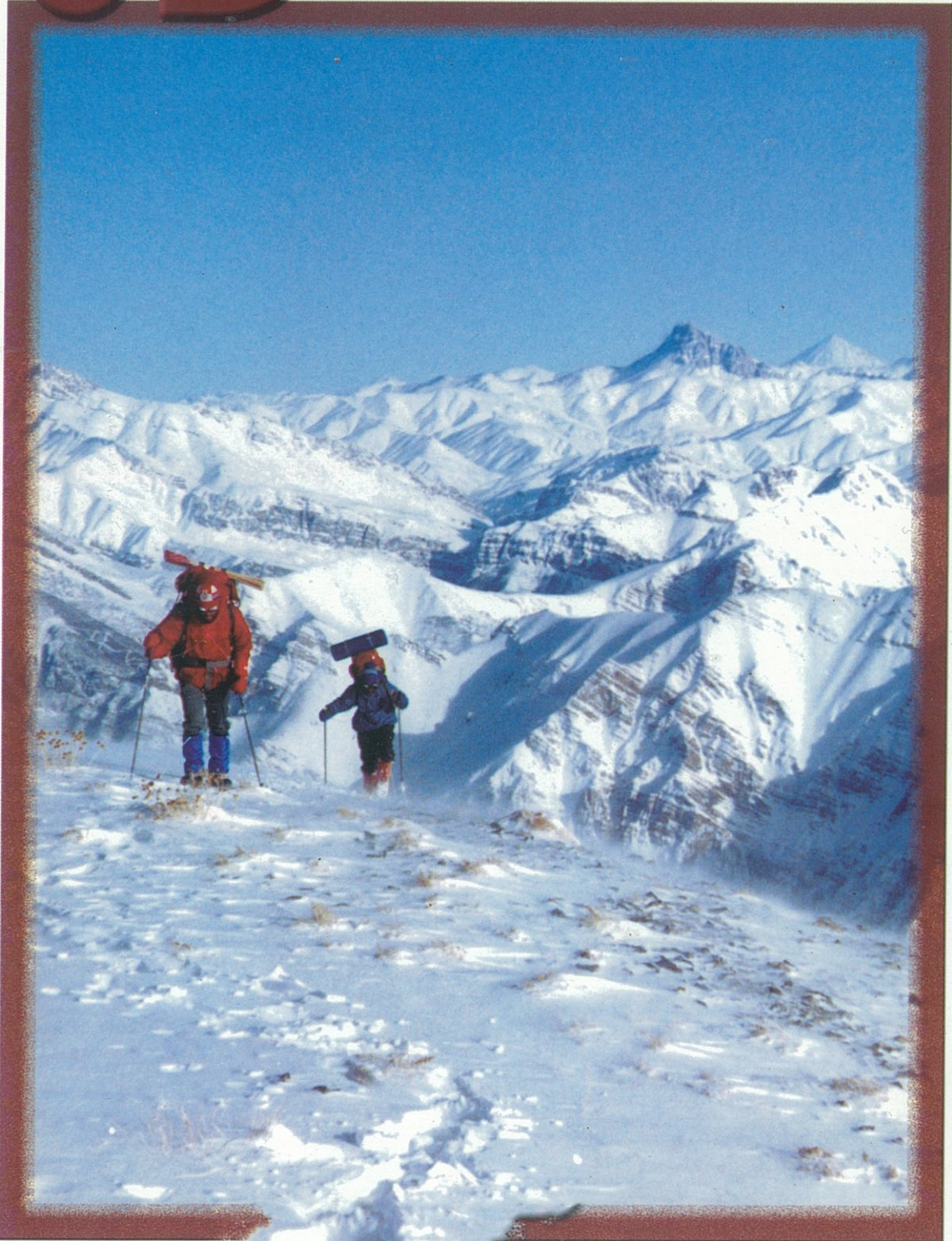


۳۷

# کوه

فصلنامه



**KOUH**

Mountain Sports ISSN 1027 - 104x

سال دهم - زمستان ۱۳۸۳ - بها: ۸۰۰۰ ریال

# کوهپیار



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



طرح سوپر شارون فرانسه  
کوهپیمایی سبک



مدل کاسینگر آلمان



طرح آلپ اتریش



مدل هیمالیا  
چدیدساق بلند



مدل نوردیکا ایتالیا (دوزبانکه)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)



طرح ابتکاری کوهپیار

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

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

E-mail: kouhyar\_iran@hotmail.com



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)





کلوت

شرکت خدمات مسافرتی  
جهانگردی و طبیعت گردی  
برگزار کننده سفرهای طبیعت گردی - ورزشی

توروز ۸۴

۱۷ روز کلیمانجارو

۷ روز از برفها تا مصر ( یزد )

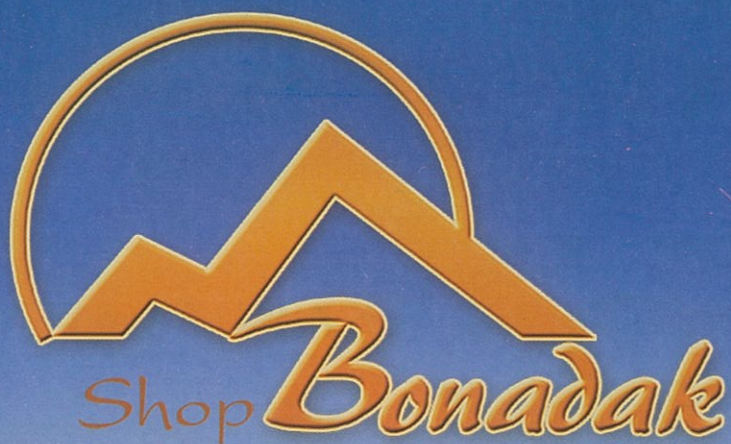
۷ روز سفر به سرزمین ۶۰۰۰ ساله ( فوزستان )

www.kalout.com

کلوت ها بهمن ۸۳

تلفن: ۰۵۴۸۸۳۷۴-۵  
تلفکس: ۰۶۴۶۶۹۶۴

خیابان ولیعصر مقابل بزرگمهر ساختمان افشار شماره: ۴۸۳



# بنادک

فروشگاه تخصصی  
ورزش های کوهستانی

عرضه کننده لوازم

کوه نوردی ، سنگ نوردی  
اسکی و کمپینگ

نماینده محصولات  
شرکت مصفا



MOUNTAIN BY EXPERIENCE

فروش: ۶۴۶۰۵۷۰

تهران ، میدان منیریه ، خیابان ولیعصر  
شمالی، مقابل پاساژ تابان ، شماره ۱۲۹۸

شرکت کفش

# بنادک

فروش: ۶۴۶۰۵۷۰

تولید: ۶۹۶۶۲۲۶

تولید کننده

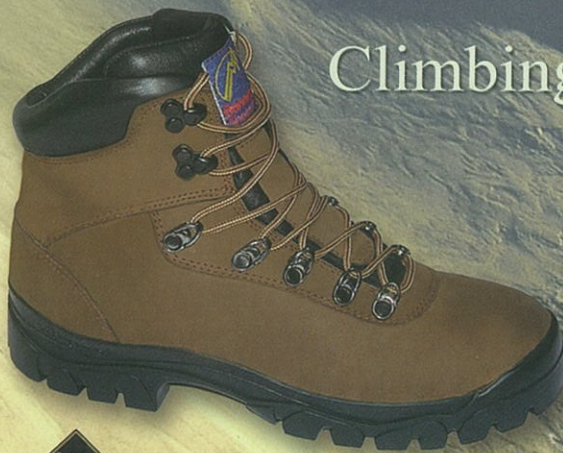
انواع کفش های:

○ کوهنوردی Mountaineering

○ راه پیمایی Trekking

○ پیاده روی Walking

○ سنگ نوردی Climbing



Mountaineering

Climbing



[www.bonadak.com](http://www.bonadak.com)



دیواره و گیره‌های مصنوعی

◀ دیواره‌های یک‌تکه

◀ دیواره‌های 1x1m<sup>2</sup>

◀ دیواره‌های چوبی

◀ گیره‌های روکار

◀ گیره‌های توکار

◀ صفحه آموزش (سیمولاتور)

GHOGHNOUS CO.

www.ghoghnous.com  
info@ghoghnous.com

انواع پوشاک :

◀ لباس گرتکس

◀ پوشاک پلار

◀ لباس استرج

◀ لباس بادگیر

◀ کیسه پودر

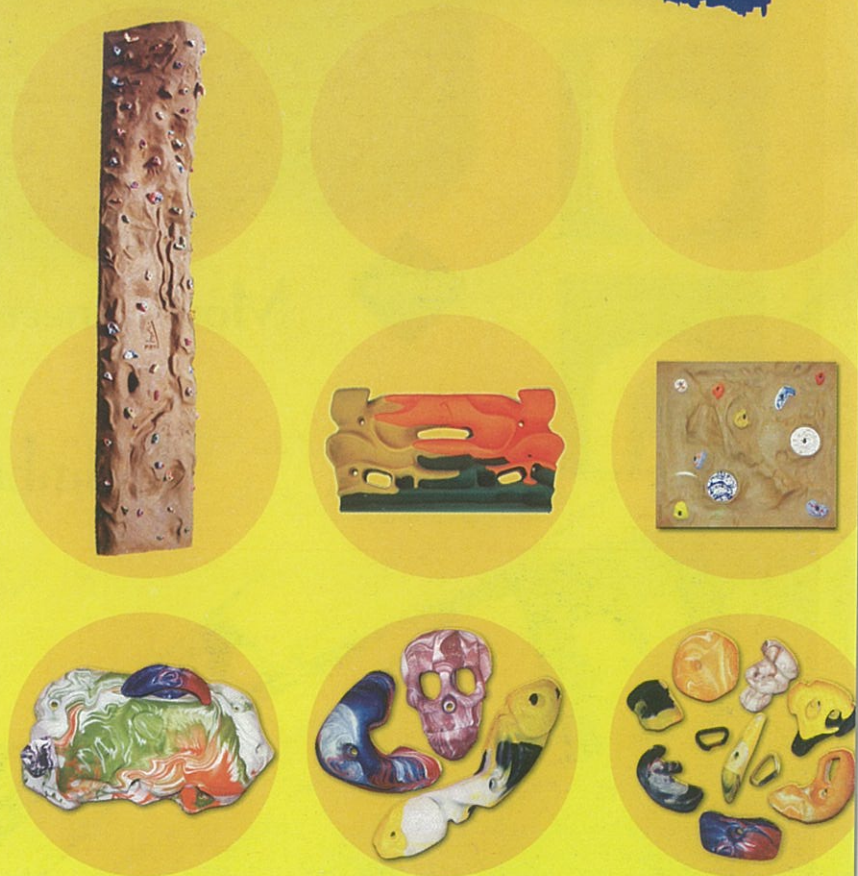
◀ کاور کوله

◀ پانچو

◀ گتر

◀ و ...

MOUNTAIN  
CLIMBING  
EQUIPMENT  
PRODUCER



اصفهان، خیابان رودکی، شماره ۳۱۰

تلفن: ۰۳۱۱ - ۷۷۷۵۷۴۴-۴۵

تلفکس: ۰۳۱۱ - ۷۷۵۹۲۶۴

# ونک اسپرت

www.vanaksports.com  
vanaksport@yahoo.com

عرضه کننده کلیه لوازم  
کوهنوردی  
سنگنوردی  
کمپینگ  
اسکی  
اسکیت

**TREZETA**  
OUTDOOR TECHNOLOGY

**TFK 8000**



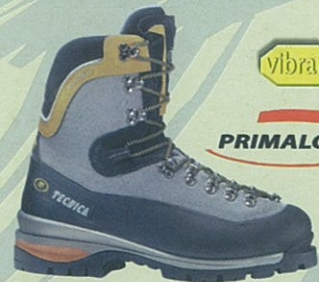
Thinsulate  
INSULATION  
3M

**SOLOMITE**  
**Eagle GTX**

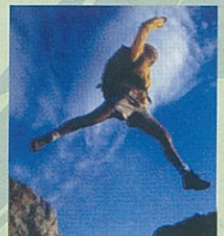


**TECNICA**

**T-Rock Thermal**



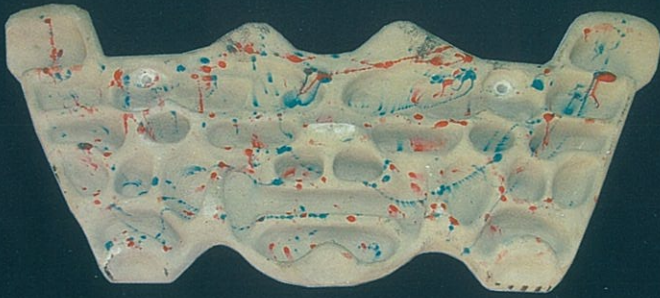
PRIMALOFT  
sport  
For Footwear



آدرس: تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از میدان منیریه - نرسیده به  
چهارراه سپه شماره ۱۲۹۴ تلفن: ۶۹۶۶۹۴۲ - ۶۹۵۸۴۰۶

**CASSIN**  
TM ©

NEW 2004



SIMULATOR (Monkey Model)



شرکت کوهنوردی کسا

نماینده انحصاری کمپانی Cassin ایتالیا در ایران

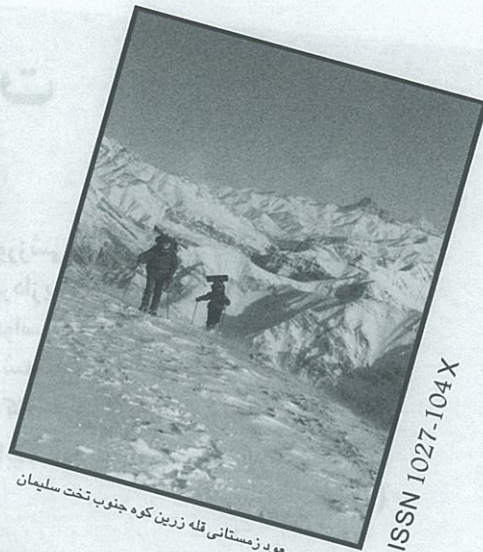
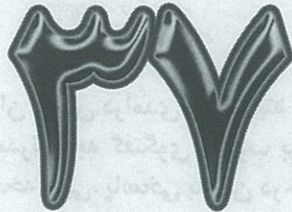
در سراسر کشور نمایندگی فعال می پذیرد .



آدرس: تهران - خیابان شریعتی - سه راه طالقانی - کوچه نقدی - پلاک ۹ - واحد ۲ تلفن: ۷۵۱۰۴۶۳ فکس: ۷۵۱۰۴۶۴  
www.kassaco.com | E-mail: info@kassaco.com

## به نام خداوند جان و خرد

در آغاز دهمین سال انتشار مجله، تلاش صمیمانه همکارانمان و حمایت جامعه کوهنوردی را ارج می نهیم



ISSN 1027-104 X

فرم اشتراک در صفحه ۹۰

## فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

سال دهم - زمستان ۱۳۸۳

\*\*\*\*\*

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

\*\*\*

زیر نظر شورای نویسندگان

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*

صفحه آرایی و گرافیک: فاطمه صبوری

\*\*\*

حروفچینی: آزاده فشاهی

\*\*\*

طرح روی جلد: مریم ناییبی عکس روی جلد: سیاوش ولی زاده

لینوگرافی دیجیتال: کاوش کرافیک تلفن ۸۸۳۲۵۹۸

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

faslname@yaho.com

پست الکترونیکی:

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

نمبر: ۲۷۱۲۸۱۷

تلفن: ۲۷۱۲۸۱۶

۲	حرف اول
۴	نخستین صعود زمستانی به الوند
۶	صعود به قله میشینه مرگ
۷	چاههای اوریه و افوس
۸	غار علی سرد
۱۰	برخورد با حادثه
۱۲	قله موستار آتا
۱۴	کرامپون
۱۶	در آغوش یخار
۱۹	آوانس
۲۰	هنگام بروز بهمن چه اقداماتی انجام دهیم؟
۲۲	جوانترین فاتح لوتسه
۲۴	کوههای مقدس
۲۸	سرمازدگی قابل پیشگیری است
۳۴	بد ایتالیایی
۳۷	ساخت اتاق برفی
۴۰	نکات فنی
۴۸	آموزش اسکی به خردسالان
۵۲	در هوای رقیق
۵۸	چهار روز جدال میان مرگ و زندگی
۶۲	آخرین رکوردهای صعود قله اورست
۶۳	صعودها و رخدادها
۷۱	گیاهان دارویی
۷۲	کوه عربان
۷۸	پیچ های یخ
۸۲	زنده ماندن هنر است
۸۴	شش روز حبس در داخل یخچال
۸۵	تنوع زیستی
۸۶	یادی از حسن زرافشان
۸۸	اینترنت
۸۹	دائرة المعارف کوهنوردی
۹۲	اخبار فدراسیون
۹۳	از میان نامه های رسیده
۹۳	پاسخ به نامه ها

## اصلاحات

در شماره ۳۶ با عنوان «پیش درآمدی بر مدرنیته ورزشی» خواسته شد که در آینده درباره موضوعات وابسته به مدرنیته به گفتگوی مکتوب بپردازیم. اما تا آخرین لحظه مقرر برای جمع بندی مطالب و صفحه آرایی، پاسخی به این درخواست فرهنگی، یعنی مباحثه یا مناظره مکتوب داده نشد حسب وعده و با احترام به پیشگاه شماگرامیان، این بار نیز با سفیر قلم و کاغذ، کلام ربانی و آسمانی انسانی کامل را زمزمه می کنیم:

فرصت ها را دریابید. فرصت ها همچون ابرها در گذرند  
امام علی (ع)

## قسمت اول

با طرح مقوله جامعه مدنی از دهه گذشته تا به امروز، موضوعات بسیاری با آن همراه بوده است؛ مانند: مردم سالاری، قانون مداری، شایسته سالاری، نواندیشی، اعتدال، استراتژی رفتار، توسعه، اقتصاد نوین، تساهل و تسامح، تخصص و تعهد مداری، نقادی، اجماع محوری و اصلاحات

هر یک از این واژه ها در جایگاه های مختلف قابل بحث است؛ اما موضوع گفتار ما درباره عرصه و اعیان ورزش با محوریت کوهنوردی است.

## اصلاحات

در بحث اصلاحات، بسیاری می اندیشند، که کردار و عملکرد پیشینیان یا حاضران، مورد نظر ماست. در حالی که اگر بنا بر حسن نیت گذارده شود، این طور تلقی می گردد که آنان و حتی اینان به اندازه بضاعت فکری و توان خود و جامعه عمل کرده اند؛ به شرطی که از تمامی امکانات به نحو شایسته ای استفاده شده باشد و داوری این شایستگی با جامعه است. فرهنگ امید، اصلاحات را با هم صلح کردن، سازش کردن، آشتی کردن، اتفاق طایفه و جماعتی در موضوع خاص، بهینه سازی امور، ترمیم کننده، صلح در رفتار، درست نمودن امور و بازسازی امور اجتماعی و فردی معنا کرده است.

ذکر این نکته حایز اهمیت است که بررسی عملکرد با تمامی عوامل وابسته، نیکو است. میوه نواندیشی و انتقاد سالم، اصلاحات است. در جوامع رو به رشد یا رو به جلو موضوع اصلاحات همواره مطرح است. از خود شروع کنیم. آیا فصلنامه کوه شامل واژه ثباتی و ثبوتی اصلاحات می گردد؟ (البته با ذکر مضمون)

با یک بررسی ساده از شماره نخست تا ۳۷ و به گفته تنی چند از خبرگان و به روایت آرا، اصلاحات در فصلنامه کوه مشهود است. شاید سرعت اصلاحات بنابر امکانات، بضاعت مالی و فنی، نیروی انسانی و فکری، حمایت مخاطبان و ... گند بوده است؛ ولی در بسیاری از موارد صورت مسئله و جواب آن برای کارگزاران مکشوف بوده است. نبود عوامل مؤثر و امکانات تاثیر گذار، اصلاحات را به تاخیر انداخته است.

ذکر این نکته بسیار مهم است که اصلاحات، امری اجتماعی است و چنانچه به طور یکسان در تمامی عرصه ها مانند: فدراسیون ها، هیئت ها، گروه ها، باشگاه ها، سازمان ها و ... صورت نگیرد،

شکاف و فاصله‌ای ایجاد می‌شود و کندی حرکت یکی باعث ایستایی و حتی پسرفت دیگران می‌گردد.

بسیاری شتابزدگی در عملکرد را با اصلاحات اشتباه می‌گیرند و جمعی دیگر رکوردگیری‌های فردی و اجتماعی را نوعی اصلاحات میدانند. اگر بسیاری از نظریه‌ها و خبرها مبتنی بر نظر اجماع باشد و مقبول خاص و عام افتد، تبدیل به اصلاحات می‌گردد. وظیفه مهم مدیران و مجریان و به تعبیری سیاستگذاران و برنامه‌ریزان در این زمینه عبارت است از:

همسان سازی نظریات، فرصت‌سازی، استعدادیابی، فراگستری، خروج از اجرایی شدن، اهمیت دادن به برنامه و برنامه‌ریزی، توجه به خواسته‌ها و نیازها، امکان‌سنجی، مشارکت عمومی، اطلاع‌رسانی، آموزش در سطوح مدیریت کلان (هیئت‌ها، گروه‌ها، باشگاه‌ها، سازمان‌ها، رسانه‌ها و حتی فدراسیون کوهنوردی).

اگر بپذیریم که کوهنوردی ورزشی وارداتی است، تلاش برای ایرانی ساختن آن با فراهم آوردن امکانات همه جانبه و حمایت لازم و البته با رعایت اصول و قوانین پایه به انجام می‌رسد. تقویت فرآیندها، نقدپذیری، آموزش نیروهای جایگزین، سر بسته نگاه نداشتن اطلاعات و خروج از «قائم به فرد بودن». چرا که در بسیاری از موارد در یک نشریه، هیئت، گروه و حتی فدراسیون و... حرکتی اصلاح طلبانه آغاز می‌شود که افق روشنی را پیش روی می‌نهد، ولی به دلیل «قائم به فرد بودن» و سر بسته بودن امور، در ادامه راه عقیم می‌ماند. شناخت راه، آرامش، بازنگری، ایمان و اتفاق از مقدمات اصلاحات است.

از عوامل مؤثر در امر اصلاحات می‌توان به گفتمان، تبادل نظر و تعامل دو سویه نیز اشاره کرد. برای مثال، ساختن پناهگاه یا نساختن آن، رنگی بودن یا نبودن فصلنامه کوه، فصلنامه بودن یا ماهنامه بودن، صعودهای فردی یا گروهی (گسترده) مسابقه دادن، صعود سرعتی یا صعود عادی، انتخاب یا انتصاب، گروه یا باشگاه، خصوصی سازی و دولتی بودن، مدیریت هیئتی یا تشکیلاتی موضوعاتی است که می‌توان درباره آنها به بحث و تبادل نظر نشست.

بسیاری در هر صورت موافقت و بسیاری دیگر نیز در هر مورد مخالف. به عبارتی دیگر، هر چه شود باز استوار بر یک نظریه است که البته تحقیق، تعمق و کالبدشکافی فرهنگی را می‌طلبد. اصلاحات واقعی آن گاه عیان می‌گردد که تمامی سطوح جامعه شیوه‌ای واقعی و منطقی، منطبق بر اصول داشته باشند. اگر چنین شود، می‌توانیم اذعان کنیم که دارای مدینه فاضله‌ای هستیم.

فصلنامه کوه معتقد بر این اصل است که، زمان بهترین کالبدشکاف فعالیت‌های امروز و دیروز است و گذشت آن مهر تائید اصلاحات و یا نبود آن را بر صفحه عملکرد یک نسل حک می‌کند. مانع و آفت اصلاحات، ناامیدی، نبود برنامه، نبود مشارکت در امور و خشتی بودن است. می‌توان در آینده این صفحه را به صورت موضوعی و نیز به «اتفاق» گشوده که به فرموده حافظ به «اتفاق» جهان می‌توان گرفت.  $\Delta$

حُسنِت به اتفاق ملاحظت جهان گرفت / آری به اتفاق جهان می‌توان گرفت

حسن صالحی مقدم

## نخستین صعود زمستانی به قله الوند

حسن وجدان خوش



بناگاه میدان میشان

الوند و کوههای اطرافش سیراب می‌شوند میباید. تا حدود پنجاه سال پیش که باغها و مزارع پر برکت دامنه کوه به وسیله انسانهای زیادت طلب تبدیل به اماکن مسکونی و تجاری نشده بود و نیز، هنوز گرمای کنونی کره زمین (که آن هم نتیجه شوم نابودی طبیعت به دست آدمهای ناسپاس است)، بر همه جهان سایه نیانداخته بود، زمستانهای سخت و طولانی تواءم باریزش برفهای سنگین و یخبندانهای شدید از مختصات آب و هوای همدان به شمار می‌رفت. همدانی‌ها مثلی داشتند و می‌گفتند: ... بعد از هفتاد. برف افتاد. به حق پیر. به بلندی تیر. معنای ضرب‌المثل این بود که: پس از هفتاد شبانه روز بارش برف متوقف شد، قسم به مرشد و به ارتفاع یک تیر (چوبی که بر زمین فرو می‌کردند).

براستی هم که گزافه گویی نمی‌کردند. در حیاط خانه مسکونی ما که کوچک هم نبود، در نتیجه بارش برف و نیز ریختن قسمتی از برف‌های پشت‌بام، بقدری برف وجود داشت که ما بچه‌ها به جای استفاده از پله‌های طبقه بالا، مستقیماً از ایوان به روی برف‌ها می‌رفتیم و در حال سر خوردن به در حیاط می‌رسیدیم. زدن نقب از در حیاط تا جلو در ورودی همکف، سرگرمی بچه‌ها و دل‌مشغولی بزرگترها بشمار می‌رفت. اکنون به یاد می‌آورم با چه زحمتی انبوه برف‌های کوچک را از پشت دیوارهای خشتی به وسط کوچه می‌ریختیم تا راهی برای عابرین گشوده شود، روزهای قبل از سیزده نوروز را به شکستن یخ‌های کوچک اختصاص داده بودیم زیرا پیش از آن به علت کثرت برف امکان شکستن و برداشتن یخها نبود. بسا شبها که زیر کرسی نشسته بودیم و از کوچه صدای هیاهو شنیده می‌شد و مادر نگران می‌گفت، باز کسی دیر به خانه باز می‌گردد و مورد حمله گرگ قرار گرفته. محله ما با باغهای دامنه الوند فاصله کمی داشت و گرگها که در کوه چیزی برای خوردن نمی‌یافتند به دنبال طعمه تا داخل کوچه‌های شهر نفوذ می‌کردند. در آن زمان کوه‌پیمایی برای مردم همدان جنبه سنتی و آیینی داشت همدانیها را اعتقاد بر این بود که هر کس بتواند به قله الوند

چندی است بعضی از کوهنوردان محترم، که خود از پیشکسوتان ورزش و دانش کوهنوردی ایران هستند، اقدام به تدوین و نگارش گوشه‌هایی از تاریخ کوهنوردی ایران می‌نمایند و پیداست که فصلنامه وزین کوه، با در اختیار قرار دادن صفحاتی از مجله، نقش موثری در انتشار مطالب یاد شده دارد که شایسته تقدیر و تشکر است.

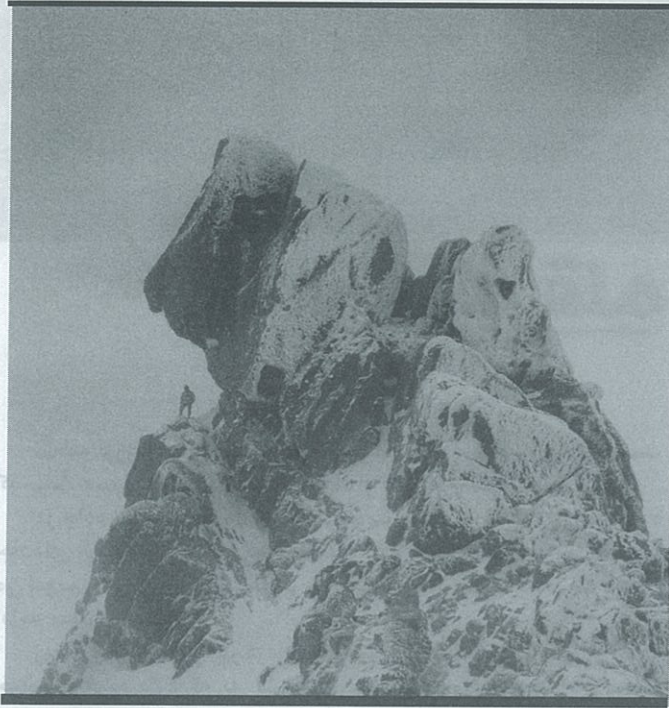
شک نیست که آنچه تاکنون توسط اشخاص علاقمند گردآوری شده، نمی‌تواند دربرگیرنده تاریخ جامع و کامل کوهنوردی ایران باشد. بر این باور، نویسنده این سطور معتقدم مطلعین و مدعیان محترم، خوب است خاطرات خود را بنویسند و برای چاپ در فصلنامه کوه، در اختیار نویسندگان محترم قرار دهند، به این طریق و به تدریج اطلاعات جامع، کامل و مستندی درباره تاریخ کوهنوردی ایران گردآمده و بی‌شک، اشخاص علاقمند و صاحب قلمی یافت خواهند شد که با استفاده از مجموع نوشته‌ها، تاریخ مستند و قابل اعتباری را تدوین و منتشر کنند. شرح زیر در این رابطه نوشته شده و فکر می‌کنم می‌تواند نمونه کوچکی باشد برای کسانی که به حق، در تاریخ کوهنوردی ایران جایی دارند. لازم به ذکر است، که توضیح درباره شهر یا روستایی که مبداء صعود بوده نه تنها مغایرتی با اصل موضوع ندارد بلکه می‌تواند روشنی بخش راه کسانی باشد که درباره مجموع جغرافیا و تاریخ ایران زمین مطالعه و تحقیق می‌کنند و همچنین پرداختن به چگونگی جغرافیای طبیعی، زمانی که صعود انجام شده، می‌تواند نشاندهنده دشواریهای صعود و دگرگونی آب و هوای منطقه، در طی سالهای نه چندان دور باشد.

و . بعد ...

همدان شهری است گسترده در شمال کوههایی که الوند بلندترین قله آن است. شهرت الوند نه به خاطر ارتفاع آن که به قول شادروان محمود اجل، به دلیل زیبایی خاص آن در چشم همدانی‌ها و به خصوص دره‌های پر برکتی که از چشمه‌های

صعود کند و نیز بتواند هفت ریگ از ته «حوض نبی» بردارد شکست‌ناپذیر خواهد شد، انگیزه دیگر کوه‌پیمایان زیارت قبر شاه الوند بود. در شکاف صخره عظیمی که قله الوند را تشکیل می‌دهد آثار گوری نمایان است برخی آن را به سام‌بن نوح نسبت می‌دهند، گروهی نیز آن را به درویش وارسته‌ای نسبت می‌دادند که چون در شکاف صخره الوند مدفون است به نام شاه الوند خوانده می‌شد، مثل علی شاه - شاه ولی و غیره ....

گروهی که من همراه ایشان به کوه می‌رفتم، نخستین کسانی بودند در همدان که کوه‌پیمایی سنتی را تبدیل به کوهنوردی نوین کردند. در یکی از روزهای زمستان سال ۱۳۲۹ یا ۳۰ طی جلسه‌ای تصمیم به صعود زمستانی به قله الوند گرفته شد. آن تصمیم چنانچه به مورد اجرا گذاشته می‌شد، عملی فوق‌العاده و استثنایی به شمار می‌رفت و تا آن زمان کسی فکر نمی‌کرد بتوان در فصل زمستان به قله صعود کرد. صبح یک روز جمعه گروه کوهنوردان مرکب از آقایان حسین خواجه‌زاده، صادق کرباسی، حسن قبری، دقوقی، جباری، مستقیمی و نگارنده به سرپرستی شادروان نصرت‌الله بهاری به عزم صعود پیاده از خانه‌های خود به راه افتادیم و پس از بهم پیوستن در مقابل در باشگاه توفان همدان به سوی دره عباس‌آباد و الوند حرکت کردیم. پس از تحمل دشواریها، نزدیک قله غذای مختصری خورده و با توجه به دگرگونی ناگهانی هوا مجبور به بازگشت شدیم. عدم موفقیت ما چنان عادی جلوه کرد که کسی نتوانست زبان به اعتراض یا نکوهش ما باز کند. من، اما جوانی بودم، چون دیگر اعضای گروه، ورزشکار و می‌شود گفت حادثه‌جو و ماجراجو، عدم موفقیت ما در آن برنامه - برای من ناگوار بود، لذا تصمیم گرفتم یک بار دیگر به اصطلاح، شانس خود را امتحان کنم به دوستان گفتم که بار دیگر به قله حمله خواهم کرد، اما پس از آن عدم موفقیت کسی را رغبت تجدید خاطره نبود. لذا تقریباً دو هفته بعد به تنهایی عازم قله شدم. پوشاک من عبارت بود از یک جفت پوتین سربازی تمام چرم که تخت آن پوشیده از گل‌میخهای آهنین بود، یک شلوار پشمی که ساقه آن را در ساقه جورابهای پشمی فرو کرده بودم، یک بلوز پشمی دستپاف با دستکش‌های پشمی و یک کلاه از پوست گوسفند که به تقلید از کلاه خلبانانی که کابین ایشان سقف نداشت، دوخته شده و بخوبی سر و گوشها را از گزند سرما نگاه می‌داشت. بر پشتم یک ساک سربازی محتوی مقداری نان و تکه‌ای قورمه، در دستم چوبدستی محکم و بر کمرم دشنه کوچکی بسته بودم. وسیله نقلیه رایج عبارت بود از تعدادی درشکه دو اسبه و طبیعی است که در آن سحرگاه سرد زمستانی هیچ درشکه و حتی عابری در کوچه و خیابانها تردد نکند. پیاده به راه افتادم، کوتاهی روزهای زمستانی و طولانی بودن مقصد فرصتی برای تماشای باغها و مزارع نمی‌داد، هنگامیکه آفتاب طلوع کرد گنجنامه را پشت سر گذاشته بودم. مدتی بعد از میدان میشان بالا کشیدم، خوشبختانه انبوه برفهای نشسته بر نشیب و فراز کوه، از قشر ضخیم یخی پوشیده شده و کوه‌پیمایی را آسان می‌کرد. ساعتی بعد تخت نادر با برفهای لگدکوب گله چهارپایان که از غرب به شرق امتداد داشت. می‌دانستم که در آن فصل محال است گله چهارپایان اهلی



در آن منطقه یافت شوند، با آرزوی دیدار جانوران وحشی به هر سو نگاه کردم. اندکی جلوتر چشمم به جای پنجه جانورانی افتاد که فوری دریافتم متعلق به یک گرگ است که بی‌شک به تعقیب گله بزهای وحشی پرداخته‌اند. بی اختیار در جای خود متوقف شدم. اگر گرگها نتوانسته باشند به گله بزنند و اگر چندان دور نشده باشند، شنیده بودم گرگ شامه نیرومندی دارد. شنیده بودم از انسان می‌ترسد و نیز شنیده بودم وقتی گرسنه باشد به هر موجودی حمله می‌کند.

گفتم که جوانی ورزشکار و نیرومند بودم و باید بگویم که متأسفانه بی‌تجربه و مغرور لذا در حالیکه با یکدست چوبدستی سنگینم را تکان داده و با دست دیگر دسته دشنه را می‌فشردم با خود گفتم: بگذار بیایند. با چنان اندیشه خامی به راه ادامه دادم. در آن زمان، خاکی که صخره الوند را در میان گرفته بیش از حالا بود و به راحتی ممکن بود روی صخره قدم گذاشت. و ... اینک قله زیر پوتینهای خیس من. نخست خدا را شکر کردم، بعد مقداری نان و قورمه که در واقع نوعی کنسرو سنتی محسوب می‌شد خوردم. نام خود و تاریخ صعود را با مداد (آن موقع خودکار نبود) روی کاغذ نوشته داخل قوطی واکس نهاده سنگی نیز روی آن گذاشتم. دو ماه بعد. در یکی از روزهای اردیبهشت که مشغول نرمش بودم، دوستان گفتند از دفتر تو را خواسته‌اند. وارد دفتر که شدم چند نفر را دیدم که دور میزی نشسته‌اند و بر روی میز قوطی واکس، برای من جلوه‌ای جادویی داشت. Δ

## در گذشت

مربی پیشکسوت کوهنوردی کشور

آقای اکبر بشردوست را

به خانواده ایشان، کوهنوردان

و دوستانش تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

مربی اسبق کوهنوردی دانشگاه تهران آقای

اکبر بشردوست به ملکوت اعلی پیوست

این ضایعه را به خانواده ایشان، جامعه کوهنوردی

و دوستانش تسلیت می‌گوییم.

یوسف آزادیان - دکتر محمد فخاری - مهندس محمد نمکی دوست

مهندس محمد ذوقی - بهرام مسعودی - محسن حاج حسینی -

ابوالفضل ظلی پور - علی کاکاافشار - مرتضی موسوی

دکتر حسن صالحی مقدم



# صعود به قله میشینه مرگ

افشین ایران پور

با سنگ‌های بزرگ رد شد که بی دقتی عبور از این منطقه قطعاً مشکل ساز خواهد بود. هرچه دره تنگ‌تر می‌شود تعداد دفعاتی که باید از این طرف رودخانه به طرف دیگر رفت بیشتر می‌شود و در قسمت‌هایی هم چاره‌ای جز عبور از درون رودخانه نیست. البته به خاطر گرمای هوا خالی از لطف نیز نیست. آبشارهای متعدد در مسیر به همراه پوشش گیاهی متنوع از پونه و نعناع گرفته تا گلپر و گل سنگ‌های زیبا هرگز اجازه خستگی را به انسان نمی‌دهد. بعد از عبور از چند سری آبشار به دشت زیبا و سرسبزی می‌رسیم که محل مناسبی برای اتراق کردن و استراحت است با ادامه

منطقه لزور از توابع شهرستان فیروزکوه منطقه‌ای سرسبز و زیباست که مبداء صعود به کوه «میشینه مرگ» از قلال البرز شرقی است. در جاده تهران - فیروزکوه و ۱۰ کیلومتر مانده به شهر فیروزکوه وارد جاده‌ای به سمت غرب که با تابلوی «لاسم» مشخص شده است می‌شویم. پس از طی ۱۵ کیلومتر و رسیدن به «ارجمند» به سمت شمال ادامه مسیر می‌دهیم.

روستای زیبا «لزور» در دره‌ای سرسبز قرار دارد. مردمی مهمان نواز و خوشی برخوردار دارد که به کشاورزی مشغولند. محصولات این روستا عمدتاً سیب زمینی، سیب، گیلاس، آلو، گردو، گندم، یونجه است. بهترین زمان برای صعود به قله میشینه مرگ در فصل تابستان است چرا که این منطقه در این فصل نیز پرآب است.

برنامه صعود به قله میشینه مرگ را می‌توان به صورت برنامه‌ای تفریحی در کنار صعود به قله نیز ترتیب داد. نهر آبی که اکثر باغ‌های روستا را مشروب می‌کند نشانه خوبی برای یافتن مسیر درست است با دنبال کردن نهر آب و گذر از باغ‌ها و مزارع اطراف روستا و پس از حدود ۴۵ دقیقه پیاده روی وارد تنگه کوهستانی می‌شویم، شاید بدترین قسمت این مسیر زمانی است که باید از یک منطقه سنگلاخی

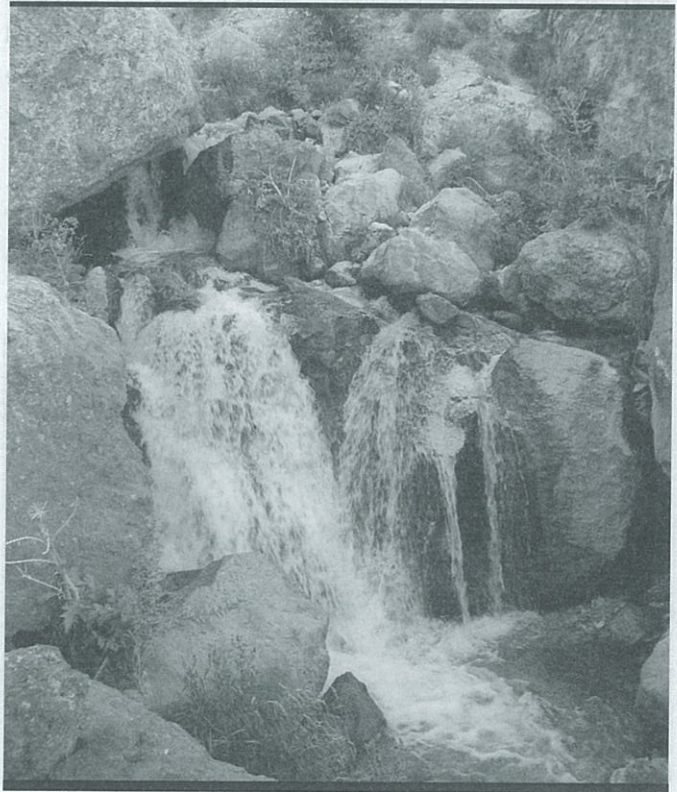
موقعیت جغرافیایی	ارتفاع (متر)	نام محل
N:35°52.369' E:52°34.222'	2326	روستای لزور
N:35°54.665' E:52°32.506'	2951	معجز چشمه
N:35°54.912' E:52°32.669'	2999	سیاه رود
N:35°55.439' E:52°31.584'	3436	گردنه
N:35°56.576' E:52°31.277'	4007	قله

مسیر مجدداً وارد تنگه دیگری می‌شویم و پس از ۴ ساعت (۷ کیلومتر) پیاده روی به دشت دیگری می‌رسیم. چشمه بزرگی که در این محل قرار دارد و به نام «معجز چشمه» معروف است سه چهارم آب رودخانه را تأمین می‌کند. این مکان محل مناسبی برای شب مانی است. چادرها را برپا می‌کنیم. در این موقع از سال (۲۲ مرداد) هوا بسیار مطبوع است و به راحتی می‌توان در فضای آزاد خوابید. دیدن ستارگان شگفت‌انگیز است. خصوصاً اینکه با شب شهاب باران نیز مصادف شده باشد.

صبح ساعت هفت و نیم به سمت قله به راه می‌افتیم ابتدا وارد تنگه دیگری می‌شویم و در انتهای تنگه، دشت بزرگ و سرسبز دیگری قرار دارد که به سیاه رود معروف است. ۸-۷ خانوار چادرنشین در این منطقه به بیلاق آمده‌اند. جاده خاکی و نسبتاً خوبی تا این محل کشیده شده است و به گفته یکی از این روستاییان این جاده تا لزور ادامه دارد و به خاطر احداث سد در ابتدای این تنگه کشیده شده است.

از دامنه شمال غربی صعود خود را آغاز می‌کنیم مسیر پا خورده‌ای وجود دارد در جلو ما دو کوه صخره‌ای قرار دارد. یالی که به سمت شمال قرار دارد و یکی از یال‌های جنوبی میشینه مرگ است را صعود می‌کنیم کم‌کم سر و کله دماوند در سمت غرب پیدا می‌شود. منظره‌ای بسیار زیبا از دماوند که تاکنون ندیده‌ام. یال شمال شرقی و دره یخار کاملاً مشخص است.

از گردنه تا قله را که حدود ۳ کیلومتر است را ۲ ساعته طی می‌کنیم و بر فراز قله ۴۰۰۷ متری قله می‌ایستیم. از بلندای قله می‌توان در سمت غرب و شمال غربی قله بوم، انیس و میشکا خونی را دید. قله پرچنان نیز در شمال شرقی به راحتی قابل مشاهده است. △



# چاه های اوریه و افوس

مصطفی سلاحی

چاه طبیعت ساخته‌ی افوس: جستجوی چاه افوس ۱۰ سال قبل بازدید. آن انجام شد به این ترتیب که در یکی از صعودها به قله‌ی کوه، اهالی از وجود چاهی در دامنه‌ی مقابل قله، صحبت می‌کردند اظهار می‌داشتند که ادامه‌ی چاه بعد از گذر از زیر روستا به چشمه‌ای که یک کیلومتر دورتر از روستا است می‌رسد و حتی اظهار می‌داشتند از مجرای چشمه‌ی فوق می‌توان به دهانه‌ی

روانه چاه کردیم که نخ برید فانوس از دست رفت. بعد با استفاده از فرمول مکانیک که در مدرسه آموخته بودیم عمق چاه را پنجاه متر برآورد کرده برای تهیه وسایل لازم بازگشتیم. سی سال بعد از آن ماجرا و چهار سال قبل به همراه گروهی از زیدگان کوهنوردی همدان (آقایان عزت برق لشکری و نعمت اختری و سه نفر دیگر) پس از تهیه‌ی وسایل لازم راهی بازدید از غار و مشاهده‌ی انبوه اسکلتها شدیم.

موقعیت چاه: به فاصله‌ی هشت کیلومتر از شهر قره سنج، روستای اوریه قرار دارد، و از اوریه با یک ساعت و نیم کوهپیمایی می‌توان به دهانه‌ی چاه رسید.



چاه رسید. در سال هشتاد وسایل مفصلی تهیه نموده و به امید بازدید از چاه و دلانهایی به طول بیش از پنج کیلومتر به همراه کوهنوردان همدان (آقای سعید اردبیلی و عباس رنجبران و رضا شمسایی و جواد سلاحی) راهی افوس شدیم.

موقعیت: افوس به فاصله‌ی سی و هشت کیلومتر از شهر داران واقع در استان اصفهان قرار دارد. از روستای افوس و با یک ساعت کوهپیمایی می‌توان به دهانه‌ی چاه رسید.

ساختمان: چاه با دو دهانه‌ی دو قلو شروع شده و یکی از چاه‌ها بعد از پنج متر کور می‌شود. چاه دیگر پس از حدود ده متر وارد یک تالار به مساحت حدود سی متر مربع می‌رسد. در گوشه‌ی تالار دالان باریک و مایلی قرار دارد که پس از حدود هفت متر به دهانه‌ی چاه دیگری می‌رسد. دهانه چاه دوم تنگ و عبور از آن نسبتاً مشکل می‌باشد. با عبور از چاه دوم و طی حدود دوازده متر فرود عمودی چاه به انتها می‌رسد.

ویژگی: در اطراف تالار و بعضی بخشهای چاه اول غار سنگهای زمختی مشاهده می‌شود که جلوه‌ای کهن داشته و بیشتر از نوع چکیده می‌باشند. به فاصله‌ی چهار صد متر از این چاه و در دره‌ای دیگر به سوی قله، چاه دیگری به قطر حدود هشت متر و عمق دوازده متر قرار دارد که به سبب نگهداری برف از سالی تا سال دیگر به آن برفخانه می‌گویند. توضیح اینکه بازدید از چاههای فوق برای اولین بار اجرا می‌شد. △

ساختمان: دهانه‌ی چاه حدود دومتر است و سنگ ریزشی بزرگی دهانه را دو بخش کرده است (محل استقرار سنگ بسیار محکم است). عمق چاه حدود چهل و دو متر است، هر قدر به عمق چاه افزوده می‌شود، قطر چاه هم بیشتر می‌گردد. در انتهای قطر چاه به حدود هشت متر می‌رسد. چاه، ماوای تعداد زیادی کبوتر است. فضله‌ریزی آنها سبب شده تا توده‌ی عظیمی فضله به ضخامت چند متر در کف چاه ایجاد شود. هیچ نوع غار سنگی در دیواره چاه مشاهده نمی‌شود و بدنه‌ی چاه تقریباً صاف و لایه لایه است. چاه از نوع چاههای آهک ساخته شده و فرایند زایش آن از انتها به سوی دهانه است. چاه نمونه بسیار خوبی برای مطالعات علمی و زمین شناختی است. و اما گروه چیزی سواى فضله‌ی کبوتر در کف چاه مشاهده نکرد و اقدام به چاله کنی در کف چاه هم نمود.

در مین کوهستانی ما به علت آهکی بودن کانیهای تشکیل دهنده در اکثر کوهها تعداد بسیاری غار وجود دارد که بعضی از آنها شناخته شده و تعدادی هم بی‌نشان مانده‌اند. یکی از مفیدترین راهها برای یافتن غارهای ناشناخته پرسش از افراد محلی برای شناسایی آنها است.

به عنوان مثال زمانی که برای بازدید از غار «اوزا» بین بیستون و سنقر رفته بودیم با پرسش از اهالی روستای چشمه سهراب موفق به یافتن غارهای مَر آجر و مَر حاجی و مَر سلیمان در همان منطقه شدیم که هر سه از سکونتگاههای انسان‌های گذشته بوده و از اهمیت تاریخی ویژه برخوردارند. اهالی منطقه، به سبب مشکلاتی که در بازدید آنها وجود دارد به داستانسرایی‌های عجیب و غلوآمیزی در مورد آنها پرداخته و حالت کنجکاو و اغواکننده‌ای در پژوهشگر ایجاد می‌کنند که در زیر به آن



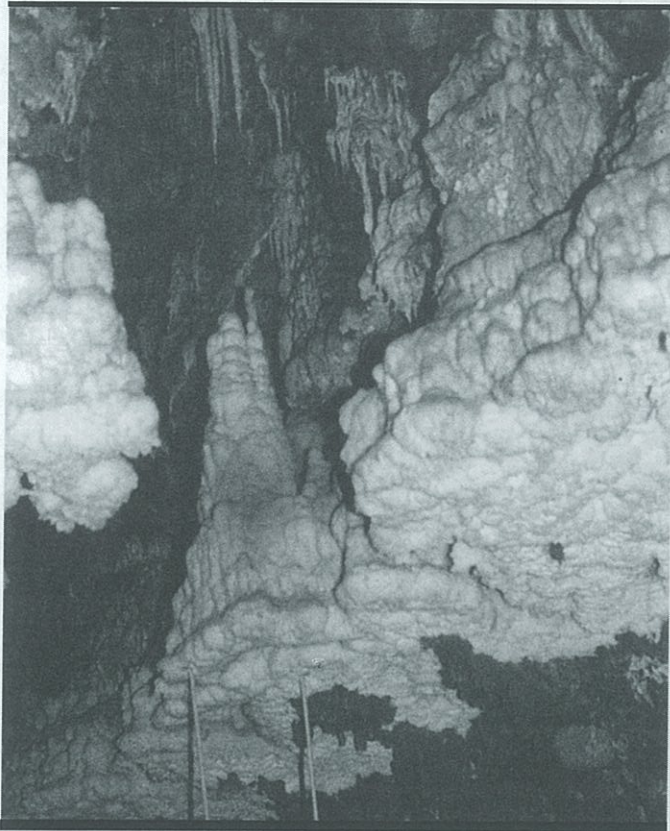
خواهیم پرداخت.

چاه اوریه: در سالهای گذشته زمانی که با رفقای کوهنورد از صعود قله‌ی پنجه علی کردستان پیاده بر می‌گشتیم به هنگام گذر از روستای اوریه از اهالی در مورد وجود غار در ناحیه آنها پرسش کردیم. آنها اظهار داشتند در دامنه‌ی کوه مشرف به روستای آنها چاهی وجود دارد که بی‌انتهاست و اگر سنگی به داخل چاه پرتاب کنی بعد از یک ساعت صدای برخورد آن را با ته چاه خواهی شنید و همگی اظهار می‌داشتند در زمان جنگ اول جهانی تعدادی از افسران انگلیسی را اهالی منطقه کشته و برای اینکه راز مرگ فاش نشود جسد همگی آنها را به داخل آن چاه پرتاب کرده‌اند. و نیز می‌گفتند دکمه لباس آنها تماماً از طلا بوده است. تعریف و تحریک بقدری مؤثر شد که ما همان وقت با یک راهنما راهی دهانه چاه شدیم. فانوسی را با نخ و قرقره

# نگرشی دگرگونه به

## غار علی سرد

مصطفی سلاخی



غار علی سرد که به غلط علیصدر نیز گفته می‌شود، شناخته شده‌ترین غار ایران است که هر ساله تعداد کثیری از ایرانیان را جهت بازدید به سوی خود می‌کشاند اما بازدیدکنندگان اکثراً با ابهاماتی چند غار را ترک می‌کنند. به همین جهت مقاله زیر با سه هدف، یکی پاسخگویی به ابهامات گردشگران و دیگری در اختیار قرار دادن نقشه غار و دیگر بحثی علمی در مورد چگونه نگهداری آب‌های حاصل از بارندگی در درون غار و تبدیل چشمه‌های فصلی به چشمه‌های دائمی است که هدف اصلی نگارش می‌باشد.

\*\*\*

از آنجا که فصلنامه کوه علاوه بر ترویج ورزش کوهنوردی، مراقبت از محیط زیست انسانی و در رأس آن حفاظت از آب‌ها را که شاه‌رگ زیست ایرانیان است را مورد توجه دارد، از این جهت نویسنده این بحث را در این نشریه مطرح می‌کند، تاریخچه کشف غار به دهه ۴۰ بازمی‌گردد. که پس از بازدیدهای مکرر کوهنوردان همدان، سرانجام با پشتکار آنان تبدیل به یک غار توریستی گردید. اما از موارد جالب غار، یافتن محل «چشمه غارساز» یا چشمه‌ای است که هزاران سال پیش آب محلول بیکربنات کلسیم را از غار خارج کرده و امکان زایش فضای فعلی را فراهم کرده است که برای شناسایی آن باید محلی حدود بیست متر پایین‌تر از سطح فعلی آب را مورد تجسس قرار داد. اما مجرای آب چشمه «غارساز» بنا به هر دلیلی نظیر زلزله و غیره بسته می‌شود و از آن به بعد آب حاصل از بارندگی در حوضه آبگیر غار که از طریق درزهای سطحی به فضای غار راه داشته‌اند درون غار جمع شده و فضای غار بدل به ذخیره گاه بزرگی از آب می‌شود. آب درون غار در سطحی که ۳۴۰ سانتی متر بالاتر از سطح کنونی غار بوده ثابت می‌ماند. این سطح ایستایی برای صدها هزار سال ثابت می‌ماند و فعالیت‌های «غار سنگ» سازی به علت وجود آب، صرف ساختن سقف ثانویه غار می‌شود. سقف افقی «غار سنگ» ساخته در سراسر غار به وضوح قابل دید است و در هیچ بخشی از سقف حتی عارضه چند سانتی متری که پایین‌تر از سقف ثانویه باشد به چشم نمی‌خورد. این سقف گرچه از نوع چکنده است، اما چکنده‌های بزرگ و زیبایی روی آن پدید آمده است و کل مجموعه زیر تاقدیس اصلی غار قرار گرفته‌اند در سراسر دیوارهای محصور بین سطح کنونی آب و سقف «غار سنگ» در هیچ غار سنگی دیده نمی‌شود، که این خود مؤید ثابت ماندن سطح ایستایی برای زمان‌های طولانی می‌باشد. اما بعد چه حادثه‌ای برای غار رخ می‌دهد؟ در سال‌های حکومت محمد شاه قاجار که جنبش قنات‌سازی بوسیله وزیرش حاجی میرزا آغاسی آغاز می‌شود، کانالی از بیرون به درون غار که حاوی منبع عظیمی آب بوده زده می‌شود و همین که کانال به آب می‌رسد حجم آبی حدود دویست هزار متر مکعب که حاصل هزاران سال آب ذخیره شده بوده بیرون زده و غار از آب تخلیه می‌شود. (البته خوانندگان ارجمند به تغییرات مکرر آب و هوا در طول دومیلیون سال گذشته توجه داشته باشند) روستاییان که از آب ذخیره درون غار محروم گشته بودند دست به اقدام جدیدی می‌زنند، به این ترتیب که کانال خروجی آب را عمیق‌تر نموده و دیوار هر دو طرف کانال را برای استحکام بخشی به آن سنگین نموده و کانال را تا کنار دریاچه اول ادامه می‌دهند و با ساختن زنبورک یا دریاچه، جلو خروجی آب را گرفته، آب را تحت کنترل در می‌آورند و به علت آنکه آب‌های فرو رو ناشی از بارندگی کافی نبوده با زدن جوی و کانال در بخش‌های خارج از غار، آب‌های بدون استفاده در زمان‌های غیر کشاورزی را به درون غار هدایت نموده و برای اولین بار در ایران اقدام به ساخت سدی درون کوهی می‌نمایند. آثار سنگین کانال

آب درون غار در زیر آب قبل از توریستی شدن قابل مشاهده بود و اکنون بعضی از قسمت‌های آن ممکن است قابل دید باشد. قبلاً نقشه‌ای از غار توسط کوهنوردان همدان ترسیم شده بود، اما نقشه ضمیمه توسط غارنوردان آلمانی طی دو سفر در سال‌های ۷۹ و ۸۰ ترسیم شده در سفر سوم در سال ۸۲ زمانی که گروه دنبال جمع‌آوری اطلاعات در مورد غارهای ایران بوده‌اند، کتاب «غارهای ایران» تألیف اینجانب و سیله یکی از ایرانیان ساکن برلن در اختیار آقای «مایکل لومن» از طراحان نقشه قرار می‌گیرد. نامبرده برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد غارهای آبی ایران تماس تلفنی می‌گیرد سپس در سفر سوم در سال ۱۳۸۲ که برای ترسیم نقشه غار «کتل خور» به ایران آمده بودند، قرار ملاقاتی با من گذاشت و کتابچه‌ای که حاوی نقشه غار علی سرد بود به من اهدا نمود و سپس کتاب دیگری که حاوی نقشه غار «کتل خور» و چند غار در منطقه «کارستی» کوه شاهدر استان کرمانشاه است از طریق پست ارسال داشت که در شماره‌های بعد از نظر خوانندگان خواهد گذشت. بدین وسیله از آقای مایکل لومن و همراهانش که فضای ظلمانی و مرطوب غار را برای چندین روز تحمل نموده و نقشه بسیار مستند و زیبایی از غار تهیه کرده‌اند تشکر و قدردانی می‌شود.

نقشه شامل ۱۱۴۴۰ تالار، دالان و دهلیز قابل عبور می‌باشد و در هر بخش از غار که لازم بوده مقطع عمودی آنجا را نیز ترسیم کرده‌اند. غارنوردان سفر آبی با قایق را به طول ۲۰۱۰ متر محاسبه و از این جهت «علی سرد» را از نظر طول سفر آبی اولین غار کره زمین دانسته‌اند. همچنین غار «ماموت» در آمریکا را با طول ۵۶۰ متر و یک میلیون بازدیدکننده اولین و علی سرد را با چهارصد هزار نفر بازدیدکننده در سال، هفتمین غار

کره زمین دانسته‌اند. این گله وجود دارد که چرا در این مدت سی سال حتی یک ریال از درآمدشان را صرف امور کوهنوردان همدان که کاشفان، مطلعان و معرفی کنندگان غار بودند نکردند؟ آیا می‌توان از غارهای آبی ایران به مانند ذخیره گاه و سدی نهان برای نگهداری آب استفاده کرد و چشمه‌های فصلی را بدل به چشمه‌های دائمی کرد؟ به جواب سوال بعد از ذکر چند مثال خواهیم رسید. در مورد غار علی سرد این غار حاوی دویست هزار متر مکعب آب بوده که حدود دویست سال پیش تخلیه شده است. در مورد غار سراب به علت استحصال بی رویه از آب غار سطح ایستابی ظرف ده سال ۱۶۰ سانتی متر افت کرده است. در مورد غار «قوری قلعه» در زمان‌های گذشته سطح ایستابی در حد

تماس با لبه‌های بیرون آمده چکنده‌های «قارچی شکل» شکل بوده

است، اما نادرترین پدیده در مورد یکی از قنات‌های ایران که در روستای «وسمق» از توابع شهرستان «رزن» نزدیک همدان است. وسمق قناتی دارد که از عجایب است. مقنی قنات در فاصله کمی از محل آفتابی شدن آب به منبع بزرگی از آب برخورد و به حفاری خاتمه داده و قنات را دایر نموده است سپس در زمانهای بعد طبق تحقیقات به عمل آمده از دانایان محل زلزله‌ای رخ می‌دهد و آوار حاصل از تخریب خانه‌های نزدیک قنات، وارد کانال قنات شده و جلو آب را سد کرده و آب را راکد می‌شود. از آنجا که به علت شیب

عمومی کف قنات‌ها جهت راندن آب به بیرون کانال، جریان آب قنات‌ها

را با بستن مانع جلو آنها نمی‌توان راکد

نمود و آب بالا می‌آید، بدین

سبب کارشناسان قنات‌ساز

از حادثه پیش آمده استفاده

هوشمندانه‌ای به قرار زیر

می‌نمایند. حدود دویست متر

بالتر از دهانه قنات چاهی به

عمق حدود شش متر حفر نموده

و با کندن کانالی مایل به آب

جاری قنات رسیده و سپس با

احداث دو اتاق مقابل هم در دو

طرف کانال و ایجاد شکافهایی در

کف آنها سیستمی برای مهار آب

ایجاد کرده‌اند. به این ترتیب که سر

چند تیرچه را بطور افقی داخل شکافها

نموده و چند گونی پر از کاه را متکی

و باین ترتیب جریان آب به بیرون را

به تیرها داخل کانال قرار می‌دهند

قطع و آب را راکد می‌کنند و سپس برای حدود ده روز به پاک کردن جویها از گل و لای

می‌پردازند. چرا آب قنات وسمق راکد می‌ماند؟ زیرا آب در مدت لایروبی در مجراهای

بهم پیوسته آهکی جمع می‌شود. مساحت این مجراها بقدری زیاد است که فقط چند

سانتیمتر به ارتفاع آب پشت سد افزوده می‌شود. البته این پدیده‌ای منحصر بفرد در بین

قناتهای ایران می‌باشد. حال از نمونه‌های فوق در ذخیره‌سازی آب در چشمه‌هایی که در

تشکیلات آهکی به بیرون می‌تراوند استفاده عملی نماییم. می‌دانیم غارهای آهکی در

اثر نفوذ آبهای اسیدی به درون گسل‌ها و شکاف‌ها و درزهای کوههای آهکی پدید

آمده‌اند و بسته به درجه خلوص آهک و شرایط آب و هوایی صدها هزار سال پیش آب

اسیدی آهک را در خود محلول نموده و از طریق چشمه‌های موجود در بخشهای

پایین‌تر، به بیرون حمل نموده است و تداوم آن طی هزاران سال سبب پیدایش

فضاهای تهی درون کوهها گردیده است بعضی از این فضاها به فضای بیرون راه یافته

و غاری را تشکیل داده و بعضی دیگر امکان راهیابی به بیرون را نیافته‌اند. آبهای

فرورونده و حاصل از بارندگی تحت اثر جاذبه به درون کوهها جاری شده و در فضاهای

تهی درونی ذخیره گردیده‌اند که نمونه‌های عینی آن غارهای ذکر شده می‌باشد.

خروجی آب بعضی از این غارها درحد تعادلی بوده و به همین جهت نمی‌توانند آب را

برای مدت طولانی در خود ذخیره نمایند این چشمه‌ها در زمان‌های پربابی آبدهی فراوان

داشته و در ماه‌های کم آبی، خشک می‌شوند مانند چشمه «غربال بیز» نزدیک مهریز

یزد.

با توجه به اینکه ایران بر روی کمربند کم آب کره زمین قرار گرفته باید هر قطره

باران را که فرود می‌آید، نگهداری و ذخیره نمود تا بتوان به زندگی صفا و خرمی

بیشتری داده و زمین‌های خشک را بدل به مزارع سبز نمود. ذخیره سازی آب درون

کوه‌ها تا امروز هرگز مورد توجه قرار نگرفته است. بهترین و تنها راه تبدیل چشمه‌های

فصلی به چشمه‌های دائمی از یک طرف و جلوگیری از هدر رفتن آب چشمه‌های

دایمی در ایام فراوانی آب و ماه‌های غیر کشاورزی این است که ارتفاع خروجی این

چشمه‌ها را بالا آورده و در ایام غیر کشاورزی از خروج آب از چشمه‌ها جلوگیری نمود.

برای این کار کافی است خروجی اصلی آب را شناسایی نموده و با کشیدن دیواری

بتونی و قراردادن دریچه‌ای کشویی در دیوار، آب را درون مجاری و فضاهای تهی در

درون کوه حفظ نمود و در مواقع مصرف حداقل برابر آب نگهداری شده از چشمه آب

اضافی گرفت. اختلاف سطح پدید آمده از طریق انباشت آب به طور خود به خودی

میزان آبدهی چشمه را بالا خواهد برد با اجرای این تکنیک می‌توان سالانه پنجاه

هزار متر مکعب آب در غار سراب ذخیره کرد. در مورد قنات وسمق یا سراب بیستون

در کرمانشاه این میزان آب چندین برابر خواهد بود. △

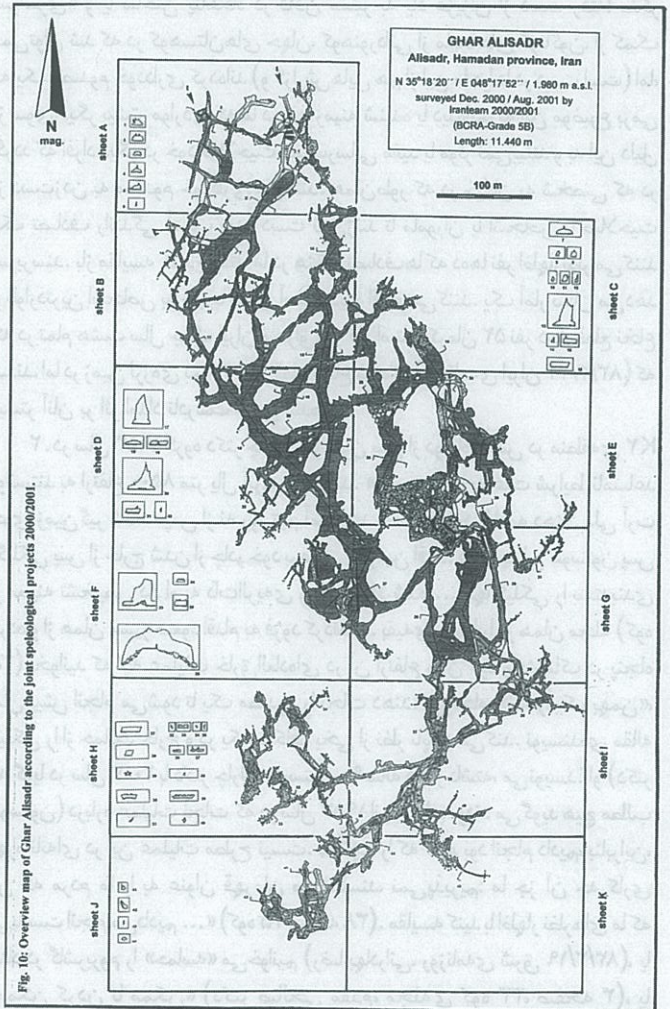


Fig.10: Overview map of Ghar Alisadr according to the joint speleological projects 2000/2001.

# برخورد با حادثه

عباس محمدی

تحلیل و نقد هر حادثه برای پیشگیری از تکرار آن کاری بسیار پسندیده و عقلانی است. هر حادثه از چند منظر قابل تأمل و بررسی است. برابر اندیشی نقد و بررسی، مقدمات خاص خود را می‌طلبد، مانند شرایط اقلیمی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، امکانات، عوامل اجرایی، پیشینه و... فصلنامه کوه ضمن احترام به همورد عزیزمان «نویسنده مطلب» و خوانندگان گرامی معتقد است که نوشته زیر جای درنگ و بحث دارد.

یاد خواهرش مرکز آموزش برای دختران منطقه‌ی شمال پاکستان تحت عنوان انسیتیوی آسیای مرکزی تاسیس نموده و در آنجا فعالیت آموزشی می‌کند. بسیاری اوقات ما می‌گوییم که خارجی‌ها بی‌عاطفه هستند... آسیب‌دیدگان را رها می‌کنند... کسی به کسی کمک نمی‌کند... برای آنان رسیدن به قله (هدف) مهم‌تر از کمک به دیگران است و... شناختن خودمان برای «کمک» به دیگران را نشانه‌ی با احساس بودن و داشتن «روحیه‌ی پهلوانی» و مانند اینها می‌دانیم. اما در اینجا موردی را می‌بینیم که یک کوهنورد، تنها با ۱۰۰ متر فاصله با قله‌ی دشوارترین کوه هشت‌هزار متری جهان به خاطر کمک به همراهان خود و پایین بردن پیکر خواهرش، از قله چشم می‌پوشد. در عین حال، رفتار بعدی او بسیار قابل توجه است؛ ساختن آموزشگاه برای دختران محلی. مقایسه کنید با کارهای خودمان: لشکرکشی به کوه با عنوان «صعود سراسری» و یا ساختن پناهگاه در فلان مسیر به یاد عزیزان از دست رفته! منکر نمی‌توان شد که در کوهستان‌های جهان، کوهنوردانی از ملیت‌های گوناگون، از کمک به یک مصدوم خودداری کرده‌اند (و گزارش‌هایی هم از این ماجراها در دست است) اما، از سوی دیگر بیشتر مواردی که ما در این زمینه شنیده یا دیده‌ایم، به این موضوع برمی‌گردد که افراد دیگر در خود صلاحیت کمک‌رسانی مفید یا موثر نمی‌بینند و به این دلیل از دست‌زدن به مصدوم خودداری می‌کنند. همان‌طور که در خیابان به شخصی که در یک تصادف رانندگی آسیب دیده دست نمی‌زنند تا ماموران یا اشخاص با صلاحیت سربرسند. باز مقایسه کنید با رفتار ما در هنگام تصادف‌ها که ده‌ها نفر اظهار نظر می‌کنند و ناواردترین اشخاص به جای کمک‌رسانی اقدام می‌کنند. یک آمار نشان می‌دهد که در تمام هشت سال جنگ ایران و عراق، در کل استان کرمان ۵۲ نفر دچار قطع نخاع شدند، اما در زمین لرزه‌ی بم ۲۴۸ نفر قطع نخاع شده‌اند (روزنامه‌ی ایران ۸۳/۳/۲۴) که بیشتر آنان بر اثر امداد نادرست چنین شده‌اند.

۲. در سال ۱۹۵۳ گروه دکتر چارلی هوستون پس از دو ماه تلاش در منطقه‌ی K۲ توانستند به ارتفاع ۸۵۰۰ متر یال آبروزی برسند. «ولی در آنجا به علت شرایط نامساعد جوی زمین گیر شدند. پس از نه روز تیم آماده شد تا صعود خود را ادامه دهند. ولی آرت گیلکی پس از خارج شدن از چادر خود بیهوش به زمین افتاد. دکتر چارلی هوستون پس از معاینه تشخیص داد او به ذات‌الریه‌ی وخیم مبتلا شده... آنها گیلکی را بسته‌بندی کرده و از همان مسیر صعود اقدام به فرود کردند... بقیه‌ی ماجرا را در همان مجله (کوه ۳۵) بخوانید که چه عملیات خارق‌العاده‌ای در آن ارتفاع و آن کوه وحشتناک در پنجاه سال پیش انجام می‌شود تا یک مصدوم را نجات دهند. سرانجام «ظاهر یک بهمن» گیلکی را از حمایت خارج و در یک شکاف یخی از نظر ناپدید می‌کند. نویسنده‌ی مقاله که گویا در سال ۲۰۰۳ با دکتر چارلی هوستون ۹۰ ساله دیدار داشته، می‌نویسد: او (دکتر هوستون) درباره عملیات نجات که در سال ۱۹۵۳ انجام داده بودند می‌گوید هیچ مطلب قهرمانانه‌ای در این عملیات مطرح نیست. ما آنچه را که لازم بود انجام دادیم، بنابراین، این که مردم ما را به عنوان قهرمان می‌شناسند، نمی‌پذیریم؛ ما جز آن چه کاری می‌بایست انجام می‌دادیم...» (کوه ۳۵ صفحه ۳۸). مقایسه کنید با اظهار نظرهای ما که امداد در گاشربروم «حماسه» می‌خوانیم (رضا بهادرانی، روزنامه‌ی شرق ۸۳/۳/۱۹)، یا «ممکن کردن ناممکن» (دکتر صالحی مقدم، مجله‌ی کوه ۳۳، صفحه ۳)، یا

شناخت خود و آگاهی از دستاوردهای دیگران، یک راه مهم پیشرفت است. اگر پس از هر کاری با یک دید انتقادی به بررسی کیفی کار و مقایسه‌ی آن با کارهای «معیار» بپردازیم، می‌توانیم گام به گام بر غنای داشته‌های خود بیفزاییم. ما گاه کارهای خود یا دوستان‌مان را چنان بزرگ می‌کنیم که به کلی از واقعیت‌های جهانی دور می‌شویم، و این شاید روی دیگر سکه‌ی کم‌دانشی باشد که در مواردی هم منجر به تحقیق یا نادیده گرفتن کارهای با ارزش دیگران می‌شود. از این رو می‌توان گفت که منتقدان، خدمت‌گزار کسانی هستند که دست‌اندرکار موضوع مورد نقد هستند، و همه‌ی ما باید مرتب به تمرین انتقاد و انتقاد از خود بپردازیم. در مورد جستجو، نجات و امداد در کوهستان، آموخته‌ها و تحلیل‌های جامعه‌ی کوهنوردی ایران بسیار ناچیز است و با استانداردهای جهان فاصله‌ی باورنکردنی دارد. موارد بسیاری را به یاد دارم که با پیش آمدن حادثه‌ای در کوه، جماعت حاضر، به شیوه‌ی «خودجوش» شروع به کمک‌رسانی کرده‌اند (چند مورد از اینها را در مقاله‌ی «خاطرات و خطرات کوهستان» در شماره‌های ۷ و ۸ مجله‌ی کوه، سال ۱۳۷۶ ذکر کرده‌ام). در این



وضعیت غالباً هر کسی ساز خود را می‌نوازد و در بسیاری مواقع، نتیجه‌ی این «بداهه نوازی» از دست دادن «ساعت طلایی» امداد یعنی نخستین ساعت پس از حادثه، و تشدید آسیب‌دیدگی مصدوم و گاه بروز حادثه برای امدادگران است. در مجله‌ی کوه ۳۵ (تابستان ۸۳) در مقاله‌ای با عنوان «K۲، قله‌ای با تمام مشکلات صعود» یکی دو نکته به چشم می‌خورد که از نظر شیوه‌ی برخورد با حادثه، شایان توجه است: ۱. «در سال ۱۹۹۳ گریک مورتسون همراه خواهرش کرستامورتسون اقدام به صعود به قله‌ی K۲ کردند ولی خواهرش به علت ابتلا به صرع در ارتفاع حدود ۸۵۰۰ متری فوت کرد. گریک مورتسون می‌توانست با قدرت بدنی که داشت صعود خود را ادامه داده و قله را فتح کند، ولی ترجیح داد تا دوستان‌اش را به سلامت و جنازه‌ی خواهرش را به اردوگاه برگرداند. او هنوز هم از کرده‌ی خود متأسف نیست، او اکنون به

سالانه با عنوان Accidents in North American Mountaineering منتشر می‌کند). این گونه کارها را مقایسه کنیم با رفتارهای خودمان: چند مرگ و میر سالانه در کوه که هیچ (!) زمین لرزه‌های رودبار و بم هم هر کدام با ده‌ها هزار کشته چندان تکان‌مان نداد؛ چند تحلیل دقیق در این زمینه انجام داده‌ایم؟ چرا اگر یک نفر هم که پیدا شده و در مورد زمین لرزه‌ی بم، از قصور مسئولان به دادگاه شکایت برده، پیش از تشکیل دادگاه از سوی بالاترین مقام قضایی استان به «شهرت‌طلبی» متهم می‌شود؟ (روزنامه‌ی ایران ۸۳/۴/۱).

به نظر می‌رسد که اصولاً در تربیت ما، پی‌گیری و جدی گرفتن امور، جایگاهی



ندارد و تمایل به سرسری گرفتن کارها و گذران روزمره داریم. راستی، از خطر در کوهستان که بگذریم، شیخ زمین لرزه بر فراز شهرها و روستاهای مادر گردش است؛ چند نفر از ما کوهنوردان و امدادگران در خانه‌ی خود تدارک روز حادثه را دیده‌ایم و خود را برای مقابله با آن آماده کرده‌ایم؟! Δ

آن را آینده‌ای از «شهامت و فداکاری ... استقامت و پایداری ... کردانی و سخت‌کوشی ... تلاش و زحمت ... ارزیابی می‌کنیم (فریدون اسماعیل‌زاده، کوه ۳۳ صفحه ۷۷).  
ارج نهادن به تلاش‌های یک گروه، کار شایسته‌ای است، اما باید با یک ارزیابی منتقدانه و متعادل همراه باشد. چگونه است که دست یافتن به یک قله از مسیرهای متداول و با سود جستن از همه‌ی امکانات، افتخار و حماسه است، بازگشت از کوه با پیگیری رو به احتضار در دست، حماسه است؛ رسیدن به «رکورد»هایی که خودمان تعریف کرده‌ایم، حماسه است و ...؟! واژه‌ها را بشناسیم و آنها را از مفهوم خود تهی نکنیم، از سخن پردازی‌هایی که برپایه‌ی واقعیت‌ها و اصول شناخته شده نباشد، راه به جایی نمی‌بریم.

۳. موردی دیگر را هم می‌توان ذکر کرد که احساس مسئولیت نسبت به همراهان آسیب دیده، کوهنوردان آماده و قوی را ناچار به بازگشت کرده است؛ مانند این ماجرا که باز در آن شماره از مجله‌ی کوه (۳۵) به آن اشاره شده است: در زمستان ۲۰۰۲ کرزیسلف و ویلیکی (krzysztof wielicki) کوهنورد نام‌آور لهستانی (صعود کننده‌ی تمامی هشت‌هزار متری‌ها، و استاد کارهای زمستانی در هیمالیا) پس از شصت روز تلاش در کوه سرسخت K۲، با مشاهده‌ی وضع نامناسب همراهان، با وجود آن که خودش و دنیس اورویکو (denis urubko) آمادگی حمله به قله را داشتند، دستور برگشت داد. زیرا عقیده داشت که «در این شرایط، رفتن به سوی قله یک بی‌مسئولیتی است» (گاهنامه انجمن کوهنوردان، شماره‌ی ۷).

چه خوب است که ما هم مانند خانم جردن که مطابق همان مقاله، در منطقه‌ی K۲ مشغول «بررسی و تحقیق در مورد کوه‌نوردان مشهور ولی جان باخته» در آن کوه است (کوه ۳۴ صفحه ۴۳)، ما نیز به چنین تحقیقات دقیق و با حوصله بپردازیم. یا هر چند وقت یک‌بار به جمع‌آوری گزارش‌های حادثه بپردازیم (مانند مجله‌ی climbing که ویژه‌نامه‌های سالانه با عنوان Epics Issue Annual منتشر می‌کند) یا با تحلیل حادثه‌ها به دیگران درس بدهیم (مانند باشگاه آلباین آمریکا که گزارش‌های تحلیلی

## راحتی صعودهای دشوار با محصولات



آدرس:

تبریز، انتهای خیابان دارابی جدید،

نرسیده به خیابان مفتح (ایستگاه پاسگاه)،

روبروی بانک مسکن دربند جامبورلار،

پلاک ۲۴



**تولیدات زمستانی: کیسه خواب پر- دستکش و جوراب پر- کاپشن و شلوار پلار و گرتکس**

کلاه ضد توفان پلار سه‌تکه - گتر سیم بکسلی - دستکش پلار- روکش دستکش گرتکس- کیسه بیواک گرتکس و ...

همراه: ۰۹۱۴۳۱۲۱۴۲۱

**منتظر محصولات جدید ما باشید**

تلفن: ۰۴۱۱ - ۲۳۳۳۰۳۲

# روز شمار صعود قله موستار آتا (Mustag Ata) چین

به ارتفاع ۷۵۴۶ متر

خلیل نیکویی

قله موستگ آتا در قسمت شمال غربی کشور چین و در نزدیکی با مرز کشور قرقیزستان قرار گرفته و نزدیکترین راه برای رسیدن به محل صعود از راه هوایی ایران به کشور قرقیزستان و سپس راه زمینی از قرقیزستان به چین می‌باشد و شهر کاشکار که نزدیکترین شهر به منطقه صعود است بیش از چند هزار کیلومتر مسافت با شهر پکن فاصله دارد. توضیح اینکه شهر پکن در شرق چین و شهر کاشکار در غرب چین قرار گرفته است. برای عزیمت به منطقه ابتدا از تهران به مشهد و سپس مشهد به بیشکگ (قرقیزستان) با هواپیما که از کشورهای ترکمنستان، تاجیکستان عبور کرده و سپس از بیشکگ به شهر «نارین» و مرز چین و سپس شهر «کاشکار» در تابستان سال جاری تیمی از کوهنوردان ایران موفق به صعود شدند که گزارش آن را با هم می‌خوانیم:

۸۳/۵/۱۲

حرکت از مشهد با هواپیما به طرف شهر بیشکگ قرقیزستان از ساعت ۷/۱۰ صبح تا ۹/۴۰ صبح به مدت ۲/۳۰ ساعت پس از رسیدن به شهر بیشکگ پایتخت قرقیزستان در هتل «پینارا» مستقر شده و در فرصت باقیمانده روز از مناطق دیدنی شهر ساده و زیبای بیشکگ بازدید به عمل آوریم و با مردم خونگرم و مهربان منطقه آشنا شدیم.

۸۳/۵/۱۳

پس از صرف صبحانه و آماده نمودن لوازم ساعت ۱۰/۳۰ صبح با ماشین شرکت تیان‌شان به طرف شهر نارین حرکت کردیم. مسیر راه بسیار زیبا و قسمت‌هایی از آن همانند منطقه شمالی کشورمان جنگلی و دارای کوه‌های سرسبز بوده و پس از عبور از گردنه‌ای با ارتفاع ۳۰۱۰ متر در ساعت ۶ بعد از ظهر به شهر نارین رسیدیم و شب را در محلی با فاصله ۱۲ کیلومتر از شهر نارین در یک کمپ کوهستانی به سر بردیم.

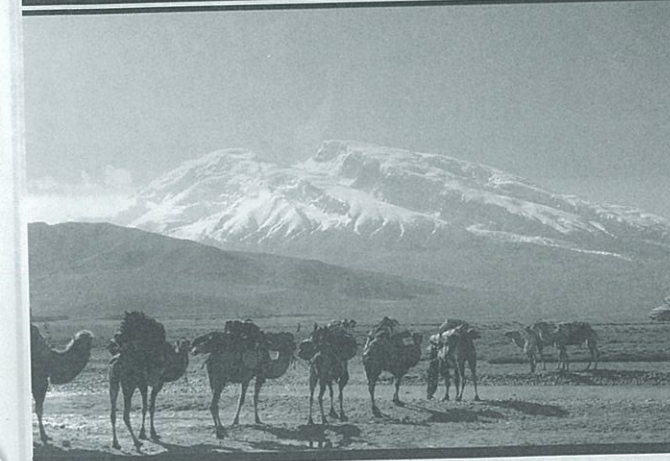
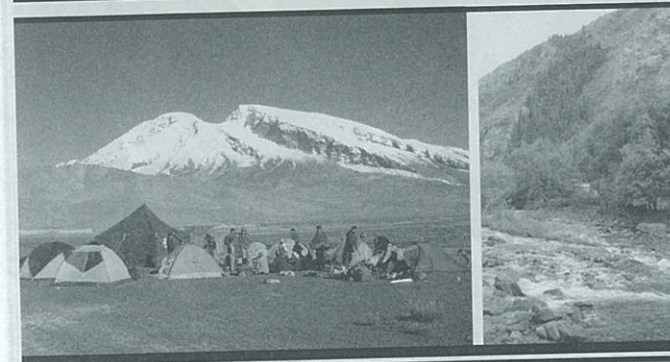
۸۳/۵/۱۴

امروز باید از مرز چین عبور کرده و به شهر کاشکار برویم و به همین منظور ساعت ۶ صبح از خواب برخاسته و پس از صرف صبحانه ساعت ۷ صبح سوار ماشین شده و پس از عبور از مناطق زیبا و دره‌های پرآب و کوه‌های سرسبز ساعت ۱۲/۵۰ به بالای گردنه «توروگات» به ارتفاع ۳۲۵۰ متر به مرز چین رسیدیم (این مسیر جاده خاکی بود) و یک شرکت چینی که قبلاً هماهنگ شده بود برای انتقال ما به منطقه منتظر بوده و وسایل ما را از ماشین مربوط به کشور قرقیزستان پیاده و به ماشینی چینی انتقال دادند و از این لحظه شوق دیدار کوه «موستگ آتا» ما را بی‌قرار کرده بود. پس از طی تشریفات گمرکی که تا ساعت ۵ بعد از ظهر طول کشید به راه ادامه دادیم. توضیح آن که از گردنه توروگات (مرز چین) تا گمرک نیم ساعت راه بود و از گمرک تا محلی که بارها را بررسی می‌کنند حدود ۲ ساعت راه خاکی است که پس از انجام تشریفات گمرکی و حرکت به طرف شهر کاشکار ساعت ۶ بعد از ظهر به این شهر رسیدیم. شهر کاشکار شهر بزرگی است و در هتل «سمن» اقامت نمودیم.

۸۳/۵/۱۵

پس از صرف صبحانه و آماده شدن لوازم و ماشین ساعت ۱۲ با مینی‌بوس به طرف «ده‌سویاش» حرکت کردیم و در مسیر راه قله «کنگورییک» به ارتفاع ۷۷۵۰ متر و چند قله دیگر را که اسم آن را نمی‌دانیم به چشم می‌خورد، مسیر راه تماماً پر از گردنه‌ها و رشته کوه‌های بزرگ که در اصل ادامه‌ی کوه‌های هیمالیا بودند به نام «رشته کوه کونلون» در صحرای «تاکلامکان» و مناطق طبیعی بسیار زیبا و بکر بود که باعث می‌شد خستگی راه را کوهنورد احساس نکند.

مسیر راه جاده آسفالت بود و بعضی از قسمت‌ها را آب برده و خراب کرده بود و پس از عبور از دره‌ها به بالای گردنه صحرای تاکلامکان رسیدیم که ارتفاع آن ۳۳۵۰ متر بود. از گردنه سرازیر و بطرف دریاچه «کاراکولا» سرازیر شدیم و ساعت ۵/۳۰ بعد از ظهر به ده سویاش چند کیلومتر بعد از دریاچه رسیدیم و شرکت چینی چادرهای بزرگ و متعددی برای گروه‌های کوهنوردی و از جمله گروه ایرانی ما



آماده نمودند و شب بسیار خوب و زیبایی را در آنجا سپری کردیم.

۸۳/۵/۱۶

امروز باید به محل کمپ اصلی برویم و بارهایمان را بر پشت شتر بسته و ساعت ۴/۵ از سوپاش براه افتادیم. مسیر راه را می شد با جیب طی نمود و یک جیب هم کمی از بارها را تا محل اصلی حمل نمود و ما برای آمادگی و هم‌هوایی پیاده راه افتاده و پس از ۳ ساعت راهیمایی به محل کمپ اصلی رسیدیم (ساعت ۱۱/۴۵) ارتفاع کمپ اصلی ۴۳۰۰ متر و چادرها را بر پا و پرچم ایران را در کنار چادرهایمان نصب نمودیم و قرار بود که یک گروه از کوهنوردان ایرانی توسط فدراسیون قبل از ما به محل آمده باشند. ولی از آنها خبری نبود و بعداً باخبر شدیم که آنها باید ویزای ورود به چین را از ایران تهیه می کردند. ولی به پاکستان رفته و موفق به دریافت ویزا نشده و برنامه خود را عوض نموده و برای صعود به قلعه اسپانیتیک به ارتفاع ۷۲۰۰ متر مجوز دریافت نموده بودند. در محل کمپ اصلی گروههایی از کوهنوردان ژاپن، انگلیس، آلمان، چین، شوروی و فرانسه حضور داشتند. امروز را برای هم‌هوایی در محل مانده و قرار است فردا به سوی کمپ ۱ حرکت نماییم.

۸۳/۵/۱۷

ساعت ۷ صبح از خواب بیدار شدیم و بعد از نرمش و صرف صبحانه لوازم مورد نیاز را آماده کرده که به کمپ ۱ برویم و در صورتی که وضع هوا مساعد باشد شب را در کمپ ۱ بسر ببریم. ساعت ۱۰/۴۵ حرکت نموده، مسیر راه خوب بود و حدود ۲ ساعت را در خشکی با شیب تند صعود نموده تا به برف‌های پرشیب که منتهی به کمپ ۱ می شود رسیدیم این مسیر برفی را هم طی نموده و ساعت ۲/۴۵ بعدازظهر به محل کمپ ۱ به ارتفاع ۵۲۰۰ رسیده و شروع به کندن برف برای چادر نموده و چادرها را برپا نمودیم (یک چادر دو نفره و یک چادر چهار نفره) و بعد از آب کردن برفها، چایی آماده نموده و برای شام سوپ درست کرده و سپس به استراحت پرداخته و خوابیدیم.

۸۳/۵/۱۸

امروز برای آوردن بقیه بارها و هم‌هوایی و استراحت به کمپ اصلی برگشتیم، هوا صاف و بسیار عالی بود، شرکت چینی طرف قرارداد غذا آماده نموده و پذیرایی نمودند و شب را در کمپ اصلی بسر بردیم.

۸۳/۵/۱۹

پس از صرف صبحانه و آماده نمودن لوازم مورد نیاز ساعت ۱۱ به طرف کمپ ۱ براه افتادیم و ساعت ۲/۳۰ بعدازظهر به کمپ ۱ رسیدیم و نیم ساعت استراحت نموده و چادرهای کمپ ۲ را برداشته و ساعت ۳ بعدازظهر به طرف کمپ ۲ براه افتادیم. مسیر بسیار زیبا و جذاب، تیغه‌های یخی و یخ‌های عظیم و شکاف‌های یخی را تماشا کرده و از کنار آنها عبور کردیم و از ابتدای مسیر کمپ ۱ گرامپون‌ها را باید بسته تا شیب‌های تند یخی و برف و یخ را با اطمینان بیشتری صعود کنیم و پس از ۴/۵ ساعت صعود به کمپ ۲ رسیدیم ارتفاع ۶۲۰۰ چون هوا رو به خرابی می‌رفت چادرها را برپا نکردیم و چادر و بارها را مهار نموده و به طرف کمپ ۱ برگشتیم و قرار شد شب را در کمپ ۱ بسر برده و فردا به کمپ ۲ مجدداً صعود نماییم.

۸۳/۵/۲۰

دیشب هوا خیلی سرد بود ولی با داشتن کیسه خواب و لوازم مناسب مشکل خاصی نداشتم. صبح از خواب برخاسته و به علت سردی هوا منتظر ماندیم تا آفتاب به کمپ برسد و کوله را آماده و گرامپون‌ها را بسته و ساعت ۱۲/۵ به طرف کمپ ۲ حرکت کردیم و ساعت ۵/۴ به کمپ ۲ رسیدیم و یک چادر چهار نفره و یک چادر دو نفره، برپا کردیم و خوشبختانه اینجا جای چادر آماده و خالی بود و نیاز به کندن یخ و برف نبود. و پس از نوب برف و صرف چای و سوپ برای خواب آماده شده تا فردا اگر هوا مناسب بود برای زدن کمپ ۳ صعود نماییم.

۸۳/۵/۲۱

امروز هوا مناسب نبود و ابر سیاهی آسمان را فرا گرفته بود و تصمیم گرفتیم به کمپ

اصلی برگشته و تجدید قوا نماییم. از کمپ ۲ سرازیر شده و نهار را در کمپ اصلی صرف نمودیم.

۸۳/۵/۲۲

امروز را به استراحت پرداخته و در فکر صعود روزهای آینده و فتح قله بودیم.

۸۳/۵/۲۳

صبح زود از خواب برخاسته کمپ اصلی را جهت رسیدن به کمپ ۲ ترک نمودیم و چون در ارتفاعات بالا نمی‌شود غذای زیاد و کامل خورد مقداری کمپوت گیلاس و آلبالو و گلابی و سوپ و شیرعسل و بیسکویت همراه برده و بعد از گذشتن از کمپ ۱ و بستن گرامپون به سمت کمپ ۲ حرکت کردیم و ساعت ۵ بعدازظهر به کمپ ۲ رسیده و شب را در آنجا به سر بردیم.

۸۳/۵/۲۴

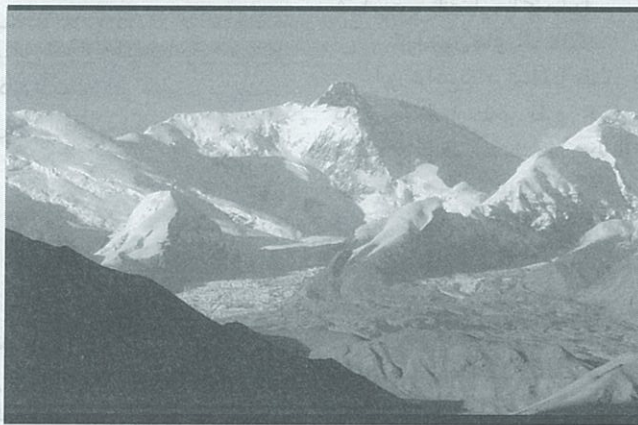
صبح زود بیدار شده و چادر و مقداری مواد غذایی و چراغ گاز را برداشته و به طرف کمپ ۳ براه افتادیم و شیب‌های تند یخ و برف و یالهای طولانی را طی کرده و پس از ۴ ساعت به کمپ ۳ با ارتفاع ۶۸۰۰ رسیدیم. و یک چادر ۴ نفره را در کمپ ۳ برپا نموده و سپس به کمپ ۲ برگشتیم.

۸۳/۵/۲۵

امروز از کمپ ۲ به کمپ ۳ حرکت کردیم و هوا صاف بود و باد سردی می‌وزید و پس از ۴ ساعت صعود به کمپ ۳ رسیده و شب را در آنجا به سر برده و برای صعود نهایی خودمان را آماده کردیم.

۸۳/۵/۲۶

امروز اعضاء تیم همگی لوازم خود را با دقت و کنترل جمع‌آوری نموده، کوله‌ها را آماده و سپس گرامپون‌ها را بسته و در حالی که هوا خیلی سرد بود ساعت ۸/۳۰ به طرف قله به راه افتادیم و به علت سردی هوا و سایه بودن مسیر، مرتب دستها را تکان می‌دادم تا انگشتانم یخ نزنند. امروز من کمی احساس سرما در سینه و ریه می‌کردم و به همین علت کندتر از دیگران صعود می‌کردم و بعضی از دوستان پیشنهاد می‌کردند که برگردم و به قله نروم ولی شوق رسیدن به قله و زحمات زیادی که تا این لحظه کشیده بودیم مرا تشویق به ادامه صعود می‌نمود و زیبایی طبیعت و عظمت و شکوه منطقه در ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر و صاف‌ناپذیر بود و باعث می‌شود خستگی را کمتر حس نمایم. حدود نیم‌ساعت از دیگران عقب‌تر بودم به صعود ادامه داده و ساعت ۲ بعدازظهر به قله رسیدم در حالیکه سه نفر از همراهان ما قبل از من به قله رسیده و به علت سردی هوا زود سرازیر شده بودند. روی قله دوربین‌ها را از کوله‌پشتی درآوردم و اول فیلم‌برداری کردم و وقتی دوربین عکاسی را روشن نمودم متأسفانه باتری‌هایش یخ‌زده بود و فقط نشانه‌های قله را توانستم فیلم‌برداری کنم بعد از نیم ساعت تلاش جهت فیلم و عکس و دیدن جاذبه‌ها از قله سرازیر شدم و در



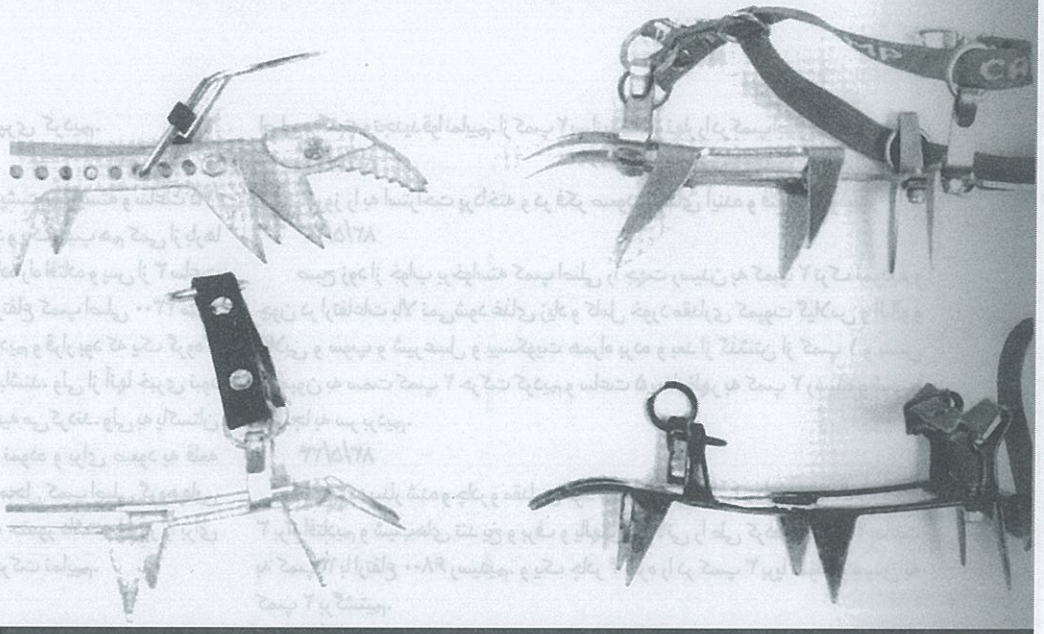
بین راه یکی از کوهنوردان آلمانی را در حال صعود به قله دیدم و به من تبریک گفت و با هم صحبت نموده و راه قله را برای او توضیح دادم به کمپ ۳ برگشتم و وسائل را جمع کرده و به طرف کمپ ۲ حرکت نموده و شب را در کمپ ۲ بسر بردیم.

۸۳/۵/۲۷

امروز لوازم را جمع‌آوری نموده و به کمپ ۱ سرازیر شده و آنجا هم لوازم کمپ را جمع‌آوری نموده و بالاخره به کمپ اصلی برگشتیم.

برگشت از کمپ اصلی به «سوپاش» یک روز و سوپاش به کاشکار هم یک روز و کاشکار به بیشگک هم دو روز و از بیشگک به مشهد و تهران هم با هوایما یک روز زمان لازم دارد. هزینه سفر حدود دو میلیون تومان شامل ۳۰۰/۰۰۰ تومان هزینه هوایما از تهران به بیشگک و رفت و برگشت و هزینه تور ورزشی طرف قرارداد ۱۶۰۰/۰۰۰ تومان و هزینه‌های متفرقه هم ۱۰۰/۰۰۰ تومان و کل برنامه سفر یک ماه به طول انجامید. Δ

# کرامپون



مترجم: سعید مستأجران\*

کفش می باشد. این امکانات شما را قادر به استفاده از این کرامپونها با کفشهایی مانند Trango Plus می سازد که شیار مخصوص کرامپون آن فقط در پاشنه است. با این نوع کرامپون شما می توانید یک جفت کفش همراه خود بردارید و فقط هر جا لازم بود از کرامپون استفاده کنید. فقط لازم است بند و تسمه‌ی کرامپون را ببندید، اکنون شما قادر هستید که هر نوع یخ را به راحتی درنورید. در مورد استفاده‌ی کرامپون با کفشهای دوپوش نیز اصلاً نگران نباشید چون این کرامپون محکم روی لایه‌ی خارجی کفش بسته می شود.

شرکت Grivel و شرکت Charlet Moser کرامپونهای نیمه اتوماتیک تولید می کنند. مدل ساخت Grivel کرامپون نیمه اتوماتیک 2F یا G12 است و مدل ساخت Charlet کرامپون نیمه اتوماتیک S-12 است. نگران نباشید، چون شما بهترین انتخاب را کرده اید!

## کرامپونهای اتوماتیک

این کرامپونها در قسمت عقب و جلو دارای حفاظ یا میله‌ی فلزی هستند و یک اهرم در قسمت پاشنه نیز دارند که شما می توانید به وسیله‌ی آن کرامپون را فیکس کنید. برای اینکه این کرامپونها به خوبی و مطمئن بسته شوند لازم است که کفشها هم در قسمت عقب یعنی پاشنه و هم در قسمت جلو یعنی پنجه دارای شیار مخصوصی باشند. این نوع کرامپونها به راحتی و سریع پوشیده می شوند و خیلی سریع از پا در می آیند و در ضمن به علت نداشتن تسمه، مانعی در برابر گردش خون در پا ایجاد نمی کنند.



نوع غیرمتحرک و همچنین نیمه متحرک آن در بازار وجود دارد و شما می توانید از نوع غیرمتحرک و یا نیمه متحرک آن استفاده کنید. نوع پیشنهادی ما به شما G12 و Grivel Rambo 2F و

Charlet Moser Grade-8, Blackice و S12  
Black Diamond Saber Tooth  
Switchbland و Trango Harpoon

می باشند. همه‌ی انواع یاد شده‌ی کرامپونها اتوماتیک هستند و به همان روش

فوق پوشیده می شوند. Δ

\* گروه کوهنوردی چکاد کوهستان - اصفهان

انتخاب بهترین کرامپون اولاً بستگی دارد به آنکه شما چه استفاده‌ای می خواهید از آن بکنید، ثانياً ساختمان کفش شما نیز در انتخاب یک کرامپون خوب اهمیت دارد. مانند همه‌ی وسایل، هر نوع از یک وسیله برای یک هدف و منظور خاص طراحی و ساخته شده است اما در مواقع دیگر نیز ممکن است که بتوان از یک وسیله به نوعی دیگر در راستای یک منظور دیگر استفاده کرد. وقتی تصمیم می گیرید که یک کرامپون بخرید در مورد عقیده‌ی کسانی که در این زمینه حرفه‌ای هستند تحقیق کنید و نظرات آنان را بخوانید، سپس کفشهای خود را بردارید و به فروشگاه مورد نظر خود برید و مطمئن شوید که کرامپون اندازه‌ی کفشهای شما می باشد برخی مواقع نیز ممکن است که کرامپون احتیاج به تنظیم کردن داشته باشد.

برای کوهنوردی در کلاس و پایه‌ی معمولی که دارای یخ معمولی است و مسیرهای برفی آن نیز دارای شیب زیاد نمی باشد بهتر است که از کرامپونهای متحرک، قابل تغییر و انعطاف پذیر استفاده کنید. این نوع از کرامپونها برای زمینهای نه چندان سخت که بیشتر احتیاج به راه رفتن دارد تا صعود فنی مناسب می باشد. از لحاظ روش اتصال کرامپون به کفش می توان آنها را به سه دسته تقسیم کرد:

- ۱- کرامپونهای بندی Strap-on
- ۲- کرامپونهای نیمه اتوماتیک Newmatic (aka Rapidfix)
- ۳- کرامپونهای اتوماتیک (Step-in (aka Automatic)

## کرامپونهای بندی

در این نوع از کرامپون که با هر نوع کفشی کار می کند به سادگی توسط بندهایی که به صورت شبکه بافته شده است زیر کفش بسته می شود و بندهای آن از روی کفش گره زده می شود. مزیت بسیار خوب این کرامپون این است که به راحتی با هر کفشی بسته می شود، ولی پوشیدن آن کمی وقت گیر است. مدلهایی که ما به شما توصیه می کنیم:

۱. Grivel G-10 New classic

۲. Charlet Moser S-12 Article

۳. SMC hinged می باشند. این مدلها تقریباً روی تمام کفشها قابل نصب می باشند و در هرگونه شرایط آب و هوایی و مخصوصاً یخچالها و توده‌های عظیم یخ مناسب هستند.

## کرامپونهای نیمه اتوماتیک

این کرامپونها به خاطر سهولت استفاده از آن خیلی سریع عمومیت پیدا کرد. این نوع کرامپون نیز با همه نوع کفش کار می کند. این کرامپون دارای تسمه‌هایی در قسمت جلوی کفش (پنجه) و یک اهرم پاشنه و حفاظ پاشنه در قسمت عقب

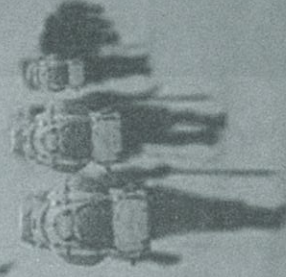
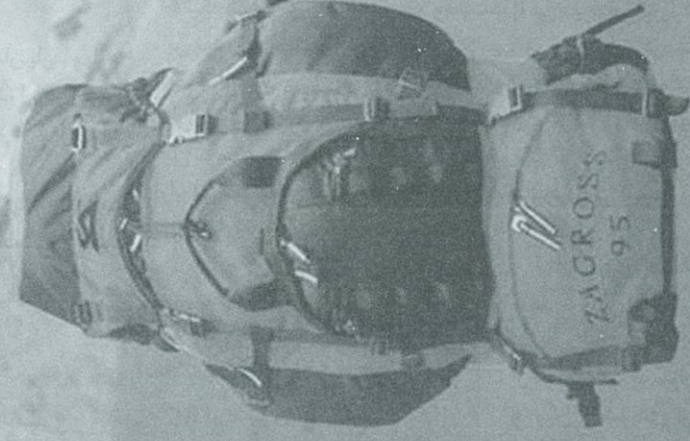
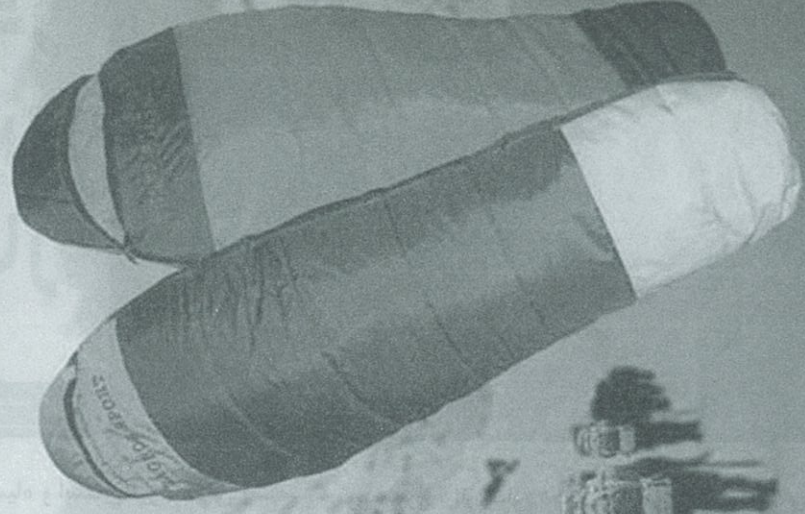


# زاگروس اسپرت

www.zagros-sport.com

info@zagros-sport.com

## تولید کننده تجهیزات کوهنوردی



تلفن : ۰۲۱-۴۴۶۲۷۴۲-۱۴۴۶۲۷۴۲  
فاکس : ۰۲۱-۴۴۶۲۸۷۷-۱۴۴۶۲۸۷۷  
همراه : ۰۲۱-۴۴۶۲۸۸۱-۱۴۴۶۲۸۸۱

اصفهان - خیابان عبدالرزاق منب بانک سپه طبقه فوقانی پلاک ۷۵۸  
(داود طلهری)

# در آغوش یخار

فرشاد خلیلی خوشه مهر



مورد «جرج برنارد شاو» تحلیل قابل تأملی دارد. «انسان‌ها به طور نسبی عاقل هستند. عقلانیت آنها به تجربه شان برنمی‌گردد، بلکه به میزان ظرفیت آن‌ها برای کسب تجربه برمی‌گردد.»

این ضعف بزرگی است اگر ما نتوانیم از حوادث ورزشی که به خصوص در نزدیکی ما اتفاق می‌افتد، پند بگیریم. شاید اگر نگاهمان به این گونه حوادث از جمله حادثه مرگ «مجید بنی هاشمی» نگاهی شتاب زده و گذرا نبود و با آن برخوردی موشکافانه و واقع بینانه داشتیم و واقعیت‌ها را می‌پذیرفتیم، امروز دیگر لازم نبود که این نقد را بر حادثه‌ی عزیزی دیگر بنگاریم. هر چند در این فرصت بیشتر به نکات ضعف فعالیت ورزشی زنده یاد «جلال رابوکی» اشاره می‌شود و این بسیار تلخ است ولی نه آن قدر تلخ که صبر کنیم تا بعد از فقدان عزیزی دیگر بنویسیم. پرداختن به این موضوع به هیچ وجه از ارزش‌های والا و سترگ کوهنوردی برجسته چون جلال رابوکی نمی‌کاهد. همان طور که از ارزش‌های مجید نمی‌کاست. ولی اگر کمی فقط کمی ما را به تعمق وادارد کافی است.

تلاش‌های جانانه و مردانه‌ی او به مانند نگارش گزارش برنامه هایش جاودانی است و ما از طریق مطالعه‌ی آن‌ها می‌توانیم به میزان زیادی با دیدگاه و روش کوهنوردی او آشنا شویم و با مروری بر آنها تکرار مکرر آزمون و خطا را کنار گذاشته و با چراغی روشن‌تر از پیش به جلو برویم.

الف : ... بر این باوریم که برای موفقیت در صعودهای سرعتی، می‌بایست از کمترین بار استفاده شود. یعنی سبک‌ترین و کم حجم‌ترین مواد غذایی با حذف چادر، چراغ‌های خوراک‌پزی و روشنائی، طناب و وسایل فنی.

## فصلنامه کوه شماره یک

... بر روی قله انتظار بیشتر جایز نبود. سرما، گرسنگی و کولاک برف مرا وادار کرد تا هر چه زودتر از جبهه شمال پایین بروم. انتخاب مسیر برای فرود بسیار مشکل شده بود من برای پرهیز از وارد شدن به دره یخار به سمت چپ حرکت کردم اما پس از مدتی پایین آمدن احساس کردم روی یخچال سیوله هستم. تصمیم داشتم به سمت شرق تراورس کنم ولی ابزار این کار را نداشتم چرا که مسیر به‌طور کامل پوشیده از یخ بود.

## کوه ۱۶۰

... کمی پایین‌تر جای پاهای ما کاملاً پر شده بود و مسیر فرود بسیار خطرناک. قبل از رسیدن به گذرگاه قبلی طوفان و کولاک شدید برف تمامی دید ما را پوشاند در

برف و سرما، سوز گزنده، ابرهای سیاه و آسمان تیره، هوای بسته، کولاک و بوران، برف، کوچک‌ترین منافذ لباس را پر می‌کند و از کنار گونه‌های یخ زده رقص کتان به درون می‌خزد تا اندک اندک سرما را تا مغز استخوان‌ها نفوذ دهد. سردی نوک بینی از بی حسی انگشتان گزنده‌تر است. بارش برف و باد تند آن قدر سریع شیشه‌ی عینک را می‌پوشاند که نمی‌توان کوچک‌ترین نشانه‌ای را دید. همه‌ی عوامل دست به دست هم می‌دهند تا قوی‌ترین و با تجربه‌ترین کوهنوردان هم نتوانند جهت شیب را تشخیص دهند.

«جلال رابوکی» کوهنورد برجسته و نیرومند و باتجربه‌ی کشورمان بارها و بارها با چنین شرایطی روبه‌رو شده و توانسته بود خود را از مه‌لکه برهاند. اما در آخرین تلاش پیمان‌اش لبریز شد و در سی‌ام فروردین ۱۳۸۱ حوالی قله‌ی دماوند با آن چه که با آن هیچ گاه بیگانه نبود روبه‌رو شد و جانش را از دست داد. می‌توان گم شدن جلال در دماوند را یک حادثه همانند بسیاری دیگر از حوادث مشابه که هراز چند گاهی شاهد آن هستیم، دانست. اما با توجه به دیدگاه و روش

صعودی «نه نوع صعود» می‌توان دریافت که این اتفاق بر اثر یک غفلت یا بی‌اطلاعی محض و یا گرفتار آمدن در یک هوای بد و در یک کلام، شرایط پیش‌بینی نشده و غافلگیرکننده واقع نگردیده است.

کوهنوردی دشوار، فراتر از یک ورزش بلکه ماجراجویی است و یکی از جالب‌ترین جاذبه‌هایش امکان استفاده از

روش خاص می‌باشد به صورتی که فرد می‌تواند با شیوه و روش خاص خود به فعالیت بپردازد. هر چند در طی دوره‌های متنوع اصول و قواعد مشخصی برای اجرای این رشته آموزش داده می‌شود و در تمامی این دوره‌ها روی نکات ایمنی و حفاظت تأکید بسیار می‌شود، اما در نهایت این خود فرد است که سطح و شیوه‌ی خود را انتخاب می‌کند و در این زمینه هیچ محدودیتی وجود ندارد و اصول، تنها می‌توانند نقش پیشنهادی داشته باشند.

حال با انتخاب هر روشی در صعود، اعم از سریع یا عادی، در صورتی که بپذیریم حفظ سلامت، مهمترین وظیفه‌ی کوهنورد محسوب می‌گردد، شیوه‌ی مورد استفاده نباید تلاطم بقای وی را مورد تهدید قرار دهد و از نگاهی دیگر، ما می‌دانیم که تکرار مکرر هر عملی از سویی باعث کسب تجربه و از سویی دیگر شبهه‌ی سهولت کار را به ارمغان می‌آورد. لذا باید دقت داشت که این تجربه یا شناخت به دست آمده از چه عمقی برخوردار است و تا چه اندازه انسان را دچار سردرگمی، ساده اندیشی و ساده پنداری می‌کند. آیا این عمق رابطه‌ی مستقیمی با تعداد دفعات تکرار دارد؟ در این

این ضعف بزرگی است اگر ما نتوانیم  
از حوادث ورزشی که به خصوص  
در نزدیکی ما اتفاق می‌افتد، پند بگیریم

فاصله و ارتباط با دیگری در شرایط بد جوی و دید کم زمینه وقوع حادثه را ایجاد نمایند. ... می‌گویند در کوهنوردی غیرممکن وجود ندارد، این است که انسان خود را به مخاطره می‌اندازد. در آخر می‌خواهم بگویم که توانایی‌های بشر هیچ محدودیتی ندارد.

طوفانهای سنگین بهاره یا زمستانه مرا هرگز از رسیدن به قله باز نداشت. **گاهنامه انجمن ۴۰** ... هواشناسی وضع هوا را در روز پنج‌شنبه نه چندان خراب و در جمعه ناپایدار پیش‌بینی کرده بود.

هوا بسیار سردتر شده و کولاک شدیدی حکمفرما بود ... باد چندین بار چنان با من برخورد کرد که مرا روی مجید انداخت و او مرا نگه داشت .... مجید پرسید: آیا به تپه گوگردی رسیده‌ایم؟ به او گفتم که آن را رد کرده‌ایم. مجدداً هوا بدتر و طوفان بیشتر، شروع شد و من نمی‌دانستم که کجا هستم. سردرد شدید همراه با حالات خفگی ناشی از طوفان در حال فلج کردن بدن و مغزم بود. ناامید و درمانده شده بودم ... صبح هوا آرام شده بود و مه غلیظی سراسر منطقه را فرا گرفته بود. بطرف بالا نگاهی کردم و احساس کردم که دیگر هرگز مجید را زنده نخواهم دید.

... آقا جلال گفت: من با هواشناسی تماس گرفتم. هواشناسی هوایی خراب به همراه باد شدید تا میزان صدکیلومتر در ساعت در ارتفاعات را پیش‌بینی نموده است که این وضع صعود را کمی مشکل می‌کند.

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

این لحظه از پشت سر صدای فریاد مجید را شنیدم که کمک می‌خواست. او روی زمین افتاده بود. ولی نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد. در حال حاضر فکر می‌کنم که او احتمالاً از همان نقطه روی یخ سر خورده بود.

**کوه ۱۵.** کلنگ و کفش یخ جزو وسایل فنی کوهنوردی است. همراه داشتن پوشاک و کفش مناسب و به‌خصوص کلنگ تنها به زمستان محدود نمی‌شود، رابوکی معتقد است: «تجربه به من آموخته بود که حتی در مرداد ماه ممکن است برودت هوا به چندین درجه زیر صفر و پوشش برف تا ۵۰ سانتی متر برسد.»

**کوه ۱۶.** اکثر اوقات در فروردین ماه اگر بارش کم نبوده باشد، زبانه‌های برف در قسمت‌های بالای بام برفی دماوند از سمت یخار تا نزدیکی سنگهای بزرگ زیر قله کشیده می‌شود و برف آن به دلیل اختلاف دما و شرایط جوی ابتدای بهار یخ‌زده و سفت است اما یخ کامل یا بلور نیست. حدود صدمتر بالای آن محل خیلی پرشیب نیست. همچنین زیر دود کوه در مسیر جنوبی دماوند محلی که مجید بنی‌هاشمی سرخورده و به طرف دره سقوط کرده، در محل آغاز سقوط شیب تند وجود ندارد. بنابراین هر چند از چگونگی وقوع این دو حادثه اطلاع دقیقی در دست نیست اما می‌توان این نظریه را عنوان نمود که اگر آنها کلنگ کوهنوردی همراه داشتند ممکن بود بتوانند مانع سقوط خود شوند.

ب: ... ما همیشه به دوستانی که خواسته‌اند در نخستین صعودشان با ما باشند گفته‌ایم که چنانچه توانایی صعود سرعتی را ندارند انتظاری از سایرین در آهسته حرکت کردن یا ماندن نداشته باشند.

**کوه ۱۵.** ... با سرعت و بی‌وقفه فرود می‌آیند. ساعت هشت شب در علف‌چین احمد ایلیاف را که در نیمه راه قله مجید بنی‌هاشمی را که بر روی قله ترک گفته‌اند در آغوش می‌گیرند.

**کوه ۵۰.** ... در روی قله کولاک برف شروع شده بود ساعت ۸:۱۵ دقیقه را نشان می‌داد از بنی‌هاشمی خبری نبود. چندین بار او را صدا کردم ولی باد شدید مانع شنیدن هر صدایی می‌شد ... به طرف پایین سرازیر شدم و حدود ۷ بعدازظهر به گوسفندسرا رسیدم. بنی‌هاشمی در آنجا انتظار مرا می‌کشید. پس از خوش و بش، گفت که در هوای بد ترجیح داده است از صعود دوم صرف‌نظر کند زیرا تمامی جای پاهای کولاک برف پر شده و مسیر فرود دوم برای او مشخص نبوده است. ضمناً هیچ یک از گروه‌های کوهنوردی که به طرف قله حرکت کرده بودند در اثر طوفان و کولاک به قله نرسیدند.

**کوه ۱۶.** ... آقا جلال در قسمت‌های آخر مسیر، سمت راست سنگ مثلثی، در حرکت است. بند کلاه بادگیرم که لحظاتی قبل باز شده ام‌انم را بریده، باید بایستم و بادگیرم را مرتب کنم. این کار مدت کوتاهی به طول می‌انجامد. سرم را بالا می‌کنم تا موقعیت آقا جلال را تشخیص دهم، ایشان را نمی‌بینم ... به سختی خود را به ابتدای تپه گوگردی می‌رسانم و هیچ اثر ردپایی یا سایه‌ای از جلال به چشم نمی‌خورد.

**کوه ۲۷.** وقتی افراد یک گروه با توانایی‌هایی نزدیک به هم اقدام به طراحی و اجرای یک برنامه کوهنوردی می‌نمایند، در شرایط دشوار می‌توانند راحت‌تر و امن‌تر با کمک و پشتیبانی یکدیگر صعود کنند و با امید بستن به همیاری یکدیگر از امنیت روانی بیشتر و روحیه‌ای قوی‌تر برخوردار خواهند بود. برخی نیز آگاهانه و یا ناآگاهانه با پذیرش تمامی مخاطرات، تنها به کوه می‌روند.

جمعی به کوه رفتن و فردی صعود کردن، عجیب و شبهه برانگیز است. این دیدگاه باعث گردید تا صعودکنندگان ضمن کم توجهی به رعایت حداکثر

# لوازم کوهنوردی دونا

عرضه وسایل کوهنوردی - کوهپیمایی - کمپینگ - سنگنوردی  
کتاب - نشریات - CD آموزشی - نقشه و کارت پستال های زیبای انحصاری  
فروش لوازم کوهنوردی شما بصورت امانی

نشانی: بزرگراه رسالت - روبروی بنی هاشم - جنب پل عابر  
شماره ۱۳۹ - زنگ ۱ ۵ عصر تا ۱۰ شب

۲۵-۴۵۶۴ ۰۹۱۲ - ۲۰-۲۱۶۸۲

کیانوش فرهادی تژاد

Email: kianooshfn@yahoo.com



حال ما یقین داریم که در صورت بی مبالاتی در هوای خراب «حتی جلال هم گم می شود».

شاید مطالب عنوان شده محتاطانه به نظر آید اما نباید فراموش کرد که در بعد عمومی و برای جذب علاقه‌مندان جدید توجه به حاشیه امنیت در روش‌های پیشنهادی به گسترش کوهنوردی کمک خواهد کرد. آقای رابوکی در یکی از گزارش‌های خود یادآور شده که از تمام توان و انرژی خود برای رسیدن به قله بهره برده که این تصمیم می‌تواند در آخرین صعود وی نیز یکی از عوامل بروز حادثه بوده باشد.

ایشان اهمیت چندان برای جیره غذایی صعود قابل نبوده است. او در گزارش صعود به دماوند از طریق گردنه داغ همراه دو نفر دیگر بدان اشاره دارد (کوه ۱۱) و در جایی دیگر یک جیره غذایی شامل: نشاسته، شیر خشک، شکر و گوشت قورمه را پیشنهاد می‌کند که طبق آن انرژی روزانه دریافتی هر نفر کمتر از ۶۰۰ کیلوکالری است. این در صورتی است که انرژی مورد نیاز روزانه یک مرد بالغ ۷۰ کیلوپای:

برای انجام کارهای عادی روزمره حدود ۲۵۰۰ کیلوکالری  
 برای کوهپیمایی در مسیرهای ساده حدود ۴۰۰۰ کیلوکالری می‌باشد که این میزان برای صعود به ارتفاعات بلند و در شرایط دشوار می‌تواند تا ۷۰۰۰ کیلوکالری افزایش یابد.

در پایان دیگر بار دچار تردید شدم چون نوشتن مطلب انتقادی در مورد انسان‌های بزرگ که اشتباهاتشان هم بزرگ و فاحش است، خوشایند نیست و تعریف و تمجید و حتی اغراق معمول تر است. درباره نیتم بررسی و فکر کردم که اگر کوهنوردی با خواندن این سطور نکته‌ای فراگیرد روح آن بزرگمرد نیز شاد خواهد شد. این نوشته نیز از جمله آثار و برگرفته از تجربه‌ی ورزشی اوست و به وی تعلق دارد. △

می‌رویم هوا خراب خراب‌تر می‌شود... کمی بالاتر شدت باد زیاده‌تر شده و دیدمان تقریباً کور می‌شود... ارتفاع مان حدود ۵۰۰۰ متر است باد و کولاک شدیدی که از سمت غرب می‌وزد ما را یک لحظه آرام نمی‌گذارد و همچنان آزارمان می‌دهد و گه‌گاهی تعادل مان را برهم می‌زند شدت سرما به قدری است که اعضای بدنم به خصوص انگشتان دست و پایم کرخت شده.

صدای اصغرزاده مرا به خود می‌آورد پس آقا جلال کجاست؟ من با تعجب سؤال می‌کنم مگر نیامده؟... تا نیمه‌های شب بیرون می‌رویم و صدای کنیم گویای فایده است.

**کوه ۲۷.**  
 توانایی‌ها و ظرفیت‌های جسمی بشر محدود است. ورزشکاران با تمرین و پشت کار بسیار می‌کوشند تا با افزایش توان بهترین رکوردها و عناوین را کسب کنند. کوهنوردان نیز می‌خواهند در زمان کمتر صعودی موفق داشته باشند. در بسیاری از ورزش‌ها قید زمان مهمترین انگیزه و تنها ملاک باارزش است، حتی تکنیک‌ها نیز به دلیل اینکه می‌توانند زمان را کاهش دهند باارزش اند. اما در کوهنوردی سرعت را به تنهایی نمی‌توان ملاک یک صعود خلاق و برتر دانست. در کوهنوردی تکنیک‌ها در خدمت تضمین سلامت و سهولت در اجرا هستند. شناخت مسیر و آمادگی مناسب می‌تواند زمان صعود را کاهش دهد اما کوهنورد هر قدر قوی باشد در هوای توفانی (که تاکنون دلیل بروز بیشترین حوادث دنیای کوهنوردی بوده است) باید صبر پیشه کرده و یا برگردد. قبل از وقوع یک حادثه، کوهستان با زبان خود بارها هشدار می‌دهد تا بلکه کوهنورد اشتباه خود را دریابد، پند گیرد و به سلامت جان به در برد.

اگر کسی در هوای بد گرفتار آمد و موفق به صعود شد نباید فریب بخورد و غره شود چون بخت و اقبال با او یار بوده و کوهستان به او فرصتی داده تا پند گیرد و نه بیش از این.

## فروشگاه آدیوس

طراح و تولیدکننده کوله پشتی‌های کوهنوردی  
**CHALLENGER**



عرضه کننده انواع لوازم کوهنوردی - سنگ نوردی - کمپینگ

تعویض زیره ایرانی و خارجی و تعمیر انواع کفش‌های کوهنوردی سبک و سنگین

آدرس: تهران - خیابان ولیعصر - میدان منیریه - اول خیابان منیریه - پلاک ۲۴

تلفن: ۵۳۸۳۲۳۹ - فاکس: ۵۳۶۱۲۷۴

شاه‌پسند

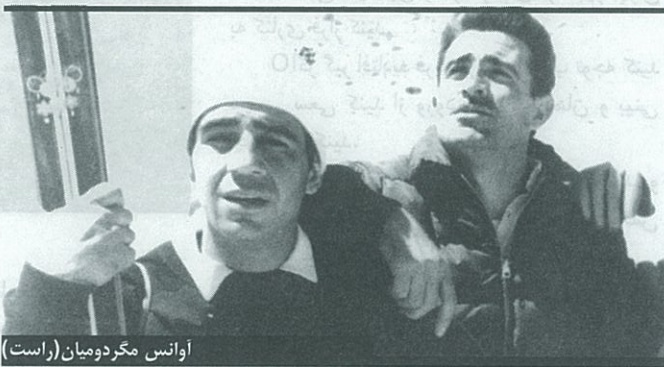
## «آوانس»

محمد خاکبیز



و تهیه‌ی پایه‌ها و کابل و رکاب فلزی موفق شد این دستگاه را به حرکت درآورده تا ورزشکاران بتوانند با زحمت کمتری خود را به بالای تپه برسانند این وسیله موجب شد که ورزشکاران تازه نفس به بالای تپه رسیده و مجدداً سرازیر شوند. بعدها در زمان سرهنگ یحیی‌ی و فیلیکس آقایان رؤسای وقت فدراسیون کشور دستگاه‌های تله‌سی‌یژ و تله کابین در شمشک، ابعلی، دربندسر، دیزین و توجال نصب گردید که این امر موجب استقبال بیشتر علاقه‌مندان به ورزش اسکی و کوهنوردی شد. با دعوت از یک مربی اسکی از کشور فرانسه و آموزش به علاقه‌مندان این رشته ورزشی و انجام مسابقات پی در پی تیم ملی تشکیل و علاوه بر مسابقات داخلی در مسابقات کشورهای لبنان، ترکیه و فرانسه شرکت نمودند. اعضای تیم ملی در آن زمان عبارت بودند از: آوانس مگردومیان، محمود بیگلو، رضا بازرگان، اسماعیل ساوجی، اسماعیل پنجه شیر، بنیک امیریان. △

به مناسبت گرامیداشت درگذشت آوانس مگردومیان عضو تیم ملی و قهرمان مسابقات داخلی و خارجی اسکی کشور مراسم یادبودی از طرف فدراسیون اسکی در هتل شمشک برگزار گردید که جای تقدیر و تشکر دارد. او در سال‌های ۱۳۲۲ و ۱۳۲۳ ورزش اسکی را در تپه‌های لشگرک شروع کرد. وی از این ورزش کوچکترین اطلاعی نداشت ولی به مناسبت سکونت در قریه کوچک «تلو» که در سر راه لشگرک قرار داشت، خارجیانی که برای انجام این ورزش به لشگرک می‌رفتند توجه او را جلب کرد. سرانجام روزی برای تسکین حس کنجکاو خود که این خارجی‌ها به کجا می‌روند و این چوب‌های سرکج که در سقف ماشین خود بسته‌اند برای چه منظوری است، خود را به تپه‌های لشگرک رساند و دید که آنها این چوب‌ها را به زیر پاهای خود بسته و با دو عدد چوب که در دست داشتند در روی برف‌ها به طرف پایین سر می‌خورند او کنجکاو شده بود و بالاخره با تهیه‌ی مختصر وسایلی توانست چند متری روی برف سر بخورد او که نمی‌دانست سرعت خود را چطور کنترل کند با تمرین روزهای بعد کنترل لازم را به دست آورد و به تدریج با این ورزش بیشتر آشنا شد او چون با خانواده‌اش در آن قریه زندگی می‌کرد و در فصل بهار و تابستان به زراعت گندم و حبوبات می‌پرداخت در فصل پاییز در انتظار زمستان و برف‌های سنگین آن ایام بود که به این ورزش بپردازد. کم کم تعدادی از بچه‌های تهران که گاهی برای تماشا کردن این ورزش به لشگرک می‌رفتند به فکر تهیه تجهیزات اسکی افتادند و به هر زحمت که بود تجهیزات بسیار کمیاب آن روز را فراهم کردند در آن زمان وسیله مکانیکی برای بالا بردن ورزشکاران روی تپه‌های پربرف وجود نداشت و برای اولین مرتبه یک دستگاه موتور جیب در اختیار خلیل عباسی که از علاقه‌مندان ورزش کوهنوردی بود قرار گرفت. نامبرده با زحمت زیاد



آوانس مگردومیان (راست)

### جناب آقای علی فرضی

انتخاب شایسته جنابعالی را به عنوان رئیس هیئت کوهنوردی کلاردشت تبریک عرض نموده و توفیق روزافزون شما را از درگاه خداوند متعال خواستاریم.

کلاردشت گروه کوهنوردی کالاهو

**نقشه راهنمای صعود به قله دنا**

**دنا**

تهیه و اجرا:  
کانون سبز فارس

**نقشه راهنمای صعود به قله دنا**

**دنا**

تهیه و اجرا:  
کانون سبز فارس

The Guidebook For Climbing The Peaks of DENA Range.

FARS GREEN CENTER  
P.O. Box 11350, Shiraz, Iran  
Phone: +98-71-8201983  
Fax: +98-71-8201983  
E-mail: farsgreen@farsgreen.com

# هنگام بروز بهمن چه اقداماتی انجام دهیم؟

دکتر بابک شادگان\*

○ اطلاعات کسب کنید. پیشگیری از حوادث با آگاهی در خصوص انواع خطرات و احتمال وقوع بهمن و چگونگی پیشگیری از آن آغاز می‌شود.  
○ هرگز تنها نروید. با راهنما یا دوستانی که واجد صلاحیت و تجربه‌ی کافی از منطقه هستند همراه شوید.  
○ لازم است آموزشهای لازم در مواجهه با بهمن و چگونگی استفاده از جلیقه‌ی نجات را کسب نمایید.  
○ همراه داشتن بیلچه و بیل. نجات یک نفر تنها با استفاده از دست مشکل است.

## ارزیابی خطرات

○ مسیر خود را در روشنایی روز طرح ریزی کنید و از وضع هوا آگاهی یابید.  
○ انسجام برف را ارزیابی کنید. هشدارهای منطقه‌ی اسکی را کنترل کنید. از مأموران گشت اسکی درباره موقعیت‌ها و مناطق سوال کنید.

## اگر در بهمن گیر کردید:

به محض اینکه احساس ریزش بهمن کردید  
○ سعی کنید قبل از گرفتار شدن در مسیر بهمن به کناری فرار کنید.  
○ اگر گیر افتادید فریاد بزنید تا جلب توجه کنید سپس سعی کنید از ورود برف به دهان و بینی جلوگیری کنید.  
○ سعی کنید نزدیک به سطح باقی بمانید، و برای حرکت به کناره‌ها از حرکت شنا و ضربات بوکس مانند دست، استفاده کنید.

## زمانی که بهمن آرامتر می‌شود

○ تلاش هماهنگی برای ضربه زدن به سطح انجام دهید. زمانی که برف متوقف می‌شود حرکت کردن ممکن است غیرممکن باشد.  
○ سعی کنید در جلوی صورت خود با دست فضای کافی جهت مسیر هوا درست کنید و یکی از دستانتان را به منظور تلاش برای دیده شدن به طرف سطح برف بکشید. این کار ممکن است زمانی که بهمن متوقف می‌شود به عنوان یک منفذ هوا به شما کمک کند.

## بعد از اینکه بهمن متوقف شد

○ سعی کنید اگر قادر به حرکت هستید خودتان را به بیرون بکشید.

شده روی صفحات سنگی یا برفهای قدیمی یخزده وقتی با سطح کوه تشکیل زاویه ۴۰-۳۵ درجه می‌دهد تحت فشار وزن خود یا شخصی که روی آن راه می‌رود یا اسکی می‌کند عامل ایجاد بهمن می‌گردد.  
برف رسوب کرده در لایه‌های متوالی همانگونه که زمستان سپری می‌شود بر روی هم جمع شده و زمانی که یک لایه روی دیگری می‌لغزد سطح بهمنی



مرگ و میر ناشی از بهمن‌ها در مناطق کوهستانی جهان تیترو روزنامه‌ها را طی سالیان اخیر به خود اختصاص داده است و شمار مرگ و میرها به طور دائم روبه تزاید است. این افزایش عمدتاً ناشی از ازدیاد محبوبیت تپه‌نوردی و کوهنوردی در زمستان و افزایش علاقه به تورهای اسکی و غیره به همراه افزایش اوقات فراغت می‌باشد. بسیاری از این حوادث با دانش و آگاهی و

پیش‌بینی خطر، قابل پیشگیری هستند. بر اساس آمار قریب ۹۰٪ از بهمن‌هایی که کوهنوردان را درگیر کرده توسط خود آنها به وجود آمده است. در این مقاله سعی شده تا با یادآوری نکاتی، به راههای پیشگیری از بروز حوادث ناشی از بهمن اشاره شود.

## چگونه بهمن‌ها تشکیل می‌شوند

بارش برف مناظر و تفریحگاههای زمستانی زیبایی خلق می‌کند که شمار روزافزون از مردم علاقه‌مند به راه‌پیمایی، کوهنوردی، اسکی یا تماشای برف را به خود جلب می‌کند اما گاهی این زیبایی‌ها با وقوع بهمن به خطراتی جبران‌ناپذیر تبدیل می‌شود.

معمولاً در کوهها، برف حالت جابجایی دورانی دارند و توده‌هایی در جهت رشته کوه یا حرکت موجی شکل، روی کوه ایجاد می‌کند. یک توده‌ی تشکیل

نامیده می‌شود. زمانی که سطوح بهمنی متعددی بر روی هم بلغزند و در نتیجه سطح زمین با لایه‌های برف کاملاً پوشیده شود بهمن حادث می‌گردد. بهمن ممکن است خشک یا مرطوب باشد بسته به اینکه آیا آب آزاد در برف وجود دارد یا نه و ممکن است از برف آب شده (شل) تشکیل شده باشد. متغیرهای زیادی در شدت بهمن دخیل هستند، از جمله میزان برف ریخته، تغییرات درجه حرارت، میزان رطوبت برف، وجود لایه‌های ضعیف، زاویه‌ی شیب و سطح زیرین بهمن. معمولاً اسکی‌بازان یا برف‌نوردان در محدوده‌ی پیست از خطر بهمن مصون‌اند اما خارج از پیست خطرناک است زیرا هیچ مسیر مشخص و هیچ مأمور گشت اسکی وجود ندارد تا همه را تحت‌نظر داشته باشد یا سراسیمه‌ها را در پایان روز کنترل کند.  
اگر شما قصد خروج از پیست را دارید آماده باشید

اگر شما صدای امدادگران را شنیدید فریاد بزنید. برف صدا را خفه می کند اما در مکان کم عمق صدایتان ممکن است شنیده شود. اکسیژن ذخیره کنید.

برخی افراد در بهمن گیج می شوند و نتیجه اینکه ممکن است ندانند کدام راه رو به بالا است و در این حالت شخص باید سعی کند تا به تدریج راه رو به بالا را پیدا کند. (مثلاً بزاق خود را به بیرون بریزد. جهت حرکت بزاق به طرف زمین است و سپس خلاف جهت رو به بالاست) به هر حال اکثریت مردم زمانی که بهمن متوقف می شود در حدود یک متری سطح زمین هستند و اغلب رو یا نزدیک سطح می افتند. در صورت تشخیص جهت بالا می بایست با بالا بردن دست سوراخ هوایی باز کرد. غالباً برف پس از توقف بهمن متراکم می شود طوری که واقعاً حرکت و جابجایی دشوار می گردد. توصیه می شود با هدف حفظ انرژی و گرما از حرکات بی فایده و شدید جلوگیری شده و بدن در جمع ترین حالت ممکن قرار گیرد.

#### اگر شما یک امدادگر هستید:

در بهمن سرعت امدادسانی برای نجات شخص زنده خیلی کند است بنابراین ضروری است امدادگران بلافاصله و با سرعت شروع به امدادسانی نمایند.

احتمال زنده ماندن در بهمن در ۱۵ دقیقه اول ۹۲٪ است اما این درصد در ۳۵ دقیقه به ۳۰٪ کاهش پیدا می کند، غالب مرگها ناشی از خفگی شدید است و در این مرحله زنده ماندن بدون کیسه‌ی هوا تقریباً غیرممکن می گردد. پس از ۹۰ دقیقه قربانیان به دلیل افت دمای بدن و اتمام اکسیژن از پا در می آیند. این مسئله بر اهمیت کمک سریع و کافی توسط امدادگران و همراهان فرد مصدوم تاکید دارد.

#### پیش گیریهای لازم و ترتیب کمک رسانی:

۱. از جلیقه‌ی نجات استفاده کنید و تجهیزات لازم امداد را همراه داشته باشید.
۲. مطمئن شوید که در سطح مطمئنی ایستاده‌اید و امکان گرفتار شدن توسط بهمن دیگری وجود ندارد.
۳. به آخرین علامت دیده شده از طرف مصدوم توجه نموده آنرا یادداشت کنید.
۴. جستجوی دقیقی را از تمام مناطق مشکوک به دفن شدن، آغاز نمایید. به هر فریادی گوش کنید و اگر موردی دیده یا شنیده شد بلافاصله اقدام نمایید.
۵. هر لباس یا تجهیزات پیدا شده را در همان سطح قرار داده و یادداشت نمایید.
۶. از افراد آگاه و باتجربه کمک بگیرید.
۷. پس از یافتن افراد بلافاصله امکان دسترسی آنها را به هوای آزاد فراهم نمایید. سپس با احتیاط و در

نظر گرفتن خطرات محل، شروع به بیرون کشیدن فرد نمایید.

۸. با استفاده از وسایل گرم کننده نظیر کیسه و بسته‌های آب گرم و نیز پیچیدن مصدوم در پتو سعی در گرم نمودن او نمایید.

۹. در صورتی که عضو و اندامی از مصدوم دچار شکستگی است با بهترین وسایل ممکن، صرفاً آن را بی حرکت نمایید و از سعی برای جا اندازی و یا درآوردن کفش خودداری نمایید.

۱۰. در صورت وجود خونریزی ناشی از پارگی سطحی از بدن، محل را با استفاده از تعدادی گاز و باند استریل با فشار پانسمان نمایید و امکان انتقال مصدوم را سریعاً فراهم نمایید.

۱۱. دقت نمایید حساس ترین قسمت‌های بدن نسبت به سرما انتهای اندامها (انگشتان دست و پا و بینی و گوشها) می باشند که می بایست با پوشش مناسب و استفاده از امکانات گرم کننده، آرام آرام، بیمار گرمای طبیعی بدن را باز یابد.

۱۲. با استفاده از وسایل مناسب امکان انتقال مصدوم را به محیط امن و بلافاصله به نزدیکترین مرکز درمانی فراهم نمایید. Δ

\* عضو کمیته‌ی پزشکی فدراسیون اسکی و مدیر مرکز پزشکی آکادمی ملی المپیک

## فروشگاه کوهنوردی خمبو

عرضه کننده انواع وسایل کوهپیمایی،

سنگنوردی، نشریات کوه

به نازلترین قیمت و بهترین کیفیت

با ارائه تخفیف ۷٪

برای گروه ها و هیات‌های کوهنوردی

آدرس: تجریش، چیدر، نرسیده به میدان ندا

جنب عینک امیر، پلاک ۶۵، زنگ واحد ۶

مهدی برومند ۰۲۱-۲۲۳۵۶۹۲

## تبریز کسری

تولید کننده راحت ترین و بادوام ترین

کفشهای کوهنوردی و سنگ نوردی

اولین تولید کننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

### مدل کفشهای تولیدی

۱- مدل سنگین جایگزین دپوش خارجی، کاملاً ضد آب با مواد خارجی تزریق می شود، داخل کفش نمد طبیعی می باشد

مخصوص صعودهای زمستانی ارتفاعات بلند

۲- مدل طرح ایتالیایی

۳- سبک کوهنوردی طرح جدید

۴- کوهپیمایی سبک و راحت

۵- کتانی سنگ نوردی

تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۳۸۹۹۴ - جباری اقدم

تهران: فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)

کرمانشاه: فروشگاه بهستون (۷۲۹۳۵۴۴)

نمایندگی ها

# گفت و گو با



از میان کوچه‌های خاطره و کوهستان‌های سربلند زاگرس در کردستان، در شهر زیبای بوکان، برگ ریزان سال ۱۳۶۲ هجری شمسی آن روزها که به قول شاعر هنوز دهان آسمان طعم باران را از یاد نبرده بود. در فضایی که تزویر در آن لبی به ترانه تر نمی‌کرد، فرزندی سر برآورد که هم پیمان با کوهستان، زودقدم در جای پای بزرگان گذاشت، تازه هیجده بهار را پشت سر گذاشته بود که جوانترین فاتح لوتسه در جهان گشت و هنوز این رکورد را برای خود در جهان دارد. شاگرد محمد اوراز بود. در تابستان ۱۳۸۲ آن وقت که فقط دویست متر به صعود نهایی «گاشربروم ۱» (۲)

مانده بود که حاصل رنج و تلاششان به ثمر نشیند، طبیعت سخت گاشربروم سر ناسازگاری را بنا نهاد، بهمنی عظیم تکان خورد، مقبل و اوراز که هم طناب بودند با دلی پر از امید که هراس و یاس در آن جای نداشت با این بهمن عظیم پیچیده شدند، ۶۰۰ متر سقوط از پرتگاه‌های گاشربروم و رنج و آزار... دست تقدیر چنین بود مقبل از این مهلکه جان به در برد.

برای ارتقای دانش فنی کوهنوردان شهرستان دیواندره، مهمان شهرمان است، در گفت و گوی خود زندگی را جریان سیال احساس عمیق انسان‌ها به عشق و زندگی می‌داند که انسان‌ها باید آن را بیاریند و بر ستون محکم انسانی استوار کنند.

مقبل هنرپژوه اینک به افق‌های دورتر و نویدبخش می‌اندیشد تازه از صعود قله «دیران پیک» و «اسپانتیک» پاکستان برگشته است، برخلاف زمستان‌های زیبای شهرش که طغیان «رودخانه‌ی جغتو» را به همراه دارد روحی آرام دارد، در حرم عشق و زندگی او کوه و زندگی با هم همزادند، مقبل اینک در دیارش زندگی می‌کند و کار و تلاش را برای جوانان این سامان رمز ماندگاری می‌داند، آنچه در زیر می‌خوانید متن گفت و گویی است با ایشان.

## گفت و گو با جوانترین فاتح «لوتسه» (۱)

## در جهان، مقبل هنر پژوه

گفت و گو: سلام اسماعیل سرخ

- طبق سنت هر گفت و گو، خوانندگان ما دوست دارند بیشتر و بهتر شما را بشناسند.

مقبل هنرپژوه هشتم در اواخر تابستان ۱۳۶۲ در شهرستان بوکان به دنیا آمده‌ام، دانشجوی اخراجی رشته‌ی الکترونیک دانشگاه ارومیه می‌باشم. دوره‌های آموزشی را در شاخه‌های مختلف کوهنوردی تا مربیگری درجه ۳ گذرانده‌ام. به کوه و طبیعت عشق می‌ورزم تا بتوانم به قله‌های درونی خود صعود کنم. اولین تجربه‌ی من در هیمالیانوردی در بهار سال ۱۳۸۱ در صعود به قله‌ی ۸۵۱۶ متری «لوتسه» بود که عنوان جوانترین فاتح این قله را در جهان کسب کردم. تجربه‌ی دوم روی قله‌ی ۸۰۶۸ متری گاشربروم ۱ بود که متأسفانه در حالی که ۲۰۰ متر به صعود نهایی بیشتر فاصله نداشتیم بهمنی عظیم باعث شد محمد اوراز را از دست بدهم، امسال نیز در قالب یک تیم ۱۱ نفره به سرپرستی آقای زارعی بر روی قله‌های «دیران پیک» ۷۲۶۰ متر و «اسپانتیک» ۷۰۳۵ متر فعالیت کردیم و بعد از حدود یک ماه فعالیت قله‌ی «اسپانتیک» صعود شد.

همچنین به همراه تیم جوانان، قله‌ی آرارات را صعود کردم.

- برای پیشبرد ورزش کوهنوردی چه راهکاری را پیشنهاد می‌کنید؟

توجه به کوهپیمایی عمومی که پایه اصلی این ورزش محسوب می‌شود باعث توسعه هرچه بیشتر کوهنوردی در همه‌ی شاخه‌ها می‌شود. آموزش و توسعه در این رشته از ورزش را باید به فرصتی برای امنیت روانی مبدل کنیم و به کوشش و حرکتی که از گذشته تا به امروز در ایران و فراسوی مرزها در کوهنوردی روی داده، دقت کرده و به آن ارج بگذاریم و از آن توشه‌ای ساخته تا به موفقیت‌های جدید برسیم.

- آینده‌ی هیمالیانوردی در ایران را چگونه می‌بینید؟

هیمالیانوردی در کشور ما یک شاخه‌ی نوپا از کوهنوردی است و در سال‌های اخیر تلاش‌های زیادی با همت فدراسیون انجام شده‌است. صعود به بام جهان، «اورست»، سال‌ها برنامه و تلاش را عینیت بخشید و همچنین با تلاش مربیان و اعضای کمیته‌ی هیمالیانوردی فدراسیون آینده‌ی بهتر و روشنی در انتظار این شاخه از کوهنوردی می‌باشد.

- مسئولیت کوهنوردان در قبال حفظ محیط طبیعی و کوه‌ها چگونه باید باشد؟

به نظر بنده محیط طبیعی و کوهها خانه‌ی دوم کوهنوردان می‌باشد که تخریب آن یعنی تخریب زندگی، دغدغه‌ی نهایی هر کوهنورد تنها صعود از قله کوه‌ها نباید باشد. بلکه با صعود به قله درونی خود، راه مدارا را با طبیعت و محیط زندگی خود در پیش گیریم و از هیچ تلاشی برای سالم سازی آن کوتاهی نوزیم، چون که هیچ چیز فاجعه بارتر از تباهی محیط زیست نیست که تباهی زندگی را به دنبال دارد، اولین قدم در این راه که راحت‌ترین کار نیز می‌باشد برگرداندن آشغال از کوه به پایین است.

- در تابستان ۸۲ در صعود به قله‌ی گاشربروم ۱ با فاجعه‌ی ریزش بهمن در صعود نهایی به قله ناکام ماندید، حال در مورد گاشربروم چگونه فکر می‌کنید؟

گاشربروم ۱ قله‌ی بسیار زیبایی است و این حادثه هیچ تأثیری نسبت به میزان انگیزه من در مورد کوهنوردی نداشته است. همچنان عاشق کوهنوردی، به خصوص هیمالیا هستم و امیدوارم دوباره و در آینده روی این قله فعالیت کنم.

- درباره‌ی حادثه‌ی گاشربروم بگویید.  
بعد از حادثه‌ی گاشربروم مطالب زیادی گفته شده و چاپ گردیده است، ولی متأسفانه بیشتر قضاوت‌ها

# با

# کوه

# آشنا

# یان



ناعادلانه بوده است، این حادثه فرصت مناسبی برای مخالفان فدراسیون بود که از این فاجعه برای کوبیدن فدراسیون به نفع خود استفاده کنند. تقریباً کسی بی طرف به تجزیه و تحلیل مسایل گاشبروم ۱ نپرداخت، بنده انشاءالله در آینده‌ی نه چندان دور، خاطرات و نظرات شخصی خود را به صورت مکتوب به چاپ خواهم رساند. چون به حقیقت میان تنظیم یک برنامه سخت و اجرای درست آن راه درازی وجود دارد، کسانی که در متن کار نیستند و از دور دستی بر آتش دارند، درک و حس منطقی از کوهنوردی هیمالیا نخواهند داشت و خیلی از فرصت‌ها و زمان‌ها هست که پیش بینی نمی‌گردد، همچنان که وقوع بهمن و سایر حوادث دیگر پیش بینی نمی‌شد.

**- به عنوان آخرین سؤال هنوز رکورد جوانترین فاتح لوتسه در جهان را دارا می‌باشید؟**  
 آخرین اطلاع من در این مورد تا آخر فصل بهار ۱۳۸۳ صعود امسال می‌باشد که همچنان این عنوان را حفظ کرده‌ام.

از شما و اعضای زحمت کش و دست اندرکاران فصلنامه‌ی کوه تشکر می‌کنم و برای خوانندگان خوب این مجله عزت و سربلندی آرزو دارم. Δ

(۱) Lhotse: لوتسه چهارمین قله‌ی بلند جهان واقع در رشته کوه‌های هیمالیا در کشور نپال: ارتفاع ۸۵۱۶.

(۲) Gasherbrum ۱: یکی از قله‌های بالاتر از هشت هزار متر در هیمالیا پاکستان واقع است. ارتفاع ۸۰۶۸.

## سالروز ۲۲ بهمن بر همگان مبارکباد

### شرکت کوهنوردی کسا

اولین تولیدکننده دیواره مصنوعی سنگنوردی در ایران و نماینده انحصاری شرکت **cassin** در نظر دارد به مناسبت پیروزی انقلاب اسلامی و افتتاح فروشگاه شماره ۱ در دی ماه ۱۳۸۳ موارد ذیل را به اجرا بگذارد:

• تخفیف ویژه و باورنکردنی برای خریداران دیواره های مصنوعی سنگنوردی

• حراج اقلام کوهنوردی

• ارایه لوازم ۲۰۰۵ شرکت **cassin**

• ارایه کیسه خواب های جدید

جهت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۴ - ۷۵۱۰۴۶۳ تماس حاصل فرمایید.

# کوه های مقدس

مرتضی دزفولی

کوه از این کوه‌های بالای ۸۰۰۰ متر دارای نام‌های مقدس و الهی هستند. معنای نام آن‌ها الهی پربرکت است، شیشاپانگما به معنای خانه‌ی مقدس است، پرفرازترین کوه جهان، شومولونگما (اورست)، یعنی الهی مادر برف‌ها و الهی فیروزه‌ای معنای نامی است که روی کوه چوایو گذاشته‌اند.

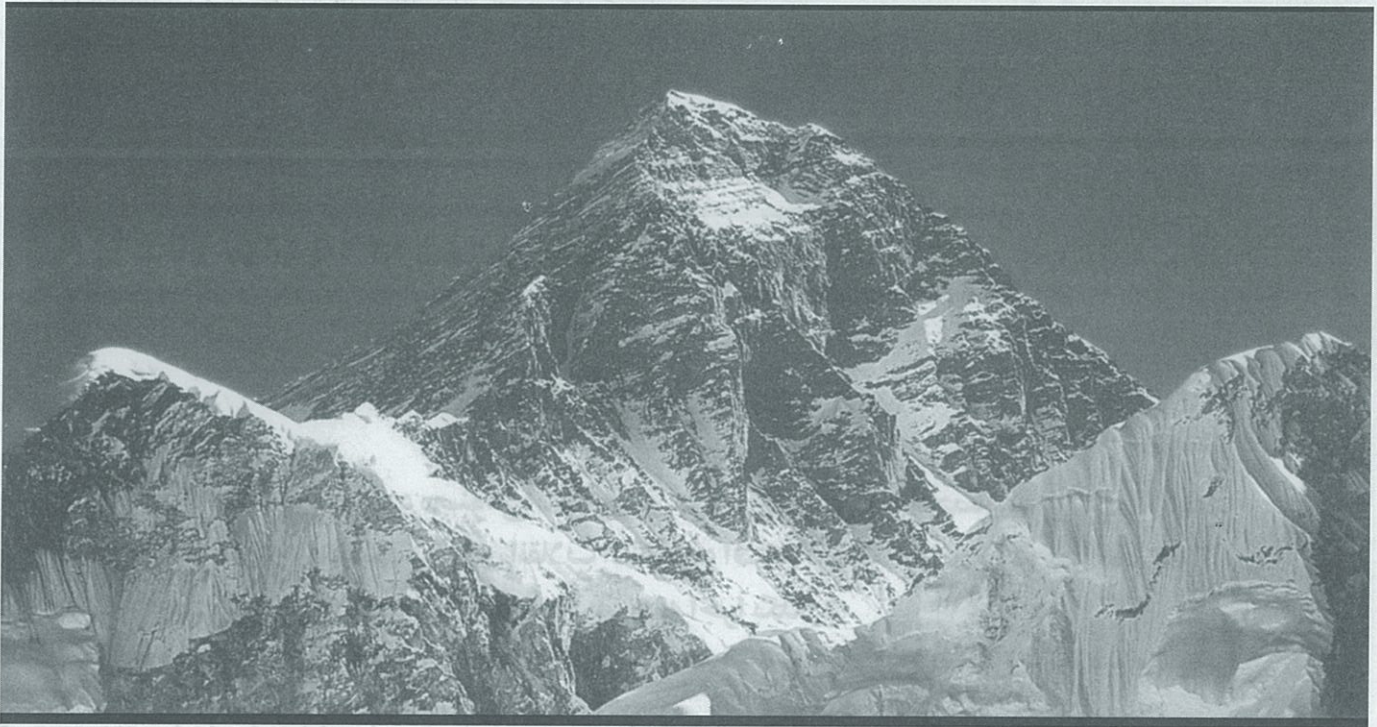
در قاره‌ی آسیا و در نزدیکی اولان باتور پایتخت مغولستان کوهی وجود دارد که مغول‌ها آن را بوگدوال نام گذاشته‌اند. کوه خدا.

کوه‌هایی نام خود را از کسانی مقدس وام گرفته‌اند تا نزد انسان دارای ماهیتی مقدس باشند. کوه «کروگ پاتریک» در ایرلند جایی است که پاتریک قدیس در آن جا عبادت می‌کرد. در غرب آمریکای جنوبی کوه‌های سنگر دو کریستو به معنای خون مسیح و در شرق آمریکای جنوبی کوه‌های «لارنین» برگرفته از نام قدیسی به نام لارنس است. در ایران با این گونه نام‌گذاری کاملاً آشنا هستیم، نگاهی به کتاب کوه‌ها و کوه‌نامه‌ی ایران می‌کنیم. کوه

انسان از روزگاری بسیار کهن به کوهستان پناه آورد و در کوهستان و غارهای آن جای گرفت تا از یخ‌بندان و جانوران وحشی در امان بماند. شکاف و غارهای کوه سرپناهی بودند برای انسانی که هنوز به مرحله‌ی چادرنشینی و خانه‌سازی نرسیده بود. اولین سکونت‌گاه‌های انسان غارها بودند و انسان از همان روز به غار و کوهستان پادیده‌ی احترام نگاه کرد. این احترام و قدرشناسی به تدریج تبدیل به تقدس شد، تا جایی که برخی کوه‌ها جایگاهی مقدس و برخی دیگر نامی مقدس پیدا کردند.

## کوه جایگاهی مقدس

در دین‌ها و باورهای گوناگون برخی کوه‌ها جایگاهی مقدس پیدا کرده‌اند. پیامبر اسلام در بالای کوه حرا و در غار حرا توسط جبرائیل و پیام الهی را شنید. موسی ده فرمان خداوند را در کوه سینا دریافت کرد و پیروان او کوه صهیون را مقدس می‌شمرند. اهورامزدا در بالای



امام ابوالقاسم، کوه امام بابا سرخه، کوه امام جعفری، کوه امام خضر، کوه امامزاده عبدالله، کوه امامزاده قاسم.

## کوه‌های اسطوره‌ای

کوهستان در اسطوره‌های اقوام گوناگون از دیرباز دارای ارزشی والا بوده است. برخی کوه‌ها برای اقوام آرتک مقدس شمرده می‌شد و حتی بر فراز آن برای خدایان خود قربانی می‌دادند. دو کوه با نام‌های ایکستاسیسمان و سیتاپتیل برگرفته از اسطوره‌های آرتکی است. کوه کوک در زلاندنو نامی بومی و به زبان مائوری دارد. آثورانگی، این نام از افسانه‌های مائوری گرفته شده است. در اروپا بخشی از کوه‌های آلپ، گراتیان نام دارد که ریشه در اسطوره‌های رومی دارد.

درباره‌ی کوه المپ و ارزش آن نزد یونانیان «ف. ژیران» در کتاب فرهنگ اساطیر یونان

کوه با زرتشت گفتگو کرد. زئوس خدای خدایان یونانی و فرمانروای آسمان‌ها بر فراز کوه از مادر زاده شد. کشتی نوح بر فراز کوه آراتات جای گرفت. فوجی یاما برای ژاپنی‌ها یک کوه مقدس است و به قصد زیارت از آن بالا می‌روند. کوه «یووکاتپ تل» برای اقوام آرتک مقدس بوده است. تخت سلیمان در ایران جایگاه حضرت سلیمان شمرده شده است. در سری لانکا، کوه «سری پادا» که به نام‌های آدم و راما نیز خوانده می‌شود از نظر سه دین مقدس شمرده می‌شود. مسلمانان اعتقاد دارند جایگاه فرود حضرت آدم از بهشت است و حضرت آدم ۱۰۰۰ سال در آن جا زندگی کرده است. بودایی‌ها می‌گویند که جای پای بودا در آن جا است و هندوها، جای پای سیوا، یکی از خدایان خود را در آن می‌دانند.

## کوه با نامی مقدس

در جهان ۱۴ کوه بالای ۸۰۰۰ متر وجود دارند که همگی در هیمالایا قرار گرفته‌اند. پنج

می نویسد: «...هفته زمستانه به دستک برنماید و به آهانه آن است نمازهای آن را...»  
 کوه المپ برفراز فلاتی غول آسا، پایگاهی فراز می آورد که بیش از ۹۰۰۰ پا بلندا دارد... جکادهایش همانند آملی تئاتر به گونه‌ای مدور است و ردیف فوقانی صخره که از تخته سنگ های گرد و غول آسا تشکیل شده و توده‌های ابر آن را فرا می پوشد، همچون منزل گاه‌های غول آسایی به نظر می رسند که برای آرامیدن موجودات فراطبیعی بر ساخته شده‌اند. دریاوردی که به خلیج سالونیکا می راند، وقتی برفراز خط آبی آسمان، به بخشی از کوه مرتفع المپ می نگریست حیرت می کرد و سرشار از ترس مذهبی می شد. همه‌ی جلوه‌های آن برای نمایاندن شکوه هیبت انگیز ایزدان، گویی به رقابت می پرداختند. نگرنده در نگاه نخست، تردیدی نداشت که المپ بلندترین کوه جهان بود... دریاورد تماشاگر المپ بر پاروهای خویش لمیده، اشعار هومر، شاعر باستانی را زمزمه می کرد که در توصیف آن آورده است: نه هرگز بادها آن را خواهند روید و نه برف بر چکادش بوسه خواهد زد، هوایی دلکش گرداگردش را فراگرد، زلالی سپید دربرگیردش و ایزدان چندان شادمانی چشند که تا جاودان بپایند.  
 ایزدان گرد میزهای زرین می نشستند و از شهد و مائده‌ی آسمانی تناول می کردند و از بوی گوشت قربانی که آمیان به افتخار آنان در محراب‌ها می سوزانند سرمست می شدند. حتی هنگامی که زئوس آنان را در منزل گاه خویش واقع در راس چکاد المپ به گردهمایی و ریزی فرا می خواند هبه ایزد زیبارو نیز شاهد برآنان می پراکند و جام‌های زرین را دست به دست می گرداند.

و بی یگریمال باز درباره‌ی کوه المپ در فرهنگ اساطیر یونان و روم می نویسد:  
 از همان ایامی که منظومه‌های هومری تنظیم می شد این کوه را مقر خدایان به خصوص مکان زئوس می دانستند و این کوه به جای مقر آسمانی خدایان به کار می رفت.

#### کوه در باورهای ایرانی

اما در ایران ارتباط کوه و انسان به گونه‌ای دیگر و ارزشی فراتر بوده است. اگر در جاهای دیگر کوهستان مقدس شمرده می شود، در ایران حتی گاهی مورد ستایش قرار می گیرند. به این سروده برگرفته از اوستا / ایسنه / هات / ۴۲ نگاه کنیم:

کوه‌های آب ریزان را می ستاییم  
 دریاچه‌های آب زای را می ستاییم  
 کشتزارهای سودبخش گندم را می ستاییم  
 نگاهدار و آفریدگار را می ستاییم  
 مزدا و زرتشت را می ستاییم  
 و سروده‌ای دیگر از اوستا / ایسنه / هات / ۱۰:  
 ای هوم  
 می ستاییم ابرها و باران را که پیکر تو را بر چکاد کوه می رویاند  
 می ستاییم ستیغ کوهی را که تو بر آن روییدی.  
 و ببیند که در اوستا / ایشت ها / کرده ۱۲ کوه البرز چگونه توصیف شده است:  
 آن که آفریدگار - هورامزدا - آرامگاه او را بر فراز کوه بلند و درخشان و دارای رشته‌های بسیار - کوه البرز - برپا کرد. آن جا که نه شب هست نه تاریکی نه باد سرد نه باد گرم نه بیماری کشنده و نه آرایش دیو آفریده.

درباره‌ی مقدس بودن کوه‌های ایرانی احمد نوری در نشریه‌ی وهومون چنین می نویسد:  
 «فر نیروی پیشرفت، بالندگی، شکوه» نامداران ایران ستایش شده است. پیوند فر ایرانیان که فر ایزدی و فر کیانی است با کوه و کوهستان بدان سبب است که ایرانیان فر خود را مانند کوه پابرجا و جاوید می دانستند و بر این باور بودند که هیچ نیرویی نمی تواند فر ایرانیان را نابود سازد. همچنین کوه‌ها را دارای فر ایزدی می دانستند و چون کوه ها همواره در ایران دارای تقدس و ارزش بودند، فر خود را برگرفته از فر ایزدی کوه‌ها می دانستند.  
 ایرانیان باستان کوه را جایگاه ایزد مهر (میترا) می دانستند و باور داشتند که مهر در کوهستان به دنیا می آید (طلوع) بالنده می شود (نیمروز) و در پایان می میرد (غروب). بر همین باور مهرپرستان در کوه و غار پرستش گاه را بنیان گذارند تا به مهر نزدیک تر باشند.  
 در «یشت ها» چنین درباره‌ی مهر گفته شده است: مهر نخستین خدای مینوی است که پیشاپیش خورشید نامیرای تیز اسب از این سر به آن سر هرا می رسد. نخستین خدایی

### اولین صعود برون مرزی

تیم منتخب کوهنوردی شهرستان دزفول

به قله ۵۱۴۸ متری آزارات ترکیه را

به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش

تبریک می گوئیم.

هیات کوهنوردی شهرستان دزفول  
 گروه های کوهنوردی چکاد، اوج، کینو، بهمن، دنا دزفول

## شیلر

شیلر نامی درخشان در تولید بهترین پوشاک گورتکس در شرایط دشوار و تست شده در ارتفاع ۷۰۰۰ متری مطابق با اصول طرح های جهانی.

کاپشن - شلوار گتردار - کیسه خواب - بادگیر

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۷۶۰۷۱ - ۳۳۳۵۹۰۵

ایوب وند

50 cm



Alam Kooch

برای اولین بار

پوستر تمام رنگی

قله و دیواره علم کوه

به همراه تصاویری برگزیده از

نقاط ویژه دیواره و کروکی مسیرها

10.5 cm

18.5 cm



آلبوم تمام رنگی  
 تصاویری از

کشور نپال و قله هیمالیا

تلفن ۰۵۱۱ ۸۵۴۸۴۸۰ همراه ۰۹۱۵ ۳۱۰ ۳۲۰۱ (۱۲ قطعه)

Email: zarrin81@hotmail.com

- تور بیس کمپ اورست - آتاپورنا ( ۲۵ اسفند ۸۳ ) ۲۳ روز

- قله منطقه پامیر ( تیرماه ۸۴ ) ۲۵ الی ۳۵ روز

- قله کلیمانجارو ۱۲ روز ( بهمن و اسفند ۸۳ / فروردین ۸۴ )

است که قله‌های زیبای زرگون را فرا  
آن جا این نیرومندترین خدایان بر  
سراسر زمینی که ایرانیان در آن  
جای دارند، نظارت دارد.  
و در همان یشت ها جایگاه  
مهر نیز چنین شرح داده شده  
است: خانه‌ی هزارستونی او در  
بالاترین قله‌ی کوه  
هریثی (البرز) است. این خانه  
از درون خود به خود روشن  
است و از بیرون از ستارگان  
نور می‌گیرد.  
باورهای ایرانیان  
درباره‌ی کوه که جنبه‌ی  
مذهبی ندارد به همان  
پیشینه‌ی باورهای  
مذهبی  
است. اسطوره‌های  
ایرانی که به کوه ارتباط دارند کم و کم ارزش  
نیستند برخی از آن‌ها:

می‌گیرد و از



فدای ایران خواهد شد. آن گاه آرش تیر و کمان برداشت و بر قله‌ی کوه دماوند برآمد  
و به نیروی خداداد، تیر را از شست رها کرد و خود بی جان بر زمین  
افتاد. هورمزد، خدای بزرگ، فرشته‌ی باد را فرمان  
داد تا تیر را نگهبان  
باشد و از آسیب  
نگه دارد. تیر از  
بامداد تا نیم روز در  
آسمان می‌رفت و از  
کوه و دره و دشت  
می‌گذشت. نیم روز در  
کنار رود جیحون بر  
ریشه‌ی درخت گردویی  
که بزرگ‌تر از آن در عالم  
نیست، نشست. آن جا را  
مرز ایران و توران قرار  
دادند و هر سال به یاد آن  
روز جشن گرفتند.

**کوه‌های اهریمنی**  
انسان به گونه‌ای دیگر نیز  
به کوه نگاه کرده است. گاه آن  
اهریمنی دانسته است. اهالی

قدر در کوه سختی دیده که آن را  
برونئی پرفرازترین چکاد کشور خود را کینابالو نامیده‌اند که به معنای کوه مرگ است. آفریقایی  
ها پرفرازترین چکاد قاره را کلیمانجارو نام گذاشته‌اند که معنای آن کوه شیطان‌های سرد است  
و قله‌ی خان تنگری در آسیا به معنای خان ارواح است. اما این دیدگاه انسان به کوه در مقایسه  
با الهی بودن کوه‌ها بسیار کم شمار است. △

سومین پادشاه دوره کیانی در ایران، کیخسرو پسر سیاوش، زنده از جهان رفته و بار دیگر  
برای ساختن دوباره‌ی جهان همراه با سوشیانت (رهاننده) برمی‌گردد. او برای رسیدن به  
جاودانگی بر چکاد کوهی می‌شود و در کوه از دیده ناپدید می‌شود.  
منوچهر هفتمین پادشاه دوره‌ی پیشدادی در کوه مانوش زاده می‌شود و پرورش می‌یابد.  
در زامیادیشتم پنجمین کوه برآمده از زمین ارزیفیه خوانده شده و آن کوهی است که  
کاووس بر فراز آن پیشکش نزد ایزدبانو اناهیتا می‌برد و او را می‌ستاید و خواستار کامیابی و  
پیروزی می‌شود.

سثنا، یکی از نامدارترین دانشمندان و عارفان ایران باستان که بعد سیمرغ نام گرفت و  
بعذر نام او در داستان‌ها و منظومه‌های ایرانی بر پرنده‌ای گذاشته شد در کوه البرز جای دارد  
و شاگردانش بر بالای آن کوه در پیشگاه استاد خود به کسب دانش و ادب مشغول می‌شوند. یکی  
از این شاگردان زال پدر رستم است.

یکی کوه بود نامش البرز کوه  
به خورشید نزدیک و دور از گروه  
بدنجان سیمرغ را لانه بود  
که آن خانه از خلق بیگانه بود  
کوه دماوند مکان به بندکشیدن ضحاک (دهاکه) و به زنجیر بستن او توسط فریدون  
است. پایان کار ضحاک در شاهنامه‌ی فردوسی چنین آمده است:

بیاورد ضحاک را چون نوند  
به کوه دماوند کردش به بند  
به کوه اندرون تنگ جایش گزید  
نگه کرد غاری بنش ناپدید

یکی از تابناک‌ترین اسطوره‌های ایرانی در دماوند کوه رخ می‌دهد. پرتاب تیر توسط آرش  
برای تعیین مرز ایران و توران. احسان یارشاطر در داستان‌های ایران باستان چنین می‌نویسد:  
فرشته‌ی زمین، اسفندارمذ، پدیدار شد و فرمان داد تا تیر و کمان آوردند و آرش را  
حاضر کردند. آرش در میان ایرانیان بزرگ‌ترین کمانداران بود و به نیروی بی‌مانندش، تیر  
را دورتر از همه پرتاب می‌کرد. فرشته‌ی زمین به آرش گفت تا کمان بردارد و تیری به  
جانب خاور پرتاب کند. آرش دانست که پهنای کشور ایران به نیروی بازو و پرش تیر او  
بسته است و باید توش و توان خود را در این راه بگذارد. پس برهنه شد و بدن خود را به  
شاه و سپاهیان نمود و گفت "بینید که من تندرستم و نقصی در تن ندارم. اما می‌دانم  
که چون تیر را از کمان رها کنم، همه‌ی نیروییم با تیر از تن بیرون خواهد رفت و جانم

بهره گرفته از:  
جان هیلنز / زاله آموزگار - احمد تقضلی / شناخت اساطیر ایران / نشر چشمه - نشر آویشن / ۱۳۷۵  
ف. زیران / ابوالقاسم اسماعیل پور / فرهنگ اساطیر یونان / انتشارات فکر روز / ۱۳۷۵  
پی. یرگریمال / احمد بهمنش / فرهنگ اساطیر یونان و رم / امیرکبیر / ۱۳۶۷  
احمد نوری / نقش کوه‌ها در ساختار فرهنگ اجتماعی ایرانیان / کوهمن / مهرماه ۱۳۸۲ / شماره ۲ /  
صص ۶-۸  
احسان یارشاطر / باستان‌های ایران باستان  
شاهنامه‌ی فردوسی بر اساس چاپ مسکو / به کوشش دکتر سعید حمیدیان / نشر قطره / ۱۳۳۳  
عباس جعفری / کوه‌ها و کوهنامه‌ی ایران / گیتاشناسی / ۱۳۶۸  
اوستا به کوشش هاشم رضی

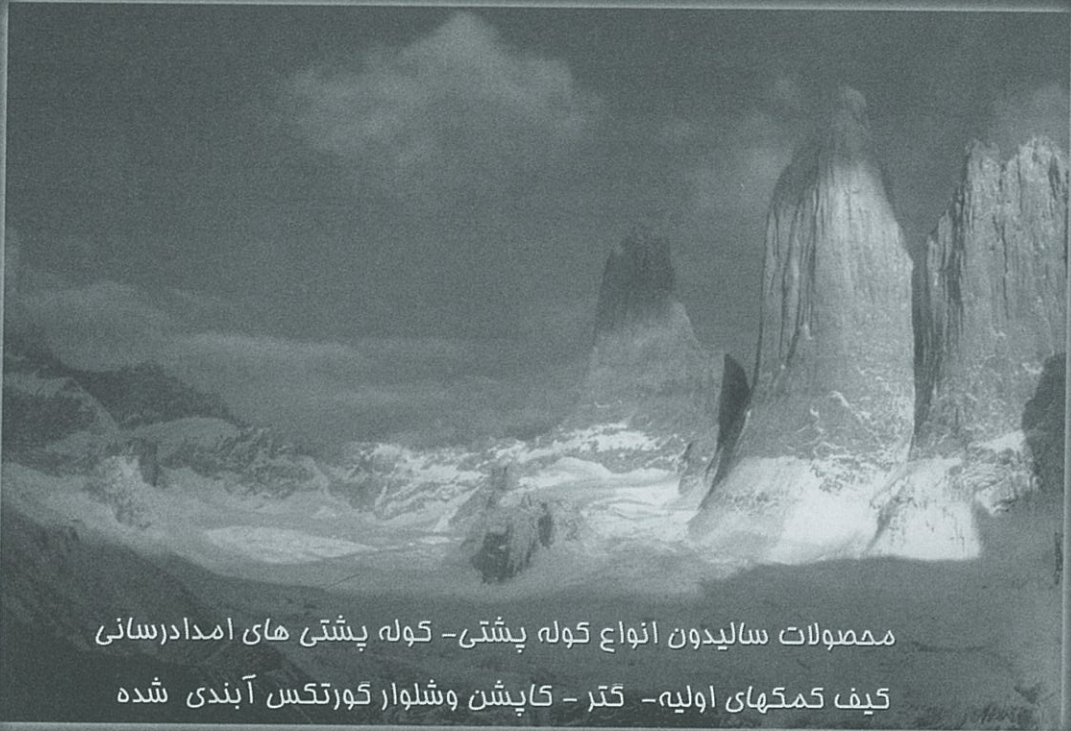
**لوازم کوهنوردی کوهسار**

**«گرگان»**

عامل مستقیم فروش لوازم کوهنوردی معروف‌ترین  
شرکت‌های تولیدی در استانهای گلستان  
سمنان و مازندران

نشانی: شهرداری - پشت بانک صادرات - طبقه دوم سالن  
ورزشی طناز - تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ - نصیری

# سالیدون salidon



ممصولات سالیدون انواع کوله پشتی- کوله پشتی های امدادسانی  
کیف کمکهای اولیه- کتر - کاپشن وشلوار کورتکس آبندی شده  
کاپشن وشلوار وهر بند پلار- دستکش های ۳ پوش - کورتکس  
پلار - کلاه کولاک ضد برف - لباسهای امداد- تجهیزات  
وپوشاک غارنوردی و دیگر محصولات مارا از  
فروشگاههای معتبر بفواید.

وما افتخار آن را داریم

که بفشنی از

تجهیزات تیم ملی صعود

به اورست سال ۷۷ را تولید نموده ایم

ممصولات سالیدون مطابق استاندارد جهانی می باشد

۰۲۲۱۲۲۲۱۸۸-۷۸۸۰۷۷۸

مدیر تولید : مسن جواهرپور

۸۷ سالگرد تأسیس شرکت سالیدون

# با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است

ترجمه: وحید عرفانی

است و درمان آن همیشه موثر نیست. بنابراین موثرترین اقدام، پیشگیری از بروز آن است. سرمازدگی اغلب قابل پیشگیری است، حتی در موقعیت‌های خطرناک هم آموزش صحیح و رعایت نکات ایمنی و بهداشتی می‌تواند افراد را محافظت کند. اگر سرما ادامه داشته باشد، پوست نخستین جایی است که آسیب می‌بیند.

توصیه‌ها و راهنمایی‌های سودمند و مهم:

## مراقب راههای دفع حرارت بدنتان باشید.

تمام افراد در برابر سرما یک جور واکنش نشان نمی‌دهند؛ برخی مقاوم‌تر هستند و بعضی دیگر پوستشان حساس‌تر است. پوست برخی کوهنوردان در برابر یک سرمای مختصر واکنش شدیدی نشان می‌دهد و دردناک، قرمز و یا حتی سیاه می‌شود و حیات خود را از دست می‌دهد. یک کوهنورد زمانی احساس سرمای بیشتری می‌کند که بدنش بیشتر با زمین تماس داشته باشد. بی‌حرکتی طولانی مدت، به ویژه ایستادن در مسیر برفی و توفانی، توقف یا نشستن در محلی مرطوب و خیس (مثلاً داخل غار نهدار یا

روی زمین یخ‌زده و برفی)، ایستادن در سرما بدون گرم شدن به مدت طولانی، محرومیت از تغذیه و استراحت، عدم توانایی در رعایت بهداشت فردی. بدن انسان با خاصیت هدایت هوای بین بدن و لباس، هوای محبوس در بین پرزها و الیاف پوشاک، همچنین دستکش، کلاه، کفش، جوراب، محل نشستن، خوابیدن و تکیه دادن خود را گرم می‌کند. انتقال گرمای بدن به اطراف تارسیدن همین دلیل است که کوهنوردان به درجه‌ی تعادل ادامه دارد. به باید از زیر اندازه‌های عایق و سبک برای زیر کیسه خواب خود، استفاده کنند تا در هنگام خوابیدن و استراحت بر روی زمین‌های یخ‌زده و یا برپای چادر روی یخ و برف، حرارت بدن خود را به سرعت از دست ندهند.

در سرمای شدید کوهستان حتی لمس یک وسیله فلزی (مانند میله‌های اطراف کوله‌پشتی یا کلنگ کوهنوردی) تنها برای چند دقیقه می‌تواند میزان سرمازدگی را افزایش دهند. در اثر تماس اندام‌های بدن با آب و رطوبت، از دست دادن گرما به مقداری زیادی تشدید می‌شود. کوهنوردان باید برای جلوگیری از کاهش گرمای بدن، سر و گردن خود را با پوشاک مناسب و گرم (کلاه، شال گردن) بیوشانند. جمع کردن دست و پا و دیگر اندام‌های بدن، کمتر موجب اتلاف انرژی می‌شود.

## پوشاک مناسب انتخاب کنید.

کامل بودن پوشاک در برنامه‌های کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید از بروز بیشتر حوادث، از جمله سرمازدگی در کوه جلوگیری می‌کند. یک

سرمازدگی، یک بیماری موضعی است که بر اثر پایین افتادن درجه حرارت موجب آسیب رساندن به اندام‌ها و بافت‌های بدن می‌شود، برای مثال سرمازدگی باعث آسیب به پوست و اختلال در گردش خون می‌گردد. این حالت بسیار خطرناک است. در این شرایط بافت و اندام‌های انتهایی بدن، مانند نوک انگشتان به دلیل دمای پایین یخ می‌زند که در شرایط شدید می‌تواند باعث از دست رفتن دائمی حسی و در نهایت سیاه شدن و مرگ بافت و آسیب دائمی رگها شود.

به طور کلی سرمازدگی در نتیجه قرار گرفتن بدن در معرض هوای خیلی سرد و منجمد کننده برای مدت طولانی می‌تواند همانند سوختگی موجب بروز آسیب‌های خطرناک گردد. اندامی که در معرض سرما قرار می‌گیرد دچار تنگ شدن عروق شده و از گرمای گردش خون ۳۷ درجه محروم

موضعی تنها در هوای سرد بیرون رخ می‌دهد و بیشتر در انگشتان دست و پا، بینی، گوش‌ها و گونه اتفاق می‌افتد. سرمازدگی عمقی ابتدا به صورت سطحی آغاز می‌شود، اما به سوی بافت‌های عمیق‌تر مانند عضلات و زردپی‌ها پیش می‌رود. سرمازدگی‌های متوسط را می‌توان به خوبی درمان کرد، اما هنگامی که دمای بدن به زیر ۲۶ تا ۲۴ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، شانس بهبودی بسیار ضعیف است. در بسیاری از موارد سرمازدگی محدود به انگشتان، پنجه‌های پا، بینی، لاله گوش می‌شود. تنها در بعضی موارد نادر، سرمازدگی به تمام دست‌ها،

پاها، صورت، قوزک پا و میچ‌ها ممکن است سرایت کند.

سرمازدگی دیگر قسمت‌های اندام بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد (مانند باسن‌ها، شکم و اندام‌های تناسلی فقط تحت شرایط و موقعیت‌های خاص ممکن است ایجاد شود برای مثال هنگامی که کوهنوردانی برای چندین ساعت در برف مانده‌اند و یا در هوایی زیر حرارت صفر درجه سانتی‌گراد به مدت‌های طولانی فعالیت کرده‌اند.

سرمازدگی حتی در درجه‌های حرارتی که خیلی هم پایین نباشد، ممکن است بروز نماید؛ حتی در بعضی موارد ممکن است درجه حرارت بالای صفر درجه سانتی‌گراد نیز اتفاق بیافتد. برای مثال اگر فرد کوهنورد پوشاک خیس بر تن و یا کفش‌های خیس به پا داشته باشد و یا لباس‌هایش مرطوب بوده، به ویژه اینکه شخصی کوهنورد نسبت به فصل سرما بسیار حساس باشد. سرمازدگی بیشتر در سرمای شدید یا در آب و هوای سرد همراه با ورزش باد رخ می‌دهد. کوهنوردان وقتی به مدت طولانی در معرض هوای سرد قرار بگیرند، یا پس از قرار گرفتن در مجاورت برف و یخ زیاد و یا بعد از افتادن در آب‌های خیلی سرد (رودخانه یا آبشارها)، دچار سرمازدگی می‌شوند.

سرمازدگی اگر باعث یخ‌زدن خون در رگها شود، بسیار خطرناک است؛ زیرا این امر موجب قطع خون‌رسانی به اندام‌ها می‌شود. سرمازدگی یک سوختگی وخیم



داشتید تن پوش او را عوض کنید. اگر هیچ لباس خشکی در اختیار نداشتید، پوشاک خیس را از تنش درآوردید و مصلوم را با یک پوشش واترپروف و کیسه خواب یا پتو بیوشانید.

### هنگام توقف و ماندن در کوه مراقب خود باشید.

در فصول سرد و هنگام توقف در پناهگاه‌ها، داخل غارها و نیز در زیر سنگ‌ها هیچگاه به اشیای هادی حرارت، مانند دیواره‌های فلزی و یا سنگ‌های سرد، دیواره‌های یخی و مرطوب مستقیماً تکیه ننزید و ننشینید و حتماً از وسایل اضافی داخل کوله‌بشتی مثل زیرانداز، جوراب، دستکش، پیراهن اضافه و حتی کوله‌بشتی برای نشستن و تکیه دادن استفاده کنید. کوهنوردانی که در مسیرهای برفی و سرمای کوهستان می‌ایستند باید به طور مداوم در حال حرکت باشند تا بدنشان گرم بماند. بالا و پایین پریدن و دوهای نرم درجا، از بهترین روش‌ها برای گرم کردن خود در کوه است. به طور کلی کوهنوردان باید برای حفظ حرارت بدنشان فعال باشند.

### در برنامه‌های زمستانی، وسایل اضافی همراه خود داشته باشید.

هر کوهنورد با تجربه در برنامه‌های زمستانی خود باید مقداری نایلون ضخیم، حداقل به ابعاد ۲\*۲ متر، به اضافه دستکش، کلاه، زیرپوش اضافی و غذای انرژی‌زا همراه داشته باشد. به جای دستکش‌های پنج‌انگشتی، دستکش‌های یک انگشتی که گرم‌ترند و کلاه‌های جورابی، که گوش‌ها را می‌پوشانند، بیوشید. بی توجهی به این مهم ناشی از بی‌تجربگی محض و به وجود آورنده خطرات جدی برای خود و طبعاً برای دیگر افراد گروه می‌باشد.

### خود را از ورزش باد و توفان در امان دارید.

هوای ساکن از لحاظ هدایت حرارتی بسیار ضعیف است. بنابراین شخصی که

فرد کوهنورد باید پوشاک خود را با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند. کوهنوردان باید از لباس‌های نخی استفاده کنند. بدین ترتیب هم عرق تبخیر می‌شود و هم بدن در برابر سرما محافظت می‌شود. پشم، گرتکس، لیکرا، بهترین مواد برای محافظت بدن در مقابل سرما هستند.

برای پیشگیری از بروز سرمازدگی در کوه، استفاده از دستکشی که جای شست جدا و چهارانگشت دیگر با هم باشد، خیلی خوب است؛ به عبارت دیگر دستکش‌های یک سره از دستکش‌های انگشت‌دار بهتر هستند، زیرا انگشتان می‌توانند یکدیگر را گرم کنند. در زمستان‌های سرد افراد که به خاطر علاقه ورزشی یا تکلیف شغلی به ارتفاعات، گردنه‌های یخ‌زده و مناطق پر برف رفت و آمد می‌کنند باید آموزش کامل ببینند که چگونه لباس بیوشند و دمای بدن خود را حفظ نمایند تا بدنی گرم داشته باشند. فرد کوهنورد باید در چند لایه لباس بیوشد، به نحوی که بدن بتواند عرق کرده و در مقابل سرما نیز حفاظت گردد. چنانچه پوشاک فردی کوهنورد کامل باشد می‌تواند حتی در ۴۰ درجه زیر صفر هم مقاومت کند. ممکن است شما در هوای سرد در نتیجه فعالیت زیاد گرم شده عرق کنید و همین عرق در اثر هوای سرد در داخل لباس‌تان یخ بزند؛ از این رو برای پیشگیری از بروز این پیش آمد در موقع فعالیت کوهنوردی پوشاک کمتری بیوشید.

چنانچه در یک برنامه زمستانی، پوشاک صرفاً به اتکالی رسیدن به سرپناه، جان پناه و یا پناهگاهی انتخاب شود، در صورت توقف اجباری در یک منطقه، مانند بسته شدن مسیر حرکت به وسیله بهمن و بالاخره به علت بروز حادثه‌ای برای یک نفر و عدم امکان یافتن و دستیابی به آن جایگاه به طور قطع اشکالات جدی و حتی مرگ بروز خواهد کرد. ضروری است کوهنوردان قبل از اجرای برنامه کوهنوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شوند که لباس و تجهیزات حفاظتی در مقابل برف و سرما پوشیده‌اند. اگر قسمتی از پوشاک شما خیس شد زود آن را درآورده خشک کنید. همچنین چنانچه لباس فرد سرمازده خیس بود و به اندازه کافی پوشاک در دسترس

تفنیف ویژه برای مشترکین مجله

## GPS

گیرنده ماهواره‌های سیستم موقعیت‌یابی جهانی

هنگام تحقیقات علمی، کوهنوردی، نگار، ماهیگیری و مسافرت در زمین و هوا

و دریا از محل خود، مسیر طی شده و راهی که پیش رو دارید مطلع شوید.

اطلاعات دریافتی توسط etrex:

طول و عرض جغرافیایی و ارتفاع در هر نقطه از زمین و دریا و هوا ثبت ممتصات جغرافیایی هر نقطه با نام و نشانه گرافیکی دلفواه هدایت به هر نقطه مورد نظر با وارد کردن ممتصات جغرافیایی راهنمایی جهت بازگشت به مبدا و یا هر موقعیت ثبت شده نمایش سرعت در هر لحظه، سرعت متوسط و حداکثر سرعت مناسبه فاصله طی شده و فاصله باقیمانده تا مقصد نمایش مدت زمان سفر و زمان باقیمانده تا مقصد ثبت اتوماتیک مسیر حرکت برای ده مسیر جداگانه مناسبه زمان طلوع و غروب فورشید در هر مکان اتصال به کامپیوتر برای دریافت و یا ذخیره اطلاعات نمایش جهات جغرافیایی هنگام حرکت قابلیت نصب در اتومبیل و کشتی مقام در برابر نفوذ آب و گرد و غبار

شرکت مهرآرین سهیل

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و آگاهی از مشخصات سایر گیرنده‌ها با ما تماس بگیرید.

تهران - میدان انقلاب - خیابان آزادی - کوچه شهید مهدی جنتی - پلاک ۳۳

تلفن: ۰۲۱-۶۹۴۹۵۰۴ - ۶۹۳۳۲۵۹ - ۰۲۱-۹۱۲۱۱۴۰۷۶۴ - فاکس: ۰۲۱-۶۹۴۹۳۸۹



درازای پوشاک خشک بوده و در هوای بدون باد به حالت سکون ایستاده باشد مدت‌ها می‌تواند آن را تحمل کند. جمع شدن هوای سرد و باد از لحاظ سرمازدگی و یخ‌زدگی اندام‌های بدن خطرناک‌تر از هوای سرد تنها می‌باشد. بنابراین اثر سرمازدگی یک درجه زیر صفر که با بادی با سرعت تقریباً ۳۵ کیلومتر در ساعت همراه باشد مساوی است با اثر سرمای ۱۲ درجه زیر صفر بدون باد. روشن است که دوری از عوامل بروز سرمازدگی در کوه و رفتن به یک مکان گرم، فکر بسیار خوبی است. اما اگر این کار برای تان مقدور نیست، دست‌کم خود را از قرار گرفتن در معرض وزش باد نجات دهید. فراموش نشود که باد سرد کمک قابل ملاحظه‌ای به ایجاد سرمازدگی می‌کند. اگر فرد کوهنورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشتهایش ممکن است یخ بزند. بیشتر مواقع وزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه عامل مرگ و میر کوهنوردانی می‌شود که در مسیرهای برفی و سرد گرفتار یا زمین‌گیر می‌شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضدباد در این حالت بسیار ضروری است.

به هنگام توفان و سرمای زیاد در کوهستان که تبخیر پوستی تقریباً قطع می‌گردد با کشیدن بند اطراف کلاه، تبادل و خروج هوای گرم در ناحیه گردن نیز به حداقل می‌رسد. توجه کنید با کم و زیاد کردن لباس و یا باز و بسته نمودن دکمه‌ها و تغییر آهنگ حرکت از عرق کردن جلوگیری کنید، زیرا خیس شدن زیرپوش و پیراهن در صورت نرسیدن به سرپناه گرم، به طور قطع خطرناک خواهد بود. استفاده از پوشش‌های موسوم به ضد باد در هنگام ورزش باد و توفان بسیار مهم است. این لباس‌ها نایلونی و محکم بوده و مانع نفوذ و عبور باد به لباس و بدن می‌گردد. (البته واترپروف نیست).

### نشانه‌های هشداردهنده را جدی بگیرید.

سرمازدگی و کاهش دمای بدن هر یک علایم و نشانه‌های مخصوص به خود دارند که باید آنها را بشناسید. کمک‌های اولیه‌ای که انجام می‌دهید بسته به وضعیت جسمی و روحی فرد کوهنورد و چگونگی فرآیند بهبود وی است. مهم‌ترین علایم سرمازدگی عبارتند از: لرزش (به خصوص لرز غیرقابل کنترل بدن)، پوست سرد و خشک و رنگ پریده، اختلال در راه رفتن، گیجی و کاهش سطح هوشیاری همراه با یخ‌زدگی اندام‌های بدن، احساس خستگی شدید، بی‌هوشی، گشادی مردمک‌ها، تنفس آهسته و کوتاه، بی‌تفاوتی مبهم، نبض ضعیف، حالت خواب آلودگی، اختلال در حافظه. نظر به اینکه سرمازدگی بدون درد است، از این رو همیشه مواظب صورت و دست‌های یکدیگر باشید تا در صورت بروز نشانه‌های سرمازدگی از پیشرفت آن جلوگیری کنید. سرمازدگی سطحی به طور معمول با بی‌حسی، مور مور شدن یا سوزن شدن تشخیص داده می‌شود. این علایم با شل کردن بند پوتین و لباس و انجام فعالیت‌ها و حرکات ورزشی که جریان خون را افزایش می‌دهد، آرامش می‌یابد. مراحل گوناگون سرمازدگی به ترتیب زیر است:

۱. فرد آسیب‌دیده بیان می‌دارد که سرمای طاقت‌فرسایی را احساس می‌کند، همچنین او اظهار ناتوانی می‌کند.
۲. پوست مصدوم رنگ پریده به نظر می‌رسد. در این حالت مویرگ‌های پوست منقبض می‌شوند و جریان خون را به پوست کاهش می‌دهند تا حرارت کمتری از سطح بدن از دست برود؛ در این حال فرد آسیب‌دیده، رنگ پریده به نظر می‌آید. در مراحل بعدی پوست ابتدا سفید، سپس لکه قهوه‌ای یا بنفش‌رنگ روی آن ظاهر می‌شود. کبودی پوست بدن در اطراف موضع سرمازده، سپس تقریباً سیاه رنگ شده و رنگ پوست مرده را به خود می‌گیرد.
۳. بی‌اختیار لرزش شدیدی به فرد سرمازده دست می‌دهد. بدن برای بالا بردن دمای خود با لرزیدن تولید گرما کند تا حرارت را در بدن نگاه دارد. لرزیدن شامل انقباض‌های سریع عضلانی برای تولید گرما است. در همان حال، بدن با کاهش جریان خون پوست و اندام‌ها، حرارت مغز، قلب و ریه‌ها را در وضعیت مناسب نگه می‌دارد.
۴. پس از مدتی لرزش کاهش پیدا می‌کند و ممکن است به جای آن فقدان هماهنگی ماهیچه‌ها پیش بیاید و حرف‌های مصدوم مبهم و نامفهوم می‌شود.
۵. بی‌حسی و کرخی تدریجی در فرد، به ویژه در اندام سرمازده ایجاد می‌شود. در سرمازدگی شدید کوهنورد اغلب تا زمانی که در قسمتی از پاهایش احساس

قطع‌شدگی یا چوب‌شدن کند، متوجه نمی‌شود. در عضو سرمازده بی‌حسی خارش‌دار بروز می‌کند، سپس محل سرمازده متورم و تاول‌هایی نمایان می‌گردد. این تاول‌ها پاره شده و در مرحله‌ی پیشرفته عضو سیاه می‌شود. در صورتی که پوست بدون پوشش، در دمای صفر تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد به مدت طولانی قرار گیرد و یا در مدت کوتاه در معرض دمای زیر منفی ۸ درجه باشد دچار آسیب سرمازدگی شود. ناحیه آسیب‌دیده ممکن است متورم، قرمز و یا حتی گرم با خارش باشد. سرمازدگی طولانی منجر به عفونت، زخم و خونریزی پوست می‌شود.

۶. درک موقعیت مختل می‌شود و فرد سرمازده ممکن است غیرعادی به نظر آید. خستگی روحی و ترس، توانایی بدن را برای گرم کردن کاهش می‌دهد و خطر بروز سرمازدگی را فزونی می‌بخشد.

۷. نبض و میزان تنفس پایین می‌آید. مصدومی که دچار سرمازدگی شدید است ممکن است به قدری ضربان قلبش آهسته شود که ردیابی آن کاملاً مشکل گردد و به احتمال زیاد تنفس او نیز نامحسوس می‌شود.

بیهوشی: تشخیص تنفس و ضربان قلب مصدوم دائماً مشکل‌تر می‌شود. هیچ‌وقت گمان نکنید که فرد آسیب‌دیده (سرمازده) مرده است، حتی اگر ضربان و تنفس وجود نداشته باشد. اگر تنفس و ضربان قلب ایستاده بود بلافاصله روش‌های نجات زندگی را شروع کنید.

### مراقب پاهای خود باشید.

پایی که در جوراب و پوتین مرطوب و یا پوتین بنددار کهنه، غیر فعال باشد بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است. این جراحات می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان یا بخشی از پا شود. اگر پا مدتی طولانی در این وضعیت باشد متورم شده و در نتیجه فشار ناشی از تورم، رگ‌های خونی بسته شده و جریان خون عضو قطع می‌شود. در این شرایط باید پاها را خشک کرده و برای اقدامات درمانی بیشتر مصدوم را به نزدیک‌ترین پایگاه امداد کوهستان یا مرکز درمانی منتقل نمایید. سرمازدگی عمیق (یخ‌زدگی) بسیار خطرناک است و نیاز به کمک‌های اولیه بیشتری دارد تا از قطع شدن انگشتان دست و پا پیشگیری شود. زمانی که پاها و شست‌پای فرد کوهنورد، سرمازده شده است برای کاهش ورم آن و گرم کردن آنها، پاهای او را بلند کنید و با قرار دادن این اندام در زیر بغل‌های تان، آنها را گرم کنید. چنانچه پا در کفش‌های مرطوب و سرد، ولی نه به میزان یخ‌زدن به مدت طولانی قرار گیرد باعث شکستگی در دستگاه مویرگی پوست می‌گردد. در این حالت پاها سرد و آبی بی‌رنگ می‌گردد. همچنین ممکن است در روی پوست تاول ظاهر شده و منجر به سیاه شدن عضو گردد. برای پیشگیری از بروز سرمازدگی در پاها، استفاده از کفش‌های مناسب جهت انجام برنامه‌های کوهنوردی بسیار خوب است. از پوشیدن کفش و جوراب خیلی تنگ که موجب بروز نارسانی در جریان خون می‌شوند خودداری نمایید. همچنین بندهای پوتین را سفت ننیدید تا آسیبی به پاها وارد نشود. تا می‌توانید از ایستادن در داخل آب، برف و گل در کوه خودداری کنید. سعی کنید در هر فرصتی که به دست می‌آورد پاهای خود را حرکت داده و چنانچه انجام این کار ممکن نیست انگشتان و پاشنه‌ها را در داخل پوتین حرکت دهید.

## فروشگاه البرز

عرضه کننده کلیه تجهیزات کوهنوردی و کمپینگ

در مازندران

نوشهر بازار روز ورزشی البرز

رمضانی ۰۱۹۱۳۲۳۰۸۳۳

زیر بغل می‌توان تا حدود زیادی از شدیدتر شدن میزان سرمازدگی جلوگیری نمود. هنگامی که حرارت و رنگ طبیعی عضو به آن برگردد، مصدوم احساس قلقلک در اندام سرمازده می‌کند. هرگز اجازه ندهید مجدداً سرمازدگی اتفاق بیفتد.

### فرد سرمازده را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی یا پایگاه امداد

#### کوهستان برسانید

سرد شدن عمومی اندام‌های بدن یک فوریت شدید به شمار می‌آید و نیازمند انتقال فوری فرد مصدوم به نزدیک‌ترین پایگاه امداد کوهستان و یا مرکز درمانی است. قبل از هر درمانی باید فرد سرمازده را (به ویژه در شرایط سرمازدگی عمیق و یخ زدگی) از محیط سرد خارج کرد. درمان سرمازدگی به میزان آسیب بستگی دارد. در صورت امکان فرد آسیب دیده را به جایی که امکانات پزشکی وجود دارد منتقل کنید. در صورتی که سرمازدگی شدید باشد (همراه با یخ زدگی) پوست دارای درد شدید همراه با تورم و قرمزی می‌شود. همچنین چنانچه از این هم شدیدتر باشد، پوست و بافت‌های زیر آن سیاه می‌شود. بنابراین در سرمازدگی شدید برای درمان اساسی، فرد آسیب دیده را هر چه زودتر به نزدیک‌ترین مرکز درمانی یا پایگاه امداد در کوهستان برسانید تا از سیاه شدن عضو سرما زده او، جلوگیری شود. فردی که به مدت طولانی در معرض سرمای شدید قرار گرفته ممکن است بیهوش و یا در حالتی نزدیک به مرگ باشد. در این مواقع بایستی فرد مصدوم را دقیقاً معاینه نمایید، زیرا ممکن است نیاز به تجدید حیات قلبی تنفسی پیدا کند، در حالی که برای گرم کردن مجدد او تلاش ادامه دارد. اگر فرد سرمازده بیهوش است یا تنفس و نبض ندارد هرگز خیال نکنید که او مرده است، بلکه هرچه زودتر فرد مصدوم را به نزدیک‌ترین پایگاه امداد کوهستان یا مرکز درمانی برسانید.

**از گرم کردن عضو سرمازده با حرارت مستقیم خودداری کنید.** برای فرد آسیب دیده هیچ چیز زیان آور و دردناک‌تر از این نیست که بخواهند اندام سرمازده او را جلوی آتش یا یک بخاری گرم کنند. توجه شود که فرد سرمازده

### بدن فرد سرمازده را گرم نگه دارید.

ایجاد حرارت در محیط اطراف فرد سرمازده از طریق برپا داشتن چادر گرم و یا استفاده از کیف آب گرم که به هر دو طرف بدن مصدوم گرما رساننده و بالاخره رسانیدن حرارت بدن نجات دهندگان فرد آسیب دیده واجب است. به علت اینکه فرد سرمازده قادر به ایجاد حرارت داخلی نیست، فقط قراردادن او در یک پتو و یا کیسه خواب کافی نیست، ولی اگر چنین کارهایی را انجام داده باشیم مفید هستند تا حرارت را در سطح معینی نگاه دارند. اندام بدن فرد سرمازده باید به آرامی گرم شود. تغییر ناگهانی درجه حرارت وضع فرد سرمازده و آسیب دیده را وخیم‌تر می‌کند اگر دست و پا حالت سرمازدگی پیدا کند دست فرد مصدوم را زیر بغل یا پهلوی ران بگذارید تا گرم شود و هر چه سریع‌تر او را به پناهگاه گرمی انتقال دهید. هرگز اجازه ندهید که بدن فرد آسیب دیده سردتر شود. در صورت لزوم درصد یافتن سرپناهی برآیید و لباس‌های خیس و تنگ او را درآورید و به جای آن پوشاک خشک و گرم به تنش کنید. بهتر است فرد سرمازده را بر روی زیرانداز عایق و یا بر روی پوشاک اضافی و در داخل کیسه خواب قرار دهید.

سعی کنید فرد آسیب دیده را در همه شرایط گرم کنید و سر و گردنش را بپوشانید. پوشاندن بدن فرد سرمازده با لباس، از عمیق‌تر شدن آسیب جلوگیری خواهد کرد. برای گرم نگه داشتن فرد مصدوم می‌توان از یک پتوی فشرده یا فویل آلومینیومی استفاده کنید. لباس گرم به فرد سرمازده بپوشانید و او را در داخل کیسه خوابش ببرید، کلاهی سرش بگذارید و محیط اطراف او (چادر) را گرم نگه دارید و پیش او بمانید. در صورت لزوم، می‌توانید از گرمای بدن خودتان کمک بگیرید، به گونه‌ای که دست، پا، بینی و گوش فرد سرمازده را به آرامی در بین دست و پا و زیر بغل خودتان گرم کنید. همچنین می‌توان بر روی گردن، قفسه‌ی سینه و کشاله‌ی ران مصدوم کمپرس گرم (نه داغ) بگذارید. اگر نمی‌توانید به مکان گرمی بروید از گرمای بدن خودتان بهره بگیرید. مثلاً برای گرم کردن انگشتان و دست‌ها را زیر بغل تان قرار دهید. با نگهداری انگشتان فرد سرمازده به شکل بی حرکت در حفره‌ی

## کلنگ کوهنوردی در دو مدل

سر کلنگ : فولاد کرم مولیبدن

دسته: آلیاژ آلومینیوم 6061 T6

سرخمه: فولاد کرم مولیبدن

وزن ۸۰cm : ۶۵۰ گرم

سر کلنگ : فولاد استینلس استیل

دسته: آلیاژ آلومینیوم 6061 T6

سرخمه: کرم مولیبدن

گروه هشت وجهی دنا در ۵ سایز

از آلیاژ گروه ۷۰۰۰ آلومینیوم

میخ ناودانی در دو مدل از آلیاژ کرم وانادیم

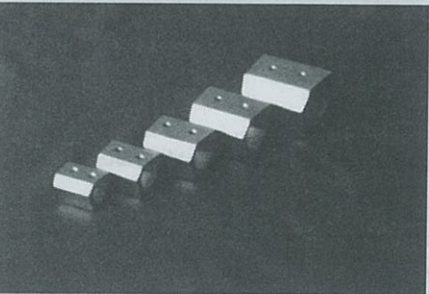
کالاهای خارجی، توسعه ورزش کوهنوردی  
هدف ما: رشد صنایع ملی، رقابت با



کرم مولیبدن



استینلس استیل



اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن : ۰۳۱۲۵۸۳۶۳۹۰ - شماره : ۰۳۱۱۴۱۱۶۶۳

را هرگز به آتش، شعله و حرارت زیاد نزدیک نکنید. در مواقعی که دست‌ها یا پاها کاملاً سرد است نباید آنها را نزدیک آتش نگه داشت و یا در آب داغ فرو برد؛ زیرا این عمل خود به خود بیشتر باعث بروز سرمازدگی می‌شود. هیچگاه نباید از گرمای مستقیم (مانند آتش، کیسه‌ی آب جوش و...) روی اندام سرمازده بهره‌گیری کرد. انگشت، دستکش و یا پوتین فرد سرمازده را درآورید و محل سرمازده را به وسیله آب نیم گرم و یا ولرم بشویید. حداقل به مدت ۳۰ دقیقه عضو سرمازده را در آب گرم و نه داغ (یعنی بین ۳۷ تا ۴۰ درجه سانتی گراد) فرو ببرید. آب را دور عضو مبتلا به جریان بیندازید تا به گرم شدن عضو کمک شود. برای گرم کردن اعضا و قسمت هایی از بدن که نمی‌توان آنها را در آب فرو برد از کمپرس گرم (نه جوش یا داغ) استفاده کنید. همچنین می‌توان از گرمای بدن خود یا همراهتان، اندام سرمازده را گرم نمایید.

### به فرد آسیب دیده نوشیدنی گرم بدهید

اگر فرد سرمازده به هوش بود به او نوشیدنی گرم و خوراکی پرانرژی بدهید تا زمانی که رنگ پوست و درجه‌ی حرارت بدن فرد کهنورد به حالت طبیعی برگشته است، او را تنها نگذارید. دادن نوشیدنی گرم و شیرین به فرد مصدوم برای جلوگیری از کاهش حجم خون و تاءمین انرژی است؛ زیرا کلیه‌ها در اثر تحریک سرما، پرکار می‌شوند. همچنین دادن نوشیدنی‌های گرم به فرد سرمازده موجب بهبودی حالش خواهد شد و به روند گرم شدن دوباره بدن او کمک می‌شود.

### از حرکت دادن عضو سرمازده خودداری کنید.

به فرد آسیب دیده اجازه ندهید که عضو سرمازده خود را به کاراندازد؛ به ویژه اندام هایی که وزن بدن را تحمل کنند (مانند پاها)، مگر آن که ضرورت مطلق داشته باشد (مثلاً برای دور شدن از محیط سرد و مانند آن). در صورت امکان، از فرد سرمازده بخواهید با حرکات آهسته انگشتان و دست‌ها و پاهایش را تکان دهد و به آرامی ورزش دهد. فرد سرمازده نباید با انگشتان کرخ و بی‌حس روی سنگ‌های سخت راه‌های دشوار راه برود. ظاهر شدن درد در عضو سرمازده علامت خوبی است که بازگشت زندگی به عضو را خبر می‌دهد. رشته‌های دستگاه عصبی که نسبت به سرما بی‌حس بودند دوباره کار خود را از سر گرفته‌اند.

برای تسکین درد عضو سرمازده می‌توان از اسپرین یا هر نوع قرص و فرآورده‌های مشابه آن استفاده کنید. از فرد مصدوم بخواهید که دستپایش را با قرار دادن در زیر بغل‌های خودش گرم کند.

### مراقب تاول‌ها باشید

ظاهر شدن تاول در عضو سرمازده، نشانه پیش‌آگهی نیکویی است و این امید را می‌دهد که پس از دریافت درمان اصلی در مرکز درمانی و بیمارستان اندام سرمازده ممکن است از وضع وخیم خود رهایی یابد به طور کلی در سرمازدگی‌های شدید و عمیق، پزشکان شکل تاول‌ها را نشانه بازگشت به زندگی می‌شناسند. تاول روی پوست زنده ایجاد می‌شود زیرا تاول یک عکس‌العمل حیاتی است. هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی عضو سرمازده را نترکانید، بلکه با پانسمان خشک و استریل روی آن را بپوشانید. تاول‌ها فقط باید به وسیله پزشک باز شود. تنها اوست که می‌تواند بدون خطر و بدون آنکه در دنباله درمان، عفونتی ظاهر شود این عمل را انجام دهد؛ به علاوه تاول‌هایی را که در اثر سرمازدگی ایجاد و عفونی شده‌اند را به طور کامل با وسایل استریل، باز می‌کند تا باعث بروز عفونت عمومی نشود. روی زخم‌ها و پوست کنده شده محلول بتادین بریزید. از مصرف پمادها و به ویژه مواد چرب در این شرایط خودداری کنید.

### از ماساژ دادن عضو سرمازده خودداری کنید.

هیچگاه عضو سرمازده را ماساژ ندهید؛ حتی نباید تحریک و دستکاری بی‌مورد نمود. زیرا انجام این کار باعث بروز آسیب‌های بافتی شدید می‌گردد. همچنین انجام این عمل موجب ترک خوردگی پوست می‌گردد. به یاد داشته باشید که اندام یخ زده دارای بلورهای یخ تیز و برنده می‌باشد که می‌تواند به عضو

بیشتر آسیب رسانده و آن را خراب نماید. ماساژ دادن اندام سرمازده با برف و دیگر موارد نیز بسیار نادرست است. هرگز نباید عضو سرمازده را با یخ، برف یا آب سرد مالش یا کمپرس داد. زیرا این کار علاوه بر بروز آسیب دیدگی بیشتر در اندام سرمازده، موجب له شدگی و کوفتگی بافت‌های یخ زده گردیده و منجر به سیاه شدگی عضو خواهد شد. در اثر تماس عضو سرمازده با برف، پوست آن خراشیده می‌شود به علاوه هنگامی که اندام‌های بدن‌تان در تماس با برف خیس می‌شوند گرمای بیشتری را از دست می‌دهند. به طور کلی ماساژ دادن هر یک از اعضای سرمازده به هر شکل و طریقی زیان‌آور و خطرناک است. از فشار دادن عضو سرمازده یا انقباض آن کاملاً اجتناب کنید. همچنین بافت‌های سرمازده را باید از آلودگی عفونت‌ها مصون داشت. هرگز وضعیت مصدوم را از آنچه که هست شدیدتر نکنید.

### از مصرف سیگار خودداری کنید.

فرد آسیب دیده را از سیگار کشیدن بازدارید. چرا که انجام این عمل در دست‌ها گردش خون اختلال ایجاد می‌کند. استفاده از سیگار در این شرایط، موجب انقباض رگ‌های خونی فرد سرمازده می‌گردد. به طور کلی سیگار کشیدن، گردش خون محیطی را کاهش می‌دهد و قسمت‌های انتهایی اندام‌های بدن بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند. △

### منابع مورد استفاده:

- 1- switzerland, ۱۹۹۱ Ilanyeshua: First Aid In Emergencies, Longman, Geneva
- 2- First Aid Manual, Sixth Edition, Dorling Kidersley, ۱۹۹۲
- 3- Kathleen A. Handal: The American Redcross First and safety Handbook.
- 4- Dick Mitchell: Mountaineering First Aid, Siyth printer, The mountaineers
- 5- wilderness First Aid, Jones and Bartlen publishers, ۱۹۹۸.
- 6- پیشگیری از سرمازدگی - دکتر جواد نعمتیان، فصلنامه پزشکی دانشگاه آزاد/شماره ۲۰/ سال ششم ۱۳۷۵.
- 7- درمان‌های خانگی (۱۸)، مترجم مینا اسماعیلی، چاپ اول، ۱۳۸۰، انتشارات گلبرگ.
- 8- راهنمای کمک‌های اولیه، صلیب سرخ بریتانیا و مجتمع اورژانس انگلستان، ترجمه هوشنگ صمیمی راد، چاپ پنجم، ۱۳۷۴، نشر کلمه، صص ۱۴۶-۱۴۵
- 9- کمک‌های اولیه، تالیف دکتر سیاوش آگاه، چاپ اول، ۱۳۶۶، انتشارات جاززاده، صص ۲۱۲-۲۱۰.
- 10- کمک‌های اولیه برای رزمندگان، ترجمه محمد خوشنویس و دیگر همکاران، چاپ اول، ۱۳۸۰، انتشارات اندیشمند، صص ۱۰۶-۱۰۴.
- 11- کمک‌های اولیه برای کودکان، مترجم ندا کربلایی اسماعیلی، چاپ اول، ۱۳۸۳، نشر پندایش.
- 12- کمک‌های اولیه برای کودک و نوجوان، نویسنده پیت بی‌یل، مترجم نسرین مهاجرانی، چاپ اول، ۱۳۸۱، نشر پندایش، صص ۹۱-۹۰.
- 13- کمک‌های اولیه در تربیت بدنی، تالیف میرمحمد کاشف و همکاران، چاپ اول، ۱۳۷۷، انتشارات دانشگاه ارومیه، صص ۱۳۹-۱۳۷.
- 14- کمک‌های اولیه در ورزش ملینداجی، فلیگل، ترجمه محسن ثالثی، چاپ اول، ۱۳۷۸، نشر علم و حرکت، صص ۱۵۳-۱۵۱.
- 15- کمک‌های اولیه و فوریت‌های پزشکی ویژه کودکان و نوجوانان، کامرون موفات، مترجمین علیرضا حسینیان و دیگر همکاران، چاپ اول، ۱۳۷۵، نشر آزمون.
- 16- کمک‌های اولیه ورزشی، ملینا ج. فلکل، ترجمه غلامرضا جلیلیان، ۱۳۷۸، انتشارات دانشگاه تبریز، صص ۲۰۰-۱۹۹.
- 17- مراقبت اولیه در فوریت‌های پزشکی و انتقال بیماران و مصدومین، مرکز اورژانس تهران، ۱۳۶۰، انتشارات امیرکبیر، صص ۲۵۲-۲۴۷.

## تور استثنایی کلیمانجارو

کلیما و تانزانیا ۱۲ روزه

همراه با دیدار از حیات وحش در دو پارک سرنگتی و نگورونگرو

اجرا بهممن و اسفند ۸۳ و فروردین ۸۴

قیمت: حد نصاب ده نفر هر نفر ۱۸۵۰۰۰۰

(تخفیف ویژه برای گروه‌های کوهنوردی بالای ۱۰ نفر)

اژانس کاروانسرای ایران

تلفن: ۰۲۱-۷۶۲۷۸۰۰ و ۰۲۱-۲۸۹۰۳۸۰ فکس: ۰۲۱-۳۱۹۲۴۸۶



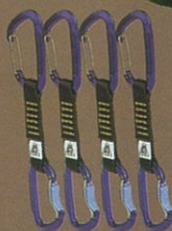
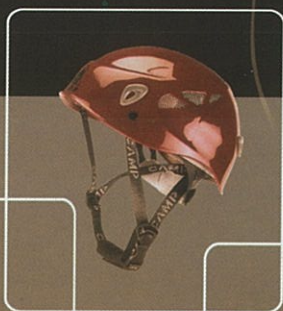


# Mosaffa Company

Mosaffa

CAMP

MILLET



Designer : Vakilzadeh

MILLET



## شرکت ساز و ساخت مصفا

نماینده انحصاری **CAMP & Millet** در ایران  
تهران : خیابان انقلاب • نرسیده به خیابان سپاه  
کوچه فروغی • شماره ۴۷ • طبقه اول  
فکس : ۷۵۲۸۷۹۴ - ۷۴۵۷۸۰۰ • تلفن : ۷۵۲۸۷۹۴  
E-mail: [homb7576@yahoo.com](mailto:homb7576@yahoo.com)

### تلفن فروشگاه ها

۶۴۶۰۵۷۰

۲۳۳۷۳۹۶

۷۲۹۲۵۴۴

۲۵۲۳۴۹۸

۶۷۷۲۴۴۳

۲۲۳۳۸۹۸

۲۲۵۰۲۳۰

### اسامی فروشگاه ها

تهران ◀ فروشگاه بنادک

شیراز ◀ فروشگاه حق نگهدار

کرمانشاه ◀ فروشگاه بهستون

همدان ◀ فروشگاه قزل کوه

اصفهان ◀ فروشگاه سولو

اراک ◀ فروشگاه پیکلچور

سنندج ◀ فروشگاه شاهو



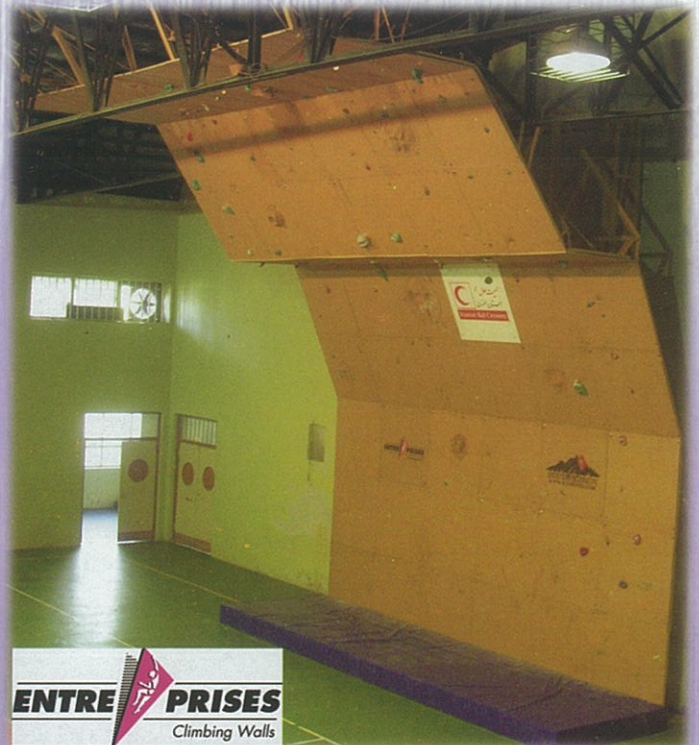
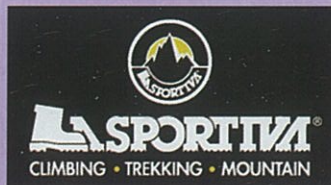
www.solo-shop.com  
Email : info@solo-shop.com

# فروشگاه سلو

- تخصصی امداد و نجات ●
- کوهنوردی ●
- سنگنوردی ●
- غواصی ●
- اسکی ●

وارد کننده گیره و دیواره های سنگنوردی خارجی  
تولید کننده دیواره های سنگنوردی فایبر گلاس و چوبی ایرانی

نماینده انحصاری شرکت بازرگانی کوه و پیسی، مصفا، بنادک، ژانو



آدرس: اصفهان - چهارباغ بالا - مجتمع پارک - بازار ارکیده - پلاک ۴۸۲  
تلفکس: ۰۳۱۱ - ۶۶۷۲۴۴۳ همراه: ۰۹۱۳ ۳۱۳ ۵۸۹۰ (کبیری)



Mt. Kazbek in the fog

دور نمایی از قله کازبک در میان مه غلیظ



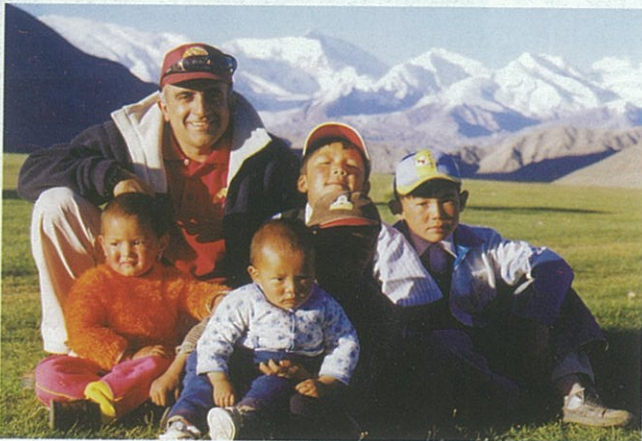
On the summit

اولین صعود ایرانیها بر فراز قله کازبک ۵۰۴۷ متر گرمستان تیرماه ۸۳

**مدیریت مرکز کوهنوردی آزرکوه** از استقبال کوهنوردان کشور در صعود های برون مرزی تشکر و قدردانی می نماید .  
 کوهنوردان ایرانی در خارج از کشور سبیل یک ایرانی هستند بنابراین آزرکوه با الگوهای کاری ذیل در خدمت شماست.



- ما برنامه مسافرت و صعود را با کیفیت عالی در شان یک ایرانی انجام میدهم.
- ما هم طناب - همورد - و همسفر شما هستیم.
- ما لذت صعودهای برون مرزی را برای شما تضمین میکنیم.
- ما با مجربترین راهنماها صعودی مطمئن اجرا میکنیم.
- ما کیفیت کارهایمان را در زمان اجرای برنامه به هموردان ارائه میدهم.
- ما مرفه خود را با عشق و علاقه ادامه میدهم.



آقابالائی به همراه بچه های چینی در منطقه دهکده سوباش ۳۸۰۰ متر



اولین صعود کوهنوردان ایرانی به قله موستاگ آتا چین مرداد ماه ۸۳

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های این مرکز با ما تماس بگیرید.

تلفن: ۰۸۱ ۵۲۶۳۰۸۱ فاکس: ۰۴۱۱ ۵۲۶۳۱۳۷ همراه: ۰۴۱۱ ۴۹۱۳ ۱۱۶ ۰۹۱۴ مدیریت : مسعود آقابالائی

Azarkouh Mountaineering Center P.O. BOX : 51385 / 4674

E-mail: [info@azarkouh.com](mailto:info@azarkouh.com) website: <http://www.azarkouh.com>

**کوگان**

تجهیزات امداد و نجات و کوهنوردی  
تلفکس: ۷۸۸۴۶۹۹

**KUGAN**

# چاپ سوم کتاب غارنوردی

تألیف غارنورد برجسته آقای علی جوانشاد منتشر گردید.  
برای تهیه کتاب و تأمین نیازهای آموزشی و  
تجهیزات مورد نیاز با تلفن:

**۷۸۸۴۶۹۹ دفتر کوگان**

تماس حاصل فرمایید.

به ضمیمه کاتالوگ تخصصی  
تجهیزات غارنوردی و کوهنوردی

# فرنام

# FAR NAM

انواع پوشاک پلار فرنام را در بسته بندی های جدید  
از نمایندگیهای ما در سراسر ایران تهیه نمایید.

(پلار فرنام در شرایط سرد حامی شما)

۶۴۹۱۲۷۳-۰۹۱۲۱۸۹۲۵۷۴

تلفکس و موبایل :

[www.farnam.net](http://www.farnam.net)

[info@farnam.net](mailto:info@farnam.net)



## برگی از یک صعود

# ایتالیایی

رضا زارعی

چوبی بزرگ در کمپ دیده میشود "گابریل" نام دارد. گابریل اصلیتی کوییتی دارد. در واقع پدر بزرگ او کوییتی بوده و مادر بزرگش آمریکائی، پدر او در آمریکا متولد شده و خودش در آلمان، همسر گابریل روس است و فرزندان او در قزاقستان دنیا آمده اند. خلاصه شبیه سازمان ملل میباشد. او بدلیل مسلمان بودن پدر بزرگش خیلی به بچه های تیم ما احترام میگذارد. اما قهرمان اصلی داستان ما یکی از سه کوهنورد ایتالیایی حاضر در کمپ اصلی میباشد. "برونو" کوهنوردی است اهل "سیسیل" ایتالیا بقول خودش بسیار زن ذلیل است و مجبور است هر سال دو بار به خارج از ایتالیا سفر کند، یکبار برای گردش با همسرش و البته برای گرفتن مجوز کوهنوردی از او و بار دوم برای کوهنوردی با دوستانش. برونو سابقه تلاش روی کوه "آلپامیو" در "آند" و همینطور صعود به "آمادابلام" در کشور نپال را دارد. وی یکبار در سال ۹۱ قصد صعود به دماوند را میکند، اما پس از صعود به "آرارات" در مرز بازرگان به مدت دو هفته بدلیل شروع جنگ خلیج فارس گیر

بدلیل هم میز بودن در غذاخوری خیلی زود با بچه های تیم ما اخت شد. آکینوری بدلیل کم غذا خوردن احسان دائم به او گیر میدهد و یا احسان را "ایسان" صدا میزند و لقب "اسمال ایتینگ" به او داده که منظورش کم غذا بودن احسان میباشد و کلی باعث عصبانیت احسان و خنده سایرین میشود. جالبترین حرکت آکینوری برداشتن نانها و شکلاتهای غذاخوری از سر میزها است که اونها را برای روزهای صعودش انبار میکند. یک زن و شوهر سوئیسی هم از حاضران در کمپ هستند. بچه هازن سوئیسی را "پت" صدا میکنند زیرا خیلی شبیه عروسک سریال "پت پستیچی" است. شوهر پت دندانپزشک میباشد. دو کوهنورد آمریکایی هم در کمپ مستقر هستند. البته آنها در همان روزهای اول حضور ما در کمپ اصلی موفق به صعود قله شده بودند. آنها به همراه دو کوهنورد توانمند قزاق که یکی از آنها بنام "یوری" بیش از بیست بار خان تنگری را صعود کرده بود موفق به فتح قله شدند. یکی از آمریکاییها که هیکل بسیار درشتی هم دارد و همیشه با یک عصای

داستان "بد ایتالیایی" بر میگردد به اواسط تابستان ۱۳۸۱ و حضور ما چهار نفر یعنی رضا، رامین، فرهاد و احسان در کمپ اصلی جبهه شمالی کوه "خان تنگری". کمپ اصلی بر روی مورنهای یخچال "اینلچیک شمالی" قرار دارد. یخچالی با ۲۸ کیلومتر طول که همچون اتوبانی بر پهنه "تیان شان" گسترده شده. حدود ۱۵ چادر بزرگ نارنجی رنگ به همراه دو چادر بزرگ گروهی بعنوان آشپزخانه و غذا خوری کمپ اصلی را تشکیل میدهند البته کمی دورتر چادر حمام قرار دارد. ارتفاع کمپ اصلی حدود ۴۰۰۰ متر میباشد. مسئولیت کمپ اصلی بر عهده دختری قزاق بنام "آینور" میباشد. وی با استفاده از یک دستگاه بیسیم مادر ضمن داشتن ارتباط با کمپهای بالاتر با سایر کمپهای قله مجاور نظیر پوبدا، ماربل وال، و جبهه جنوبی خان تنگری در ارتباط میباشد. بجز تیم چهار نفره ما تیمهای دیگری نیز در کمپ اصلی حضور دارند. تیمی پنج نفره از کره، دو معلم اطریشی، سه جوان آلمانی، یک کوهنورد ژاپنی بنام "آکینوری" که



میافتد، وبعد با مساعدت پلیس ترکیه مجبور به بازگشت به کشورش میشود. روز اولی که برونو را دیدیم از صبح تا شب سه مدل لباس ارتفاع عوض کرد و آنقدر مارکهای مختلف لباس را پوشید که هر بار فکر میکردیم کوهنورد جدیدی به کمپ آمده. اما شاخصترین خصلت برونو پر حرفی اوست. او تقریباً یک بند حرف میزند، و البته به سه زبان ایتالیایی، اسپانیایی و انگلیسی همه چیز را سر هم میکند. راستش روزهای اول حرف زدنش برامون جالب بود اما کم کم پر حرفی و تکرار کردنهای پی در پی اعصاب همه را حساسی به هم ریخت. او هر خاطره ای را چندین بار برای آدم تعریف میکند و کاری ندارد طرف اصلاً زبانش را میفهمد یا نه. در مجموع آدم جالب و سرگرم کننده ای برای روزهای برفی است که همه در کمپ اصلی حبس میشوند.

اما باگذشت روزها وضعیت هم هوایی و بارگذاری تیم ما به شرایط دلخواهی نزدیک میشد. کمپ اول در ارتفاع ۴۴۰۰ و کمپ دوم در ۵۵۰۰ برپا شد. فاصله کمپ اصلی تا یک، حدود سه ساعت و کمپ یک به دو پنج ساعت بود که البته روزهای اول آنرا در ۶ تا ۷ ساعت طی میکردیم. بویژه با داشتن کوله های سنگین عبور از تیغه های باریک و پر شیب مسیر مستلزم استفاده از طناب ثابت و کلنگ بودیم، وضعیت نامناسب کارگاهها که بعضاً بجای میخ و نبشی برف از گوه چوبی استفاده شده بود مجبورمان میکرد با فاصله روی ثابتها حرکت کنیم تا خدایی نکرده باعث کنده شدن کارگاهها نشویم.

گهگداری هم در محلهایی که امکان استراحت وجود داشت منتظر رسیدن سایرین میشدیم، که عمده ترین محل استراحتمان سر یک پیچ سنگی بود که آنرا پیچ بیسکویت مینامیدیم زیرا در اولین صعودمان در موقع استراحت فقط بیسکویت داشتیم تا بخوریم، و از آنجا تا کمپ بعد همه از تشنگی رو به هلاکت بودیم. در زیر کمپ هم یک صخره عمودی به ارتفاع ۱۵ متر حسابی توی ذوقمان میزد.

به هر حال بجز روز اول در سایر روزها شرایط صعودمان از این مسیر پر شیب خیلی بهتر شد. اما محل کمپ دوم در زیر صخره های کوه چاپایف قرار داشت، و همانطور که گفتیم در اولین روز صعود به کمپ دوم بدلیل مصرف همه آلمان در میان راه تشنه به کمپ ۲ رسیدیم. سه کوهنورد آلمانی نیز در مسیر همراهیمان میکردند. ضمن آنکه چندین نفر هم در حال فرود از صخره های چاپایف دیده میشدند. در کمپ دوم بجز تیم ما و آلمانیها، دو کوهنورد روس نیز در یک چادر زرد رنگ North face مشغول استراحت بودند که به محض رسیدن ما آنجا را به طرف پایین ترک کردند. بخاطر تشنگی زیاد گامهای آخر مسیر بسیار سخت گذشت. تنها راه چاره ساختن آب بود ولی چون تنها قصد بارگذاری داشتیم و می باید به پایین باز میگشتیم، سری چراغهای گازمان را با خود نیاورده بودیم. هر چند در کوله بارمان چندین کپسول گاز داشتیم. احسان پیشنهاد استفاده از سری چراغ روسها

را داد و پس از باز کردن درب چادر زرد رنگ آنرا برداشت و با نصب روی کپسولهای خودمان شروع به ساختن آب کرد. صدای دادو بیداد از بالای کمپ همه هواسها را به آنسو جلب نمود. سرو صدا متعلق به برونو بود. ابتدا گمان کردیم بر حسب عادتش مشغول بلند حرف زدن با همراهانش میباشد. ولی به محض رسیدنش متوجه شدیم چادر North face به ایتالیائیها تعلق داشته و او که شاهد تردد نفرات در اطراف چادرش بوده با عجله خود را به پائین رسانده بود. به هر حال گناه روسها که از چادر و غذاهای آنها استفاده کرده بودند هم بنام ما نوشته شد و برونو موتور فک خود را روشن نمود و هر چه ..... بلد بود را به سه زبان عنوان کرد. او حتی اجازه نمیداد از خودمان دفاع کنیم، یا بخاطر خطایمان از او عذرخواهی نمائیم. سری چراغ آنها هم بعنوان مدرک جرم در کنار ما قرار داشت و او مطمئن از اینکه ما وسائل و غذایشان را مصرف کرده ایم تا توانست بد و بیراه گفت. بیش از همه رامین که معنای برخی حرفهای قلمبه سلمبه او را میفهمید عصبانی بود. برونو حتی به آلمانیها هم که برای وساطت آمده بودند بد و بیراه میگفت. در نهایت زمانیکه کپسولهای پر از گاز خودمان را به سمت چادرش پرت کردیم و قدری داد و بیداد نمودیم ساکت شد. آلمانیها به او حالی کردند که کوهنوردان روس و قزاق از چادرش استفاده کرده اند و ما به این خیال که چادر به آنها تعلق دارد تنها از سری گازشان برای درست کردن آب بهره گرفتیم. او

کپسولهایمان را به همراه سری چراغش برگرداندو در حالیکه همچنان عصبانی بود و غر میزد خواست تا پس از اتمام کارمان آنرا سر جایش قرار دهیم. در نهایت با ناراحتی و بدون ساختن آب و تنها با نوشیدن مقداری از آب قمقمه آلمانیها راهی پائین شدیم. با اینحال پس از رسیدن به کمپ ۱ با مرور حرفها و حرکات برونو خنده مجدداً به لبهای بیچه ها بازگشت. فردای آن روز اگرچه قصد داشتیم به کمپ ۲ بازگردیم و ضمن بارگذاری مجدد هم هوایی خود را تا چاپایف ادامه دهیم ولی بدلیل شروع بارش به کمپ اصلی بازگشتیم. کوهنوردان سایر تیمها در کمپ

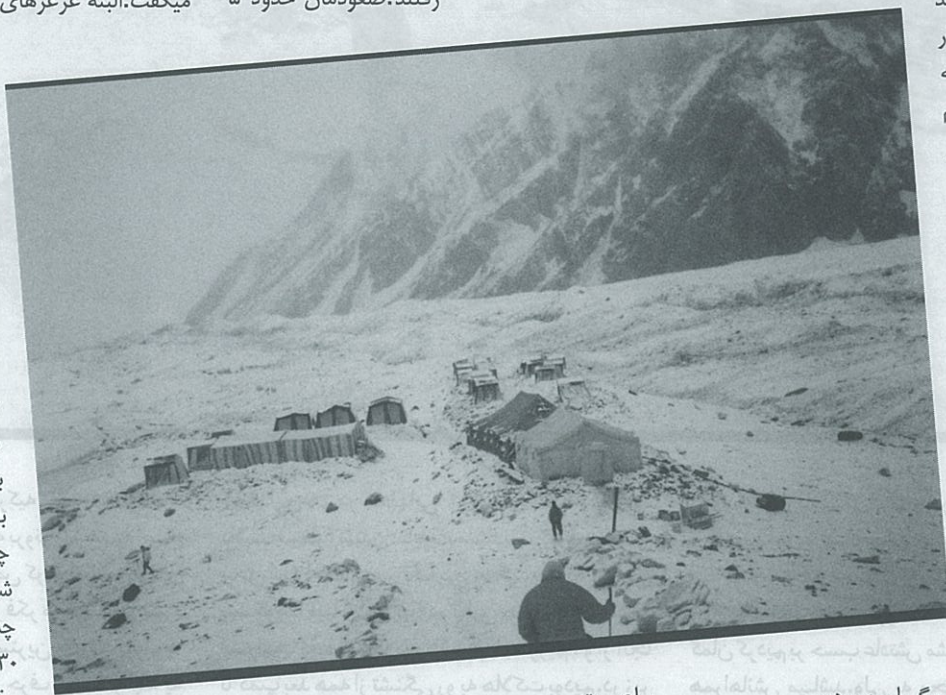
مشغول استراحت بودند و ما پس از خوردن ناهار قصد رفتن به چادرهایمان را داشتیم که یکباره برونو از پشت یکی از چادرها بیرون آمد در حالیکه هر دو طرف از برخورد پیش آمده جا خورده بودیم پس مکث کوتاهی به راهمان ادامه دادیم. تنها کلمه ای که شنیده شد صدای رامین بود که برونو را "بد ایتالیایی" خطاب قرار دادو در دلش چند غر جنانه نثار او نمود. ما هم از

خنده برای دقایقی نظاره گرامین بودیم.

### "یکهفته بعد"

با پایان یافتن دوره هوای خراب تیمها مجدداً به سمت کمپهای بالاتر حرکت کردند ایتالیاییها به قصد صعود قله و ما برای انتقال باقیمانده بارهایمان و هم هوایی تا چاپایف. گروهی نیز همچون آلمانیها و اطریشیها که در مدت خرابی هوا در کمپهای بالا بودند از صعود منصرف شده و به شهر بازگشتند. اما قله فرعی کوه چاپایف ۶۱۰۰ متر ارتفاع دارد و در مسیر کمپ ۱ به ۲ قرار گرفته این کوه بهترین نقطه برای هم هوایی به شمار می رود، ما نیز پس از انتقال همه بارهایمان به کمپهای ۱ و ۲ قصد صعود آنرا داشتیم و در روزیکه به همین منظور از کمپ ۱ به ۲ میرفتیم تیم ایتالیایی که از نظر زمان صعود حدود یکهفته از ما جلوتر بود در کمپ ۴ یعنی ارتفاع ۶۴۰۰ متری مستقر بود. آنها یک راهنمای پر توان روس را هم استخدام کرده بودند تا ضریب صعود خود را بالا ببرند. حدود ساعت ۸/۳۰ دقیقه صبح بود که برای اعلام وضعیت از طریق بیسیم با کمپ اصلی ارتباط برقرار نمودیم. اینور مسئول کمپ اصلی با برونو صحبت میکرد

آنها در کمپ ۴ قرار داشتند و برونو با شور و حرارتی وصف نشدنی عنوان کرد لحظاتی دیگر کمپ ۴ را به قصد قله ترک خواهند نمود. برونو فاصله شان تا قله را حدود ۲ ساعت ذکر کرد و گفت نفراتش به همراه راهنمای روس بیرون چادر منتظر او هستند تا به طرف قله حرکت کنند. اینور نیز برایشان آرزوی موفقیت نمود. ما نیز پس از گفتگو با کمپ اصلی راه طولانی کمپ ۲ را در پیش گرفتیم. کوهنوردان سوئیسی یعنی پت و همسرش نیز در پی ما راهی بالا شدند. در مسیرمان به چند کوهنورد روس، قزاق، ژاپنی برخوردیم که شب قبل در کمپ ۲ خوابیده بودند و برای استراحت به پائین می رفتند. صعودمان حدود ۵



ساعت

زمان بردیا رسیدن به کمپ شروع به ساختن محل چادرها و نصب آنها نمودیم در حالیکه بخاطر خوش شانسی ایتالیاییها برای داشتن هوای خوب در روز صعودشان به قله به آن غبطه می خوردیم. حدود ساعت ۴ بعد از ظهر برای اعلام وضعیت با کمپ اصلی تماس گرفتیم. اینور مسئول کمپ اصلی با شور و حرارت خاصی خبر وقوع حادثه برای تیم ایتالیا را داد. همه شوکه شدیم. او خواست تا حد امکان به آنها کمک کنیم، وساعتی بعد شاهد بازگشت آنها از قله چاپایف بودیم. یکنفر از آنها با سرعت و سراسیمه پائین می آمد، و دو نفر دیگر زیر بغل هم را داشتند. به سرعت آب، چای و مقداری غذا برایشان درست کردیم تا با رسیدنشان از آنها پذیرایی کنیم. راهنمای آنها به سرعت خود را به کمپ رساند و تقاضای بیسیم کرد. ظاهراً باطری بیسیم آنها تمام شده بود. او سراسیمه به دل برفهای کنار کمپ زد تا بهتر بتواند با کمپ اصلی ارتباط برقرار کند. از میان حرفهایش که به روسی بیان میکرد تنها کلمه هلی کوپتر را تشخیص دادیم و ما شوکه از اینکه اگر هلی کوپتر به کمپ دوم

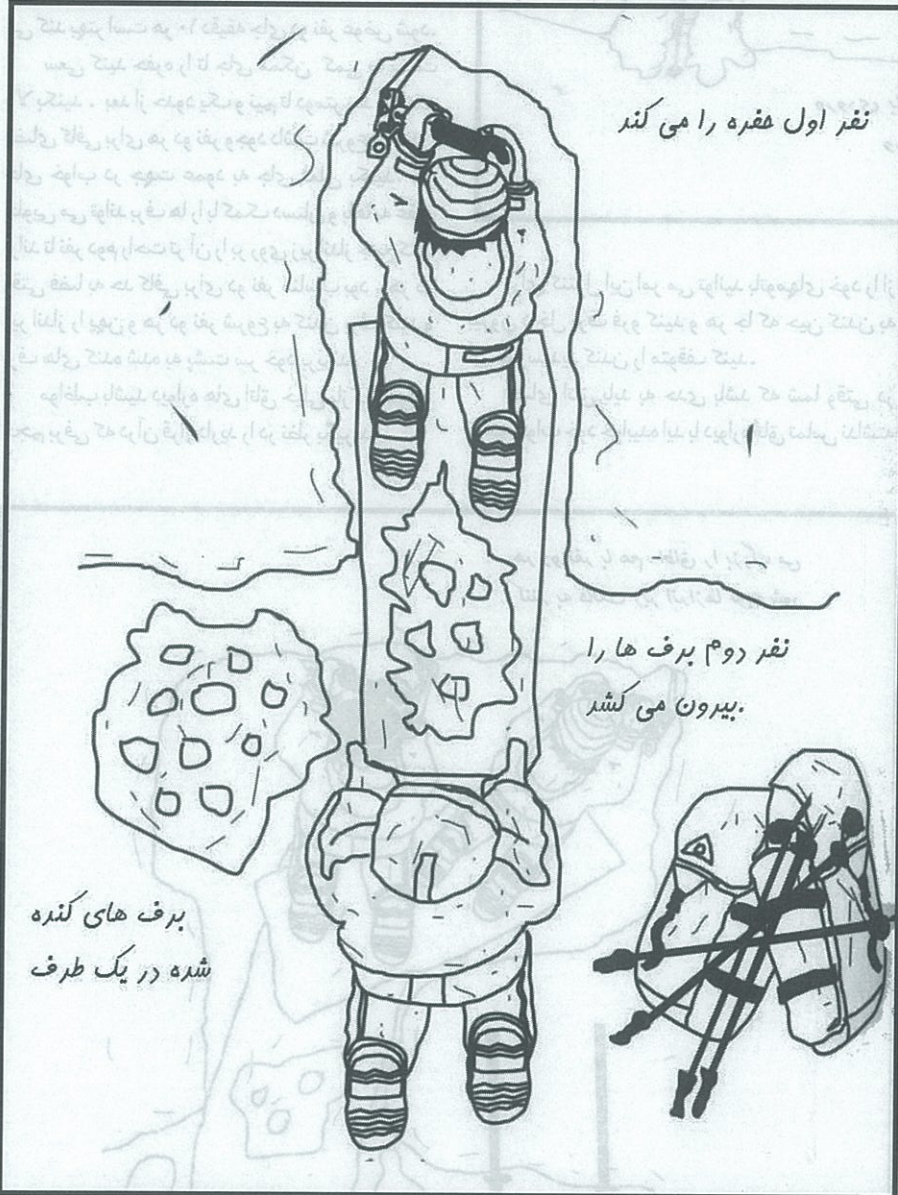
بیاید تمام چادرها را از بین خواهد برد سعی در آرام کردن و وانصراف از تصمیمش را داشتیم. او پس از بازگرداندن بیسیم مجدداً به طرف ایتالیا آنها که نزدیک کمپ رسیده بودند رفت. ما نیز به سرعت به طرفشان رفتیم تا اگر کمکی از دستمان بر می آمد انجام دهیم. با نزدیک شدن به آنها اولین چیزی که جلب توجه میکرد یکی از پاهای برونو بود که فاقد کفش بود و پایش را با کیسه نایلون و جوراب پر پوشانده بودند، ما متعجب از اینکه چه اتفاقی برای او افتاده که کفش به پا ندارد. آنان خود را به محوطه کمپ رساندند و برونو طبق عادتش به سه زبان صحبت میکرد و غر میزد. او به زمین و زمان بد و بیراه میگفت. البته غرغره های او تنها نشانه مثبتش این بود که فهمیدیم حالش چندان هم

بد نیست. کوهنوردان سوئیسی هم به ما ملحق شدند. زن سوئیسی مرتب داد میزد همسرم دکتر است، و مرد سوئیسی خطاب به همسرش میگفت عزیزم خواهش میکنم من دندانپزشکم و چیزی از بیماری ارتفاع و سرمازدگی نمیدانم. او در نهایت برای آرام کردن همسرش چند قرص آسپرین به برونو داد و زنش را به چادرشان بازگرداند. وقتی برونو قرصها و چایش را خورد کمی آرام گرفت و شمرده تر شروع به تعریف کرد که چه اتفاقی افتاده. او گفت: ساعت ۸/۳۰ دقیقه صبح و درست پس از برقراری ارتباط با کمپ اصلی

زمانیکه قصد خروج از چادرش را داشته تا کفشهایش را به پا کند، با پای خود ضربه ای به یک لنگه از کفشهای سه پوشش میزنندو آنرا به اعماق دره کنار کمپ پرتاب میکند. دوستانش هم قبل از آنکه برونو در پی کفشش خودش را به دره بیاندازد او را میگیرند. بعد از باز کردن روی پاهای برونو که آنرا با جوراب پر، نایلون و کمی پارچه که برای جلوگیری از سر خوردن روی آن بسته بودند تنها قدری سرمازدگی در سر انگشتانش مشاهده کردیم. در نهایت پس از برقراری ارتباط با کمپ اصلی آنها خواستار یک جفت کفش شدند که قرار شد روز بعد یک باربر آنرا به کمپ ۲ بیاورد. موقعیکه به چادرمان باز میگشتیم در حالیکه نمیتوانستیم جلوی خنده مان را بگیریم به یاد کلمه بد ایتالیایی افتادم و خطاب به رامین به شوخی پرسیدم: چرا میخندی؟! رامین هم که لبخندی بر لب داشت گفت: تنها به حماقت برونو میخندم و برای صعود نکردنشان متأسفم. با اینحال بیشتر از برونو باید به حال خودمان تأسف میخوردیم که مجبور بودیم تا صبح صدای غرغره های او را از درون چادر اشغال شده روهها بشنویم آنهم به سه زبان! △

# ساخت اتاق برفی

ترجمه: علی پارسایی



چه آنرا اتاق برفی بخوانیم یا حفره برفی فرقی نمی کند در حال توانایی ایجاد آن می تواند در بحرانی ترین شرایط جان کوهنورد را به خوبی حفظ کند. کوهنوردان زیادی در زمستان و در صعودهایی که ناخواسته تا پاسی از شب طول می کشد مجبور به پیتوته در فضای باز و شرایط سرد شده اند.

آیا همواره باید چادر را در برنامه ها به همراه برد یا اینکه می توان از اتاق برفی به عنوان یک راه حل مناسب بهره گرفت؟

اتاق های برفی در دو حالت ساخته می شوند. حالت اول تیمی در زمستان در منطقه ای قصد اقامت بلند مدت دارد. در این صورت ایجاد اتاق برفی می تواند برای آنها یک پایگاه و مکان مناسب فراهم آورد. این اتاق های برفی بزرگ هستند و سر فرصت و حوصله ساخته می شوند.

اما رده دوم اتاق هایی هستند که معمولاً توسط یک یا دو کوهنورد و در شرایط دشوار زده می شوند. آنها برای نجات خود از طوفان ناگزیر به ایجاد این مکان هستند. زدن اتاق برفی در بهترین حالت در حدود یک ساعت طول می کشد.

برای ایجاد اتاق برفی همیشه احتیاج به بیل برف نیست. درست است که بودن آن کمک بزرگی است اما به کمک لوازم زیر هم می توان یک اتاق برفی مناسب ساخت.

کلنگ یا تبر یخ: بوسیله سخمه برف را سوراخ و به کمک بیلچه آنرا بکنید. اگر دو نفری مشغول کار هستید مواظب صورت دوستان و خودتان باشید. حاصل بی توجهی به این امر رنگ قرمز دیواره اتاقتان خواهد بود!!!

زیر انداز: بر روی زیر انداز بنشینید و شروع به کندن کنید. در این حالت برف های کنده شده بر روی زیر انداز جمع می شود و براحتی می توان آن را به بیرون انتقال داد.

فریم های پلاستیکی کوله: می توان به کمک آن برف های انباشته شده را جمع دسته و بیرون هدایت کرد.

کلاه کاسک: برای خارج کردن برف های کنده شده و حتی کندن حفره کارایی دارد. حتما کلاه خود را بعد از کار بخوبی از برف پاک و خالی کنید. در غیر اینصورت روز بعد بسر گذاشتن آن چندان آسان نیست. بشقاب (ظرف فلزی): برای پارو کردن برف ها از

می گیرد پس بهتر است قبل از شروع به کار به نکات زیر توجه کنید:

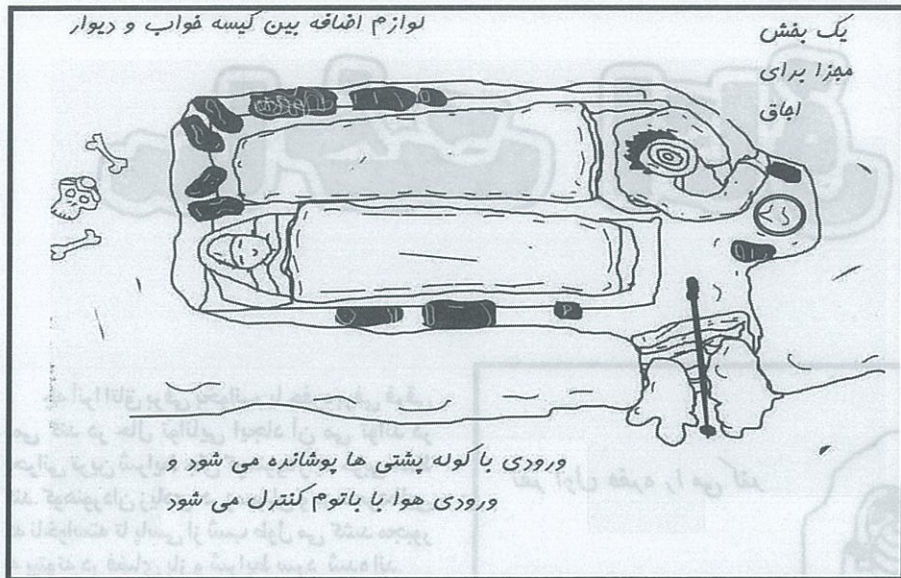
مکان مناسب را انتخاب کنید. جایی که برف بخوبی انباشته شده باشد و از همه مهمتر به حد کافی سفت باشد.

قبل از شروع به کار لباس مناسب که آزادی عمل کافی به شما می دهد را به تن کنید.

کف اتاق کارایی دارد.

باتوم اسکی: قبل از شروع کار می توانید عمق برف را با آن بسنجید. برای ایجاد حفره های هوا در اتاق به کار می روند و همچنین می توان از آنها در بخش ورودی اتاق استفاده کرد و با تکان دادن آنها در برف هوای بیشتری را داخل اتاق نمود.

توجه کنید این کار انرژی و توان زیادی از شما

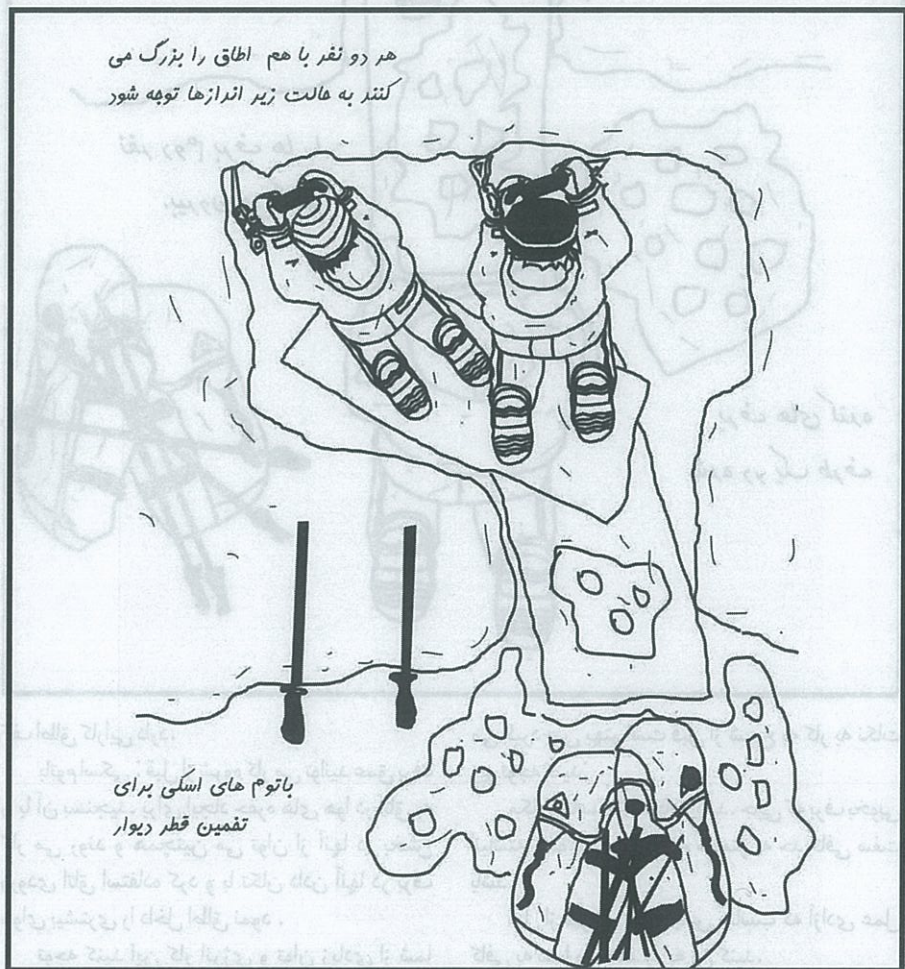


باشید. وسایل خودتان را بین کیسه خواب و دیوار بگذارید. این کار از خیس شدن کیسه خواب جلوگیری می کند همچنین ارتفاع اتاق باید بقدری باشد که بتوانید براحتی بنشینید. اگر کیسه خواب به همراه ندارید هر چقدر اتاق را کوچک تر درست کنید گرمتر خواهد بود. سقف اتاق را تا حد امکان بتراشید تا سفت شود و بر اثر گرما چکه نکند و در نهایت با ساختن طاقچه هایی روی دیوار جایی مناسب برای لوازمات ایجاد کنید. بعد از پایان کار هر یک از نفرات باید بخوبی دیگری را بتکانند و تا جای ممکن برف ها را از روی لباس دیگری پاک کنند. بعد از آن یک نفر به داخل می رود و بعد از پاک کردن زیر اندازها آن ها را پهن می کند. بهتر است کیسه خواب ها تا قبل از زمان خواب باز نشود. ضمناً نفر داخل باید بخوبی تمام خرده های برف را در داخل اتاق جمع کند. نفر بیرون باید تمام لوازم را جمع آوری به نفر داخل بدهد. و مراقب باشد ابزار زیر برف ها مدفون نشوند. او بعد از وارد شدن به داخل اتاق باید ورودی را کوله پشتی ها بخوبی ببوشاند. می توان یک باتوم راهپیمایی را داخل یکی از کوله ها فرو برد تا در شب و باتکان دادن کوله هوای کافی به داخل اتاق وارد شود.

برای روش کردن اجاق گاز نیز در نزدیکی ورودی یک حفره بکنید و چراغ را داخل آن روشن کنید. در هر حال اقامت در داخل اتاق برفی و طریقه ساخت آن را تنها بوسیله مطالعه نمی توان درک کرد. بهتر است خودتان قبل از اینکه مجبور شوید، چند بار بطور تجربی آن را آزمایش کنید. بدون شک گرمای و آسودگی داخل اتاق برفی در حالی که باد در بیرون آن روزه می کشد آرامش زیادی به کوهنورد ارائه می کند که به زحمت و تلاش برای برپایی آن می ارزد. Δ

ماخذ: مجله Highmountain شماره ۲۶۴ نوامبر ۲۰۰۴

برای کنترل این امر می توانید باتومهای خود را از بیرون داخل برف فرو کنید و هر جا که حین کندن به آن ها رسیدید کندن را متوقف کنید. فضای اتاق باید به حدی باشد که شما وقتی در کیسه خواب خود خوابیده اید با دیواره اتاق تماس نداشته



زیب های آنرا بالا بکشید و چسب های لباس را ببندید.

دستکش ها را بخوبی روی دست هایتان و روی لباس بکشید. مواظب باشید منفذی به خصوص بین گردن و لباستان وجود نداشته باشد. روش کار:

یک نفر شروع به کندن برف می کند. نفر دوم برف های اضافه را از پشت از کنار می زند. اگر هوا خیلی سرد باشد معمولاً نفر دوم بعلت فعالیت کمتر احساس سرما می کند بهتر است هر ۱۰ دقیقه جای دو نفر عوض شود. سعی کنید حفره را تا جای ممکن کمی به سمت بالا بکنید. بعد از حدود یک و نیم تا دو متر بعد از اینکه فضای کافی برای هر دو نفر وجود داشت شروع به کندن جای خواب در جهت عمود به جای فعلی بکنید. نفر جلویی می تواند برف ها را با کمک دستتان و پاها به عقب براند تا نفر دوم راحت تر آن را بر روی زیر انداز جمع کند. وقتی فضا به حد کافی برای دو نفر مناسب بود. هر دو زیر انداز را پهن و هر دو نفر شروع به کندن برف کنند و برف های کنده شده به پشت سر خود بریزند. مواظب باشید دیواره های اتاق خیلی نازک نشود و حجم برفی که در آن قرار دارید را در نظر بگیرید.



# Ecotour Iran

TOUR & TRAVEL AGENCY

شرکت متخصصین طبیعت گردی

## اکوتور ایران

### برگزار کننده تورهای متفاوت خارجی :

تورهای حیات وحش و فرهنگ آفریقا، هندوستان، چین، روسیه، آمازون و ...

### تورهای داخلی و ورودی :

حیات وحش، تماشای پرندگان، عکاسی از طبیعت، زندگی عشایر، فرهنگ و طبیعت، کوهپیمایی، کویر، غواصی، تورهای ماجراجویانه و ...

### برگزار کننده دوره های تخصصی

### راهنمایان طبیعت گردی

## پرچم کوبی مسیر شیرپلا

توچال امسال نیز همانند سالهای گذشته و با کمک دیگر دوستان که همه ساله به ما یاری می دادند مسیر توچال پرچم کوبی شده تا امنیت بیشتری را برای کوهنوردان تأمین کند. این مراسم با یاد دوست ارزنده ای

که همه ساله پیش قدم این مهم بود به سرانجام رسید. «داود خادم» یکی از پر تلاش ترین افراد تیم بود که متأسفانه در دامنه K۲ آرام گرفت روحش شاد و همیشه یادش را گرامی خواهیم داشت.

گروه آزاد کاوه

### جناب آقای علیدوست فرضی پور

انتخاب شایسته شما را به ریاست هیات کوهنوردی شهرستان کلاردشت تبریک می گوئیم.

فصلنامه کوه

### کوهستان خالی از خطر نیست

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

### توضیح و تصحیح

در آگهی ونک اسپرت (شماره ۳۶)

به جای جمله «سه دوره شرکت کننده» اشتباهاً «برگزار کننده» درج شده بود.

تهران، خیابان مطهری، خیابان فجر (چم)، پلاک ۳۲، طبقه اول، واحد ۱

تلفن: ۷-۸۳۱۵۳۶۶ فکس: ۸۸۳۴۱۱۷

www.ecotour-iran.com

e-mail : info@ecotour-iran.com

### تذکر

کوهنوردی فنی می تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در این مقاله ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعود های فنی را دارند. کوهنوردی فنی احتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها بعنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش های گوناگون بوده است. خواندن این مطالب به تنهایی نمی تواند از هیچ شخصی یک کوهنورد فنی بسازد.

نگارنده و مجله کوه هیچ گونه مسئولیتی در باره حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده نموده اند چه مبتدی چه کهنه کار را به عهده نمی گیرند. مسئولیت کامل استفاده از توصیه ها و تصاویر این مطالب بر عهده خواننده است. معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده با آن ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی باشد.

### صعود مصنوعی در صعود آزاد (طبیعی)

در حال صعود مسیری هستید و بخش مشکل (crux) آن در بالای سرتان قرار دارد. چندین بار برای صعود آزاد از آن تلاش می کنید ولی هر بار پاندول می شوید.

خسته اید و با خود فکر می کنید نمی توانید از این بخش عبور کنید! چاره چیست؟ آیا باید بازگردید و شاید وقتی دیگر باز به سراغ این مسیر بیایید؟ در مسیرهای بلند این انتخاب زیاد جالب نیست. اما راه دیگری هم وجود دارد. صعود A0

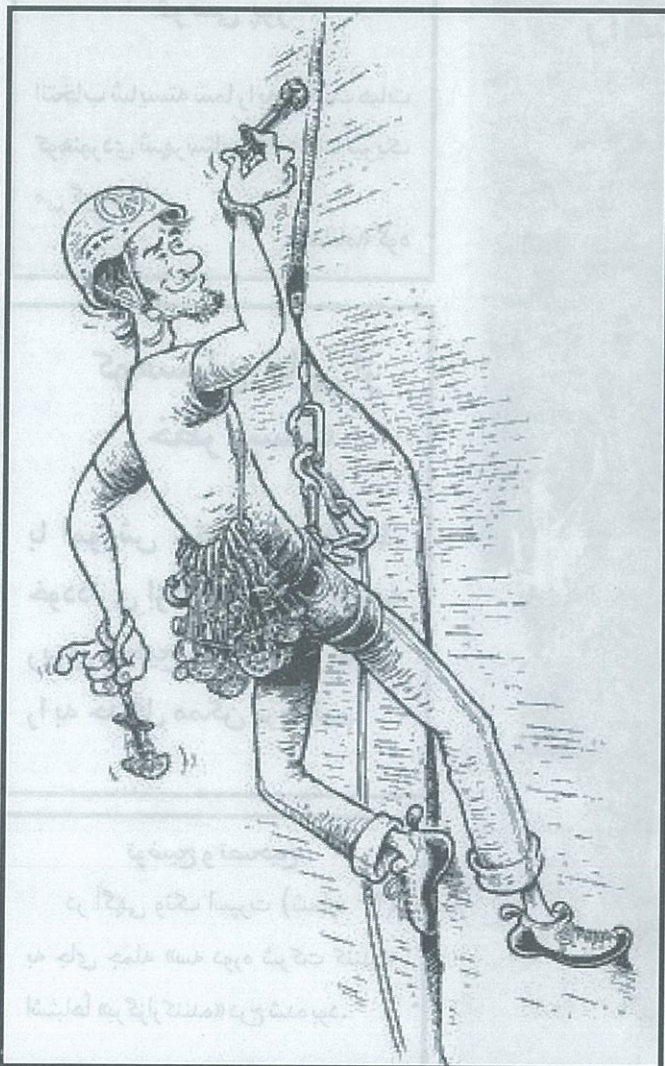
درجات سختی صعود مصنوعی با رکاب را با نماد A 1 الی A5 نشان می دهند. اما در این بین درجه A0 نیز برای خود حرف هایی برای گفتن دارد! صعود A0 یعنی انتقال وزن بر روی ابزار و استفاده از آنها برای عبور بخشی از مسیر و بدون رکاب. (این کار را در ایران به "دست به اسلینگ" شهرت دارد).

برای صعود A0 دقت به چند نکته ضروری است:

- ۱- ممکن است در بخشی که قصد عبور از آن به شیوه A0 را دارید حمایت میانی ثابتی وجود نداشته باشد و باید خودتان ابزارگذاری نمایید.
- ۲- با توجه به اینکه وزن شما کاملاً بر روی آن ابزار منتقل می شود اطمینان از استحکام آن وسیله بسیار مهم است.
- ۳- بهتر است اگر شرایط مسیر اجازه می دهد بر روی آخرین میانی خود بنشینید و سپس با سنجیدن موقعیت به حرکت خود ادامه دهید.
- ۴- برای استراحت بر روی حمایت های میانی از یک فی فی هوک که به صندلی خود متصل نموده اید بهره بگیرید. اگر آن را ندارید از یک کارابین استفاده کنید.

در مسیر هایی بصورت شکاف ممتد هستند می توان تسمه فرند را همانند تسمه تبر یخ بدور مچ انداخت و با قرار دادن فرند در شکاف همانند گیره از آن بهره جست. این کار به میزان بسیار زیادی در مصرف انرژی شما صرفه جویی می کند.

نکته: به صعودی که در آن سنگنورد با اتکا به گیره ها صعود نماید و ابزار



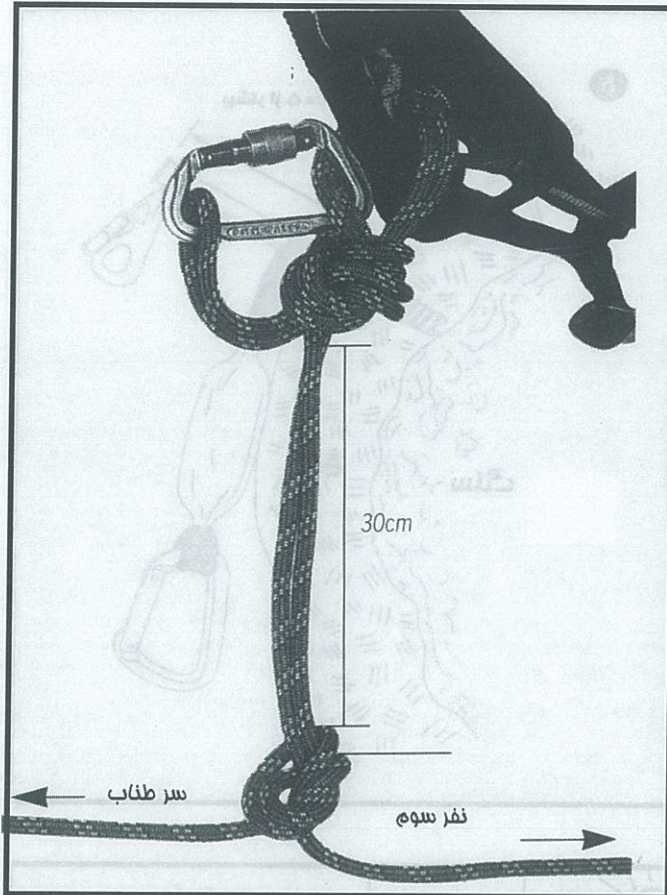
نقشی در تحمل وزن او نداشته باشند Free Climbing گفته می شود . در ایران برای این صعود معادل صعود طبیعی بکار می رود . از دیدگاه نگارنده اصطلاح صعود آزاد برای تبیین این روش مناسب تر است .

## مشکل اضافه طناب

مسیر را بخوبی صعود نموده اید و به مکان مناسبی رسیده اید. کارگاه خوبی می زنید و مشغول حمایت می شوید. با صعود نفر دوم طناب را جمع می کنید. کم کم طناب جمع شده زیاد می شود و به پایین می لغزد. شما چندان توجهی به آن ندارید. نفر دوم به کارگاه می رسد و قصد ادامه مسیر را دارد. چند متری از کارگاه دور نشده که متوجه می شوید طناب در زیر پایتان گیر کرده است هر چه طناب را با دست بالا می کشید طناب حرکتی نمی کند. با کمی دقت متوجه می شوید: طناب اضافه در بین شکاف های پایین

مسیر لاخ شده!!

سنگنوردان زیادی با این خاطره ذکر شده آشنا هستند و مشکلات این مسئله را بخوبی حس نموده اند. اما چاره چیست؟ می توان طناب را در گوشه ای از کارگاه جمع کرد. اما همه کارگاه های حمایت این امکان را به نفر نمی دهند. شاید یک راه حل مناسب استفاده از یک



## نفر سوم در کرده

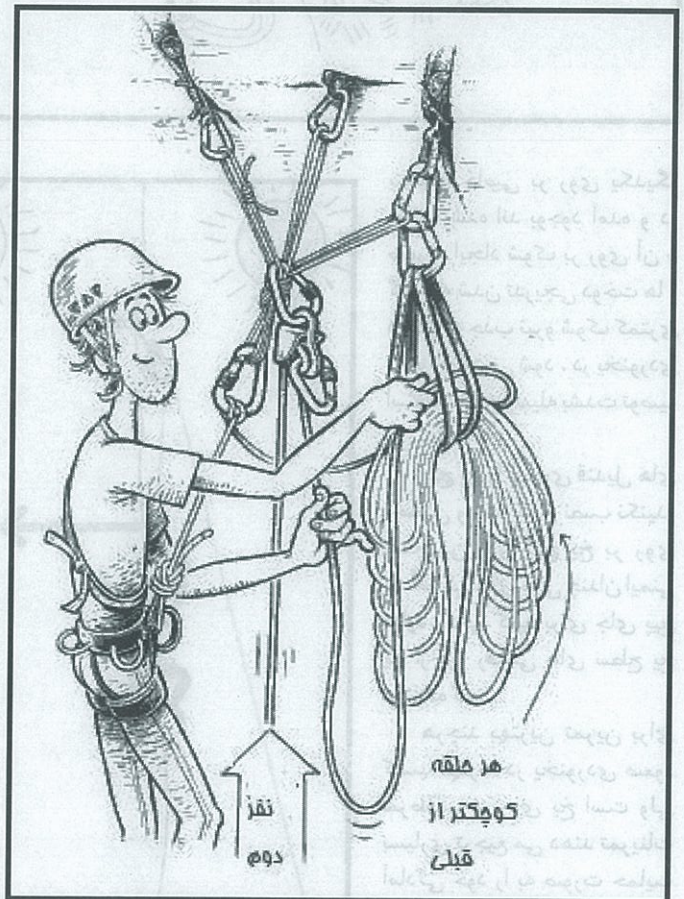
در صورتی که سه نفر با یک حلقه طناب به هم متصل شوند معمولاً نفر وسط نفر ضعیف تر می باشد که لازم است هم از بالا هم از پایین حمایت شود. در صعود های همزمان بر روی شیب های برفی در صورت سر خوردن نفر سوم و حتی نفر جلو تمام بار سقوط به نفر وسط منتقل می شود که ممکن است چندان تبحری در مهار این سقوط نداشته باشد.

برای رفع این مشکل می توان از روش زیر بهره جست :

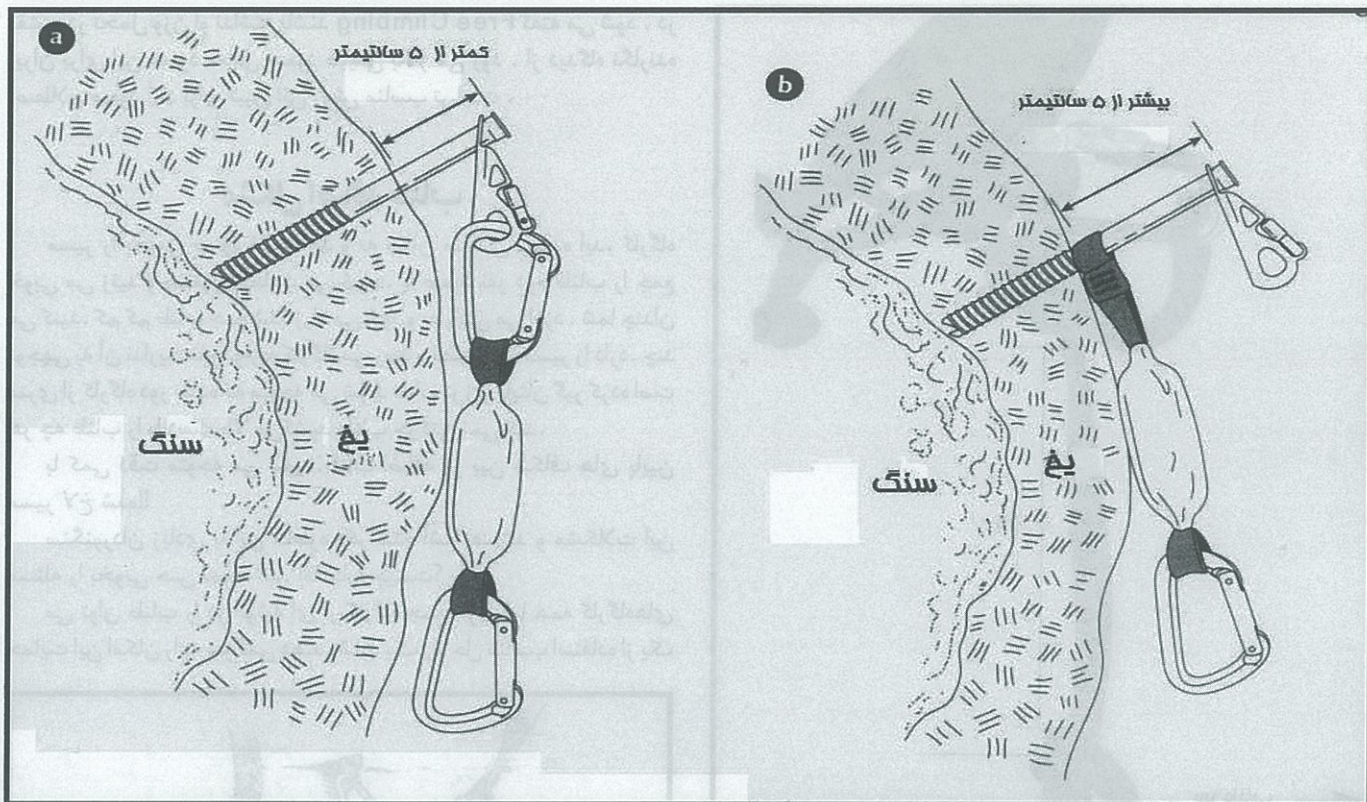
نفر وسط می تواند با زدن یک گره پروانه آن را به کارابین پیچدار صندلیش بیندازد. و یا یک گره هشت زده آن را به کارابین بیندازد و یا مستقیماً بر روی صندلی گره بزند اما در هر حال برای کاستن فشار در فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتری یک گره دیگر می زند. تا اگر نفرات جلو و عقب سقوط کردند . او براحتی بتواند تغییر موقعیت بدهد یا از طناب خارج شود.

## نصب پیچ یخ

ابزارگذاری در مسیرهای یخی و بخصوص ترکیبی (mix) هنر ظریفی است . یکی از مسایلی که یخنوردان هنگام نصب پیچ یخ بر روی یخ های کم قطری که بر روی سنگ تشکیل شده اند فرو نرفتن پیچ تا انتها در یخ و رسیدن انتهای آن به سنگ می باشد . در چنین حالتی و با فرض اینکه امکان نصب حمایت میانی دیگری نیز وجود ندارد راهکار مناسب چیست؟ معمولاً توصیه می شود که یک تسمه را به دور بدنه پیچ یخ انداخته و آنرا در محلی که پیچ از یخ بیرون زده سفت کنیم و بعدکارابین را به آن بیاندازیم . در اینجا یک نکته ظریف وجود دارد. آزمایشات و تجارب یخ نوردان نشان



تسمه دولا مانند شکل روبرو باشد. یک تسمه را همانند شکل به یک نقطه کارگاه متصل کنید . طناب را همانطور که جمع می کنید به داخل آن بیندازید. توجه داشته باشید حلقه های اولیه بزرگ و هر حلقه از حلقه قبلی کوچکتر باشد. در این حالت نه مشکل ریختن اضافه طناب به پایین بوجود می آید نه مشکل در هم گیر کردن (سالاد شدن) طناب هنگام حمایت نفر اول.

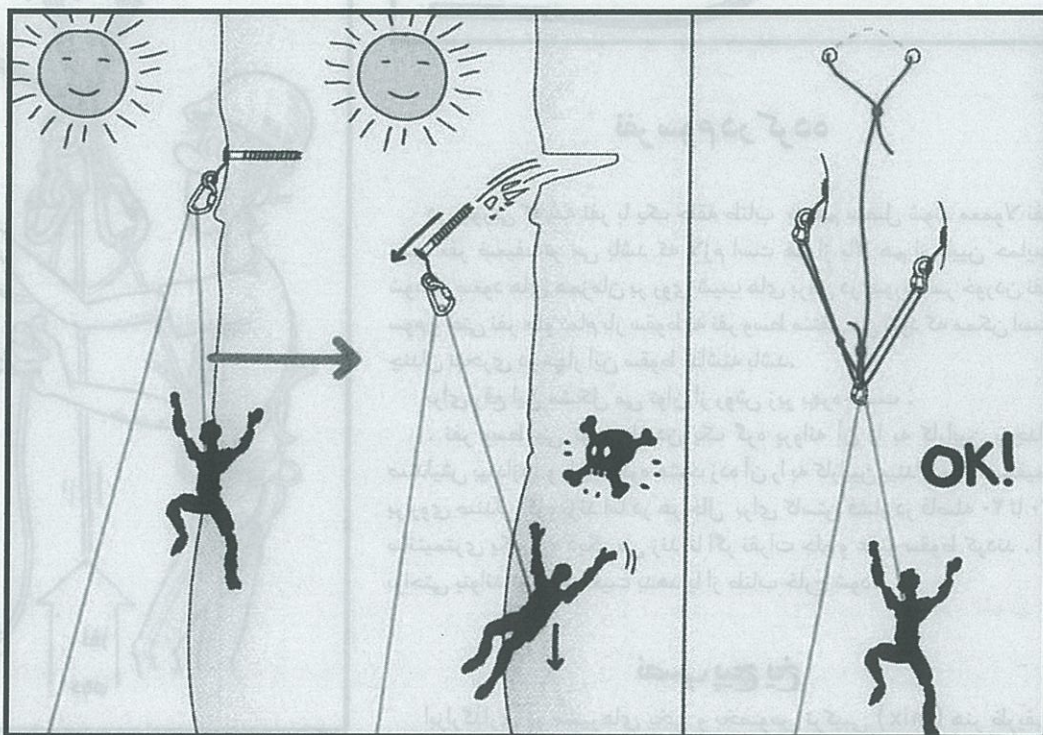


بترتیب خاصی بر روی یکدیگر دوخته شده اند بوجود آمده و در صورت ایجاد شوک بر روی آن با گسسته شدن تدریجی دوخت ها و در نتیجه جذب نیرو شوک کمتری به ابزار وارد می شود. در یخنوردی استفاده از این وسیله بشدت توصیه می شود.

پیچ یخ را بر روی قندیل های نامطمئن و شیار شیار نصب نکنید. همچنین زدن پیچ یخ بر روی برآمدگی های یخی چندان ایمنی ندارد. سعی کنید برای جای پیچ یخ از فرو رفتگی های سطح یخ استفاده کنید.

هرچند بهترین تمرین برای کسب مهارت در یخنوردی صعود سرطناط بر روی یخ است ولی بسیاری ترجیح می دهند تمرینات آمادگی خود را به صورت حمایت قرقره ای بر روی یخ انجام دهند. در صورتی که کارگاه قرقره شما از

پیچ یخ تشکیل می شود توجه داشته باشید تابش آفتاب و حرکت کارابین و طناب ممکن است باعث حرکت تدریجی پیچ و شل شدن آن و حتی در آمدن آن بود. هیچگاه از یک پیچ برای کارگاه استفاده نکنید. بهتر است از دو پیچ و همچنین یک حمایت آبالاکف ( در شماره های پیشین فصلنامه توضیح داده شده است ) برای برپایی یک کارگاه مطمئن بهره ببریم.



داده اگر پیچ بیشتر از ۵ سانت از یخ بیرون بود این روش مناسب است اما اگر فاصله از این مقدار کمتر بود بهتر است اسلینگ را مستقیما به خود سوراخ پیچ یخ ببندیم. وسیله ای که در شکل ملاحظه می نمایید نوعی خاص از اسلینگ است که به نام کلی ( شوک گیر ) معروف است. این وسیله از چندین سری اسلینگ که

کاربردی ترین این روش ها ایجاد پرفایل برف است . در این شیوه با کندن بخشی از برف مطابق شکل و آزمودن میزان استقامت آن می توان از مانایی گستره برف با خبر شد .

روش کار: بر روی شیب یک مکعب فرضی در نظر بگیرید. بازوهای کناری و جلوی آنرا به خوبی خالی کنید و پشت آنرا یک شیار نازک بدهید. طول بازوهای کناری به اندازه طول متوسط باتوم راهپیمایی و عرض آن به اندازه قامت یک انسان معمولی و ارتفاع آن حدود یک متر .

حالت	نتیجه پایداری
ریزش در حین کندن بلوک	بشدت ناپایدار
ریزش بلافاصله بعد از کندن بلوک	بشدت ناپایدار
ریزش بعد از ایستادن بر روی آن	بشدت ناپایدار
ریزش هنگام فشار برای پرش	ناپایدار
ریزش حین پرش	ناپایدار
ریزش بعد از چند پرش	نسبتاً پایدار
پایداری بعد از پرش های متوالی	پایدار

سپس بر روی آن بروید و چند بار بالا پایین بپرید . با توجه به جدول زیر می توانید از میزان نسبی پایداری برف آگاهی کسب نمایید:

\* توجه این نتایج نسبی بوده و در نظر گرفتن شرایط محیطی - دما و نکات ایمنی برای درگیری با شیب بهمنی الزامی است .

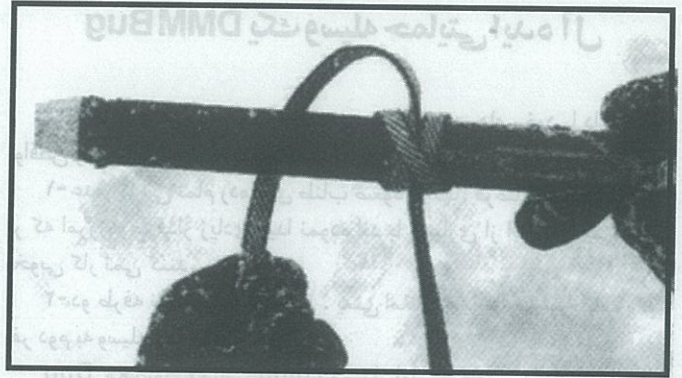
## فرود در طوفان و باد شدید

مسیر بلندی را صعود کرده اید و به اتفاق هم طنابتان قصد فرود دارید. هوا طوفانی است و باد شدیدی می وزد. هر بار که دو رشته طناب را به پایین می اندازید باد آن را در هم می پیچد و به گوشه ای پرت می کند. می ترسید باد انتهایی طناب را جایی بیاندازد که لاخ شود و فرود به مشکل بخورد. چاره چیست؟

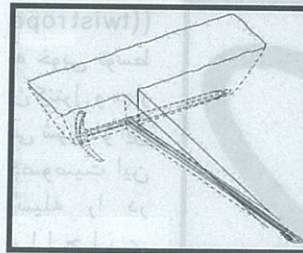
یک رشته طناب را به خوبی و منظم حلقه کنید و داخل کوله پشتی خود بگذارید. ( مطمئناً گره ضامن انتهایی طناب را فراموش نمی



کنید!) اگر کوله پشتی ندارید مطابق شکل از یک تسمه بهره بگیرید. سپس سر طناب را با گره هشت به کار گاه متصل کنید سر دیگر طناب را به خود متصل کنید و به دوستان بگویید که شما را حمایت کند. طناب را به ابزار فرود انداخته و بر روی یک رشته فرود می روید و طناب



## کارگاه افقی برف

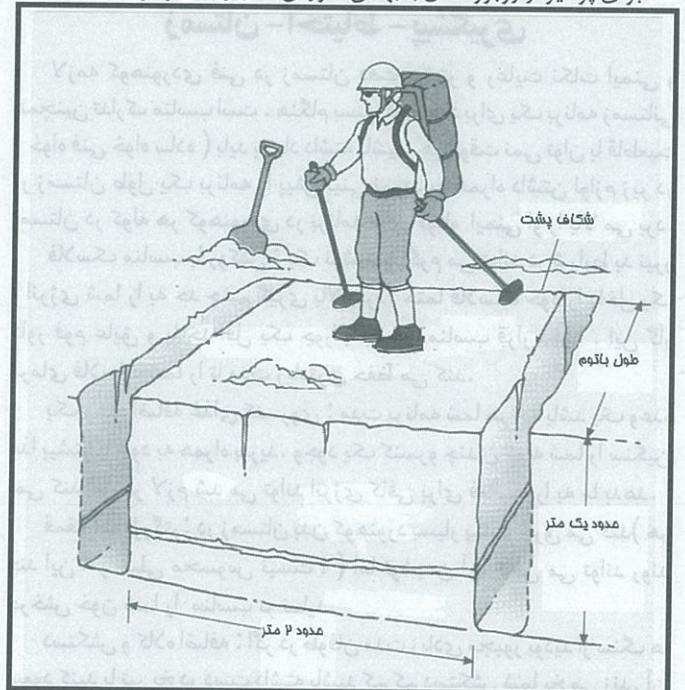


گاهی ممکن است در شیب های برفی برای حمایت نفرات احتیاج به کارگاه داشته باشیم یکی از مناسب ترین کارگاه ها برای این کار کارگاه افقی است :

ابتدا یک شکاف در جهت عرض شیب حفر می کنیم با بیلچه و کلنگ داخل آن را خالی می کنیم و بعد یک شکاف دیگر در جهت عمود و وسط شکاف قبلی به سمت پائین حفر می کنیم با یک اسلینگ دور دسته کلنگ یک گره خود حمایت می زنیم گره را در وسط دسته کلنگ می آوریم، و تسمه بالایی را یک دور دور کلنگ می چرخانیم. گره را روی گرانگاه کلنگ آورده . کلنگ را از تیغه داخل شکاف عرضی فرو می کنیم بطوریکه تیغه بطرف داخل برف فرو رود و اسلینگ در برابر شکاف عمودی ایجاد شده قرار گیرد می توانیم شکاف را مجدداً با برف پوشانیم به یاد داشته باشید برگرداندن تسمه بدور بدنه کلنگ باعث گیرایی بیشتر تسمه بدور کلنگ و همچنین استحکام بیشتر حمایت می شود.

## احتیاط بهمن می آد!!!

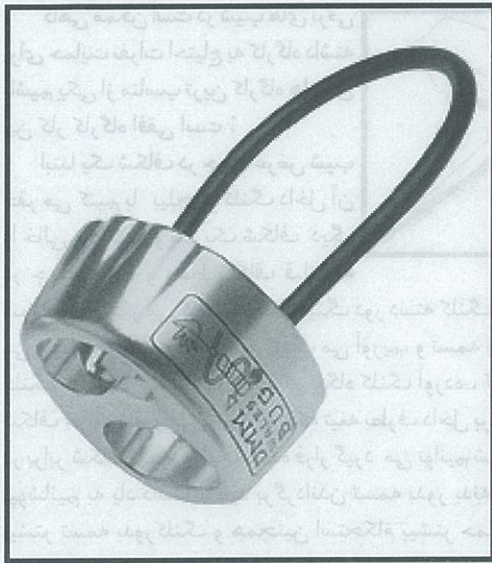
برای پرهیز از روبرو شدن با بهمن آموزش های زیادی وجود دارد. یکی از



## DMM Bug یک وسیله حمایتی ایده آل

ابزار های حمایتی هر یک محدودیت ها و مزیت های خود را دارند. این نواقص را می توان در دو دسته تقسیم بندی نمود:  
 ۱- عدم کارایی تمام رده های طناب صعود با آنها. فرضا طناب های نازک تر که امروزه طرفدار زیادی پیدا نموده اند با بسیاری از ابزار حمایتی جدید بخوبی کار نمی کنند.  
 ۲- دو طرفه نبودن ابزار حمایتی. یعنی امکان حمایت هم سرطناب و هم نفر دوم به وسیله یک ابزار.

**Bug** محصول کمپانی Dmm مشکل اول را بخوبی حل نموده است. هر طنابی اعم از تک طناب (single rope) - نیم طناب (doubl rope) و زوج طناب (twist rope) به خوبی توسط آن کنترل و مهار می شوند. و این خصوصیت این وسیله را در سال جاری میلادی به یکی از پر فروشترین و محبوب ترین وسایل حمایتی تبدیل نموده است.



استفاده کننده گان از این وسیله سهولت کنترل طناب - حمایت روان توسط آن را از مزایای این وسیله کارا دانسته اند.

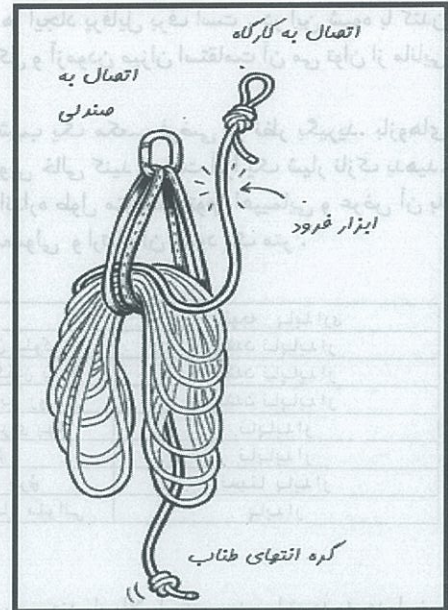
## زمستان - احتیاط - پیشگیری

لازمه کوهنوردی فنی در زمستان دقت بیشتر و رعایت نکات ایمنی و همچنین تدارک مناسب است. هنگام بستن کوله خود برای یک برنامه زمستانی (خواه فنی خواه ساده) باید به یاد داشته باشیم هیچوقت نمی توان با قاطعیت در زمستان طول یک برنامه را پیش بینی نمود. به همراه داشتن لوازم زیر در زمستان در کوله هر کوهنوردی در برنامه های کوتاه ایمنی او را بالا می برد: فلاسک مناسب با روکش: یک نوشیدنی گرم می تواند در شرایط بد نیرو و انرژی شما را به حد چشم گیری بالا ببرد. حتما فلاسک خود را داخل یک کاور فوم عایق و یا حد اقل یک جوراب پشمی مناسب قرار دهید. این کار گرمای فلاسک شما را تا مدت زیادتری حفظ می کند.

یک وعده اضافه غذای کنسروی: مدت برنامه شما هر چه باشد یک وعده غذا بیشتر با خود به همراه ببرید. وجود یک کنسرو چندان کوله شما را سنگین نمی کند اما اگر لازم شد می تواند انرژی کافی برای فعالیت را به ما بدهد. قمقه آب بزرگتر: در زمستان بدن کوهنورد بسیار بیشتر عرق می کند (هر چند این امر خیلی محسوس نیست!) اما نوشیدن آب کافی می تواند روند چرخش خون شما را مناسب تر نماید.

دستکش و کلاه اضافه: اگر در طوفان مدت زیادی مجبور بودید از سنگ ها صعود کنید یا تبر یخ در دست داشته باشید کم کم دستکش شما یخ می زند. آن

مورد نیاز را از کوله پشتی خارج می کنید. به این ترتیب باد نمی تواند طناب ها را در هم بیچد و آنها را به جایی گیر بدهد. فایده حمایت شدن شما به غیر از مسئله ایمنی این است که رشته دیگر طناب در امتداد مسیر شما به خوبی کشیده می شود. وقتی به کارگاه رسیدید خود را به کارگاه متصل کنید.



انتهای طناب را به داخل کارگاه بزنید. دوست شما می تواند با گره زدن دو سر طناب یک فرود کلاسیک انجام دهد. با توجه به اینکه شما از پایین دو انتهای طناب را در دست دارید او می تواند از زدن گره خود حمایت خودداری کند و شما با کنترل طناب نقش حمایت او را به عهده می گیرید. منظم رشته کردن طناب در این شیوه کلید مهم اجرای صحیح آن می باشد.

## ASAP تحقق یک آرزو

یک وسیله انقلابی از کمپانی Petzi ابزاری که در دو جهت حرکت و دو جهت قفل می شود!!!

مناسب برای جلوگیری از سقوط بر روی یک رشته طناب. این وسیله برای جلوگیری از سقوط شخص بر روی طناب ساخته در سطوح نا صاف و



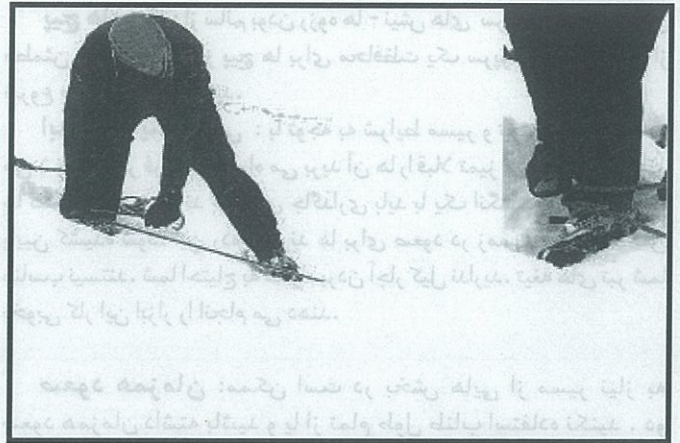
فرودهای بدون کنترل طراحی شده است. ساختار ویژه ASAP آنرا به صورت ترکیبی از یک گری گری و یومار با قابلیت حرکت دو سویه در آورده است. در مسیرهایی که طناب ثابت کشیده شده و امکان فرود نیست کافی است ASAP را به طناب متصل کنید و به سمت پایین حرکت کنید. نگرانی از سقوط دیگر معنایی ندارد! این وسیله براحتی در تمام بخش های زنجیره ایمنی قابل بهره برداری است.

وزن ASAP به همراه کارابین ۳۳۰ گرم

ای بهتر از آن اختراع نشده است. توجه کنید سوتی که به همراه می برید از آن دسته سوت های موسوم به پیش آهنگی باشد که مانند استوانه داخل آن خالی است. مدل های دیگر سوت در سرما یخ می زند!

قبل از حرکت تمام زیپ ها بست ها و سگک های کوله پشتی - گتر - لباس های بادگیر خود را چک کنید. و از صحت عملکرد آن ها مطمئن شوید. همچنین بازبینی کفش قبل از صعود و ترمیم آسیب های احتمالی آن خالی از فایده نخواهد بود.

به همراه داشتن ۲۰ تا ۳۰ متر "نیم طناب" می تواند در مکان های لازم حمایت مناسب را برای نفرات ضعیف تر محیا کند. با یک کلنگ و استفاده از کارابین می توان در یک شیب تند نفرات را به سرعت حمایت نمود. ( توجه داشته باشید نقش این حمایت بیشتر جنبه روانی دارد. )



**مسیر های فنی :** مسیر های فنی در زمستان با آنچه در تابستان صعود کرده ایم بسیار تفاوت دارند. یک مسیر ساده ۵.۷ تابستانی هنگامی که در زمستان یک لایه برف و یخ بر روی آن قرار می گیرد بسیار شاق می شود. حتما قبل از درگیری با یک مسیر فنی خود را از لحاظ جسمی و روحی برای صعود آن آماده کنید آشنایی با تکنیک های DryTooling (صعود با ابزار یخنوردی بر روی سنگ) در جاهایی که بعلت سرما نمی توان از دست برای گیره گیری استفاده نمود بسیار مناسب است.

را قبل از اینکه دستانتان سرد شوند با جایگزین خشک تعویض کنید. می توانید دستکش یدکی را داخل لباس خود بگذارید تا با دمای بدن شما گرم شود.

**یک چراغ قوه مناسب :** به همراه داشتن یک چراغ قوه مناسب سبک همواره در تاریکی زودرس زمستان چاره ساز بوده است. قبل از عزیمت به کوه باتری را مورد بازبینی قرار دهید.

**پریموس و ظرف :** فلاسک شما هر چقدر خوب باشد باز ظرفیت محدودی دارد. به همراه داشتن چراغ گاز مناسب در بیتوته های اجباری می تواند کارساز باشد. اگر از مدل های گازی استفاده می کنید با خود یک یا دو شمع به همراه ببرید. گاز در سرما یخ می زند و حرارت شمع در زیر آن می توان به توان حرارتی آن کمک کند.

**یک زیر انداز با اندازه مناسب :** اگر مجبور به بیتوته شدید یک زیر انداز عایق بخوبی مانع تماس بدن شما با زمین و در نتیجه حفظ دمای بدن شما می شود.

**قطب نما:** حتی اگر نقشه مناسب از منطقه ای که قصد صعود از آن دارید در دست نباشد در شرایط برف گیجه (without) که مه و طوفان دید شما را به صفر کاهش داده دانستن جهت شمال می تواند راهگشا باشد.

**لباس گرم اضافه:** هیچگاه به لباسی که حین صعود به تن دارید اکتفا نکنید. این لباس حین صعود بعلت تعریق بدن نمدار می شود و هنگام استراحت شما را سرد خواهد کرد. به همراه داشتن کت پر - نیم کت و یا یک دست پولیور پلار مناسب می تواند در زمان ایستادن و استراحت شما را به خوبی گرم کند.

**روکش دستکش:** دستکش های پلار و پشمی در هر حال خیس می شوند. یک جفت روکش دستکش می تواند دستکش های زیری شما را مدت بیشتری گرم نگاهدارد.

**یک جفت جوراب اضافه :** در صورت خیس شدن جوراب ها می تواند شما را گرم کند و همچنین در هنگام بیتوته (بیواک) اگر شرایط اجازه بدهد تعویض جوراب تا حد زیادی شما را گرم می کند.

**عینک مناسب:** عینک زمستانی در کوه باید دارای حفاظ دور چشم برای جلوگیری از نفوذ باد و بوران باشد.

**طناب انفرادی و کارابین :** به هر حال کاربرد خاص خود را دارند. و اگر روزی مورد نیاز باشند و در کوله نباشد به ارزش آن پی می بریم !!

**نیمه یخ شکن :** بسیاری از معابر کوهستانی ایران به خصوص در روزهای جمعه بعلت تردد بسیار لغزنده است. به همراه داشتن و استفاده از آن بخصوص در صبح دم و غروب می تواند جلوی سر خوردن را بگیرد.

**باتوم راهپیمایی:** وسیله سبک و کارا در برف کوبی و همچنین بیمه کننده دراز مدت سلامت زانوهای شما. آنرا هیچگاه از فهرست لوازم خود حذف نکنید.

**سوت :** برای پیام دادن به دیگران در هنگام مه و برف گیجه هیچ وسیله

**طناب:** در زمستان اکثر طناب های معمولی یخ می زنند و کار با آنها بسیار دشوار می شود. اگر امکانش را دارید از طناب هایی با فن آوری Dry Cover و یا Dry Golden استفاده کنید. این طناب ها نه یخ می زنند و نه خیس می شوند. در بدترین شرایط باران و برف به هیچ عنوان شما حس نمی کنید طناب خیس است. دستکش های شما در هنگام با تماس با طناب خیس نمی شود این امر بسیار بسیار به ایمنی صعود می افزاید.

روکش کلیه این رده از طناب ها با پوسته مولکولی مقاوم در دمای بالا پوشیده و محافظت شده است. Dry Cover از رشته رشته الیاف روکش بوسیله پوشش های شیمیایی نگهداری می نماید و این پوشش صرفا متکی بر نایلون بکار رفته در آن نیست بلکه توسط رشته مولکولهای پلیمری حفاظی غلاف مانند را فراهم می آورد و جهت حصول اطمینان از دوام طناب

روکش آن با پیوندهای شیمیایی مولکولهای پولی امید مستحکم شده اند. این نو آوری موجب افزایش مقاومت طناب در برابر فرسایش در موقعیت های متفاوت می گردد. به عنوان مثال در برابر عواملی چون سقوط ها - نقاط سایش - گل و لای - سنگ ریزه و ماسه و رطوبت برف و یخ عمر مفید طناب بطرز چشم گیری بالا می رود.

**نکته :** بیاد داشته باشید ابزار حمایتی صفحه ای (Atc و Plate Amgic و یا GiGi) چندان در طناب های یخ زده خوب عمل نمی کنند. و استفاده آن ها مهارت و توجه زیادی می طلبد.

**صندلی :** حتما از صندلی های تنظیم شونده استفاده کنید. ممکن است لازم باشد بعلت سرما همه لباس های خود را بپوشید و بعد صندلی را ببندید.

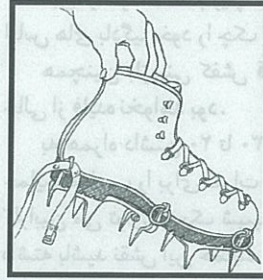


**پیچ های یخ:** از سالم بودن رزوه ها - نیش های سر پیچ و محور اتصال مطمئن شوید. بعضی از پیچ ها برای محافظت یک سرپوش دارند. قبل از شروع صعود آن را باز کنید.

**ابزار حمایت میانی:** با توجه به شرایط مسیر و تجربه شما انتخاب می شوند. اگر فرند به همراه می برید آن ها را قبلا تمیز کنید بعضی از فرند ها ساختار خاصی دارند که برای جاگذاری باید با یک انگشت اهرم آن ها به پایین کشیده شود. این رده از فرند ها برای صعود در زمستان و با دستکش مناسب نیستند. شما احتیاج به همراه بردن آچار کیل ندارید. تیغه های تبر شما بخوبی کار این ابزار را انجام می دهند.

**صعود همزمان:** ممکن است در بخش هایی از مسیر نیاز به صعود همزمان داشته باشید و یا از تمام طول طناب استفاده نکنید. دو شیوه زیر برای اتصال دو نفر به کرده و جمع نمودن اضافه طناب بکار می روند. Δ

**کلاه کاسک:** در صعود های فنی زمستانه از واجبات است. بعنوان توصیه بد نیست صبح هنگام شروع مسیر فنی چراغ پیشانی خود را بر روی آن متصل کنید. شاید آنقدر گرم کار باشید که متوجه نشوید کی هوا تاریک شده و در آن زمان در آوردن چراغ از کوله پشتی

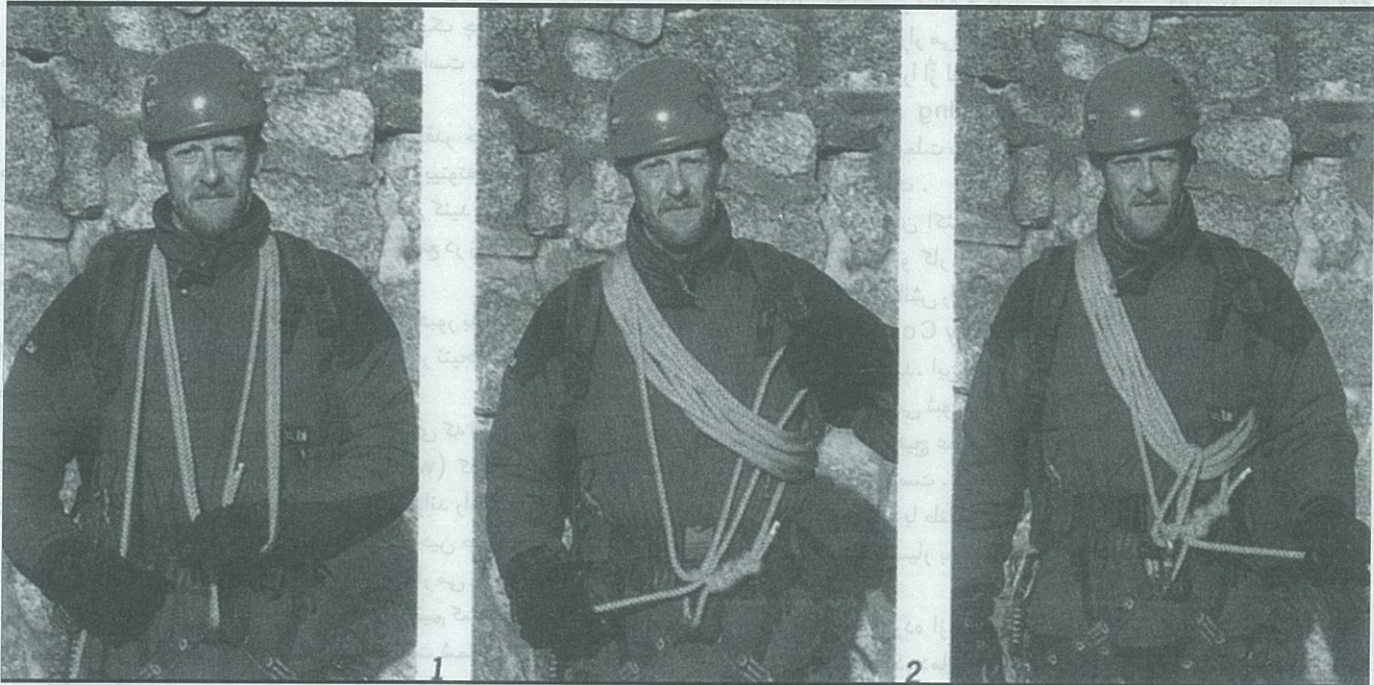


چندان ساده و راحت نیست.

**کرامپون:** قبل از صعود کرامپون های خود را بازبینی کنید بخصوص پیچ های آن را. اگر لازم بود دندانه های آن را تیز کنید. مطمئن باشید کرامپون شما بدرستی برای کفش شما اندازه شده است.

**کلنگ - تبر و چکش یخ:** پیچ های آن را بازبینی و محکم کنید. و تیغه آن را در صورت نیاز تیز کنید. اندازه بند ها و خود بند ها را بخوبی کنترل کنید. اندازه بند را با دستکشی که می خواهید با آن صعود کنید تنظیم کنید.

بند را با دستکشی که می خواهید با آن صعود کنید تنظیم کنید.



## نتایج مسابقات سنگنوردی جام سلو و امدادگران هلال احمر اصفهان

مسابقات سنگنوردی جام سلو و امدادگران هلال احمر در مورخ ۲۸ و ۲۹/۸/۱۳۸۳ با حضور ۶۹ شرکت کننده از استانهای اصفهان، تهران، همدان، کرمان، فارس و کرمانشاه بر روی دیواره سنگنوردی خریداری شده از فروشگاه سلو توسط هلال احمر اصفهان از کمپانی ENTRE- PRISES فرانسه در ۳ مرحله مقدماتی، نیمه نهایی و نهایی برگزار شد.

### نفرات برتر:

مقام اول: حسن جوادیان کرمانشاه

مقام دوم: حسین یزدان دوست همدان

مقام سوم: محمدرضا جمشیدی همدان

### کادر برگزاری:

سرپرست مسابقه: رحیم بیاتی از اصفهان

سرپرست فنی: مسعود کبیری از اصفهان

ناظر فدراسیون: جواد گیاه شناس، ناظر هیئت اصفهان: مجتبی غلافگر

سر داور: علیرضا کریم از سمنان، داور: مهدی حسینی نصب از کرمان

سر طراح: علیرضا جواندل از کرمان، طراح: پیام رحمان ستایش از اصفهان

حمایت کنندگان: محمد کبیری، کیومرث عبدالزاده

در پایان اینجانب مسعود کبیری مدیریت فروشگاه سلو از جناب آقای مهرباب شریفی مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان اصفهان، دکتر غلامرضا عنبری معاون امداد و نجات و کلیه همکارانشان در راستای نصب دیواره سنگنوردی و همچنین کلیه کادر برگزاری مسابقه و شرکت کنندگان عزیز تشکر و قدردانی می نمایم.

# آموزش اسکی

## به خردسالان



کودکان و نوجوانان اکثریت شاگردان کلاسهای گروهی را در همه کشورها به خود اختصاص می دهند. کلاسهای گروهی اسکی در روزهای تعطیل تقریباً در انحصار رده های سنی ۶ تا ۱۶ سال است و از این لحاظ بحث چگونگی آموزش به این دوره سنی فوق العاده اهمیت دارد. ما در این مقاله تنها به بحث راجع به رده سنی خردسالان یعنی ۳ تا ۱۰ سالگان می پردازیم.

هر چند مقاله عمدتاً برای کلاسهای گروهی نوشته شده ولی برای تدریس انفرادی نیز قابل استفاده است و از سوی دیگر از آنجا که علاوه بر مرئبان حرفه ای تعدادی از والدین نیز علاقمند به تدریس به فرزندانشان هستند برای ایشان نیز می تواند جالب باشد و بسیاری از نکات آن را مد نظر قرار دهند.

محسن محسنین

که استقامت بدنی بسیار محدودی دارند و خیلی زود خسته می شوند. ولی در عوض سرعت رفع خستگیشان بسیار بالا است. خصوصیتی که در بزرگسالان درست بر عکس عمل می کند. زیرا با افزایش سن (از حدود سی و پنج سالگی به بعد) زمان لازم برای رفع خستگی طولانی تر می شود. بنابراین جلسات تمرین و بازی را طوری برنامه ریزی کنید که کوتاه باشد و فرصت کافی برای رفع خستگی خردسالان در نظر گرفته شود.

### ویژگی های ذهنی خردسالان

یک کودک نمی تواند برای مدت زیادی حواس خود را روی یک مطلب یا کار متمرکز کند، مگر آن که این کار صورت یک بازی به خود بگیرد. بنابراین باید از توضیحات مفصل و بیانات طولانی و تئوریک اجتناب کرد. فرهنگ لغات خردسال محدود است. بنابراین بهتر است حتی المقدور از بکارگیری لغات پیچیده و مشکل پرهیز کرد و بیشتر از واژه هایی استفاده کرد که کودک با آن ها آشناست.

### نیروی محرکه خردسالان

یکی از نیازهای اصلی کودکان تحرک است. بنابراین باید از توقف های طولانی روی پیست خودداری کرد و حتی المقدور از ورود به صف های طولانی بالا بر اجتناب ورزید. از دیگر خصوصیات کودک آن است که فقط کلیات یک حرکت را می بیند و درک می کند بهمین خاطر یک حرکت کلی را براحتی تقلید می کند.

### ویژگی های جسمانی خردسالان

جثه خردسالان کوچک و وزنشان سبک و مفاصلشان بسیار نرم است. جثه کوچک کودک باعث می شود که برداشت او از جهان خارج و به ویژه از فضای بیرونی کاملاً متفاوت از برداشت یک فرد بالغ باشد. حتماً شما هم تجربه کرده اید وقتی دو باره پس از سالها دوری به فضای دوران کودکی بر می گردید با کمال تعجب در



می یابید که آن فضا چقدر کوچک است. در حالی که در خاطره زمان کودکی خود آن فضا را بسیار پر ایهت و بزرگ می پنداشتید. بنابراین در انتخاب پیست برای تمرین و بازی کودکان باید دقت کرد. فضایی را باید انتخاب کرد که شاگرد خیلی زود به با آن اخت شود و در آن احساس امنیت کند.

از دیگر خصوصیات جسمانی خردسالان این است

قبل از پرداختن به مقوله روش آموزش بهتر است طبقه بندی متداول رده های سنی را ارائه دهیم. محافل رسمی و مطرح ورزش اسکی مانند فدراسیون بین المللی اسکی (فیس) و فدراسیونهای ملی طراز اول رده های سنی زیر را ملاک برنامه ریزی خود قرار می دهند:

\* خردسالان و کودکان که به سه زیر گروه ۳-۴ سال، ۵-۷ سال و ۸-۱۰ سال تقسیم می شوند.

\* نوجوانان که به دو زیر گروه نوجوانان یک (یا نونهالان) ۱۱-۱۲ سال و نوجوانان دو ۱۳-۱۴ سال تقسیم می شوند. از این رده سنی به بعد است که اسکی باز می تواند در مسابقات بین المللی شرکت کند.

\* جوانان که به دو زیر گروه به نام جوانان یک ۱۶-۱۵ سال و جوانان دو ۱۷-۱۹ سال تقسیم می شوند.

\* بزرگسالان که شامل اسکی بازان ۲۰ سال به بالا است و دو زیر گروه پیش کسوتان یک ۲۰-۳۰ سال و پیش کسوتان دو ۳۰-۵۴ سال به بالا را در بر می گیرد.

در رده سنی خردسالان تکنیک اسکی اساساً همان تکنیکی است که نوجوانان و جوانان و بزرگسالان به کار می گیرند. با این تفاوت که خردسالان از روش اعمال فشار بر اسکی ها یا به عبارت دیگر از حرکت های پایین/بالا برای سبک کردن اسکیها تقریباً هیچوقت استفاده نمی کنند، به ندرت روی لبه ها اسکی می کنند و پیچ هایشان عمدتاً پیچ های سرنده است. این تفاوتها همه ناشی از ویژگی های جسمانی و روانی خردسالان می باشد که در زیر توضیح می دهیم.

پس بهتر است از وارد شدن به جزییات و ظرایف تکنیکی خودداری شود. از طرف دیگر کودک می تواند خود را با عناصر بیرونی تطبیق دهد و عکس العمل مناسب را در برابر آنها از خود نشان دهد. از این خصوصیت می توان استفاده کرد و با گذاشتن موانع و یا تعیین



مسیرهایی روی پیست تکنیک مورد نظر را آموزش داد. مثلا یک پیست پر قوز ولی کوتاه درست کنید تا با عبور از آنها حرکت درست و طبیعی زانوها را کودک فرا گیرد. یا با کاشتن چند دروازه می توانید مسیر او را تعیین کنید تا با عبور از این مسیر برخی از تکنیک های مورد نظر را یاد بگیرد.

### انگیزه های خردسالان

کودک به دنبال کسب نتایج فوری است. اگر در هر جلسه حرکت جدیدی یاد بگیرد یا با سرعت بیشتری حرکت هایی را که فرا گرفته است انجام دهد، حتما جلسه بعدی را با شوق بیشتری شروع خواهد کرد. بنابراین مراقب باشید که روی یک حرکت یا یک تکنیک بیش از حد مطلوب زمان نگذارید. اگر شاگرد اصول صحیح اجرای حرکت را یاد گرفته باشد در آن صورت می توانید به آموزش حرکت بعدی بپردازید. بعدا فرصت خواهید داشت که برای بهتر کردن اجرای حرکت، دوباره به این حرکت برگردید.

کودک معمولا مربی خود را تحسین می کند و او را الگوی خود به شمار می آورد. بنابراین سعی کنید از هر نظر چه از نظر طرز بیان، طرز رفتار، شکل ظاهر و لباس و وسایل اسکی الگوی مناسبی ارایه دهید. سعی کنید مثبت باشید و همیشه قسمت پر لیوان را ببینید. در تشویق امساک نکنید ولی از تشویق های نا بجا خودداری کنید.

کودک همیشه مقداری آزادی عمل می خواهد و به اسکی نه به عنوان یک ورزش و ریاضت بلکه به مثابه یک بازی نگاه می کند. بنابراین در طول یک روز حتما مدتی را برای اسکی آزاد یا بازی تحت نظارت تخصیص دهید.

### اسکی به عنوان مرحله ای از رشد کودک

برای نیل به نتیجه مطلوب باید روش مناسب آموزش را به کار بست. هر رده سنی روش آموزشی خاص خود را طلب می کند که کلیات آن را در زیر توضیح می دهیم.

### کودک ۳ تا ۴ سال

در این سن کودک علاقه ای به کار گروهی ندارد. تنها رابطه دو نفره برایش مهم است. حضور یک فرد بزرگسال در کلاس برای آن که نیاز های جسمی و عاطفی کودک را پاسخگو باشد ضروری است.

روش آموزش ترجیحا روش انطباق است. یعنی باید آنچنان پیست و مسیری ساخت که کودک بتواند خود را به طور طبیعی با آن تطبیق دهد.

کودک در این سن معمولا از معلم خود تقلید نمی کند بلکه بیشتر نگاهش به هم کلاسیهای هم قد خودش است و اگر بخواهد تقلید کند آنها را الگو قرار می دهد.

کودک در مقابل سرما عکس العمل ضعیفی نشان می دهد. بنابراین توجه داشته باشید که در شرایط هوای خیلی سرد هم امکان دارد از سرما شکایتی نکند و این موردی است که می تواند گاهی از اوقات بسیار خطرناک باشد و موجب سرمازدگی کودک شود.

بنابراین حتما به مناسب بودن پوشاک شاگردتان در رابطه با وضعیت جوی توجه کنید.

### کودک ۵ تا ۷ سال

در این دوره احساس کار گروهی به تدریج با سعی در یافتن رفیق شکل می گیرد. کودک علاقمند به کشف فضاهای جدید می شود.

کودک سرشار از تحرک و هیجان است.

کودک برای یادگیری بیشتر از روش تقلید استفاده می کند. ولی در این مرحله سنی روش پایه و اساسی برای آموزش همچنان روش انطباق با شرایط می باشد.

### کودک ۸ تا ۱۰ سال



کودکان ۱۱ ساله را نیز می توان در این گروه سنی قرار داد. احساس کار گروهی در این دوره سنی کاملا شکل می گیرد. عدم تبعیض و پذیرش اصول رفتار و کردار مناسب در نزد کودک اهمیت می یابد.

آموزش این کودکان نسبتا آسان است. این دوره سنی همان دوره یادگیری است که به آن "سن طلایی" یادگیری نیروهای محرکه می گویند. در این مرحله توضیحات تکنیکی مفید است ولی باید حتما همراه با تشبیه حرکات به چیزهایی باشد که شاگرد با آنها آشناست.

### روش آموزش

ویژگی های این روش به قرار زیر است:

#### محیط تمرین پر نشاط

فراموش نکنیم که در این سنین اسکی یک بازی است. یک جلسه موفق یعنی

جلسه ای که علاقه به ورزش اسکی را حفظ و یا شدیدتر کرده باشد.

### تکنیک با تکیه بر سر خوردن

تعادل بهتر، شوس راست، پرش و سر خوردن سریع تر از اهداف اصلی آموزش خردسالان است. از اسکی روی شیب و برف یخ زده و تمریناتی که شاگرد را وادار به ترمز کردن می کند باید اجتناب کرد. در بازی ها نیز هدف سر خوردن باید به عنوان هدف اصلی مورد توجه قرار گیرد. زیبایی استیل شاگرد یک هدف نیست. سعی در بهبود استیل باید در خدمت تنوع بخشیدن به عناصر تکنیکی باشد.



\* زدن پیچ های سرنده راحت اسکی کردن

در تمامی این مراحل شاگرد باید در نزدیکی خط شیب شوس کند و پیچهای باز بزند بهمین خاطر باید شیبهایی را انتخاب کرد که کودک ضمن اسکی کردن کنترل خود را از دست ندهد. در مراحل اول آموزش هدف اصلی سر خوردن است. در مراحل بعدی، یادگیری پیچ های سرنده با حرکت بالا/ پایین مطرح می شود ولی هدف اصلی که سر خوردن است همچنان به قوت خود باقی است. کسب تکنیک صحیح از طریق بکار گیری متناوب این

دو شق حاصل می شود.

با رعایت نکته های آموزشی فوق است که کودکان تکنیک صحیح اسکی را فرا می گیرند و با پتانسیل قوی روانی و تکنیکی می توانند وارد ورزش قهرمانی شوند.  $\Delta$

### شرایط و ابزار بسیار متنوع

- \* قرار دادن شاگرد در شرایط مناسبی که انجام حرکت را ممکن سازد. مثل: شیب مناسب، برف مناسب، سکوی پرش
- \* استفاده از ابزار کمک آموزشی. مثل: چوب دروازه و تونل
- \* نمایش مکرر حرکت ها و استفاده حداقل از کلام
- \* نشان دادن حرکت و مسیر با حرکت کردن در جلوی صف شاگردان
- \* گنجاندن بازی های متعدد و متنوع در برنامه آموزشی

### ایجاد حس مسئولیت نسبت به خود و دیگران

- \* توجه به حضور افراد دیگر در روی پیست و رعایت حقوق آنان
- \* درک لزوم رعایت مسایل ایمنی
- \* کنترل میل های شدید منفی. مثل تمایل به پرش از روی پرتگاه ها یا سرعت گرفتن بیش از حد در پیست های شلوغ
- \* رعایت نوبت در صف های بالابر
- \* توقف در محل های ایمن پیست جهت حفظ ایمنی خود و دیگران

### انعطاف پذیری مراحل آموزشی خردسالان

مراحل آموزشی و انتخاب پیست به سن شاگردان بستگی دارد. برای شاگردان خیلی کوچک یک باغ کودک که در آن مسیر های مناسب با انواع و اقسام وسایل بی خطر ساخته شده است یک پیست ایده آل به شمار می رود. چنین باغی در عین حال که ایمنی لازم را تامین می کند، کودک را خیلی راحت و سریع با محیط اطرافش آخت می نماید. امکان آموزش سریع را فراهم می کند. سازماندهی گروه ها را برای جابجایی های گردشی و تمرین در مسیر های مختلف میسر می سازد. مربی باید رابطه مناسبی بین پیست و مرحله آموزشی ایجاد کند به نحوی که شاگردان با پایین آمدن از پیست خود بخود تکنیک لازم را فرا بگیرند. مراحل آموزشی تقریباً مشابه مراحل آموزشی عمومی است با این تفاوت که خیلی ساده تر و منطبق بر وضعیت جسمانی خردسالان برنامه ریزی می شود. این مراحل به قرار زیر می باشند:

- \* کسب حالت پایه صحیح
- \* تغییر جهت دادن

## خانواده محترم خانم مرجان اکبری

مصیبت وارده را تسلیت می گوئیم.

فروشگاه بنادک



# رسام

طراحی، چاپ، تبلیغات

کاتالوگ - پوستر - بروشور - سر برگ  
طراحی و ساخت دکوراسیون نمایشگاهی  
طراحی وب سایت - عکاسی صنعتی دیجیتال  
طراحی و ساخت تابلو های تبلیغاتی فلکسی فیس

تلفن: ۰۲۱-۸۷۸۸۹۶۹ - ۸۰۰۰۱۲۰  
۸۰۲۳۵۸۹  
همراه: ۰۹۱۲ ۱۰۳ ۵۲۲۸۰۵۸۹  
E-mail: RASSAM\_ASHTARI@YAHOO.COM  
E-mail: ASHTARI\_MOHSEN@YAHOO.COM

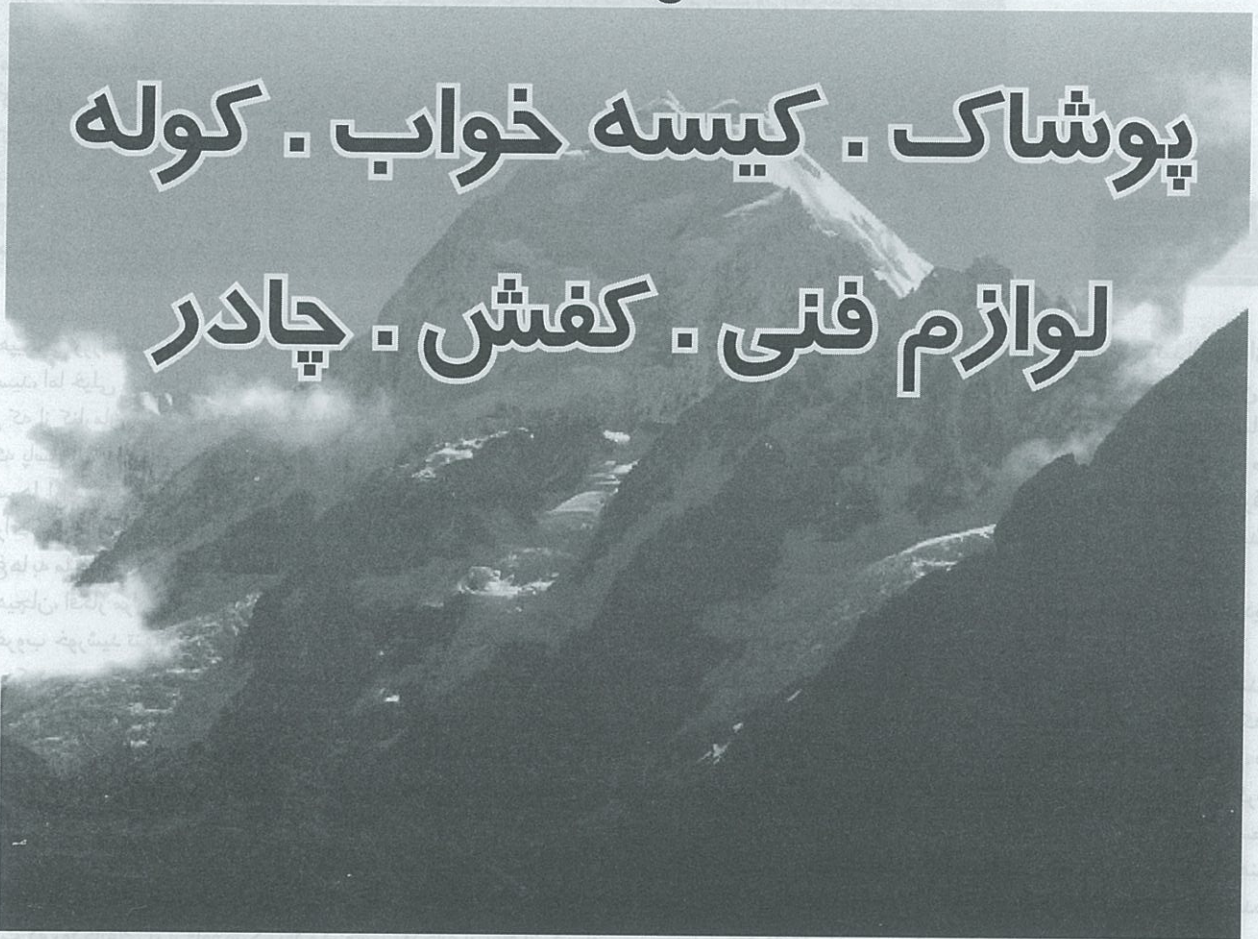
# تولید و عرضه لوازم کوهنوردی



## اسپلت

پوشاک . کیسه خواب . کوله

لوازم فنی . کفش . چادر



خیابان مفتاح جنوبی - بین سمیه و انقلاب - اول پل زیر گذر - پلاک ۷۸ - طبقه همکف

کد پستی: ۱۵۸۱۸    تلفن: ۸۳۱۳۳۹۷    تلفکس: ۸۳۰۱۰۸۴

[Espilat@yahoo.com](mailto:Espilat@yahoo.com)

تولید و عرضه لوازم کوهنوردی

# در هوای رقیق

فک دینگ Phakding ارتفاع ۹۱۸۶ فوت

فصل چهارم

## مقدمه مترجم:

دلیل انتخاب کتاب برای ترجمه نگاه عاقلانه و نه صرفاً عاشقانه‌ی عاشقان صعود به کوه‌های رفیع بود. این کتاب ابعاد مختلفی دارد. زیرا نه فقط به مسئله‌ی تکنیکی صعود بلکه به دیگر ابعاد آشکار و پنهان انسان نیز می‌پردازد. وی به طرز چشمگیری ابعاد ناشناخته و بی‌پاسخ انسان را در شرایطی بس بحرانی به تصویر کشیده است. چندملیتی بودن اعضای گروه‌ها بر این جذابیت افزوده است. زبان کتاب همواره زبان عاشق، و عشق به طبیعت و زندگی باقی می‌ماند. یأس در آن راهی ندارد و کلامش مهرآمیز است. و آخر اینکه در گزارش این صعود مرگبار بسیار واقع‌گرایانه عمل می‌کند و نه صرفاً از روی شیفتگی، شاید هم مانند در کفه‌ی عقل است که او را از مرگ نجات می‌دهد، ولی به چه بهایی؟

## معرفی نویسنده:

کتاب «در هوای رقیق» نوشته‌ی جان کراکوتر در سال ۱۹۹۷ توسط انتشارات ویلارد در نیویورک منتشر شد. کتاب «در هوای رقیق» یک گزارش شخصی از فاجعه‌ی اورست است. در مقدمه‌ی کتاب، او که مأمور تهیه‌ی گزارش صعود به اورست برای مجله‌ی آوت ساید بود همراه گروه نیوزیلندی به سرپرستی راب هال عازم هیمالیا شد. وی می‌نویسد: چهار تن از پنج نفر هم گروه من که به قله صعود کردند، از جمله راب هال، در یک طوفان مرگبار جان باختند. زمانی که من به کمپ اصلی رسیدم ۹ تن دیگر از اعضای چهارگروه صعودکننده جان باخته بودند.

نویسنده: جان کراکوتر  
مترجم: فاطمه تیموری

تنگ نفوذ کرد درجه حرارت هم افزایش می‌یابد. هنگام ظهر بعد از عبور از روی یک پل معلق لرزان بر فراز رودخانه صورتم خیس عرق شده بود، به همین خاطر لباسهایم را کم کردم و به حداقل یعنی شلوار کوتاه و یک «تی شرت» رساندم. در آن سوی پل، جاده‌ی گل آلود در ساحل «دادکوزی» قطع می‌شد و به صورت زیکزاگ روی سرایشی دیواره‌ی کوهستان و از میان درختان سرو به طرف بالا امتداد می‌یافت. یک پیشانی یخی تماشایی و قله‌ی «تام سرکو» در معرض دیدم قرار داشت.

سرزمین بی نظیری بود و از نظر ناهمواری‌ها و شیب، مثل هر نقطه دیگری از کره زمین، نفس گیر بود. اما طبیعت آن دیگر یک طبیعت بکر نبود. هر بخش قابل کشت و زرع، از زمین تراس بندی شده و در آن جو، گندم و یا سیب‌زمینی کاشته شده بود. بر فراز تپه‌ها بندهایی که دغاهای نوشته بر تکه‌های پارچه از آن‌ها آویزان بود در اهتزاز بودند و «چورتن‌های» (۱) قدیمی بودایی، دیواره‌هایی که با چیدن سنگ‌های «مانی» (۲) برپا شده‌اند، از مرتفع‌ترین گردنه‌ها پاسداری می‌کردند. وقتی از رودخانه به طرف بالا می‌رفتم مسیر توسط راه پیمایان، صف یک‌ها، کاهنان با لباس‌های نارنجی و شریک‌های پابره‌نه که محموله‌های کمرشکن نفت سفید و سودا را بر دوش می‌کشیدند مسدود شده بود. بعد از نود دقیقه راهپیمایی در بالای رودخانه از یک خط الراس عریض گذشتم. از کنار آغل روباز «یاک‌ها» و دیواره‌های سنگی آن عبور کردم و ناگهان خود را در مرکز «نامچه بازار» یافتم که مرکز تجاری - اجتماعی جمعیت شریک‌ها محسوب می‌شود. «نامچه» در ارتفاع ۱۱۳۰۰ فوت از سطح دریا قرار گرفته است و در محیطی وسیع مانند یک دیش بزرگ ماهواره تلویزیونی، به صورت مورب، در سرازیری کوهستان واقع شده است. بیش از صد خانه به صورت فشرده به هم، روی سرایشی سنگی به وسیله راه‌های پیچ در پیچ و باریک و به یکدیگر متصل شده‌اند. من در حاشیه‌ی پایین دهکده «قامتگاه خومبو» را پیدا کردم.

راهپیمایی روزانه ما برای آنهایی که وقت تلف نمی‌کردند اوایل بعد از ظهر به پایان رسید، اما خیلی زود قبل از اینکه پاهایمان دردناک و ملتهب شوند تا از هر شریایی که از کنارمان می‌گذشت بپرسیم: «تا بارگاه چقدر مانده است؟» متوجه شدیم که پاسخ آنها تکراری است: «فقط چند مایل دیگر صاحب...» عصرها آرامش بخش بود، برافروختن آتش در آن فضای آرام سنگینی غروب را کاهش می‌داد، بر فراز سلسله جبالی که قرار بود ما فردا در آنجا اردو بزنیم نور چراغ‌ها به ما چشمک می‌زدند، خطوط مسیر روز بعد ما زیر ابرها محو می‌شدند. غلیان هیجان، افکار مرا بی وقته متوجه خط الرأس غربی می‌کرد. با غروب خورشید تنهایی به سراغم آمد، اما فکر بازگشت به ندرت به ذهنم خطور می‌کرد. حس می‌کردم در حال غرق شدن هستم و همه زندگی خود را پشت سر گذاشته‌ام. می‌دانستم (شاید هم امیدوار بودم) وقتی پایم به کوه برسد و کار صعود شروع شود، این فکر را فراموش کنم اما گاهی از اوقات برایم این سؤال مطرح می‌شد که شاید راه درازی را پیموده‌ام تا فقط دریابم آنچه را که در جستجویم هستم پشت سر گذاشته‌ام.

از «لوکلا» به سوی اورست، راه از شمال و از میان تنگه‌ی «دادکوزی» می‌گذشت که رودخانه‌ای پر از قله سنگ بود و در مسیر رودخانه آب یخ آن همراه با بقایای یخچالی زیر و رو می‌شد. ما اولین شب راهپیمایی خود را در آبادی «فاک دینگ» گذرانیدیم. «فاک دینگ» مجموعه‌ای از نیم دوجین خانه و کلبه‌ی تو در تو است که در یک شیب بالای رودخانه، قرار گرفته است. با فرا رسیدن شب، سوز سرد زمستانی هم وزیدن گرفت و به هنگام صبح وقتی که به سوی مسیر می‌رفتم دیدم که روی برگ‌های گیاهان با لایه نازکی از یخ براق پوشیده شده است. اما چون منطقه اورست در ۲۸ درجه ارتفاع شمال قرار دارد - درست فراسوی منطقه حاره - بلافاصله بعد از آنکه خورشید به اندازه کافی بالا آمد و به اعماق دره‌ی

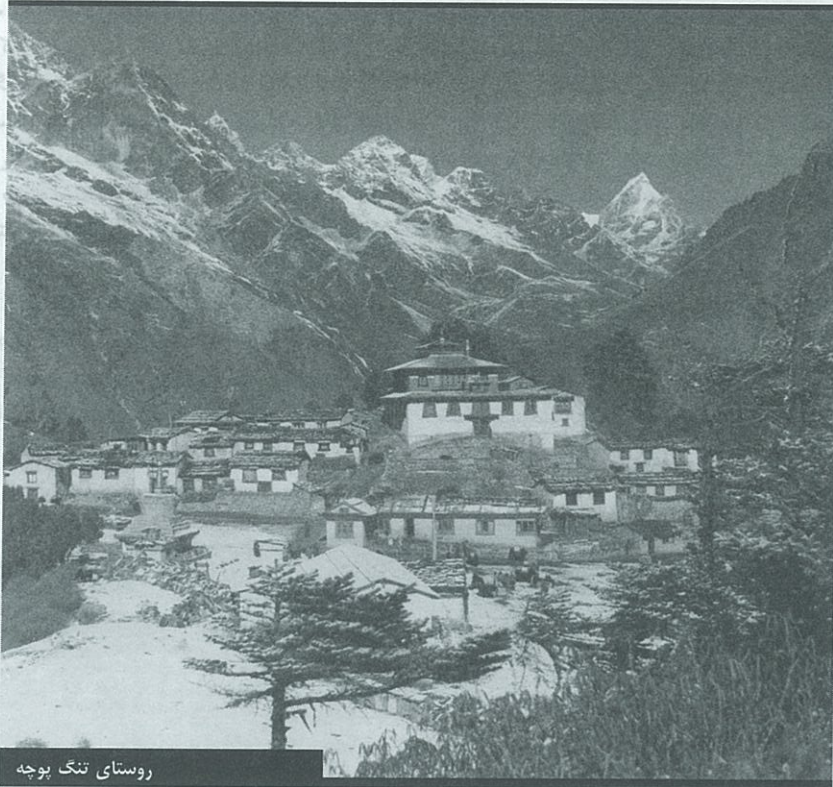
پرده‌ی پارچه‌ای (که در ورودی محسوب می‌شد) را به کناری زد و دیدم که همگروه‌هایم در گوشه‌ای به دور یک میز نشسته‌اند و چای لیمو می‌نوشند.

وقتی به آنها نزدیک شدم «راب‌هال» مرا به «مایک گروم» که سومین راهنمای گروه بود معرفی کرد. او یک استرالیایی سی و سه ساله بود با موهای نارنجی رنگ و اندامی به لاغری دونده‌های ماراتن، شغل او در لوله کشی بود و گاهی از اوقات به عنوان راهنما کار می‌کرد. در سال ۱۹۸۷، شبی که از قلعه‌ی ۲۸۱۶۹ فوتی «کانچن چونگا» فرود می‌آمد، مجبور شده بود شب را در هوای آزاد سپری کند. در آن شب انگلستان پای او از سرما سیاه شده بود و در نتیجه تمام انگشتانش را قطع کردند. اما این عامل بازدارنده مانع توقف فعالیت حرفه‌ای او در هیمالیا نشد. «گروم» صعود به قله‌های K۲، لوتسه، چوآویو، آمادابلام و در سال ۱۹۹۳ صعود به اورست را بدون

کپسول اکسیژن در کارنامه خود ثبت کرده بود. او مردی آرام و به شدت محتاط بود که همنشینی را با او لذت بخش می‌کرد اما به ندرت صحبت می‌کرد مگر آن که مورد خطاب واقع می‌شد. در آن صورت با صدایی که به زحمت شنیده می‌شد، به طور خلاصه به سوالات پاسخ می‌داد.

سرشام، بحث عمده‌ی بین سه تن از مشتریان که پزشک بودند - «استوارت»، «جان» و خصوصاً «بک» - در می‌گرفت و این جریان در طول سفر اکتشافی به کرات تکرار شد. خوشبختانه کلام «جان» و «بک» رنگی از طنز داشت و باعث می‌شد تا اعضای گروه از خنده روده‌بر می‌شوند. اگر چه «بک» عادت داشت تک گویی خود را به یک سخنرانی پر شر و شور علیه میانه‌روها تبدیل کند. یک روز عصر من اشتباه کردم و با او از در مخالفت درآمدم و در پاسخ به یکی از نقطه نظرهای او پیشنهاد کردم که افزایش حداقل دستمزدها سیاست بدی نیست. او که فردی مطلع و ناطق متبحری بود اظهار نظر ناشیانه مرا تبدیل به یک افتضاحی کرد و من نتوانستم خلاف سخنان او را اثبات کنم. در حالی که خونم به جوش آمده بود تنها کاری که در آن لحظه از دستم برمی آمد این بود که در مقابل او سکوت کنم.

همانطور که او با لهجه غلیظ مردم شرق تگزاس درباره اشتباهات سیاست رفاهی دولت سخن می‌راند من از جا بلند شدم و برای اینکه بیشتر تحقیر نشوم میز را ترک کردم. وقتی به ناهارخوری بازگشتم، به طرف صاحب قهوه‌خانه که یک زن بود رفتم و یک نوشیدنی سفارش دادم. او زن یک شریاوبسیار باوقار بود



روستای تنگ بوجه

## شرپاها کوه نشینانی هستند بودایی و مومن که اعقاب آنها حدود پانصد سال قبل از تبت به نپال آمده اند

و سرگرم گرفتن سفارش از یک گروه راهپیمای آمریکایی. مرد گلگون گونه‌ای در حالی که ادای خوردن را درمی‌آورد به زبان انگلیسی دست و پا شکسته‌ای با صدای بلند گفت: «خواست خورد سی پزینی، یک بر-گر، کو-کا-کو-لا، داری شما؟»

زن شریا به زبان انگلیسی روان و عالی خود که ته لهجه کانادایی داشت پاسخ داد: «غذاهای مادر واقع خیلی متنوع است. خیال می‌کنم در صورتی که تمایل داشته باشید برای دسر هم هنوز کمی پای سیب تازه باقی مانده باشد.»

راهپیمای آمریکایی که نمی‌توانست بفهمد این زن پوست قهوه‌ای سرزمین کوهها چطور می‌تواند با انگلیسی سلیس با او صحبت کند به صحبت کردن با لهجه خنده دار خود ادامه داد.

«شرپاها» برای بسیاری از خارجیان که با نگاهی احساساتی و نامطمئن به آنها می‌نگرند، افرادی غامض و پیچیده به نظر می‌آیند.

آنهایی که با مقوله جمعیت‌شناسی منطقه هیمالیا بیگانه‌اند اغلب تصور می‌کنند تمام مردم نپال شریا هستند در حالی که در تمام نپال فقط ۲۰/۰۰۰ شریا وجود دارد. در نپال، در سرزمینی که به وسعت کارولینای شمالی است حدود ۲۰ میلیون نفر و شماری بیش از پنجاه گروه مشخص قومی سکونت دارند. شریاها کوه نشین و بودایی‌های مؤمنی هستند که اعقاب آنان چهارصد تا پانصد سال پیش از تبت به جنوب مهاجرت کردند. در تمام بخش شرقی هیمالیا دهکده‌های شریاها پراکنده است و جمعیت‌های قابل ملاحظه‌ای از شریاها در «سی کیم» و «دارجیلینگ»، واقع در هند به سر می‌برند. اما قلب سرزمین شریاها خومبو است. چند دره که توسط سطوحی شیب دار کوه اورست آبیاری می‌شود. خومبو منطقه‌ای است که به گونه‌ای عجیب‌انگیز ناهموار و مطلقاً فاقد جاده، ماشین و یا هر نوع وسیله نقلیه موتوری دیگر می‌باشد.

در دره‌های مرتفع و سرد واقع در سرایشیبی تند کوه کشاورزی مشکل است. به همین دلیل اقتصاد سنتی شریاها به دور محور تجارت بین «تبت و هند» و پرورش یک می‌چرخید تا اینکه در سال ۱۹۲۱ انگلیسی‌ها اولین سفر اکتشافی خود را به اورست را انجام دادند و تصمیم گرفتند از شریاها به عنوان کمک استفاده کنند و همین تجربه منجر به تغییر در فرهنگ شریاها شد.

تا سال ۱۹۴۹ سرزمین نپال مرزهای خود را بسته بود شناسایی اولیه اورست و به دنبال آن هشت سفر اکتشافی، اجباراً از مسیر تبت به طرف شمال قله اورست انجام شد و هیچگاه از نزدیکی خومبو عبور نمی‌کرد. شریاها مهاجر در

میان استعمارگران از شهرت به سختکوشی، خوش رویی و تیزهوشی برخوردار بودند. علاوه بر آن، از آنجایی که چندین نسل اکثر شریپاها در دهکده هایی به ارتفاع ۹۰۰۰ و ۱۴۰۰۰ فوت زندگی کرده بودند، بدن آنها با مشکلات ارتفاع زیاد سازگار شده بود. یک پزشک اسکاتلندی که به دفعات به همراه شریپاها صعود نموده و مدت زیادی با آنها زندگی کرده بود، در سفر اکتشافی ۱۹۲۱، گروهی بیشمار از آنان را جهت حمل بار و کار در بارگاه استخدام کرده بود. روشی که از سال ۱۹۲۱ به بعد توسط بیشتر سفرهای اکتشافی - به جز تعداد معدودی - به مدت هفتاد و پنج سال به کار بسته شده بود.

به هر حال طی بیست سال گذشته، اقتصاد «خومبو» به طرز قابل ملاحظه و با هجوم فصلی راهپیمایان و کوهنوردان گره خورده و سالیانه حدود ۱۵۰۰۰ نفر به این منطقه می آمدند. شریپاها که مهارت های صعود فنی و کار بر قله های رفیع را آموخته اند - آنهایی که به قله اورست صعود کرده اند، در طایفه خود از احترام خاصی برخوردار هستند. آنهایی که در صعود به «مقام ستارگان» دست می یابند متأسفانه از احتمال جان باختن در این راه چندان مصون نیستند. از

سال ۱۹۲۲، زمانی

که در دومین سفر

اکتشافی گروه

انگلیسی، هفت

شریپا گرفتار بهمن

شدند و جان باختند،

تعداد بی شماری از

آنان، در مجموع

پنجده نفر، جان خود را

بر سر صعود به اورست

گذاشته اند. البته این

رقم یک سوم کل رقم

تلفات اورست محسوب

می شود.

علی رغم خطرات،

بین شریپاها رقابت

فشرده ای جریان دارد تا

بتوانند به پست کارمندی

دوازده تا هیجده نفر شریپا

در سفر اکتشافی یک گروه

به اورست دست یابند.

پست شریپای صعودکننده و ماهر از همه بیشتر است، زیرا حقوقی معادل ۱۴۰۰ تا ۲۵۰۰ دلار برای مدت دو ماه کار خطرناک پرداخت می شود. این رقم حقوق در سرزمینی که فقر بیداد می کند و درآمد سالیانه مردم حدود ۱۶۰ دلار است، مزد چشمگیری است.

برای پاسخ به نیازهای جمعیت رو به افزایش کوهنوردان و راهپیمایان غربی در سراسر منطقه خومبو اتاق های اجاره ای و چایخانه ها مثل قارچ از زمین می روید. این ساخت و ساز جدید به خصوص در «نامچه بازار» محسوس است. در راه «نامچه» از کنار باربرانی گذشتم که از جنگل های پایین دست در حال حرکت به طرف بالا بودند و با خود شاخه های تازه بریده شده از جنگل را حمل می کردند که وزن آنها به بیشتر از صد پاوند می رسید، کاری توان فرسا که در ازای آن سه دلار در روز مزد می گرفتند.

کسانی که در گذشته از «نامچه بازار» دیدن کرده بودند، با دیدن رونق توریسم و دیدن تغییر در آنچه که کوهنوردان غربی آن را «بهشت زمینی» می خواندند، غمگین می شدند. بسیاری از دره ها به خاطر نیاز روزافزون به چوب جهت سوخت، عریان شده است. نوجوانانی که در «نامچه» قدم می زنند بیشتر

شلوار جین و تی شرت هایی با علامت تیم بسکتبال شیکاگو بر تن دارند تا لباس های سنتی و اصیل خود. خانواده ها تمایل دارند تا شب ها به دور دستگاه ویدئو برای تماشای آخرین فیلم «آرنولد شوارزینگر» کنار هم بنشینند.

تغییر ابعاد فرهنگی در منطقه خومبو مطمئناً مثبت نیست که مخرب است، اما

من ندیدم که شریپاها ناراضی باشند. با پول راهپیمایان و کوهنوردان و کمک های

بلاعوض سازمانهای رفاهی بین المللی، مدرسه و کلینیک پزشکی احداث شده

است، مرگ و میر کودکان کاهش یافته است، بر روی رودخانه ها پل زده شده

است و «نامچه بازار» و دهکده های اطراف آن از برق آبی استفاده می کنند. به نظر

می رسد دلسوزی غربی ها و حسرت روزهای گذشته، زمانی که زندگی در خومبو

خیلی ساده تر و تماشایی تر بود، خیلی هم موجه نباشد. اکثر کسانی که در این

سرزمین ناهموار زندگی می کنند تمایلی ندارند که از دنیای مدرن غرب و یا جریان

منظم پیشرفت انسانی محروم شوند. به هیچ روی شریپاها به دنبال این نیستند که

به عنوان یک گونه انسان در یک

موزه جمعیت شناسی به

نمایش گذاشته شوند.



یک کوهپیمای قوی

که قبلاً هم هوایی در ارتفاع

را انجام داده است قادر است

فاصله فرودگاه صحرايي

«لوکلا» تا بارگاه اصلی

اورست را در دو یا سه روز

طولانی طی کند. چون

ما اکثر آ از ارتفاع هم سطح

دریا به آنجا آمده بودیم

«راب هال» سرعت

راهپیمایی را در حدی

نگه می داشت که به

بدن ما فشاری وارد

نشود چون بدن ما زمان

لازم داشت تا با هوایی

که مرتب رقیق تر

می شد خود را تطبیق

دهد. ما در هر روز به

ندرت بیش از سه یا چهار ساعت راهپیمایی می کردیم. طی

چند روز، زمانی که «هال» برای رسیدن به مقصد بعدی نیاز به هم هوایی را بیشتر

لازم می دید ما اصلاً راهپیمایی نمی کردیم.

در سوم آوریل، بعد از یک روز هم هوایی در نامچه، ما راه خود را به سوی

بارگاه اصلی از سر گرفتیم. بیست دقیقه بعد از پشت سر گذاشتن دهکده وقتی

من از یک پیچ گذشتم با یک منظره بدیع روبه رو شدم. در زیر پایم، دو هزار فوت

پایین تر، رودخانه «دوکوزی» با ایجاد یک شیار عمیق در بستر سنگی اطراف خود

نقره فام در میان سایه ها می درخشید. ده هزار فوت بالاتر، بالای سرم، نوک قله

«امادابلام» که نور از پشت بر آن تابیده بود و مانند یک شبح بر روی دهکده پنجه

انداخته بود و هفت هزار فوت بالاتر از «امادابلام» سایه تیغه یخی اورست که در

پشت «نوپتسه» پنهان بود به نظر می رسید. مثل همیشه یک ستون ابر مانند

متشکل از ذرات فشرده بخار آب مثل دود از قله تنوره می کشید و از شدت بادهای

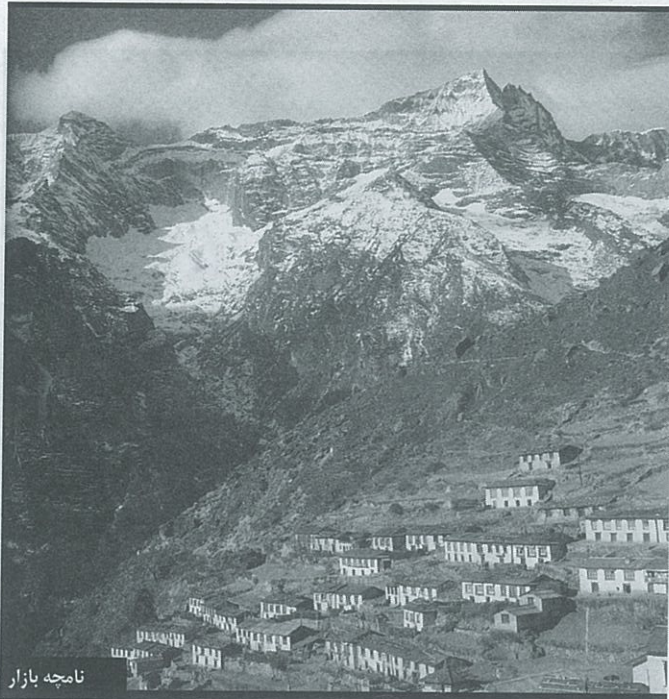
«جت استریم» خبر می داد.

حدود سی دقیقه من به قله خیره شدم و سعی کردم پیش خودم مجسم کنم

به هنگام ایستادن بر سر قله چه احساسی خواهم داشت. اگر چه من به چندین

کوه صعود کرده بودم، اما اورست با هر کوه دیگری تفاوت داشت، که قدرت تخیل

من از تجسم آن وضعیت عاجز ماند. قله بسیار مرتفع و به طرز غیرقابل تصویری



نامچه بازار

می‌روم و سایه‌ی شبخ اورست در ذهنم مرا به دنیای واقعی باز می‌گرداند. هر یک از ما به ریتم خودمان راه می‌رفتیم و اغلب برای اینکه گلوبی تازه کنیم در چایخانه‌های کنار مسیر توقف می‌کردیم و با رهگذران گپ می‌زدیم. در طول راه من دریافتم که اغلب اوقات در کنار «داگ هتسن»، کارمند پست و «اندی هریس»، راهنمای جوان و آسوده خیال گروه «راب هال» قرار می‌گیرم. «اندی» که «راب هال» و دوستان نیوزیلندی اش او را «هارولد» خطاب می‌کردند، جوان تنومندی بود که هیکل درشتی مانند بازیکنان فوتبال داشت با نگاهی خشن. او در طول زمستان در آن سوی کره زمین به عنوان راهنمای هلیکوپتر - اسکی که متقاضیان فراوانی داشت کار می‌کرد. تابستان‌ها هم برای دانشمندانی کار می‌کرد که در منطقه قطب جنوب تحقیق می‌کردند و یا اینکه کوهنوردان را در صعود به کوه‌های آلپ جنوبی نیوزیلند همراهی می‌کرد.

وقتی بالا می‌رفتیم «اندی» مشتاقانه درباره‌ی زنی که با او زندگی می‌کرد صحبت کرد که پزشک و نامش «فیونا فرسن» بود. زمانی که برای استراحت روی یک تخته سنگ نشستیم، عکس او را از کوله‌اش بیرون آورد تا به من نشان دهد. او یک زن بلند قد و بلوند بود که چهره ورزشکارانه‌ای داشت. «اندی» به من گفت که او و «فیونا» مشغول ساختن خانه‌ای در یک منطقه کوهستانی هستند. او گفت زمانی که «راب هال» برای صعود به اورست به او پیشنهاد کار داد، مردد بوده است: «برایم ترک کردن فیونا و خانه نیمه کاره آسان نبود». میدونی، آخه تازه سقف خانه را زده بودیم. ولی چطور میشه پیشنهاد صعود به اورست را رد کرد؟ خصوصاً وقتی که شانس آن را داری که با کسی مثل «راب هال» کار کنی. اگر چه «اندی» قبلاً هیچگاه به اورست صعود نکرده بود اما با هیمالیا آشنا بود. در سال ۱۹۸۵ او به قله‌ی مشکل «چوبوتس» با ۲۱/۹۲۷ فوت ارتفاع، واقع در سی مایلی غرب اورست صعود کرده بود. در پاییز ۱۹۹۴ همراه «فیونا» در اداره کلینیک پزشکی در یک قریه‌ی ویران شده «فریش» در ارتفاع ۱۴/۰۰۰ فوت از سطح دریا همکاری کرده بود.

کلینیک پزشکی را موسسه‌ای به نام «انجمن کمک رسانی هیمالیا» تأسیس کرده بود تا علاوه بر مداوای بیماری‌های ناشی از ارتفاع، (اگر چه خدمات درمانی مجانی هم به شریک‌های محلی ارائه داده می‌شد) به راهپیمایان و کوهنوردان در مورد خطرات غافلگیرکننده صعود به ارتفاعات بالا آموزش داده شود. این کلینیک در سال ۱۹۷۳ برپا شده بود زمانی که چهار تن از اعضای یک گروه ژاپنی کوهپیمای

دوراز دسترس به نظر می‌رسید. من حس کردم که این صعود از رفتن به کره ماه چیزی کم ندارد. برگشتم تا به راه خود ادامه دهم.

عصر، دیروقت، من به «تنگ بوچه» (۳) رسیدیم، که بزرگترین و مهمترین دیر بودایی‌ها در خومبو است. «شرپا چونگ با» که مرد دقیق و خدانی بود و به عنوان آشپز بارگاه اصلی به گروه ما ملحق شده بود، پیشنهاد کرد که به دیدار «ریم پوش» کاهن اعظم کل منطقه نیال برویم. «چونگ با» می‌گفت که او «یک مرد بسیار مقدس است». همین دیروز مراقبه طولانی سکوت خود را به پایان برده است. او در مدت سه ماه کلامی بر زبان نرانده بود. ما اولین دیدارکنندگان او خواهیم بود و این بس خجسته و مبارک است. «داگ»، «لو» و من هر یک صد روپیه (حدوداً دو دلار) به «چونگ با» دادیم تا برای ما «کاتاس» که یک شال کوچک و باریک از جنس حریر و به رنگ سفید است خریداری کند تا به «ریم پوش» هدیه کنیم. بعد از آن کفشهایمان را از پای درآوردیم و «چونگ با» به طرف اتاق پشتی و بادگیر معبد اصلی ما را راهنمایی کرد.

در آنجا، بر روی یک تشکچه زربفت، پیچیده در یک ردای سرخ فام، مردی کوتاه قد، فربه، سرتراشیده، چهارزانو نشسته بود. او بسیار پیر و خسته به نظر می‌رسید. «چونگ با» با تعظیم ادای احترام کرد و به زبان محلی چند کلمه با او سخن گفت و بعد به ما اشاره کرد تا جلو برویم. بنا بر رسم معمول، «ریم پوش» هر یک از ما را، به نوبت، با قراردادن «کاتاس» به دور گردن هایمان تبرک کرد. بعد از آن با لبخند مسرت انگیزی به ما چای تعارف کرد. «چونگ با» به ما گفت که تا رسیدن به قله اورست (۴) نباید این «کاتاس»‌ها را از دور گردن خود برداریم و بعد با لحنی جدی ادامه داد که «این عمل برای خوشایند خدایان است و شما را از بلا حفظ خواهد کرد.»

من که خوب بلد نبودم در حضور تجسم زنده‌ی یک لامای کهن و برجسته چگونه باید رفتار کنم، می‌ترسیدم مرتکب خطایی شوم و یا عمل اشتباه و جبران ناپذیری از من سر بزند. وقتی نأ آرام و بی قرار چای شیرین خود را جرعه جرعه می‌نوشیدم، عالیجناب چرخید و از کمد کناری یک کتاب زرق و برق دار بزرگ بیرون آورد و به من داد. من دست‌های کثیفم را با شلوارم پاک کردم و با نگرانی کتاب را باز کردم و فهمیدم که یک آلبوم عکس است. معلوم شد «ریم پوش» اخیراً، برای اولین بار به آمریکا سفر کرده است و این آلبوم عکس ارمغان سفر وی بود. این عکس‌ها مرد مقدس را جلوی یادبود لینکلن، در موزه‌ی هوا - فضا واسکله سانتامونیکا نشان داد.

شش روز اول راهپیمایی مثل یک رؤیا گذشت. مسیر راهپیمایی از میان

## من بلد نبودم که در حضور یک «لامای» برجسته چگونه رفتار کنم

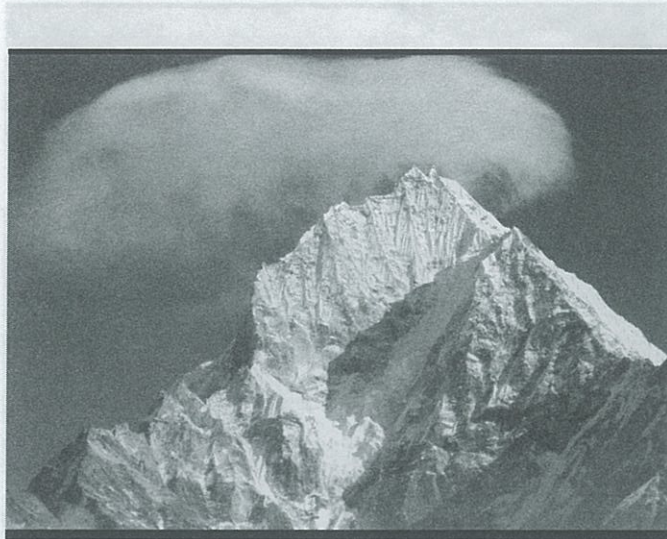
زمین‌های وسیع و پوشیده از سروهای کوهی، درختان غان، کاج و آزاله، آبشارهای خروشان با صدای دلچسب غلتیدن قله سنگ‌های رودخانه و ندای جویبارها طی شد. قله‌هایی که من از زمان کودکی راجع به آنها مطلب خوانده بودم در پهنه‌ی آسمان می‌درخشیدند. چون بیشتر بار ما توسط یک و باربرها حمل می‌شد، در کوله پشتی ام چیزی جز یک کت گرم، چند بسته آب نبات و دوربین نبود. فارغ البال از پیاده روی در آن سرزمین لذت می‌بردم، که مرا دچار نوعی خلسه کرده بود. اما سرخوشی ام به ندرت دیرپا بود. دیر یا زود به خاطر می‌آوردم کجا هستم و به کجا

این بود که مجبور باشد جان افراد گروه دیگری را نجات دهد و این مسئله فرصت صعود را از او بگیرد.

روز شنبه ۶ آوریل، بعد از چند ساعت راهپیمایی بالای «فریش»، ما به بخش تحتانی یخچال خومبو رسیدیم که یک مسیر یخی به شکل زبان و از جبهه شمالی اورست به طرف پایین سرازیر شده بود. من به شدت امیدوار بودم که شاهراه ما برای رسیدن به قله باشد. در این مرحله، در ارتفاع ۱۶/۰۰۰ فوت، ما آخرین نشانه‌های طبیعت سبز را پشت سر گذاشته بودیم. بیست یادبود سنگی، دلگیرانه ایستاده در یک ردیف در انتهای خط الراس و در کنار توده‌ای از سنگ و شن در پایین یخچال، دره‌ی پوشیده از مه را نظاره می‌کردند. این یادبودهای سنگی به یاد کسانی برپا شده بود که در اورست جان باخته بودند. از این نقطه به بعد دنیای ما، دنیای برهوتی تک رنگ متشکل از پهنه‌ی گسترده‌ی صخره‌ها و یخ خواهد بود. علی‌رغم سرعت کنترل شده راهپیمایی، من تأثیر ارتفاع را حس می‌کردم، سرم گیج و منگ شده بود و برای نفس کشیدن تلاش می‌کردم.

راه در این نقطه از مسیر زیر انبوهی از برف زمستانی که تا بالای سر ما می‌رسید پوشیده شده بود. در بعدازظهر وقتی برف در اثر حرارت خورشید نرم می‌شد، لایه‌ی یخ زده روی آن زیر سم «یاک‌های» ما می‌شکست و چهارپایان تا شکم در برف شل فرو می‌رفتند و از حرکت باز می‌ماندند. یاک رانان ناراضی آنها را شلاق می‌زدند تا حیوان‌ها جلو بروند و مارا تهدید می‌کردند که از نیمه‌ی راه باز خواهند گشت. دیروقت، شب هنگام، ما به یک دهکده به نام «لوبوچه» رسیدیم و برای فرار از باد در یک مهمانخانه‌ی بسیار کثیف و کوچک پناه گرفتیم.

دهکده‌ی «لوبوچه» از چند ردیف بنای نیمه ویران و به هم چسبیده تشکیل



در اثر ارتفاع گرفتگی از پای درآمدند و در همان اطراف جان باختند. قبل از برپایی این کلینیک، ارتفاع گرفتگی شدید یک یا دو نفر از پانصد نفر راهپیمایان را به هنگام گذر از «فریش» از پای در می‌آورد. قربانیان در واقع راهپیمایان عادی‌ای بوده‌اند که هیچگاه از مسیرهای معمول قدمی بیرون نگذاشته‌اند.

در حال حاضر، به یمن سمینارهای آموزشی و مراقبت‌ها و فوریت‌های پزشکی که توسط داوطلبان آموزش داده می‌شود، نرخ مرگ و میر به یک در ۳۰/۰۰۰ نفر رسیده است. «کارولین مکنزی» پزشک گروه راب هال در کلینیک «انجمن کمک رسانی هیمالیا» با «فیدنامک فرسن» و «اندی» در سال ۱۹۹۴ همکاری کرده است.

در سال ۱۹۹۰، تاریخ اولین صعود «راب هال» به اورست، کلینیک توسط یک پزشک زن متبحر و بااعتماد به نفس به نام «جن آرنولد» اهل نیویورک اداره می‌شد. زمانی که «هال» برای صعود به اورست از قریه‌ی «فریش» عبور می‌کرد با «جن آرنولد» آشنا شد و به شدت تحت تأثیر وی قرار گرفت. «هال» در اولین شبی که در قریه گذرانیدیم، با یادآوری ایام خوش گذشته برایم تعریف کرد که در بازگشت از اورست بلافاصله از «جن» قرار ملاقات گرفته بود، «و در اولین قرار ملاقات به او پیشنهاد کردم تا به آلاسکا برویم و به کوه «مک کینلی» صعود کنیم و او قبول کرد. یک سال بود آنها باهم ازدواج کرده بودند. در سال ۱۹۹۳ «جن آرنولد» همراه «هال» به قله اورست صعود کرد. در سال‌های ۱۹۹۴ و ۱۹۹۵ او به بارگاه اصلی سفر کرد تا به عنوان پزشک گروه کار کند. امسال نیز، اگر اولین فرزندش را هفت ماهه حامله نبود به بارگاه اصلی می‌آمد و به همین دلیل بود که دکتر «مکنزی» مسئولیت پزشکی گروه را برعهده گرفته بود.

روز پنجشنبه بعد از شام، اولین شبی را که در «فریش» می‌گذرانیدیم، «لورازیم» و «جیم لیچ» از هال، هاریس و هلن ویلتون، و مسئول اجرایی گروه ما در بارگاه اصلی، دعوت کردند تا برای نوشیدن چای و گپ زدن به کلینیک بروند. در طول شب صحبت به خطرهای ناشی از صعود و راهنمایی کوهنوردان به اورست کشیده شده بود و «لیچ» با وضوح بحث و وحشت آور آن شب را به خاطر می‌آورد. در آن شب هال، هاریس و لیچ، هر سه متفقاً معتقد بودند که دیر یا زود بروز یک فاجعه عظیم برای عده‌ی زیادی از مشتریان اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. «لیچ» که در بهار گذشته از تبت به اورست صعود کرده معتقد بود، وقتی مصیبت گریزناپذیر از راه برسد مطمئناً در جبهه شمالی قله، در بخش تبت که خطرناک‌تر است اتفاق خواهد افتاد. ولی راب فکر می‌کرد این حادثه برای او اتفاق نخواهد افتاد. او فقط نگران

## آگهی دعوت به کار

یک شرکت بریتانیایی فعال در زمینه گردشگری کوهستان به چند راهنمای کوه با شرایط زیر نیاز دارد:

آشنایی با کوهستان‌های ایران و مسیرهای جذاب و طولانی کوهستان داشتن روحیه اجتماعی و شیوه برخورد مناسب با گردشگر خارجی برخورداری از حس مسئولیت و روحیه کار جمعی توانایی بدنی خوب برای به سر بردن در شرایط سخت و کوهستانی سابقه کوهنوردی و کوهپیمایی آشنایی با فنون کمک‌های اولیه آشنایی با زبان انگلیسی

علاقه مندان می‌توانند جهت دریافت درخواستنامه به وسیله‌ای میل با آدرس:

iranmountain@yahoo.com

یا در صورت نداشتن دسترسی به ای میل با شماره تلفن ۰۹۱۲۲۱۸۶۹۴۱ از ساعت ۱۴ تا ۲۲ تماس بگیرید.

شده است و بر لبه یخچال خومبو، قرار گرفته است. «لوبوچه» دهکده‌ی غم‌انگیزی بود که مملو بود از شریاها و کوهنوردان تا گله‌ی یک‌های نحیف که همه عازم بارگاه اصلی بودند و هنوز تا رسیدن به بالای دره یک روز راه پیش رو داشتیم. «راب» توضیح داد که این ازدحام به دلیل بارش برف سنگین و تنگ شدن مسیر به وجود آمده است و تا همین دیروز به دلیل ایجاد گلوگاه هیچ یک از یک‌ها نتوانسته بودند خود را به بارگاه اصلی برسانند. پنج، شش مهمانخانه‌ی قریه کاملاً پر شده بود. روی چند تکه زمین گل آلودی که از زیر برف بیرون بود چادرها را کنار هم برپا کرده بودند. تعداد زیادی از باربران که در دامنه‌ی پایینی دره‌ها زندگی می‌کردند، بالباس‌های ژنده و دمپایی یک‌انگشتی داخل غارها و زیر تخته سنگ‌های سطوح شیب دار بیتوته کرده بودند.

دو، سه آبریزگاه سنگی قریه تقریباً پر شده بود. مستراح‌های صحرایی آنقدر مشتمل‌کننده بود که بیشتر افراد، چه نیالی چه غربی، هر زمان که لازم بود در فضای آزاد قضای حاجت می‌کردند. همه جا، پوشیده از مدفوع انسان بود و امکان نداشت به هنگام راه رفتن روی آن پا نگذاریم. رودخانه‌ای که با پیچ و خم از میان اردوگاه می‌گذشت تبدیل به یک فاضلاب روباز شده بود.

ظرفیت اتاق اصلی مهمانخانه‌ای که ما در آن جای گرفتیم، با احتساب تختخواب‌های چوبی دیواری، حدوداً سی نفر می‌شد. من یک تختخواب چوبی خالی را در سطح فوقانی پیدا کردم و تا آنجایی که می‌توانستم لحاف کثیف آن را تکاندم تا کک‌ها و شپش‌های آن بریزد و بعد کیسه خواب خود را روی لحاف انداختم. جلوی دیوار نزدیک به تخت من یک بخاری دیواری بود که سوخت آن برای گرمایش تپاله‌ی یک بود. بعد از غروب خورشید درجه حرارت پایین آمد و کاملاً به زیر صفر رسید و باربرها به اتاق هجوم آوردند تا کنار آتش خود را گرم کنند. از آنجایی که «تپاله» تحت بهترین شرایط هم خیلی بد می‌سوزد و در هوای رقیق ۱۶/۲۰۰ فوت ارتفاع از آن هم بدتر، به همین دلیل اتاق پر شده بود از دود متراکمی که بوی زنده‌ای داشت و مثل این بود که دود لوله‌ی آگروز یک اتوبوس دیزل را مستقیماً وارد اتاق کرده باشند. دوبار در طول شب، به خاطر اینکه نمی‌توانستم سرفه‌ام را کنترل کنم، برای نفس‌گیری از اتاق خارج شدم. به هنگام صبح چشم‌هایم می‌سوخت و سرخ و متورم شده بود. بینی‌ام پر از دوده‌ی سیاه بود و به سینه درد خشکی دچار شدم که تا آخر سفر با من بود.

«راب‌هال» برنامه ریزی کرده بود که قبل از پیمودن شش یا هفت مایل باقیمانده برای رسیدن به بارگاه اصلی ما فقط یک شب را به منظور هم‌هوایی در «لوبوچه» بگذرانیم و شریاهای ما برای آماده‌سازی محیط در اردوگاه اصلی برای ورود ما چند روز قبل به آنجا رسیده بودند و برایمان مسیری در دامنه‌های تحتانی اورست آماده کرده بودند. اما در غروب ۷ آوریل در «لوبوچه» یک نفر نفس زنان از راه رسید و خبر بدی از اردوگاه اصلی به ما داد: یک شریای تحت استخدام «راب‌هال» به نام «تن زینگ» از ارتفاع ۱۵۰ فوتی به درون یک شکاف در یخچال سقوط کرده است. چهار شریای دیگر با زحمت او را زنده بیرون کشیده‌اند اما او به شدت زخمی شده و احتمالاً استخوان رانش شکسته است. «راب‌هال» که مثل گچ سفید شده بود اعلام کرد که همراه «مایک گروم» خود را سریعاً به اردوگاه اصلی خواهد رساند، تا هماهنگی‌های لازم را برای نجات «تن زینگ» انجام دهد. او سپس ادامه داد: «متأسفانه باید بگویم که بقیه‌ی افراد گروه با «هارولد» در اینجا باقی می‌مانند تا ما بتوانیم وضعیت را کنترل کنیم.»

ما بعداً فهمیدیم «تن زینگ» همراه چهار شریای دیگر، مسیر بالای اردوگاه اول را دیده‌بانی می‌کرده است و با چهار شریای دیگر از بخش نسبتاً آسان یخچال خومبو بالا می‌رفته است. پنج مرد شریا پشت سر یکدیگر قرار گرفته بودند، «تن زینگ» پشت سر نفر چهارم قرار گرفته بود و دقیقاً پای نجات‌جویی می‌گذاشت. وقتی یک نقاب یخی زیرپایش می‌شکند یک شکاف یخی عمیق ایجاد می‌شود و او حتی قبل از اینکه بتواند فریادی برآورد به درون یخچال می‌افتد.

ارتفاع ۲۰۵۰ فوت برای عملیات نجات توسط هلیکوپتر مناسب نیست، چون هوا آنقدر رقیق و ناپایدار است که ملخ هلیکوپتر برای نشستن و بلند شدن خوب کار نمی‌کند. به همین دلیل بایستی او را از آبشار خومبویایی می‌آوردند، تا به اردوگاه اصلی

برسانند. زنده رساندن «تن زینگ» به پایین نیاز به تلاش گسترده‌ای داشت. برای «راب‌هال» سلامتی شریاها از اهمیت خاصی برخوردار بود. او قبل از ترک کاتماندو همه‌ی ما را دور هم جمع کرد و یک سخنرانی درباره لزوم ابراز قدردانی و ادای احترام لازم نسبت به شریاها ایراد کرد. او به ما گفت: «ما برای این کار بهترین شریاها را استخدام کرده‌ایم. آنها در مقایسه با معیارهای غرب در مقابل کار بسیار سختی که انجام می‌دهند مزد کمی دریافت می‌کنند. من از شما می‌خواهم که به خاطر داشته باشید بدون کمک آنها ما هیچ شانس برای صعود به قله نداریم. تکرار می‌کنم، بدون حمایت شریاهایمان هیچ یک از ما شانس صعود به این کوه را ندارد.»

چندی بعد «راب‌هال» ضمن صحبت‌هایش اعتراف کرد که او در سال‌های گذشته از عدم توجه برخی از گروه‌ها نسبت به شریاها انتقاد کرده است. در سال ۱۹۹۵ یک شریای جوان در اورست جان باخت. «هال» گفت: «شاید اگر به این شریای جوان اجازه داده نمی‌شد تا بدون آموزش‌های لازم به ارتفاعات بالا صعود کند، هرگز این اتفاق نمی‌افتاد. و مقصر کسانی هستند که مسئولیت سازماندهی و اجرای این سفرها را برعهده می‌گیرند.»

در سال قبل یک گروه اکتشافی شریای جوانی به نام «کامی ریتا» را به عنوان آشپز استخدام کرده بود. او یک پسر قوی و جاه طلب بود و با اصرار زیاد می‌خواست تا به عنوان شریا در ارتفاع بالا کار کند. چند هفته بعد او پاسخ از خودگذشتگی و آرزومندی‌اش را گرفت، علی‌رغم این واقعیت که او اصلاً تجربه‌ی صعود نداشت و تکنیک‌های صحیح را آموزش ندیده بود.

از ارتفاع ۲۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰۰ فوت، مسیر استاندارد که به طرف بالا می‌رود عمودی و یک شیب خطرناک یخی است که به نام جبهه لوتسه مشهور است. به عنوان یک اقدام ایمنی، گروه‌های سفر اکتشافی همواره تعدادی طناب ثابت در این مسیر از پایین تا بالا وصل می‌کنند و صعودکنندگان قاعداً بایستی به هنگام صعود با یک طناب کوتاهیمنی، خود را به این طناب ثابت متصل کنند. «کامی» این شریای جوان و غره و بی تجربه تصور کرده بود واقعاً لزومی ندارد که خود را به طناب ثابت وصل کند. یک روز بعد از ظهر، ضمن حمل بار به جبهه لوتسه، روی یخی که به سختی صخره بود بارش افتاد و از ارتفاع تقریباً ۲۰۰۰ فوتی به پایین دیواره‌ی یخی سقوط کرد.

هم‌گروه من، «فرانک فیش بک» همه‌ی ماجرا را خودش به چشم خود دیده بود. «فرانک» در زمان حادثه با استفاده از طناب‌ها در جبهه بالایی «لوتسه» در حال صعود بود. او با صدای متاثری گفت: «وقتی به بالا نگاه کردم دیدم یک نفر در حالی که بدنش در حال متلاشی شدن است با سر در حال سقوط است. وقتی از کنار من گذشت صدای فریادش را شنیدم و دیدم که رگه‌ای از خون از او بر جای ماند.»

عده‌ای از کوهنوردان برای کمک به پایین آمدن‌ها او به هنگام سقوط از دیواره جان باخته بود. پیکر او به بارگاه اصلی حمل شد و در آنجا دوستانش بنا بر سنت بوداییان برای سه روز در کنار جسد او غذا گذاشتند. سپس جسد را به دهکده‌ای در نزدیکی «تنگ بوچه» حمل کردند و در آنجا سوزانند. وقتی که جسد در آتش می‌سوخت مادر «کامی» به شدت گریه می‌کرد و با یک تکه سنگ بر سر خود می‌کوبید.

در ۸ آوریل وقتی «راب» همراه «مایک» با عجله به طرف بارگاه اصلی رفت تا سعی کند «تن زینگ» جان سالم از اورست به در برده، بار دیگر خاطره‌ای کامی در ذهن او زنده شد. ▽

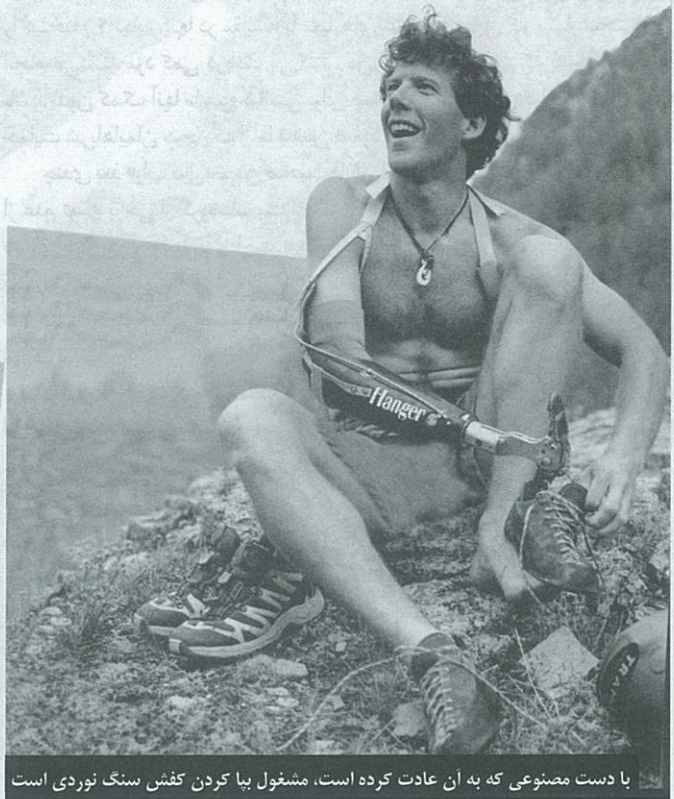
پانوشتها:

- (۱) chorten یک بنای مذهبی است که معمولاً از تکه سنگ‌های صخره‌ای برپا می‌شود و غالباً آثار مقدس بر آن نقش بسته است و استندپا هم نامیده می‌شود.
- (۲) سنگ‌های مانی تکه سنگ‌های صخره‌ای کوچکی است که منقوش به نمادهای سانسکریت است که دلالت بر دعاها، بوداییان تبت padme hum Om mani این تکه سنگ‌ها در میان راه‌ها به شکل یک دیوار کوتاه روی هم چیده شده است. بنا بر آیین بوداییان به هنگام گذر از کنار این دیوارهای سنگ چین بایستی از طرف چپ آن‌ها عبور کرد.
- (۳) برخلاف زبان تبتی که زبان شریا خلیلی به آن نزدیک است، زبان شریا نوشتاری نیست. به همین دلیل غربی‌ها هجاها را ترجمه می‌کنند. در نتیجه در تلفظ واژگان یا اسامی در زبان شریا یکپارچگی دیده نمی‌شود. به عنوان مثال واژه تنگ بوش به صورت تنگ پوش ویتانگ بوش هم آمده است.
- (۴) اگر چه نام تبتی قله جومولونگما و اسم نیالی آن ساگارماتا است ولی اکثر شریاها در محاوره روزمره واژه اورست را به کار می‌برند، حتی زمانی که با دیگر شریاها صحبت می‌کنند.

# چهار روز جدال میان مرگ و زندگی

ترجمه: الهام امیر کبانی

این گزارش کامل خبری کوتاهی است که در شماره ۳۱ فصلنامه کوه در صفحه ۸۲ درج شده است. لحظه‌ای چشم‌های خود را ببندید و خود را به جای «رالستون» بگذارید، اگر کاری را که او انجام داد شما هم بتوانید انجام دهید باید به شهامت‌تان تبریک گفت.



با دست مصنوعی که به آن عادت کرده است، مشغول بیا کردن کشش سنگ نوردی است

است. در زمستان، به تنهایی از ۴۵ نقطه بلند در کلرادو صعود کرده است. در ژوئن ۲۰۰۲، پا بر قله ۲۰۳۲۰ فوتی مک کینلی در آلاسکا گذاشت. مسلماً این گونه ماجراجویی‌ها مستلزم پذیرش ریسک فراوان است. او و دو همراهش در مارس ۲۰۰۳ در حال اسکی اسیر بهمن شدند. بعدها، رالستون به خبرنگار یک نشریه گفت: «فقط یادم است به همراه آن پایین غلتیدیم. پودر برف همه جا را فرا گرفته بود. سعی می‌کردم نفس بکشم، اما مخلوطی از برف و هوا را فرو می‌دادم. انگار آب دریا را قورت بدهی. وحشتناک بود. هر لحظه امکان داشت کشته شویم.»

با این حال، زنده ماندند. رالستون در حالی که تا گردن در برف فرو رفته بود، توسط دوستش نجات یافت. آنها با کمک همدیگر، نفر سوم را نیز بیرون کشیدند. رالستون کمتر از یک ماه بعد، به تنهایی در صدد عبور از صحرای بوتاکام آمد.

رالستون در کنفرانس خبری گفت: «پس از اینکه دستم به وسیله تخته سنگ شکست، به سرعت به گزینه‌های پیش رو فکر کردم و برای اقدامات آینده برنامه ریزی کردم.»

یک احتمال این بود که کسی از آن مسیر عبور کند و او را نجات دهد. یک شب گذشت و هیچ کس

رالستون به تنهایی در، دره ژرف دوردست به تله افتاد. رهایی بسیار بعید به نظر می‌رسید، زیرا در اثر بی توجهی، به هیچ کس نگفته بود کجا می‌رود. خودش در این باره گفت: «تقریباً همیشه اطلاع می‌دادم، اما این بار غفلت کردم.» «رالستون» ورزشکاری ورزیده، بلند قامت و دارای اندامی متناسب است. پس از مطالعه حادثه اورست که منجر به فوت هشت نفر شد که اسیر توفان شده بودند، در سال ۱۹۹۶ به کوهنوردی علاقه‌مند گردید. خودش به یک خبرنگار گفت: «مانده بودم که اگر در چنین شرایطی قرار بگیرم، چه کار باید بکنم.»

رالستون در کلرادو بزرگ شد، در رشته‌های مهندسی مکانیک و زبان فرانسه به تحصیل پرداخت، در ۱۹۹۷ فارغ التحصیل و مشغول به کار شد. به ضرورت شغلی، در شهرهای «فونیکس»، «تاکوما» و «آلبو کورکو» اقامت گزید. در آخرین شهر، داوطلبانه به گروه جست و جو و نجات محلی پیوست. در بهار کاری جزیی در یک مغازه محلی فروش وسایل کوهنوردی گرفت و دوره‌ای را سپری کرد تا بتواند راهنمای کوهنوردی شود.

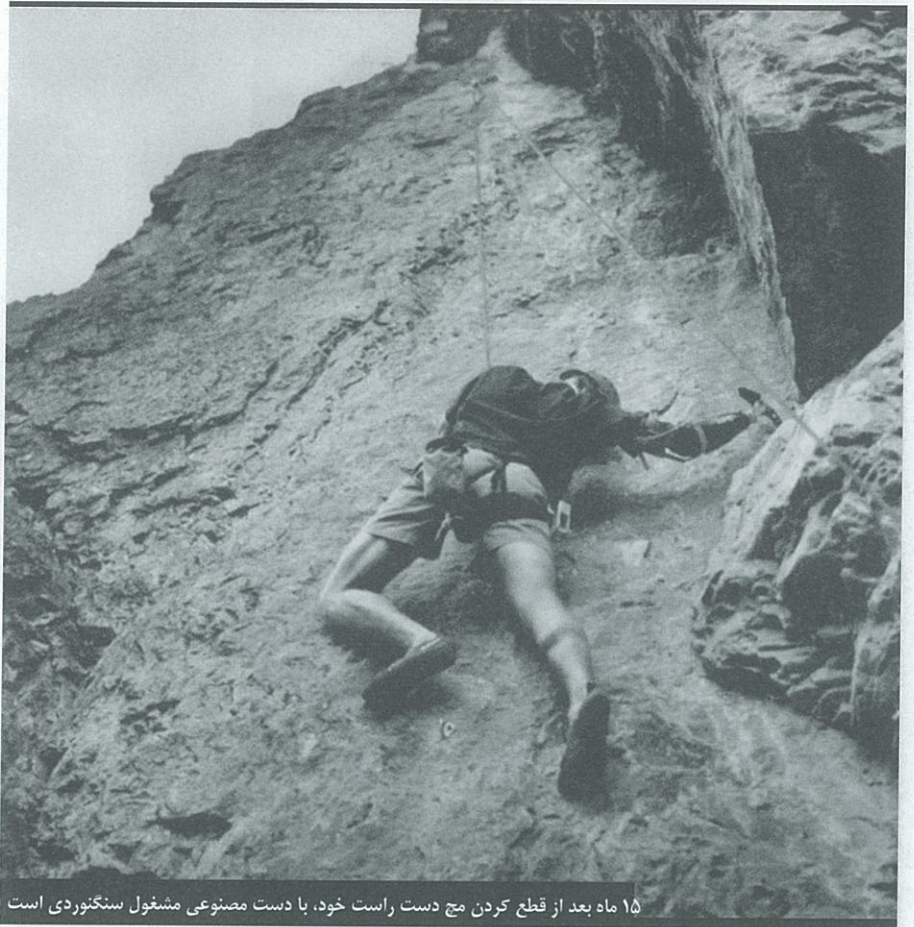
در وب سایت شخصی او می‌خوانیم که از ۳۴ نقطه رفیع واقع در ۵۰ ایالت آمریکا صعود کرده

«ارون رالستون» ۲۷ ساله، ساعت ۱۱ شب جمعه ۲۵ آوریل، کامیون خود را در غرب پارک ملی «کانیون لندز» پارک کرد و در کیسه خواب جای گرفت. صبح روز بعد، ساعت ۹:۱۵ با دوچرخه به راه افتاد. ۱۵ مایل به سمت جنوب رکاب زد تا به دوراهی «بلوجان کنیون» رسید. در آنجا، دوچرخه را قفل کرد و پیاده راهی دره شد.

ساعت ۲:۴۵ بعد از ظهر، رالستون به تنهایی راهی شکاف عمیق و باریک بلوجان کنیون شد. او مجهز به دوربین فیلمبرداری بود و تصمیم داشت از سنگنوردی خود فیلم تهیه کند. زیر تخته سنگ‌هایی که گذرگاهی به عرض سه فوت را مسدود کرده بودند، به بررسی پرتگاه ده فوتی میان دو صخره پرداخته بود که تخته سنگ ۸۰۰ پوندی بالای سرش حرکت کرد. رالستون دست چپش را به موقع پس کشید، اما دست راستش میان صخره و تخته سنگ گیر کرد و خرد شد.

رالستون در کنفرانس مطبوعاتی که ۸ ماه در بیمارستان سنت مری در کلرادو برگزار شد، در مورد آن لحظات حساس گفت: «آدرنالین با شدت تمام در بدنم جریان یافت. مدتی گذشت تا بتوانم خودم را آرام کنم و از فشار آوردن به تخته سنگ خودداری کنم.»

اول توانستم  
استخوان زند  
زبرین را بشکنم.  
چند دقیقه بعد،  
زند زیرین را هم  
شکستم. از آنجا  
به بعد، چاقو را  
به کار بردم. این  
قضیه حدود یک  
ساعت طول  
کشید



۱۵ ماه بعد از قطع کردن میج دست راست خود، با دست مصنوعی مشغول سنگنوردی است

جراحی بر بازوی راستش انجام شود، تا پس از چندین مرحله جراحی، آماده پذیرش پروتز شود. سه روز بعد، ۱۳ کماندو برای یافتن دست راستون راهی تنگه شدند. با اینکه از وسایل مجهز بهره می بردند، اما یک ساعت طول کشید تا تخته سنگ را جا به جا کردند.

در روزها و هفته های پس از حادثه، بیش از ۵۰۰ مقاله در سراسر جهان و صدها بخش خبری در رادیو و تلویزیون به شرح جزئیات حادثه پرداختند. ماجرای او حقیقتاً شگفت آور بود. چرا؟ زیرا ریشه در واقعیت داشت. صحبت از مرگ و زندگی بود نه خلق هیجان کاذب برای تولید فیلمی پرفروش.

البته نکته دیگری هم وجود داشت. با دوستم، که در مدت شش هفته از شش قله در پرو صعود کرده بود، در مورد این ماجرا صحبت می کردم. او گفت: «واقعاً شک دارم که اگر جای او بودم، توانایی انجام چنین کاری را داشتم.» بسیاری از افرادی که موضوع را شنیدند نیز با دوستم هم عقیده بودند. «ارون راستون» با شجاعت موفق شد دروغ پردازی های رسانه ای را کنار گذارد و ما را وادار کند با خود ببیندیم: آیا من قادر به انجام چنین کاری بودم؟ راستون پس از بهبودی و استفاده از پروتز باز هم به سنگنوردی می پردازد.

«آل سیبرت» چترباز سابق و بنیانگذار «کانون

شد، اما دریافت که نمی تواند استخوان را ببرد. پنجشنبه، با اینکه بر اثر تنش های مداوم به شدت ضعیف شده بود، تصمیم گرفت دستش را از نزدیکی میج بشکند تا شاید رهایی یابد. راستون به آرامی به شرح ماجرا می پردازد: «اول توانستم استخوان زند زبرین را بشکنم. چند دقیقه بعد، زند زیرین را هم شکستم. از آنجا به بعد، چاقو را به کار بردم. این قضیه حدود یک ساعت طول کشید.»

بدین ترتیب، بافت نرم میان استخوان های شکسته را برید و دستش را قطع کرد. او در کنفرانس خبری چنین گفت: «در آن لحظه، سرشار از شادی و سرور و امید به شروع زندگی جدید بودم. شاید به همین دلیل توانستم درد را تحمل کنم. از اینکه سرانجام توانستم کاری انجام دهم، غرق شادی بودم.»

بدین ترتیب، راستون در حالی که دست قطع شده را به گردن آویخته بود، چندین مایل در تنگه پیش رفت. در مسیر، به سه هلندی برخورد کرد که کوله اش را تا مسیری حمل کردند. سرانجام، ساعت ۳ بعدازظهر به هلی کوپتری رسید که از مدت ها قبل و به دنبال ابراز نگرانی دوستانش، به دنبال وی آمده بود.

ابتدا به بیمارستانی در «یوتا» انتقال داده شد و سپس به بیمارستان بزرگتری رفت تا اولین عمل

رد نشد. بنابراین باید راه حل دیگری پیدا می کرد. سعی کرد با آنچه همراه دارد، صخره را بتراشد و راهی برای خروج بیابد.

فردای آن روز، تصمیم گرفت راه حل سوم را بیازماید و با استفاده از طناب، سنگ را از روی دستش بردارد. این راه نیز به شکست انجامید.

روز بعد - دوشنبه - بار دیگر تلاش کرد تا با کمک طناب، تخته سنگ را حرکت دهد، اما به گفته خودش: «تمامی توان و وسایلم را به کار بردم، اما حتی یک میلی متر نتوانستم سنگ را حرکت دهم.» چند روز بعد، تماماً صرف تلاش برای حرکت دادن سنگ شد. او می گوید: در این دوران بسیار به مرگ می اندیشیدم. اوایل، این افکار بسیار هولناک بود، اما «با گذشت زمان، با مرگ و تصورات ناشی از آن کنار آمدم.»

چهار روز پس از وقوع حادثه، ذخیره آب «راستون» تمام شد. مرگ قدم به قدم به او نزدیک می شد. پس باید به آخرین راه چاره، یعنی قطع دستش می اندیشید. خودش در این باره می گوید: «وسایل پزشکی را آماده کردم، چاقو را روی بازویم گذاشتم و به عقب و جلو کشیدم. اما آنقدر کند بود که حتی موهای بازویم را هم نکند و پوستم را نخراشید.»

در نهایت، دستش را با استفاده از چاقو، تخته سنگ چهارشنبه، سرانجام موفق به شکافتن پوست

بهبودی» که برنامه‌های امدادی در پورتلند برگزار می‌کند و نیز نویسنده کتاب «شخصیت فرد نجات یافته» که ماجرای نجات افراد زیادی را مورد بررسی قرار داده است، پاسخ را در ویژگی‌های رفتاری خاصی یافته است.

او می‌گوید: «نجات یافتگان به سرعت متوجه واقعیت می‌شوند. هنگامی که اتفاق وحشتناکی روی می‌دهد، آنها بلافاصله موقعیت را می‌پذیرند و آنچه در توان دارند، برای مقابله با آن به کار می‌بندند.» در واقع، این افراد از توانایی پذیرش منطقی موقعیت‌های دردناک برخوردارند، بدون اینکه عصبانی یا منفعل شوند.

به عقیده سبیرت: «عصبانیت به معنای هدر دادن انرژی پرازش است. از سوی دیگر، فرو رفتن در نقش قربانی، احتمال مرگ را افزایش می‌دهد.» پس از قبول شرایط جدید، نجات یافتگان با دقت و تمرکز بسیار درصدد یافتن راه حل برمی‌آیند. «سبیرت» در این باره می‌گوید: «من این حالت را رفتار منسجم حل مشکل می‌نامم. منظورم این است که آمیزه‌ای است از تفکر خطی و منطقی نیمکره چپ و تفکر شهودی و خلاق نیمکره راست مغز.»

یکی دیگر از یافته‌های جالب توجه سبیرت این است که معمولاً نجات یافتگان تمایل به ابراز رفتارهای متضاد و ضدتعالی دارند. سبیرت در کتابش می‌نویسد: «این رفتارها عبارتند از: غرور و فروتنی، مثبت و منفی، خودپرستی و بی‌توجهی به خویشتن، مذهبی و غیرمذهبی.»

«پتر زودفلد» استاد ممتاز دانشگاه بریتیش کلمبیا که بیش از ۴۰ سال به تحقیق درباره روانشناسی نجات یافتگان حوادث مرگبار پرداخته است، مسئله را اینگونه مطرح می‌کند: «جدا از تمایل غریزی به زنده ماندن، مهمترین ویژگی این افراد، برخورداری از انعطاف عقلانی است. افراد در شرایط پراسترس، انعطاف‌ناپذیر می‌شوند. همین مسئله، شانس نجاتشان را کاهش می‌دهد. کسانی زنده می‌مانند که از قدرت سازش بالایی برخوردار باشند و بدانند که چگونه با شرایط کنار بیایند. اگر یک راه حل جواب نداد، یکی دیگر را می‌آموزند. همه انرژی خود را صرف یک راه حل نمی‌کنند. ذهن خود را باز نگه می‌دارند، گزینه‌های مختلف را جست و جو می‌کنند و به راهبردهای تازه می‌اندیشند.»

نجات یافتگان از دو خصیصه بارز دیگر هم بهره می‌برند: خوشبینی و خویشتن داری. افراد خوشبین می‌دانند که رفتاری شان موقتی است و اگر در حال حاضر راه حلی برایش یافت نمی‌شود، به منزله غیرقابل حل بودنش نیست. از سوی دیگر به خوبی می‌دانند که توانایی کنترل سرنوشت خود را دارند.

خویشتن داری نیز به معنای تحمل شرایط



نجات یافتگان در شرایط بحرانی

مطلع سازید. حتی اگر به سفری یک روزه می‌روید، وسایل ضروری زیر را همراه ببرید: چاقو، آب، غذا، کبریت، نقشه راه و قطب نما، کلاه چراغ دار، طناب، پوشاک مناسب و وسایل محافظت در برابر آفتاب. او به دو نکته ضروری اشاره می‌کند: «سر از سایر اعضای بدن مهمتر است. پس باید به خوبی از آن محافظت کرد. همراه داشتن جعبه کوچک کمک‌های اولیه و یادگیری نحوه استفاده صحیح از آن نیز ضروری است.»

اکنون باید از آموخته‌های خود استفاده کنید. هیل می‌گوید: «تمام اینها را باید به صورت عملی امتحان کرد. در ششی که باد می‌وزد و باران می‌بارد، به جنگل نزدیک محل سکونت خود بروید و ببینید می‌توانید آتش روشن کنید؟ در هوای برفی بیرون بروید و ببینید امکان ساخت پناهگاهی در برابر برف وجود دارد؟ هرچه بیشتر تمرین کنید، ورزیده‌تر می‌شوید.» راستون نیز در نتیجه تجارب قبلی خود و دیگران از آمادگی ذهنی و فکری لازم برخوردار بود.

حتی از دیدگاه نظامی کهنه کاری چون هیل، مهارت مواجهه با شرایط دشوار به آقایان اختصاص ندارد. او عقیده دارد: «مردان دوست دارند هرکاری را

نگران کننده و سخت بدون از دست دادن صبر و شکیبایی است. در رویارویی با یک موقعیت دشوار، فقط سه گزینه وجود دارد: ترک محیط، تغییر محیط یا تغییر رفتار. «زودفلد» می‌گوید: «نجات یافتگان متوجه می‌شوند که کدام گزینه - یا گزینه‌ها - شانس رهایی آنها را افزایش می‌دهند.»

پس با توجه به نمودار روانشناختی نجات یافتگان متوجه می‌شوید که اگر با بی‌صبری، ناشکیبایی، ترس، بدبینی، انفعال، سرسختی یا عصبانیت با موقعیتی دشوار مواجه شوید، امکان نجاتتان بسیار اندک خواهد بود.

خوشبختانه این ویژگی، غریزی نیست. «فرانک هیل» افسر بازنشسته نیروی هوایی عقیده دارد: «مردم را می‌توان به خوبی برای رویارویی با شرایط دشوار آموزش داد. همه افراد از بدو تولد از غریزه تمایل به ادامه حیات برخوردارند که مانند یک ماهیچه یا مهارت است. باید به خوبی آن را پرورش داد.»

اصول اولیه را می‌توان از میان جزوه‌های آموزشی جمع‌آوری کرد. به عنوان مثال، هرگز بی‌خبر به مکانی ناشناخته نروید. حتماً دوستان و خانواده را از مسیر مورد نظر و تاریخ احتمالی بازگشت

قطع کرد، خونریزی را بند آورد، لنگان لنگان به سوی کامیونش رفت تا خود را به بیمارستان برساند.

در همان سال، «دونالد وایمن» در حال قطع درختان جنگلی واقع در غرب پنسیلوانیا با کمک بولدوزر بود که ناگهان درخت بلوط عظیم الجثه‌ای روی پای چپش فرو افتاد. او نیز با کمک چاقو و تسمه، پای شکسته خود را از زیر زانو قطع کرد.

اگر ما هم مانند راستون بدون اینکه کسی خبر داشته باشد در جایی اسیر می‌شدیم، چنین کاری نمی‌کردیم؟ همه ما در آرزوی دستیابی به آرامش، تماشای جریان آب و کاج‌های سر به فلک کشیده هستیم. احتمال اندکی هست که در چنین گشت و گذار لذت بخشی، دچار موقعیتی مرگبار شویم. اما اگر چنین اتفاقی افتاد، چه باید کرد؟ تصور کنید تخته سنگی پس از هزاران سال، درست در لحظه‌ای که دست شما زیر آن قرار گرفته، کمی حرکت کند. آنوقت چه؟ چه می‌کنید؟ تسلیم مرگ می‌شوید؟

مردن به خودی خود هراسناک نیست. شاهد مرگ تدریجی خود بودن وحشتناک است. اینکه شاهد نزدیک شدن مرگ و اسارت خودمان باشیم، بدون اینکه بتوانیم کسی را به کمک بطلبیم. گاهی گزینه‌ای پیش رو داریم، اما شجاعت جنگیدن و تلاش برای عقب راندن مرگ را نداریم. ارون راستون دو گزینه دهشتناک پیش رو داشت: پذیرش مرگ یا آسیب رساندن به خود. اگر تخته سنگی به طور غیرمترقبه بر سر کوهنوردی سقوط کند و درجا او را بکشد، موجی از غم وجودمان را دربرمی‌گیرد. حس می‌کنیم هیچ شانسی به او داده نشده، هیچ تلاشی صورت نگرفته و هیچ فرصتی برای بروز اراده بشر فراهم نشده است تا بتواند نیروی نهفته خود را از اعماق وجود فرا بخواند و ترس را میدل به تمرکز کند. ارون راستون از چنین اراده قدرتمندی برخوردار است. ما نیز آرزو مندیم که اگر در چنین شرایطی قرار گرفتیم، بتوانیم اینگونه بر خود مسلط باشیم. ▽

به دفعات انجام دهند. از کارهای منظم خوششان می‌آید. اما این ویژگی در شرایط سخت مرگ و زندگی به ضرر آنها تمام می‌شود. زنان از قدرت انعطاف و سازش بیشتری برخوردارند که در این شرایط بسیار به کار می‌آید. شما برای زنده ماندن به قدرت هرکول نیاز ندارید.»

«ارون راستون» به خوبی از مغزش بهره جست. آیا وجود جعبه کمک‌های اولیه یا دوستی باتجربه موجب حفظ دست راست او می‌شد؟ احتمالاً خیر. «اریک وایس» پزشک اورژانس می‌گوید: «احتمال اینکه در ارتفاعات دچار رعد و برق شوید و صدمه ببینید، بسیار بیشتر از آن است که مجبور شوید دست خود را قطع کنید. رعد و برق یکی از بزرگترین علل مرگ در ارتفاعات است و شایع‌ترین آسیب، به پیچ خوردن مچ پا مربوط می‌شود.»

آمار موسسه‌ای که از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۰، مجری تورهای گوناگون بوده است، گفته وایس را تایید می‌کند. ۴۸ درصد صدمات مربوط به سرخوردن در مسیر بوده که منجر به پیچ خوردن مچ پا شده است. ۲۱ درصد از آسیب‌ها به زخم، کبودی و نیش زنبور اختصاص داشت.

۷ درصد شامل دررفتگی و شکستگی و ۲ درصد شامل آسیب‌های سر و جمجمه می‌شد. سرمازدگی، دندان درد، سوختگی و عفونت نیز سایر موارد را در بر می‌گرفت. با این حال، حوادث نادر هستند که هوش و ذکاوت نجات دهندگان را در تاریخ ثبت می‌کنند.

«داگ گودل» ۳۳ ساله، در سال ۱۹۹۷ هنگامی که دستش میان جرثقیل گیر کرد، مجبور به قطع آن از بالای آرنج شد. در سال ۱۹۹۳، «بیل جرکی» نزدیک یخچال سنت مری در کلرادو با سقوط تخته سنگی بر ساق پای چپش به زمین میخکوب شد. بارش برف به زودی آغاز می‌شد و «بیل» پوشش گرمی همراه نداشت. او هرگز تصور نمی‌کرد بتواند شب را زنده به صبح برساند. او با استفاده از چاقوی جیبی و وسایل ماهیگیری خود، پایش را از زانو

# بخارا

مجله فرهنگی و هنری

مدیر و سردبیر: علی دهباشی

شماره ۳۷ مجله بخارا با آثاری از نویسندگان، شاعران، مترجمان و استادان برجسته فرهنگ، ادب و هنر منتشر شد:

ارزش چیست؟ آلن تامس / دکتر عزت‌الله فولادوند - درباره خاطرات مبارزان حزب توده / شاهرخ مسکوب - هنر بی معیار امروز / ماریو بارگاس یوسا / عبدالله کوثری - تازه‌ها و پاره‌های ایرانشناسی / ایرج افشار - از چشمه خورشید / دکتر هاشم رجب زاده - غلامحسین مصاحب روزنامه نگار / سیدفرید قاسمی - خاطره و تاریخ / دکتر توج دربابی / حسین جنتی مهر - پنج نامه از ناصرالدین شاه قاجار / محمد گلبن - یاران آشوب آفرین (درباره کتاب چهره واقعی علم) / علی اصغر سعیدی - سودابه ای دیگر / دکتر شهلا حائری - فرجام دلباختگی / دکتر هوشنگ دولت آبادی - نامه‌ای از افغانستان / کاتی گانن / خجسته کیهان با سروده‌هایی از: عبید رجب - یزدانبخش قهرمان - پرویز ابوالفتحی - محمد قهرمان - منیژه تمنا - ا. سایه - پروین دولت آبادی - یدالله بهزاد کرمانشاهی - ولی الله درودیان و شهزاده سمرقندی و به همراه مقالات و سروده‌هایی از شاعران زبان فارسی در افغانستان، تاجیکستان، ازبکستان، ترکمنستان، هند و پاکستان. بهای اشتراک سالانه مجله بخارا در داخل کشور شش شماره با احتساب هزینه پس دوازده هزار تومان است. متقاضیان می‌توانند وجه اشتراک را به حساب جاری سپهر ۰۱۰۰۰۰۹۳۴۷۰۰۷ بانک صادرات شعبه ۷۷۴ اوایل خیابان میرزای شیرازی به نام علی دهباشی واریز کنند و اصل برگه را با ذکر نشانی دقیق (با قید کدپستی) به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۶۶ - ۱۵۶۵۵ ارسال کنند.

تلفن و فاکس موقت: ۸۳۰۵۶۱۵      تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۳۰۱۴۷

آدرس پس الکترونیک: [Dehbashi@bukharamagazine.com](mailto:Dehbashi@bukharamagazine.com)

مجله بخارا در اینترنت: [www.bukharamagazine.com](http://www.bukharamagazine.com)

# آخرین رکوردهای به دست آمده در صعودهای قله اورست

## وارطان زاکاریان

استاندارد صعود کرد و با این تلاش او نیز توانست سیزده قله از ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کند. همراه با آلن هینکس شریای معروف «پاسانگ جلو» نیز این قله را صعود نمود. اگر آلن هینکس نیز بتواند قله کان جن چونکا ۸۵۸۶ متر را صعود کند او نیز جزو کوهنوردان برجسته فاتح چهارده قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر خواهد شد.

\*\*\*

## صعود سخت ترین مسیر دیواره جبهه شمالی ژانو



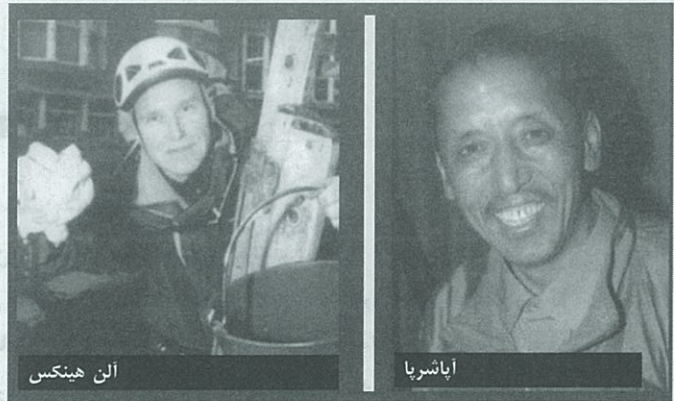
جبهه شمالی ژانو و مسیر صعود شده را نشان می‌دهد

برای اولین بار دو کوهنورد روسی به نام «الکساندر روچکین» و «دیمیتری پاولنکو» توانستند سخت ترین مسیر قله ۷۷۱۰ متر ژانو را برای اولین بار صعود کنند. اعضای تیم صعودکننده همگی از کوهنوردان بسیار قوی و ورزیده هستند. اغلب اعضای این تیم به سرپرستی «الکساندر ادین تسوف» پاییز سال گذشته فعالیت‌های چشمگیری در صعود به این دیواره انجام دادند. این تیم صعودکننده پس از صعود شیب یخی و کاملاً

لغزنده توانستند تا ارتفاع ۷۰۰۰ متر صعود کرده و یک چادر معلق در ارتفاع ۷۴۰۰ متر که بالاترین کمپ معلق در دیواره است مستقر کنند. این گروه نیز تا ارتفاع ۷۵۰۰۰ متر طناب ثابت نصب کردند. ولی پس از آن یکی از اعضای صعودکننده با شکسته شدن و کنده شدن سنگی که بر آن کارگاه حمایت بسته شده بود و برخورد با عضو صعودکننده دیگر سبب شد که فعالیت تیم ناتمام باقی ماند و آنها مجبور شدند به اردوگاه اصلی برگردند. چند روز بعد روچکین و پاولنکو به دیواره برگشتند و با وجود شرایط بسیار بد جوی که همراه با ریزش برف بوده است برای ادامه نصب طناب ثابت تلاش نمودند. آنها در شرایط جوی فوق العاده نامساعد می‌توانستند فقط یک طول طناب صعود کنند. در هر حال آنها حدود پانصد متر صعود عمودی انجام دادند. آنها پس از تلاش فراوان ۳ ساعت بعد از ظهر روز بیست و ششم ماه می توانستند از مسیری که در شکل مشخص شده است به قله برسند. پاولنکو پس از صعود به قله به وسیله فرودهای مختلف به کمپ خود برگشت ولی روچکین تصمیم گرفت یک شب در محل تاقچه مانند بماند. ولی او به زودی سرمای شدید آن ارتفاع را احساس نمود بنابراین تصمیم گرفت شبانه به وسیله رایبل فرود آید تا به ارتفاع ۷۰۰۰ متر برسد، در آنجا به پاولنکو ملحق شود. او این کار بسیار سخت و دشوار را در شب انجام داد و پس از ملحق شدن به پاولنکو هر دو کوهنورد به سلامت به اردوگاه خود رسیدند. ▽

در شماره قبل مجله کوه رکوردهای صعود سرعتی به قله اورست ارایه گردید ولی این رکوردها چندان پایدار نماند اینک آخرین رکوردهای به دست آمده و ثبت شده ارایه می‌شود. در بیست و یکم ماه می ۲۰۰۳ یکی از شریاهای نیپال به نام پمبادورجی شریا رکورد جدید در صعود سریع به قله ۸۸۵۰ متری اورست شد. او از اردوگاه اصلی تا قله اورست را در یک مدت زمان حیرت‌انگیز یعنی ۸ ساعت و ده دقیقه طی کرد. رکورد قبلی صعود سرعتی به «مهاکپاجلو شریا» تعلق داشت. او این فاصله را در مدت ۱۰ ساعت و ۵۶ دقیقه طی کرد. براساس گزارش ثبت شده پمبادورجی اردوگاه را در ساعت ۶ بعد از ظهر روز بیستم ماه می به قصد صعود به قله ترک کرده و پس از طی مسیر از طریق گردنه جنوبی در ساعت ۲ و ۱۰ دقیقه صبح روز بیست و یکم ماه می به قله رسید. در این فصل صعود لهاکپاجلو در استخدام هیئت دیسکاواری چانل بود و قله اورست را برای یازدهمین بار صعود کرد. در هر حال کوهنوردی که بیشترین دفعات قله اورست را صعود کرده است آپا شریا ۴۳ ساله است او روز هفدهم ماه می برای چهاردهمین بار قله اورست را صعود کرد. او اولین صعود به قله اورست را در سال ۱۹۸۹ انجام داد.

کوهنوردان زن نیز در سال ۲۰۰۳ دارای فعالیت‌های چشمگیر بودند و می‌توان از «نیوه مروی» کوهنورد ایتالیایی و «آدورنه پاسابان» کوهنورد اسپانیایی نام برد. این دو زن کوهنورد همراه با «کریستین بوسکوف» از آمریکا توانستند در شانزدهم ماه می



آلن هینکس

آپا شریا

قله لوتسه را صعود کنند. کریستین بوسکوف در میان زنان کوهنورد حاضر بیشترین قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کرده است. او علاوه بر لوتسه، شیشاپانگما، گاشربروم یک و دو و برودبیک را در مدت ۲۰ روز صعود کرد ولی باید یادآور شد که هیچ کوهنورد زن هنوز هم نتوانسته است رکورد تعداد صعودهای مرحوم خانم «ونداروت کویچ» را به دست آورد. او ۸ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کرده بود.

یکی از کوهنوردان منطقه تیبرول جنوبی به نام «کریستین گونتز» توانست در بیست و یکم ماه می قله لوتسه را صعود کند و با این تلاش او توانست سیزده قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را فتح کند. قله آنپورنا آخرین قله‌ای است که او باید صعود کند تا نامش جزو کوهنوردان برجسته و فاتح ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر ثبت شود. براساس همین گزارشات رسیده «آلن هینکس» کوهنورد معروف انگلیسی توانست یکی دیگر از قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کند او در هفدهم ماه می قله داهولاگیری ۸۱۶۸ متر را از مسیر

## پنجاهمین سال صعود به قله K2

# صعودها و رخدادهای



قله K2 از یال جنوبی از اردوگاه اصلی

«ریک کنراد» کوهنورد و مفسر کوهنوردی در مجله‌های «راک اند آیس - and Ice Rock» و «کلایمینگ - Climbing» و نویسنده دو کتاب معروف «صعود باشکوه» و «سایه چوگوری» تهیه شده است ولی متأسفانه از فعالیت‌های کوهنوردان برجسته کشورهای اروپای شرقی مانند کوهنوردان لهستانی - اسلونی - روسی یا کوهنوردان اسپانیایی و با کوهنوردان فاتح چهارده قله بالاتر از هشت هزار متر که هر یک به نوبه خود بدعت گذار صعودهای فنی ممتاز و بازکننده مسیرهای جدید فنی هستند کمتر نام برده شده است. بنابراین امید است مورد رضایت قرار گیرد.

سال ۲۰۰۴ مصادف بود با پنجاهمین سالگرد اولین فتح قله K2، پنجاه سال قبل (سال ۱۹۵۴) دو کوهنورد ایتالیایی به نام‌های آشیل کامیانونی و لینولاسیدلی توانستند برای اولین بار قله K2 را پس از سال‌ها تلاش کوهنوردان مختلف و صاحب نام آن را فتح کنند و نام خود را در دفتر اولین‌ها در تاریخ کوهنوردی به ثبت رسانند. در سال جاری به مناسبت پنجاهمین سالگرد این صعود مهم ظاهراً باید مانند پنجاهمین سالگرد صعود به قله اورست جشن گرفته می‌شد. ولی با مقایسه با جشن قبلی و برخلاف انتظار انعکاس کمتری نسبت به این رخداد مهم نشان داده شد. هر چند که فتح قله K2 یا دومین قله بلند کره زمین، مشکل‌تر از کلیه قله‌ها و حتی خود اورست می‌باشد ولی عکس العمل مجامع، سازمان‌های بین‌المللی ورزشی و کشورها نسبت به بزرگداشت این روز نه تنها چندان چشمگیر نبوده حتی بی‌سر و صدا نیز بوده است. از این رو به تعبیر بعضی از محافل ورزشی شاید هنوز هم قله K2 به عنوان کوه نابودکننده کوهنوردان یا Killer - Mountain بیشتر شهرت دارد تا کوهی باشد که کوهنوردان با او بیشتر مأنوس باشند.

در دو شماره گذشته اهم مطالب درباره صعودهای انجام شده، شخصیت‌های کوهنوردی، تلاش‌های کوهنوردان زن و مرد برای فتح قله، موفقیت‌ها و ناکامی‌ها برای صعود به این قله ارایه شد و در این مقاله جمع‌بندی مجموع مطالب درباره K2، نکات مهم - رخدادهای، فعالیت‌ها، شخصیت‌های کوهنوردی که نام آنها با نام K2 همراه است این گاهشمار همراه با آمار و ارقام ارایه می‌شود. این مجموعه به وسیله

جنوب شرقی قابل استفاده‌ترین مسیر برای صعود به قله است ولی گروه صعودکننده یال شمالشرق را برای صعود ترجیح داد و تیم صعودکننده تا ارتفاع ۶۸۳۰ متر نیز صعود کرد و این ارتفاعی بود که در مدت سی و شش سال گذشته هیچ کوهنوردی نتوانسته بود به آن برسد.

۱۹۰۹ - در این سال دومین تلاش برای صعود به قله K2 به وسیله یک هیئت کوهنوردی ایتالیایی به سرپرستی «دوک آبروزی» انجام شد. آنها برای صعود به قله از یال جنوب شرقی استفاده کردند. یالی که مسیر آن از آن تاریخ به بعد به افتخار «دوک آبروزی» به نام او ثبت شد. در هر حال تیم صعودکننده نتوانست بیش از ۶۸۳۰ متر یعنی بالاتر از صعود سال ۱۹۰۲ برسد.

۱۹۲۹ - پس از بیست سال یک هیئت دیگر از کوهنوردان ایتالیایی به سرپرستی «دوک اسپولتو» به منطقه آمدند و تصمیم داشتند به ارتفاع بالاتر از هیئت

انگلیسی راهنمایی یک هیئت انگلیسی برای عبور از یخچال بالتورو را به عهده می‌گیرد. او کلیه بررسی‌ها و مشاهدات خود را درباره K2 در مقاله‌ای به نام «صعود به منطقه هیمالیا» می‌نویسد. با توجه به تعداد گزارش‌های انجام شده و مقایسه آنها با مقاله‌های «مارتین کان وی» در آن تاریخ می‌توان اولین گزارش مدون به صورت یک کتاب تحریر شده را به او نسبت داد. یکی دیگر از اعضای این هیئت، کوهنورد باتجربه و ماهر در صعودهای فنی به نام «اوسکار اکنتشتاین» بود که فعالیت چشمگیر در صعودهای فنی داشت ولی به علت عدم توافق با راهنما از روستای «آسکوله» هیئت را ترک کرده به کشورش برگشت.

۱۹۰۲ - «اوسکار اکنتشتاین» به سرپرستی یک هیئت کوهنوردی شش نفره به منطقه قره قروم برمی‌گردد. «الیستر کراولی» کوهنورد انگلیسی و عضو این هیئت که ضمناً یک محقق زمین‌شناسی هم بود با بررسی‌هایی که انجام داد دقیقاً تعیین کرد که یال

سال ۱۸۵۶: سرهنگ «تی جی مونتگمری» از ارتش انگلستان مأمور نقشه برداری و بررسی ارتفاعات در هندوستان می‌شود. او هنگام اجرای عملیات رشته کوه‌ها و قله‌های بلندی را در قلب منطقه قره قروم رصد می‌کند و نام قله‌های این رشته کوه‌ها را با حرف K که اولین حرف لغت «KARAKORAM» (قره قروم) است معرفی می‌کند و آنها را با شماره‌های K3 - K2 - K1 نامگذاری می‌کند.

سال ۱۸۶۱: ستوان «هنری اچ گودوین اوستین» ستوان ارتش انگلستان یخچال بالتورو را کشف می‌کند و اولین نقشه کارتوگرافیک این منطقه را تهیه می‌کند. سال ۱۸۸۷: «فرانسیس ادوارد پانگ هوزبند» کاشف معروف انگلیسی که ضمناً افسر ارتش انگلستان، هم بود هنگام عبور سراسری از رشته کوه قره قروم از گذرگاه موستاق نیز عبور نموده و تمامی مشاهدات خود درباره K2 را ثبت می‌نماید.

سال ۱۸۹۲: «ویلیام مارتین کان وی» کاشف



باسانگ داوالاماشریاکوهنورد معروف. او در سال ۱۹۳۹ توانست تا ۲۴۵ متری قله K۲ صعود کند. همونرد او در این صعود قرینتر و ایتر بود. مسیر صعود آنها یال ابروزی بود.

بنابراین آنها نزدیک قله مواجه با کپسول‌های خالی اکسیژن شدند. درستی یا نادرستی این ادعا سال‌ها مورد بحث و گفت و گو و رنجش والتر بوناتی بوده است (شرح کامل این وقایع در شماره‌های قبل مجله کوه چاپ شده است). آردیتودسیو در تمامی گزارشات خود از کوشش‌های چارلز هیوستون که در فتح کوهنوردان ایتالیایی نقش مؤثری را ایفا کرده بود قدردانی کرد. بدین ترتیب سال ۱۹۵۴ سالی بود که اولین فتح قله K۲ انجام شد و به ثبت رسید.

۱۹۶۰ - «ویلیام دی هاکت» سرگرد ارتش ایالت متحده آمریکا سرپرستی یک هیئت از کوهنوردان آلمانی و آمریکایی برای صعود به قله K۲ از یال ابروزی را به عهده می‌گیرد. گروه صعود کننده این هیئت توانست تا ارتفاع ۷۲۸۵ متر برسند ولی در منطقه معروف به «هرم سیاه» مواجه با توفان شدید شده و مدتی زمین گیر شدند سپس مجبور شدند فعالیت خود را مسکوت گذاشته به اردوگاه اصلی برگردند.

۱۹۷۵ - جیم ویتاکر اولین کوهنورد آمریکایی که توانست قله اورست را فتح کند، سرپرستی یک تیم صعود کننده آمریکایی برای صعود به قله K۲ از طریق یال شمالغرب به عهده می‌گیرد. آنها از منطقه ساوویا و گردنه آن با همین نام گذشته و تا ارتفاع ۶۶۷۵ متر صعود کردند سپس کار خود را به علت شرایط نامساعد جوی متوقف کرده و به اردوگاه برگشتند. در این سال «دایان رابرتز» اولین زن کوهنورد آمریکایی بود که در تیم صعود کننده به قله K۲ شرکت می‌کرد.

۱۹۷۶ - «ژانوس کورژاپ» از لهستان هدایت یک هیئت کوهنوردی مرکب از ۱۹ کوهنورد را به عهده می‌گیرد و مسیر دشوار یال شمالشرق را انتخاب می‌کند. کوهنوردان این هیئت موفق شدند مسیر یال شمالشرق را تا ارتفاع ۸۴۰۰ متر صعود کنند ولی در این ارتفاع به علت کمبود کپسول اکسیژن مجبور شدند برگردند.

سرپرستی سومین هیئت کوهنوردی آمریکا را به عهده می‌گیرند. گروه صعود کننده با هدایت آن دو نفر توانستند تا ارتفاع ۷۹۳۰ متر صعود کنند. در این صعود «آرت گیلکی» به بیماری کوهستان مبتلا شد و از صعود بازماند بنابراین دیگر اعضاء تصمیم گرفتند همگی او را به ارتفاع پایین انتقال دهند. ولی هنگام انتقال «آرت گیلکی»، «جرج بل» لغزید و سه کوهنورد هم طناب خود را نیز از جا کند ولی «پیت شوینگ» با استقرار کلنگ یخ خود در داخل برف توانست آنها را حمایت کند و این شش کوهنورد از مرگ حتمی نجات یافتند. ولی بعد از این حادثه و در همان روز بعد از ظهر آرت گیلکی در اثر مواجه با بهمن جاننش را از دست داد. مقبره یادبود آرت گیلکی در پای قله K۲ ساخته شد و اکنون بر این مقبره سنگ انباشت یادبود ساخته شده و تمام کوهنوردانی که در راه صعود به قله و یا بازگشت پس از فتح قله جانشان را از دست می‌دهند لوح یادبود بر این سنگ انباشت نصب می‌شود.

۱۹۵۴ - «آردیتو دسیو» سرپرستی یک هیئت پرجمعیت از کوهنوردان ایتالیایی برای صعود به قله K۲ را به عهده می‌گیرد و مسیر یال ابروزی را برای صعود انتخاب می‌کند. والتر بوناتی کوهنورد جوان و قوی بنیه و «هونزا مهدی» پاکستانی مأمور انتقال تجهیزات کوهنوردی به کمپ‌های آخر می‌شوند تا تیم صعود کننده مرکب از «آشیل کامپانونی» و «لینولاسیدلی» بتوانند با استفاده از وسایل و مجهز به کپسول اکسیژن قله را فتح کنند. در این تلاش «ماريو پوچوز» جانش را از دست داد ولی کامپانونی و لاسیدلی توانستند برای اولین بار قله K۲ را فتح کنند. سال‌ها بعد این دو کوهنورد «والتر بوناتی» و «هونزا مهدی» را متهم کردند که آنها هنگام شب مانی اجباری در ارتفاع ۸۱۰۰ متر که بدون تجهیزات و چادر شب را گذرانده بودند از کپسول اکسیژن که برای صعود نهایی برای کامپانونی و لاسیدلی انتقال می‌دادند استفاده کردند.

قبلی سال ۱۹۰۹ دست یابند. این هیئت ضمن فعالیت‌های کوهنوردی بررسی‌های علمی و زمین‌شناسی خود را نیز انجام می‌دادند. در این هیئت زمین‌شناس معروف به نام «آردیتودسیو» نیز عضویت داشت که تحقیقات دامنه داری در منطقه انجام می‌دهد. او پس از پانزده سال بار دیگر به منطقه بر می‌گردد. در حالی که سرپرستی تیم صعودکننده را به عهده داشت. ۱۹۳۷ - کوهنورد توانا و با نفوذ انگلیسی به نام اریک شیتون و بیل تیلمن ضمن بررسی مسیرهای مختلف صعود به قله دره «شاکس» منطقه قره قروم و جبهه شمالی K۲ را نیز کشف کردند.

۱۹۲۸ - چارلز هیوستون و باب بیتس سرپرستی یک تیم شش نفره برای صعود به قله را به عهده می‌گیرند. این گروه مرکب از شش کوهنورد با تجهیزات جدید توانستند سمت غربی و جنوب غربی K۲ را برای اولین بار بازدید مقدماتی انجام دهند و برای اولین بار توانستند به اصطلاح قفل صعود مسیر یال ابروزی را باز کنند. بیل هاوز توانست در این مسیر دودکش پنجم را طی کند و چارلز هیوستون و پال پوتولد توانستند شانه یال را تا ارتفاع ۷۹۲۰ متر صعود و علامت گذاری کنند.

۱۹۳۹ - براساس فعالیت‌هایی که گروه چارلز هیوستون در سال قبل انجام داده بودند، «فریتس وایزتر»، سرپرستی دومین هیئت کوهنوردی آمریکا برای صعود به قله K۲ را به عهده می‌گیرد مسیر



سنگ انباشت یادبود آرت گیلکی - امروزه این سنگ انباشت به تمام کوهنوردانی که جانشان را در منطقه از دست دادند تخصیص داده شده است.

انتخابی آنها یال ابروزی بود. فریتس وایزتر و دو شریای همراه او به نام‌های «شرپا پاسانگ» و «داوالاما» توانستند تا ارتفاع ۲۴۵ متر به قله مانده صعود کنند. سه شریای پاکستانی به نام «پاسانگ شرپا» - «کی کولی» و «پاسانگ کیتار» هنگامی که سعی داشتند «دادلی ولف» یکی از کوهنوردان گروه را از یک کمپ مرتفع به پایین انتقال دهند مواجه با بهمن شدند و هر سه شریا همراه با دادلی ولف جانشان را از دست دادند. بدین ترتیب نام دادلی ولف به عنوان اولین کوهنورد قربانی کوهنوردی در راه صعود به قله K۲ و سه شریای همراه او به ثبت رسید. ۱۹۵۳ - «چارلز هیوستون» و «باب بیتس»

۱۹۷۷ - «ایچپرو یاشی زاوا» کوهنورد معروف ژاپنی سرپرستی و راهنمایی یک گروه کوهنوردان ژاپنی را در دومین صعود خود به قله K2 به عهده می‌گیرد. آنها یال آبروزی را برای صعود انتخاب می‌کنند و شش کوهنورد ژاپنی و یک کوهنورد پاکستانی توانستند در دو روز متوالی قله را صعود و فتح کنند.

۱۹۷۸ - «جیم ویک وایر» به سرپرستی گروه کوهنوردان آمریکا انتخاب شده و مجدداً به منطقه قره قروم برمی‌گردد. این گروه کوهنوردی توانستند از طریق یال شمالشرق تا ارتفاع ۷۷۲۰ متر صعود کنند. از این ارتفاع گروه به دو تیم صعود کننده تقسیم شده و مسیر یال آبروزی را برای ادامه مسیر انتخاب می‌کنند. «جیم ویک وایر» و «لوریچارد» اولین کوهنوردهای آمریکا بودند که توانستند قله K2 را فتح کنند ضمناً لوریچارد اولین کوهنوردی بود که بدون استفاده از کپسول اکسیژن قله را فتح کرد. «جان راسکلی» و «ریک ریچ وی» با استفاده از کپسول اکسیژن توانستند قله K2 را روز بعد از صعود ویک وایر و ریچارد صعود کنند. قبل از صعود کوهنوردان آمریکایی کوهنورد مشهور انگلیسی به نام «کریس بانینگتون» تیم کوهنوردان انگلیسی را برای صعود به قله سرپرستی می‌کند تا از یال جنوب غربی بتوانند قله را فتح کنند در این تلاش «تیک اسکورت» زیر بهمن مانده جانش را از دست می‌دهد.

۱۹۷۸ - اولین سالی بود که دو هیئت کوهنوردی در یک فصل برای صعود به این قله اقدام می‌کردند. ۱۹۷۹ - در این سال «رینهولد مسنر» کوهنورد معروف ایتالیایی برای اولین بار راهنمایی یک هیئت کوهنوردی بین المللی را برای فتح قله به عهده می‌گیرد. تلاش گروه صعود کننده از مسیر جدیدی به نام مسیر جادویی انجام می‌شود ولی تلاش آنها از این مسیر ناتمام مانده و ادامه صعود خود را از یال آبروزی انجام می‌دهند. در این صعود «رینهولد مسنر» و «میچ داچر» چهارمین صعود ناتمام خود را انجام می‌دهند. در همین فصل برنارد ملت سرپرستی یک گروه کوچک را به عهده می‌گیرد و برای اولین بار گروه صعودکننده تلاش خود را از یال جنوب - جنوب غربی انجام می‌دهند. گروه ملت پنج بار برای صعود به قله تلاش می‌کنند آنها سخت‌ترین مسیر برای صعود انتخاب کرده بودند. در این فصل هیچکدام از صعودکننده‌ها موفق نبودند. ۱۹۸۰ - کریس بانینگتون با سرپرستی یک تیم انگلیسی دیگر به منطقه بازمی‌گردد. تلاش اولیه آنها صعود از مسیر یال غربی بود. آنها صعود خود را تا ارتفاع ۷۱۰۰ متر انجام داده و سپس تلاش خود را متوقف کردند. در این سال «پیتر بوردمن» به سرپرستی یک تیم کوچک صعود کننده توانست از یال آبروزی تا ارتفاع ۸۰۰۰ متر صعود کند.

۱۹۸۱ - «ترواواتورا» به سرپرستی یک تیم از کوهنوردان ژاپنی برای اولین بار یال غربی را برای صعود در نظر می‌گیرند. در همین سال «بانینگ سینیور» با سرپرستی یک تیم فرانسوی - آلمانی برای اولین بار



یک کابل مجهز به ونج برای بالا بردن تجهیزات به ارتفاعات در سال ۱۹۳۹ به ابتکار بیل هاونس مورد استفاده قرار گرفت.

صعود از یال جبهه جنوبی را به عهده می‌گیرد. اعضای این تیم مشترک توانستند تا ارتفاع حدود ۷۴۰۰ متر از جبهه جنوبی را صعود کنند ولی صعود آنها ناتمام ماند و به اردوگاه برگشتند.

۱۹۸۲ - چهار هیئت کوهنوردی همزمان برای صعود به قله K2 اقدام می‌کنند. «ژانوس کورژاب» سرپرستی یک تیم پرجمعیت از کوهنوردان لهستانی و مکزیکی برای صعود به قله K2 از یال جنوب غربی را به عهده می‌گیرد. «وندا روت کویچ» کوهنورد زن لهستانی و هیمالیانورد معروف به سرپرستی و راهنمایی یک تیم کوچک از زنان کوهنورد برای صعود به قله K2 یال آبروزی در نظر می‌گیرند. در این صعود «هالینا کروگر» در مسیر صعود به قله جانش را از دست می‌دهد. سومین گروه به سرپرستی «جورج باچلر» برای صعود مسیر یال آبروزی را انتخاب می‌کنند. ولی به خاطر کمک به جسد هالینا کروگر صعود خود را متوقف می‌کنند. چهارمین هیئت کوهنوردان پرتعداد ژاپنی به سرپرستی

## در سال ۱۹۷۹ مسنر در صعود به قله ناکام ماند

«ایساوه شینکای» اولین صعود پرتلاش خود را در مسیر یال شمالی انجام می‌دهند. این گروه اولین گروه کوهنوردانی هستند که مسیر اولیه خود را برای صعود از سمت کشور چین آغاز کردند. هفت کوهنورد از این هیئت موفق شدند قله K2 را فتح کنند.

۱۹۸۳ - در این سال چهار هیئت کوهنوردی تلاش خود را برای صعود به قله K2 از چهار جهت مختلف آغاز می‌کنند. کوهنوردان اسپانیایی به سرپرستی «آنتونیوترابادو» جبهه غربی و یال غربی را برای صعود در نظر گرفته و توانستند تا ارتفاع ۸۲۰۰ متر صعود کنند ولی به علت وضعیت بسیار نامساعد جوی مجبور شدند برگردند. گروه دیگر کوهنوردان اسپانیایی به سرپرستی «گرگوریاریز» توانستند تا ارتفاع ۸۰۸۰ متر صعود کنند. «دوک اسکات» کوهنورد انگلیسی با سرپرستی یک تیم بین المللی از کوهنوردان توانستند تا قوز مرتفع و یال مانند در سمت چپ یال آبروزی صعود کنند. یک هیئت کوهنوردی با هدایت «فرانسیسکو سانتون» دومین صعود ناتمام خود را از یال شمالی انجام و تمامی یال را صعود کردند.

در سال ۱۹۸۴ تیم بین المللی به سرپرستی کارل هرلیخ کوفر عازم منطقه شد و طی آن جریزی کوکوشکا از طریق مسیر دیواره جنوبی موفق به صعود شد.

۱۹۸۶ - ۹ هیئت کوهنوردی برای تسلط بر شیب‌های قله K2 عازم منطقه شدند. آنها عبارت بودند از هیئت کوهنوردی فرانسه - انگلیس - اتریش - کره جنوبی - لهستان - یوگسلاوی - دو هیئت از آمریکا و دو هیئت از ایتالیا که همگی به سوی اردوگاه اصلی حرکت و استقرار یافتند. «توموسزان» کوهنورد و سنگنورد معروف فرانسوی اولین صعود در مسیر جدید که در سمت چپ یال آبروزی واقع شده بود انجام داد. «وندروت کویچ» لهستانی و «لیلیان بارارد» اولین کوهنوردان زن بودند که توانستند در این سال قله K2 را فتح کنند. اما لیلیان بارارد همراه با همسرش «سوریس بارارد» هنگام بازگشت مواجه با توفان شدید شده جانشان را از دست دادند. در این سال دو کوهنورد لهستانی اولین صعود از جبهه جنوبی را انجام دادند ولی «ناتوکاساراتو» کوهنورد ایتالیایی پس از پایان صعود یال جنوب - جنوب غربی به داخل یک شکاف بزرگ یخ سقوط کرده و جانش را از دست داد. در این سال «جوزف کونکاج» لهستانی اولین کوهنوردی بود که تا آن تاریخ ۱۹۸۶ توانسته بود دو بار قله K2 را فتح کند. در مجموعه فعالیت این نه هیئت سیزده کوهنورد هنگام صعود با بازگشت از قله جانشان را از دست دادند که بعضی هنوز هم مفقودالایر هستند.

۱۹۸۷ تا ۱۹۸۹ - از سال ۱۹۸۶ تا سال ۱۹۸۹ هفده هیئت کوهنوردی برای صعود به قله K2 تلاش کردند. در این صعودها دوک اسکات - پیتر آتانس - راب هال و پی‌یر بیگن سرپرستی گروه‌های کوهنوردان را به عهده داشتند. کوهنوردانی که در مسیرهای جبهه شرقی - جبهه غربی و یال شمالی تلاش می‌کردند همگی به علت مواجه با توفانهای شدید بدون فتح قله به اردوگاه برگشتند. «آندریا زاوادا» کوهنورد لهستانی سرپرستی و هدایت یک تیم کوهنوردی برای صعود زمستانی قله K2 به عهده می‌گیرد. آنها تا ارتفاع ۷۹۰۰ متر صعود می‌کنند ولی پس از آن به اردوگاه برمی‌گردند. راب



وندا روت کویچ کوهنورد لهستانی هنگام صعود به قله K2 در سال ۱۹۸۲. او در سال ۱۹۸۶ برای اولین بار قله K2 را فتح کرد.



قله K2 و جبهه شمالی آن - یال صعود نشده شمال شرق در سمت راست تصویر و یال شمالی در وسط تصویر مشاهده می شود.

از یال آبروزی بود. هیئت کوهنوردی اسپانیا مرکب از هفت کوهنورد به سرپرستی «بیه گارسز» گرده جنوب - جنوب غربی را برای صعود به قله انتخاب می کنند. پیترو هیلاری پسر سر ادموند هیلاری کوهنوردی نیوزلاندی سرپرستی هیئت کوهنوردی استرالیا و نیوزلاند را عهده می گیرد و از طریق یال آبروزی گروه صعود کننده را با موفقیت به قله می رساند. در این سال کوهنوردان آمریکایی و انگلیسی به سرپرستی «راب اسلاتر» یال آبروزی را صعود می کنند. «الیسون هارگریوز» زن کوهنورد مشهور انگلیسی قله را صعود می کند ولی هنگام بازگشت در اثر توفان و درگیری با بهمن جانش را از دست می دهد. راب اسلاتر و سه کوهنورد اسپانیایی نیز هنگام بازگشت از قله در اثر همین توفان تلف می شوند جسد آنها هنوز در میان برفها مدفون است. در این فصل کوهنوردی مجموعاً هشت کوهنورد هنگام صعود و یا بازگشت از قله می میرند.

۱۹۹۶ - «رودریگو جوردن» سرپرستی کوهنوردان شیلی را عهده دار می شود. تیم صعود کننده می تواند گروهی جنوب - جنوب شرقی را صعود کند، یک گروه از کوهنوردان ایتالیایی توانست با موفقیت قله را از مسیر یال آبروزی صعود کند ولی یکی از اعضای این گروه هنگام بازگشت از قله جانش را از دست داد. یک هیئت کوهنوردی ژاپنی مرکب از دوازده کوهنورد و به سرپرستی یاماموتو اتوشی قله را از طریق گرده جنوب - جنوب شرقی صعود کرده و فتح می کنند.

سال ۱۹۹۶ سالی است که رکورد بیشترین صعود کننده به قله را دربر دارد. در این سال مجموعاً ۲۹ کوهنورد توانستند قله را فتح کنند.

۱۹۹۷ - کوهنوردان کلپ آلپین ژاپن به سرپرستی «اوساموتانا به» توانستند با موفقیت قله K2 را از طریق جبهه غربی صعود کنند، در این سال کوهنوردان باسک اسپانیا به سرپرستی «رامون آگیره» برای صعود به قله K2 مسیر گرده جنوب - جنوب شرقی را انتخاب کردند ولی نتوانستند به پایان

شش هیئت از آنها تلاش خود را از یال آبروزی انجام دادند. سه کوهنورد از اعضای هیئت ها در مراحل مختلف صعود جانشان را از دست دادند. در حالی که اعضای هیئت های دیگر برای نجات آنها نهایت سعی و کوشش را به عمل آوردند. در این سال سنگ انباشت یادبود آرت گیلکی ۴۰ سال پس از مرگ او به وسیله کوهنوردان کشف شد و از آن پس این سنگ انباشت یادبود برای کلیه کوهنوردانی که جانشان را از دست دادند مورد استفاده قرار می گیرد. ۱۹۹۴ - یازده هیئت کوهنوردی برای دومین سال متوالی برای صعود به قله K2 مجوز صعود دریافت کردند. راب هال نیوزلاندی عضو هیئت بین المللی کوهنوردی به سرپرستی «رالف دویموتیس» توانست در این سال قله را فتح کند. یک تیم اوکراینی به سرپرستی «وادیم» از اوکراین و «سویری دنکو» هنگام صعود از یال آبروزی مواجه با فاجعه غم انگیز

## ارهارد لرتان یکی از فاتحان ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری نیز در سال ۱۹۹۲ در صعود به قله ناکام می ماند

شدند و آن زمانی بود که یک تیم صعود کننده سه نفره از آنها هنگام برگشت از قله محل کمپ خود را گم می کنند. جسد آنها در یک محل که برای شب مانی اضطراری انتخاب کرده بودند کشف شد.

۱۹۹۵ - یک هیئت کوهنوردی هلندی به سرپرستی «رونالد ناآر» در اولین صعود موفقیت آمیز خود توانستند قله K2 را فتح کنند مسیر انتخابی آنها

هال کوهنورد مشهور نیوزلاند، اولین سرپرستی صعود به قله K2 را انجام می دهد.

۱۹۹۰ - «استیوسونسون» سرپرستی و راهنمایی یک هیئت مشترک کوهنوردی اتریشی و آمریکایی را به عهده می گیرد و در اولین صعود پس از یک صعود پرتلاش از یال شمالی سه کوهنورد از این تیم موفق شدند قله را فتح کنند. «توموجی یواکی» یک تیم کوهنورد ژاپنی را با موفقیت از جبهه شمال غرب به قله هدایت می کند. «سی - ۱ - پینلی» یک گروه کوهنوردی ۹ نفره را تحت عنوان تیم آزاد K2 (Free K2) و برای پاکسازی یال آبروزی که در مدت بیست و دو سال در اثر استفاده نادرست از این یال زباله های زیادی از خود باقی گذاشتند سرپرستی نمود. ۱۹۹۱ - دو کوهنورد فرانسوی به نام «کریستوف پروفیت» و «پی یر بیگن»، صعود موفقیت آمیز خود را پس از عبور از یال شمال غرب و جبهه شمالی انجام داده و قله را فتح کردند. «راب هال» کوهنورد نیوزیلاندی برای صعود خود به K2 یال آبروزی را انتخاب کرد ولی ناتمام ماند.

۱۹۹۲ - «ارهارد لرتان» اتریشی و «ویتک کورتیکا» یک صعود دو نفره به سبک صعود آلپین در جبهه غربی انجام دادند. آنها به علت مواجه با خطر ناشی از سقوط بهمن بسیار عظیم و خطرناک مجبور به برگشت شدند. یک تیم بین المللی مرکب از ده کوهنورد به سرپرستی «ریکاردو تورس» چندین بار تلاش خود را برای صعود به قله K2 از یال آبروزی انجام دادند. این هیئت کوهنوردی نفرات خود را با نفرات هیئت مشترک روسی و آمریکایی و به سرپرستی «ولادیمیر بالی بردین» برای صعود مشترک ادغام کردند. در این تلاش «ادوایستورس» و «اسکات فیشر» صعود خود را از طریق یال آبروزی انجام دادند. یک تیم از کوهنوردان سویسی به سرپرستی «پیترو شویتز» تلاش خود را برای صعود به قله از طریق یال آبروزی انجام دادند.

۱۹۹۳ - یازده هیئت کوهنوردی برای صعود به قله K2 از جبهه های مختلف در منطقه گرد آمدند.

## در سال ۱۹۹۵ هشت کوهنورد یا در هنگام صعود یا بازگشت از قله فوت می کنند

برسانند.

۲۰۰۰ - کوهنوردان آمریکایی به سرپرستی جف آلزرنر یال شمالی را صعود می کنند و با وجود توفان شدید تیم صعود کننده تا ارتفاع ۷۷۷۰ متر صعود می کنند ولی طی یک تلاش موفق و با استفاده از طناب ثابت که قبلاً در امتداد مسیر نصب کرده بودند، توانستند قله را فتح کنند. در این سال گروه‌های صعودکننده چین و ژاپن و تیم مشترک اسپانیا و مکزیک نیز در همان زمان و همان مسیر کوهنوردان آمریکایی طی یک رقابت شدید بین المللی یال شمالی را صعود کردند. در فصل کوهنوردی سال ۲۰۰۰ بیست و پنج کوهنورد از گروه‌های صعود کننده توانستند قله را از سمت پاکستان صعود کنند و خوشبختانه در این سال در مجموعه صعودها تلفات جانی اعلام نشد.

۲۰۰۲ - یک هیئت کوهنوردی بین المللی به سرپرستی زن کوهنورد معروف اسپانیا به نام «آرا سلی سگارا» هنگام صعود بقایای جسد کوهنوردی را در میان یخ‌ها و برف‌های باقیمانده از بهمن‌های آب شده سال‌های گذشته در یخچال «گودوین اوستین» پیدا می کنند و با بررسی آنها تشخیص داده می شود که متعلق به «دالی ولف» کوهنورد آمریکایی است که در سال ۱۹۳۹ در زیر بهمن مدفون شده بود. دالی ولف ۶۴ سال پیش زیر بهمن مدفون شد و اولین کوهنوردی بود که در راه صعود به قله K2 جانش را از دست داد.

۲۰۰۳ - این سال نیز دومین سال پیایی است که هیچ کوهنوردی نتوانست به قله K2 صعود کند. در این سال نیز صعودهای ناموفق انجام شد و یک کوهنوردی آلمانی هنگام صعود در اثر لغزش و سقوط جانش را از دست داد.

سال ۲۰۰۴ یادآور پنجاهمین سالگرد اولین صعود سرسختترین کوه جهان K2 بود. امسال بیشترین تعداد کوهنوردی که تاریخ صعود این کوه به خود دیده بود از ملیت‌های گوناگون به پای این کوه سرکش آمدند تا شانس خود را در برابر آن بیازمایند.

بنا به گزارش سایت K2climb.net تیم‌های

زیر برای صعود مجوزهای لازم را کسب نموده بودند.

- ۱ - تیم ایتالیایی جبهه جنوبی و شمالی با ۹ عضو
- ۲ - تیم اسپانیایی به همراه خانم پاسبان با هدف رساندن اولین زن اسپانیایی به قله این کوه به همراه فاتح برجسته تمام هشت هزارمتری‌ها جانیتو اربال
- ۳ - تیم کاتلان (اسپانیا) مسیر جادویی
- ۴ - تیم مشترک K2 و Broadpeak
- ۵ - تیم ایتالیا
- ۶ - تیم انگلیس Adventure Peaks
- ۷ - تیم مشترک چین - تبت لهاسا
- ۸ - تیم تجاری آلمان
- ۹ - تیم ژاپن
- ۱۰ - تیم رومانی

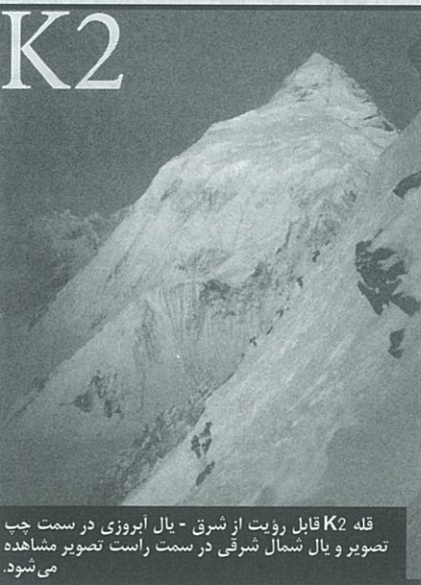
تارکات، پشتیبانی و امکاناتی که در این فصل در پای K2 فراهم شده بود تاکنون در منطقه قره قروم سابقه نداشت. با این وجود K2 هرچند بعد از سه سال تسلیم کوهنوردان شد اما این پیروزی آسان بدست نیامد. از مجموع اعضای این تیم‌ها بیش از ۳۰ مرد و یک زن موفق به صعود قله شدند اما:

سه کوهنورد کره‌ای در چادر خود بر اثر ریزش یک نقاب کشته شدند. یک کوهنورد در مسیر انتهایی قله برای آخرین بار دیده شد.

«داوود خادم» اصل هیمالایا نورد پرسابقه ایرانی و همراهش در بین راه مسیر کمپ چهار به سه ناپدید شدند.

کوهنورد پرتوان اسپانیایی عضو تیم «Majic» به طور بسیار ناگهانی و غیر منتظره در کمپ یک، دچار ادم ریوی شد و جان سپرد.

خلاصه و اهم مطالب درباره قله K2 مجموعه صعودهای موفق انجام شده تا سال ۲۰۰۳ به تعداد ۱۹۸ فقره می باشد و تعداد کوهنوردانی موفق به فتح این قله ۱۹۶ نفر است. تعداد کوهنوردانی



قله K2 قابل رویت از شرق - یال ابروزی در سمت چپ تصویر و یال شمال شرقی در سمت راست تصویر مشاهده می شود.

## سال ۱۹۹۶ در این سال بیشترین تعداد کوهنورد به قله صعود می کنند

که توانستند قله را صعود کنند ولی هنگام بازگشت به علل مختلف جانشان را از دست دادند ۲۲ نفر هستند. مجموع کوهنوردانی که تا سال ۲۰۰۳ جانشان را در منطقه هنگام صعود یا بازگشت از دست دادند ۵۳ نفر می باشد. سال ۱۹۹۶ سالی است که ۲۶ صعود موفق انجام شد و بیشترین صعود در این سال به تبت رسید. (با تعداد صعودهای انجام شده به قله اورست مقایسه کنید.) روز ۱۴ آگوست ۱۹۹۶ با ثبت ۱۱ صعود موفق روزی است که بیشترین صعودها از مسیرهای مختلف برای فتح قله انجام شد. در سال ۲۰۰۳ هیچ کوهنوردی نتوانست قله را فتح کند و قله K2 در سال ۲۰۰۲ و ۲۰۰۳ صعود نشده باقی ماند.

روز سیزده آگوست ۱۹۹۵ مرگبارترین روز برای کوهنوردان صعودکننده ثبت شده است در این روز شش کوهنورد در اثر توفان شدید جانشان را از دست دادند.

سال ۲۰۰۰ کمترین مرگ و میر برای کوهنوردان به ثبت رسید در حالی که در این سال ۲۵ کوهنورد توانستند قله را فتح کنند. تا سال ۲۰۰۳ جمع کوهنوردانی که اجساد آنها در منطقه باقی مانده است یا در زیر بهمن و یا در میان یخچال‌ها گم شده اند ۴۹ کوهنورد می باشند.

«جوزف راکونکاج» از لهستان و جانگ بوشریا از نپال دو کوهنوردی هستند که قله K2 را بیش از یک بار فتح کرده اند. راکونکاج بیست و ششمین کوهنوردی بود که در ۳۱ جولای ۱۹۸۳ از طریق یال شمالی و به عنوان عضو تیم کوهنوردی ایتالیا و به سرپرستی «فرانسیکو سانتون» قله K2 را صعود کرد. او مجدداً در پنجم جولای ۱۹۸۶ قله K2 را فتح نمود و پنجاهمین کوهنورد صعود کننده به این قله محسوب شد او در این صعود به عنوان عضو هیئت کوهنوردی ایتالیا به سرپرستی «گوستینوداپولانزا» نام نویسی کرده و با انتخاب مسیر یال ابروزی قله را صعود کرد. «جانگوشریا» برای بار اول در ۳۱ جولای سال ۲۰۰۰ همراه با هیئت کوهنوردی کره جنوبی به سرپرستی «یوهان کیو» قله را صعود کرد او در ۲۲ جولای سال

۲۰۰۱ نیز همراه با کوهنورد دیگر از کره جنوبی به سرپرستی «کوجاچون» برای بار دوم قله K2 را با انتخاب یال آبروزی صعود کرده و قله را فتح کرد. «دوک اسکات» و «هکتور پونسه دلئون» دو کوهنوردی بودند که بیشترین دفعات در هیئت‌های مختلف کوهنوردی برای صعود به قله K2 شرکت کردند. دوک اسکات برای اولین بار در سال ۱۹۷۸ عضو هیئت کوهنوردی انگلیس به رهبری کریس بانینگتون برای فتح قله K2 از طریق یال غربی صعود خود را انجام داد. او در سال ۱۹۸۰ مجدداً با هیئت کوهنوردی انگلیس به سرپرستی «پیتر بوردمن» سعی خود را برای صعود قله از مسیر یال غربی انجام داد ولی موفق به فتح قله نشد. دوک اسکات در سال ۱۹۸۳ خود هدایت یک هیئت بین‌المللی کوهنوردی را به عهده می‌گیرد و برای سومین بار صعود خود را از مسیر یال آبروزی انجام می‌دهد در این تلاش تیم دوک اسکات قوز سمت یال آبروزی را کشف می‌کند. چهارمین و آخرین تلاش دوک اسکات و در سال ۱۹۸۷ انجام شد در این سال او یال شرقی را تجربه می‌کند.

دومین کوهنورد که بیشترین تلاش خود را برای صعود به قله انجام داد «پونسه دلئون» کوهنورد فرانسه بود. او چهار بار اقدام برای صعود به قله نمود. او بار اول در سال ۱۹۹۲ برای صعود به قله از یال آبروزی تا ارتفاع ۸۱۰۰ متر صعود می‌کند ولی در آن ارتفاع به علت مواجه شدن با توفان شدید مجبور شد به اردوگاه برگردد. او در سال ۲۰۰۰ تلاش دیگری برای صعود به قله انجام داد مسیر انتخابی او یال شمالی بود و تا ارتفاع ۷۵۸۰ متر نیز صعود کرد. ولی بار دیگر به علت مواجه با توفان‌های شدید فعالیت خود را ناتمام می‌گذارد. در سال ۲۰۰۲ پونسه دلئون با هدف صعود و

## از چهار تلاشی که کوهنورد فرانسوی برای فتح قله انجام می‌دهد فقط در یکی از آنها موفق به صعود می‌شود

فتح قله مجدداً به منطقه برمی‌گردد و همراه با هیئت کوهنوردی اسپانیا و مکزیکی و سرپرستی «آرسلو سگارا» صعود خود را انجام می‌دهد در سال ۲۰۰۳ برای آخرین بار همراه با هیئت کوهنوردی اسپانیا و به سرپرستی آرسلو سگارا و به منظور فتح قله K2 چهارمین تلاش خود را انجام می‌دهد ولی موفق به



از چپ به راست، جک دورانس، قرینز وایزتر و دادلی ولف هسته اصلی سازماندهی کوهنوردان آمریکا در سال ۱۹۳۹ برای صعود به قله K2 دادلی ولف اولین کوهنوردی بود که جانش را هنگام صعود به قله از دست داد. قسمتی از بقایای جسد او در سال ۲۰۰۳ پس از ذوب شدن قسمتی از یخ‌ها پیدا شد.

فتح قله نمی‌شود.

### کوهنوردانی که برای صعود به قله به تنهایی تلاش کردند.

چهار کوهنورد مشهور به نام‌های راب هال کوهنورد مشهور نیوزلاند «هانس کامرلندر» کوهنورد و اسکی باز معروف از ایتالیا و «کورت دییم برگر» از اتریش و «برایتون جولی تولیس» از انگلستان، کوهنوردانی هستند که صعودهای خود را جدا از هیئت‌های کوهنوردی انجام دادند.

راب هال در سال‌های ۱۹۹۴-۱۹۹۱-۱۹۸۸ سه صعود جداگانه انجام داد ولی موفق به فتح قله نمی‌شود تا در صعود چهارم قبل از سال ۱۹۹۶ می‌تواند قله را صعود کند. هانس کامرلندر نیز قبل از آن که به قله برسد سه بار تلاش نمود تا آن که در سال ۲۰۰۱ قله را فتح می‌نماید. کورت دییم برگر و جولی تولیس توانستند در چهارم آگوست سال ۱۹۸۶ به قله برسند آنها برای رسیدن به قله در سال‌های ۱۹۸۳ و ۱۹۸۴ صعود خود را از سمت شمال و از سمت جنوب انجام دادند ولی موفق نشده بودند. جولی تولیس در آخرین تلاش خود در سال ۱۹۸۶ پس از فتح قله هنگام بازگشت جانش را از دست داد.

### اولین کوهنوردی که پس از فتح قله و هنگام بازگشت جانش را از دست داد.

در چهاردهم آگوست سال ۱۹۸۲ «یوکی هیرو یاناکیسواوا» یکی از اعضای هیئت کوهنوردی ژاپن قله K2 را با موفقیت فتح کرد ولی در روز پانزدهم آگوست در مسیر برگشت به اردوگاه در اثر سقوط به دره فوت می‌کند.

اولین کوهنورد زن که برای صعود به قله تلاش می‌کند «دایانا رابرتز» کوهنورد زن کانادایی مقیم آمریکا

در سال ۱۹۷۵ یکی از اعضای هیئت کوهنوردی آمریکا به سرپرستی جیم ویتاکر برای صعود به قله تلاش می‌کند ولی نتوانست قله را فتح کند. دایانا رابرتز در سال ۱۹۷۸ مجدداً برای فتح قله به منطقه برگشت ولی بیشتر از ۷۶۸۰ متر صعود نکرد.

اولین زن کوهنورد که توانست قله K2 را صعود کند «وندا روت کوپچ» زن کوهنورد مشهور لهستانی در سال ۱۹۸۶ عضو یک گروه کوچک کوهنوردی مرکب از «موریس بارارد» سرپرست - «لیلیان بارارد» همسر موریس و «وندا روت کوپچ» قله K2 را فتح می‌کنند در این تلاش ابتدا وندا روت کوپچ قله را فتح می‌کند و یک ساعت بعد لیلیان بارارد به قله می‌رسد بنابراین وندا نفر اول و لیلیان دومین زن کوهنورد فاتح قله K2 معرفی شد. هنگام بازگشت متأسفانه موریس بارارد و لیلیان در میان شکاف‌های یخ پرتاب و ناپدید شدند ولی وندا توانست به اردوگاه برگردد.

### هزینه صدور مجوز به قله K2 در سال ۲۰۰۴

هزینه صدور مجوز صعود برای یک هیئت هفت نفره برابر با شش هزار دلار و برای هر عضو اضافی یک هزار دلار اضافه پرداخت در نظر گرفته شده است. باید یادآور شد این مبلغ در مقابل مجوز صدور قله اورست که برابر با ۷۰/۰۰۰ دلار و برای هر عضو اضافی ۱۰/۰۰۰ دلار در نظر گرفته شده است، ناچیز می‌باشد. ضمناً باید در نظر داشت تسهیلات صعود در منطقه اورست بسیار گسترده ولی در منطقه قره قروم بسیار کم است.

اولین صعود به قله K2 بدون استفاده از ماسک اکسیژن به وسیله «لوریچارد» انجام شد. او در ششم سپتامبر ۱۹۷۸ هنگام صعود به قله که همراه «ویک وایر» انجام می‌داد متوجه شد که لاستیک ایراتور دستگاه تنفسی او از چند جا سوراخ شده و غیرقابل

## اولین صعود به قله توسط دو کوهنورد ایتالیایی انجام شد

### دکتر رابرتز بیتس متولد ۱۹۱۲ و دکتر چارلز هیوستون متولد ۱۹۱۳

این دو کوهنورد و محقق در سال‌های ۱۹۳۸ و ۱۹۵۳ سازماندهی و سرپرستی هیئت کوهنوردی آمریکا را برای صعود به قله K2 به عهده داشتند. مفسرهای کوهنوردی معتقد هستند که سبک رهبری و سازماندهی آنها در میان تمامی کوهنوردان منحصر به فرد بوده است.

**فریتز وایز نر (۱۹۰۰-۱۹۸۸)** - وایز نر در سال ۱۹۳۷ سرپرستی هیئت کوهنوردی کلپ آلپاین آمریکا را به عهده می‌گیرد. کوشش او در سرپرستی این هیئت کوهنوردی و دو هیئت کوهنوردی در سال‌های ۱۹۳۸ و ۱۹۳۹ به عنوان بهترین سرپرست هیئت کوهنوردی شناخته شد.

**پاسانک کیکولی** - تاریخ تولد این کوهنورد مشخص نیست ولی تاریخ مرگ او سال ۱۹۳۹ می‌باشد. کیکولی به عنوان یک شریا کوهنورد بسیار ورزیده در میان تمامی هیئت‌های کوهنوردی در منطقه هیمالیا شهرت داشت. او در سال ۱۹۳۴ از توفان سهمگین که ۹ نفر از کوهنوردان هیئت کوهنوردی چارلز هیوستون را به کام مرگ کشید نجات پیدا کرد. او به عنوان سردار در دو هیئت کوهنوردی آمریکا برای صعود به قله K2 در سال‌های ۱۹۳۸ و ۱۹۳۹ انجام وظیفه نمود. او در سال ۱۹۳۹ در یک فاجعه‌ای که سعی داشت دادلی ولف کوهنورد آمریکایی را نجات دهد همراه او و دو شریای پاکستانی جانش را از دست داد.

### آشیل کامپانونی تاریخ تولد ۱۹۱۴ و لینولاسیدلی متولد ۱۹۲۵

این دو کوهنورد از اعضای هیئت کوهنوردی ایتالیا برای صعود به قله K2 به سرپرستی آردیتودسی یو بودند و در اولین صعود خود توانستند قله K2 را از طریق یال آبروزی فتح کنند و نام خود را به عنوان اولین فاتحان قله K2 در تاریخ سی و یکم جولای ۱۹۵۴ در تاریخ کوهنوردی ثبت کنند. صعود آنها با

و سپس کلنگ یخ را ارایه نمود. از آن پس دو وسیله طراحی شده مکرراً و مداوم مورد استفاده کوهنوردان قرار گرفت.

### «فیلیپو دفیلینی یونجی دی ساوویا» ملقب به دوک آبروزی (۱۹۳۳-۱۸۷۳)

کاشف و کوهنورد معروف ایتالیایی که اولین صعود سخت خود را در کوه سن الیاس آلاسکا در سال ۱۸۹۷ تجربه کرد. او رهبری دومین هیئت کوهنوردی برای صعود به قله K2 را به عهده داشت و یخچال ساوویا را کشف کرد و اولین صعود خود را از یالی آغاز کرد که پس از آن تاریخ این یال به نام او نامگذاری شد یعنی «یال آبروزی»، او معتقد بود K2 هرگز صعود نخواهد شد زیرا تعداد تلفات نسبت به تلاش‌های انجام شده بین سال‌های ۱۹۱۰ تا ۱۹۳۳ بسیار زیاد بود.

### آردیتودسی یو (۲۰۰۱-۱۸۹۲)

آردیتودسی یو کوهنورد و زمین شناس ایتالیایی در سال ۱۹۲۹ به عنوان جغرافی دان در هیئت علمی «دوک اسپولتور» خدمت می‌کرد. او اولین مشاهدات و بررسی‌های خود را درباره K2 انجام داد ولی این بررسی‌ها تداوم داشت. او همراه با «ریکاردو کاسین» مطالعات و بررسی‌های گسترده‌ای در سال ۱۹۵۳ در منطقه اردوگاه K2 انجام و براساس همین مطالعات سال بعد سرپرستی هیئت کوهنوردی ایتالیا را به عهده گرفت و در این تلاش دو کوهنورد از این هیئت به نام‌های کامپانونی و لاسیدلی توانستند برای اولین بار قله K2 را صعود و فتح کنند و نام خود را در تاریخ کوهنوردی جاودانی کنند.

مرمت است بنا بر این او دستگاه را از خود جدا کرده و بر روی برف‌ها رها می‌کند و از آن پس تا قله بدون استفاده از کپسول تنفسی اکسیژن صعود خود را به اتمام می‌رساند و نام او به عنوان اولین کوهنوردی که قله را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود کرد ثبت می‌شود.

پرتعدادترین هیئت کوهنوردی برای فتح قله K2 به یک هیئت کوهنوردی ژاپنی تعلق دارد. این هیئت در سال ۱۹۷۷ به سرپرستی «ایچیرویشی زاوا» و چهل و هفت کوهنورد برای صعود و فتح قله عازم منطقه شدند. در این تلاش شش کوهنورد ژاپنی و یک کوهنورد پاکستانی توانستند به قله برسند آنها توانستند روز هفتم و هشتم ماه اگوست ۱۹۷۷ از مسیر یال آبروزی صعود موفقیت‌آمیز خود را انجام دهند. در این صعود تمام کوهنوردان از کپسول اکسیژن استفاده کردند.

### مشاهیر کوهنوردی در منطقه قره قروم و قله K2

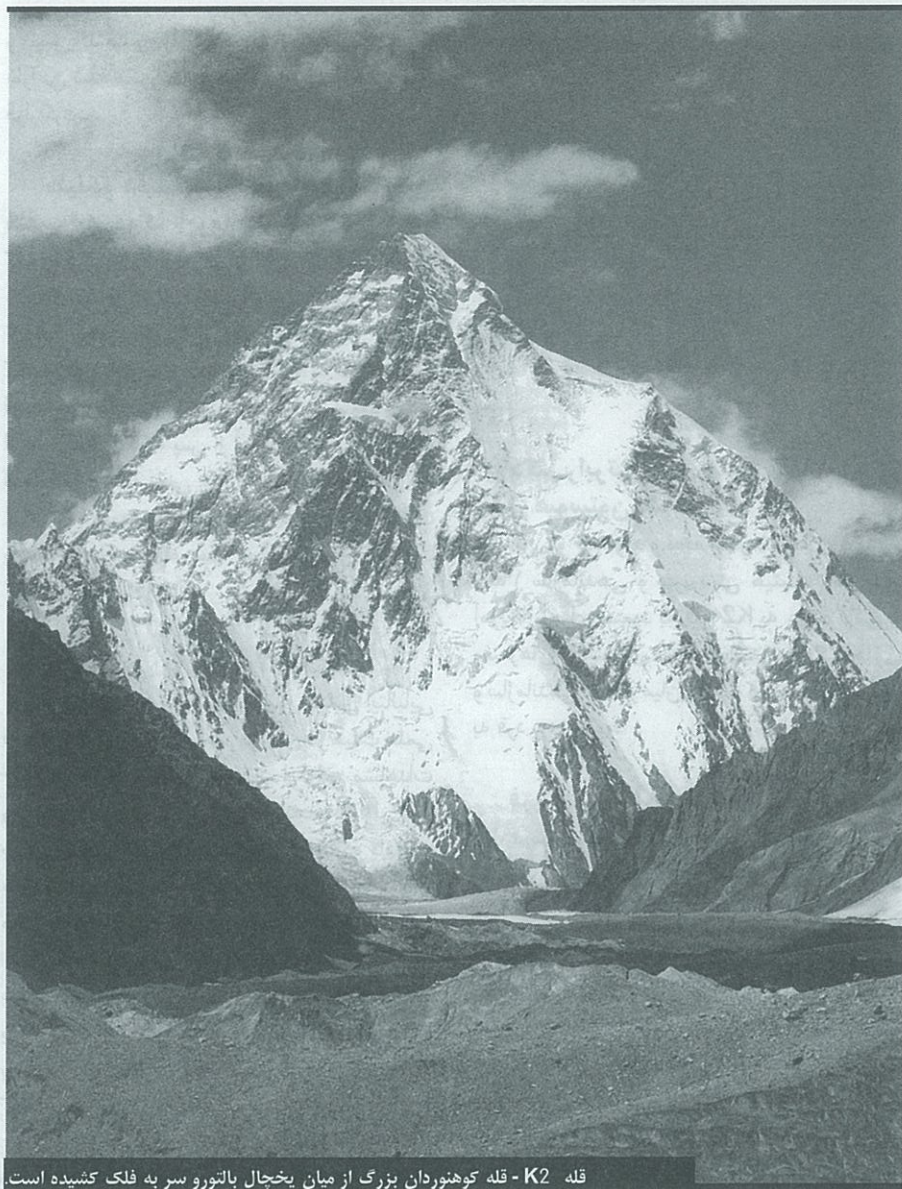
در این خلاصه نام کوهنوردان و شخصیت‌های کوهنوردی که نام آنها با نام K2 برای همیشه یکی شده است تحت عنوان مشاهیر کوهنوردی در منطقه قره قروم و قله K2 ارایه می‌شود.

### ۱- اسکار اکنشتاین (۱۸۵۹-۱۹۲۱)

از اعضای کوهنوردی سمارتین کانونی بوده است. او بعد از ۱۰ سال مجدداً به منطقه قره قروم باز می‌گردد و در این تلاش سرپرستی یک هیئت برای صعود به قله K2 را به عهده می‌گیرد. او همراه با اعضای خود تا ارتفاع ۶۸۲۰ متر صعود می‌کند. اسکار اکنشتاین برای اولین بار کرامپون ۱۰ سخمه‌ای را طراحی نمود



ندا روت کوپچ (چپ) و لیلیان بارارد (راست) در اردوگاه K2 در سال ۱۹۸۶ - بارارد پس از روت کوپچ توانست با موفقیت قله K2 را صعود کند. او هنگام بازگشت همراه با همسرش موریس بارارد در اثر توفان جانشان را از دست دادند.



قله K2 - قله کوهنوردان بزرگ از میان یخچال بالتورو سر به فلک کشیده است

کوهنوردی برای صعود به قله K2 را به عهده داشته است.

او بار اول در سال ۱۹۸۰ سرپرستی هیئت کوهنوردان انگلیسی برای صعود به قله K2 از یال غربی را به عهده می‌گیرد. تجربیات او در تأمین تجهیزات و لجستیک و سازماندهی هنوز هم مورد استفاده کوهنوردان دیگر قرار می‌گیرد. کریس بانینگتن در اثر تلاش‌های زیاد که در گسترش کوهنوردی و موفقیت کوهنوردان انگلیسی در صعودهای بالاتر از ۸۰۰۰ متر انجام داد و به علت فتح چندین قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر به لقب سر مفتخر گردید.

### دوگ اسکات متولد ۱۹۴۱ - شهرت این

کوهنورد به علت شرکت بیشترین دفعات در هیئت‌های کوهنوردی و بیشترین دفعات سرپرستی هیئت‌ها است قبلاً درباره او شرح داده شده است.

### وندا روت کوپچ (۱۹۹۲-۱۹۴۳) و

آلیسون هارگریوز (۱۹۹۵-۱۹۶۲) وندا روت

کوپچ یکی از معروف‌ترین زنان کوهنورد در هیمالیانوردی بوده است او در سال‌های ۱۹۸۲ و ۱۹۸۴ دو تلاش برای صعود به قله K2 از مسیر یال آبروزی انجام داد ولی موفق به صعود قله نشد تا در سال ۱۹۸۶ همراه با دو کوهنورد فرانسوی به نام‌های موریس ماراردو لیلیان مارارد توانست قله K2 را صعود کند. او اولین زن کوهنورد است که قله K2 را فتح کرد. آنها پس از فتح قله هنگام بازگشت از قله مواجه با توفان شدید شده و لیلیان ماراد و موریس مارارد در اثر این توفان مفقود شدند و جانشان را از دست دادند. وندا روت کوپچ پس از فتح قله کانچن چونگا در بازگشت از قله در چادر خود هنگام استراحت فوت کرد. او از بهترین کوهنوردان و بانای کوهنوردی زنان در منطقه هیمالیا بوده است. او فارغ التحصیل از دانشگاه لهستان در رشته مهندسی تکنولوژی بوده است.

### آلیسون هارگریوز - از زنان کوهنورد

انگلیسی است که می‌توان او را از اعجوبه‌های کوهنوردی در دوره خود نام برد. هارگریوز صعود تنهای خود را در سال ۱۹۹۵ به قله اورست انجام داد و سه ماه پس از موفقیت در فتح قله عازم قله K2 شده و آن را نیز فتح کرد ولی هنگام بازگشت از قله در اثر توفان شدید همراه با سه کوهنورد اسپانیایی به دره اطراف پرتاب شدند. جنازه آلیسون هنوز هم در یخچال اطراف مدفون است.

وندا روت کوپچ و آلیسون هارگریوز از کوهنوردان برجسته بودند و فعالیت آنها بالاتر از مقیاس استاندارد کوهنوردی در منطقه هیمالیا شناخته شده است. Δ

است که قله K2 را صعود کرد.

استفاده از کپسول اکسیژن انجام شد.

### کورت دیمبرگر متولد ۱۹۳۲ و جولی

تولیس (۱۹۸۶-۱۹۳۶)

دیمبرگر تنها کوهنورد زنده است که توانست دو قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را برای اولین بار صعود کند. در تاریخ ۱۹۸۰ او و جولی تولیس یک کمپانی فیلمبرداری برای صعود کوهنوردان به کوه‌های بلند را تاسیس کردند. این دو کوهنورد چندین بار برای صعود به قله K2 تلاش کردند. آنها در سال ۱۹۸۴ همراه با صعود اعضای هیئت کوهنوردی سوییس تا ۶۰۰ متر مانده به قله نیز صعود کردند ولی در این ارتفاع به علت مواجه با توفان شدید مجبور شدند برگردند. آنها دو سال بعد (۱۹۸۶) به هدف خود رسیدند و قله K2 را فتح کردند اما جولی تولیس هنگام بازگشت از قله در یک کمپ ارتفاع بالا به علت بیماری کوهستان فوت کرد. دیمبرگر پنجاه و چهارمین کوهنوردی

### جیم ویک وایر متولد ۱۹۷۸ - ویک وایر و

ریچارد دو کوهنورد آمریکایی هستند که توانستند برای اولین بار قله K2 را صعود کنند. در این تلاش ریچارد توانست قسمت نهایی قله را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود کند. نام ویک وایر نیز به عنوان کوهنوردی که قله K2 را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود کرده است ثبت شده است.

### سر کریستیان بانینگتن متولد ۱۹۳۴

مشهورترین کوهنورد انگلیسی که تاکنون کوهنوردان انگلیسی داشتند. او علاوه بر صعود قله اورست و قله K2 چندین قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را نیز صعود کرده است. شهرت کریس بانینگتن در صعود مسیر سخت قله اورست است ولی وی سرپرستی دو هیئت

# پنیرک

## MAUVE



گردآورنده: نرگس روحانی

(تیره ختملی)، گیاهی علفی، پایا با ریشه دوکی نشان و ساقه‌های بالارونده و پوشیده از پرز است. پنیرک گیاهی است که به حالت خودرو در جنگل‌ها و اراضی غیرمزروع می‌روید و ارتفاع آن تا ۶۰ سانتی متر هم می‌رسد. این گیاه ریشه‌های آبدار و سفیدرنگ دارد و ساقه‌اش راست و استوانه‌ای شکل می‌باشد. برگ‌های آن متناوب، بزرگ و دارای برگ دراز و گل‌های آن به رنگ گلی مایل به بنفش و دارای خطوط تیره است و پس از خشک شدن به رنگ آبی در می‌آید و مانند برگ‌های این گیاه دارای موسیلاژ فراوانی می‌باشد و در تمام تابستان گل می‌دهد و باید گل‌های آن را چید و در سایه و جای هوادار خشک کرد.

### خواص درمانی:

پنیرک ضدسرفه و مرهم سینه است خاصیت نرم کننده و مسهلی دارد اگر گلو و یا برونش‌ها ورم کند و یا در مجاری دستگاه هاضمه تورمی پیدا شود دمکرده و یا جوشانده برگ و گل پنیرک بهترین وسیله درمان و معالجه است. مصرف آن مخصوصاً در بیوست بچه‌ها و کسانی که دارای معده و روده‌هایی تنبل و علیل می‌باشند تجویز و توصیه شده است. پنیرک چون دارای خاصیت مسهلی و ادراک آور ملایمی

است در تورم چرکی کلیه‌ها که به آن نفریت می‌گویند و همچنین در عفونت مثانه و اسهال خونی تجویز می‌گردد دمکرده و جوشانده پنیرک برای آنها داروی شفابخشی است.

چه مقدار و در چه موقعی باید پنیرک را مصرف کرد؟ دمکرده و جوشانده گل‌های پنیرک به مقدار ۲۰-۱۰ گرم در یک لیتر آب که پنج دقیقه آن را جوشانده و پنج دقیقه دیگر دم کنند برای کسانی که مبتلا به برونشیت شده‌اند و یا سرفه‌های شدید و دردناکی می‌کنند بسیار مفید است کسانی که مبتلا به ورم کلیه و عفونت مثانه و اسهال خونی شده‌اند نیز باید به همین ترتیب و همین مقدار دمکرده پنیرک را مصرف کنند. اشخاصی که مبتلا به بیوست هستند باید شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها پس از بیداری ۱-۲ فنجان دمکرده گل پنیرک را با یک قاشق مرباخوری عسل میل کنند.

گل‌ها و ریشه تازه پنیرک را به مقدار ۵۰-۴۰ گرم در یک لیتر آب بجوشانند و به شکل محلول شستشو مصرف نمایند بهترین داروی تمام امراض جلدی و پوست می‌باشد. پراکنندگی: پنیرک تقریباً در تمام نواحی ایران می‌روید به طور خلاصه می‌توان نواحی البرز، کن، اطراف تهران، دره

هفت حوض، اسپیلی گیلان، آذربایجان، دیلمان، زراب، بند، خوی، آستار، جزیره قشم، بندرعباس، کرمان و بلوچستان را نام برد. این گیاه را در بلوچستان، اوت پر، خوچاکو، سر، کویچکو و درکاشان مولجه گویند. △

## کوهیار گرامی آقای محمد نوری

آموزش‌ها و راهنمایی‌های شما در برنامه‌های تمرینی و برنامه صعود قله آرارات به مناسبت شصتمین سال تأسیس باشگاه فرهنگی - ورزشی آرارات نمونه عالی همکاری ورزشی بود.

باشگاه آرارات سپاس خود را از همکاری شما اعلام می‌دارد و برایتان آرزوی موفقیت‌های باز هم بیشتری دارد.

هیئت مدیره باشگاه فرهنگی - ورزشی آرارات

## آغاز شصتمین

## سال فعالیت

## فرهنگی - ورزشی

## باشگاه آرامنه کشور

## (آرارات)

## را تبریک

## می‌گوییم.

انجمن کوهنوردی ایران

# کوه عریان (نانگا پاربات)

برادرم، «گونتر» فراموش نشدنی

قسمت دوم

کوه عریان، آخرین کتاب مسنر است که به تازگی در اروپا منتشر شده است که همنورد عزیز آقای جمشید هدایت نسب ترجمه آن را به عهده گرفته است. در شماره گذشته قسمت اول آن چاپ شد و اینک دنباله ماجرا...

نویسنده: رینهولد مسنر  
ترجمه: جمشید هدایت نسب

که قصد چه کاری را در آن جا دارید؟ گونتر باز هم حاشیه رفت و سکوتی دراز مدت و بالاخره برای این که پاسخی داده باشد: «فقط می‌خواهیم کمی از اینجا دور باشیم!»

آری گونتر برادر جوانترم دیگر در میان ما نیست ولی هرگاه که خوابش را می‌بینم او را همیشه زنده و با خود حس می‌کنم.

ما غالباً با یکدیگر در منطقه‌ی «دولومیت» به سنگنوردی مشغول بودیم، هرگاه که یک شیب برفی را در مسیر دیواره رد می‌کنیم، او را به یاد می‌آورم که طناب را روی شانه هایش حرکت می‌داد و مرا حمایت می‌کرد. دیواره‌ی Fermeda (فرمدا) اولین جایی بود که ما دو تا جدا از هم اقدام به صعود آن کردیم و به این مسئله که بدون کمک ابزارفنی به آن دست یافته بودیم، افتخار می‌کردیم.

قصد دارم که زمان را به گذشته برگردانم تا زمان مرگ وی، جایی همه چیز تمام شد و در عین حال شروع شد. وجود «گونتر» در گذشته و حال زمان را برای من ثابت نگه می‌داشت. غالباً در حین صعود با یکدیگر صحبت می‌کردیم و پس از ناپدید شدن «گونتر» در مسیر بازگشت، خود را بسیار تنها حس می‌کردم طوری که مدتها عادت داشتم که با خودم حرف بزنم.

«گونتر» مرده بود و من می‌بایست تنها راهی خانه می‌شدم. در این فاصله سال‌ها صدها بار این داستان را توضیح دادم و مرگ را با آن همه ماجرا در چند جمله خلاصه کردن برابرم دردناک بود. چیزی که قابل لمس نباشد نیاز به زمان دارد و اما سی سال بعد ماجرای پشت صحنه روشن‌تر و آشکارتر می‌شود. با استفاده از کتاب خاطرات روزانه، نوشته‌های مستند تیم‌های رسمی و نامه‌ها، از کوه سرنوشتم با شما سخن می‌گویم. و حال که وجود درونی و بیرونی‌ام، جسم و روح آماده پذیرش است.

می‌توانم بالاخره سخت‌ترین روزهای زندگی‌ام را به شکل پس نوشتاری روی کاغذ بیاورم؛ «ماجرای کوه عریان را».



دیواره جنوبی نانگا پاربات، موسوم به کرده‌ی روپال

جبهه‌ی «روپال» در «نانگا پاربات» درست همان چیزی بود که در سال ۱۹۷۰ به دنبالش بودیم؛ شیب زیاد و در عین حال دور از دسترس. خبرنگاری در مصاحبه با برادرم «گونتر» از وی درباره‌ی این مسیر سؤال می‌کند که آن را چگونه ارزیابی می‌کند؟ و «گونتر» فقط با نشان دادن عکسی که اشاره به بلندی آن می‌کند با سکوت خود پاسخ خبرنگار را می‌دهد. پس از سکوتی طولانی و بیان پاسخی کوتاه مبنی بر بلند بودن مسیر، خبرنگار که نگاهی به این دیواره‌ی بی پایان داشت که گویی آن را با لنز دوربین، از حد معمول بزرگتر کرده باشند، از ما می‌پرسد

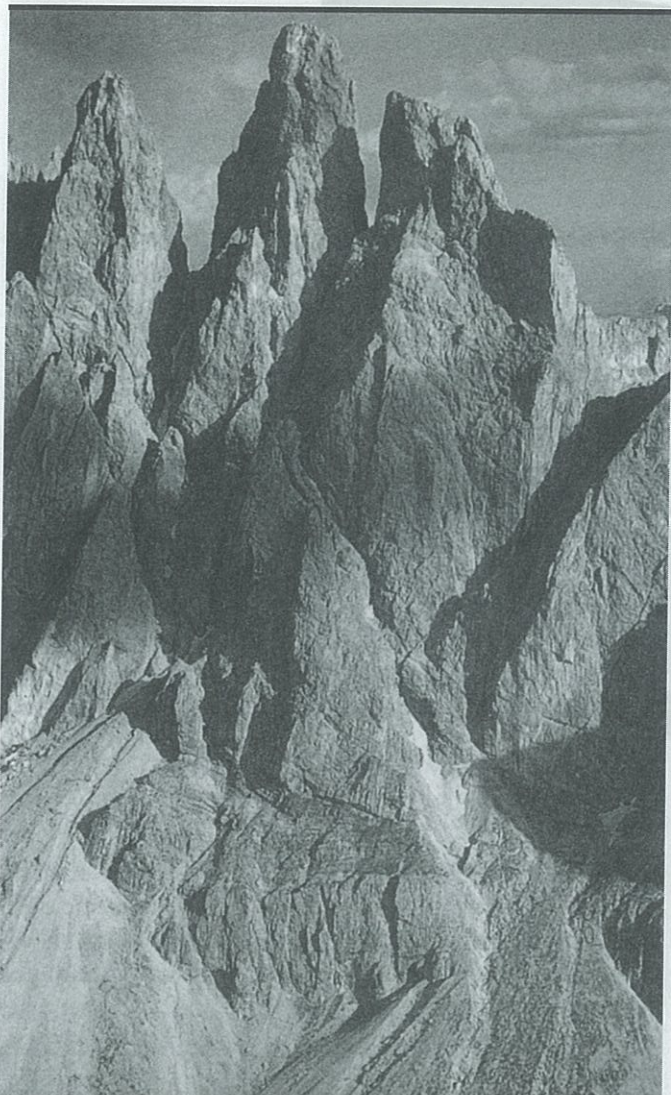
## واقعۀ آن شب در کوهستان

### اولین تلاش

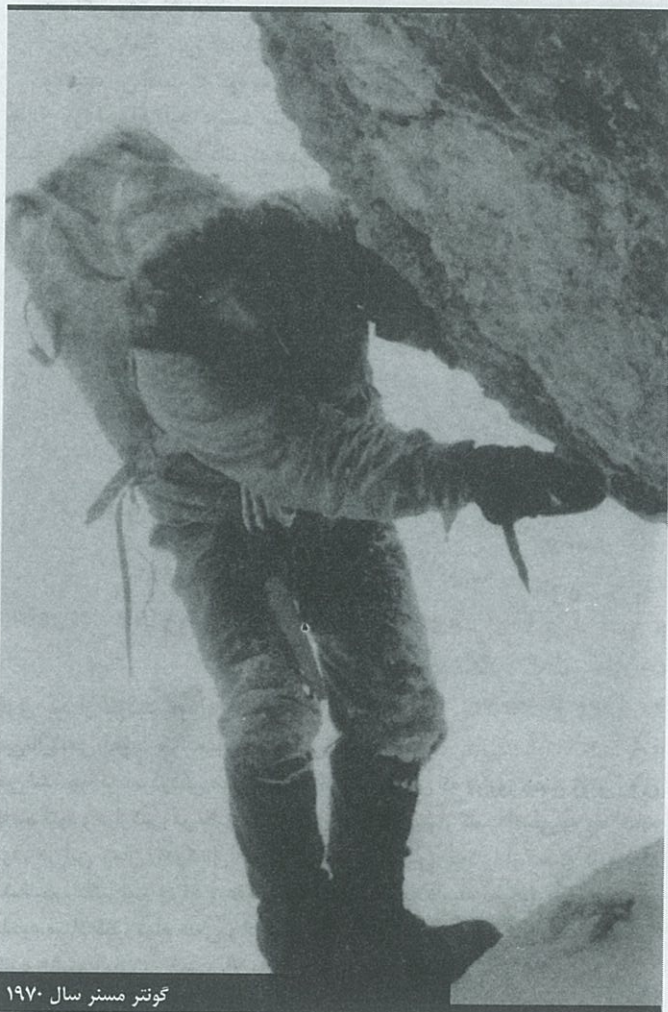
به افسانه شباهت دارد ولی حقیقتی است؛ اواخر سده‌ی نوزدهم میلادی است «۱۸۹۵». یعنی چهل سال پیش از اولین اقدام آلمان‌ها، مردی در پی شناخت ناشناخته‌ها راهی نانگاپاربات می‌شود، تا اولین تلاش جدی را روی «کوه عریان» صورت دهد. مومری A.F. Mummery. اهل انگلستان و یکی از کوهنوردان معروف زمان خود است. وی به اتفاق دو هموطن خود «کُلی» و «هاستینگز» و دو سرباز «گورخا» ساکن دره‌ی «روپال»، خود را به دره‌ی «دیامیر» می‌رسانند و چادر خود را در حوزه‌ی یخچال برپا می‌دارند. از این نقطه گرده‌های سنگی را مشاهده می‌کند که به عنوان راه‌های منطقی صعود می‌توان از آنها استفاده کرد و متعاقب آن به همراه یکی از گورخاها به نام «راگوبیر» و یک باربر راهی یکی از این مسیرها می‌شود بدون اینکه حمایتی در کار باشد. چادر دیگری در مسیر این گروه برپا می‌شود، ولی انتقال بار به کمپ جدید به علت طوفان میسر نمی‌گردد. در تلاش دوم موفق می‌شوند تا ۶۱۰۰ متری صعود کنند. زمانی که «مومری» و «راگوبیر» قصد بالا رفتن از یک بریدگی یخی را دارند قطعه‌ای از بلوک یخ روی آنها خراب می‌شود. چند ثانیه بعد توده‌ای بسان ابر سفید آنها را دربرگرفت. «کُلی» که در پایین بود با استفاده از دوربین بزرگنمای خود آنها را دید که زیر این توده‌ی سفید از نظر ناپدید شدند و احتمال داد که مرده باشند.

«کُلی» کماکان در پایین نظاره گر ماجراست. پس از کنار رفتن بهمن تخته‌ای، دو نقطه را می‌بیند که در حال حرکتند، آنها زنده‌اند! و روبه بالا صعود می‌کنند.

در پی یافتن راه



تصویری از قله‌ی فرمدا که مسنر و بردارش در آنجا سنگنوردی می‌کردند



کوئتر مسنر سال ۱۹۷۰

«مومری» که مدت کوتاهی تحت تأثیر قرار گرفته بود مجدداً خود را باز می‌یابد و به اتفاق همراه خود باز هم ارتفاع می‌گیرد. اما فاصله تا قله کماکان بسیار زیاد است. او اینجا دست از ادامه‌ی کار می‌کشد، و علیرغم اینکه تحت تأثیر روحیه‌ی ستیزه‌جویانه خود است و به اتفاق باربر بیمار خود راهی کمپ روی گُرده می‌شوند. «مومری» چه در روز حادثه و چه روز قبل از آن در تمام مدت سعی داشت که راهی را به سمت قله پیدا کند. او تمام مدت بالا را نگاه می‌کرد، عکس‌های مختلفی را تهیه کرد و خلاصه‌ی کلام نقاطی را به عنوان یادآوری ذهنی تعیین می‌کرد که مبادا با بد شدن هوا گم شود. کاری که همیشه آن را در بازگشت از کوه‌های تهرین کرده بود و چه بسا جان وی را از مرگ نجات داده بود. حداقل در این جا «نانگاپاربات» به طور جدی کمکش کرد تا نشانه‌هایی از مسیر را به ذهن بسپارد.

«مومری» راهی را به قله پیدا کرده بود. ولی آیا توانایی آن را داشت که یک شب دیگر در این کمپ باز بیتوته کند؟ لذا از ادامه‌ی کار منصرف شد. البته باید گفت حتی اگر آن روز هم ادامه می‌داد هیچگاه حتی به ستیغ کوه هم نمی‌رسید، هرگز. اما سرنوشتشان جور دیگری ورق خورد که دردناک‌تر از آن بود. بارش برف مداوم «مومری» را به این فکر واداشت که به اتفاق دوشربای گورخای خود از طریق شکاف «دیاما»، «یال راخیوت» Rakhiot را تراورس کند و به پای جبهه‌ی شمالی برسد، جایی که با «کُلی» و «هاستینگز» قرار گذاشته بود... اما

مومری هیچگاه بدانجا نرسید. «هاستینگر» و «کلی» خود را به دره‌ی دیامیر می‌رسانند و مقامات انگلیسی را در جریان می‌گذارند تا در جستجوی «مومری» برآیند. اما آنها اثری از وی نمی‌یابند. شاید برای همیشه این مسئله در ابهام باقی بماند که این پیشگام چگونه درگذشت.

اما یک مسئله کاملاً واضح است که در سال ۱۸۹۵ فرود از شکاف «دیاما» (Diam) به سمت شرقی غیرممکن بوده است. آیا بهمین او را زده است؟ آیا داخل شکاف یخ فرو رفته

است؟ یا اینکه مجدداً عازم مسیر قله

شده است؟ این احتمال بسیار ضعیف است که «مومری» از طریق یال سنگی در قسمت شمالی که من ۱۰۵ سال بعد آن را طی کردم، به قله رسیده باشد، آن هم از این مسیر.

«ولتسن باخ» یکی از باتجربه‌ترین یخنوردان بین سال‌های جنگ اول و دوم در سال ۱۹۳۰ تصمیم به عملی ساختن ایده‌ی سردبیر مجله‌ی «آکیپ» می‌کند وی «نانگارا» ساده‌ترین ۸۰۰۰ متری ارزیابی می‌کند. اما این «ویلی مرکل» است که ایده‌ی «ولتسن باخ» را به اجرا درمی‌آورد و در سال ۱۹۳۲ یک تیم آمریکایی - آلمانی را راهی جناح «راخیوت» می‌کند. جایی که «مومری» هم قصد رفتن به آن را داشت. از نظر «مرکل» جبهه‌ی «دیامیر» و دیواره‌ی آن بسیار خطرناک است. دیواره‌ای از سنگ، برج‌های سوزنی، یخچال‌های آویزان که حتی بهترین کوهنوردان را هم به شک و تردید می‌آورد که بتوانند در اولین تلاش آن را به زیرپا بیاورند.

مبارزه‌ی سختی است و از آن سخت‌تر و تلخ‌تر این است که بامشقت زیاد، گام به گام به قله نزدیک می‌شوی ولی... به دلایل مختلف قادر به صعود نیستی و باید از آن چشم‌پوشی. علاوه بر این خشونت کوه هم مایل نیست که به خاطر خواست ما خود را مجبور کند که کوتاه بیاید. اما همین که در صف مبارزین این کوه قرار بگیری و راه را برای رسیدن به بالاترین هدف فراهم کنی خود با ارزش است. حتی خطر در هیمالیا حالت اسرارآمیز دارد و نمی‌توان تصویری داشت که حادثه چه زمان اتفاق خواهد افتاد. تهدیدهای ترسناک شکاف‌های یخی که هر آن امکان ریزش دارند، نفس را در سینه حبس می‌کنند.

کوهنوردی در «نانگاپاربات» را می‌توان مترادف با استقبال از مرگ دانست، دوستی و رفاقت و هم‌طنابی برای زنده بودن و قله‌ورای همه‌ی این‌ها قرار دارد؟ برای «مرکل» راه حل مشکلات در هیمالیا غیر از آن چیزی بود که در آلپ با آن مواجه بودیم. تفاوتی که وجود دارد این است که توان جسمی و روحی را باید نه برای یکی دو روز مثل آلپ، بلکه برای چند ماه حفظ کرد. در هیمالیا مسئله‌ی توان چند روزه و لحظه‌ای چندان مهم نیست، چیزی که برای صعود سخت‌ترین دیواره‌ها در آلپ کافی است. بلکه ما به یک توان مداوم برای مبارزه در آن جا نیاز داریم، که در هیمالیا تعیین‌کننده است.

علاوه بر این «مرکل» مطلب دیگری را از سفر خود به عنوان تجربه به همراه آورد و این که «نانگاپاربات» ساده‌ترین هشت هزارمتری است و قابل صعود است!



یال متنی به گردنه‌ی نقره‌ای

آیا با این حرف می‌خواست خود را قانع کند.

دو سال بعد در سال ۱۹۳۴، مجدداً کار از سر گرفته می‌شود و این بار «ویلی ولتسن باخ» همراه «مرکل» است. ولی چرا «مرکل» باز در راس است. شاید چون یک بار این کار را کرده، لذا توان انجام دوباره آن را دارد و یا چون از موفقیت مطمئن است و قادر به صعود است. خبرنگاری از وی می‌پرسد: فکر می‌کنید موفق خواهید شد؟ و مرکل پاسخ می‌دهد: «بله، ما باید تحت هر شرایطی این کار را انجام دهیم.»

- و اگر موفق نشدید؟

- مرکل پاسخ می‌دهد: هیچگاه به خانه برنخواهم گشت.

واقعیت این است که کوه به چنین قهرمانانی نیاز ندارد این «مرکل» است که به این کوه احتیاج دارد. درست مثل معتادی که در جستجوی مواد است. در پایان، چنین کوهی مناسب می‌داند که قهرمانانش را در خود دفن کند.

### روند دومین تلاش

«آشنايدر»، «آشن برنر»، «درکسل» و «ولتسن باخ» در تاریخ ۶ ژوئن ۱۹۳۴ در کمپ چهار مستقر شدند. «درکسل» که مثل یک خرس

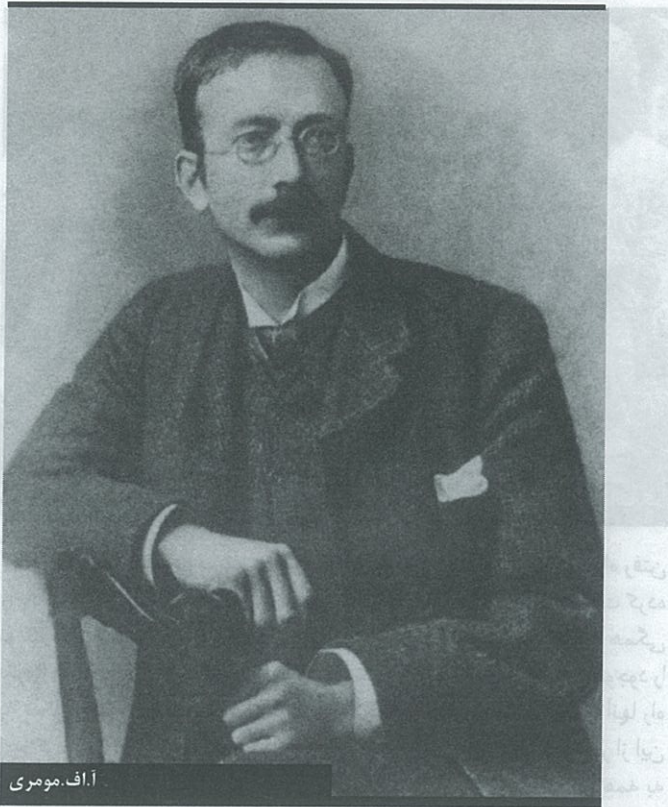
**مبارزه‌ی سختی است و از آن سخت‌تر و تلخ‌تر این است که بامشقت زیاد، گام به گام به قله نزدیک می‌شوی ولی... به دلایل مختلف قادر به صعود نیستی و باید از آن چشم‌پوشی**

قوی بود از سردرد خود

می‌نالید، می‌بایست هرچه سریع‌تر راهی کمپ دوم

می‌شد. چرا که سردردش مدام شدیدتر می‌شد طوری که در روز هفتم ژوئن روی پا بند نبود و درازکش در چادر به سر می‌برد. دکتر تیم از کمپ اصلی به راه افتاده بود. در این زمان «درکسل» نسبتاً بی‌هوش و حواس خود را از دست داده بود. تشخیص دکتر تیم چرک و عفونت ریه است، که بلافاصله به خونریزی از همین ناحیه مبتلا شد. تمام سعی و کوشش‌ها بی نتیجه ماند و «درکسل» در ساعت ۹ شب هشتم ژوئن در کمپ بالا بر اثر ادم ریوی درگذشت.

با رسیدن سایر اعضای تیم به کمپ هفتم در پای گردنه‌ی نقره‌ای جمعاً ۶ تن



آف. مومری

دو شب بسیار سخت را افراد مستقر در کمپ هشتم تحمل می‌کنند با این امید که هوای خوب راه قله را برایشان هموار سازد اما از بد حادثه، هوای بد ادامه پیدایمی کند و ابر قله را احاطه می‌کند. چاره‌ای نبود، می‌بایست باز می‌گشتند، به این امید که در وضعیت بهتری مجدداً راهی بالا گردند. باد اعصاب همه را خراب کرده بود.

«اشن برنر»، «اشنایدر» و دو باربر برای بازگشایی مسیر پایین، کار را آغاز می‌کنند. بقیه هم با کوله داخل چادرها خود را محکم نگه داشته‌اند و با کلنگ چادرها را ثابت کرده‌اند. یک ساعت بعد برای مدت کوتاهی ابرها کنار می‌روند و «اشن برنر» و «اشنایدر» ملاحظه می‌کنند که بقیه کوهنوردان و باربران آنها را در فلات برفی دنبال می‌کنند.

این دو بالاخره خود را به کمپ چهارم می‌رسانند و نگاهی به پشت خود می‌اندازند، اما قادر به دیدن هیچ چیزی نبودند. با این وجود سایرین هم نمی‌توانستند با محل کمپ فاصله زیادی داشته باشند.

حال گروه اول بازگشت در ایمنی به سر می‌برد. اما کار فرود گروه دوم از کمپ هشتم با مشکل مواجه شد. برف عمیق صاحب‌ها و باربران را از یکدیگر جدا کرده و فاصله‌ی آنها را زیاد کرده بود. فقط سعی در کم کردن ارتفاع داشتند، هرکسی برای خودش! پایین‌تر و باز هم پایین‌تر.

بعد از گذشت دو روز از آغاز تلاش آنها برای صعود قله، نه چیزی خورده‌اند و نه آشامیده‌اند. باد و سرما بربروار می‌تازند و آنها کماکان آهسته به فرود خود ادامه می‌دهند. گلویشان خشک شده بود. سمت چپ مسیر مثل کلاهک بود و راست پرتگاه. هرچه پایین‌تر می‌آمدند ضعیف‌تر می‌شدند و چهره‌ی باربران بسان مترسک و آدم چوبی حرکت می‌کردند. امکان بهبودی هوا وجود نداشت. به حال نشسته استراحت می‌کردند در حالی که صورت هایشان روی برف بود، هوا بسیار سرد و توأم با برف به شکل یخزده به داخل شش‌ها راه پیدا می‌کرد. با این وجود آنها برف را می‌کوبیدند و پایین‌تر می‌آمدند. یک پا را بلند می‌کردند و چند سانتی متر جلوتر و دوباره داخل برف.

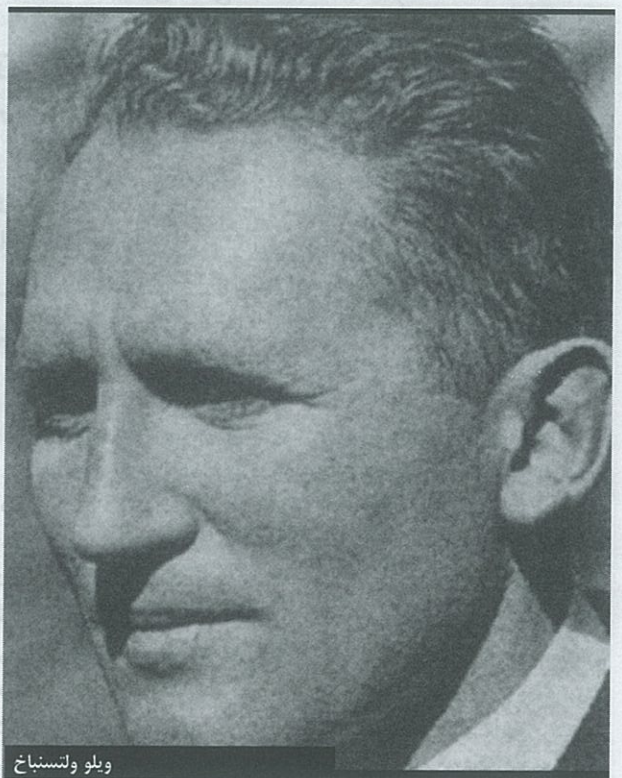
زنده ماندن، نفس کشیدن و بیرون دادن آن اجباری شده بود و باز یک گام

از باربران اهل دارجلینگ بیمار شده بودند. ارتفاع ۷۱۰۰ متری جایی نبود که بتوان بیماری را مداوا کرد، آنها می‌بایست راهی کمپ‌های پایین‌تر می‌شدند. پنج کوهنورد به اتفاق دوازده باربر برای غلبه بر آخرین و در عین حال دشوارترین بخش صعود باقی می‌مانند. «اشنایدر» و «اشن برنر» هر دو از اهالی تیروول و از کوهنوردان برجسته، جلوداری را عهده دار می‌شوند و سایرین آن دو را دنبال می‌کردند. در ابتدا به فلات برفی بزرگی پشت گردنه‌ی نقره‌ای می‌رسند، کماکان به راه خود ادامه می‌دهند. قله پیشاروی شان قرار داشت. هر دوی آنها مطمئن هستند که روز بعد قادر به عبور از فلات برفی و تیغه‌ی منتهی به قله هستند. قله‌ی اصلی چنین می‌نماید که فقط چند ساعتی با آنها فاصله دارد و به نظر آنها کار جزیی است که با فرود و صعود در یک روز میسر است.

مجدداً به فلات برفی بازگشته و با جستجوی محلی که از وزش باد درامان باشد کمپ هشتم را در ارتفاع ۷۶۰۰ متری برپا می‌دارند. متعاقب آن دو، سایرین نیز به این ارتفاع می‌رسند. شب هوا خوب بود و به آنها این امید را می‌داد که روز بعد به قله دست یابند.

اما در نیمه‌های شب باد شروع به وزیدن کرد و در پی آن توفان در گرفت. هوا رو به وخامت نهاد و برف به داخل چادرهای کمپ هشتم راه پیدا کرد. دیرک‌ها را می‌بایست محکم می‌کردند که باد آنها را با خود نبرد. روز هفتم ژوئیه هوا به شدت توفانی است. نه توقفی و نه استراحتی و نه امیدی. نور از فلات برفی رخت‌برمی‌بندد و تاریکی عجیبی قبل از ظهر و بعدازظهر آنجا را فرا می‌گیرد. با تجربه‌ها سعی می‌کنند با یکدیگر باشند و از هم فاصله نگیرند. کوهنوردان مثل آدم‌های فلج هستند. «مرکل» پیشنهاد می‌دهد که منتظر بمانند.

صاحب‌ها\* و شرپاها داخل کیسه خواب هایشان باقی می‌مانند. امکان آسپزی وجود نداشت. قادر به آب کردن برف هم نیستند. و بدین ترتیب دومین شب و این بار طولانی‌تر از قبل آغاز می‌گردد. سرفه افراد تیم، بی خوابی و با خود کلنجار رفتن و در این میان فقط صدای «مرکل» شنیده می‌شود که با گفته‌های خود اعضای تیم را دلداری می‌داد! «هوای بد در این ارتفاع نمی‌تواند مدت طولانی ادامه پیدا کند.»



ویلو ولتسنیخ



تیم سال ۱۹۳۴ از جب به راست:  
ستون جلو، شنایدر، ولتسنباخ، رشن برنر، مرکل، کاپ، مول ریتر، کان - ستون  
عقب: برنارد، ویلاندر، کاپیتان زانگستر، هیروئیموس، بچتولد



باربران ارتفاعات کیلویی، کیتار و پاسانگ

دیگر. مثل بچه‌ها چهار دست و پا روی برف راه می‌رفتند. گویی که تازه راه رفتن را یاد گرفته‌اند. با هر گام نیروی بیشتری تحلیل می‌رفت. با این وجود عادت کرده بودند که به حرکت ادامه دهند. امید کماکان وجود داشت هرچند که همگی سرمازده شده بودند و سرفه بدی داشتند. قضیه طوری شده بود که درد موجود را به شکل حقیقی خود حس نمی‌کردند و بالاخره بیماری به مسیر تنفس آنها راه پیدا کرد. بلورهای یخ همچون چاقویی به گلوشان فرو می‌رفت. سریع‌تر از این نمی‌توانستند حرکت کنند، توان خود را برای فرود از دست داده و کم‌کم همه به آغوش مرگ کشیده می‌شدند.

در این چنین شرایطی انسان دیگر قادر به تفکر نیست؛ مابین درد و مرگ یک مرحله‌ی دیگر وجود دارد؛ که در آن انسان‌ها قادر به درک و تفکر نسبت به آنچه پیش خواهد آمد نیستند. داخل کوله‌هایشان چیزهایی یافت می‌شد ولی در این هوای سرد توانی برای درآوردن دستکش‌ها و بیرون آوردن آنها نبود.

چون ترس داشتند چیزی را از دست بدهند و یا کوله‌هایشان در شیب کوه از دستشان رها شود. لذا غالباً سعی داشتند ابتدا خود را به پای دیواری برسانند تا در پناه توفان باشند. علاقه و رغبت در آنها مرده بود و بسیار آرام حرکت می‌کردند. برف تمام لباس‌ها، عینک‌ها را پوشانیده بود انگار که بهمن آنها را زده باشد. بیشتر و بیشتر درون برف فرو می‌رفتند، مثل کر و لال‌ها قادر به شنیدن صدا نبودند و انگشتان دستشان همچون چوب شده بود و انعطاف خود را از دست داده بود و قادر به دیدن اطراف خود نبودند. راهی وجود نداشت به جز کلاهک‌ها و پرتگاه‌های دوطرفشان. کم‌کم خطر جدی می‌شد. هر کسی برای خودش کار می‌کرد. وخامت اوضاع به حدی بود که نظم سازمانی را از بین برده بود.

ساعت یازده صبح روز نهم ژوئیه ابرهای متراکم لحظاتی از هم جدا شده به طوری که از کمپ چهارم می‌توان مسیر بالا را دید. از گردنه‌ی نقره‌ای به سمت پایین حدود صدمتری می‌توان پرچم‌های راهنما را دید که داخل برف نصب شده‌اند و پایین‌تر از آنها مابین مورن‌های یخچالی و گردنه‌ی نقره‌ای گروه بزرگی در حال فرود مشاهده می‌شدند. چیزی که از پایین دیده می‌شد بیشتر به توهم و رویا شباهت داشت.

آیا فاجعه‌ی بزرگ در آن بالا در حال وقوع بود؟ بله، یکی از کوهنوردان مرده بود. باربران مابین کمپ هفتم و هشتم یک کمپ اضطراری را برپا داشته بودند.

تنها اطلاعاتی که از فاجعه‌ی رخ داده نصیب آنها شد از سوی کیتار بیان شد؛ زمانی که در سحرگاه هشتم ژوئیه کمپ هشتم را ترک کردیم صاحب‌ها و باربران کماکان وضعیت خوبی داشتند. همه می‌خواستند در گردنه نقره‌ای بمانند به جز صاحب‌ها که مایل بودند کمی پایین‌تر بیایند. ما فقط سه تا کیسه خواب داشتیم دو تا برای ما باربران و یکی برای صاحب‌ها. «ولتسنباخ» بدون هرگونه پوششی در داخل برف خوابید. آن شب باز هم موفق نشدیم چیزی برای خوردن تدارک بینیم. توفان به شدت کمپ هشتم نبود. بارش برف نیز کمتر از آن جا بود. «نیمانوربو Nima Nurbu» شب هنگام در همین کمپ میانی جان داد و دست راست «مرکل» و هر دو دست «دیلاندر» نیز در همین شب دچار سرمازدگی شدید شد.

صبح هنگام وضعیت «ولتسنباخ» که بیرون خوابیده بود بهتر از باربران بود که از کیسه خواب استفاده کرده بودند. او در ضمن با استفاده از نصب یک طناب روی یک برج یخی ترتیبی داد که باربران راحت‌تر فرود بیایند. در همین احوال بود که «مرکل و ولتسنباخ» نیز به علت وجود کیسه‌های خواب در کمپ ششم پیشنهاد رفتن بدانجا را کردند.

«کیتار» ادامه می‌دهد؛ «در زمان فرود بعضی وقت‌ها تا سینه داخل برف فرو می‌رفتیم. توفان چنان شدید بود که موفق به رسیدن به کمپ ششم نشدیم و شب

## باربرها بسان ادم‌های چوبی حرکت می‌کردند. انگار دم و بازدم اجباری شده بود، مثل بچه‌ها چهار دست و پا روی برف راه می‌رفتند



ویلی مرکل

برگشته باشد. آیا عقلش سرچایش بود و مسئولانه در ادای وظیفه این کار را کرده بود؟ خیر، او هیچ خبری از «مرکل» نداشت. نه سلامی از جانب او نه نامه‌ای و نه هیچ تکه کاغذی دال بر اینکه آنها هنوز زنده هستند؟ آیا داخل یک شکاف یا حفره یخی هستند؟ از این بابت هم خبری ندارد. تنها بعدها این «بچتولد» بود که توانست با وی صحبت کند و اطلاعات او را در اختیار خبرگزاری‌ها بگذارد؛ آنگ تسرینگ: «از آنجا که هیچ غذایی برای خوردن نداشتیم برای من ضروری می‌نمود که هر چه سریع‌تر فرود بیایم، اما «مرکل» مایل بود که کماکان منتظر بماند تا افراد مستقر در کمپ چهارم و پنجم بالا بیایند و احتیاجات ما را به همراه بیاورند. در شب سیزدهم ژوئیه ولتسنباخ درگذشت. او را در داخل چادرش رها کردیم و صبح روز بعد راهی کمپ پنجم شدیم.

«مرکل» به سختی خود را می‌کشید. دو تا برج یخی بر سر راهمان شکست و از آنجا که قادر به عبور از مورن‌ها نبودیم ترجیح دادیم که داخل یک حفره‌ی یخی شب را سپری کنیم. «مرکل» و گای لای از یک پتو و من هم از پتوی خود استفاده می‌کردیم. در هر حال همه فاقد تشک زیر بودیم. روز چهاردهم ژوئیه بالای حفره رفتیم و با صدای بلند درخواست کمک کردم، اما از آنجا کسی را در کمپ چهارم نمی‌دیدم، لذا به مرکل پیشنهاد فرود دادم. او موافق بود. همه چیز علیه ما بود نه نوشیدنی و نه غذایی برای خوردن، با این وجود «مرکل» هنوز این باور را داشت که افراد کمپ‌های پایین‌تر به کمک خواهند آمد. پس از مرگ «درکسل» و «ویلاندا»، «ولتسنباخ». شش شریای دیگر هم می‌میرند. باربر «گای لای» با این وجود «مرکل» را ترک نمی‌کند. هر چند که می‌توانست جان خود را نجات دهد. بعدها «بچتولد» از این امر به عنوان «اعتماد به شریاها تا دم مرگ» یاد می‌کند.

شاید واقعاً در دهه‌ی سال‌های ۱۹۳۰ همین طور بود که شریاها حاضر بودند که با کوهنوردان خود آگاهانه و بر مبنای وظیفه تا پای جان پیش روند. روز پانزدهم و شانزدهم ژوئیه یک بار دیگر «اشنایدر» و «اشن برنر» علی‌رغم اینکه منطقی نمی‌نمود راهی کمپ پنجم می‌شوند و باز هم بی‌فایده و حسابی داخل برف تازه فرو می‌روند. در روی گردنه دیگر کسی را نمی‌توان دید، روز هفدهم ژوئیه هم هوا خوب نشد درخواست‌های کمک هم دیگر شنیده نمی‌شد. می‌بایست پذیرفت که «مرکل» و «گای لای» نیز مرده‌اند.

با دادن خبر این فاجعه عملاً نانگاپاربات به «کوه سرنوشت آلمان‌ها» مبدل شد. «ویل مرکل» به بالاترین جایی که توانست رسید و شاید اگر می‌شد - قله را هم صعود می‌کرد - اما بعد چی؟ شاید صعود جدید دیگری را سازمان می‌داد. در هر حال جوان هجده ساله «هرلیگ کوفر» برادر ناتنی «مرکل» قسم خورد که رؤیای او را به واقعیت تبدیل کند. Δ

\* صاحب مترادف سردار است.

را داخل یک تونل برفی به سر بردیم. روز بعد در حین فرود از دیواره‌ی یخی راحیوت با «پاسانگ»، «نیمادوری» و «پینزو نوریو» برخورد کردیم. توفان چنان شدید بود که قادر به حرکت از محل خود و فرود از برج سنگی نبودیم. دید نداشتیم و رمقی برایمان باقی نمانده بود. دونفر نیز در محل قله‌ی «راخیوت» جان سپردند. «پینزو نوریو» را تا کمپ پنجم با خود آوردیم که چند متری مانده به محل کمپ او نیز در گذشت. شریاها در نیمه‌های شب هذیان می‌گفتند و شبی پریشان حال را پشت سر گذاشتند با وجود اجساد روی برف نشسته بودند و در حالی که درد برف کوری و سرمازدگی داشتند از خود می‌پرسیدند که چرا آنها هنوز زنده‌اند. توفان و باد شدید کماکان می‌وزید. آیا «مرکل» و ولتسنباخ» به کمپ ششم رسیده‌اند؟ یا اینکه آنها هم به فاصله‌ی کمی از آنها داخل چادری هستند؟ نه، بدون کپسول اکسیژن آنها مدت طولانی نمی‌توانستند آن بالا دوام بیاورند. باد در کمپ چهارم هم به شدت می‌وزید.

صبح روز بعد زمانی که همگی مجدداً بلند شده و قصد بالا رفتن می‌کنند و ناگهان صدایی را از بالای سر می‌شنوند. شریاها و صاحب‌های کمپ چهارم از نظر روحی به آخر خط رسیده‌اند. آیا واقعاً هنوز کسی زنده است. از آنجا که قادر به کمک نبودند، به خود این باور را می‌دادند که در این باره شک کنند. با این وجود سعی کردند که تیمی را برای نجات «مرکل» و ولتسنباخ» راهی کنند ولی فقط حرفش بود، در عمل نه توانی برای سازماندهی بود و نه باوری برای تشکیل یک تیم نجات.

با این وجود حقیقتی بود. روز سیزدهم ژوئیه سه نفر دیده می‌شدند که از مسیر کمپ هفتم راهی پایین بودند، در نیمه راه کمپ ششم، باد صدایی را با خود به پایین می‌آورد. آیا این صدای «مرکل» سرپرست تیم بود؟ و آیا تقاضای کمک از یک فاصله‌ی دور بود؟ و یا اینکه همه‌اش خیال بود؟ چند نفر از کمپ چهارم به صعود ادامه دادند تا جایی که دیگر چیزی نمی‌دیدند. چون قادر به کمک نبودند، نمی‌خواستند بپذیرند که دوستانشان زنده‌اند و برای اینکه خود را تسلی دهند صرفاً به انتظار ماندند.

## فصل سوم

### مرگ «ویلی مرکل» - فاجعه

«مرکل» به اتفاق «گای لای» کماکان درون یک حفره‌ی برفی در مسیر شرقی نانگاپاربات به انتظار بودند. شاید که دوستانشان برایشان چای، غذا و مواد دارویی بیاورند. توفان بی‌وقفه می‌تازید.

حتی در کمپ چهارم نیز توفان کماکان ادامه داشت. افراد مستقر در محل کمپ هنوز هم یال بالا را نگاه می‌کردند چرا که وقتی هوا کمی خود را باز می‌کرد می‌شد مسیر را کاملاً دید و شناخت. آیا هنوز انسانی در آنجا بود؟ آیا نعره‌ای که کشیده شده آخرین تلاش بی‌نتیجه در میان وقفه بارش برف و توفان بود؟

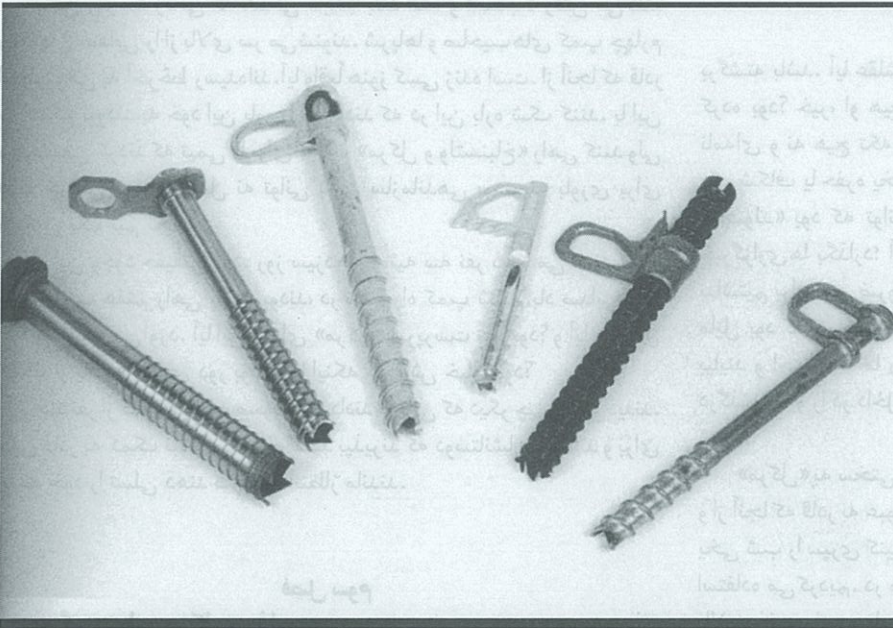
کوهنوردان خسته و باربران بیمار به خوبی می‌دانستند که چه می‌بایست می‌کردند. اما در این لحظه قادر به انجام هیچ کاری نبودند؟ زمان بسیار کند سپری می‌شد. با وجود شک و تردید روز بعد را نیز در انتظار سپری کردند. اما برای چی؟ یک معجزه؟ و واقعاً قرار است که امشب یکی از آنها انگار که از آخرت رجوع می‌کند و به کمپ بازگردد. در واقع همین طور هم شد او از کمپ پنجم به تنهایی از میان توفان راه پایین را در پیش می‌گیرد و همانند روح در میان مه غوطه خورده و خود را به کمپ چهارم می‌رساند. با چای و نوشیدنی خنک به استقبالش می‌روند. یخ‌ها را از صورت او پاک می‌کنند. او را به داخل چادر می‌آورند. او شریا «آنگ تسرینگ» است که به عنوان باربر دوم همراه «مرکل» بود. با وجود سرمازدگی شدید حس مبارزه‌طلبی وی را بر مشکلاتش غالب ساخت.

«آنگ تسرینگ» بیشتر به یک مرده شباهت داشت به کسی که از جهنم

# چگونگی استفاده از پیچ های یخ

ترجمه: هادی فوقانی

خلاصه ای از نتایج یک تحقیق دوساله



تولید کنندگان ابزار و «کارشناسان خبره» سال‌ها به یخ نوردان روش‌های خاصی را یادآوری می‌کردند. در مورد این که چگونه پیچ‌های یخ خود را کار بگذارند تا قدرت تحمل آن‌ها بهبود یابد. در طول دو سال گذشته شرکت Black Diamond (B.D) صدها آزمایش روی پیچ‌های تولیدی خویش انجام داد تا در مورد این روش‌ها تحقیق کرده و به چند پرسش اساسی در این باره پاسخ دهد:

۱- طول پیچ باید چقدر باشد تا بیشترین قدرت تحمل را داشته باشد؟

۲- پیچ با چه زاویه‌ای باید در یخ کار گذاشته شود؟  
 ۳- چه موقع نباید کار این را مستقیماً در حلقه‌ی پیچ انداخت بلکه باید با استفاده از یک نوار اسلینگ و اتصال آن به کمر پیچ یخ از پیچ استفاده کرد تا اهرم کوتاه‌تری پدید آید و فشار به پیچ یخ کاهش یابد؟  
 ۴- یخ خوب چه نوع یخی است؟

این تحقیق چگونه انجام گرفت؟ برای تحقیق درباره‌ی مسایل فوق شرکت B.D یخ‌های قالبی ویژه‌ای را طراحی کرد و آنها را در کارگاه خویش ساخت. سپس پیچ‌های یخ مورد آزمایش را بر روی این یخ‌ها پیچ کرده و تحت بار مورد آزمایش قرار داد. بدین ترتیب آزمایش‌ها بر روی یخ واقعی انجام گرفت. قالب فلزی که یخ در آن شکل می‌گرفت از ورق‌های فولادی به ضخامت ۱/۳ سانتی‌متر ساخته شده بود. ابعاد سطح یخ ۲۳ در ۳۳ سانتی‌متر و ضخامت یخ ۲۸ سانتی‌متر بود. ابتدا این قالب‌های فلزی را با آب معمولی شبکه‌ی آب شهری پر می‌کردند و سپس آن را در دستگاه یخ‌زن (فریزر) قرار می‌دادند تا در دمای حدود پنج تا ده درجه زیر صفر یخ بزنند. این قالب‌ها حدود هفتاد و دو ساعت در دستگاه یخ‌زن قرار داده می‌شدند. بدیهی است که طی این مدت و در جریان یخ‌زدن، حجم یخ زیاد شده شکاف‌هایی در آن ایجاد می‌شد و سطح آن متورم شده و از قالب بیرون می‌زد. سپس چند سانتی‌متر از سطح یخ فوق را که واقعاً یخی بدی بود می‌تراشیدند و به جای آن مجدداً آب اضافه می‌کردند و دوباره در دستگاه یخ‌زن می‌گذاشتند تا یخ بزنند. پس از اینکه به این ترتیب یخ آماده می‌شد، پیچ یخ مورد آزمایش را در آن پیچ می‌کردند. ابتدا یک پیچ یخ را در نیمه‌ی بالایی قالب پیچ می‌کردند و سپس آن را تحت کشش قرار می‌دادند تا به نقطه‌ی شکست برسد. عموماً رسیدن به نقطه‌ی شکست بدین معنی بود که یخ در فاصله‌ی حدود پنج تا هشت سانتی‌متر بالاتر از محل سوراخ پیچ دچار تغییر شکل کامل می‌شد

بود، به طوری که نتایجی که در آزمایشگاه‌های B.D به دست آمد با نتایج آزمایش‌هایی که جمعی از محققین در یخ‌های یخچالی و یخ‌های رودخانه‌ای انجام داده بودند همخوانی داشت و معنی این همخوانی آن است که شرایط آزمایشگاهی ساخته شده در آزمایشگاه‌های B.D با شرایط واقعی نزدیکی داشته است.

و اما نتایجی که به دست آمد به شرح زیر بود:  
 ۱- طول پیچ باید چقدر باشد تا بیشترین قدرت تحمل را داشته باشد؟

این برداشت طبیعی که قاعدتاً پیچ‌های بلندتر نسبت به پیچ‌های کوتاه‌تر دارای قدرت تحمل بیشتری هستند درست است. اما اگر یخ واقعاً یخ چگال، محکم و خوبی باشد بین پیچ‌های بلند و کوتاه تفاوت زیادی نخواهد بود. این حکم البته در مورد یخ‌های «بد» یعنی یخ‌های منفصل، یخ‌های به اصطلاح گل‌کلی، یخ‌های سوزنی یا به اصطلاح چهل چراغی، یخ‌هایی که دارای حباب‌های هوایی هستند یخ‌های پوک و توخالی و یخ‌هایی که همراه با سنگ‌ریزه و خاک هستند صادق نیست. پیچ‌های تولیدی شرکت B.D در سه اندازه‌ی ده، هفده و بیست و دو سانتی‌متری تولید می‌شوند. تعداد نمونه‌هایی

و یا اینکه پیچ کاملاً خم می‌شد یا می‌شکست و یا از یخ بیرون می‌آمد. سپس در همین قالب یخی آسیب دیده از آزمایش اول پیچ دومی را در نیمه‌ی پایینی قالب یخ پیچ می‌کردند به طوری که سوراخ پیچ دوم نزدیک سوراخ پیچ اول باشد و به همان ترتیب فوق تحت کشش قرار می‌دادند تا به نقطه‌ی شکست برسد. در هر دو مورد نیروی کشش در نقطه‌ی شکست اندازه‌گیری می‌شد. پس از پایان آزمایش اگر پیچ‌ها شکسته شده بود بقایای پیچ‌های شکسته را با تراشیدن یخ به کمک کلنگ یخ از آن خارج می‌کردند. آنگاه مجدداً به قالب یخی آب اضافه می‌کردند تا سوراخ‌های پیچ‌ها و قسمت‌های آسیب دیده پر شود و آن را در دستگاه یخ‌زن قرار می‌دادند تا آب‌های اضافه شده یخ بزنند و به بقیه‌ی یخ بچسبند. هر قالب یخی تا بیست بار مورد استفاده و آزمایش قرار می‌گرفت و بعد از آن یخ آن قالب را کاملاً ذوب می‌کردند و از نو قالب یخی جدیدی می‌ساختند. روشی که بدین ترتیب برای ساختن یخ به کار گرفته شد روشی بود که در نتیجه‌ی آن رفتار یخ بسیار متغیر و غیرقابل پیش‌بینی بود، همانطور که در عالم واقع چنین پدیده‌ای وجود دارد. بنابراین نتایجی که از این آزمایش‌ها به دست آمد نتایجی بود که با آن چه که در محیط‌های واقعی غیرآزمایشی به دست آمده بود انطباق داشت و برای عالم واقعی هم قابل استفاده

از هر کدام از این‌ها که در این پژوهش مورد آزمایش قرار گرفتند و نیروی وارد بر آنها در نقطه‌ی شکست در جدول شماره یک آورده شده است.

در تمام آزمایش‌های مربوط به جدول شماره یک زاویه‌ی پیچ‌ها نسبت به خط عمود بر یخ در محدوده‌ی ۵ درجه بود. نگاهی به جدول نشان می‌دهد که اعداد

طول پیچ بر حسب سانتی‌متر	۱۰	۱۷	۲۲	مجموعه‌ی آزمایش‌ها
تعداد نمونه‌های آزمایش شده	۶۳	۱۱۳	۸۶	۲۶۲
حداکثر قدرت تحمل بر حسب کیلوگرم نیرو	۳۷۵۰	۳۷۸۰	۴۱۱۵	۴۱۱۵
حداقل قدرت تحمل بر حسب کیلوگرم نیرو	۱۰۸۲	۸۹۷	۱۲۴۶	۸۹۷
میانگین قدرت تحمل بر حسب کیلوگرم نیرو	۱۹۴۰	۲۲۰۰	۲۲۷۰	۲۱۶۰

جدول شماره ۱: قدرت تحمل پیچ‌های یخ تولیدی شرکت B.D وقتی در یخ محکم و چگال کار گذاشته شده باشند.

در حدود وسیعی تغییر می‌کنند و خود این موضوع بیانگر این حقیقت است که همه‌ی یخ‌ها مشابه هم نیستند. آیا این اعداد نشان می‌دهند که باید همیشه کوشید تا بلندترین پیچ یخ ممکن را به کار گرفت؟ پاسخ این است: اغلب اوقات اما نه لزوماً همیشه. چند نکته را باید در نظر گرفت. اگر فرض کنیم که یخ آنقدر ضخیم است که هر پیچی را می‌توان در آن کار گذاشت، البته بلندترین پیچ بیشترین قدرت تحمل را خواهد داشت. اما یخ نورد چقدر باید سطح یخ را بتراشد تا به یخ خوب برسد و در آن صورت ضخامت آن یخ خوب باقی مانده چقدر خواهد بود؟ یخ نورد در زمان کار گذاشتن پیچ یخ چقدر خسته است و چقدر انرژی باید صرف این کار کند؟ آیا تا فاصله‌ی زیادی این تنها حمایتی است که باید به آن اتکا کند؟ فاصله‌ی او تا زمین یا فاصله‌اش تا کارگاه قبلی چقدر است؟ این‌ها همه عواملی است که در تصمیم او مؤثر است. توصیه‌ی من آن است که طول پیچ یخ را طوری انتخاب کنید که با توجه به میزان حمایت مورد نیاز و میزان انرژی باقی مانده‌ی شما، کار گذاشتن آن راحت‌تر باشد. وقتی که فاصله‌ی شما تا زمین یا تا کارگاه قبلی زیاد است در آن صورت به حمایت میانی فشار احتمالی بیشتری وارد خواهد شد. پس در چنین حالتی حمایت میانی هر چه محکم‌تر باشد بهتر است. به عبارت دیگر در نزدیکی زمین یا کارگاه باید از پیچ‌های بلندتر استفاده کرد یا حتی اگر نسبت به کیفیت یخ مطمئن نیستید باید از ترکیب دو پیچ یخ برای حمایت میانی استفاده کنید.

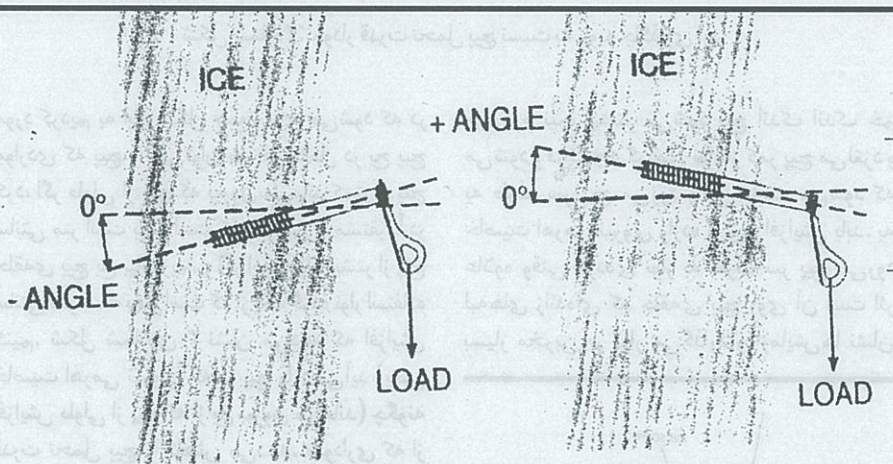
۲- پیچ با چه زاویه‌ای باید در یخ کار گذاشته شود؟ برای تحقیق در مورد این سوال، پیچ‌ها را تا انتها در زاویه‌های مختلف در یخ کار گذاشتیم و مورد آزمایش قرار دادیم. خط عمود بر یخ را به عنوان خط مبنا در نظر گرفتیم یعنی اگر پیچ کاملاً عمود بر یخ کار گذاشته می‌شد زاویه‌ی آن صفر در نظر گرفته می‌شد. اگر پیچ

نسبت به خط عمود در جهت اعمال بار زاویه می‌گرفته، زاویه‌ی آن مثبت در نظر گرفته می‌شود و اگر در خلاف جهت اعمال بار زاویه می‌گرفته، زاویه‌ی آن را منفی در نظر می‌گرفتیم.

نتایج آزمایش در نمودار شکل شماره یک خلاصه شده است. در این نمودار دیده می‌شود که با تغییر زاویه‌ی جاگذاری پیچ، قدرت تحمل آن به مقدار بسیار زیادی تغییر می‌کند. آنچه که می‌توان از این نمودار نتیجه گرفت آن است که اگر پیچ با زاویه‌ی مثبت یعنی با زاویه‌ای در جهت اعمال بار کار گذاشته شود، قدرت تحمل آن به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد.

در حقیقت نمودار نشان می‌دهد که پیچی که با زاویه‌ی +۱۵ درجه کار گذاشته شده باشد نسبت به پیچی که با زاویه‌ی -۱۵ درجه کار گذاشته شده باشد قدرت تحملش دوبرابر بیشتر است. در آزمایش زاویه ما ترکیبی از هر سه نوع پیچ تولیدی B.D را (بلند، متوسط و کوتاه) مورد استفاده قرار دادیم و شرایط آزمایش هم همانطور که در ابتدا شرح داده شد بسیار متغیر بود. شگفت آور است که با همه‌ی تغییر شرایط آزمایش، نتایج همگی در جهت معینی سیر می‌کرد که

آمیخته با شن و خاک و به طور کلی یخ «بدی» است؟ اگر چنین است و اگر انتخاب دیگری برای ایجاد حمایت ندارید در آن صورت بهتر است بیشتر از آنچه که بر روی قدرت تحمل رزوه‌های پیچ حساب می‌کنید بر روی خاصیت اهرمی پیچ حساب کنید و در چنین شرایطی شاید استفاده از یک قلاب یخ بهتر باشد. ولی اگر یخ، یخی ضخیم، چگال و به طور کلی یخ «خوبی» باشد جاگذاری پیچ با زاویه‌ای در جهت اعمال بار قدرت تحمل آن را بالا می‌برد. نکته‌ی سوم اینکه در بعضی شرایط (مثلاً به واسطه‌ی عملکرد گرمای محیط) ممکن است یخ‌های اطراف رزوه‌های پیچ ذوب شود و درست در لحظه‌ای که جهت حمایت به آن نیاز داریم به واسطه‌ی این پدیده، پیچ در جای خود شل شود. اگر احتمال چنین پدیده‌ای را می‌دهید صرف نظر از اینکه در چه جهتی به پیچ فشار وارد می‌شود و صرف نظر از اینکه کیفیت یخ و کیفیت جاگذاری پیچ چگونه است، هیچ وقت هنگام جاگذاری به پیچ در جهت اعمال بار زاویه ندهید. من شخصاً با چنین پدیده‌ای برخورد کرده‌ام و آن زمانی بود که به عنوان نفر دوم صعود می‌کردم و قرار بود یک طول تمام صعود کنم ولی تازه نصف طول را صعود کرده بودم که متوجه شدم به هنگام جمع



شکل شماره ۱: زوایای مثبت و منفی هنگام کارگذاری پیچ

کردن پیچ‌های حمایت میانی، این پیچ‌ها آن قدر شل شده بودند که بدون نیاز به بیچاندن از جای خود بیرون می‌آمدند. این رویداد در جایی اتفاق افتاد که گرچه دمای محیط زیر صفر بود اما مسیر جنوبی و در معرض تابش کامل آفتاب بود.

بنابراین باید متغیرهایی مانند وضعیت یخ، موقعیت مسیر و دمای محیط را در نظر بگیریم تا بتوانیم بفهمیم که در شرایط و مسیری خاص و با توجه به امکاناتی که در مورد نوع حمایت میانی در دسترسمان است، دقیقاً چه باید بکنیم. این که به سادگی توصیه کنیم که تمام پیچ‌های یخ را باید همیشه عمود بر یخ کار گذاشت بهترین پیشنهاد نیست و ممکن است عمل به چنین توصیه‌ای باعث ضعیف شدن حمایت شود. سر طناب

خلاصه‌ی آن در نمودار آمده است.

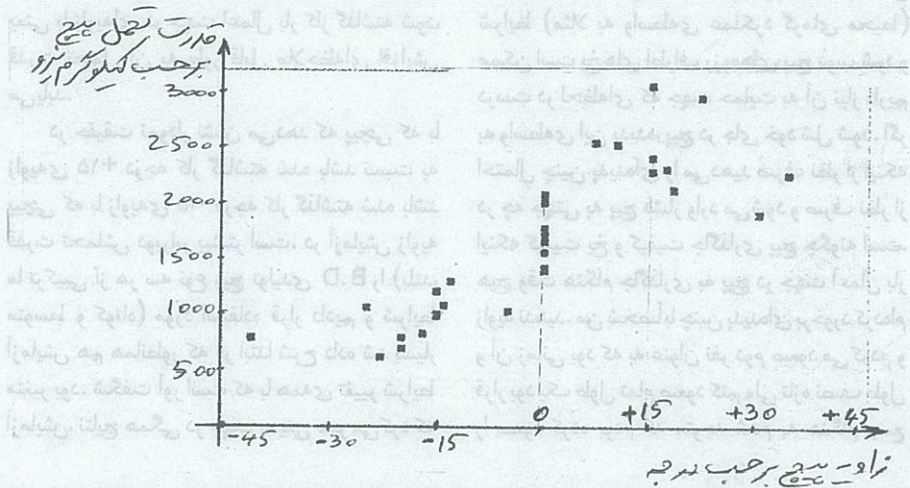
پس با توجه به نتایج آزمایش زاویه، چه باید کرد؟ آیا باید پیچ‌های خودمان را با زاویه‌ی حدود ده تا بیست درجه در جهت اعمال بار کار بگذاریم؟ هنگام دادن پاسخ به این پرسش باید به چند نکته توجه کرد. اول اینکه نتایج فوق فقط برای پیچ‌های یخ لوله‌ای ساخت B.D صادق است. به عبارت دیگر اگر بخواهیم این نتایج را به پیچ‌های یخ دیگری تعمیم دهیم باید آن پیچ‌های یخ دارای رزوه‌های خارجی محکم و کاملاً تنش زدایی شده باشند تا بتوانند به خوبی در برابر نیرویی که بر پیچ وارد می‌شود تا آن را از یخ بیرون بیاورد مقاومت کنند. نکته‌ی دوم این که باید توجه کرد که کیفیت یخ چگونه است. آیا یخ، یخی منفصل، پوک،

در موقع کار گذاشتن هر پیچی باید به دقت متغیرهای مختلف را در نظر بگیرد و طوری عمل کند که حمایت از بیشترین استحکام برخوردار شود.

۳- چه زمانی نباید کارابین اسلینگ را مستقیماً در حلقه‌ی پیچ انداخت بلکه باید با کمک یک گرده نوار و اتصال آن به کمر پیچ یخ از پیچ استفاده کرد؟ (به شکل شماره ۳ نگاه کنید)

نتیجه‌ی آزمایش‌های گوناگونی که ما در این

کیلوگرم نیرو به حدود هزار و دویست کیلوگرم نیرو رسانده است. همچنین در نمودار شکل شماره ۴ کاملاً مشخص است که اگر پیچ بیش از پنج سانتی متر از یخ بیرون باشد و ما از گرده‌ی نوار استفاده نکنیم قدرت تحمل پیچ با آهنگ سریع‌تری کاهش می‌یابد. نکته‌ای که در موقع استفاده از گرده‌ی نوار باید به آن اشاره کرد این است که آزمایش‌ها نشان داد که وقتی نیروی وارده بر پیچ از حدود ششصد و هفتاد

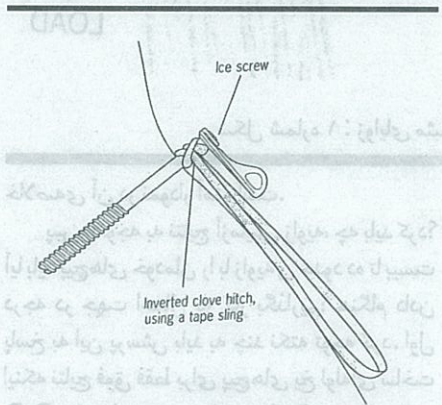


شکل شماره ۲: نمودار قدرت تحمل پیچ نسبت به زاویه جاگذاری آن

مورد کردیم به این شکل جمع بندی می‌شود که در مواردی که پیچ را نمی‌توان به طور کامل در یخ پیچ کرد، اگر طولی از پیچ که بیرون می‌ماند کمتر از پنج سانتی متر است بهتر است که کارابین را مستقیماً در حلقه‌ی پیچ یخ بیاندازیم. و اگر این طول بیشتر از پنج سانتی متر است بهتر است که از یک گرده نوار استفاده کنیم. شکل شماره ۳ نشان می‌دهد که افزایش خاصیت اهرمی نیرویی که بر پیچ وارد می‌آید (یعنی افزایش طولی از پیچ که از یخ بیرون می‌ماند) چگونه قدرت تحمل پیچ را کاهش می‌دهد. نموداری که از وصل کردن مربع‌های کوچک در این شکل به دست می‌آید نشان می‌دهد که اگر از گرده‌ی نوار استفاده نکنیم و کارابین را مستقیماً در حلقه‌ی پیچ یخ بیاندازیم قدرت تحمل پیچ با افزایش طول بیرون مانده سریعاً کاهش می‌یابد. هر نقطه‌ی مربع شکل روی این نمودار میانگین آزمایش‌های متعددی است که در طول سال‌ها به عمل آمده بدون توجه به اینکه زاویه‌ی جاگذاری پیچ چقدر بوده است. تقریباً هر یک از این نقاط میانگین ده آزمایش است.

چند آزمایش هم با استفاده از گرده‌ی نوار روی پیچ‌هایی انجام شد که حدود هشت سانتی متر از یخ بیرون بودند. میانگین قدرت تحمل این پیچ‌ها با علامت مثلث روی نمودار شکل چهار مشخص شده است. همانطور که در شکل دیده می‌شود استفاده از گرده‌ی نوار قدرت تحمل پیچ را از حدود هشتصد

کیلوگرم نیرو بیشتر می‌شود پیچ اندک اندک خم می‌شود و در نتیجه گرده‌ی نوار از کمر پیچ می‌لغزد و به طرف سر پیچ می‌رود و این باعث می‌شود که خاصیت اهرمی نیروی وارده بر پیچ افزایش یابد. به علاوه وقتی گرده‌ی نوار به طرف سر پیچ می‌رود لبه‌های زائده‌ای که حلقه‌ی پیچ روی آن است اثر بسیار مخربی بر نوار می‌گذارد و آزمایش‌ها نشان



شکل شماره ۳: برایی حمایت با استفاده از گرده‌ی نوار و پیچ یخ

می‌دهد که شکست حمایت متکی بر پیچ و گرده‌ی نوار، عموماً بر اثر پاره شدن نوار اتفاق می‌افتد و نیروی وارده بر پیچ در نقطه‌ی شکست نیز در حد فاصل بین نهصد تا هزار و ششصد کیلوگرم نیرو بوده

است. در بیشتر موارد نیروی وارده بر حمایت در اثر سقوط از این حدود تجاوز نمی‌کند و بنابراین قدرت تحمل حمایت میانی قابل قبول است. ولی اگر سقوط، بلند باشد یا طناب طناب خوبی نباشد تا بتواند مقدار قابل توجهی از انرژی سقوط را جذب کند، در آن صورت نیروی وارده بر حمایت میانی از حدود فوق تجاوز می‌کند و باعث در هم شکستن آن می‌شود. بنابراین بهترین انتخاب آن است که پیچی با طول مناسب انتخاب کنیم تا مقدار زیادی از آن بیرون نماند تا نگران استفاده از گرده‌ی نوار بشویم.

لازم به ذکر است که با نتیجه‌گیری‌هایی که در فوق در مورد چگونگی استفاده از ترکیب گرده‌ی نوار و پیچ یخ کردیم باید با احتیاط برخورد کرد. اطلاعات فراهم آمده بسیار محدود بوده‌اند. در این مورد آزمایش‌های بسیار متنوعی می‌توان انجام داد به طوری که شرایط اولیه در هر کدام از آنها با دیگری متفاوت باشد. احتمال این هست که آنچه در فوق بیان کردیم کاملاً درست نباشد. هم اکنون آزمایش‌های بیشتری در دست انجام است و اطلاعات آماری بیشتری در حال جمع‌آوری و در دست تجزیه و تحلیل است تا روشن شود که نتیجه‌گیری‌های فوق تا چه حد قابل اتکا و اطمینان هستند. بدیهی است نتایج حاصله متعاقباً انتشار خواهد یافت.

۴- یخ «خوب» چه یخی است؟ تجربه می‌گوید که بیشتر یخ‌ها تا درجات مختلفی یخ‌های بدی هستند. در مسیرهای عمودی یا آویزه‌ای پیدا کردن یخ خوب تا حدی مشکل است. یخ خوب را عموماً در مسیرهایی می‌توان یافت که شیب کمتری دارند و در آنجا یخ از انجماد جریان سیال به شکل تخته‌های ضخیم و محکم با رنگ‌های آبی، سبز یا شفاف شکل می‌گیرد. اگر یخ، یخی پوک، لایه لایه، همراه با ذرات گل و خاک، دارای حباب‌های هوایی یا ظاهری سفید که حباب‌های هوا آشکارا در آن دیده می‌شوند، سوزنی یا چهل چراغی، گل کلمی و... باشد، باید به قدرت تحمل پیچ کار گذاشته شده در آن شک کرد. باید توجه کرد که سطح یخ چگونه است. آیا به راحتی پوسته شده از بقیه‌ی یخ جدا می‌شود؟ در این صورت قبل از کار گذاشتن پیچ باید این سطح سست یخ را بتراشید و بزدا کنید. تجربه نشان داده است که این پدیده یعنی سست بودن سطح یخ اغلب در جریان یا پس از تغییرات شدید دما و معمولاً در دماهای پایین به وجود می‌آید. همچنین باید توجه کرد که آیا آب در زیر یخ یا بر روی سطح آن جریان دارد. اگر پاسخ مثبت است باید نگران آن بود که ممکن است به واسطه‌ی اثر آب، پیچ در جای خود شل شود که نتیجه، ذوب یخ در اطراف دندان‌ها یا روزه‌های پیچ خواهد بود.

به طور کلی می‌توان گفت که یخ‌های «گرم‌تر» یعنی یخ‌هایی که دمای آن‌ها خیلی پایین نیست کمتر در هم شکسته می‌شوند و مقاومت آنها در برابر اعمال

فشار بیشتر است. گفتگو با یخ نوردانی که دچار سقوط شده‌اند نشان داده است که مقاومت خوب حمایت میانی‌ها در برابر سقوط بیشتر در دامهای بالاتر بوده است تا دامهای پایین‌تر، و در هم شکسته شدن حمایت میانی اغلب در شرایطی اتفاق افتاده که یخ خیلی سرد و شکننده بوده یا خیلی نازک بوده و یا همراه با ذرات گل و خاک بوده است.

### چگونگی استفاده از دو پیچ برای یک حمایت میانی

یخ‌ها عموماً به طور افقی در هم می‌شکنند. بنابراین اگر به علت عدم اطمینان به یک پیچ خواستید با نصب پیچ دوم حمایت مطمئن‌تری برای خود فراهم کنید، باید این پیچ‌ها نه در یک سطح افقی بلکه به طور عمودی نصب شوند یعنی باید یکی بالاتر از دیگری نصب شود. با این کار این امکان را فراهم می‌آوریم که هر دو پیچ بتوانند در برابر اعمال فشار مقاومت کنند.

### چند راهکار عملی برای تشخیص یخ خوب از یخ بد

پس از انتشار مقاله‌ی فوق درباره‌ی نتایج تحقیق دوساله‌ی شرکت B.D در مورد چگونگی استفاده از پیچ‌های یخ، Alex Lowe که سابقاً مدیر تضمین کیفیت همین شرکت بوده در نوشته‌ای به شرح زیر بر اساس تجربه‌ی شخصی خویش چند راهکار عملی برای تشخیص یخ خوب از یخ بد ارائه کرده که جهت اطلاع خوانندگان درج می‌شود.

شرکت B.D پژوهش ارزنده‌ای در مورد پیچ یخ انجام داده است. با خواندن نتایج این پژوهش و با در نظر گرفتن نیروهای کششی و برشی که در هنگام اعمال فشار بر یک پیچ یخ به آن وارد می‌شوند، حس طبیعی یخ نورد به او می‌گوید که کار گذاشتن پیچ یخ با زاویه‌ی مثبت یعنی با زاویه‌ای در جهت اعمال بار، حمایت محکم‌تری برای او فراهم می‌آورد. اما این حکم فقط در شرایط یخ ایده‌آل صادق است و این نکته‌ی بسیار مهمی است. البته داوری درست در مورد اینکه شرایط یخ ایده‌آل چیست، هنر یخ نورد و یکی از مهم‌ترین نکته‌های ابزارگذاری در یخ است. به این نکته در پژوهش B.D هم اشاره شده است. برداشت شخصی من از جمع بندی آن پژوهش این است که اگر احساس کردم که یخ «خیلی محکم و چگال» است، در آن صورت پیچ خود را با زاویه‌ی مثبت کار می‌گذارم. آیا می‌توان به چند راهکار عملی اشاره کرد تا بر اساس آنها بتوان راجع به درجه‌ی استحکام و چگال بودن یخ داوری کرد؟ پیشنهاد من توجه به نکات زیر است:

#### ۱- رنگ و شکل ظاهری یخ

یخی که شیشه‌ای و شفاف است معمولاً حباب‌های هوای کمتری دارد و بنابراین چگال‌تر

است. یخی که خاکستری و مات است غالباً حباب‌های هوای بیشتری دارد و بنابراین چگالی آن کمتر است و قدرت تحمل پیچی که با زاویه‌ی مثبت در آن کار گذاشته شده باشد کاهش می‌یابد. (حال این سوال را می‌توان مطرح کرد: با چه مقدار کاستی در چگالی یخ باید پیچ را به طور عمود بر یخ و یا با زاویه‌ی منفی کار گذاشت؟)

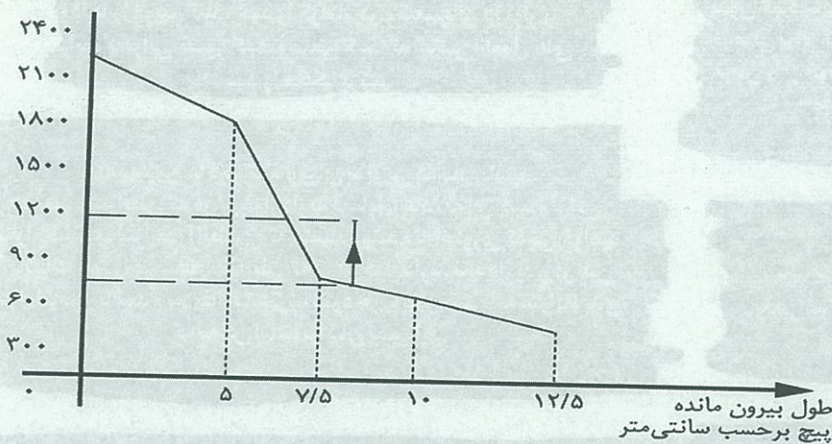
از مطالعه‌ی رفتار یخ در زیر ضربات کلنگ یخ هم می‌توان به اطلاعاتی دست یافت. با دقت در سوراخ‌هایی که در اثر ضربات کلنگ در یخ ایجاد می‌شود می‌توان به تَرَد و شکننده بودن، پوسته‌دار بودن یا لایه لایه بودن یخ پی برد. این‌ها خواصی است که مشخص کننده‌ی کیفیت یخ است.

#### ۲- تغییر شکل یخ

یخ‌هایی که چگالی کمتری دارند اغلب ضربات کلنگ را بدون آنکه تغییر چندانی در سطح آنها پدید آید دریافت می‌کنند. اما اگر یخ از چگالی بیشتری

۴- یکنواختی نیروی لازم برای پیچاندن پیچ هنگام پیچاندن پیچ در یخ باید دقت کنیم و ببینیم که آیا نیرویی را که برای این کار صرف می‌کنیم یکنواخت است یا کم و زیاد می‌شود. اگر احساس کردیم که نیروی کمتری وارد می‌کنیم و پیچ دارد وارد نواحی کمتر چگالی می‌شود، پیچ را در می‌آوریم و آن را زاویه‌ی منفی کار می‌گذاریم. مجدداً تاءکید می‌کنم که شاخص‌های فوق شاخص‌هایی کلی و مورد پذیرش عموم هستند. نهایتاً باید گفت که در ارزیابی یخ مطلقاً به هیچ شاخص مطلق نمی‌توان تکیه کرد. این یکی از نکات مهمی است که می‌توان به یخ نوردان گوشزد کرد. سر طنابی که قصد صعود از یک مسیر یخی را دارد باید بتواند انواع مختلف حمایت‌ها را به کار گیرد. سوزنی‌ها و قطعات مختلفی از یخ که به وسیله‌ی گرده‌ی نواری می‌توان از آنها استفاده کرد و پیچ‌های یخی که با زاویه‌ی مثبت یا منفی یا عمود بر یخ کار گذاشته می‌شوند. از

قدرت تحمل پیچ بر حسب کیلوگرم نیرو



شکل شماره ۴: تاثیر طول بیرون مانده پیچ بر قدرت تحمل آن

همه مهمتر آن که او باید از اعتماد به نفس و تجربه‌ی کافی برخوردار باشد تا بتواند در بخش‌هایی از مسیر که هیچ حمایتی را نمی‌توان برپا داشت، پیش برود. حزم و احتیاط و اعتماد به دریافت‌های حسی و غریزی و نیز تجربه‌ی پیش نیازهای ضروری هستند تا سر طناب بتواند در مسیرهای یخی پیش رفته و حمایت‌های مطمئن و ایمن بر پا دارد. پژوهشی که شرکت B.D انجام داده کار بزرگی است که نتایج آن سلاح‌هایی را به زرادخانه معیارها و گزینه‌های من اضافه کرده است تا به کمک آنها بتوانم هنگامی که در یک مسیر یخی سر طناب می‌شوم ایمنی حداکثر را تأمین کنم. استفاده از فن کارگذاری پیچ با زاویه‌ی مثبت در تمام شرایط کار نادرستی است اما اضافه کردن این فن به مجموعه فنون یک یخ نورد مطمئناً امتیاز مهمی است. Δ

برخوردار باشد، وقتی با کلنگ بر سطح آن ضربه می‌زنیم، به واسطه‌ی جابجایی اجتناب ناپذیری که در یخ چگال صورت می‌گیرد سوراخ یا گودال مخروطی شکلی در سطح یخ ایجاد می‌شود و همچنین تغییر شکل‌های دیگری در سطح یخ به وجود می‌آید. در چنین یخی می‌توان با اطمینان بیشتری پیچ را با زاویه‌ی مثبت کار گذاشت.

#### ۳- گشتاور لازم برای پیچاندن پیچ

پس از ارزیابی‌های اولیه و تصمیم به جاگذاری پیچ، چقدر نیرو برای پیچاندن پیچ صرف می‌کنیم؟ اگر می‌بینیم که پیچ به راحتی پیچانده می‌شود و احتیاج به هیچ بازوی اهرمی برای پیچاندن آن نداریم باید بدانیم که در چنین یخی نباید با زاویه‌ی مثبت پیچ را کار گذاشت. باید پیچ را بیرون آورد و با زاویه‌ی صفر یعنی عمود بر یخ و یا با زاویه‌ی منفی پیچ را کار گذاشت.

## در مواجهه با شرایط سخت

# زنده ماندن هنر است

مترجم: علی عامری

### قسمت اول

فرض کنید که از گروه جدا افتاده اید، راه را گم کرده اید، مصدوم شده اید، ذخیره آب و غذای خود را از دست داده اید و ... به طور خلاصه در موقعیتی اضطراری گرفتار آمده اید، چه می کنید؟

روشن است که دانستن یک سری از مهارت‌ها و راه کارها به شما کمک خواهد کرد که هنگامی که در چنین موقعیتهایی گرفتار شدید، برای سوال بالا بهترین جواب ممکن را داشته باشید. اما قضیه ای که بارها و بارها مورد اثبات قرار گرفته این است که در چنین شرایطی فقط افرادی می توانند از دانسته‌ها و مهارت‌های خود استفاده ببرند که بتوانند از لحاظ روحی خود را در شرایط خوبی نگاه دارند. در اینجا به چند مورد خواهیم پرداخت که یادگیری و عمل به آنها می تواند در کنار آموختن مهارت‌های زنده ماندن، شما را برای مواجهه با چنین موقعیتهایی آماده کند.

#### - خودتان را بشناسید.

هنگام تمرینات و زندگی روزمره، زمانی را به کشف آن چیزی که در درونتان است اختصاص دهید. نقاط قوت خود را بشناسید و آنها را قویتر کنید، خود را گرفتار در وضعیت‌های دشوار و شرایط بحرانی تصور کنید و سعی کنید که عکس العمل‌های خود را محک بزنید.

#### - به بهترین‌ها فکر کنید و برای بدترین‌ها آماده باشید.

در مورد شرایطی که در آن قرار دارید قضاوت عادلانه ای کنید و از این نگران نباشید. شرایط را آنطوری که هستند ببینید و نه آنطوری که می خواهید. توقعات خود را در سطح شرایطی که در آن قرار دارید نگه دارید و در عین حال امیدوار باشید و به اتفاقات غیر منتظره خوب فکر کنید تا به شرایط بدی که ممکن است برایتان پیش آید.

#### - ترس را بپذیرید.

سعی نکنید وانمود کنید که نخواهید ترسید. شروع کنید راجع به چیزها و موقعیتهایی که شما را می ترساند فکر کنید، به جاهایی که شاید مجبور شوید بدون کمک و به تنهایی خود را نجات دهید. آن موقعیت‌ها را بشناسید و از هر فرصتی برای تمرین در چنین موقعیتهایی استفاده کنید. هدف این نیست که ترس را از خود برانید بلکه هدف این است که به آگاهی و اعتماد به نفس در مقابل چیزهایی که باعث ترس تان می شود برسید.

#### - نگرشی مثبت اتخاذ کنید.

یاد بگیرید یک پتانسیل خوب در هر چیزی ببینید. این جستجو برای خوبی نه تنها باعث دلگرمی می شود بلکه تمرین خوبی برای قوت بخشی به قوه تصور و خلاقیت شماست.

#### - به یاد داشته باشید که چه چیزی در خطر است.

شکست در آماده کردن روحی خود در برابر شرایط بحرانی منجر به عکس العمل‌های نظیر: افسردگی، بی دقتی، بی خیالی، عدم اطمینان، ضعف در تصمیم گیری و تسلیم شدن زودرس در مقابل شرایط می شود. به خاطر داشته باشید چیزی که در خطر است زندگی شماست و زندگی دیگرانی که زنده ماندنشان بستگی به این دارد که آیا شما از پس سهم خود برمی آید یا خیر؟

#### - تمرین کنید.

در طی برنامه‌های طبیعت گردی و زندگی روزمره شروع به تمرین کردن برای مواجهه با شرایط سخت اضطراری کنید. اثبات عملی مهارت‌های شما در طی این تمرینات اطمینانی به شما خواهد داد که هر زمانی که به آنها احتیاج داشته باشید به کمک‌تان خواهند آمد. به خاطر داشته باشید که هر چه واقعی‌تر تمرین کنید در شرایط سخت واقعی بهتر نتیجه خواهید گرفت.

#### - تکنیک‌های مدیریت استرس را بیاموزید.

افراد در مواجهه با شرایط اضطراری دارای پتانسیل بالایی برای انجام کارهای احمقانه هستند اگر آموزش ندیده باشند و خود را از لحاظ روانی برای مقابله با این شرایط آماده نکرده باشند و این در حالی است که کنترل شرایط اضطراری که در آن گرفتار می شویم در دست ما نیست و تنها چیزی که برای ما قابل کنترل است، عکس العمل‌ها و پاسخ ما به آن شرایط است. یادگرفتن تکنیک‌های مدیریت استرس به طور معناداری قابلیت‌های شما را برای آرام ماندن و تمرکز کردن بر روی کارتان و زنده نگه داشتن خود و دیگران بالا می برد. تکنیک‌هایی از قبیل آرامش (relaxation)، مدیریت زمان و ...

به خاطر داشته باشید که "آزاده و میل به زنده ماندن" فقط در صورت "امتناع از هر گونه تسلیم شدن" قابل طرح و بررسی است.

## کیت نجات

کیت نجات به مجموعه از ابزار و موادی گفته می شود که می توانند در شرایط اضطراری به فرد کمک کنند. نوع این مواد و ابزار را محیطی تعیین می کند که در آن اقدام به اجرای برنامه می کنید. با این حال یک سری از این ابزار و مواد مشترک بوده و این پتانسیل را دارند که در هر شرایطی به کار آیند.

**نکته:** کیت نجات خود را حتی الامکان کم حجم و سبک جمع آوری کنید تا بتوانید همیشه آن را با خود داشته باشید. برای اینکار استفاده از مواد و ابزار با کارایی های مختلف و حذف ابزار و مواد مختلف با کاربری یکسان توصیه می شود.

**نکته:** محفظه ای که کیت نجات خود را در آن قرار می دهید باید دارای خصوصیات زیر باشد:

- ۱- ضد آب باشد و بر روی آب شناور بماند.
  - ۲- به سهولت به بدن وصل شود و راحت حمل شود.
  - ۳- مناسب ابزار و مواد با سایزهای گوناگون باشد.
  - ۴- محکم و مقاوم باشد.
- ابزار و مواد موجود در کیت نجات باید این ۵ گروه را به نوعی پوشش دهند:
- ۱- کمکهای اولیه پزشکی
  - ۲- قطره و یا قرصهای تصفیه آب
  - ۳- مواد شروع کننده آتش
  - ۴- ابزاری برای علامت دادن
  - ۵- ابزاری برای تهیه غذا
  - ۶- مواد و ابزاری برای ساختن پناهگاه
- ابزار و موادی که حتما باید داشته باشید (توصیه اکید این است که حتما آن ها را در محفظه ای متصل به بدن حمل کنید که همیشه با شما باشند):

- فندک، کبریت های ضد آب
- آینه (ترجیحا) فلزی برای علامت دادن
- قطب نمای جیبی (عقر به ای با قابلیت گرا بستن)
- چراغ قوه یا چراغ پیشانی، شمع
- ذره بین کوچک برای آتش درست کردن
- قرصهای تصفیه آب
- پتوی خورشیدی (فضایی)
- کاندوم به عنوان ابزاری جهت ذخیره آب (۳ عدد)
- نخ و سوزن (جهت خیاطی)
- سوت
- کیسه زباله\* (۲-۳ عدد)
- نخ دندان\*\* (۵۰ متر)
- چسب زخم (۵ عدد)
- قرص الکل جامد (۲-۳) عدد به عنوان شروع کننده آتش
- قلم و کاغذ
- یک کارت\*\*\*

موارد زیر نیز توصیه می شود (آن ها را در یکی از جیبهای کوله پشتی قرار دهید و هیچگاه از آن خارج نکنید):

- سیم تله
- قلاب و نخ ماهیگیری
- لوازم زخم بندی
- تیغ جراحی
- بخیه پروانه ای
- طناب پلاستیکی ۴-۵ میلیمتری (حدود ۱۰ متر) برای ساختن پناهگاه و ...

- صابون

- سیم اره مویی

- لنت برق

- یک ورقه ۴۰\*۴۰ فویل آلومینیومی جهت پختن غذا

\* کیسه زباله کاربردهای زیادی دارد: در باران های ناگهانی برای محافظت از خیس شدن، ساختن پناهگاه ساختن پتو (اگر آن را با برگ خشک پر کنید)، جمع آوری آب باران، برای تهیه آب به روش خورشیدی و تعرقی و ...

\*\* نخ دندان اگر از نوع واکس خورده باشد بهتر است کاربرد آن در ساختن پناهگاه خیاطی، ماهیگیری و ... برای کوچکتر کردن اندازه، آن ها را از غلافی که به همراهشان فروخته می شود خارج کنید.

\*\*\* کاردی که مناسب عملیات نجات باشد باید به گونه ای باشد که از آن بتوان به عنوان

ابزاری برای کندن زمین، اره کردن چوب، چکش کاری و ... استفاده نمود.

مشخصات یک کارد مناسب:

فلز تیغه ترجیحا از نوع: stainless-steel (۴۴۰A, ۴۴۰B or ۴۴۰C alloy) یا carbon-steel (۱۰۹۵ alloy)

فلز تیغه در طول دسته ادامه پیدا کرده و ته قبضه دارای سندان فلزی باشد که بتوان از آن به عنوان چکش استفاده نمود.

در حدود ۱۵ تا ۱۷ سانت طول تیغه

تیغه بُرنده، تیز باشد.

قسمتی از تیغه دنداناره ای باشد.

جنس دسته به گونه ای باشد که خوب در دست بنشیند و در شرایط خیس در دست سر نخورد.

غلاف محکم و مقاوم که هم از کارد خوب محافظت کند و هم از بدن شما! Δ

## فروشگاه هامون

فروشگاه هامون برای رفاه کوهنوردان عزیز

در زمینه تهیه تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی محصولات

از شرکت های معتبر فارسی و داخلی را به صورت نقد و اقساط

(برون در صد) عرضه می نماید.

### محصولاتی از شرکت های

camp - beal - vaude - millet - petzl  
ferrino - cassin - simond lucky  
asolo - singingrock

### و همچنین تولید کنندگان محترم داخلی

فراز - هفت گوهر - قارتال - قایا - اسپرت کوهستان

بنادک - کوهگشت - هرو - ققنوس

کرج خیابان دکتر بهشتی پاساژ آزادی طبقه دوم از هم کف شماره ۱۵۲

تلفن ۰۲۶۱-۲۲۴۲۷۰۲ - ۰۲۶۱-۲۲۴۲۶۹۷

WWW.hamonclimbing.com

# شش روز حبسی در داخل یخچال

دو کوهنورد آلمانی و ماجرای تلاش آنها برای زنده ماندن در شکاف یخچال

ترجمه: جمشید هدایت نسب



دو نفر در بیمارستان

انتظار آغاز می‌گردد. کاپل داخل محل شکاف محلی را به عنوان بیواک فراهم کرد، بدون اینکه بداند که سرنوشت و نجات جان آنها به همین بستگی دارد. توفان کماکان ادامه داشت. کاپل چنین ادامه می‌دهد در ابتدای امر وضعیتمان بسیار خوب بود کم کم به علت سرما ضعیف شدیم و توان خود را از دست دادیم. زمان می‌گذشت با این وجود امید ما به مراتب قوی‌تر و بیشتر از ترس حاکم بر جانمان بود.

در واقع می‌بایست سرنوشت دو کوهنورد به همین جا ختم می‌شد. صبح روز بعد به ناگاه صدای دو کوهنورد چک که درست از همان مسیر عبور می‌کنند ناچی جان آنها می‌گردد.

این دو محل واقعه را علامت گذاری می‌کنند و تیم نجات منطقه را در جریان می‌گذارند و به فاصله‌ی کمی عملیات نجات با هلیکوپتر صورت گرفته و هر دو کوهنورد را از محل حادثه خارج می‌کنند و به بیمارستان منتقل می‌سازند. هر چند انگشتان دست و پا بر اثر سرما کبود شده بود، اما هر دو خوشحال بودند و آسیب جدی به کوهنوردان وارد نشده بود استخوان «هاینریش» ضرب دیده بود ولی شکستگی در ستون فقرات و دنده‌های پشت وجود نداشت. مارکو سالیس Salis Marco عضو تیم نجات می‌گوید: «وجود تدارکات بسیار عالی و وسایل کاملی که این دو همراه داشتند سبب شد آن دو زنده بمانند و گرچه مدت زمان طولانی بود که هر دو جان خود را از دست دادند.»

قله‌ی «پیتس برنیا» که با شکاف‌های یخچالی عمیق و منطقی وحشی با ارتفاع ۴۰۴۹ متر در ابرن گادین Oberengadin در کشور سوئیس واقع شده است، برای دو کوهنورد آلمانی با تجربه به زندان مبدل شد.

هلموت کاپل Helmut Kappel ۶۳ ساله و دوستش هاینریش کناو Heinrich Knauev ۶۰ ساله که بر اثر توفان برف، پنج شب و شش روز را داخل این شکاف‌ها سپری کرده بودند به طور معجزه آسایی نجات پیدا کردند. آنها روز دوشنبه ۱۶ آگوست (اوت) کار خود را آغاز کردند ولی صعود سخت‌تر از آن بود که تصورش را می‌کردند. قبل از تاریک شدن هوا بر روی قله مجبور به بیواک شدند. روز بعد مه غلیظ و توفان برف، کار فرود را با مشکل روبه رو ساخت و بالاخره در مسیر یخچال که به ماریچی پلکانی شباهت دارد به ناگاه زیر پای «هاینریش کناو» خالی شده و حدود پنجاه متر روی برف می‌لغزند و به داخل خفرهای می‌افتند که ده متری عمق داشت. دوست همراه وی کاپل بعداً در بیمارستان چنین گزارش داد؛ هاینریش درد شدیدی داشت و در عین حال قادر به تنفس عادی نبود حدس ما این بود که احتمالاً دنده پشتش شکسته باشد. ناراحت‌کننده‌تر از همه آنکه تلفن همراه بر اثر ضربه خرد شده بود. تقاضای کمک غیرمنطقی بود. به تنهایی راهی پایین شدن نیز برای «کاپل» دشوار بود او نیاز به یک هم طناب داشت مخصوصاً که توفان شدیدی هم جریان داشت.

تمام داد و فریادی که کشیده می‌شد بی فایده بود و دید خوبی هم وجود نداشت که اگر هلیکوپترهای نجات برای جست و جو راهی شدند، آنها را ببینند.



هلیکوپتر و عملیات نجات

## خانه کوهنوردان تهران

سالن اجتماعات خود را با ظرفیت تقریبی ۱۲۰ نفر و امکانات صوتی و تصویری و تجهیزات کامل پذیرایی، جهت برگزاری سمینارها و همایش‌های فرهنگی - ادبی - ورزشی و غیره با قیمت مناسب در اختیار علاقمندان قرار می‌دهد.

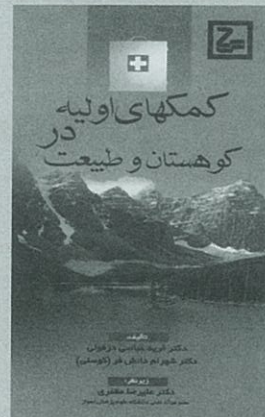
آدرس: خیابان انقلاب - بین دروازه دولت و لاله زار نو  
ساختمان ۶۰۹ - طبقه سوم

تلفن: ۶۷۱۲۰۸۴ تلفکس: ۶۷۳۸۱۶۲

## کمک‌های اولیه در کوهستان و طبیعت

تالیف: دکتر فرید عباسی دزفولی  
و دکتر شهرام دانش فر (کوسلی)

زیر نظر دکتر علیرضا مظفری



## تنوع زیستی کوهها

بوجود می‌آورد، این اکوسیستم‌ها را شدیداً شکننده می‌نماید. تغییرات جزئی در دما، بارندگی یا ثبات خاک می‌تواند به از بین رفتن کل جامعه گیاهی و جانوری منجر گردد. ویژگی دیگر کوهها که می‌تواند شکنندگی این محیط را تشدید نماید، شیب است. وارد آمدن آسیب به پوشش و تنوع گیاهی کوهها به ویژه در شیبهای زیاد موجب افزایش روان آب (آب جاری در سطح کوهها) و جابجایی شدید خاک می‌گردد.

از ۲۰ گونه گیاهی که ۸۰٪ غذای جهان را تأمین می‌کند ۶ گونه آن از کوهها بدست آمده است. گندم و جو از کوههای زاگرس، سیب‌زمینی از کوههای آند در پرو، ذرت از کوههای سیرا در مکزیک و سورگوم (ذرت خوشه‌ای) از فلات اتیوپی بدست آمده‌اند.

### اکوسیستم:

نظامی متشکل است از مجموعه محیط و تمام موجوداتی که در آن زندگی می‌کنند و در پیوند و در ارتباط با یکدیگرند و کنشهای متقابل دارند.

هر اکوسیستم شامل موجودات زیر می‌باشد:

- ۱) تولید کنندگان: گیاهان سبز
- ۲) مصرف کنندگان اولیه، ثانویه و نهایی: موجودات گیاهخوار، گوشت خوار
- ۳) تجزیه کنندگان: بعضی از میکروارگانیسم‌ها، قارچها و باکتریها

### تنوع زیستی:

گونگونی میان ارگانسیمهای زنده که از تمامی منابع نظیر اکوسیستمهای خشکی، دریایی و مجموعه‌های اکولوژیکی منشأ می‌گیرد. Δ

کوهها ممکن است از فاصله دور مجموعه‌ای از سنگ و خاک به نظر برسند، اما در حقیقت این مکانها بیشترین تنوع زیستی را یک جا در خود گرد آورده‌اند و پناهگاه تعداد بیشماری از گونه‌های گیاهی و جانوری هستند. بسیاری از این گونه‌ها در اثر فعالیتهای انسان در سرزمینهای پایین دست و کم ارتفاع طی سالهای گذشته محو شده‌اند و بسیاری دیگر در هیچ محیط دیگری به جز کوهستان وجود ندارند.

کوهها را جزایر تنوع‌زیستی نامیده‌اند، زیرا انزوا و عدم دسترسی نسبی به کوهها به حفظ و بقای گونه‌ها در این نواحی کمک می‌کند. با وجود تفاوت‌های نسبی در نواحی کوهستانی مختلفه، این اکوسیستم‌ها در دو چیز مشترک هستند: ارتفاع و تنوع.

تغییرات سریع ارتفاع، شیب و جهت‌های جغرافیایی در فواصل کوتاه، اثرات شدیدی در دما، باد، میزان رطوبت و ترکیبات خاک ایجاد می‌نماید. این تغییرات نامحسوس، مجموعه‌ای از تنوع زیستی را ایجاد می‌کند که در هیچ مکان دیگری، مگر در ارتفاعی خاص یا کوهی ویژه، وجود ندارد. دقت در تنوع گیاهی در یک ارتفاع مشخص و مقایسه آن با گیاهان کمربند ارتفاعی، دیگر روشی ساده برای شناخت بهتر تنوع گیاهی کوهها می‌باشد. جهت‌های جغرافیایی نیز در ایجاد تنوع گیاهی موثر می‌باشند و معمولاً گیاهان مشخصی در هر یک از جهات جغرافیایی رشد و گسترش پیدا می‌کنند. بعضی از گیاهان، سایه دوست و برخی آفتاب دوست هستند. بعضی از گیاهان در زمینهای شنی و برخی در زمینهای خاکی بهتر رشد و نمو می‌کنند. تنوع جانوری در کوهها نیز به تبع تغییرات ارتفاع تغییر می‌کند و هر یک از جانوران ارتفاع مشخصی را به عنوان زیستگاه خود انتخاب می‌کنند.

شرایط ویژه و منحصر به فرد کوهستان، در عین حالی که گستره وسیعی از گونه‌ها را

## گزارشی از عملیات پاکسازی منطقه علم‌کوه

بهار سال ۱۳۷۵ در نشست کوهنوردان منطقه با ریاست فدراسیون مقرر شد از هر کوهنوردی که به منطقه علم‌کوه عزیمت می‌نماید نفری پانصد ریال دریافت شود تا در پایان سال زباله‌های جمع‌آوری شده منطقه با قاطر به پایین حمل گردد و کرایه قاطر و همچنین هزینه‌های جانبی از محل همین مبالغ دریافتی تأمین گردد. به این ترتیب هر ساله این اقدام انجام می‌گرفت تا اینکه در سال ۷۹ با توجه به بالا رفتن کرایه قاطر و دیگر هزینه‌ها، مبلغ دریافتی از هر کوهنورد به یک‌هزار ریال افزایش یافت.

اما امسال نیز همچون سالهای گذشته عمده‌ای از کوهنوردان دلسوز منطقه علم‌کوه و علاقمندان به طبیعت با هماهنگی مسئولین قرارگاه فدراسیون کوهنوردی واقع در رودبارک اقدام این عمل پسندیده یعنی پاکسازی منطقه کوهستانی علم‌کوه از زباله‌ها و نخاله‌های موجود نمودند. علی‌دوست فرضی که مسئولیت قرارگاه رودبارک را به عهده دارد به عنوان سرپرست این عملیات گزارشی را به فدراسیون کوهنوردی از مراحل پاکسازی و دیگر اقدامات انجام شده در منطقه ارایه نموده که به اجمال از نظر می‌گذرانید:

امسال دست‌اندرکاران عملیات پاکسازی بر آن شدند تا از جمع‌آوری پراکنده زباله‌ها در محوطه قرارگاه خودداری کنند و به همین جهت تصمیم گرفتند هر زمان که زباله‌ها به اندازه یک‌بار قاطر شد جمع‌آوری و به پایین حمل گردد تا مستقیماً در محل‌های جمع‌آوری زباله شهرداری قرار داده شود. بر این اساس هشت بار قاطر از منطقه سرچال، ۶ بار از حصارچال و ۵ بار از کنار دریاچه جمع‌آوری شد که هر بار شامل سه الی چهار گونی به پایین حمل گردید. بنابراین گزارش مبلغ ۳/۴۹۰/۰۰۰ ریال جهت پاکسازی سال جاری هزینه گردیده و همچنین درآمد کل حاصل از مبالغ دریافتی از کوهنوردان در سال جاری مبلغ ۲/۶۴۳ ریال اعلام شد که بالغ بر یک میلیون ریال آن با توجه به استقبال گسترده کوهنوردان نسبت به پاکسازی منطقه از محل کمکهای مردمی جمع‌آوری گردیده است. دست‌اندرکاران عملیات پاکسازی منطقه علم‌کوه ضمن سپاس از همه عزیزانی که در حفظ محیط زیبای کوهستان همواره مساعدت و دلسوزی می‌نمایند صمیمانه از کوهنوردان گرمای تقاضا دارد از ریختن زباله در مسیرهای علم‌کوه خودداری نمایند و زباله‌های خود را در محل‌های مخصوصی که توسط قرارگاه سنگ‌چین شده قرار دهند تا از این طریق جمع‌آوری و حمل آنها تسهیل گردد.

گفتنی است همه ساله پس از پایان فصل در مراسم ویژه‌ای از افرادی که به نوعی در عملیات پاکسازی مشارکت و مساعدت نموده‌اند توسط فدراسیون کوهنوردی تقدیر می‌گردد. شایان ذکر است علاوه بر عملیات پاکسازی، عمده اقدامات انجام گرفته توسط فدراسیون کوهنوردی در سال جاری در منطقه علم‌کوه از این قرار می‌باشد:

- راهسازی مارلو در مسیر بریر به بیت‌سرا

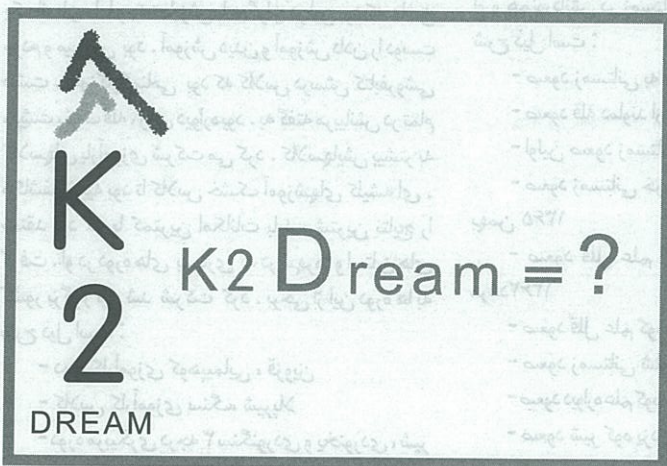
- مرمت پل خرم‌دشت

- ترمیم پل بیت‌سرا

- ترمیم پناهگاه سرچال

در خاتمه این گزارش از همه عزیزانی که در این زمینه مساعدت نموده‌اند به ویژه آقایان سیان و عین‌اله حاتمى، شیرزاد و شهرام ربیع‌پور و یزدان قدمی که طی ۹ سال گذشته همکاری مستمری داشته‌اند تقدیر و تشکر می‌گردد.

علی فرضی



# یادی از مربی کوهنوردی حسن زرافشان

(با نخستین پرتو خورشید که از پس کوههای مشرق پرتو افکنی می کند پای در یخچال می گذاریم راستش نماز خواندن در اینجا چه کیفی دارد. نمی دانم چرا اینقدر حال نماز خواندن پیدا کرده ام، دوست دارم. می خواهم. نیاز دارم که با او رودر رو بایستم حرف بزنم و بخواهم که مرا خالی نگه ندارد که چنان در نظر دیگران بزرگ جلوه کنم اما تو خالی، پوچ و پوک و بی معنی و حتی اینکه شعور درک این زیباییها را نداشته باشم.

( قسمتی از نوشته حسن زرافشان - صعود دره یخار (۱۳۷۶ -)

کتابفروش کوچک اندام و خنده روی کوچک کیسای قزوین، ورزشکاری با تجربه، مربی کاراته، اندیشمند و اندیشه ورزی توانا و کوهنوردی با تکنیک بود. کسی که شاگردانش را مانند فرزندان دوست داشت. حسن زرافشان در سال ۱۳۴۳ چشم باز کرد. از نوجوانی ورزش را آغاز کرد و سعی کرد همزمان با پرورش جسم، روحش را هم آموزش دهد و به وسعت دشتها برساند. یاد گرفت که باید یاد بدهد و شاگردانش را هدفمند و ساعی تربیت کند. کم کم با قله های بلند دوست شد. مردان زیادی دستهایش را گرفتند و بالا کشیدند. (مربیان آقایان: حسن میرابی، سیاهیوش، اشتری، خلج، نوری) او هم به نوبه ای خود دستهای مهربانش را در دستهای دیگران گذاشت و کمک شان کرد تا اوج ها را ببینند. هجرت برای او مفهوم آباد کردن را داشت و ساختن از اهداف برتر او بود. از خویشتن خویش بارها و بارها رها شدن و در ارتفاعات انسانیت ماوا گرفتن. کتابفروشی کوچک اما جذابش پاتوق محققان، دانشجویان، استادان، ورزشکاران و تمامی شیفتگان دانالی بود. همیشه بهترین ها را داشت: بهترین شعر، بهترین موسیقی....

حسن زرافشان مردی بود با تمام ضعف ها و قوت های یک انسان، اما وجه تمایزش با دیگران در این بود که عاشق مردم و میهنش بود. آموزش دین و آموزش دادن را دوست داشت. آموزگار گمنامی بود که کلاس درسش کتابفروشی، دشت، نوک قله، روی دیواره بود. به گفته میرابش در تمام کلاسهای بازآموزی شرکت می کرد. کلاسهایش بیشتر به مکاشفه شبیه بود تا کلاس خشک آموزشهای کلیشه ای. معتقد بود که با کمترین امکانات باید بیشترین نتایج را گرفت. او در دوره های بسیاری که در شهرها و استان های کشور برگزار می شد شرکت کرد. برخی از این دوره ها به شرح ذیل است:

- دوره کارآموزی کوهپیمایی، قزوین
- کلاس کارآموزی سنگ شیرپلا
- دوره مربیگری درجه ۳ سنگنوردی و یخنوردی، شیر

- پلا و علم کوه ( یخچال اسپیلت )
- دوره کلاس مربیگری درجه ۲ سنگنوردی، پل خواب
- دوره کلاس طراحی مسیر داخل سالن
- دوره کلاس بازآموزی سنگنوردی
- کلاس بازآموزی مربیگری درجه ۲
- حسن زرافشان در طول عمر کوتاه خود صعودهای شاخص بسیاری انجام داد. بازگشایی مسیر خط الراس



جنوبی به شمالی علم کوه ( گردون کوه، خراسان جنوبی، خراسان شمالی، علم کوه ) از جمله کم نظیرترین صعودهای او و هموندانش در زمستان بود. برخی از صعودهای او به شرح ذیل است:

- صعود زمستانی به قله خشچال، ۱۳۶۰
- صعود قله دماوند از جبهه غربی، خرداد ۱۳۶۰
- اولین صعود زمستانی به قله سیلان، بهمن ۱۳۶۱
- صعود زمستانی خراسان جنوبی اولین بار ( ناموفق ) بهمن ۱۳۶۵
- صعود قله علم کوه و دیواره مسیر قزوینیها، مرداد ۱۳۶۲
- صعود قله علم کوه - گرده، مرداد ۱۳۶۴
- صعود زمستانی شاه البرز ( ناموفق ) بهمن ۱۳۶۲
- صعود دیواره علم کوه - مسیر لهستانیها ۵۳، مرداد ۱۳۶۵
- صعود شیر کوه یزد و تزرجان، آبان ۱۳۶۸

- صعود قله چوبار کرمان، ۱۳۷۹
- صعود قله تفتان زاهدان ۱۳۷۹ -
- صعود دیواره علم کوه از مسیر نجاج
- صعود دیواره علم کوه از مسیر لهستانیهای ۴۸
- صعود دیواره یخی اسپیلت
- صعود دره یخار - دماوند
- صعود دماوند از جبهه شمالی
- فرود دره اندرسم
- شرکت در اردوهای تیم ملی برای صعود اورست پاییز ۱۳۷۶ تا آخر زمستان
- قله دماوند از جبهه غربی - زمستان
- یخچال سیلان
- سرکچال به خلنو
- اردوی تیم یخنوردی شیرپلا
- اردوی یخنوردی جاده چالوس
- صعود یخچال شمالی سیلان و جمع آوری طناب

ثابت

- صعود دیواره یخی شمالی سیلان در صعود سراسری سال ۱۳۷۵
- صعود مسیر لهستانیهای ۴۸ سال ۱۳۷۸
- صعود مسیر لهستانیهای ۴۸ سال ۱۳۷۹
- صعود مسیر لهستانیهای ۵۳ سال ۱۳۷۶
- صعود مسیر لهستانیهای ۵۳ سال ۱۳۶۹
- صعود قله هزار کرمان، پاییز ۱۳۷۷
- امداد دره اندرسم ( نجات حمید حبیبی ) ۱۳۷۴ -
- صعود خط الراس جنوبی به شمالی علم کوه برای اولین بار در ایران - صعود زمستانی، اسفند ۱۳۷۸
- صعود انفرادی زمستانی قله خشچال
- صعود زمستانی خط الراس خشچال به سیلان ۱۳۸۱
- امداد دره یخار ( نجات زینال مظلومی ) خرداد ۱۳۷۹
- اجرای کلاسهای برگزار شده به مربیگری حسن زرافشان:
- اجرای کلاسهای مربیگری درجه ۳ سنگ نوردی، آبان ۱۳۸۰
- اجرای کلاسهای کارآموزی
- اجرای کلاس مربیگری سنگ - تهران شهریور ۱۳۸۲
- اجرای کلاسهای کوهپیمایی مقدماتی
- نجات دادن جان یک انسان کاری است بس ارزنده و قابل تقدیر است، حسن زرافشان همواره آماده کمک رسانی به انسانهای دردمند بود حتی اگر خودش در شرایط بدی قرار داشت در هر زمان که انسانی نیازمند یاری بود عاشقانه و با دل و جان به سویش می شتافت. اما مهربانی پاداشی جز مهربانی ندارد او هیچ وقت از یادها نخواهد رفت.

- من زینال مظلومی هستم . ۶ شبانه روز در یکی از ارتفاعات خطرناک دماوند با خدای خودم تنها بودم . ۶ شبانه روز بدون آب و غذا در دره یخار زندگی کردم . تنها کسی که آمد بدون هیچ امکاناتی و مرا نجات داد حسن آقا بود . فقط می توانم بگویم حسن برای من یک زندگی دیگر آفرید .  
- امداد و نجات دره اندرسرم ۱۳۷۴

حمید حبیبیا به علت سقوط درون آبشار از ارتفاع زیاد دچار آسیب دیدگی از ناحیه پا ( شکستگی پای چپ از ناحیه گردن ران ) و شکسته شدن دنده های سمت راست و فرو رفتن آنها به داخل ریه ها می شوند که تنفس برای ایشان بسیار مشکل می شود . پس از اطلاع رسانی، حسن زرافشان با وجود شرایط ویژه ای که داشتند همراه گروه امداد سریع خودشان را به منطقه می رسانند و با همکاری هم حمیدرا از دره پایین می آورند . حسن زرافشان شاگردحقوق شناس و تیزهوشی برای مربیان بود هنگامی که برای مصاحبه با مربیان محترم او تماس گرفتیم با اشتیاق دعوتمان را پذیرفتند و با کلماتی پر از مهر و صمیمیت از او یاد کردند .  
عبدالله اشتری : حسن سلوکش همیشه زبانزد بود . صعدهای زمستانی اواز جمله بازگشایی مسیر خراسان در زمستان و ارزش این مسیر گشایی که یکی از برجسته ترین صعدهای زمستانی در ایران است . حسن زرافشان یک قهرمان ملی است . او تلاش می کرد که ورزش کوهنوردی را گسترش دهد . او شایسته جاودانگی است . عشقی که به ایران داشت . درد آشنای مردم کشورش بود . همین چیزهاست که او را یک مربی خاص می کند .  
محسن نوری :

همیشه مثل این بود که حسن را از زمانهای دور می شناختم چون بسیار صمیمی بود . یکی از مدرسان خوب ما ، که کلاسهایش را شدیداً تحت تاثیر قرار می داد . زنده یاد زرافشان به دنبال قهرمانی و مسابقه نبود و بیشتر تلاش می کرد دانش خود را افزایش دهد . با تمام اقبال در ارتباط بود . اخلاق و برخورد مناسب داشت و چون تمام زمینه ها را آزمایش کرده بود و آگاه بود .

عزیز خلیج :

حسن زرافشان کوهنوردی ایده آل بود . با مردم بود . در اردوها مدام کنکاش می کرد . تا افرادی که از جاهای مختلف آمده بودند را بیشتر بشناسد . درون گرا بود و ظاهر ساز نبود قانع و باپشتکار بود . در اردوها با بچه ها ی مناطق محروم صمیمی برخورد می کرد . جوینده بود . اصالت داشت . شاگردانش باید راهش را ادامه بدهند .

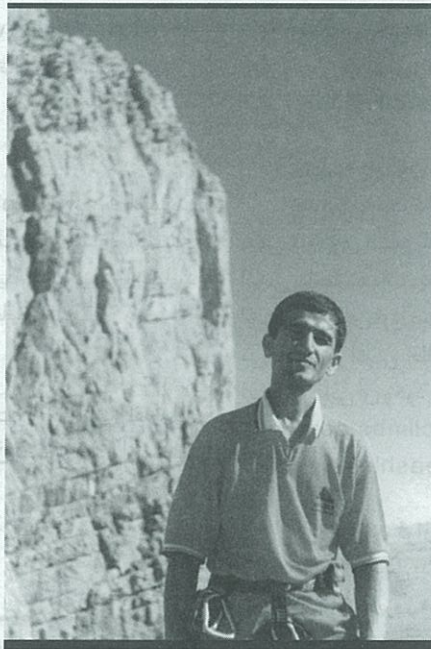
مربی کاراته حسن زرافشان : حسن همیشه می گفت: ( قهرمان واقعی قهرمانی است که مثل جلال آل احمد زندگی کند ورزشکار باید در مردم گم باشد . با مردم زندگی کند ) مفهوم قهرمانی را اینطور قبول داشت .

به سراغ شاگردان برجسته حسن زرافشان رفتیم .

محمد حسنی ها نایب قهرمان آسیا ( نوجوانان )  
سال ۱۳۸۰  
او به من آموخت : به دیگران بیاموز تا آموخته های خویش را فراموش نکنی .  
محسن حسنی ها نایب قهرمان سنگ نوردی کشور ( داخل سالن )

حسن آقا می خواست که بچه ها فقط به فکر ورزش کردن و قهرمان شدن نباشند او می خواست به بچه ها زندگی کردن را یاد بدهد . همیشه به فکر مردم بود . زندگی او به خاطر ما بود . او برای من مثل خدا بود .

مهدی هاشمیان نایب قهرمان نوجوانان آسیا ۱۳۸۰  
حسن آقا همیشه می گفت : ( خوب یاد بده . )  
میثم تقی پور : نایب قهرمان آسیا



حسن آقا بسیار دلسوز ، پرتلاش ، متعهد و مهربان بود و بدون چشم داشتی وعاشقانه سعی می کرد . توانایی های شاگردانش را افزایش دهد .

همنورد او حمید صفربالی از نحوه فرود و اضطرابهایش می گوید :

تلاشهای ما برای احیای قلبی - ریوی حسنی زرافشان جواب نداد . هوا بهاری بود و چادر در امنیت کامل بر پاشده بود . برای یک هفته غذا داشتیم . در ارتفاعات هفت خون به علت و جود حیوانات وحشی تنها گذاشتن پیکر زنده یاد حسن زرافشان کار درستی به نظر نمی رسید . در ضمن ما از مرگ ایشان مطمئن نبودیم و احتمال می دادیم که نبض و تنفس برگردد . برای همین تصمیم گرفتیم امید در چادر بماند تا اگر علائم حیات پدیدار شد عملیات قلبی - ریوی را ادامه دهد از چادر بیرون آمدن منطقه را زیر نظر گرفتیم خراسان جنوبی به گردونه کوه پوشیده از برف و همراه با خطر

ریزش بهمن بود . در ضمن زمان زیادی طول می کشید تا به روستای پراچان یا پناهگاه رودبارک برسیم . بنابراین فقط یک مسیر باقی می ماند که کوتاهترین و امن ترین راه بود . و آن هم مسیر دره سه هزار بود . به روستا که رسیدم ساعت ۳ بعد از ظهر بود ( از پای چادر تا روستای درجان را ۴ ساعته طی کرده بودم ) ساعت ۳/۳۰ با دکتر جوادی تماس گرفتم و به طرف پناهگاه رودبارک حرکت کردم ساعت ۹/۳۰ شب با بچه های امدادتماس گرفتم و اصرار کردم که تیم از مسیر دره سه هزار خودش را به امید و حسن زرافشان برساند .

عملیات امداد و نجات خوان هفتم ۱۲ - اسفند ماه ۱۳۸۲  
تیم های امداد و نجات به همت و سرپرستی آقای دکتر جوادی تشکیل شد و تیم اول همان شب صعودشان را از مسیر یال مناره و پراچان به خراسان جنوبی آغاز کردند . تیم دوم روز بعد با هیلکوپتر عازم منطقه شدو تیم سوم که متشکل از نزدیکترین شاگردان زنده یاد زرافشان و اعضای گروه سیمرغ بودند بعد از ظهر روز دوم از مسیر پیشنهادی حمیدیعنی دره سه هزار به طرف خوان هفتم حرکت کردند . در مسیر حرکت انسانهای مهربانی به کمک شان شتافتند تا آنها زودتر به چادر برسند . از جمله این انسانهای صمیمی آقایان مقدم و مافی بودند که وسیله نقلیه در اختیار بچه ها گذاشتند و اهالی محترم درجان که کمک های فراوانی به تیم نمودند و حتی چند تن از آنها تیم سوم را تاچادر همراهی کردند . و سرانجام تیم سوم بعد از ظهر روز پنج شنبه به محل چادر رسیدالبته اگر از ابتدا تیم اول هم از این مسیر حرکت می کرد عملیات امداد و نجات سریعتر انجام می شد . روز جمعه کار حمل پیکر حسن زرافشان به پایین آغاز شد . که در اواسط روز تیم اول هم خود را به گروه سوم رساند . البته گروهی هم با هیلکوپتر هلال احمر عازم منطقه شدند که به علت بدی وضعیت منطقه و مجهز نبودن هیلکوپتر عملاً کاری از پیش نبردند . قابل ذکر است که امکانات کم و ناچیز امدادی در کشور و به خصوص در سازمان هلال احمر باعث شده است که عملیات امداد و نجات در ارتفاعات صرفاً توسط نیروی انسانی انجام بگیرد . کار انتقال تا روستای درجان تا روز شنبه ادامه داشت . در همین حین تیم چهارم که از دوستان و همنوردان قدیمی زنده یاد زرافشان بودند خود را قبل از روستا به او رساندند . در ضمن هیلکوپتر نیروی انتظامی هم در اختیار امدادگران قرار گرفت که به علت برد کم پرواز که مشکل اساسی اینگونه پروازهاست کار مفیدی انجام نداد و مجبور به فرود در منطقه بسیار دورتر از محل شد . در نهایت شنبه شب پیکر حسن زرافشان در میان استقبال عظیم دوستدارانش وارد قزوین شد  
حسن زرافشان شیفته شخصیت امام حسین ( ع ) بود و او را معلم آزادی و سردار آزادی می دانست و بالاخره هم در ماه محرم و روز عاشورا به دیدار مردی شتافت که جهانی عاشقانه دوستش دارند . او از اوچها به سوی بلندی بی نهایت پرواز کرد . Δ

# اینترنت

علی پارسایی  
ali@parsaei.com

توجه: ماهیت ذاتی اینترنت تغییر پذیری آن می باشد. نگارنده و مجله کوه مسئولیتی در قبال تغییر و آدرس هایی که در زیر معرفی شده اند و همچنین محتوای سایت ها ندارند.

پارک یخ نوردی! شامل اطلاعات جامعی در باره مسیر ها و ویژگی های جالب این مکان سرگرم کننده بدست می آورید. خوشبختانه با وجود ایجاد مدرسه یخ نوردی میگون در جاده شمشک در ایران هم نمونه این مکان برای یخ نوردی وجود دارد. و دیدن این سایت خیلی حسرت برانگیز نیست!!  
<http://www.ourayicepark.com/>

## همه چیز در باره یخ نوردی

زمستان و وقت حرکت به سوی ابشارهای یخ زده. بهتر است قبل از حرکت سری به این آدرس بزنیم مرور نکات آن برای علاقه مندان به یخ نوردی خالی از لطف نیست.  
<http://www.codyice.com/clinic.html>

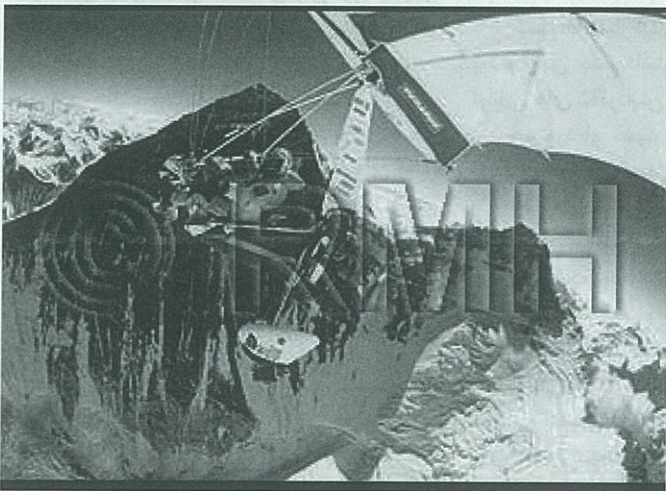
## با تسمه یا بدون آن مسئله این است!!

چند سالی است که گرایش استفاده از تبرهای یخ بدون کارگیری تسمه باب شده و تبرهایی نیز بر این اساس ساخته شده اند. یخ نوردان زیادی فرق استفاده از این تبرها را با بسان فرق صعود آزاد (طبیعی) با مصنوعی می دانند و در آدرس اطلاعات جالبی در باره انواع این تبرها و کارایی آن وجود دارد.

<http://www.neclimbs.com/other/leashless/leashless.php>

## پرواز بر فراز اورست با VLM

چه آنرا دیوانگی بدانید چه نه. دو آدم ماجراجو با استفاده از کایت های موتور دار بر فراز اورست به پرواز در آمدند. تصاویر و گزارش آن ها چیزی فراتر از ماجراجویی و



هیجان است.

<http://www.flymicro.com/everest>

## طرح درس های کوه نوردی

<http://www.iranmountfed.com/k1.asp>

در صفحه کمیته کوه نوردی فدراسیون می توانید طرح درس های سنگ نوردی - برف و یخ و غار نوردی را در رده های کارآموزی و مربیگری درجه سه دریافت نمائید.

## هوا شناسی

قابل توجه علاقه مندان کوه نوردی در زمستان. در آدرس <http://www.weather.ir/index.asp/farsi> که پایگاه اینترنتی رسمی سازمان هوا شناسی ایران است می توان اطلاعات مناسب و خوبی در باره پیش بینی هوای کشور دریافت نمود.

## قلل بلند جهان

سایت <http://www.highalpe.com/Peaklist> در بین تمام سایت های کوه نوردی یک استثنا است. در این سایت شما می توانید نام و مشخصات بیش از ۳۱۵۷ قله بلند دنیا را که بر حسب ارتفاع مرتب شده اند را پیدا کنید. دیدن نام دماوند در این لیست و اطلاع از موقعیت آن در دنیا در این سایت جالب است.

## کوه ها از فضا

دیدن تصاویر ماهواره ای کوه های بلند خالی از لطف نیست. در این آدرس نقشه ای از جهان مشاهده می کنید که می توانید با کلیک بر روی آن تصاویر جالی از مناطق کوهستانی دنیا و صد البته ایران ببینید.

<http://eol.jsc.nasa.gov/sseop/clickmap/>

## جایزه میخ زرین

مجله Climbing چند سالی است که جایزه ویژه ای به برترین فعالیت کوه نوردی سال اعطا می کند. این جایزه در رشته های مختلف صعود های بلند - یخ نوردی - مسیر های دیواره ای - سنگ کوتاه و .... به برترین های این رشته ها داده می شود. برای دیدن شرح کار و فعالیت برگزیدگان سال ۲۰۰۳ به این آدرس مراجعه کنید.

<http://climbing.com/current/goldenpiton.۰۳/>

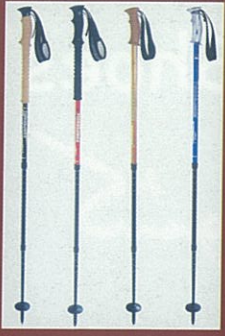
## اسکار کوه نوردی

شاید بتوان فستیوال Banff را به اسکار برای کوه نوردان قلمداد نمود. هر ساله این شهر در کانادا شاهد برپایی بزرگترین جشنواره فیلم و کتاب های کوه نوردی جهان است. در وب سایت جشنواره اطلاعات جالبی در باره برنامه های آتی و همچنین گذشته آن وجود دارد.

<http://www.banffcentre.ca/mountainculture>

## پارک یخ نوردی

با شروع زمستان انتظار یخ نوردان هم به پایان می رسد دروب سایت اختصاصی



KOMPERDELL

# کوه اسکی

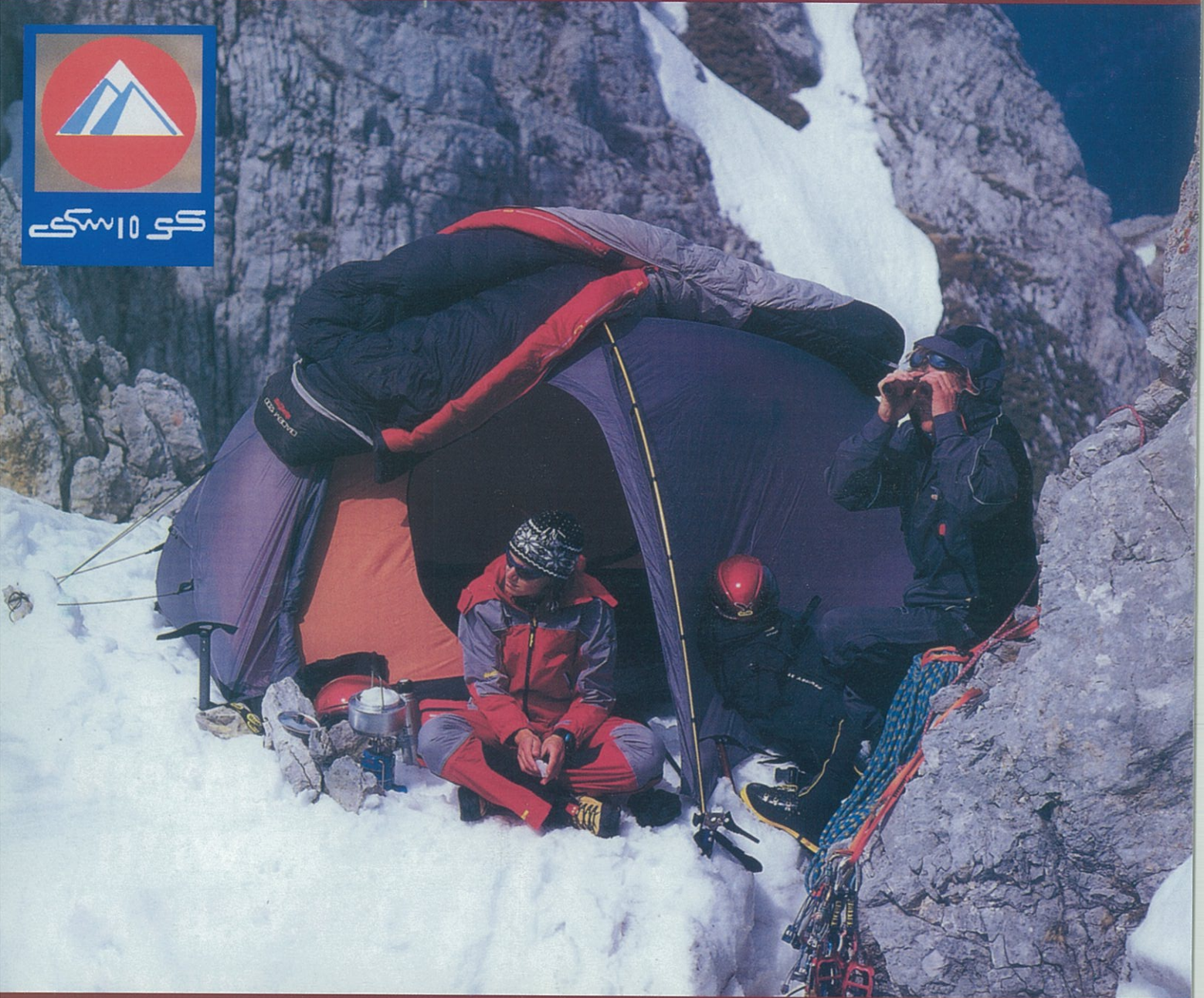
نماینده انحصاری شرکتهای معتبر در ایران



SALEWA



کوه ۱۰ اسکی



LOWA



koflach

کوه اسکی: میدان فردوسی، نبش خیابان انقلاب، ساختمان آریا، پلاک ۸۴۸ طبقه چهارم

تلفن: ۶۷۰۲۲۸۰    تلفکس: ۶۷۰۱۶۷۰

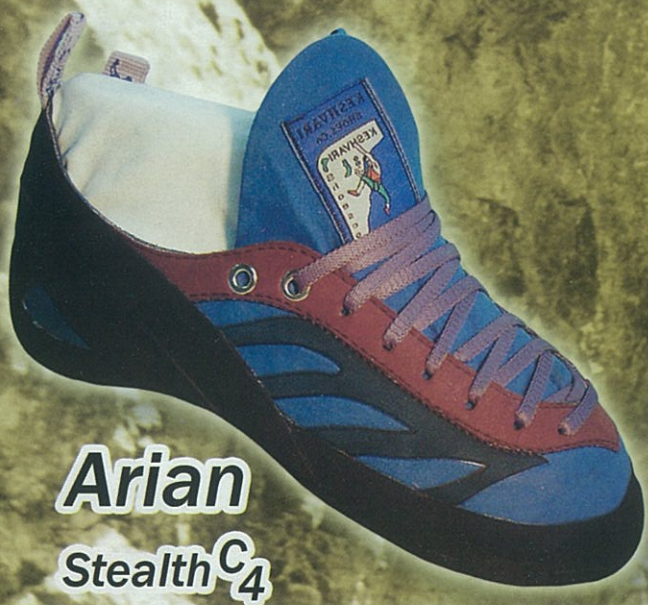


Climbing Shoes

کشوری  
کتانی سنگ نوردی



Roof



Arian  
Stealth<sup>C</sup><sub>4</sub>

THE ART  
OF  
CLIMBING  
WITH  
KESHVARI  
SHOES  
FEEL IT !!!

رسول کشوری به عنوان اولین ۵/۱۳ نورد ایرانی پس از سالها تجربه در صنعت کفش ایران و صعودهای ورزشی اقدام به تولید انواع کتانیهای سنگ نوردی با استفاده از آخرین تکنولوژی، مواد اولیه درجه یک و سایز بندی دقیق نموده است.

[www.keshvarishoe.com](http://www.keshvarishoe.com)

تلفن تماس ۵۶۰۳۱۴۴

# دائرة المعارف کوهنوردی

## قسمت بیست و هفتم

### ترجمه: جمشید هدایت نسب

۱۹۳۵: سرپرست تیم شناسایی فصل بادهای موسمی در اورست  
 ۱۹۳۶: اورست - به علت بدی هوا تیم ناکام ماند.  
 ۱۹۳۷: به اتفاق تیمان منطقه‌ی شاکسگام در کاراکوروم را کشف کرد  
 ۱۹۳۸: اورست - (به سرپرستی تیمان) به علت بدی هوا مجبور به مراجعت شدند  
 ۱۹۳۹: دومین تیم اعزامی به کاراکوروم، هیسپار، بیافو، تا پای ماس و جوگرلونگما  
 ۱۹۵۱: تیم شناسایی اورست - ورود به کُم غربی  
 ۱۹۵۲: سرپرست تیم اعزامی به چوایو  
 ۱۹۵۷: کاراکوروم - سومین بازدید  
 ۱۹۵۸: تا ۱۹۶۴: شش تیم را به پاتاگونیا اعزام داشت که از شمال تا جنوب منطقه را طی کردند عبور کردند.  
 شیبتون طی سال‌های ۱۹۴۰-۴۲ و ۱۹۴۶-۴۸ در کاشگر به سمت ژنرال کنسول مشغول کار بود. وی در سال‌های ۵۱-۱۹۴۹ در کون مینگ به کار مشابهی در این زمینه ادامه داد. در دیدار دوم خود از کاشگر تلاشی را روی قله‌ی بوگدو الا به انجام رساند.  
 شیبتون کتابهای متعددی را به رشته‌ی تحریر درآورده است که از آن جمله باید از: ناندادوی (۱۹۳۶)، جای خالی در نقشه (۱۹۳۸)، در ورای کوهها (۱۹۴۸)، کوههای تاتار (۱۹۵۱) تیم شناسایی اورست (۱۹۵۱) سرزمین تپست (۱۹۶۳) و دنیای ناشناخته (۱۹۶۹) نام برد.

## Siege-tactics

### تاکتیک منطقه‌ای (مرحله‌ای)

روشی است که در جریان آن مسیر صعود یک کوه چندین بار تکرار می‌گردد بدین معنی که هر بار مقداری از مسیر صعود می‌گردد و پس از آن مجدداً به کمپ اصلی مراجعت می‌کنند و چون اغلب با نصب طنابهای ثابت همراه است رسیدن به کمپ‌های بالاتر در هر بار مراجعت با سرعت بیشتری انجام می‌پذیرد.  
 این روش به‌طور عمده در هیمالیا مورد استفاده قرار می‌گیرد اما کاربرد آن در قله‌ی دشوار خارج از هیمالیا نیز نتیجه‌بخش است که در این میان باید از صعود زمستانی جبهه‌ی شمال آیگر و مسیر فرانسوی‌ها در دیواره‌ی ترول نروژ و صعود ال کاپیتان و یوسمیت نام برد.

## Sierra Nevada (California)

### سیرانوادا کالیفرنیا

رشته کوهی مرتفع به طول چهارصد مایل و عرض چهل مایل که شامل قله‌ی چون مون ویتنی (۱۴۴۹۵ پا) است. این قله در صورت در نظر نگرفتن آلاسکا، بلندترین قله آمریکا است. جبهه شرقی ظاهراً بهتر و برای صعود حتی مردم عادی ساده‌تر است دیگر مناطق معروف آن مینارتس، پالیسیایو و یوسمیت است.

## Sierra Nevada (Spain)

### سیرانوادا (اسپانیا)

رشته کوهی در شرق گرانادا که مرتفع‌ترین قله‌ی آن مون هانسن (۳۴۸۱)

## شریها

### Sherpa

نژادی از مردم تبت که در اصل در جنوب اورست در منطقه‌ی خومبو و در نزدیکی کانچن جونگا در والونگ چانگ مسکن دارند. شریها از بودایی‌های مایهانا هستند که به دلالتی لاما احترام می‌گذارند. علیرغم اینکه تعدادی از آنها به زبان نیالی و تعدادی به انگلیسی صحبت می‌کنند، زبان اصلی آنها تبتی است. دهکده‌های آنها در ارتفاعات هفت تا چهارده هزارپایی از سطح دریا جای گرفته است و طبق آخرین برآورد حدود صد هزار نفر جمعیت دارند که به‌طور عمده مردمان نوع‌دوستی هستند.  
 برای اولین بار به پیشنهاد ژنرال «بروس» شریها به عنوان باربران اورست در اولین تیم اعزامی به آنجا مورد استفاده قرار گرفتند و از آن زمان تاکنون این رویه ادامه داشته است، به جز مدت کوتاهی که در پی جدایی هند حق ورود به کاراکوروم و قلمرو مسلمانان را نداشتند.  
 شریها خیلی زود مدارج عالی را طی کرده و از یک باربر صرف به کوهنوردانی توانا و برجسته مبدل شدند که فاتح مرتفع‌ترین قله جهان گشتند که نمونه‌ی تین سینگ در اورست بارزترین آنهاست.  
 در هر حال نباید فراموش کرد که وظیفه‌ی اصلی شریها حمل بار است که معمولاً مابین کمپ‌های پایین صورت می‌گیرد. در صورتی که عازم کمپ‌های بالاتر شود عنوان شریای ارتفاعات به وی تعلق می‌گیرد، البته این مسئله برای او پاداش بیشتری را به دنبال ندارد بلکه این حسن را در خود دارد که او به عنوان یک شریای برجسته در میان تیم‌ها شناخته می‌شود و می‌تواند در صعودهای تیم‌های مهم شرکت کند چرا که بیشترین شانس را برای انتخاب شدن خواهد داشت.  
 رئیس شریها در یک تیم را سردار گویند، در سال ۱۹۷۲ مبلغ پرداختی به یک شریا در هر روز پانزده روپیه بود در حالی که سردار بیست و پنج روپیه دریافت می‌کرد. شریها معمولاً در وسایل به جا مانده از تیم سهیم می‌گردند.

### Shipton, Eric Earie

### (تولد ۱۹۰۷) (b. ۱۹۰۷)

از برجسته‌ترین کوهنوردان مکتشف قرن حاضر است. او اغلب در تیم‌های کوچک با «تیلمان» همراه بود کسی که همچون خودش به آنچه که انجام می‌داد ایمان داشت.  
 طی سال‌های ۱۹۲۹ تا ۱۹۳۲ که در کنیا زندگی می‌کرد با تیلمان و وین هاریس ملاقات کرد که ابتدا مون کنیا را به اتفاق هاریس صعود کرد و پس از آن اولین صعود نیلون و دومین صعود بایتان را به ثبت رساند. در سال ۱۹۳۰ نیز اولین تراورس نیلون به بایتان را به انجام رساند.  
 در سال ۱۹۳۱ به تیم اعزامی اسمیت به قله‌ی کامت ملحق شد و توانست یکی از چهار نفری باشد که به قله دست یافت، قله‌ای که در زمان خود مرتفع‌ترین قله‌ی صعودشده بود. او سپس در تیم‌های بزرگ دیگری عضویت یافت که اهم آن‌ها عبارتند از:

۱۹۳۳: اورست - به ارتفاع ۲۷۷۰۰ پای رسیده.

۱۹۳۴: ریشی گانگا - به اتفاق تیلمان

ساحلی در دنیا است. این رشته برای اولین بار در سال ۱۹۳۰ توسط ت. کابوت کشف شد اما تا سال ۱۹۳۹ توسط هیچ گروهی مورد بازدید قرار نگرفت. سمت کوهها از غرب به شرق است که حدود بیست مایل پهنای آن است و دارای سه رشته‌ی اصلی است:

- ۱- رشته‌ی غربی با بلندترین قله
  - ۲- رشته‌ی شرقی که قله یخچالی خوبی در آن جای گرفته است
  - ۳- دره‌ی کاباکا که قله سنگی در آن واقع شده است
- تمامی قله منطقه صعود شده‌اند، دسترسی به مناطق آن بسیار ساده است و بهترین فصل صعود، ماههای ژانویه تا مارس است.

#### رشته‌ی غربی

قله‌ی کوکون ۱۸۹۴۷ پا ۱۹۳۹ بکول، وود، پراوینینی  
 قله‌ی بولیوار ۱۸۹۴۷ پا ۱۹۳۹ پیچلر، کراوس، پراوینینی  
 سیمونس ۱۸۵۷۰ پا ۱۹۴۳ خانم و آقای فارمیلود  
 سان تافدر ۱۸۱۷۵ پا ۱۹۴۳ گاسنر

#### رشته‌ی شرقی

قله‌ی لازنیا ۱۸۱۵۸ پا ۱۹۴۱ پترولا، خانم کولزو و دوشیزه نولتون  
 قله‌ی اجدو ۱۸۰۱۲ پا ۱۹۴۱ گروه پترولا

#### رشته کاباکا

قله‌ی ال گوردیان ۱۷۳۴۰ پا ۱۹۴۱ گروه پترولا  
 علاوه بر این‌ها قله متعدد دیگری وجود دارند که ارتفاع آنها حدود هفده هزار پا است.

متر) است که بلندترین قله‌ی اسپانیا نیز هست. قله‌ی ولتا (۳۲۳۰ متر) نیز به خاطر برفی بودن منطقه از جذابیت خاصی برخوردار است. اما به‌طور کلی به خاطر ارتفاع کم این منطقه کوهنوردان علاقه‌ی چندانی به صعود آن نشان نمی‌دهند.

#### Sierra- Nevada- de- Cocuy

#### سیرانوادا کوکوی

بخش کوچکی از آند که حدود سیصد مایل طول دارد و در شمال شرقی بوگوتا پایتخت کلمبیا و در نزدیکی شهر کوکوی واقع است. بارندگی شدید و مه غلیظ در اغلب مدت سال قله آنجا را پوشانده است به طوری که ژانویه بهترین ماه سال برای صعود است. این رشته که تا سال ۱۹۱۰ ناشناخته باقی مانده بود شباهت زیادی به رشته‌ی رورنزوری دارد.

قله منطقه عمدتاً ارتفاعی بالای پنج هزار متر دارند که مرتفع‌ترین آن آلتوریتاکو حدود ۱۷۹۲۶ پا ارتفاع دارد. منطقه حدود دوازده مایل پهنای دارد و تقریباً اکثر قله آن صعود شده‌اند.

#### Sierra- Nevada- Merida

#### سیرانوادا مریدا

بلندترین قسمت بخش ونزوئلایی آند که در کنار شهر مریدا واقع شده است. از همین شهر خط راه آهنی به قله‌ی اسپیچو وجود دارد که ارتفاع آن ۴۷۶۵ متر است.

صعودها کوتاه و اغلب ساده هستند. بلندترین قله‌ی رشته بولیوار نام دارد که حدود ۱۶۴۱۰ پا ارتفاع دارد. به غیر از این فقط شش قله‌ی پانزده هزار پایی در منطقه وجود دارد که از مناطق برفی برخوردارند.

#### Sierra Nevada de Santa Marta

#### سیرانوادا سانتامارتا

رشته‌ای مجزا در شرق کوردیلرا کلمبیا که ادعا می‌شود بلندترین رشته کوه

## فرم اشتراک

### همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله‌های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است لذا ارسال مجله برای آنها

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 جاری ۳۰۷۰ بانک صادرات امین‌الملک کد ۴۷۶ یا سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه‌ی کوه (قابل پرداخت در کلیه‌ی شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است.) 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 فرستان وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.
۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.
۵. دوره‌های صحافی شده فصلنامه ۸-۱، ۱۶-۹، ۲۴-۱۷ موجود می‌باشد.

فتوکپی فرم ارسالی

مورد قبول است.

لطفاً فقط برای یک سال

وجه اشتراک واریز نمایید.

نام و نام خانوادگی: ..... شغل: ..... تلفن: .....

نشانی: .....

کدپستی: ..... صندوق پستی: ..... طی فیش بانکی شماره: ..... به مبلغ .....

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

**مشترک محترم: در صورتی که پس از ۲۰ روز از آغاز فصل، مجله به دست شما نرسید لطفاً اطلاع دهید تا مجدداً ارسال شود.**

# اخبار اخبار

صعود کردند. شرکت کنندگان در این صعود، مصطفی و بهمن سلطانی - آوزیان - سام - توکلیان و داریوی می‌باشند.

● هیئت ورزش‌های همگانی شهرستان آستارا از فعال‌ترین هیئت‌ها می‌باشد. این هیئت از بدو تاسیس در کنار برنامه‌های متنوع خود به کوهنوردی بهایی ویژه داده است و سعی دارد تا تمام افراد را تحت پوشش درآورد. در سال جاری ۳۳ نفر از گروه کوهنوردی ورزش‌های همگانی به قله سیلان صعود کردند.



● تیم کارکنان کوهپیمای منطقه ۲ طی یک برنامه از پیش تعیین شده توانستند قله دماوند را صعود کنند. شرکت کنندگان: واعظی - رضوانی - یعقوبی - سرواحد و توکلیان بودند.

● گروه کوهنوردی تامین اجتماعی تهران به مناسبت گرامیداشت هفته دولت از تاریخ ۸۳/۶/۳ تا ۸۳/۶/۴ (روز ۱/۵) از مسیر غربی به قله ۵۶۷۱ متری دماوند صعود کردند. شرکت کنندگان: آقایان ساداتی، سیدآبادی، دولابی، افشار، رضایی، عبداللهی، سیدآبادی، قناده، خامس، صمدایی، میرزنگویی، نیکروش، خراسانی، امینی نیا، طاهریان، قاسم زاده، مهرداد دوست خبیری، بیاتی، کوهستانی، بخشی موحد، الموتی، اصلانی، شبیری، باقرزاده، لطیفی، جعفریان و توکلی.

● گروه کوهنوردی مترو در تاریخ ۸۳/۷/۱۶ به قله کرکس صعود کردند. اسامی شرکت کننده در برنامه عبارتند از: بابک کیا - محمد حسینخانی - علی عباسی.

● مسابقات کوهپیمایی آموزشگاه‌های تهران در رده سنی نوجوانان و نونهالان در خردادماه ۸۳ در ارتفاعات کلکچال برگزار شد.

در این مسابقات تیم نوجوانان منطقه ۲ مقام اول و تیم نونهالان منطقه ۲ مقام سوم را کسب کردند. مربیگری تیم‌ها برعهده آقای غلامرضا توکلیان بود.

● هیات کوهنوردی شهرستان دزفول تیم منتخب خود را به کشور ترکیه جهت صعود به قله ۵۱۴۸ متری آرات اعزام نمود. این تیم موفق شد در تاریخ ۸۳/۷/۲۹ قله را فتح نماید. غلامحسین حسن پور، غلامرضا ریاحی، غلامرضا مریدنژاد، محمود واحدی، غلامعلی سالمی نژاد، غلامعلی حلاج، احمداله وردی، رضا قمشه نژاد، سعید نعمتی، حسن سواری، پیمان یآوری و خانم مری خسروی.

● دومین دوره مسابقات یخنوردی در تاریخ ۱۸ و ۱۹ خرداد ۱۳۸۳ به صورت سراسری برگزار شد. با حمایت مالی شرکت بوتان و باشگاه کوهنوردان آرش به اجرا درآمد.

سرپرست مسابقات و مسئولی مالی: بهزاد ترکاشند - ناظر مسابقات: عباس محمدی و محمد نوری - مسئول تدارکات و برنامه ریزی: اسماعیل رضایی - مسئول فنی و قرنطینه: مهدی عزیزی - طراحان: فرشاد خلیلی، علی جورابچی، محمد صیوری و افشین یوسفی - داوران: اسماعیل متحیرپسند افشین یوسفی و علی جورابچی - حمایت چی‌ها:

بقیه در صفحه ۹۲

● با تلاش گروه کوهنوردی میگون طرح تاسیس مدرسه یخنوردی میگون در تاریخ ۸۲/۱۰/۴ با حضور مسئولین اوشان، فشم، میگون و بخشدار بخش رودبار قصران و جمعی از مسئولین تربیت بدنی و فدراسیون کوهنوردی افتتاح شد. این پروژه در نوع خود نه تنها در کشور بلکه در آسیا کم نظیر می‌باشد. امسال هم با کیفیت بهتر و با تلاش بیشتر به کار خود ادامه می‌دهد. این مدرسه در انتهای تنگه میگون و ابتدای ورودی تنگه میلون با ارتفاع مختلف بین ۳۰ تا ۴۵ متر و عرض ۷۰ متر در کنار جاده میگون - شمشک در خدمت کلیه علاقه‌مندان می‌باشد. به امید توسعه و تکمیل مدرسه یخنوردی میگون با کمک مسئولین ورزش کشور.

طی نیمه اول سال جاری قلل: بلقیس و تخت سلیمان، وزین کوه، عبرت، پاشورک، پاشوره، هلزم، لهرک، چنگیزچال، انگمار، دوبراز، کهوتو(امیری)، نافلز بزرگ (شکرلقاس) و کوچک سیلان، آرات(صعود با انجمن کوهنوردی ایران)، چکرو، تخت خرس، کهوغربی و شرقی، دو خواهرون غربی و شرقی، تخت برفی، مخروط سر، سه سنگ، ورارو، کهون، الگنو، کهنو، یخچال، سرماهو، کمانکوه، خشکه نو، دماوند، میشینه مرگ، بوم، آزادکوه. ماشاءالله به این همه پشتکار.

● در یک برنامه جالب و دو روزه گروه کوهنوردی بانوان بروجرد موفق به صعود به قله زیبای کول جنو شدند. این برنامه از مسیر شمالی و یک شب استراحت در پناهگاه شادروان کامران سلیمانی انجام شد.



● گروه کوهنوردی سیمرخ گلپایگان ظرف ۸ سال فعالیت تاکنون برنامه‌های زیر را اجرا نموده است: صعود به قلل دماوند، زردکوه، علم کوه، اشترانکوه، قاش مستان و...

● ۳۳ نفر از کوهنوردان گروه کوهنوردی ورزش‌های همگانی شهرستان آستارا قله سیلان را به مدت ۵/۵ ساعت صعود کردند.

● به همت گروه کوهنوردی شرکت مخابرات استان تهران، صعود سراسری کوهنوردان مخابرات استان‌های کشور به قله تخت سلیمان در مرداد ۱۳۸۳ انجام شد. در این برنامه از ۱۵ استان، تعداد ۶۳ نفر شرکت کرده‌اند.

● در مهرماه امسال ۷ نفر از گروه کوهنوردی مخابرات استان تهران موفق به صعود به قله آرات در کشور ترکیه شدند. اعضای گروه: علی محمد ساریخانی - احمد شمشکی - دکتر سعیدی - محمود غلامی - محمد کیا - اصغر کامران - محمد عرب

● تیمی از کوهنوردان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیز به قله آرات صعود کردند.

● در یک برنامه مشترک گروه کاوه بروجرد و گروه بانوان بامداد بروجرد نیز از طریق مسیر شمالی به قله دماوند صعود کردند.

● به گزارش جامعه کردهای مقیم مرکز، کوهنوردان گروه «آراز» تهران به قله دماوند



# اخبار فدارسیون کوهنوردی ایران

همالیانوردی)، دکتر شاهبازی رئیس کمیته پزشکی فدارسیون به عضویت کمیسیون پزشکی و خانم لیلا بهرامی مسئول کمیسیون ایمنی فدارسیون به عضویت کمیسیون ایمنی اتحادیه جهانی درآمدند. شایان ذکر است در این مجمع همچنین برگزاری اجلاس اتحادیه جهانی کوهنوردی (UIAA) در سال ۲۰۰۸ میلادی و میزبانی مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا در سال ۲۰۰۵ میلادی به جمهوری اسلامی ایران واگذار شد.

## دومین نشست اعضاء مشارکت بین المللی

این نشست در روزهای هفتم و هشتم آبان ماه با حضور نمایندگان کشورها و سازمانهای عضو در شهر کوزکو، پرو برگزار شد. هدف از نشست امسال تدوین و تصویب مسائل مربوط به مدیریت، عضویت و ساختار مشارکت بین المللی بود. در پایان روز دوم قطعنامه کوزکو با تأیید مجدد بر ضرورت توسعه پایدار کوهستان صادر گردید.

## ۲۰ آذر روز بین المللی کوهستان

مجمع عمومی سازمان ملل متحد سال گذشته این روز را که برابر با ۱۱ دسامبر می باشد به عنوان روز بین المللی کوهستان تعیین و اعلام نمود. انجمن حفظ محیط کوهستان با توجه به اهمیت جهانی این روز از همه علاقه مندان به محیطهای کوهستانی دعوت می نماید به این مناسبت مراسم ویژه ای را تدارک و اجرا نمایند.

## تاسیس دفتر کوهستان

خوشبختانه پس از سالها گفتگو و پافشاری انجمن کوهستان به نیاز ایجاد ساختارهای دولتی ویژه کوهستان در کشور، اولین دفتر کوهستان در معاونت محیط طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیست شروع به کار کرد. ضمن گرامیداشت گشایش این دفتر امیدوار هستیم مشابه دفتر فوق در دستگاههای دولتی ذیربط برپا شود.

## آموزش اسکی کوهستان

جهت شرکت در دوره های آموزشی اسکی کوهستان با هیأت کوهنوردی استان تماس گرفته و یا به سایت فدارسیون کوهنوردی مراجعه کنید.

جهت شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا:

## ملی پوشان سنگنوردی ایران

## چهارشنبه عازم کره جنوبی می شوند

تیم ملی سنگنوردی جمهوری اسلامی ایران ساعت ۴ بامداد روز چهارشنبه ششم آبان ماه از طریق فرودگاه مهرآباد جهت شرکت در مسابقات قهرمانی آسیا عازم سئول پایتخت کره جنوبی شدند. این تیم متشکل از ۶ سنگنورد به نامهای: امیر پیروسی از همدان، علی برات زاده و حمید تویزند جانی از خراسان، محمد جعفری از کرمان، مسعود یآوری از کرمانشاه و امین عباسی از فارس به این مسابقات اعزام شدند. همچنین احمد شیرمحمد نایب رئیس فدارسیون کوهنوردی به عنوان سرپرست و فرزاد ایرانمنش به عنوان مربی، تیم مذکور را همراهی کردند. شایان ذکر است: صادق آقاجانی رئیس فدارسیون کوهنوردی و همایون بختیاری رئیس کمیته روابط بین الملل این فدارسیون به منظور شرکت در مجمع سالیانه اتحادیه کوهنوردی آسیا که همزمان با مسابقات قهرمانی سنگنوردی این قاره در سئول برگزار می شود همراه تیم ملی سنگنوردی کشورمان به کره جنوبی عزیمت کردند.

## در جریان مجمع اتحادیه جهانی کوهنوردی

## کسب کرسی های جهانی برای کوهنوردی ایران

در جریان برگزاری مجمع اتحادیه جهانی کوهنوردی (۲۰۰۴ میلادی) که در کشور هندوستان برگزار شد، جمهوری اسلامی ایران موفق به کسب کرسی های عضویت در این اتحادیه شد. به گزارش روابط عمومی فدارسیون کوهنوردی، در این مجمع که در شهر دهلی برگزار شد، صادق آقاجانی رئیس فدارسیون کوهنوردی کشورمان و رئیس اتحادیه کوهنوردی آسیا در انتخابات به عضویت شورای اتحادیه جهانی کوهنوردی به مدت ۴ سال نایل شد. همچنین همایون بختیاری رئیس کمیته روابط بین المللی فدارسیون کوهنوردی و دبیر اتحادیه کوهنوردی آسیا که آقاجانی را در این سفر همراهی می کرد به عضویت کمیسیون کوهنوردی اتحادیه جهانی درآمد. این گزارش حاکی است، احمد شیرمحمد نایب رئیس این فدارسیون نیز به عضویت کمیسیون صعودهای مرتفع

بقیه از صفحه ۹۲

حسین هیزم کار، رضا صنعتی و حسین کاوکانی - پزشکان مستقر در محل مسابقات: خانم دکتر الهام رضایی و دکتر امیر قانعی زاده - تیم امداد و انتظامات: رضا صدری (سرپرست)، علی جندقی، علی درویش، علی حاج سعید، رضا محمودی، اسماعیل نوری و محمد عبدی. در مجموع این دوره از مسابقات با سطح کیفی بسیار بالایی برگزار گردید. با توجه به جوایز نقدی اعلام شده با استقبال خوبی از بهترین یخنوردان کشور روبه رو شدیم که در نهایت پس از خاتمه مسابقات نتایج زیر حاصل شد که به نظرتان می رسانیم.

- ۱- نفر اول: محمد اهری از تهران
- ۲- نفر دوم: میثم تقی پور از قزوین
- ۳- نفر سوم: علی صفری از تهران

● گروه کوهنوردی اساید و کارکنان دانشگاه تبریز متشکل از ۱۶ نفر در تاریخ ۸۳/۵/۲۳ موفق شدند که از مسیر حصارچال به همراهی گروههای کوهنوردی فراز مشهد، جبال زنجان و آزاد قزوین متشکل از ۴۵ نفر طی یک صعود مشترک به قله علم کوه صعود نمایند.

● به مناسبت روز جهانی کودک هیأت کوهنوردی شهرستان دزفول با همکاری بسیج دانش آموزی اقدام به برگزاری گلگشت یک روزه نمود و در مسیر بازگشت اقدام به پاکسازی

آن نموده و به افرادی که در جمع آوری زباله تلاش بیشتری کردند جوایزی اهداء شد.

● گروه پنج نفره طبیعت گردان گردشگر دوچرخه سواران کوهستانی گنبد وابسته به هیأت کوهنوردی این شهرستان به نامهای: قلیچ عطایی قرنجیکه، آناقریان آبایی،

هدایت مرادی، یحیی قرنجیک و تایماز تکه در تاریخ ۸۳/۷/۹ پس از ۱۳۷ کیلومتر رکابزنی در رفت و برگشت به شهر مبداء مراجعت نمودند.

● گروه کوهنوردی زبران رودسر تصمیم دارد تا در پاییز و زمستان، ۱۹ قله ای بالای ۳۰۰۰ متر این شهرستان را راهیابی، علامت گذاری و ارتفاع سنجی نماید. برنامه ای

تدوین شده عبارت است از علامت گذاری جهت راهیابی هموردان به قله ۳۰۰۰ متر به بالا و تعیین ارتفاع دقیق به وسیله G.P.S. و تهیه کروکی و نقشه ی کامل.

● گروهی از کوهنوردان گلگاه به سرپرستی اکبر رضوانی در تاریخهای ۸۳/۱/۳۱ و ۸۳/۲/۱ به قله های درازنو با ارتفاع ۲۶۴۴ متر واقع در شهرستان کردکوی در استان

گلستان و قله خوشه انگور با ارتفاع ۲۵۵۵ متر واقع در همین منطقه صعود کردند.

● مسابقات سنگنوردی کاپ آسیادر دهلی پایتخت کشور هندوستان در حالی به کار خود پایان داد که محمد جعفری سنگنورد کرمانی تیم ملی کشورمان موفق به دریافت مدال نقره در این مسابقات شد.

# از میان نامه های رسیده

## همایش روز سهند، اهداف و دستاوردها

پنجم تیرماه سال جاری دومین سالی بود که با برنامه ریزی و اقدامات چندین اداره دولتی و تشکل های زیست محیطی، برنامه ای تحت عنوان (همایش روز سهند) با عنوان بزرگداشت سهند و پاکسازی محیط کوهستان برگزار گردید. نفس برگزاری چنین برنامه هایی اگر در راستای دستیابی به اهدافی اصولی که در بردارنده منافع جمعی باشد، بد که نیست هیچ، فوایدی هم دارد. اما نگاهی به برنامه این همایش و میزان انرژی، وقت و هزینه صرف شده و بالاتر از آن میزان صدماتی که به محیط کوهستان وارد می شود ما را بر آن می دارد که تاملی در اجرای اینگونه برنامه ها ننماییم. در حله اول چنین به نظر می رسد که باید برای قانونمند و هدفدار کردن برنامه هایی که به نوعی در ارتباط با امر کوهپیمایی عمومی می باشد چارچوبهای مشخصی در نظر گرفته شده و با رعایت تمام موازین مطروحه در این چارچوب اقدام به برگزاری برنامه نمود. نهادهای مختلفی اعم از ادارات تربیت بدنی، محیط زیست، منابع طبیعی، جهاد کشاورزی، هلال احمر، تشکل های زیست محیطی و... در اجرای این برنامه دخیل بوده و عهده دار وظایفی بودند.

اما آنچه که ما به عنوان یک کوهنورد بدان معتقدیم این است که به دلیل علایق خاص خود به کوهستان از منظر فراتری از دیگران به مقوله کوهستان می نگریم و به همین دلیل است که نگرانی و دل مشغولی هایی در رابطه با این برنامه احساس می کنیم. «هر کوهستان ظرفیت محدودی برای تحمل عوامل خارجی مانند رفت و آمد آدمیان دارد. سطح خاک و پوشش گیاهی در یک زمان مشخص نمی تواند پذیرای گذرندگان بی شمار باشد.» موضوع مهم در برگزاری برنامه همایش روز سهند این است که از دید برگزار کنندگان برنامه هیچ تفاوتی مابین کوهستان با محیط های گردشگری

و بوستانها و نیز تفاوتی مابین برنامه های کوهپیمایی با برنامه های تفریحی و گذراندن ایام فراغت وجود ندارد. چرا که شاهد هستیم که با ایجاد کمپ های بزرگ و با صرف وقت و هزینه بسیار زیاد، تعداد چند هزار نفر را به دامنه کوه گسیل می دارند اما برخلاف شعارهای برنامه تعداد بسیار اندکی شاید چند ده نفر اقدام به کوهگردی و یا صعود به قله و یا حتی چند قدم راه رفتن می نمایند در حالی که اکثریت مشتاق اجرای برنامه موسیقی و استراحت در داخل چادرهای کمپ ایجاد شده می باشند. در اینجا ذکر این نکته ضروری به نظر می رسد که آیا بهتر نیست که این چنین برنامه هایی را در مکان هایی مناسب در نزدیکی شهر برگزار نمود چرا که برای اکثریت برگزار کنندگان و شرکت کنندگان در مراسم، تفاوتی در نحوه گذراندن وقتشان چه در دامنه کوه، چه در یک پارک وجود ندارد؟ آیا واقعاً به خاطر دیدن یک برنامه موسیقی و کمی هواخوری لازم است که با صرف هفته ها وقت و انرژی و اضافه کاری برگزار گردد. جهت گشودن مسیر تردد صدها اتومبیل و نقل و انتقال چندین تن وسایل و چادر و امکانات دیگر و ایجاد هرباره سرویس های بهداشتی به وسیله بلوک های سیمانی در کنار جویهای آب و پایمال شدن اراضی زیادی از مراتع منحصر به فرد و به جا گذاشتن مقادیر متناهی زباله در منطقه، اینچنین به طبیعت ارزشمند خود آسیب رسانیم؟ بنا به گفته رئیس اداره منابع طبیعی مراغه در جریان برگزاری این همایش به ۲۰ هکتار از مراتع دامنه سهند خسارت وارد آمده و ۳۰ فقره آتش سوزی توسط گردشگران به وجود آمده است (نقل از روزنامه همشهری). همچنین پس از اتمام برنامه، دامنه کوه با نمایی بسیار زشت و ناراحت کننده از انواع زباله به جا ماند. سؤال اینجاست که چرا از واقعیت رویگردانیم؟ آیا با دادن یک آمار کلیشه ای که

(بله، در فلان روز تعداد چند هزار نفر را به کوهستان برده و فرهنگ طبیعت دوستی و... را در میان آنان اشاعه داده ایم) واقعاً سودی عاید گردیده است؟ چرا به کوهستان به این دیده نگریسته می شود که گویا هیچکس مالک آن نیست و در محدوده آن هر کاری می توان انجام داد؟ کوهستان ها بنا به دلایل مهم و عدیدهای که ذکر آن در حوصله این مقاله نیست جزو منابع بسیار مهم توسعه پایدار محسوب می گردند و باید نهایت وسواس را در حفظ و نگهداری آنها اعمال نمود. دوستان تشکل های زیست محیطی اگر واقعاً به اهدافشان پایبندند قبل از محیط کوهستان بهتر است اقدام به گسترش فرهنگ پاکسازی محیط زندگی شهری مان بنمایند چرا که تا زمانی که در معابر عمومی، جویهای آب خیابان ها، جاده های زیبای اطراف شهر، رودخانه های جاری که از کنار شهر عبور می کنند با مناظر ریختن انواع زباله مواجه هستیم، اشاعه پاکسازی محیط کوهستان معنایی ندارد. نتیجه اینکه بهتر است برنامه هایی را که به نوعی دارای خصوصیات تفریحی و گذراندن اوقات فراغت و... می باشند در محدوده شهرها و در نقاط بدون مانع برگزار نمود و لطمه ای به طبیعت وارد ننمود «از این روی ضروری است برنامه هایی را که نام کوه را با خود دارند در گروه های کوچکتر و علاقه مندتر و با توجه به حرمت کوهستان انجام داد. در معیارهای کوهنوردی جایی برای برنامه های جمعیتی نیست.»

کوهستان امانتی است در دستان ما و باید آن را همچنان بکر، زیبا و پاک به آیندگان تحویل دهیم. بیاید کوهستان را بوستان نماییم.  $\Delta$  نقل قول ها از مجله ی کوه مسعود پرتاش



### نامه های شما رسید:

حسین مرزنگوشی - گروه کوهنوردی چکاد رشت - کانون کوهنوردی بم - اکبر طاهری گروه کوهنوردی رسالت مشهد - گروه کوهنوردی کاوه بروجرد - امان الله بهنیا (بجنورد) - مسعود علی پور (همدان) - فاطمه بزرگزاد - هیأت کوهنوردی رودبار قصران - گروه هفت خوان کرج - گروه کوهنوردی میگون - احمد حامدعلی - هیأت کوهنوردی بم - هیأت کوهنوردی استان کرمانشاه - حبیب پور (ساری) - منوچهر علیاری - چکاد کوهستان (اصفهان) - امیر مؤمنی - گروه زاگرس همدان - امین معین (نهبوند) - مخابرات اصفهان.

### پاسخ به نامه ها

گلوگاه مازندران - آقای رجب نوروزی - از ارسال عکس زیبای شکوفه برفی تشکر می کنیم. آقای حمداله ساعتی - چندین نوبت برای ما عکس ارسال کرده اید که صمیمانه سپاسگزاریم. هیأت کوهنوردی گیلان، جناب آقای رضا استادسرای - چاپ یا عدم چاپ مطلبی و یا زمان چاپ آن با توجه به امکانات مجله و شرایط روز است نه زمان وصول آن به هر حال از مطلب شما استفاده خواهد شد. آقای امیر مؤمنی - نه ما بلکه همه کسانی که دلشان برای ایرانی سرسبز می سوزد، از انهدام جنگل های شمال کشور متأثرند ولی کو گوش شنوا...

## از انجمن کوهنوردان ایران چه خبر؟

● بیست و نهمین نشست ماهانه‌ی انجمن در روز چهارشنبه ۴ شهریور ماه ۸۳ در مرکز سازمان‌های غیردولتی برگزار شد. در این نشست مطابق معمول، تبادل اخبار کوهنوردی و آرایه‌ی گزارش هیئت مدیره جزو برنامه بود. سپس خانم پوپه مهدوی نادر که با دوچرخه، سفری به دور دنیا داشته است، گزارشی از برنامه‌ی خود داد.

نشست مهرماه، در روز چهارشنبه اول مهر در فرهنگسرای دانشجو (پارک شفق تهران) برگزار شد و در آن مهدی اعتمادفر و امیرحسین جابرائصاری گزارشی از صعود به قله‌ی ۸۰۴۷ متری برودیپیک دادند. این برنامه، نخستین صعود «غیردولتی» ایرانیان داخل کشور به یک قله‌ی هشت هزار متری بوده است.

در نشست آبان ماه (چهارشنبه ۸/۸/۸۳) حسین نظر که از کوهنوردان و مربیان باسابقه‌ی کشور است، گزارشی از صعود سریع خود به قله‌ی لنین آرایه داد و سورن سپانیان، کوهنورد و عکاس ارمنی، به مناسبت شصتمین سال تأسیس باشگاه فرهنگی - ورزشی آارات، سخنرانی جالب توجهی درباره‌ی نقش ایرانیان ارمنی در کوهنوردی کشور ایراد کرد.

● انجمن کوهنوردان ایران در دی و بهمن ۸۳ چند دوره‌ی آموزش جستجو، نجات و امداد در سطوح گوناگون و با موضوع‌های متفاوت برگزار می‌کند. مدرس این کلاس‌ها، مجید ثابت زاده است که امدادگر سازمان جستجو و نجات یوسمیتی (آمریکا) است و سابقه‌ی شرکت در صدها برنامه‌ی امداد را دارد. همچنین، مربیان باسابقه‌ی دیگری که تجربه‌ی صعودهای مهم و کارهای امدادی دارند به ثابت زاده کمک خواهند کرد. علاقه‌مندان به شرکت در این دوره‌ها می‌توانند برای اطلاع بیشتر در مورد محتوای دوره‌ها و مدت آنها با انجمن تماس بگیرند.

● شماره‌ی دهم گاهنامه‌ی انجمن منتشر شد. در این شماره می‌خوانید: یادداشت (درباره‌ی گزارش‌های کوهنوردی)، گشایش مسیرهای نو در علم کوه، کاری نو در کلون بستک، گزارش صعود البروس، آمار جان باختگان کوهستان در ایران و توضیحاتی درباره‌ی علل این حادثه‌ها، نکته‌های فنی، سنگنوردی سازگار با محیط زیست، خیرهای کوهنوردی و... برای دریافت این گاهنامه و شماره‌های پیشین، می‌توانید با انجمن تماس بگیرید.

● کمیته‌ی حفاظت کوهستان انجمن، به «گروه دیده‌بان کوهستان» تغییر نام داد و در شبکه‌ی تشکل‌های زیست محیطی کشور ثبت شد. این گروه از همه‌ی کوهنوردان دعوت می‌کند تا گزارش آلودگی‌ها، تخریب‌ها و تجاوزها به محیط کوهستان را به نشانی انجمن بفرستند تا به مطبوعات و دستگاه‌های مسئول داده شود.

● در تاریخ ۸۳/۸/۲۸ مجمع عمومی عادی انجمن کوهنوردان ایران با حضور نماینده‌ی وزارت کشور برگزار شد. هیات مدیره و بازرس جدید به شرح زیر انتخاب شدند: اعضای اصلی هیات مدیره: کیومرث بابازاده (رئیس)، هادی آبادی خواه (نایب رئیس)، اختر شاندیز (دبیر)، محمد علی رودی (خزانه دار)، محمد نوری، جواد نظام دوست، کاوه کاشفی. اعضای علی‌البدل هیات مدیره: جواد حضرتی پور و شکور لطفی. بازرس اصلی: عباس محمدی. بازرس علی‌البدل: سهند عقدایی.

### دعوت به پاکسازی «میعادگاه‌های کوهستانی»

انجمن کوهنوردان ایران، یک بار دیگر از دوستداران محیط‌های کوهستانی دعوت می‌کند تا پس از تعیین منطقه‌ی محدودی به عنوان یک «میعادگاه کوهستانی» (جایی که به طور معمول به آن رفت و آمد دارند) و اقدام به پاکسازی کامل آن از زباله، الگوی برای کوهنوردی سازگار با محیط زیست آرایه دهند.

«گروه دیده‌بان کوهستان» انجمن به بهترین برنامه‌ی اجرا شده، جایزه (دو عدد سکه‌ی بهار آزادی) اهدا خواهد کرد.

انجمن کوهنوردان ایران می‌کوشد به عنوان نماینده‌ی صنفی و نماینده‌ی افکار عمومی جامعه‌ی کوهنوردی کشور، به دوستداران این ورزش خدمت کند. با عضویت در انجمن و با پیشنهادهای و انتقادهای خود، انجمن را یاری کنید.

تهران - خیابان انقلاب، نیش لاله زارنو، ساختمان ۶۰۹، طبقه‌ی چهارم، واحد ۱۲

تلفن: ۰۲۱-۶۷۱۲۲۴۳ - ۰۲۱-۶۷۱۲۴۲۱

WWW.alpineclub.ir

Email: info@alpineclub.ir

نشست‌های هیئت مدیره: یکشنبه‌ها از ساعت ۵ تا ۸ بعدازظهر

نشست‌های همگانی: نخستین چهارشنبه‌ی هر ماه از ساعت ۵ تا ۸ بعدازظهر

## A Beautiful Trail for Mountain Biking

The sweet and cold water is very suitable for coldwater fish. The greatest increase of water in this lake is around the month of May and the greatest decrease is around September. Fishing trout and "white fish" is one of the outdoors attractions of Marmishu. Regular fishing with fishing rods and under supervision isn't considered a threat to the aquatic eco-system.

Despite the fact that this lake has a unique environment consisting of mountains, forests, lakes and rivers, and a large variety of plants and shrubberies, environmental protection is at a state of neglect. In a way, it's being destroyed and polluted very rapidly due to the influx of returning visitors who are inconsiderate of the environment. The constant flow tourists and pastoral nomads who reside in the region leave a huge trail of waste and pollution behind. This lack of attention has left a very visible scar on the region.

There are a number of villages along the main asphalt road, but the closest to the lake are Bani and Pasan. These two villages are situated alongside the river and each has permanent residents. There are also a number of villages around the lake that have been abandoned; therefore in some places residence is temporary mainly because the shepherds and goat herders settle there in the spring and summer seasons.

In the villages of Pasan and Bani there are 50 and 70 families respectively. These villages have such basic necessities as electricity, a small clinic, edible water, an elementary school, and a post office. Most of the villagers spend their time herding. They are respectively 48 and 42 km from Orumiyeh and can be reached by an asphalt road. Because of the frequent visits by travelers to the region, the highway is currently under reconstruction. The occupants around Marmishu are mainly Kurds who speak a peculiar Kurdish dialect called *kurdi shakkaki*. Local industries include rugs (*jajim*) and other weaves.

There are 2 ways to get to Marmishu Lake:

1/ Orumiyeh, ANHAR, Movana Road – This route starts from Orumiyeh and heads towards the Movana fork. Once you cross the village of Movana, you reach the DOBAREH fork, after the Dobareh bridge follow the left side of the road by the river (which is an asphalt road until you reach the village of Pasan), continue on this path till you pass the village of Bani and stay on the road until you reach the lake. To reach this destination you can either catch a Movana buses at the southern terminal or catch a passenger car at Orumiyeh's Modarres Square. The rest of the trip from the village of Pasan and Bani is a bit rough so you'll probably need a four-wheel-drive vehicle. The main road is accessible by any type of vehicle. This trip from Orumiyeh is approximately 70 km.

2/ Orumiyeh, SARV Road – From Orumiyeh again, take the Sarv Road to the CHAREH fork and then from there to the Dobareh fork. This road is paved with asphalt and is easily accessible with any type of vehicle. After the Dobareh fork it's the same as the previous itinerary. This road is a bit longer than the first path. To reach the destination from this path you can take a Sarv bus or passenger car from the west Terminal (Dokhaniat).

But the best way of getting to Marmishu is by taking your mountain bike. The path is relatively easy and it courses through some of the most beautiful sceneries nature can offer.

Many thanks to the Department of Natural Resources of Western Azerbaijan, with help from *A look at Western Azerbaijan* and *The Geography of Western Azerbaijan*, Ministry of Education Publishing. △

## A Beautiful Trail for Mountain Biking

### Marmishu

Ali Reza Jafari Barani: [outdoors@tehranavenue.com](mailto:outdoors@tehranavenue.com)

MARMISHU is in the northwest corner of Iran close to the Turkish border. It is a mountainous area harboring one of the most scenic natural lakes in the country. This beautiful blue lake is situated in the Zagros Mountain Range in an area covered with trees. The lake, which feeds off of melting snow, finds itself in a huge valley that accommodates many eco-tourists during the summer and spring seasons.

Water flowing along the Turkish-Iranian border pours into the lake. The source of water is in Turkey, with the Nazluhaie River forming a 10 km natural boundary between the two countries. The area is possibly one of the most beautiful places on this planet, a place suitable for both physical and spiritual relaxation, provided that environmental considerations are taken into account.

The formation of the lake is ascribed to disturbances in the earth. It is said that the lake takes its name from a Christian leader called {Binyamin Marshimon} who resided in this region in the early 19th century and who was assassinated on 13 March 1877 by {Esmael Aghasamklu}. {Afshar Sistani} mentions Marshimu in *A Look at Western Azerbaijan*. The valley is approximately 6 hectares with the mountain summits of Sitav, Qaydook and Chal in the south, the summit of Baydust to the north, the ruined village of Dery in the west, and the villages of BANI and PASAN in the east.

Alongside the river leading to the lake a row of willows trees serve as a natural protection. Around the villages of the area walnut trees are abundant. Other trees such as oak, Persian turpentine, jujube, pear, wild plum, almond, manna-tree, and pine give texture to the verdant environment. They also make Marmishu an ideal place for beekeepers to train bees. The many herbs and shrubs include nettle, teasel, cardoon, lily, yarrow, wild onion, wild tulip, poppy, and wild chicory.

In terms of fauna mention is made in books and oral accounts of tigers, wild boars, and mountain goats but today only bears, foxes, wolves, and rabbits can be spotted. Birds include chucker partridges, quails, and hawks. The aquatic life includes trout, "white fish," and otters. Unfortunately due to constant illegal fishing the numbers of these aquatic animals have decreased dramatically in recent years to the point that it would be difficult or even impossible to see otters in and around the lake.

Because of ample rain a great deal of pasture exists which is ideal for grazing sheep and goat. Many shepherds and nomads flock to this region for the summer and spring pasture. The nomads usually set their tents around the lake and the Bani Valley. Marmishu is the main source of the Nazluhaie River (the biggest river in the region). This river flows from west to east and is connected to two other branches, which are called Sarvchaie and Arzinchaie on the bordering mountains, and all together they pass through the MOVANA Valley and around the village of NAZLO they flow into the ORUMIYEH Plateau. It eventually reaches near the mountain of Zanbil and finally flows into the salty Orumiyeh Lake.



# کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

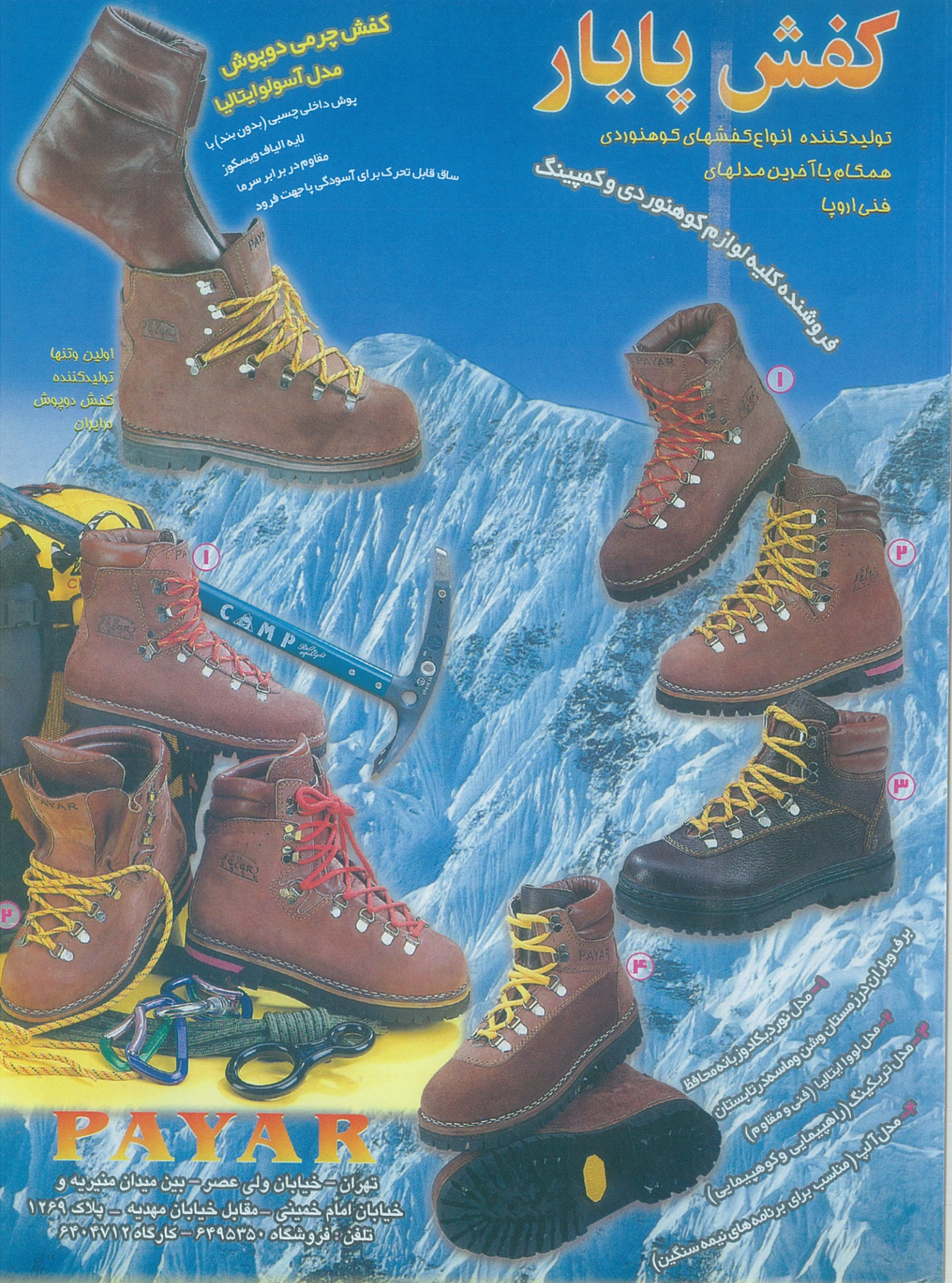
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش  
مدل آسولو ایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با  
لایه ایلاف ویسکوز  
مقاوم در برابر سرما  
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها  
تولیدکننده  
کفش دوپوش  
در ایران



## PAYAR

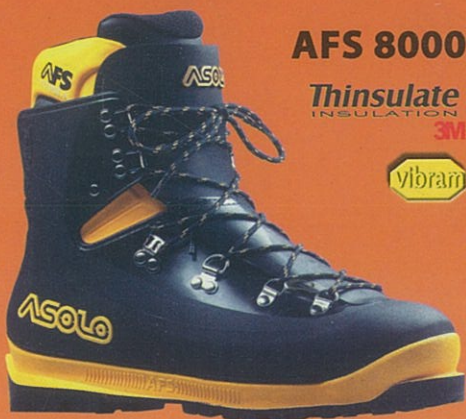
تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان منیریه و

خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹

تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

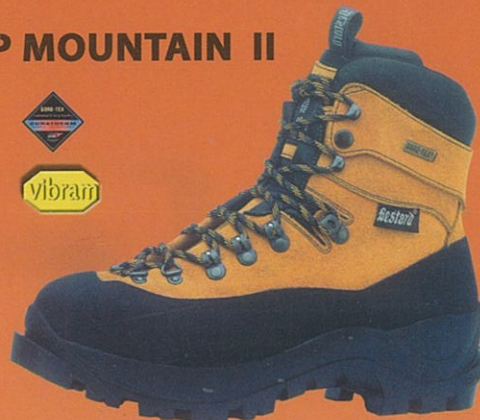
۱ مدل تورجیگاد ورنه محافظ  
۲ مدل لوبو ایتالیا (فنی و مقاوم)  
۳ مدل تریکینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)

۴ مدل آپ (مناسب برای برنامه‌های نیمه سنگین)



**AFS 8000**

Thinsulate  
INSULATION  
3M



**TOP MOUNTAIN II**



کفش های بسیاری برای گریز از شرایط سخت وجود دارد!

را برای **استقرار** در شرایط سخت زمستانی انتخاب کنید.

TOP MOUNTAIN II  
AFS 8000

**ASOLO**

**FERRINO**

پارسون  
**PARSOON**  
www.parsoon.com

**Bestard**  
MOUNTAIN BOOTS

**lafuma**

