرود S انجام دادیم و

به رف کوچک و شیب‌داری که گیل لغزنده داشت رسیدیم. طناب حمایت و فرود را برای بازگشت باقی

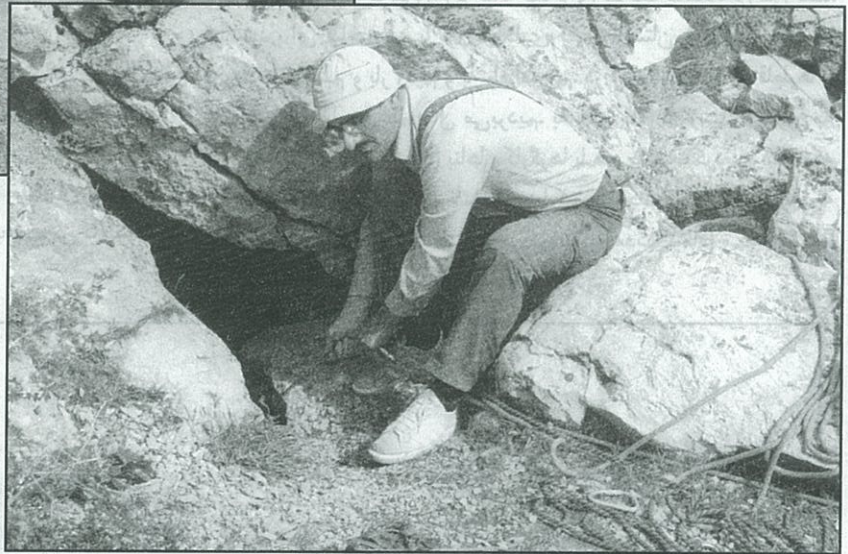
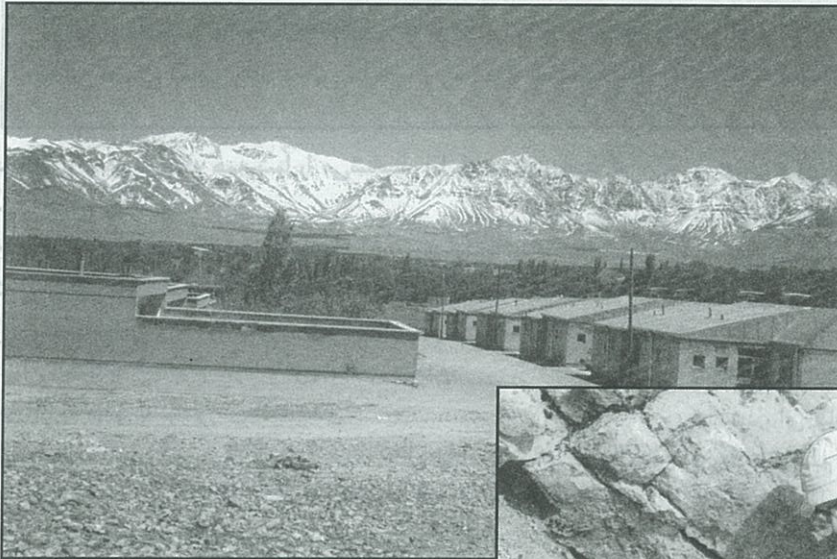
گذاشتیم و با حدود ۵ متر تراورس به بالای نردبان سیم

بکسل و لوله رسیدیم. سوراخهای طبیعی که در آنجا وجود دارد تکیه‌گاه خوبی برای نردبان و بستن کارگاه

شده. این قسمت را با حمایت و استفاده از نردبان، پایین رفتیم. مسیر فرود به صورت کلاک بود. پس از پایین

رفتن به دالان یا راهرو اصلی غار که دارای سقفی به ارتفاع ۲۵ الی ۳۰ متر و کف آن تپه‌ی کوچک خاکی از

سقف و کفی بدون استلاکتیت و استلاکمیت و کفی گل آلود به گودالی با قطر زیاد و عمق حدود ۳ متر منتهی می‌شد. کف گودال از خاک و گل نرم پوشیده شده بود که چکه‌های آب در آن سوراخهای زیبا و مخروطی ایجاد نموده بود. دیواره‌های گودال از گلفه‌شنگ سنگی به شکل گل کلم پوشیده شده بود. در سمت راست تونل کوتاهی وجود داشت که کف آن آب وجود داشت در سمت چپ دالان طولی به طول تقریباً ۲۵۰ متر بود که شاخه‌های فرعی کوتاه زیادی داشت و عرض قسمتهای مختلف این شاخه متفاوت بود. این دالان بسیار زیبا و دیدنی بود قسمت ابتدایی و وسط آن



پوشیده از گلفه‌شنگ‌های سنگی زیبا به شکلهای گوناگون بود به طوری که دیوار و سقف و کف را پوشانده بود و با تمام احتیاطی که ما برای حفاظت آنها می‌کردیم باز هم گاهی پای ما یا کلاه ما بعضی از آنها را می‌شکست به دلیل اینکه تا این اواخر کسی داخل غار نشده و وارد شدن به آن مشکل است و وسایل فنی لازم دارد. غار دست نخورده و بکر باقی مانده است. زیبایی‌های دیدنی داخل غار گوشه‌ای از عظمت خلقت خداوند بزرگ را نمایان می‌کند. در بخش پایانی دالان، زیبایی به اوج می‌رسد و قندیل‌های بی‌نظیر و

زیبا به شکلهای و ابعاد گوناگون از سقف آویزان است بعضی از آنها سفید و بعضی رنگی و بعضی شفاف هستند و خفاشها در میان آنها پرواز می‌نمایند کف نیز از گل کلم‌های سنگی که کره‌های سنگی سفید و زیبا در میان آنها افتاده پوشیده شده و بی‌شبهت به میوه‌فروشی با میوه‌های بلوری نیست بعد از بازدید غار، مبهوت از این همه زیبایی و ۸ ساعت فعالیت مداوم راه رفته را بازگشتیم و از کوه سرازیر شدیم. Δ

اعضای شرکت کننده در برنامه: سید ابوالقاسم تمجیدی (سرپرست برنامه) - حسین هاشمی - رضا کربلایی - مصطفی منافی - سعید رضانی

سقوط سنگ و خاک از بالا درست شده رسیده و مسیر شیب‌داری را به سوی جنوب طی نمودیم. این راهرو دارای استلاکتیت و استلاکمیت‌های بسیار زیبا و طولی و بی‌نظیری است و قندیل‌هایی با طولها و قطرهای مختلف نیز دارد. سپس به دیواره‌ای به ارتفاع تقریباً ۷ متر و شیب ۹۰° رسیدیم. با کمک طناب و با روش S از دیواره پایین رفتیم و به دالان یا راهرو رسیدیم که باز دارای استلاکتیت‌های زیبا و فراوانی بود بعضی از آنها با طول زیاد تنها چند میلی‌متر مانده بود که به هم برسند. دالان اصلی با یک پرتگاه به این قسمت راه داشت از این دالان دو شاخه جدا می‌شد که یکی کوتاه بود و انتهای آن دیده می‌شد دیگری طول بیشتر و

گفتگو

...نام بعضی از کوهها با نام افرادی عجیب شده است و یک پیوستگی پیدا می‌کند، مثلا اورست با **هیلاری** و نانگا پاربات با **هرمان بول**.

در کوههای خودمان دماوند با نام **فرامرزپور و حمزه بایه** و علم‌کوه با **مشهدی صفر نقوی و علی محمد فرضی و رسول نقوی و علیدوست فرضی**، که مسلمان‌درا این پیوستگی نامها دلیلی وجود دارد. تاریخ علم‌کوه بدون نام **مشهدی صفر و علی محمد** دچار یک کاستی شدید است. با خبر شدیم که آقای **علی محمد فرضی** پس از سالها خدمت بسیار صادقانه به کوهنوردان در ۷۰ سالگی به افتخار بازنشستگی نائل شده است. البته این بازنشستگی فقط از نظر اداری است چرا که وی همواره در خدمت کوه و کوهنوردی است. مردم داری و مهمان نوازی از ویژگیهای وی است. از ممتازترین صفات «**علی محمد**» تحمل پذیری بالای اوست، خصوصیتی که در ورزش کوهنوردی وبه ویژه در شرایط بحرانی اهمیتی اساسی دارد. به پاس قدردانی از زحمات او مصاحبه گونه‌ای تنظیم گشته است که از نظراتان می‌گذرد.

سنگها را گرفتیم و رفتم جلو و به پناهگاه رسیدیم. شهوندی پشت من و بقیه‌ی بچه‌ها به فاصله‌ی نیم ساعت رسیدند. چون در باز نمی‌شد از پنجره وارد شدیم. صبح روز بعد اجرت ما را دادند و ما سه نفر برگشتیم رودبارک و فقط مشهدی صفر ماند و آنها از مسیر سیاه قوک و دندانان اژدها به تخت سلیمان صعود کردند. سال ۴۸ بالای شیلات بودم که آنها «شهوندی و عبدالهی» آمدند که محلی را زیر شانه کوه برای ساخت پناهگاه بررسی کنند. قرار شد برای ساخت آن با هم همکاری کنیم. تابستان ۴۸ (آخر مرداد) ما قرارداد را نوشتیم و بار زدیم و به راه افتادیم. در این تاریخ بود که قاطرها را ما برای اولین بار به علم چال می‌بردیم. به علم چال که رسیدیم شروع به زدن چادر کردیم (روی برف) بناها و کارگراها با هم صحبت کردند و گفتند که ما روی برف نمی‌خوابیم و برگشتند رودبارک، بعد از چند روز تعدادی از آنها به علم چال باز آمدند. همه سخت کار می‌کردند (به مدت ۲ ماه) و بعد برگشتیم پایین، بعد از ۲ ماه هم مزدمان را دریافت کردیم.

سوال: با توجه به اینکه همه شما را می‌شناسند، اما باز هم بهتر است که خودتان را معرفی کنید.

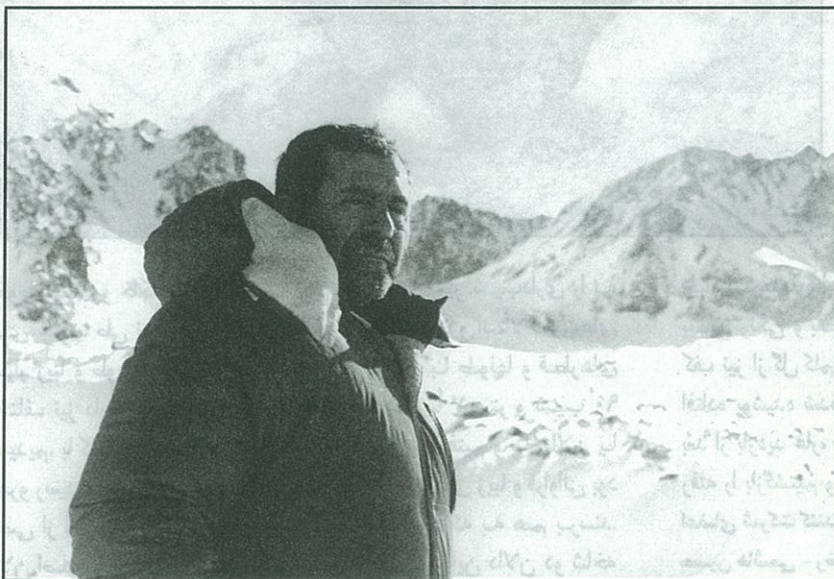
جواب: من علی محمد فرضی. متولد ۱۳۱۱ در رودبارک کلاردشت هستم. شغل اولیه‌ی من «سنگ شکن» بود که گاهی هم از آکاپل با قاطر ذغال به رودبارک حمل می‌کردم، چون کوره‌ی ذغال آنجا بود. در سال ۱۳۵۱ به عنوان راهنما به استخدام سازمان تربیت بدنی درآمدم.

س: از چه سالی با کوهنوردی آشنا شدی؟

ج: در سال ۴۰ یا ۴۱ که در آکاپل سر کوره‌ی ذغال بودم. دو نفر با اسکی از حصارچال آمدند (که یکی از آنها را یادم هست، آقای حسین رضایی بود) و چون برای حمل بارهایشان تا رودبارک قاطر می‌خواستند، من هم دو قاطر خود را به آنها دادم و بعد از چندی دوباره برگشتند و من هم بعد از آن بود که توی این کار افتادم. ضمن آنکه برای شکار به ارتفاعات و بخصوص کالاهو و کلجاران می‌رفتم.

س: از چه زمان کوهنوردی کلاسیک را شروع کردید.

ج: در زمستان سال ۴۷ اولین برنامه‌ی صعود زمستانی به تخت سلیمان انجام شد (توسط تیم صعودهای زمستانی) و سرپرست برنامه آقای شهوندی بود که در برنامه‌ی فوق مشهدی صفر به عنوان راهنما و من و دو نفر دیگر از دوستان هم به عنوان کمک برای حمل بارها با تیم به منطقه رفتیم (با روزی ۲۰ تومان) شب اول به کشتی سنگ (از همان زمان به این نام معروف شد) و شب بعد ساعت ۱۰ شب در میان طوفان بسیار شدید به حدود سرچال رسیدیم کوله‌ها بسیار سنگین، (حدود ۳۵ کیلو بود) به آقای شهوندی گفتم من پناهگاه را می‌دانم کدام سمت است، اما با این کوله‌ها که نمی‌توانم آن را پیدا کنم. خلاصه سمت سیاه



مقامات

سال ۵۲ ایران و ژاپن - دماوند زمستانی که موفق هم نبود. تیم انتخابی مانسلو

سال ۵۸ جلال رابوکی - محمد شهیدی زمستانی رفتیم ولی باز هم موفق برای گرده نبود.

سال ۵۹ جاپناه خراسان + شاخک ساخته شد

سال ۶۱ زمستانی هرم سیلان و موفق هم بودیم. با محمود شعاعی

سال ۶۲ زمستانی و هدف دیواره بود. ولی موفق نبود (حشتمی و اسکندانی) ولی در همانجا تصمیم گرفتند (به پیشنهاد من) صعود به شانه کوه و سیاه کمان را انجام دهند.

سال ۶۳ که در فدراسیون آقای «آقاجانی» آمده بود روی کار - زمستان همان سال فعالیت روی دیواره‌ی علم کوه را شروع کردند. ولی باز هم موفق نبود.

سال ۶۳ مشارکت در ساخت جاپناه شمالی ۵۰۰۰ دماوند

سال ۶۴ ۲ تیم شدند ۱- آرش (بابایی - اسماعیل زاده...)

۲- فدراسیون + تبریز (حمید سلامتی - جباری...)

زمستانی گرده در این سال صعود شد که تیم اول هم فدراسیون بود.

سال ۶۵ ۱- پناهگاه علم چال را ساختند توسط فدراسیون ۲- لوله کشی

آب سرچال ۳- جاده سرچال به علم چال

سال ۶۵ زمستانی دیواره که باز هم موفق نشد

سال ۶۸ زمستانی دیواره که هنگام برنامه حادثه‌ی ناگواری پیش آمد، آنهم فوت شادروان «محمد داوودی» بود (آقای فرضی همیشه از این حادثه به تلخی یاد می‌کند و بیشترین تأثیر را روی او گذاشته است).

سال ۶۹ همکاری برای ساخت پاسگاه امداد و نجات «شادروان داوودی»

از صعودهای دیگر من در ایران و خارج:

صعود به آرات - هزارکمران - قلعه بابک - سیلان - هرم زمستانی،

جام سهند و کمال - توچال زمستانی - الوند و تابستانی - دماوند شمالی

شهرپور و در سال گذشته صعود به قله البروس در قفقاز

من: چه پیامی برای جوان‌ترها دارید؟

ج: به نظر من از اول بی حساب و کتاب، کوله را به دوش نیندازند و راه بیفتند و بروند. من تابحال خیلی‌ها را دیدم که به خاطر اینکه رعایت نکرده و

بی حساب و کتاب رفته‌اند، بنابراین مرگ نتیجه‌ی آن بوده

من: به عنوان آخرین سوال بگو چه آرزویی داری؟

ج: در درجه اول عاقبت به خیری و بعد سلامتی برای همه دوستان و اینکه تا عمر دارم بتوانم به کوه بروم و همیشه هم آرزویم این است که با کوه زندگی کنم. Δ

برای علی محمد فرضی

و خانواده اش سلامتی آرزو می‌کنیم.

آقای شهوندی به من آدرس و تلفن داد و سپس گفت که با من تماس بگیر تا با مهندس نوروزی صحبت کنم تا بتوانی راهنما شوی.

زمستان همان سال می‌خواستیم برنامه‌ی گرده‌ی آلمانها را شروع کنیم. یک روز از رودبارک به وندارون - یک روز به کشتی سنگ - یک روز هم به سرچال. روز بعد هم به علت طوفان نتوانستیم برویم بنابراین دو روز بعد حرکت کردیم. و دو گروه شدیم. سمت راست زیر میان سه چال روی شیب حرکت می‌کردیم و آن موقع متوجه نبودیم که اشتباه کردیم «راه را می‌گویم» سپس به پناهگاه علم چال آمدیم و خیلی خوب هم بود. روز بعد هم بقیه به علم چال آمدند البته نه مسیر ما را، چون با بی سیم به آنها گفته بودیم به سمت سیاه کمان بروند و از آنجا به سمت علم چال بیایند.

روز بعد ۵ نفر محلی به سمت سرچال رفتیم تا مقداری وسیله بیاوریم اما یکی حالش بد شد و ما مجبور شدیم یک شب دیگر در سرچال بمانیم. من: از برنامه فوق چه خاطره‌ای دارید؟

ج: یکی از بدترین خاطرات من مربوط به همان برنامه است. ما در سرچال بودیم که تماس گرفتند که ۲ نفر زیر بهمین مانده‌اند و گفتند که به رودبارک خبر بدهید. تا برای ما «هلی کوپتر» بفرستند. دو نفر رفتند به رودبارک (ساعت ۴ بعد از ظهر) ما هم فردای آن روز به سمت علم چال حرکت کردیم و دیدیم بله ۲ نفر مرده‌اند. (نجاح و فرزین نیا که یادشان گرامی باد).

ما هر چه منتظر ماندیم هلی کوپتر نیامد، بنابراین برگشتیم پایین ولی جسدها را همانجا گذاشتیم. بعد از ۲۲ روز ۲ نفر آمدند تا برویم و جسدها را بیاوریم. ۱۶ نفر از اهالی با امضا نامه‌ای به این مضمون که مابه مسئولیت خودمان برای حمل اجساد به منطقه می‌رویم (البته قبلا آن دو نفر به ما پیشنهاد داده بودند نفری ۱۰۰۰ تومان بدهند ولی اهالی قبول نکردند و گفتند آنها دوست ما بودند و ما مجانی این کار را می‌کنیم). و ما هم روز بعد حرکت کردیم و جسدها را به هر سختی بود آوردیم پایین. از آنجا هم به تهران. من: از دیگر فعالیت‌های خودت بگو.

ج: سال ۴۳ آقایان بهداندیا و مرحوم علی زاده را به منطقه بردم.

سال ۴۵ به همراه هاری رست و گورتر «قبلاً گرده را رفته بود» و امیرعلایی زیر دیواره رفتیم.

سال ۴۹ هم دوباره به سرپرستی شهوندی به سمت گرده حرکت کردیم ولی باز هم موفق نشدیم.

سال ۵۰ چند نفر را بردیم زیر دیواره. جزو آنها ماکسیمان را بردم علم کوه و برای خودم هم اولین بار بود که به قله می‌رفتم و حتی راه را هم بلد نبودم و جای پاها را گرفتم و رفتم بالا. برگشت را هم از حصارچال برگزیدم.

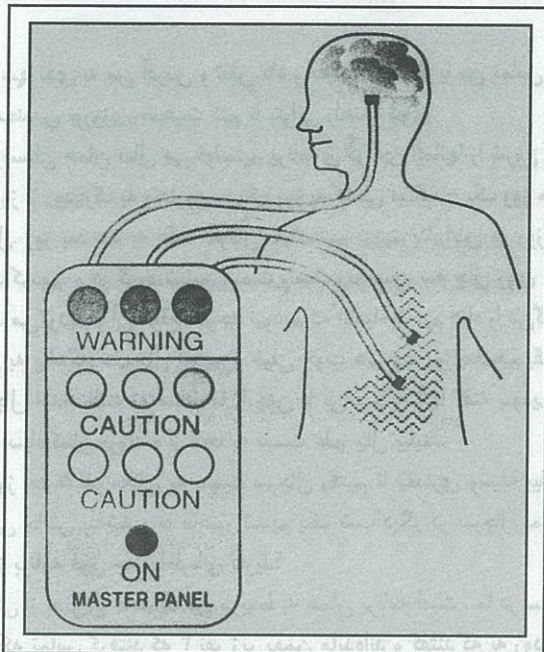
سال ۵۰ با شهوندی به گرده رفتم.

سال ۵۱ هم با بچه‌های دانشجو به تخت سلیمان صعود کردم.

سال ۵۱ حکم راهنمای محلی را گرفتم. (استاد رفعتی افشار برای بار دوم رئیس فدراسیون شده بود) و در همان سال پناهگاه سرچال ساخته شد.

پگونگی تغییرات بدن در ارتفاعات

• پویا درخشان *



نیافته (بارتفاع) به ازای ۱ ساعت توقف در ارتفاع ۴۵۰۰ متری قدرت روانی حدود ۵۰٪ میزان طبیعی و بعد از ۱۸ ساعت قدرت روانی حدود ۲۰٪ میزان طبیعی را خواهد داشت. تمام این مسائل هشدار دهنده، بیانگر لزوم سازش یافتن مناسب، برای صعود بهتر و کم خطرتر به ارتفاعات می باشد. برای مثال مطلبی را از اولین صعود بدون اکسیژن به اورست که توسط مسنر و هابلر انجام شد نقل می کنیم: «پس از اینکه مسنر و هابلر اعلام کردند که قصد صعود بدون اکسیژن به قله ی اورست را دارند تمام پزشکان عنوان کردند که این کار امکان ندارد و در صورت دست زدن به این کار در اثر کمبود اکسیژن خواهند مرد و حتی پزشکانی که می گفتند امکان این کار وجود دارد متذکر شدند که این دو نفر مسلماً در اثر نرسیدن اکسیژن به مغز دچار فلج و معلولیت خواهند شد که جبران ناپذیر می باشد. پس از صعود مسنر و هابلر که به طور استثنایی با ارتفاع سازش داشتند در راه بازگشت از قله مختصر آسیبی به پای هابلر رسید و مسنر به دلیل برف زدگی شدید در معرض کوری قرار گرفت. هر دوی آنها خود را به گردنه ی جنوبی رسانیدند و در آن شب غم انگیز تنها گریه می توانست موجب تسلی خاطر مسنر شود زیرا او فکر می کرد این کوری واکنش طبیعی بدن او نسبت به کمبود میزان اکسیژن در ارتفاع است و فکر می کرد به زودی فلج کامل به سراغش خواهد آمد.» این نمونه کاملاً نشان دهنده کاهش قدرت روانی و قضاوت مردی مثل مسنر در ارتفاعات بالاست.

کاربرد اطلاعات علمی در برنامه ی کوهنوردی

کوهنوردان باید بدانند اگر به آهستگی و در طی چند روز از یک کوه بالا بروند (در مقایسه با زمانی که به سرعت و در عرض چند ساعت صعود

تمام کوهنوردان در ارتفاعات بلند متوجه تغییراتی در بدن خود می شوند که بیشتر این تغییرات در تنفس و ضربان قلب می باشد. متی اکثر کوهنوردان برمیسته و مجرب نیز برای صعود به ارتفاعات امتیاج به تطابق با کاهش اکسیژن یا هم هوایی دارند تا در این امر موفق باشند. در این مقاله مسائل مهمی را در مورد پگونگی این تغییرات برای کوهنوردان یادآوری می کنم.

فشار جو در ارتفاعات بالا کمتر از ارتفاعات پایین است. مثلاً در سطح دریا فشار جو برابر ۷۶۰ میلیمتر جیوه است. در حالی که در ارتفاع ۳۰۰۰ متری به ۵۲۳ میلیمتر و در ۶۰۰۰ متری به ۳۴۹ میلیمتر جیوه می رسد. به این دلیل و به همین نسبت فشار اکسیژن نیز کاهش پیدا می کند. از آنجایی که اکسیژن ۲۰ درصد حجم هوا را تشکیل می دهد لذا فشار اکسیژن در سطح دریا ۱۵۹ میلیمتر و در ۳۰۰۰ متری ۱۱۰ میلیمتر و در ۶۰۰۰ متری به ۷۳ میلیمتر جیوه می رسد. صعود به ارتفاعات بالا و کاهش فشار اکسیژن باعث می شود که در ارتفاع ۳۰۰۰ متری فقط ۹۰٪ خون از اکسیژن اشباع شود و در ۶۰۰۰ متری ۷۰٪ و از ۶۰۰۰ متر به بالا این میزان به شدت افت می کند. مثلاً در قله ی اورست حدود ۲۵٪ خون یک فرد عادی دارای اکسیژن می گردد.

حال اگر یک کوهنورد به سرعت از کوه صعود کند این کمبود اکسیژن خون باعث تحریک مراکز تنفسی در مغز می شود و تعداد تنفس را در فرد افزایش می دهد تا کمبود اکسیژن را جبران کند. این افزایش تعداد تنفس باعث دفع مقدار زیادی دی اکسید کربن (گاز کربنیک) می شود که این حالت اختلالی را به نام آلکالوز تنفسی (قلیایی شدن خون) به وجود می آورد. (با دفع CO₂ از خون از مقدار HCO₃ خون کاسته شده و pH خون قلیایی می شود). این حالت باعث عوارضی مثل خواب آلودگی، بیحالی، خستگی روانی و عضلانی، سردرد و گاهی تهوع و استفراغ و به ندرت هم احساس سرخوشی و نشنگی در ارتفاعات حدود ۳۶۰۰ متری می گردد. این حالتها در ارتفاع ۵۴۰۰ متری ممکن است به مرحله ی پرش های عضلانی و تشنج پیش برود و ادامه ی این حالت در ارتفاع ۶۹۰۰ متری در یک فرد سازش نیافته (غیر هم هوا) منجر به بیهوشی یا اغما می شود.

یکی از مهمترین عوارض کاهش اکسیژن مغز، کاهش قدرت روانی است که باعث می شود قضاوت، حافظه و انجام حرکات دقیق دچار اختلال شود که این مسئله در یک صعود دشوار و در شرایطی که باید از نظر روانی در وضعیت مناسبی قرار داشته باشد مسئله ساز خواهد شد. امروز ثابت شده است که یک فرد سازش

معادن موجود در آن ارتفاعات کار می‌کنند از نظر سازگاری از تمام جهات نسبت به افراد ساکن مناطق کم ارتفاع برتری دارند، حتی اگر این افراد برای مدت طولانی در مناطق مرتفع زندگی نمایند، زیرا سازش پیدا کردن افراد بومی با ارتفاع از بدو شیرخوارگی شروع می‌شود

مشخصات یک فرد سازش یافته

- ۱- اندازه قفسه‌ی سینه آنها به مقدار زیادی افزایش پیدا می‌کند (این مسئله باعث افزایش مقدار هوای وارد شده به ریه‌ها می‌شود).
- ۲- جثه‌ی فرد تا حدودی کاهش پیدا می‌کند که نیاز به اکسیژن را کمتر می‌کند
- ۳- قلب این افراد به میزان قابل ملاحظه‌ای از افراد ساکن در ارتفاعات پایین بزرگ‌تر است لذا در هر ضربان خون بیشتری را به داخل بدن می‌فرستد (عمل کرد بهتر شریاها به هنگام صعود و نیاز کمتر آنها به استفاده از کپسول اکسیژن)
- ۴- عوارض کمبود اکسیژن را نشان نمی‌دهند و توان انجام کاربدنی بیشتر است.
- ۵- توان ذهنی و عضلانی فرد سازش یافته در ارتفاعات به مراتب از افراد عادی بیشتر است.
- ۶- افزایش هموگلوبین و گلبولهای قرمز افراد سازش یافته توان اکسیژن رسانی آنها را بهتر می‌کند.
- ۷- افزایش تهویه ریوی باعث افزایش ظرفیت انتشار ریوی، افزایش مویرگ‌ها و اتساع آنها می‌گردد.
- ۸- قدرت اکسیژن‌گیری سلول‌های آنها بیشتر می‌گردد.

به همین دلایل شریاها (راه‌نمای کوهنوردان و سرپرست باربرها) و ساکنین مناطق مرتفع به راحتی با توان بدنی بالاتر و نیاز کمتر به اکسیژن به ارتفاع بالا صعود می‌کنند.

با توجه به مسائل بالا متوجه می‌شویم که برای صعود به ارتفاعات بالا باید به صورت مناسب برنامه ریزی کرد. به گفته‌ی یکی از استادان فن و پیش‌کسوت کوهنوردی برای ایجاد هم هوایی، کوه نورد باید به صورت پلکانی صعودهای مکرر داشته باشد. این استاد کوهنوردی هر ساله برای صعود دماوند در دهه‌ی سوم مرداد ابتدا چندین صعود پلکانی به توچال (۳۸۴۰)، کولون بستک (۴۲۰۰)، خلنو (۴۴۰۰) و سبلان یا علم‌کوه (۴۸۸۰) را انجام می‌دهد تا بدن خود را با ارتفاع سازگاری دهد.

لذا کوهنوردان کم تجربه در صورت بروز مشکل مثل تنگی نفس و سردرد ... باید به همراه یک نفر ارتفاع کم نموده و یا راه بازگشت را پیش بگیرند. البته می‌دانیم که کوهنوردان، مربیان و سرپرستان عزیز به تمام مسائل بالا عنایت داشته و نکات ضروری را در صعودها و برنامه‌ریزی‌های خود مورد توجه قرار می‌دهند تا بتوانند در معیت تمامی افراد تیم به صورت ستونی و با قدم‌های آرام و یکنواخت، صعودی شاد، بی‌خطر و موفق داشته باشند.

البته در این مقاله از بسیاری از مسائل تخصصی پزشکی چشم‌پوشی شده تا باعث سردرگمی خوانندگان نشود، در حالی که تک تک موضوعات این مقاله جای بحث و بررسی بیشتری دارد. Δ

* دانشجوی پزشکی دانشگاه آزاد

می‌کنند) می‌توانند به ارتفاعات بالاتری صعود کنند. این حال را سازش (یا به قول کوهنوردان هم‌هوایی) می‌گویند. دلیل آن رادانشمندان به ترتیب زیر می‌دانند:

- ۱- افزایش حساسیت گیرنده‌های محیطی به کمبود اکسیژن
 - ۲- افزایش تهویه ریوی تا ۵ برابر میزان طبیعی
 - ۳- تنظیم کارکرد کلیه‌ها در جلوگیری از آکالوز با مکانیسم دفع یون بیکربنات از ادرار.
- البته باید متذکر شد این تنظیم احتیاج به زمان دارد برای مثال می‌توان گفت حتی کوهنوردان باتجربه هم در صورتی که ظرف یک روز به ارتفاع ۵۴۰۰ تا ۶۰۰۰ متری صعود کنند به علت کمبود اکسیژن دچار خستگی و مشکلاتی می‌شوند در حالی که بسیاری از کوهنوردان با صعود پلکانی و آرام می‌توانند قله‌ی اورست را نیز بدون حمل کپسول اکسیژن صعود کنند.

چگونه بدن به ارتفاع عادت می‌کند

هرگاه شخصی برای چندین روز، چند هفته یا سالها در ارتفاعات بلند اقامت کند با فشار اکسیژن پایین کاملاً سازش می‌یابد به طوریکه فشار اکسیژن پایین اثرات زیان آور کمتری را در بدن وی ایجاد می‌نماید و حتی قادر خواهد بود بدون بروز عوارض کمبود اکسیژن کار سخت‌تری را انجام دهد یا به ارتفاعات بلندتری صعود کند. از دیگر مکانیسم‌هایی که باعث سازگاری بدن و افزایش توان عضلانی و ذهنی فرد می‌شود می‌توان موارد زیر را نام برد:

- ۱- افزایش حجم هوای وارد شده به ریه‌ها که باعث افزایش اکسیژن‌گیری خون می‌شود.
- ۲- افزایش تعداد گلبول‌های قرمز که ظرفیت حمل اکسیژن خون را افزایش می‌دهد.
- ۳- افزایش حجم ورود اکسیژن به خون که در اثر افزایش ظرفیت انتشار ریوی اکسیژن حاصل می‌گردد. باید توجه داشت که افزایش ظرفیت انتشار ریوی اکسیژن در اثر افزایش حجم خون مویرگی ریوی به دست می‌آید و برای این کار مویرگ‌های ریوی گشاد می‌شوند. مجموعه‌ی این عوامل سبب افزایش سطح انتشار اکسیژن و اتساع ریه و ازدیاد سطح تماس هوا می‌شود.
- ۴- افزایش فشار خون در ریه که باعث افزایش میزان خون ریه و ظرفیت انتشار می‌شود.

- ۵- از دیگر مکانیسم‌های سازگاری، افزایش تعداد رگ‌های بافتی است که باعث خون رسانی و اکسیژن رسانی بیشتر به قلب و عضلات می‌شود.
- ۶- و بالاخره قدرت سلول‌های شخص سازش یافته برای گرفتن اکسیژن از خون بیشتر از افراد عادی خواهد شد.

فاکتور زمان در سازگاری

امروزه اثبات شده که هر چه زمان سازگاری با کمبود اکسیژن طولانی‌تر باشد، موفقیت بدن در ایجاد این سازش بیشتر می‌گردد. به همین دلیل افراد بومی که در ارتفاعات بالا زندگی می‌کنند (مثلاً شریاها) نسبت به افراد دیگر دارای سازگاری بهتری می‌باشند و یا مردمانی که در کوهپایه‌های سلسله جبال هیمالیا یا رشته‌کوه‌های آند در کشور پرو در ارتفاع بالا زندگی می‌کنند یا در

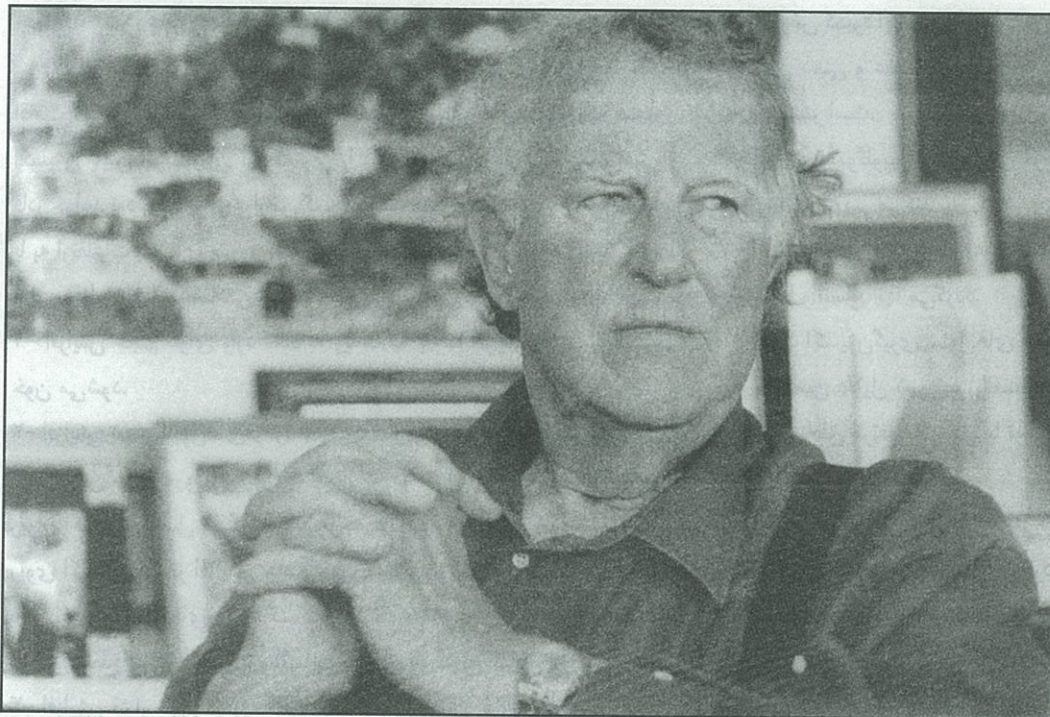
... ادموند هیلاری، در شیب پایین قله اورست، به پشت
اقتاده بود و با درماندگی دست و پا می‌زد!

آخرین با مصاحبه ادموند هیلاری

خلیل رحمتی

آنچه در زیر به نظر خوانندگان گرامی مجله می‌رسد، آخرین گفت و شنودی است با سیر ادموند هیلاری - نخستین کسی که بر بلندای اورست پا نهاد - که از سوی مجله معتبر آلمانی «شیپگل»، به مناسبت پنجاهمین سال آن رویداد بزرگ صورت گرفته است.

رسیدن به قله، تنها نیمی از هدف بود.



کلنگ خود آویخت و آنها را به فضا بلند کرد، و من از او، در این حالتها عکس می‌گرفتم. بعد از تیغه‌های مهم اورست نیز عکسبرداری کردم، زیرا لازم بود که برای رسیدنمان به قله، مدارکی داشته باشیم.

ش: چه چیزی در آنجا باقی گذاشتید؟

ه: بنا به مأموریتی که من از سوی سرپرست کاروان - جان هانت - داشتم، یک صلیب در زیر برفهای قله نهادم. تنسینگ نیز حفرة‌ای در برف ایجاد کرد و مقداری خوردنی (آب نبات، بیسکویت و شوکولات) در آن گذاشت و رویش را پوشانید. بعد چند تا شیرینی عنعناپی خوردیم و آماده بازگشت شدیم.

ش: چرا عکسی از خود شما در قله وجود ندارد؟

ه: تنسینگ تا آن هنگام هنوز با دوربین عکاسی و عکس‌برداری آشنایی نداشت. به نظر من هم، قله اورست، به هیچ صورت، نمی‌تواند جایی برای

شیپگل: سیر ادموند، پنجاه سال پیش، شما با شریپا تنسینگ نورگی، به قله اورست گام گذاشتید. آیا آن لحظه را به یاد می‌آورید؟
هیلاری: اوه البته. اولین کاری که کردیم، وسیله‌های تنفس با اکسیژن را از چهره‌هایمان برداشتیم. سپس من می‌خواستم دست تنسینگ را بفشرم و به او تبریک بگویم. اما این کار برای او، کافی نبود. وی دستهایش را به گرد شانه‌هایم افکند و مرا در آغوش گرفت. این حرکت او، برای من، غیرمنتظره بود، زیرا به چنین حالتی عادت نکرده بودم. نگاه من نیز او را در میان بازوانم فشردم، و هر دو آنقدر با دستهایم یکدیگر کوفتیم که دیگر نفس چندانی برایمان باقی نمانده بود.

ش: شما دو نفر ۱۵ دقیقه در قله ماندید. در این مدت چه می‌کردید؟
ه: تنسینگ پرچمهای انگلیس، سازمان ملل متحد، هندوستان و نپال را بر

آشنا ساختن کسی با عکسبرداری باشد.

ش: آیا در قله به این اندیشه آمدید که اینک شما به شهرت جهانی دست می‌یابید؟

ه: من کمترین توجهی به این موضوع نداشتیم. می‌دانستم که تلاش ما در محیط کوهنوردی، با عنوان یک پیروزی جالب ارزشیابی خواهد شد، اما اینکه افکار عمومی، اینگونه بازتاب گسترده‌ای را نشان خواهد داد، هیچگاه نمی‌توانستم تصور بکنم.

ش: آیا ترس بازنگشتن از این صعود، در شما وجود داشت؟

ه: برای من کاملا روشن بود که رسیدن به قله اورست، تازه نیمی از کار است. نیمه دیگر، به طور مسلم، تندرست به پایین رسیدن می‌توانست باشد... و این همان موضوعی بود که ما بدان دست یافتیم. در هنگام بازگشت، آنجا که دوستم «جرج لاو» را ملاقات کردیم، به او گفتم که ما کار را به پایان رساندیم. من پیوسته به این عقیده بودم که کاروانهایی که پیش از ما روانه اورست شده بودند، به سبب موانع روانی، ناموفق بودند. چند نفر از آنان حتی تا حدود ۸۵۰۰ متر هم صعود کردند، اما گمان بر این بود که انسان نمی‌تواند به بالاتر از آن ارتفاع پا بگذارد، زیرا اورست غیرقابل صعود است.

ش: همواره این چپستان میان کوهنوردان وجود داشته است که آیا «جرج مالوری» و «آندرو ایروین» که در سال ۱۹۲۴ در ارتفاعی بالاتر از ۸۵۰۰ متر سقوط کرده‌اند، آیا در راه رسیدن به قله بوده‌اند و یا در حال بازگشت از آن گمان می‌برد که مالوری پیش از شما بر فراز اورست ایستاد؟

ه: من واقعیت را نمی‌دانم. با بسیاری به پرس و جو پرداخته‌ام که به اورست رفته‌اند. اینها تصور نمی‌کنند که مالوری به قله رسیده باشد. مخالفان نظریه پیروزی، بیشتر از موافقان آن هستند. اما هیچکس نمی‌تواند در این باره قاطعانه اظهار نظر بکند.

ش: مردمان نپال، تنسینگ را به عنوان نخستین انسان بر قله شناختند و گرامیش داشتند. انگلیسی‌ها برعکس، شما را پیشگام معرفی کردند. ابتدا در برابر این پرسش که کدامیک از شما اولین قدم را بر قله گذاشت، یک سکوت سنگین میان شما دو نفر برقرار بود. چندی بعد تنسینگ اظهار داشت که او در فاصله دو متری طناب ربط، پشت سر شما به قله رسید. آیا درست است؟

ه: همینگونه بود. هنگامی ما در آن زمان به «کاتماندو» بازگشتیم، فشار سیاسی فراوان در آنجا، ما را کاملا شگفت زده کرد. کمونیست‌ها که به طور سنتی در نپال از قدرت برخوردار هستند، اینگونه وانمود و پافشاری کردند که تنسینگ پیش از من به قله پا گذاشت. با این کار می‌خواستند نشان بدهند که شرباها هم دست کمی از کوهنوردان غربی ندارند. برای ما، این حالت و موقعیت بسیار ناراحت کننده بود، زیرا پیروزی، در نتیجه تلاش و همکاری همه افراد کاروان به دست آمد. به این سبب ما با هم قرار گذاشتیم که بگویم با هم به قله رسیدیم.

ش: نپالیها به شما روی خوش نشان ندادند. حتی یک لوحه تبلیغاتی زنده تهیه کرده بودند که روی آن، مردی را در قله، با پرچم نپال نشان می‌داد، که ظاهراً منظورشان تنسینگ بود... ه: ... بله، و از آن مرد، طنابی به کوهنورد دوم اتصال داشت، که در شیب

پایین قله، به پشت افتاده و با درماندگی دست و پامی زد... که منظورشان، من بود. ابتدا آن را به شوخی گرفتم، اما بعد به اندازه کافی اعصابم را تحریک کرد. ش: اما این نوسان موجهای پیروزی، برای شما به گونه‌ی دیگر بازتاب داشت.

ه: در «سیدنی» من با پیشباز عده زیادی از مردم روبرو شدم، که بخش بزرگی از آنها را زنان تشکیل می‌دادند. اما من توجه چندانی به این موضوع نداشتیم. در آن زمان به نامزد «لوییز مری ژو» بسیار علاقه‌مند بودم، که پس از بازگشتم از اورست، پیشنهاد ازدواجمان را پذیرفت.

ش: شما به ناگهان شهرت جهانی پیدا کردید. آیا این موضوع، در پیروزی شما تغییری به وجود آورد؟ ه: در آن هنگام، شاید من نسبت به همه آن چیزهایی که پیش می‌آمد، کمی ساده لوحی نشان می‌دادم. برایم همه جا در گیتی، استقبال و پذیرایی از سوی دولتمردان کشورها وجود داشت، اما من دلم خوش بود به خوردن ماهی دودی و شامپانی، و روزی نبود که با خماری از خواب بیدار نشوم.

ش: ملکه انگلیس، فوری شما را با عنوان «شوالیه فرمانده در امپراطوری بریتانیا» مفتخر کرد. اما از خاطراتی که نوشته‌اید، مفهوم شد که شما آن را نپذیرفتید. ه: هنگامی که از اورست به سوی کاتماندو رهسپار بودیم، نامه رسانی پیاده رو که به ما نزدیک شده بود، نامه‌ی با این عنوان در روی پاکت، به ما داد: «فرمانده شوالیه در امپراطوری بریتانیا، ادموند هیلاری»، و من آن را یک شوخی تلقی کردم. اما نپذیرفتن آن عنوان، یک بی‌احترامی می‌توانست باشد. نخستین اندیشه متوجه این بود که اینک باید برای خودم یک لباس کار تازه بخرم. زندگی در زلاندنو با سادگی همراه بود. من یک پرورش دهنده زنبور عسل بودم و تمام روز در خیابانهای شهر بارپوش کار حرکت می‌کردم.

ش: آیا شما با تنسینگ که در سال ۱۹۸۶ در سن ۷۲ سالگی درگذشت، دوست شده بودید؟ ه: در ابتدا ما خودمان را دو یار قابل اعتماد و مطمئن در هیمالیا تشخیص دادیم. هنگامی که من در سالهای دهه ۸۰ به سفیری کشورم در هندوستان برگزیده شدم، ما بارها با یکدیگر دیدار داشتیم و به هم نزدیکتر شدیم.

ش: آیا فکر نمی‌کنید که ملکه انگلیس می‌توانست تنسینگ نورگی را نیز به افتخاری برساند؟ ه: من خوشحال می‌شدم اگر چنین موضوعی صورت می‌گرفت، اما شگفت زده شدم که او به دریافت افتخاری مانند من، نایل نگشت. در انگلیس اینگونه گفته می‌شد که هندوستان، عنوانهای عرضه شده از سوی کشورهای بیگانه را نمی‌پذیرد. اما من می‌دانستم که این شایعه درست نیست.

ش: شما اورست را بدون اینکه صدمه‌ی ببینید در نوردیدید. هفت سال و نیم پس از آن، در زمستان ۶۱-۶۰، ماکالوی ۸۴۶۳ متری را بالا می‌رفتید که گرفتار بیماریهای تورم مغزی و ذات‌الریه شدید، آنچنانکه مرگ تهدیدتان می‌کرد. ه: بله، نزدیک بود. من در آن صعود دشواریهای بزرگی داشتیم، اگرچه ماکالو چندصدمتر کوتاهتر از اورست است. در آنجا لحظه‌های فراوانی بود که در آنها کاملا ترس داشتم. اما می‌دانم که ترس می‌تواند یک عامل برانگیزاننده نیز

باشد... و به ویژه: با فایق آمدن بر ترس، می‌توان کارهای بالاتر از استعداد و نیرو را به ثمر رسانید.

ش: امروز دیگر به نظر نمی‌آید که صعود به اورست، یک حرکت فوق‌العاده باشد، بلکه مقصود این است که با کارهای دیوانه‌وار، به کتاب حد نصابهای گینس Guinness راه یافت، مانند نخستین برنامه‌ها با بهره‌گیری از اسکی، پاراگلایدر و یا تک اسکی.

ه: من اینگونه هدفها را تا اندازه‌ای ابلهانه به حساب می‌آورم. بیشتر این کسان، از صمیم قلب کوهنورد نیستند. آنها تنها می‌خواهند توجه دیگران را جلب کنند. البته که هدفها دگرگون شده‌اند: ما همه چیز را دادیم، برای اینکه به عنوان کوهنورد، یک احساس ژرف رضایت خاطر را تجربه کنیم. تنها برای خودمان.

ش: در این سالهای اخیر، کوهنوردان می‌توانند با پرداختن چند ده هزار دلار، به قله اورست کشانده و دوباره به پایین آورده شوند. نظر شما با اینگونه به تجارت درآوردن قله اورست چگونه است؟

تجارت درآوردن قله اورست چگونه است؟

ه: با تجربه و تشخیصی که من از کوهنوردی دارم، این کار کوهنوردی نیست.

چند هزار متر طناب ثابت برای اینگونه مردمان آماده کردن، و

نزدبانهای آلومینیومی به هم متصل شده روی شکافهای یخی گذاشتن، و

پا در جای پای راهنما نهادن... بدون اینکه خود راهگشا بودن و قریحه و استعدادی نشان دادن، هیچ است.

ش: ۳۷ سال پس از صعود شما، پسرتان، «پیتر» در سال ۱۹۹۰،

سینصد و هجدهمین انسانی بود که به قله اورست رسید. ظاهراً شما در آن هنگام می‌بایستی غافلگیر شده باشید که او از پیروزیش برایتان سخن می‌گفت.

ه: آن یک لحظه زیبا بود که تلفن اتاق کارم زنگ زد. پیتر بود که از قله اورست با یک وسیله خبررسانی صحبت می‌کرد، و در قرارگاه اصلی، توسط تلفن ماهواره‌یی، صدای او را به من می‌رساندند. پسرم شرح داد که برایش چه اندازه جالب و هیجان‌انگیز بود که بخش پایانی صعود را که دارای شیب تند و دشواری است - و امروز به قدمگاه هیلاری شهرت دارد - بالا رفت و به قله پا نهاد. وی همچنین افزود، مباحثات می‌کند که پدرش نخستین بشری بود که بر فراز اورست ایستاد.

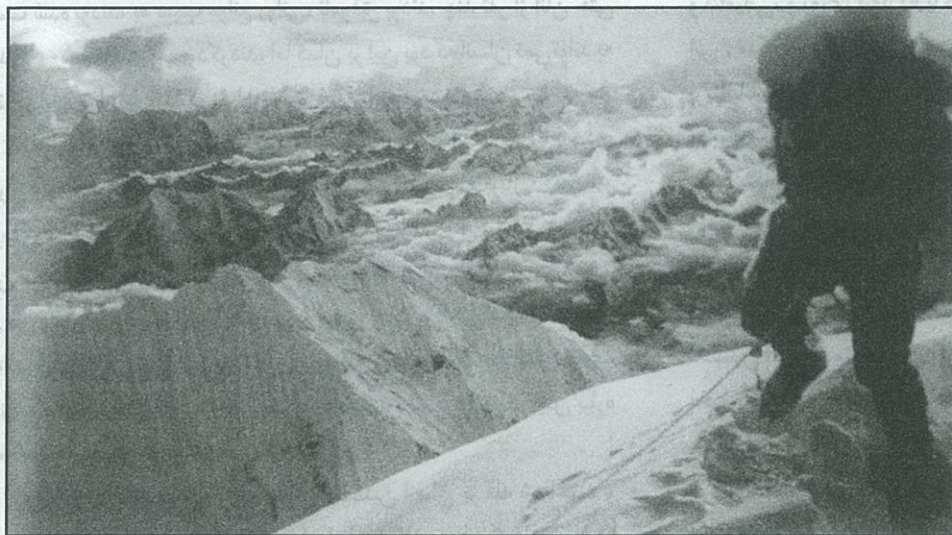
ش: آیا شما پسرتان را منصرف نکردید که پا جای پای شما نگذارد؟ آخر او این بخت را نمی‌یافت که خودش را از زیر سایه شما رها بسازد.

ه: من هیچگاه نخواستم جلو او را بگیرم که یک کوهنورد برجسته نشود. وی در دو رشته، مرد موفقی است: در کوهنوردی، و در جایگاه رئیس یک

شرکت سفرها و برنامه‌های ماجراجویانه. پسرم دیرزمانی است که از زیر حمایت و یا سایه من، پا بیرون گذاشته و چند بار نیز به قله اورست گام نهاده است. در سال ۲۰۰۲ بود که او همراه با «تاشی» نوه تنسینگ، دومین صعودش را به اورست انجام داد.

ش: پسر شما قله اورست را مانند خودتان با یاری اکسیژن مصنوعی بالا رفت. کوهنوردان نخبه‌ای مانند «هانس کامرلندر» می‌گویند که با یک چنین وسیله‌ای به هشتهزار مترها صعود کردن، مانند آن است که با یک موتورسیکلت، در مسابقه دوچرخه سواری دور فرانسه حرکت داشتن. آیا این نظریه، پیروزی شما را خدشه دار می‌کند؟

ه: من گناهی را احساس نمی‌کنم، به این سبب که ما با اکسیژن مصنوعی به قله صعود کردیم. البته همواره اطمینان داشتم که روزی این امکان وجود خواهد داشت که اورست بدون بهره‌گیری از اکسیژن صعود بشود. ۲۵ سال بعد بود که «رینهولد مسنر» و «پیتر هابلر» در سال ۱۹۷۸ به این اندیشه واقعیت



واپسین گام در راه صعود و... قله اورست

دادند. اگرچه دیرتر از موقع است، اما گمان می‌برم که اینکار برای ما هم ممکن بود. در واپسین شب پیش از رسیدن به قله، ما به هنگام خوابیدن در آن ارتفاع زیاد، بسیار کم از اکسیژن بهره گرفتیم، و در قله، مدت پانزده دقیقه را بدون اکسیژن مصنوعی گذراندیم. در آن زمان این موضوع، و در کار صعود، نقشی بازی نمی‌کرد. هدف تنها رسیدن به قله بود.

ش: موضوع بهره‌گیری از اکسیژن در صعودها، دنباله‌اش به اظهارنظرها و ابراز عقیده‌های گوناگونی گرایید. آیا با توجه به این گفت و گوها، می‌توان گفت که اورست نوردان درجه یک و درجه دو وجود دارند؟

ه: خیر. کسی که بر آن فراز گام می‌نهد، همت و تلاش بزرگی را به ثمر رسانیده است، چه با دستگاه اکسیژن و چه بدون آن. اما آن تعداد حدود یکصد نفری که از این وسیله بهره‌ن گرفتند و پیروز شدند، مورد ستایش و تحسین من هستند. البته بسیاری از کسانی که با یاری گرفتن از اکسیژن به قله رسیده‌اند، بدون آن نمی‌توانسته‌اند کار را تمام بکنند. این هدف، نیاز به تلاش

تاریخها و تلاشهایی تاریخی برای اورست

۱۹۲۱ (۱۳۰۰ ش) = نخستین کاروان انگلیسی روانه اورست شد و راهی را از یخچال رونگیوک (تبت) گشود.

۱۹۲۲ (۱۳۰۱) = دومین کوهنوردان انگلیسی تا ۸۳۲۱ متر بالا رفتند.

۱۹۲۴ (۱۳۰۳) = سومین کاروان از انگلیس رهسپار اورست شد، و ۸۵۰۰ متری زیر پا آمد.

۱۹۵۲ (۱۳۳۱) = سویسی‌ها راه یخچال خومبو را (نپال) باز کردند. ریمون لامبر و تنسینگ

تا ۱۶۵ متری قله جنوبی صعود کردند. توفان و سرما، هردو پیشروی آنان را در بهاروپاییز، سد کرد.

۱۹۵۳ (۱۳۳۲) = ادموند هیلاری و تنسینگ نورگی، از گردنه جنوبی و گردنه جنوب شرقی، در

۲۹ ماه مه (هشتم خرداد) به قله اورست رسیدند.

۱۹۶۳ (۱۳۳۲) = کوهنوردان امریکایی توانستند برای اولین بار از تیغه غربی بالا رفتند و از

جنوب شرقی بازگشتند.

۱۹۷۵ (۱۳۵۴) = جونکو تابی از ژاپن، نخستین بانویی بود که بر قله اورست ایستاد.

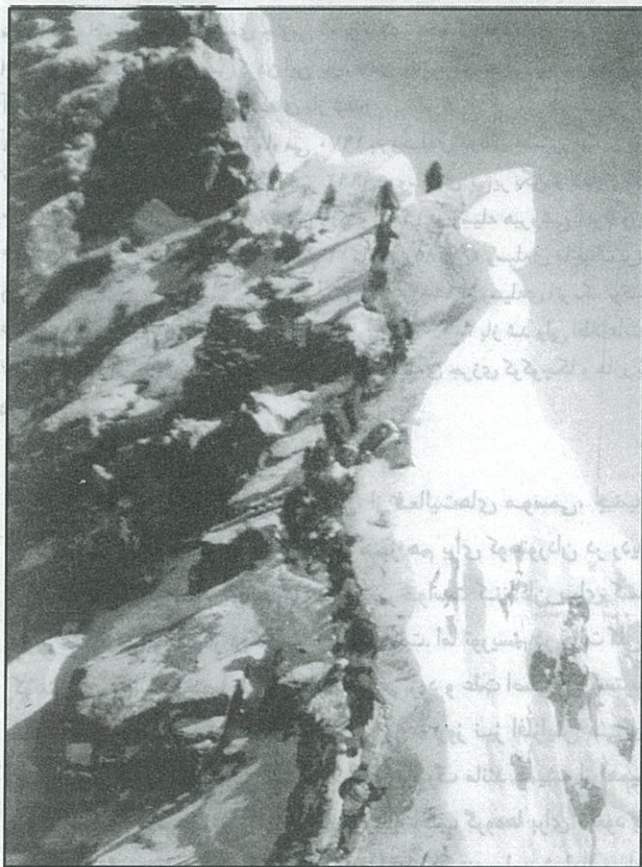
۱۹۷۸ (۱۳۵۷) = رینهولد مسنر (از ایتالیا) و پیتر هابلر (از اتریش) نخستین صعود بدون

بهره‌گیری از اکسیژن را از آن خود کردند.

۱۹۸۰ (۱۳۵۹) = نخستین صعود زمستانی را کوهنوردان لهستانی انجام دادند. در همین

سال، رینهولد مسنر نیز صعود تکنفره را به ثمر رسانید. ▲

فوشمال می‌شدم اگر تنسینگ هم مانند من، از سوی ملکه انگلیس، به دریافت افتخاری نایل می‌آمد.



در این سالهای اخیر، اغلب در «قدمگاه هیلاری» راه بندان است!

و توانی نیرومندانه دارد که کمتر آنها را صاحبند.

ش: شما بارها از آلوده کردن محیط کوهستان اورست گلایه داشته‌اید. اما خود شما یکی از عوامل این سرزنش هستید، زیرا در سال ۱۹۶۴ فرودگاه «لوکلا» را که دروازه رسیدن به اورست است برپا داشتید، و پس از آن، ده‌ها هزار کوهگرد و علاقه‌مند به گردش و دیدار، در آنجا فرود آمدند. آیا از این کارتان پشیمان هستید؟

ه: ما در آنجا «باند»ی فراهم آوردیم که بتوانیم وسایل ساختمان بیمارستانی را به آنسامان برسانیم. شاید ما ساده دل بودیم که روی این عاقبت کار حساب نکردیم. اما از سوی دیگر، باید توجه داشت که صنعت کوه - جهان - گردی نیز وسیله جهشی در وضع اقتصادی شریاها شد. من کوشش دارم که این گروه را یاری بدهم، زیرا که از آنان سپاسگزارم. بدون آنها نمی‌توانستم پیروزی را در اورست به دست بیاورم.

ش: بهترین کوهنوردان نسل پس از شما - مانند رینهولد مسنر - توانستند با یاری قرارهای تبلیغاتی به ثروت برسند. آیا شما هم با پیشگام بودنتان، از این راه کامران شدید؟

ه: خیر، اما وضع من همواره خوب بوده است. خانه زیبایی در یک محله خوب خریداری کرده‌ام و سفرهای زیادی در این سوی و آن سوی گیتی داشته‌ام. من از زندگیم راضی هستم.

ش: آیا باز هم هیجان ماجراجویی دیگری وجود دارد که توانسته باشد نظر شما را به سوی خود بکشانند؟

ه: اگر بار دیگر به دوره جوانی بازگردم، قطب جنوب می‌تواند مرا به خود جذب بکند. در آنجا قله‌هایی هست که هنوز پای بشری را بر ذروه خویش ندیده‌اند.

ش: در سال ۱۹۵۸، ۴۶ سال پس از «اموندسن» و «سکات»، شما سومین نفری بودید که به قطب جنوب رسیدید، که در ضمن نخستین بار با «تراکتور» بود. کدامیک در شما تأثیر بیشتری گذاشت: گسترش یخهای قطب، و یا بلندای هیمالیا؟

ه: ایندو را نمی‌شود با هم مقایسه کرد. پیش از هر چیز، من با شریاها یکجور ارتباط ویژه به وجود آورده‌ام. در قطب، چنین کار و موضوعی، در حقیقت غیرممکن است.

ش: شما باز هم سفرهای زیادی می‌کنید. به نظر می‌آید که بالا رفتن سن، اثر چندانی در شما نگذاشته است. با وجود این، آیا اندیشیده‌اید که آرامگاه ابدی شما در کوه اورست باشد؟

ه: بله، اما برای من، زلاندنو پیوسته عشق نخستینم بوده است. من مایلیم جسد من پس از مرگ سوزانده شود و خاکستر آن باید در آنجا پاشیده شود که در ماه فوریه گذشته، قایقهای بادی، مسابقه‌های جام امریکا را برگزار کردند. یعنی اینجا، در «اوکلند»، در خلیج «هوراکی»... و به معنای دیگر، درست در همینجا، درست مقابل در ورودی خانه‌ام.

ش: سیر ادموند، به مناسبت این گفت و شنود از شما سپاس دارم.

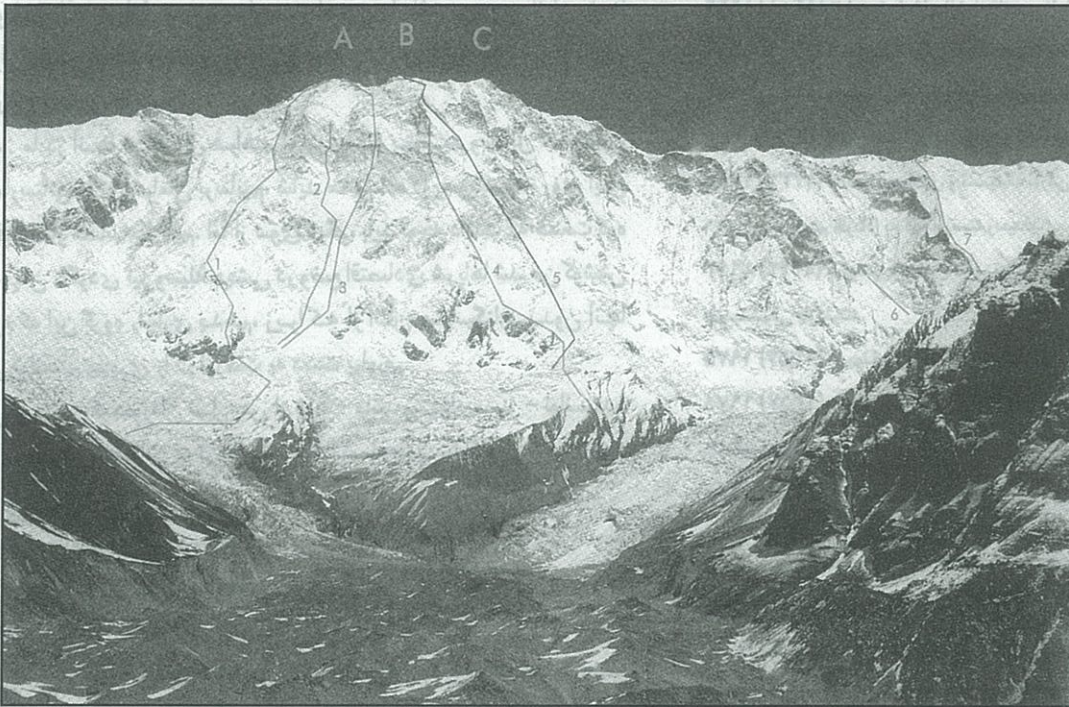
مصاحبه کننده: کارستن هولم، دبیر مجله شپیگل

جای مصاحبه: اوکلند (زلاندنو) اقامتگاه ادموند هیلاری

بررسی صعودهای انجام شده

در بهار سال ۲۰۰۲

تهیه و تنظیم: مهندس وارطان زاکاریان



در منطقه هیمالیا

منظره قله‌های آنپورنا و جبهه‌ی جنوبی که بر بالای یخچال آنپورنای جنوبی مشاهده می‌شود. یال شرقی به مسافت هفت و نیم کیلومتر کاملاً مشخص است در سال ۲۰۰۲ اینورانگی و لافایل با تراورس کردن این یال، قله‌ی آنپورنای اصلی را صعود کردند. A - قله‌ی آنپورنای اصلی ۸۰۹۱ متر B - قله‌ی آنپورنای میانی ۸۰۶۱ متر C - قله‌ی آنپورنای شرقی ۸۰۴۷ متر. مسیرهای باز شده:

- ۱- مسیر اصلی که در تاریخ ۲۷ ماه می ۱۹۷۰ به وسیله‌ی دوگال هاستون و دان ویلانسی انگلیسی باز شد و آنها با استفاده از همین مسیر، قله را نیز فتح کردند.
- ۲- مسیر فرانسوی که در تاریخ ۱۱ اکتبر ۱۹۹۲ به وسیله‌ی پی‌یر بگن و لافایل به ثبت رسید. آنها تا ارتفاع ۷۵۰۰ متر صعود کردند ولی نتوانستند قله را فتح کنند.
- ۳- مسیر ژاپنی‌ها: این مسیر در تاریخ ۲۳ اکتبر ۱۹۸۱ به وسیله‌ی هیروشی آتوتا و یوکی هیرو یانگی باز شد و از همین مسیر نیز قله را صعود کردند.
- ۴- مسیر لهستانی‌ها: این مسیر در تاریخ ۲۳ ماه می ۱۹۸۱ به وسیله‌ی ماچیک بریکا و پروبولوسکی باز شد و قله نیز از همین مسیر صعود شد.
- ۵- مسیر اسپانیایی‌ها: این مسیر در تاریخ ۱۳ اکتبر ۱۹۸۴ به وسیله‌ی اتریک لوکاس و نیل بوهیگاس باز شد و قله نیز با استفاده از همین مسیر صعود شد.
- ۶- مسیر کوهنوردان فرانسوی که پس از مونسون سال ۲۰۰۰ باز شد ولی اطلاعات بیشتری در این باره در دسترس نیست مسیر نیمه تمام باقی ماند.
- ۷- مسیر لهستانی‌ها: این مسیر در سال ۱۹۸۸ به وسیله‌ی جرسی کوکوچکا و هازر باز شد. آنها قله‌ی آنپورنای اصلی را از همین مسیر صعود کردند و با ادامه‌ی مسیر آنپورنای شرقی را نیز صعود کردند.

تعداد زیادی از کوهنوردان بسیاری از قله‌های کمتر از ۸۰۰۰ متر که دارای اهمیت صعود فنی بوده و مجوز آنها نیز اخیراً صادر شده است روی آوردند. یکی از مهمترین این قله‌ها جبهه‌ی جنوبی نوپتسه است که فعالیت زیادی برای صعود به این قله انجام شد ولی فعالیت‌ها موفقیت‌آمیز نبوده است. تلاش روی قله‌ی «آنپورنا» و دیواره‌ی آن نیز تقریباً بدون نتیجه باقی ماند. ولی شورش‌های سیاسی در منطقه به فعالیت کوهنوردان و افزایش کوهنوردی در منطقه صدمه زده است. موارد زیادی از سرقت و دستبرد به لوازم کوهنوردان و حتی سرقت پول به زور اسلحه گزارش شده است که همگی آنها در ابتدا به نام شورش‌های محلی عنوان می‌شده است ولی پس از بررسی‌های انجام شده مشاهده شد که دزدان محلی در لباس شورشیان

در منطقه‌ی هیمالیا و در فصل قبل، از فعالیت‌های موسمی، جنب و جوش زیادی بوده است و قله‌ی اورست هنوز هم برای کوهنوردان در ردیف اول استقبال کوهنوردان قرار دارد و تعداد درخواست کنندگان برای کسب مجوز صعود به این قله از دیگر قله‌ها بیشتر است. اما تورسیم در حالت کلی و کوهنوردی در ابعاد اختصاصی رو به کاهش می‌رود و علت اصلی آن گسترش فعالیت‌های تروریستی در منطقه است که روز به روز نیز افزایش می‌یابد. حضور در محل و زمان تعیین شده در کوه‌های بزرگ مانند همیشه از اهمیت ویژه و اساسی محسوب می‌شود و خوشبختانه اغلب گروه‌ها برای صعود به قله‌ها در موقعیت‌های خوبی از نظر آب و هوا قرار داشتند و این شرایط مساعد در نیمه ماه می موجود بوده است. جالب توجه است که در بهار سال ۲۰۰۲

توانستند تا ۸۶۰۰ متر قله صعود کنند ولی صعود آنها ناتمام ماند و اکنون یک نسل بعد، نوهی لامبرت صعود ناتمام را به پایان رسانید.

لوتسه ۸۵۱۶ متر در سال ۲۰۰۲

پنج گروه کوهنوردی در قالب تیم‌های ملی یا گروه‌های بین‌المللی اقدام به صعود قله‌ی لوتسه ۸۵۱۶ متر از مسیر استاندارد، کم غربی و از جبهه‌ی جنوبی نمودند که در این میان چهار گروه موفق شدند قله را فتح کنند مجموعاً ۳۲ نفر از این گروه‌های صعود کننده توانستند قله را فتح کنند. صعود کننده‌ها توانستند بین ۱۴ تا ۱۷ ماه می صعود موفقیت‌آمیز خود را انجام دهند. در میان صعودکننده‌ها مشخص‌ترین تیم یک پارچه، تیم صعودکننده‌ی کوهنوردان ایرانی بودند که دوازده نفر اعضای تیم به سرپرستی اقبال افلاکی توانستند پای بر قله بگذارند. تیم‌های صعود کننده‌ی ایرانی با برنامه‌ریزی منظمی که انجام شده است در نظر دارند قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر را به تدریج صعود کنند.

توضیح: مطلب فوق برداشت مفسران ورزشی بین‌المللی است ولی شرح مفصل آن قبلاً ارائه شده است.

قله‌ی آنپورنا ۸۰۹۱ متر در سال ۲۰۰۲

مشخص‌ترین صعود در بهار سال ۲۰۰۲ که به صعود جسورانه در منطقه‌ی هیمالیا شهرت یافت صعود مسیر طولانی یال شرقی قله‌ی ۸۰۹۱ متری آنپورنا بوده است. این مسیر برای اولین بار در سال ۱۹۶۹ توسط تیم کوهنوردان آلمانی باز شد و در سال ۱۹۸۱ به وسیله‌ی گروه کوهنوردان سوئدی با انتخاب مسیر یخچال غربی آنپورنا و گردنه‌ی شرقی و شمال قله‌ی فلوتد به قله‌ی آنپورنا دست یافتند.

در سپتامبر و اکتبر سال ۱۹۸۴ یک گروه شش نفره از کوهنوردان سوئیس که همگی راهنمای کوهستان در کشور سوئیس بودند با برقرار کردن چهار کمپ توانستند از یخچال جنوبی و گردنه‌ی بین قله‌ی فلوتد و قله‌ی آنپورنا آن را فتح کنند. گروه کوهنوردان آلمانی و کوهنوردان سوئدی چهارمین و آخرین کمپ خود را در ارتفاع ۷۱۰۰ متری برپا کردند. این کمپ درست زیر قله‌ی تارکه کانگ به ارتفاع ۷۱۹۳ متر قرار داشت. یادآوری می‌شود قله‌ی آنپورنا برای اولین بار در سال ۱۹۶۹ از طریق یال شرقی به وسیله‌ی کوهنوردان آلمانی صعود شد. در ششم اکتبر ۱۹۸۴ ارهارد لرتان سومین کوهنورد برجسته و فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر، هنگام صعود به قله در ارتفاع ۷۴۹۰ متر در جبهه‌ی قله‌ی خانگ رکانگ اولین ایگلو (خانه برفی) را ساخت. هوای نامساعد و باد شدید در ۲۲ اکتبر سال ۱۹۸۴ چهار نفر از اعضای تیم شامل ایولی بوهلر - برونو دورر - جوس و لرتان از کمپ شماره ۳ عازم اتاق برفی که در ارتفاع ۷۴۹۰ متر ساخته بودند شدند. دو نفر از آنها یعنی بوهلر و

دورر به علت نامساعد بودن هوا نتوانستند ادامه دهند ولی ارهارد لرتان و جوس شب را در آنجا بسر برده و ۲۳ اکتبر سال ۱۹۸۴ از طریق یال شرقی قله آنپورنا شرقی به ارتفاع ۸۰۴۷ متر را صعود کردند سپس از گردنه‌ی شرقی بین آنپورنا شرقی و آنپورنا مرکزی (۸۰۶۱ متر) عبور کرده و در ارتفاع ۸۰۲۰ متر اتاق برفی دیگر ساختند و شب را در داخل آن بسر بردند تا از باد شدیدی که می‌وزید در امان باشند. در تاریخ ۲۴ اکتبر و در ساعت ۱/۵ بعدازظهر قله‌ی اصلی آنپورنا (۸۰۹۱ متر) را صعود کردند.

سپس در همان روز عازم جبهه‌ی شمالی شده و ضمن کم کردن ارتفاع در ۶۸۰۰ متر بیواک (شب‌مانی) کرده و روز بعد نیز در ۵۰۰۰ متر بیواک کردند و در ۲۶ اکتبر ۱۹۸۴ ارهارد لرتان و جوس به منطقه‌ی شمالی قرارگاه اصلی رسیدند. در قرارگاه اصلی آنها با گروهی از کوهنوردان ملاقات کردند که عازم آنپورنا شرقی بودند ولی آنها اطلاع کمی از مسیر صعود داشتند تا آن که لرتان پس از در اختیار گذاشتن اطلاعات جدید از منطقه، این گروه در چهارم اکتبر ۱۹۸۴ با تجدید سازمان و برنامه ریزی جدید عازم منطقه شدند. در سال ۱۹۸۸ یک گروه قوی از کوهنوردان لهستان مرکب از جزی کوکوچکا و هازر عازم قله شدند و به یال شرقی در ارتفاع ۷۵۰۰ متر رسیده سپس قله‌ی آنپورنا شرقی ۸۰۴۷ متر را صعود کردند آنها با انتخاب مسیر طولانی ولی بی‌خطر به تارکه کانگ فرود آمدند. کمی پس از این صعود، رابرو ناواراته از کوهنوردان اکوادور می‌خواست مسیر طی شده‌ی کوکوچکا را برود. او در صعود موفق شد ولی پس از فتح قله هنگام برگشت در اثر سقوط به داخل شکاف یخچال جانش را از دست داد.

مسیری که به وسیله‌ی جزی کوکوچکا باز شده بود تا سال ۲۰۰۲ بدون صعود باقی ماند تا آن که یکی از کوهنوردان برجسته‌ی امریکا به نام اد وایستورس و هم‌نورد همیشگی او، «ویکی گوستاوسون» کوهنورد برجسته‌ی فنلاندی سعی کردند مسیر طی شده‌ی کوکوچکا را تجربه کنند ولی وایستورس تشخیص داد که این مسیر بیش از تصور او خطرناک است. هرچند آنها قبلاً قله‌ی آنپورنا را از طریق جبهه‌ی شمالی صعود کرده بودند ولی وایستورس از آن تاریخ به بعد دیگر سعی نکرد این مسیر را مجدداً تجربه کند. یادآوری می‌شود جزی کوکوچکا از کشور لهستان دومین فاتح ۱۴ قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر و یکی از فنی‌ترین کوهنوردان جهان بوده است. در سال ۲۰۰۲ کوهنورد جوانی از ایالت باسک اسپانیا به نام آلبرتو-اینورتاگی برای تکمیل صعود ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر نیاز به صعود به قله‌ی آنپورنا را داشت. اینورتاگی تمامی قله‌ها را بدون استفاده از کپسول اکسیژن طی کرده بود. لذا با آمادگی که ایشان برای صعود داشت به گروه اد وایستورس و گوستاوسون پیوست تا با استفاده از مجوز صعود به قله‌ی آنپورنا از طریق یال شمالی آخرین قله از ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کند. در این صعود هم‌نورد اینورتاگی دوست همیشگی او



آلبرتو اینورتاگی کوهنورد جوان اسپانیایی اهل ایالت باسک و دهمین کوهنورد برجسته و فاتح چهارده قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر

آناپورنا نیز مورد توجه کوهنوردان از کشورهای مختلف اروپایی قرار گرفت و آخرین صعود که انجام شد گروه کوهنوردان باسک و کره‌ای بودند که در سال ۲۰۰۲ انجام شد در میان صعودکنندگان دو چهره‌ی شناخته شده در میان کوهنوردان به چشم می‌خورد و آنها خوان اویار زابال ششمین و اوم هنگ گیل هشتمین کوهنورد برجسته و فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر بودند. در ششم ماه می، یک گروه ۱۷ نفره از کوهنوردان ارتش هندوستان به سرپرستی سرهنگ ساتیش چاندرشارما قله‌ی آناپورنا را صعود کردند. آن هنیکس کوهنورد انگلیسی نیز با صعود به قله‌ی آناپورنا توانست دوازدهمین قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را نیز صعود کند. اکنون برای آن هنیکس دو قله‌ی کان چن چونگا و دائولاگیری باقی مانده است تا با صعود بر این قله‌ها شاید جزو چندمین کوهنورد برجسته معرفی شود.

صعودهای انجام شده بر قله‌ی کان چن چونگا در سال ۲۰۰۲

چهار تیم از کوهنوردان ملل مختلف برای صعود به قله‌ی کان چن چونگا فعالیت داشتند و همگی تیم‌ها نیز توانستند این قله‌ی ۸۵۸۶ متری را صعود کنند. از گروه‌های صعودکننده سه تیم از جبهه‌ی جنوب غربی و با استفاده از مسیر متعارف قله را فتح کردند. این سه گروه عبارت بودند از گروه کوهنوردان کره‌ای - کوهنوردان چک و یک گروه از کوهنوردان باتجربه‌ی قزاقستان به سرپرستی کوهنورد ۲۹ ساله‌ای به نام دنیس دروپکو که با استفاده از مجوز صعود، در تاریخ سیزدهم و چهاردهم می ۲۰۰۲ توانستند پای بر قله‌ی کان چن چونگا گذارند. دو نفر از کوهنوردان کره‌ای و یک کوهنورد چک و چهار کوهنورد از قزاقستان توانستند در سیزدهم ماه می به قله برسند یکی از کوهنوردان کره‌ای به نام هان وانگ یونگ توانست با صعود به این قله دوازدهمین قله‌ی بالاتر از هشت هزار متر را نیز به نام خود ثبت کند. اکنون برای او فقط دو قله باقی مانده است. جالب توجه آن است که کوهنوردان کره‌ای با جدیت تمام مشغول صعود به ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر هستند در حال حاضر هشتمین و نهمین کوهنورد از این گروه از کره هستند و حدس زده می‌شود که بزودی هان وانگ یونگ نیز به این گروه بپیوندد. در طرف دیگر قله‌ی کان چن چونگا یک گروه بین‌المللی مرکب از دوازده کوهنورد، صعود خود را از جبهه‌ی شمالی انجام دادند و پس از برپایی چند کمپ، دو کوهنورد تقریباً چهل ساله به نام فیندلی از اسکاتلند و گراوس ویک از کانادا توانستند در روز بیست و چهارم ماه می ساعت ۴ بعدازظهر به قله برسند، ولی هنگام فرود، گراوس ویک ۴۰ ساله در اثر سر خوردن و سقوط، جانش را از دست داد. این چهلمین کوهنوردی است که از سال ۱۹۰۵ تاکنون در این منطقه جانش را از دست می‌دهد. اولین کوهنوردی که در منطقه سقوط کرده و فوت نمود کوهنورد سوئیس به نام آلکسی پاچ بود.

صعودهای انجام شده در ماکالو (۸۴۶۳ متر)

در سال ۲۰۰۲ چهار گروه کوهنوردی، صعود به قله‌ی ماکالو را انجام دادند ولی بسیاری از کوهنوردان توانستند روز شانزدهم از مسیر عادی قله را صعود

مسیرهای صعود شده در منطقه‌ی هیمالیا به ثبت رسید: اما اینوراتگی؟

اینوراتگی کوهنورد جوان اسپانیایی و دهمین فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر

از ۸۰۰۰ متر
با توجه به شرح فعالیت انجام شده، اینوراتگی که با صعود به قله‌ی آناپورنا مجموعه‌ی صعود به ۱۴ قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را به اتمام رسانید و نام این کوهنورد جوان اهل ایالت باسک اسپانیا به عنوان دهمین کوهنورد برجسته و فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر به نامهای ۹ نفر قبل اضافه شد. اینوراتگی جوان در سال ۱۹۶۸ متولد شد و در سال ۲۰۰۲ در سن ۳۴ سالگی و در کمترین زمان دوره‌ی صعود و بعد از پارک یونگ سوگ (نهمین کوهنورد برجسته) تمامی قله‌های مورد نظر را طی کرد. اینوراتگی همیشه همراه با برادر خود جسوس اینوراتگی قله‌ها را صعود می‌کردند ولی جسوس در سال ۲۰۰۰ هنگام صعود به قله‌ی گاشربروم ۲ دچار سانحه شده و جانش را از دست داد و از آن به بعد آلبرتو اینوراتگی قله‌ها را به تنهایی صعود می‌کرد. اینوراتگی در سال ۱۹۹۲ قله‌ی اورست را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود نمود و به عنوان جوان‌ترین کوهنوردی که بدون استفاده از کپسول اکسیژن معرفی شد. در سال ۱۹۹۵ قله‌ی چواویو را به سبک آلپاین و با یک نوبت شبمانی فتح کرد. او در سال ۱۹۹۷ قله‌ی برودبیک دائولاگیری و در سال ۱۹۹۸ نانکا پاربات، سال ۱۹۹۹ ماناسلو، سال ۲۰۰۰ گاشربروم ۲ و گاشربروم یک و در سال ۲۰۰۱ مجدداً گاشربروم‌ها را از مسیر نرمال صعود کرد. او قله‌ی ماکالو را که اولین صعود او بود در سال ۱۹۹۱ در یک مسیر ترکیبی از مسیر نرمال و مسیر کوکوچکا طی کرد و قله‌ی K2 را در سال ۱۹۹۴ با استفاده از یک مسیر ترکیبی جدید که به عنوان مسیر باسک معرفی شد صعود کرد. اینوراتگی در سال ۱۹۹۶ قله‌ی کان چن چونگا را با استفاده از مسیر کوهنوردان انگلیسی در جبهه‌ی جنوبی صعود کرد. در سال ۲۰۰۱ قله‌ی لوتسه را در اوائل دسامبر و قله‌ی چواویو را مجدداً با تکنیک صعود سرعتی فتح کرد. آخرین قله از چهارده قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر قله‌ی آناپورنا بود که با صعود بر آن او این برنامه‌ی صعود را تکمیل کرد. صعود سختی که اینوراتگی همراه با لافایل انجام دادند مورد ستایش کوهنوردان اسپانیایی قرار گرفت و او را لایق دریافت بزرگترین نشان افتخار سالانه‌ی اسپانیا دانستند که هم سنگ این نشان و با همان نام نیز در فرانسه به قهرمان‌های سال اهدا می‌شود و به نام "Piolet d'or" معروف است ولی نظر به این که اینوراتگی عضو کلوب کوهنوردی اسپانیا نبوده است این نشان از طرف کلوب کوهنوردی اسپانیا به ایشان اهدا نشد هر چند فرانسه نام این دو کوهنورد را برای دریافت بالاترین نشان افتخار در سال ۲۰۰۲ کاندید کرده است.

فعالیت کوهنوردان در جبهه‌ی دیگر آناپورنا

در جبهه‌ی دیگر قله‌ی آناپور سه گروه از صعودکنندگان از مسیر سمت چپ جبهه‌ی شمالی استفاده کرده و از مسیر استاندارد فرانسوی‌ها که در سال ۱۹۵۰ باز شده بود قله را صعود کردند. در هر حال مسیرهای دیگر قله‌ی

کوهنورد دیگری که کار او قابل توجه بوده است صعود سایمون مورو راهنمای کوهنورد ایتالیایی بود که او توانست در نهم ماه می قله‌ی چوایو را فتح کرد و سپس از قله فرود آمد و پانزده روز پس از فتح قله‌ی چوایو، قله‌ی اورست را از طریق گردنه‌ی شمالی و یال شمال نیز صعود کند. ضمناً در ۲۵ آوریل نیز هانس کامرلندر یکی از کوهنوردان ورزیده‌ی ایتالیا که توانست در سال ۱۹۹۶ با اسکی از قله‌ی اورست، اسکی و فرود آید، قله‌ی چوایو را نیز صعود نماید. فقط یک قله باقی مانده تا او نیز تمامی ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متری را صعود کرده باشد.

قله‌ی ماناسلو در سال ۲۰۰۲

قله‌ی ماناسلو (۸۱۶۷ متر) نیز در سال ۲۰۰۲ مورد توجه شش گروه کوهنوردی بوده و جمعاً ۲۹ کوهنورد توانستند بین ۲۱ آوریل تا ۱۳ ماه می ۲۰۰۲ قله را صعود کنند که شامل ۸ کوهنورد نپالی یک زن کوهنورد اطریشی و کار جالب این کوهنورد اطریشی آن بود که پس از صعود بر قله‌ی ماناسلو با استفاده از موقعیت زمانی بلافاصله عازم قله‌ی لوتسه می‌شود و در شانزدهم ماه می این قله را نیز صعود می‌کند. کارشناسان کوهنوردی در منطقه امیدهای زیادی بر قدرت این کوهنورد دارند. نام او کالتن بروئر است آنها پیش‌بینی می‌کنند شاید او نیز نظیر وندا روت کوچ لهستانی، کاترین دستبول یا شانتال مادونی فرانسوی یا آلیسون هارگریوز انگلیسی بتواند در آینده صعودهای چشمگیری انجام دهد. Δ

کنند. اولین گروه، سه کوهنورد از اعضای تیم مشترک اسپانیا و ایتالیا بودند که همراه آنها یکی از بانوان کوهنورد اسپانیا به نام پاسابان است. او به عنوان اولین زن کوهنورد اسپانیایی است که قله‌ی ماکالو را صعود کرده است. در چند سال اخیر بانوان کوهنورد اسپانیا نیز فعالیت‌های چشمگیر در صعود به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر را مورد توجه قرار دادند. در بهار سال ۲۰۰۲ نوربرت جوس راهنمای معروف سوئیس هم‌نورد ارهارد لرتان همراه با کوهنورد سوئیس دیگر توانستند با موفقیت قله‌ی ماکالو را صعود کنند. سرانجام سومین گروه کوهنوردان از لهستان - اسلواکی به سرپرستی کوهنورد ۵۱ ساله‌ی لهستانی که تخصص او کوهنوردی در ارتفاع بالا است که ۱۲ نفر از اعضای تیم قله را صعود کردند. تنها گروهی که قله را از مسیر غیر از مسیر متعارف صعود کرد گروه کوهنوردان اسپانیایی به سرپرستی خوان لویا زابال ششمین کوهنورد برجسته بود. او بنا به سفارش تلویزیون اسپانیا فیلم‌های جالب کوهنوردی در ارتفاعات بالاتر از ۷۶۰۰ متری را تهیه کرده است.

صعودهای انجام شده در قله‌ی چوایو در سال ۲۰۰۲

قله‌ی ۸۲۰۱ متری چوایو که ششمین قله پس از اورست است در سال ۲۰۰۲ مجدداً طرفداران زیادی داشت. بر اساس گزارش انجام شده از منطقه‌ی صعود، کوهنوردان در سال ۲۰۰۲ حدود ۲۰ گروه بودند. آنها توانستند با استفاده از مسیر استاندارد از تبت قله را صعود کنند. از این ۲۰ گروه صعود کننده حدود پنجاه نفر بین ۲۴ آوریل تا ۱۹ ماه می به قله صعود کردند. یکی از کوهنوردان اسپانیایی توانست بدون استفاده از کمک شریا قله را صعود کند.

بخارا

مجله فرهنگی و هنری

مدیر و سردبیر: علی دهیاشی

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 همایون‌پور - 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 - فریده رازی - فرخ تمیمی - مفتون امینی - ادیب برومند - روح‌بخشان - دل‌آرا قهرمان - حسن میرعابدینی - صفدر تقی‌زاده و ...

تلفن و فاکس موقت: ۸۳۰۵۶۱۵ تلفن همراه: ۲۳۰۰۱۴۷ - ۰۹۱۱ تهران - صندوق پستی ۱۶۶ - ۱۵۶۵۵

نکاتی پیرامون ساز و برگ

کوهنوردی

تجهیزات کوهنوردی زمستانی

قسمت اول

انگشتی است که دارای لایه‌ی عایق فشرده و خوبی از الیاف بوده و روکش ضدباد و ضدآب دارند. دستکش‌هایی که به خود آب می‌گیرند و خیس می‌شوند و سپس یخ می‌زنند مناسب نیستند، زیرا که برای خشک کردن آنها تمام شب باید زحمت بکشید تازه اگر موفق شوید که خشکشان کنید. اکنون سازندگان معروفی مثل marmot یا Mountain Hardwear یا Black Diamond دستکش‌های خوبی تولید می‌کنند که هم ضد آب و ضد باد هستند و هم مواد عایق مصنوعی خوبی در آنها به کار رفته است. این دستکش‌ها علاوه بر اینکه از درجه‌ی عایقی خوبی برخوردارند نسبت به سابق خیلی سبک وزن‌تر شده‌اند. می‌توان اندازه‌ی دستکش‌ها را اندکی بزرگ‌تر انتخاب کرد تا بتوان آن‌ها را روی دستکش‌های نازک‌تر پوشید. باید توجه داشت که دستکش‌های گران قیمت گورتکس در شرایط طوفانی و سرد به تنهایی نمی‌توانند انگشتان شما را گرم نگه دارند. بنابراین هر فردی باید حداقل یک جفت از این دستکش‌های دوانگشتی دارای لایه‌ی عایق با خود داشته باشد و اگر برنامه جدی‌تر و طولانی است باید یک جفت دستکش عایق‌دار دیگر هم

● ترجمه: هادی فوقانی

تجهیزات و پوشش مربوط به دست‌ها: در کوهنوردی حفاظت از دست‌ها پس از حفاظت از پاها در مرتبه‌ی دوم اهمیت است. اگر دست‌های ما به خاطر سرمازدگی از کار بیفتند، دیگر خودمان نمی‌توانیم کارهای خود را انجام دهیم و در چنین شرایطی قابلیت زنده ماندنمان به سرعت کاهش می‌یابد. باید بدترین شرایط ممکن را در نظر بگیریم، یعنی شرایطی را که در آن باد به سرعت می‌وزد و دما نیز بسیار پایین است. در چنین شرایطی قاعدتاً دیگر نباید برنامه را ادامه داد؛ یا باید کار متوقف شود و یا اینکه راه بازگشت و فرود در پیش گرفته شود. به هر حال و در هر دو صورت ما به بالاترین درجه‌ی عایق بودن و حداکثر حفاظت نیاز داریم. راه حل استاندارد استفاده از دستکش‌های دو



به عنوان یدک با خود برداشت. در مورد پوشش دست‌ها به هنگام صعود و انجام کار چه باید گفت؟ انجام کارهایی از قبیل ابزارگذاری یا تنظیم ابزار، به کارگیری کلنگ یا باتوم و انجام حرکاتی با درجه‌ی سختی در حد 6b. اگر در حال اجرای برنامه روی مسیرهای برفی و یخی هستید که نیاز به ابزارگذاری زیادی ندارند و شما فقط باید در برابر یخ و سرما از دستان خود محافظت کنید، در آن صورت همان یک جفت دستکش عایق‌دار دو انگشتی فوق کافی است. برخی ترجیح می‌دهند که زیر این دستکش‌ها چیزی نپوشند و در موقع نیاز دستکش را از دست در می‌آورند و با دستان لخت خویش سریعاً به کار با ابزار (مثلاً کارابین) می‌پردازند و مجدداً دستکش را به دست می‌کنند. این‌ها ترجیح می‌دهند ابزار را با دست لخت خویش لمس کنند تا احتمال از دست دادن آن را به حداقل برسانند. اما بسیاری دیگر دوست دارند از دستکش‌های نازک پنج انگشتی در زیر دستکش‌های عایق‌دار دو انگشتی فوق استفاده کنند تا بر راحتی خویش بیفزایند. ترکیب یک دستکش نازک پنج انگشتی با یک دستکش عایق‌دار دو انگشتی ضدباد و ضد آب را برای اغلب مسیرها می‌توان با موفقیت به کار برد. این ترکیب هم حفاظت در برابر سرما و رطوبت و باد را افزایش می‌دهد و هم در موقع کار با ابزار می‌توان راحت کار کرد. چنین ترکیبی بر استفاده از یک جفت دستکش پنج انگشتی عایق‌دار برتری دارد. زیرا با این دستکش‌ها نمی‌توان به راحتی با ابزار کار کرد. البته اخیراً دستکش‌های پنج انگشتی وارد بازار شده‌اند که

جایگزین دستکش‌های قدیمی پنج انگشتی عایق‌دار با رویه‌ی ضدباد شده‌اند. این دستکش‌های جدید دارای چند لایه به هم فشرده هستند و بدین ترتیب ساختار یکپارچه و محکم‌تر و کم‌حجم‌تری دارند و می‌توان آن‌ها را به راحتی در زیر دستکش‌های دو انگشتی هم پوشید. سازندگانی مثل Marmot، NorthFace، Patagonia و Black Diamond چنین دستکش‌هایی را تولید کرده‌اند.

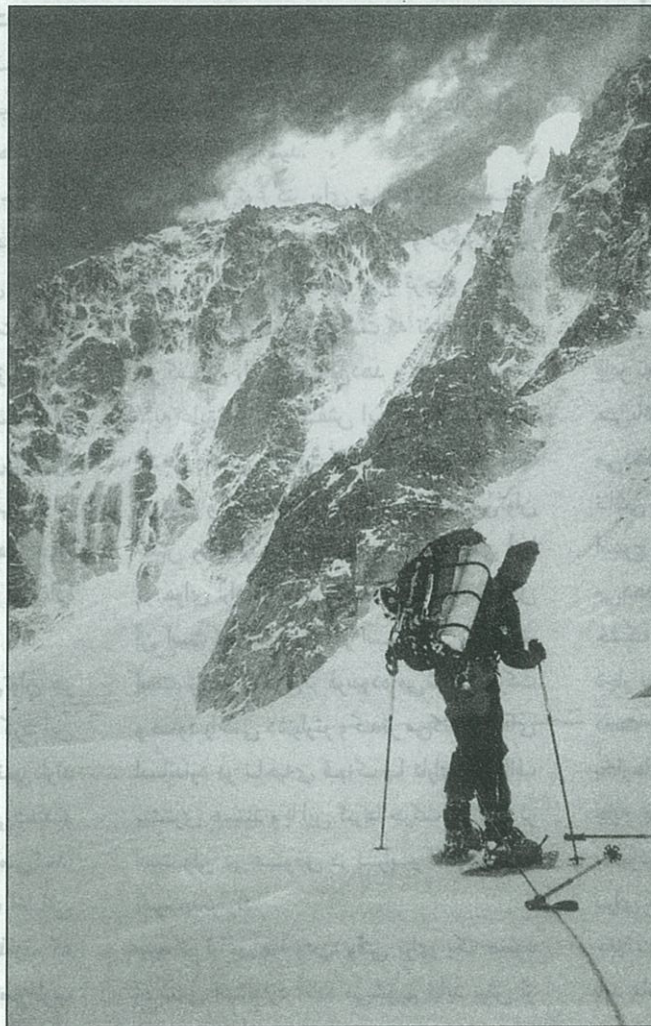
برای اینکه به راحتی بتوان دستکش‌های رویی را درآورد و مجدداً پوشید بهترین راه آن است که از یک بند اتصال ایمنی برای هر لنگه‌ی دستکش استفاده کنیم. یک سر این بند ایمنی به نقطه‌ی محکمی از دستکش متصل می‌شود (به کمک یک گیره یا به کمک سوراخ کوچکی که در لبه‌ی دستکش می‌توان ایجاد

کرد) و سر دیگر این بند به صورت یک حلقه‌ی قابل تنظیم در می‌آید (مثلاً به کمک یک «بشکه» مخصوص تنظیم طول). ساعد دست در داخل این حلقه قرار می‌گیرد و حلقه به دور آن بسته می‌شود. بدین ترتیب زمانی که برای انجام کاری دستکش رویی را از دست در می‌آوریم، این دستکش در زیر ساعد آویزان می‌ماند تا کار ما تمام شود، سپس دستکش را مجدداً به دست می‌کنیم. اگر بخواهیم مشغول به کاری شویم که به دقت بیشتری نیاز دارد و دستکش‌های آویزان در زیر ساعد مزاحم می‌شوند، آن وقت حلقه‌ی ساعد را کمی گشاد کرده آن را به طرف کتف می‌رانیم و دستکش‌ها را به پشت سر می‌اندازیم. معمولاً کوهنوردان چند جفت دستکش کار کرده و کهنه هم همراه خویش برمی‌دارند تا از آن‌ها در موقع پخت و پز، گردش در محوطه‌ی بارگاه و

فعالیت‌های متفرقه‌ی دیگر استفاده کنند. می‌توانید از دستکش‌هایی که یک لنگه‌ی آنها را به علتی از دست داده‌اید برای این کار استفاده کنید.

و بالاخره اگر اتفاق افتاد که در برنامه‌ای تمام دستکش‌های خود را از دست دادید همان کاری را بکنید که یکی از کوهنوردان معروف در چنین موقعیتی کرد: از جوراب‌های یدک خویش به عنوان دستکش استفاده کنید.

تجهیزات و پوشش مربوط به پاها: انتخاب پوشش پا متناسب با نوع مسیر و شرایط محیطی نه فقط برای موفقیت برنامه بلکه برای سلامتی و ایمنی فرد هم بسیار حائز اهمیت است. مثلاً وقتی که در زمستان می‌خواهیم درگیر مسیری به بلندی چند طول طناب بشویم باید بدترین شرایط ممکن را در نظر بگیریم. در این صورت فقط طول مسیر را نباید مورد توجه



قرار داد بلکه باید فکر کنیم که اگر طوفانی از راه رسید یا اگر سرعت صعودمان کمتر از حد انتظار بود یا اگر در انتهای مسیر و بر فراز قله مجبور به شبمانی شدیم چه باید بکنیم. بیمارستان‌های مناطق کوهستانی اغلب پذیرای کوهنوردانی بوده‌اند که در زمستان با کفش‌های چرمی یک پوش به مناطق مرتفع رفته‌اند و دچار سرمازدگی شده‌اند. در موارد مشخصی همین سرمازدگی پاها منجر به مرگ شده است زیرا با پاهای سرمازده، دیگر نمی‌توان مسیر زیادی را طی کرد و کوهنورد در چنین شرایطی اگر حرکت نکند به سمت مرگ خواهد رفت مگر آنکه نجات داده شود و هلی‌کوپترهای نجات نیز در شرایط طوفانی قادر به پرواز نیستند.

۱- کفش: من شخصاً در زمستان‌ها از یک جفت کفش دوپوش پلاستیکی مخصوص صعود در مناطق مرتفع (Expedition) استفاده می‌کنم و اندازه‌ی کفش را هم طوری انتخاب می‌کنم که پایم در آن کاملاً راحت باشد زیرا کفش تنگ در گردش خون ایجاد مانع کرده باعث می‌شود که پا سرد شود. کفش‌های پلاستیکی معمولی (غیر Expedition) مانند مدل Vega ساخت Scarpa یا مدل Alpha ساخت Asolo یا مدل‌های مشابه ساخت Lowe یا Koflach هم می‌توانند خوب کار کنند به شرطی که شما کمی سرد شدن پاهایتان را بتوانید تحمل کنید. مهمترین نکته در مورد کفش انتخاب صحیح اندازه‌ی آن است. زیرا اگر شما کفش تنگی به پا کرده باشید دیگر مهم نیست که ضخامت عایق آن چقدر است. چند سال پیش یکبار من در یک شب سرد زمستانی مجبور به شبمانی در ارتفاعات شدم در حالی که تنها بودم و کفش تنگی هم به پا داشتم. علت اینکه من آن کفش

را خریده بودم آن بود که فکر می‌کردم به هنگام کار سخت با سنگ و یخ بهتر است کفش کاملاً قالب پایم باشد. اما آن شب در عمل به من ثابت شد که آنچه در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد آن است که پا در کفش گرم بماند. آن شب در حالی که احساس می‌کردم پای سردم به شکل یک چوب خشک درآمده است مجبور شدم تمام جوراب‌های خودم را درآورم، پاهایم را گرم کنم و مجدداً کفش‌هایم را بپوشم بدون اینکه جورابی به پا کرده باشم. بلافاصله پاهایم شروع کردند به گرم شدن زیرا خون در پاهایم جریان یافت، خونی که از قلب حرکت می‌کرد و اکنون به انتهای‌ترین قسمت‌های پا هم می‌رسید.

۲- جوراب: اولین لایه جورابی که در داخل کفش می‌پوشم یک جفت جوراب نازک زمستانی است که در مقایسه با جوراب‌های نازک معمولی گرم‌تر و ساقه‌ی آن بلندتر است. روی این لایه معمولاً دو جفت جوراب ضخیم می‌پوشم که جنس آن ترکیبی از پشم و نایلون است و سعی می‌کنم نوعی را انتخاب کنم که اگر کمی هم خیس شد همچنان گرم بماند و در عین حال سریع خشک شود. سابقاً جوراب‌هایی هم وجود داشتند که به اصطلاح مانع عبور بخار حاصل از تعرق پا می‌شدند. ولی امروزه این جوراب‌ها دیگر کاربردی ندارند زیرا ساختار داخلی کفش‌ها بسیار بهبود یافته و جوراب‌هایی با کیفیت بالا به بازار آمده که قبلاً در دسترس نبودند. از آنجا که رطوبت پا خود به هر حال گرم کننده است به کار بردن چنان جوراب‌هایی با جلوگیری از فرار رطوبت پا قدری به گرم کردن پا کمک می‌کند اما در عوض باعث لغزندگی می‌شد. به هر حال امروزه به ندرت از چنان جوراب‌هایی استفاده می‌شود.

برای جلوگیری از تعرق زیاد پا می‌توان هر روز صبح از پمادهای ضدتعرق استفاده کرد. این پمادها گرچه پاها را کاملاً خشک نگه نمی‌دارند اما به هر حال میزان تعرق را کاهش می‌دهند و همچنین بوی بد پاها را برطرف می‌کنند. همیشه باید با خود جوراب‌های خشک اضافی داشته باشیم و آنها را در کیسه‌هایی بگذاریم که خیس نشوند. شب‌ها باید جوراب‌های مرطوب

خویش را با این جوراب‌های خشک عوض کنیم و سپس جوراب‌های مرطوب را در جایی نزدیک بدن خویش بگذاریم که تا صبح خشک شوند و برای شب بعد آماده باشند. قبل از پوشیدن جوراب‌های خشک می‌توان با استفاده از کمی پودر، پاها را کاملاً خشک کرد و سپس جوراب‌های خشک را پوشید. باید از خوابیدن در حالی که جوراب‌های مرطوب به پا دارید و یا پوش داخلی کفش دوبوش را پوشیده‌اید احتراز کنید زیرا این کار می‌تواند باعث سرد شدن پای شما شود. بدین ترتیب مجبور می‌شوید روز بعد را با پاهای سرد شروع کنید و این بالقوه می‌تواند حتی منجر به سرمازدگی شود. در عوض بهتر است پوش داخلی کفش را از پای خویش درآورید، جوراب‌هایتان را عوض کنید و سپس با جورابی که از پای خویش درآورده‌اید نم و رطوبت پوش داخلی کفش‌ها را بگیرید. البته ممکن است شرایطی پیش بیاید که مجبور شوید در کیسه خوابتان بنشینید و برای ایجاد یک فضای عایق با پاتان به برف و یخ فشار دهید، در آن صورت می‌توانید پوش‌های داخلی کفش‌تان را بپوشید.

۳- گتر: دو نوع گتر برای برنامه‌های زمستانی وجود دارد. یکی گتر استاندارد و دیگری گتر کامل. برخی این و بعضی آن را ترجیح می‌دهند. از مزایای گتر کامل آن است که تمام کفش به جز کف آن را پوشش می‌دهد و در حقیقت یک لایه عایق بر روی کفش ایجاد می‌نماید و از بندهای کفش حفاظت کرده مانع یخ زدن آنها می‌شود و در مواقع شش‌مانی اضطرابی می‌توان کفش و گتر را بدون نگرانی از خیس شدن آنها در هوای آزاد قرار داد. از جمله معایب گتر کامل آن است که نسبت به گتر استاندارد سنگین‌تر است، زودتر و سریع‌تر فرسوده می‌شود و حرکت و صعود را کمی دشوارتر و کندتر می‌کند. گترهای استاندارد در ناحیه‌ی قوزک پا دارای انعطاف بیشتری هستند و با این گترها حرکت خوشایندتر است ولی در عوض در برابر نفوذ برف آسیب‌پذیرترند.

سیستم لباس پوشیدن: وقتی برای یک صعود زمستانی استاندارد آماده می‌شویم نباید بیش از

حد نیاز لباس برداریم. یک سیستم کلاسیک پوشش مشتمل است بر لباس زیر گرم به علاوه پوشش میانی پشم یا کرک یا مواد مصنوعی و نهایتاً خارجی‌ترین لایه‌ی پوشش که اصطلاحاً لایه‌ی بیرونی نامیده می‌شود. چنین سیستمی برای هر مسیری کاملاً پاسخگو است و هیچ کوهنورد باهوشی این را فراموش نمی‌کند.

البته زمانی که اهداف بزرگ‌تری مد نظر هستند باید سعی کرد که بهترین سیستم پوششی ممکن را برگزید یعنی به سیستمی دست یافت که با اطمینان کامل کوهنورد را گرم نگه دارد بدون آنکه باعث گرمای بیش از حد او شود و در برابر هر نوع طوفان و برف کوهنورد را حفاظت نماید بدون آنکه مانع حرکت او شود. اکنون نسبت به گذشته وضع تا حد زیادی تغییر کرده است به طوری که امروز کوهنوردان لباس‌های بسیار عالی‌تری می‌توانند در اختیار داشته به شرطی که از نظر مالی توانایی پرداخت پول آن را دارا باشند. در زیر مشروح‌تر به بحث سیستم لایه‌ای پوشش خواهیم پرداخت.

۱- پوششی در شرایط معمولی: اکنون کاپشن‌های سبکی در بازار وجود دارند که مشکل هستند از یک لایه‌ی ریزبافت کرکی (معمولاً کرک مصنوعی) که در مجاورت بلافاصله پوست بدن قرار می‌گیرد و یک لایه‌ی بیرونی که در مجاورت بلافاصله محیط بیرون قادر به حفاظت معمولی از نفوذ باد و رطوبت می‌باشد. این پوشش کارهای زیادی انجام می‌دهد. در درجه‌ی اول لایه‌ی داخلی رطوبت ناشی از تعرق بدن را مانند یک زیرپیراهن استرچ از پوست بدن دور کرده به بیرون انتقال می‌دهد و این باعث آن می‌شود که بدن کوهنورد خشک بماند و در هنگام توقف و حرکت مجدد دچار سرماخوردگی نشود. لایه‌ی بیرونی مانع از دست رفتن حرارت می‌شود اما اجازه می‌دهد تا بخارهای ناشی از تعرق خارج شوند. این لایه، جابه جایی هوا را محدود کرده و به واسطه‌ی محبوس کردن هوای گرم، محیط خوشایندی برای کوهنورد فراهم می‌آورد. این لایه در حقیقت آخرین لایه‌ی دفاعی کوهنورد است که باید مانع نفوذ باد و تا حدی رطوبت از بیرون

شود که این خود باعث افزایش درجه‌ی حفاظت کوهنورد در برابر سرما و باد می‌شود. در این لباس‌ها به دلیل آنکه لایه‌ی داخلی و خارجی روی هم قرار گرفته اما به یکدیگر نچسبیده‌اند حرکت کوهنورد تسهیل می‌شود. به طور خلاصه این‌گونه لباس‌ها بسیار کارآ و مفیدند و بدون شک هر گرم وزن آنها ارزش حمل کردن دارد. سه تا از بهترین تولیدکنندگان این‌گونه لباس‌ها شرکت‌های Rab، Mountain Hardwear و Marmot هستند که مدل‌هایی تولید کرده‌اند که دارای کلاه سرخود هستند که در شرایط طوفانی تا حد زیادی به حفاظت سر کوهنورد کمک می‌کند. شرکت‌های Marmot، Mountain Equipment و Rab انواع بدون کلاه این‌گونه لباس‌ها را نیز تولید کرده‌اند. این شرکت‌ها شلوارهایی نیز با همین ساختار تولید کرده‌اند که انواعی از آنها که زیبای‌های کناری سرتاسری دارند برترند.

۲- پوشش در صعودهای زمستانی استاندارد: در شرایط صعود زمستانی کاپشن و شلوازی که در فوق توضیح داده شد کفایت نمی‌کنند. باید پوشش دیگری را بر آنها افزود که دو کار را انجام دهد: هم یک لایه‌ی عایقی ایجاد کند و هم درجه‌ی حفاظت در برابر نفوذ باد و آب از بیرون را افزایش دهد. این پوشش باید سبک وزن و قابل انعطاف باشد، از نظر انتقال رطوبت به بیرون و قابلیت تنفس دارای کیفیت خوبی باشد و زمانی که مرطوب یا خیس می‌شود هم بتواند گرمای بدن را تا حد زیادی محفوظ دارد. این لباس زمستانی هم مانند آن لباس معمولی فوق‌الذکر به ازای وزنی که به هر حال کوهنورد باید آن را حمل کند درجه‌ی حفاظت کوهنورد را بسیار بالا می‌برد. این لباس نباید زیاد تنگ یا زیاد گشاد باشد و نباید بازدارنده باشد تا مانع حرکت شود.

شرکت‌های تولیدکننده‌ی لباس‌های کوهستانی در اروپا و آمریکا معمولاً این‌گونه لباس‌های زمستانی را تولید می‌کنند. لباس‌هایی بهترند که رویه‌ی خارجی آنها نسبتاً محکم باشد تا در شرایط زمستان و نیز در برابر استفاده‌های احتمالاً نادرست از لباس، تاب آورد و زود

فرسوده نگردد. طرح این لباس‌ها نیز باید به گونه‌ای باشد که کوهنورد در آنها احساس راحتی کند. ۳- پوشش در شرایط طوفانی: ترکیب دو لباس فوق‌الذکر یعنی لباس معمولی به اضافه‌ی لباس زمستانی قاعدتاً در شرایط سرمای بدون باد تا وزش بادهایی با سرعت متوسط باید بتواند کوهنورد را چه در هنگام حرکت و چه در هنگام توقف‌های کوتاه مدت (مثلاً برای حمایت نفر دیگر) گرم نگه داشته و در برابر شرایط بیرونی محافظت کرده و نیز مانع گرمای بیش از حد بدن او در هنگام فعالیت بشود. اما برای بالا بردن حفاظت در شرایط کاملاً طوفانی و وخیم لازم است لباس سومی را هم با خود حمل کنیم. این پوشش ضمن افزایش حفاظت کوهنورد به بالا بردن اعتماد به نفس او کمک می‌کند. شاید بتوان گفت نقشی که این پوشش در بهبود شرایط روانی کوهنورد دارد بیشتر از نقشی است که به طور فیزیکی ایفا می‌کند.

این پوشش یا لایه ضدطوفان بسته به سلیقه‌ی کوهنورد می‌تواند بسیار گوناگون باشد. در مسیرهای کاملاً سخت و خطیر به ویژه در سلسله کوه‌های بزرگ (مانند هیمالیا، آلاسکا و پاتاگونیا) این پوشش به شکل یک لباس سرتاسری ضدباد در می‌آید که معمولاً تمام وقت پوشیده می‌شود و فقط موقع خواب آن را از تن بیرون می‌آورند. تولیدکنندگانی مانند PHD و Rab و North Face این‌گونه لباس‌ها را تولید کرده‌اند.

اما در بیشتر کوهستان‌های کم‌اهمیت‌تر آنچه که واقعاً مورد نیاز است یک بالاپوش ضدباد سبک وزن است که کلاه سرخود بزرگی داشته باشد تا بتوان آن را بر روی کلاه ایمنی هم تنظیم نمود. این لباس را باید در کوله حمل کرد تا زمانی که واقعاً بدان نیاز افتد. این بالاپوش لازم نیست حتماً از انواع گران قیمت باشد و می‌توان از انواع ارزان‌تر و سبک‌تر و در عین حال قابل تنفس استفاده کرد. تولیدکنندگانی مانند Rab، Mountain Equipment و Marmot این‌گونه تولیداتی دارند.

۴- پوشش نگه‌دارنده‌ی گرما: زمانی که یک

کوهنورد برای مدتی طولانی بدون حرکت یا فعالیت باقی می‌ماند به چهارمین پوشش نیاز می‌افتد تا او بتواند در برابر سرما به خوبی مقاومت کند. مثلاً در مواقعی که مدتی طولانی باید به حمایت پرداخت یا در مواقع شب‌مانی یا به هنگام صعود در شب به این پوشش نیاز می‌افتد، بسیاری از کوهنوردان دچار خطا شده و کاپشن‌های پر بسیار حجیمی را برای این منظور تهیه می‌کنند که وزن آنها ممکن است به اندازه‌ی وزن یک کیسه خواب باشد در حالی که معمولاً فقط نیمی از حجم آن پر کاملاً وافی به مقصود است. مسئله آن است که با پوشش‌هایی که در فوق به آنها اشاره شد کوهنورد عملاً برای خود یک لایه‌ی عایقی ایجاد کرده و فقط باید با پوشش نگه‌دارنده‌ی گرما قابلیت‌های این لایه‌ی عایقی را افزایش دهد و تمهیداتی که فراتر از این هدف برود، عملاً به معنای حمل یک بار غیرمفید است.

کاپشن پری که انتخاب می‌کنید باید حتی‌الامکان مجهز به کلاه سرخود بوده رویه‌ی بیرونی آن ضدآب باشد و حدود دویست گرم پر داشته باشد. در هر حال وزن کل کاپشن نباید از یک کیلوگرم تجاوز نماید.

سازندگانی مثل Mountain Equipment و Mountain Hardwear انواع کلاه دار و Rab انواع بدون کلاه همچنین کاپشن‌های پری را تولید کرده‌اند.

انتخاب دیگری در این زمینه وجود دارد و آن استفاده از کاپشن‌هایی است که در آنها به جای پر از مواد پرکننده‌ی مصنوعی استفاده شده و گرچه وزن و حجم آنها در قیاس با کاپشن‌های پر بیشتر است اما در شرایط کاملاً طوفانی می‌توان به خوبی از آنها استفاده کرده قابلیت بقای خویش را بهبود بخشید. این کاپشن‌ها می‌توانند کار پوشش در شرایط طوفانی را هم انجام دهند، یعنی سومین و چهارمین پوشش در هم ادغام می‌شوند و بدین ترتیب افزایش وزن این کاپشن‌ها بدین وسیله جبران می‌گردد. سازندگانی مثل Patagonia، PHD و Marmot چنین کاپشن‌هایی را تولید کرده‌اند. Δ

تذکر:

- ✓ 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. خواندن این مطالب به تنهایی نمی‌تواند از هیچ شفصی یک کوهنورد فنی بسازد.
- ✓ نگارنده و مجله‌ی کوه هیچ‌گونه مسئولیتی درباره‌ی حوادث احتمالی برای افرادی که از این توصیه‌ها استفاده نموده‌اند چه مبتدی چه کهنه‌کار را به‌عهده نمی‌گیرند. مسئولیت کامل استفاده از توصیه‌ها و تصاویر این مطالب بر عهده‌ی خواننده است.
- ✓ معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده با آنها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی‌باشد.

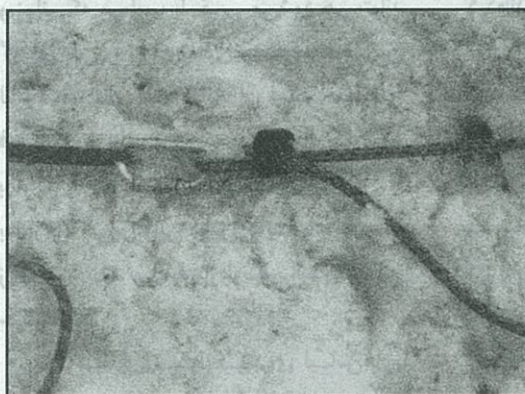
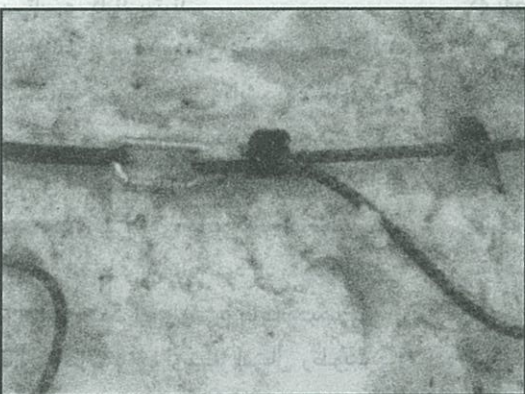
چند نکته درباره‌ی کارگاه و حمایت از بالا

می‌دانیم بیشترین تحمل کارابین در محور طولی آن است. بنابراین وقتی دو نقطه‌ی کارگاه ما از یکدیگر فاصله دارد و هر کدام را با یک تسمه‌ی مجزا به کارابین متصل می‌کنیم باید توجه داشته باشیم جهت فشار این تسمه‌ها بر روی محور طولی کارابین باشد. نه اینکه همانند شکل زیر کارابین از سمت بالا از دو جهت تحت فشار باشد!!!

رعایت زاویه‌ای که ابزار به کار رفته در کار تشکیل می‌دهند نیز بسیار مهم است. هر چقدر این زاویه کوچکتر باشد، فشار وارده بهتر و به طور مساوی بر روی کارگاه وارد می‌شود ولی با بازتر شدن زاویه از حد این فشار به صورت تصاعدی زیاد می‌شود و در زوایای باز به بیش از دو برابر فشار اولیه به هر نقطه می‌رسد. پس بهتر است تا حد امکان زاویه‌ی برپایی کارگاه را زیر ۶۰ درجه در نظر بگیریم.

برای حمایت نفر دوم در کارگاه یا از کره‌ی حمایت (مست و روف - کلوهیچ) استفاده می‌شود یا از ابزار اختصاصی حمایت نفر دوم. بعضی از ابزارها مانند ATC یا تیوبر ابزار حمایت یک طرفه هستند و نباید برای حمایت نفر دوم از آنها استفاده نمود.

مقاومت کلی کارگاه همیشه برابر مقاومت ضعیف‌ترین عنصر به کار رفته در آن است. فرضاً اگر از ابزار خوب و مناسب استفاده کرده باشیم ولی این ابزار را با یک طناب ۵ م م به کل کارگاه وصل کنیم. این طنابچه‌ی ۵ م م اولین محلی است که در صورت بروز حادثه مقاومت خود را از دست می‌دهد.



برای کارگاه بهتر است از تسمه‌های مقاومت دار و یا طنابچه‌های ۷ م م به بالا استفاده نمود.

چند نکته درباره‌ی هشت فرود

امروزه توصیه می‌شود کمتر از هشت فرود برای حمایت استفاده شود. اما در ایران به دلیل ارزانی (به نسبت) و امکان تهیه‌ی این وسیله بسیار فراگیر است. برای استفاده از آن نکات زیر را به یاد داشته باشیم.

۱- از این وسیله برای حمایت نفر دوم استفاده نشود.

۲- بهتر است هنگام حمایت از دستکش استفاده کنیم.

۳- از هشت همیشه به همراه کارابین پیچدار استفاده کنید.

۴- هنگام حمایت همیشه به گونه‌ای دست را کنترل کنید که رو به بالا قرار گیرد.

۵- شل شدن هشت بر روی کارابین ممکن است باعث اهرم شدن هشت و شکستن کارابین شود.

۶- همچنین شل شدن هشت بر روی کارابین ممکن است به باز شدن زبانه‌ی کارابین (حتی پیچدار) بیانجامد.

۷- فاصله‌ی دست‌ها از هشت باید به گونه‌ای باشد که دست به داخل آن کشیده نشود.

۸- هنگام حمایت فرود مواظب باشیم لباسمان به داخل هشت نرود!

۹- هنگام حمایت همواره زاویه‌ی دیدمان بر روی هشت و جهت قرارگیری آن باشد.



مصعده‌های ورزشی

در مسیرهای رول‌کوبی نحوه‌ی انداختن کارابین

بالاتری اسلینگ به داخل رول بسیار مهم است. در

صورتی که کارابین به درستی داخل حلقه‌ی رول نصب

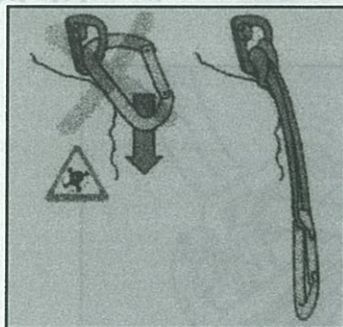
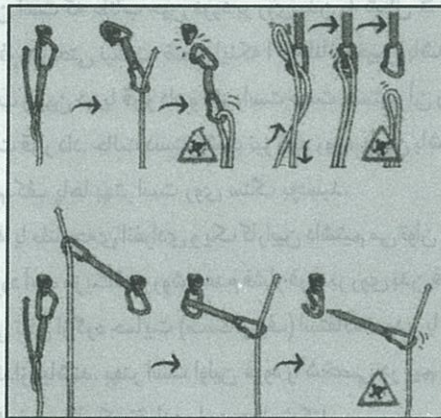
نشود و فرضاً بر روی آن بیفتد ممکن است بر اثر فشار

زبانه‌ی آن باز شده و از روی رول خارج شود.

بد قرار گرفتن اسلینگ روی کارابین نیز ممکن است

به سر خوردن اسلینگ بر روی زبانه و حتی جدا شدن از

کارابین بیانجامد.



اگر رول در جایی نصب شده که کارابین بعد از اتصال به آن اهرم می‌شود

باید با انداختن یک تسمه به دور حلقه رول از اهرم شدن کارابین جلوگیری کرد.

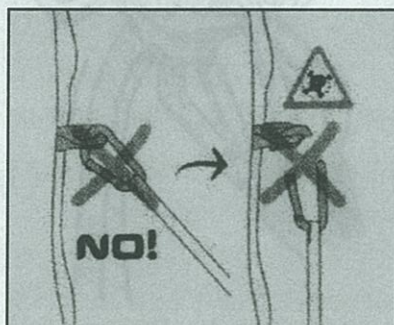
میخ کوبی

هنگام انداختن کارابین به داخل میخ‌ها توجه داشته باشید

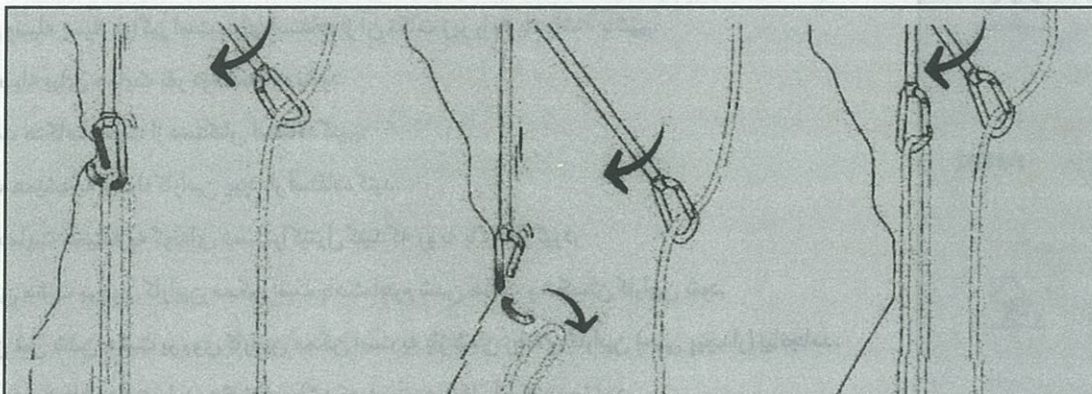
بعد از انداختن دهانه‌ی کارابین رو به بیرون قرار بگیرد.

در صورتیکه کارابین به درستی بر روی میخ قرار نگیرد

ممکن است حول محور چرخش اهرم شده و حتی بشکند.

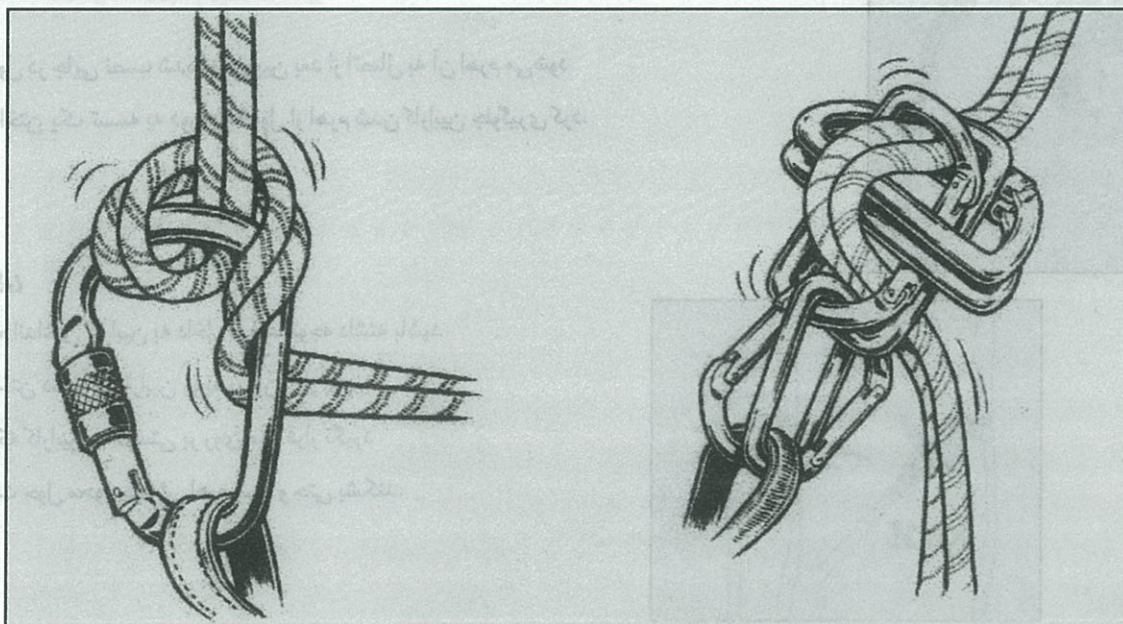
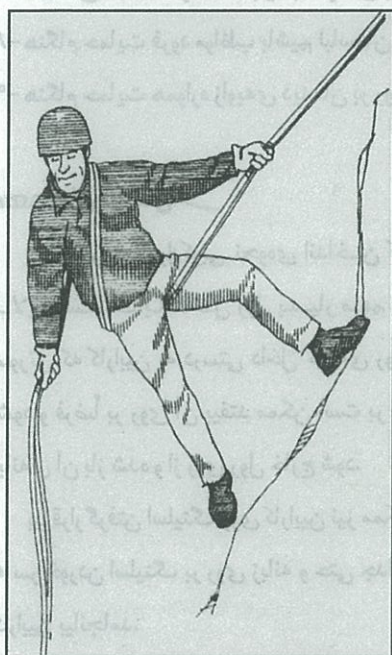


استفاده از اسلینگ‌های بلند در شکست طناب بسیار مهم است اما این بلندی باید حساب شده باشد. به خصوص در زیر کلاهک‌ها که ضربه‌ی سقوط در آن حالت آونگ دارد طول تسمه نباید به اندازه‌ای باشد که کارابین به سنگ برخورد کرده و دهانه‌ی آن باز شود و یا خود آن آسیب ببیند.



فرود

در مسیرهای کوهنوردی گاه به معاברי برخورد می‌کنیم که در آن ناگزیر از فرود هستیم. اما به چه روشی: اگر به جز طناب ابزار دیگری به همراه نداریم، یکی از روش‌های معمول فرود S خواهد بود. علت نام‌گذاری این روش این است که طناب حین فرود بر روی بدن به شکل S قرار می‌گیرد. فرود S در مسیرهای بلند چندان فرود راحتی نیست. ضمن اینکه اگر طناب خیس باشد فرود به سختی صورت می‌گیرد. برای این فرود باید طناب را بین دو پا قرار داد و اگر راست دست هستیم آن را روی شانه‌ی چپ و در غیر این صورت روی شانه‌ی راست قرار داد. حالت دست پشت نیز باید رو به پایین باشد و به طور یکنواخت بر روی سطح سنگ به پایین بیایم. کف پاها بهتر است روی سنگ بچسبند. اما اگر در ابزار خود یک تسمه یا طنابچه‌ی انفرادی و یک کارابین داشتیم می‌توان با تسمه یک صندلی بر روی بدن زد و سپس با کارابین فرود آمد. مزیت این روش عدم فشار فرود بر روی بدن فرود رونده و امکان مانور بیشتر او خواهد بود. برای فرود می‌توان از گره حمایت (مست و روف) استفاده نمود و یا مطابق شکل از اتصال کارابین‌ها، کارابین‌ها باید یک اندازه باشند. بهتر است اولین فرود را شخصی در تیم برود که دارای تجربه‌ی کافی بوده و بتواند مسیر طناب به خوبی تا یک نقطه‌ی امن هدایت کند.

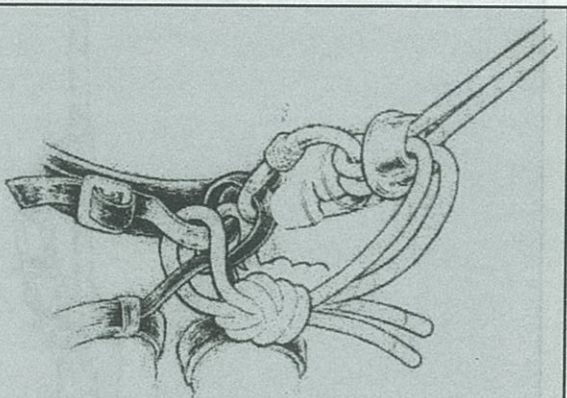


صعود همزمان

در بعضی از گردها و معابر سنگی که درجه‌ی سختی بالایی ندارند می‌توان از نوعی روش موسوم به صعود همزمان، بهره‌گرفت. قبل از انجام این روش توجه داشته باشید این روش برای مسیرهای دیواره‌ای و عمودی به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود. بین دو صعودکننده نیز باید حتماً همیشه دو تا سه حمایت میانی کار گذاشته شده باشد. و مسیر را تا حد امکان از جاهای غیر ریزشی انتخاب کرد.

اما نحوه‌ی کار:

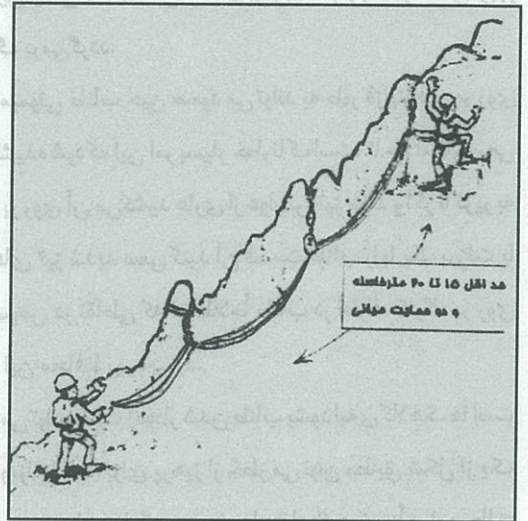
هر دو صعودکننده در دو سر طناب قرار می‌گیرند. نفرات مطابق شکل طناب را از ابزار حمایت خود



طناب در د اقل ابزار حمایتی قرار می‌گیرد

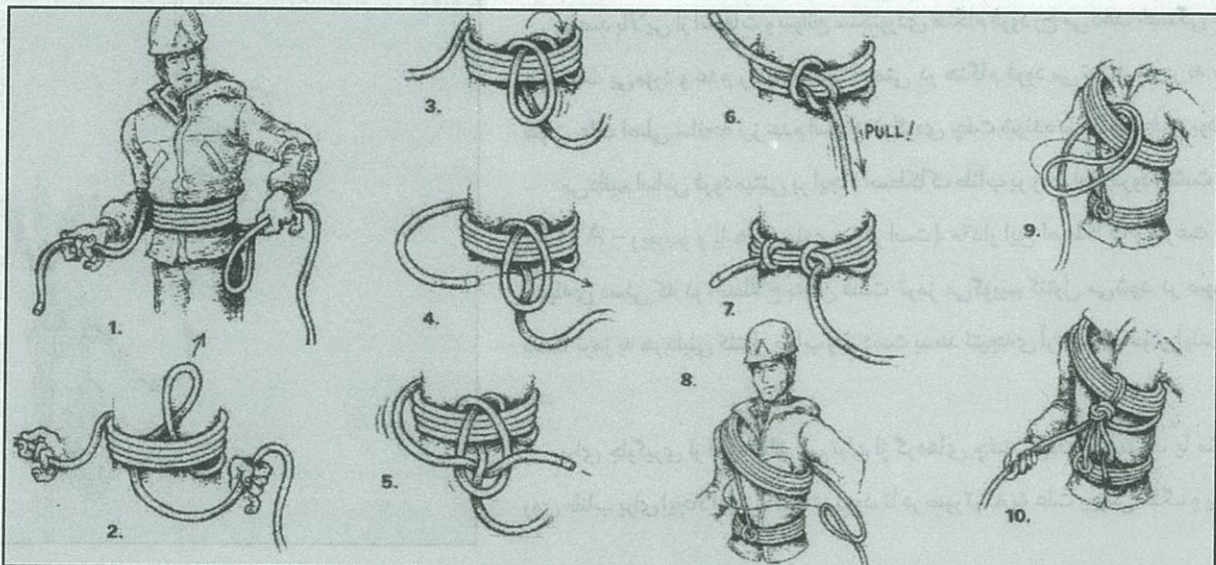
عبور می‌دهند. نفر اول شروع به صعود می‌کند و در راه حمایت میانی نصب می‌کند. بعد از اینکه دو تا چهار حمایت میانی نصب شد نفر دوم نیز به طور همزمان مبادرت به صعود می‌کند و با رعایت فاصله اقدام به جمع‌آوری ابزار می‌کند. به این ترتیب هر دو نفر به صعود ادامه می‌دهند. در صورت نیاز به حمایت جدی‌تر نفرات می‌توانند از ابزار حمایتی خود که آماده به صندلی صعود متصل شده بهره‌گیرند.

مجدداً تأکید می‌شود این روش تنها برای گردها و معابر سنگی با شیب کم و درجه‌ی سختی پایین ۵/۵ - ۵/۶ توصیه می‌شود. در این روش بهتر است از دو طناب برای حمایت بهره‌گیریم.



سینه‌ی صندلی اضطراری

در ابتدای یک مسیر یکی از همراهان می‌گوید که فراموش کرده صندلی صعود را با خود به همراه بیاورد. چاره‌ی کار چیست؟ برگشت و متوقف کردن برنامه؟ خیر. در این شرایط می‌توان با استفاده از طناب یک جایگزین برای صندلی به وجود آورد. هر چند این جایگزین به راحتی صندلی نیست اما در هر حال از نیمه رها کردن برنامه بهتر است. مطابق شکل سر طناب را ۴ تا ۵ دور به دور کمر می‌چرخانیم بعد ادامه‌ی آن را از زیر طناب‌هایی که به دور کمر چرخیده رد می‌کنیم و یک پیچ می‌دهیم. حلقه‌ی ایجاد شده را به پایین می‌آوریم و بخش زیرین طناب را از آن عبور می‌دهیم. سپس سر آزاد طناب را از زیر دو طناب گذرانده و هر دو سر طناب را می‌کشیم و سفت کرده و یک گره ضامن می‌زنیم. سپس ادامه‌ی طناب را سه یا چهار بار از روی شانه و زیر کتف عبور می‌دهیم و مطابق شکل آن را گره می‌زنیم.



طناب ثابت

در حال گشایش مسیر جدیدی هستید. طول مسیر و سختی کار بیشتر از آن است که کار را در یک حمله به پایان برسانید و برای کسب انرژی و ادامه‌ی کار ناگزیر از فرود هستید. در این حالت برای رسیدن دوباره به آخرین نقطه‌ی صعود بهترین چاره نصب طناب ثابت است. اما آیا روزی که دوباره بر روی طناب قصد صعود میمونی دارید ته دلتان قرص است؟ صعود میمونی بر روی طناب ثابت به خصوص بر روی دیواره‌ها باید با ایمنی مطلق همراه باشد. بخش مهمی از این ایمنی به اطمینان از سالم بودن طناب و زده‌دار نشدن آن بر اثر سایش بر روی سطح سنگ برمی‌گردد.

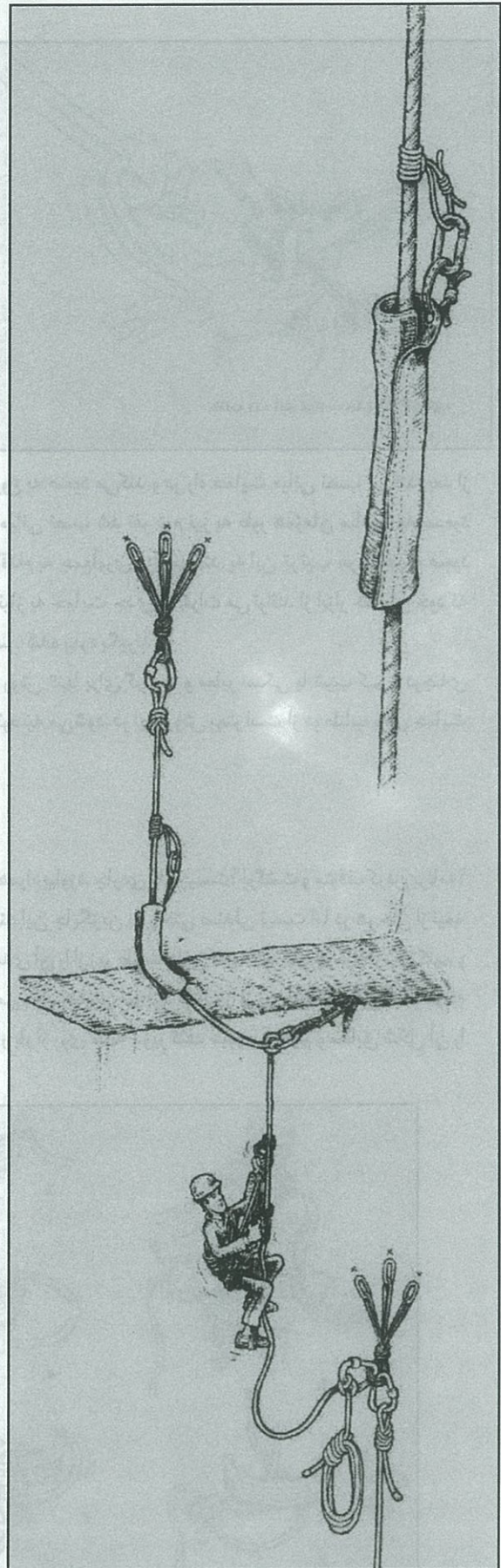
به علت خاصیت صعودهای میمونی طناب حین صعود می‌تواند به طور فزاینده‌ای بر روی لبه‌ها و برآمدگی‌های مسیر کشیده شود که این امر بسیار خطرناک است. تا حد امکان سعی کنید مسیری که طناب ثابت بر روی آن می‌کشید عاری از عوارض تیز باشد و اگر ناگزیر به عبور دادن طناب از روی لبه‌های تیز شدید سعی کنید آن قسمت طناب را با یک برزنت یا پارچه محافظت کنید. به خصوص در نقاطی که اصطلاحاً طناب در اطراف کارگاه بر روی سنگ می‌خواهد سعی کنید از این محافظ بهره ببرید.

محل خطرناک دیگر که می‌تواند باعث زده‌دار شدن طناب بشود لبه‌ی کلاhek ها است که طناب ثابت از بالای آن آویزان است. برای پرهیز از خطر می‌توان مطابق شکل از یک محافظ برزنتی که با یک گره بر روی طناب فیکس می‌شود استفاده کرد. ضمناً در این حالت می‌توان در زیر کلاhek یک میانی کار گذاشت و طناب را در آن فیکس کرد. در این حالت بار اولیه بر روی میانی منتقل می‌شود نه امتداد طناب درگیر روی کلاhek. در کارگاه انتها و ابتدای هر طناب را یک کارابین مجزا به کارگاه متصل کنید. همواره به یاد داشته باشید اگر قسمتی از طناب زیاد آمده آن مقدار را حلقه کرده و به طور منظم به کارگاه متصل کنید.

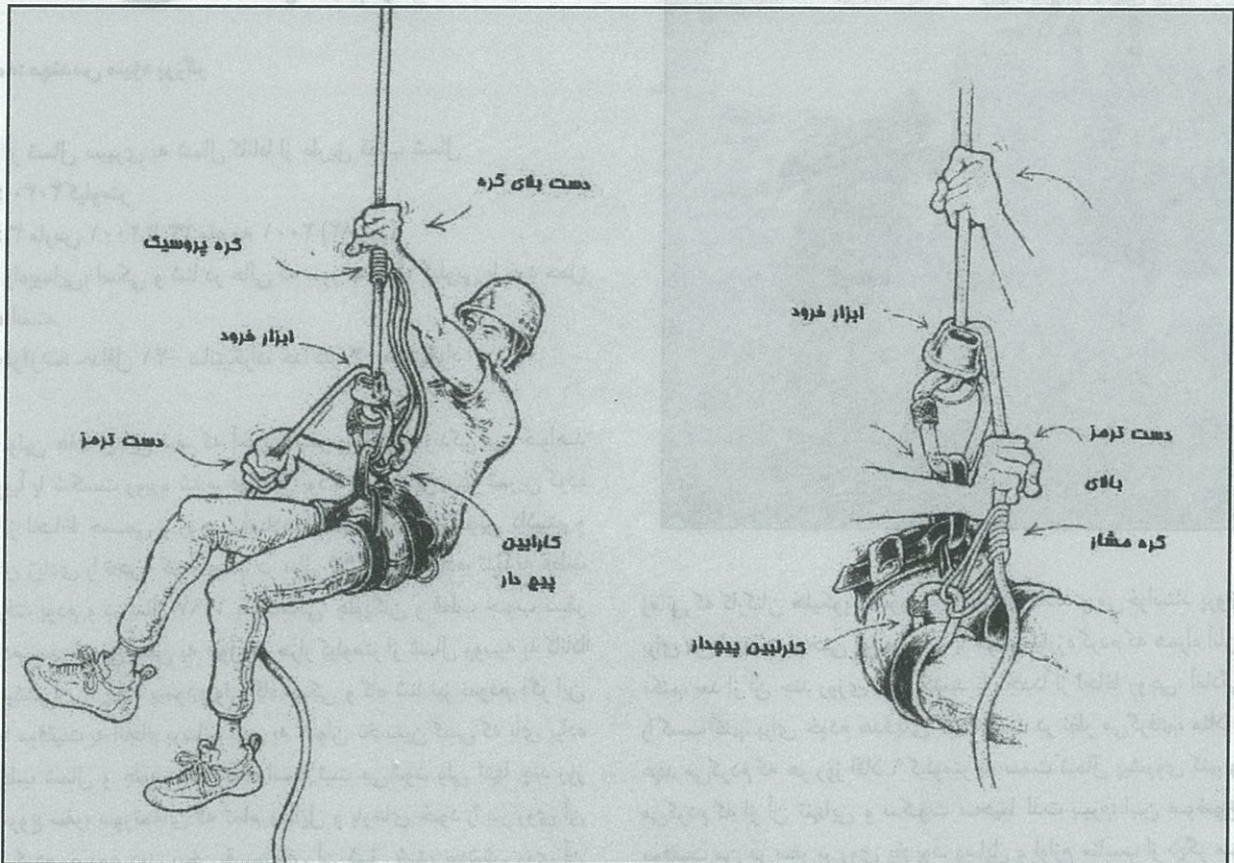
فرود و فود حمایت

درصد بالایی از اتفاقات و سوانح سنگنوردی هنگام فرود رخ می‌دهد. خستگی - عجله - سرعت بی‌مورد و عدم رعایت نکات ایمنی در هنگام فرود می‌توانند منجر به سانحه شوند. علت اصلی سانحه نیز عدم استفاده از گره‌ی چفت شونده در حمایت فرود بوده است. می‌دانیم اساس فرود مبتنی بر ایجاد اصطکاک طناب بر روی ابزار فرود (هشت - تیوبر - ATC - ریورسو و یا هر وسیله‌ی دیگر است). مقدار این اصطکاک و سرعت فرود به وسیله‌ی دستی که در اصطلاح به آن دست ترمز می‌گوییم کنترل می‌شود. در صورتی که دست ترمز به هر دلیلی کنترل طناب را از دست بدهد نتیجه‌ی آن چندان خوش‌آیند نخواهد بود.

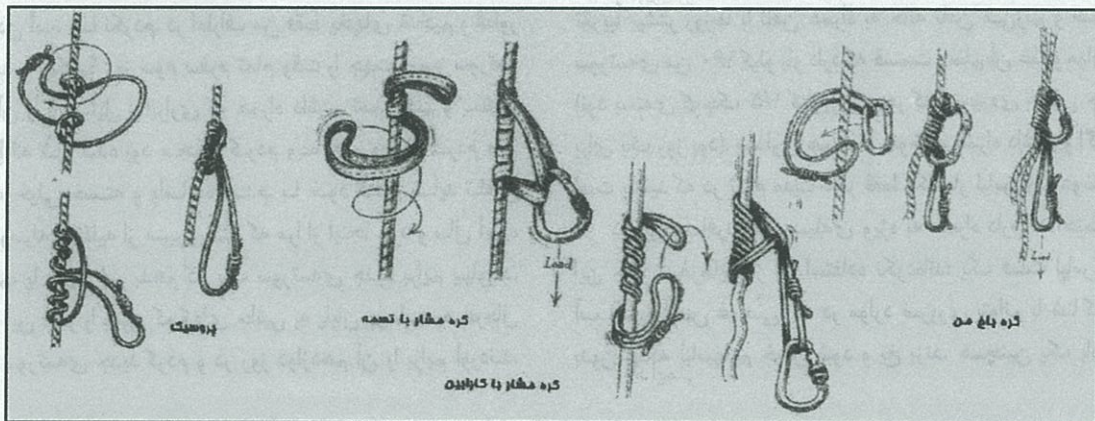
برای جلوگیری از این اتفاق می‌توان از گره‌های چفت شونده (پروسیک یا مشار) بر روی طناب برای ایجاد ایمنی استفاده نمود. تا در صورت تیکه به علت ریزش سنگ و یا عوامل



دیگر کنترل طناب از دست حمایت چی خارج شد این گره به صورت خودکار بر روی طناب قفل شده و مانع سقوط سنگنورد شود. در روش معمول و فراگیر برای زدن این گره‌ها روش بالا ای ابزار فرود و روش پایین ابزار فرود است. این دو روش هر دو کاملاً درست و متداول هستند و انتخاب آنها به سطح تجربه و احساس راحتی صعود کننده در کاربری هر یک از آنها بستگی دارد. روش پروسیک از پایین برای فرودهای کور که مکان کارگاه بعدی مشخص نیست چندان توصیه نمی‌شود. در روش پروسیک بالا نیز آزاد کردن طناب در صورت چفت شدن گره به خصوص در مکان‌های معلق احتیاج به تجربه دارد. برای اتصال ابزار فرود به صندلی حتماً از کارابین پیچدار استفاده شود. همچنین از یک کارابین مجزای پیچدار برای اتصال گره پروسیک به صندلی استفاده شود. انتهای طناب همیشه باید در هنگام فرود گره بخورد و فرود آرام و یکنواخت انجام شود.



نکته‌ی بسیار مهم دیگر نحوه‌ی کنترل و لغزاندن گره بر روی طناب است. هیچگاه نباید هنگام فرود دست را بر روی گره قرار داد و گره را در دست گرفت بلکه باید دست در بالای گره قرار گیرد و گره را به سمت پایین بلغزاند. برای زدن گره پروسیک یا مشمار می‌توان از روش‌های زیر بهره گرفت.

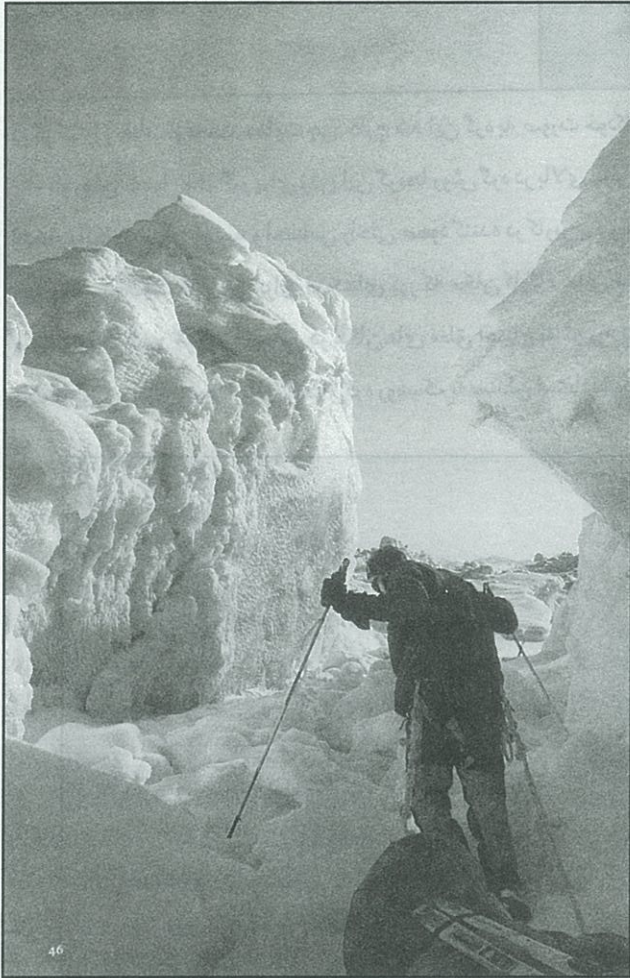


تنها

در قطب شمال

● ترجمه: مهندس منیژه برزگر

بیورگ اسلند از شمال روسیه و
از طریق قطب شمال به کانادا
رفت. سفری به طول دو هزار
کیلومتر، بدون استفاده از
وسایل موتوری. در طی این
مسیر (۸۲ روز) پیاده روی و
اسکی کرد و گاه مجبور به شنا
کردن در آبهای یخ زده بود ولی
به هر حال آن را با موفقیت
تمام کرد.



مسیر: از شمال سیبری به شمال کانادا از طریق قطب شمال
فاصله: ۲۰۴۰ کیلومتر

تاریخ: ۳ مارس ۲۰۰۱ تا ۲۳ ماه مه ۲۰۰۱ (۸۲ روز)
روش: راه پیمایی، اسکی و شنا در حالی که سورتمه ۱۶۰ کیلویی با خود حمل
می کرده است.
درجه حرارت: حداقل ۴۱- سانتیگراد، حداکثر ۳- سانتیگراد

در اولین هفته‌ی این سفر که آخرین سفر پرماجرایی زندگی من خواهد بود، تقریباً با شکست روبرو شدم. دو سال بود که برای این سفر تمرین کرده بودم تا از لحاظ جسمی و روحی آماده باشم. انگیزه‌ی خوبی داشتم و ماجراهای زیادی را تجربه کرده بودم. در سال ۱۹۹۴ پای پیاده، تنها به قطب شمال رفته بودم و در سال ۱۹۹۷ به خشکی جنوبگان و قطب جنوب سفر کرده بودم. سفر کنونی راهی به طول دو هزار کیلومتر از شمال روسیه به کانادا بود که بیشتر آن را پیاده پیمودم ولی گاه اسکی و گاه شنا نیز نمودم. اگر این سفر را با موفقیت به انجام برسانم نامم به عنوان نخستین کسی که پای پیاده به دو قطب شمال و جنوب سفر کرده است ثبت می‌شود. ولی تنها چند روز بعد از شروع سفر، سورتمه‌ای که تمام وسایل و بارهای خود را بر روی آن حمل می‌کردم، صدمه دید. برخی قسمتهای آن شل شد، پوشش روی آن خراش برداشت و چوبهای آن به علت برخورد با لبه‌های تیز یخها ترک برداشت.

بعد از نخستین شب اقامتم در آن سرزمین یخ زده، اقیانوس منجمد شمالی تقریباً چادر مرا در خود فرو برد و فردای آن شب حتی یک ذره برف برای درست کردن آب، پیدا نکردم. در اطراف من فقط یخهای ضخیم و قطور بود. ولی سورتمه را چکنم؟ روز سوم سفرم تمام وقت را جهت تعمیر سورتمه صرف کردم تا آن را با وسایل و ابزاری که همراه داشتم تعمیر کنم و بعضی قسمتهای آن را که شل شده بود محکم کردم و به هم وصل کردم ولی فایده‌ای نداشت. خیلی خسته و وامانده شدم. با خود گفتم شاید تلفنی درخواست یک وسیله‌ی نقلیه از سیبری کنم که مرا از اینجا ببرد و سال آینده مجدداً اقدام کنم، یا شاید خبر بدهم که یک سورتمه‌ی جدید برایم بیاورند. مصمم بودم که این سفر را بدون کمکهای جانبی به پایان برسانم. به هر حال درخواست یک سورتمه‌ی جدید کردم و در روز دوازدهم آن را برایم آوردند.

زمانی که کارکنان هلیکوپتر سورتمه را تحویل دادند و می‌خواستند پرواز کنند، برای من لحظات سختی بود و خیلی با خودم مبارزه کردم که همراه آنان پرواز نکنم. بعد از آن چند روزی طول کشید تا مجدداً از لحاظ روحی، آمادگی خود را کسب کنم. برای خودم هدفهای کوتاه مدت در نظر می‌گرفتم، مثلاً با خود عهد می‌کردم که هر روز اقل ۹ کیلومتر به سمت شمال پیشروی کنم و سعی می‌کردم که از آن تنهایی و سکوت محیط لذت ببرم؛ این موضوع کلید موفقیت من در سفر بر روی یخ بود. وسایل و لوازم مناسب از دیگر ملزومات موفقیت است. من از لوازم سنتی و نیز وسایل مدرن، هر دو استفاده کردم. چکمه‌های من خیلی شبیه چکمه‌های سنتی نروژی است که تقریباً یک قرن پیش هموطن نروژی من «رالد آموندسن» در سفر قطب جنوب پوشیده بود. برای تعیین مسیر و جهت یابی از دستگاه جی. پی. اس استفاده می‌کنم و تقریباً بیشتر روزها با تلفن همراه به خانه تلفن می‌زنم و صحبت می‌کنم. سورتمه‌ی من ۱۶۰ کیلو بار دارد که قسمت اعظم آن غذا و مواد خوراکی است (نود بسته‌ی کوچک ۱/۵ کیلویی که هر کدام جیره‌ی غذایی چرب و پرانرژی برای یک روز بود). مقداری هم مواد سوختی همراه داشتم و اگر برایتان جالب است بدانید که در تمام مدت سفر فقط یک بار لباس زیر عوض کردم.

در این مسافرت دو وسیله‌ی ویژه به همراه دارم که احتمالاً دیگران در این چنین سفرهایی از آن استفاده نکرده‌اند: یک دست لباس سراسری ضد آب (شبیه لباس غواصی) که در موارد ضروری بتوانم با شنا کردن عبور کنم. بدون اینکه لباسهایم خیس شود و یخ بزنند. همچنین یک بادبان کوچک به



همراه داشتیم که در روزهایی که شرایط و جهت باد مناسب بود، مرا که اسکی به پا داشتم با نیروی باد به پیش برد. در روز دهم ده ساعت تمام از بادبان استفاده کردم و پیشروی خوبی داشتم. در

مواردی که بادبان مرا به جلو می برد، احتمال زمین خوردن هست، می بایست مراقب باشم که زمین نخورم تا دچار صدمه و شکستگی استخوان نشوم. در چنین سفرهایی دو خطر مهم وجود دارد: یکی سقوط در حفره های یخ و دومی شکستگی استخوان. این حفره ها سفر در قطب شمال را خطرناکتر از قطب جنوب می کند. تقریباً هر روز بر روی آب های یخ زده راه می روم، در حقیقت زیر پای من خشکی نیست. اسکی ها باعث می شوند که فشار در طول اسکی منتشر شود و احتمال شکستگی یخ کمتر می شود. در مواردی که احساس می کنم ممکن است یخ نازک باشد، لباس ضد آب خود را می پوشم که در صورت سقوط در آب بتوانم شنا کنم. حتی در روزهایی که فاصله ی دید خوب و مناسب است، یخها آنقدر خرد شده و ترک دار هستند که جرئت نمی کنم تند و سریع قدم بردارم. شدت باد و جریان های آبی به حدی است که گاه قطعات و دیواره هایی به بزرگی ۸ متر را از روی زمین حرکت می دهد. در مواردی که مجبور می شوم اسکی ها را از پا باز کنم و بر روی آن سطوح ناصاف راه بروم، شبیه پیاده روی در میان خرابه های حاصل از انفجار بمب است. در مواردی که به لایه های تازه منجمد شده می رسم ضخامت آن را با علائم روی چوب دستی اندازه گیری و یادداشت می کنم. این اندازه گیری ها در مؤسسه ی نروژی مطالعات قطب شمال در ارتباط با گرم شدن کره ی زمین، بررسی می شود. در سال ۹۴ هم این اندازه گیری ها را انجام داده بودم. چنین به نظر می رسد که امسال یخ نازکتر شده است. احساس می کنم که از تمدن و شهرنشینی خیلی دور شده ام. مدتی طول می کشد تا شخص به وضعیت جدید خود و تنهایی عادت کند. هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می شوم اول کمی یق می زنم که چرا خورشید زود طلوع کرده است، سپس کارهای معمولی روزانه را شروع می کنم، از جهت باد، شمال را پیدا می کنم و به طور اتوماتیک بهترین راه و مطمئن ترین محل چادر زدن شبانه گاهی را در نظر می گیرم. تمام اینها برای من کاری ساده و اتوماتیک شده است و مطمئن هستم که می توانم سفرم را به پایان برسانم.

اینک چند صفحه از یادداشتهای این سفر:

روز ۱۱: در این مدت آثار زیادی از جای پای عبور خرسهای قطبی دیدم و بنابراین همیشه به اطراف نگاه می کردم و مراقب بودم. روز یازدهم یک خرس قطبی مادر همراه دو بچه اش را از دور دیدم. آنها مستقیماً به طرف من می آمدند، تفنگم را از جیب بیرون آوردم و گلوله ای در هوا شلیک کردم و آنها فرار کردند.

روز ۴۱: امروز روز تولد پسر «مکس Max» است و من در میان این برف و یخ سیزدهمین سالگرد تولد او را با یک تکه کیک بادام جشن می گیرم.

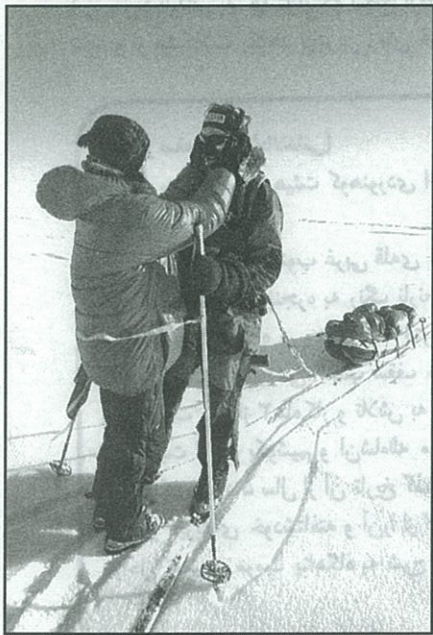
روز ۴۴: سورتمه را به سختی بر روی برف و یخ به دنبال خود می کشم. امروز در اثر فشارها رباط مچ پایم کشیده شد که موجب درد و ناراحتی شدید می شود که با هر قدم درد و ناراحتی شدیدی به من عارض می شود. امشب مچ پایم را محکم باندپیچی کردم تا کمتر حرکت کند و ناراحتی کمتر شود.

روز ۵۲: به قطب شمال رسیدم و از دور می بینم که چند نفر در آنجا هستند آنها بیست و پنج نفر هستند. یکی از آنها به نام «ابراهیم شرف» اهل دبی است با او صحبت کردم و معلوم شد تازه به وسیله ی هلیکوپتر به اینجا آمده اند چند عکس با هم گرفتیم و زمانی که آنها با هلیکوپتر پرواز کردند و مرا تنها گذاشتند دچار احساسات عجیبی شدم. در حالی که تازه به نیمه ی راه رسیده بودم.

روز ۶۹: دوازده ساعت کامل راه پیمودم و خیلی خسته و ناراحت شدم گویی احتیاج به یک روز استراحت دارم. ظاهراً نیمه ی دوم مسافرت من خطرناکتر است. یخ در زیر پایم نازکتر و شکننده تر است و خستگی مفرط تصمیم گیری را مختل می کند. جای پای چند روباه دیدم. آنها روی تکه های یخ به آسانی راه می روند. من هم باید مثل آنها عمل کنم. در سال ۹۴ که با اسکی به قطب شمال سفر کرده بودم در این مدار جای پای حیوانات خیلی کم بود ولی امسال بیشتر است. آیا این به علت تغییرات مربوط به گرم شدن زمین و کمبود شکار است؟ گاه که چشمانم به اسکی هایم می افتد، نقاشی پسرم را که روی چوب اسکی من انجام داده می بینم و پیام آن را دریافت می کنم: زنده به خانه برگرد.

روز ۸۱: بعد از هفته ها طوفان و باد و برف که همه جا را سفید کرده بود، امروز هوا صاف و درخشان است. از بین چند تپه ی برفی عبور می کنم و سپس از دور کوه های کانادا را در فاصله ی هفت کیلومتری می بینم.

روز ۸۲: در یک شب زیبایی قطبی از دریای منجمد شمالی قدم به زمینهای منجمد شمال کانادا گذاشتم، خداحافظ اقیانوس منجمد شمالی. در ساعت سه بعداز نیمه شب افرادی را در دوردست دیدم. زمانی که نزدیک شدم دیدم که مادرم، نامزدم و دوست عکاس من با هواپیما به آنجا آمده اند تا مرا ملاقات و استقبال کنند. دوستم گفت: تو قهرمان بزرگی هستی.



روز بعد وقتی به روی ترازو رفتم، فهمیدم که در این سفر بیش از ۱۶ کیلو از وزنم کم شده است. در این سفر با مشکلات زیادی روبرو شدم ولی همگی یک پیام واحد برای من داشتند: مقاومت کن و هرگز کار را نیمه رها مکن. Δ

از میان نامه‌های رسیده...

با سلام و عرض ارادت ضمن تقدیر و تشکر از گردانندگان فصلنامه کوه که نقش بسیار اساسی در بالا بردن سطح آگاهی و فرهنگ غنی کوهنوردی دارید. نظر به اینکه دو مورد از مقالاتی که توسط نویسندگان عزیز در فصلنامه چاپ گردیده دارای اشکالاتی می‌باشد خواهشمند است در صورت امکان به منظور درست آگاهی دادن به خوانندگان پرترفدار فصلنامه در شماره‌ی بعد در گوشه کناری از صفحات توضیح فرمایید.

۱- در صفحه ۷ تاریخچه حضور کوهنوردان ایران در هیمالیا در مطلب (تاکنون این افراد بالای ۸۰۰۰ متر گام نهاده‌اند) نام آقای رضا بهادرانی اعزامی از کرمانشاه در صعود قله‌ی لوتسه که جزء صعودکنندگان قله بوده‌اند از قلم افتاده.

۲- در صفحه ۵۱ غارهای (خریس) که گمانم نوشته‌ی آقای مصطفی سلاخی باشد اشاره شده که غار پروا و سراب همدان از ساختمان پیچیده و بسیار مشکل برای بازدید برخوردارند، باید به عرضتان برسانم این دو غار به لحاظ تشکیل یافتن، با یکدیگر بسیار متفاوت اند. غار سراب غاری است افقی و آبی (رودخانه‌ای) و غار پروا غاری است عمودی و چاهی. غار پروا در ارتفاع ۳۱۵۰ متری به وجود آمده و به جهت محل تشکیل در این ارتفاع غارنوردان صاحب نام و نظر انگلیسی عقیده داشته‌اند عمقی بیش از ۱۴۰۰ متر باید داشته باشد و به لحاظ درجه‌ی سختی در آن زمان در ردیف دومین غار مشکل جهان و به اورست غارها نامیده شد در حالی که غار سراب که در ۵ کیلومتری غار علیصدر یا علی سرد در حاشیه‌ی جاده که چندان ارتفاعی هم از سطح دریا ندارد و مطلقاً غار فنی و سختی نمی‌باشد اصلاً قابل قیاس با یکدیگر نیستند. در سطر ۲۴ قید نموده‌اند که انتخاب زمان بازدید از این دو غار از عوامل موفقیت غارنوردان است. به علت برودت فضای غارها بهترین زمان بازدید تابستان است.

باید به استحضار برسانم اصولاً زمان پیمایش غارها خصوصاً غارهای آبی و رودخانه‌ای به جهت اینکه سطح آبهای جاری و سطحی آنها فروکش شود و از مشکلات بکاهد بهترین زمان قبل از بارش‌های پاییزی یعنی

اواخر شهریور و چه بهتر که در مهرماه انجام گردد. ضمناً وضعیت هوای درون غارها در فصول مختلف دمای چندان متفاوتی با هم ندارند و اختلاف هوا در تابستان و زمستان بیش از چند درجه‌ای متغیر نمی‌باشد.

۳- در صفحه ۵۹ مصاحبه با (آقای چنگیز شیخلی) به استحضارتان برسانم با توجه به اعتراضات قبلی تنی چند از جوانان کوهنورد کرمانشاهی به غلط نوشتن نام پرو به جای نام صحیح پرو متأسفانه تاکنون از سوی دست اندرکاران عزیز آن فصلنامه این موضوع رعایت نشده، گرچه ممکن است این کلمه به غلط از سوی آقای شیخلی کتیباً به خانم نرگس روحانی سراجی مصاحبه کننده داده شده باشد. نظر به اینکه معنی و مفهوم پرو با پرو متفاوت است و مطلقاً در لفظ اصطلاحات محلی واژه‌ای تحت عنوان پرو وجود خارجی ندارد خواهشمند است این مورد را رعایت فرمایید. ضمناً در همین مبحث در سوال مطرح شده نظرتان راجع به غار پرو چیست؟ آقای شیخلی اظهار فرموده‌اند که با آقای امیر ابراهیمی مسئول ایرانگردی کرمانشاه صحبت کردم آنها از ماده‌ی فلورستین برای شناسایی مجرای آب استفاده کردند که در سراب صحنه در ۴۵ کیلومتری غار این ماده دیده شده. لازم به توضیح است به عرض برسانم انگلیسیها از استاندارد وقت و آقای فریبرز امیر ابراهیمی مسئول اطلاعات و جهانگردی وقت درخواست فلورستین از پالایشگاه کرمانشاه می‌نمایند ولی به علت نبود در اختیار قرار نمی‌گیرد ضمناً مسیر خروجی آب حفره انتهایی غار پرو با سراب صحنه در دو جهت کاملاً مخالف قرار دارند آب سراب صحنه از قسمت شمالی شهرستان صحنه و از منطقه و ارتفاعات کوه امروله و دشت و ارتفاعات همت آباد سرچشمه می‌گیرد در حالی که مسیر خروجی آب حفره انتهایی غار به طرف غرب سرازیر می‌شود.

اگر ایشان اظهار می‌داشتند آب غار پرو از سراب طاق بستان و سایر سرباهایی که در قسمت غربی پرو قرار گرفته خارج می‌گردد باز امکان پذیر می‌بود. گروه انگلیسی در گزارشات خود و در کتاب غار پرو به این موضوع اشاره نموده‌اند که ما درصدد تهیه‌ی ماده‌ی فلورستین از طریق پالایشگاه کرمانشاه بودیم ولی در اختیارمان قرار نگرفت.

البته به منظور کارهای مطالعاتی و آب‌شناسی خود از آب سرباهای منطقه نمونه برداری و با آب انتهایی غار مقایسه نموده‌اند ولی نه از سراب صحنه. Δ

بهرروز ایزدی

رئیس هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه

ادامه از صفحه ۲۹ (دالاخانی)

توسط مسئول وقت هیئت کوهنوردی انجام شد که عبارتند از: تهیه‌ی گزارش موقعیت محل، تهیه‌ی نقشه‌ی مناسب و دیگر کارهای لازم.

موقعیت پناهگاه

این پناهگاه در جنوب غربی قله‌ی دالاخانی قرار گرفته و دارای سه اتاق و یک راهرو می‌باشد مساحت دو اتاق آن ۳×۴ است و یک اتاق ۷ متری دارد در هر اتاق دو پنجره به رنگ نارنجی وجود دارد، دیواری سنگی دارد و کف آن از موکت سبز رنگی پوشیده شده است و دارای سقف دوبوش می‌باشد این پناهگاه در حدود ۱۰۰ متری چشمه‌ی سهیل واقع شده است و از آن تا قله حدود ۲۰ دقیقه فاصله است. عملیات ساخت این پناهگاه شامل پی‌کنی، دیوارکشی، نصب سقف شیب‌دار و... بود که برای حمل مصالح از یک فروند هلی‌کوپتر هوآنیروز با ۵۲ پرواز و تعدادی چارپا استفاده شد و در نهایت پس از ۳ ماه کار و تلاش به بهره‌برداری رسید که امروزه جان بسیاری از کوهنوردان را در سرما و گرما محافظت می‌کند. پس بر ماست که در مراقبت از آن بکوشیم و ان‌شاءالله مسئولین محترم نیز ما را در این امر خطیر کمک نمایند.

اینک حدود ۵ سال از آن تاریخ گذشته و پناهگاه محتاج تعمیر و مرمت می‌باشد که باز هم ورزشکاران و ورزش‌دوستان شهر و دیارمان به کمک این یار دیرینه‌ی خوددشفاخته و آن‌را از گزند خسارتهای احتمالی پاک‌ومیراساختند.

مراحل تعمیر و مرمت پناهگاه به شرح زیر است: ۱- حمل ۷ تن مصالح به ارتفاع ۳۰۰۰ متری توسط چارپا ۴- رنگ آمیزی در ورودی و پنجره‌ها

۵- بتن ریزی سکوهایی مجاور پناهگاه

۲- عملیات پاک‌سازی کف اتاقها

۶- بندکشی و مرمت دیوارها Δ

۳- عملیات رنده کاری و تخته کوبی مجدد کف اتاقها

* هیئت کوهنوردی شهرستان سنقر

آینه چون نقش تو بنمود راست...

در آستانه‌ی نهمین سال انتشار مجله بر آن شدیم تا با نظرخواهی از صاحب نظران به نکات ضعف مجله پی ببریم و در این راه نامه‌هایی برای حدود بیست نفر ارسال شد. علیرغم تماس‌های مکرر متأسفانه تعداد بیشتری جواب ما را ندادند. با تشکر از کسانی که به ندای ما پاسخ مثبت دادند. نقطه نظرات آنها را عیناً و بدون هیچ اظهارنظری چاپ می‌کنیم.

باشند و جز ورزش تخصصی خود و مسایل جنبی آن به مطالب دیگری نپردازند. آیا در یک مجله‌ی تخصصی ورزش کوه جز گزارش برنامه‌ی معرفی کوهها تاریخیچه‌ی کوهنوردی معرفی کوهنوردان پزشکی کوهستان، اخبار، غارنوردی، دوچرخه کوهستان، مطالب آموزشی، فرهنگ و واژه نامه‌ی کوه می‌توان چیز دیگری نوشت؟

آیا اخبار کوهنوردی ایران همین دو صفحه است؟

خواستی صحیح به نظر می‌رسد اخبار کوهنوردی از اخبار رسیده به مجله‌ی کوه انتخاب می‌شود و می‌دانیم که همه‌ی اخبار واقعاً موجود در کوهنوردی به مجله‌ی کوه نمی‌رسد. قسمت خبرگیری مجله‌ی کوه شاید از نقاط ضعف آن باشد. آیا این فرض درست است که خواننده‌ی مجله‌ی کوه باید بتواند با مرور شماره‌های مجله تمام اخبار و وقایع کوهنوردی را در سالهای گذشته مشاهده کند؟ به تمام رشته‌های ورزشی کوه به تساوی پرداخته نمی‌شود.

باوری درست. در بعضی از شماره‌ها مطالب مربوط به غارنوردی سنگنوردی، راهپیمایی سبک، یخنوردی، سنگنوردی سالی،... وجود ندارد.

مجله‌ی کوه طرفدار فدراسیون کوهنوردی است

نگارنده چون خود از منتقدان فدراسیون کوهنوردی است به این باور اعتقاد دارد و آن را یک باور درست ارزیابی می‌کند. شاید بعضی خوانندگان گردانندگان بگویند که مجله‌ی کوه مستقل است و به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد و در هیچ یک از مقالات جانب شخص یا سازمانی را نگرفته است و البته در درستی این ادعا شکی نیست. اما در هیچ شماره‌ای نقدی از فدراسیون چاپ نشده است در حالی که اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی صفحات ثابتی را در مجله تشکیل می‌دهند. اگر اشخاصی مقاله‌ای انتقادی و البته منطقی درباره‌ی فدراسیون کوهنوردی را برای دفتر مجله بفرستند می‌توانند به چاپ آن در مجله امیدوار باشند؟

جای بعضی کوهنوردان صاحب قلم در کوه خالی است

خواستی درست. کوهنوردانی در گذران سالهای گذشته در نشریات گوناگون قلم زده‌اند. مجله‌ی کوه برای قرار گرفتن در بهترین وضعیت می‌تواند از این افراد استفاده کند.

خیلی دیر منتشر می‌شود

این گمان درست به نظر می‌آید. در صورت کم شدن صفحه و البته قیمت و در عوض تبدیل تاریخ انتشار از سه به دو ماه خوانندگان مجله‌ی کوه زودتر در جریان اخبار و رخدادها قرار می‌گیرند.

گفتار درباره‌ی چند نام و واژه‌ی کوهنوردی

کوهنوردی ورزشی ایرانی نیست. آن را از اروپایی‌ها گرفته‌ایم و هنگام کسب آن فن، فن آوری، لوازم و زبان آن را نیز گرفته‌ایم. در گرفتن زبان کوهنوردی واکنش‌های گوناگونی انجام داده‌ایم. واژه را به زبان فارسی برگردانده‌ایم. از واژه

در طی مدتی که مجله‌ی کوه منتشر می‌شود با دوستانی درباره‌ی مجله صحبت کرده‌ام. صاحب قلمانی که در دنیای کوچک «کوهنوردی نوشتاری» شناخته شده‌اند. پیش‌کسوتانی که دارای تجربه‌ای خوب و نظرات قابل طرحی در کوهنوردی هستند و معمولاً نیم نگاهی به گذشته دارند، علاقه‌مندان نوجویی که دائماً به دنبال تکنیک و اخبار روز هستند و دوستداران تازه کاری که حتی چاپ شماره‌های اول مجله‌ی کوه را نیز به خاطر ندارند. خوانندگان مجله‌ی کوه را تشکیل می‌دهند و هر یک خواسته و باورهایی دارند که قسمتی از آن به حق است و قابل توجه برای گردانندگان کوه و قسمتی غیرقابل تحقق که کوشیده‌ام تا تمام شنیده‌ها را روی کاغذ بیاورم.

گردانندگان مجله‌ی کوه درآمد سرشاری از مجله دارند.

یک باور اشتباه. دوستی تیراژ را در قیمت فروش ضرب می‌کند و نتیجه محاسبه را منهای کاغذ و چاپ، سود خالص در نظر می‌گرفت! گردانندگان مجله ارقام و اعداد و زیان هنگفتی را که تا به حال هزینه کرده‌اند در جایی مطرح نکرده‌اند.

من که بهتر می‌نویسم

یک باور امکان‌پذیر. خواننده‌ای با خواندن یکی از مقالات عقیده داشت که درباره‌ی همان موضوع می‌تواند مقاله‌ی بهتری بنویسد. آن مقاله‌ی بهتر هنوز نوشته نشده است. کار سودمند را آنها می‌کنند که فعلاً مقاله‌ای می‌نویسند و دانسته‌ها و تجارب خود را در اختیار دیگران قرار می‌دهند نه کسانی که قرار است بعداً مقاله‌ی خیلی خوبی بنویسند.

هر مطلب ارسالی باید حتماً چاپ شود

یک خواست غیرمنطقی. اگر مقاله‌ای در مجله‌ی کوه چاپ نشد علامت بد بودن مطلب نیست بلکه علامت آن است که مقاله در مجله‌ی کوه چاپ نشده است و نه بیشتر. شاید مجله‌ی کوه در بین مقالات رسیده بهترین را انتخاب نمی‌کند و مقاله‌ای را انتخاب می‌کند که خوانندگان بیشتری داشته باشد. گردانندگان باید برای مطالب حق تألیف بپردازند

یک خواست منطقی و مناسب ولی امکان‌ناپذیر. بعضی برای علاقه‌ی خود به ورزش کوه قلم می‌زنند و برخی مایلند از این قلم زدن عایدی هم داشته باشند. این خواست ناحق نیست ولی نه برای نشریه‌ای که در هر شماره مقداری ضرر دارد، شاید وقتی دیگر.

با یکی از گردانندگان مجله‌ی کوه مشکل دارم

یک ادعای غیر ورزشی. ممکن است بعضی کوهنوردان با بعضی گردانندگان مجله‌ی کوه کدورتی داشته باشند. مؤلفان مقالات مجله‌ی کوه باید مخاطبان خود را در خوانندگان مجله جستجو کنند نه گردانندگان آن.

مطالب مجله‌ی کوه تکراری و کلیشه‌ای است

باور غیرتخصصی. مجله‌های تخصصی ورزشی اتفاقاً مجبورند کلیشه‌ای

به همان صورت زبان مبدأ استفاده کرده‌ایم. از واژه یا نام به زبان مبدأ استفاده کرده‌ایم. با وجود آن که در زبان فارسی برابر آن را داشته‌ایم. ابتدا واژه را به فارسی برگردانده‌ایم ولی اینک از زبان مبدأ استفاده می‌کنیم. برای یک واژه چند برابر ساخته‌ایم. در نوشتار زیر چند واژه با توجه به واکنشی که در زبان فارسی ایجاد کرده‌اند. مورد توجه قرار گرفته‌اند. چند واژه و نام نیز به طور مستقل مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

کوه‌های کاکاسوس

در شماره‌ی ۱۹ مجله‌ی کوه از رشته کوهی به نام Caucasus یاد می‌شود که البروس بلندترین قله‌ی آن است. واژه Caucasus، کاکاسوس ترجمه شده است. در حالی که از دیرباز این کوه‌ها با نام قفقاز نزد ایرانیان شناخته شده است.

کوه‌های کاراکروم

در چند کوهنامه کوه‌های Karakoram به کاراکروم تبدیل شده است. چون در زبان انگلیسی حرف «ق» وجود ندارد یک انگلیسی زبان مجبور است قره قوروم را کاراکروم تلفظ کند و بنویسد. ما این اجبار را نداریم. مخرج «ق» را داریم و از مدت‌ها قبل نام این کوه‌ها را قره قوروم نامیده‌ایم. این نام مانند نام برخی کوه‌های دیگر آسیای مرکزی ریشه‌ی ترکی دارد.

کمپ

Camp برای بیان جایی از کوه به کار می‌رود که کوهنوردان در آن جا چادرهای خود را برپا و اتراق می‌کنند. در سال‌های دور واژه‌ی فارسی (بارگاه) را برای این مفهوم انتخاب کردند و به طور گسترده‌ای نیز مورد پذیرش کوهنوردان قرار گرفت. در حالی که اکنون به طور گسترده‌ای از کمپ استفاده می‌شود.

بیس کمپ

در کوه‌های پرفراز که صعود به یک کوه احتیاج به چند بارگاه دارد معمولاً یک بارگاه اصلی (Base Camp) برای جمع شدن تدارکات و آذوقه در پایین‌ترین و ایمن‌ترین نقطه‌ی کوهستان برپا می‌شود. به جای بارگاه اصلی برخی ترجیح می‌دهند از بیس کمپ یا کمپ اصلی استفاده کنند.

کارابین

حلقه‌ی فلزی بازشونده‌ای که از اصلی‌ترین لوازم سنگنوردی شمرده می‌شود به انگلیسی کارابینر و به فرانسه موسکوتون خوانده می‌شود. در اولین نوشته‌های کوهنوردی ایران این وسیله موسکوتون نام گرفت. چند سال بعد واژه‌ی فارسی «مدبر» جای موسکوتون را گرفت. اما با نفوذ زبان انگلیسی و جایگزین شدن آن به جای زبان فرانسه مدیر فارسی تبدیل به واژه‌ای شد که از زبان انگلیسی وارد زبان کوهنوردی ما شد. این ورود با دگرگونی نیز همراه بود و کارابینر انگلیسی به صورت کارابین درآمد. گفته می‌شود سراج‌ها وسیله‌ای شبیه به کارابین داشته‌اند که آن را مدیر می‌نامیدند.

اکسپدیشن

Expedition گروه‌های کوهنوردی علمی یا پژوهشی بزرگی هستند که در کوه‌های پرفراز جهان مناطق ناشناخته و قطبی به اکتشاف و بالاروی از کوه‌ها و یا پژوهش‌های علمی می‌پردازند.

محمدکاظم گیلان پور. نخستین مترجم کتاب کوهنوردی در ایران واژه‌ی Expedition را به هیئت برگرداند. مستمترترین کوهی نویسن ایران، جلیل

کتیبه‌ای از دیرباز در نوشته‌های خود برای این مفهوم واژه‌ی کاروان را برگزیده است و اشخاص دیگر واژه‌ی اردو را نیز به کار برده‌اند. متأسفانه در سال‌های اخیر اکسپدیشن رواج یافته است به گونه‌ای که حتی چند سال پیش در فدراسیون کوهنوردی، کمیته‌ی اکسپدیشن تشکیل شد. در یکی از کتاب‌های کوهنوردی از شکل فرانسوی اکسپدیسین استفاده شده است. در صورت استفاده از کاروان، اردو یا هیئت می‌توان مطمئن بود که حتی شنونده یا خواننده‌ی غیرکوهنورد می‌تواند بدون توضیح اضافه منظور ما را درک کند.

اکلیماتاسیون

Acclimatization روندی است که انسان بدن خود را با ارتفاع بالا تطبیق می‌دهد. اکلیماتاسیون و اکلیماتایزیشن واژه‌های ترجمه نشده‌ای است که در کوه نامه‌ها آن‌ها را می‌بینیم. «هم هوایی» واژه‌ای است که در گفتار و نوشتار بسیاری کوهنوردان به کار رفته است و برای اولین بار توسط گیلان پور در کتاب پیروزی بر اورست به کار رفت.

کرامپون

Crampons را گروهی کفش یخ ترجمه کرده‌اند و گروهی دیگر استفاده از گونه‌ی انگلیسی آن کرامپون را ترجیح می‌دهند.

ارتفاع زدگی

برای Mountain Sickness تا به حال پنج معادل فارسی ساخته‌ایم. بیماری ارتفاع، ناخوشی ارتفاع، بیماری کوهستان، کوه گرفتگی و ارتفاع زدگی.

کفش فایبرگلاس / کفش پلاستیک

کوهنوردان امروزه از واژه‌ی فایبرگلاس به طور گسترده برای توصیف کفش‌های پلاستیکی یک یا دوپوش استفاده می‌کنند. این کفش‌ها فایبرگلاس نیستند. ساختار فایبرگلاس بر مبنای چند لایه و مسلح بودن آن با الیاف شیشه است. در حالی که در کفش‌های پلاستیکی از این ساختار استفاده نمی‌شود.

قطب جنوب / جنوبگان

امروزه هر یک از واژه‌های قطب جنوب و جنوبگان برای مفاهیم جداگانه‌ای به کار می‌رود و بهتر است هر یک را در جای خود به کار ببریم.

کره‌ی زمین هفت قاره دارد و قاره‌ی هفتم را که حدود ۱۴ میلیون کیلومتر مربع وسعت دارد جنوبگان (Antarctica) می‌نامند. این قاره‌ی پهناور کوه‌های بسیاری دارد که بلندترین آن‌ها ماسیف وینسون است. به دلیل سختی، سردی و دوری هنوز ده‌ها کوه بلند صعود نشده در این قاره وجود دارد. قطب جنوب (South Pole) نقطه‌ای است که محل برخورد تمامی نیمروز (نصف‌النهار)‌های نیمکره‌ی جنوبی است و در مدار ۹۰ درجه قرار دارد یعنی قطب جنوب نقطه‌ای است در جنوبی‌ترین محور کره‌ی زمین و جنوبگان هفتمین قاره‌ی کره‌ی زمین است.

ژاندارک / ژاندارک

در جهت جنوب قله‌ی خلنو واقع در البرز مرکزی، تیغه‌های سنگی ای وجود دارد که کوهنوردان آن را ژاندارک می‌نامند. نام این تیغه‌ها در بسیاری از نقشه‌های کوهنوردی نیز به صورت ژاندارک آمده است.

چند سال پیش هنگامی که در باشگاه دماوند گزارشی از این قله داده می‌شد، فرخ رحمدل کوهنورد باسابقه‌ی این باشگاه و از قدیمی‌ترین کوهنوردان کشور درباره‌ی نام ژاندارک توضیحی داد که در آن روز به گمانم منطقی نرسید. وی

برابر این اصطلاح در نظر گرفته شد. اما با توجه به این که الزاماً تمام بیواک‌ها در شب صورت نمی‌گیرد و این که شب‌مانی به معنای واقعی خود یعنی اقامت متعارف شبانه در کوهستان به کار می‌رود به نظر می‌رسد بهتر است از واژه‌ی بیتوته به جای بیواک استفاده کرد.

گشایشی / بازگشایی

در برخی کوه‌نامه‌ها و حتا فصل‌نامه‌ی کوه از این دو واژه به جای یک دیگر استفاده می‌شود. گشایش یک مسیر با بازگشایی یک مسیر متفاوت است. اگر مسیری برای اولین بار باز می‌شود از واژه‌ی گشایش استفاده می‌کنیم. از بازگشایی که «باز» نقش قید تکرار را در آن دارد در جایی استفاده می‌شود که مسیری قبلاً گشوده شده و توسط گروهی دیگر ترمیم شده یا باز صعود شده باشد.

مر تضى دز فولی

ادامه از صفحه ۲۵ (ماریل وال یا دیواره ...)

بالاخره از کمپ ۲ هم کنديد. خطر هر لحظه پشت سرمان بود و فقط کافی بود نیش کرامپون در پاچه‌ی یکی از پاچه‌های شلوار گیر کند و مستقیم برسی به کمپ اصلی. چادرهای کمپ ۱ نمایان گشت و انگار فاصله‌ی ما با آنها ثابت است و هر قدمی که برمی‌داریم، کمپ هم قدمی به عقب می‌رود. بچه‌هایی که در کمپ اصلی بودند از کوله و صندلی گرفته تا کرامپون و کلنگ را از ما گرفتند. انگار که رو هوا راه می‌رفتیم. پا رو یخچال "North Enebl Chick" گذاشتیم و فریاد زدیم که سختیها تمام شد.

برف همچنان می‌بارید و وزن لباسهایمان به چند کیلو رسیده بود. سر ناهار رسیده بودیم. مستقیم وارد غذاخوری شدیم. غافلگیر شدم. غذاخوری پر بود از آدم و همه شروع به دست زدن کردند. پرچم ایران را روی مقوا کشیده بودند و روی دیوار آویزان بود.

دوشنبه ۸۱/۵/۱۴

نوبت پرواز ما به کارکارا روز چهارشنبه تعیین شد. در نتیجه ۲ روز استراحت اجباری نصیبمان شد. اینجا هوا رو به سردی می‌رود و فصل صعود رو به پایان است. بدون کت پر نمی‌شود در چادرها ماند.

روزی ۲ مرتبه بایستی انگشتانمان را به دکتر نشان بدهم زیرا سرما آنها را اذیت کرده. رامین هم قسمتی از پوست صورتش تغییر رنگ داده. او هم بایستی صورتش را به دکتر نشان دهد. Δ

* فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

ه‌ارای

مجموعه شعر اصلا ن رفت شه «عافی»

شاعر و کوهنورد خوب آذری است که به زبان ترکی سروده شده و در انتها نیز چند شعر و غزل بسیار زیبا به زبان فارسی نیز چاپ شده است.

گفت که نام این تیغه‌ها ژاندارم است و نه ژاندارک و دلیلی ندارد که نام آن دختر خانم آزادی‌خواه فرانسوی را روی این تیغه‌های دور افتاده در ایران گذاشته باشند. چندی پیش توضیحی درباره‌ی واژه‌ی ژاندارم خواندم. در کوهستان از این واژه‌ی فرانسوی در جایی استفاده می‌شود که برج‌های سنگی کوچک یا بزرگی روی گرده‌های سنگی - یخی قرار داشته باشند و حتا در مکان‌هایی ممکن است چگونگی قرار گرفتن این برج‌ها به گونه‌ای باشد که کوهنورد مجبور باشد از پایین آن‌ها اریب برود (تراورس کند). این ویژگی تقریباً همان ویژگی تیغه‌های جنوبی خلنو است. نمی‌خواهم ادعا کنم که باید حتماً به جای ژاندارک، ژاندارم گفت. این احتمال وجود دارد که این تیغه‌ها برای اولین بار به نام ژاندارم خوانده شده‌اند و به مرور به ژاندارک تبدیل شده‌اند. با توجه به این نکته که اولین مربیان کوهنوردی ما در فرانسه دوره دیدند و آنان با نام و مفهوم ژاندارم آشنا بوده‌اند. این مربیان در اسم‌گذاری‌های اولیه‌ی کوهنوردی بدون تأثیر نبوده‌اند.

ورگلاسی / بژ / یخشبه

ورگلاس (Verglas) پوشش نازک و سختی از یخ است که بر اثر انجماد رطوبت ناشی از بارندگی یا ذوب برف در سطح سنگ تشکیل می‌گردد. در فرهنگ بزرگ گیتاشناسی واژه‌ی بژ برای آن انتخاب شده است. فرهنگستان زبان و ادب فارسی واژه‌ی یخشبه را پیشنهاد کرده است. یخشبه از یخ + شیشه ساخته شده است.

تالوسی / واریزه / سنگریز / کوپاشن

توده‌ای از سنگ‌های ریز و درشت که در پای یک پرتگاه یا دامنه‌ی کوه انباشته می‌شوند تالوس (Talus) نام دارند. در فرهنگ اصطلاحات جغرافیایی طبیعی تألیف سیاوش شایان و فرهنگ جغرافیا تألیف پریدخت فشارکی این واژه به واریزه و در فرهنگ بزرگ گیتاشناسی تألیف عباس جعفری به سنگریز برگردانده شده است.

در منطقه‌ی دارآباد منطقه‌ای دقیقاً با همین ویژگی وجود دارد و از دیرباز نام کوپاشن (کوه + پاشه + شن) را به آن داده‌اند. واژه‌های سنگریز و واریزه به تازگی ساخته شده‌اند در حالی که کوپاشن از دیرباز مورد استفاده بوده است.

هیمالایا / هیمالیا / همالیه

در فرهنگ‌های معین و مصاحب بلندترین رشته کوه دنیا هیمالیا و هیمالایا نام گرفته‌اند و اشکالی را در استفاده از هر دو نگارش این واژه نیابوده‌اند. محمدحسن خان اعتمادالسلطنه در کتاب «تطبیق لغات جغرافیایی قدیم و جدید ایران» حتا این نام را به صورت همالیه آورده است.

هیمالایا واژه‌ای است با ریشه‌ی سانسکریت و از دو جزء هیما به معنای برف و لایا به معنای خانه تشکیل شده است. در ریشه‌یابی این نام احمد کسروی در کتاب نام‌های شهرها و دیه‌ها می‌نویسد که هیما در سانسکریت به معنی زمستان و برف هر دو است و در زبان اوستایی که آن نیز مانند سانسکریت از زبان‌های هند و اروپایی است زیما خوانده می‌شود. در اوستایی زیما یا زم به معنی سردی است و زمین و زمستان و زمهریر کنونی از این ریشه مشتق شده‌اند. این که ایرانی‌ها زمین را معادل سردی دانسته‌اند

به این مطلب تاریخی برمی‌گردد که ایرانیان آریایی از سرزمین‌های یخ‌پسته‌ی شمالی به ایران کوچ کرده‌اند و در آنجا زمین همیشه سرد بوده است.

بیواک / بیتوته / شب‌مانی

Bivouac اصطلاحی است که به معنای به سر بردن کوهنورد در طبیعت با حداقل شرایط و بدون استفاده از چادر و کیسه خواب است. ابتدا معادل شب‌مانی

● گزارش از: علیرضا حبیبی

گزارش برنامه‌های مسعود پیشکسوتان کوهنوردی ایران به قلمی سه‌مندی (تیر ۱۳۸۷)

شاه داغیم چال پاپاغیم ایل دایاغیم شانلی سه‌مندییم باشی طوفانلی سه‌مندییم
شهریار



شش سال از برنامه‌ی تجلیل از پیشکسوتان کوهنوردی آذربایجان که باهمت جامعه‌ی کوهنوردان تبریز اجرا شد، گذشت. به هنگام اجرای آن برنامه به فکر آن بودیم که روزی بزرگان کوهنوردی ایران را در تبریز و یکی از کوههای بزرگ آن گرد هم آوریم. در این شش سال به علل زیادی نتوانستیم به این فکر جامعه‌ی عمل بپوشانیم. تا اینکه سال گذشته اولین جلسه را برگزار نمودیم ولی ثمرهای نداشت اما امسال وفور بارش برف و باران و سرسبزی منطقه‌ی سه‌مندی ما را بر آن داشت تا با همکاری آژانس آلپ تور آنچه را که وظیفه‌ی خود می‌دانستیم به اجرا درآوریم با عنایت به کسب تجربه در سالهای قبل و اجرای برنامه‌های سرتاسری سبلان و بزرگداشت یاد و خاطره‌ی مرحوم حسین حراستی و مرحوم عبدالحسین عزیزی پای به میدان گذاشتیم.

پس از سه جلسه پی در پی ارسال نامه‌ها به وسیله‌ی پست، فاکس، E.mail به تک تک پیشکسوتان که با زحمت فراوانی آدرس‌هایشان را به دست آورده بودیم شروع شد. در این میان از هیئت‌های کوهنوردی شهرستانها که در اینجا جای تشکر و قدردانی دارد نیز جهت ارسال نامه‌ها به گروهها و افراد سود جستیم. لازم به ذکر است تعداد نامه‌های ارسالی به شهرستانها بیش از ۲۵۰ نامه و برای تبریز حدود ۱۵۰ نامه بود.

قبل از برنامه‌ی اصلی در چهار برنامه یک روزه جهت بازدید از منطقه و مرمت راه خاکی و حمل وسایل اردو که با تراکتور انجام شد عازم منطقه شده بودیم بالاخره در عصر روز دوم تیرماه پس از مشکلات فراوان چادرهای اردو که از هلال احمر بستان آباد و آژانس آلپ تور به امانت گرفته بودیم در منطقه برافراشتیم. تعدادی از دوستان برای آماده سازی محل اردو در شاه‌یوردی می‌مانند و تعدادی جهت انجام کارهای خوابگاه و نصب پلاکاردها به تبریز برمی‌گردیم.



بالاخره چهارشنبه چهارم تیر از راه می‌رسد دوستان شهرستانی کم کم از راه می‌رسند. قبل از همه، قزوینیها و به دنبال آنها از شیراز، اصفهان، مشهد، تهران و...

ساعت ۵/۳۰ بامداد روز پنجشنبه ۸۲/۵/۴

میدان ولی عصر تبریز دیدنی است. مینی‌بوسهای شماره‌گذاری شده در ردیفی منظم صف کشیده‌اند. پس از اسم‌نویسی و سوار شدن افراد، مینی‌بوسها یکی پس از دیگری جهت صرف صبحانه عازم تالاب قوریگل (که از طرف سازمان یونسکو به علت میزبانی انواع پرندگان مهاجر تالابی بین‌المللی نام گرفته) می‌شویم سپس عازم منطقه می‌گردیم.

به محض رسیدن به اردوگاه چادرهای از قبل برافراشته شده که تعدادشان ۲۳ تخته چادر ۱۰ نفره است پر می‌شود و ما ناچار چادرهای دیگری می‌زنیم چادرهای رنگارنگ کوچک و بزرگ که در گرداگرد اردو برافراشته شده است منظره‌ی جالبی را پدید آورده است. پس از جابجایی افراد در چادرها مناظر زیبایی در داخل اردو به چشم می‌خورد، دوستانی که حتی بعضی از آنها حدود ۴۵ سال پیش در برنامه‌های کوهنوردی با هم بودند و از آن به بعد ملاقاتی نداشتند در گوشه و کنار اردو در آغوش هم غرق بوسه‌اند و اشک در چشمان آنها روانه گشته است. صحبت‌های شیرین گذشته و جوانی از چادرها به گوش می‌رسد. کوهنوردانی که چندین روز را در کنار هم سپری نموده‌اند پس از سالیان دراز محتاج معرفی همدیگرند چرا که گذشت ایام و سپیدی موی بسیاری از آنان قدرت تشخیص و شناسایی را سلب نموده است.

پس از نهار، گرد هم آیی و معارفه و خوشامدگویی و سخنرانی چند تن از اساتید و بزرگان به همراه موسیقی ایرانی و عاشیق نوازی در محوطه‌ی باز گوشنوازی می‌کند. کم‌کم خورشید گرم و روشن جای خود را به سردی و سیاهی می‌دهد سوسوی لامپ‌ها در میان دشت پهناور شاه‌بوردی تماشایی است و بعد از شام تا پاسی از شب صحبت‌ها و آوازهای محلی بر رونق این محفل افزوده است که بالاخره وقت خواب و خاموشی فرا می‌رسد.

جمعه ۸۲/۴/۶

پس از ادای نماز، صبحانه به صورت سلف سرویس در میان اردو گسترده می‌شود و افراد پس از صرف صبحانه در یک صف منظم بعد از دریافت میوه و تغذیه بین راهی که قبلا بسته بندی شده است با صلابت پای بر راه می‌گذارند. ساعت ۷ است که افراد در ۲ گروه ۲۸۰ و ۷۵ نفری با فاصله‌ی کوتاهی محل را به طرف قله ترک می‌کنند. کوهنوردان مسن، خانمها، جوانان،

نوجوانان و کودکان در یک ردیف پس از ۳/۵ ساعت کوهپیمایی پای بر بلندای سهند می‌گذارند. مسن‌ترین شخص برنامه آقای حاج محمد علی بنی اسماعیلی ۸۴ ساله و کوچکترین آنها عطا حبیبی ۷ ساله است، مراسم قله و عکسبرداری و فیلمبرداری تا ساعتی به طول می‌انجامد و ساعت ۱۱/۵ به طرف پایین حرکت می‌کنیم.

ناهار آماده است. به علت ضیق وقت پس از نهار دوباره گرد هم جمع می‌شویم تا مراسم تودیع و تجلیل از پیشکسوتان و دیگر کوهنوردان را برگزار کنیم. پس از سخنرانی و تجلیل، مجالی چند باقی نمانده است، ساعت ۵/۵ است که پس از جمع نمودن چادرها به سوی ماشین‌ها حرکت می‌کنیم. علی‌رغم میل باطنی مجبور به ترک دوستان و منطقه هستیم.

امید است که این برنامه با تمام کمی‌ها و کاستی‌ها که اولین تجربه در این زمینه بود در سالهای آینده پیگیری شود چرا که هر چند بزرگان خود ارزش گذاریم و از آنها تجلیل به عمل آوریم یک حصه از آنچه را که فراخور این عزیزان است را انجام نداده‌ایم. Δ

نخستین شماره «اسکی» که از انتشارات کمیته روابط عمومی فدراسیون اسکی است با کیفیتی خوب و فرمی زیبا منتشر شد. در این شماره که به فعالیت‌های فدراسیون اسکی اختصاص دارد اشاره شده است که پُر کردن خلاء ورزش موجود در اطلاع رسانی و اخبار و رویدادهای اسکی از اهداف انتشار آن است. برای دوستان در تحریریه و مسئولان «اسکی» آرزوی موفقیت می‌کنیم.

باقی خداست

سالها صبر بیاید پدر پیر فلک را

تا دگر مادری گیتی چو تو فرزند بزاید

... و سرانجام سرپلند از میان ما رفت

کشورمان و کلیه کسانی که در غم از دست دادن او سوگواری تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال صبر در مصیبت را برای بازماندگان آرزومند است.

قسمتی از عناوین و افتخارات ارزنده‌ی این کوهنورد بزرگ

محمد اوراز

متولد ۱۳۴۸ - شهرستان نقده - کارشناس تربیت بدنی

دارای مدرک درجه ۱ مربیگری

شروع کوهنوردی: ۱۳۶۷

فاتح ۵ قله‌ی بالای ۸۰۰۰ متر

اورست	۸۸۵۰ متر	سال ۱۳۷۷
چوآبو	۸۲۰۱ متر	سال ۱۳۷۹
شیشاپانگما	۸۰۲۷ متر	سال ۱۳۷۹
ماکالو	۸۴۶۳ متر	سال ۱۳۸۰
لوتسه	۸۵۱۶ متر	سال ۱۳۸۱

مرد سال کوهنوردی ایران در سالهای ۱۳۸۰ و ۱۳۸۱

دارنده مدال طلا و نقره جهان

رکورددار جهان به دلیل فتح ۴ قله‌ی بالای ۸۰۰۰ متر بدون اکسیژن

«محمد اوراز» کوهنورد پرافتخار تیم ملی کشورمان پس از بیست روز بستری در حالت اغما، بامداد امروز به لقای حق شتافت.

محمد اوراز در حادثه ریزش بهمن در صعود اخیر تیم ملی کوهنوردی کشورمان به قله‌ی ۸۰۶۸ متری گاشربروم ۱، یازدهمین قله‌ی مرتفع دنیا در حالیکه ۱۵۰ متر تا فتح این قله فاصله داشت حدود ۶۰۰ متر سقوط کرد و پس از بیست و یک روز دست و پنجه نرم کردن با مرگ صبح روز یکشنبه ۸۲/۶/۱۶ به دیار باقی شتافت.

او سراسر عمر خود را صرف توسعه و ترویج ورزش کوهنوردی نمود و در راه اعتلای نام ایران و برافراشتن پرچم مقدس کشورمان بر بلندای جهان از هیچ کوششی دریغ ننمود. وی سرانجام نیز جان خود را در این راه نثار نمود. او که تنها ۳۳ بهار از زندگی‌اش می‌گذشت در تلاش بود که با صعود هر ۱۴ قله‌ی بالای ۸۰۰۰ متر دنیا برگ زرینی را بر افتخارات ایران عزیز در سراسر جهان بیفزاید. روح پرفتوحش قرین رحمت حق باد.

فصلنامه کوه این ضایعه‌ی بزرگ را به خانواده‌ی محترم و بزرگوارش، فدراسیون کوهنوردی همچنین کوهنوردان عزیز و غیور شهرستان نقده، استان آذربایجان غربی، و هموردان گرامیش در تیم‌های ملی کوهنوردی

پرواز بلند و ابدی کوهنورد بزرگ و سرافراز ایران زمین «محمد اوراز»

آبر مرد بلندای هیمالیا به مردم قهرمان‌پرور و بزرگ ایران عزیز تسلیت باد.

سعید جواهرپور مربی کوهنوردی و

رئیس کمیته امور استانهای فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

محمد اوراز رفت !!

به که باید تسلیت گفت و سر بر شانه‌ی چه کس باید گذاشت و گریست. که همه خود گریانند و از محبت و ترحم شانه می‌جویند. لبها دیگر به تمسین کشوده نمی‌شود. بل به تأسف گرفته خواهد شد. چه بیست روز پُراتهاب و پُراتتظاری و امروز نشان از بی نشان دوست آمد. که سرافراز بر بلندای هیمالیا جان به جان آفرین تسلیم نمود. یاد و نامت گرامی، راهت پُر رهرو، یاران و دوستان و خانواده ات از این داغ ماتم سوز صبور و پرتوان.

دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاه تهران بر فراز «علم کوه»

کوهنوردان و سنگ نوردان دانشجو و فارغ التحصیل دانشگاه تهران طی اردویی ۷ روزه قله‌ی ۴۸۵۰ متری علم کوه را از طریق دیواره‌ی علم کوه، مسیر گرده‌ی آلمانها و سیاه سنگ صعود کردند.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) این تیم ۳۵ نفره متشکل از اعضای انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران، گروه کوهنوردی دانشکده‌ی فنی و گروه فارغ التحصیلان دانشکده فنی دانشگاه تهران قله علم کوه، تخت سلیمان، خراسان، سیاه کمان و چالون را صعود کردند.

همچنین ۴ نفر از دیواره نوردان تیم نیز ۲ مسیر لهستانی‌های ۵۲ و «هاری رُست» را طی کرده و ۱۶ نفر دیگر نیز قله‌ی علم کوه را به سرپرستی حسن جواهرپور از طریق گرده‌ی آلمانها در نوردیدند.

امید عالمی مسئول کمیته‌ی فنی انجمن کوهنوردی دانشگاه تهران و سرپرست تیم به همراه بهمن اسفندیاری هر دو مسیر لهستانی‌های ۵۲ و «هاری رُست» روزهای شنبه ۱۸/۵/۸۲ و سه شنبه ۲۲/۵/۸۲ طی کردند در حالی که احمد میرزایی و محسن وطن پرست نیز از مسیر «هاری رُست» موفق به صعود قله علم کوه شدند. Δ

خبرگزاری ایسنا

فرم اشتراک

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

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۳۲۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۴۵۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۱۲۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب ۳۰۷۰ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین‌الملک به نام فصلنامه‌ی 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.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.

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 فقط برای یک سال وجه اشتراک واریز نمایید.

دکتر زهره اکرمی
دستیار پزشکی اجتماعی

روان‌شناسی ورزشی^۱

مقدمه

گرچه شروع مطالعات روان‌شناسی در دنیای غرب به سال ۱۸۹۷ برمی‌گردد، اما تا سال ۱۹۶۵ به عنوان یک علم مورد نیاز در ورزش مطرح نبود. در سال ۱۹۶۵، «انجمن بین‌المللی روان‌شناسی ورزش»، ابتدا در آمریکا و پس از آن در اروپا تشکیل شد.

در ۱۵ سال اخیر، روان‌شناسی برای افزایش کارایی ورزشکاران تا حد زیادی درگیر مسئله‌ی روان‌شناسی در ورزش شده‌اند. در سال‌های اخیر بیشتر به نحوه‌ی افزایش توانایی ورزشکاران با استفاده از روان‌شناسی صحیح، تأثیر ورزش روی سلامتی روان و روان‌شناسی کودکان ورزشکار توجه شده است.

انگیزش^۲

طبق نظریه‌های انگیزشی، انگیزه در واقع نوعی انرژی است که توسط نیازهای بیولوژیک و اجتماعی یک موجود زنده به وجود می‌آید.

فصلنامه‌ی طب ورزشی

انگیزه برای شرکت در اعمال ورزشی

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که جوانان به دلایل متعددی به ورزش روی می‌آورند، از جمله: نیاز برای عضو شدن در یک گروه یا انجمن، یادگیری مهارت، هیجان داشتن، موفق بودن و تناسب اندام و سالم بودن. مطالعات نشان می‌دهند که ورزش و شرکت در فعالیت‌های ورزشی، سبب ایجاد احساس لذت می‌شود، دارای اثرات مثبتی روی سلامتی است، فرصت شرکت در فعالیت‌های گروهی و رقابتی را برای جوانان فراهم می‌آورد و سبب ایجاد تعادل روحی روانی و جسمی در این گروه سنی می‌شود.

بچه‌های کوچک‌تر معمولاً به علت احساس وظیفه و دریافت تأیید اجتماعی به ورزش روی می‌آورند و کمتر احساس نیاز به رقابت و پیشی گرفتن در آن‌ها وجود دارد. اما به مرور زمان، وقتی که بچه‌ها بزرگتر می‌شوند، احساس نیاز به رقابت نقش بیشتری در کشاندن آن‌ها به سوی ورزش دارد. همچنین، تحقیقات نشان داده‌اند که اگر بچه‌ها در حین ورزش توسط دیگر بازیکنان مورد ضرب و شتم قرار گیرند، در سال‌های بعدی زندگی از ورزش دوری می‌کنند. توجه به این مسئله از نظر آموزش روانی و ارتقای سلامت بسیار اهمیت دارد.

چرا برخی از افراد از ورزش‌های خطرناک مثل کوهنوردی، غارپیمایی، چتربازی، موتورسواری و... بیشتر لذت می‌برند؟ مطالعات نشان داده‌اند، اگر چه ترس از انجام این فعالیت‌های خطرناک هر لحظه برای فرد وجود دارد، اما با یکبار موفقیت لذت انجام این کار به طور ثانویه افزایش پیدا می‌کند و فرد به ادامه‌ی این فعالیت‌ها تمایل پیدا می‌کند.

یکی از مطالعاتی که توسط بیکر^۳ و همکارانش انجام شد، نشان داد که علت اصلی کوهنوردی ایجاد احساس رقابت توسط کنترل رفتارهای استرسی است و علت عمده‌ی ادامه‌ی این فعالیت توسط کوهنوردان، احساس موفقیت در برابر موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی روزمره است.

پیشگیری از پوکی استخوان

دکتر لاله‌هاکمی

دهه‌ی ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰ به عنوان دهه‌ی «استخوان و مفصل» نامیده شده است. با افزایش میزان امید به بقای افراد در جامعه و افزایش شیوع بی‌حرکتی، مشکل پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن هم افزایش خواهد یافت. بنابراین لازم است که در سطح کلان جامعه، به این مشکل توجه و دقت کافی مبذول شود.

در کودکی و نوجوانی، دریافت کافی کلسیم و ویتامین D همراه با ورزش‌های متحمل وزن مثل پیاده روی، دو، تمرینات با وزنه و... می‌تواند، حداکثر تراکم استخوانی را که در حدود ۲۰ تا ۲۵ سالگی ایجاد می‌شود، ارتقا بخشد. پس از آن هم، این‌گونه ورزش‌ها می‌توانند از سرعت از دست رفتن تراکم استخوانی کم کنند. به علاوه، ورزش در سالمندی غیر از فایده‌ی مذکور، باعث بهبود تعادل و انعطاف‌پذیری می‌شود و از خطر سقوط و به دنبال آن شکستگی می‌کاهد.

مسئله‌ی پوکی استخوان، در زنان سالمند شیوع بیشتری دارد و علت آن هم از دست دادن هورمون‌های استروژنی پس از یائسگی می‌باشد. به گونه‌ای که در پنج سال اول پس از یائسگی، شاهد بیشترین میزان از دست رفتن تراکم استخوانی هستیم.

بنابراین، دریافت کافی کلسیم و ویتامین D همراه با ورزش‌های متحمل وزن، به خصوص در دختران، باید از کودکی شروع شود و در تمام طول عمر به طور منظم ادامه پیدا کند تا شاهد بهترین تأثیرات ورزش روی کاهش پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن باشیم و تا حد امکان از این مشکل همه‌گیر بکاهیم.

انگیزه‌های درونی و بیرونی

جایزه‌هایی که افراد در برابر انجام یک فعالیت ورزشی دریافت می‌کنند، متفاوت است و از یک تحسین و تمجید تا جایزه پولی، تشویق، احساس رضایت، احساس لذت و احساس موفقیت تفاوت می‌کند. انگیزه‌های بیرونی، از قبیل جایزه گرفتن و... گاهی سبب تحریک و افزایش انگیزه‌های درونی می‌شود و گاه به کاهش آن‌ها می‌انجامد.^۴

نگرش

اغلب مردم، عمل پیروزی و شکست خود را به یک مسئله‌ی خاصی نسبت می‌دهند که به طرز نگرش آن‌ها بستگی دارد. پیروزی و شکست در ورزش را معمولاً به چهار عامل متناسب می‌کنند که عبارتند از: توانایی، تلاش، سختی وظیفه و شانس. توصیه شده است که به نگرش‌های مردم در مناطق مختلف به درستی توجه شود تا عوامل پیروزی و شکست به خوبی شناخته شوند.

ترک ورزش^۵

مطالعات نشان داده‌اند که ورزش مداوم، حالت عادت‌ی در افراد ایجاد می‌کند، به طوری که ترک آن برایشان مشکل می‌شود. برخی علت آن را آزاد شدن بتآندورفین در طول ورزش و نیز بعد از پایان ورزش دانسته‌اند. البته باید بین پذیرش ورزش و عادت به آن تفاوت قائل شویم.

فشار و استرس زیاد روی ورزشکاران سبب بروز علائم روحی روانی در آن‌ها می‌شود که مریبان باید به این موضوع توجه کافی داشته باشند. همچنین، ورزشکارانی که دچار آسیب و صدمه‌ی بدنی شده‌اند، باید برای حفظ انگیزه‌ی ادامه‌ی ورزش در آن‌ها تدابیری اندیشید و انگیزه‌ی آن‌ها را به طور جهتدار به سوی فعالیت‌های بعدی سوق داد.

ورزش و سلامت روان

ورزش در پیشگیری از مشکلات جسمی از سوی افرادی که در حرفه‌ی پزشکی و علوم بیولوژیک کار می‌کنند، تأیید شده است. همچنین ورزش نقش بازی در پیشگیری و درمان مشکلات مربوط به سلامت روان دارد. اگرچه همه‌ی مردم نقش ورزش را در سلامت روانی خود حس می‌کنند، اما هنوز تحقیقات علمی و کافی در این زمینه انجام نگرفته است و نیاز به تحقیقات در این زمینه همچنان باقی است.

بایدل^۶ و فوکس^۷ با انجام تحقیقاتی در این زمینه نشان دادند که ارتباط بین ورزش و سلامت روان قطعی و حتمی است و ورزش سبب کاهش اضطراب و افسردگی، و افزایش اعتماد به نفس و خودباوری، به‌خصوص در زمینه‌ی فیزیکی می‌شود. به علاوه، مقابله با استرس را بهبود می‌بخشد. همه‌ی این فایده‌ها با ورزش‌های هوازی، مثل پیاده روی و دوچرخه سواری به دست می‌آیند.

انجمن ملی بهداشت روان آمریکا، ۶ مورد از مواردی را که نیاز به تحقیقات بیشتر دارند، به صورت زیر معرفی کرده است: (۱) ورزش با کاهش اضطراب همراه است. (۲) ورزش با کاهش اضطراب همراه است.

۲- ورزش افسردگی خفیف تا متوسط را کاهش می‌دهد. (۳) ورزش با کاهش عصبانیت و اضطراب همراه است.

۳- ورزش طولانی مدت با کاهش عصبانیت و اضطراب همراه است.

۴- ورزش در کنار درمان، روی افسردگی شدید مؤثر است.

۵- ورزش شاخص‌های مختلف استرس را کاهش می‌دهد.

۶- ورزش تأثیرات مفید هیجانی روی دو جنس و در همه‌ی سن‌ها دارد.

ورزش باعث استراحت عضلانی، خواص ایجاد گرما در بدن، تغییر در

امواج مغزی، رهاسازی اپیوئیدهای داخلی و افزایش اعتماد به نفس و

خودباوری می‌شود. البته تأکید شده است که ورزش همیشه نمی‌تواند باعث

بهبود سلامت روان گردد، بلکه در مواردی، روی روان فرد اثرات منفی دارد.

۵۰ درصد از افرادی که نقش نظارتی و مدیریتی در برنامه‌های ورزشی

دارند، در عرض ۳ تا ۶ ماه از ورزش دوری می‌کنند. شایان توجه است، افرادی

که بیشترین سود را از ورزش می‌برند (مثل افراد چاق)، تمایل دارند از ورزش

دوری کنند.

آموزش روانی^۸

در ۱۰ سال اخیر، پذیرش آموزش روانی ورزشکاران به میزان زیادی

افزایش پیدا کرده است و به عنوان یکی از راه‌های مفید افزایش توان

ورزشکاران مورد توجه قرار گرفته است. اکنون در بسیاری از کشورها،

روان‌شناسان ورزشی در کنار تیم‌های ورزشی مشغول آموزش و کار هستند و

حضور آن‌ها به عنوان یک نیاز طبیعی، از سوی ورزشکاران و مربیان پذیرفته

شده است.

تکنیک‌های پایه

الف) بر پایه‌ی هدف

بیشتر موارد روان‌شناسی ورزشی سازمان یافته به هدف نهایی به عنوان

یک «هدف غایی»^۹ توجه دارند که البته نکته‌ی مهم در این جا تفاوت بین

هدف‌های سازمانی در مشاغل دیگر با ورزش است. بگز^{۱۰} نشان داد که

اندازه‌گیری رسیدن یا نرسیدن به هدف، یک وسیله‌ی بالارزش برای مربی و

ورزشکار به منظور ارزیابی بالقوه‌ی شرایط است.

هدف‌های بزرگ و طولانی مدت باید به هدف‌های کوچک‌تر شکسته

شوند. رسیدن به هر کدام از این هدف‌های کوچک راهی برای رسیدن به

هدف نهایی است. در مجموع، سه نوع هدف متفاوت وجود دارد:

۱. هدف نتیجه^{۱۱} که به نتیجه‌ی نهایی توجه دارد، مثلاً پایان مسابقه در

جایگاه هفتم.

۲. هدف اجراکننده^{۱۲} که در آن محصول نهایی انجام کار از انجام تک‌تک

کارها ناشی می‌شود، مثلاً دویدن ۵ مایل در دقیقه که توسط تک‌تک

ورزشکاران باید انجام شود.

۳. هدف با توجه به نحوه‌ی انجام کار^{۱۳} که به پروسه‌هایی که یک ورزشکار

برای رسیدن به یک حد مطلوب انجام می‌دهد، اطلاق می‌شود.

توجه به نتیجه‌ی کار و هدف قرار دادن آن به تنهایی، در کوتاه مدت برای

ورزشکار با انگیزه‌ی بیشتری همراه است، اما در درازمدت سبب ایجاد

بهترین سنگنورد به دو صورت انتخاب می‌شود:

۱- انتخاب بهترین سنگنورد به وسیله‌ی رأی‌گیری از سنگنوردان با سایت‌های سنگنوردی و مجلات معتبر سنگنوردی (رأی‌گیری مردمی)

۲- انتخاب طبق روش امتیازدهی رسمی فدراسیون جهانی در رأی‌گیری مردمی که با شرکت حدود ۲۰۰۰ سنگنورد انجام شده کریس شارمال آمریکایی با کسب ۲۵٪ آرا به عنوان بهترین سنگنورد سال انتخاب شده است او که ۲۱ سال سن دارد از ۱۷ سالگی سنگنوردی را شروع کرده و ۳ سال بعد یعنی در ۲۰ سالگی به مقام دوم جام جهانی دست پیدا کرده است او اولین کسی است که توانسته با متصل کردن دو مسیر 5.14c یک مسیر با درجه 5.15a را صعود کند او همچنین صعود بلدرینگ‌هایی (سنگ‌های کوتاه) با درجه 7B (5.14d) را در کارنامه‌ی خود دارد. کریس شارمال برای شرکت‌های five-ten و parana تبلیغ می‌کند.

بعد از کریس شارمال، جون بروزیارتوی اسپانیایی اولین زنی است که توانست یک مسیر با درجه‌ی سختی 8c+ (5.14c) را صعود کند (این مسیر هنوز توسط شخص دیگری صعود نشده است) که در مقام دوم است. بعد از او کریستین بیندهمر آلمانی با ۲۲٪، دیوگراهام آمریکایی با ۱۴٪ در مقام‌های سوم و چهارم هستند اما جالب است بدانید (الکساندر جابوت) فرانسوی که برای دومین سال پیاپی امسال نیز قهرمانی اروپا و جهان را تصاحب کرد در این رده‌بندی با کسب ۱٪ آرای همراه سلدیک لاچت اهل جمهوری چک و لیزارنوس آمریکایی در مقام نهم جای گرفت.

رده بندی رسمی فدراسیون جهانی که با توجه به امتیازدهی صعود مسیرها صورت می‌گیرد با رأی‌گیری مردمی کمی متفاوت است. در امتیازدهی فدراسیون جهانی صعود مسیرها به صورت onsite و flash (دیدن حرکات یک سنگنورد روی مسیر و سپس با تلاش اول مسیر را صعود کردن) و تکرار صعود مسیر، مسیر قرقره و غیره هر کدام امتیاز خاص خود را دارا هستند. با این ترتیب امتیازدهی، کریس شارمال به خاطر صعود ۱۰ مسیر 5.14b و ۲ مقام جهانی در مکان اول، جون بزیارتو در مقام دوم قرار گرفتند و بعد از آنها دیوگراهام و لیزارنوس از ایالات متحده، کریستین بیند همرا از آلمان، رومن جویین از اسپانیا و الکساندر جابوت مقام‌های بعدی را دارا هستند. این رده‌بندی مربوط به سال ۲۰۰۲ است.

اما در شروع سال ۲۰۰۳ در دو ماهه‌ی اول آن رده‌بندی به صورت زیر است

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ۱- مسیر بلند | ۲- مسیر کوتاه (بلدرینگ) |
| ۱- کریس شارمال | ۲- کریستین بیندهمر |
| ۳- دیوگراهام | ۴- لیزارنوس |
| ۵- الکساندر جابوت | ۶- جون بزیارتو |
| ۷- کریس شارمال | ۸- کریستین بیندهمر |
| ۹- دیوگراهام | ۱۰- لیزارنوس |
| ۱۱- کریس شارمال | ۱۲- کریستین بیندهمر |
| ۱۳- دیوگراهام | ۱۴- لیزارنوس |
| ۱۵- کریس شارمال | ۱۶- کریستین بیندهمر |
| ۱۷- دیوگراهام | ۱۸- لیزارنوس |
| ۱۹- کریس شارمال | ۲۰- کریستین بیندهمر |
| ۲۱- دیوگراهام | ۲۲- لیزارنوس |
| ۲۳- کریس شارمال | ۲۴- کریستین بیندهمر |
| ۲۵- دیوگراهام | ۲۶- لیزارنوس |
| ۲۷- کریس شارمال | ۲۸- کریستین بیندهمر |
| ۲۹- دیوگراهام | ۳۰- لیزارنوس |

اضطراب و از دست دادن انگیزه در بازیکنان می‌شود.

ب) آرامش عضلانی^{۱۴}

از آرامش عضلانی برای کنترل اضطراب استفاده می‌شود و آن را به عنوان بخشی از برنامه‌های درمان استرس در نظر می‌گیرند. در برنامه‌های ورزشی، آرامش عضلانی با آموزش روانی به آسانی دست یافتنی است.

ج) خودکلامی^{۱۵}

تحقیقات گوناگون نشان می‌دهند که محتوای فکری و کلامی هر ورزشکار نقش مهمی در کسب موفقیت دارد. خودکلامی باعث افزایش تلاش فرد و تعدیل روح و روان و کنترل اضطراب و بالا رفتن توجه او می‌شود. در این جا در واقع ورزشکار خودش می‌کوشد، کاری را که به عهده دارد، به بهترین نحو انجام دهد.

اعتماد به نفس

برای افزایش اعتماد به نفس توجه به سه نکته‌ی زیر ضروری است:

- ۱- شکستن هدف‌های بزرگ به هدف‌های کوچکتر و قابل دستیابی که سبب افزایش تجربه‌ی موفقیت می‌شود.
- ۲- بازگو کردن مرتب و مداوم موفقیت‌های قبلی، از نظر روانی فرد را برای کسب موفقیت‌های بعدی آماده می‌کند.
- ۳- با استفاده از (Self-talk) مثبت، سبب تشویق این افراد و ایجاد احساس قوی اعتماد به نفس در آن‌ها شوید.

در پایان متذکر می‌شویم، برای حمایت روحی روانی از ورزشکاران، به یک گروه متشکل از روان‌شناس ورزشی، کارکنان درمانی و بهداشتی، فیزیوتراپ و مربی ورزش نیاز است. همچنین، همکاری نزدیک با برنامه‌ریزان تیمی و ادارات ورزشی ضرورت دارد.

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| 1. Sport Psychology | 9. Goal |
| 2. Motivation | 10. Beggs |
| 3. Bakker | 11. Outcome goal |
| 4. Attribution | 12. Performer goal |
| 5. Withdrawal | 13. Process - oriented goal |
| 6. Biddle | 14. Muscle relaxation |
| 7. Fox | 15. Self - talk |
| 8. Mental training | |

سالنامه گروه کوهنوردی یاران همدان

کریس شارمال قهرمان سنگنوردی جهان در سال گذشته

همه ساله در انتهای سال رسم بر انتخاب بهترین‌ها است از جمله

فصلنامه‌ی اوج سبز

ضیافتی از سرب داغ
برای پرندگان مهاجر

ارائه شده در همایش کوههای کردستان

جمعیت زنان حامی محیط زیست کردستان

فصل پاییز مهاجرت پرندگان از مناطق سردسیر شمال به سوی مناطق گرمسیر و خوش آب و هوا شروع می‌شود و با فرا رسیدن فصل سرما اولین دسته‌ی این پرندگان به آبگیرهای استان کردستان وارد شده و برای ادامه‌ی مسیر مهاجرت خود اجباراً باید مدتی به استراحت و تغذیه بپردازند. اما این پرندگان با خیل عظیم شکارچیان مجاز و غیرمجاز روبرو شده و در این ملاقات ناخواسته یا باید کشته شوند و یا بدون تغذیه و استراحت تا آن‌جا که رمق در تن دارند به مسیر خود ادامه دهند. غافل از اینکه در مسیر بعدی با گروهی دیگر از شکارچیان منتظر مواجه شده و جان خواهند باخت.

در جنگی نابرابر یکی برای زیستن و دیگری برای خوشگذرانی و تفریح! آنچه افتخار می‌آفریند پروانه‌ی شکار است که ضامن هر تجاوز به مأمّن خدادادی پرندگان و کشتار و انقراض آنها می‌باشد.

به راستی چه کسی ضمانت و امنیت ادامه‌ی مسیر پرندگان مهاجر را بدون پروانه‌ی زیستن فراهم می‌نماید؟

خیل عظیم شکارچیان دارای پروانه‌ی مجاز شکار و همین اندازه هم سلاح غیرمجاز و فاقد پروانه‌ی شکار در تمام ایام هفته به ویژه در روزهای انتهای هفته، عرصه را بر این جانداران زیبا تنگ می‌نماید. صدور روزافزون پروانه حمل سلاح متعاقب آن صدور پروانه‌ی شکار را به دنبال خواهد داشت اما ظرفیت زیستگاهها با حضور این شکارچیان هم جوابی نداشته و با ادامه‌ی این روند در آینده نه چندان دور شاهد انقراض نسل بسیاری از گونه‌های جانوری خواهیم بود.

خوب است بیندیشیم دلیل این بی‌مهری نسبت به حیات وحش چیست و چه توجیهی دارد؟

چاره‌اندیشی برای بقا و تجدید نسل حیات وحش چگونه باید شروع شود؟ اگر فرهنگ سازی ضرورت دارد چه رسانه‌ای بهتر از صدا و سیما که می‌تواند در سطح ملی بستری مناسب را فراهم نماید که با آموزه‌های دانش، نگرش و رفتار فرهنگ سازی را شروع کرده و رفتارهای مناسب با ضرورت‌ها را رواج دهد؟

- اگر به اجرای قوانین شفاف نیازمندیم چه بهتر که مسئولین امر برای مدت معین و با اعلان عمومی در رسانه‌ها، به طور کامل صدور پروانه‌ی شکار را ممنوع و لغو گردانند.

- اگر محتاج نظرسنجی از جامعه هستیم این گوی و این میدان برای پرسشگران و نجات حیات وحش. Δ

در رده‌بندی جهانی و در بین ۱۰۰ سنگنورد برتر جهان در مسیر بلند فرانسه با ۱۶ سنگنورد آمریکا با ۱۲ سنگنورد، اسپانیا با ۱۱ سنگنورد و انگلیس؛ استرالیا با ۶ سنگنورد بیشترین تعداد سنگنورد را در بین ۱۰۰ سنگنورد برتر جهان دارند.

در بلدرینگ آمریکا با ۳۵ سنگنورد بلدرینگ کار در بین ۱۰۰ بلدرینگ کار برتر جهان قدرت مطلق در بلدرینگ محسوب می‌شود و پس از آن انگلیس با ۱۲ بلدرینگ کار در مقام دوم است. اسپانیا و فرانسه در این رده‌بندی هر کدام دارای ۲ سنگنورد هستند.

تنها زن در ۱۰۰ سنگنورد بلدرینگ کار برتر جهان، لیزارنوس اهل ایالات متحده است که در رده‌ی ۱۴ام قرار دارد. او اولین زن آمریکایی است که توانست برنده‌ی جام جهانی شود همچنین او مسیر نور نیمه شب با درجه‌ی سختی 5.13d)7b و مسیری با درجه‌ی سختی (۱۱) v (5.14b) را در یوسه میتی صعود کرده است.

در ۱۰۰ سنگنورد برتر مسیر بلند هم سه زن یعنی مارتا اوهدن از آلمان در رده‌ی ۵۴ام، جولیا دنیون از فرانسه در رده‌ی ۸۶ام و کتی واگر از فرانسه در رده‌ی ۹۴ام قرار دارند.

تنها کسیکه هم در بلدرینگ هم مسیر بلند جزء سه سنگنورد برتر جهان است دیوگراهام از آمریکا است. به همین دلیل در رده‌بندی کلی در مقام اول است. او ۲۱ سال سن و ۱۸۰ سانتی متر قد و ۶۱ کیلوگرم وزن دارد. در سال ۲۰۰۲، ۵۹ مسیر با درجه‌ی سختی‌هایی بین 5.12d تا 5.14a صعود کرده که ۴ تای آنها 5.14d بوده است.

او همچنین مسیر بلدرینگ دریم تایم با درجه 8c (5.14b) را صعود کرده است.

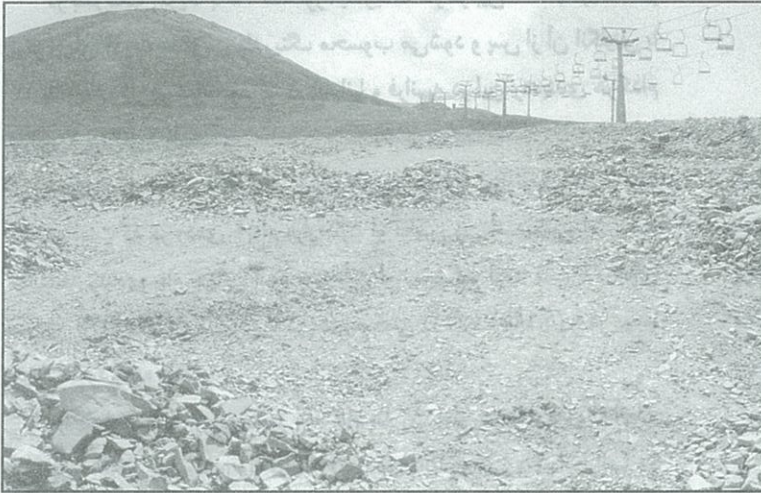
اما بدانید از دای کویوماتا تنها سنگنورد آسیایی که هم اکنون جزء ۵ سنگنورد برتر جهان است. او ۲۶ ساله و متولد شهر توکیو ژاپن است و برای شرکت‌های five-ten و Beal تبلیغ می‌کند. او دو مسیر با درجه 5.14d، سه مسیر با درجه 5.14c/d، ۸ مسیر با درجه 5.14c، ۱۸ مسیر با درجه 5.14b و ۲۰ مسیر با درجه‌ی 5.14a صعود کرده است. در مجموع این سنگنورد پرکار ۴۸ مسیر 5.14 صعود کرده است او همچنین یکی از ۵ نفری است که توانستند مسیر اکشن دیوکت که در سال ۹۱ توسط ولفانگ گویچ سنگنورد معروف آلمانی بازگشایی و صعود شده را صعود نماید. او ۵ مسیر بلدرینگ با درجه 7b/b، (5.14c/d)، ۵ مسیر با درجه 711/12 (5.14b/c) و ۱۲ مسیر با درجه (۷۱۱) 5.14b و ۶ مسیر با درجه 5.14a صعود کرده است.

صعود این تعداد مسیر سنگین که در کشورهای ژاپن، فرانسه، آمریکا، ایتالیا، اسلونی و آلمان واقع هستند او را به یک سنگنورد مطرح در جهان تبدیل کرده است به امید راهیابی سنگنوردان کشورمان به سطوح جهانی و کسب موفقیت‌های ارزنده.

گوش اگر گوش تو و ناله اگر ناله ماست

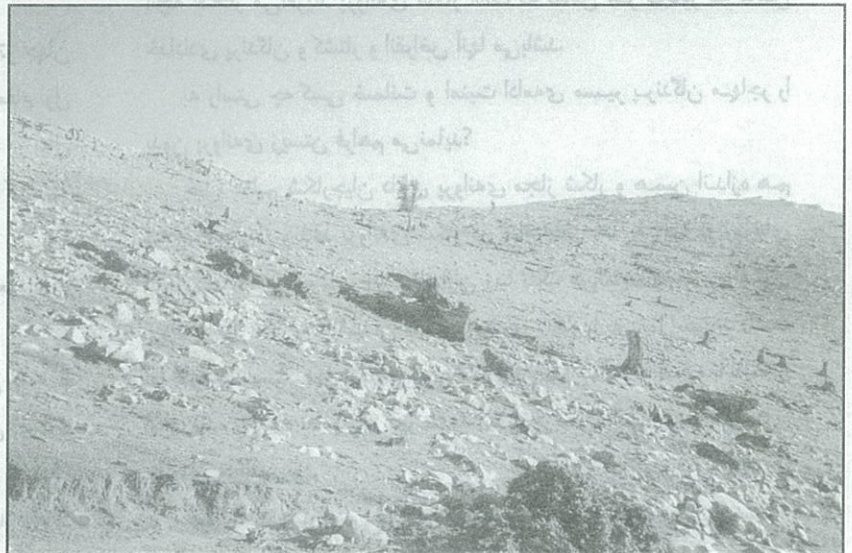
آن چه البته به جایی نرسد فریاد است

● گزارش از انجمن سراسری کوهنوردان در نمایشگاه محیط زیست



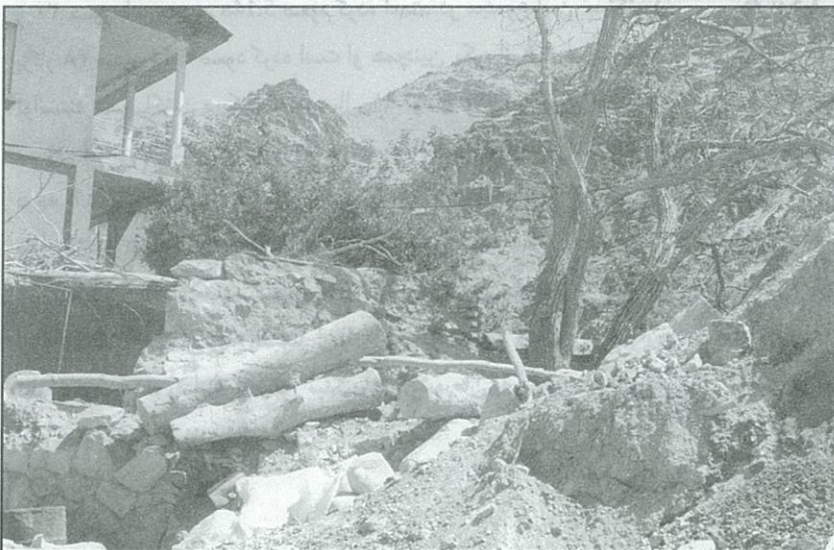
گزارش همراه با عکس از برگزاری نمایشگاه محیط زیست که در تاریخ ۱۰ تا ۱۴ تیرماه سال جاری برگزار شده بود به دفتر مجله رسید. عکسهای آن جالب و گویا بود که نیازی به توضیح آن نبود. سوژه‌هایی که قلب هر انسان علاقه‌مند به محیط زیست و طبیعت را به درد می‌آورد. تعدادی از این عکسها را انتخاب و چاپ می‌کنیم تا مردم و به خصوص مسئولان به خود آیند و راه حلی برای جلوگیری از فاجعه بیشتر زیست محیطی پیدا کنند.

موضوعی که انجمن کوهنوردان برای غرفه‌ی نمایشگاهی خود انتخاب کرده بود، آفت‌های کوهستان بود. تلاش



↑ «پیست اسکی توچال» تبدیل چمنزارها به «بیابان‌های کوهستانی»

→ «منطقه‌ی درفک» صحبت از پژمردن یک برگ نیست آه، جنگل را بیابان می‌کنند

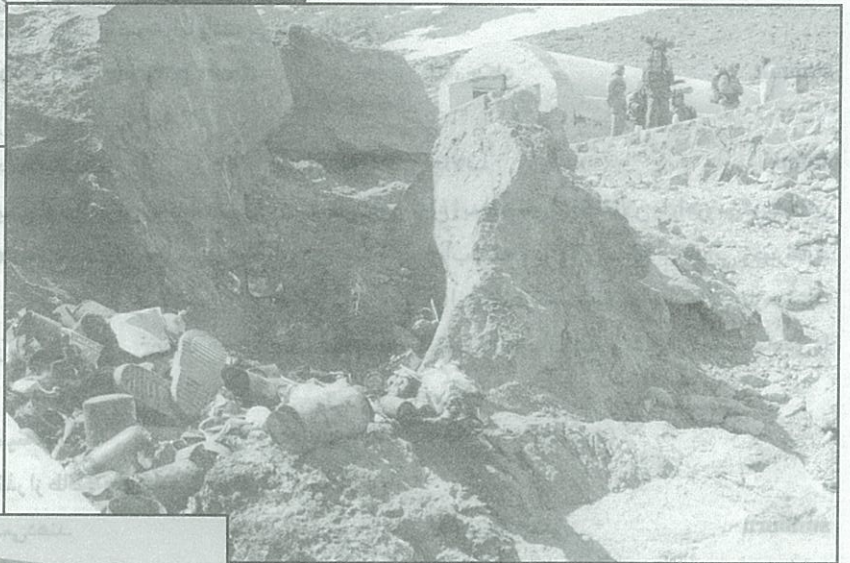


شده بود تا با نمایش عکس و زیرنویس‌های کوتاه، جلوه‌هایی از هر «آفت» در دید قرار گیرد، و در عین حال راه‌حلی برای مبارزه با این معضله‌ها پیشنهاد شود.

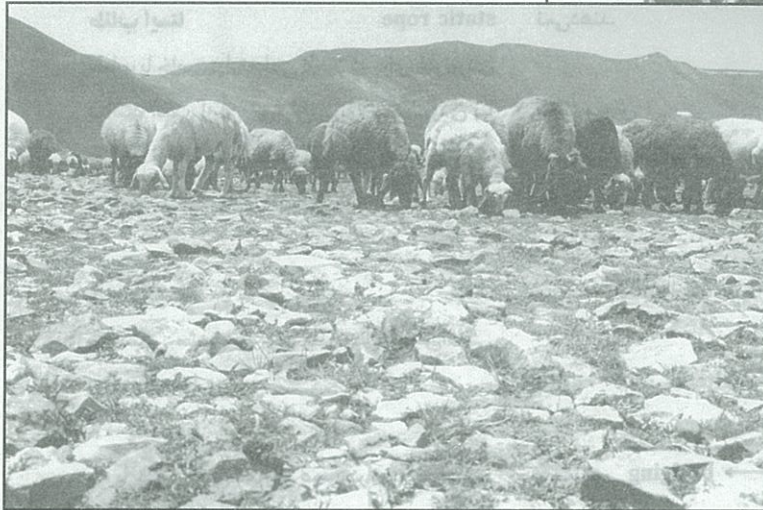
← «جاده‌ی سربند - پس قلعه» قطع درختان کهن سال و جاده‌سازی در کوه پایه‌های شمال تهران



«خودروها تا بام تهران (توچال)»
 آرامش را در کجا بجوئیم؟



«بارگاه ۳ دماوند»
 پناهگاه‌ها غالباً به مکان‌های
 پراز دحام و محل‌های ریخت و پاش
 زباله بدل می‌شوند.



چریدن مرتعی که دیگر مرتع نیست!

عکس‌های گوناگون دیگری نیز به چشم می‌خورد که
 فهرست‌وار عبارت بودند از:

- ۱- عکسی از چرای زودهنگام دام و حرکت گله‌ها روی شیب
 برفی کوهستان قندیل (کردستان) و لاشه خرسی که پوست
 آن کنده شده بود. عکس از رانش گسترده خاک و از میان
 رفتن جنگل در عملیات ساخت آزادراه تهران - شمال.
- ۲- شاخه زنی درختان جنگل و بیشه برای مصارف سوخت -

بزرگراه و برج میلاد که بیانگر این بود که سازمان حفاظت محیط زیست
 حتی در پایتخت هم قدرت حفظ بقایای طبیعت را ندارد. و یا جاده‌ای در
 جنگل گلستان که زیر آن نوشته شده بود خاری در چشم پارک ملی گلستان و
 شکار بی‌رویه که بسیاری از موجودات از بین رفته‌اند و یا ورزش به
 شیوه‌های ناسازگار با طبیعت، عکسی از پیست اسکی توچال به نمایش
 گذاشته شده بود که چمن‌زار قله توچال (چمن مخمل) را به شن‌زار تبدیل
 کرده بود. Δ

دود غلیظ با غبار سیمان شاهرود در نزدیکی کوه شاهوار تعویض روغن در
 مجاورت محیط بانی پارک ملی گلستان - سوزاندن زباله در نزدیکی پناهگاه
 جنوبی دماوند (انتقال آلودگی زمین به هوا) بی‌توجهی گردشگران در ریختن
 زباله در جاده‌ها و محیط‌های کوهستانی و رودخانه‌ها - نوشتن یادگاری با
 رنگ روی سنگها و درختان که بسیار چشم‌آزار است. ساخت و سازهای
 غیراصولی - عکسی از بی‌توجهی به میراث فرهنگی مثلاً ساخت و ساز
 انبوه در حریم کاروانسرای کم‌نظیر «نوشیروان» در گردنه «آهوان» سمنان.
 عکسی از تخریب تپه‌های «پارک طبیعت پردیسان» در تهران و ساخت



واژه نامه کوهنوردی

style سبک

شیوه یا روش صعود:

فنی، با روش مناسب *in good style*

subjective hazards خطرات شخصی

خطراتی که (در کوهستان) از ضعف یا عدم تشخیص درست کوهنورد ناشی می‌شود، و مربوط به محیط کوهستان نیست.

(← ← objective hazards)

summit قله، چکاد

sump چالاب

[غ] به نقطه‌ای از یک دالان یا راهرو می‌گویند که پر از آب است و در بالای سطح آب هوایی وجود ندارد. در این نقاط، که معمولاً نقاط انتهایی غار هستند، سقف غار وارد آب شده و تشکیل گودال مسدودی را می‌دهد.

(← ← syphon)

sunburn آفتاب سوختگی

سوختگی پوست بر اثر نور مستقیم یا بازتابیده خورشید.

sunlit → adret آفتاب‌رو

sunstroke → heat stroke آفتاب‌زدگی

sunstruck آفتاب‌زده

شخصی که دچار آفتاب‌زدگی شده است.

sustained (grading/difficulty of a route) پیوسته

مسیری که یکنواخت دشوار است، و دارای قسمت‌های ساده نیست. (مقابل: scrappy)

swami belt کمربند صعود

کمربند ساخته شده از چند ردیف نوار نایلونی که ابتدا

قسمت بیست و یکم

● عباس محمدی



step - kicking پنجه‌زنی

کوفتن پنجه‌ی کفش به شیب برفی برای بالا رفتن. در پائین آمدن، ضربه را با پاشنه می‌زنند: پاشنه‌زنی.

(← ← front pointing)

Sticht plate صفحه اشتیبت

یکی از ساده‌ترین (و کارآمدترین) وسیله‌ها برای «حمایت مکانیکی» یا حمایت با ابزار.

stirrups (Am.) → etrier رکاب

stomach traverse سینه‌خیز

گذر از طاقچه‌های کلاهک‌دار که امکان ایستادن را

نمی‌دهند.

stonefall سنگ‌ریزش

فروریختن یک سنگ یا توده‌های سنگ از کوه؛ یکی از خطرات مهم در کوهستان.

stone - shoot → scree - shoot ریز

stoptout (Fr.) → gaiters پاتاوه

straddling (obs.) → bridging پانگستری

strenuous نیروبر

حرکات دشوار «زوری» - معمولاً غیرفنی - که در بعضی موارد لازم‌اند، و یا به دست صعودکننده نآآماده انجام می‌شوند.

stupa معبد

(واژه نپالی) معبد یا زیارت‌گاه بودایی.

مسیر یک، دو یا سه ستاره

_ star (one/two/three-star route)

نوعی درجه‌بندی دشواری معمول در کتاب‌های راهنمای انگلستان که در آن مسیرهای بسیار قابل توجه با سه ستاره و مسیرهای مهم دیگر با دو یا یک ستاره مشخص می‌شوند.

static belay حمایت ایستا

آن نوع حمایت که در صورت سقوط فرد، طناب روی نقطه‌ی حمایت حرکتی نمی‌کند. در این نوع حمایت ضربه سقوط خیلی سخت است.

(← ← dynamic belay)

static rope طناب ایستا

طناب با خاصیت ارتجاعی ناچیز که برای غارنوردی مناسب است. از آن می‌توان برای سنگنوردی با حمایت از بالا هم استفاده کرد، ولی به هیچ وجه برای سرطنابی مناسب نیست.

step ۱ - سکو

برجستگی مشخص روی یک یال، پیش‌آمدگی درون یک دهلیز.

۲ - پله، چاپا

پله یا جای باهایی که برای صعود در برف یا یخ‌کنده می‌شود.

step-cutting پله‌کنی، چاپاکنی

صعود شیب‌های برفی یا برفی-یخی با کندن جای پا به وسیله‌ی کلنگ. این کار در گذشته معمول بود و با عمومیت یافتن استفاده از کفش یخ (crampon)

دیگر نه تنها متداول نیست، بلکه کاری «غیر اخلاقی» نیز به شمار می‌رود.

توسط سنگ‌نوردان امریکایی باب شد.

Thomas stretcher برانکار تامس

نوعی برانکار نجات برای کوهستان که دسته‌های آن قابل بلند و کوتاه شدن است، بندهایی دارد که برای تقسیم وزن، پشت گردن و روی شانه‌ها می‌افتد، و دارای کفشک‌هایی در زیر است که اجازه می‌دهد آن را روی سطح صخره‌ها، علفزار، یا روی برف کشاند.

حمیات سوراخ موشی، حمایت شیاری
thread belay

(natural thread ←)

threader طناب ردکن

سیم ضخیم برای رد کردن طنابچه از سوراخ‌های سنگ (ممکن است از nut key - گوه‌کش - هم برای این کار استفاده کرد).

Three Peaks Record مسابقه سه قله

مسابقه‌ای که در بریتانیا معمول است و شامل صعود بن‌نویس (Ben Nevis بلندترین قله اسکاتلند)، اسکافل (scafell pike بلندترین قله انگلیس) و اسنودون (Snowdon بلندترین قله ویلز) در کمتر از ۲۴ ساعت است. برای رسیدن به پای هر قله از خودرو استفاده می‌شود.

three - piont contact قانون سه نقطه

اصل قدیمی که مطابق آن، به هنگام صعود باید از دو دست و دو پا، پیوسته سه‌تای آن‌ها روی سنگ باشد. بدیهی است که در بسیاری از حرکت‌های دشوار، و در حرکت‌هایی مانند کشش پا دست و گذر (traverse) با دست رعایت این «اصل» ممکن نیست.

طناب سه‌چهارم، نیم طناب بافته‌ای

three - quarter - weight rope

طناب نایلونی بافته‌ای که محیط آن $\frac{7}{8}$ اینچ است و به آن طناب شماره ۲ هم می‌گویند، برای کار مصنوعی دو طنابه یا گاه در کوه‌نوردی (اما نه برای صعودهای جدی) به کار می‌رفت.

ادامه دارد...

T - bar «تی» حمایت

وسیله‌ای برای حمایت در برف که Hamish Mac Innes آن را ابداع کرده است.

technical difficulties دشواری‌های فنی

دشواری‌هایی که به طور خاص نیاز به مهارت سنگ‌نوردی یا کوه‌نوردی دارد - در مقابل دشواری‌هایی مانند طولانی بودن یک مسیر کم و بیش ساده، یا دشواری‌های مربوط به کار تدارکات و مانند آن.

te'lephe'rique خط بالابر

تله کابین، تله سی‌یز و مانند آن.

طناب‌کشی

tension climbing/tension traverse

صعود کمکی یا مصنوعی با استفاده از طنابی که کشیده می‌شود.

terrace تختان

طاقچه پهن و دراز روی دیواره.

thermal wear/thermal layer زیرپوش، گرم‌کن

لایه‌ی زیرین پوشاک که به بدن می‌چسبد.

(shell layer, mild layer ←←)

thigh - and shoulder سینه - صندلی

harness → full - body harness

thigh loop → leg loop ران‌بند

thin (colloq.) ظریف

اصطلاحاً به صعودهای کم‌گیره، مشکل و ظریف گفته می‌شود.

(delicate ←←)

thirty - fives سه هزار و پانصد بتری‌ها

قله‌های بلندتر از ۳۵۰۰ متر آلپ (حدوداً ۳۷۰ قله).

شترگلو syphon

[غ] بخش پر از آب یک دالان. در دو سوی شترگلو فضای تالار ادامه دارد.

(sump ←←)

tackle bag کیسه ابزار

کیسه پلاستیکی برای حمل وسایل در غار و یا سایر جاها.

take off خیز

حرکت اول؛ نخستین حرکت صعودی در یک طول، پس از کارگاه. در کتاب‌های راهنما ممکن است به دلیل دشواری این حرکت، به آن اشاره شود.

taking in جمع‌کردن

جمع کردن یا کشیدن طناب اضافه‌ی صعودکننده.

talus (Am.) → scree واریزه

tape نوار، تسمه

بافته‌ی کم و بیش باریک نایلونی برای درست کردن حلقه، رکاب و...

tape knot گره نوار

گره برای وصل کردن دو سر نوار.

tapes (Am.) → étriers رکاب (نواری)

tape sling گرده نوار

نواری که با یک گره به صورت حلقه درآمده - یا در کارخانه به شکل حلقه بافته شده - و برای درست کردن میانی و کارگاه و... به کار می‌رود.

Tarbuk knot گره تاربوک

نوعی گره‌ی چفت شونده که به وسیله‌ی Ken Tarbuk ابداع شده است.

tarn → cirque lake برکه کوهستانی



کانگچن جونگا قله‌ی برج مخروطی سیکیم را نیز صعود کند. این گروه در ادامه‌ی فعالیت خود در سال ۱۹۵۰ تحقیقاتی را نیز پیرامون مسیرهای دستیابی به اورست انجام داد.

در سال ۱۹۵۰ فرانسوی‌ها آنپورنا را به عنوان اولین هشت هزار متری صعود کردند و بریتانیایی‌ها به فاصله‌ی سه سال به اورست مرتفع‌ترین قله‌ی جهان دست یافتند. از مهمترین صعودهای صورت گرفته باید از صعود آمریکایی‌ها در سال ۱۹۶۳ نام برد که برای اولین بار اورست را تراورس کردند. علاوه بر این صعود جبهه‌ی جنوبی آنپورنا در سال ۱۹۷۰ و جبهه‌ی جنوب غربی اورست نیز که توسط تیم‌هایی با سرپرستی کریس بانینگتون به انجام رسید از اهمیت خاصی برخوردارند.

قلل هشت هزار متری منطقه عبارتند از:

اورست	(۸۸۴۸ متر، ۲۹۰۲۸ پا)	بریتانیایی‌ها ۱۹۵۳
لنسه	(۸۵۰۱ متر، ۲۷۸۹۰ پا)	سوئیس‌ها ۱۹۵۶
ماکالو	(۸۴۸۱ متر، ۲۷۸۴۴ پا)	فرانسوی‌ها ۱۹۵۵
دانولاگیری	(۸۱۷۲ متر، ۲۶۸۱۱ پا)	سوئیس‌ها ۱۹۶۰
چوایو	(۸۱۵۳ متر، ۲۶۷۵۰ پا)	اتریشی‌ها ۱۹۵۰
ماناسلو	(۸۱۲۵ متر، ۲۶۶۵۸ پا)	ژاپنی‌ها ۱۹۵۶
آنپورنا	(۸۰۷۸ متر، ۲۶۵۰۴ پا)	فرانسوی‌ها ۱۹۵۰
گوسین دان	(۸۰۱۳ متر، ۲۶۲۹۱ پا)	چینی‌ها ۱۹۶۴

دیگر قلل مهم عبارتند از:

آنپورنا ۲	(۷۹۳۷ متر، ۲۶۰۴۱ پا)	بریتانیا ۱۹۶۰
گیاچونگ کانگ	(۷۹۲۲ متر، ۲۵۹۹۰ پا)	ژاپن ۱۹۶۴
هیمال چولی	(۷۸۶۴ متر، ۲۵۸۰۱ پا)	ژاپن ۱۹۶۰
نوپتسه	(۷۸۷۹ متر، ۲۵۸۱۰ پا)	بریتانیا ۱۹۶۱
قله‌ی ۲۹	(۷۸۳۵ متر، ۲۵۷۰۵ پا)	ژاپن ۱۹۷۰
چومولونزو	(۷۸۱۵ متر، ۲۵۶۴۰ پا)	فرانسه ۱۹۵۳
دانولاگیری ۲	(۷۷۵۱ متر، ۲۵۴۲۹ پا)	اتریش ۱۹۷۱
گورلاماندانا	(۷۷۲۸ متر، ۲۵۳۲۵ پا)	صعودنشده
دانولاگیری ۳	(۷۷۱۵ متر، ۲۴۳۱۲ پا)	آلمان ۱۹۷۳
دانولاگیری ۴	(۷۷۶۱ متر، ۲۵۱۳۵ پا)	ژاپن ۱۹۷۵
ماکالو ۲	(۷۶۴۰ متر، ۲۵۰۶۶ پا)	فرانسه ۱۹۵۴

شیب برفی Neve (G: Firn)

یخچال‌هایی که غالباً توسط شیب‌های برفی با برف و یخ تازه تغذیه می‌شوند.

کوهنوردی در نیوزیلند New Zealand, Climbing in

بخش جنوبی آلپ شامل کوه‌های برجسته‌ی نیوزیلند است که بلندترین قله‌ی آن مون کوک نام دارد، علاوه بر این هفده قله‌ی بالای ده هزار پا در منطقه وجود دارد بارش سنگین برف باعث گشته است یک وضعیت برفی عالی در منطقه به وجود آید به طوری که یخچال تا سمان با نوزده کیلومتر

Nepal Himalaya

همیالیای نپال

یکی از بزرگترین و مهمترین قسمت‌های همیالیاست که مابین رودخانه‌ی کالی در غرب و کانگچن جونگا در شرق قرار گرفته است. اورست مرتفع‌ترین قله‌ی جهان در مرز تبت و نپال واقع شده است، جایی که احتمالاً بیست و پنج قله‌ی دیگر بالای بیست و پنج هزار پا در آن جای گرفته‌اند. لذا به دلیل بزرگی و عظمت آن تصمیم گرفتیم که بر اساس نام رودخانه‌های مهم منطقه آن را به سه گروه تقسیم کنیم:

۱- بخش کارنالی (غرب نپال)

دارای ستیغ مرتفعی در قسمت شمالی آن است که از گورلاماندانا تا در غرب تا دانولاگیری همیال در شرق امتداد دارد، علاوه بر این قلی هم به موازات آن کشیده شده‌اند که در غرب باید از آپی و سایپال و در شرق از کانجیر و باهمیال نام برد.

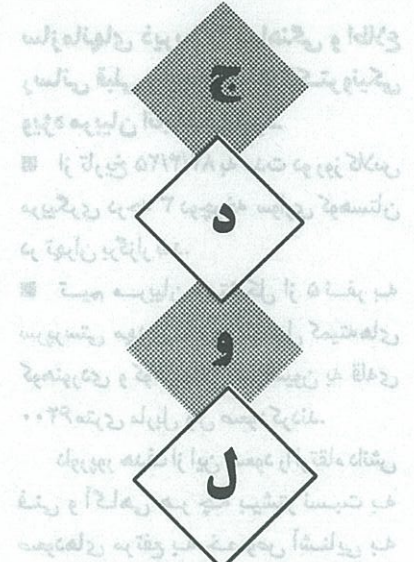
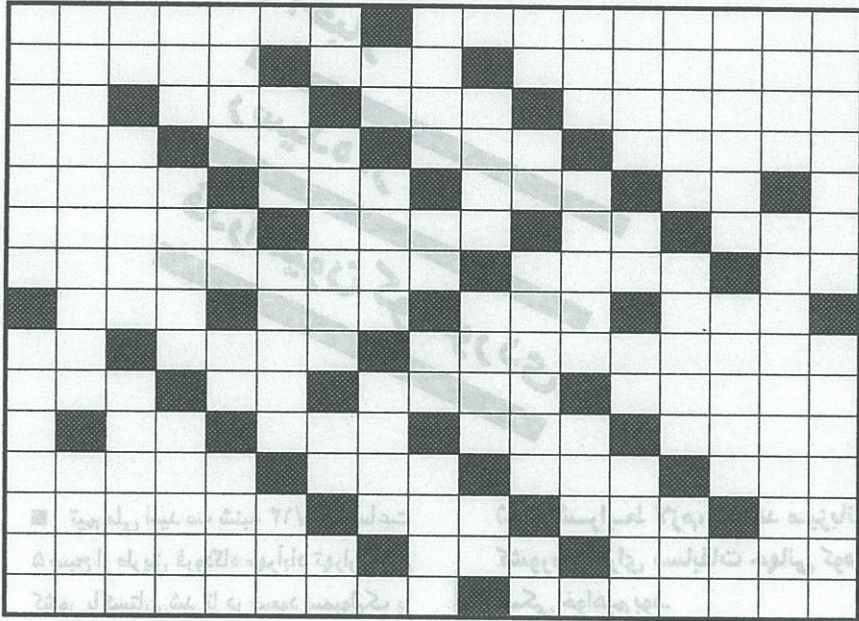
۲- بخش گاندکی (نپال مرکزی)

که از رودخانه‌ی کالی گاندکی تا رودخانه‌ی سان کوسی امتداد یافته است قلل آن از آنپورنا در غرب آغاز و پس از ماناسلو و همیال چولی به گوسین دان در شرق منتهی می‌گردد.

۳- بخش کوسی (شرق نپال)

حد فاصل رودخانه‌ی سان کوسی تا رودخانه‌ی آرون است که علیرغم اینکه کوچکترین بخش از سه قسمت ذکر شده است شاید بتوان گفت مهمترین قسمت آن است چرا که قلی چون اورست، ماکالو، چوایو و گوری شانکار در آن جای گرفته‌اند.

تا سال ۱۹۴۹ راه ورود به نپال به روی اهالی دیگر کشورها بسته بود و فقط طی سال‌های ۲۷-۱۹۲۵ بود که با اجازه به مساحان هندی این ممنوعیت تا حدودی رفع گردید. لذا دانش ما نیز مبتنی بر آن چیزی است که در شناسایی منطقه در سالهای پس از ۱۹۴۹ حاصل گردیده است، که بر اساس آن تمامی قلل مرتفع منطقه صعود شده‌اند منهای قله‌ی نوپتسه که در انتظار کوهنوردان است. علاوه بر این قلل بیشمار و ناشناخته‌ای که ارتفاعی بالای بیست هزار پا دارند نیز وجود دارند که کماکان صعود نشده باقی مانده‌اند. در سال ۱۹۴۹ یک گروه سوئیس‌ی وارد نپال شد تا در ضمن شناسایی قله



بهرام ذوالفقاری

تراورس

۱- قله‌ی رفیع رشته کوه آند در آمریکای جنوبی - کالبد شکافی ۲- معیار سنجش - از وسایل فنی - مخفف نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ۳- قیمت گذار - آموخته‌ی لقمان - ستاره‌ی قطبی - آب بند ۴- مرتفع‌ترین کوه در غرب کانادا - به پندار قدما مرغ سعادت است - سرمایه‌ی جاودانی - از انتها می است ۵- مایه‌ی زندگی - دشت و سدی است در دامنه‌ی جنوبی دماوند - پسر نریمان، پدر زال، جد رستم - سبزی سالاد ۶- برنج آبکش شده - از غلات - دیواره‌ی در کوه‌های آلپ - گروه کوهنوردان زرتشتی، نورافشانی اهورایی در آیین زرتشت ۷- برابر - با هم - از قلل معروف منطقه‌ی تیان شان در قزاقستان ۸- مصدر مرخم دیدن - از چوب‌های جنگلی - از ظروف قدیمی است - دارالحکومه ۹- پذیرفتن - صمیمی - غورباغه ۱۰- بی‌بند و بار - سراب زیبایی در منطقه‌ی نپاوند - خاندان - می‌گویند نازل می‌شود ۱۱- نورانی‌تر - از آلات موسیقی است - امر به یافتن - پیشوند منفی ۱۲- حیرت - معدن - از پدیده‌های شگفت‌انگیز طبیعت - ریسمان بی‌انتهای ۱۳- یازده - از عناصر اربعه - دو عنصر هادی حرارت و الکتریسیته - کارگردان انگلیسی مخوف‌ترین فیلم‌های سینما بود ۱۴- از کوه‌های جنوب یزد - رشته کوهی در شمال غربی یاسوج - دیواره‌ی معروف ال کاپیتان در شمال کالیفرنیا

حل جدول شماره قبل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	ن	ل	س	ر	ا	ز	ل	ق	ز	ا	ن	م	ز	ب
ر	و	و	ر	ل	و	و	ر	ا	س	ر	ا	ز	ا	م
م	ر	م	ر	ب	ب	ل	ی	س	ی	ب	ا	س	ب	ن
ا	ی	ا	ی	ا	ب	ل	ا	ن	ر	م	ن	ا	ه	ا
ا	ل	ا	ر	ا	و	ر	و	ن	ی	ک	ر	ر	پ	ن
ق	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ل	ا	م	ر	ج	م	ا	ی	ی	ی	ی	ا	و	ا
ل	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ب	ج	ب	ل	ف	ل	ت	ل	ی	ن	ی	ا	ر	ز	ا
و	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ی	س	ی	س	ی	ا	ر	ک	ن	ا	ر	ی	ل	ی	و
و	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ا	ر	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ی	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا

۵- شکل ابروست و هم کوهی است - هوا - همان تدبیر است - هدیه ۶- از آخر از حروف یونانی است - از ارتفاعات غرب توچال در البرز مرکزی - از اقوام عرب ۷- زبانه‌ی آتش - حرف جمع - آبشاری است در نزدیکی سپیدان در شمال غرب شیراز - از ماه‌های سال ۸- فرماندهان - سخت - تکنیک ۹- هدیه کردن - نقطه‌ی انجماد آب - پیشوند منفی - محل شمشیر ۱۰- روز نیست، کوهی است در جنوب شرقی لارستان - اندیشه - حاجت ۱۱- گوشت ترکی - نویسنده‌ی کتاب آیین دوست یابی - اگر، حرف شرط و ربط ۱۲- از قلل سه‌هند - آب کم عمق - از گونه‌های گیاهی در کوه‌های ایران ۱۳- درون - نت موسیقی - قلب - از انواع اتومبیل ساخت کره در ایران ۱۴- خالی - نبرد تاریخی نادرشاه افشار که به نبرد فیلیها و شترها شهرت داشت - فقیر، بینوا ۱۵- تعجب خانمانه - بیهودگی - کمپ اصلی ۱۶- بر کوه بیستون نقش بسته است - لباس شنا ۱۷- گوشزد - شخصیت در عرف سینمای کلاسیک، ایفاگر نقش Δ

سازمانهای ذیربط با هماهنگی و اطلاع رسانی قبلی و ایجاد پست الکترونیکی ویژه مربیان انجام می‌گیرد.

■ از تاریخ ۸۲/۴/۲۵ به مدت دو روز کلاس مربیگری درجه ۳ دوچرخه سواری کوهستان در تهران برگزار شد.

■ تیم مربیان متشکل از ۵ نفر به سرپرستی مهدی داورپور مسئول کمیته‌های کوهنوردی و کوهپیمایی فدراسیون به قله‌ی ۶۴۰۰ متری ماربل وال صعود کردند.

داورپور هدف از این صعود را ارتقاء دانش فنی و آگاهی هر چه بیشتر نسبت به صعودهای مرتفع به خصوص آشنایی به شیوه‌های صعود به قله بالای ۸۰۰۰ متری برشمرده و افزود این افراد در پی تست‌ها، آزمون‌ها و اردوهای مختلف از بین مربیان کوهنوردی سراسر کشور انتخاب شده‌اند. گفتنی است تیم مربیان با هزینه‌ی شخصی عازم این صعود شدند.

■ آخرین خبر در آخرین لحظه: صبح روز یکشنبه ۲۶ مرداد ماه با مساعد شدن نسبی هوا تیم اول ایران که در کمپ چهارم و در ارتفاع ۷۳۰۰ متری قله‌ی «گاشربروم ۱» در انتظار به سر می‌برد حمله‌ی خود را به سمت قله آغاز کرد.

تیم اول متشکل از ۴ نفر به نامهای محمد اوراز، حسن نجاریان، داوود خادم و مقبل هنرپژوه که در آمادگی کامل به سر می‌بردند تا ارتفاع ۷۹۰۰ متری پیش می‌روند و در حالی که تنها ۱۶۰ متر با قله فاصله داشتند در یک لحظه غافلگیر کننده با ریزش ناگهانی بهمین روبرو می‌شوند که دو نفر از آنان اسیر بهمین شده و متوقف می‌شوند. این گزارش حاکی است در شرایطی که ریزش بهمین در ارتفاع ۸۰۰۰ متری بسیار شدید و غیرقابل تصور است و نجات از آن تقریباً غیرممکن است هیچ امیدی به زنده ماندن این دو نفر نمی‌رفت، اما در امدادی الهی نفرات تیم ملی به کمپ اصلی بازگشتند و متأسفانه صعود به گاشربروم ۱ که ماهها برای صعود به آن در اردو به سر می‌بردند میسر نشد ولی این چیزی از شایستگی جوانان غیور تیم ملی کم نمی‌کند. Δ

شدن شرایط لازم، شاهد میزبانی کشورمان برای مسابقات جهانی کوه و اسکی خواهیم بود.

■ طی حکمی از طرف ریاست این فدراسیون آقای سعید جواهرپور، به سمت رئیس کمیته‌ی امور استانیهای فدراسیون کوهنوردی منصوب شد.

■ روز چهارشنبه ۸۲/۴/۲۵ طی مراسمی با حضور آقای آقاجانی رئیس فدراسیون، پروژه‌ی قرارگاه کوهنوردی «وندربُن» در منطقه‌ی رودبارک افتتاح شد.

لازم به ذکر است پروژه‌ی فوق در زمینی به مساحت ۱۰۰۰۰ متر که با پیگیری مستقیم فدراسیون کوهنوردی و نظر مساعد مسئولین محترم اداره‌ی جنگلها و منابع طبیعی استان مازندران به این امر اختصاص یافته انجام خواهد شد.

■ فدراسیون کوهنوردی به منظور ساماندهی بانک اطلاعات مربیان کوهنوردی، کارت شناسایی ملی صادر می‌نماید.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی این اقدام که از ابتدای سال ۸۲ انجام گرفته است در جهت بهره‌مندی از خدمات اطلاع‌رسانی، روزآمدسازی فنی و آموزشی و استفاده از امکانات متقابل از طرف مربیان محترم و سازمان تربیت بدنی، فدراسیون کوهنوردی، نهادها و

■ تیم ملی امید سه شنبه ۸۲/۵/۱۴ ساعت ۵ صبح از طریق فرودگاه مهرآباد تهران عازم کشور پاکستان شد تا در صعود سمبولیک با نام صعود صلح که کشور پاکستان برگزار می‌نماید به قله‌ی ۷۰۲۷ متری اسپانتیک (قله طلایی) صعود نماید. ترکیب تیم ملی امید کوهنوردی کشورمان را در این صعود نفرات ذیل تشکیل می‌دهند:

رضا زارعی (سرپرست) - شهاب رئیسی - امید احمدی - سروش حدادی - سید حسین حسینی - رضا صادقی - محمدتقی پیوندی - سامی احمدی - مهدی شریفی

■ از سوی فدراسیون جهانی کوهنوردی میزبانی مسابقات جهانی کوه و اسکی در سال ۲۰۰۳ میلادی به کشورمان پیشنهاد شد. مسئول کمیته‌ی روابط بین‌الملل فدراسیون کوهنوردی در این رابطه اظهار داشت: با توجه به امکانات و شرایط ویژه‌ی جوی و جغرافیایی و استقرار پناهگاههای مختلف در ارتفاعات این پیشنهاد صورت گرفته است. وی افزود این پیشنهاد در فدراسیون کوهنوردی در حال بررسی است و در صورت فراهم

کوهستان خالی از خطر نیست

با آموزش، تمرین، امتیاط، فوئداری از غرور بیجا و برنامه‌ریزی صمیمی امکان بروز حادثه را به حداقل ممکن برسانیم.

■ روز سه‌شنبه ۱۴ مرداد ۲۵ نفر از کوهنوردان جانباز موفق به فتح قله‌ی دماوند از چهار جبهه: جنوبی، غربی، شمالی و شمال شرقی شدند. این برنامه به مناسبت یادواره‌ی میلاد کوثر، جشنواره بزرگ فرهنگی ورزشی جانبازان و نابینایان از طرف فدراسیون جانبازان و معلولین کشور با شرکت ۵۰۰۰ ورزشکار و ۱۵۰ همراه در ۲۰ رشته‌ی ورزشی برای بانوان و آقایان جانباز و معلول برگزار شد. در هر جبهه ۵ جانباز حضور داشتند و مربیان باتجربه‌ی خانگی کوهنوردان، آنها را به خوبی هدایت می‌کردند. به گفته‌ی دبیرکل کمیته‌ی پارالمپیک، مسعود اشرفی، این پارالمپیک چیزی از پارالمپیک سیدنی کم ندارد. در آنجا نیز ۲۰ رشته با ۵ معلولیت بود. محمدرضا بهتاش که سرپرست کوهنوردی جانبازان آذربایجان شرقی نیز هست ادعا داشت که در ۱۵ سال گذشته قهرمانان جانباز تبریزی بارها به قله سهند و سیلان و تفتان صعود داشته‌اند و در صعود زمستانی سیلان که سال گذشته انجام شد ۸ نفر از جانبازان کوهنورد دلاورانه شرکت داشتند. داوود عامری کوهنورد جانباز که از استان گلستان شرکت داشت از مسئولین تقاضا کرد که نسبت به رشته‌ی کوهنوردی جانبازان اهمیت بیشتری قائل شوند و سفرهای برون مرزی هم برای این افتخارآفرینان فراهم آورند. دلاورمردان کوهنورد و جانباز که در این صعود شرکت داشتند: مسعود بندان (همدان) - داوود عامری (گرگان) - فرهاد رحیمی‌نیا، ناصر مهرانفر، خیراله حسینی (کرج) - قربانعلی مظفری، علی گرچی، منصور عبدیس، شفیع فرید، مجتبی ساقیان، بهروز محمدی (تهران) - رضا یعقوب آزاد (یاسوج) - ابوبکر عباس‌زاده (بانه) - غلامرضا قنبری (اصفهان) - محمدرضا بهتاش جودی، حسن تجارتی، جواد محمدی - خسرو سلیمی‌نیا (تبریز) - مسعود جهانفر، براتعلی دوربینیان (مشهد) - ملک علی خداعلی زاده (خلخال) - اباصلت عابدینی (رودسر) - رضا جانی (زاهدان) - رستم جاویدانی (نقده) - شرفعلی زنگنه (کرمانشاه).

لازم به ذکر است که ۴ نفر از پزشکان فدراسیون پزشکی نیز در این صعود شرکت داشتند: دکتر رکنی - دکتر رضایی - دکتر بهبود - دکتر طاهری

■ به مناسبت چهلمین روز درگذشت دو تن از کوهنوردان شهرستان دورود آقایان: محمود گلپایگانی و سید مرتضی حسینی مراسمی با حضور جمع کثیری از کوهنوردان در محل چشمه گل گل در تاریخ ۸۲/۵/۱۰ برگزار و یاد و خاطره‌ی عزیزان فوق گرامی داشته شد. لازم به ذکر است نامبردگان در مسیر بین گل گل و گل گهر و نرسیده به دریاچه دچار سانحه شدند و درگذشتند. فصلنامه‌ی کوه مصیبت وارده را به خانواده‌ی آنان و کوهنوردان دورود تسلیت می‌گوید.

■ به مناسبت هفته‌ی مبارزه با مواد مخدر، گروه کوهنوردی اوج سبز ایران اقدام به صعود قله‌ی ۳۷۲۲ متری سهند نمود. افراد بعدازظهر روز ۴ تیرماه در قالب یک گروه ۶۰ نفره از تهران به مقصد مراغه حرکت کرده و روز ۵ تیر در آن شهرستان استقرار یافتند و روز جمعه ۶ تیر به همراه صدها نفر از اعضای هیئت‌های کوهنوردی و تشکلهای زیست محیطی منطقه به سمت قله‌ی سهند حرکت کرده و اقدام به پاکسازی قله‌ی سهند نمودند.

■ در تاریخ جمعه ۸۲/۵/۱۰ کوهنوردان گروه کوهنوردی آرش سنندج به مناسبت بیست‌وپنجمین سال تأسیس گروه در دو دسته قله‌ی علم‌کوه را صعود کردند.

تیم اول آقایان فریدون میرانی - آرش یاسمن پور از مسیر لهستانیها. اولین بار در

تاریخ کوهنوردی استان کردستان موفق به صعود قله‌ی علم کوه شدند. دسته‌ی دوم از طریق مسیر سیاه سنگها هر یک از آقایان مهندس مسعود پاکنهاد - ماشالله نصرتی و حبیب‌اله بیگری قله‌ی علم کوه را فتح کردند.

■ تیم کوهنوردی سازمان صنایع دفاع به سرپرستی دکتر جلالی در ۱۴ و ۱۵ خرداد جاری و با همکاری صمیمانه هیئت کوهنوردی بجنورد به قله‌ی «یامان داغی» صعود نمودند.

■ به مناسبت گرامیداشت سالروز ارتش جمهوری اسلامی ایران، تیم کوهنوردی نزاجا متشکل از ۱۹ نفر کارکنان پایور یگانهای تابعه باتلاش ۴۸ ساعته زیر پوشش مه و باران فصلی موفق به صعود بام خراسان (قله‌ی بینالود به ارتفاع ۳۲۲۱ متر) واقع در استان خراسان، شهرستان نیشابور شدند.

■ به مناسبت روز جهانی محیط زیست هیئت کوهنوردی شهرستان دیواندره و گروه‌های دیگر کوهنوردی شهرستان در قالب ۳ گروه کوهنوردی و ۴۵ کوهنورد به سرپرستی سلام اسماعیل سرخ و ابراهیم مرادی و اجلال رحمانی به قله‌ی کوه ۳۸۰۰ متری قندیل در مرز شهرستان پیرانشهر در روز پنج‌شنبه و جمعه (۱۵ و ۱۶) خرداد ماه با موفقیت صعود نمودند.

■ نمایشگاه عکس شاهین عارف‌نیا با همکاری هیئت کوهنوردی استان فارس و لابراتوار عکس فارس در نگارخانه‌ی وصال شیراز در اردیبهشت برگزار شد.

■ امسال به مناسبت اولین سال درگذشت هادی رجایی فرید، صعودی را گروه کوهنوردی بهزیستی کرمانشاه از جبهه‌ی شمالی به قله‌ی دماوند انجام داده تا همواره یاد و خاطره‌ی این عزیز بزرگ کوهستان جاودان بماند. افراد شرکت کننده: محمد همایی - بیژن دادرس - حجت ثابت.

■ آقای درانی علیپور طی مدت ۳۰ روز و به صورت انفرادی به قله زیر در نقاط مختلف ایران صعود کرد: آغداغ (خلخال) - شاه معلم (ماسوله) - خشچال (روستای اوان) - سیلان (هنیز) - سفید قطور (دهک) - جانستون (آبیک) - سرکچال - کلون بستک - شهباز، سفیدخانی و لچور (اراک) - دالانکوه (داران) - شاهان کوه (فریدونشهر) - کوهسپیل (خوانسار) - سالوک، آداداغ، یامان داغ (بجنورد) - هزارمسجد (چناران) - کافرکوه و قله تاوه (کرمان) - قفس (کرمان) گلچین و قله تنپ و اویلا (کرمان).

■ تیم کوهنوردی مترو در دو گروه توانست به قله‌ی سهند و اشترانکوه صعود نماید. اعضای صعود کننده: آقایان بهزاد خامی - علامرضا ایزدیار - امین بهرامی - شاهرخ شریفی - محمدحسین خانی - حسن اسفندیاری - احمدیان شکیب - منوچهر حسینیلو - جمال کرمان - مهدی جدالی.

■ گروه کوهنوردی اورست ۷۷ بروجرد در تاریخ ۱۴ و ۱۵ خرداد ۱۳۸۲ در قالب یک تیم ۱۴ نفره موفق شدند قله‌ی ۴۳۵۰ متری آزادکوه را از مسیر وارنگرود صعود کنند.

■ در تاریخ ۲۷ خرداد ماه سال جاری گروه کوهنوردی آرش سنندج بیست و پنجمین سال تأسیس و پانزدهمین سال رسمی شدن خود را جشن گرفتند.

■ طبق اعلام هیئت کوهنوردی استان کرمان، دیواره‌ی تمرینی سنگ‌نوردی در محل سالن پایگاه قهرمانی استان نصب گردید. دیواره‌ی فوق با همت باشگاه صنایع لاستیک بارز، هیئت کوهنوردی استان و پایگاه قهرمانی استان برپا گردید. ادامه در پایین صفحه ۹۲

از انجمن سراسری کوهنوردان

۴ فبره

- * برای اعضا، گاهنامه و جزوه‌های آموزشی انجمن فرستاده می‌شود.
- * ورود به همایش‌های ماهانه و دیگر نشست‌های انجمن برای اعضا رایگان است.
- * اعضا می‌توانند با هماهنگی قبلی با هیئت مدیره، در خرید وسایل و کتاب‌های کوهنوردی از بعضی تولیدکنندگان، فروشندگان و ناشران تخفیف بگیرند.
- * اعضا می‌توانند اطلاعات کوهنوردی مورد نیاز خود یا کپی گزارشها و اسناد کوهنوردی را که در دسترس انجمن است، از طریق کمیته‌ی روابط عمومی دریافت کنند.
- * اعضا می‌توانند در زمینه‌ی مسایل حقوقی مرتبط با کوهنوردی از مشاوره‌ی کارشناسان انجمن برخوردار شوند.
- * اعضا می‌توانند برای مراجعه به سازمان‌ها و نهادهای گوناگون در زمینه‌ی موضوعات مرتبط با کوهنوردی، از انجمن معرفی نامه بگیرند. Δ

- * دفتر انجمن سراسری کوهنوردان در روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۳ تا ۸ بعدازظهر باز است. منشی و مسئولان کمیته‌های گوناگون انجمن پاسخگوی علاقه‌مندان خواهند بود.
- * نشست‌های هیئت مدیره هر یکشنبه از ساعت ۵ تا ۸ بعدازظهر برگزار می‌شود.
- * نشست‌های همگانی ماهانه‌ی انجمن در نخستین چهارشنبه‌ی هر ماه برگزار می‌شود. در این نشست‌ها، ضمن دیدار کوهنوردان با یکدیگر، اخبار کوهنوردی، خبر فعالیت‌های انجمن، گزارش‌های کوهنوردی و منطقه‌شناسی، نمایش اسلاید و فیلم... ارائه می‌شود.
- * انجمن می‌کوشد که نماینده‌ی صنفی و نماینده‌ی افکار عمومی جامعه‌ی کوهنوردی ایران باشد. با عضویت در آن، به تحقق بهتر این امر کمک کنید.
- * اعضای هیئت مدیره و دیگر دست‌اندرکاران انجمن، در چند ماه گذشته در چندین همایش کوهنوردی، زیست محیطی، و گردهمایی مربوط به سازمان‌های غیردولتی شرکت جسته‌اند.

آگهی تشکیل مجمع عمومی عادی انجمن سراسری کوهنوردان

بر طبق ماده‌ی ۱۴ اساسنامه‌ی انجمن سراسری کوهنوردان، و تبصره‌ی ۷ ماده‌ی ۱۶ «آیین‌نامه‌ی اجرایی تأسیس و فعالیت سازمان‌های غیردولتی»، مجمع عمومی عادی انجمن در تاریخ ۱۵ آبان ماه ۱۳۸۲ از ساعت ۳ تا ۸ بعدازظهر برگزار می‌شود. هیئت مدیره از همه‌ی اعضا درخواست می‌کند در این مجمع شرکت نمایند.
(محل برگزاری: تهران، طلع غربی پارک ملت، مجموعه ورزشی انقلاب، آکادمی ملی المپیک)

انجمن سراسری کوهنوردان

نشانی دفتر: تهران ۱۱۴۵۷، خیابان انقلاب، جنب لاله‌زارنو، شماره‌ی ۶۳۲ (ساختمان ۶۰۹)، طبقه‌ی چهارم، واحد ۱۲
تلفن: ۶۷۱۲۲۴۳ (۰۲۱)
نمابر: ۶۷۱۲۴۲۱ (۰۲۱)
www.alpineclubofiran.com

ادامه از صفحه ۹۱

- با حضور ۳۱ نفر از پرسنل دخانیات، صعود مشترک کوهنوردان دخانیتهای ایران که از ۱۰ استان گرد هم آمده بودند، به قله‌ی سیلان انجام گردید.
- ده نفر از فرهنگیان استان کردستان به اسامی ذیل در مورخه ۱۳۸۲/۴/۲۳ موفق به صعود به قله‌ی ۵۱۳۷ متری آزارات بزرگ در کشور ترکیه شدند. رضا شاهرخی - جبار حلاوتی - طاهر فاتحی - نعمت اله پیروزی - شیرزاد سعیدی - محمود عباسی - عباس جلیلی - عطاله کریمی - مسعود بالکدری - شیدا میرزایی کردستانی.
- گروه کوهنوردی بانوان خلیج مشهد پس از رسمی شدن و اخذ مجوز از انجمن کوهنوردی بانوان کشور، برای صعود پیشکسوتان به قله‌ی سه‌دند اعزام شدند. این گروه از سال ۱۳۶۵ به سرپرستی خانم فاطمه ثامنیه تشکیل شده است و تاکنون قله مرتفع و معروف ایران را صعود کرده‌اند.
- اهم فعالیت‌های فروردین و اردیبهشت سال ۸۲ هیئت کوهنوردی بانوان بروجرد به قرار زیر است: بازدید از آبشار زیبای شوی (تله زنگ) - صعود به قله‌ی شیر برفی (بروجرد) - قله سین بران اشترانکوه - قله‌ی کوه کلان - قله‌ی کلاه قاضی همدان - قله‌ی قارون - قله‌ی شاه‌نشین (بروجرد).
- آقای جلیل پشت باغی از کوهنوردان باشگاه جهان آرای یزد موفق به صعود با دوچرخه به قله‌ی دماوند شد. نامبرده مسیر صعود را در مدت ۷ ساعت و با دوچرخه‌ای به‌وزن ۱۵ کیلوگرم طی کرد و مسیربازگشت را به مدت ۲/۵ ساعت رکابزد. وی اولین دوچرخه‌سوار از استان یزد است که به این مهم اقدام نموده‌است.
- مسابقات کوه‌پیمایی آموزشگاههای استان تهران در رده‌های سنی نونهالان (ابتدایی) نوجوانان (راهنمایی) هفته گذشته در ارتفاعات کلک چال برگزار گردید. در این مسابقات تیم نونهالان و نوجوانان منطقه ۲ توانستند مقام‌های اول و دوم مسابقات را کسب نمایند. همچنین تیم جوانان این منطقه در مسابقات کوه‌پیمایی فصل گذشته مقام دوم مسابقات را به دست آورد که با احتساب این امتیازات تیم منطقه ۲ توانست در پنج سال گذشته هشت بار مقام‌های اول تا سوم مسابقات را در رده‌های مختلف سنی کسب نماید.

۱۱ دسامبر، روز جهانی کوهستان

کوهها در ایران را ارائه نمود.

۲۰۰۳ سال بین‌المللی آبهای شیرین

International Year of Fresh Water

قطعه نامه ۵۵/۱۹۶ سازمان ملل متحد که اولین بار از طرف دولت تاجیکستان پیشنهاد گردید و توسط ۱۴۸ کشور دیگر جهان مورد حمایت قرار گرفت، از تمامی کشورهای جهان، مجموعه سازمانهای وابسته به سازمان ملل و دیگر سازمانهای ذیربط می‌خواهد تا با استفاده از سال بین‌المللی آبهای شیرین در جهت افزایش آگاهی در مورد اهمیت استفاده‌ی پایدار، مدیریت و حفاظت از منابع آب شیرین تلاش نمایند.

با توجه به پیوند ذاتی مابین کوهها و منابع آب شیرین جهان و نظر به نقش انکارناپذیر کوهها در تأمین منابع آب شیرین ساکنین دشتها و سرزمینهای کم ارتفاع جهان، سال بین‌المللی آبهای شیرین در حقیقت تأکید دوباره‌ای است بر اهمیت توجه و حفاظت از محیطهای تأمین‌کننده منابع آب شیرین، یعنی کوهها.

بر طبق آمار جهانی، گرانبهاترین و ارزشمندترین محصول کوهستان آبهای شیرین می‌باشد. مهمترین رودهای کره زمین از مناطق کوهستانی تغذیه می‌شوند.

آب تولید شده در کوهها توسط رودها به مناطق پایین دست انتقال می‌یابد، جایی که بخش مهمی از آن برای آبیاری و در واقع تولید محصولات غذایی و آشامیدنی مصرف می‌شود. هر چند کوهها فقط ۲۷ درصد سطح کره‌ی خاکی را فراگرفته‌اند ولی درصد جمعیتی را که این مناطق با آب شیرین خود تأمین می‌کنند بسیار بیشتر از این درصد می‌باشد. به همین علت کوهها اغلب به عنوان برجهای طبیعی آب توصیف می‌شوند. در مقیاس جهانی، هنوز اطلاعات و مطالعات دقیقی در مورد میزان تولید آب از مناطق کوهستانی وجود ندارد. با این حال بر اساس یک تحقیق جدید که در مورد رژیم تولید آب ۲۵ رودخانه در نقاط مختلف جهان انجام شده، ویژگیهای هیدرولوژیکی (آبی) مناطق کوهستانی را می‌توان به صورت زیر خلاصه نمود.

- دبی بسیار زیاد به دلیل میزان بارندگی بیشتر و میزان تبخیر کمتر
- تأخیر فصلی جریان آب (رودخانه) با توجه به انباشت برف و یخ
- روان آبهای قابل اعتماد به دلیل نظم در روند ذوب برف و تأثیر جبرانی ذخیره یخچالی (در فصلهای گرم سال)

در این مطالعه نشان داده شده که مهمترین برجهای آب در مناطق خشک و نیمه خشک جهان قرار دارند و به این ترتیب اهمیت کوهها به عنوان ذخیره گاههای حیاتی منابع آب بیش از پیش نمایان می‌شود. Δ

مجمع عمومی سازمان ملل متحد در پنجاه و هفتمین جلسه‌ی خود در تاریخ ۳۰ ژانویه ۲۰۰۳ طی قطعنامه‌ای روز ۱۱ دسامبر را به عنوان روز جهانی کوهستان تصویب نمود. (International Mountain Day) این روز از ۱۱ دسامبر امسال (۲۰۰۳) اعتبار خواهد داشت.

در قطعنامه مذکور با اشاره به بخش ۱۳ دستور کار ۲۱ و برنامه‌ی عمل مصوب در نشست ژوهانسبورگ (آفریقای جنوبی ۲۰۰۲) در ارتباط با توسعه‌ی پایدار کوهستان، همچنین مصوبات اجلاس سران در بیشکک (قرقیزستان ۲۰۰۲)، ضمن ارج نهادن به تلاش مؤثر دولتها، مؤسسات علمی، سازمانهای بین‌المللی، بخش خصوصی و سازمانهای مردمی، توصیه شده است با استفاده از تجربیات به دست آمده، پیگیریهای لازم بعد از سال ۲۰۰۲ به عمل آید.

در پایان این قطعنامه از دبیرکل سازمان ملل متحد درخواست شده در جلسه ۵۸ در زمینه‌ی دستاوردهای سال بین‌المللی کوهها گزارشی ارائه نماید.

مشارکت بین‌المللی برای توسعه‌ی پایدار کوهها

مشارکت بین‌المللی چیست؟ در خلال سال ۲۰۰۲ تعدادی از کشورها و سازمانهای غیردولتی به همراه سازمانهای وابسته به سازمان ملل متحد سندی را تهیه کرده و به اجلاس ژوهانسبورگ ارائه نمودند. این سند با هدف کاهش فقر و ایجاد امنیت غذایی در جوامع کوهستانی و حفاظت از اکوسیستمهای شکننده‌ی کوهستانی جهان در اثر تغییرات آب و هوا، تخریبهای زیست محیطی و دیگر تهدیدهایی که در ارتباط با منابع آب شیرین و تنوع زیستی وجود دارد، تهیه گردیده است.

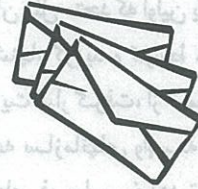
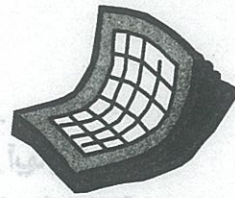
اهداف مشارکت بین‌المللی در نظر دارد در جهت توسعه‌ی پایدار کوهستان، ارتباطات ملی، منطقه‌ای و جهانی را از طریق اقدامات و برنامه‌های مشخص بهبود بخشد.

اولین نشست نمایندگان کشورهای عضو مشارکت بین‌المللی

این نشست در روزهای دوشنبه و سه‌شنبه ۳۰ ژوئن و ۱ جولای ۲۰۰۳ برابر با ۹ و ۱۰ تیرماه ۱۳۸۲ در شهر شامبری فرانسه تشکیل شد. هدف از این نشست که در آن نمایندگان ۴۸ کشور جهان حضور داشتند تبادل تجربیات کشورها در سال بین‌المللی کوهها، بررسی نقش کشورها در مشارکت بین‌المللی، بحث در مورد همکاریهای منطقه‌ای، بحث در زمینه‌ی راههای تقویت و بهبودساز و کارهای مناسب توسعه‌ی پایدار کوهستان در کشورها، بحث در مورد کمکهای فنی و حمایت‌های مالی برای فعالیتهای ملی و منطقه‌ای و بحث در مورد فرصت‌های تبادل اطلاعات و Networking بود.

در نشست شامبری به نمایندگان هر یک از کشورهای حاضر ۳ تا ۴ دقیقه فرصت داده شد تا گزارش مختصری از برنامه‌ها و فعالیتهای انجام شده طی سال ۲۰۰۲ را ارائه نمایند.

یادآوری می‌شود انجمن حفظ محیط کوهستان به عنوان نماینده از کشورمان در این نشست حضور داشت و گزارشی از فعالیتهای سال بین‌المللی



زیر نظر رضا چهکنویی

● دوست و هم‌نورد ارجمند آقای مصطفی

امیرکیانی: نامه‌ی پر از لطف شما همراه با انتقادهای سازنده‌تان را دریافت کردیم. مثل همیشه با دیدی کارشناسانه که ناشی از سالها کار مطبوعاتی شما است، ما را از نواقص طرح و چاپ آخرین شماره‌ی فصلنامه‌ی کوه آگاه کردید. از توجه و علاقه‌ی شما به نشریه‌ی کوه که به واقع همان نشریه‌ی شما و همه‌ی عزیزان صاحب ذوق است متشکریم. امیدواریم همواره ما را از نقطه نظرات خود بهره‌مند سازید تا بتوانیم هر شماره از فصلنامه‌ی کوه را با کیفیت بهتر و اشتباه کمتر به همه‌ی علاقه‌مندان و خوانندگان عزیز تقدیم نماییم. شاد و سرفراز باشید.

● هم‌نورد گرمای آقای محمد جمادی: از نظر لطف شما به نشریه‌ی کوه متشکریم، اما در مورد پیشنهاد شما برای اختصاص مقالات و انعکاس بیشتر فعالیتهای گروهها و جمعیتهای دوست‌دار طبیعت، تنها مشکل ما کمبود صفحات فصلنامه است که برای پرداختن به این باب بیش از این امکانی نداریم. به هر حال بدانید ما هم با شما و تمام دوستداران طبیعت همراه و همگام هستیم و امیدواریم بتوانیم نظر شما عزیزان سبزاندیش را در آینده بیشتر برآورده سازیم. پاینده و سرسبز باشید.

● کوهیار عزیز آقای بابک بردبار از شیراز: تشویق و اظهار محبت بی‌شائبه‌ی شما دوستان عزیز همواره مشوق و محرک اصلی ما برای انتشار فصلنامه‌ی کوه بوده سطرهای آن را با عشق به کوه و طبیعت و پشت گرمی به شما دوستان خوب می‌نویسیم و امیدواریم جوابگوی خواسته‌های شما عزیزان باشیم. شاد و پیروز باشید.

● هم‌نورد گرمای آقای علیرضا جلالی

از تهران: حادثه‌ی صاعقه در قله توچال همه‌ی کوهنوردان و ما را اندوهگین کرد. ما نیز با شما هم عقیده هستیم که باید عزیزان کوهنورد به خصوص جوانان پرشور و تازه کار قبل از هر کاری با خطرات کوهنوردی آشنا شوند، اما باید خاطرنشان کنیم همه‌ی ورزشها حتی بسیاری از فعالیتهای روزانه‌ی ما می‌توانند خطرآفرین باشند. اما بر اساس تجربه و با آموزشهای مختلف که از طریق رسانه‌های جمعی به اطلاع مردم می‌رسد با این خطرات مقابله می‌شود، در رابطه با ورزش متأسفانه برای آسیبها و خطرات آن کمتر به این مهم اقدام می‌شود و بیشتر نتایج مسابقات و جنجالهای ورزشی خوراک اصلی رسانه‌های گروهی به خصوص رسانه‌های تصویری می‌باشد. برنامه‌سازان تلویزیونی می‌توانند در این زمینه بیشترین نقش را داشته باشند که متأسفانه به ندرت و یا می‌توان گفت در برخی موارد حتی هیچ اقدامی نکرده‌اند، ما به اندازه‌ی توان خود سعی کرده‌ایم این‌گونه مطالب و راهکارهای مقابله با خطرات طبیعت را در قالب مقالات آموزشی به اطلاع عزیزان برسانیم. البته باید اذعان کنیم به علت گستردگی این مطالب تا به حال به همه‌ی آنها نپرداخته‌ایم و باید به مرور به آنها برسیم. باید رسانه‌های تصویری که مخاطبین بیشتری دارند به این مهم اقدام نمایند. شاید برای برخی باورکردنی نباشد کوهنوردی بر خلاف تصور عمومی از نظر میزان خطر در سطوح میانی ورزشها پرخطر می‌باشد و بسیاری دیگر از ورزشها هستند که آمار صدمات آنها بیشتر از کوهنوردی است. از طرف دیگر در زمینه‌ی آشنایی و شناخت خطرات در کوهنوردی چندین کتاب آموزشی تاکنون به چاپ رسیده است. ما نیز همچون گذشته در هر فرصتی که بتوانیم با چاپ مقالات آموزشی در این راه اقدام خواهیم کرد.

● کوهیار ارجمند آقای حجت منتظری

از تنگابن: از ابراز لطف شما متشکریم. در خصوص کمیّت و کیفیت مجله ما به نظر تمامی خوانندگان باید توجه کنیم و این یک سیاست کلی برای تمام نشریات است، و اما مسئله‌ی مهمتری که ما سعی کرده‌ایم همواره به آن اهمیت دهیم نیازهای جامعه‌ی کوهنوردی در سنین و سطوح مختلف است. شما باید به اینگونه به یک نشریه نگاه کنید که پس از خواندن آن چه میزان از اطلاعاتی را که نیاز داشته‌اید به شما می‌دهد. هر نشریه‌ای بی‌شک نمی‌تواند رضایت کامل خوانندگان خود را جلب نماید. برخی به اخبار خارجی علاقه دارند و برخی دیگر به صفحات

آموزشی و گروهی دیگر گزارش برنامه‌ها را می‌پسندند، پس ما باید مجموعه‌ای از اینها را ارائه کنیم.

● کوهیار عزیز آقای رحمان ابراهیمی از زنجان: از حُسن نظر شما به نشریه‌ی کوه که به شما عزیزان تعلق دارد سپاسگزاریم و امیدواریم بتوانیم این راه خطیر را با کمک و تشویق‌های شما ادامه دهیم.

● کوهیار عزیز آقای مهندس طوفان جعفری از تهران: از توجه و دقت نظرتان بسیار سپاسگزاریم. حتماً طرحهای بهتر از این هم می‌شود برای روی جلد نشریه انتخاب کرد. امیدواریم در آینده طراحی روی جلد را بهتر نماییم. در خصوص طرح نشریه شماره ۳۱ مسئله‌ی اصلی این بود که از صعود اورست پنجاه سال می‌گذرد و در این مدت ملیتهای زیادی به این قله صعود کرده‌اند از جمله کوهنوردان پرافتخار ایرانی. از این رو به اورست به یک کوه بین‌المللی نگریسته می‌شود و مورد دیگر این است که فصلنامه‌ی کوه نه تنها در ایران بلکه به بسیاری از انجمنها، آلبن کلوبها، مراکز کوهنوردی و حتی کتابخانه‌های ویژه مراکز تخصصی کوهنوردی ارسال می‌شود. به منظور ارزش جهانی پنجاهمین سالگرد نخستین صعود به اورست در طراحی به گونه‌ای عمل شده که برای بینندگان خارجی نیز اختصاص این شماره کوه به اورست که کشور ما نیز از معدود کشورهای صعودکننده به آن است، در نگاه اول مشخص باشد. نکته‌ای که برای ما روشن نبود مطلب ضدفرهنگی بودن طرح به واسطه‌ی آمیختن رسم‌الخط فارسی و لاتین در کنار یکدیگر می‌باشد. در جوامع امروز به دلیل بین‌المللی بودن بسیاری از موارد مانند کنفرانس‌های علمی، سیاسی، فرهنگی، نمایشگاههای بین‌المللی، جشنواره‌ها و دهها عنوان دیگر از این دست و حتی نوشته روی بسته بندی کالاها و بسیاری از آرمها و نشانها از تلیق یک یا چندباشد و هیچگاه به اینگونه طرحها ضدفرهنگی گفته نمی‌شود. شادوپروز باشید.

● دوستان و گروه‌های دیگری با ما در تماس بوده‌اند که باپوزش به ذکر اسامی آنان بسنده می‌کنیم. گروه آرش تهران - گروه دنا اصفهان انجمن سراسری کوهنوردان - ماهنامه زائر گروه اوج سبز تهران - گروه چکاد اصفهان هیئت کوهنوردی هفشجان - گروه فراز مشهد هیئت کوهنوردی بم - سلام اسماعیل سرخ کاظم حاجی حسینی از آبه‌ر - نسیم کریمی مرتضی بختیاری - محمود عنبری Δ

Ripraps around the peak are made of big rocks and tell of an ancient history. Also a stream near the peak is a sign of life above it. Locals consider telemeh-sang a sacred mountain.

If climbers begin their one-day climb from Veresk, they are going to need appropriate transport to Kertaleh or Asbicheshmeh. Otherwise, walking along the dirt road to Kertaleh takes about two and a half hours and from Kertaleh to Urim there is a 3/5 hour climb. It takes 3 hours to do the same from Asbicheshmeh to Telemeh-Sang. Telemeh is connected to Urim from northeast and to the 3400 meter peak of Dilar from west.

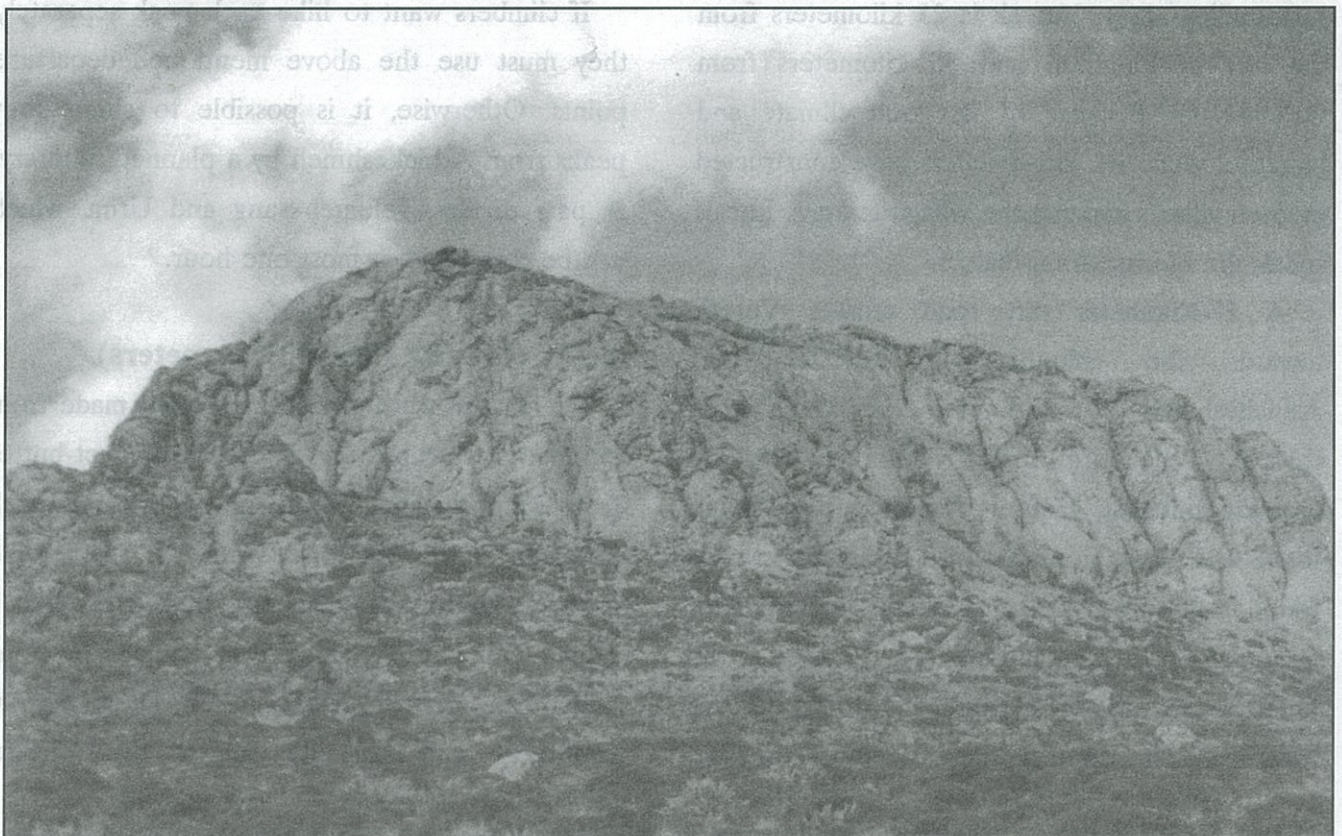
Urim Peak (3400 meters)

Urim peak is easily recognizable from distance because of the rectangular rock on top of it and is considered one of the highest mountains of Savadkooh area. There are signs of fortresses and fire-temples going back to ancient times at the

foot of the mountain and its surroundings is a sign of the attention paid to it in those times. Urim surrounded by various peaks: The 3000 meter peak of Arfahkooh to the northeast, the 3300 meter peak of Abassabad and the 2650 meter peak of Sangar to the east, and Telemeh-Sang to the west.

Unfortunately, the rare animals of this area are becoming extinct due to uncontrolled hunting and there are only a few male buffaloes, goats, boars, foxes, jackals, partridges, eagles and kites. Plant species like borage, shallots, garlic, marjoram and *motka* are mostly seen and higher up the mountain there are also some milk vetch and avishan. Flowers of this area include primrose, saffron flower (which grow in the spring), lily, com-rose, sweetbriers, and asters.

Climbers can use either the Tehran-North Railway or Tehran-Sari public transport to get to Veresk.



Veresk Heights

● Abolhasan Miremarati: outdoors@tehranavenue.com
Kooch Quarterly

Veresk is a small village alongside the Firuzkuh Road. It houses 400 families only 35% of which are permanent inhabitants. The railway station and its famous bridge, dubbed *Pirouzi* (Victory) because of the positive role it played for the Allies in World War II, are located on the northeastern foot of the 2,700-meter needle-like peak of **Se-Shakh**. Veresk is 1,488 meter above the sea level. Most locals are workers and some do animal farming. Agriculture is not very common because the village is located at the foot of the mountain, but there are a few paddy fields on the banks of the Talar River at the southern end of the village.

The majority of permanent habitants is either employed by the railway system or works in surrounding cities. Veresk is 25 kilometers from the city of Firuzkuh and 85 kilometers from **Qa'emshahr**. Because of its good climate and beautiful sceneries, city-dwellers have constructed modern villas, changing the village texture. Locals speak the Mazandarani dialect.

A 17-Kilometer dirt road crosses Veresk towards the colonies of Kertaleh and Asbicheshmeh 10 Kilometers of which pass through a beautiful forest with rare trees. A German botanist, Hanser Whiter writes, "living fossils and plants from the third geological era are found in this area." Trees and plants such as *anjiri*, *larag*, *sefid belit*, *lilac* and etc. are also seen in the area. But the disturbing noise that dominates this magnificent landscape is that of tree-cutting saws.

As the poet has said somewhere: "It is not the question of a wilting leaf/The whole forest is being turned into a badland."

Passing through this forest there are many springs that join the Talar River downstream. These streams and Kertaleh and Asbicheshmeh Rivers are the mainstreams of Talar River.

Getting past the forest, you will reach a high plane with short bushes such as barberry. Crossing a river and going through a couple of turns you will have to cross another river. At this point the dirt road bifurcates. Taking the right hand road will take you to Kertaleh and the other to Asbicheshmeh. Asbicheshmeh is the departure point to climb **Telemeh-Sang Peak** and Kertaleh is the departure point to go up Urim Peak.

If climbers want to hike each peak separately they must use the above mentioned departure points. Otherwise, it is possible to climb both peaks from Asbicheshmeh by a planned itinerary. A pass divides Telemeh-Sang and Urim, which can be crossed in at most one hour.

Telemeh-Sang Peak (3350 meters)

"Telem" is a cylindrical instrument made from emptied tree trunks and is used to extract butter from yoghurt. The reason for naming this peak Telemeh is the big tower with the shape of a cylinder on top of the peak that looks like a telem. This half-standing tower is made of stone and mortar. The tower has partially been raked by profiteers and partially ruined by attrition.

کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

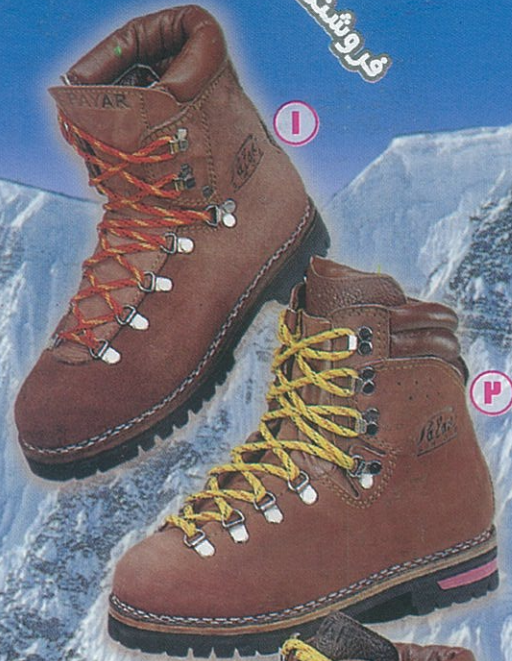
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولوایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با
لیسه الیاف ویسکوز
مقاوم در برابر سرما
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



برف و یاران در زمستان و شن و ماسه در تابستان
مدل نور دیکاتور پانته محافظه
مدل لووا ایتالیا (فنی و مقاوم)
مدل تریکینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
مدل آپ (مناسب برای برنامه‌های نیمه سنگین)

PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان شیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۲۷۱۲

Sunscreen Cream Shandiz

تأیید شده در آمریکا مطابق با استاندارد FDA (سازمان نظارت بر مواد دارویی و بهداشتی آمریکا)



R.A.M.G.R.A.P.H.I.C.S.

کرم ضد آفتاب

شاندیز

مناسب پوستهای حساس به

آفتاب سوختگی

UVA/UVB/IR



لابراتوار ویدا- تلفن دفتر مرکزی: ۰۶-۸۷۹۴۱۵۹ تلفن مرکز پخش: ۰۶-۶۷۰۶۴۸۵

