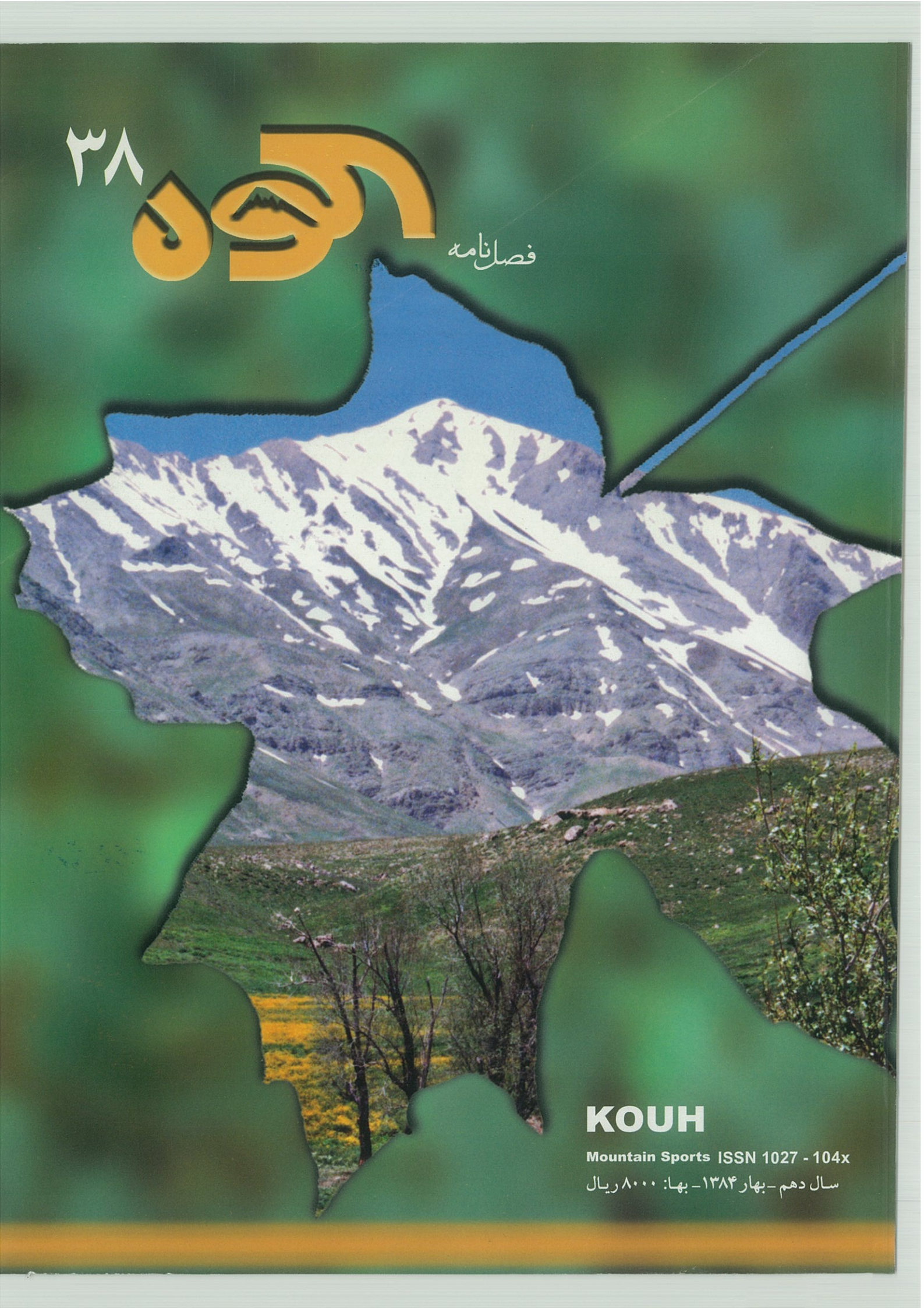


۳۸



فصلنامه



KOUH

Mountain Sports ISSN 1027 - 104x

سال دهم - بهار ۱۳۸۴ - بها: ۸۰۰۰ ریال

کوهیار



کوهی مدل آلپ کوتاه

کوهی مدل آلپ متوسط
(اطریش)

مدل کاسنیگر آلمان

جدیدترین کوهی هیمالیا

طرح سوپرشارون فرانسه

طرح ابتکاری کوهیار

عرضه کننده بهترین لوازم کوهنوردی، سنگ نوردی، کمپینگ
طرف قرارداد با کلیه سازمانها، اداره جات، ارگانها و مراکز دولتی و غیردولتی

تلفن: ۶۴۹۰۲۳۶ - ۶۴۰۰۱۱۹
فکس: ۶۴۹۰۴۹۶

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان منیریه، جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷
Email: info@kouhyar.com
www.kouhyar.com



L.F.S.[®]
Leather Foot Shoes

تولیدی کفش پاچرمی



۱۲ ماه ضمانت زیره



High & low temp

Bactrians - solvents &

chemical agents

oil - acid & alkali resistant

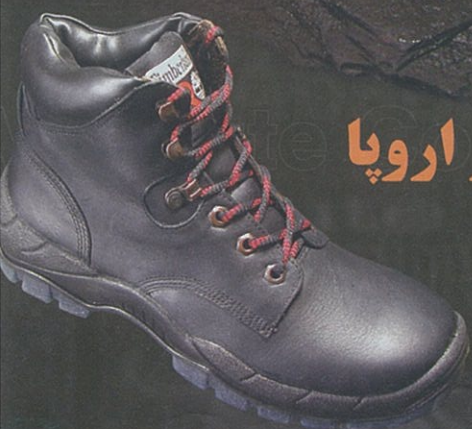
Abrasion & slip

Water & moisture resistant

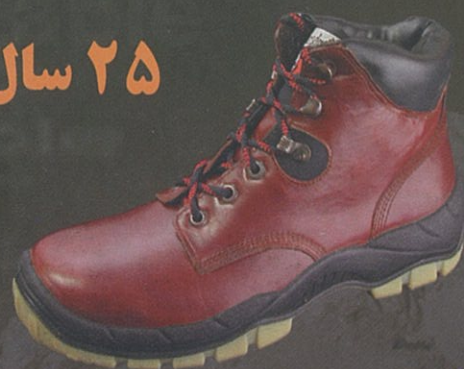
light & comfortable

Excelent durability

User friendly



۲۵ سال تجربه + تکنولوژی روز اروپا



Kuhestan

دفتر تهران: خیابان فردوسی - روبروی سفارت انگلیس - کوچه صبح امروز - پلاک ۴

فکس: ۶۷۱۰ ۶۸۹

تلفن: ۶۷۲۲۶۶۹، ۶۷۲۲۸۴۱

فکس: ۹۷۱-۴-۲۲۴ ۷۴ ۶۵+

دفتر دبی: تلفن: ۹۷۱-۴-۲۲۴ ۷۴ ۶۷+

فقط یک نمایندگی در هر شهرستان پذیرفته می شود

مدیریت بازرگانی: امیر حسین فکوری



جنگل و آبشار لاتون ۱۸ - ۲۰ فروردین
اورامان ۶ - ۹ اردیبهشت
جنگل ابر ۲۷ - ۳۰ اردیبهشت
نئور ۱۲ - ۱۵ خرداد
با عشایر بختیاری ۲۴ - ۲۷ خرداد

ایران را بهتر بگردیم

تلفن : ۵-۶۴۸۸۳۷۴
تلفکس : ۶۴۶۶۹۶۴

E-mail: info@kalout.com

تهران: چهارراه ولیعصر، مقابل بزرگمهر شماره ۴۸۳، واحد اول جنوبی

www.kalout.com



شرکت کفش بنادک

تولید کننده انواع کفش های :

Mountaineering	کوهنوردی
Trakking	راه پیمایی
Walking	پیاده روی
Climbing	سنگ نوردی



فروش : ۰۵۷۰۶۴۶۰

تولید : ۰۲۲۶۶۹۶۶



اولین تولید کننده

کتانی سنگ نوردی در ایران

WWW.bonadak.com

فروش : میدان منیریه ، خیابان ولیعصر شمالی ، مقابل پاساژ تابان ، شماره ۱۲۹۸

ونک اسپرت

عرضه کننده کلیه لوازم
کوهنوردی
سنگنوردی
کمپینگ

www.vanaksports.com
vanaksport@yahoo.com

TREZETA
OUTDOOR TECHNOLOGY

TFK 8000



vibram

Thinsulate
INSULATION
3M

DOLOMITE
Eagle GTX



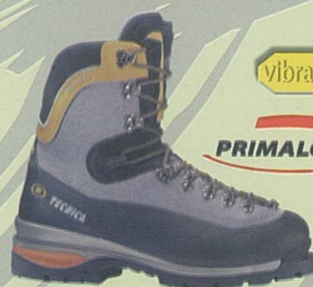
vibram

GORE-TEX



TECNICA

T-Rock Thermal



vibram

PRIMALOFT
sport
For Footwear



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



Asia Shoes Group
collection of the best

شماره ثبت: ۵۲۳۲۸

شرکت تولیدی کفش آسیا



Martin 307



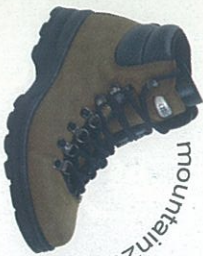
Beret 308



Wenz 309



mountain201



mountain202



mountain203



mountain204



Wreselling117



Wreselling123



Wreselling119



Official 124



Official 301



Official 303



Official 305



Wreselling118



Wreselling120



Sport 121



Nurse122



Official 302



Official 304



Official 306



Sport 101



Sport 103



Sport 105



Sport 107



Sport 109



Sport 111



Sport 113



Sport 115



Sport 102



Sport 104



Sport 106



Sport 108



Sport 110



Sport 112



Sport 114



Sport 116

آدرس دفتر: تهران، خیابان ولیعصر، میحان منیریه، اول ابو سعید
شماره ۸ کدپستی ۱۱۱۹۱۵۵۶۷ تلفن: ۰۲۴ ۳۸۷۲۶۲۶ تلفکس: ۰۲۴ ۳۸۷۲۶۲۶

مدیریت کفش آسیا: سید حمزه موسوی شاد
موبایل: ۰۹۱۲۵۰۸۱-۹۱۱۲۵۰۸۱-۹۱۱۲۵۰۸۱

Office: No8, First Abooseed, Monirich Sq, Valliasr Ave, Tehran, Iran
P.O.B: 1111915567 Tel: +9821 6405554 Telfax: +9821 6406269
Tel Factory: +98 262 3851650 Telfax: +98 262 3827626
Manager: Seyed Hamzeh Mousavi Shad.
Mobile: +98 912 121250810 +98 912 1354171

عنوان المكتب: طهران، شارع ولیعصر، ساحة منیریه، بداية شارع ابو سعید رقم ۸

مفتاح البريد: ۱۱۱۹۱۵۵۶۷

تلفن رقم: ۰۲۴ ۳۸۷۲۶۲۶ تلفکس رقم: ۰۲۴ ۳۸۷۲۶۲۶

تلفن العمل: ۰۲۴ ۳۸۵۱۶۵۰

تلفکس العمل: ۰۲۴ ۳۸۸۷۲۶۲۶

تابستان ۸۴

آسیای میانه - قزاقستان

Tien - Shan

شمالی ترین ۷۰۰۰ متری های دنیا

Pobeda 7439 m(28days)

KhanTengri 7010m(21days)

Marble wall 6400m(21days)

مهلت ثبت نام: ۲۰ اسفند ۸۳ الی ۱۵ اردیبهشت ۸۴

زمان اجرا:
تیر و مرداد ۸۴

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت فرمهای مربوطه با شماره تلفن های ۷۵۱۰۴۶۳ و ۷۵۱۰۴۶۴ تماس حاصل فرمائید و یا به آدرس www.kassa.ir/Tourism/Tien-Shan مراجعه نمائید.

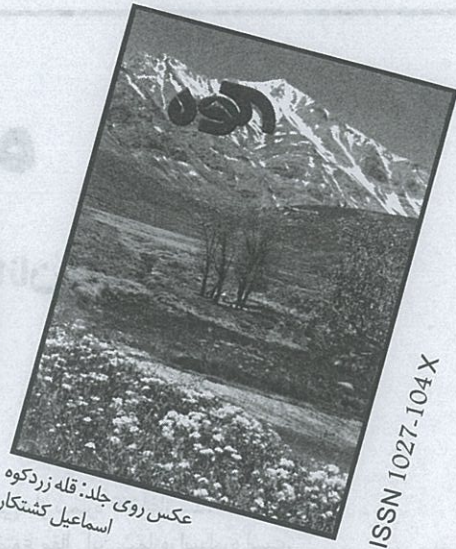


شرکت کوهنوردی کسا

www.kassa.ir email: info@kassa.ir

به نام خداوند جان و خرد

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



عکس روی جلد: قله زردکوه
اسماعیل کشتکار

ISSN 1027-104 X

فرم اشتراک در صفحه ۷۳

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

سال دهم - بهار ۱۳۸۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

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

صفحه آرایی و گرافیک: فاطمه صبوری

حروفچینی: آزاده فشاهی

تلفن: ۸۸۳۲۵۹۸

لیتوگرافی: کاوش گرافیک

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

faslnameyekouh@yahoo.com

پست الکترونیکی:

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

نمبر: ۲۷۱۲۸۱۷

تلفن: ۲۷۱۲۸۱۶

۲	حرف اول
۴	اورست: درانتظار گامهای شیرزنان ایران
۶	از دریا به کرانه
۱۲	کوه پیرسقا و کسبه داغ
۱۴	هشتاد
۱۷	قله گل زرد
۱۸	صعود به قله اسپانتیک
۲۰	کوهستان و چادر
۲۲	اسکی کوهستان
۲۶	دیواره های خانگی
۲۸	تراورس بزغوش
۳۰	گزارش صعود «بشردوست» به دماوند
۳۴	فرود سه طنابه
۳۶	کوه پیمایی در تالش
۳۸	کوهنورد یا کوه رو؟
۴۱	پیمایش تفنگ دره مشهد
۴۴	تصفیه آب در شرایط اضطراری
۴۷	منطقه قارون
۴۹	کویر
۵۰	مسیر جدید در اورست
۵۱	از گوشه و کنار جهان
۵۳	اینترنت
۵۴	در هوای رقیق
۶۱	نکات فنی
۶۷	نامه های رسیده
۶۸	دیواره زانو
۷۳	گیاهان دارویی
۷۴	کوه عریان
۸۰	عمر زاپنی ها
۸۲	دائرة المعارف کوهنوردی
۸۴	اضطراب در هنگام صعود
۸۷	زنان کوهنورد برابر مردان
۸۹	جرزی کوکوشکا
۹۲	اخبار
Dalaho	۹۶

اسطوره

جوانان دیروز، پیران امروز؛ جوانان امروز، پیران فردا

ارزش هر کس به قدر همت اوست (امام علی «ع»)

سلسله مباحث مدرنیته ورزشی تحت عنوان «پیش درآمدی بر مدرنیته ورزشی» از شماره ۳۶ آغاز شد. شماره ۳۷ در مورد اصلاحات در ورزش و به ویژه در کوهنوردی قلم زدیم. موضوع مقال این شماره، اسطوره است. واژه‌شناسی اسطوره: جاودانه، الگو، نمادین، ماندگار، برقرار، افسانه، پیشرو، پهلوان، اسوه، قهرمانان کهن یک ملت که جزئی از فرهنگ آن ملت شده‌اند؛ زلی و مقدس (فرهنگ بزرگ سخن)

یکم:

فرهنگ، تمدن و اسطوره، قربانی دیرینه دارند. جوامع در حال پیشرفت وام دار هر فرهنگ، تمدن و اسطوره‌اند. از این رو، تجلیل و پاس داشت اسطوره‌ها، الگو محوری را تداوم می‌بخشد.

برای شروع باید از توکل، اخلاص در عمل، گفتار، کردار و پندار نیک آغاز کرد. بزرگ شدن و بزرگی کردن، وجاهت عرفی را می‌طلبد و می‌بایست از ایثار، کرامت و شناخت نیز بهره‌مند بود. اسطوره یکباره پدیدار نمی‌گردد. به تاریخ مراجعه کنیم، ایران مهد اسطوره‌های علمی، فرهنگی، ورزشی، اجتماعی، مذهبی، آیینی، پهلوانی و... است. در ورزش آنان که به مقام پهلوانی رسیده‌اند، امین می‌شوند و آن‌گاه اسطوره می‌گردند. دیگر برای خود نیستند، اول دیگران، و سپس خود. فکر، اندیشه، قلم، زبان، جسم، روح، مال و هستی‌اش عمومی می‌شود. این مقام و منزلت استیجاری و استقرایی نیست، بسیار طایفه‌ها و دودمانها و سلسله‌ها از بی بزرگی و بی‌الگویی نه تنها به بیراهه رفته‌اند، بلکه میراثی از آنها برای نسل بعدشان باقی نمانده است. پیشکسوت وجه خاص دارد. واژه پیشکسوت در مقام معرفی مردی صاحب تجربه در امری به کار می‌رود که با اسطوره شدن فاصله بسیار دارد.

دوم:

برای بزرگتر شدن، اسطوره شدن و همچنین صافی‌تر شدن، ریاضت لازم است. آدمیان همواره باید بدون، برون، بتازند و رنج مجاهدت را بر خود هموار کنند تا ثمره مشاهدات و مجاهدات را از شجره سیر و سلوک بچینند. صداقت، ظرفیت، تعامل، خضوع، خشوع، پاکدامنی و رفعت در این عرصه بسیار مهم است. نیز باید بدانیم که ما همواره از پایین به بالا صعود می‌کنیم و این نیز بدیهی است که متعالی شدن و ایجاد موقعیت در هر سطح و هر بُعد هزینه دارد. هر چه هدف رفیع‌تر باشد، هزینه نیز بیشتر می‌شود. اسطوره‌ها رویکردی پیامبرگونه دارند و تجربه‌های گوناگون آدمیان را هماهنگی می‌بخشایند. آنان همیشه میان راه هستند و نقش راهبری، هدایت و حمایت را بر عهده دارند.

سوم:

بسیار کسان را دیده یا شنیده‌اید که ردای خود بافته‌ای بر قامت کشیده‌اند و خیال اسطوره شدن را در سر می‌پروراندند. ناموزونی، بی‌قوارگی و گشادی این جامه بر همه نمایان است. این مقام فقط با وفاق و همدلی میسر است. گاهی نیز جماعتی با دیدی محدود و خصوصی، کسی را اسطوره پنداشته‌اند و کوشیده‌اند، نظر خود، را بر دیگران تحمیل کنند. این که گفته شد هر جامعه‌ای نیاز به اسطوره دارد، در جای خود متقن؛ ولی مقبولیت خاص و عام از واجبات است. راه طولانی ولی قابل پیمایش است. باید فرهنگ‌سازی شود. عزم ملی و همتی بلند می‌طلبد.

چهارم:

فصلنامه کوه مکرر اظهار داشته است که عرصه این مجله، کوه و تمامی مباحث و موضوعات مطروحه در حیطه کوهنوردی است. دغدغه ارکان اجرایی این فصلنامه، توسعه و پیشرفت، ورزش «کوهنوردی» است.

این نکته مشخص است که مابین صاحب کسوت و اسطوره فرق بسیار است. بجاست تا با ذکر مثالی از عرصه‌ای دیگر موضوع را پی بگیریم. در عصر حاضر شاهد حضور قهرمانان بزرگی در عرصه کشتی که ورزش اول و ملی این مرز و بوم است بوده‌ایم. بعضی از آنان از حیث مدال نه تنها در ایران، بلکه در جهان جزء برترینها بوده‌اند. برخی دیگر به لحاظ فنی سرآمد بوده‌اند. تمامی آنان، عنوان پیشکسوت را که خود سرمایه‌ای ملی است به دوش می‌کشند؛ ولی فقط و فقط عنوان و ردای پهلوانی و اسطوره‌گی را پیشکش «پوریای ولی» و «غلامرضا تختی» نموده‌اند. آنها فقط در عرصه ورزش، ساخته نشده‌اند؛ بلکه تربیت شده مکتب فرهنگ و تمدن این مرز و بوم هستند. شاید بتوان گفت پیشکسوتی از مقدمات اسطوره‌گی است. در این روزگار که هر کس در کوشش است تابار خود را با صحت و سلامت به سرانجام برساند، عده‌ای این ایثار را دارند که با رعایت صفات برشمرده دلیل راه شوند... راه بسیار طولانی و پر فراز و نشیب است ولی قابل طی شدن است.

... و در آخر:

الف: برای بررسی یک موضوع عامل زمان و مکان بسیار حایز اهمیت است. هدف متعالی در کوهنوردی، تکامل و توسعه‌ی همه جانبه است و راه‌های رسیدن به آن فراوان.

«زندگی صحنه یکنای هنرمندی ماست

هر کسی نغمه خود خواندواز صحنه رود

صحنه پیوسته بجاست

خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد»

«ژاله اصفهانی»

این که چرا فاصله مابین جوانان و میانسالان و کهنسالان بسیار است، جای درنگ و تأمل دارد.

اگر سری به خارج از حیطه کوهنوردی، مثلاً خانواده بزنی، متوجه این فاصله بین چند نسل می‌شویم: عدم تفاهم و درک مشترک، فرزند با والدین، نوه با اجداد، تو گویی که نسل دیروز ما یعنی میانسال و کهنسال هنوز در عصر خودسیر می‌کنند، با عملکرد و خاطره و بنیاد تصورات مقبول خود در گذشته به سر می‌برد، و با دگرگونی‌ها و تحولات زمان حاضر فرابت و آشنایی ندارد. به عبارت دیگر، اعتماد به نسل حاضر برایشان مشکل است و بیشترین نمود شرایط سنی آنان کم حوصلگی است.

ب: نگاه نسل جوان و امروزی به بنیادهای گذشته توأم با احترام و تعمق نیست. اینان تاریخ را خوانده‌اند و نمی‌دانند. وبالاترین توقع نسل گذشته که همان احترام و بهره‌مندی از آرا و تجربیات سالیان دراز آنان است، از دید نسل امروز پنهان مانده است. آینده سازان این مرز و بوم باید بدانند: آنچه در ردیف اول و دوم مطرح شد، دورتسلسل است.

جوانان دیروز، پیران امروز، و جوانان امروز، پیران فردایند.

بی حوصلگی، عجله، عدم «اعتماد، تحمل، تفاهم، درک متقابل و زبان مشترک»، آفتی بزرگ مابین دونسل است. مقایسه عملکرد هر شخص با خود او، هر نسل با نسل خود، نهایتاً هر فعلی با توجه به توانمندی و بضاعت فنی، مالی، فکری، اجتماعی و... امکان پذیر است؛ زیرا مقایسه غیر متوازن مشکل ساز است.

ج: فصلنامه کوه به عنوان پل ارتباطی بین دونسل معتقد است که می‌توان بانوعی دیگر دیدن و شنیدن و رفتار نمودن، فاصله هارا کم نمود. خود حکم خود شویم. احترام را خود به خود می‌فروشیم و هم می‌خریم. در خرید و فروش احترام کم فروشی نکنیم. کم فروشی در محبت و احسان، عدم برکت در عمر و عمل را به همراه دارد.

خرد و کلان، پیر و جوان، ارکان اجرایی کوهنوردی از صدر تا ذیل در این راه همواره مسئول هستند. تمامی عملکرد امروز ما در آینده تاریخ می‌شود و یا به تعبیری دیگر ما هم اکنون در حال ساخت تاریخ هستیم، بکشیم بدهکار نسل آینده و آیندگان نشویم.

ما نیز در این راه از هیچ کوششی دریغ نمی‌کنیم و همچنان امیدواریم.

هم راهبر و هم رهرو می‌بایست تعامل دو طرفه داشته باشند. احترام شرط اول و آخر است. جوانان عزیز نیز بدانند:

«در خانه‌ای که بزرگی کوچک شود، هیچ کوچکی بزرگ نخواهد شد!» △

دکتر حسن صالحی مقدم

اورست در انتظار گام‌های نبردان کوهنورده ایران

لازم به ذکر است در این اردو تعداد ۱۴ نفر از آقایان دعوت شده به تیم ملی کوهنوردی مردان ایران نیز حضور داشتند و مورد ارزیابی مربیان قرار گرفتند. پس از نخستین اردو که در منطقه تخت سلیمان برگزار شد، از مجموع ۶۹ شرکت کننده، تعداد ۳۱ نفر به دومین اردو دعوت شدند.

قله سرکچال با ارتفاع ۴۱۵۰ متر بر روی خط الراس البرز مرکزی قرار دارد. مبدأ صعود به این کوه از مسیر جنوب غربی، دهکده شمشک می‌باشد. شرکت کنندگان در اردو به اتفاق مربیان در ساعت ۸ بامداد روز ۱۰ دی ماه دهکده شمشک را به قصد شب مانی در جان پناه سرکچال ترک نمودند.

بارش سنگین برف طی روزهای گذشته مسیر را بسیار خطرناک کرده بود به همین دلیل نفرات از طریق مسیر زمستانی خود را به یال پیست اسکی شمشک موسوم به یال «لجنی» رساندند. نفرات در دو گروه زیر نظر مربیان در هوایی طوفانی در ساعت ۱۱ صبح خود را به قله لجنی رساندند. سپس به کاستن از ارتفاع صعود به گردنه لجنی رفته و از آن طریق در ساعت ۱۵ به محل پناهگاه رسیدند و پس از برپایی چادرها به دلیل باد شدید ساعتی را به مرتب کردن محوطه کمپ پرداختند. با فرارسیدن شب بر شدت بوران افزوده شد به طوری که از ساعت ۱ بامداد کوهنوردان مجبور به خارج شدن از کیسه خواب‌ها برای حفظ چادرها شدند. در نهایت به دلیل پارگی برخی از چادرها بر اثر باد و بوران شدید به دستور سرپرست برنامه تمامی نفرات اقدام به جمع‌آوری کمپ نمودند. پس از اطمینان از سلامتی افراد تیم در ساعت ۵ بامداد تیم اقدام به صعود مسیر قله سرکچال نمود. باد شدید همراه با برخورد ذرات یخ به نفرات تا طلوع خورشید ادامه داشت. سومین مرحله از اردوهای تیم ملی کوهنوردی بانوان طی روزهای ۱۷ و ۱۸ دی ماه بر روی آبشار یخی آبنیک برگزار گردید. ۲۱ کوهنورد زن از ۵ استان به همراه ۴ مربی و دو تصویربردار اعضای اردو را تشکیل می‌دادند.

آبشار آبنیک به طول ۲۵ متر و شیب تقریبی ۶۵ درجه در شمال خط الراس «پیرزن کلوم» به «هم هن» واقع شده است. این مکان بهترین نقطه جهت برگزاری کلاس‌های آموزشی می‌باشد. در نخستین روز کوهنوردان پس از رسیدن به ابتدای مسیر به دلیل حجم زیاد برف با اتخاذ احتیاط‌های لازم برای جلوگیری از خطر سقوط بهمین خود را به پای آبشار رساندند. بارش برف و برودت زیاد هوا شرایط را جهت برگزاری مناسب اردو فراهم آورده بود.

در ابتدای کار پس از گرم کردن بدن، آموزش استفاده از تیر یخ و کرامپون بر روی شیب‌های تند داده شد. سپس سه مسیر بر روی آبشار برپا گردید. کوهنوردان ملزم به تکرار صعود از مسیرهای مختلف شدند. صعود با یک تیر یخ و تراورس بر روی مسیر آبشار از دیگر کارهایی بود که تکرار آن موجب تسلط بیشتر نفرات شد. در نهایت کوهنوردان بدون بهره‌گیری از تیر یخ و تنها با حفظ تعادل توسط دست روز سخت کاری را به پایان رساندند.

نفرات صبح زود علاوه بر کارهای روز قبل، کار با «یومار» و فرود بر روی یخ، صعود ترکیبی یخ و سنگ را تمرین کردند. در پایان این اردو از ۱۴ کوهنورد جهت شرکت در اردوی چهارم (الوند همدان) دعوت به عمل آمد.

چهارمین مرحله از اردوهای تیم ملی کوهنوردی بانوان طی روزهای ۷ لغایت ۹ بهمن ماه برگزار شد. در نخستین روز کوهنوردان در هوایی صاف و سرد که همراه با برفکوبی سنگین بود خود را به پناهگاه «میدان میشان» رسانده و پس از کمی استراحت به سمت «تخت نادر» حرکت نمودند.

بهار سال ۸۴ یک تیم ۷ نفره از بانوان کوهنورد جهت صعود به قله اورست عازم نپال می‌شوند. این تیم در ۶ مرحله اردوی کوهستانی برگزیده شدند.

در سال ۱۹۷۵ میلادی خانم «جونکو تابای» از ژاپن توانست با هزینه‌ای سنگین به عنوان نخستین بانوی کوهنورد بر بام دنیا بایستد. ۹ روز پس از اولین صعود، زنی تبتی به نام «پانتونگ» توانست به عنوان دومین زن و این بار از مسیر شمالی بر اورست فائق آید. تاکنون از مجموع ۲۰۰۰ صعود به اورست بیش از ۶۰ کوهنورد زن توانسته‌اند این افتخار بزرگ را برای کشورهايشان کسب نمایند، که دعا می‌کنیم که بانوان ایران نیز موفق شوند پرچم کشورمان را نیز به اهتزاز درآورند.

چگونگی شکل‌گیری تیم ملی کوهنوردی بانوان

در پی فراخوان فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی به هیئت‌های کوهنوردی سراسر کشور ۶۹ بانوی کوهنورد از ۱۶ استان در تاریخ ۲۵ آذرماه در قرارگاه فدراسیون کوهنوردی در منطقه رودبارک حضور یافته و ثبت نام کردند. سپس ریاست فدراسیون کوهنوردی طی سخنانی ضمن بیان اهداف برنامه صعود نخستین بانوی مسلمان به اورست، شرایط انتخاب نفرات را بیان نمودند. سپس با معرفی مربیان حاضر شرکت کنندگان را به سه گروه تقسیم نمودند. حاضران در ساعت ۱۱ صبح همان روز قرارگاه را به قصد شب‌مانی در دامنه کوه «آنه سرا» ترک نمودند و پس از پشت سر نهادن مسیر جنگلی پوشیده از برف پیش از غروب آفتاب کمپ خود را برپا کردند.

لازم به ذکر است به دلیل سرمای هوا، کمبود امکانات حاضران و دشواری مسیر تعدادی از حاضران ضمن انصراف از صعود به پایین بازگشتند.

برپایی کمپ و نصب چادرها و پاکسازی اطراف کمپ از مواردی بود که در این روز صورت گرفت. پس از استقرار نفرات در چادرها و استراحت ایشان در ساعت ۱۲ شب بدون هماهنگی قبلی اعلام بیدارباش صورت گرفت و افراد به سمت قله آنه سرا حرکت کردند. بارش برف که از شب قبل آغاز شده بود بر سختی صعود می‌افزود. این مرحله از کار تا ۲ بامداد ادامه داشت و نفرات ضمن بازگشت به کمپ در چادرهايشان مستقر شدند.

بامداد روز ۲۶ آذرماه و در ساعت ۶، تیم پس از جمع‌آوری کمپ مجدداً به طرف قله آنه سرا به راه افتاد. به رغم حجم زیاد برف و خرابی هوا تیم‌ها در ساعت ۱۰ صبح قله ۳۲۰۰ متری آنه سرا را صعود نمودند. ادامه مسیر از طریق خط‌الرأس شمالی تخت سلیمان به سمت قله «سنگ سرک» صورت گرفت، بوران برف و سرما از مواردی بود که آمادگی حاضران را مشهودتر می‌کرد. پس از صعود قله ۳۵۰۰ متری سنگ سرک تیم اقدام به برپایی کمپ نمود. محل کمپ بر روی خط‌الرأس در معرض باد و بوران دائمی بود و باعث شد تا چادرها تا بامداد روز بعد مورد تهدید بوران باشند.

بامداد روز ۲۷ آذر پس از مشورت با راهنمای تیم و مربیان حاضر سرپرست برنامه اقدام به بازگشت تیم از طریق دهلیز شرقی سنگ سرک نمود. در این روز برفکوبی سنگین اجازه داد تا استقامت افراد بهتر سنجیده شود.

در نهایت نفرات در ساعت ۱۰ صبح به قرارگاه رودبارک بازگشتند. در این اردو نفرات از نظر آمادگی جسمانی، قدرت، استقامت، تکنیک صعود، طریقه استفاده از لوازم و تجهیزات، نحوه استقرار در کمپ و... مورد ارزیابی قرار گرفتند.

آموزش هم طناب شدن بر روی فلات‌های برفی که دارای شکاف‌های عریض و عمیق هستند تا هنگام غروب ادامه داشت. بامداد روز ۹ بهمن و پیش از روشن شدن هوا، تیم در محیطی سرد به مرور کار هم طناب شدن پرداخت. این آموزش تا روشن شدن هوا ادامه داشت. آموزش کارگاه زدن بدون استفاده از ابزار (کارگاه گلابی) و با کمک ابزار (کلنگ، نبشی برف، لوله برف)، آموزش زدن کارگاه طبیعی و مصنوعی، آموزش کارگاه دینامیک و استاتیک، کارگاه قابل بازگشت (صلیب) و مرور آموزش‌ها ساعتی زمان برد. سپس فرود بر روی یخچال و برفچال بدون ابزار به شیوه‌های مختلف و در نهایت نفرات بالا کشیدن مصدوم از شکاف‌های یخی به صورت «فلاشنوک» و «موفلاژ» راتمرین کردند. △

با بریایی کمپ تیم خود را برای امر آموزش آماده نمود. در ساعت ۴ بامداد اعضای تیم پس از بیدارباش به سمت قله الوند حرکت نمودند. آموزش کار با کرامپون بر روی برف سفت در همان هوای سرد و در زیر نور مهتاب داده شد. قله زیبای «الوند» در ساعت ۵/۱۵ دقیقه صعود شد و تیم با مرور حرکت بر روی شیب تند دامنه الوند به کمپ بازگشت. پس از صرف صبحانه و جمع‌آوری چادرها آموزش کار ترمز و نجات بر روی برف سفت بدون بهره‌گیری از ابزار داده شد و نفرات بیش از ۲ ساعت به مرور و تمرین بر روی شیب تند و یخ زده پرداختند. سپس کار سخمه و ترمز با کمک کلنگ و کرامپون آموزش داده شد. گذر از «نردبان‌ها» از مهمترین کارهایی است که نفرات بر روی یخچال خومبو صورت می‌دهند. آموزش عبور از نردبان‌های افقی و عمودی و مرور آن ساعتی زمان برد.

آخرین مرحله اردو قرار بود در هفته اول اسفند در دماوند برگزار شود که به علت بسته بودن راه‌ها، اردوی فوق در منطقه ریزان و آتشکوه تشکیل شد. همراه تیم بانوان تیمی از آقایان نیز برای صعود به اورست اعزام می‌شوند. تا لحظات آخر چاپ مجله اسامی افراد منتخب به شرح زیر در اختیار مجله قرار گرفت:

افراد منتخب



لاله کشاورز

تولد: ۱۳۵۸
میزان تحصیلات:
دکتری دندانپزشکی

سابقه کوهنوردی: مربیگری درجه ۳ سنگنوردی - مربیگری درجه ۳ کوهپیمایی - داور سنگنوردی - اردوهای یخ و برف - نیرخا، هیمالیا - دیواره اطراف زاهدان - دیواره پل خواب



رضوان سلماسی

تولد: ۱۳۴۷
تحصیلات: لیسانس

سابقه کوهنوردی: آموزش اردوی پوموری - اردوی اورست خانم‌ها - آموزش سنگنوردی و یخنوردی - قله پوموری، هیمالیا - بیستون - خورزنده همدان



رویا سادات غضنفری

تولد: ۱۳۵۴
میزان تحصیلات: لیسانس

سابقه کوهنوردی: کارآموزی کوهپیمایی - کارآموزی سنگنوردی - کارآموزی یخ و برف - علم کوه، فرانسوی‌ها و لهستانیها و هاریروستها - لاجور (۴ مسیر)



فرزنده صادق

تولد: ۱۳۴۷
میزان تحصیلات: لیسانس

سابقه کوهنوردی: مربیگری سنگ نوردی - مربیگری یخ و برف - داور سنگ نوردی - مرابیکه نیال - پوموری، نیال - دیواره‌های اخلمد - گرده آلماتها - دیواره شروین



لیلا بهرامی

تولد: ۱۳۵۱
میزان تحصیلات:
کارشناسی ارشد

سابقه کوهنوردی: مربیگری سنگنوردی - مربیگری یخ و برف - مرابیکه نیال - پوموری، نیال - آزارات، ترکیه - پل خواب - بیستون - اخلمد



نسرین نعمتی

تولد: ۱۳۵۳
تحصیلات: فوق لیسانس

سابقه کوهنوردی: کارآموزی سنگنوردی و یخ و برف - اردوی کوهپیمایی ۸۱ - آزارات، ترکیه یافته - لاجور - بیستون

افراد ذخیره



پروین رضایی

تولد: ۱۳۵۸
میزان تحصیلات:
فوق دیپلم تربیت بدنی

سابقه کوهنوردی: کارآموزی سنگنوردی - تمامی دوره‌های انتخابی اورست ۸۱ - اردوهای یخ و برف - مربیگری درجه سه کوهنوردی نیرخا، هیمالیا



عظیم قیچی ساز



رضا بهادرانی



فرهاد عزیز می مقدم



سیدشهاب الدین رنیزی اسکویی



محمد مهدی شریفی



جواد گیاه شناس

افراد ذخیره

و همچنین آقای حمید ناصر

افراد منتخب

از دریا به کرانه

جلیل کتبیبه ای

م.م.م

در جوانی، چنگ افکن و بالارو دیواره‌های عمودی و در ادامه‌ی آن، پیروزمند بزرگ کوه‌های بلند گیتی و بزرگترین در هیمالایا بود. کسی که به قطب رفت و صحراهای تاکلامکان و گرئونلاند را از زیر پاها گذرانید. به پارلمان اروپا راه یافت... و اکنون دارای چهارفرزند است... ظاهراً از دوره‌ی جوانی دور شد، اما درخت آرزوها و تکاپوها هنوز در دلش جوانه می‌زند: **رینهولد مسنر.**

پیروز بشوم.

یک عکس، گویاتر از یکصد واژه است

به راستی که عکس‌ها چه با ارزشند و چه خاطره‌های دیرین و شیرین را دوباره جان می‌بخشند. رفیقی داشتیم اهل دل و هنر و کوه. در آن زمان که قله‌ی توچال هنوز مورد توجه به ویژه نوجه‌های کوهنوردی بود، چندبار خواسته بود که برای آغاز تلاشش در کوهستان، با دوستانی چون آقایان کاظم گیلان پور و یا هوشنگ محیط، بر فراز

دارو و نوارشان را عوض کنم، این کار را غیرعملی می‌دانستم. اما اصرار فراوان او و نیز اینکه از پس قلعه سوار چهارپایی بشوم، پیشنهادش را با تردید پذیرفتم. شب را در قهوه‌خانه زیر پل پس قلعه - که صاحبی اخمو داشت - گذراندیم و روز بعد با قاطری که فراهم شده بود به راه افتادیم. هوای اوایل آبان ماه بود، با گرمای مطبوع آفتاب بلندیها. در نزدیکی «ایس کمر» چند دقیقه‌ای آرام گرفتیم و سپس دنباله‌ی راه صعود را از هزارچم ادامه دادیم. دره‌ی



جرکه‌ی گرم کوهیاران بر فراز توچال. ۱-ناصر رستمی ۲-رحمن ستایش ۳-خلیل عباسی ۴-ناصر شجاعی ۵-نویسنده مطلب

در پاسخ به تبریک شصتمین سالروز تولدش، در همین اواخر تابستان گذشته؛ برایم نوشت: «آیین سالروز تولد گذشت و زندگی ادامه دارد. از آن همه تمایلات و توجه‌ها و نزدیکی‌ها، آنچنان خوشنودم که باز هم در سال‌های آینده، با وجد و اشتیاق، کارهای دیگر را می‌توانم شروع بکنم. بدون یاری‌های فراوان، تشویق‌ها و درک من از سوی دیگران، نمی‌توانستم تا اینجا پیش بیایم. برپاکردن موزه (م.م.م. = موزه‌ی کوهی. Mountain - مسنر) هدف بزرگ آینده و میراث من است. می‌کوشم که با تجربه‌ها و همکاری‌هایمان، در اینکار نیز

این کوه شمال پایتخت پا بگذارد، اما هر بار موانعی پیش می‌آمد و او را از این فیض محروم می‌ساخت. پاییز سال ۳۰ بود که پای حقیر دچار آن حادثه‌ی شوم شد و بیش از یکسال بستریم کرد. پس از آن نیز تا سال ۳۷، لنگان و عصا به دست، گرفتار درد و زخم و عفونت بودم. در سال ۳۴ که اینک نیم سده از آن می‌گذرد، یک روز این رفیق مشتاق کوه، ضمن گفت و شنودی که درباره‌ی کوهستان داشتیم، از بنده خواست که او را به قله‌ی توچال ببرم. من که به جز درد بسیار، دو زخم هنوز در پا داشتم که یکی از آنها در پاشنه‌ام بود و هر روز می‌بایستی یکی دوبار، آنها را تمیز و

فراخلا و گرده‌ی شیرپلا در سمت راستمان بود، با خاطره‌های زیادی که از آنها داشتم، شیب‌های تند زیر «شاه نشین» در سمت چپ.... در ابتدای سره‌ی فراز کوه که شیب چندانی ندارد، از چهارپا به زیر آدمم و تکیه زنان به عصایی که در دست داشتم، به سوی قله پیش می‌رفتیم که متوجه شدیم گروهی از کوهنوردان آشنا، با شگفتی، اما لبخندزنان و خوشامدگویان به سوی ما می‌آیند.... دست به گردن یکدیگر افکندیم و بوسه‌ها رد و بدل ساختیم و به پیشنهادشان، قرار شد که پس از بازگشت از قله، دقایقی نزد آنان بنشینیم و به چای



عکاس هنرمند: محمود پاکزاد

عکاسی وجود نداشت) وی که در ابتدا با عکاسی «واژه» - که مشهور آن سالها بود و در خیابان نادری سابق قرار داشت - همکاری می کرد. در اواخر دهه ی ۲۰ مستقل شد و در سال ۳۰، خود مغازه ی عکاسی باز کرد. آشناییش با ما که با ورزش سرگرم بودیم، «شاید» سبب شد که نام دکه اش را که رفته رفته بزرگ و بزرگتر شد، «اسپرت فیلم» بگذارد.

نزدیکی ما با این رفیق، او را هم به کوه کشانید، اما نه به عنوان کوهنورد، بلکه هنرمند کوه. چشم اندازها و مناظر زیبای کوه و طبیعت را که می پسندید، و می دانست که پولساز هستند، در دل دوربین عکاسیش ضبط می کرد و سپس به خواستاران شان ارایه می داد.

در سال ۱۳۳۵، وسیله ای فراهم آمد که با هواپیمای کوچکی، گردشی کوتاه در دو سوی دماوند کوه داشته باشیم. از او دعوت کردم که در این پرواز شرکت جوید.

دوربین ها به دست، در کنار خلبان نشسته بودیم،

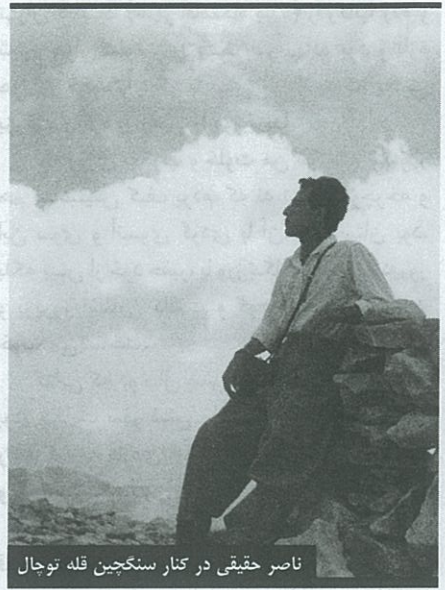
پور» با نگاه های کنجکاوانه ای که به این سوی و آنسو می اندازد، روانه ی بالاست... ندا و لیخند و پرسش و پاسخ و... سه نفری رو به پایین و به سوی شهر.

۲- شب که به خانه آمدم، ساعت به ساعت، درد و تورم پا بیشتر شد. تحمل و دوا و درمانی که در خانه می توانستم، بی اثر بودند، آن چنان که دومین شب، ناچار شدم با دشواری خود را به همان بیمارستانی برسانم که ۹ ماه را در آن به سر برده بودم... و باز اتاق عمل و چاقوی جراح و رها شدن حجمی خون و چرک و... پایین آمدن تب.

این چهل و چهارمین باری بود که قله ی توچال مرا می پذیرفت. رفیق مشتاق همراهم که کسی نبود جز «ناصر حقیقی»، در سال های بعد به کوه های دیگری هم، از جمله تادامان علم کوه، رفت و عکس های زیبایی تهیه کرد. اما متأسفانه سرطان نگذاشت که طعم زندگی را بیشتر بچشد و چند سال پیش او را به دیار دیگر فرستاد. یادش گرامی باد.

زیباترین عکس دماوند کوه

در بالا، از محمود پاکزاد یاد کردم، رفیق دیگری که تاریخ آشنایی با او، به آن سوی نیم سده پیش برمی گردد. بنده خود، عکاسی را از سال های ۱۵-۱۳۱۴ شروع کردم و او هم تقریباً از همان زمان این کار را آغاز کرده بود. هر دومان از شیشه های شکسته قرمز و زرد که در گوشه و کنار یافته بودیم، به عکس هایمان رنگ و رونق دیگری می دادیم (در آن زمان هنوز ذره بین (فیلتر) های رنگی



ناصر حقیقی در کنار سنگچین قله توچال

گرم مهمان آنان باشیم.

عکسی که در صفحه قبل ملاحظه می فرمایید، خاطره ی یکی از آن لحظه هاست. در آن، کسانی را که می توانم نام ببرم، با شماره مشخص کرده ام و از نام نبردگان عذر می خواهم که متأسفانه نام هایشان در خاطر من نیست. پنجاه سال زندگی متلاطم، بسیاری چیزها را از حافظه ی آدمی می زداید! این دو حاشیه بر این خاطره، نیز شاید خواندنی باشند:

۱. به هنگام بازگشت از کوه، فشار شدید درد و سوزش و ناراحتی در پا، اجازه ندادند که حتی سواره، از باغ «وسون» پایین تر بروم. شب را در کنار جوی آب آنجا و بوته های نعنائی دوسویش گذراندم، تا فردا که شاید درد و تورم پا تخفیف بیاید و به شهر بازگردیم. از سوی دیگر، چون برنامه ی کوتاه ما به سومین روزش رسیده بود و دوستان در شهر، خبری از ما دریافت نکرده بودند، رفیق دیگرمان، «محمود پاکزاد» با نگرانی بسیار که مبادا حادثه ی ناگواری برایمان پیش آمده باشد، از آقای گیلان پور یاری خواسته بود.

طرف های عصر که ما داشتیم، آرام از رگه ی سنگی پایین دست اوسون، به سوی پس قلعه فرود می آمدیم، ناگهان دیدیم که وی «گیلان



چهره زمستانی پسند کوه و قله سیاه کمان از بیخ و خم های کلاردشت - از محمود پاکزاد

و هیبت زیبا و هول‌انگیز این بلندترین کشورمان، در روبرویمان. دلم می‌خواست می‌توانستم بیرون بپریم، به پرواز آیم، در اینجا و آنجای کوه بنشینم و با این یار سال‌های توانایی، همچون در تنهایی سال ۳۰، به راز و نیاز بپردازم....

شما خواننده‌ی عزیز، شاید هم بیشتر از بنده، عکس‌های زیبا از دماوند دیده باشید، اما بی‌تردید، عکسی که در آن برنامه، در بلندی ۴۵۰۰ متری، از شمال این کوه تهیه شد، از زیباترین و با ابهت‌ترین آنهاست. خود محمود پاکزاد، عنوان آن عکسش را «عکس یک میلیونی» گذاشته بود. چقدر برای چاپ آن، سفارش دریافت کرد و چقدر از آن عکس، تا اندازه‌های بسیار بزرگ آماده ساخت و به فروش رسانید...؟

عکس‌هایی که بنده تهیه کردم، هدیه‌ی دوستان و یا تقدیم نشریات شد. اما «بخار» دماوند، گویا برای پاکزاد شوقی ایجاد نکرد. تنها دوربین من به صدا درآمد و به گمانم، شاید هم بهترین عکس‌ها را از آن جبهه گرفتیم. نمی‌دانم بعدها باز هم از اینگونه امکانات پیش آمد و کسانی توانستند از این کوه بلند و شاخص وطنمان، عکس‌هایی بهتر و از یاد نرفتنی تهیه کنند؟

محمود پاکزاد که خود، ظاهر کننده‌ی فیلم‌ها و چاپ کننده‌ی نخستین عکس‌هایی بود که از شمال علم کوه گرفته بودم، از بس درباره‌ی این کوه شنید و شکل و ساختارش را در عکس‌ها دید، سرانجام یک روز هم به یخچال «علم چال» راه یافت و در برابر این عظمت سنگ و یخ قرار گرفت. این عکاس هنرمند و دوستدار کوه که از مجموعه‌ی عکس‌هایش، نمایشگاه‌هایی در داخل و بیرون از کشور برپا شد و نیز از آنها کتابی به چاپ رسید، متأسفانه دو سالی پیش زندگی را بدرود گفت، پیش از اینکه آخرین نامه مرا پاسخ بنویسد. روانش شاد.

سلطان ۱۰۴ ساله‌ی ماتره‌ورن

چهره‌اش قدرتمند بود و پر از شیراهای به وجود آمده بر اثر باد و توفان و سرما و فشار. پوستش، سوخته و چرم مانند، از تابش مداوم آفتاب، و عجین شده با سختی بلندی‌های کوهستان... با یک سبیل سپید که به دو سوی دهانش پایین آمده بود... و نیز روحیه‌ی شوخ و سرحال آمیخته با حالت جدی و مصمم و مقداری خشونت، اما در عین حال ساده و محجوب.

این تصویر کوتاهی بود از «اولریش ایندربی‌ن» Inderbinen. ل، مشهورترین راهنمای کوهستان کشور سوئیس و سلطان ماتره‌ورن، که در تابستان ۱۳۸۳، زندگی ۱۰۴ ساله‌اش را به پایان رسید.

وی که عضو یک خانواده‌ی کم درآمد یازده نفره بود، ابتدا به طور روزمزد به کار در معدن پرداخت. در بیست و یک سالگی همراه خواهرش، یا بر فراز ماتره‌ورن، زیباترین کوه آلپ‌ها گذاشت. پس از آن



سلطان ماتره‌ورن

به این اندیشه آمد که زندگی و آینده‌اش را از راه هدایت کوهنوردان در صعود به کوه تاءمین کند. با پشتکاری که به خرج داد، به صورت یک راهنمای ورزیده‌ی ماتره‌ورن درآمد و در دهه‌های پی در پی، تا چند سال پیش با عنوان مشهورترین راهنمای شهرک «زرمات» (که در پای کوه ماتره‌ورن قرار دارد) بیش از ۳۸۰ بار علاقه‌مندان را بر فراز این کوه رسانید و تندرست بازگردانید.

این راهنمای پیر کوهستان، با هیجان و دلهره و شتاب‌آشنایی نداشت. با آن همه کوه‌روی، پیشامد تلخی برایش رخ نداده بود مگر یک بار که به یک شکاف یخی فرو افتاد، که به گفته‌ی خودش، «چیز مهمی نبود». مردی بود قانع و به کمی نان و تکه‌ای گوشت و جرعه‌ای چای گرم رضایت می‌داد. دفتر و دستک و تلفنی نداشت. هرکس که می‌خواست با او صعود کند، می‌توانست وی را در کوجه‌های باریک زرمات بیابد.

آخرین باری که سلطان ماتره‌ورن بر قله این کوه ایستاد، سنش به ۹۰ رسیده بود! در ۹۵ سالگی قله‌ای چهار هزار متری را دنوردید... و تازه در ۹۸ سالگی بود که به کوه رفتن و شغل راهنمایی را کنار گذاشت. اما باز هم همچنان مورد توجه کوهنوردان و گردشگرانی بود که نامش را شنیده بودند و به شهرک «زرمات» می‌آمدند. زیرا دیدار و هم‌صحبتی با این سالخورده و راهنمای مشهور ماتره‌ورن، لذت و ارزشش کمتر از صعود به این کوه نبود.

پیاده در وطن - سواره، تا آن سوی زمین

در گوشه‌ی تنهایی خودت، فرورفته در کار و اندیشه‌ی هایت، نشسته‌ای، که زنگ کاشانه‌ات به صدا درمی‌آید. در را که می‌گشایی، چهره‌ی آفتاب خورده و کمی خسته‌ی جوانمردی هموطن را می‌بینی، با سبیل سیاهی در بالای لبان به خنده‌ای ملایم گشوده‌اش؛ و در کنارش دوچرخه‌ای خورجین دار.

پنج سالی آشنایی از راه عکس و کتاب و نامه... و اینک دیدارم، در نیمه خرداد ماه ۱۳۸۳. دو ماه از

تهران تا اینجا (شهر اقامتگاه بنده) را رکاب زده و شش هزار کیلومتر را پشت سر نهاده بود و تازه هزاران کیلومتر دیگر را پیش رو داشت که بخش بزرگی از کره‌ی زمین را دور بزند!

سه روزی سکوت و خلوت من شکسته شد و از هم صحبتیش کیف بردم، که نه تنها با دوچرخه و این سوی و آنسوی گردی با آن، همداستان بود، بلکه بیش از خود حقیر، با ورزشکاران امروز و دیروز و پریروز آشنایی داشت و کوهنوردان را نیز چه خوب می‌شناخت.

کتابی که دو سال پیش از تهران برایم فرستاده بود، حکایت سفر شش ماهه با دوچرخه‌اش بود از راه ترکیه به قاره‌ی اروپا. و چه هم خوب و روشن و گویا نوشته بود.

در برنامه‌ی دیگری، فرمان دوچرخه را به سوی قاره‌ی سیاه کج کرده بود و تعریف‌های شنیدنی از سفر به آفریقا داشت.

یک بار هم در سال ۷۲ هوس کرده بود که نه تنها دوچرخه را در خانه زندانی کند، بلکه از وسیله‌های نقلیه‌ی دیگر هم رو بگرداند و یک کار تازه را عرضه بدارد. بدین صورت که از تهران به



رکابزن جاده‌های دور دنیا: عباس رزاقی

راه افتاد و پیاده از کرج، قزوین، زنجان، بستان آباد، تبریز و اردبیل گذشت و سپس از راه «قوتورسو»، در بیست و نهمین روز به قله‌ی سبلان صعود کرد... و در کنار دریاچه‌ی کم نظیر آن، خستگی‌های برنامه‌اش را فروریخت.

آقای عباس رزاقی، بزرگ رکابزن جاده‌های بی‌پایان گیتی، از راه برلن، به هلند و بلژیک و فرانسه رفت (۴/۲۷ در پاریس بود). در روزهای نخستین امرداد ماه، در خاک کشور کانادا به پیش می‌راند و برای سرازیر شدن به آمریکای جنوبی، مشغول تنظیم ادامه‌ی هدفش بود. تازه‌ترین خبر او، از «مونته‌ویدیو» پایتخت کشور «اوروکویی» و به تاریخ ۱۹ آذر ۸۳ بود که از آنجا راهی آرژانتین می‌شد.

امید که با تندرستی و پیروزی در طرحش، به وطن بازگردد و این بار کتاب جالب‌تری را به چاپ

برساند.

و... برنامه‌ی «مینیتوری» یک زن و شوهر انگلیسی:

با نوشتن کار آقای رزاقی (پیاده از تهران تا قله سیلان) به یاد برنامه‌ی کوچک آن زن و شوهر انگلیسی - با نام‌های الیزابت و روبین هم - افتادم که چندی پیش تصمیم گرفتند با یکی از دوستانشان، از پایین‌ترین تا بلندترین نقطه‌ی این کشور را درنوردند. آنها در ساعت ۱۲ شب از ژرفای ۲۱۴ متری غار «جیانگ» که گودترین غار انگلیس است، کارشان را آغاز کردند. در بیرون غار، بر دوچرخه‌هایشان سوار شدند و ۲۳۰ کیلومتر رکاب زدند. سپس به بلندترین قله‌ی کوه انگلیس (اسکافل - ۹۷۸۰ پا) در «کمبریا» صعود داشتند. تلاش این سه نفر، ۲۳ ساعت و ۵ دقیقه به داراز کشید!

آیا بچه‌های امروز، یخچال‌های زیبای کوهستان را خواهند دید؟

نمی‌دانم در ایران، سازمانی و یا کسی هست که درباره‌ی یخچال‌های کوهستان بررسی کند؟ چند سال پیش مجله‌ای از دوستی دریافت کردم که در آن مطلبی بود که نشان می‌داد چند نفر زمین‌شناس برای شناسایی و بررسی یخچال‌های منطقه تخت سلیمان و علم کوه رفته بودند. آیا این شناسایی‌ها و اندازه‌گیری‌ها همچنان ادامه داشته است و دارد؟

هنگامی که از کوه سخن به میان می‌آید، همه‌ی آنچه در آن هست و به آن بستگی دارد، باید مورد توجه و علاقه باشد. یکی از این موارد، یخچال‌ها و برفچال‌ها هستند. در این روزها، در محافل کوهنوردی، محیط زیست، جغرافیایی، زمین و هواشناسی... گفت و گو درباره گرم شدن هوای کره زمین و آب شدن یخچال‌هاست.

در کوه‌های آلپ، از سال ۱۹۷۰ تا نیمه‌ی سال گذشته، ده درصد از حجم یخچال‌ها کاسته شده است! - در شکاف‌های یخی که در گذشته، تنها بدنه‌های آبی‌رنگشان به چشم می‌آمد، امروز اغلب در آنها، جریان آب و برکه‌های آب راکد را می‌توان دید. کوهنوردی زمین‌شناس و کارشناس یخچال، چندی پیش با دو فرزند ۱۰ و ۱۲ ساله‌اش به کوهستان رفته بود که آنها را با کوه و برف و یخ بلندی‌ها آشنا بسازد. در بازگشت می‌گفت متأسفانه این بچه‌ها وقتی بزرگ می‌شوند، دیگر نمی‌توانند این یخچال‌ها را در اینجا ببینند، زیرا دیگر وجود نخواهند داشت!

هوای کره‌ی زمین ۱/۴ درجه گرم‌تر شده است و این مقدار، اندیشه برانگیز است. جریان‌های خشک و گرم در تابستان، و بارش برف کمتر در زمستان - و در عوض، ریزش باران، سبب شده‌اند که

یخچال‌های کوهستان، آب بشود. بیش از یک میلیون کیلومتر مربع از یخچال‌های قطب، در این دو دهه‌ی اخیر از میان رفته است!

گل و گیاه‌های دامنه‌ی کوه‌های آلپ، تا پایین دست یخچال‌ها، که از نظر جغرافیایی و طبیعت‌شناسی، ارتفاع و مرز ویژه‌ای داشتند، اکنون با آب شدن یخچال‌ها، خود را به بالادست‌ها کشانیده و در زمین‌های بیرون آمده از زیر یخچال‌ها به نشو و نما پرداخته‌اند.

کوهنوردان ما در ایران، به ویژه آنها که سنی از شان گذشته است و هنوز فعال هستند، یخچال‌های ایران را در کوه‌های دماوند، سیلان و یا منطقه‌ی علم کوه، چگونه دیده‌اند و می‌بینند؟

آیا یخچال‌های کوچک و برفچال‌هایی که حدود سی، چهل سال پیش در کوه‌های چهارهزار متری ما وجود داشتند، آیا هنوز دیده می‌شوند و یا خفیف شده‌اند؟

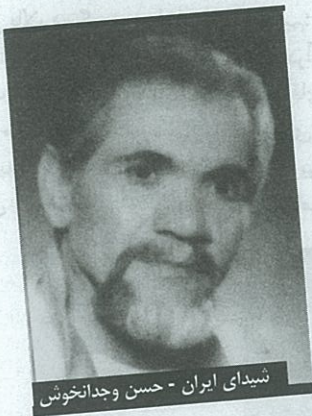
یک بار در یکی از نوشته‌هایم برای همین مجله، یادی از فراز توچال در پنجاه و شصت سال پیش کرده بودم که در تابستان‌ها، هنوز مقداری برف سفت شده‌ی زمستانی را در کنار قله می‌دیدیم، با یک برکه آب برف در کنارش (که یک بار هم شاهد آب تنی زنده یاد «محمود اجل» در آن بودیم!) که البته سالهاست که دیگر اثری از آنها نیست. یخچال یخار و دیواره‌ی یخی آن نیز دگرگونی بزرگی پیدا کرده است. مقایسه‌ی عکس‌هایی که ۵۵ سال پیش از آنجا گرفته بودیم، با عکس‌های زمان صعود کوهنورد فقید و از یاد نرفتنی‌مان «جلال رابوکی» این تغییر را به خوبی نشان می‌دهند.

کوهنورد و همکار گرمی آقای علی پارسایی، که سر و کارشان با کامپیوتر و اینترنت است و مطالب جالبی را برای مجله فراهم می‌آورند، شاید در مورد آب شدن یخچال‌ها نیز نکته‌های تازه‌تری را برایمان تهیه بفرمایند.

تراوش‌های درک و احساس، برای کوه و زندگی و...

«.. روستا دلپذیر و زیبا بود کوه، اما به سطوتی نزدیک، دره‌ها، مه گرفته و مرموز، صخره‌ها، با صلابت و سنگین، قله، پیشانی بلند زمین بوسه گاه ملائک و ملکوت، نرم نرمک به دره‌ها رقتیم قله‌ها را به زیر پا هشتیم کوه دیدیم، مهربان و کریم...» شعر خوب، بر دل می‌نشیند و با روان و احساس آدمی سر و کار دارد. هر چه خوبتر، اثرش ژرفتر. در این روزها، دوست خوب و کوهنورد قدیم آقای مرتضی

رحیم پناه، بیشتر به یادروح و دل بنده بودند، و در بسته‌ای توأم با محبت، کتاب شعر تازه به چاپ رسیده‌ی آقای حسن وجدانخوش را برآیم فرستادند. کوهنورد طبیعت دوستی که در سال‌های آغاز زندگی، گرفتار اشتباه پزشکی می‌شود و دو حس از حواس پنجگانه‌اش را از کف می‌دهد. اما نیروی اراده و میل به زنده بودن و زندگی کردن، از وی شاعر و



شیدای ایران - حسن وجدانخوش

هنرمندی می‌سازد که با این دو پدیده، به جبران آن دوفقدان، کوهستان‌های بسیاری را زیر پاها می‌گذارد و بر ستیخ‌ها استوار می‌شود و از آن فرازها و درون طبیعت، با وطن و مردم و زندگی، از راه احساس و درک و سنجش درمی‌آمیزد... و درآمیخته است:

«زندگی

چون تکه ابری است

... در یک آسمان آبی خوشرنگ.

نگاهش می‌کنی، از دور

زیبا و فریبنده است

درونش می‌روی اما...

نمور و سرد و تاریک است.»

سالهاست که نام این سراینده زیر و بم‌های کوهستان و زندگی در خاطر من هست. مردی در آستانه‌ی هشتاد سالگی، خراسانی تبار، تولد یافته در همدان و کنار الوند، و اینک مقیم دامان البرز کوه، تهران و... با تخلص شیدای ایران.

با چند بیتتی از «نوی کوهسار» که هم نام کتاب است و هم عنوان سروده‌ای از آن و تحسین آقایان داوود محمدی و قاسم فیروزبهی که در تدوین و انتشار این مجموعه همت کردند، برای کوهیار عزیز آقای وجدانخوش، آرزوی ادامه‌ی بهروزی و زندگی داریم:

«الا ای کوهسارا، ای قله‌ی دور / الا ای

صخره‌ی سرسخت و مغرور

بتی عیار و هر فصلی به رنگی / سپید و سرخ و

زرد و سبز رنگی

مرا ای کوه، با تو الفتی هست / که مهرت کرده

اینسان سخت پابست

زهرسنگ تو جاری چشمه ساری / مرا هر دیده

باشد جویباری
 تو را از فخر سربر آسمان است / به زیر بال ما را
 سر نهان است
 حکایت گویت ای کوه، آبشار است / نوای من،
 نوای کوهسار است.»

سبلانی که پر نعمت و مقدس و تاریخ است

در بالا، درنگی بر ساحل شعر داشتیم؛ و کمی بالاتر، لحظه‌ای با قله و دریاچه‌ی سبلان در آمیختیم و اینک مناسبتی می‌جوییم، با یاد کردن آقای پرویز حاجی محمدی (کوهنورد ورزیده‌ی تبریزی و یاری رسان به نوشته‌های پیشینم) از سبلان زیبا و بلند خطه‌ی آذربایجان و اثر آن در ادبیات آنسامان، که:

ابدی و استوار شده است
 از گذشته و آینده‌ی این ملت
 و روی سینه‌ام، چندین باریکه راه افتاده،
 و جاده‌های فراخی کشیده شده است.
 سینه‌ام کوه ساوالان است
 به هنگام بهار پرواز می‌کند و کوچ می‌کند و
 می‌آیند،

کوچروها، یورت برپا می‌دارند.
 پاییز که می‌رسد، کسی نمی‌ماند
 جای چادرها و اجاق‌ها، اینجا و آنجا به سیاهی
 می‌زند
 ساوالان، سلطان من است
 سلطان من و جان من است
 نام افتخارآمیز



برج‌های جدا شده از یخ‌های قطعی

ساوالان، سلطان است و مقدس، پر نعمت و حماسه و تاریخ است و... در سخن‌ها، خاطره‌ها، سروده‌ها و ترانه‌ها جای والایی دارد. ایشان برای نمونه، شعری به زبان آن دیار فرستاده‌اند که آغازش چنین است:

«سینه‌ام ساوالان داغی دیر
 تاریخ بوردا داشا دولوب
 تاریخ بوردا داشادونوب
 ابدیت قازانیب

بیرمیلیتین دونینندن صاباحنا...»
 و این هم برگردان همه‌ی سروده به فارسی، از ایشان:

«سینه‌ام کوه ساوالان است
 در اینجا تاریخ پا به سن گذاشته است
 تاریخ در اینجا، چون سنگ،

آن در دنیا
 نام و شهرت من است.»

همه کوه بود و زیبایی و ابهت

اگر درگیری با کارها و شلوغی روی میز کارم، از یادم نبرد، معمولاً همه روزه سری به صندوق نامه‌های کاشانه می‌زنم. آبان ماه می‌خواست به پایان برسد که در میان رسیده‌ها، پاکت سنگین تری نظرم را جلب کرد.

درون آن، پاکت دیگری بود، زیبا و جالب و چشمگیر، با چهار صحنه از کوه‌های بلند هوش‌ربا در یک سویش - و نیز عنوان «شکوه کوه‌ها» - و در سوی دیگرش، روی متن کم‌رنگی از «آمادابلام»، این جمله‌ها را میشه با نگاه و اندیشه، مزه مزه کرد

و چشید:

«رابطه‌ی کوهنورد با کوه هایش، جزو اسرار درونی خود اوست. بیچیدگی و عمق دره‌ها، یادآور ذهن و ضمیر انسانی است. هرکس در این بلندی‌ها، پی چیزی است که فقط خود او می‌داند.
 وسوسه‌ی رسیدن به بلندی‌های کوه‌های سپید، چیزی نیست که در حیطه‌ی جغرافیایی خاص و مرزبندی‌های متداول گنجانده شود، چرا که کوه‌ها همه از آن همه‌ی انسان هاست.

آنچه پیش روست، یادداشت‌های بی تاریخی است که ما از ارتباط با کوه‌هایمان داشته‌ایم... و پاکت دوم را گشودم که بینم چه یادداشت‌های گنگی به پیشم می‌آیند.
 باور بفرمایید که غرق در لذت و هیجانی آرام شدم. کوه بود و کوه... و همه با همه‌ی ابهت و زیبایی و سحرانگیزیشان. از دماوند و زاگرس خودمان، تا هیمالایای بلندتر، و تا دوردست‌های آسیا و اروپا و آمریکای جنوبی...»

... و آنها که ۲۱ عکس بودند و به شیوه‌ی «کارت پستال» از دید و ذوق و سلیقه‌ی کوهنوردان هنرمندی چون آقایان عباس جعفری (۱۴ عکس)، میرعلیرضا مهنا (۶) و جلال خلخالی (۱) تراوش کرده و به مناسبت سال کوه‌ها انتشار یافته بودند. به خود گفتم: بین، دو سال از آن هنگام گذشته است و تو تازه از اینها - این سحرپردازی‌ها و ذوق آزمایی‌ها - باخبر می‌شوی. انگار که در یک کره‌ی دوردست دیگری با فاصله‌ی دو سال نوری هستی، و یا گمشده‌ای در میان اجتماع خودمان!... و آن مصرع قدیمی نیز از خاطر من گذشت «از دل برود، هر آن که از دیده برفت.»

باز هم آفرین و سپاس بر فرستنده‌ی گرمی عکس‌ها.

کاشکی ما هم...

همه ساله، دو سه ماه مانده به پایان سال، تقویم‌های گونه‌گون و کوچک و بزرگ در اینجاها منتشر می‌شود. یکی از انواعشان، آنهایی است که می‌شود به دیوار آویخت و هر برگشان مال یک ماه است.

در پشت این برگ‌ها مطلب‌های گوناگون تاریخی، اجتماعی، هنری، تفریحی... و نیز وقایع مهم آن ماه در سال‌های گذشته را چاپ می‌کنند. هفته گذشته در پشت یک برگ آن، به یادداشتی برخوردیم که مربوط می‌شد به صعود کوه زیبای «ماترهورن - ۳۷۰۱ متر» سوییس، در ۱۵۰ سال پیش و با نام صعودکنندگان.

فکر کردم آیا کوهنوردی ما - و به طور کلی ورزش ما - هم یک روز به آنجا خواهد رسید که از سالگردها و سالروزهای مهمترین شان، اثری در سالنامه‌هایمان دیده شود؟

یادداشتی و توضیحی

می‌رفتم که بار دیگر با شما خوانندگان ارجمنده از زیر و بم موجهای دریای کوهنوردی، بر کرانه آرام بگیرم و چند دقیقه‌ی دل بگشایم و گپی بزنیم، که در حالیکه هنوز مژه تلخ حادثه در نگاهم باقی مانده بود، به ناگهان کران تا کران ساحلها در آنسوی همسایگیهایمان، دستخوش طغیان طبیعت شد و بیش از یکصد هزار نفر از هموعانمان را قربانی و چند میلیون نفر را بیخانمان کرد!

بشردوستان و دولت‌ها، انبوهگانه به یاری شتافتند و سیل یاری را روانه آن دیارها کردند ... امید که کارساز باشد برای دراز مدته و مرهمی بر دل‌های ستمدیدگان نیازمند و چشم به راه امروز.

چندی پیش، کارشناسان و مهندسان زلزله‌شناسی و آتشفشانی، با وسیله‌های الکترونیکی و آزمایش‌های دقیق، توانستند روز و ساعت آتشفشانی دو کوه را در دو جای امریکای جنوبی پیش‌بینی کنند و با هوشیاری که دادند از چهار روز پیش از بروز آتش و هجوم مواد مذاب هزاران نفر از اهالی دو شهر پایین کوهها را به ترک خانه‌هاشان فرا خواندند و از مرگ و میر گسترده‌ی جلوگیری کردند.

امید داشته باشیم که ضمن برپا داشتن دیوارهای بلند ضد موج در سواحل آسیب دیده حادثه اخیر، دست‌اندرکاران زمین لرزه نیز به این توانایی برسند که زمین لرزه‌ها و زلزله‌های دریایی را هم پیش‌بینی و از اینگونه حوادث وخیم که زخمهای بزرگی بر پیکر بشریت هستند را پیشگیری بکنند.

پس از یادداشت بالا، لطفاً به این توضیح نیز توجه بفرمایید:

همانگونه که خود درک کرده‌اید در مجله ۳۵ (تابستان ۸۳) به ظاهر از شما عزیزان جدا ماندم، در حالیکه مطلب تهیه کرده را برای آن شماره مجله فرستاده بودم.

و اما سبب مانند چندین بار دیگر، دیر رسیدن (و یا اصلاً نرسیدن!) پاکت پست بوده است که به موقع هم فرستاده شده بود! بدین سبب مطلب ارسالی که جایش در مجله ۳۵ بود، به شماره ۳۶ رسید که ملاحظه و مطالعه فرموده‌اید. برای مجله ۳۷ (زمستان ۸۳) نیز نوشته‌ی تهیه کرده و فرستاده بودم که باز محبت اهالی پستخانه نصیبش نشد و هنگامی که کارهای

چاپ مجله پایان یافته بود به دفتر مجله رسید!

نتیجه اینکه آن نوشته را نیز نه به‌موقع، بلکه اینک در این شماره از نظر می‌گذرانید. بدون تردید خود شما خوانندگان گرامی متوجه شده‌اید که در مطالب یادشده بالا، یادداشت‌هایی جا گرفته بودند که بهتر می‌بود در همان شماره‌هایی از مجله که اشاره کرده‌ام از نظر زمان به چاپ می‌رسیدند. بنده کاملاً مطمئن هستم که اگر تاخیری در رسیدن نامه‌ها پیش می‌آید، معمولاً از کشور فرستنده‌ی چون آلمان نیست. در آلمان، نامه‌های عادی در فاصله ۲۴ ساعت به دریافت کننده می‌رسد و نامه‌هایی که برای کشورهای دیگر است با اولین و تندروترین وسیله فرستاده می‌شود. چقدر خوبست که مسئولان پستخانه مبارکه خودمان در تهران، در وضع توزیع نامه‌ها تجدید نظری بفرمایند که در فاصله یکی دو روز پس از رسیدن نامه‌ها به پایتخت به دریافت‌کنندگان برسند نه اینکه پس از ده نوازه تا هجده روز فاصله در خود تهران!! (باور نکردنی). سرعت، لازمه کار و زندگی است. دنیای غرب ممکن است دارای معایبی از نظر ما باشد اما نکته‌های مثبتی هم در آنجا می‌توان یافت که باید آنها را یاد گرفت و از شان بهره‌مند شد.

برای مثال، دو نمونه:

۱. در دفترهای پست کسانی که در باجه‌ها وظیفه گرفتن نامه‌ها، وزن کردن و تمبر چسباندن به آنها را دارند بدون صندلی هستند و در همه مدت کار، سرپا ایستاده! در خدمت مراجعه کنندگان..... در همان روز نیز نامه‌ها و بسته‌های پستی به مرکز توزیع فرستاده می‌شوند.

۲. زنها و یا مردهای نامهرسان، از اتومبیل برای تحویل دادن نامه‌ها و بسته‌های پستی بهره می‌گیرند (که در تهران، شاید موتورسیکلت بهتر باشد)، و در فاصله پیاده شدن از اتومبیل، تا رسیدن به خانه دریافت کنندگان، اغلب با دویدن اینکار را انجام می‌دهند که هرچه زودتر رسانیده شوند....

در پاکت‌های پستی، نوشته‌ها، یادداشت‌ها، خبرها و یا مقاله‌ها و عکس‌هایی هستند که باید در کمترین مدت به مقصد و به دست صاحبان نامه‌ها برسند. بدین ترتیب مسئولیت و وظیفه پست به خوبی روشن است و به گمانم جای هیچ گفت و گویی هم وجود ندارد.

نوروز و سال نو بر همه شما، با دلشادی و پیروزی همراه باد. △

فروشگاه هامون

فروشگاه هامون برای رفاه کوهنوردان عزیز
در زمینه تهیه تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی محصولات
از شرکتهای معتبر خارجی و داخلی را به صورت نقد و اقساط
(برون در صد) عرضه می‌نماید.

محصولاتی از شرکتهای

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 ۰۲۶۱-۲۲۴۲۲۰۲ - تلفکس ۰۲۶۱-۲۲۴۲۶۹۷

WWW.hamonclimbing.com

نوروز ۸۴ مبارک باد

ماکت قله زیبای ایران
در کنار شما

طراحی و ساخت ماکت قله دماوند - البرز مرکزی - سبلان -
دنا و دیگر ارتفاعات با بهترین مواد و اندازه‌های مختلف با
تمامی مسیرهای صعود و پناهگاهها با مناسب ترین قیمت

تلفن: ۷۴۱۱۶۴۰ نادری

فروش برای اداره جات - منازل - هیئت کوهنوردی

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: ۳۳۳۵۹۰۵ - ۰۹۱۲۳۵۷۶۰۷۱

ایوب وند

کوه پیرسقا و کسبه داغ

دردانیل علی پور گرگری



کوه پیرسقا و کسبه داغ به زبان محلی (قصبه داغ) در منطقه ارسباران و در قلب قره داغ در استان آذربایجان شرقی، در نزدیکی نوار مرزی رودخانه آراز واقع گردیده است کسبه داغ از یک طرف به منطقه چیچکلی و از جهات دیگر به ابری داغ و قرمزلی و اوزمدل و قلعه جوشین متصل می‌شود. ارتفاع کسبه داغ ۳۰۰۰ متر می‌باشد که بارش قابل ملاحظه‌ی برف در زمستان به منطقه باعث شده از نظر گیاهی غنی باشد و چشمه‌هایی در کوه وجود دارد که آب مصرفی در روستای سقای و دیگر روستاها را تامین می‌کند. از کسبه داغ چند چشمه آب از دره‌ها روان می‌باشد که به خالچیلرچای و قوروجای و اهرچای متصل و در آخر به رودخانه آراز می‌ریزد و از مسیر جنوبی کماناب چای، ورکش چای سرازیر می‌شود. روستای سقای با ۹۵۰ نفر جمعیت دارای آب و برق و مدرسه می‌باشد. شغل مردم سقای دامپروری و کشاورزی است که در اواسط اردیبهشت اهالی به گردنه پیرسقا کوچ و تا اواسط پاییز، که بیشتر عشاير که از منطقه مغان می‌باشند در منطقه حضور می‌یابند.

روستاهای اطراف کوه: سقای - اندرگان - ینگجه - سرکش - جوشین - همای - عظیم آباد - نگارستان - بیسک - ورکش. کوه‌های اطراف کسبه داغ: کامتال - چیچکلو - کیامکی - ابری داغ - سلطان سنجر - کوه‌های دیزمار شرقی و غربی. از دیدنی‌های منطقه: قلعه جوشین در نزدیکی پیرسقا و کسبه داغ، و در سقای در کوه قیه باشی نیز در سنگی ۶۰متر به نام «کوهل» که از زمان‌های قدیم کنده شده و جزو آثار باستانی می‌باشد و رودخانه آراز و قلعه‌های دوزال و کردشت و مرازاد و حمام قدیمی کردشت و نوردوز مرز بین ایران و ارمنستان و منطقه اوشتین و جنگل‌های هراس و روستاهایی که در مسیر جالب و دیدنی می‌باشند.

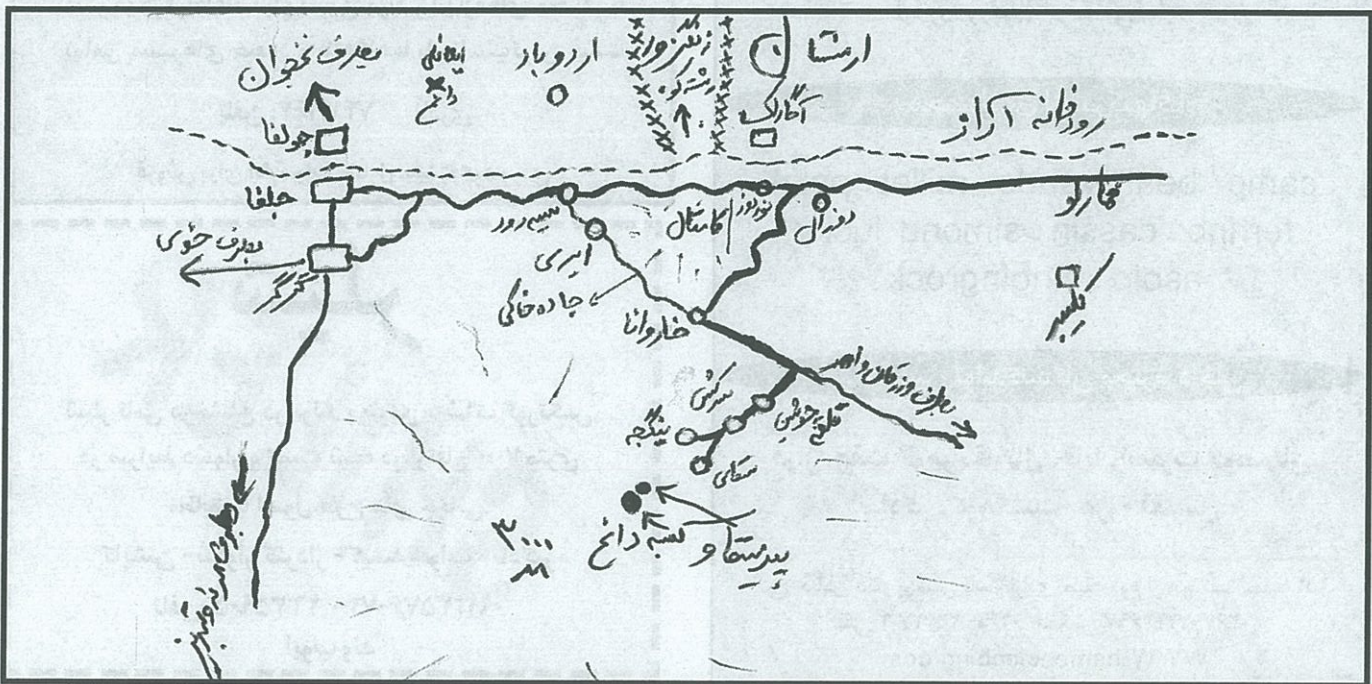
مسیر صعود:

از شهر گرگر با سواری از نوار مرزی با نگاهی به موج‌های خروشان رودخانه آراز به سیه رود و سپس با عبور از مسیر نهم وای به منطقه نوردوز و از سه راهی به بخش

خاروانا می‌رسیم در میدان کوچک خاروانا با ماشین‌های کمک‌دار با عبور از روستاهای لیلاب و جوشین و سرکش به سقای می‌رسیم.

اوایل اسفندماه است هوای منطقه سرد و برف انبوهی در منطقه می‌باشد. از ماشین پیاده می‌شوم همه مردم مشغول کار و تلاش و شور و حالی خاص در روستا برپاست. با نگاه به چشمان مردم سقای می‌توان مهماندوستی و صداقت را دید. شب را در روستا به سر می‌بریم. از روستا از کنار چشمه آبی با برف‌کوبی به منطقه چیچکلی یا مزرعه مشهدی رجب می‌رویم از یال متصل به مزرعه مسیرمان را ادامه داده و از کنار نقاب‌های برفی بالای دره‌ها با برف‌کوبی سنگین، خود را به قله پیرسقا می‌رسانیم از قله، کسبه داغ با قله و برف هایش نمایان است. به گردنه پیرسقا و کسبه که به پشت پیرسقا مشهور است فرود می‌آییم و از میان انبوهی برف به طرف بالا حرکت و خود را به قله کسبه به ارتفاع ۳۰۰۰ متر می‌رسانیم. از قله می‌توانیم کوه‌های منطقه و کوه‌های زنگزور بین ارمنستان و آذربایجان و سیلان را با قارتال و هرم هایش که نگاهشان به کوه پیرسقا و کسبه داغ و مردم بزرگ قره داغ آذربایجان است بنگریم.

بهترین زمان صعود از اوایل اردیبهشت تا اواسط پاییز می‌باشد و می‌توان از روستای سقای یکروزه به قله، صعود کرده و برگشت. △



یک مجموعه کامل از کوه و صخره برای کوهنوردان

کوه سازه

طراحی، ساخت و اجرای دیواره‌های سنگ‌نوردی

○ دیواره‌های بولدینگ (سنگ کوتاه)

○ دیواره‌های بلند

○ شیب منفی متحرک

○ انواع کلاهک، سقف و ...

با تجربیات بسیار در ساخت دیواره‌های فعال کشور:

○ دانشگاه علوم پزشکی ایران

○ فرهنگسرای بهمن

○ ورزشگاه یادآوران

○ دانشگاه علم و صنعت ایران

○ اتاق سنگ‌نوردی دانشگاه امیرکبیر

○ دیواره مرتفع دانشگاه الزهرا(س)

امکان اجرای طرح‌های متنوع جهت:

○ مدارس، دانشگاه‌ها، منازل، باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها

محور کوه

(موسسه حرفه‌ای و رسانه‌ای کوه)

○ دوره‌های آموزشی کوهنوردی:

○ آموزش کوه‌پیمایی

○ آموزش سنگ‌نوردی

○ آموزش یخ و برف

○ آموزش غارنوردی

در سطوح کارآموزی و مربیگری

با ارائه مدرک رسمی از فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا.

○ تهیه انواع سی‌دی‌های تصویری به صورت (vcd)

○ آموزشی (کوه‌پیمایی، سنگ‌نوردی، یخ و برف و پیشرفته)

تبلیغاتی راهنمای صعود قله و طبیعت ایران

تولیدی هیمالیا (لوتسه)

از ۵ تا ۲۰ درصد تخفیف مخصوص دانشجویان

و خریدهای گروهی اعضای گروه‌ها

تولید، تهیه و توزیع پوشاک، ابزار و

ملزومات کوهنوردی

پوشاک پلار، گورتکس، پلار استرچ، میکرو و ...

کلاه، هدبند، دستکش، کلاه طوفان

زیرانداز، روکش کوله پشتی، روکش کیسه خواب

کیسه خواب، کوله پشتی و ...

تهیه ابزار فنی و دیگر تولیدات طبق سفارش شما

(با تخفیف مناسب جهت سازمانها، ادارات، مدارس و...)

ایران، کوه، کشت

مجری برنامه‌های متنوع:

○ گل‌کشت

○ بر فراز قله ایران

○ غارهای ایران

○ دریاچه‌های ایران و ...

دارای مجوز رسمی از فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا.

برنامه‌های ویژه:

○ قله شاخص ایران (دماوند، علم کوه، سبلان و ...)

○ صعود دیواره‌های برتر (علم کوه، بیستون، لاجور، بند

یخچال)

○ صعود قله خارجی (آارات، بیس کمپ اورست

(نوروز) و ...)

با ما تماس بگیرید:

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۶۸۶۱۸-۰۵۰۴۷۱۷۰۵۰-۰۳۸۴۰۶۸۶

از تهران و شهرستانها نماینده فعال می‌پذیریم.

هشتاد

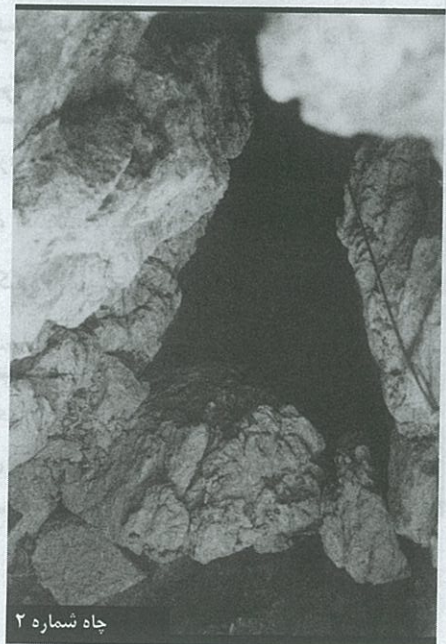
مصطفی سلاحی



چاه شماره یک

قبل از پرداختن به قله هشتاد و غار پیر هشتاد و چاه غارهای واقع در فریدون شهر، سخنی پیرامون منطقه و مردم آن ضروری است. فریدونشهر در انتهای مرز غربی استان اصفهان قرار گرفته و به علت آنکه بر سر راه ارتباطی شهرهای بزرگ قرار ندارد کمتر شناخته شده مانده است. در زمانی که گرجستان یکی از ایالات شمالی ایران بود، شاه عباس صفوی گروه بزرگی از اهالی آنجا را اجباراً به اصفهان کوچانید، بعد از مدتی گروه باقیمانده از مهاجرت، دوباره به منطقه فریدونشهر کوچ داده شدند (کوچ اول تلفات انسانی زیادی دربرداشت) گرجی‌ها پس از اسکان در منطقه، دین اجدادی خود را رها نموده و همگی به مذهب تشیع گرویدند و به یک زندگی کشاورزی و دامداری تا به امروز ادامه داده‌اند. در حال حاضر مردم فریدونشهر افرادی هستند پایبند مذهب، فعال و سخت کوش، به غایت مهربان و مهمان نواز و برخوردار از فرهنگی پیشرفته، به طوری که افراد کمتر از پنجاه سال آن همگی توان خواندن و نوشتن را دارند.

آنها همگی به گویش و نوشتار گرجی تسلط دارند، اما تسلط آنها به زبان فارسی، افزون تر از زبان و خط گرجی می‌باشد. فریدون شهر بنا به دلایلی



چاه شماره ۲

و ارتفاع آن از سطح دریا بیش از ۳۹۰۰ متر است کوه از نظر کانی‌های تشکیل دهنده آن دارای ویژگی خاص است. از ابتدای چشمه محل صعود تا چندصد متر بالاتر از سنگ‌های درهم (کنگلومرایی) تشکیل شده، سپس کانی‌ها به سنگ‌های کربناته تبدیل گردیده و با شییبی ملایم بالا می‌رود و در انتها و حدود چهارصد متری قله تاجی از صخره سنگ‌های آهکی عمودی بر فراز آن قرار دارد. پوشش انبوهی از گون سراسر دامنه‌های هشتاد را پوشانیده، به طوری که خارهای آنها در زمان صعود و فرود مشکلاتی را برای کوهنوردان ایجاد می‌کند. بخش‌های بالایی کوه زیستگاه خرس، قوچ و میش و کل و بز و تعداد زیادی شغال است در بعضی بخش‌های کوه گیاهان پیاز داری وجود دارد که اهالی آنها را چیده و خشک می‌نمایند.

مسیر صعود- از فریدونشهر تا روستای چقیورت ده کیلومتر راه آسفالت و از چقیورت تا چشمه و بیشه زار محل صعود حدود چهار کیلومتر راه خاکی و از چشمه تا قله حدود چهار و نیم ساعت کوه پیمایی. راه دیگر ادامه جاده خاکی مسیر روستای امین آباد و پیاده شدن در بالای گردنه تنگ دُزان است و از آنجا می‌توان با سه ساعت کوه پیمایی به قله رسید. غار پیر هشتاد - دهانه غار به فاصله نیم ساعت از محل بیشه زار در سمت چپ آن قرار دارد و نشانه

که خواهد آمد، احتمالاً مهمترین شهر طبیعت گردی یا اکوتوریستی ایران می‌باشد. نیمی از گل‌های وحشی و کوهی ایران را می‌توان در کوه‌های این منطقه یافت. چشمه‌های بسیاری در کوهسارهای منطقه جاری است، که آب آنها به سوی غرب جریان یافته و در نهایت سرچشمه‌های رود دز را تشکیل می‌دهند. در بین این چشمه‌ها، دو چشمه از ویژگی خاص برخوردارند یکی چشمه لنگان و دیگر چشمه لیه. چشمه لنگان از آبدهی بالایی برخوردار بوده و محل خروج آن از زیبایی باشکوهی برخوردار است بخشی از آب آن از طریق لوله به فریدونشهر انتقال یافته و آب آشامیدنی شهر را تأمین می‌نماید و دیگر چشمه لیه است که در حدود دو کیلومتری چشمه لنگان آفتابی می‌شود. این چشمه یک پدیده طبیعی استثنایی است. خروج آب از زمین متواتر (پرودیک) است، به این ترتیب که مدت حدود یک ربع آب از زمین خارج می‌شود و سپس جریان خروج آب قطع شده و چشمه خشک می‌گردد و بعد از حدود ده دقیقه خشکی دوباره خروج آب آغاز می‌گردد. مدت زمان تواتر آب در زمان پرابی بیشتر و در ایام کم آبی کمتر است.

موقعیت کوه:

کوه هشتاد در شمال شرق فریدونشهر قرار گرفته

آن چند درخت و یک چشمه کوچک است که دیگر بالاتر از آن درخت وجود ندارد. غار به اعتبار اینکه در گذشته مائوای مردی وارسته و بزرگوار بوده مورد احترام است و به همین جهت آن را به نام آن پیر نامگذاری کرده‌اند. در گذشته در اطراف دهانه آن یک چهاردیواری ساخته بودند که محل ذبح قربانی و انجام مراسم بوده است. از نظر تاریخی شباهت زیادی بین این غار و غار باباجابر وجود دارد که اکنون محوطه و دالان آجری آن ویران شده و جز تعدادی پاره آجر از آن باقی نمانده است. ورودی غار چاهی حدود سه متر است که بعد از آن دالانی به طول بیست متر شروع می‌شود. چاه و دالان در تشکیلات کنگلومرایی پدید آمده است. غار از دو شعبه تشکیل شده که سمت راست ادامه یافته و بن بست می‌شود و سمت چپ وارد تالاری سقف کوتاه می‌شود که در وسط از طریق ستونی زیبا به کف غار متصل می‌گردد. انتهای تالار به چند دهلیز تبدیل شده و پایان می‌گیرد سراسر غار بعد از دالان اول پوشیده از سنگ‌های صاف کربناته و غارسنگ‌های گل کلمی می‌باشد طول مجموعه‌ی دو بخش، حدود دویست متر می‌باشد. ظاهر غار نشانگر آن است که زیستگاه انسان‌های غارنشین بوده و از این نظر دارای ارزش باستانشناسی ویژه است.

چاه غارهای فریدونشهر - در منطقه فریدونشهر تعداد چشمگیری چاه غار طبیعت ساخته و بازدید نشده وجود دارد که از لحاظ تعداد در سراسر ایران منحصر به فرد است محل ۹ حلقه از این چاهها شناخته شده است که سه حلقه از آنها به راهنمایی آقای علی رحیمی از کوهنوردان و فرهنگیان فریدونشهر و همراهی آقای بهمن رحیمی و جواد سلاحی و سرپرستی فنی سه تن از کوهنوردان سازمان داموند، آقایان کاظم فریدیان، افشین یوسفی و میثم ابری مورد بازدید قرار گرفت که به معرفی آنها پرداخته می‌شود.

یکم - چاه شماره یک دره «کوبه کشت» - ارتفاع دهانه از سطح دریا ۲۸۰۰ متر، عمق چاه ۸۵ متر که فروافتادن سنگی بزرگ از بالا و گیرکردن آن در عمق ۳۵ متری ایستگاه مناسبی برای بستن کارگاه بعدی جهت بازدید از پنجاه متر دوم را فراهم آورده است. چاه کاملاً عمودی بوده و از انتهای آن دهانه قابل دید می‌باشد. بخش دوم چاه قیف مانند پایین رفته و انتهای آن دایره‌ای به قطر شش متر می‌باشد. این چاه هم اکنون به علت فاصله‌ای کمتر از پنجاه متر با معدن سنگی فعال در معرض نابودی و کور شدن است. وظیفه ملی مسئولان فریدونشهر است که این چاه چندمیلیون ساله را برای اکنون و نسل‌های آینده از تخریب به وسیله بولدوز سرپرستی و حراست نمایند.

دوم: چاه شماره ۲ کوبه کشت - به فاصله



چاه شماره ۳ - چاه کتین

راحتی صعودهای دشوار با محصولات



پا پشتی Aeroflex
برای نخستین بار در ایران



تبریز:

خیابان دارائی جدید
نرسیده به خیابان مفتح
(ایستگاه پاسگاه)
در بند جامبورلار
پلاک ۲۴

تلفن: ۰۴۰۱-۲۳۳۳۰۳۲
همراه: ۰۹۱۴۳۱۲۴۲۱

منتظر
محصولات
جدید ما
باشید.

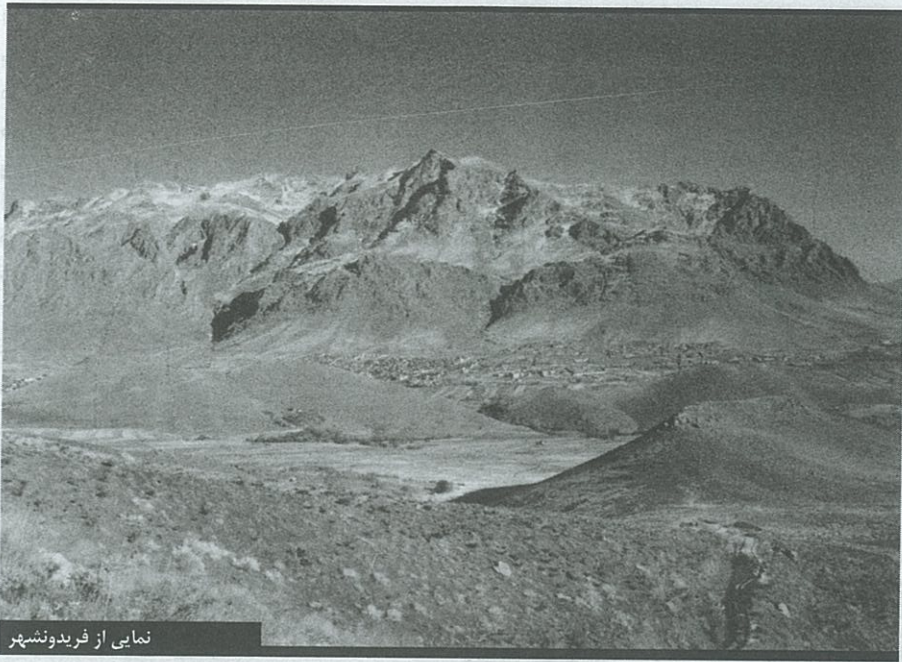


در ظرفیتهای ۵۰ - ۳۰ لیتری



گتر با سیم بکسل

کیفیت کارهای ما را استفاده در شرایط سخت ارتفاعات هفت هزار و هشتاد متر تأیید می‌کند



نمایی از فریدونشهر

حدود دویست متر از چاه شماره یک و به سمت بالا و ارتفاع ۲۸۵۰ متر از سطح دریا چاه دو دهانه دیگری قرار دارد. فاصله دهانه‌ها از یکدیگر حدود بیست متر است. عمق چاه از دهانه بالا حدود بیست متر و از دهانه پایین حدود ۱۵ متر است. انتهای چاه به شکل تالاری به ابعاد (۱۵×۱۰) متر می‌باشد.

سوم: چاه کُتن به گویش گرجی یا چاه خمیره مانند به فارسی: این چاه در بخش دیگری از رشته کوه شمالی فریدونشهر و در دره سیرینه قرار دارد. ارتفاع دهانه از سطح دریا ۲۸۰۰ متر و عمق آن هیجده متر است. چاه در کنار یک دره دیوار عمودی زایش یافته است.

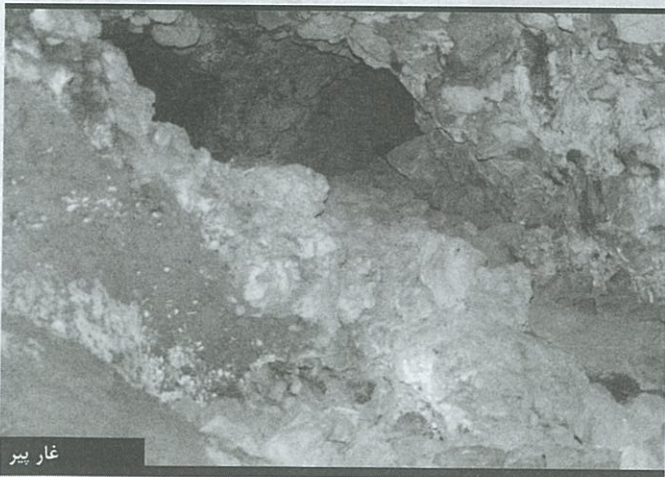
در انتهای آن و در سمت دره دهلیزی به طول چند متر قرار دارد که در انتهای آن تعدادی دندان‌های درشت کرسی متعلق به چونندگان بزرگ و چند استخوان دیگر مشاهده شد. وجود دندان‌ها و بزرگی آنها نشان می‌دهد که انتهای این چاه در گذشته به بیرون راه داشته و لانه حیوانات بوده و اکنون به علت ریزش مسدود گردیده است. یافتن محل چاه غارها نیازمند حضور راهنمای محلی می‌باشد.

سخنی پیرامون تاسیس مدرسه کوهنوردی

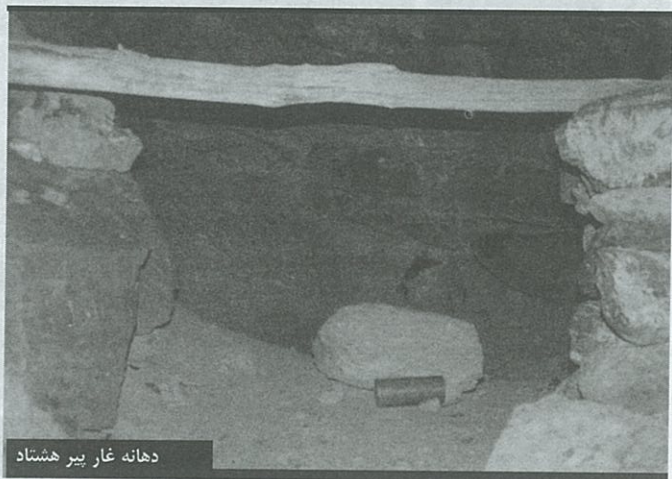
امروزه ورزش کوهنوردی عمومی‌ترین ورزش در بین دیگر رشته‌های ورزشی بوده و بیشترین تعداد ورزشکار را دارد. در هر شهر که نزدیک کوهی قرار گرفته حداقل چند گروه کوهنورد وجود دارد اکثر این کوهنوردان از فنون کوهنوردی بی اطلاع بوده و همگی آرزومند یادگیری آن و دست زدن به صعودهای فنی کوهنوردی می‌باشند. با توجه به اینکه کوهنوردی پرخطرترین ورزش‌ها می‌باشد، آشنایی قبلی به تکنیک‌های آن و سپس پرداختن به این ورزش یک ضرورت است. از طرف دیگر به علت تغییر و تحول و پیشرفت در فنون این ورزش آن گروه از کوهنوردان که در گذشته کلاس‌هایی دیده‌اند همیشه نیازمند بازآموزی و ارتقاء سطح فنی خود می‌باشند، کلاس‌های سالانه‌ای که در شهرهای مختلف تشکیل می‌شود و اکثراً ظرفیت تعداد اندکی کوهنورد

را دارند کافی برای آموزش همه نیست به همین جهت کلیه کوهنوردان ایرانی و به خصوص پیشکسوتان این ورزش و به ویژه کوهنوردان و پیشکسوتان تهرانی چه نیکو است که دست در دست هم داده و به عنوان یک وظیفه ملی و ورزشی یک مدرسه کوهنوردی را در ایران تاسیس نمایند. انجام این کار بسیار سهل است. همان همت بلند و مردانه‌ای که سبب شد در یک تابستان پناهگاه سیمرغ در ارتفاع چهارهزار متر در جبهه غربی دماوند به وسیله کوهنوردان و پیشکسوتان این ورزش ساخته شود، همان همت و عشق می‌تواند شامل ساخت و راه اندازی یک مدرسه کوهنوردی گردد. همان طور که رستم سوار بر رخس، هر فراز و نشیبی را می‌پیمود، بگذار جوانان کوهنورد ایرانی هم سوار بر مرکب، هر صخره سنگ مهیبی را بالا روند و هر چاه و غار مخوفی را بازدید نمایند و اما فریدونشهر بهترین مکان برای تاسیس این مدرسه می‌باشد زیرا:

- ۱- هر دو طرف فریدونشهر در احاطه کوه‌های صخره‌ای می‌باشد.
- ۲- پارک کوهستانی فریدونشهر امکان پذیرایی و اردو زدن صدها نفر کوهنورد را دارد.
- ۳- صخره سنگ‌های کوه‌های شاهان و بزآب و نزدیکی آنها به شهر امکاناتی بیش از دیواره علم کوه یا بیستون را فراهم آورده است.
- ۴- از فریدونشهر و در یک برنامه یک روزه می‌توان قله منفرد بالای ۳۵۰۰ متر فردان - شاهان - بزآب - تمندر - قبله کوه - گلستان کوه و دالان کوه را صعود نمود.
- ۵- از فریدون شهر و بادو ساعت ماشین سواری می‌توان به قلب زردکوه پا گذاشت و بر روی یخچال‌های بی نظیر آن به تمرین برف و یخ پرداخت.
- ۶- وجود ۹ حلقه چاه با ژرفاهای مختلف امکانات مناسبی برای آموزش بستن کارگاه و فرود تاریکی را فراهم نموده است. △



غار پیر



دهانه غار پیر هشتم

قله گل زرد

مسیرشناسی صعود قله البرز مرکزی

گزارش: اکبر هاشمی نژاد

(نزدیک تاءسیسات تونل امامزاده هاشم) آبشار کوچکی بر روی صخره‌های غرب جاده جاری است که این ابتدای مسیر گرده شرقی محسوب می‌شود این

صخره‌ها را در کنار مسیر آبریز (چشمه و آبشار قلعه دختر) صعود کرده به ابتدای مسیر خط الرأسی قله گل زرد می‌رسیم از اینجا تا قله گل زرد مسیر با پستی و بلندی‌های کوچکی در امتداد شرق به غرب ادامه دارد. (شیب مسیر از کنار آبشار تا ابتدای استقرار بر روی خط الرأس ۶۵٪ و امتداد مسیر تا قله متوسط کمتر از ۱۰٪ می‌باشد. امکان شب مانی در طول مسیر خط الرأس وجود دارد. آب آشامیدنی فقط چشمه و آبشار قلعه دختر در ابتدای مسیر می‌باشد.)

۳- مسیر شمالی (نرمال)

قبل از رسیدن به کارخانه آب معدنی پلور راه خاکی در غرب جاده اصلی ما را به دامنه‌های شمالی خط الرأس گل زرد می‌رساند از این پهن دشت بر روی اولین یال (اصلی‌ترین یال که تا روی خط الرأس امتداد دارد) به سوی قله گل زرد شرقی بالا می‌رویم.

۴- مسیر خط الرأس:

خط الرأس گل زرد در امتداد غربی از طریق قله وستان - کوه کبود - قوش خانی به قله سیاه چال‌ها - پرسون - ریزان - آتشکوه و... می‌رسد.

وضعیت مسیرهای صعود در زمستان:

مسیرهای جنوبی و شمالی به خاطر حجم عظیم برف در دره‌ها و احتمال ریزش بهمین غیرقابل صعود می‌باشد. تنها مسیر صعود در زمستان گرده شرقی (مسیر شرقی ۲) است که مسیر صعود فنی - ترکیبی زمستانی محسوب می‌شود.

موقعیت جغرافیایی:

گل زرد، جنوب شرقی‌ترین قله در بخش مرکزی رشته کوه البرز می‌باشد که توسط دره هراز از رشته کوه‌های فیروزکوه و امیری جدا می‌شود. این قله از جنوب به منطقه آبعلی، از شرق و شمال شرق به دره هراز و منطقه پلور و از شمال به دشت لار محصور است و در جبهه غربی در انتهای یکی از خط‌الرأس‌های البرز مرکزی واقع است این قله در امتداد شرق به غرب که در رخ نمای جنوبی در ارتفاع بالا سراسر دیواره و صخره و رخ نمای شمالی یال‌های خاکی با شیب متوسط ۴۵-۵۵٪ می‌باشد.

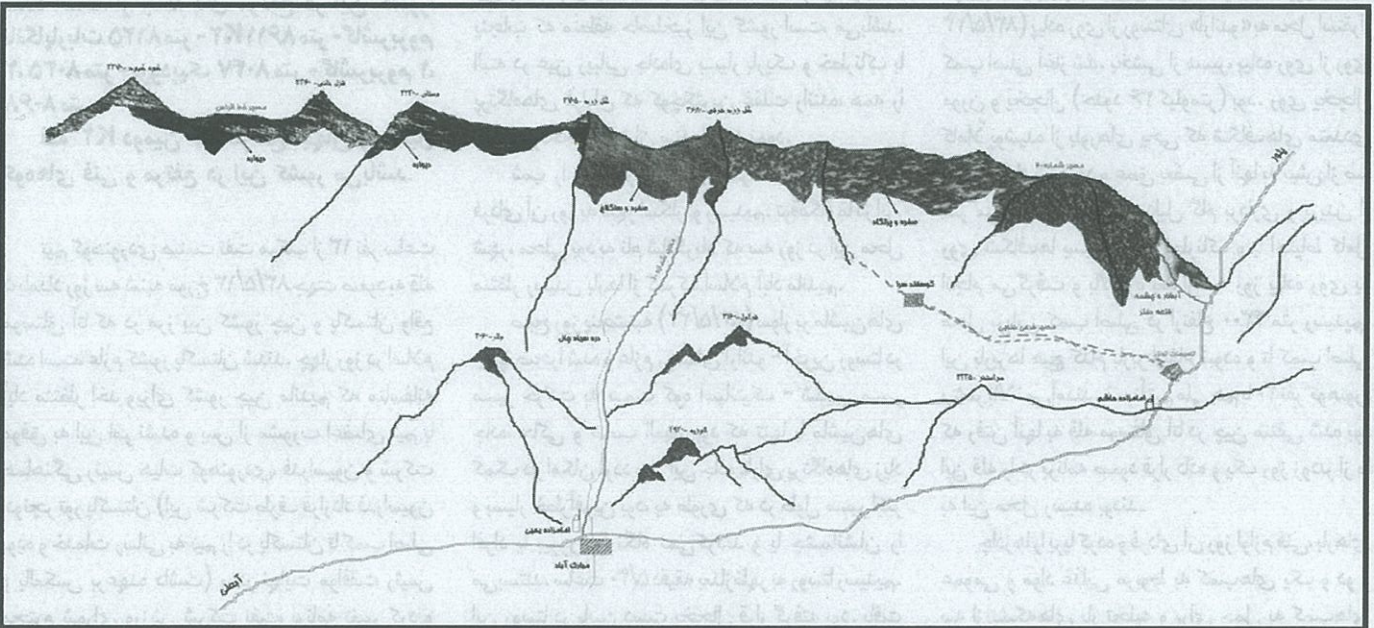
مسیرهای صعود به قله:

۱- مسیر جنوبی (نرمال - اصلی):

بعد از عبور از شهر آبعلی در امتداد جاده قبل از پیست اسکی به امامزاده حمزه مبارک‌آباد در ابتدای یک دره جنوب به شمال می‌رسیم که ابتدای مسیر صعود جنوبی محسوب می‌شود. این دره که «سیاه چال» نام دارد از شرق و غرب در بین چند قله فرعی (قلل «لوزیه و قراول» در شرق و قله «ولار» در غرب) محصور است. مسیر ابتدا در غرب رودخانه جاری در دره و بعد از یال قله لوزیه (اولین قله در سمت شرق دره) به شرق رودخانه انتقال می‌یابد مسیر در امتداد آبریز اصلی همین رودخانه در جهت شمال تا عمق دره بین قله گل زرد شرقی و غربی امتداد می‌یابد که در این دره مسیر متمایل به یال قله گل زرد شرقی با شیب نسبتاً تندی بر روی گردنه بین دو قله ادامه می‌یابد که از گردنه امکان صعود هر دو قله می‌باشد، مسیر بازگشت همان مسیر صعود می‌باشد. (شیب مسیر تا سرچشمه رودخانه ۱۵٪ از سرچشمه رود تا گردنه ۴۵٪ و از گردنه تا قله ۲۰٪ می‌باشد. امکان شب مانی فقط در طول رودخانه و گردنه گل زرد می‌باشد. آخرین آب آشامیدنی، سرچشمه رودخانه است.)

۲- مسیر شرقی (گرده صخره‌ای)

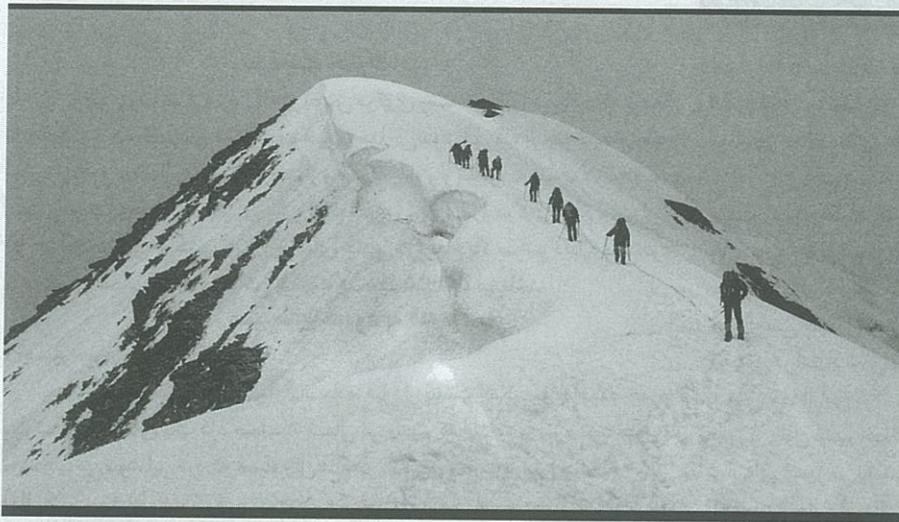
از گردنه امامزاده هاشم به سمت پلور سرازیر می‌شویم درست بعد از اولین پل



گزارش صعود به قله اسپانتیک (ارتفاع ۷۰۲۷) متر در رشته کوه‌های هیمالیا

کشور پاکستان، تابستان ۱۳۸۳

گزارش از تیم کوهنوردی
شرکت نفت



کشور پاکستان در جنوب قاره آسیا قرار دارد و از لحاظ وسعت با ۷۹۶۰۹۵ کیلومتر مربع مساحت، سی و پنجمین کشور بزرگ جهان است و از غرب با کشور ایران همسایه می‌باشد. مذهب رسمی این کشور اسلام است و ۹۵ درصد مردم مسلمان (۲۵ درصد شیعه و ۷۰ درصد اهل تسنن) هستند. مردم پاکستان به چند زبان رسمی و محلی صحبت می‌کنند که زبان انگلیسی زبان رسمی این کشور و اردو، زبان ملی است. واحد پول این سرزمین روپیه می‌باشد، که هر روپیه با حدود ۱۵۰ ریال ایران برابری می‌کند. رود سند پهناورترین و طولانی‌ترین رود پاکستان و یکی از رودهای مهم جهان به شمار می‌رود به طوری که به آب‌سین (پدر رودها) شهرت یافته بالغ بر ۲۸۸۰ کیلومتر طول دارد.

دره‌های پنجاب به عنوان حاصلخیزترین منطقه این کشور با ارتفاعات جنگلی پوشیده از انواع درختان و گل‌های زیبا این ناحیه را به صورت بسیار سرسبز و دیدنی درآورده است. پاکستان مرکز اجتماع سه سلسله جبال بزرگ هیمالیا، قراقرم و هندوکش است که بیشتر آن مرز بین المللی این کشور با چین و افغانستان را تشکیل می‌دهد.

سلسله کوه‌ها تقریباً همه نواحی شمال و غرب پاکستان را پوشانده‌اند. اما کوه‌های شمالی از ارتفاعات بلند و شیب‌های تند و پرتگاه‌ها تشکیل شده است. از جمله قله مرتفع در این کشور: نانگا پاربات ۸۱۲۵ متر - ۸۶۱۱ کیلومتر - کاشیرپروم ۲، ۸۰۳۵ متر - برودپیک ۸۰۴۷ متر - کاشیرپروم ۱، ۸۰۶۸ متر.

قله ۸۲ دومین قله مرتفع جهان و سمبل کوه‌های فنی و مرتفع در این کشور می‌باشد.

تیم کوهنوردی صنعت نفت مرکب از ۱۳ نفر ساعت ۵ بامداد روز سه شنبه مورخ ۸۳/۵/۱۳ جهت صعود به قله موس‌تاق آتا که در مرز بین کشور چین و پاکستان واقع شده است عازم کشور پاکستان شدند. چهار روز در اسلام آباد منتظر اخذ ویزای کشور چین ماندیم که متأسفانه موفق به این امر نشده و پس از مشورت اعضای تیم با هماهنگی رئیس هیات کوهنوردی، فدراسیون و شرکت ادونچر تور پاکستان (این شرکت طرف قرارداد فدراسیون بوده و خدمات رسانی به تیم را در پاکستان تا کمپ اصلی و بالعکس برعهده داشت) و در نهایت موافقت رئیس محترم شورای ورزش شرکت نفت برنامه تغییر کرد و

قله اسپانتیک به ارتفاع ۷۰۲۷ متر که از قله مرتفع و فنی این کشور به شمار می‌رود به عنوان اولین تجربه کوهنوردی تیم صنعت نفت در رشته کوه‌های هیمالیا در برنامه صعود قرار گرفت.

روز شنبه (۸۳/۵/۱۷) برای اجرای برنامه، اسلام آباد را به مقصد شهر اسکارودو که در شمال شرقی پاکستان واقع شده است ترک نمودیم. برای رسیدن به این شهر می‌بایست از بزرگراه قراقرم که از دل دره‌ها و کوه‌ها در امتداد رودخانه سند کشیده شده است عبور کرد. مسیر این جاده دارای چشم‌اندازهای زیبا، به خصوص در ایالت پنجاب که منطقه حاصلخیز این کشور است می‌باشد. البته در عین زیبایی جاده‌ای بسیار باریک و خطرناک با پرتگاه‌های فراوان که کوچکترین غفلت راننده همه را طعمه رودخانه خروشان سند خواهد نمود.

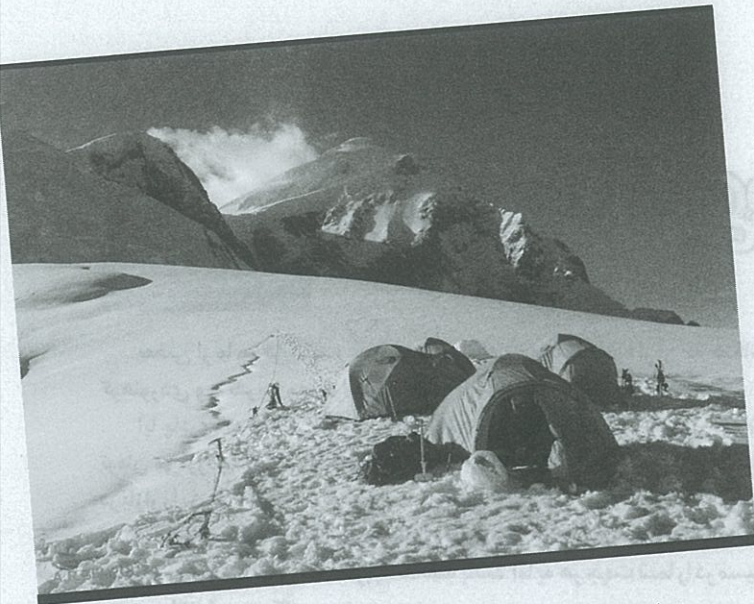
شب را در شهر چیلان استراحت نموده و عصر فردای آن روز به شهر اسکارودو رسیدیم. توقفگاه مادر این شهر، محلی بود به نام شانگریلا که سه روز در این محل منتظر رسیدن بارها از گمرک اسلام آباد ماندیم.

صبح روز پنجشنبه (۸۳/۵/۲۲) سوار بر ماشین‌های جیب صحرا شده و عازم روستای آران‌دو - آخرین روستا در مسیر حرکت به سمت کوه اسپانتیک - شدیم. مسیر جاده، خاکی و صعب‌العبور بود که تنها با ماشین‌های کمک‌دار امکان تردد بود. این جاده دارای پرتگاه‌های زیاد و بسیار خطرآفرین بود، به طوری که در طول مسیر اکثر افراد یا بیرون را نگاه نمی‌کردند و یا چشمانشان را می‌بستند. ساعت ۵/۳۰ دقیقه بعد از ظهر به روستا رسیدیم. این روستا در پایین دست یخچال قرار گرفته بود. بافت

خانه‌ها همه از خشت و گل بود با مردمی فقیر که با امکانات بسیار اولیه‌ای زندگی می‌کردند. خبری از ماشین، تراکتور و یا حیوانات باربر نبود. بچه‌های قد و نیم‌قد با لباس‌های ژنده و به دور از نظافت و بهداشت که آثار سوء تغذیه در چهره آنها نمایان بود، به شدت توجه اعضای گروه را به خود جلب کرده بود.

با سرپرست باربرها هماهنگ شد فردا صبح بارها را تحویل بگیرند. برنامه کوهنوردی از اینجا شروع می‌شد. برای استراحت شب چادرها را در کنار این روستا برپا کردیم. صبح بارها تحویل باربرها گردید. امروز (جمعه ۸۳/۵/۲۳) پیاده روی از روستای «آران‌دو» به محل استقرار کمپ اصلی آغاز شد. بخشی از مسیر، پیاده روی از روی مورن و یخچال (حدود ۳۶ کیلومتر) بود. روی یخچال کاملاً پوشیده از بلورهای یخی که شکاف‌های متعددی در آن ایجاد شده بود و عمق بعضی از آنها به بیش از صد متر می‌رسید و به همین دلیل گام برداری و پریدن از روی شکاف‌ها بسیار بسیار خطرناک و با احتیاط کامل انجام می‌گرفت و بالاخره بعد از سه روز پیاده روی به محل برپایی کمپ اصلی در ارتفاع ۴۳۰۰ متر رسیدیم. این باربرها هیچ کدام باربر ارتفاع نبوده و تا کمپ اصلی بیشتر بالا نمی‌آمدند. ضمناً تیم ملی هم با ۲۰ نفر کوهنورد که رفتن آنها به قله موس‌تاق آتا در چین منتفی شده بود این قله را در برنامه صعود قرار داده و یک روز زودتر از ما به این محل رسیده بودند.

چادرها را برپا کرده و فردای آن روز لوازم فنی، بارهای عمومی و مواد غذایی مربوط به کمپ‌های یک و دو و سه از بشکه‌های بار تخلیه و برای حمل به کمپ‌های



ما، این مسیر یعنی کمپ یک به دو بود. این مسیر دارای پرتگاه‌ها و شکاف‌های برفی متعددی بود که عصر همان روز بعد از یک کوهپیمایی طولانی به محل کمپ دو در ارتفاع ۵۴۰۰ متر رسیدیم. با توجه به وضعیت نامساعد هوا سرپرست فنی پیشنهاد کرد اعضای تیم به دو گروه تقسیم شده و یک گروه فردا به سمت کمپ سه حرکت کنند و شب را در آنجا استراحت نموده و روز بعد

عازم صعود به قله شوند و گروه بعد پس فردا حرکت

کند که این پیشنهاد مورد موافقت اعضا قرار گرفت و برنامه بدین شکل اجرا شد. ضمناً تیم ملی هم که در این کمپ بودند بدینصورت عمل کردند. مسیر کمپ ۲ به ۳ مسیری کاملاً فنی بود که دو شیب حدود ۷۵ درجه داشته و ۸۰۰ متر طناب ثابت کار گذاشته شده بود. گام‌برداری در این مسیر بخاطر کمبود اکسیژن و خطر پرتاب شدن یا سرخوردن بسیار با احتیاط و کند انجام می‌گرفت.

گروه اول عصر روز سه شنبه به کمپ سه در ارتفاع ۶۳۰۰ متر رسید و فردای آن روز (۸۳/۶/۴) ساعت ۴/۳۰ عازم صعود به قله گردید. البته اصول کار این بود که افراد حداقل یک شب در کمپ سه استراحت نموده و برای هم‌هوایی به کمپ دو برمی‌گشتند و با یک شب استراحت مجدداً به کمپ سه صعود می‌کردند که بخاطر دگرگونی وضعیت هوا این کار انجام نشد.

مسیر کمپ سه تا قله هشت ساعت راه بود که هنگام صعود ابتدا شیب تندی را پشت‌سر گذاشته و به علت وجود بیشانی یخی امکان صعود مسیر مستقیم به قله نبود و می‌بایست ضمن پشت‌سر گذاشتن فلات پهناور موجود در منطقه قله را دور زده و با طی کردن چند شیب و بالا رفتن از حدود ۲۰۰ متر طناب ثابت به قله می‌رسیدیم.

گروه اول با موفقیت قله را صعود کردند و ساعت حدود ۶ بعد از ظهر بود که به کمپ سه برگشتند و گروه دوم دو ساعت قبل تازه به کمپ سه رسیده بودند.

وضعیت هوا همچنان ابری و مه‌آلود بود و برف می‌بارید. ارتفاع، بالای ۶۳۰۰ متر و دیگر شرایط استراحت و خواب و خوراک، طبیعی نبود. کسی میل به غذا نداشت و گروه دوم هم علی‌رغم این مشکلات می‌بایست بامداد فردا عازم قله می‌شد.

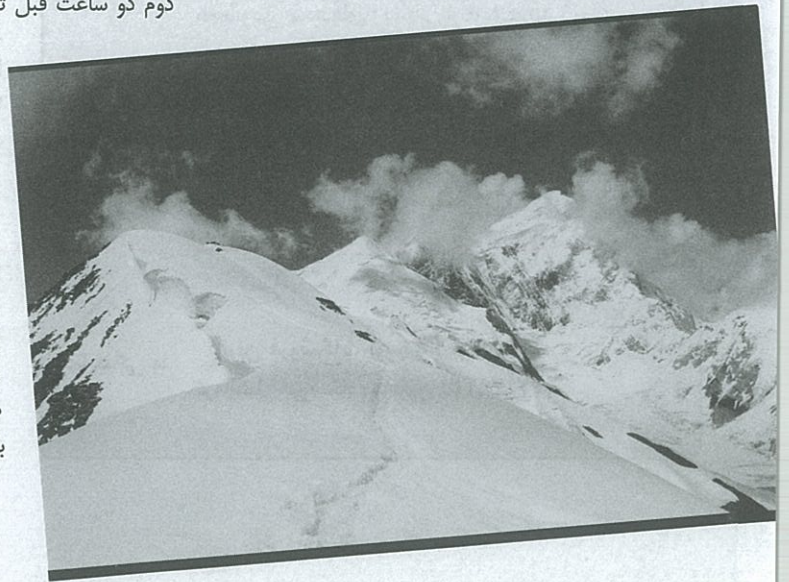
بالتر تحویل اعضای گروه گردید. تیم ما تنها دو نفر برابر ارتفاع داشت و فقط می‌توانستند بخشی از بار عمومی را به بالا حمل کنند.

روز سه شنبه ۸۳/۵/۲۷ در حالی که هوا ابری بود و نم باران می‌بارید بخشی از بار را (هر نفر بین ۱۲ تا ۱۶ کیلوگرم) به کمپ یک در ارتفاع ۵۱۵۰ متر حمل کردیم و چهار تا از چادرها را برپا کرده و برای هم‌هوایی به کمپ اصلی برگشتیم. قرار بود فردا تا کمپ دو بالا برویم که متأسفانه به علت شرایط بد هوا، بارش باران و برف و طوفان چهار روز در کمپ اصلی زمین گیر شدیم. روز چهارم بود که تیم ۱۱ نفره امید هم که به علت ریزش بهمن از صعود به قله «دی‌رانییک» باز مانده بودند به جمع ما پیوستند. اکنون تعداد کوهنوردان ایرانی مستقر در کمپ اصلی به ۴۴ نفر می‌رسید.

بالاخره بعد از چهار روز انتظار امکان از سرگیری برنامه صعود فراهم گردید. از آنجا که فصل صعود رو به اتمام بود، تصمیم گرفته شد برنامه صعود با سرعت بیشتری اجرا گردد. بنابراین می‌بایست باقی مانده بار و مواد غذایی مورد نیاز کمپ‌ها را به بالا حمل می‌کردیم زیرا دیگر تا پایان برنامه صعود، به کمپ اصلی بر نمی‌گشتیم.

ساعت ۹ صبح روز یکشنبه (۸۳/۶/۱) با کوله‌های سنگین راهی کمپ یک شدیم. مسیر تا کمپ یک، صخره‌ای بود و افراد باید دست به سنگ می‌شدند و ۸۵۰ متر ارتفاع می‌گرفتند. به کمپ یک رسیدیم و شب را در چادرهایی که چند روز قبل برپا کرده بودیم استراحت کردیم. از کمپ یک به بعد منطقه کاملاً پوشیده از برف و یخ بود و به خاطر وجود شیب‌های تند، پرتگاه‌ها و شکاف‌های یخی اعضای گروه می‌بایست با تجهیزات کامل از جمله کفش سنگین، کرامپون، تونیک، یومار و پوشاک گرم حرکت می‌کردند.

امروز (۸۳/۶/۲) تیم در قالب دو گروه، همگی متصل به طناب حمایت با تجهیزات کامل راهی کمپ دو شدیم و به خاطر اینکه دیگر برای هم‌هوایی به این کمپ بر نمی‌گشتیم باید علاوه بر بار دیزو، باری هم که چند روز پیش به اینجا حمل شده بود، همه را به کمپ بعدی می‌بردیم. بنابراین سنگین‌ترین بارکشی



ساعت ۲/۲۰ بامداد است با وجود خستگی مفرط و شب نخوابی و سرمای شدید مسیر صعود به قله را در پیش گرفتیم. و با طی کردن مسیری که توضیح داده شد، ساعت ۱۰/۳۰ روز پنجشنبه ۸۳/۶/۵ بود که به عنوان آخرین گروه، قله ۷۰۲۷ متری اسپانتیک را صعود نمودیم و با برافراشتن پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران و نواختن «ای ایران» مسیر فرود را در پیش گرفتیم و حدود ساعت ۳ بعد از ظهر بود که کمپ سه برگشتیم. شب را در آنجا استراحت نموده و فردا در حالیکه همچنان برف می‌بارید و کولاک می‌کرد، به قصد رسیدن به کمپ اصلی فرود آمده و بعد از طی کردن یک مسیر بسیار طولانی حدود ساعت ۶/۳۰ غروب بود که به کمپ اصلی رسیده و مورد استقبال گرم بچه‌ها قرار گرفتیم.

دو روز در کمپ اصلی منتظر باربرها شدیم و روز دوشنبه مورخ ۸۳/۶/۹ کمپ اصلی را جمع کرده و منطقه را ترک نمودیم. مسیر برگشت سه روزه را ظرف مدت دو روزه طی نموده و به روستای آران‌دو رسیدیم و شبانه با ماشینهای جیب به شهر اسکارو برگشتیم.

قرار بود به علت وضعیت خطرناک جاده قراقرم مسیر برگشت به اسلام‌آباد را با هواپیما برویم که دو روز هم معطل این کار شده ولی متأسفانه در نهایت مجبور شدیم دوباره این جاده خطرناک و پر حادثه را طی دو روز با ماشین برگردیم و به همین دلیل به پرواز برگشت که در تاریخ ۱۳ شهریور بود نرسیده و سه روز در اسلام‌آباد منتظر تهیه بلیط شده که در نهایت روز چهارشنبه (۸۳/۶/۱۸)، با هواپیما به شهر کراچی رفته و با پرواز کراچی به تهران ساعت ۱۶/۳۰ وارد فرودگاه مهرآباد تهران شدیم.

اعضای تیم: سیدمحمد قاضی نژادیان (سرپرست برنامه) - محمد اولنج (سرپرست فنی و نماینده فدراسیون) - رحمت رزاقی - مهدی قلی بناب - علی اصغر نوری - محمد گل پریان - علیرضا بحرینی - نصیر علیزاده - علیرضا بهپور (پزشک تیم) - سیدمصطفی شفیعی اویزی - اکبر مهدی زاده - مجید رحیمی گلباران و محمد محمودی △

کوهستان و چادرهای سبک

ترجمه: کیوان زادخوش

سازنده چادر را به دقت بخوانید. قبل از شروع به اقدام عملی جهت استقرار یک کمپ واقعی به پارک و یا محلی مناسب بروید و برپا کردن چادر را تمرین کنید. قبل از اینکه به کوهستان بروید در یکی از روزهای آخر هفته در تاریکی و یا زیر باران چادر خود را یک بار باز و بسته نمایید و به یاد داشته باشید در کوهستان موقعیت ایده‌آل جهت برقراری و یا بستن چادر وجود ندارد.

مراقبت

اگر درصد خرید یک چادر هستید می‌توانید پولی معادل ۶۰/۰۰۰ تا ۸۰۰/۰۰۰ تومان یا بیشتر بپردازید به هر جهت این پولی است که پرداخت می‌شود. بنابر این قبل از اقدام به خرید با صرف اندک زمانی به فکر سرمایه و بودجه و یا گروه خود باشید و آن گاه خرید کنید. اگر در کوهستان چادر می‌زنید چادر شما ممکن است خیس شود و حتی اگر خود چادر خشک باشد؛ تعریق باعث خیس شدن لایه‌های زیرین چادر می‌شود بنابراین اگر مجبور هستید چادر را خیس به خانه برگردانید بایستی آن را آویزان کنید تا خشک شود؛ همیشه گل و لای روی چادر را با آب گرم و یک ماده شستشو دهنده معمولی بشویید. قبل از این کار دستورالعمل‌های مربوطه (مواد شوینده) را مرور کنید. گل و لای روی میخ‌ها را تمیز کنید و اطمینان حاصل

بعضی از ما ممکن است به فکر خرید چادر جهت استفاده از آن به هنگام کوهنوردی و یا تفریح و ماجراجویی افتاده باشیم.

آیا چادری که فقط در مکان‌های همسطح دریا برپا خواهد شد و حدوداً ۴۸۰/۰۰۰ تومان می‌ارزد به کار می‌آید؟ در این مقاله رایج‌ترین چادرهای کوهستان موجود در بازار را بررسی خواهیم کرد. این مقاله بیان‌کننده نظریات رایج و نه قاطع در ارتباط با چادرها است شما ممکن است به نکات دیگری توجه داشته باشید و تمامی این مطالب برای شما کاربرد نداشته باشد. اما به هر جهت شما را در مسیر صحیح راهنمایی می‌کند.

نوع چادر:

چادرهای سبک وزن به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند.

الف: لبه یا زاویه دار (مثلثی و...)

ب: گنبدی، تونلی، یک یا دو حلقه‌ای

ابتدا گروه اول را بررسی می‌کنیم چادرهای ۲ نفره کوچک با قیمت حدود ۵۰/۰۰۰ تومان یا کمتر فقط جهت کمپ‌های تابستانی مناسب هستند این نوع چادرها جهت کوهستان مناسب نیست. بهترین نوع این چادرها دارای دیرک‌های آلایزی به شکل ۸ می‌باشند.

چادرهای گنبدی، تونلی، یک یا دو حلقه‌ای (که برای سهولت در خواندن آنها را نوع گنبدی می‌نامیم) در ۱۰ سال گذشته بیشترین سهم بازار را به خود اختصاص داده‌اند و بسیار رایج هستند. چادرهای گنبدی شکل از دو یا سه و یا چهار میله قابل انعطاف از آلایز آلومینیوم یا دیرک‌های فایبرگلاس تشکیل شده‌اند که به هنگام برپایی باعث می‌شوند چادر به شکل گنبد درآید. چادرهای تونلی از همان اصول چادرهای گنبدی پیروی می‌کنند اما در آنها به جای استفاده از دیرک‌های متقاطع از دیرک‌های موازی استفاده می‌شود و به همین جهت چادر دارای ظاهری تونل مانند است. چادرهای تونلی به جهت ساختار دیرک‌ها به استحکام چادرهای گنبدی نیستند؛ اما فضای بالاسر بیشتری را فراهم می‌کنند. چادرهای یک حلقه‌ای معمولاً گرانتر از سایر انواع چادرهایی است که بر شمرديم این چادرها به گونه‌ای ساخته شده‌اند که یک حلقه منفرد به وسیله مجموعه‌ای از تسمه‌های کشی نگهداری می‌شود و نوارهایی در خارج از چادر جهت میخ کردن و استقرار آن تعبیه شده است. چادرهای یک حلقه‌ای از دیگر انواع سه گانه چادرهای گنبدی شکل که بر شمرديم کوچکتر هستند اما دارای بالاترین میزان مقاومت هستند.

محل کمپ:

ناگفته پیداست در شرایط توفانی که حتی ساختمان‌ها هم در مقابل آن نمی‌توانند مقاومت کنند هیچ چیز حتی چادر شما نیز درامان نمی‌ماند. همیشه مکان امنی را انتخاب کنید و تا می‌توانید قله سنگ‌هایی را که ممکن است مانع استراحت شما باشند جمع‌آوری کنید. هیچ چیز بدتر از آن نیست که صبح هنگامی که از خواب برمی‌خیزید احساس کنید که سنگی به پشت شما فرو رفته است و یا حتی بدتر از این کف چادرتان پاره شده باشد.

مطمئن شوید که درب چادر رو به سمت امن (خلاف جهت باد) قرار دارد و تمامی میخ‌های چادر کاملاً محکم شده‌اند. برای استحکام بیشتر و حصول اطمینان از اینکه میخ‌ها از زمین کنده نخواهد شد سنگ‌های بزرگ و یا کنده‌های سنگین را روی میخ‌ها قرار دهید. (مراقب پاره شدن چادر باشید) از تمامی طناب‌های مهار چادر استفاده کنید. اگر از چادرهای یک حلقه‌ای استفاده می‌کنید دیرک حلقه را در جهت موازی با جهت باد قرار دهید. در همه موارد دستورالعمل‌های

تبریز کسری

تولیدکننده راحت‌ترین و بادوام‌ترین

کفشهای کوهنوردی و سنگ‌نوردی

اولین تولیدکننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

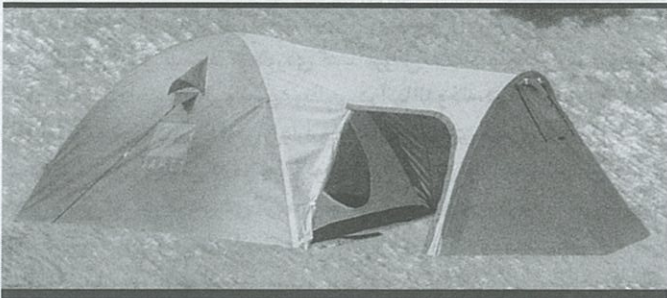
مدل کفشهای تولیدی

- ۱- مدل سنگین جایگزین دوپوش خارجی، کاملاً ضدآب با مواد خارجی تزریق می‌شود، داخل کفش نمد طبیعی می‌باشد مخصوص صعودهای زمستانی ارتفاعات بلند
- ۲- مدل طرح ایتالیایی
- ۳- سبک کوهنوردی طرح جدید
- ۴- کوهپیمایی سبک و راحت
- ۵- کتان سنگ‌نوردی

تبریز - خیابان اول ثقة الاسلام - نرسیده به آرامگاه شهرداری

تلفن: ۵۲۳۹۷۱۱-۰۴۱۱ - جباری اقدام

تهران: فروشگاه پورجم (۰۲۷۰-۶۹۵) نمایندگی ها
کرمانشاه: فروشگاه بهستون (۰۲۹۲۵۴۴-۷۲۹۲۵۴۴)



تکنولوژی ساخت چادرها ماه به ماه متحول می شود خصوصیات بیشتر چادرهایی که برشمردیم تا پایان هر سال متغیر خواهد بود نکته آخر اینکه نباید تمام توجه خود را مصروف نگرانی از تکه تکه شدن چادر توسط باد نمایید. به دیگر مسایل نیز توجه داشته باشید. Δ

ماخذ: مجله Mountaineering

کنید که در چادر پارگی و یا شکاف وجود ندارد.

چادرهای سبک باید بدون اینکه تحت فشار باشند تا شده و خارج از کیسه مخصوص در محلی خشک و روشن و جایی که هوا در جریان است نگهداری شوند.

هرگز چادر مرطوب را جمع آوری نکنید زیرا کپک خواهد زد. کپک در مدت زمان کوتاه ظاهر شده و در نهایت باعث پوسیدگی کامل چادر می شود. خشک کردن چادر اگر جدی گرفته نشود باعث از بین رفتن چادر و ضرر مالی خواهد شد.

تعمیر و جایگزینی

امروزه بسیاری از قسمت های چادرها قابل تعویض هستند اطلاعات کامل در این زمینه را از فروشنده درخواست کنید. علاوه بر این ممکن است بخواهید چادر خود را مجدداً در مقابل نفوذ آب ایمن کنید. در این صورت می توانید از یکی از محصولات فراوانی که در بازار وجود دارد نظیر Meso Wax و Fabsil و Nic Wax استفاده کنید.

چه نوعی از چادر؟

این مسئله کاملاً به کاربرد آن بستگی دارد ممکن است مجبور شوید که شبی را تا صبح در زیر چادر و طوفان شدید و در حالیکه چادر شما تقریباً از جا کنده شده است سپری کنید. از طرف دیگر نمی توان بدردستی در مورد خصوصیات یک چادر خوب که بتوان آن را در ارتفاعات بالای ۷۰۰۰ متر برپا کرد نظر داد همین طور ممکن است دورترین جایی که شما قصد برپا کردن چادر داشته باشید باغچه منزلتان باشد.

نتیجه

این مقاله صرفاً جنبه راهنمایی دارد. تصمیم بگیرید که چه می خواهید و چادر برای چه منظوری استفاده خواهد شد. وزن آن؛ قیمت آن و تمامی عوامل را در نظر بگیرید و سپس با فروشنده در مورد نیازتان مشورت کنید. از آنجایی که

کم آبی حتی به مقدار اندک، قابلیت های اجرایی را در هر برنامه کاهش می دهد

آب مایه حیات است و حیات سرمایه کوله پشتی حیات



m_r_rahbari@yahoo.com

تلفن ۰۹۱۲۳۳۰۷۸۷۵ - ۷۸۷۷۴۲۱

اسکی کوهستان

فرشاد خلیلی خوشه مهر

یکدیگر متفاوت است و در صورت عدم رعایت روش‌ها و بی توجهی به نقاط بهمن خیز در مناطق بکر، کوهستان می‌تواند خطرآفرین باشد.

تاریخچه

در دوران معاصر با کمی دقت می‌توان دریافت که بسیاری از رشته‌های ورزشی، بخشی از مهارت‌های زندگی روزمره انسان در اعصار گذشته بوده است که در حال حاضر با وضع قواعد و قوانین اختصاصی، به منظور حفظ سلامت و تندرستی بشر مورد استفاده قرار می‌گیرد، مجموعه دوها، پرتاب‌ها، تیراندازی با کمان، اسب سواری، شنا و غیره. در گذشته‌های بسیار دور، بدلیل شرایط دشوار زندگی در مناطق پر برف و لزوم تردد در زمستان، پافزاری توسط انسان ابداع گردید که دو نوع تکامل یافته آن در زمان حاضر نیز توسط ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ راکت برف و اسکی. محقق و نویسنده محترم آقای دکتر محسنین در بخشی از کتاب خود «راهنمای اسکی» می‌نویسد: در بسیاری از مناطق پر برف جهان مردم برای رفت و آمد بر روی برف و به ویژه برای شکار حیوانات در زمستان مجبور بودند وسیله‌ای

اختراع کنند تا بتوانند بدون فرو رفتن در برف حرکت نمایند.

در ایران نیز نمونه‌هایی از این اختراعات دیده شده است. گزنفون مورخ معروف به تخته‌هایی اشاره می‌کند که کف آنها را روکشی از پوست حیوانات کشیده بودند و ساکنان قفقاز در ۲۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح برای عبور از روی برف به پای خود می‌بستند. زبانشناسان اصل کلمه اسکی را مربوط به زبان آریایی می‌دانند و بسیاری از مورخان نیز معتقدند که اسکی از شرق به غرب و به ممالک اسکانندیناوی رفته است. مصطفی اعلم مترجم کتاب «راهنمای نوین اسکی» متذکر می‌شود که در برخی از دهات کردستان،



اهالی از مدت‌ها پیش در فصل زمستان برای شکار و رفتن از دهی به ده دیگر از تخته‌های باریک و درازی استفاده می‌کردند که هنوز هم در بین ساکنان این نواحی رواج دارد. سرهنگ یحیایی (رئیس اسبق فدراسیون کوهنوردی و اسکی ایران) هم به خاطر می‌آورد که در سفر تجسسی خود در کوه‌های پر برف لرستان راهنمایی داشته‌اند که دارای نوعی راکت برفی بوده که به زبان محلی به آن «دژگ» می‌گفته‌اند و شکارچیان از نوعی اسکی سخن به میان آمده که در واقع شکل تکامل یافته «درگ» است. امیر تیمور گورکانی در خاطرات خود موسوم به «منم تیمور جهانگشا» تعریف می‌کند که وقتی شهر فیروزکوه پایتخت کشور «غور» را که ناحیه‌ای است کوهستانی واقع در جنوب غزنین مسخر کرد، قاصدی وارد فیروزکوه شد. به وی گفتند که آن مرد هنگام ورود به شهر کفش‌هایی بزرگ از تخته داشته و به آن وسیله از روی برف عبور کرده است. امیر تیمور آن گفته را باور نمی‌کند تا این که خود آن مرد را می‌بیند. امیر تیمور در وصف قاصد چنین می‌نویسد:

همه ساله در اطراف شهرها و ارتفاعات بلند کوهنوردان بسیاری به کوهنوردی زمستانی و صعودهای سرد می‌پردازند. برای آنها که از دانش کافی در مورد شرایط برف و بهمن برخوردارند، اسکی کوهستان می‌تواند لذتی مضاعف باشد.

راهپیمایی، صعود قله، سنگ نوردی و یخ نوردی هر کدام جاذبه‌ها و لطف خاص خود را دارند و کوهنوردان با پرداختن به آنها هیجانات و لذت‌های متفاوتی را تجربه می‌کنند که با هم قابل قیاس نیستند. کوهنوردی که با آموزش مناسب و استمرار در تمرین به اجرای فنون پرداخته و تبحر و تجربه مطلوبی در آنها اندوخته، در هر کوه و در هر فصل توان صعود مسیرهای گوناگونی را دارد و از محدودیت‌های کمتری برخوردار است. کسب هر دانش و مهارتی که مرتبط با کوهستان است می‌تواند باعث افزایش قدرت ذهنی و توان اجرا در کوهنوردی گردد. صعود از یال‌ها و دوری از دره‌ها، اصلی پذیرفته شده در کوهنوردی زمستانی است. ورود به دره‌های پر برف و روی آوردن به اسکی کوهستان نیازمند دانشی است

صعودکنندگان یال‌ها چندان نیازی بدان نداشته‌اند.

توجه کامل تر و دقیق تر به بافت برف و عوامل موثر بر دگرگونی آن، افزایش شناخت و گسترش دیدگاه کوهنوردان را در پی داشته و درک عمیق تر و صحیح تری از طبیعت ایجاد می‌کند. اسکی کوهستان که با واژه‌های مختلفی مانند اسکی خارج از پیست، اسکی وحشی و Ski Touring نامیده می‌شود ضمن برخورداری از مهارت‌های اسکی آلاین کارایی دیگری نیز دارد.

پیامون مسیرهای پر برف قله در

زمستان و اوایل بهار با استفاده از این روش سهل تر شده و وجود شرایطی فوق العاده در بازگشت مانند امکان انتخاب مسیر اسکی در دره‌های گوناگون و در برفی دست نخورده و تازه، شور و شغفی غیر قابل وصف را همانند احساس رهایی و آزادی ایجاد می‌کند.

اسکی کوهستان با اسکی صحرائوردی هم به لحاظ ابزار و هم به لحاظ اجرا تفاوت دارد، زیرا با این روش شما قادر خواهید بود با فائق آمدن بر شیب‌های تند به سادگی روی برف به سمت بالا صعود کنید به طوری که فیکس مخصوص همانند گام برداشتن به پاشنه پای شما امکان حرکت می‌دهد بدون آنکه اسکی از پایتان جدا شود. پس از صعود نیز می‌توانید با قفل کردن پاشنه فیکس از هر شیبی همانند اسکی آلاین ولی به دور از همه‌ی پیست‌ها، اسکی کنید.

توجه داشته باشید که هنگام فرود با اسکی در کوهستان نوع و جنس برف در فصول مختلف به علت ارتفاع، تغییرات دما و وزش باد، دستخوش تغییرات شده و بنا بر همین دلایل در بعضی قسمت‌ها با برف پودر، برف سفت و فشرده، پره پره یا پیاله شده، برف یخ‌زده یا خیس و حتی یخ مواجه خواهید شد که روش اسکی کردن در آنها کاملاً با

«قاصد مردی بود از سکنه کوه نشین غور و قامتی بلند و چهره‌ای سیاه داشت. هنگامی که من او را دیدم کفش‌های بزرگ خود را به دست گرفته بود. آن کفش‌ها دو تخته‌ی مسطح به شمار می‌آمد و آن مرد تخته‌ها را به پا می‌بست تا این که در برف فرو نرود و در بعضی نقاط روی برف می‌لغزید و من تا آن موقع آن گونه کفش ندیده بودم. ولی «ابدال کلزایی» پادشاه غور گفت که سکنه کوه نشین غور در فصل زمستان که برف راه پیمایی را مشکل می‌کند با آن کفش از برف می‌گذرند.»

لیکن علی‌رغم این نمونه‌های تاریخی، اسکی به مثابه یک ورزش در اواسط دهه ۱۳۱۰ خورشیدی یعنی تقریباً ۸۰ تا ۸۵ سال پس از برگزاری نخستین مسابقه اسکی در جهان، از اروپا وارد ایران شد. اما اولین مسابقه اسکی کوهستان در سال ۱۹۱۵ در ایتالیا برگزار شد و نیز نخستین دوره مسابقات قهرمانی اروپا در سال ۱۹۹۳ برگزار گردید. از سال ۲۰۰۰ میلادی مسابقات اسکی کوهستان زیر نظر اتحادیه جهانی کوهنوردی UIAA برگزار می‌گردد. در اولین دوره مسابقات جهانی در سال ۲۰۰۲ ورزشکاران ۲۲ کشور در فرانسه با یکدیگر به رقابت پرداختند.

اکنون در بسیاری از نقاط اروپا و آمریکای شمالی و دیگر کشورها مانند شیلی، آرژانتین، اریتره، مراکش، چین، کره، ژاپن و مغولستان مسابقات این رشته برگزار می‌گردد.

آموزش

مانند تمام ورزش‌ها دو رکن اصلی برای حصول موفقیت در اسکی کوهستان، آموزش و ممارست است. هدف آموزش در این رشته با دیگر ورزش‌ها کمی فرق دارد. آموزش در این رشته تنها به منظور اجرای بهتر حرکات ورزشی دارای اهمیت نیست بلکه مانند دیگر بخش‌های کوهنوردی رابطه مستقیمی با زندگی ورزشکار دارد. ارتفاعات بلند و شرایط حاکم بر آن ایجاب می‌کند که آموزش به دو بخش مجزا، ۱- شناخت

شرایط محیطی ۲- روش اسکی در بسترهای ناشناخته، تقسیم گردد. علاقه‌مندان به اسکی کوهستان می‌باید در برخی فنون کوهنوردی از جمله کار با طناب، نجات از شکاف کار با کلنگ و کفش یخ، نقشه خوانی، کار با GPS، بهمن‌شناسی و کار با زنده یاب بهمن، آموزش‌های لازم را دیده و تجربه مناسب را انباشته باشند تا تحت شرایط دشوار زمستان با درایت کافی به انتخاب مسیر و انجام فعالیت بپردازند. تلاش برای کسب انعطاف و آمادگی جسمانی لازم پیش از فصل، نقش اساسی در

استمرار تمرینات صعود و فرود با اسکی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ایفا می‌کند. هر علاقه‌مندی تنها پس از فراگیری آموزش‌های لازم اسکی آلاین و ممارست چندساله زیر نظر مربیان رسمی، می‌تواند به اسکی کوهستان روی آورد. به نظر می‌رسد برای رسیدن به سطح توانایی مطلوب برای فردی که از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار باشد حداقل ۱۰۰ جلسه تمرین در طول ۴ و یا ۵ سال که طی آن پنجاه جلسه تحت آموزش مستقیم یک مربی رسمی و آگاه قرار گرفته (زمان هر جلسه با توجه به میزان فراگیری شاگرد می‌تواند بین ۲ الی ۶ ساعت متغیر باشد) و پس از آن ۵۰ جلسه تمرین با مشورت و نظارت عمومی مربی، می‌تواند دوره آموزشی مطلوبی باشد.

روی آوردن به اسکی کوهستان برای کوهنوردانی که در صعودهای زمستانی از تجربه خوبی برخوردارند مناسب‌تر از اسکی بازان عادی است چون به طور معمول هیچ اسکی بازی مسئولیتی در برابر محل برگزاری مسابقات و امنیت پیست‌های اسکی در مقابل خطرات کوهستان ندارد. یک قهرمان اسکی نهایت سعی خود را بر کسب اطلاعاتی معطوف می‌دارد که یاری رسان موفقیت وی در مسابقات باشد. اما هر کوهنورد خود باید با توجه به تمامی شرایط مسیر امنی را در کوه شناسایی و انتخاب کند.

هدف این تأکید نه برتری دادن بلکه یادآوری و گوشزد به همه کوهنوردان و اسکی بازانی است که بدون توجه کافی به خطرات کوهستان و تنها با خرید وسایل

تفنیف ویژه برای مشترکین مجله

GPS

گیرنده ماهواره‌ای سیستم موقعیت‌یابی جهانی

هنگام تحقیقات علمی، کوهنوردی، شکار، 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 مختصات جغرافیایی هر نقطه با نام و نشانه گرافیکی دلفواه هدایت به هر نقطه مورد نظر با وارد کردن مختصات جغرافیایی راهنمایی جهت بازگشت به مبدأ، و یا هر موقعیت ثبت شده نمایش سرعت در هر لمظه، 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: ۶۹۴۹۵۰۴ - ۶۹۳۲۲۵۹ موبایل: ۰۹۱۳۱۱۴۰۷۶۴. فاکس ۶۹۴۹۳۸۹



و تکیه بر سابقه اسکی آلیپین ممکن است خود را به مخاطره اندازند.

وسایل و تجهیزات

۱- کفش: کفش‌های اسکی کوهستان برای دو منظور طراحی و ساخته شده‌اند و هر چند که شباهت‌هایی با کفش‌های کوهنوردی دارند اما از لحاظ کارایی با هم فرق دارند. با کفش‌های کوه اسکی قادر خواهید بود که کوهنوردی، یخ‌نوردی و اسکی کنید اما با کفش‌های دوپوش کوهنوردی قادر به اسکی کردن نخواهید بود. کف کفش‌های کوه اسکی همانند کفش‌های کوهنوردی دارای ویبرام است و چون به نسبت کفش‌های دوپوش کوهنوردی، ساق‌های بلندتر و سخت‌تری دارند از انعطاف کمتری برخوردار بوده و راهپیمایی با آنها چندان راحت نیست. هر قدر تعداد قطعاتی که پوسته کفش را تشکیل داده کمتر بوده و از تعداد پیچ‌ها و پرچ‌های کمتری برای اتصال قطعات استفاده شده باشد، عمر مفید و کارایی کفش طولانی‌تر خواهد بود. چون به مرور زمان در اثر فشارهای وارده اتصالات شل شده و این لقی از میزان دقت و فرمان‌پذیری کفش خواهد کاست. کفش‌های کوه اسکی در قسمت پاشنه دارای قفل‌هایی دو منظوره هستند که ساق کفش را حین صعود انعطاف‌پذیر ساخته و یا هنگام فرود با اسکی آن را ثابت می‌کنند. استفاده از این ضامن‌ها باید ساده باشد و ورود هوا و یا یخ‌زدگی نباید در کارکرد آنها تأثیر زیادی ایجاد نماید. کفش‌هایی که با سه سگک بسته می‌شوند عمومیت بیشتری یافته چون راحتی و دقت کافی را برای استفاده در هر دو حالت صعود و فرود دارند. کفش‌های سخت‌تر چهار سگک دارند و برای اسکی دقیق‌ترند اما علاوه بر وزن بیشتر به دلیل ساق بلندتر و انعطاف کمتر صعود با آنها دشوارتر است.

در زمان صعود سگک کفش‌ها را برای راحتی می‌توان شل‌تر بست ولی این کار نباید باعث نفوذ برف و یا لقی بیش از حد شود چون سایش پوست پا با پوش داخلی می‌تواند منجر به تاول گشته و در دراز مدت تغییر شکل و یا استخوان اضافی ایجاد نماید. پس از استفاده کفش‌ها را خشک و با سگک بسته نگهداری کنید.

۲- تخته‌های اسکی - تخته‌هایی که قهرمانان اسکی آلیپین مورد استفاده قرار می‌دهند به دلیل عکس‌العمل‌های فوق‌العاده سریع و بستر سخت پیست دارای استخوان بندی سختی هستند تا ضمن تحمل فشارهای بسیار شدید نهایت دقت در دستورپذیری را نیز دارا باشند. این نوع تخته‌ها به نسبت دارای انعطاف کمتری هستند و به دلیل سختی، برف را شدیدتر گاز گرفته و عمیق‌تر می‌شکافند و در سرعت‌های زیاد کمترین لرزش را دارند.

در کوهستان تخته‌هایی که انعطاف پذیرترند و در برف‌های نرم کارایی بهتری دارند مورد استفاده قرار می‌گیرند. مساحت این نوع تخته‌ها نیز دارای اهمیت است چون هر قدر مساحت تخته بیشتر باشد از یک طرف شناوری و استقرار در برف‌ها و بسترهای دشوار را افزایش می‌دهد و هدایت اسکی را سهولت می‌بخشد و تسلط بیشتری ایجاد می‌کند و از طرف دیگر افزایش مساحت باعث کاهش سرعت عمل و محدودیت در پیچ‌هایی با شعاع کم می‌گردد. به طور کلی این نوع تخته‌ها در برف‌های یخ‌زده لرزش و تنش بیشتری دارند.

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت که اگر به دنبال یک وسیله تخصصی برای صعودی خاص و یا شرکت در مسابقات اسکی کوهستان هستید، به دلیل سبکی، تخته مخصوص اسکی کوهستان بهترین انتخاب است. اما در صورتی که می‌خواهید از اسکی تان هم در پیست و هم در کوهستان استفاده کنید تخته‌های اسکی آزاد مناسب‌ترند. پس از استفاده برای جلوگیری از زنگ‌زدن لبه‌های فلزی، اسکی‌هایتان را خشک کنید.

۳- فیکس: اتصال کفش به تخته اسکی وظیفه مشروط این ابزار است. این وسیله ضمن ثابت نگاه داشتن کفش بر روی تخته اسکی می‌باید در زمان ایجاد فشار ناخواسته که در اثر افتادن، برخورد با دیگران و یا اجسام اتفاق می‌افتد، باز شده و احتمال بروز آسیب‌های ورزشی را کاهش دهد. فیکس‌های اسکی کوهستان هر چند در ظاهر مشابه فیکس‌های اسکی آلیپین می‌باشند اما یک تفاوت اساسی با آنها دارند. طراحی آنها به گونه‌ای است که برای بالا رفتن، پاشنه فیکس آزاد شده و با

ایجاد دامنه حرکتی مناسبه حرکت در عرض و یا به سمت بالا را امکان‌پذیر می‌نماید. برای ایجاد سهولت و تسلط بهتر حین صعود از شیب‌ها، می‌توان ارتفاع پاشنه را به دلخواه تنظیم نمود.

خوشبختانه تمامی فیکس‌هایی که امروزه ساخته می‌شوند با توجه به مشخصات فیزیکی افراد گوناگون در دو قسمت پنجه و پاشنه قابل تنظیم می‌باشند. کارخانه‌های سازنده جنول مخصوصی را ارائه می‌کنند که با مراجعه به آن به سادگی می‌توان درجه ایمنی فیکس هر اسکی‌بازی را به دقت تعیین نمود. به طور معمول قبه وزن و طول کفش اسکی باز، در تعیین درجه ایمنی نقش دارند.

هشدار

اکثر قریب به اتفاق حوادثی که منجر به آسیب دیدگی ناحیه پا در اسکی می‌شود به دلیل بی‌توجهی به تنظیم صحیح درجه ایمنی فیکس و یا مستهلک بودن آن است که در نهایت مانع به موقع باز شدن فیکس می‌گردد. دقت کنید!

۴- پوست: صعود از سربالایی‌ها با استفاده از پوست مخصوصی که از جنس الیاف مصنوعی است، امکان‌پذیر می‌گردد. این نوع پوست‌ها با دو میلی متر قطر معمولاً به اندازه طول اسکی یا کمی کوتاه‌تر بوده و به غیر از لبه فلزی (آرمه‌ها) سرتاسر کف تخته‌ها را می‌پوشانند و به دلیل خواب یک طرفه «همانند خواب پرز فرش» هنگام صعود اسکی به طرف بالا حرکت کرده و به عقب سر نمی‌خورد. جنس این پوسته‌ها در ابتدا از پوست طبیعی حیوانات بود اما اکنون از انواع مختلف الیاف مصنوعی مانند موهر و نایلون با ترکیبات مختلف ساخته می‌شود. سطح داخلی این پوسته‌ها دارای چسبی مخصوص است که قابل اتصال به کف اسکی می‌باشد و پس از استفاده با جدا نمودن آن از کف اسکی هیچگونه چسبندگی بر روی اسکی باقی نمی‌گذارد. در صورت استفاده صحیح و نگهداری مطلوب می‌توان در طول چند سال به دفعات از پوست‌ها استفاده نمود.

فروشگاه کوهنوردی خمبو

عرضه کننده انواع وسایل کوهپیمایی،

سنگنوردی، نشریات کوه

به نازلترین قیمت و بهترین کیفیت

با ارائه تخفیف ۷٪

برای گروه‌ها و هیات‌های کوهنوردی

آدرس: خیابان قیطریه - پارک قیطریه

فرهنگسرای ملل

تلفن: ۲۲۱۲۳۹۲ - ۲۲۰۴۴۵۳

داخلی ۲۲

۵- باطوم: باطوم و یا چوب دست‌ها دارای دو طرح ساده و تلسکوپی هستند. باطوم‌های تلسکوپی مزیت‌هایی مانند تغییر طول برای استفاده در شرایط گوناگون و سهولت حمل و نقل را دارا هستند اما از باطوم‌های معمولی سنگین‌تر، آسیب‌پذیرتر و گران‌ترند.

اندازه گل باطوم‌ها نیز حایز اهمیت است. گل باطوم‌های کوچک برای استفاده در پیست‌های کوبیده و آماده شده مناسبند و در دیگر مناطق کارایی لازم را ندارند. ۶- کرامپون: برای ایجاد امنیت و جلوگیری از سرخوردن در صعود از شیب‌هایی که برف سفت و یخ زده دارند می‌توان از کرامپون مخصوص که به فیکس در زیر

کفش متصل می‌شود استفاده کرد. این تیغه‌های دنداندار به کمک پوست اسکی آمده و با ایجاد استقرار بهتر در هر گام باعث سهولت صعود می‌شوند. کرامپون‌های اسکی در حدود نصف کرامپون‌های کوهنوردی‌اند یعنی کمتر از یک دهم طول اسکی هستند. همچنین برف انباشته شده در کف اسکی و کرامپون‌ها همانند کرامپون‌های کوهنوردی باعث کاهش و یا عدم کارایی آنها می‌گردد.

هرگاه در شیبی یخ زده پوست و کرامپون نتواند آسودگی خاطر و امنیت کافی برای شما ایجاد نمایند و اگر سرخوردن تهدیدی جدی است مانند زمانی که بالای شکاف، دره‌ای عمیق و یا شیبی یخ‌زده و طولانی در حال حرکت هستید، مسیر امن‌تری را انتخاب کنید و یا در محلی مناسب پس از بستن اسکی‌ها روی کوله‌پشتی به صعود ادامه دهید.

۷. بند حمایت: بند حمایت تسمه‌ای است که چوب اسکی را به پای کوهنورد آزادانه وصل می‌کند تا در هنگام باز شدن فیکس به خصوص در برف پودر و شیب‌های تند و طولانی گم نشود. شاید شاهد جستجوی برخی در حاشیه پیست‌ها بوده‌اید که مدت طولانی در عمق برف برای یافتن اسکی گم شده خود در تلاش بوده‌اند. در ارتفاعات این گونه تلاش‌ها نیازمند صرف انرژی بسیاری است که می‌تواند ساعتها به طول انجامیده و حتی بی‌فراجم بماند. استوپرها مناسب پیست هستند و در دیگر مناطق کارایی لازم را ندارند. در کوهنوردی کلنگ با تسمه‌ای به میج دست متصل می‌باشد، جدا شدن آن حین سقوط می‌تواند کلنگ را به شیبی خطرناک مبدل

سازد. این مشکل در مورد بند حمایت اسکی کوهستان نیز صادق است.

۸. دستگاه زنده‌یاب بهمین: به طور معمول هیجانانگیز صعود فکر و دیدگاه کوهنورد را آن قدر مشغول می‌سازد که احتمال وقوع حوادث و امدادگری مورد توجه کافی قرار نمی‌گیرد و پس از صعود قله بهترین مسیر اسکی دره‌ای است که شیب مناسب و برف کافی را دارا باشد یعنی همان دو فاکتور اصلی تشکیل بهمین! قبل از ورود به هر شیب برفی می‌باید زمان و حجم آخرین بارش مورد توجه قرار گرفته و میزان استقامت لایه‌های برف سنجیده شود. با استفاده از تجربه و اطلاعات بدست آمده می‌توان احتمال ریزش را پیش‌بینی نمود. البته این نتیجه‌گیری همیشه درست انجام نمی‌گیرد و پی‌آمدهای ناگوار را می‌آفریند. طبق آمار موجود پس از ریزش بهمین زمان بسیار کوتاهی برای نجات قربانیان باقی است، فقط ۱۰ دقیقه.

دستگاه زنده‌یاب **Avalanche Trancever** بهترین و مطمئن‌ترین وسیله‌ای است که می‌توان با استفاده از آن و جستجو روی سطح بهمین، در حداقل زمان ممکن شخص مدفون شده را یافت و بیرون کشید. این دستگاه یک فرستنده و گیرنده کوچک (تقریباً اندازه یک تلفن همراه) با طول موج ۴۵۷ کیلوهرتز است. در آغاز برنامه همه افراد گروه دستگاه خود را روی قسمت فرستنده تنظیم می‌کنند به هنگام وقوع بهمین افرادی که دچار سانحه نشده‌اند با تغییر تنظیم دستگاه روی گیرنده، با جستجو می‌توانند محلی دقیق امواج ارسالی از زیر برف را شناسایی نمایند. ismc به دلیل اهمیت حیاتی این وسیله همراه داشتن آن را توسط تک تک افرادی که مایل به رقابت می‌باشند حتی در مسیرهای آماده شده مسابقات نیز اجباری نموده است.

۹. میل سونداژ و بیبل برف: با این ابزار می‌توان آزمون‌های لازم برای شناخت میزان استقامت لایه‌های برف را انجام داد. در صورت وقوع بهمین با به کارگیری این وسایل می‌توان به افرادی که گرفتار بهمین شده‌اند کمک نموده و آنان را خارج ساخت.

همراه داشتن این دو وسیله نیز برای تک تک افراد گروه ضروری است.

۱۰. عینک بزرگ اسکی، کلاه ایمنی، پوشاک و کوله‌پشتی: به دلیل افزایش دما حین صعود با اسکی حتی در یک صبح سرد زمستان به پوشاک زیادی نیاز ندارید. بهتر است پوشاک مناسب را در کوله‌پشتی جای دهید تا حین بازگشت و یا به دلیل تغییرات جوی از خود محافظت نمایید.

کیفیت مورد نیاز و شبیه استفاده از پوشاک همانند کوهنوردی است. هنگام بازگشت از قله و اسکی در پیست‌ها از پوشاک مناسب و کامل استفاده کنید. با شلوارک یا لباس آستین کوتاه اسکی نکتید زیرا علاوه بر آفتاب سوختگی‌های شدیدی که می‌تواند عواقب بدی در پی داشته باشد، در صورت برخورد با برف و یخ، افراد و یا اشیاء، به علت نداشتن پوشش مناسب پوست آسیب می‌بیند. هر چند افتادن و زمین خوردن بخشی از این ورزش است اما می‌توان با تمهیدات لازم از بروز آسیب‌ها و یا شدت آنها به میزان زیادی جلوگیری نمود.

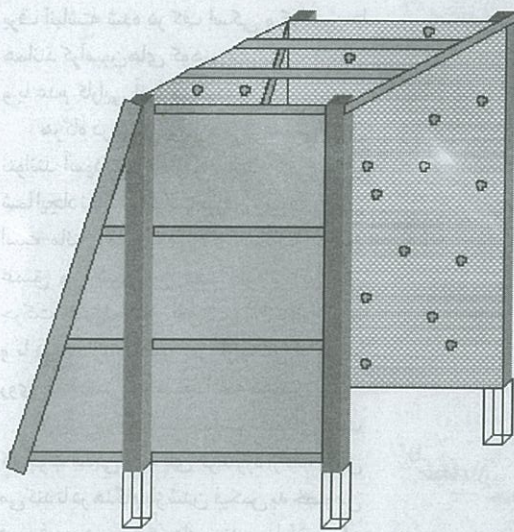
لباس، دستکش، کلاه و عینک بزرگ به منظور حفظ گرما استفاده نمی‌شوند بلکه وسایل ایمنی و حفاظتی نیز می‌باشند. در برخورد با اجسام و یا اشخاص اسکی‌ها باز شده و لبه تیز آنها می‌تواند بسیار خطرناک باشند. عینک‌های بزرگ اسکی شاید در ظاهر خوشایند نباشند اما بی دلیل بزرگ ساخته نمی‌شوند و در برخوردها همانند سپری مناسب، با کاهش شدت ضربات از چشم‌ها و صورت محافظت می‌کنند. اگر در نزدیکی سنگ‌ها، دهلیزها و یا یخچال‌های طبیعی اسکی خواهید کرد بهتر است از کلاه ایمنی استفاده کنید. حفظ سلامت و زیبایی چهره بسیار مهم و با ارزش است. همیشه حتی در هوای گرم از عینک‌های بزرگ اسکی و کلاه‌ها هر چند نازک که روی گوش‌ها را بپوشاند استفاده کنید. یک کوله‌پشتی ۳۵ یا ۴۰ لیتری که زین داخلی داشته باشد برای صعودی یک روزه مناسب است. محل بستن اسکی‌ها می‌باید ضمن داشتن طرحی ساده و کارآمد، دوخت و تسمه‌ای محکم نیز داشته باشد. △



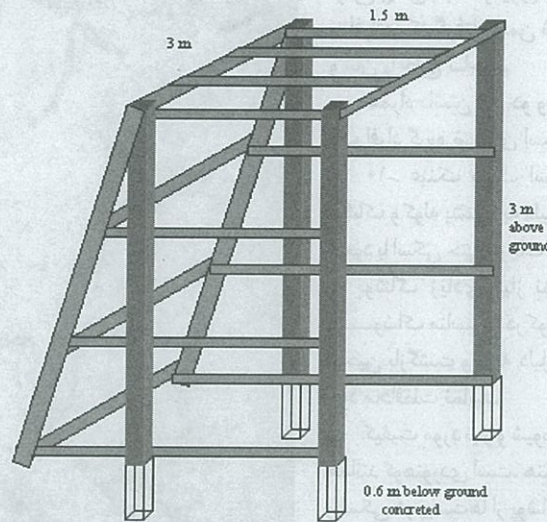
دیواره های خانگی

افشین بوسفی

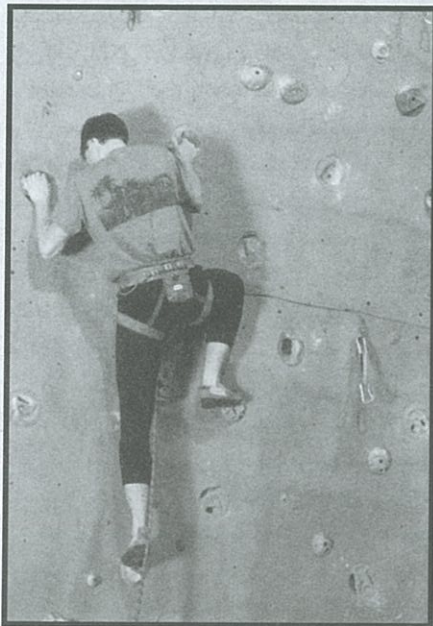
ساخت یک دیواره خانگی میتواند کمک بزرگی برای تمرینهای شما در خارج از محیط طبیعت باشد. برای ساخت یک دیواره خانگی شما احتیاج به یک فضای مناسب، مقداری تیر چوبی، تخته های چندلا و حوصله در سر هم کردن آنها دارید. برای ساخت دیواره شما ابتدا باید سازه ای از چوب یا فلز را مطابق با نیاز، طرح و فضای موجود خود ایجاد کنید سپس تخته های چند لا را با پیچ یا پرچ به این سازه متصل کنید. در آخر سر هم با اضافه کردن گیره های مصنوعی که خود آنها را هم میتوانید از جنس چوب یا سنگ درست کرده و یا اگر حوصله ساخت آنها را نداشتید از فروشگاههای مربوطه تهیه و به دیواره تان اضافه کنید.



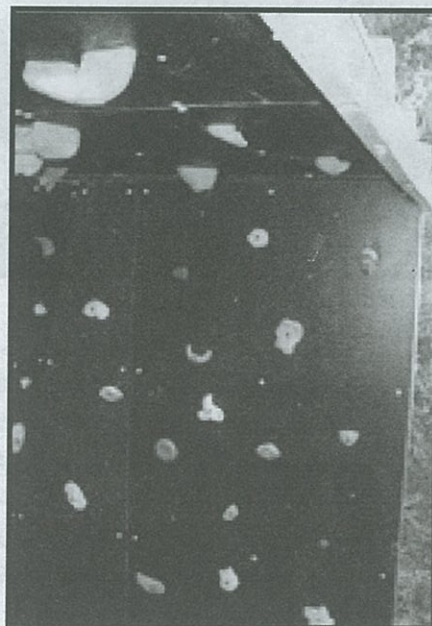
۲- نصب تخته ها بر روی سازه



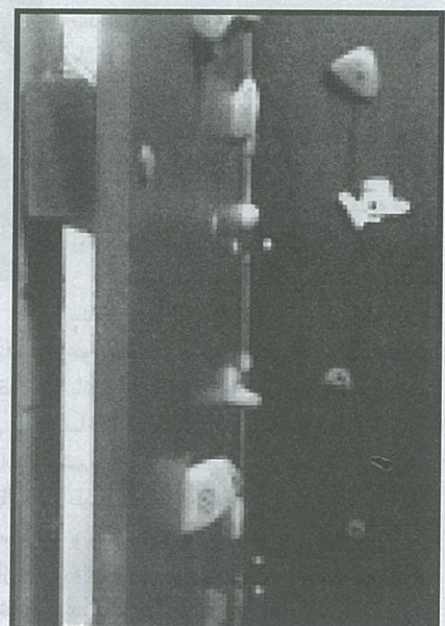
۱- طراحی و ساخت سازه مورد نظر



۵- دیواره آماده است اکنون شما میتوانید به تمرین بپردازید.



۴- نصب گیره های چوبی یا مصنوعی



۳- اتصال بوسیله پیچ یا پرچ



Ecotour Iran

TOUR & TRAVEL AGENCY

شرکت متخصصین طبیعت گردی
اکوتور ایران

برگزار کننده تورهای متفاوت خارجی :

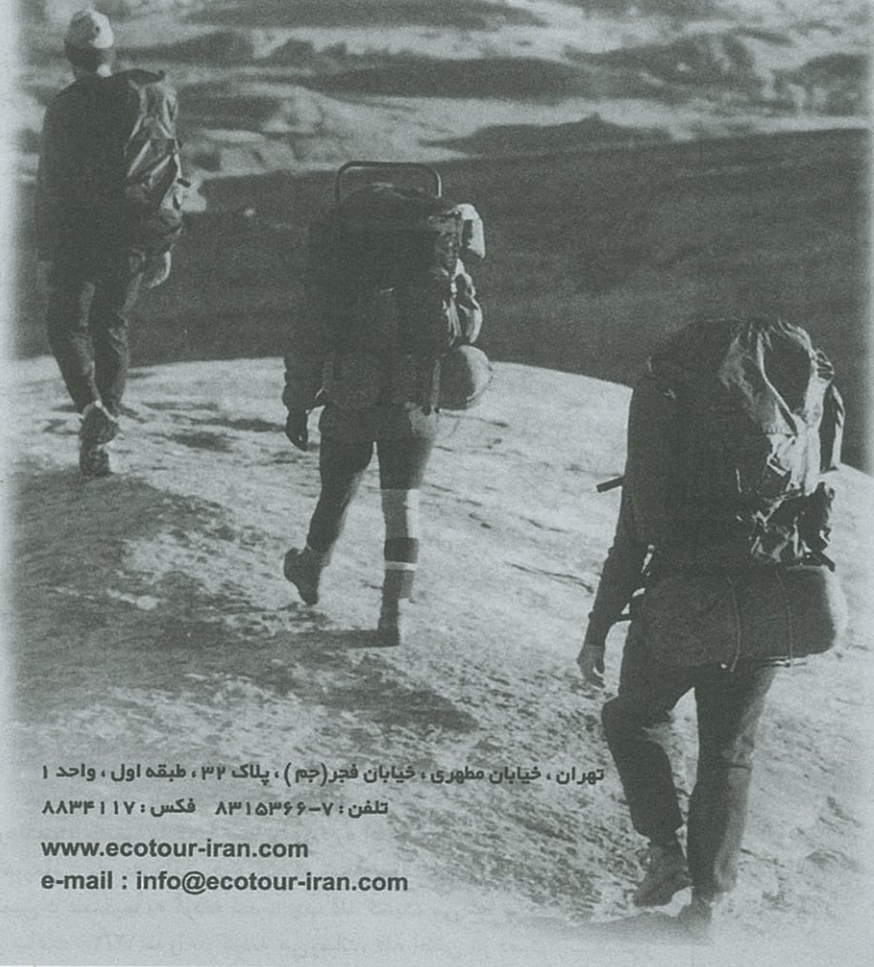
تورهای حیات وحش و فرهنگ آفریقا، هندوستان، چین، روسیه، آمازون و ...

تورهای داخلی و ورودی :

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

برگزار کننده دوره های تخصصی

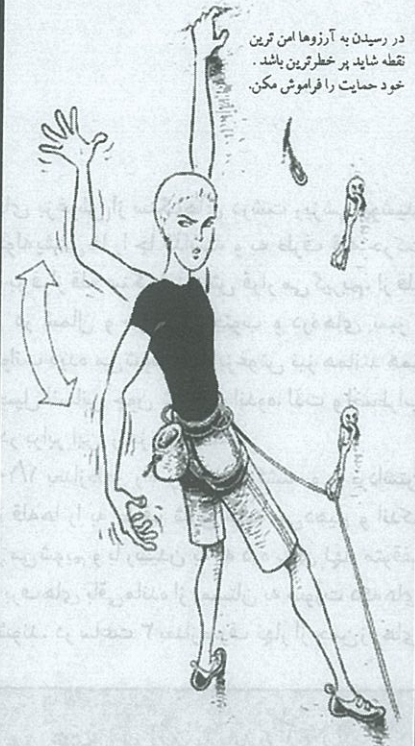
راهنمایان طبیعت گردی



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

کار یک اکتور

پروین ایمانی



در رسیدن به آرزوها امن ترین نقطه شاید پر خطرترین باشد. خود حمایت را فراموش نکن.

- برای صعود از تابلوی زیبای زندگی، اول صعود دیداری داشته باشیم
- فردا دیر است. امروز ابزار و وسایلت را چک کن.
- در تراورس نگاه او نخ بهمین را فراموش کردم.
- هرگز در زیر نقاب دیروز منتظر فردا مباش.
- با مرتب نکردن طناب، سر نخ کارها از دست دررفت.

در تاریخ ۱۶/۱۱/۱۳۸۳

پوشاک و وسیله فنی

در مسیر جنوبی دماوند

پیدا شده صاحب آن

می تواند با تلفن ۲۵۰۴۵۶۴

فرهادی نژاد تماس بگیرد.

تراورس بزغوش از سراب به میانه

گزارش: اکبر داداشی*

گرفته و برخلاف سایر قله‌های بزغوش از سنگ‌های درشت ریزشی پوشیده است. ۱۲/۳۰ در سرگردنه کوله‌پشتی‌ها را جا گذاشته و به طرف قله حرکت می‌کنیم و در ۱۲/۵۰ همگی بر فراز قله سنگی بزغوش قرار می‌گیریم. از قله زیبای بزغوش قله سبلان در شمال و سه‌پند در جنوب و دره‌های سبز و علف‌زارهای خرم در تمام جوانب دیده می‌شوند. قله بزغوش نیز همانند همه قله مرتفع بزنگاه عواطف اصیل انسانی چون شادی و اندوه، لذت و اضطراب است و گریزی جز تسلیم در برابر این راهزنان نیست. به هر حال در ساعت ۱/۱۰ بعدازظهر راه رفته را برگشته و با برداشتن کوله‌پشتی‌ها کمرکش پشت قله‌ها را به طرف شرق ادامه می‌دهیم و اندک اندک به طرف ته دره سرازیر می‌شویم و با رسیدن به ته دره برای نهار متوقف می‌شویم. ساعت ۲ می‌باشد. برف‌های باقی‌مانده از زمستان به صورت دکه‌های سفید در ته دره نیز دیده می‌شوند. در ساعت ۳ بعدازظهر نهار از چمن‌زارهای

مدت برنامه ۲/۵ روز - زمان اجرا: ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ خرداد ۱۳۸۳. اکیپ ما زنجان در ساعت ۳ بعد از ظهر ۳/۱۳ با یک دستگاه مینی بوس دربستی ترک و ۷/۴۵ به سراب می‌رسد و از داخل شهر راه روستای اشوشان را گرفته (اسب فروشان) در ۷/۵۵ به روستا و در ۸/۱۰ به آبگرم رسیده و از مینی بوس پیاده می‌شود. (توضیح اینکه از سراب تا آبگرم جاده آسفالت‌ه بوده و فاصله ۲۰ کیلومتر می‌باشد.) آبگرم آخرین نقطه ماشین رو بوده و ابتدای مسیر صعود به قله می‌باشد و آب فراوان آن از قله اصلی بزغوش تاءمین می‌شود و در اطراف خود محل‌های مناسبی برای چادر زنی دارد. ولی ما ترجیح می‌دهیم که شب را در مهمانخانه دربستی آقارحیم که مردی طبیعت دوست و علاقه‌مند به عمران منطقه است سپری کنیم.

روز دوم:

ساعت ۷/۴۵ بعد از صرف صبحانه آبگرم را به طرف قله ۳۲۵۰ متری بزغوش ترک می‌کنیم. راه پاکوب را از سمت چپ رودخانه و در جهت خلاف جریان آب ادامه می‌دهیم (جهت جنوب جغرافیایی) بعد از ۳۰ دقیقه راهپیمایی در کنار رودخانه به منبع کوچک سیمانی که آب گوارای آن از لوله بیرون می‌ریزد می‌رسیم.

در همین محل راه داخل دره را رها و با چرخش ۹۰ درجه‌ای به چپ راه پاکوب مارپیچ را که به طرف یال اصلی پناهگاه است به بالا می‌کشیم. شیب تند با حرکت زیگزاک شکسته می‌شود و ما در ساعت ۹ به یال اصلی سوار می‌شویم. با گردش ۹۰ درجه‌ای به راست راه پاکوب و کم شیب روی یال را به طرف بالا ادامه می‌دهیم. دره آبگرم را در پایین دست سمت راست خود داریم.

زیبایی‌های مسیر و چشم اندازهای کم نظیر آن حرکت کندی را بر افراد گروه تحمیل می‌کند. با قرار گرفتن عقربه‌های ساعت روی ۱۱/۲۰ وارد پناهگاه فاقد آب می‌شویم.

راه پاکوب از کنار پناهگاه عبور نموده و با تمایل به راست به داخل دره اصلی که آبگرم محل شب مانی در پایین دست آن قرار گرفته کشیده می‌شود و بلافاصله به طرف دیگر دره می‌رود.

در محل تلاقی راه و دره چند چشمه گوارا و خنک وجود دارد و ما در ۳۰/۱۱ به این محل رسیده و استراحت ۱۵ دقیقه‌ای را سپری می‌کنیم. (در این محل دره دیگری از دست راست به دره اصلی وارد می‌شود و راه اصلی قله از داخل همین دره می‌باشد.)

در ساعت ۱۱/۴۵ حرکت به بالا شروع می‌شود راه مارپیچ سمت راست دره دست راستی را که شیب تندی دارد ادامه می‌دهیم. بعد از ۲۰ دقیقه راهپیمایی راه به داخل دره کشیده شده و به طرف چپ دره رفته و از همین جا مستقیماً به گردنه سمت چپ قله کشیده می‌شود و بعد از ۱۵ دقیقه در ساعت ۱۲/۲۰ ما را به گردنه می‌رساند. قله اصلی در دست راست، قرار

نوروز پاستانی پر همه ایرانیان مبارک باد

EVERWST

اورست

عرضه کننده بهترین

لوازم و پوشاک کوهنوردی

خارجی و داخلی با شرایط مناسب

برای تمام کوهنوردان

و گروه‌های کوهنوردی سراسر ایران

عرضه و فروش نشریات و کتب کوهنوردی

آدرس: تجریش - بازار تجریش - پاساژ سامعی

تلفن فروشگاه: ۲۷۲۵۱۶۱

تلفن همراه: ۰۹۱۲-۲۰۹۳۴۲۶

حسین زیرکی

(جهت مسیر از قله بزغوش تا روستای ورنکش در جهت جنوب شرقی است.) دره محل اتراق شبانه که سراپا جامه سبز دربر کرده در غایت زیبایی و تمیزی و سکوت می باشد. با پنهان شدن آخرین گیس های طلایی خورشید در مغرب طره های نقره ای ماه ۱۴ روزه فاتح این گستره رویایی می شود. با سکوت حاکمیت یافته بر منطقه گاهی انسان تصور می کند، حتی آواز کرات و آهنگ رویدن علف ها نیز قابل شنیدن می باشد.



قله بزغوش و بناگاه آن

روز سوم:

ساعت ۹ صبح محل شب مانی را به طرف روستای «ورنکش» ترک و همراه راه پاکوب که در ابتدا به چپ متمایل می شود از روی یال به پایین می رویم و بالاخره در ۱۰/۳۰ خود را به روستای زیبا و بزرگ ورنکش می رسانیم. از این روستا تا میانه با سواری های موجود بیش از ۴۵ دقیقه راه نیست که همگی آسفالت می باشد. Δ
*گروه کوهنوردی بابک زنجان

داخل دره که با گلپای زردرنگ آلاله به وجه شگفت انگیزی آراسته شده اند از کنار اوبه و از ته دره به بالا حرکت می کنیم و به طرف دیگر دره رفته و راه پاکوب موجود را گرفته و به بالای گردنه می رسیم. ساعت ۳/۴۰ (این راه بعد از رد شدن از اوبه اول و قبل از رسیدن به اوبه دوم به بالای گردنه کشیده می شود.)

راه پاکوب مشخص از روی یال های کم شیب عبور نموده و با رد کردن یک دره دوباره به گردنه کشیده می شود.

با ادامه مسیر برای سومین بار دره ای دیگر و گردنه دیگری قطع می شود و سرانجام بعد از عبور از گردنه سوم راه پاکوب از سمت چپ دره نسبتاً بازی ادامه یافته و به اوبه ای می رسد که در ابتدای سرازیری به طرف روستای ورن کش قرار گرفته است در این محل چشمه آبی نیز وجود دارد و ما تصمیم می گیریم شب را در این محل سپری کنیم ساعت ۶/۴۵ را نشان می دهد.

فروشگاه آدیوس

طراح و تولید کننده کوله پشتی های کوهنوردی
CHALLENGER



عرضه کننده انواع لوازم کوهنوردی - سنگ نوردی - کمپینگ

تعویض زیره ایرانی و خارجی و تعمیر انواع کفش های کوه نوردی سبک و سنگین

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

تلفن: ۵۳۸۳۲۳۹ - فاکس: ۵۳۶۱۲۷۴

شاه پسند

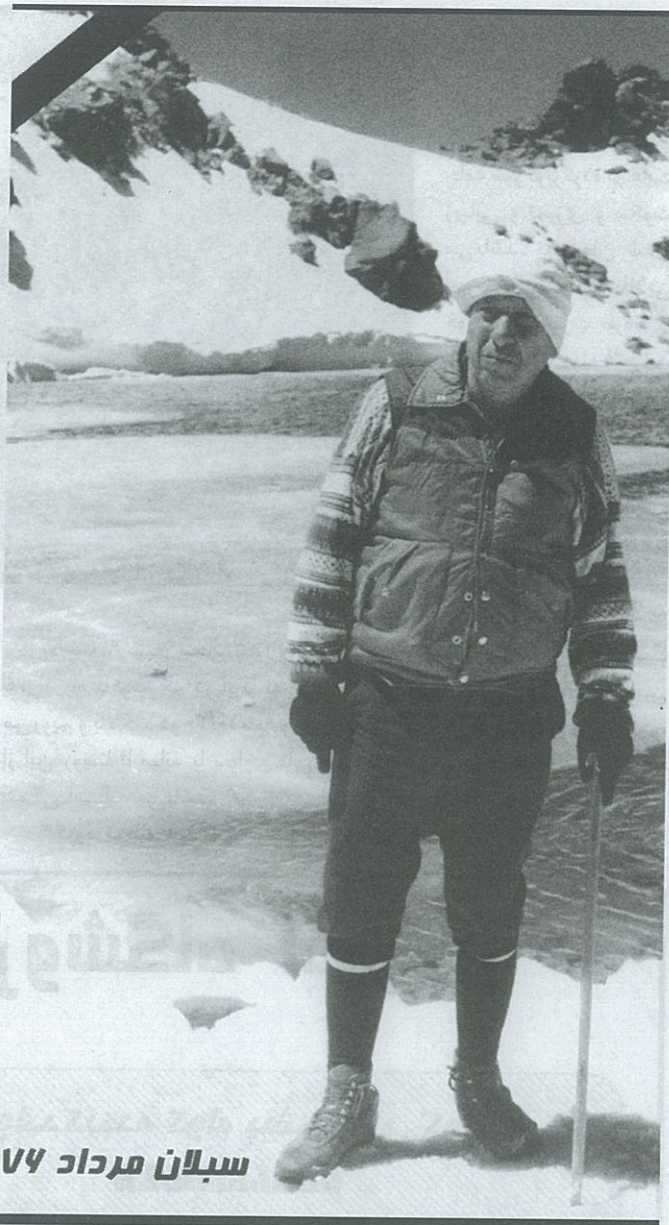
من هم به قله‌ی دماوند رفتم!

اکبر بشردوست

بوکس، کشتی و کوهنوردی فعال بودم. عضو گروه کوهنوردان آزاد تهران بودم. سازمان جوانان تهران هم، گروه کوهنوردی داشت که برای صعود به قله‌ی دماوند دعوت به شرکت و اسم نویسی کرده بود. اوایل تیرماه من هم برای شرکت در برنامه ثبت نام کردم. طبق برنامه قرار شد نفرات شرکت کننده برای آزمایش در یک برنامه‌ی صعود به قله‌ی توچال شرکت کرده و شبی را بالای توچال بمانیم. روز پنجشنبه ۱۶ تیرماه ساعت ۷ صبح قرار حرکت از سرپند بود که به اتفاق افراد بالا برویم. من هم با شوق و ذوق که می‌خواستیم به دماوند بروم در برنامه شرکت کرده و رأس ساعت مقرر حاضر شدم. به ما گفته شده بود که شب مانی سر قله در یک هوای زیر صفر خواهد بود و افراد در طول مسیر و روی قله، آب در دسترس نخواهند داشت.

میدان سرپند (میدان مجسمه) در آن سال‌ها به صورت میدان نبود. در تمام طول میدان رودخانه به صورت روباز جریان داشت و فقط یک پل در اول ورودی میدان فعلی بود که می‌شد از روی آن گذشت و به طرف پس قلعه یا از کنار رودخانه به بالا رفت. جمعیت خیلی کم و شاید بتوان گفت با اینکه یک روز تعطیل بود غیر از گروه ۲۵ نفری ما تعداد انگشت شماری به قصد کوهنوردی دیده می‌شدند. پس از آمدن افراد و ثبت نام مجدد، فرمان حرکت صادر شد و نفرات به ترتیب شماره به راه افتادند.

راهنمای گروه توضیحاتی در مورد راه و اسامی محل‌ها و آثار تاریخی می‌داد. مسیر از محل سرپند به بالا مثل حالا پلکان نداشت و راه مارو بود. مسجد بالای پله‌ها هم نبود. کوچه‌ی باریک وجود داشت و در بالاتر به جای خرابه‌های باقی مانده‌ی فعلی در آن زمان خانه‌های اعیانی و خیلی مرتبی بود حتی بعضی خانه‌ها در همان زمان برق داشتند. بالای تپه‌ی «حقوق و حساب» و ایستگاه بالایی، تله‌سی‌یژ، استراحت کوتاهی داشتیم و راهنما آثار و علائم یک قلعه‌ی باستانی را نشان داد که پی و پایه‌ها و محل ذخیره‌ی آب هنوز قابل رؤیت بود. اسم تپه‌ی «حقوق و حساب» را کوهنوردان به آن محل داده‌اند. چون تقریباً تمام گروه‌های آن زمان در بازگشت از کوه، آنجا نشسته و مانده‌ی میوه و غذا را خورده حساب و کتاب خرج را هم تصفیه می‌کردند. در آن سال‌ها راه لوله آب نبود. گروه از گردنه سرازیر شده و از میان ده گذشت. روستای پس قلعه در آن سال‌ها خیلی جمع و جور و کوچکتر از حال بود. شاید ۱۵ تا ۲۰ خانوار ساکن داشت. از روستا گذشته و به پل دوم رسیدیم که آب دره‌ی اوسون و آبشار سوتک از زیر آن می‌گذرد. آن سالها این پل به نام پل «قرق» بود. قبل از رسیدن به پل در سمت چپ دره و طول رودخانه‌ی اوسون یک خانه‌ی اربابی بود به نام باغ دولتشاهی. متأسفانه از ساختمان دو طبقه‌ی آن که در آن سال‌ها تنها



سبلان مرداد ۷۷

بدون شک یکی از کوهنوردان تاریخ ساز کشور آقای اکبر بشردوست است. وی از پایه گذاران سازمان کوهنوردی شجاع و بیستون بود که زیر پوشش مجموعه ورزشی تهران جوان فعالیت می‌کرد. بشردوست را شاید بتوان فعال‌ترین مربی از نسل پیشکسوتان دانست که به تربیت شاگردان بسیاری اهتمام ورزید. او جزو اولین تیمی بود که در سال ۴۴ به همراه سه نفر دیگر به ارتفاعات هیمالیا گام گذاشت. او قبل از انقلاب مربی کوهنوردی دانشگاه تهران بود و من این افتخار را داشتیم که همراه با وی برنامه‌های زیادی را اجرا کنیم، وی در دی ماه ۱۳۸۳ به دیار باقی شتافت. مطلب زیر گزارش اولین صعود وی به قله دماوند است. ضمن عرض تسلیت مجدد به جامعه کوهنوردی و خانواده‌ی وی آن را به عنوان «یادمانی از او» تقدیم خوانندگان می‌کنیم، روحش شاد.

مدیرمسئول

در سال ۱۳۲۴ من جوانی ۱۶-۱۵ ساله، تندرست و ورزشکار بودم. در آن سال‌ها جوانان در رشته‌های گوناگون ورزشی به فعالیت می‌پرداختند. خود من در شنا،

برده‌اند. گروه ما خود را به روی یال اصلی توچال رسانده و به طرف بالا حرکت می‌کرد. ساعت ۶/۵ عصر افراد گروه به قله رسیدند. من قبل از این سفر ۴ بار قبلاً به قله‌ی توچال رفته و با وضع آنجا آشنا بودم.

باید یادآور شوم که در آن سال‌ها در فصل تابستان یعنی از اواسط بهار تا ماه مهر همیشه یک گروه «برف بر» سر قله‌ی توچال و اطراف مشغول کار بودند. این افراد برف و یخ یخچالی را با اره به قطعات مکعب و با وزن حدود ۴۰ کیلو بریده و میان گونی و نمد می‌بستند. هر روز هم بین ۵ تا ۱۰ قاطر به قله رفته و این برف‌ها را بار کرده و صبح روز بعد در میدان تجریش این برف‌ها تحویل بستنی سازها می‌شد که با آن بستنی سفت کرده و یا پالوده برفی درست کنند. این افراد شب‌ها بالای قله و تقریباً در محل فعلی جان پناه اردلان سنگ چینی ساخته و روی آن را با یک لحاف کرسی پوشانده و شب در زیر آن می‌ماندند. جمعی از افراد ما هم به داخل این سنگ چین رفتند، بقیه هم در پناه دیواره آن شبی را به صبح رساندیم. تمام طول شب سرپرستان گروه به اکیپ سرکشی کرده و افراد را از نظر سلامتی و نارسایی قلبی کنترل می‌کردند. آن شب یکی از شب‌های به یادماندنی بود. صبح روز بعد راه رفته را برگشتیم و پس از یک استراحت ۳-۲ ساعته در اوسون به تهران رسیدیم.

حرکت ما برای صعود به دماوند به دو هفته بعد موکول شد. در آن زمان جمعیت کشور ما حدود ۱۵ تا ۱۷ میلیون نفر و جمعیت تهران برخلاف امروز که بیش از ۱۰ میلیون نفر است حداکثر ۱۶۰ هزار نفر بود. شمیرانات هم از تعداد زیادی روستای ۲ تا ۵ خانواری در میان باغ‌ها و مزارع تشکیل شده بود. تجریش فقط اطراف امامزاده و بازار بود. هنوز پل تجریش به صورت میدان درنیامده بود و روستای اطراف کاملاً مجزا و قابل شناخت و تفکیک بود.

به همان نسبتی که جمعیت کم بود تعداد کمتری هم به کوه می‌رفتند و کوهها هم بکر و زیبا و واقعاً رؤیایی بود. از فراوانی گل و گیاه و آواز پرندگان، خواندن کبک و تیهو و رم کردن قوچ و میش و زوزه‌ی گرگ و روباه و حتی پلنگ انسان به وجد

ساختمان با سقف شیروانی در محل بود دیگر اثری نیست. تا سال ۳۲ هم این ساختمان برپا بود و گروه ما شبی را در آن به صبح رساندیم. این یک ساختمان تاریخی بود و به طوری که راهنمای ما در همان سال ۲۴ می‌گفت مذاکرات سری و ثوق الدوله با عوامل سفارت انگلیس برای انعقاد قرارداد اسارت بار سال ۱۹۱۹ در این محل انجام می‌شده است. این قرارداد با اعتراضات مردم ایران شکست خورده و به انجام نرسید.

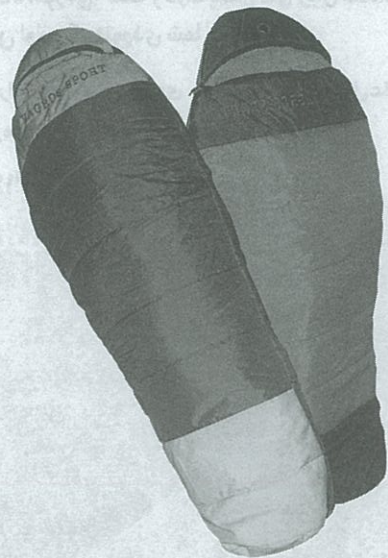
چون از اینجا به بعد به افراد عادی اجازه‌ی بالا رفتن نمی‌دادند و شکارگاه بود. پیرمردی ریزجته مسئول قرق بود و می‌گفتند حسین پلنگ که گویا با پلنگی درگیر شده و پلنگ را کشته بود. راه ما به طرف اوسون بود. در اوسون هم راهنما اعلام کرد که این دره تمام از موقوفات زردشتیان تهران است. دره‌ی اوسون در آن زمان فوق العاده زیبا و تماماً درختان شمر بود. در سال ۲۶، بهمن بزرگی از قله‌ی توچال سرازیر شده و تمام دره را زیر خود مدفون کرد و درختان را از بین برد. خود من در مهرماه ۲۶ آخر دره اوسون روی این بهمن که از سال قبل مانده بود سرسره بازی می‌کردم. کم کم از باغ اوسون و نیز از آب گذشتیم. این منطقه را «لش ملک» می‌نامند. منطقه‌ای فوق العاده زیبا بود که بر اثر همان بهمن، دیگر روی آبادی ندید. در بالاتر از جاده‌ی مالرویی اصلی جدا شده و به طرف رودخانه «فراخ لا» حرکت کردیم. کنار رودخانه تخته سنگ بزرگی بود که روی آن به زبان فرانسه مطالبی نوشته شده بود. راهنما استراحتی داد و ضمناً به ما گفت در زمان ناصرالدین شاه در تهران مرض وبا شیوع پیدا می‌کند و اروپایی‌های ساکن تهران برای گریز از وبا به کوه زده و در آن جای خوش آب و هوا اتراق می‌کنند. متأسفانه در همان محل یک ایتالیایی که ساعت ساز شاه بود بر اثر ابتلا به وبا فوت می‌شود. قبر او در نزدیکی همان سنگ و قدری بالاتر از آن محل که تهران هم کاملاً پیداست دفن می‌شود. خود من در همان سال و سالها بعد بارها آن قبر را دیده و سنگ روی آن را خوانده‌ام. متأسفانه در سال‌های اخیر آن سنگ را به سرقت برده و قبر را هم حفاری کرده و از بین



ZAGROS SPORT
www.zagros-sport.com
info@zagros-sport.com

زاگرس اسپرت تولید کننده تجهیزات کوهنوردی

سال نو مبارک



تلفن : ۰۳۱۱-۴۴۶۲۷۴۲
فاکس : ۰۳۱۱-۴۴۶۶۲۸۷
همراه : ۰۹۱۳ ۱۱۳ ۶۶۸۴
اصفهان - خیابان عبدالرزاق جنب بانک سپه طبقه فوقانی پلاک ۲۵۸
(داود طاهری)

از اینجا به بعد ما به جای آمدن به روی یال دست چپ از داخل رودخانه به طرف بالا حرکت کردیم. همین مسئله هم به دلیل ناهمواری محل خسته کننده تر و وقت گیر شد. دیگر ما قاطرها را ندیدیم. ساعت‌ها راهپیمایی کرده به طرف بالا حرکت می کردیم. شب شد آب همراه تمام شد. غذا نداشتیم. از پیدا کردن محل بارگاه سوم عاجز بودیم. در میان تاریکی شب در میان صخره‌ها درگیر سنگنوردی بودیم. ساعت از ده شب گذشته بود و ما ناامید از پیدا کردن محل بارگاه و رسیدن به نان و آب بودیم. هر چه هم سر و صدا می کردیم صدا به جایی نمی رسید. بر اثر گرسنگی شامه‌ی همه ما تیزتر شده بود. یکی از همراهان پس از چند بار بوی کشیدن گفت بچه‌ها بوی کباب می آید. ما هم پس از دقت متوجه بوی کباب شدیم. به دنبال بوی کباب رفته و پس از حدود نیم ساعت به محل بارگاه سوم و چادرهای کوهنوردان شرکت نفت رسیدیم.

برای این گروه از روز قبل در محل چند چادر بزرگ اردویی نصب شده و برای همه‌ی افراد تختخواب سفری تاشو که آن زمان به تختخواب بروجدی معروف بود زده شده بود. حالا هم گوسفندانی را کباب کرده و می خوردند. گروه خسته و گرسنه‌ی ما هم در میان سنگ‌ها دنبال جان پناه و ضمناً دنبال بارهایمان بودیم. معلوم شد الاغ‌ها نتوانسته‌اند تا بارگاه بیایند و بارها را پایین تر بین بارگاه دوم و سوم ریخته‌اند.

همراه کوهنوردان شرکت نفت جوانی از اهل رینه به عنوان راهنما آمده بود به نام علی فرامرزی‌پور، در آن سالها او هم جوانی ۱۶ ساله و خیلی قوی بود. ما در رینه شب قبل و صبح همان روز با او آشنا و دوست شده بودیم. این دوستی بین من و فرامرزی‌پور تا زمان مرگ او در چند سال قبل دوام داشت. متأسفانه پسر بزرگ او فرامرزی هم که کار پدر را دنبال می کرد چند سال قبل زیر پناهگاه بارگاه سوم به همراه فرزندش در سرما جان باخت. روانشان شاد باد.

می آمد. از گروه ۲۵ نفری توجال ۱۴ نفر برای عزیمت به دماوند آماده شده و روز سه شنبه ۲۸ تیرماه سال ۱۳۳۴ از طریق جاده‌ی ابلعی به طرف رینه حرکت کردیم. در آن سالها گاراژ اتوبوس‌های دماوند و رینه میدان سرچشمه به طرف بهارستان در کاروان سرای ذغالی‌ها بود. باید یادآور شوم که جاده‌ای که امروز به نام هراز موسوم است ساخته نشده بود. این راه در سال‌های دهه‌ی ۳۰ و ۴۰ ساخته شده است. پس از ۷ ساعت حرکت با یک اتوبوس ۲۳-۲۴ نفری به رینه رسیدیم. روستای رینه در آن سال‌ها فوق العاده محقر و محدود بود. در ساختمان دولتی که بعداً به قرارگاه کوهنوردی تبدیل شد، اتراق کردیم. هدف ما صعود از جبهه‌ی جنوبی بود و برای حمل بارها و مواد غذایی به ۲ راس قاطر احتیاج داشتیم. از شانس بد ما در همین زمان یک گروه بیست و چند نفری از مهندسين و کارکنان شرکت نفت جنوب هم به دماوند آمده و همه‌ی قاطرهای رینه و حتی روستاهای اطراف را در اختیار گرفته بودند. ما مجبور شدیم به جای قاطر دو الاغ برای حمل بارها اجاره کنیم. اجاره هر الاغ برای حمل بار تا بارگاه سوم دو تومان بود.

صبح چهارشنبه ۲۹ تیرماه ساعت ۵ بیدار باش و صرف صبحانه و ساعت ۶/۵ بامداد حرکت آغاز شد. گروه ۱۴ نفری ما که تقریباً تماماً جوان و حداکثر تا ۲۵ ساله بودند به راهنمایی آشوت شهبازیان که سابقه‌ی صعود به قله‌ی دماوند را داشت، در ساعت ۱۰ صبح به محل علف چین رسید. قاطرهای گروه حامل نفت و الاغ‌های ما هم جلوتر از ما رفته بودند. قدری استراحت و تماشای گل‌ها و گیاهان محل و دیدن اتاق‌های سنگی محل خستگی را از تن افراد بیرون کرد. باید بگویم در آن سال‌ها به دلایل متعدد تعداد گل‌ها و گیاهان منطقه به مراتب بیش از امروز بود علف و گل تا کمر ما می رسید و روستاییان در هر ۲۰ روز یک بار علف‌ها را درو می کردند.

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 - عصر تا ۱۰ شب

۲۵-۴۵۶۴ ۰۹۱۲ - ۲۰-۲۱۶۸۲

کیانوش فرهادی تژاد

Email: kianooshfn@yahoo.com

فروش باتوم تلسکوپي

کلی و جزیی

فتاحی: ۲۷۰۹۹۷۳

برادر ارجمند

جناب آقای عیسی ساوه شمشکی

انتخاب مجدد جنابعالی را به سمت ریاست
فدراسیون اسکی تبریک عرض نموده و توفیق
روزافزون شما را از خداوند متعال خواستارم

مرتضی نظری

کرده‌ام. شاید کریمی یا شریفی یا رفیعی بود. البته سال بعد از آن که به قله‌ی تفتان رفتم همان شخص و با همان شیوه از تفتان هم استخراج گوگرد می‌کرد. در سر قله‌ی تفتان تا سال‌های بعد هم از گوگردی که استخراج شده و در محل تلمبار شده بود کسانی که به تفتان می‌رفتند با خود به خانه می‌بردند. آن روز که ما و کوهنوردان شرکت نفت در حال صعود بودیم، کارگران کارشان را تعطیل کرده بودند.

پس از یک تلاش و راهپیمایی ۸ ساعته در ساعت ۲/۵ بعدازظهر بر فراز قله‌ی دماوند و در آغوش یکدیگر این پیروزی را جشن گرفتیم. خوشبختانه همه‌ی افراد همراه ما با وجود تحمل سختی‌ها و بی‌خوابی و خستگی به قله رسیدند. علی‌فرازپور هم در این سفر برای اولین بار بود که به قله می‌آمد در حدود تپه‌ی گوگردی دچار سردرد و استفراغ شده و حالش خوب نبود. دکتر تیم ما چند قطره دارو در آب قند حل کرده و به او خورداند و ما هم با تشویق و ترغیب او را به قله رساندیم.

پس از یک توقف نیم‌ساعته از قله سرازیر شدیم. از مسیر حمل گوگردها پایین آمدیم ساعت ۶ به بارگاه سوم رسیدیم.

به علت سرمای شدید محل و نداشتن کیسه خواب و چادر تصمیم گرفته شد در پایین‌تر جایی شب‌مانی کنیم. در این سفر افراد گروه ما هیچ یک صاحب کیسه خواب نبود. همگی پتوی کهنه‌ی سربازی داشتیم. چند نفری پوتین داشتند. بقیه با گیوه‌های چوبانی به قله رسیدیم. پوشاک اکثر نفرات ما از ملزومات سربازان انگلیسی و آمریکایی بود که در بازار تهران می‌فروختند.

با اینکه نزدیک به ۶۰ سال از آن سفر گذشته و پس از آن من بیش از یکصد بار به قله این کوه عزیز رفته و بیش از ده شب سر قله خوابیده‌ام و تقریباً تمام جبهه‌ها و یال‌های آن را زیارت کرده‌ام، اما آن سفر چیز دیگری بود. ▽

فرازپور وقتی می‌بیند چارپاداران بار ما را در راه ریخته و قصد بازگشت دارند دخالت کرده و آنان را وادار می‌کند تا بارهای ما را خود به دوش گرفته و به بالا بیاورند. البته خودش هم کمک می‌کند. این کمک بزرگی به ما بود. قدری آب و غذا خورده و ساعت ۱۱/۵ هر کدام پتویی به خود پیچیده و لای سنگ‌ها به استراحت پرداختیم. ساعت ۳ بامداد برخاسته و پس از جمع و جور کردن خود و برداشتن مقداری غذا و میوه عازم قله شدیم. گروه نفتی‌ها هم تقریباً همزمان با ما حرکت کردند. از گروه آنان تعدادی به علت کوه‌گرفتگی در بارگاه مانده بودند. گروه ما آوازخوانان و سرودخوانان راه را به طرف بالا ادامه می‌دادیم. در محل بارگاه چهارم یک استراحت نیم‌ساعته داشتیم و صبحانه‌ای خوردیم. باز هم حرکت به طرف قله را پی گرفتیم. ما تا زیر آبشار یخی از یال آبشار بالا می‌رفتیم و از آنجا از بین یخچال گذشته و به یال سمت چپ رفتیم.

استخراج گوگرد از قله‌ی دماوند

از سال ۱۳۲۱ یک فرد مبتکر به فکر استخراج گوگرد قله‌ی دماوند افتاده و با به کار گماردن چند نفر، گوگردهای تپه‌ی گوگردی و صخره‌های قله را شکسته و داخل کیسه‌های محکم برزنت و نمد کرده از یخچال آبشار به طرف پایین سرازیر می‌کردند. در بین راه هم کسانی بودند که بسته‌های گیر کرده در بین سنگ‌ها را دوباره به پایین سر می‌دادند. در پایین هم این بسته‌ها با قاطر به جاده حمل شده و به شهر می‌آمد. احتیاج زمان جنگ جهانی و کمبود همه چیز از جمله گوگرد آن فرد مبتکر را به فکر تهیه‌ی گوگرد از دماوند انداخته بود. جاده‌ای که از پایین به بارگاه سوم و راهی که از آنجا تا قله ادامه دارد ساخته‌ی کارگران گوگرد است. در میان سنگ‌ها به خصوص از حدود آبشار یخ به بالا درمیان حفره‌های سنگ‌ها جان‌پناهایی که هست ساخت آن انسان‌های زحمتکش است. متأسفانه اسم این انسان زحمتکش و شریف را فراموش

SHOOKOUH

شکوه



بهار آغاز زندگی و زیباییهاست

نوروز باستانی و سنت‌های آن نماد پایداری تمدن و فرهنگ ایران زمین است

نوروز ۱۳۸۴ بر تمام ایزونی‌ها خجسته باد

شکوه تولید و عرضه کننده انواع لوازم و پوشاک کوهنوردی مطابق با طرح‌های خارجی تولیدکننده سمیلاتور

و انواع گیره‌های مصنوعی سنگ‌نوردی

محصولات جدید: کفش کوهنوردی سبک با زیره ایتالیایی (یک سال گارانتی)

کسانی سنگ‌نوردی کشوری تنها نماینده فروش تهران

محصولات شکوه همراه مطمئن شما در طبیعت زیبای ایران

فروشگاه شماره ۱: تهران - خیابان ولیعصر - ابتدای امیریه - جنب پاساژ المپیک، تلفن: ۶۴۰۲۸۴۲

فروشگاه شماره ۲: تهران - خیابان ولیعصر - ابتدای امیریه - روبروی پاساژ المپیک، تلفن: ۶۴۰۲۸۴۲، ۹۱۲۱۹۵۶۱۸۴

فرود سه طنابه

* طراح و مبتکر : افشین یوسفی
afshinyousefik@yahoo.com

باشد و در شرایط ویژه با تلفیق چند تکنیک، روش جدید و ساده تری را برای رسیدن به هدف اجرا نمایند.

از اینرو است که می گویند به تعداد سنگنوردان مطرح در دنیا روشهای مختلف برای انجام کارها وجود دارد.

از این نظر است که هر از چند گاهی در مجله ها و نشریات کوهنوردی و سنگنوردی دنیا شاهد چاپ مقاله های از تکنیکهای جدید هستیم.

این پایان نامه هم روش اجرای یک تکنیک جدید فرود بوسیله سه رشته طناب است که برای مواقع اضطراری که فرود پیش بینی شده کمی بیشتر از ۵۰ متر شود و شخص فرود رونده نخواهد مثلا به خاطر ۵ یا ۱۰ متر فرود اضافه یک کارگاه برپا نماید و یا اینکه در زیر یک کلاهک و در چند متر زمین به انتهای دو رشته طناب ۵۰ متری خود رسیده و امکان کارگاه زدن و دسترسی به دیوار مقابل را نداشته باشد و همچنین دوست داشته باشد که بعد از فرود بتواند سه رشته طناب خود و یا تیمش را جمع نماید طراحی شده است.

اجرای این تکنیک سالها برای سنگنوردان به صورت معما در آمده بود، تا اینکه برای اولین بار طرح و اجرای این روش توسط اینجانب انجام و در اوایل سال ۱۳۸۰ برای مدرسه کوهنوردی و اسکی شهر شامونی فرانسه (ENSA) ارسال و پس از تأیید آن مؤسسه در کنگره سنگنوردی اخلمد به اجراء درآمد.

با تشکر از مربیان خوبم (علی پارسایی و حسن جواهر پور) که مرا در اجرای این تکنیک یاری نمودند

به طور کلی صعود دیوارهای بلند ورزش علمی است که از دو بخش تکنیکهای صعود و ابزارهای سنگنوردی تشکیل شده است، و این دو بخش همیشه مکمل همدیگر هستند و بدون در نظر گرفتن هر کدام از این دو فاکتور سنگنوردی غیر ممکن می نماید.

ابزارهای سنگنوردی یکی از این دو فاکتور می باشد که عمده آن را وسایل فلزی و نایلونی تشکیل می دهد. این وسایل همیشه رابطه مستقیم با پیشرفت تکنولوژی داشته اند به این صورت که با پیشرفت فناوری ساخت مواد و ابزارهای سبکتر و مقاومتر که هر ساله شاهد ساخت آنها هستیم تحولی عظیم در ورزش سنگنوردی پدید آمده است و صعود دیواره های بلند را برای سنگنوردان راحت تر و لذت بخشتر و ایمنتر کرده است.

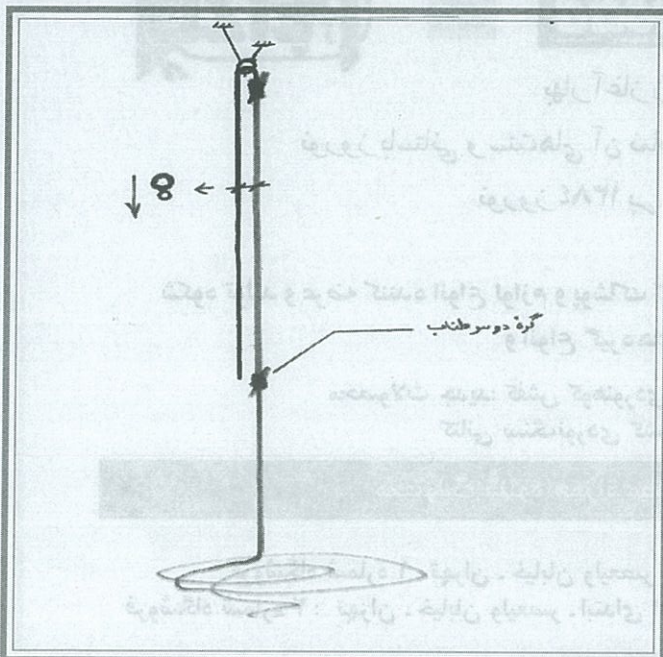
بخش دیگر این ورزش که کاملا تخصصی و علمی است قسمت تکنیکهای صعود نام دارد. تخصصی و علمی بدین منظور که تکنیکهای صعود روی دیواره های بلند از کارگاه زدن و حمل مجروح ها گرفته تا سقوط و ابزارگذاری همگی برگرفته از علم فیزیک در مبحث استاتیکی و دینامیک می باشد.

(به جرات می توان گفت سنگنوردانی که با علم فیزیک آشنا هستند در به کار بردن این تکنیکها موفق تر عمل می کنند)

به نظر اینجانب نوآوری و خلاقیت در اجرای تکنیکهای سنگنوردی به شرط رعایت اصول ایمنی و پایداری همیشه حرف اول را می زند و سنگنوردان موفق کسانی به شمار می آیند که بتوانند با حداقل امکانات بیشترین بهره برداری را از وسایل در دسترس خود داشته

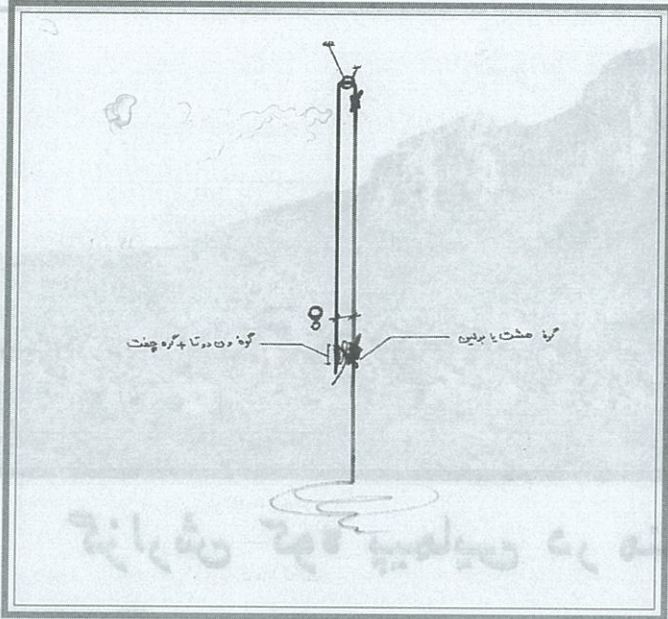
نکته:

فرود سه طنابه یک فرود اضطراری است که شاید برای هر سنگنورد فقط یک بار پیش آید که از این روش استفاده نماید و شاید هم اصلا موردی پیش نیاید، ولی بخاطر اینکه روش فرود یکی از خطرناکترین تکنیکهای دیواره نوردی به حساب می آید، در این روش کوچکترین اشتباه از طرف شخص اجرا کننده ممکن است منجر به سقوط وی از دیواره شود، به همین دلیل این روش باید توسط شخصی اجرا شود که بارها و بارها اجرای آن را تمرین کرده باشد.

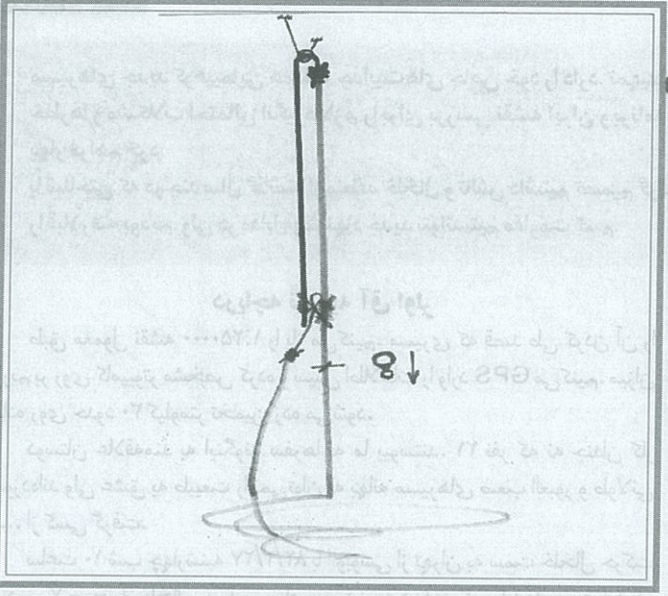


روش اجراء:

- ۱- بعد از فرود روی دو رشته طناب ۵۰ متری نزدیک ۱ متری انتهای طنابها هشت فرود را قفل می نمایم سپس حلقه طناب سوم را از کوله پشتی در آورده و یک سر آنرا به انتهای طنابی که قرار بود بکشیم گره دو سر طناب می زنیم.

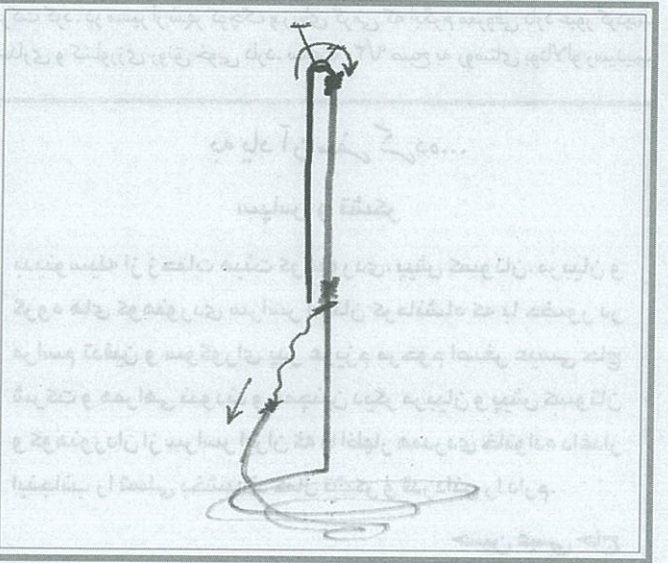


(بعد از گره زدن طناب سوم به یک طنابچه ۵ یا ۷ میل به طول حداقل ۱/۵ متر احتیاج داریم)
 ۲- یک سر طنابچه ۵ میل خود را در زیر گره دو سر طناب ، طناب سوم گره دوسر طناب می زنیم به طوری که حلقه گره آنقدر کوچک و محکم باشد که به هیچ وجه از گره دو سر طناب اصلی ما عبور نکند .



۳- بعد از گره زدن طناب ۵ میل به زیر گره دو سر طناب ، طناب ۵ میل را از نیمه به دور انتهای طناب آزاد از بالا به پائین (حداقل ۶ دور) میپیچیم و روی خودش گره چفت می زنیم به طوری که بعد از کشیدن سر آزاد طنابچه گره چفت آزاد و پیچهای طناب باز شود .

۴- در این مرحله انتهای طناب سوم را که روی زمین ریخته شده است بالا می آوریم و به سر آزاد طنابچه ۵ میل گره می زنیم .



۵- اکنون هشت فرود را به زیر گره و روی تک رشته طناب سوم منتقل می کنیم و روی تک رشته فرود می رویم .

۶- بعد از رسیدن به زمین طناب آزاد را می کشیم تا گره بالا باز شود . بعد از باز شدن گره طناب اصلی را می کشیم تا طنابها یمان از حلقه فرود رد شده و به پایین بیافتند .



گزارش کوه پیمایی در منطقه تالش با استفاده از GPS

افشین ایران پور

مسیرهای جدید کوهپیمایی همیشه جذابیت‌های خاص خود را دارد. تمهیدات لازم برای ورود به منطقه‌ای ناشناخته و مواجهه با خطرها و مشکلات احتمالی انگیزه لازم را برای بررسی نقشه ایران و برنامه ریزی برای یک برنامه دو روزه را در واپسین روزهای بهار فراهم کرد.

با شناختی که در چند سال گذشته از منطقه خلخال و تالش داشتیم تصمیم گرفتیم که برنامه را در این منطقه اجرا کنیم. بیشتر مسیرها را قبلاً رفته بودیم. ولی در مقابل پیشنهاد جدید نتوانستیم مقاومت کنیم.

دریاچه نور به آق اولر

طبق معمول نقشه ۱:۲۵۰۰۰۰ را باز می‌کنیم. مسیری که قصد طی کردن آن را داریم بر روی کامپیوتر مشخص کرده و سپس اطلاعات را وارد GPS می‌کنیم. میزان پیاده روی حدود ۳۰ کیلومتر تخمین زده می‌شود.

دوستان علاقه‌مند به اینگونه سفرها به ما پیوستند. ۲۱ نفر که نه چندان کار آموزده‌اند ولی عشق به طبیعت را نمی‌توان به بهانه مسیرهای صعب العبور و طولانی و... از کسی گرفت.

ساعت ۱۰ شب چهارشنبه ۸۳/۳/۲۷ با اتوبوسی از تهران به سمت خلخال حرکت کردیم. ۷ صبح به خلخال رسیدیم. برای رسیدن به دریاچه نور باید به سمت اردبیل حرکت کرد. در مسیر از شهر کوچک و زیبای گرمی که آبگرم معروفی دارد عبور کردیم. باغداری و کشاورزی رونق خوبی دارد. ساعت ۹/۳۰ صبح به روستای بودالو رسیدیم.

تابلوی منطقه حفاظت شده تئور - لیسار در سر سه راهی راهنمای خوبی است. از اینجا با وانت به سمت دریاچه حرکت کردیم. شیب جاده تند است ولی تا کنار دریاچه جاده آسفالتی ادامه دارد. ساعت ۱۰/۳۰ به کنار دریاچه بزرگ نور رسیدیم. دریاچه‌ای که شهرت آن به خاطر ماهی قزل آلی رنگین کمان آن است.

جمع و جور کردن وسایل و استراحتی کوتاه در کنار دریاچه تا ساعت ۱۱ ادامه یافت. از کنار غربی دریاچه به سمت جنوب حرکت کردیم و پس از گذر از روستای کوچک داش بولاغ که در انتهای جنوبی دریاچه قرار گرفته است از مسیر مشخصی که به سمت جنوب تا سر گردنه جنوبی کشیده شده ادامه مسیر دادیم. تمامی مسیر از گل‌های زرد، سنبل، آلاله و علفزارهای وسیع پوشیده شده است. چشمه ساران بسیار در مسیر وجود دارد که حتی اجازه احساس تشنگی را نیز به ما نمی‌دهند. ناهار را در کنار یکی از این چشمه‌ها خوردیم. شیب تندی را تا سر گردنه ۲۹۹۷ متری طی کردیم. تاکنون ۱۰/۵

به یاد آن سفر کرده...

سپاس و تشکر

بدینوسیله از زحمات هیئت کوهنوردی، پیشکسوتان، مربیان و گروه‌های کوهنوردی سراسر استان کرمانشاه که با حضور در مراسم تدفین و سوگواری پدر عزیزم مرحوم اصغر عیسی حاج شرکت و همراهی نمودند و همچنین دیگر مربیان و پیشکسوتان و کوهنوردان از سراسر ایران که با اظهار همدردی خانواده داغدار اینجانب را تسلی بخشیدند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

حسین عیسی حاج

بدینوسیله از رئیس و هیأت مدیره فدراسیون

کوهنوردی، هیأت تهران، پیشکسوتان،

مربیان، گروه‌های کوهنوردی و سایر دوستانی

که در مراسم سوگواری پدر اینجانب

تسلای خاطر بازماندگان بوده‌اند،

تشکر می‌نمایم.

محسن نوری، مربی کوهنوردی

ساعت ۱/۳۰ روز جمعه پایان مسیر ۳۳ کیلومتری در آق اولر است. آق اولر روستایی کوچک و بسیار زیباست که هنوز در بسیاری از خانه‌های آن سبک معماری اصیل خطه شمالی را می‌توان دید. خانه باستانی رامبد که در حال مرمت است از مکان‌های دیدنی این روستاست. این منطقه دیرینه‌ای قدیمی دارد و جزء مناطقی است که هر ساله مورد کاوش‌ها و مطالعات باستانی قرار می‌گیرد. از آق اولر تا هشتپر حدود ۳۵ کیلومتر است که ۶ کیلومتر آن خاکی و مابقی آسفالت است. ساحل ماسه‌ای قرووق در ۶ کیلومتری هشتپر مکان مناسبی برای آب تنی و رفع خستگی است.

پاورقی

- کرایه سه راهی تا دریاچه نئور، هر وانت ۱۲۰۰۰ تومان.
- کرایه آق اولر تا هشتپر با وانت، نفری ۵۰۰ تومان.
- با توجه به تغییرات شدید دما و شرایط جوی داشتن لباس مناسب و پانچو توصیه می‌شود.
- به همکاران پزشک توصیه می‌شود کیف کمک‌های اولیه خور را پربرتر کنند تا بتوانند به عشایر مسیر که بعضاً بیمار هستند کمک نمایند.
- سگ‌های گله در مناطق کوهستانی که کمتر با انسان برخورد داشته‌اند بسیار خطرناک هستند. تا حد امکان به آنها نزدیک و هرگز سر به سر آنها نگذارید. برای درمان ماندن از آنها بهتر است از صاحب حیوان کمک گرفت.
- در صورت گاز گرفتگی حتماً به مرکز بهداشتی درمانی جهت واکسیناسیون هاری و کزاز مراجعه کنید.
- هرگز به توصیه‌های غیرعلمی، که افراد محلی درباره زخم‌ها و... می‌کنند توجه نکنید.
- در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر می‌توانید از طریق آدرس پستی زیر با ما تماس بگیرید. A6872@extd.com

کیلومتر را در مدت ۵ ساعت طی کردیم، طبیعت به حدی زیبا بود که بیشتر فیلم‌های دوربین را مصرف کردیم. پس از عبور از گردنه به سمت شرق تغییر مسیر دادیم. کم کم دشت زیبایی در زیر پایمان پدیدار شد که تالاب‌های فصلی و کوچک قره گل در آن قرار دارد. عشایر شاهسون در جای جای این منطقه چادر زده‌اند و به دامداری مشغولند. ابرهایی که در ارتفاع پایین‌تر قرار دارند به سرعت از کنار ما رد می‌شوند. ارتفاعات شمالی منطقه که از کوه‌های صخره‌ای تشکیل شده است بسیار دیدنی است. کم کم سر و کله شقایق‌های بزرگ و زیبا پیدا می‌شود. صدای رعد و برق و نم نم باران به ما نوید داد که بهترین جا برای اتراق شبانه کنار یکی از تالاب‌های قره گل است. عشایر این منطقه بیشتر از اقوام تالشی هستند.

ساعت ۷ چادرها را علم کردیم. تا اینجا ۱۹ کیلومتر را طی کردیم. امان از دست سگ‌های گله که یک لحظه تنه‌ایمان نگذاشتند. علی رغم اینکه طرح دوستی با آنها ریختم ولی هرگز در حفاظت از منطقه خود کوتاه نیامدند و بالاخره هم یکی از دوستان گروه را مجروح کردند. گازگرفتگی زیاد عمقی نبود طبق دستور با صابون و آب فراوان شستشو داده شد و زخم پانسمان شد. آنتی بیوتیک و مسکن لازم تجویز شد.

باد و توفان شب کمی مزاحم خواب راحت شد و دلیلی بود برای حرکت با تاخیر در ساعت ۹ صبح روز جمعه ۸۳/۳/۲۹. طبق نقشه و با کمک مسیری که در GPS مشخص کرده بودیم به سمت جنوب حرکت کردیم.

مه، باران، آفتاب، رنگین کمان همه و همه در کنار هم هستند. دشت‌های شقایق با گل‌های زرد در جوار تالاب‌های فصلی کوچک و کوه‌های زیبا در م ریخته‌اند و هیچ گاه اجازه ندادند که به کوله پشتی‌های سنگین و مسافت طی شده فکر کنیم. ساعت ۱۱/۳۰ بعد از ۲۶ کیلومتر از دریاچه نئور، به روستای مکش رسیدیم. از اینجا به راحتی می‌توان روستای آق اولر را در کف دره دید.



پارسا تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول

از نتایج کاربرد باتوم پارسا:
کاهش ۸ کیلوگرم فشار وارد بر مفاصل در هر قدم به هنگام صعود و ۱۳ کیلوگرم به هنگام فرود، یعنی یک عمر کوهنوردی همراه با سلامتی

موصول کارگاه تولیدی صنعتی پارس تلاش تلفن: ۵۸۵۷۰۰۰

همنوردان گرامی آقایان حسین جامه شورانی - حسین عیسی حاج - حسن خالدیان - نعمت‌اله شیرزادی - مصیبت وارده را به شما عزیزان و خانواده‌های محترمان تسلیت عرض نموده و با آرزوی بقای عمرتان ما را در غم خود شریک بدانید.

هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه

مربی گرامی جناب آقای پیمان یاوری انتخاب جنابعالی را به عنوان مربی نمونه و برتر سال (۱۳۸۳) از سوی فدراسیون کوهنوردی تبریک عرض نموده و برایتان سلامتی و همچنان برتری آرزو مندیم.

هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه

کوه نورد یا کوه رو؟

حسن نیک منش

مدتهاست در این فصلنامه و نشریات دیگر با اصطلاحاتی از قبیل کوه‌نورد یا کوه‌رو برخورد می‌کنیم و گله‌مندی‌های فراوانی چه از طرف دست‌اندرکاران فصلنامه و چه خوانندگان محترم از دست کوه‌روها که به تخریب کوه رها نمودن زباله‌ها در آن، و آتش زدن بوته‌ها و ... می‌پردازند. البته اکثر خوانندگان «کوه‌نورد واقعی» را با اصطلاح «کوه نوردنما!» اشتباه نمی‌کنند.

مسئله این است که عده‌ای به صعودهای فنی و دشوار در کوه‌های بلند می‌پردازند و گاه‌گداری به کوهپیمایی در ارتفاعات پایین مبادرت می‌کنند و این دو گروه تفاوت‌هایی دارند، در واقع پرسش این است که: چه تفاوتی بین «رینهولد مسنر» و کسانی مثل دکتر «فردریک کوک» وجود دارد؟ رینهولد مسنر را می‌توان از نامه‌ی وی به جوانان ایرانی که به زبان انگلیسی چاپ شده (فصلنامه کوه ۱ و ۲) به خوبی شناخت. او کوه‌نوردی است صادق و تمام عیار که نه تنها به کوه بلکه به کل طبیعت حتی کوبرهای خشک نیز عشق

میداد. او پس از یک‌ماه از سفر بازگشت و اعلام داشت که به قله‌ی مکینلی دست یافته است. او برای اثبات ادعای خود عکسها و اسلایدهایی تهیه کرده بود که ظاهراً خود را بر فراز مکینلی نشان می‌داد چند سال بعد نیز کتابی به نام «بر فراز بام قاره» منتشر ساخت که درآمد سرشاری را نصیب او ساخت. اما «براون» و «پارکر» معتقد بودند ادعاهای کوک نیرنگی بیش نیست و از حقیقت دور است. ۴ سال بعد از این ماجرا، گروه دیگری که قصد صعود به مکینلی را داشت بی‌پایه بودن ادعاهای کوک را ثابت نمود

هستند. غریزه‌ی مرگ به شیوه‌های دیگری برآورده می‌شود. غالباً مبارزه‌های ورزشی مثل مشت‌زنی و فوتبال به صورت ارضاهای جانشین عمل می‌کند. جلوه‌های ملایمتر را می‌توان در تمسخرهای لفظی یا اظهارات نیش‌دار یافت (نظریه‌ها و نظامهای روانشناسی صفحه ۲۷۰).

در تمام انسانها این غرایز وجود دارد اما می‌توان گفت که در پاره‌ای از افراد بر حسب سن، تجربه‌ی عملی و رشد روانی و اینکه فرد چقدر تحت تأثیر فراخود (Superego) (شامل وجدان، مذهب، اخلاق، پدر، فرهنگ و ادبیات و قوانین از جمله قوانین حفاظت محیط زیست و ...) قرار

می‌گیرد، گروهی از این غرایز وجه غالب به خود می‌گیرد و باعث بروز رفتارهای مشخصی می‌گردد. اینجانب طی سالیان متمادی همراهی و افت و خیز با گروه‌های متعدد کوه‌نوردی و کوه‌نوردان منفرد رفتارهایی را مشاهده و اظهاراتی را به شیوه‌ی مشابه تلاعی آزاد (Free association)

می‌توان این رفتارها و گفتارها را ناشی از غالب بودن یکی از غرایز زندگی یا غرایز مرگ دانست. ناگفته نماند چون برخی از رفتارها از «طبقه» یا «مرتب» اجتماعی افراد ناشی می‌شود. مواردی را لحاظ نموده‌ام که در آن

افراد مورد مطالعه، وضعیت اجتماعی مشابهی را داشته‌اند. رفتارهای ناشی از غرایز زندگی

۱. اینگونه افراد به طبیعت عشق می‌ورزند و تمام مظاهر آن را دوست دارند و هنر زندگی را در سازگاری با طبیعت می‌بینند نه در ستیز و جنگ با آن (هم‌هوایی، نمونه بارز این سازگاری است).

۲. از کندن و سوزاندن گلها و گیاهان و بوته‌ها پرهیز می‌کنند و فقط از تماشا و بوییدن گلها و رستی‌ها لذت زیادی می‌برند (مقوله introjection عشق. رنه آلدی) ۳. چنین کسانی خود را جفا از طبیعت نمی‌دانند و به «مادر طبیعت» با دیده‌ی احترام می‌نگرند، دامن آن را آلوده نمی‌سازند و می‌دانند تا زمانی که حرمت او را نگه دارند از پستان این مادر ارتزاق خواهند کرد.

۴- از «صعود» به قله صحبت می‌کنند و از کلماتی مثل رسیدن به قله (وصل) استفاده می‌کنند.



شاید اگر خودم شاهد آتش زدن این درختچه‌های نسترن، از دور نبودم فکر می‌کردم شاید کار یک بچه و یا صاعقه باشد. اما متأسفانه کار چند نفر در کسوت کوه‌نوردی است

می‌ورزد. وی هر چند که تمام قله‌های بالای ۸۰۰۰ متر جهان را صعود کرده است. صادقانه اعتراف می‌کند که سالها پیش از صعود به قله‌ی دماوند بازمانده است. اما «کوک» که سفرهای اکتشافی دهه‌ی ۱۸۹۰ قطب شمال وی را معروف ساخته و باد غرور در گلویش انداخته بود در سال ۱۹۰۶ همراه با پروفیسور «هرشل پارکر» و «بلمور براون» هنرمند و طبیعیان معروف به قصد صعود کوه «مکینلی» که تا آن زمان غیرقابل صعود می‌نمود راهی آلاسکا می‌شود. آنها پس از چند هفته تلاش با شکست و ناکامی روبرو شده و به شهرک تیونک که به عنوان بارگاه اول و نقطه شروع کار انتخاب شده بود برمی‌گردند. دکتر «کوک» همراهان خود یعنی «پارکر» و «براون» را در شهرک مزبور می‌گذارد و خود به همراه یکی از باربران گروه شهر را ترک کرده و به تنهایی راهی کوه «مکینلی» می‌شود. ظاهراً کوک به قصد یافتن راهی برای صعود دسته‌جمعی به کوه رفته بود. اما این کار او نیرنگی بیش نبود و با فریب دادن یاران خویش در نظر داشت تا افتخار «فتح» مزبور را به

و معلوم شد عکسهای کوک از قله کوچکی در کوهپایه‌ی مکینلی گرفته شده و او هیچ‌گاه بر بلندپایه‌ی مکینلی صعود نکرده است. (اکتشافات جغرافیایی ۲ - بام جهان صفحه ۱۱۰ - ۱۰۰)

چنانچه دیده می‌شود پاره‌ای از رفتارهای نامطلوب حتی در بین کوه‌نوردان برجسته نیز به چشم می‌خورد به راستی منشاء این رفتارها کجاست؟ کلید حل مسئله را روانکاو برجسته و مشهور «زیگموند فروید» به دست ما می‌دهد. وی غرایز انسانی را به دو گروه تقسیم می‌کند: ۱. غرایز زندگی (Eros) ۲. غرایز مرگ (Thanatos). غرایز زندگی در جهت خودپایی، مثل گرسنگی و تشنگی عمل می‌کنند و میل جنسی نیز از اینگونه می‌باشد زیرا در جهت حفظ گونه‌ها عمل می‌کند. در قطب مقابل غرایز زندگی غرایز مرگ قرار دارد که در جهت نابودی شخص یا افراد و اشیاء دیگر عمل می‌کند مثل نفرت و پرخاشگری که جلوه‌های غریزه‌ی مرگ

۵- چون عاشقانه به رسیدن به قله می‌اندیشند شجاعت و احتیاط را با هم دارا هستند.
۶- به زنده ماندن و برگشت سالم خود و هموردان علاقه‌مندند.

۷- رعایت حال هموردان را می‌کنند با آنها صادق هستند و دوست دارند با هم به قله برسند (چون در عشق واقعی رقابت محترم است)

۸- معاشرتی هستند و علاقه‌مند به زن و بچه
۹- به صعودهای گروهی علاقه‌مندند و صعودهای سرعتی را مردود می‌دانند.

۱۰- شاعر پیشنهاد و به سرود و آواز دسته جمعی مایل‌اند.

۱۱- به پاره‌ای از وسایل کوهنوردی مثل کوله پشتی، طناب و چراغ قوه دلبستگی نشان می‌دهند.

۱۲- در حال صعود، گاه در یک حالت عارفانه فرو می‌روند و جذب مناظر اطراف می‌شوند.

۱۳- معمولاً خوش خوراک‌اند و به خواب عمیق فرو می‌روند. از خوردن آب سرد و گوارا اظهار رضایت می‌کنند.
۱۴- از ضمایر دوم شخص و سوم شخص صحبت می‌کنند هرگز خودکشی نمی‌کنند، تمایل دارند که در کوهستان به کایت سواری بپردازند.

۱۵- نرسیدن به قله برایشان چندان مهم نیست و در صورت ناکامی صعود مجدد به آن را در برنامه‌ی آینده‌شان قرار می‌دهند.

۱۶- صبورند و با هموردان تبادل نظر می‌کنند به دیگران احترام می‌گذارند و نظر آنها را محترم می‌شمارند.
۱۷- به حیات وحش علاقه دارند و از شکار بیزاری می‌کنند. از دیدن رمه‌های بز کوهی و شنیدن صدای کبک و سایر پرندگان لذت می‌برند.

رفتارهای ناشی از غرایز مرگ

۱- اینگونه افراد خود را در جلال و ستیز با طبیعت و کوه می‌دانند (از «دکارت» به این سو انسان غربی بر ضد طبیعت اندیشیده است)

۲- به کندن و سوزاندن گل‌ها و بوته‌ها و شکستن شاخه درختان (که خود می‌تواند ناشی از غرایز جنسی ارضا

غرایز زندگی و غرایز

مرگ در تمام انسان‌ها

وجود دارد و باعث

بروز رفتارهای

مطلوب و نامطلوب

در انسان‌ها و از جمله

در کوهنوردان چه

مبتدی و چه سرآمد

می‌گردد

نشده و یا خود ارضایی باشد) مبادرت می‌کنند.

۳- چنین کسانی چون خود را موجوداتی فوق طبیعی می‌دانند احترام چندان به طبیعت قایل نیستند و به راحتی آشغال‌سازی می‌کنند و آن‌ها را در کوه و طبیعت رها می‌کنند.

۴- از «فتح» قله‌ها صحبت می‌کنند و از کلمات خشنی چون فتح کردن، پا گذاشتن بر قله و زدن قله استفاده می‌کنند.

۵- ریسک فراوانی می‌کنند و ظاهراً بسیار بی‌باکند.

۶- تمایل دارند که قبرشان روی قله‌ی کوه‌ها باشد و گاه آرزوی خود را در مدفون شدن در برف‌ها اظهار می‌کنند.

۷- تک رو هستند و دیگر کوهنوردان را به چشم رقیب نگاه می‌کنند.

۸- در زندگی اجتماعی تا حدی گوشه‌گیرند، برخی از آنها ازدواج نمی‌کنند و گاهی اعتراف می‌کنند که با کوه ازدواج کرده‌اند (عمل جایجایی انرژی و جان‌شین سازی شیئی).

۹- به صعودهای سرعتی و صعودهای انفرادی و کوهنوردی قهرمانی علاقه‌مندند.

۱۰- علاقه‌ای به آواز و سرود دسته جمعی ندارند.

۱۱- به پاره‌ای از ابزار مثل کلنگه گیره، میخ و کرامپون دلبستگی نشان می‌دهند.

۱۲- در حال صعود از قله‌های زیادی که قبلاً فتح کرده‌اند داد سخن می‌دهند و در مواردی هم لاف می‌زنند

مثلاً فتح چندین قله‌ای دور از هم در فاصله‌ی یک روز.
۱۳- با عجله غذا می‌خورند.

۱۴- از ضمایر اول شخص مفرد (من، مال من، مرا، به من...) صحبت می‌کنند، تمایل به خودکشی (مثل پرتاب خود از دیواره) دارند، تمایل دارند که به سبک فیلم‌های وسترنی در کوهستان به تیراندازی بپردازند.

۱۵- فتح نکردن یک قله برایشان دردناک و فراموش‌نشده است و ممکن است به صعود مجدد اقدام نکنند.

۱۶- پرخاشگرند و با هموردان بر سر هیچ و پوچ مجادله می‌کنند به تمسخر دیگران می‌پردازند و نظر آنها را قبول ندارند.

۱۷- همراه با کوهنوردی ممکن است به شکار نیز بپردازند یا در کوله پشتی خود کارد شکاری حمل کنند در صورت برخورد با پاره‌ای از حیوانات مانند مار آن را می‌کشند.

۱۸- دوست دارند همیشه جلودار باشند و دیگران را سایه‌ی خود می‌پندارند یعنی آنها را در مقام پست‌تری از خود فرض می‌کنند.

چنانچه در بالا ذکر شد غرایز زندگی و غرایز مرگ در تمام انسان‌ها وجود دارد و باعث بروز رفتارهای مطلوب و نامطلوب در انسان‌ها و از جمله در کوهنوردان چه مبتدی و چه سرآمد می‌گردد. در این مقال سعی بر آن بوده است که با ذکر پاره‌ای از رفتارها و منشا آن در واپس زدن یا تعدیل رفتارهای نامطلوب راهکارهای عملی اندیشیده شود، چنانچه در مورد آخرین برای واپس زدن اندیشیهی «سایه» پنداری دیگران، می‌توان در گروه‌های کوچک نقش جلودار را به تناوب در بین افراد تقسیم کرد و در گروه‌های بزرگ کوهنوردی این نقش را به چند نفر

محول نمود. △

برادر گرامی جناب آقای محمود نوری

حسن انتخاب جنابعالی را به سمت نایب رئیس فدراسیون کوهنوردی تبریک عرض می‌نمایم، توفیق روزافزون شما را در کلیه امور از خداوند متعال مسئلت داریم.

شرکت کوهنوردی کسا

برادر گرامی جناب آقای محمد زرخواه

حسن انتخاب جنابعالی به سمت ریاست اداره تربیت بدنی بانک ملت را تبریک عرض می‌نمایم، سلامت و طول عمر با عزت را از ایزدمنان برای شما خواهانیم.

شرکت کوهنوردی کسا

هنوز کوه هست!

بازگشت به کوه

برگی از کتاب بازگشت به کوه - تالیف: رینهولد مسنر
ترجمه: محمدرضا امیر صادقی

گاهی اوقات ریگی را در کفشم حس می‌کنم. همیشه از سفر یادگارهایی می‌ماند. آسمان آبی، قله، دوست، طناب، صخره‌ای آشنا و دوست داشتنی که دستگیره‌هایی هم چون یک نردبان دارد. چیزی که به زحمتش می‌ارزد. جایی که انسان احساس آرامش می‌کند. آرامشی که در خلال کار، در ماشین و اجتماع با من است. حسی به من می‌گوید: دیوارهایی بود که می‌خواستم با تمام وجود در برابرشان مقاومت کنم و درست به این دلیل به کوه می‌روم تا ریگی را در کفشم احساس کنم. همان حس، سؤال می‌پرسد و کسی جواب می‌دهد. شاید تنها صدای غریزه است. اما نه انگار کسی آن جاست. کسی که از بورانی سخت در یک هوای طوفانی از مه و یخ عبور کرد و به پناهگاه رسید... نه دیگر کافی است. دیگر برای همیشه کافی است؟! کمی می‌خوابم. ریگ‌ها سرد و سختند. هوا سرد است، سردتر از پناهگاه. خسته و کلافه در حالی که در خواب و بیداری به سر می‌برم، می‌پرسم،

بی‌فایده است - آرامشی در کار نیست. روزها و هفته‌ها منتظر اتفاقی بودم، در انتظار وقایعی که از پس دیوارها می‌آیند، در انتظار روزهای پیش رو. و اکنون؟ و اکنون ریگی را در کفشایم احساس می‌کنم. گاهی اوقات آرزو می‌کنم همانند همه مردم بودم گاهی اوقات زمانی که ساعت شماطه دار به صدا در می‌آید، دوست دارم در رختخواب بمانم. گاهی اوقات به جای ماندن در سرما، دوست دارم در خانه گرم بودم. گاهی اوقات در حالی که دندان‌ها از شدت سرما به هم می‌خورند و می‌لرزیم، از خود می‌پرسم، چرا من کوهنورد آویخته از دیواره نیستم. و بعد از روزها و هفته‌ها، زمانی که دست‌ها در جیب، خسته و فرسوده در خیابان‌های به هم فشرده شهر قدم می‌زنم. امیدی در دل دارم چون: هنوز کوه هست. △

گاهی اوقات ریگی را در کفشم حس می‌کنم. همیشه از سفر یادگارهایی می‌ماند. آسمان آبی، قله، دوست، طناب، صخره‌ای آشنا و دوست داشتنی که دستگیره‌هایی هم چون یک نردبان دارد. چیزی که به زحمتش می‌ارزد. جایی که انسان احساس آرامش می‌کند. آرامشی که در خلال کار، در ماشین و اجتماع با من است. حسی به من می‌گوید: دیوارهایی بود که می‌خواستم با تمام وجود در برابرشان مقاومت کنم و درست به این دلیل به کوه می‌روم تا ریگی را در کفشم احساس کنم. همان حس، سؤال می‌پرسد و کسی جواب می‌دهد. شاید تنها صدای غریزه است. اما نه انگار کسی آن جاست. کسی که از بورانی سخت در یک هوای طوفانی از مه و یخ عبور کرد و به پناهگاه رسید... نه دیگر کافی است. دیگر برای همیشه کافی است؟! کمی می‌خوابم. ریگ‌ها سرد و سختند. هوا سرد است، سردتر از پناهگاه. خسته و کلافه در حالی که در خواب و بیداری به سر می‌برم، می‌پرسم،

Piccola sol محلول پیکولا Piccola sol

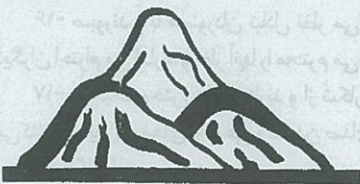
این فرآورده از مواد معدنی محلول در آب مقطر تهیه شده و فاقد هرگونه مواد شیمیایی است موارد مصرف:

- گزیدگی و نیش حشرات (زنبور - عقرب - رتیل)
- درمان سوزش و خارش ناشی از گزش گیاه گزنه
- روش مصرف: روی محل گزیدگی اسپری شود.
- پودر گلوکز - جهت تهیه نوشابه کوهستان - همراه با بروشور راهها
- عرضه در فروشگاه فراز - خیابان ولی عصر - پاساژ المپیک

دعوت به همکاری
دفتر تحقیقات و شناسایی کوههای ایران (نقش کوه)
به خانمی علاقمند و آشنا با کوه و کوهنوردی و تحقیقات
در این رابطه، آشنایی با زبان انگلیسی و برنامه
گرافیکی فتوشاپ و تایپ نیاز دارد.
تلفن تماس ۲۷۰۶۱۹۵

نقش کوه نماینده فعال برای فروش و عرضه نقشه‌ها و کتب
کوهنوردی با تخفیفات ویژه در سراسر ایران می‌پذیرد.

فروشگاه البرز



عرضه کننده کلیه تجهیزات کوهنوردی و کمپینگ
در مازندران

نوشهر بازار روز ورزشی البرز
رمضانی ۰۱۹۱۳۲۳۰۸۳۳

لوازم کوهنوردی کوهسار

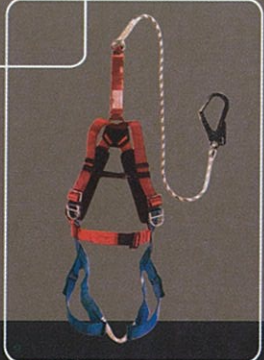
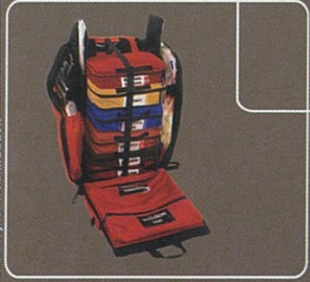
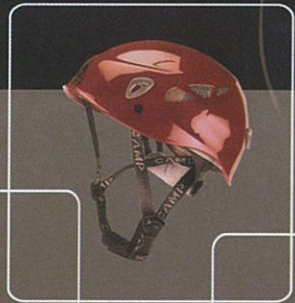


عامل مستقیم فروش لوازم کوهنوردی معروف‌ترین
شرکت‌های تولیدی در استانهای گلستان
سمنان و مازندران

نشانی: شهرداری - پشت بانک صادرات - طبقه دوم باشگاه
ورزشی آرمان (طناز) تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری



Mosaffa Company



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

تلفن فروشگاه‌ها	اسامی فروشگاه‌ها
۶۴۶۰۵۷۰	فروشگاه بنادک
۲۳۳۷۳۹۶	فروشگاه حق نگهدار
۷۲۹۲۵۴۴	فروشگاه بهستون
۲۲۲۱۲۵۰	فروشگاه رضایی
۶۶۷۲۴۴۳	فروشگاه سلو
۲۲۳۲۸۹۸	فروشگاه پیکلچور
۲۲۵۰۲۳۰	فروشگاه شاهو
۲۲۳۹۱۴۵	فروشگاه k۲
۶۰۶۵۸۳۲	اولین ستاره شرق
	تهران
	شیراز
	کرمانشاه
	خرم اباد
	اصفهان
	اراک
	سنندج
	کرمان
	مشهد

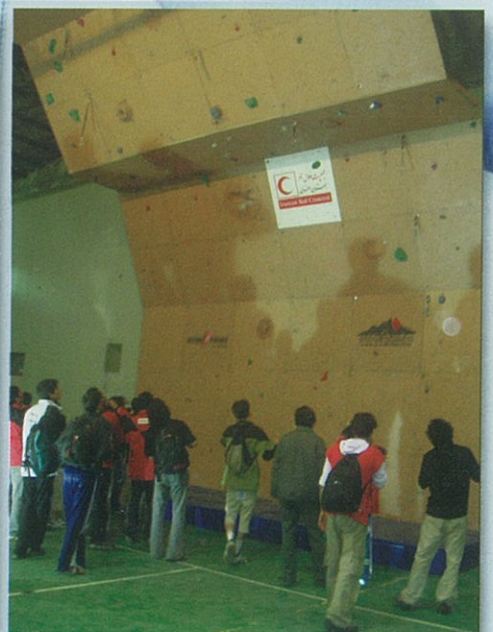


فروشگاه سلو

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

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

واردکننده گیره و دیواره‌های سنگنوردی خارجی
تولید کننده گیره و دیواره‌های سنگنوردی
فایبرگلاس و چوبی



نماینده انحصاری شرکت بازرگانی کوه‌ویسی ، مصفا ، بنادک و ژانو در استان اصفهان

آدرس : اصفهان - چهارباغ بالا - مجتمع پارک - بازار ارکیده - پلاک ۴۸۲

تلفکس : ۶۶۷۲۴۴۳ (۰۳۱۱) همراه : ۵۸۹۰ ۳۱۳ ۰۹۱۳ (کبیری)



بهاران فیلستاید



فراخوان برای شرکت در صعود

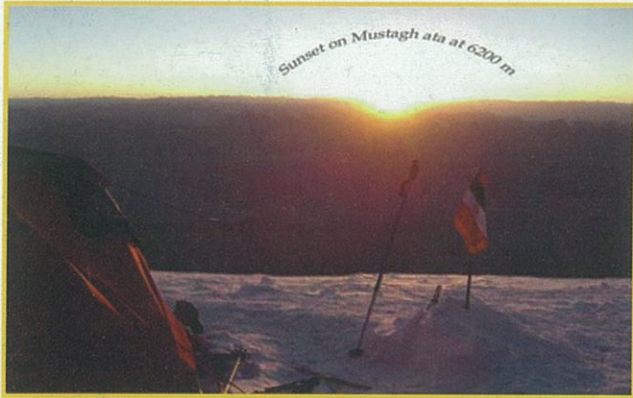
قله ۷۵۴۶ متری موستاق آتا (پدر کوه یخ) در صحرای تاکلاماکان سرزمین ترک نشین چین

Mustagh Ata Expedition Jul 2005 Xinjiang Province China

Azarkouh Mountaineering Center

مرکز کوهنوردی آذرکوه برنامه های زیر را با افتخار تقدیم مینماید.

Sunset on Mustagh ata at 6200 m



✦ کمپ اصلی اورست و صعود قله کالاپاتهار ۵۵۴۵ متر فروردین ماه نپال

✦ کمپهای اصلی آناپورنا و ماشاپوشر فروردین ماه نپال

✦ قله آرازات ۵۱۳۷ متر تابستان، پاییز و زمستان (با دیپلم رسمی صعود از فدراسیون ترکیه)

✦ قله البروس ۵۶۴۲ متر تیرماه (مرتفعترین قله قاره اروپا و پنجمین قله هفتگانه جهان) روسیه

✦ قله کازبک ۵۰۴۷ متر مرداد ماه (یخچالهای هیمالیا را در قفقاز تجربه کنید) گرجستان

✦ قله موستاق آتا ۷۵۴۶ متر مرداد ماه (برای علاقمندان ارتفاع و اسکی بازان حرفه ائی) چین

✦ قله کونگور ۷۷۱۹ متر مرداد ماه (برای کوهنوردان حرفه ائی کار سنگ و یخ) چین

✦ قله لنین ۷۱۳۴ متر مرداد ماه (سومین قله هفت هزار متری پامیر) قرقیزستان

✦ قله آکونکاگوا ۶۹۵۹ متر دیماه (بلندترین قله قاره آمریکای جنوبی و دومین قله هفتگانه جهان)

آرژانتین

✦ قله کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر اسفند ماه (بلندترین قله قاره آفریقا و چهارمین قله هفتگانه جهان) تانزانیا

(آخرین مهلت ثبت نام برای برنامه های فوق دو ماه قبل از شروع آنها میباشد)

توجه : برای کوهنوردانی که قله آرازات را صعود نموده اند تخفیف تعلق میگیرد.

(هماهنگیهای لازم برای صعود قله مختلف جهان در اسرع وقت با خدمات عالی و با صعودی مطمئن)

مهت کسب اطلاعات بیشتر برای برنامه های فوق با ما تماس بگیرید.

آدرس ما : تیریز فیابان شهید دکتر بهشتی (منصورسابق) پلاک ۷۰

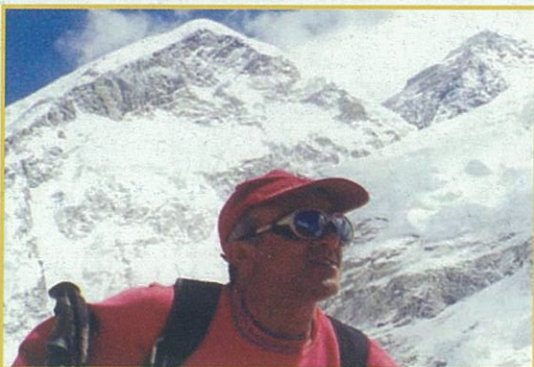
تلفن : ۰۴۱۱ ۵۲۶۳۰۸۱ فاکس : ۰۴۱۱ ۵۲۶۳۱۳۷

بمدیریت مسعود آقابالائی همراه : ۰۹۱۴ ۱۱۶ ۴۹۱۳

Website: <http://www.azarkouh.com>

E-mail: info@Azarkouh.com

masoud_Azarkouh@yahoo.com



اولین تولید کننده دیواره های مصنوعی سنگنوردی در ایران

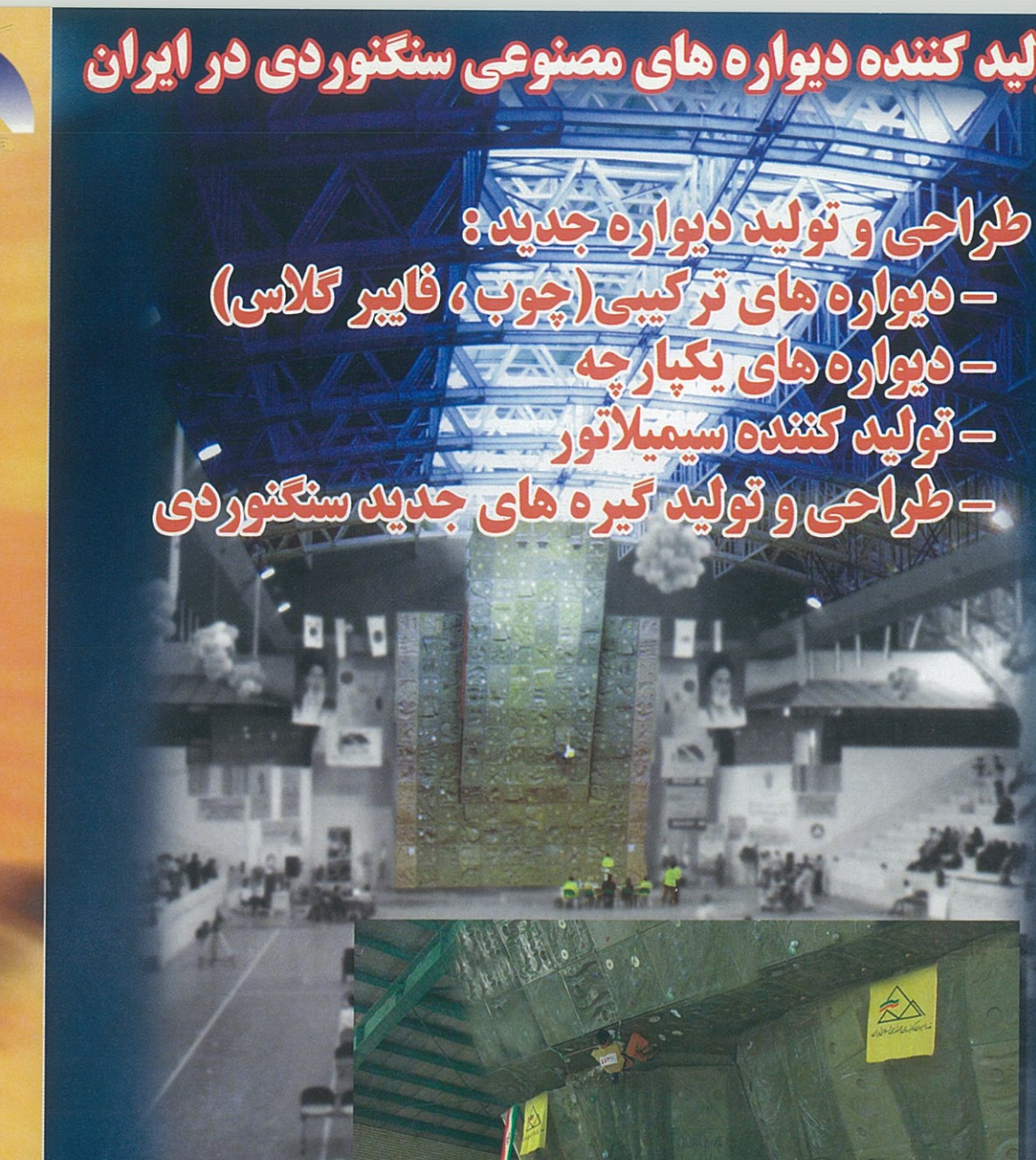
طراحی و تولید دیواره جدید:

- دیواره های ترکیبی (چوب، فایبر گلاس)

- دیواره های یکپارچه

- تولید کننده سیمیلاتور

- طراحی و تولید گیره های جدید سنگنوردی



آدرس:
خ شریعتی - نرسیده به سه راه طالقانی
مجتمع اداری رازی - واحد ۲
تلفن: ۷۵۱۰۴۶۳ فکس: ۷۵۱۰۴۶۴

www.kassa.ir
info@kassa.ir

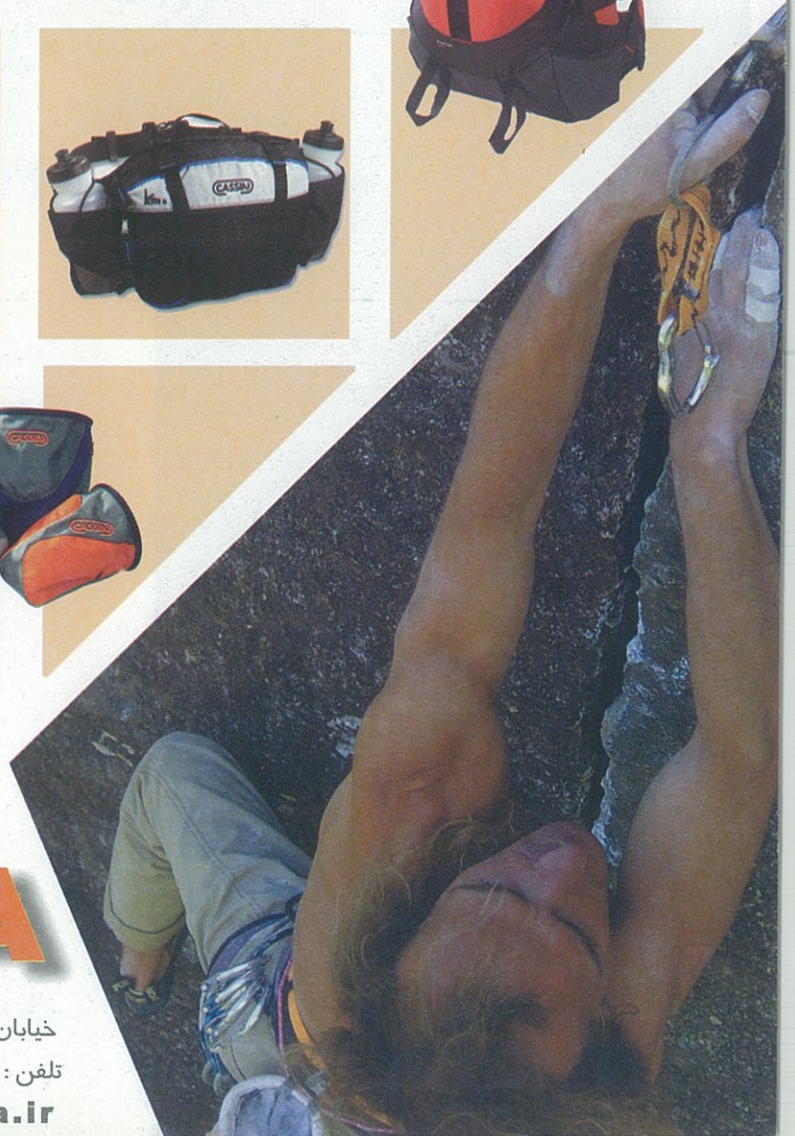
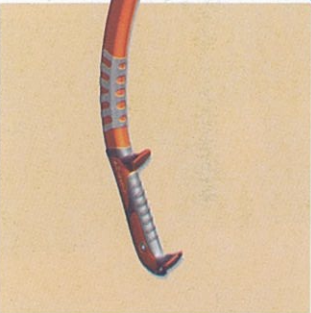
WWW.KASSA.IR/ClimbingWall_Fa/Default.htm

CLIMBING WALL SYSTEM

CASSIN
TM ®

شرکت کوهنوردی کسا

NEW 2005



 **KASSA**

خیابان شریعتی - سه راه طالقانی - کوچه نقدی - مجتمع اداری رازی - واحد ۲

تلفن: ۷۵۱۰۴۶۳ فکس: ۷۵۱۰۴۶۴

E-Mail : info@kassa.ir

www.kassa.ir

GHOGHNOUS CO.

www.ghoghnous.com
info@ghoghnous.com

انواع پوشاک :

لباس گرتکس

پوشاک پلار

لباس استرج

لباس بادگیر

کیسه پودر

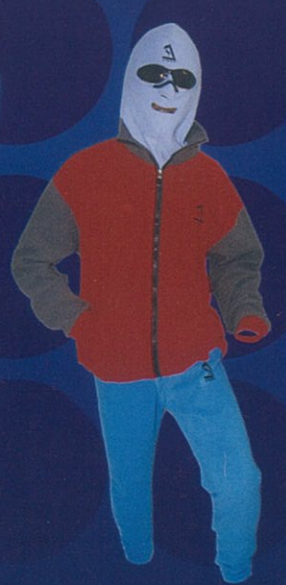
کیسه بیواک

کاور کوله

پانچو

گتر

و ...



اصفهان، خیابان رودکی، شماره ۳۱۰
No. 310 Roodaki St. Isfahan Iran
Tel: +98 311 7775744 - 45
TelFax: +98 311 7759264

غوغنوس
GHOGHNOUS CO.

INDOOR CLIMBING WALL & CLIMBING HOLDS

- ▶ Inside & Outside climbing hold
- ▶ Concrete indoor climbing wall
- ▶ 3D panels 1*1 m 2
- ▶ 3D panels 1*3 m 2
- ▶ Training boards
- ▶ Baby mountain

دیواره و گیره های سنگنوردی

گیره های توکار و گیره های روکار

دیواره ی سنگنوردی یک تکه

پانلهای 1*1 m²

پانلهای 1*3 m²

صفحه آموزش (سیمولاتور)

کوهستان کودک

MOUNTAIN
CLIMBING
EQUIPMENT
PRODUCER



آزمایشگاه شرکت هفت گوهر با امکانات زیر آماده ارائه

خدمات به کوهنوردان می باشد :

- دستگاه تست کشش
- دستگاه سختی سنج راکول ، ویکرز ، برینل
- دستگاه تست خوردگی (سالت اسپری)
- فریزر ۴۰- سانتیگراد
- دستگاه ویژه تست کلنگ یخ شکن و دیگر ابزارهای کوهنوردی



هفت گوهر

سازنده ابزارهای کوهنوردی

۳ سال گارانتی



شرکت هفت گوهر

ضمن حفظ حقوق مادی و معنوی مخترع

آماده اجرای طرحهای ابتکاری کوهنوردان است.

تولیدات آینده:

باتوم - کلاه ایمنی - انواع شفت و گوه

کلنگ یخ فنی (T) - یخ شکن ۱۲ شاخه

تلفن : ۷۳۳۲۰۹۰۹ - ۷۳۳۲۱۱۹

www.haftgohar.com

E-mail : info@haftgohar.com

استاد اکبر بشر دوست، نخبه کوهنوردی ایران زمین درگذشت
به تجلیل از دیگر بزرگان ورزش خود، پیش از مرگ بیشتر اندیشه کنیم

هر کوهنورد قدیمی، یک کتاب از تاریخ کوهنوردی ایران بشمار است
بر نرگس حکیمی، وابستگان و جامعه ی کوهنوردی ایران تسلیت باد

به نام آنکه هستی نام از او یا

در سوگ کاروان سالار کوه

غم مرگ خواب چه جانگاہ بود	که رفتن او چه ناگاه بود
که از رفتنش کوه آتش فشاند	که در سینه اش سوزی از آه بود
کج رفت سالار این کاروان	که از سمریان خود آگاه بود
کج رفت تبرتینع آشنا	که در نزد او کوه چون گاه بود
رفیق سفر بود و یار حضر	هم ارقله آگه هم از چاه بود
یکی یار غار و یکی مرده کوه	که آگاه از راه و مسیر بود
به سرمای البرز خورشید بود	به تاریکی شب یکی ماه بود
الکر با پیاده نه براسب بود	به پیش و زبیران چنان شاه بود

اگر راه کوه و بیابان گرفت

بش دوست بود و طخواه بود

خط
مرتضی هاشمی

آذرماه ۱۳۸۳

ناصر شجاعی

تقدیم خانواده زنده یاد اکبر بشر دوست - به یاد پامردی های آن یاد و مردورزشی کوهنورد

پیمایش تفنگ دره

گزارش: وحید اشرفی*

۳۶ درجه و ۵۶ ثانیه و ۴۷۶ هزارم ثانیه شمالی و ۵۹ درجه و ۳۰ ثانیه و ۵۶۶ هزارم ثانیه شرقی.

کوله‌های بزرگ را به دوش کشیده و از راه پاکویی در سمت راست و از میان گون‌ها به سوی بایرام قلعه بالا می‌رویم. کم کم به سمت چپ متمایل شده و ضمن عبور از کنار برج سنگی بایرام قلعه به بالای خط الرأس هزار مسجد می‌رسیم. خط الرأس را به سمت شمال و شمال غربی ادامه می‌دهیم در سمت چپ و غرب قله هموار و صاف هزار مسجد خودنمایی می‌کند. بر روی خط الرأس که حرکت می‌کنیم، در سمت راستمان شیئی تند و سنگی مانند یک سرسره متشکل از لایه‌های متعدد و اریب قرار دارد که مستقیم به انتهای دره‌ای به نام سیستان می‌رسد که مقصد ماست. این دره بکر و پوشیده از درختان کهنسال و زیبای ارس است. در مسیر خط الرأس از کنار یک تیغه سنگی و نوک تیز گذشته و ساعت ۳۰/۱۴ به یک سنگ‌چین می‌رسیم که ابتدا و بالای تفنگ دره است. ارتفاع ۲۵۶۷ متر و مختصات نقطه عبارت است از: ۳۶ درجه و ۵۸ ثانیه و ۹۲۰ هزارم ثانیه شمالی و ۵۹ درجه و ۲۹ ثانیه و ۴۰۵ هزارم ثانیه شرقی.

در سمت چپ و راست شیئی تند وجود دارد که ما شیب سمت چپ (شمال غرب) را پایین می‌رویم. مسیر یک شن اسکی تند و طولانی است با سنگ‌های ریز و درشت روان. در انتهای شن اسکی مسیر به سمت راست می‌پیچد. کنار چند درخت کاج و ارس یک چشمه کوچک جاری است. بی‌درنگ بساط ناهار و چای را برپا می‌کنیم، چون راه درازی در پیش رو داریم. از امروز ظهر تا فردا همین وقت در مسیر از آب خبری نیست و با توجه به اینکه این چشمه کوچک هم دائمی نیست، باید از ابتدای حرکت برای یک و نیم روز آب با خود داشته باشیم! بعد از ناهار در دره باریک و سنگی به پایین رفتن ادامه دادیم. برخی دست به سنگ پایین می‌آییم و در برخی قسمت‌ها



قسمت‌ها را به صورت

چنان دره تنگ می‌شود که کوله‌هایمان به دیواره دره گیر می‌کند. به اولین کارگاه فرود می‌رسیم و تونیک و طناب و ابزار فنی را از کوله‌ها خارج می‌کنیم. از اینجا تا فردا ظهر که به آب و جنگل خواهیم رسید، یازده مسیر آبشار فصلی را باید با طناب فرود برویم که همگی خشک و بدون آب است!

چند توضیح: منظور از فرود مفید این است که برخی آبشارها به صورت پله‌ای است و قسمتی از طول طناب بر روی این پله‌ها قرار گرفته و از طول فرود کسر می‌گردد، لیکن روی هم رفته هیچ کارگاهی به بیشتر از یک طول طناب ۵۰ متری نیاز ندارد. البته ما با یک طناب ۹ و یک طناب ۱۱ میلیمتر و به صورت دولا فرود را انجام می‌دادیم. کلیه فرودها با کوله در پشت و استفاده از گره پروسیک انجام می‌شد. به دلیل جنس ورقه‌های سنگ‌ها، هنگام ایجاد سوراخ با دسته رول، دایماً ورقه‌ها از رویه سنگ جدا شده و از عمق سوراخ ایجاد شده کاسته می‌شود! به همین دلیل رول کوبی وقت گیر و

مکان: حدفاصل روستاهای خرکد و ایدلیک - شمال غربی مشهد - منطقه کلات -

رشته کوه هزار مسجد

زمان: ۱۳ الی ۸۳/۳/۸۵

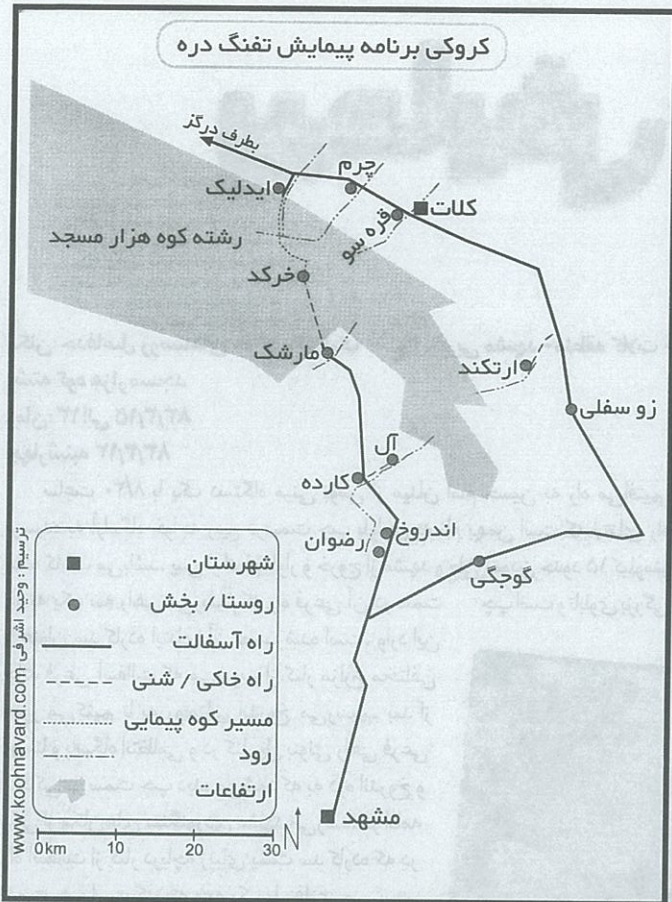
چهارشنبه ۸۳/۳/۱۳

ساعت ۸/۳۰ با یک دستگاه مینی بوس از میدان امام حسین به راه می‌افتیم. نرسیده به آرامگاه خواجه ربیع در سمت چپ بلواری به نام بهمن است که ابتدای راه جاده کلات می‌باشد. پس از اتمام بلوار و خروج از مشهد و طی نمودن حدود ۱۵ کیلومتر راه به یک سه راهی می‌رسیم که راه فرعی آن در سمت با عنوان سد کارده ابتدای آن نصب شده است. وارد این جاده فرعی آسفالت که می‌شویم از کنار مزارع مختلفی عبور می‌کنیم تا به روستای اندروخ می‌رسیم. بعد از روستا و پاسگاه انتظامی و در کنار پل بتونی راهی فرعی و خاکی در سمت چپ دیده می‌شود که به دره اندروخ و یکی از مکان‌های سنگنوردی مشهد می‌رسد. در ادامه راه آسفالت از کنار دریاچه زیبای پشت سد کارده که در سمت چپ است گذشته و به یک پل فلزی می‌رسیم که رود پربانی از زیر آن عبور کرده و پس از عبور از میان روستای کارده به دریاچه سد می‌ریزد. در سمت راست پل و به موازات رودخانه جاده خاکی مناسبی است که از کنار رودخانه و باغ‌های زیبا و سرسبز به روستای آل می‌رسد. از پل فلزی گذشته و راه آسفالت را ادامه می‌دهیم تا به روستای بزرگ مارشک می‌رسیم. راه آسفالت را که سربالایی است تا آخر آسفالت ادامه می‌دهیم. در سمت راست یک راه فرعی خاکی به سمت پایین دیده می‌شود که به روستای بلغور می‌رسد. راه خاکی سربالا را ادامه داده و از تعدادی پیچ‌های تند می‌گذریم تا به بالای گردنه می‌رسیم. پس از سرازیر شدن از گردنه به

روستای خرکد می‌رسیم که ظاهراً آخرین آبادی است و در

پای رشته کوه هزار مسجد واقع شده است. به دلیل عبور سیلاب و خرابی راه و قرار گرفتن سنگ‌های بزرگ در وسط راه، امکان پیشروی مینی‌بوس دیگر وجود ندارد. بر سر یک سه راهی مینی‌بوس دور زده و وسایل را از آن خارج می‌کنیم. از راننده می‌خواهیم که ساعت ۵ عصر روز جمعه در روستای ایدلیک به دنبلمان بیاید.

مرد میانسالی به نام حاج احمد مینایی حاضر می‌شود در ازای ۸۰۰۰ تومان ما را با وانت تویوتا لندکروز خودش تا بالای آخرین گردنه نزدیک بایرام قلعه ببرد. سوار وانت می‌شویم و حاج احمد با سرعت راه خاکی سربالا را طی نموده و گاهی دست اندازها را هم یک در میان رد می‌کند. قبل از رسیدن به روستای خرکد، خط الرأس هزار مسجد و قله‌ای سنگی و برجسته با نام بایرام قلعه را از دور می‌دیدیم که کاملاً شکلی متمایز از سایر قله منطقه داشته و راهنمای خوبی برای جهت یابی است. به بالای گردنه‌ای سرسبز و پوشیده از گون‌های پرگل می‌رسیم. اکنون بایرام قلعه در سمت راست و نزدیک ماست. ساعت ۱۲ ظهر و ارتفاع ۲۳۸۱ متر و مشخصات گردنه بدین قرار است:



فرساینده است و همچنین نمی‌توان به رول‌های کوبیده شده که در طول سال با آب و هوای مرطوب در تماس است زیاد اعتماد نمود، لذا در کلیه کارگاه‌ها با استفاده از میخ و یا ترای کم شماره ریز، کارگاه را برای فرود تقویت می‌کردیم و تنها نفر آخر بر روی کارگاه موجود فرود می‌آمد. چون فاصله کارگاه‌ها نسبتاً کم است، از این به بعد فقط به ذکر مشخصات کارگاه‌ها اکتفا می‌گردد:

۱- کارگاه اول از دو رول حلقه‌دار تشکیل شده و حدود ۳۰ متر فرود مفید دارد.
 ۲- پس از کمی راهپیمایی به کارگاه دوم می‌رسیم که از دو عدد میخ حلقه‌دار نامطمئن تشکیل شده و حدود ۱۰ متر طول فرود آن است.
 ۳- بلافاصله پس از کارگاه قبل، کارگاه سوم قرار گرفته که از یک رول، بلوک سنگی، سیم بکسل و حلقه فرود تشکیل شده است. فرود از دو قسمت عمودی تشکیل شده که بخش اول آن به طول حدود ۲۰ متر و کلاهی است. بخش دوم نیز حدود ۱۰ متر و به صورت تنوره‌ای است. مابقی طناب ۵۰ متری نیز در بین این دو بخش که شبیه شن اسکی است قرار می‌گیرد. انتهای این فرود به دو سکوی پله‌ای می‌رسیم که مساحت هر یک حدود ۶ متر مربع است و با توجه با فرارسیدن تاریکی باید در اینجا اطراق کنیم. در کنار سکوی پایینی کارگاه چهارم قرار دارد.
 پنجشنبه ۸۳/۳/۱۴

۴- صبح روز بعد با تنها قمقمه آب باقیمانده چای درست کردیم و پس از صرف صبحانه ساعت ۷ از کارگاه چهارم که در کنار همان محل شب خوابی بود، فرود را آغاز کردیم. کارگاه از یک تک میخ بلند حلقه‌دار در سمت راست آبشار خشک تشکیل شده است که با گذاردن ابزار جانبی مانند میخ یا «ترای کم» یک فرود پله‌ای ۵۰ متری را انجام می‌دهیم.

۵- بلافاصله به کارگاه پنجم می‌رسیم که از یک سیم بکسل، حلقه فرود، میخ سوزنی حلقه دار و بلوک سنگی تشکیل شده است و ۴۵ متر طول فرود آن است.
 ۶- کمی جلوتر کارگاه ششم را با استفاده از بلوک سنگی و ترای کم برپا کرده و یک فرود ۵ متری را انجام می‌دهیم.

۷- در روبروی ما و اواسط دره درختان سرسبز ارس را می‌بینیم که ابتدای شروع مسیر آب است. ساعتی است که آفتاب به سرمان می‌تابد و بدون آب



و با لبانی خشک

ثانیه‌ها را برای رسیدن به آن درختان و چشمه آب بی‌صبرانه می‌شماریم. مجدداً کمی جلوتر کارگاه هفتم را با استفاده از «ترای کم» برپا کرده و دو فرود ۵ متری را انجام می‌دهیم.

۸- کمی پایین‌تر به کارگاه هشتم می‌رسیم که با استفاده از یک بلوک سنگی فرودی سه مرحله‌ای مجموعاً به طول ۴۵ متر را انجام می‌دهیم.

۹- پس از کمی پیاده روی به کارگاه نهم می‌رسیم که با استفاده از یک بلوک سنگی فرودی ۱۰ متری را انجام می‌دهیم.

۱۰- بعد از حدود ۵۰ قدم کارگاه دهم را با استفاده از یک بلوک سنگی برپا کرده و فرودی ۲۰ متری را انجام می‌دهیم.

۱۱- بعد از حدود ۷۰ قدم کارگاه یازدهم را با استفاده از یک بلوک سنگی برپا کرده و فرودی ۱۰ متری را انجام می‌دهیم. ساعت ۱۲ ظهر است و چند قدمی با درختان فاصله داریم. صدای پرخروش آب به گوش می‌رسد. مجال درآوردن لیوان و تعارف به دیگران نیست، ناهار را در بین درختان خشک و سبز و کهنسال ارس صرف می‌کنیم و نام این محل را جنگل ناهارخوران می‌نامیم که مختصات آن ۳۶ درجه و ۵۸ ثانیه و ۸۱۳ هزارم ثانیه شمالی و ۵۹ درجه و ۲۹ ثانیه و ۷۰۶ هزارم ثانیه شرقی به ارتفاع ۱۷۸۰ متر است.

۱۲- از اینجا به بعد همه فرودها و پیاده‌روی‌ها در داخل آب است، آنقدر در آب حرکت خواهیم کرد که باز هم لحظه‌ها را برای به پایان رسیدن آب و رسیدن به زمین خشک بی‌تابانه می‌شماریم، انگار نه انگار که هزار بار از خدا برای رسیدن به این آب عاجزانه خواهش کرده بودیم! کمی پایین‌تر به اولین آبشار می‌رسیم. با احتیاط به لبه سمت چپ آبشار رفته و با استفاده از بلوکی به دور تنه یک درخت ارس کوچک فرودی ۱۵ متری را به موازات آبشار و فاصله ۳ متری آن انجام می‌دهیم.

۱۳- از روی سنگ‌ها و داخل آب که حالا رودخانه‌ای پرخروش است کمی پیشروی می‌کنیم تا به کارگاه بعدی می‌رسیم و باید بلوکی به دور تنه درخت ارسی کوچک در سمت راست آبشار می‌زنیم و فرودی ۲۵ متری را به موازات آبشار انجام می‌دهیم.

۱۴- پس از کمی پیشروی با استفاده از بلوک سنگی سمت راست آبشار بعدی فرودی ۵ متری را انجام می‌دهیم.

۱۵- بلافاصله کارگاه بعدی را در سمت چپ آبشار بعدی و با استفاده از بلوک سنگی

و ابزار برپا کرده و فرودی ۱۰ متری را انجام می‌دهیم.

۱۶- بلافاصله دو فرود ۱۵ و ۵ متری از کارگاه شانزدهم که از دو رول حلقه‌دار در سمت راست آبشار آشیانه تشکیل شده است. باید از روی لبه‌ای باریک و لزج که از خزه پوشیده است و در سمت کارگاه قرار دارد با احتیاط و با استفاده از دست چپ و کشیدن بدن به سمت چپ پایین رفت. در صورت بی‌دقتی به سرعت سر خورده و به زیر آبشار خواهید رفت که به جز خیس شدن سرتاپا و کوله احتمال قفل شدن پروسیک هم وجود خواهد داشت! این آبشار پله‌ای است و بعد از فرود ۱۵ متری اول حدود ۵ متر داخل آب حرکت می‌کنید و قبل از رسیدن به فرود ۵ متری بعدی، بر روی سنگی که از آب خارج شده است لانه پرندهای با دو تخم داخل آن دیده می‌شود. به همین علت این محل را آبشار آشیانه نامیدیم.

۱۷- بلافاصله پس از آبشار آشیانه به آبشار سه مرحله‌ای ۳۵ متری می‌رسیم و با استفاده از دو رول حلقه‌دار سمت چپ آبشار فرود را از داخل آب انجام می‌دهیم. خیس شدن غیرقابل اجتناب است! ابتدای فرود تا جایی که ممکن است به صورت پا باز فرود می‌رویم تا کلاهیک آبشار را رد کنیم و بعد اجباراً پاها را باید داخل آبشار قرار داد و تا کمر خیس شد!

۱۸- کم کم داریم از این همه آب بیزار می‌شویم! نه به آن خشکی و بی‌آبی و نه به این خیس‌ی و پرآبی! پس از کمی پیش‌روی در رودخانه قسمتی را دست به سنگ عبور می‌کنیم و یک فرود ۵ متری خوابیده را هم با کمک حمایت دور کمر انجام می‌دهیم.

۱۹- بلافاصله به آبشار پرخروش بعدی می‌رسیم. هوا تاریک شده و چراغ‌های پیشانی را روشن می‌کنیم. آبشاری تخت در روبرویمان است که در بالا و وسط آن یک کارگاه سیم بکسل دارای حلقه فرود و بلوک سنگی ایجاد شده است. به خاطر تاریکی هوا به سختی آن را پیدا می‌کنیم. فرودی ۲۵ متری را باید انجام دهیم. انتهای آبشار دیده نمی‌شود و تاریکی و خستگی و صدای زیاد آب کمی آبشار را هراسناک کرده است. مخصوصاً که در زیر آبشار کمی گود است و آب تا کمر می‌رسد.

۲۰- بلافاصله با استفاده از یک بلوک سنگی کارگاه بعدی را ایجاد کرده و فرودی ۷ متری را بر روی تخته سنگی صاف و خوابیده انجام می‌دهیم. ساعت ۸/۳۰ شب

است و خسته و خیس به یک خشکی در کنار آب می‌رسیم که با وجود بوته‌های بزرگ خار و سنگ‌های ریز و درشت برآیمان مانند هتلی جلوه می‌کند، با استفاده از تکه چوب‌های خشک ارس آتشی برپا کرده و به خشک نمودن خود و لباسهایمان می‌پردازیم. به سرعت شام مختصری خورده و به داخل کیسه خواب می‌خریم.

جمعه ۸۳/۳/۱۵

۲۱- پس از صرف صبحانه و کمی پیشروی به آبشار بعدی می‌رسیم و فرودی ۱۰ متری را با استفاده از درخت ارس کوچک سمت راست آبشار انجام می‌دهیم. محوطه‌ای باز و پردرخت و بوته در اینجا وجود دارد که قصد داشتیم برای شب مانی شب قبل به اینجا برسیم ولی به دلیل تاریکی هوا و خطر حرکت در داخل آب و سنگ‌ها که احتمال سر خوردن و پیچ خوردن پا در این شرایط بسیار زیاد است، از خیر آن گذشته بودیم.

۲۲- بلافاصله به آخرین آبشار می‌رسیم که باید فرودی ۵۰ متری و یک سره را از کنار آبشاری زیبا با استفاده از کارگاه سمت راست آبشار انجام دهیم تا به تهره سیستان برسیم. کارگاه از دو میخ حلقه‌دار و یک رول حلقه‌دار و سیم بکسل و حلقه فرود تشکیل

شده است. هر یک از رول‌ها به سمتی کج شده و ظاهری ترسناک دارد! همان طور که قبلاً هم گفتیم بدلیل بافت ورقه‌ای سنگ‌ها رول کوبی بسیار سخت و تقریباً غیر ممکن است و در صورت پیدا شدن شکاف استفاده از میخ‌های سوزنی مفیدتر به نظر می‌رسد. این آبشار را نیز باید با احتیاط و از روی لبه سمت کارگاه فرود رفت تا کلاهیک آبشار را رد کرد. در این بخش بی‌دقتی و سر خوردن، رفتن به زیر آبشار و خیس شدن سرتاپا را بدنبال خواهد داشت، هر چند در بخش انتهایی باید پاها را داخل آبشار گذاشته و تا حدود کمر خیس شد.

ساعت ۸/۳۰ صبح است و اگر وقت داشتیم تا فردا صبح همانجا می‌ماندیم و فقط به تماشای این آبشار زیبا و با ابهت می‌پرداختیم. ولی یک پیاده روی طولانی را داخل رودخانه پیش رو داریم و باید تا ساعت ۵ عصر به روستای ایدلیک و مینی‌بوس برسیم. تا اینجا ۲۲ فرود با طناب را در آبشارهای خشک و تر و مجموعاً به طول ۴۸۰ متر انجام داده‌ایم و از بالای دره و خط الراس و ارتفاع ۲۵۶۷ متری به ارتفاع ۱۰۰۰ متری رسیده‌ایم.

به سختی و با ناراحتی از آبشار جدا شده و در امتداد رودخانه به راهمان ادامه می‌دهیم و هراز چندگاهی به عقب برگشته و به مناظر پشت سر می‌نگریم. آبشار

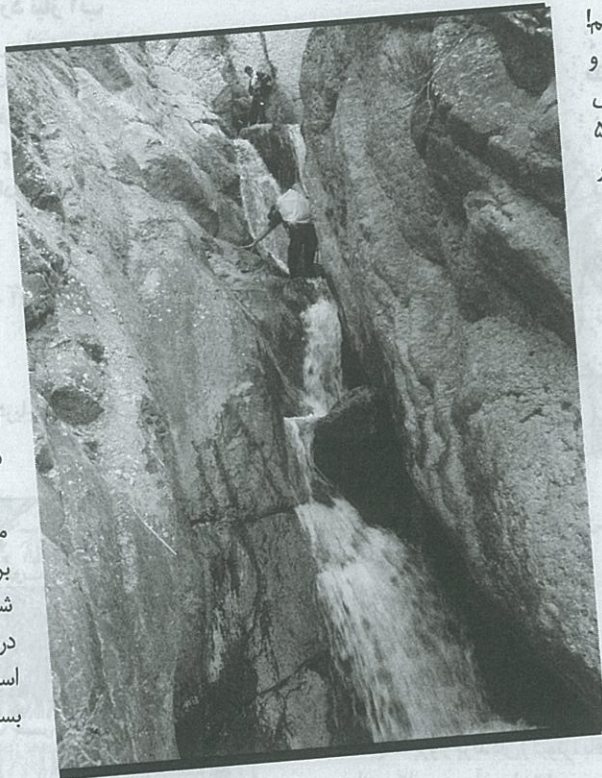
لحظه به لحظه کوچکتر می‌شود. اکنون در کف دره سیستان هستیم و کل مسیر پیموده شده از بالای خط الراس تا انتهای دره را می‌توانیم ببینیم. این بخش از دره سیستان دارای خاکی سرخ‌رنگ است و ما از بالای خط‌الرأس که وارد تفنگ دره شده بودیم، مرتب منتظر رسیدن به اینجا بودیم که به معنای اتمام کار پیمایش تفنگ دره بود. دره سیستان به دلیل صعب‌العبور بودن مسیرهای ورودی آن که اغلب شامل فرود و یا صعود آبشارها می‌باشد، جزو دره‌های بکر منطقه کلات است. خطر روبه‌رو شدن با مارهای سمی اولین هشدار است که راهنماها به شما خواهند داد!

ساعت ۹ به سه راهی یا به عبارتی سه آبی می‌رسیم که آب دره سیستان وارد دره ایدلیک می‌شود. برخلاف دره پهن و باز سیستان که دو طرف آن شیبی خوابیده و پوشیده از درختان کهنسال ارس دارد، دره ایدلیک باریک و دارای دیواره‌هایی بلند و عمودی است. در فصولی که احتمال سیل باشد ورود به این دره بسیار خطرناک است.

به راهمان ادامه می‌دهیم. این دره و رودخانه را باید حدود ۷ ساعت ادامه دهیم تا به روستای ایدلیک برسیم. در

مسیر باید دو آبشار کوتاه ۱۰ و ۶ متری را فرود برویم که هر دو دارای کارگاه‌های مناسبی است. ساعت ۱۰/۳۰ اولین آبشار و ساعت ۱۲/۳۰ آبشار دوم را عبور می‌کنیم. در برخی برنامه‌ها که مبدأ حرکت روستای ایدلیک است، باید این دو آبشار را صعود کرد که اینکار با استفاده از رکاب، رول‌های سمت چپ مسیر مشخص سنگ‌نوردی و تله‌های بلند و بریده درخت که در کنار آبشار قرار گرفته است انجام می‌گیرد و البته بسیار وقت‌گیر است و بهتر است که در چنین برنامه‌هایی تعداد افراد گروه کم باشد. پس از آبشار دوم کم کم عرض دره زیاد شده و دیواره‌های بلند سنگی جای خود را به شیب‌های خوابیده خاکی و سنگی می‌دهد. ساعت ۱/۳۰ بعد از ظهر در کنار رودخانه و چشمه‌ای برای صرف ناهار و استراحت به مدت یک ساعت توقف می‌کنیم. ساعت ۵ به ایدلیک رسیده و با دیدن شالیزارهای معطر و چراگاه‌های سرسبز روحی تازه یافته و سرمست می‌شویم.

سایر اعضای تیم: جواد اکبری (سرپرست)، جواد کریمپور، محمدصالحی، محسن طاهری، حاجی قدیر خادم رضا (عکاس) △
* گروه کوهنوردی اوج مشهد.



تهیه و تصفیه و ذخیره آب در شرایط اضطراری

در شرایط سخت زنده ماندن هنر است

علی عامری

ali.amerigmail.com

(قسمت دوم)

مقدمه: تهیه آب سالم به خصوص در فصول گرم و خشک سال گاهی اوقات به بزرگترین دغدغه طبیعت گردان و کوهنوردان تبدیل می شود و لازم است که فرد اطلاعات کلی و مهارت های به خصوصی را راجع به تهیه و تصفیه آب داشته باشد تا در مواقع اضطراری بتواند به خوبی از آنها استفاده نماید.
این مقاله به سه قسمت کلی تقسیم شده است که به ترتیب به آنها خواهیم پرداخت:

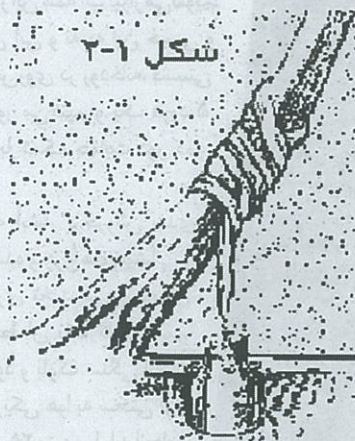
قسمت اول: مقدار مورد نیاز آب

۱- در مصرف آب امساک نکنید. برای متعادل ماندن سطح املاح مایعات بدن به حداقل روزی نیم لیتر آب احتیاج دارید. توجه داشته باشید که در شرایط فعالیت، گرما، مصدومیت و بیماری میزان دفع آب از بدن به طور فزاینده ای افزایش پیدا می کند، پس چنانچه در این شرایط قرار گرفتید، باید آب بیشتری مصرف نمایید.
۲- بهترین نشانگر سطح کم آبی بدن ادرار است که هر چه پر رنگتر باشد دلالت بر کمبود آب بیشتری دارد.

قسمت دوم: تهیه آب

منابع آب:

۱- آب های سطحی: نهر ها و رودخانه ها، دریاچه ها و چشمه ها...



شکل ۲-۱

طرز شناسایی مکانهای این آب و نحوه استخراج آنها در شکل ۲ دقت کنید.)

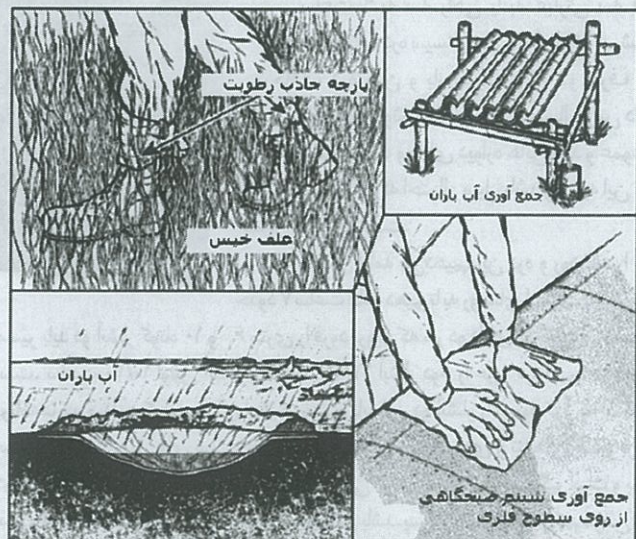
نحوه شناسایی این گونه آبها:

- توده شادابی از گیاهان
- اراضی بازهکش آب بالا

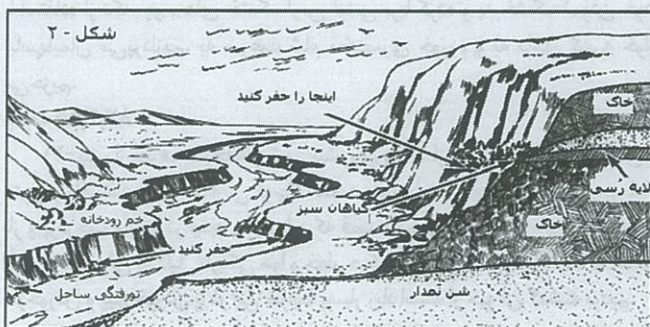
- وجود حشراتی که به صورت گروهی زندگی می کنند، می تواند دلیلی بر وجود آب در نزدیکی باشد

- جهت پرواز پرندگان (کبوتر، باقرقره، اردکها و...) در صبح زود یا هنگام غروب

می تواند مکان منبع آب را نشان دهد.



شکل ۱-۱



شکل ۲

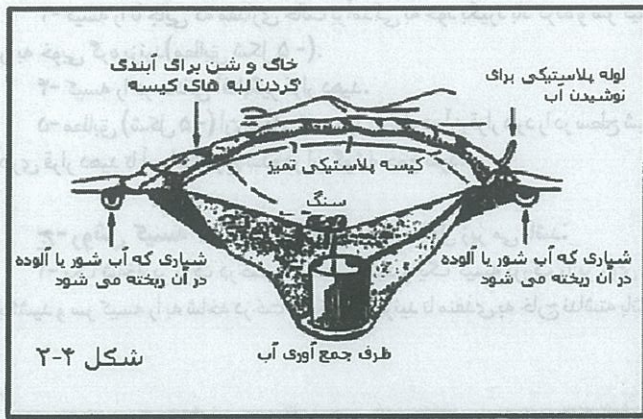
۲- نزولات آسمانی: باران، برف، تگرگ، شبنم... (به طرز جمع آوری آنها در

شکل (۱-۱) و (۱-۲) دقت کنید)

۳- آب های زیر سطحی (مخزنی): آب انبار، چاه قنات...

۴- آب های زیر زمینی (آبی که به طور آزاد وجود ندارد و باید استخراج شود، به

۵- یخ و برف: برای استفاده از برف و یخ به نکات زیر توجه کنید:

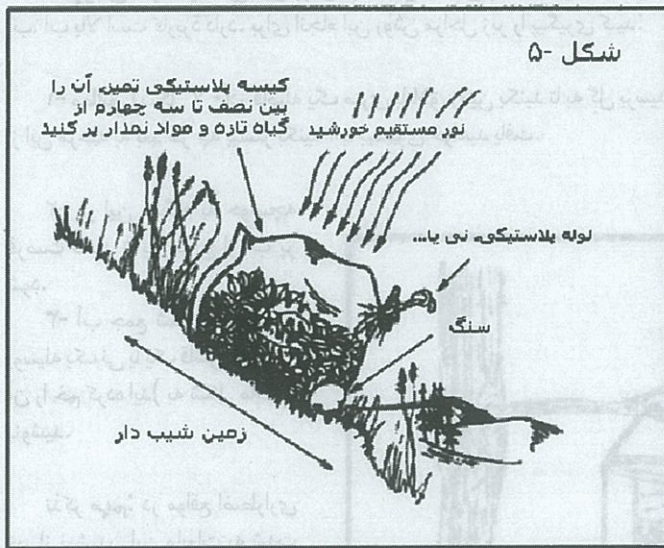


و مرکز ظرف جمع آوری آب قرار گیرد.
۸- صبر کنید تا گرمای خورشید کار خود را انجام دهد و آب موجود در مواد نمناک را بیرون بکشد.

تذکر ۱: اگر به آب شور یا آلوده دسترسی دارید به این طریق عمل کنید: در کنار چاله و به فاصله ۲۵ سانتی از آن یک شیار باریک در گرداگرد چاله اصلی به عمق ۲۵ سانت و عرض ۸ سانت بکنید و آب شور یا آلوده را در آن بریزید. مراقب باشید که لبه کیسه پلاستیکی با این آب تماس حاصل نکند. در این حالت آب بعد از فیلتر شدن توسط خاک، کم کم به داخل چاله اصلی تراوش کرده و در آنجا مطابق مراحل قبل تبخیر و تقطیر شده و از املاح عاری می گردد. (شکل ۲-۴)

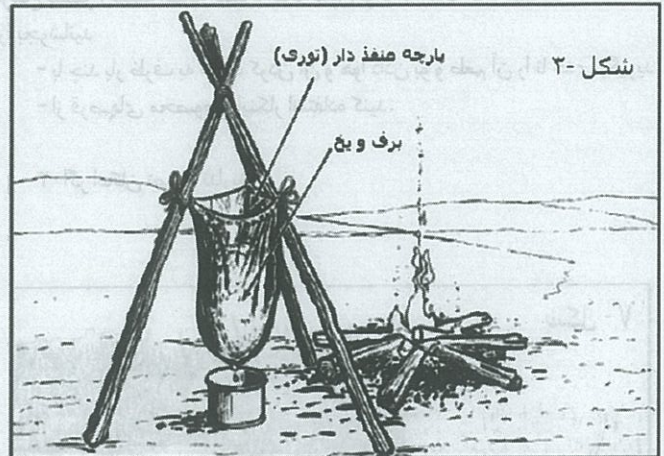
تذکر ۲: برای تامین آب مورد نیاز هر نفر در هر روز به سه عدد از این تقطیر کننده ها احتیاج خواهید داشت.

ب- روش کیسه سبزی: این روش شامل مراحل زیر می باشد:
۱- یک کیسه بزرگ تمیز انتخاب کنید و بین نصف تا سه چهارم آن را مواد گیاهی



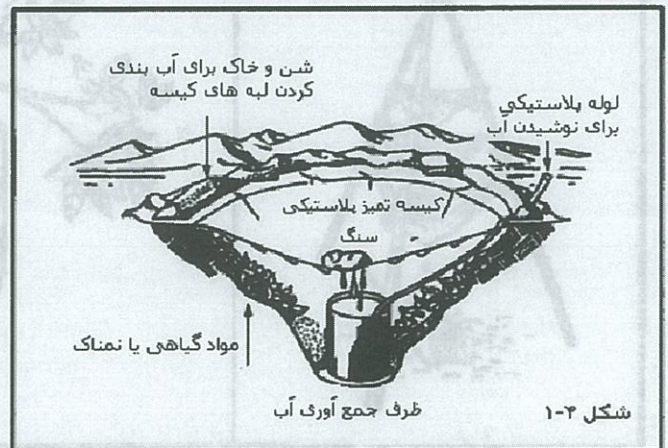
تازه و نمناک پر کنید. توجه داشته باشید که از پر کردن کیسه با مواد تیز و سخت که بتوانند کیسه را سوراخ کنند به شدت پرهیزید.
۲- انتهای یک لوله پلاستیکی نازک یا نی را در یکی از گوشه های کیسه قرار دهید و سر دیگر را به خارج از کیسه هدایت کنید. در همان گوشه کیسه قلوه سنگ تمیزی برای سنگین تر شدن آن گوشه قرار دهید.

- به هیچ وجه به طور مستقیم برف یا یخ را نخورید که این کار سبب پایین آمدن دمای بدن و سرمازدگی لبها و دهان می شود و کم آبی را تشدید می کند.
- آن را با آتش خوب کنید و دائما آن را به هم بزنید تا ظرف محتوی آن خراب نشود، برای سرعت دادن به کار می توانید آب و یا سنگ های داغ را به آن اضافه کنید.
- برای آب کردن آن از گرمای بدن استفاده کنید، آن را در ظرف ضد آبی بریزید و آن را در بین لایه های لباس قرار دهید به صورتی که به پوست نچسبد.



- از یک تولید کننده آب استفاده کنید. (شکل ۳ را ببینید)
۶- نواحی خشک: برای تهیه آب در نواحی خشک مطابق روشهای زیر عمل کنید:

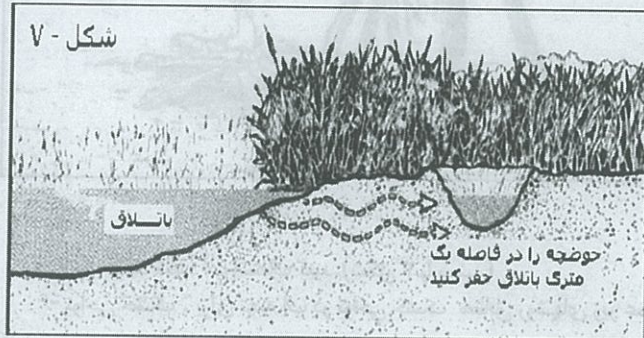
- الف- روش خورشیدی: این روش شامل مراحل زیر می باشد:
- ۱- در مکانی که به خوبی آفتابگیر است و خاک آن راحت کنده می شود، چاله ای به قطر ۹۰ سانتیمتر و عمق ۶۰-۷۰ سانتیمتر بکنید.
- ۲- در کف آن به ظرف تمیز با دیواره های بلند برای جمع آوری آب قرار دهید.
- ۳- کف و دیواره های چاله را با مواد مرطوب مانند پارچه نمناک، برگ سبز درختان و ... پر کنید.
- ۴- انتهای یک لوله یا نی در ظرف قرار دهید و سر دیگرش را به خارج از چاله هدایت کنید، از این نی برای نوشیدن آب استفاده خواهید کرد.
- ۵- روی چاله را با یک کیسه پلاستیکی مطابق (شکل ۱-۴) بپوشانید:
- ۶- دور کیسه را به خوبی با خاک بپوشانید تا هیچ منفذی به بیرون نداشته باشد.
- ۷- به سنگ ریزه را طوری در وسط روش کیسه ای قرار دهید که درست در بالا



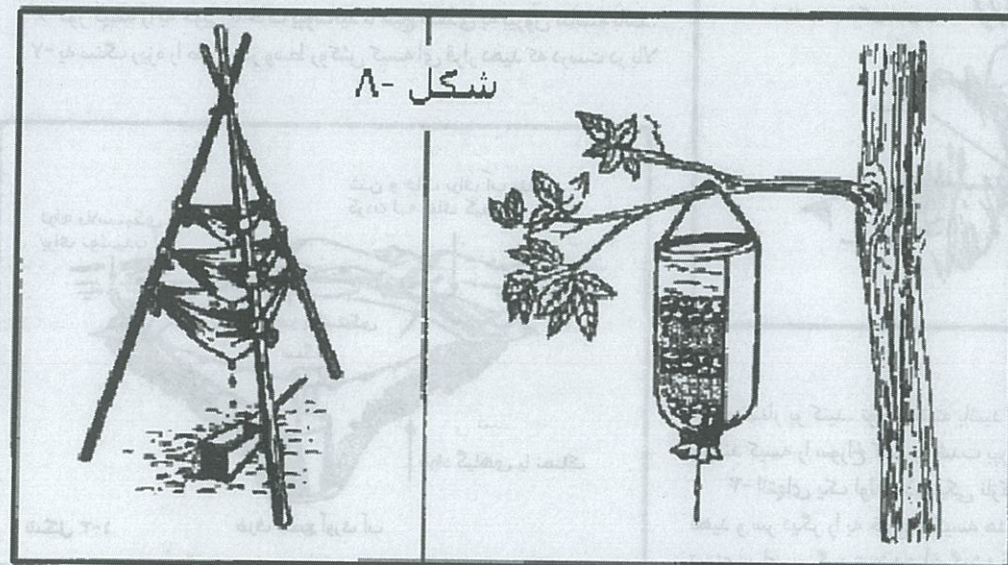
قسمت سوم: آماده سازی و ذخیره آب

- ۱- فیلتر کردن: با استفاده از مواد خخل و فرج دار مثل شن یا زغال آب را فیلتر کنید. (شکل ۸-)
- ۲- خالص سازی: برای میکرب زدایی و گرفتن طعم و بوی آن به طریق زیر رفتار کنید:
 - اگر در سطح دریا قرار دارید یک دقیقه آن را بجوشانید. و به ازای هر ۳۰۰ متر ارتفاع بیشتر ۱ دقیقه اضافه کنید یا اینکه بدون توجه به اینکه کجا هستید، ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید
 - با چند بار ظرف به ظرف کردن آن و هوا دادن بو و طعم آن را تا حدی بگیرید.
 - از قرصهای مخصوص اینکار استفاده کنید.

۳- اگر امکان تصفیه ندارید:



- حتی الامکان از منابع خنک با جریان سریع آب را تهیه نمایید.
- آن را در ظرف تمیزی ریخته و در مقابل آفتاب قرار دهید تا اشعه آفتاب آن را ضدعفونی کند.
- ۴- نگهداری آب: رای جلوگیری از آلوده شدن آب آن را حتما در ظرف تمیز و سرپوشیده ذخیره کنید.



- ۳- کیسه را تا جایی که مقداری حالت برآمدگی به خود بگیرد باد کرده و سر کیسه را به خوبی گره بزنید (مطابق شکل ۵-).
- ۴- کیسه را در مکانی آفتابگیر قرار دهید.
- ۵- مطابق (شکل ۵-) آن انتهای کیسه را که لوله در آن قرار دارد را در سطح شیب داری قرار دهید تا آب استخراج شده در آن گوشه جمع شود.

ج- روش کیسه تعرقی: این روش شامل مراحل زیر می باشد:

- ۱- یک شاخه پر برگ درخت را انتخاب کنید و یک کیسه بزرگ را بر روی آن بکشید و سر کیسه را به شاخه درخت محکم گره بزنید تا منفذی به خارج نداشته باشد.



- ۲- مطابق (شکل ۶-) یکی از گوشه های کیسه را توسط یک طناب به وزنه سنگینی ببندید تا در پایین ترین نقطه مجموعه قرار گیرد. (آب استحصال شده در این گوشه کیسه جمع خواهد شد.)

د- روش حوضچه ای: این روش در مناطق باتلاقی و یا جاهایی که سطح زه

آب، آب بالا است کاربرد دارد. برای انجام این روش مراحل زیر را پیگیری کنید:

- ۱- مطابق (شکل ۷-) در فاصله یک متری باتلاق زمین بکنید تا به گل برسید، از این مرحله به بعد هر چه بیشتر بکنید آب بیشتری خواهید یافت.

۲- در این هنگام به حوضچه فرصت دهید تا به تدریج از آب پر شود.

۳- آب جمع شده را می توانید بوسیله یک نی یا یک قاشق که دسته آن را خم کرده اید (به شکل ملاقه) بنوشید.

تذکر مهم: در مواقع اضطراری زیر از نوشیدن این مایعات به شدت اجتناب کنید:

- مایعات بدن موجودات زنده شامل خون، ادرار و...
- آب دریا
- نوشیدنی های الکلی



منطقه قارون - قله الله

ارتفاع ۳۲۶۰ متر - استان کهگیلویه و بویراحمد - زمان صعود ۱۳ الی ۱۵ خرداد

مسیر صعود: بهبهان، دهدشت، دیشموک، قارون

گزارش: ابراهیم محمدی نسب

بقایای قلعه دیشموک که بالای تپه‌ای در بخش دیشموک قرار دارد.

گزارش حرکت گروه:

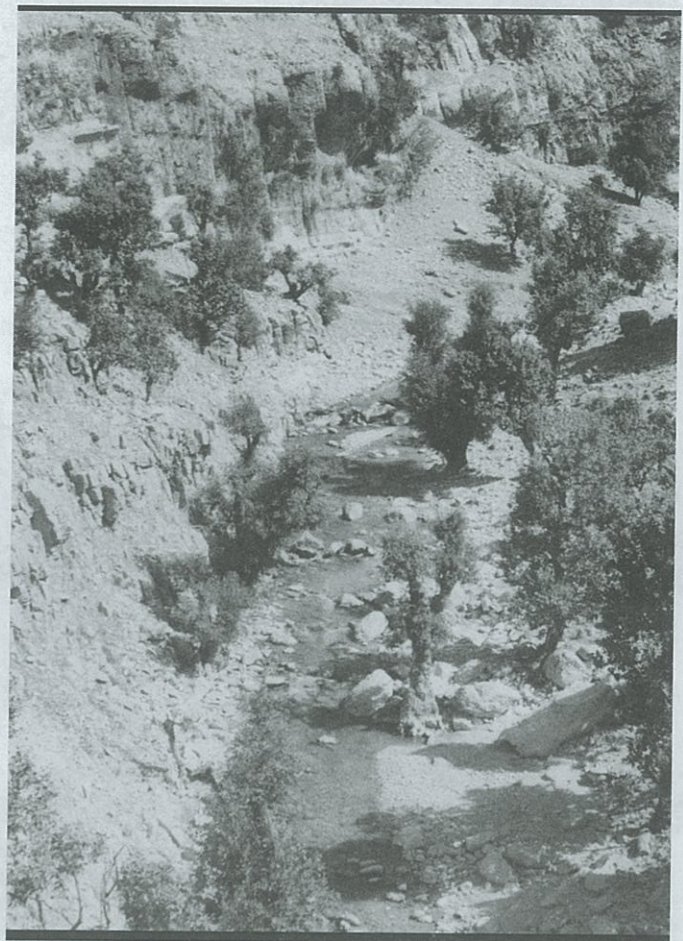
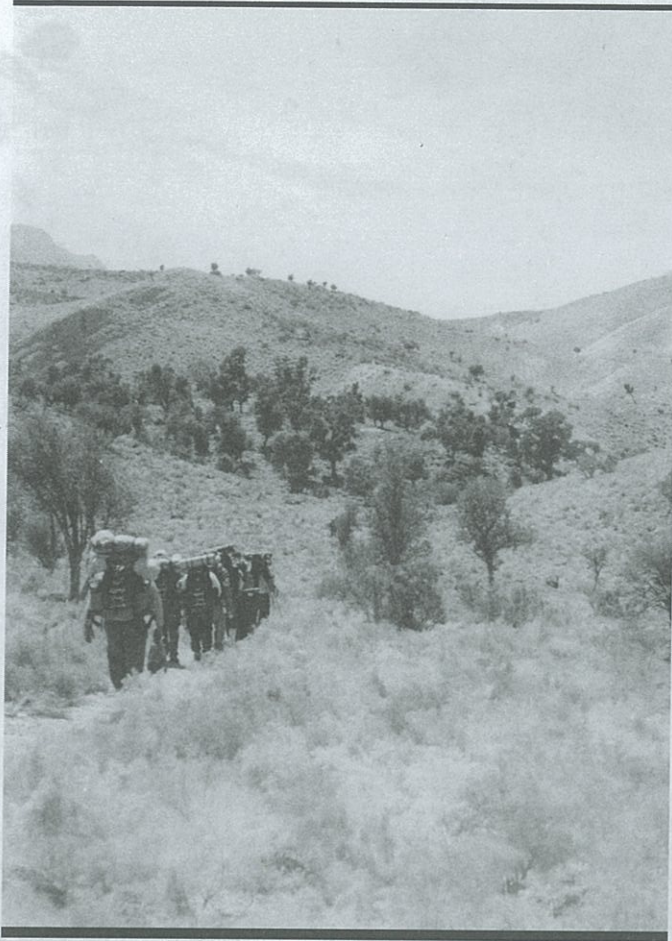
ساعت ۵ صبح روز چهارشنبه ۱۳ خرداد ماه از بهبهان به سمت دهدشت در استان کهگیلویه و بویراحمد حرکت کرده و ساعت ۶ به دهدشت رسیده و به سمت دیشموک تغییر مسیر دادیم. از زمان خروج از دهدشت در ساعت ۶/۱۰ تا ورود به دیشموک در ساعت ۸/۴۵ در طول مسیر پریچ و خم و زیبایی آن روستاهای کوچک زیادی وجود دارند مانند روستاهای قلعه گل - قلعه دختر - کوشک - جاوردِه - قلعه رئیسی و....

ساعت ۷/۵۰ به تقاطع جاده امامزاده امیر محمیر و ۷ دقیقه بعد هم به جاده منتهی به تنگه‌ای به نام تنگه آلمجن رسیدیم و ساعت ۸/۱۰ به جاده امامزاده میرسالار که از امامزادگان معروف استان می‌باشد. از دیشموک باید بقیه مسیر را به علت سختی راه که از بین کوهها و دره‌ها می‌گذرد به وسیله نیشان طی کرد. مسیری پوشیده از درختان زیبا. ساعت ۹/۵۰ به لیراب رسیدیم. آغاز مسیر چند کلیه کوچک در فضایی زیبا و در کنار آب باریکه‌ای زلال و گوارا. ارتفاع ۱۵۰۰ متر.

پس از ۱۵ دقیقه استراحت و آمادگی در ساعت ۱۰ با نام خدا حرکت را شروع کردیم. مسیر صعود از همان آغاز از میان تنگه زیبای لیراب می‌گذرد. یک ساعت پس از آغاز حرکت، دست چپ و بالای تنگه قلعه شاه مسعود قرار دارد که تنها

منطقه قارون بین استان‌های کهگیلویه و بویراحمد - چهارمحال و بختیاری و خوزستان قرار داشته که مسیر صعود دارای مناطق بسیار زیبا و چشمگیری بوده و علیرغم ارتفاع ۳۲۶۰ متری دارای مسیر طولانی و خسته‌کننده‌ای می‌باشد. به گفته اهالی، منطقه قارون «دشت انشان» نامیده می‌شود و محل تولد کورش هخامنشی بوده و ابتدای مسیر صعود که تنگه‌ای به نام «لیراب» می‌باشد، بخشی از جاده ابریشم بوده است. این مسیر و تنگه با آب و هوای دلنشین خود از مناظر بسیار زیبایی جهت صعود کوهنوردان می‌باشد.

از پوشش گیاهی منطقه قارون می‌توان به جاشیر، سربرنجاس، چویل - کرفس و موسیر اشاره کرد. چویل همچون موسیر در دوغ و ماست مورد استفاده قرار می‌گیرد. سربرنجاس که هنگام له شدن بوی بدی را پخش می‌کند جوشانده‌ی آن در درمان درد معده موثر است. جاشیر که بیشترین حجم پوشش گیاهی منطقه را به خود اختصاص داده و بر زیبایی منطقه افزوده فقط مصرف دامی دارد. این منطقه دارای خرس، گرگ و گراز می‌باشد که به همین علت چوپانان همیشه با خود اسلحه حمل می‌کنند. اهالی از طریق پرورش دام و کاشت گندم، جو، گوجه فرنگی امرار معاش می‌کنند ضمن اینکه در طول صعود هر کدام به فراخور نیاز جهت فروش دوغ، موسیر، کرفس و... به کوهنوردان مراجعه می‌کنند. از زیبایی‌های دیگر منطقه بقایای قلعه شاه مسعود می‌باشد که در ارتفاع ۱۸۰۰ متر و بالای تنگه لیراب قرار دارد و نیز



محل استراحت نداشت. پس از خوردن صبحانه مختصر به راهنمان ادامه داده و سرانجام در ساعت ۸/۴۰ در حالی که برف ناچیزی در چند نقطه باقی مانده بود به قله الله با ارتفاع ۳۲۶۰ متر رسیدیم. کوهی که با ارتفاع نه چندان زیاد دارای مسیر بسیار طولانی و خسته کننده و البته مناظر و طبیعت زیبایی می باشد و ساعت ۹ به سمت دره دراز بازگشته و پس از خوردن ناهار بازگشت به لیراب را آغاز کردیم. تا فردا صبح بازگشت خود را ادامه دهیم. به گفته مرد خانواده منطقه قارون در زمستان دارای برف سنگینی می باشد.

جمعه ۸۳/۳/۱۵

ساعت ۶/۱۵ از گود بهاره حرکت کرده و ساعت ۱۰ سرانجام به منطقه زیبای لیراب رسیدیم. \triangle

جان پناهی سنگ چین شده و اتاقکی گلی که محل استقرار تفنگچی ها و نگهبانان بوده در ارتفاع ۱۸۰۰ متری به جا مانده است. گویا شاه مسعود پس از خیانت همسر خود، او را کشته و در همانجا دفن کرده و سپس مسیر را جهت عدم دسترسی خراب می کند. ساعت ۱۲ به آخرین نقطه رودخانه لیراب که به صورت آبشار از کوه سرازیر می شود رسیده و سپس به سمت چپ تغییر مسیر دادیم.

ساعت ۱۵/۳۰ به منطقه ای به نام «گودبهاره» و ۱۰ دقیقه بعد هم به «دشت آلون» رسیدیم که برای رسیدن به این مناطق از کنار کوهی به نام «گناوه» عبور می کنیم. ارتفاع دشت آلون ۲۱۰۰ متر. از آلون به سمت راست تغییر مسیر داده تا از کوه مقابل به نام «کوه دیوک» بالا رفته و مسیر را ادامه دهیم. دشت آلون که بین کوه های گناوه و دیوک قرار گرفته همانند بقیه مسیر به وسیله گیاهان جاشیر و درختان سرسبز پوشیده شده است. ساعت ۱۸/۳۰ به بالای کوه دیوک در ارتفاع ۲۶۶۰ متر رسیدیم در حالی که اعضای گروه به علت طول مسیر و سنگینی بار حسابی خسته بودند. پس از ۱۰ دقیقه استراحت به سمت دیگر کوه که از مناظر زیباتری برخوردار بود حرکت کردیم. ذکر این نکته لازم است که عزیزان کوهنورد در طی مسیر همواره مساله تاءمین آب خود را به یاد داشته باشند. در پایین کوه به سمت راست تغییر مسیر داده و به علت تاریکی هوا در ساعت ۲۰/۳۰ در منطقه ای به نام «دره دراز» که در ارتفاع ۲۲۵۰ متری قرار دارد اطراق کردیم که به علت کمبود آب و نبود چشمه در آن منطقه و نیز تاریکی هوا مجبور شدیم آب مورد نیاز خود را از اهالی آن منطقه تهیه کنیم.

پنجشنبه ۸۳/۳/۱۴

ساعت ۴/۳۰ صبح بیدار شده وساعت ۵/۱۰ به جز چند نفر از اعضا به سمت قله حرکت کردیم. ساعت ۶/۳۰ در وسط تنگه مقابل دره دراز به آب بسیار زلال و گوارایی که نتیجه ذوب برف های ارتفاعات بود رسیدیم که فاصله چندانی هم با

دکتر حمید مساعدیان

دبیر کمیته پزشکی فدراسیون کوهنوردی
کارشناس پزشکی بیماری های ارتفاع و طب ورزش
سرمازدگی، مشاور صعود ایمن به ارتفاعات بلند

تلفن مطب: ۰۲۲۱-۳۵۸۳۲۶۷

تلفن همراه: ۰۹۱۲-۱۹۱۰۱۰۵

کویر

اسماعیل کشتکار

آذرماه امسال فرصتی دست داد تا همراه گروه کوهنوردی آزادگان مشهد در همایش کویرنوردی طبرس حضور داشته باشیم. برخورد عالی مردم منطقه و برنامه ریزی خوب کوهنوردان طبرس و فضای بسیار صمیمی کویر مرا بر آن داشت تا احساسات قلبییم را از صفای این دیار و مردمش به تحریر درآورم. لازم به توضیح است که صدها نفر از مردم روستای حلوان (در ۸۰ کیلومتری طبرس) به استقبال ما (کوهنوردان) آمده بودند و قصد قربانی کردن شتر داشتند که دوستان نگذاشتند. به هر کدام از کوهنوردان یک بسته آویشن و خرما (سوغات روستای حلوان) و در مسیر هم یک شاخه گل نرگس هدیه دادند (صادقانه بگم اشکم درآمد).... بخش ماسه‌ای کویر اینقدر لطیف بود که دوستان همه کفشهایشان را درآوردند و پابرهنه صفا کردیم. هر دو شبی که در کویر بودیم باران بارید و روزها هم هوا ابری بود. این برنامه با همت دست اندرکاران استان یزد برگزار شد.

بی آفتاب در کویر*
از پشت کوه‌ها، سرد و بلند و دور
همگام هم‌نوردان
در راه رؤیت آن قامت وسیع
گرم و فتاده پیر
کویر
همراه هم شدیم
در آن مسیر که:
«دانه دل مردم
همچون انار
هویدا و آشکار»^۱
در کام تلخمان شیرین حکایتیست
نقبی زدیم در زیر طاق‌های گلی
در کوی مهربانی تاریخ این دیار
شیدا شدیم، با شور شبانه شرشر باران
با هدیه‌ای ز نرگس و خرما و آوشن
باغ دل کویریان بر ما گشوده بود
بالیده‌ایم بر خود، تا که بگوییم:
ما نیز اهل همین کوی و برزنییم
در حرمت لطافت این خاک
پاپوش را بستاندم زبای خویش
در بیکرانیش، وارسته و رها
پای برهنه پی کاروان شدیم

هکام ساربان، بی‌زنگ و بی‌شتر
با گام‌های کوچک خود
چاپای ناقه‌ها
در کوی و کوچه‌ها
هی هی ولی ولی خواندیم:
«شتر از بار می‌نالده مو از دل
بنالیم هردومون منزل به منزل»^۲
آوای من، در تپه‌های غم سبز سز زمین
غم ناله‌های دلم را بهانه کرد
فریاد برکشیدم
«همه میگن زگرمای زمینه
خودم دونم فراق نازینه»^۳
در پیچ و تاب گیسوی موج خاک
این خاک پاک
در بهت پرابهت شیدای شن
این باغ داغ
در لحظه‌های گهی شاد و گه خراب
بی آب و آفتاب
در کومه‌های خسته دوران
لبخندهای شاد
در معبر نسیم و باد
خیرآباد^۴

در بزم عقل و دل
میلیم به گریه بود
عقلم مهار کار ز دست و دلم ربود
یخ‌های کلبه جانم
با یاد آفتاب
کم کم شکست
آب شد
بی‌تاب شد
سرریز کرد بر که اشک دلم
در دشت آفتاب
در دل گریستم با شوق
گفتند: «وه که چه زیباست»
گفتیم: «وه چه عزیز است»
حلوان^۵، کویر، کویر پیر
لبریز از شعف:
زمزمه کردم
نام بلندقامت رعنا
گفتم: طبرس و بس^۶

پانویس:

- * هر دو روزی که در کویر بودیم هوا ابری بود و هر دو شب بارانی
۱- سهراب سپهری
۲ و ۳- باباطاهر
۴ و ۵- دو روستا در حاشیه کویر طبرس

«قابل توجه عکاسان»

فصلنامه کوه به منظور اجرای طرح مورد نظر خود نیاز به عکسی از قله دماوند با کیفیت بسیار بالا دارد، کسانی که چنین عکسی در اختیار دارند، آن را به دفتر مجله تحویل دهند و یا به وسیله پست ارسال نمایند (ابعاد ۲۱×۱۸)
از عکس انتخاب شده با نظر عکاس، استفاده خواهد شد و بقیه با حفظ امانت کامل با پست سفارشی عودت داده می‌شود.

فصلنامه کوه

آقایان قباد واسعی، محسن نوری، حسین عیسی حاج

مصیبت وارده را به شما تسلیت گفته و رحمت الهی برای درگذشتگان و صبر برای شما آرزو می‌کنیم.

فصلنامه کوه

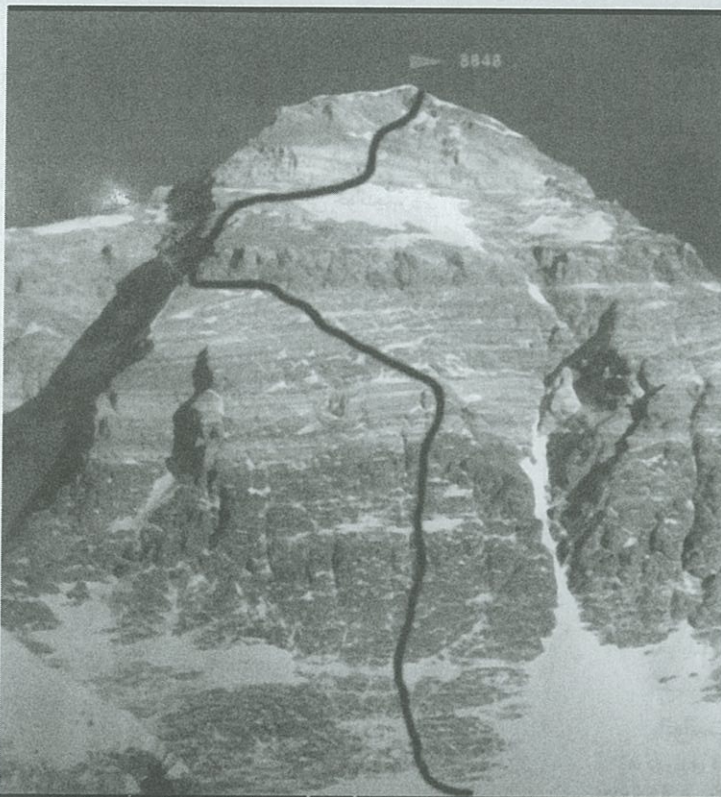
مسیر جدید کوهنوردان روسی در جبهه شمالی اورست

تهیه: وارطان زاکاریان

در بهار سال ۲۰۰۴ خبری بسیار مهم در کوهنوردی مورد توجه محافل ورزشی قرار گرفت و آن صعود کوهنوردان روسی در مسیر جبهه شمالی اورست بود. مسیر جدیدی که تاکنون صعود نشده بود (مطابق شکل) مسیر جدید صعود از وسط دیواره بزرگ جبهه شمالی و بین دو برجستگی سنگی انتخاب شده بود. این صعود واقعاً یک صعود مشکل و منحصر

به فرد بود و پس از سال ۱۹۸۳ که کوهنوردان آمریکایی در مسیر جبهه شرقی انجام دادند تاکنون چنین صعود فنی و نفس گیر انجام نشده بود. اعضای هیئت کوهنوردی این صعود بزرگ را تعدادی از کوهنوردان باتجربه در صعودهای ۸۰۰۰ متر و تعداد دیگر از صعودکننده‌های استثنایی در دیواره‌های بلند همراه با کوله باری از تجربه تشکیل داده بودند. پیروزی و اجرای کامل این صعود بسیار مشکل نه تنها در اثر عزم و اراده و پافشاری کامل اعضای تیم برای به اتمام رساندن آن برنامه بود بلکه مدیریت دقیق همراه با توانایی بالای کوهنوردان روسی که در این صعود به شکل یک هیئت کاملاً منسجم عمل کرده و پیروزی را از آن خود کردند. این گروه ابتدا برای هم هوایی در ماه مارچ و قبل از صعود نهایی به آمادایلام صعود کرده و سپس به اردوگاه رانگ بوک برگشتند و در ششم ماه آوریل حرکت نهایی خود را آغاز کردند. در اجرای این برنامه حدود یکصد

اکسیژن خالی بود که در ارتفاعات بالای سر آنها به وسیله بعضی از کوهنوردان ناآشنا با مقررات منطقه در سرآشویی رها شده و پس از غلتیدن از بالای دیواره بر سر آنها سقوط می‌کرده است و خطر آفرین بودند. آنها در طی دو روز متوالی صعود چندین مورد برخورد با این کپسول‌ها داشتند که خوشبختانه توانستند خود را از این



قسمت فوقانی جبهه شمالی قله اورست و مسیر جدید که تقریباً مستقیماً به سوی قله کشیده شده است. آخرین پال سمت چپ مسیر معمولی یا مسیر استاندارد در امتداد پال شرقی و آخرین پال سمت راست در تصویر مسیر مستقیم پال غربی را نشان می‌دهد.

او در ارتفاع ۸۳۰۰ متر شد و اگر کوهنوردان انگلیسی به او کمک نمی‌کردند مرگ او حتمی بود، اشاره شده است. در هر حال آنها کمپ‌های خود را در ارتفاع ۷۲۰۰ متر - ۷۵۰۰ متر و ۷۹۰۰ متر و در زیر دیواره سنگ بزرگ که نشانه جبهه شمالی تا ارتفاع ۸۳۰۰ متر بود برپا کردند. مسیر تا ارتفاع ۸۴۰۰ متر کاملاً مشخص بود ولی از این ارتفاع به علت افزایش

شیب دیواره عملیات سه سنگ‌نورد یعنی آندریا ماری یو، پاورشا بالین و ایلیاس توح واتولین که چندین بار صعودهای ارزشمند و بااعتبار در دیواره‌های چانگ بانگ، آخ سو و دیواره‌های دیگر را با هم تجربه کرده بودند صعود نهایی خود را در تاریخ ۲۷ ماه می آغاز کردند. آنها در این صعود فنی و به عبارت بهتر سنگ‌نوردی عظیم با خود، چادر، کپسول اکسیژن به تعداد حداقل مورد احتیاج و حداقل مواد غذایی حمل می‌کردند ولی هیچکدام کیسه خواب همراه نبردند. آنها در بالای نوار زرد یک مسیر مستقیم با شیب بسیار زیاد را تا ارتفاع ۸۶۰۰ متر انتخاب کرده بودند که بسیار مشکل و وقت‌گیر بود بنابراین آنها مجبور شدند مسیر خود را به سمت چپ کج کنند در هر حال آنها سه شبانه روز در پای این مانع بزرگ وقت صرف کرده تا پس از گذشتن از آن مسیر قله را طی کرده و در ساعت ۱۰ صبح روز سی ام ماه می آنها با طی این مسیر سخت به قله برسند.

روز بعد سه نفر دیگر از این هیئت از همین مسیر توانستند قله را صعود کنند و هفتمین کوهنورد در اول ماه جون توانست مسیر را طی کند و به قله برسد، مطابق با دفتر ثبت رکوردها اولین شخصی بود که در ماه جون توانسته بود از جبهه شمالی قله اورست را از مسیر این دیواره صعود کند. بلون شک صعود این گروه کوهنوردان روسی یک کار برجسته در تاریخ کوهنوردی و صعود به قله اورست محسوب می‌شود. زیرا صعود آنها بسیار مشکل و مسیری هم که انتخاب شد برای اولین بار صعود شده بود کدام کوهنورد یا گروه کوهنوردی می‌توانند این مسیر را که به مسیر روس‌ها معروف است صعود کنند. △

منبع: های و کلامینینگ

مهلکه نجات دهند. باید یادآور شد که مشکل برخورد کپسول‌های پرنده با کوهنوردان صعودکننده در ارتفاع پایین به ویژه در مسیرهای شمالی (جبهه شمالی - پال شمالی و...) هر سال افزایش می‌یابد بعضی از کوهنوردان مقررات ایمنی منطقه را در نظر نگرفته هنگام تعویض کپسول اکسیژن، کپسول خالی را در یک جای امن قرار نمی‌دهند یا دفن نمی‌کنند بلکه رها می‌کنند و یا به دور پرتاب می‌کنند که این کپسول‌ها از آن ارتفاع به زیر سرازیر شده و با برخورد با کوهنوردانی که در مسیرهای پایین صعود می‌کنند آنها را مصلوم می‌کنند. در شماره‌های قبل مجله کوه یکی از این برخوردهای خطرناک با یکی از کوهنوردان که منجر به شکسته شدن استخوان پای کوهنورد و زمین گیر شدن

باربر به آنها کمک کردند تا اردوگاه اصلی دوم خود را در ارتفاع ۶۲۰۰ متر که در ابتدا و در پای جبهه شمالی بود برپا کردند از این نقطه کوهنوردان روسی کار اصلی خود را برای مسیری که تعیین کرده بودند آغاز کردند. آنها چهار تیم و سه سنگ‌نورد را به ترتیب در این صعود درگیر کرده بودند و صعود خود را با پشتکار و ممارست و در شرایط جوی بسیار بد و فوق‌العاده سرد آغاز کرده و ادامه می‌دادند هر چند به اعتقاد آنها هوای بسیار سرد دارای این امتیاز بود که خطر سقوط و ریزش سنگ‌ها به حداقل می‌رسید زیرا یخ موجود بین سنگ‌ها سبب یک پارچه شدن تخته سنگ می‌شود ولی یکی از خطرات قابل ملاحظه‌ای که آنها را تهدید می‌کرد برخورد کپسول‌های

از گوشه و کنار جهان

مسن ترین راهنمای کوهنوردی جهان

تهیه: وارطان زاکاریان



ایندیبنین

در سال ۱۹۲۱ انجام شد و آخرین صعود او به این قله در سن ۹۰ سالگی که در مدت ۴ ساعت طول کشید. او در سال ۸۲ در مسابقات اسکی شرکت نمود و خوب می‌دانست که هیچ رقیبی هم سن و سال او وجود ندارد. ایندیبین تا سن ۹۰ سالگی راهنمای فعال قله‌های ۴۰۰۰ متری در منطقه بود او در سن ۹۷ سالگی در این شغل

بازنشست شد ولی تا آخر عمر فعالیت راهنمای کوهستان را ترک ننمود. کوهنوردانی که در منطقه زرمات به یکی از قله‌ها صعود کرده‌اند، حتماً ایندیبین را می‌شناسند او از نظر کوهنوردی کاملاً سلامت بوده و به قول معروف آمادگی کامل را داشت ضمناً در تمام مدت زندگی از عینک طبی استفاده نکرد و قدرت چشم او کامل بوده است او حتی تا سن ۷۰ سالگی نیز به دندانپزشک مراجعه نکرده بود و به علت اقامت دایم در منطقه از هیچ وسیله نقلیه عمومی نیز استفاده نکرد و تنها ساکن منطقه بود که نیاز به تلفن نداشت. کوهنوردان و مردم زرمات، ایندیبین را سلطان منطقه آلپ لقب داده بودند و لقب دوم او «کوهنوردی با عمری به درازای قرن» بود. پس از مرگ اولریخ ایندیبین کوهنوردان و مردم منطقه زرمات این اسطوره کوهنوردی منطقه را طی مراسم خاص و همراه با احترام فراوان به خاک سپردند.

مسن‌ترین راهنمای کوهنوردی جهان در سن ۱۰۳ سالگی درگذشت. «اولریخ ایندیبین» مسن‌ترین راهنمای کوهنوردی در جهان و در منطقه زرمات سوییس که قله معروف ماترهورن نیز در این منطقه وجود دارد در سن یکصد و سه سالگی جهان فانی را وداع کرد. نکته جالب آن است که او حتی در اواخر سن خود نیز یکی از راهنماهای فعال منطقه زرمات محسوب می‌شده است. او در جوانی همراه عموی خود که او نیز از راهنماهای فعال کوهنوردی در آن منطقه بود فعالیت خود را آغاز نمود. او در سال ۱۹۲۱ همراه با خواهر ۱۹ ساله‌اش و دو دوست دیگر، قله ماترهورن را فتح می‌کند. او در خاطراتش نوشته بود در آن روز هیچکدام از ما نمی‌دانستیم چه کار مهمی انجام داده‌ایم ما لباس خاصی برای کوهنوردی دربر نداشتیم. بلکه همان لباس همیشگی روزمره محلی را پوشیده بودیم حتی خواهرم با همان کفش و لباس روزمره همراه ما به کوه آمده بود. ایندیبین یک شخصیت آشنا و معروف در منطقه کوهنوردی زرمات سوییس بوده است. او در سن ۹۵ سالگی نیز با همان اسکی‌های خیلی بلند قدیمی اسکی می‌کرده است، نقل است که روزی او را در سن ۹۵ سالگی مشاهده می‌کنند که دو جفت اسکی خیلی بلند با خود حمل می‌کند از او می‌پرسند دومین جفت اسکی به چه کسی تعلق دارد او در جواب می‌گوید دومین جفت اسکی متعلق به پدرم است که پشت سر من دارد می‌آید.

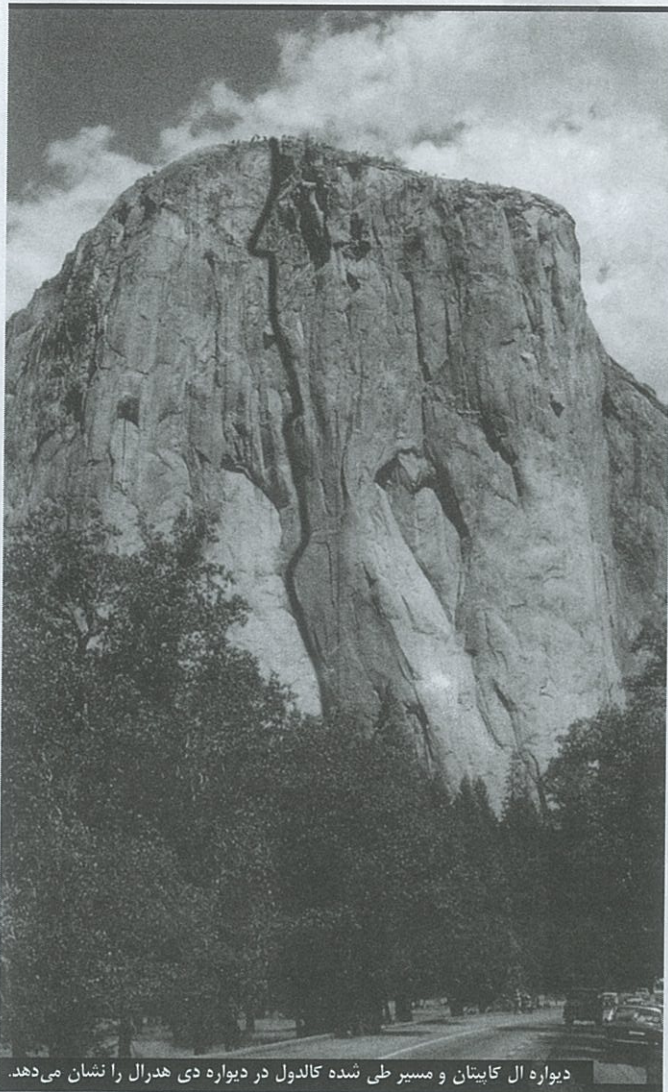
مطبوعات ورزشی سوییس در مورد این اسطوره ورزش کوهنوردی چنین نوشتند: در چهاردهم ماه جون سال جاری که‌هنسال‌ترین راهنمای کوهنوردی جهان و منطقه زرمات سوییس در سن ۱۰۳ سالگی درگذشت، در حالی که تا آخرین روزهای زندگی خود یک راهنمای فعال در منطقه بود. ایندیبین در سوم دسامبر سال ۱۹۰۰ در زرمات متولد شد و از بدو تولد تا پایان عمر خود در همان منطقه سکونت داشت و به مدت ۷۰ سال راهنمای کوهنوردان در کوه‌های منطقه خود بوده است او قله ماترهورن را بیش از ۳۷ بار صعود کرده بود اولین صعود او به قله

عهدنامه پنج کوهنورد نامی پس از صعود به قله اورست

در بیست و سوم ماه می ۱۹۹۷ پنج کوهنورد معروف به نام پیت آتانس، دیوید بریشرز، گای کوتر، ویکی گوستاوسن و اد وایستورس، قله اورست را فتح کردند ولی آنها عهد کردند که دیگر به قله صعود نکنند زیرا اغلب آنها شاهد فاجعه کوهنوردی سال ۱۹۹۶ که برای گروه اسکات فیشر و گروه راب هال بودند بنابراین آنها ظاهراً کلویی تشکیل دادند و اساسنامه این کلوپ برای کوهنوردان عضو چنین شرطی گذاشته شده بود که هر کوهنورد پس از اولین صعود و فتح قله اورست دیگر به این قله صعود نکند و در غیر این صورت به ازای هر صعود مبلغ یکهزار دلار جریمه دهد. اما بعضی از اعضا حتی اعضای هیئت مؤسس نتوانستند در مقابل زیبایی، عظمت و جاذبه‌های دیگر این قله تعهد خود را حفظ کنند اولین کوهنورد از این گروه پیت آتانس بود او دچار وسوسه‌های صعود به اورست شد و از سال ۱۹۹۷ دو مرتبه به قله صعود کرد او نه تنها تعهد خود را انجام نداد بلکه جریمه تعیین شده که حدود دوهزار دلار بود نیز پرداخت نکرد. در نتیجه اعضای کلوپ تصمیم گرفتند او را اخراج کنند.

چهار نفر باقی مانده اعضای مؤسس توانستند تعهد خود را تا سال ۲۰۰۳ حفظ کنند ولی در این سال گوستاوسن، وایستورس و بریشرز با پیشنهاد یک شرکت فیلمبرداری برای بازسازی فاجعه کوهنوردی سال ۱۹۹۶ در اورست آنها نیز تعهد خود را نادیده گرفته مجدداً صعود به قله اورست را تکرار کردند. وایستورس پنج مرتبه، و بریشرز چهار مرتبه و گوستاوسن دو مرتبه دیگر به قله صعود کردند. تنها کوهنوردی که به عهد خود وفادار ماند، «گای کوتر» بود او در آخرین صعودهای این سه کوهنورد به اردوگاه خومبو رفته و در آنجا در انتظار برگشت آنها باقی ماند تا پس از بازگشت از هر کدام و برای هر صعود مبلغ ۱۰۰۰ دلار به عنوان جریمه عهدشکنی دریافت نماید. جالب است که این سه کوهنورد جرایم خود را به گای کوتر دادند که حدود یازده هزار دلار بود و گای کوتر نیز این مبلغ را سخاوتمندانه به بنیاد کوهنوردان آمریکایی در نیپال که به هدف ارتقای آموزش کودکان نیپالی فعالیت دارند هدیه نمود تا برای آموزش کودکان منطقه هیمالیا هزینه کنند.

صعود آزاد سخت ترین مسیر در دیواره ال کاپیتان در منطقه یوسمیت پارک آمریکا



دیواره ال کاپیتان و مسیر طی شده کالدول در دیواره دی هدرال را نشان می‌دهد.

«تومی کالدول» سنگ نورد معروف آمریکایی توانست ششمین صعود فنی خود را در دیواره معروف ال کاپیتان به پایان رساند به نظر او این مسیر در میان شش مسیر قبلی از همه مشکل تر بوده است. او قبل از صعود نهایی خود چندین بار با هموردان دیگر این مسیر را مورد بررسی قرار داده و صعود در قسمت‌های مختلف را تمرین کرده بود. کالدول همراه با همسرش توانست پس از چهار روز بررسی و تمرین صعود آزاد خود را در دیواره «دی هدرال» به انجام رساند. دیواره‌ای که دارای درجه سختی ۵/۷ بوده و اولین بار در سال ۱۹۶۲ به وسیله «جیم بالدوین» و «اد کوپر» صعود شده بود ولی ناتمام مانده بود. این مسیر صعود شده به وسیله کالدول سومین مسیر رسمی دیواره ال کاپیتان و یکی از مسیرهای سخت در این دیواره است دو مسیر معروف، مسیر دماغه یا مسیر نوز و پس از آن مسیر سالاته است. کالدول در ششمین طول طناب در سخت‌ترین مسیر آن توانست از میخ‌هایی که قبلاً به وسیله دو کوهنورد دیگر کار گذاشته شده بود استفاده کند. ظاهراً آنها نیز قصد صعود آزاد از این مسیر را داشتند که ناتمام مانده بود.

کالدول از نظر صعود فنی سختی مسیر را برابر با ۵/۱۳ ارزیابی کرده بود و فقط برای یک مسیر درجه سختی ۵/۱۲ را تعیین نمود. او هنگام صعود چند میخ و گیره ثابت در مسیر خود اضافه نمود که بر دیواره نصب گردید تمامی مسیر به وسیله ۲۵ طول طناب طی شد و در ۲۲ ماه می کالدول ۲۵ ساله توانست سخت‌ترین مسیر دیواره ال کاپیتان و احتمالاً سخت‌ترین دیواره در جهان را طی کند.

در تصویر مسیر طی شده تومی کالدول در قسمت دی هدرال که سخت‌ترین مسیر در دیواره عظیم ال کاپیتان است نشان می‌دهد.

پرواز بر فراز اورست به وسیله کایت موتوردار

وصل بود و قرار بر این بود پس از رسیدن به قله طناب رها شود و آنها با استفاده از باد به اردوگاه اصلی برگردند. اما با وجود آن که آنها چندین بار تمرین کرده بودند در روز پرواز طناب در حول و حوش قله لوتسه پاره شد لذا پرواز کننده دوم از همان ارتفاع مجبور شد پرواز کنان به اردوگاه اصلی برگردد و نزدیک اردوگاه فرود آید. ولی مردیت هاردی پرواز خود را بسوی قله اورست ادامه داده و چندین مرتبه بر فراز قله پرواز می‌کند و با این عمل نام او جزو اولین‌ها در منطقه ثبت می‌شود. یادآوری می‌شود مردیت هاردی یکی از خلبان‌های ماهر انگلستان در پرواز با وسیله‌های فوق‌سبک است او برنده جام جهانی مسابقات در این رشته نیز می‌باشد. قابل ذکر است که فعالیت‌های ورزشی در رشته‌های مختلف پروازهای کوهستان با وسایل پروازی پاراگلایدر - کایت پاراموتور و کایت موتوردار به طور چشمگیری گسترش یافته است به ویژه در منطقه کاتماندو و حوالی خومبو و اکنون کوهنوردان برای عکس‌برداری یا مطالعه دقیق منطقه با پرواز بر فراز قله‌های ۸۰۰۰ از این وسیله پروازی استفاده می‌کنند. بعضی از این وسایل حتی قابل حمل به محل‌های مورد نظر نیز می‌باشد مثل پاراگلایدر و دیگر وسایل پروازی. مبتکر این نوع فعالیت‌های ورزشی فعلاً کوهنوردان اروپایی هستند. △

ساعت هشت و پانزده دقیقه صبح روز ۲۴ ماه می ۲۰۰۴ تقریباً ساعتی است که اغلب کوهنوردان پس از عزیمت از آخرین کمپ قله اورست در شرف نزدیک شدن به قله هستند. در این روز کوهنوردانی که به سوی قله صعود می‌کردند با دقت و احتیاط نیز به آسمان نگاه می‌کردند آنها اتفاق جدیدی در آسمان بالای سر خود مشاهده می‌کردند. دو کوهنورد که ضمناً دارای تجربیات فراوان در پروازهای کایت موتوردار بودند دور سر آنها می‌چرخیدند و این دو کوهنورد و پرواز کننده‌ها «ریچارد مردیت هاردی» و «مایلز هیلتون» برابر بودند که در آن روز توانستند به وسیله پرواز کننده خود به نام میکروولایت (خیلی خیلی سبک) بر فراز اورست پرواز کنند. با توجه به این که این نوع وسیله فاقد بدنه محافظ برای پرواز کننده در مقابل هوای یخبندان و خیلی سرد و یا هر نوع پدیده جوی است. بنابراین پرواز در این ارتفاع همراه با مشکلات فراوان می‌باشد، ولی آنها توانستند در طی یکسال تمرین در شرایط آب و هوای مختلف و آماده‌سازی کامل پروازی بر کلیه مشکلات فایق آمده و در آن روز مقرر پرواز بی‌نظیر خود را بر فراز قله اورست انجام دهند. جالب توجه آن است که مردیت هاردی ضمن پرواز یک دستگاه کایت پروازی را نیز با خود به پرواز در آورده بود. دستگاه دوم به وسیله یک طناب ۶۵ متری به فوق سبک اولی

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.

پزشکی کوهستان

اطلاعات موجود در سایت Everest Base Camp Clinic تنها برای

پزشکان مفید نیست بلکه هر کوهنورد علاقه مندی می تواند با مراجعه به این سایت از اطلاعات جدید و توصیه های این سایت در باره جنبه های مختلف پزشکی کوهستان بهره بگیرد. پرسش و پاسخ های این سایت در باره بیماری ارتفاع - سرمازدگی و ... بسیار جالب و به روز است.

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



پرسش و پاسخ کوهنوردی

سایت کوهنورد که به همت دوست پرتلاش خراسانی آقای اشرفی اداره می شود دست به ابتکار جدیدی زده است در آدرس

<http://www.koohnavard.com/forum.htm> می خوانیم:

به پیشنهاد چند تن از هموردان این مکان را برای تبادل نظر درباره مسایل فنی و تکنیکی کوهنوردی ایجاد کردیم. شما می توانید سئوالات فنی خود را از طریق ایمیل بفرستید تا در این صفحه قرار گیرد. چند تن از مربیان کوهنوردی که اسامی آنها در سمت چپ آمده لطف کرده و به سئوالات مطرح شده پاسخ می دهند. البته سایر دوستان نیز می توانند نظر و پاسخ خود را از طریق ایمیل برایمان ارسال کنند.

صعود انفرادی شیشاپانگما در زمستان

ژان کریستف لافایل کوهنورد معروف فرانسوی در زمستان گذشته موفق شد اولین صعود زمستانی و انفرادی و بدون اکسیژن این قله را ه نام خود رقم بزند. از سال ۱۹۸۸ که قله لوتسه در زمستان صعود شده بود برغم فعالیت های زیاد کوهنوردان هیچ هشت هزار متری جدیدی تا امروز در زمستان صعود نشده ود.



اما این صعود بحث های زیادی را برانگیخت. به دید بسیاری از صاحب نظران کوهنوردی زمستانی در هیمالایا هر چند مجوز صعود های زمستای از تاریخ اول دسامبر صادر می شود اما آغاز فصل سرد واقعی از ۲۴ دسامبر است و صعود های خارج از آن زمستانی ناب نیستند.

صعود های پیشین زمستای در هیمالایا که در انحصار کوهنوردان لهستانی بوده از ۲۴ دسامبر به بعد انجام شده. هر چند بعقیده سردبیر سایت اورست نیوز این بحث ها به هیچ عنوان از ارش کار بزرگ لافایل نمی کاهد.

<http://www.everestnews.com/everestnews3/jclspsummitdown10122004.htm>

مسابقات قهرمانی یخ نوردی دشوار جهان

دره Daone ایتالیا از ۷ تا ۱۰ بهمن سال ۱۳۸۳ میزبان برترین یخنوردان جهان بود که در مسابقات Ice Master سال ۲۰۰۵ به رقابت پرداختند. گزارشات جالب و تصاویر حیرت انگیز این مسابقه استثنایی در می توانید در آدرس مشاهده کنید.

دیدن تصاویر مراحل ساخت دیواره یخی و اسکلت آن در سایت نیز خالی از لطف نیست.

<http://www.daoneicemaster.it>



در هوای رقیق

لوبوجه - ۸ آوریل ۱۹۹۶ ارتفاع ۴۹۳۹ متر

نویسنده: جان کراکوئر
مترجم: فاطمه تیموری

فصل پنجم

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. یاهس 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 ماندن در کفه‌ی عقل است که او را از مرگ نجات می‌دهد، ولی به چه بهایی؟

معرفی نویسنده:

کتاب «در هوای رقیق» نوشته‌ی جان کراکوئر 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 مامور 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.

با عبور از میان قله‌های سربه فلک کشیده‌ی «فاتوم آلی» ما قدم بر کف دره‌ی پوشیده از صخره‌ای گذاشتیم که در ته یک فضای شبیه آمفی تئاتر (فضای بزرگ روباز) قرار گرفته بود... در این محل (توده‌ی غلطان یخ) که به آن یخچال طبیعی خومبو می‌گفتند با یخ تندی به طرف جنوب می‌پیچید. ما اردوگاه اصلی خود را در ارتفاع ۵۴۲۵ متر بر روی یخ‌های سفت جانبی ای که لایه‌ی بیرونی یخ را تشکیل می‌داد برپا کردیم. تخته سنگ‌های عظیم، فضایی مستحکم در این نقطه ایجاد کرده بودند. تمام آنچه را که یک نفر می‌توانست ببیند، حس کند و یا بشنود، آبشار یخی، یخی سفت (۱) بهمین و سرما، همه و همه در جایی بود که برای انسان غیرقابل زیستن بود. هیچ آبی روان نبود، هیچ چیزی نمی‌روید. همه چیز نشانی از زوال و تباهی داشت و در این محل، طی ماه‌های آتی، تا زمان فتح قله ما زندگی خواهیم کرد.

اورست: تیغه غربی

ما همگی از خیر سلامتی تن زینگ خوشحال شدیم و ترک کردن لوبوجه باعث خوشحالی بیشتر ما شد. «جان» و «لو» به خاطر آلودگی آب و غیربهداشتی بودن محیط به نوعی بیماری مهلک جهاز هاضمه مبتلا شده بودند. «هلن»،

مسئول اجرایی اردوگاه ما به دلیل ارتفاع زدگی دچار سردرد کشنده‌ای شده بود که او را رها نمی‌کرد و سرفه‌های من بعد از گذراندن دومین شب در این کلبه پر از دود شدیدتر شده بود.

به همین دلیل بود که در سومین شب اقامتمان در دهکده تصمیم گرفتم تا از دوده‌ی سیاه سمی فرار کنم و به چادری پناه ببرم که در هوای آزاد برپا شده بود و با رفتن «راب» و «مایک» به اردوگاه اصلی خالی مانده بود. اندی هم تصمیم گرفت تا همراه من در چادر

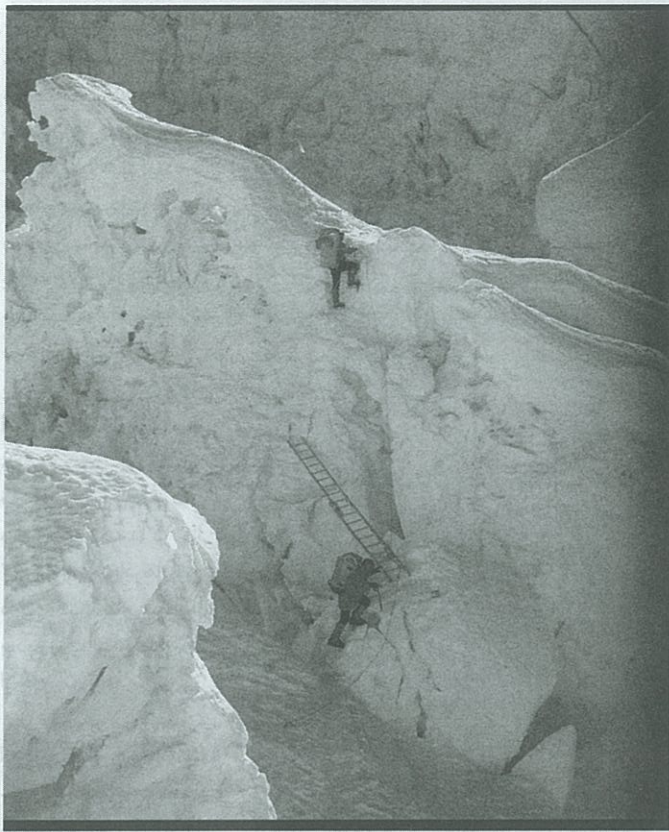


بخوابد. ساعت دو و نیم صبح وقتی او یکدفعه سر جای خود نشست و شروع کرد به ناله کردن من هم از خواب پریدم و از داخل کیسه خوابم

... در هشتم آوریل، درست بعد از تاریک شدن هوا، در بیرون از کلبه در لوبوجه صدای یک نفر از رادیوی دستی «اندی» شنیده شد. این «راب» بود که از اردوگاه

اصلی تماس می‌گرفت و خبرهای خوشی برایمان داشت. یک گروه سی و پنج نفره از شریپاهای گروه‌های مختلف اکتشافی تمام روز را وقت صرف کرده بودند و بالاخره موفق شده بودند «تن زینگ» را پایین ببرند. آنها با بستن تن زینگ به یک نردبان آلومینیومی او را پایین آورده و با کشیدن و حمل او از میان آبشار یخی او را پایین برده بودند و حالا بعد از آن همه عذاب کشیدن، تن زینگ در بارگاه اصلی استراحت می‌کرد و قرار بود در صورت مساعد بودن هوا به هنگام طلوع

خورشید، او را با یک هلیکوپتر به بیمارستان در کاتماندو منتقل کنند. راب با صدایی که فراغت بال در آن موج می‌زد به ما اجازه داد تا صبح روز بعد لوبوجه را ترک کنیم و به طرف اردوگاه اصلی حرکت کنیم.



گامهای بلند در برابر ما ظاهر شد تا به ما خوشامد بگوید. او با لبخند خطاب به ما گفت، «به اردوگاه اصلی اورست خوش آمدید» در این نقطه ساعت مچی من نشان می داد که در ارتفاع ۵۳۶۵ متری قرار داریم.

دهکده رنگارنگی که قرار بود طی شش هفته آتی در آن اقامت کنیم بالای سر یک آمفی تاتر (فضای بزرگ روباز) قرار داشت و حدود آن با دیواره‌های کوهستانی هراس‌انگیزی مشخص می شد. سینه کش بالای اردوگاه با یخچالهای آویخته پوشیده شده بود و در تمام ساعات روز و شب بهمن‌های عظیمی از یخ همراه با صداهای مهیبی از دل این یخچالهای طبیعی بیرون می زد. آبشار یخی خومبو، نیم مایل به طرف شرق، بین دیوار لوتسه و شانه غربی اورست، از درون یک شکاف باریک به صورت خرده‌های بلورین یخی با سر و صدای زیادی فرو می ریخت. این آمفی تاتر (فضای بزرگ روباز) به طرف جنوب غربی باز می شد و به همین دلیل از اشعه‌های گرم خورشید لبریز می شد. در بعدازظهر روزهای آفتابی وقتی بادی نمی وزید هوا آنقدر گرم بود که می توانستیم با یک تی شرت ساده در هوای آزاد بنشینیم. اما به محض اینکه خورشید در پشت قله مخروطی شکل «پوموری» که با ارتفاع ۲۳۵۰۸ متر در غرب اردوگاه اصلی قرار دارد، پنهان می شد درجه حرارت به زیر صفر می افتاد و به ۱۳ تا ۱۹ درجه زیر صفر می رسید. شبها وقتی من به درون چادرم می خزیدم، صدای غژ و غژ و کوبه‌های شکافهایی که در یخ ایجاد می شد برایم یک آواز دسته جمعی سر می دادند تا به خاطر داشته باشم که بر سطح متحرک یک رودخانه یخی آرمیده‌ام.

در تضادی چشمگیر با این طبیعت خشن، اردوگاه Adventure Consultants (مشاوران مخاطره) قرار داشت که وسایل گوناگون آسایش انسانها و چهارده مرد غربی و چهارده شریا را در خود جای داده بود. شریاها همه‌ی ما را «عضو» و یا «صاحب» خطاب می کردند. چادر شلوغ ما که ساختار غارمانندی از جنس برزنت داشت مجهز بود به یک میز بزرگ سنگی، یک سیستم صوتی استریو، یک کتابخانه و چراغ‌هایی که با نور خورشید کار می کرد. دستگاه‌های فکس و تلفن ماهواره‌ای در چادر کناری آن قرار گرفته بود. با استفاده از یک

از او پرسیدم «حالت خوبه اندی؟»

«خیلی مطمئن نیستم. گمانم شامی که خوردم کاملاً هضم نشده باشد.»
 یک دقیقه بعد «اندی» کورمال کورمال زیپ در چادر را باز کرد و موفق شد قبل از اینکه دچار تهوع شود سر و سینه خودش را از چادر بیرون بیاورد. بعد از اینکه حالت شدید تهوع اش تمام شد تا چند دقیقه به صورت چهار دست و پا سر جای خودش میخکوب شد. بعد ناگهان از جایش پرید و به سرعت چند متر به جلو دوید، شلوارش را پایین کشید و دچار یک حمله شدید اسهال پر سر و صدا شد. بقیه شب را او در سرما، بیرون از چادر گذراند تا بتواند محتوای جهاز روده و معده اش را خالی کند.

به هنگام صبح، اندی ضعیف شده بود. بدنش دچار کم آبی شده بود و به شدت می لرزید. هلن به او پیشنهاد کرد که در لوبوچه بماند تا قوای از دست رفته خود را بازیابد ولی او از قبول این پیشنهاد سرباز زد و در حالیکه سرش را در میان زانوانش گرفته بود با اخم جواب داد، «من به هیچ قیمتی حاضر نیستم یک شب دیگر در این سوراخ لعنتی بخوابم.»

در ساعت نه صبح جمع کردن وسایل تمام شد و ما به راه افتادیم. در حالیکه دیگر اعضای گروه با چالاکای کوره راه را می پیمودند، هلن و من عقب ماندیم تا با سرعت اندی که مجبور بود برای برداشتن یک قدم و به جلو رفتن تلاش فراوانی کند قدم برداریم. او بارها و بارها مجبور می شد تا بایستد، چند دقیقه روی باتوم اسکی اش تکیه کند تا حالش به حالت عادی برگردد و انرژی خود را جمع کند تا بتواند به راهش ادامه دهد.

راه ما تا چندین مایل از روی صخره‌های نامنظم یخی لبه‌ی یخچال طبیعی خومبو می گذشت و بالا و پایین می رفت و بعد از آن در داخل خود یخچال طبیعی امتداد پیدا می کرد. قسمت اعظم سطح یخی با ذغال‌های نیمه سوخته، شن و سنگ ریزه، و گرداله‌های گرانیت پوشیده شده بود. اما هرازگاهی مسیر از روی یک تکه از یخچال طبیعی که برهنه بود می گذشت. محیط یخ زده نیمه شفافی که به مانند سنگ صیقل خورده‌ای می درخشید. یخ آب شده، کانالهای زیرزمینی و سطوح متعددی را بشدت می شست و با خود به پایین می غلتید و غرش ترسناکی در دل یخچال ایجاد می کرد.

در نیمه‌های بعدازظهر ما به یک دسته از تیغه‌های یخی برخوردیم که «فانتوم الی» نام گرفته است و ارتفاع بلندترین تیغه، حدوداً به ۱۰۰ پامی رسید. این مناره‌ها که در اثر تابش اشعه‌های خورشید صیقل خورده بودند با سایه فیروزه رنگی می درخشید و تا به آنجا که چشم کار می کرد، از میان قله‌سنگهای محیط اطراف، به مانند دندانهای کوسه‌های بزرگ سر برآورده بودند. هلن که قبلاً بارها در این محیط بسر برده بود اعلام کرد که به قصد خود نزدیک شده‌ایم.

چند مایل دورتر، یخچال با یک پیچ تند بطرف شرق می پیچید و ما کشان کشان خود را به یک یک دامنه طولانی رساندیم و آنگاه در مقابل خود شهری را یافتیم که از گنبدهای نایلونی رنگارنگ تشکیل شده بود. بیش از سیصد چادر که صعودکنندگان و شریا‌های چهارده گروه اکتشافی را در دل خود جای داده بود

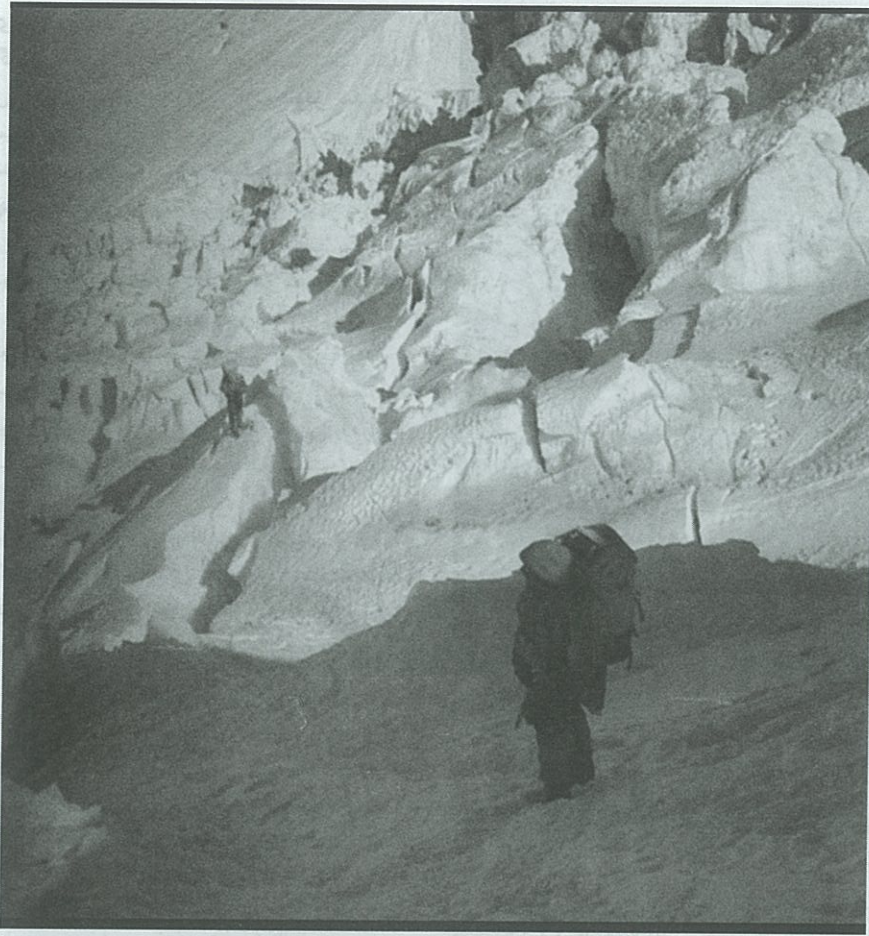
Base camp

به واسطه چادرهای تیم‌های مختلف

به صورت دهکده درآمده بود دهکده رنگارنگی که قرار بود طی شش هفته آتی در آن اقامت کنیم بالای سر یک آمفی تاتر (فضای بزرگ روباز) قرار داشت و حدود آن با دیواره‌های کوهستانی هراس‌انگیزی مشخص می شد

بصورت پراکنده بر روی سطح یخی پوشیده از قله‌سنگ برپا شده بود. حدود بیست دقیقه طول کشید تا ما توانستیم محل چادرهای گروه خودمان را در میان این چادرهای پراکنده پیدا کنیم. وقتی آخرین بلندی مسیر را پیمودیم راب با

شیلنگ پلاستیکی و محفظه‌ای که آب گرم آن توسط مسئولین آشپزخانه تأمین می‌شد یک دوش موقت برپا شده بود. نان تازه و سبزیجات هر چند روز یک بار به وسیله یک‌ها به اردوگاه حمل می‌شد. در ادامه‌ی رسم دوره‌ی راجی‌ها که سال‌ها پیش توسط گروه‌های اکتشافی مرسوم شده بود، هر روز صبح، چونگما آشپز ما و وردست او به نام تندی، برای تک تک ما در حالی که هنوز در چادرهایمان و داخل کیسه‌های خوابمان بودیم یک لیوان چای داغ، از چای شریپاها، می‌آوردند. من قبلاً درباره‌ی اینکه چگونه اورست توسط خیل روزافزون گروه‌های صعود به یک زباله دان بزرگ تبدیل شده است و اینکه مسبب اصلی آن گروه‌های اکتشافی -



تجاری هستند روایت‌های زیادی شنیده بودم. اگر چه در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ اردوگاه اصلی در واقع تل بزرگی از زباله بود اما در سال‌های اخیر تا حد قابل ملاحظه‌ای پاکسازی شده بود و بدون شک تمیزترین مقر انسانی ای بود که من بعد از پشت سر گذاشتن نامچه بازار دیده بودم. در حقیقت گروه‌های اکتشافی - تجاری در این پاکسازی نقش عمده‌ای ایفا کرده بودند.

راهنماها، به دلیل آوردن مشتریان به اورست طی سال‌های متمادی، در این انباشت زباله سهیم بودند در حالی که افرادی که فقط یک بار به این منطقه می‌آمدند چنین سهمی نداشتند. «راب هال» و «گری بال» به عنوان بخشی از سفر اکتشافی خود در سال ۱۹۹۰، رهبری یک جنبش پاکسازی را برعهده گرفتند و توانستند اردوگاه اصلی را از پنج تن زباله پاکسازی کنند. هال و برخی از دوستان راهنمای او هم همکاری خود را با وزارتخانه‌های دولتی کاتماندو آغاز کردند تا سیاست‌هایی را برنامه ریزی کنند که صعود کنندگان را تشویق می‌کرد تا کوهستان را پاکیزه نگه دارند. در سال ۱۹۹۶، علاوه بر هزینه اجاره صعود، گروه‌های اکتشافی می‌بایستی یک سند قرضه ۴۰۰۰ دلاری هم پست می‌کردند که تنها در صورت برگرداندن مقدار زباله‌ی مورد توافق به نامچه بازار و کاتماندو به آنان بازگردانده می‌شد، حتی بشکه‌هایی که مدفوع توالت‌ها در آن جمع می‌شد باید به پایین حمل می‌شدند.

اردوگاه اصلی به مانند لانه مورچگان در جنب و جوش بود. محل چادرهای گروه هال، (مشاوران مخاطره) در حقیقت مقر دولتی کل اردوگاه تلقی می‌شد زیرا هیچکس در کوهستان به اندازه هال از احترام برخوردار نبود. هرگاه مشکلی پیش می‌آمد، مثل مباحث کاری با شریپاها، فوریت‌های پزشکی و یا یک تصمیم حساس درباره‌ی استراتژی صعود، مردم افتان و خیزان به چادر شلوغ ما می‌آمدند تا از هال نظرخواهی کنند و او سخاوتمندانه اندوخته‌های تجربی خود را در اختیار همگان قرار می‌داد حتی در اختیار رقبایی مثل «اسکات فیشر» که برای جلب

مشتری با او در رقابت بودند.

فیشر قبلاً در سال ۱۹۹۵، یک گروه را به یکی از قله‌های (۲) ۸۰۰۰ متری هدایت کرده بود - قله «برودپیک» که ارتفاع آن ۸۰۴۷ متر و در سلسه کوه‌های قره قروم واقع در پاکستان قرار گرفته است. او چهار بار سعی کرده بود تا به اورست صعود کند و در سال ۱۹۹۴ موفق شده به قله دست یابد اما نه در نقش یک راهنما. در بهار سال ۱۹۹۶، فیشر در مقام راهنما به اولین سفر اکتشافی خود برای صعود به قله اورست دست زد. مانند گروه هال، گروه فیشر هم از هشت نفر مشتری تشکیل شده بود. اردوگاه او در پایین یخچال، با پنج دقیقه فاصله از محل استقرار اردوی ما قرار داشت که با

یک پارچه بزرگ تبلیغاتی که از یک صخره گرانیت، به بزرگی یک خانه، آویزان بود با علامت تبلیغاتی استار باکس مشخص می‌شد.

مردان و زنان متفاوتی که رسیدن به بلندترین قله‌های جهان را پیشه خود ساخته‌اند انجمن کوچک خودرویی را در میان خود تشکیل داده‌اند. هال و فیشر رقبای تجاری یکدیگر محسوب می‌شدند اما اغلب اوقات راه آنان به عنوان اعضای برجسته برادری در ارتفاعات بالا به هم می‌رسید و تا اندازه‌ای دوست یکدیگر محسوب می‌شدند. فیشر و هال در سال ۱۹۸۰ در پامیر واقع در روسیه یکدیگر را ملاقات کردند و بعد از آن به ترتیب در سال‌های ۱۹۸۹ و ۱۹۹۴ در اورست کنار یکدیگر قرار گرفتند. آنها مصمم بودند تا خود را تجهیز کنند و سعی کنند بلافاصله بعد از هدایت مشتریان خود به اورست، در سال ۱۹۹۶، عازم فتح «ماناسلو» شوند که یک قله مشکل ۸۱۶۵ متر است و در نیال مرکزی قرار دارد.

پیوند مستحکم دوستی بین فیشر و هال در سال ۱۹۹۲ به وجود آمد. زمانی که آنها در K۲ دومین قله رفیع دنیا، با یکدیگر روبه رو شدند. هال همراه با رقیب تجاری خود، فیشر و گری بال همراه یک کوهنورد برجسته آمریکایی به نام «ادویسترز»، قصد داشتند به قله صعود کنند. به هنگام بازگشت، در یک طوفان نفس گیر، فیشر، ادویسترز و یک کوهنورد دیگر آمریکایی به نام «چارلی میس» متوجه شدند که هال به سختی در تلاش است تا بال را که دچار ارتفاع‌زدگی کشنده‌ای شده بود و دیگر قادر نبود با نیروی خود پیش برود، با خود به پایین ببرد. فیشر، ویسترز و میس به او کمک کردند و در کولاک شدید برف توانستند بال را از سطوح شیب دار بهمین زده پایین دست کوهستان پایین ببرند و جانش را از مرگ نجات دهند. (یک سال بعد، در دامنه‌های دالاگیری، به دلیل بیماری مشابهی بال، جان خود را از دست داد.)

فیشر که چهل سال داشت یک مرد تنومند، خونگرم و معاشرتی بود. موهای بلندش را بصورت دم‌اسبی در پشت سرش جمع می‌کرد و سرشار از انرژی بود. در

اردوگاه اصلی به مانند لانه مورچگان در جنب و جوش بود. محل چادرهای گروه هال، (مشاوران مخاطره) در حقیقت مقر دولتی کل اردوگاه تلقی می شد زیرا هیچکس در کوهستان به اندازه هال از احترام برخوردار نبود.

سن چهارده سالگی وقتی ساکن بسکین ریج واقع در نیوجرسی بود و درس می خواند به طور تصادفی روزی به تماشای یک برنامه تلویزیونی درباره صعود، نشسته بود و از همان زمان مجذوب کوهنوردی شده بود. تابستان سال بعد به وایومینگ رفته بود و در NOLS (مدرسه ملی تربیت راهنما برای فضای آزاد) نام نویسی کرده بود و بلافاصله بعد از فارغ التحصیل شدن، برای زندگی به غرب نقل مکان کرد، به عنوان مربی مشغول به کار شد، صعود را در مرکز دنیای خود قرار داد و پس از آن هیچوقت نگاهی به پشت سرش نیانداخت.

زمانیکه فیشر ۱۸ سال داشت و در NOLS کار می کرد عاشق یکی از شاگردان خود به نام جین پرایس شد. هفت سال بعد آنها با یکدیگر ازدواج کردند. ساکن سیاتل شدند و صاحب دو فرزند به نام اندی و کتی رز (در سال ۱۹۹۶ زمانیکه اسکات عازم اورست شد فرزندانیش به ترتیب نه و پنج سال داشتند). پرایس با اخذ گواهینامه خلبانی در خطوط هوایی آلاسکا به عنوان خلبان مشغول به کار شد. شغل او نه تنها شغل آبرومندی بود بلکه درآمد خوبی هم داشت و در نتیجه فیشر می توانست یک کوهنورد تمام وقت باقی بماند. درآمد پرایس به فیشر امکان داد تا در سال ۱۹۸۴ مؤسسه mountouin madness (شیفته کوه) را بر راه بیاندازد.

اگر نام موسسه هال Adventure consultants (مشاوران مخاطره) را انعکاسی از نگرش بقاعده و باریک بینانه هال نسبت به صعود تلقی کنیم، نام موسسه mountain madness (شیفته کوه) می تواند انعکاس روشن تری از روش شخصی فیشر باشد. در حدود بیست سالگی او به عنوان یک صعود کننده و نترس شناخته می شد. در طول حرفه صعود خود، خصوصاً در همان سالهای اول، از چندین اتفاق ناگوار جان سالم بدر برده بود. اتفاقاتی که هر یک به تنهایی می توانست منجر به مرگ او شود.

حداقل در دو مورد، یکبار زمانیکه در وایومینگ صخره نوردی می کرد و باردیگر در یوسه میتی، از ارتفاع ۲۵ متری بر روی زمین سقوط کرد. زمانیکه به عنوان راهنمای جوان در NOLS یک درس را در ویند ریور رنج Wind river range آموزش می داد از ارتفاع ۲۲ متری، بدون طناب، به ته یک شکاف یخی در یخچال طبیعی «دین ویدی» سقوط کرد. شاید بدترین سقوط او زمانی رویداد که یک یخ نورد مبتدی بود. علی رغم بی تجربگی، فیشر تصمیم گرفته بود تا به اولین صعود یک آبشار مشکل یخی به نام آبشار «برایدال ویل» در «پرووکانیون» واقع در ایالات یوما دست بزند. در رقابت با دو کوهنورد متبحر یخ نورد، فیشر در ارتفاع ۳۱ متری جاپای خود را از دست داد و نقش زمین شد. در میان بهت و حیرت افرادی که ناظر حادثه بودند او در حالی که فقط چند زخم سطحی برداشته بود از جای خود بلند شد. اگر چه، در طول سقوط طولانی اش نوک کلنگ یخ شکن، ماهیچه پشت پایش را سوراخ کرده بود و از طرف دیگر آن بیرون زده بود. وقتی خواستند آن را از ماهیچه خارج کنند گوشت تنش هم با آن کنده شد و در پایش یک سوراخ به اندازه ای که یک مداد از آن رد شود ایجاد شد. بعد از اینکه از اورژانس بیمارستان محلی مرخص شد «فیشر» دلیلی ندید که پول اندکش را صرف معالجه زخم پایش کند و به همین دلیل در طول شش ماه بعدی او با یک زخم باز چرکی به کوهنوردی ادامه داد. پانزده سال بعد از این ماجرا او با

افتخار جای ماندگار این زخم را به من نشان داد. جای آن زخم پشت پایش به صورت دو سکه در دو طرف رباط آشیل دیده می شد.

«اسکات سعی می کرد به فراسوی هر نوع محدودیت فیزیکی دست یابد.» این نظر «دان پیترسن» است که کوهنورد برجسته ای است و کمی بعد از سقوط فیشر از آبشار «برایدال ویل» با او دیدار کرده بود. پیترسن برای فیشر نقش یک مشاور را ایفا می کرد و طی دو دهه بعد از آن حادثه متناوباً همراه یکدیگر به کوهنوردی رفته بودند. «خواست او بهت آور بود. مهم نبود چقدر درد می کشد. توجهی به درد نمی کرد و به راه خود ادامه می داد. او از آن دسته از آدمهایی نبود که به خاطر زخم پا از رفتن باز بایستد.»

فیشر به شدت آرزو داشت که یک کوهنورد برجسته و یکی از بهترین کوهنوردهای دنیا شود. به یاد دارم که در محل NOLS یک اتاق ژیمناستیک سرهم بندی شده وجود داشت. اسکات به طور مرتب به آن اتاق می رفت و سخت تمرین می کرد. آنقدر که دچار حالت تهوع می شد. او اینکار را مرتباً تکرار می کرد. در زندگی آدمهایی که چنین انگیزه هایی داشته باشند انگشت شمارند.

مردم به خاطر انرژی و بخشندگی بودن، بی تزویر و بی ریا بودن و شادی تقریباً کودکانه ی فیشر، جذب او می شدند. او ساده و احساساتی و نسبت به خویشتن نگری بی اعتنا بود. فیشر از یک شخصیت خونگرم و معاشرتی و جذاب برخوردار بود و آدم ها بلافاصله، برای تمام عمر با او دوست می شدند. صدها نفر، حتی کسانی که فقط یک بار او را دیده بودند، او را دوست صمیمی خود به حساب می آوردند. او مرد بسیار خوش قیافه ای بود که اندام ورزیده ای داشت و اعضای تراشیده صورتش مثل چهره ی ستاره های سینما بود.

فیشر مردی بود با اشتباهات غیر قابل کنترل، اتاق پشتی دفتر کارش برای او حکم یک کلوب را داشت. بعد از اینکه بچه ها را می خواباند دوست داشت به آن

به نظر نمی رسید نفس درآمد
برای فیشر چندان اهمیت داشته باشد. او
به مسایل مادی توجه زیادی نمی کرد اما تشنه ی
احترام بود و کاملاً بر این امر واقف بود که در
فرهنگ جامعه ای که در آن زندگی می کند، معیار
حاکم برای سنجش موفقیت، پول است.

اتاق پرود و با دوستانش چپقی بکشد و به تماشای اسلایدهای کارهای خطر آنان در ارتفاعات بنشیند.

در دهه ۱۹۸۰ فیشر به چند صعود دست زد که در محل برایش اندکی شهرت به ارمغان آورد. اما هنوز به شهرت در جامعه جهانی کوهنوردان دست نیافته بود. علی رغم تلاش های منظم، او نتوانسته بود از یک حمایت مالی - تجاری سودآور، آنگونه که هموردان مشهورتر از او از آن برخوردار بودند برخوردار شود. او نگران این موضوع بود که برخی از کوهنوردان برجسته برای او احترامی قایل نبودند. «جین برومت» مدیر تبلیغات فیشر و فرد مورد اعتماد او که در برخی از موارد در آموزش هم با او همکاری داشته است و به منظور تهیه گزارش های اینترنت برای مجله Outside online همراه گروه سفر اکتشافی Mountain madness (شیفته کوه) به اردوگاه اصلی آمده بود معتقد است «برای اسکات خیلی مهم است که مورد تایید واقع شود. این آرزویش بود. شخصیت او یک بعد آسیب پذیر داشت که اکثر مردم از آن بی خبر بودند. او از اینکه به طور گسترده ای به عنوان یک کوهنورد زنده مورد احترام نبود واقعاً رنج می برد، احساس خفت می کرد و این حس، حس آزار دهنده ای است.»

وقتی در بهار سال ۱۹۹۶ فیشر عازم نیپال شد او به بیشترین تاییدی که تصور می کرد حق اوست دست یافته بود، بخش اعظم این تایید را در سال ۱۹۹۴ به هنگام صعود به اورست، بدون اکسیژن کمکی، کسب کرده بود. در این سفر اکتشافی که سفر اکتشافی زیست محیطی «ساگاماتا» لقب گرفته بود. فیشر و تیم او ۵۰۰۰ پاوند زباله را از کوهستان جمع آوری کردند که برای طبیعت کوهستان مفید و برای روابط عمومی او حتی مفیدتر هم واقع شد. در ژانویه ۱۹۹۶ فیشر به منظور جمع آوری خیریه عازم صعود به کلیمانجارو شد که بلندترین کوه در قاره آفریقا است و موفق شد نیم میلیون دلار برای موسسه خیریه CARE جمع آوری کند. به یمن سفر اکتشافی پاکسازی اورست در سال ۱۹۹۴ و این صعود آخری برای جمع آوری کمک، زمانی که فیشر در سال ۱۹۹۶ عازم اورست شد اخبار مربوط به او به طرز چشمگیری در اغلب رسانه های خبری سیاتل منعکس می شد و آوازه ی کوهنوردی او در حال اوج گرفتن بود.

روزنامه نگاران همواره با او سوالات خود را در مورد خطرات ناشی از نوع کوهنوردی ای که او انجام می داد مطرح می کردند و از او می پرسیدند چطور می تواند کوهنوردی را با مقوله همسر بودن و پدر بودن آشتی دهد. فیشر در پاسخ جواب می داد

که در حال حاضر، در مقایسه با دوران جوانی بی پروای خود، خطرات کمتری را به جان می خرد و اینکه کوهنورد محتاطتر و محافظه کارتری شده است. کمی قبل از اینکه در سال ۱۹۹۶ عازم اورست شود، خطاب به «بروس بارکات» گفته بود «خیال می کنم صددرصد برگردم... همسرم فکر می کند من صددرصد برمی گردم. وقتی عهده دار راهنمایی در کوهستان هستم او اصلاً به من فکر نمی کند چون تصمیم های درستی اتخاذ می کنم. خیال می کنم وقتی حادثه ای پیش می آید، همیشه ناشی

از خطاهای انسانی است و این آن چیزی است که می خواهم آن را حذف کنم. وقتی در جوانی کوهنوردی می کردم حوادث زیادی برایم اتفاق افتاد. وقتی به دنبال علت می گردیم همیشه به دلایل مختلفی می رسیم ولی دلیل اصلی حادثه، در نهایت، خطای انسانی است.»

حق بیمه های فیشر ناکافی بود و هزینه های حرفه کوهنوردی بسیار بر دوش خانواده اش سنگینی می کرد. او فرزندانش را دیوانه وار دوست می داشت و زمانی که در سیاتل بود خیلی زیاد به بچه هایش می رسید ولی برنامه های مداوم صعود گاهی اوقات او را چندین ماه از خانواده دور نگه می داشت. او در هفت تولد پسر نه ساله اش غایب بود. در حقیقت، بنا به گفته برخی از دوستانش، زمانی که در سال ۱۹۹۶ عازم اورست شد، زندگی زناشویی فیشر به شدت به مخاطره افتاده بود.

اما «جین پرایس» وجود گره در ارتباط خودش با همسرش را به مسئله کوهنوردی اسکات نسبت نمی دهد. او می گوید که منشاء هر نوع نابسامانی در ارتباط پرایس - فیشر بیشتر مشکلاتی بودند که او با رئیس خود داشت و در طول سال ۱۹۹۵ درگیر دعوی حقوقی ناامیدکننده ای بود که علیه خطوط هوایی آل اسکا اقامه کرده بود. اگر چه دعوی حقوقی بالاخره فیصله یافت اما اقامه دعوی حقوقی بسیار سخت بود و او از حقوق ماهیانه اش برای مدت قابل توجهی از سال محروم شده بود. درآمدهای

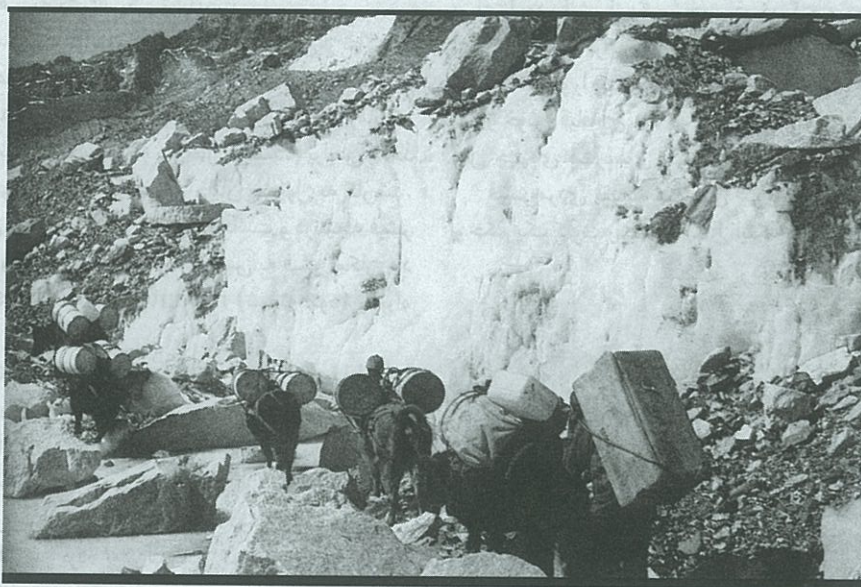
فیشر از حرفه راهنما تا حدودی می توانست کمبود درآمد قابل ملاحظه پرایس را جبران کند. او با ناراحتی می گوید که «در مدتی که در سیاتل زندگی می کردیم این اولین باری بود که دچار مشکل مادی می شدیم.»

مانند بسیاری از موسسه های رقیب، سرمایه ی موسسه Mountain Madness سرمایه ی اندکی بود و از زمان شروع به فعالیت هم نتوانسته بود درآمد قابل ملاحظه ای کسب کند. در سال ۱۹۹۵ فیشر فقط ۱۲۰۰۰ دلار درآمد داشت. اما به نظر می رسید دوران شکوفایی نزدیک است آن هم به یمن شهرت روزافزون فیشر و تلاش های شریک تجاری و مسئول دفتر کار او، «کارن دیکسن» که با تبحر در سازماندهی و ذهن متعادل اش شیفتگی و شدیدی فیشر را در عمل جبران می کرد. با توجه به موقعیت «راب هال» در مقام راهنمای اورست و رقم بالایی که می توانست به عنوان حق الزحمه دریافت کند. فیشر تصمیم گرفت و فکر کرد زمان آن فرارسیده است تا او هم وارد بازار کار در اورست شود. او تصور می کرد اگر هال را سرمشق قرار دهد خیلی زود موفق خواهد شد تا موسسه Mountain Madness به سوددهی برساند.

به نظر نمی رسید نفس درآمد برای او چندان اهمیت داشته باشد. او به مسایل

مادی توجه زیادی نمی کرد اما تشنه ی احترام بود و کاملاً بر این امر واقف بود که در فرهنگ جامعه ای که در آن زندگی می کند، معیار حاکم برای سنجش موفقیت، پول است.

در سال ۱۹۹۴ چند هفته پس از بازگشت موفقیت آمیز فیشر از اورست من با او در سیاتل ملاقات کردم. او را خوب نمی شناختم. ما چند دوست مشترک داشتیم و اغلب اوقات بر لبه پرتگاه ها و یا در میهمانی هایی که کوهنوردان برپا می کردند یکدیگر را می دیدیم. این بار وقتی او را ملاقات کردم مثل اینکه گوش شنوایی پیدا کرده



باشد برایم از برنامه ریزی اش برای سفر اکتشافی به اورست با راهنما صحبت کرد. اینکه باید همراه او بروم و تشویق کرد به اینکه حتماً درباره این صعود مقاله ای برای مجله Out side بنویسم. وقتی در جواب او گفتم که برای کسی مثل من که تجربه محدودی در صعود به ارتفاعات بلند دارد چنین کاری دیوانگی محض است، گفت: «هی، تجربه را بیش از حد بزرگ کرده اند. این ارتفاع نیست که مهم است، نگرش تو اهمیت دارد برادر. تو می توانی. تو صعودهای مشکلی انجام داده ای - صعودهایی که از صعود به اورست هم مشکل تر بوده است. ما مسئله E بزرگ (اورست) را حل کرده ایم. مسیر را کاملاً طناب کشی کرده ایم. باید بدانی که ما این روزها مسیر رسیدن به قله را هموار کرده ایم.»

حتی بیشتر از آنچه که احتمالاً خودش دریافته باشد، اسکات به علاقه ی من دامن زده بود. او در پیشنهاد خود مصمم بود. از آن پس هر بار که مرا می دید موضوع اورست را پیش می کشید و مرتباً برای «برد وتز لر» یکی از سردبیران مجله ی اوت ساید نطق های آتشینی در این باره ایراد می کرد. در ژانویه ۱۹۹۶، به خاطر تأثیر بسزای مذاکرات پیگیر و منظم فیشر، مجله اوت ساید به طور جدی متعهد شد تا مرا به اورست اعزام کند. وتز لر خاطر نشان ساخت که من احتمالاً به عنوان یکی از افراد گروه فیشر به این مأموریت خواهیم رفت. از نظر اسکات معامله پایان یافته تلقی

می‌شد. اگرچه یک ماه قبل از تاریخ تعیین شده برای حرکت، وتزلزله به من تلفن کرد و اطلاع داد که در برنامه تغییراتی پیش آمده است: راب هال رقم چشمگیرتری را به مجله پیشنهاد داده بود. در نتیجه وتزلزله پیشنهاد می‌کرد که به جای گروه فیشر به گروه اکتشافی Adventure Consultants (مشاوران مخاطره) بپیوندم. من فیشر را می‌شناختم و او را دوست داشتم ولی در آن زمان شناخت زیادی از هال نداشتم و در نتیجه تمایلی هم به تعویض گروه نداشتم. اما بعد از اینکه یک هم‌نورد مورد اعتماد بر شخصیت بی‌نهایت والای هال صحنه گذاشت با خوشحالی موافقت خود را برای پیوستن به گروه راب هال برای صعود به اورست اعلام کردم. یک روز بعد از ظهر وقتی در اردوگاه اصلی اورست بودیم از هال پرسیدم دلیل تمایل شدیدش برای اینکه به گروه او بپیوندم چه بود. او به طور سربسته توضیح داد که در حقیقت به دنبال من نبوده است و مشخصاً حتی به دنبال تبلیغاتی هم نبوده است که مقاله من برایش به دنبال داشته باشد. آنچه که او را وسوسه کرده بود کمک قابل توجه تبلیغاتی‌ای بود که از عقد قرارداد با مجله اوت ساید نصیبش می‌شد.

هال گفت که طبق مفاد این قرارداد توافق کرده است تا فقط معادل ۱۰۰۰۰ دلار از دستمزد خود را به صورت نقد دریافت کند و در برابر باقیمانده آن در عوض از صفحات گرانتیتم مجله استفاده خواهد کرد که خوانندگان سطح بالا، ماجراجو و فعالی را از نظر فیزیکی هدف قرار می‌دهد و این مخاطبین در واقع قلب گروه مشتریان او به حساب می‌آمدند. هال ادامه داد که مهمتر از همه اینکه: «این گروه از مشتریان آمریکایی هستند و می‌توان گفت که هشتاد یا نود درصد مشتریان بالقوه‌ی بازار صعود به اورست و «هفت قله» را آمریکایی‌ها تشکیل می‌دهند. بعد از این فصل، وقتی دوستم اسکات بتواند خود را به عنوان یک راهنمای اورست تثبیت کند از موقعیت برتری نسبت به Adventure Consultants (مشاوران مخاطره) برخوردار خواهد شد آن هم صرفاً به این دلیل که مقر او در آمریکا قرار دارد.

بخارا

مدیر و سردبیر: علی دهباشی

شماره ۳۸ مجله بخارا با آثاری از نویسندگان، مترجمان و استادان برجسته فرهنگ، ادب و هنر ایران منتشر شد:

- شعر پارسی / دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی ● آدم و معلم در زین العابدین مومن / دکتر محمدعلی همایون کاتوزیان
- تازه‌ها و پاره‌های ایرانشناسی / ایرج افشار ● آرمان و عمل / باربارا تاکن / دکتر عزت‌الله فولادوند ● دوشیزه / ماریو بارگاس یوسا / عبدالله کوثری ● دن کیشوت ۴۰۰ ساله شد / مینو مشیری ● کارنامه دو ساله / دکتر انور خامه ای ● نقد کتاب «خانه دایی یوسف» / دکتر هرمز همایون پور ● درباره زندگی و آثار محمد علی معیری / دکتر مظفر بختیار ● نامه‌هایی از دکتر مصدق / غلامعلی مصدق ● لهستانی‌ها در اصفهان / مصطفی ذاکری ● با سروده‌هایی از: سیمین بهبهانی - مظاهر مصفا - یزدانبخش قهرمان - یدالله بهزاد - سیروس شمیسا - محمد قهرمان - نوذر پرنگ

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 پست بیست هزار تومان است. متقاضیان می‌توانند وجه اشتراک را به حساب جاری سپهر ۰۱۰۰۰۹۳۴۷۰۰۷ 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: ۰۹۱۲۱۳۰۰۱۴۷

نشانی برای ارسال مقاله‌ها و نامه‌ها و نقدها: تهران - صندوق پستی ۱۵۶۵۵-۱۶۶

آدرس پست الکترونیک: Dehbashi:bukharamagazine.com

مجله بخارا در اینترنت: www.bukharamagazine.com

در هوای رقیق و محیط غیربهداشتی، موقعیت بعضی از هم گروه هایم از من هم بدتر بود. اندی، مایک، کارولین لو، استوارت و جان دچار ناراحتی‌های گوارشی شده بودند و برای دسترسی به آبریزگاه با هم مسابقه می‌دادند. هلن و دوگ دچار سردرد شدیدی شده بودند. دوگ برای تعریف می‌کرد که «احساس می‌کنم یک میخ را بین چشمهایم می‌کوبند.»

این دومین باری بود که دوگ قصد داشت به همراه هال به اورست صعود کند. سال گذشته راب هال او و سه نفر دیگر را در حالی که به ۱۰۰ متری زیر قله اورست رسیده بودند مجبور کرده بود تا بازگردند چون دیروقت بود و خط الرأس قله زیر لایه‌ای از برف عمیق و ناپایدار مدفون شده بود. دوگ آهی دردناک می‌کشید و به یاد می‌آورد که «به نظر می‌رسید قله خیلی نزدیک است.» «باور کن روزی نبوده است که به این موضوع فکر نکرده باشم.» امسال هال او را قانع کرده بود که دوباره همراه او به اورست بیاید و چون هال از اینکه دوگ سال گذشته نتوانسته بود قله را فتح کند احساس تأسف می‌کرد. برای اینکه او را بار دیگر تشویق به صعود کند برایش تخفیف قابل توجهی در حق الزحمه منظور کرده بود.

در میان هم گروه‌های من، دوگ تنها فردی بود که بدون کمک گرفتن از یک راهنمای حرفه‌ای صعودهای متعددی انجام داده بود. اگر چه او یک کوهنورد از جنس کوهنوردان نخبه نبود ولی در این کار پانزده سال سابقه داشت و در نتیجه به خوبی قادر بود در ارتفاعات بالا از خود مراقبت کند. من فکر می‌کردم اگر قرار باشد کسی به قله دست یابد، آن فرد «دوگ» خواهد بود چون او قوی بود، انگیزه داشت و قبلاً هم تا چند قدمی اورست صعود کرده بود.

دو ماه مانده به تولد چهل و هفت سالگی اش، در حالی که هفده سال از طلاقش می‌گذشت، دوگ برایم به طور خصوصی تعریف کرد که در این هفده سال زن‌های زیادی در زندگی اش بوده‌اند ولی هر کدام از آنها بعد از اینکه برای جلب توجه او از رقابت با کوهنوردی خسته شده بودند او را ترک کرده بودند. در سال ۱۹۹۶ چند هفته قبل از اینکه عازم اورست شود به ملاقات دوستی در «تاکسن» رفته بود در آنجا با زنی آشنا و عاشقش شده بود. مدتی بین آن دو انبوهی از فکس رد و بدل می‌شد. بعد از آن چند روزی گذشت و از او خبری نشد. دوگ در حالی که مایوس به نظر می‌رسید آهی کشید و گفت: «به گمانم فهمید چه کار کند و خودش را از دست من خلاص کرد.» «زن خیلی خوبی هم بود و فکر می‌کردم این یکی من را برای خودش نگه دارد.»

آن روز عصر، دیروقت، در حالی که دوگ یک فکس جدید در دست داشت و آن را در هوا تکان می‌داد به طرف چادر من آمد. «کارن، «ماری» نوشته قصد دارد در سیاتل زندگی کند!» بعد با خوشحالی بدون اینکه فکر کند گفت: «وای این می‌تواند جدی باشد. بهتر است اورست را از مغزم بیرون کنم، قبل از اینکه او تصمیمش را عوض کند.»

علاوه بر مکاتبه با زن جدید زندگی اش، دوگ وقتش را با نوشتن تعداد زیادی کارت پستال برای دانش‌آموزان دبستان «سان رایز» پر می‌کرد که یک مدرسه دولتی واقع در «کنت» در واشنگتن بود. دانش‌آموزان این مدرسه با فروش تی‌شرت برای جمع‌آوری هزینه سفرش به اورست به او کمک کرده بودند. او خیلی از این کارت پستال‌ها را به من نشان داد. در یکی از این کارها

برای دختر دانش‌آموزی به نام «ونسا» نوشته بود: «بعضی از آدم‌ها آرزوهای بزرگی در سر می‌پروراندند، بعضی از آنها آرزوهای کوچکی دارند. آرزوهای تو می‌تواند آرزوهای بزرگ و یا کوچکی باشد اما مهم این است که هیچگاه از آرزو کردن باز نمانی.»

دوگ وقت زیادی را هم برای نوشتن فکس به دو فرزند بزرگش، آنجی ۱۹ ساله و جیم ۲۱ ساله صرف می‌کرد. دوگ آنها را به تنهایی بزرگ کرده بود. بیشتر اوقات او به درون چادرش می‌خزید و هر بار که فکسی از آنجی می‌رسید آن را برایم می‌خواند و با تعجب زیادی از خود می‌پرسید: «چطور یک آدم گیج و ویجی مثل من توانسته چنین بچه‌ی درجه یکی تربیت کند؟»

اما من، به نوبه خودم، تعداد خیلی کمی کارت پستال و فکس برای دیگران می‌نوشتیم. در اردوگاه اصلی، بیشتر اوقات، ذهن من به این مشغول بود که چطور می‌توانم در ارتفاع بالاتر عمل کنم. مخصوصاً در منطقه مرگ Death zone که بالای ارتفاع ۷۵۰۰ متری قرار گرفته است. من بیشتر از هر کس دیگری در گروه و بیشتر از خیلی از راهنماها روی صخره و یخ کار فنی کرده بودم. ولی در اورست مهارت تکنیکی هیچ ارزشی نداشت و در مقایسه با هر کوهنورد دیگری در گروه، من تجربه کمتری از به سر بردن در ارتفاعات بالا داشتم. در اینجا، در اردوگاه اصلی - که صرفاً انگشت پای اورست محسوب می‌شد - من عملاً در بالاترین ارتفاعی قرار داشتم که قبلاً در زندگی تجربه کرده بودم.

اما این باعث نگرانی هال نمی‌شد. با توجه به تجربه‌ی هفت سفر اکتشافی به اورست، او برایم توضیح داد که برنامه ریزی صحیح و موثری کرده است تا ما بتوانیم خود را با کمی اکسیژن در هوا تطبیق دهیم. (در اردوگاه اصلی مقدار اکسیژن موجود در هوا تقریباً نصف مقدار اکسیژن موجود در سطح دریا، و در قله مقدار اکسیژن موجود فقط یک سوم مقدار اکسیژن در سطح دریا است.) وقتی بدن انسان با افزایش ارتفاع روبه رو می‌شود سعی می‌کند تا به طرق مختلف خود را با محیط تطبیق دهد در نتیجه تنفس افزایش می‌یابد. PH خون تغییر می‌کند و تعداد گلبول‌های قرمز حاوی اکسیژن افزایش می‌یابد و این روند تطبیق سه هفته طول می‌کشد تا کامل شود.

اگر چه هال اصرار داشت که فقط بعد از سه بار راهپیمایی تا بالای اردوگاه اصلی، بدن ما به اندازه کافی خود را تطبیق خواهد داد تا ما بتوانیم به سلامت به قله ۸۸۴۸ متر دست یابیم. وقتی من به او اعتراف کردم که در حصول به چنین نتیجه‌ای شک دارم با لبخندی کج به من جواب داد: «رفیق، این روش تا به حال سی و نه بار جواب داده است. چند تا از آنها‌ی که موفق شدند همراه من قله را فتح کنند تقریباً شرایط مشابهی مثل تو داشتند.»

پی‌نوشت:

(۱) morriane سنگ و خاکی که در اثر حرکت توده یخ غلتان جابجا شود.
(۲) چهارده قله وجود دارد که اصطلاحاً به آن‌ها قله‌های ۸۰۰۰ متری اطلاق می‌شود: قله‌هایی که ارتفاع آنها بالای ۸۰۰۰ متر از دریاست. اگر چه این یک عنوان قراردادی است اما کوهنوردان همیشه پرستیژی خاصی برای صعود به قله‌های ۸۰۰۰ متری قایل بوده‌اند. اولین کوهنوردی که به تمام چهارده قله صعود کرد «ریچارد مستر» در سال ۱۹۸۶ بود. تا این تاریخ (تاریخ انتشار کتاب) فقط چهار نفر توانسته به این فتح عظیم نایل شوند.

در ماه ژانویه وقتی فیشر دریافت که هال مرا از چنگ او بیرون آورده است عصبانی شد.

از «کلرادو» به من تلفن کرد و تاکید کرد که
در مقابل هال از پای نخواهد نشست. من

هیچوقت او را تا به این حد خشمگین ندیده بودم.

نکات فنی

علی پارسایی
ali@parsaei.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 صعودهای 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 سبکبار

روزهای بلند بهار امکان مناسبی برای پیمایش مسیرهای بلند است. نکات زیر به منظور بهره گیری از زمان و اتمام صعود در پایان روز می تواند خالی از فایده نباشد:
۱- صبح خیلی زود بیرون بزنید! ممکن است همراه شما وقتی ساعت ۳ صبح مجبور به بیدار شدن باشد غرغر کند ولی عصر در راه بازگشت این غرغر جای خود را به تشکر از شما خواهد داد.

۲- مسیر قبل از رسیدن به پای کار را به خوبی شناسایی کنید. یک بیراهه می تواند زمان زیادی شما را عقب بیاورد.

۳- اگر می توانید از بردن کوله پشتی اجتناب کنید. لوازم مورد نیاز را در ساک کمری و حمایل خود حمل کنید. صعود از بخش های سخت مسیر با کوله پشتی چندان آسان نیست و بالا کشیدن کوله هم وقت را می بلعد! پولیور خود را می توانید به دور شانه خود گره بزنید و قمقمه آب را به صندل وصل کنید.

۴- تمام ابزار خود را بصورت منظم بر روی حمایل متصل کنید. حمایل می تواند یک تسمه کوتاه باشد. کوتاهی تسمه این امتیاز را دارد که ابزار بدور بدن شما تاب نمی خورند.

۵- اگر می توانید دو سری ابزار حمایت میانی با خود ببرید. در این حالت وقت زیادی برای رد و بدل کردن ابزار در کارگاه تلف نخواهید کرد.

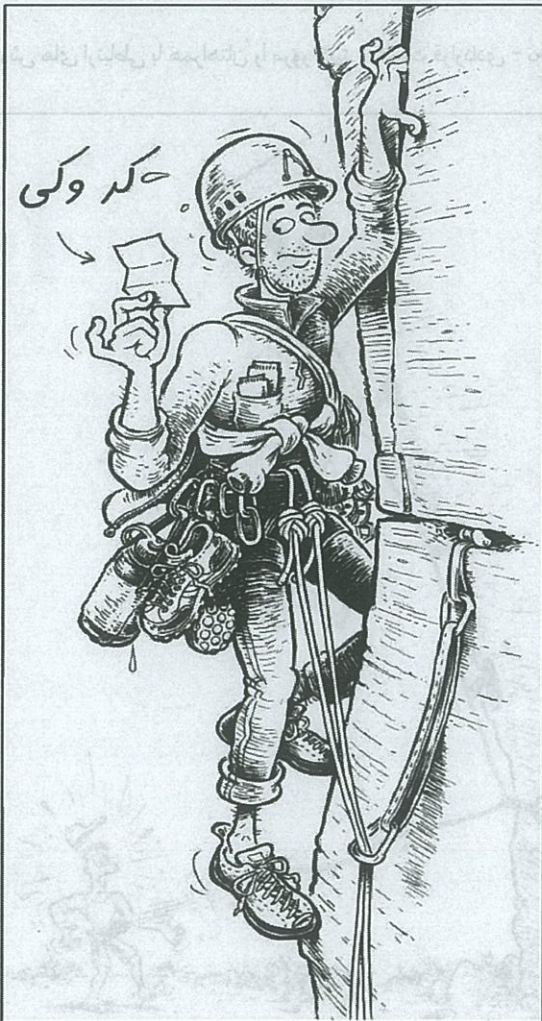
۶- با دو حلقه نیم طناب صعود کنید. صعود دوطنابه بسیار ایمن تر است. ضمناً جلوی شکست طناب را هم می گیرد.

۷- کفش سنگی به همراه ببرید که پای شما در طول روز در آن راحت باشد. طبیعتاً پوشیدن کفش تنگ در طی چندین ساعت متوالی چندان خوش آیند نیست

۸- بهره گیری از تسمه های بلند شکست طناب را به حداقل برسانید. اسلینگ های دوخته شده کوتاه چندان برای مسیرهای بلند کارایی ندارند.

۹- هرگز کلاه ایمنی را فراموش نکنید. هیچ کس نمی تواند اطمینان داشته باشد از بالای دیواره بر روی سرش چیزی نمی ریزد.

۱۰- اگر بار اولی است که این مسیر را صعود می کنید بهتر است کروکی آن را به همراه داشته باشید. توضیحات دوستانتان که قبلاً مسیر را صعود کرده اند هر چقدر خوب باشد باز ممکن است شما آن را در حین کار فراموش کنید. ضمناً بد نیست دو نسخه از نقشه را به همراه داشته باشید. شاید وزش باد بر روی دیواره شدید باشد!!!!



حک و کی

۱۱- به همراه بردن یک چراغ پیشانی سبک LED نیز همواره مفید است. انواع جدید این چراغ ها با یک ۷۵ LED متر پرتاب نور دارند!!!!

چند نکته برای صعود ایمن

در سنگنوردی ورزشی بعلت وجود میانی های مطمئن و مشخص بودن مسیر همواره خطر دست کم گرفته می شود اگر شما سنگنوردی را در سالن یاد گرفته اید و یا با همراهی تازه کار به قصد سنگنوردی به طبیعت می روید نکات زیر را قبل از شروع کار مرور کنید:

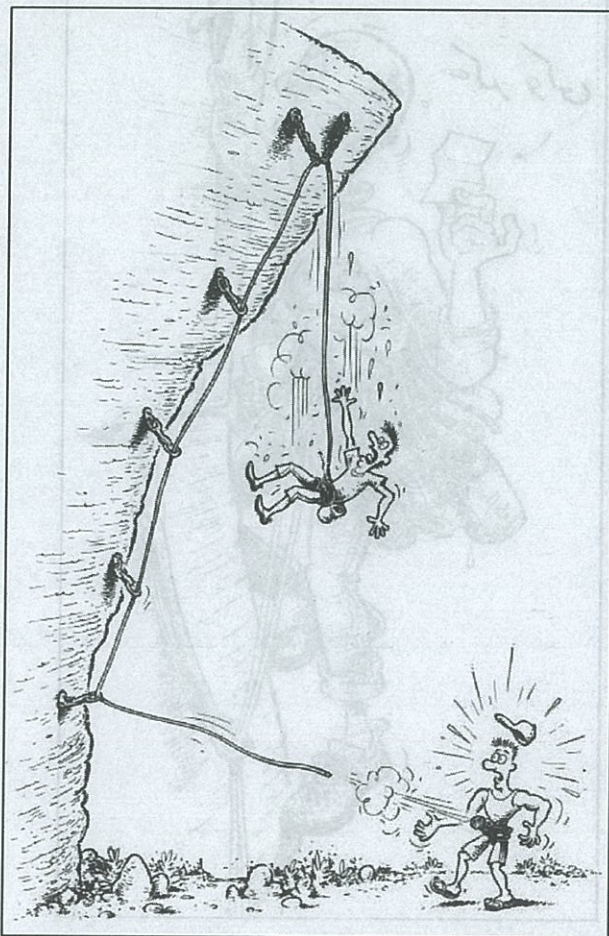
محیط کوهستان همواره مثل سالن سنگ نوردی آماده و راحت نیست. در آنجا همه چیز حساب شده و مشخص نیست. ریزه کاری های سنگ نوردی طبیعی با آنچه در سالن تجربه کرده اید فرق دارد.

قبل از شروع به صعود همه چیز را با همراه تازه کارتان مرور کنید. نحوه حمایت. محل حمایت. نحوه برگشت شما از بالای مسیر و از همه مهمتر اندازه طنابی که قصد صعود با آن را دارید. آیا طناب برای پایین دادن شما کافی است؟

همواره از سیستم پشتیبان استفاده کنید. رول ها را در کارگاه بالا چک کنید. آیا محکم هستند؟ آیا زنجیرها ترک نخورده اند؟ آیا رول حال کج نشده اند؟ هرگز بر روی یک رول کارگاه نزنید. کارگاه شما حتماً باید از دو نقطه تشکیل شده باشد. اگر قصد برپایی کارگاه فرقه دارید حتماً از کارابین های خودتان برای اتصال به کارگاه استفاده کنید. نه کارابین ثابت یا حلقه های کارگاه.

اصطکاک طناب در دراز مدت باعث سایش این حلقه ها و عدم ایمنی آنها می شود.

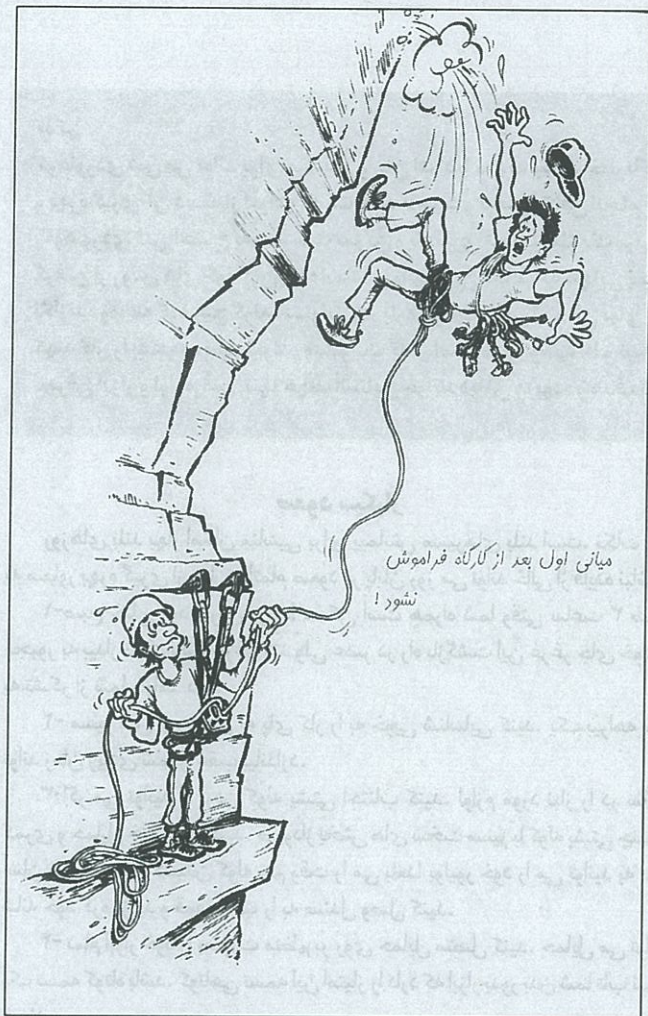
روش های ارتباطی با همراهتان را مرور کنید. کلمات قراردادی - نحوه طناب



دادن و طناب گرفتن را یکبار قبل از شروع مرور کنید. از آغاز اتصالات صندلی خود و حمایت چی - بسته بودن پیچ کارابین - درست قرار گرفتن طناب در وسیله حمایتی - درست گره خوردن طناب به صندلی توسط دو نفر چک شود.

و از همه مهمتر از به توانایی خود و یا هم طنابتان شک دارید صعود نکنید!!!!

میانی اول بعد از کارگاه



میانی اول بعد از کارگاه فراموش نشود!

در مسیرهای بلند و بیشتر از یک طول طناب محل اولین میانی بعد از کارگاه اهمیت زیادی دارد. همانطور که می دانیم نفر سر طناب و روی بدن حمایتچی و بوسیله ابزار حمایتی می شود. هنگامی که او از کارگاه شروع به صعود می کند اگر قبل از زدن اولین حمایت میانی سقوط کند ضربه سقوط و در مرحله بعد وزن او مستقیماً بر روی بدن حمایت چی منتقل می شود. برای اجتناب از این امر باید بلافاصله بعد از کارگاه یک حمایت میانی نصب نمود. (این میانی را میانی تغییر جهت نیز نامیده اند). اگر مسیر امکان نصب آن را نمی دهد باید از یکی بازوهای کارگاه بعنوان حمایت میانی بهره گرفت.

عدم رعایت این مسئله باعث یک سقوط با فاکتور ۲ خواهد شد.

فاکتور سقوط ضریبی است که از تقسیم طول سقوط فرد صعود کننده بر مقدار طنابی که از کارگاه خارج شده بدست می آید و نشان دهنده شدت (severity) سقوط است. بد نیست بدانید هر چه فاکتور سقوط بزرگتر باشد نیروی ضربه (Force Impact) وارده به سیستم حمایتی نیز بزرگتر خواهد بود. طناب های جدید به گونه



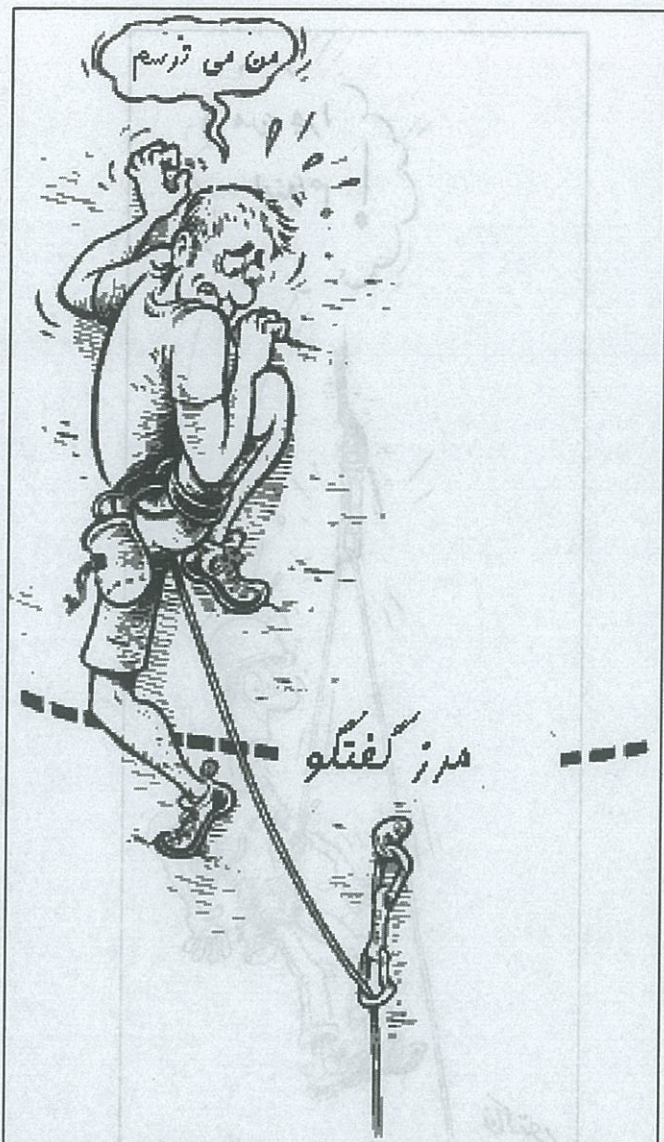
هوک گذاری قبل از هر چیزی احتیاج به آرامش دارد. همواره سعی کنید آخرین میانی قبل از شروع به استفاده از هوک را کاملا ایمن و خوب نصب کنید. بهتر است هوک های خود را به دو دسته تقسیم کنید و هر دسته را به یک کارابین مجزا ببندازید. در این حال اگر شما یک سری از آن ها را از دست دادید باز صاحب یک سری دیگر هستید. می توانید هر سری هوک را به یک رکاب خود متصل کنید و صدا البته به تسمه حمایت یا (دیزی چین). هوک ها را می توان بر روی بسیاری از لبه های سنگ قرار داد و کفایت بصورت عمودی بر روی آنها وزن بیاورید.



ای طراحی شده اند که در هنگام سقوط قدرت جذب بخش عمده ای از نیروی ضربه را در خود داشته باشند. بطور مثال طناب Joker با قطر ۹.۱ دارای نیروی جذبی معادل ۸.۲kn و طناب ۷.۴ ۱.۰۵ TopGun است. و این بدین معنی است که طناب با جذب بخش عمده ای از نیروی ضربه که هیچ گاه بیشتر از ۲۰kn نخواهد شد. کمتر از نصف آن را به بقیه زنجیره حمایت منتقل می کند. اصطکاک کارابین ها - قابلیت پیوایی بدن حمایت چی نیز در جذب مقدار نیروی باقی مانده اثر بسزایی دارند. بیاد داشته باشید: حداقل نیروی ضربه = حداکثر ایمنی

صعود مصنوعی با HOOK لذت بخش و زیبا

استفاده از Hook در سنگنوردی مصنوعی بسیار جذاب است اما در هر بار استفاده از هوک چه بار اول باشد چه بار هزارم همواره یک احساس دلهره به سنگنورد دست می دهد. در هر حال هر قدر که این کار را انجام داده باشید انداختن وزن بر روی یک تکه فلز خم شده چندان آسان نیست.



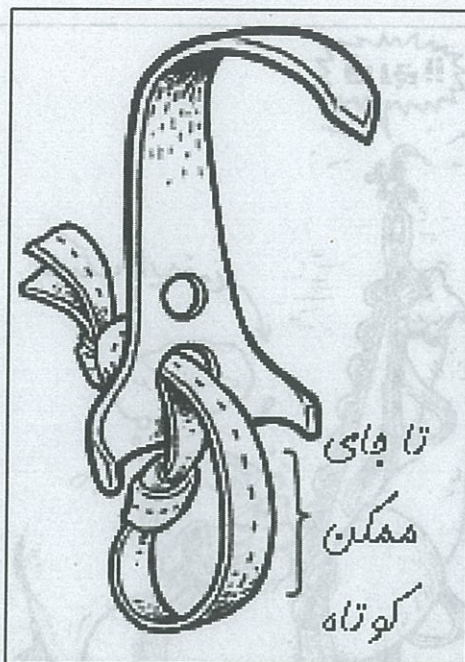
راه حل جلوگیری از این گفتگو را می توان در توانایی - تمرکز - و تکرار بیان کرد. توانایی: سعی کنید با انجام تمرینات قدرت بدنی و تکنیک خود را بالا ببرید. صعود از سنگ های کوتاه به شما ضمن بالا بردن توانایی احساس توانایی در صعود مسیر بلند را هدیه می کند. سعی کنید برای صعود سر طناب از مسیرهایی پایین تر از درجه صعود قرقره خود شروع کنید. احساس اعتماد به نفس به مرور در شما شکل می گیرد. استراحت به موقع در مسیر و تنفس عمیق همیشه می تواند مفید باشد.

تمرکز: مسیر را در ذهن خود مجسم کنید. خود را در حالتی تصور کنید که دارید براحتی مسیر را صعود می کنید همه حرکات را مرور کنید البته در حالی که خود دارید در ذهنتان بطور هیچ مشکلی از مسیر بالا می روید.

تکرار: اگر صعود تمام مسیر بصورت سر طناب برایتان مشکل است مسیر را به بخش های گوناگون تقسیم کنید و هر بار هدف خود را رسیدن به آن بخش تعیین کنید.

در مسیر به خودتان قوت قلب بدهید با صدای بلند با خودتان صحبت کنید و به خودتان بگویید: توانش را داری برو.....

و در خاتمه سعی کنید از صعود قرقره ای تا جای ممکن اجتناب کنید برای پیشرفت در سنگنوردی باید سرطناب صعود کرد.



نکته مهم این است که مطمئن باشید لبه سنگی که شما هوک را بر روی آن گذاشته این مستحکم است و نمی شکنند.

اگر نوک هوک بخوبی بر روی سنگ قرار گیرد و لبه پایین آن به سنگ بچسبد معمولاً می توان روی آن وزن انداخت.

قبل از سوار شدن روی هوک ابتدا با یک پا کم کم وزن خود را بر روی آن منتقل کنید. پس از اطمینان از مقاومت نسبی آن کمی بر روی آن بالا و پایین شوید و در نهایت کاملاً وزن خود را بر روی آن منتقل کنید.

هوک ها در صورت در رفتن ممکن است به صورت شما اصابت کنند. استفاده از عینک پلاستیکی طلقی فکر بدی نیست.

یک مدل از هوک ها بنام بت هوک دارای نوک تیز تری هستند با خیال راحت آنها را در داخل سوراخ ها قرار دهید. اگر از تالون استفاده می کنید می توانید با چکش و با خیال راحت بر روی آن وقتی نوک آن رد سوراخ قرار دارد بکوبید. همیشه قبل از صعود گره تسمه هوک را بازبینی کنید ضمن اینکه این تسمه تا حد امکان باید کوتاه باشد.

من می ترسم !!

برای بسیاری از سنگنوردان این امر اتفاق افتاده که یک مسیر را به راحتی بصورت قرقره صعود می کنند و حتی بر روی آن حرکت های پرشی انجام می دهند اما در صعود سر طناب آن دچار مشکل می شوند!

براستی علت در چیست؟ و چرا سنگنورد در صعود سر طناب به محض اینکه پای دومش از حمایت میانی عبور می کند دچار ترس و گفتگوی درونی با خود می شود؟ که ایای می افتم یا نه !!

بشر بطور ذاتی از سقوط واهمه دارد. وجود اطمینان نا خود آگاه در ذهن در هنگام صعود قرقره که هیچ سقوطی در کار نیست ذهن را فارغ از ترس آزاد می سازد و عضلات بخوبی فرامین مغز را انجام می دهند.

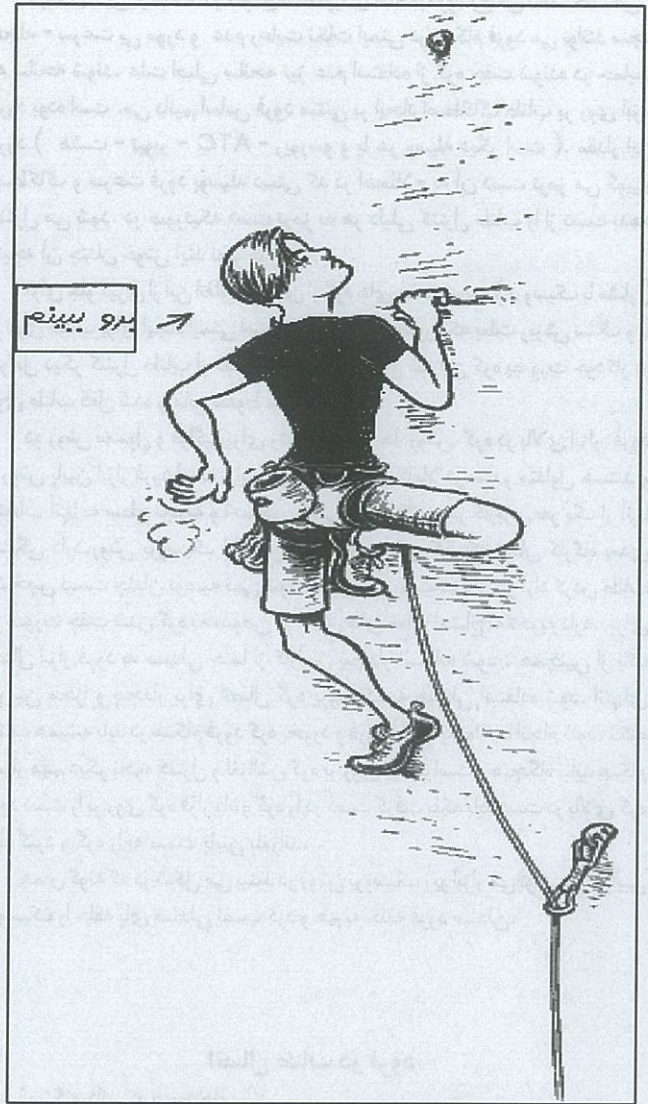
اما در صعود سر طناب قضیه فرق می کند. ذهن از ابتدا به جای معطوف شدن به صعود در حال یافتن پاسخی برای این امر است که:

اگر بیفتم چه می شود.

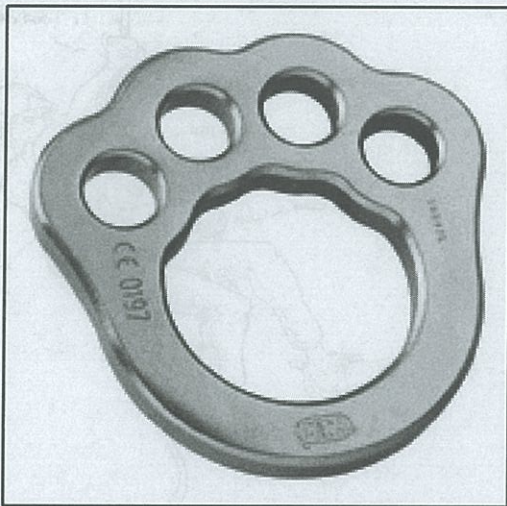
در ابتدای فصل بهار معابر کوهستانی هنوز پوشیده از برف هستند و چه بسا هنوز بارش برف در آن ها وجود داشته باشد. در کوهنوردی هایتان در این فصل ممکن است مجبور شوید از چنین مسیرهایی عبور کنید. عبور از بهمن مسائل و احتیاط های خاص خود را می طلبد. یکی از نکات مهم در عبور عرضی از مسیرهای بهمنی این است که نفرات نباید با طناب به هم متصل باشند. اما این قاعده در همه موارد قابل تعمیم نیست.

فرض کنید در حال فرود از یک معبر پوشیده از برف به بخشی برخورد کردید که احتمال ریزش بهمن را می دهید و تنها راه عبور نیز پایین رفتن از آن معبر است آیا در این حالت هم نباید نفر را حمایت نمود؟

در چنین شرایطی باید یک کارگاه کاملا ایمن بر پا کرد. حمایت چی کاملا در جای خود مستقر شود و نفر دیگر به سمت قوس بهمنی پیش برود و سعی کند بهمن را از بالای خط شکست بشکند. در صورت شکست بهمن و ایجاد تونل خلا در پشت بهمن او بدلیل وجود طناب حمایت بدنبال بهمن کشیده نمی شود. در هر حال این روش ریسک خود را نیز در بر دارد ولی در هر حال خطر آن از کشیده شدن در زیر بهمن بسیار کمتر است !!



یک وسیله کارا و سبک

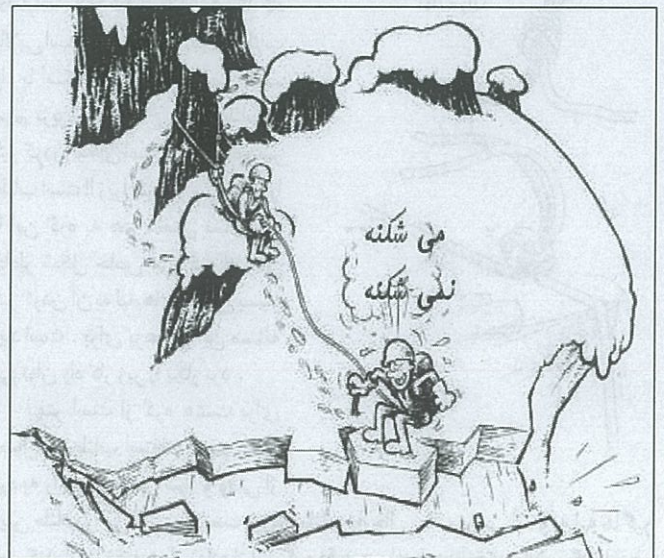


بهمن

سنگنوردان خاطرات زیادی از درهم پیچیده شدن تسمه های خود حمایت با طناب و سایر ابزار در کارگاه های حمایت دارند. این شلوغی بخصوص در زمان حمل مجروح یا عملیات امدادی حتی می تواند بسیار خطر آفرین باشد.

PAW وسیله ای است از کمپانی IZPet که می تواند پاسخی مناسبی برای این مشکل باشد.

حلقه های موجود بر روی صفحه هر کدام می توانند محل مجزا و مناسبی برای نصب کارابین حمایت - خود حمایت و دیگر اتصالات لازمه باشند.



Joker

می دانیم طناب های دینامیک در سه رده تک طناب - نیم طناب و زوج طناب تولید و استفاده می شوند. و تنها با تک طناب ها می توان بصورت تک لا صعود نمود. اما کمپانی Beal با عرضه طناب Joker انقلابی نوین در تقسیم بندی طناب ها را بوجود آورده.

Joker با قطر ۹.۱ طنابی است که به



درصد بالایی از اتفاقات و سوانح سنگنوردی هنگام فرود رخ می دهد. خستگی - عجله - سرعت بی مورد و عدم رعایت نکات ایمنی در هنگام فرود می توانند منجر به سانحه شوند. علت اصلی سانحه نیز عدم استفاده از گره چفت شونده در حمایت فرود بوده است. می دانیم اساس فرود مبتنی بر ایجاد اصطکاک طناب بر روی ابزار فرود (هشت - تیوبر - ATC - ریورسو و یا هر وسیله دیگر است). مقدار این اصطکاک و سرعت فرود بوسیله دستی که در اصطلاح به آن دست ترمز می گوئیم کنترل می شود. در صورتیکه دست ترمز به هر دلیلی کنترل طناب را از دست بدهد نتیجه آن چندان خوش آیند نخواهد بود.

برای جلوگیری از این اتفاق می توان از گره های چفت شونده (پروسیک یا مشار) بر روی طناب برای ایجاد ایمنی استفاده نمود. تا در صورتیکه بعلت ریزش سنگ و یا عوامل دیگر کنترل طناب از دست حمایت چی خارج شد این گره بصورت خودکار بر روی طناب قفل شده و مانع سقوط سنگنورد شود.

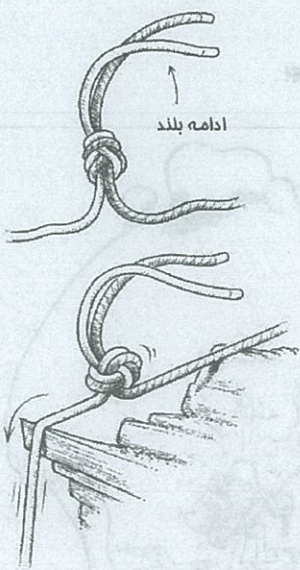
دو روش معمول و فراگیر برای زدن این گره ها روش بالا و روش پایین ابزار فرود و روش پایین ابزار فرود است. این دو روش هر دو کاملا درست و متداول هستند و انتخاب آنها به سطح تجربه و احساس راحتی صعود کننده در کاربری هر یک از آنها بستگی دارد. روش پروسیک از پایین برای فرود های کور که مکان کارگاه بعدی مشخص نیست چندان توصیه نمی شود. در روش پروسیک بالا نیز آزاد کردن طناب در صورت چفت شدن گره بخصوص در مکان های معلق احتیاج به تجربه دارد. برای اتصال ابزار فرود به صندلی حتما از کارابین پیچدار استفاده شود. همچنین از یک کارابین مجزا و پیچدار برای اتصال گره پروسیک به صندلی استفاده شود. انتهای طناب همیشه باید در هنگام فرود گره بخورد و فرود آرام و یکنواخت انجام شود. نکته بسیار مهم دیگر نحوه کنترل و لغزاندن گره بر روی طناب است. هیچگاه نباید هنگام فرود دست را بر روی گره قرار داد و گره را در دست گرفت بلکه باید دست در بالای گره قرار گیرد و گره را به سمت پایین بلغزاند.

همان گونه که در شکل می بینید در روش پروسیک زیر ابزار می توان هم کارابین پروسیک را حلقه پای صندلی نصب کرد و هم به حلقه فرود صندلی.

اتصال طناب در فرود

سنگنوردانی که صعود های بلند و بیشتر از یک طول طناب را تجربه نموده اند معمولا خاطرات زیادی از این فرود دارند. و معمولا یکی از این خاطرات لاخ شدن طناب در کارگاه بالایی است. که فرود و کشیدن طناب را با اشکال زیادی روبرو می کند. مهم ترین عامل لاخ شدن طناب و گیر کردن لبه آن استفاده از گره دو سر طناب است!! زیرا اگر دور سر طناب را با این گره به هم متصل نمائیم به خاطر شکل خاص این گره احتمال گیر کردن آن به لبه های سنگی بسیار زیاد است. برای پرهیز از این مسئله می توان راه کار زیر را بکار برد.

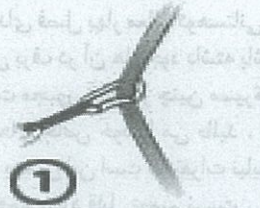
بهتر است از گره هشت برای اتصال دو طناب استفاده کنیم. این گره به راحتی زده می شود و وقتی از پایین طناب را می کشیم قسمت زیرین طناب به حال صاف در می آید و به لبه ها گیر نمی کند. تنها نکته در استفاده از این گره دقت در بلند بودن بخش بالایی گره است.



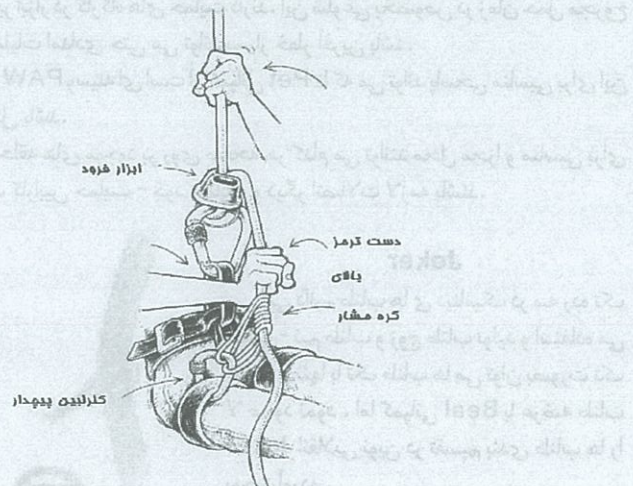
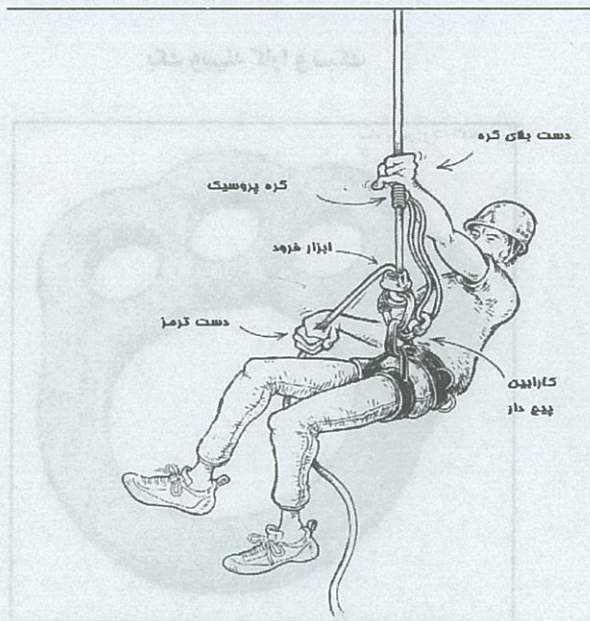
پایین طناب را می کشیم قسمت زیرین طناب به حال صاف در می آید و به لبه ها گیر نمی کند. تنها نکته در استفاده از این گره دقت در بلند بودن بخش بالایی گره است.

تهایی ویژه گی های تک طناب - نیم طناب و زوج طناب را توامان دارا می باشد!!

نیروی ضربه آن در حالت استفاده تک طناب - ۸.۲ KN نیم طناب ۶ KN و زوج طناب ۹.۵ KN می باشد!!



فرود و خود حمایت



از میان نامه های رسیده

طرح مرکز اطلاعات کوههای ایران

آیا از بانوان کوهنورد یادی می شود؟

بارها شنیده ایم که برای هر صعودی خاص، گروهی بزرگ حرکت می کند تا گروهی کوچک به مقصود برسد. گروه بزرگ تمام نیروی خود را به گروه کوچک می دهد، خود را وا می سپارد و وقف می کند تا گروه کوچک لحظه رسیدن را احساس کند و این احساس را به انصاف تقسیم. این گروه کوچک همان بانوان کوهنورد هستند که همواره در حاشیه قرار داشته اند. تحقق بخشیدن به خواسته ها دو شرط دارد: اول آن که آن را در پرده خیال مجسم کنیم و دوم آن که مشکلات و موانع را به فرصت هایی تبدیل کنیم و در راه حصول آن هر تلاشی را به جان بخریم. این تلاش و مواجهه با مشکلات را برخی به جان می خردند و برخی از سر باز می کنند. عده ای عاقبت اندیش و عاقبت طلبند، می نشینند و نظاره می کنند تا چه پیش آید و خوش آید ولی برخی از این سنخ نیستند، از حاشیه بیزارند و خود را در بطن حادثه و ماجرا می اندازند، خود را وقف می کنند و در راه حصول آرمان و آمال از هیچ تلاشی فرو نمی گذارند.

من به عنوان اولین خانمی که جدیداً افتخار دریافت کارت عضویت گروهی را داشته ام وظیفه خود می دانم از آنانی که آینده را به اکنون بدل کردند تشکر و قدرانی کنم و هم اکنون که رویاها فرصت تجلی یافته اند و ما نیز که از قدرت خود آگاهییم با همراهی ایمان، امید و عشق در ادامه راهمان تردید نمی کنیم و همگام با سایر هموردانمان در سراسر کشور قدم در راه می گذاریم و اگر گاهی زاویه دیدمان یکسان نیست چه باک؟ چون در عین وحدت، مستقیم و یکدیگر را کامل می کنیم، سایه ی پررنگ هم خواهیم بود و بدون تسلیم، تفاهم را خواهیم پذیرفت. بانوان کوهنورد ایران بنا به مقتضیات اجتماعی همواره فعالیتی حاشیه ای داشته اند. اگر در فصلنامه کوه که بیش از ۳۷ شماره از آن می گذرد دقت کنیم شاید به تعداد انگشتان دستان از فعالیت بانوان در عرصه این ورزش یادی نشده است. در حالی که سال ۱۳۲۹ یعنی حدود ۵۴ سال قبل بانوانی چون نصرت و فرخ کوهکن و عصمت قاضی بر فراز قله علم کوه، افتخار آفریدند و یا صعودهایی چون پوموری و... توسط بانوان تیم ملی کوهنوردی کشورمان.

به هر حال حضور تیم ملی بانوان کشور را در هیمالیا به فال نیک می گیریم تا بتوانیم حضوری گسترده تر و فراخور و شایسته داشته باشیم و باعث افتخار کوهنوردانی باشیم که با رنج و مشقت بسیار زندگی خود را عاشقانه در این راه صرف نموده اند تا از ورای پنجره ای به دنیا بنگرند که آن را برای خود و دیگران مکانی امن و زیباتر سازند. △

الهام برنجیان تبریزی

کوهها فقط توده ای سنگ و خاک نیستند، کوهها نقاطی ارزشمند هستند که با وضعیت بسیار ترد و حساس و شکننده خود قرن ها و قرن ها حافظ این مرز و بوم بوده اند، برای ما منابع تأمین آب و غذا بوده و هستند، از ما در برابر حمله ها و یورش ها محافظت نموده اند، بسیاری از حوادث تاریخی و سرنوشت ساز سرزمین ما در دل این کوهها رخ داده، این نقاط کوهستانی در جنگ ها و گریزها پناهگاه مردم شهرنشین بود. کوهها الهام بخش انسانها و مردم کوه نشین حافظان زبان و میراث فرهنگی این مرز و بوم هستند. از آنجا که با یورش تمدن ماشینی هر روز شاهد دگرگونی و تغییر در عرصه های طبیعی هستیم و نیز عادات و فرهنگ و طرز زندگی و لوازم زندگی و ساختمان سازی مردم کوه نشین در حال تغییر است و به دنبال آن با ورود وسایل ارتباط جمعی به زندگی روستائینان زبان و ادبیات آنها نیز دستخوش تغییر گردیده است. بنابراین می توان با تأسیس «مرکز اطلاعات کوههای ایران» تمام اطلاعات مناطق کوهستانی ایران را با تمام جزئیات در این مرکز جمع آوری کرد. این اطلاعات شامل تمام دانستیها درباره کوهها، شناسایی مناطق - راههای دسترسی - زمین شناسی - معادن - رودها - چشمه ها و منابع آب - یخچال ها - اوضاع جوی - وقایع جغرافیایی و تاریخی - نام اماکن و محل های مهم و تاریخی و وجه تسمیه نام آنها، گویش مردم محلی و فولکلور آنها: داستان ها - مثل ها - مراسم - آداب زندگی - اشخاص مهم و مشهور و نام آور - کار و کسب و امرار معاش - زراعت و رمه داری - صنعت و ابزار سازی و لباس و صنایع دستی و هنری - ریشه های قومی - زیارتگاهها، از گذشته تا حال را جمع آوری کرده و در کنار آن نیز موزه و کتابخانه ای در حد امکان تأسیس گردد.

از آنجا که ورزش کوهنوردی در کشور ما ورزش جوانی است، ولی در همین چند دهه اخیر تحولات چشمگیری به مدد کوهنوردان قدیمی و پیشکسوت و علاقه مندان به طبیعت صورت گرفته، می توان بخشی از این موزه را به تاریخ ورزش کوهنوردی ایران اختصاص داده و اشیاء و لوازم کوهنوردی که در گذشته مورد استفاده بوده جمع آوری نمود، عکس ها و اسلایدها که حتی بعضی از آنها نادر و کمیاب نیز می باشند، لوازمی که در صعودهای بزرگ و تاریخی برای اولین بار مورد استفاده بوده، تاریخچه صعودها، کلاس ها و اولین مربیان - تاریخچه ساخت و ساز پناهگاه ها و دست اندرکاران ساخت آنها و خاطرات و عکس های آنها و به طور کلی هر آنچه که در این چند دهه می تواند تاریخ ورزش کوهنوردی ما را بشناساند در این موزه جمع آوری و به نمایش گذاشته شود. در تماس با چند نفر از بزرگان و پیشکسوتان این ورزش همگی آنان تمایل داشتند تمام یادگارهای خود را از کوههای ایران اعم از عکس و اسلاید و نمونه های سنگ و ابزار و وسایل شان را پیش از آنکه در اثر مرور زمان و حوادث روزگار از بین برود به این موزه اهدا کنند. این موسسه و موزه و کتابخانه می تواند مرکز بزرگ هر نوع اطلاع و پژوهش در مورد کوههای ایران، اقوام ساکن در کوهها و کوهپایه ها و مناطق کوهستانی و ورزش کوهنوردی قرار بگیرد و نیز به تدریج می تواند پایان نامه های دانشجویی در مورد طبیعت ایران و کوههای ایران را در خود جمع آوری نماید و مشوق دانشجویان و محققان و علاقه مندان برای نوشتن پایان نامه ها و مقاله های علمی و تحقیقی در مورد کوههای ایران باشد و در این صورت می تواند از پشتیبانی مالی و فرهنگی دانشگاه ها و مراکز علمی نیز برخوردار گردد. انشاءالله با همکاری و همفکری پیشکسوتان و جوانان علاقه مند و پویا و کوشا تأسیس این مرکز بتواند تحولی در ورزش کوهنوردی ایران ایجاد نماید. △

محمدرضا پیلارام

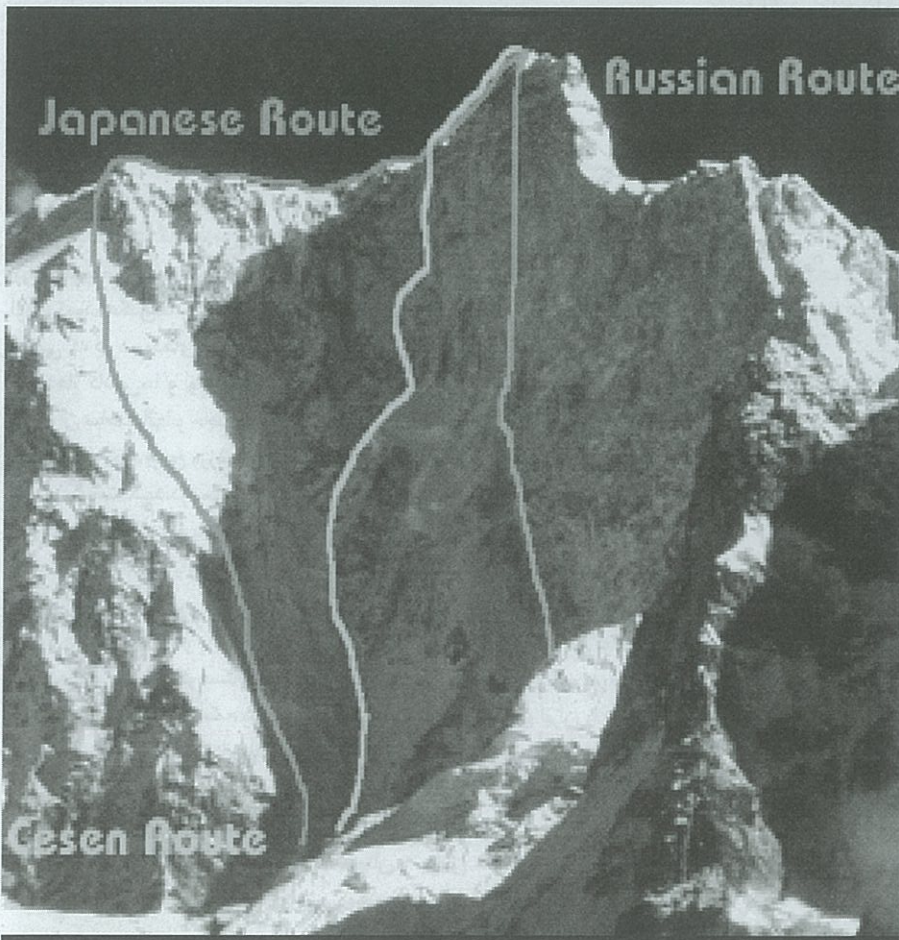
نامه های شما رسید: گروه کوهنوردی شیراز - گروه کوهنوردی ذناصفهان - هیات کوهنوردی بم - مهدی مملوخی، خلخال - گروه چکاد اصفهان - گروه چکاد رشت - گروه کولاک نهاوند - افشین یوسفی - گروه بابک زنجان - خانه کوهنوردان شهرستان بم - شهریار یمینی فر، تبریز - شهلا احمدوند، درود لرستان - گروه کوهنوردی پژوهشگاه صنعت نفت - محمدجعفر مسگریان، کرمانشاه - گروه شقایق، رینه - اصغر کلانی - احمد خانی، سلماس - گروه کاوه تنکابن - گروه کوهنوردی آلپ تبریز - شهریار یمینی فر. با پوزش از اینکه به علت کمبود جا نتوانستیم پاسخ به نامه ها را درج کنیم.

دیواره ژانو

با هیچ کس دیگری غیر از تو حاضر نبودم به این جهنم بیایم رفیق!

مترجم: حمید شفق

قله ژانو یا Kumbhakarna یکی از قله‌های دشوار منطقه هیمالیا است که علی‌رغم ارتفاع کم صعودی دشوار و سنگین دارد. قله ژانو به ارتفاع ۷۷۱۰ متر در منطقه کانچن چونگای هیمالیا در نیپال قرار گرفته است. موقعیت جغرافیایی قله ۵۸° پ ۲۷'۴۰ North و ۴۵° پ ۸۸'۰۲ East می‌باشد. این قله در ۱۱ کیلومتری غرب قله کانچن چونگا قرار گرفته است که با وجود اینکه خیلی کوتاهتر از کانچن چونگا می‌باشد ولی صعودی فوق‌العاده دشوار دارد. این قله از هر طرف با دیواره‌های هرمی شکل احاطه شده و بر روی قله آن فقط برای یک نفر جای نشست هست! اولین صعود بر روی این قله در سال ۱۹۶۲ توسط **Robert Paragot, Paul Kellar, Ren Mitchuz Desmaison, Sherpa Gyal** و **en** انجام شده است. ارهارد لورتان سومین فاتح تمام قله‌های ۸۰۰۰ متری در مورد ژانو می‌گوید: ژانو دشوارترین صعود فنی در منطقه هیمالیا می‌باشد. در عکس زیر مسیرهای صعود شده بر روی این قله نمایش داده شده است. بزرگترین فعالیت انجام شده بر روی دیواره سایه‌های این کوه توسط تیم روسی انجام شده که توانستند یک مسیر مستقیم بر روی این دیواره وحشی بگشایند. مسیری با درجه‌های صعود بالا و با کلیه ابزار دیواره نوردی که این صعود حتی در شرایط عادی هم دشوار می‌نمود اما آنها توانستند این صعود را در شرایط سخت منطقه و دمای ۳۰- انجام دهند!!



ابرها بر فراز ژانو غوغایی به پا کرده و در بورانی که بر یال قله کولاک می‌کرد آندریو لیندبلید «Lindblade Andrew» استرالیایی و آدول ویمپ «Wimp Athol» نیوزلندی در ارتفاع ۷۶۰۰ متری پیش می‌رفتند. صعودی به روش آلپی و این آخرین تلاش آنها بر روی دیواره سایه‌ها جبهه شمالی کوه ژانو بود. آنها وسایل بیواک به همراه نبرده و به علت تراورس قله دور شده بودند اما فاصله دوری تنها ۱۱۰ متر بود. ساعت ۵ عصر پانزدهم ماه می سال ۲۰۰۰.

در همان زمان، حدود ۷۰۰ کوهنورد در شیب‌های اورست مشغول صعود بودند، با پشتیبانی موبایل‌های ماهواره‌ای و کپسول‌های اکسیژن. اما حدود صد مایل آنطرفتر بر فراز گرده ژانو، «لیندبلید» و «ویمپ» کار خود را در دنیایی دیگر ادامه می‌دادند.

دنیایی که فقط آن دو در آن تلاش می‌کردند و هیچ کمکی برای آنها وجود نداشت. آنها یکی از قویترین تیم‌ها محسوب می‌شوند، دو آلپینست آهنین، که اشتیاق فراوانی برای مبارزه با سرسخت‌ترین کوه‌های دنیا دارند. آنها برنامه‌های اکسپدیشن خود را با کار سخت و مشکلات مالی فراوان و بدون هیچ حمایت‌کننده مالی اجرا می‌کردند.

این دو تنها دو دوست با قابلیت‌های فوق‌العاده هستند که علاوه بر علاقه زیاد به محیط‌های وحشی و مبارزه با سختی‌های ارتفاعات میل شدیدی نیز برای به پایان رساندن تلاش‌های خود در این کوه‌ها دارند.

آنان در کوههای نیوزلند مسیرهای دشواری تا درجه سختی ۱۳۵ یا ۳۰ استرالیایی را صعود نموده و علاوه بر این توانستند قله دشواری را در منطقه پاتاگونیا و هیمالیا صعود نمایند .

در سال ۲۰۰۰، لیندبیلد و ویمپ، برای صعود دیواره عظیم شمالی ژانو به نپال رفتند . آنها قصد داشتند از یک مسیر مستقیم به سمت قله صعود کنند . بعد از دو ماه هم هوایی و کسب آمادگیهای لازم برای صعود خود کاملاً آماده بودند . یک شب هنگام بیتوته درطاقچه بیواک، با طوفان شدیدی مواجه شدند . روز بعد، ریزش مهیب سنگ کمپ آویزان آنها را در حالی که آن دو داخل آن بودند تقریباً نابود کرد .

سکوی آنها تقریباً از بین رفته بود ولی به طور معجزه آسایی هیچکدام از آن دو آسیبی ندیدند . آنها به کمپ اصلی برگشتند و با بهت زدگی به دیواره «سایه ها» را نگاه می کردند .

دیواره سایه ها، در طول جبهه شمالی ژانو به سمت بالا و چپ کشیده شده است و از طریق آن می توان به گوشه سمت چپ یال طویل قله دست یافت . پیشگامان صعود از این یال، یک تیم اکسپدیشن نیوزلندی در سال ۱۹۷۵ بود . و مسیر آنها در همان سال توسط یک تیم ۱۶ نفره ژاپنی تکمیل شد . «پی یر بگین» و «اریک دی کمپ» فرانسوی مسیر ژاپنی ها را به صورت آپی صعود نمودند . در همان سال یک تیم ۳ نفره آلمانی نیز قصد صعود از این یال را داشتند که دو تن آنها در موقع بازگشت کشته شدند .

یک هفته بعد از حادثه ای که برای این دو پیش آمده مجدداً خود را به دیواره سایه ها رساندند و پس از ۴ روز تلاش مداوم و درگیری با سنگ و یخ خود را به یال قله رساندند . آنها این بار به جای مسیر مستقیم تصمیم به صعود از مسیر ژاپنیها گرفتند .

لیندبیلد با حمایت ویمپ به سمت بالا حرکت کرد . آنها در ارتفاع ۷۶۰۰ متری بودند . ضربان او خیلی تند شده بود ولی آهسته به سمت هدف خود حرکت می کرد . ۲۰۰۰ متر ارتفاع مخوف دیواره رادر زیر پای خود احساس می کرد . ناگهان رعدی کل آسمان را روشن کرد . الکتریسیته ساکن زیادی در اطراف آنها بوجود آمده بود . ویمپ فریاد زد : اندی !! برگرد .

الکتریسیته ساکن کل بدن ویمپ را به لرزش انداخت لیندبیلد به سمت ویمپ آمد . آنها با خوش شانسی تمام توانستند داخل یک شکاف یخی پناه بگیرند . شکاف تقریباً رو به جبهه شمالی بود ، ولی آنها را از طوفان مهیب نجات داد هر چند که سرمای منجمد کننده ، برای هر موجود زنده ای کشنده بود .

لیندبیلد و ویمپ چراغ خوراک پزی خود را روشن کردند و سوپ ولرمی خوردند . تنها جیره ای که برای آنها باقی مانده بود یک شکلات و یک بسته انرژی زا برای هر کدام از آنها بود ! سایه شب کوه را در آغوش خود گرفته بود . آنها در سرمای زیاد همدیگر را بغل

کرده بودند و برای اینکه خوابشان نبرد با یکدیگر صحبت می کردند . دماسنج لیندبیلد دمای هوا را ۲۰- درجه سانتیگراد نشان می داد . ویمپ تکانی خورد و گفت : با هیچ کس دیگری غیر از تو حاضر نبودم به این جهنم بیایم رفیق .

لیندبیلد گفت : منم همینطور .
آندرو لیندبیلد در شهر کوچکی به نام Little river در جنوب شرقی استرالیا بزرگ شد . او دومین فرزند

سخت بود . از طرفی کوههای بلند و فنی به پول احتیاج داشتند و در استرالیا هیچ حمایت کننده ای وجود نداشت .

در طی چندین تعطیلات در کوههای Arapiles در اکتبر و نوامبر ۱۹۹۱ لیندبیلد با ویمپ آشنا شد . ویمپ ۴۲ سال داشت و ۱۰ سال از لیندبیلد بزرگتر بود . او در Rangiora بزرگ شد . شهری با ۵۰۰۰۰ نفر جمعیت و دورتر از hristchurch در جزیره جنوبی



نیوزلند . او پس از اشتغال و در اولین مرخصی سالیانه خود به کوههای فرانسه رفت و در دومین مرخصی خود یک قله ساده در نپال را صعود کرد .

ویمپ می گوید : " هزینه زندگی ام را با کار در املاک و مستغلات بدست می آوردم . ولی در یک دوره اوضاع اقتصادی دچار رکود شد و من به استرالیا مهاجرت کردم . " ویمپ فصل جدید صعود را در استرالیا آغاز کرد و در این دوره با لیندبیلد آشنا شد . هنگامی که ویمپ در اواسط سال ۱۹۹۲ به ملبورن رفت ، با آشنا شدن با لیندبیلد به این مهم رسید که خصوصیات اخلاقی مشترک زیادی بین آن دو وجود دارد . رفاقت آنها به سرعت قوت گرفت و آن دو شریک صعودهای سخت آینده یکدیگر شدند . لیندبیلد می گوید : " ویمپ فردی جالب است . او بسیار کم توقع است و روحیه او در مبارزه با خشونت طبیعت بسیار جذاب است . هیچکدام از ما خیلی اجتماعی نیستیم و ترجیح می دهیم وقت خود را در طبیعت بگذرانیم . این خصوصیات مشترک بین من و ویمپ باعث می شود که ما قادر شویم ساعتها و روزها را بدون مشکل با هم بگذرانیم . " اظهارات دوستان و مربیان این دو در مورد آنها هم نشان دهنده این مساله است که آنها تفاهم بالایی داشته و خصوصیات اخلاقی شبیه به هم داشته اند .

اولین بار ویمپ را در سال ۱۹۹۴ در پاتاگونیا

خانواده بود . پدر او که ۵ فرزند داشت و در یک دفتر تبلیغاتی در ملبورن کار می کرد ، عاشق کشاورزی بود و سرانجام توانست چند هکتار زمین زراعی خریداری کند . زندگی در مزرعه و تحصیل در روستا لیندبیلد جوان را به طبیعت و ماجراجویی علاقه مند کرد . وقتی آندرو ۱۴ ساله بود ، تیم مکارتنی اولین صعود استرالیایی ها را به اورست بدون استفاده از کپسول اکسیژن و بر روی یک مسیر جدید انجام داد . استرالیایی ها بسیار خوشحال بودند و لیند بیلد پدرش را مجبور به خرید کتابهای اکسپدیشن کرد . لیندبیلد کتابها و داستانها را می خواند و عکسها را به دقت نگاه می کرد . او و چند تن از دوستانش طناب رختشویی مادرش را می قاپیدند و در منطقه You Yangs به صعود از سنگ های کوتاه و سنگنوردی مشغول می شدند . این منطقه در حاشیه محل زندگی و املاک آنها بود . پیشرفت او کند و اشتباهات او زیاد بود ولی هنگامی که او به سن ۱۶ یا ۱۷ سالگی رسید تمام تعطیلات خود را به سنگنوردی در کوه Arapiles یاد منطقه Grampians می پرداخت . او یکسال تمام صعود را کنار گذاشت تا توانست در رشته ادبیات و روزنامه نگاری در دانشگاه Deekin Geelong به تحصیل بپردازد .

لیندبیلد می گوید : آمدن من به کلاسها با توجه به علاقه شدید من به ماجراجویی و صعود برایم بسیار

اکثر تیمهای آلپی بعد از یک صعود بزرگ در منطقه پاتاگونیا اشباع می شوند . ولی لیندبلید و ویمپ اینچنین نبودند . آنها چشمان خود را به سوی مسیر دیگری دوخته اند .

برایت به صورت عادت در می آید . اکثر تیمهای آلپی بعد از یک صعود بزرگ در منطقه پاتاگونیا اشباع می شوند . ولی لیندبلید و ویمپ اینچنین نبودند . آنها چشمان خود را به سوی مسیر دیگری دوخته اند . دو هفته بعد آنها تصمیم به صعود مسیر Compressor در کوه Cerro Torre گرفتند . در هنگام عبور از " تراورس ۹۰ متری " در میانه راه رسیدن به برج هرمی شکل gallows-pole ابرهایی سیاه از سمت غرب به منطقه وارد شدند . تیمهای دیگری که در منطقه حضور داشتند بلافاصله تصمیم به بازگشت گرفتند ولی لیندبلید و ویمپ حرکت خود را به سمت طوفان مخوف ادامه دادند . آنها توانستند برج یخی را کاملاً صعود کنند و دو طول دیگر نیز از بالای دیواره سره توره را صعود کنند . خیلی دیر شده بود . ساعت نزدیک ۱۱ بود . لیندبلید با هدلامپ کم نور خود کورکورانه حرکت می کرد . او باطری چراغ پیشانی خود را عوض کرد . آنها نمی خواستند دست از صعود بکشند .

دو طناب ثابت تا بالای برج یخی کشیدند و شب را بدون وسایل بیواک به صبح رساندند . بالای برج یخی مانند سقف تیز یک شیروانی با هسته گرانیتی است که با لایه ضخیمی از یخ پوشیده شده .

آنها حفره هایی در یخی که مانند آهن سخت بودند و داخل آن رفتند و پای خود را داخل کوله پشتی های خود کردند . ویمپ می گوید : " هوا آنچنان سرد و طوفانی بود که ما تا صبح حتی نتوانستیم عینکهای طوفان خود را برداریم . طنابها مانند تسمه هایی بالای سر ما باد را شلاق می زدند . " آنها نمی توانستند در مورد وضعیت هوا قضاوت درستی بکنند ! آیا هوا بهتر می شود یا بدتر ؟! ساعت ۴ صبح باد متوقف شد ! آنها از جای خود بیرون آمدند و در نور کم به سمت بالا حرکت کردند . چند ساعت بعد بر فراز قله بودند . ویمپ می گوید : " آسمان پر از ابرهای بدشگون بود . باد نیز مجدداً شروع به وزش کرده بود . ولی همان آرامش برای ما کافی بود تا کار را به انجام برسانیم . "

لیندبلید به استرالیا برگشت تا تحصیلات خود را در

آنها ۹۰ دقیقه بر روی قله بودند . راه نرمال برای پایین آمدن موجود بود . ولی در فکر آنها چیز دیگری بود . آنها تمایلی به پایین آمدن از این مسیرها نداشتند . بنابراین اولین فرود خود را بر روی کارگاههای تک میخه آغاز نمودند ۴۴ ! فرود برای آن دو رقم خورده بود . در میان این فرودها آنها باز هم در سیاهی شب گرفتار شدند و آنها شب سرد دیگری را نیز بر گوشه یک طاقتچه در وسطهای راه گذراندند .

روز بعد آنها به فرودهای خود ادامه دادند . ویمپ در حال آخرین مرحله ی فرود خود بود و تا رسیدن به کف یخچال فاصله زیادی نداشت . لیندبلید به میخ نگاهی انداخت . یک میخ قدیمی که احتمالاً توسط Renato Casaratto در سال ۱۹۷۹ کوبیده شده بود .

" نه !! هی آتول ! میخ تکان خورد ... " " مشکلی نیست رفیق ، احتمالاً کمی خم شده است ... "

لیندبلید میخ را امتحان می کند و می گوید " نه ! این لعنتی واقعاً تکان خورده ... "

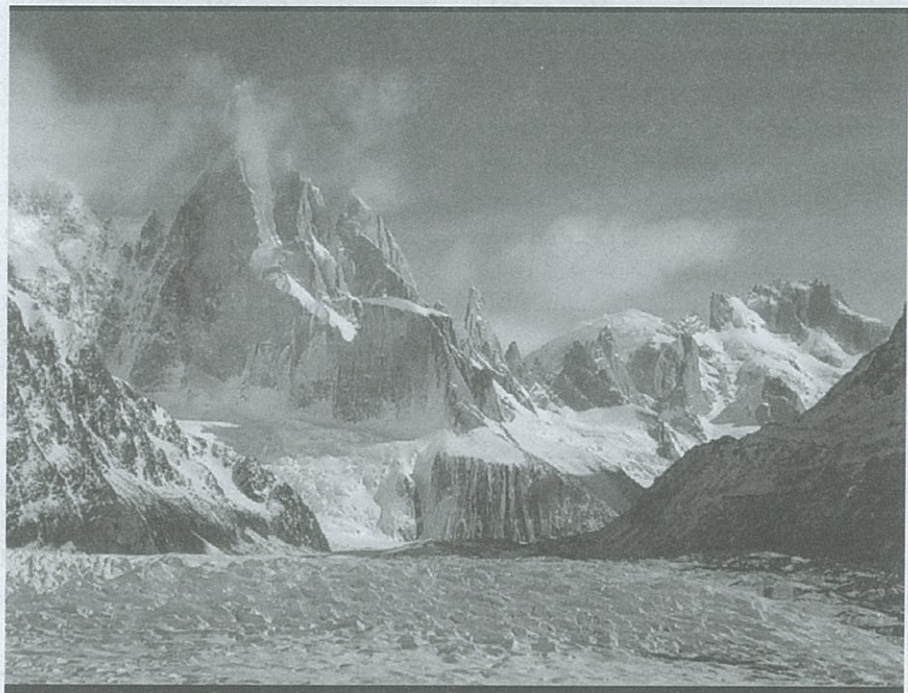
ویمپ فرود خود را به پایان رساند . لیندبلید ابزار فرود خود را آماده کرد و بر روی همان میخ نامطمئن فرود آمد . موقع فرود لیندبلید یادش افتاد که چند مفتول سیمی همراه خود دارد و می تواند کارگاه را مطمئن تر سازد . ویمپ به او گفت : " ببین رفیق ! وقتی تو در آخرین فرودت از یک کوه به این بزرگی هستی دیگر برایت اهمیت ندارد ! اگر این فرود اولین فرود بود شاید به این صورت عمل نمی کردی و کارگاه رو تقویت می کردی ولی الان برات مهم نیست . چون پیش خودت فکر می کنی که اگر هم سقوط کنی نهایتاً ۵۰ متری می ری پائین و حتی ممکنه زنده بمانی ! این چیزهایی است که کم کم

آرزانتین دیدم . او به همراه لیندبلید از دو ماه قبل برای صعود Roy zFit آمده بودند . چیزی که در فکر آنها بود فراتر از صعود یک مسیر نرمال بود . قصد آنها صعود بر روی برج شمالی فیتز روی Roy zFit بود . این صعود حماسی و تکرارنشده بر روی شکافهای فیتز روی توسط مارکو پدرینی و کرت لوخر در سال ۱۹۸۵ بنا نهاده شد .

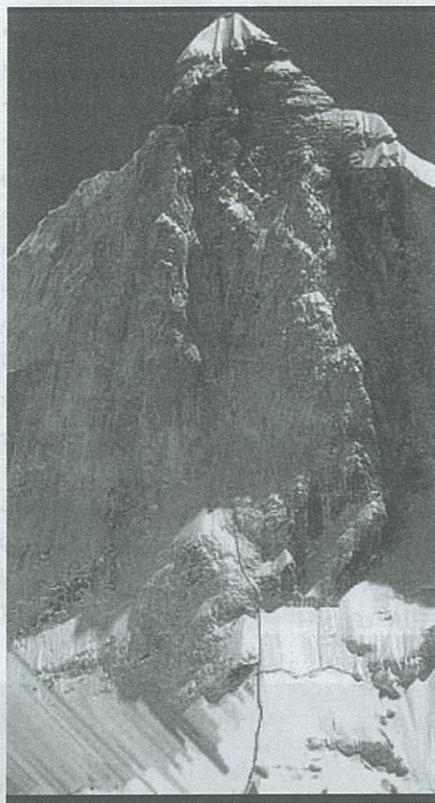
بعد از برقراری بیس کمپ ویمپ در اثر خوردن گوشت فاسد شده گاو مسموم شد . لیندبلید می گوید : ویمپ روز اول را در اطراف کمپ بدحال بود و بالا می آورد . "

به محض اینکه ویمپ حالش بهتر شد ، آن دو صعود خود را آغاز کردند . صعود آنها سبکبار و بدون وسایل بیواک بود . پس از حدود ۳۵۰ متر صعود ترکیبی ، آن دو به کمپ برج شمالی رسیدند در حالی که سرما تمام بدنشان را به لرزه انداخته بود . ویمپ می گوید : " ما طنابها را زیر خودمان انداختیم و شب را با لباسهایی که داشتیم به صبح رساندیم . " روز بعد آنها بر روی سنگهای گرانیتی زرد و خاکستری برج ، ۷۰۰ متر دیگر را صعود کردند و خود را به بالای برج رساندند . آنها دومین شب مانی خود را در داخل یک شکاف یخ زده در ابتدای دیواره یخ زده ۳۰۰ متری فیتز روی انجام دادند ، تقریباً نزدیک به محلی که پدرینی در اثر سقوط در آن نقطه از ناحیه شانه آسیب دیده بود .

صبح روز بعد ، آنها خود را به قله فیتز روی رساندند . افتخاری که پدرینی آسیب دیده در اولین صعود خود آن را از دست داد . لیندبلید می گوید : " در آن لحظه کوچکترین بادی بر روی قله نبود . این اولین فعالیت بزرگ اکسپدیشن آن دو بود و قله نیز با روی خوش به آنها می نگریست . "



«تالای ساگار» با ۶۹۰۴ متر ارتفاع، یکی از عظیم‌ترین جبهه‌های شمالی را در بین کوه‌های دنیا دارد. دیواره عظیم آن از ارتفاع ۵۴۰۰ متری آغاز می‌شود و ۱۵۰۰ متر دیگر تقریباً تا خود قله ادامه دارد. سه چهارم پائین دیواره از جنس گرانیت پوشیده از برف و یخ است. یک چهارم بالای دیواره، از سنگ‌های ریزشی تشکیل شده است. یک تیم فرانسوی در سال ۱۹۸۳ اقدام به صعود از این دیواره کردند. تلاش آنها با پاندولی ۶۰ متری یکی از اعضای تیم متوقف شد. در همان موقع یک تیم ژاپنی نیز از صعود بازماندند. Calhoun Kitty و Ande Selter، در سال ۱۹۸۶ به این جبهه حمله کردند ولی طوفانی وحشتناک آنها را داخل سکویشان در ارتفاع ۶۴۰۰ متری حبس کرد. آنها فقط به اندازه یک روز و نیم غذا داشتند ولی قبل از اینکه برگردند ۸ روز دیگر نیز در منطقه بودند. طوفان بسیار شدید و مه‌لک بود. تلاش‌های دیگری نیز انجام شد که هیچ‌کدام موفق نبودند. در سپتامبر ۱۹۹۱ دو مجارستانی Peter Dekany و vathzAttila O این دیواره را تا قسمت ریزشی آن صعود کردند ولی در آنجا قبل از اینکه تراورس خود را به سمت راست و به سوی مسیر اصلی یال شمال غربی قله ادامه دهند به مدت ۲ روز گرفتار طوفان سختی شدند. این بزرگترین صعود موفقیت آمیز مجارستانیها بود که در هیمالیا انجام می‌شد. در پنج سال بعد، حداقل ۷ تلاش جدی بر روی این جبهه انجام گرفت، اما هیچکس نتوانست موفقیت مجارها را تکرار کند. با اینحال مسیر مستقیمی که از قسمت ریزشی به قله برسد هنوز نیمه تمام مانده بود. لیندبیلد و وی‌مپ تصمیم به اتمام آن گرفتند. آنها در سپتامبر ۱۹۹۶ خود را به «تالای ساگار» رساندند. کوه



یک هرم کامل در هیمالیای شمال هند، چیزی بود که ذهن آنها را درگیر خود کرده بود. وی‌مپ می‌گوید: «اگر این تفکر را داری که یک آلپینیسیت خوب هستی باید مسیره‌های سنگین را بر کوه‌های سرسخت درنوردی. در غیر این صورت، هدف از صعودهای آلیپی تو چه می‌تواند باشد؟»



رشته ادبیات در دانشگاه ملیورن تکمیل کند ولی وی‌مپ هنوز نمی‌خواست دست از پاتاگونیا بردارد. او یک ماه دیگر را نیز تمرین کرد و این بار توانست برای بار دوم مسیر کمپرسور را برای بار دوم و به تنهایی صعود نماید. (مسیر کمپرسور اولین بار توسط «مارکو پدرینی» در سال ۱۹۸۵ به صورت سولو صعود شد. «وی‌مپ» نفر دوم بود و «دین پاتر» سومین فردی بود که این مسیر را به صورت سولو صعود کرد).

۷ ماه بعد من در کمپ ۴ در یوسه میتی کالیفرنیا بودم. تازه اولین طوفان فصل به پایان رسیده بود و من در اطراف کمپ پرسه می‌زدم. ناگهان صدای تودماغی آتول وی‌مپ نیوزلندی را از چادر بغلی شنیدم که با یک نفر دیگر می‌خندید. درست حدس زده بودم نفر دوم هم آندرو لیندبیلد بود. آنها داشتند به آبی که در اثر باران شب در چادرشان راه افتاده بود می‌خندیدند.

سنگنوردان کشورهای دیگر اکثراً با همان ایده‌های کهنه به دره پا می‌گذارند: صعود مسیر Nose، مسیر Half Dome، جبهه غربی ال کاپیتان، مسیر Astroman، مسیر Rostrum و چند روز در Cookie اینها چیزهایی هستند که تمام سنگنوردان می‌توانند مشابه آن را در کشورهای خود بیابند. ولی در این میان لیندبیلد و وی‌مپ به چیزهای دیگری فکر می‌کنند. بعد از یک صعود از دیواره غربی ال کاپیتان، باز هم فکر دیگری به ذهن آنها رسید. با مراجعه به کتاب راهنما، مشخص شد که صعود آزاد جبهه شمال غربی دیواره Half Dome درجه‌ای معادل ۱۲a یوسه میتی دارد. آنها به خود گفتند که درجه مناسبی دارد و ما از پس مسیر برای صعود آزاد بر می‌آییم. ولی آنها نتوانستند این مسیر را کامل به صورت طبیعی صعود کنند. آنها تمام طولها به غیر از آن طولی که حرکت ۱۲a داشت را به صورت طبیعی صعود کردند. ولی قسمت سخت مسیر را به صورت مصنوعی صعود کردند چون به نظر می‌رسید که حرکت آن در شرایط آنها آنقدر خسته کننده بود که به دردسرش نمی‌ارزید.

هنگامی که به پناهگاه رسیدند Schneider Steve داستان صعود آنها را شنید. او هرگز و هیچ وقت به یاد نمی‌آورد که این مسیر توسط دو نفر به صورت آزاد صعود شده باشد. در حقیقت این اشتباه کتاب بود و آنها اولین نفراتی بودند که این کار را انجام دادند. Steve خود دومین فردی شد که این مسیر را به صورت آزاد صعود کرد. چند روز بعد لیندبیلد و وی‌مپ مسیر «نوز» را یکروزه صعود کردند و به کشور خود بازگشتند. بعد از پاتاگونیا و یوسه میت، لیندبیلد و وی‌مپ قصد داشتند تا با سرسخت‌ترین و بلندترین کوه‌های دنیا، دست و پنجه نرم کنند. ولی مشکلات مالی مانند سدی در برابر خواسته‌های آنها بود. آنها چند برنامه کوتاه در کوه‌های نیوزلند اجرا کردند و در نهایت ۱۸ ماه طول کشید تا توانستند هزینه برنامه‌ای را که در ذهن خود می‌پروراندند تامین کنند. همان روز که به جبهه وحشت آور شمالی Thalay Sagar،

ویمپ و لیندبلید توانستند جایزه سال ۱۹۹۸ تبر یخ طلائی را که معادل جایزه اسکار در کوهنوردی است دریافت کنند. این اولین باری بود که این جایزه نصیب یک فرد غیر اروپایی می شد

هم اکنون ویمپ، مشاور املاک در ملبورن است ولی لیندبلید به نیویورک مهاجرت کرد تا بدهی برنامه های اکسپدیشن خود را پرداخت نماید.

آنها تابستان سال ۲۰۰۳ را در پاکستان بودند. قصد آنها تلاش بر روی گاشربروم ۴، یکی از سرسخت ترین کوههای دنیا بود. آنها نیمی از دیواره درخشان و افسانه ای گاشربروم ۴ را طی کردند ولی ۵ روز طوفان در ارتفاع ۶۷۵۰ متری رمق آنها را گرفت. با بهتر شدن هوا آنها توانستند تا ارتفاع ۶۹۰۰ متری خود را بالا بکشند ولی آنها با بارش برفی که بر روی سنگهای ریزشی آمد مجبور به عقب نشینی شدند. این بار در بیس کمپ آنها تصمیم به تلاشی بر روی یال شمال غربی گرفتند. این بار هم همان داستان قبلی برای آنها تکرار شد. طوفان در ارتفاع ۶۸۰۰ مانع پیشرفت آنها شد و آنها تصمیم به بیواک گرفتند ولی شدت باد و هوای نامساعد آنها را عقب راند. لیندبلید می گوید: "من خیلی خوشحال هستم که می توانم خودم را در نهایت توانایم قرار دهم."

... بر فراز گرده های ژانو، زمان بسیار کند می گذشت. شب فوق العاده سردی بود. بی شک زمان در یک بیواک در فضای باز در ارتفاع ۷۶۰۰ متری بسیار کند می گذرد. ستاره ها یکی یکی بیرون می آیند و آسمان رنگ خاکستری به خود می گیرد. لیندبلید و ویمپ مقدار کمی نوشیدنی خورده و کم کم از سوراخ یخ زده ای که شب در امان آن بوده اند بیرون می آیند.

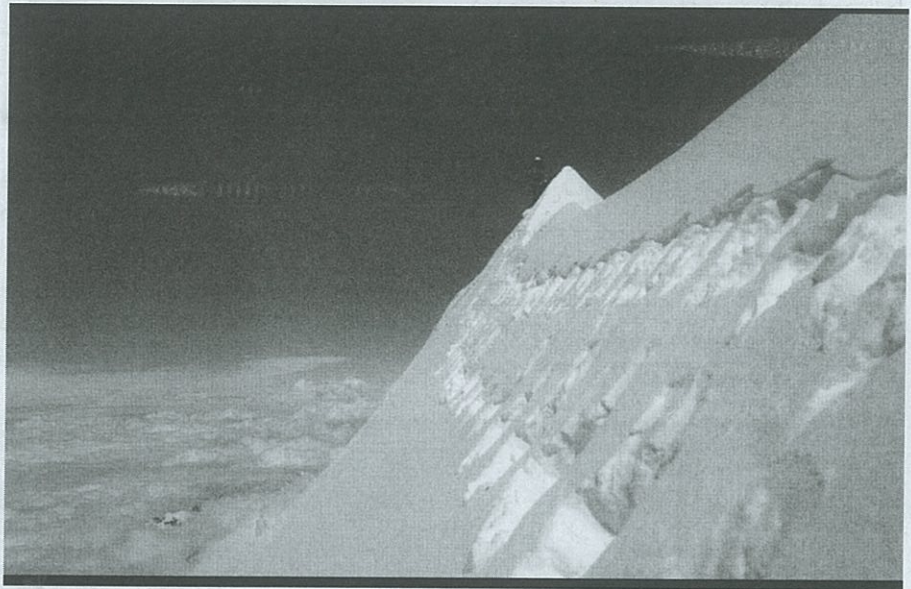
۴ ساعت بعد، آنها بر فراز قله بودند. اولین افرادی که در طی ۸ سال گذشته توانسته بودند بر روی قله ژانو بایستند. بر بلندای یک سنگ یخی که نه جایی برای ایستادن وجود دارد، نه جایی برای نشستن و نه جایی برای استراحت کردن! آنها به بلندای ژانو رسیده بودند. فرازی که حتی بر روی آن جا برای دو نفر هم وجود ندارد. اشک در چشمان آنها حلقه زده بود. ویمپ دست خود را بر شانه دوستش انداخت و آن دو همدیگر را در آغوش کشیدند. آنها به نتیجه دلخواه خود رسیده بودند و اکنون بسیار خوشحال بودند. ۴ روز بعد آنها پس از پشت سر گذاشتن راهی که آمده بودند به بیس کمپ رسیدند. و این دوستان آنها در بیس کمپ بودند که از خوشحالی هنوز این صعود را باور نداشتند.

نویسنده مقاله خواندن کتاب Expeditions نوشته لیندبلید را جدا به تمام علاقه مندان توصیه می کند. زیرا این کتاب از معدود کتاب های کوهنوردی است که صعودهای فوق العاده ای که در آن شرح داده شده است همگی بدون کشته و زخمی بوده اند! Δ

می کردند. طولهای مسیر یخ زده بود و آنها به صورت تریکی صعود می کردند و نفر سرطاب همیشه با آخرین میانی نامطمئن، بیشتر از ۱۰ متر فاصله داشت. آنها طنابهای ۱۰۰ متری داشتند و گاهی از تمام طول طناب برای پیداکردن کارگاهی مطمئن استفاده می کردند. لیندبلید می گوید: "وای خدای من!! نصب کردن سکوی بیواک بسیار خسته کننده بود. بلند شدن از خواب ساعت ۳ صبح به همراه ۳ ساعت عذاب آور برای آب درست کردن، صبحانه خوردن و پوشیدن لباسها قبل از اینکه آماده صعود شویم." برای ۵ روز آن دو در چنین شرایطی به سر می بردند تا اینکه سکوی آنها در ارتفاع ۶۵۵۰ متری بوسیله دو پیچ یخ برقرار شد. آنها به قسمتهای ریزشی رسیده بودند. لایه نازکی از یخ که بر روی سنگ های ریزشی پوشیده شده است. لیندبلید شروع به صعود یک کنج یخی کرد. او نمی توانست هیچ میانی کار بگذارد. ناچاراً ادامه داد. او یک ابزار گشتاوری در داخل یک شکاف مستهلک کار گذاشت. باقی مانده های یخ داخل شکاف بر روی صورت

سرسخت در مقابل آنها خودنمایی می کرد. ولی آن دو تنها کسانی نبودند که برای مبارزه ای جانانه قدم به میدان گذاشته بودند. «کیتی کالهن» و «جی اسمیت» نیز با همان هدف به منطقه آمده بودند. کیتی قصد داشت انتقام شکست ۱۰ سال پیش خود را بگیرد.

خوشبختانه، جبهه شمالی تالای ساگار بسیار عظیم است و به دو دهلیز بزرگ تقسیم شده است. کالهن و اسمیت قصد داشتند شانس خود را در دهلیز سمت چپ امتحان کنند ولی لیندبلید و ویمپ به دهلیز سمت راستی رفتند. آنها در سرمای شدید و با لباسهای کم صعود می کردند. صعود میکس دشوار به همراه میانیهای نامطمئن و هوای بد برای آنها بسیار آزار دهنده شده بود. دمانسج لیندبلید منهای ۲۰ درجه سانتیگراد را نشان می داد. ریزش یخ بسیار زیاد بود و احتمال از بین رفتن چادر بیواک آنها زیاد بود. سردشان شده بود و ترسیده بودند. دو روز بعد آنها در دومین تلاش خود توانستند مقداری از صعود را انجام بدهند ولی آنها نتوانستند جایی را برای چادر خود



او می ریخت. لیندبلید می گوید: "من به پائین نگاهی کردم و طناب را دیدم که حالت انحنا عجیبی به خود گرفته است. نمی توانستم آخرین میانی که کار گذاشته بودم را ببینم." طول بعدی را ویمپ در حالی شروع کرد که آن دو در ارتفاع ۶۷۰۰ متری و در فاصله ۲۰۰ متری از قله بودند. هوا منجمد کننده بود. او ۱۰۰ متر حماسی را صعود کرد تا توانست یک کارگاه قابل اطمینان بیابد. هنگام غروب خورشید آن دو بر فراز قله بودند. ابرهای خشن در سوسوهای آخر خورشید به رنگ نارنجی در آمده بودند. آنها حدود ۲۰ دقیقه بر روی قله بودند. ویمپ می گوید: "و این دو مرد در تاریکی شب فرود خود را به سمت سیاهی آغاز کردند و ساعت ۱۰ شب بر روی سکوی خود بودند." آنها توانستند جایزه سال ۱۹۹۸ تبر یخ طلائی را که معادل جایزه اسکار در کوهنوردی است دریافت کنند. این اولین باری بود که این جایزه نصیب یک فرد غیر اروپایی می شد!!

پیدا کنند. حدوداً ۲۴ ساعت بود که لیندبلید انگشتان پای خود را حس نمی کرد. تصمیم تلخی بود ولی آنها چاره ای نداشتند. تنها راه بازگشت بود. ویمپ می گوید: "تالای در آنسال چیزهای زیادی به ما آموخت." روز بعد در بیس کمپ، انگشتان شست پای لیندبلید متورم شده و رنگ آبی و سیاه به خود گرفته بود. بقیه انگشتان او نیز مثل گچ سفید شده بود. شش هفته طول کشید تا لیندبلید توانست دوباره انگشتان پای خود را به خوبی حس کند. لیندبلید مطمئن نبود که آیا تلاش دیگری بر روی «تالای ساگار» خواهد کرد یا نه؟! اما «تالای» جاذبه ای فوق العاده داشت که لیندبلید را به سمت خود می کشید. لیندبلید و ویمپ در سال ۱۹۹۷ به تالای برگشتند ولی اینبار مجهز به لباس مناسب و سکوی شب مانی بودند. این بار آن دو دهلیز سمت چپ را انتخاب کردند. صعود به مانند دفعه قبل سخت بود. آنها با میانی کم و دلهره صعود



کشوری کناهی سنگ نوردی

The Art Of Climbing With
Keshvari Shoes ...
Feel it !!!



Designing from Five Ten original shoes
Uppers : Some synthetic leather named Cowbura
Lining : cotton
Ledge : 2 mm Stealth
Sole : Stealth
Misole : Schoble
Size : 35 - 46

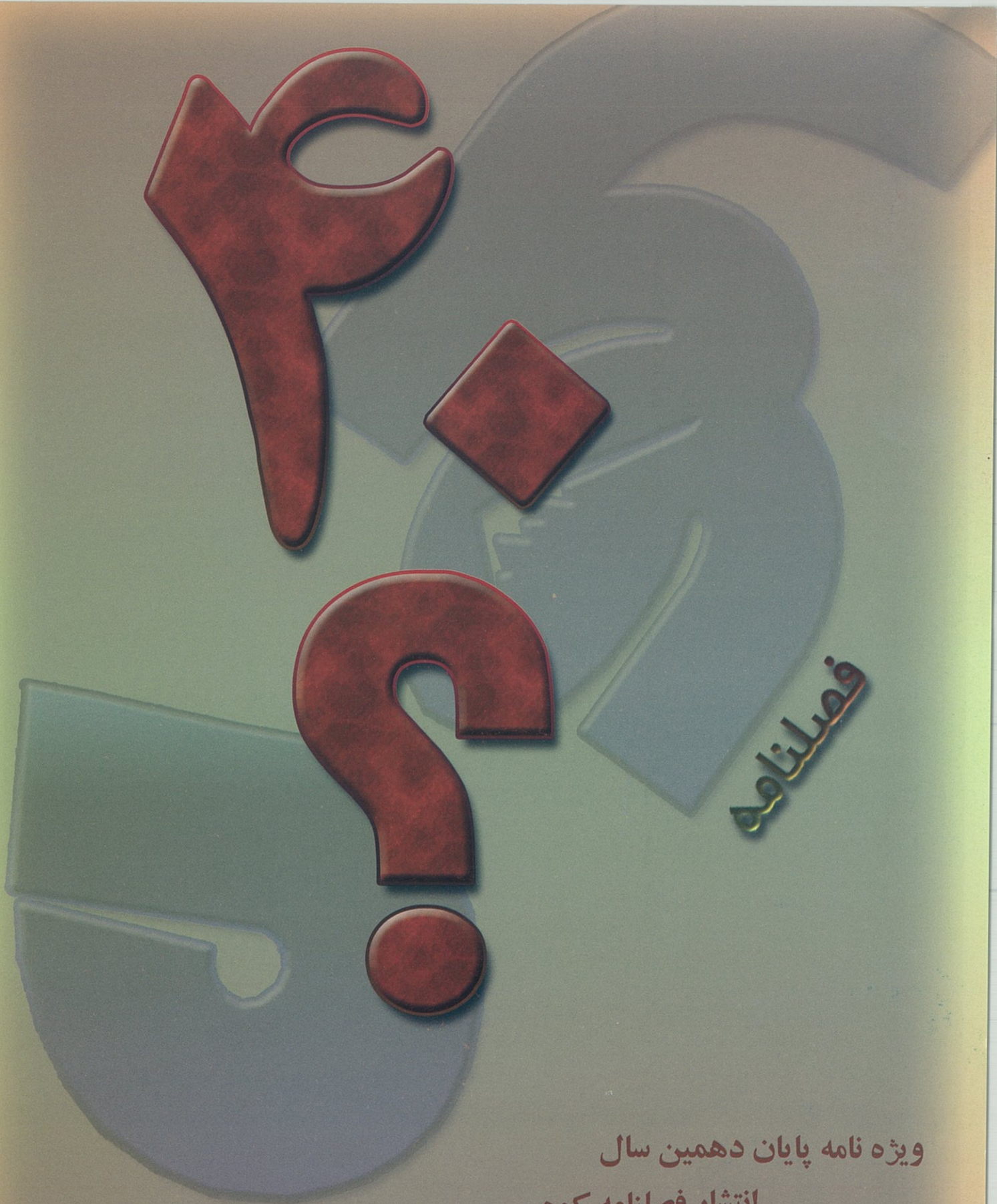


www.keshvarishoe.com
www.keshvarishoe.com
www.keshvarishoe.com
www.keshvarishoe.com

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 و مواد اولیه درجه یک نموده است . تلفن تماس ۵۶۰۳۱۴۴

کشوری
نوبدی کفش



فصلنامه

ویژه نامه پایان دهمین سال
انتشار فصلنامه کوه
در اول پاییز ۱۳۸۴
رنگی منتشر می شود

گیاهان دارویی

زبان گنجشک (ون)



تهیه: نرگس روحانی

جوان و ترجیحاً از درختان قطع شده جمع آوری می کنند که محتوی یک گلوکوزید، فراکسین، تانن ها و مواد تلخ است.

قسمت های جمع آوری شده را روی سبد و در سایه که هوا در آن کاملاً جریان داشته باشد پهن نموده و خشک می کنند. آنها ملین سبکی بوده و برای تنظیم کار روده ها و همچنین برای دفع انگل های روده ای به کار می روند. از آنها به عنوان تببر و ناراحتی های کلیوی خصوصاً در صورت وجود سنگ کلیه، علیه دردهای روماتیسمی و نقرس استفاده می شود. یک قاشق از برگ های خشک شده ی آن را در فنجان آب ریخته و کمی جوشانده سپس به مدت ۵ دقیقه دم می کنند و چندین بار در روز از آن مصرف می نمایند. مقدار پوسته آن نیز همان مقدار است اما باید اجازه داد تا کمی بیشتر بجوشد. از برگ ها برای شستن زخم ها نیز استفاده می شود. △

دوران گلدهی: فروردین و اوایل اردیبهشت
زمان برداشت پوسته: اسفند - برگ ها: خرداد تا مرداد

درختی است از خانواده ی زیتون با شاخه های نرم به رنگ خاکستری متمایل به سبز و جوانه های سیاه رنگ. این جوانه ها در اوایل بهار گل های ریز قهوه ای متمایل به قرمز تولید می کنند که به صورت خوشه ای در کنار یکدیگر قرار دارند. هنگامی که گل ها خشک می شوند برگ ها می رویند. این گیاه در کناره جنگل ها و بیشه زارها، جاده ها و اطراف نقاط مسکونی می روید.

خواص دارویی پوست این گیاه از دوران قدیم شناخته شده و آن را به عنوان تببر و به جای کنین به کار می برده اند.

پوست تنه و برگ آن را برای مصارف دارویی جمع آوری می کنند. پوسته آن را از روی شاخه های



فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله های 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 فصلنامه ی 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 امین الملک کد ۴۷۶ یا سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه ی کوه (قابل پرداخت در کلیه ی 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 خودنگاه دارید.
۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.
۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.
۵. دوره های صحافی شده فصلنامه ۸-۱، ۱۶-۹، ۲۴-۱۷ موجود می باشد.

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.

کوه عریان (نانگاپاربات)

فصل چهارم عهد و پیمان

نوشته‌ی: زینهود مسنر
ترجمه‌ی: جمشید هدایت نسب

«روز بیست و چهارم ژوئیه ۱۹۳۴ برایم مسجل گشت که برادرم مرده است. در آن شب دردناک تصمیم گرفتیم که با ایجاد یک بنای یادبود خاطره‌ی او را در قلب تمامی آنهایی که او را می‌شناختند و یا با گرمی و اشتیاق در زندگی و تیم‌های کوهنوردی وی سهیم بودند زنده نگه داریم.»

کارل ماریا هرلیگ کوفر

عقدی روحی هرلیگ کوفر

«ویلی مرکل» مرده بود اما برادر ناتنی‌اش «کارل ماریا هرلیگ کوفر» تمام زندگی‌اش را وقف زنده نگاه داشتن خاطره‌ی او کرد. ویلی برای همیشه در میان برف‌های سفید، کوهستان مائوا گرفت جایی که برایش بسیار تلاش کرد که به طور اخص تلاش برای فتح قله را دربرداشت. و حال هرلیگ کوفر وصیت برادر را و پیمان با او را ملاک قرار داده، آرزو داشت که قوی‌تر از کوه، خود را بر آن غالب سازد. لذا تصمیم گرفت که یک کوهنورد واقعی شود و تیمی را در این راستا سازماندهی کند.

هرلیگ کوفر اساساً به فاجعه و تراژدی در این باره اعتقاد نداشت. ویلی مرکل در آخرین ساعات زندگی‌اش فقط یک باربر داشت که تا دم مرگ به وی اعتماد کرد. آیا تمام قهرمانی «گای لای» شجاع برای این نبود که تا لحظه‌ی

آخر ویلی را متقاعد به پایین آمدن کند؟ و حال هرلیگ کوفر جوان تمام روزهای زندگی‌اش از روزهای خوش تا غم و درد را با این رویا به سر می‌آورد که تیمی را راهی این کوه سازد و برایش همین کافی بود که برادر ویلی مرکل است.

سال ۱۹۳۸ زمانی که اجساد ویلی مرکل و گای لای در داخل مورن‌های یخچال کشف شد این مسئله روشن شد که شریای جوان تا آخرین لحظه به سرور خود وفادار بوده است. این تمایل به قربانی کردن خود، که شریایی با رئیس خود روی یال منتهی به زین (گردونه) نقره‌ای در کنار هم جان داده بودند عظمت و شکوه کار شریاها را نشان می‌دهد. ایده‌ی وفاداری و صداقت تا سرحد مرگ از دکتربین جامعه‌شناسی ملی و ایدئولوژی کوهنوردی است و این همان چیزی بود که هرلیگ کوفر از مرکل به ارث برده بود.

مرکل در تمام طول زندگی‌اش همراه خوبی بود. یکی از بهترین‌ها که مثل او را در تاریخ کوهنوردی نداشته‌ایم. شخصیتی که به گفته‌ی هرلیگ کوفر؛ گای



نانگاپاربات از جبهه‌ی راجیوت

سال ۱۹۵۲ به منظور صعود قله‌ی نانگا به یادبود ویلی مرکل به اجرا درآورد. او در این زمان ۳۶ سال سن داشت با این وجود هیچگاه فکر نکرد که چرا هر شش تیم قبلی از دوران جنگ دوم کارشان به شکست انجامید. وی تنها به این دیدگاه خود اکتفا کرد که تیم‌های باتجربه و کوهنوردان برجسته‌ای که بعد از مرکل راهی صعود قله شدند نقطه‌نظرات مرکل را مورد توجه قرار نداده‌اند.

لای را که می‌توانست به اتفاق «آنگ تسرینگ» از معرکه بگریزد تا لحظه‌ی مرگ با وی همراه نگه داشت. هرلیگ کوفر هر چند که به خاطر برادرش ایده و فکر صعود را داشت اما توانایی‌های لازم یک کوهنورد را فاقد بود. فکر هر روزه و رؤیای صعود قله چنان او را کور کرده بود که هیچگاه نتوانست یک کوهنورد واقعی بشود. او می‌خواست مستقیم و بدون هیچگونه آمادگی خاص به قله دست یابد. لذا فکر طراحی‌های خود را در

و بالاخره در سال ۱۹۵۳ تیم آلمانی - اتریشی خود را با همان استراتژی و از همان مسیر راحیوت راهی نانگاپاربات کرد. قرار شد که «اشن برنز» هم به عنوان باقیمانده تیم سال ۱۹۳۴ که از مرگ رهایی پیدا کرد همراه تیم باشد کسی که به نسبت سایرین تا ارتفاع بالاتری را در این قله صعود کرده بود. یک کوهنورد اتریشی دیگر هم داخل تیم بود که نامش «هرمان بول» بود. اهل «تیرول» بود؛ هم مجذوب کوه بود و هم مثل هرلیگ کوفر در رؤیا به سر نمی برد بلکه شهرت طلب بود و با علاقه‌ی خاصی تدارکات تیم را تعقیب می کرد. بول



تیم آلمانی - اتریشی سال ۱۹۵۳ یادبود ویلی مرکل از جب: دکتر فراون برگر، ارتل راینر، کولنز برگر، اشن برنز، کمپتر، دکتر هرلیگ کوفر، آومان، بیتلینگ و بول

متری غالب سازد. پاسخ هرلیگ کوفر به تمامی این منازعات این بود که کوهنوردان آلمانی باید ایده و هدف مرکل را دریابند و چون او یعنی برادر مرکل به بهترین وجه این نکته را دریافته است توانایی سرپرستی تیم را دارد. این که هرمان بول اتریشی الاصل بود تغییری در اصل مطلب ایجاد نمی کرد چرا که اساساً هرلیگ کوفر اتریش را یک کشور خارجی نمی دانست و به خاطر زبان مشابه همچون آلمان می دانست. تیم سال ۱۹۵۳ ترکیب خوبی داشت هر چند که اعضای آن یکدیگر را نمی شناختند اما هماهنگی و تقسیم کار خوب بود. برخی

سازماندهی کارهای کمپ اصلی را عهده دار بودند و در همان زمان بقیه‌ی نفرات کار حمله به کمپ‌های بالاتر را تدارک می دیدند. «هانس ارتل» نیز از آمریکای جنوبی بازگشته بود که کار فیلمبرداری صعود را شکل دهد. با این که ارتل یک کوهنورد خانه به دوش بود و در مقابل بول که کوهنورد برجسته‌ای بود شانس نداشت ولی هر دو با هم خوب کار می کردند و مشکلی بین آن دو در بدو امر وجود نداشت. کار این دو باعث رانش تیم به سمت جلو می شد. با این وجود هر دوی آنها به طور طبیعی کوهنوردان تکرو محسوب می شدند. هرلیگ کوفر درباره‌ی او می گوید «ارتل رفتار دوستانه‌ای داشت و رفیق و همراه خوبی بود. همیشه می دیدم که حتی صبحانه را نیز برایم به چادر می آورد.»

کوهنوردان آلمانی - اتریشی شامل اشن برنز، بول و کونو راینر، کمپ اصلی را کمی جلوتر از محل همیشگی زیر جبهه‌ی شمال شرقی بر روی مورن‌های یخچالی راحیوت برپا داشتند.

تیم با هوای بسیار بد و بارش برف فراوان مواجه شد و این درست زمانی بود که بول قصد استفاده از آخرین توان خود برای حمله به قله به طور انفرادی را داشت. تا این زمان روزهای سختی را پشت سر گذاشته بود و بالاخره به آخرین جایی رسید که ویلی مرکل در آن جا شب را به سر آورده بود MoorHead. کمی جلوتر از آن محل آخرین کمپ خود را برای صعود بین قله‌ی راحیوت و زین نقره‌ای برقرار کرد در حالی که کوهنورد «مونخی» «آنو کمپتر» و چهار باربر او را همراهی می کردند. ارتل و «فراون برگر» پشت سر آنها در محل Moor Head باقی ماندند هر چند که در وضعیت بدنی بسیار خوبی به سر می بردند. آنها منتظر باربران اعزامی بودند تا در محل استقرار آنها پناه گیرند.

استراتژی تیم را «اشن برنز» تعیین خواهد کرد. در حقیقت این بدان معنا بود که دو نفر سرپرستی تیم را عهده دار بودند یکی در پایین و دیگری در ارتفاعات و بول هم مایل بود تا جایی که می توانست بالا برود. با این وجود بسیاری از پیشگامان کوهنوردی کماکان با بدبینی به هرلیگ کوفر می نگریستند. در این میان «پل باور» از مونیخ نقش اصلی را داشت. وی که دوازده تیم را به هیمالیا سازماندهی کرده بود به علت کهنوت سن قادر به سازماندهی بیشتر این تیم‌ها نبود.

با این که ارتل یک کوهنورد خانه به دوش بود و در مقابل بول که کوهنورد برجسته‌ای بود شانس نداشت ولی هر دو با هم خوب کار می کردند و مشکلی بین آن دو در بدو امر وجود نداشت. کار این دو باعث رانش تیم به سمت جلو می شد

بول در این میان خود را از مشاجرات سیاسی و مالی آنها کنار کشید و روی هدفش متمرکز ساخت. هرلیگ کوفر از نظر بول می خواست که با استفاده از نوشته‌های باقی مانده از برادر ناتنی اش مرکل صعود تیم را طراحی کند و در این رابطه مایل نبود که کسی خود را در جزئیات کار آن دخیل کند. خودش یک تپه نورد بیشتر نبود و شانس برای رسیدن به قله نداشت معیناً کسی نمی دانست که این قدرت از کجا ناشی می شود که می تواند نظرات خود را برای صعود این کوه هشت هزار

در «اینسبورگ» زندگی می کرد و یکی از بهترین کوهنوردان زمان خود بود. و با این مقدمات دکتر «کارل ماریا هرلیگ کوفر» تصمیم به سرپرستی تیم در تابستان سال ۱۹۵۳ گرفت. در این ارتباط بول حاضر بود که تمام مهارت، دقت و توان خود را به کار گیرد تا پیروزی بر قله تضمین شود، با این وجود از آنجا که هرلیگ کوفر برایش نامی ناآشنا در دنیای کوهنوردی محسوب می شد و بی تجربه قلمداد می شد و یک شبه ره صدساله پیموده بود، نسبت به این قضیه بدگمان بود. بول به خوبی واقف بود که نه تنها یکی از بهترین کوهنوردان کشورهای آلمانی زبان است بلکه جاه طلبی اش او را در شمار بهترین‌های جهان قرار داده بود، با این وجود می خواست بیشتر از این‌ها مطرح شود و این دلیل خودنمایی بود که او را راهی نانگاپاربات می کرد ولی چگونه قادر به پیوستن به تیم هرلیگ کوفر می شد؟ هیچکس در این باره صحبتی با وی نکرده بود. چاره‌ای جز انتظار نداشت. سرانجام تلگرام جادویی حاکی از دعوت وی به تیم به دستش رسید که زندگی هرمان بول را به کلی دستخوش دگرگونی کرد؛ «تلگرام موجب تعجب من شد. چیزی که هیچگاه فکرش را نمی کردم اتفاق افتاده بود؛ درخواست برای شرکت در تیم. طبیعی بود که بلافاصله جواب مثبت خود را به آنها منتقل کردم و خود را با تمام وجود و روحم برای تدارکات تیم بسته بندی و سازماندهی روزانه آماده کردم.»

بول دیگر هیچگاه از خود نپرسید که اساساً این دکتر هرلیگ کوفر کیست و یا توانایی‌های کوهنوردی او چیست؛ برایش همین کافی بود که هرلیگ کوفر امکان رفتن وی به هیمالیا را میسر ساخته است. این موضوع برایش مسجل شده بود که هرلیگ فقط تا کمپ اصلی عهده‌دار مسئولیت است و از آن به بعد



هرمان بول در حین صعود تیغی شرقی نانگا پاربات.

بستن کرامپون ضروری بود، کاری که بول بلافاصله انجام داد.

پیش از تراورس مسیر به سمت زین نقره‌ای استراحت کوتاهی کرد. ساعت ۵ صبح بود. آفتاب از پشت کاراکوروم برمی‌خاست. کم‌کم نمای تاریک K۲، گاشبروم، راکپوشی و برج مستاق نمایان گشت. دو ساعت بعد در محل زین نقره‌ای بود. پیش‌روی خود سه کیلومتر فلات برفی را مشاهده کرد که در ابتدا شیب ملایمی داشت و پس از آن درست روی خط الراس منتهی به قله تند می‌شد. ارتفاع سنج ۷۴۰۰ متری را نشان می‌داد. از این لحظه هر گامی را که برمی‌داشت فشار کار و رقت هوا را حس می‌کرد.

«توکمپتر» که هنوز داخل کیسه خوابش بود در زمان شروع صعود خود با او فاصله‌ی بسیاری داشت لذا مجبور شد که در همان زین نقره‌ای از ادامه‌ی کار خودداری کند. برای بول هم از این لحظه صعود حالت خوشایند و لذت خود را از دست داده بود و شکل جدی‌تری را به خود گرفته بود و سؤال این بود که تا کی بول قادر به تحمل درد این گام‌هایی که به زحمت برداشته می‌شدند را داشت.

صعود در تنهایی به گونه‌ای بود که گویی او را بیهوش کرده‌اند. می‌بایست حواس خود را متمرکز به صعود می‌کرد و این در حالی بود که توانش کاهش پیدا کرده و میل بیشتری به صعود نداشت. بین جایی که او قرار داشت و کمپ پایین در دره تفاوت جدی وجود داشت. در بالای سرش فقط سفیدی برف را می‌دید و نه چیز بیشتری. حالت ترس از انزوا در او حاکم بود. هرگز به اندازه‌ی این لحظه ضعیف نشده بود و کند حرکت نمی‌کرد.

پیش از حمله‌ی آخر بول کوله‌ی خود را زمین می‌گذارد و مقداری وسایل مورد نیاز، دستکش و چای و قرص تقویتی (Padutin - Pervitin) را داخل

کمپتر هنوز داخل کیسه خواب بود که بول چای خود را برداشت، لباس بر تن و کوله بر دوش پاروی برف‌های بیرون چادر گذاشت.

ارتل در این باره توضیح می‌دهد: «در آن روزهای قطعی و سرنوشته ساز ماه ژوئن و ژوئیه ۱۹۵۳ بارها به بهانه‌ی این که فیلمبردار هستم و باید جلو بروم مقابل این نظر هرلیگ کوفر ایستادم که افراد را به بازگشت به کمپ اصلی ترغیب می‌کرد تا بدینوسیله با پیش رفتن لازم امکان حمله به قله را فراهم سازم.» برای ارتل مهم این بود که فیلمی تهیه کند که در بازگشت بتواند آن را نمایش دهد و او این شانس صعود را در چهره‌ی بول دیده بود و نه کس دیگری.

سوم ژوئیه سال ۱۹۵۳، ساعت حوالی یک تا دو نیمه شب از چادری یخ زده در ارتفاع ۶۹۰۰ خارج می‌شود. این مرد کوچک اندام چه در سر داشت که خلاف تمام منطق کوهنوردی آن زمان بود. آن چه که او در حال انجامش بود غیرقابل تصور و باورنکردنی می‌نمود.

بول برای رسیدن به یال از زیر یک نقاب عظیم عبور کرده و شیب برفی تندی را طی می‌کند. آسمان صاف و می‌درخشید. ماه روشن و عملاً هیچ‌گونه ورزش بادی مشاهده نمی‌شد. برف زیر پا حسابی سفت شده بود و شیب طوری بود که انتهای آن را نمی‌شد دید.

چرا که در کمپ حمله فقط جا برای دو نفر بود. بول و کمپتر.

کمپ پنجم؛ ورزش باد پایان گرفت و می‌شد در تاریکی غروب یال منتهی به زین نقره‌ای را دید که کماکان روشن بود. در سمت چپ دیواره‌ی جنوبی را می‌شد دید که با شیب زیاد به دره‌ی روپال ختم می‌شد. در سمت راست نور روی یخچال‌ها تابیده شده بود. هنوز مسیری حدود ۶ کیلومتر و ۱۲۰۰ متر ارتفاع تا قله باقی مانده بود. غذای خود را پختند و آب کافی را داخل قمقمه‌ها پر کردند. ساعت ۱۰ شب بود. باد در گرفت. آیا چادر توان مقاومت داشت؟ قادر به خوابیدن نبودند. بول از چادر خارج می‌شود و با استفاده از چوب اسکی و کلنگ‌های موجود، چادر را مجدداً محکم می‌کند.

نیمه‌های شب باد آرام گرفت. بول به طور جدی و عمیق در تفکرات خود به سر می‌برد و بالاخره خود را برای حمله به قله آماده کرد. نگاهی به ساعت انداخت و خوشحال از این که عقربه ساعت یک بامداد را نشان می‌داد. زمان برخاستن و رفتن بود. تاریخ سوم ژوئیه ۱۹۵۳.

صعود انفرادی بول

هرمان بول به خوبی از نوشته‌ها و خطرات سایرین در این کوه مطلع بود اما در عین حال گفته‌ی همراه تیرولی خود را نیز در نظر داشت که در کمپ‌های پایین به سر می‌برد. «اعتماد بالاترین چیز است». اعتماد و اعتقاد به انجام کار او را به این نتیجه رساند که پیشاپیش و به منظور صرفه‌جویی در زمان، طی مسیر طولانی و برگشتن به کمپ در مدت یک روز بدون اینکه مجبور به شب مانی دیگری شود به تنهایی صعود خود را آغاز کند. او بر این باور بود که کمپتر همراه مونیخی وی بسیار کند حرکت می‌کرد و قادر به همراهی او نبود.

کمپتر هنوز داخل کیسه خواب بود که بول چای خود را برداشت، لباس بر تن و کوله بر دوش پا روی برف‌های بیرون چادر گذاشت.

بیرون چادر دیگر بادی نمی‌وزید، نور ماه همه جا حاکم بود و هوا نیز چندان سرد نبود. وضعیت برای یک حمله‌ی شبانه فراهم بود. مرد با تجربه‌ای چون ارتل هم که خود در این وضعیت قرار نگرفته بود با این وجود بول را تشویق به انجام این کار کرده بود. داستان از این قرار است که روز قبل با خراب شدن هوا اشن برنر تهدید می‌کند که در صورت حمله به قله تیم را از ادامه‌ی کار بازمی‌دارد و بول هم که تصمیم خود را مبنی بر انجام این کار اعلام کرده بود باعث شد که هرلیگ کوفر کنترل کار را از دست بدهد. بول اعتقاد داشت که هوا خوب خواهد شد. در این رابطه ارتل او را مورد پشتیبانی قرار داده بود.

بول به سرعت در حال جلو رفتن بود. هرکس دیگری هم در وضعیت او قرار داشت همان کاری را می‌کرد که او در حال انجامش بود و فکر می‌کرد که درست است.



قله‌ی راجیوت و مسیر منتهی به زین تیره ای

درگیر کرد و رد شد. حدود ظهر به صخره‌ای در دیامیر رسید که مدت کوتاهی خوابش برد ولی در اثر گرمای زیاد و تشنگی بی حد مجدداً از خواب برخاست. یواش یواش دچار حالت توهم شده بود. صداهایی می‌شنید ولی کسی در آن جا نبود. آیا صداهایی که می‌شنوید از درون خود او بود یا دچار ارتفاع گرفتگی و شیزوفرنی شده بود. در هر حال او کسانی را همراه خود می‌دید و ردپاهایی در داخل برف که راه را به او نشان می‌دهند. هرمان بول دچار خستگی مفرط بود نه قادر به حرف زدن بود، نه نوشیدن و نه حتی درخواست کمک، که بخواهد دهان خود را باز کند. خون از بینی و دهان او جاری بود. در حالی که باد می‌وزید کماکان سرازیر

نداشت چرا که آن را روی برف قله همراه پرچم رها کرده بود. چوب‌های اسکی را که در محل شانه‌ی کوه گذاشته بود برمی‌دارد. یکی از کرامپون‌هایش شل شده بود ولی بی توجه به آن به فرود خود ادامه داد. زمانی که شب سیطره‌ی خود را حاکم ساخت کماکان در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر قرار داشت و ادامه‌ی فرود در چنین وضعیتی خطرناک بود.

به دنبال جایی بی‌توته کردن بود و بالاخره جایی را پیدا کرد که با دو پا می‌توانست روی آن بایستد ولی برای نشستن مناسب نبود. فاقد هرگونه وسیله‌ی اضطراری برای بیواک شبانه بود، نه کیسه خواب و نه کیسه‌ی بی‌توته‌ای «Biri Bag» به همراه داشت. کوله

زمانی که مجدداً روی شانه‌ی کوه رسید سمت غربی آن را پایین رفت که مسیر اشتباهی بود و باعث شد با یک صخره با شیب زیاد درگیر شود. کلنگی نداشت چرا که آن را روی برف قله همراه پرچم رها کرده بود. چوب‌های اسکی را که در محل شانه‌ی کوه گذاشته بود برمی‌دارد. یکی از کرامپون‌هایش شل شده بود ولی بی توجه به آن به فرود خود ادامه داد. زمانی که شب سیطره‌ی خود را حاکم ساخت کماکان در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر قرار داشت و ادامه‌ی فرود در چنین وضعیتی خطرناک بود.

می‌شد که ناگهان دو نقطه‌ی تاریک را روی زین تیره‌ای دید. او صدایی را شنید که نام او را صدا می‌زدند: «هرمان» «آنها می‌آیند که من را با خود ببرند.» پیش خودش این طور فکر می‌کرد. ولی وقتی به زین تیره‌ای رسید، یأس دردناک‌تر از آن بود که تصورش را بتوان کرد، هیچکس در آن جا حضور نداشت.

بول هم یواش‌تر راه می‌رفت و هم زمان‌های استراحتش طولانی‌تر شده بود. دوباره دو تا قرص آمفتامین را استفاده کرد ولی انرژی لازم برای هضم آن را هم نداشت. ساعت ۵/۳۰ دقیقه‌ی بعدازظهر بود

و طناب هم در کار نبود. با دست تعادل خود را روی این بلوک حفظ کرده بود و با پشت به آن تکیه داده بود. نیمه شب سر رسید. بول می‌لرزید، پاهایش بی‌حس بود و ترسیده بود. برای دلداری خودش می‌گفت: «وقتی ماه درآید فرود را ادامه می‌دهم.»

ساعت ۴ بامداد چهارم ژوئیه، بول فرود تاریخی خود را ادامه داد. حوزه‌های برفی را پشت سر گذاشت. به دهلیزی رسید که بر یک پرتگاه ده متری ختم می‌شد. بعدها گفت که او نمی‌دانست این بخش دشوار را چگونه پشت سر گذاشته است. ولی خود را با آن

آنوراک خود جای می‌دهد. ساعت ۲ بعدازظهر است و هنوز ۳۰۰ متر ارتفاع تا قله باقی مانده است. آیا انرژی لازم را برای ادامه‌ی کار دارد تا کی می‌تواند ادامه دهد؟

در آلب، ۳۰۰ متر ارتفاع چندان دشوار نیست اگر آن را با یک کوه ۸۰۰۰ متری در اینجا مقایسه کنیم. یک یال سنگی با نقاب برفی جلوی چشم ظاهر می‌شود. بول دو تا قرص Pervitin را قورت می‌دهد و نقاب برفی را تراورس می‌کند و خود را از یک شیب دیواره مانند حدود ۱۰ متر بالا می‌کشد که هیبت ترسناکی داشت. ساعت ۶ بعدازظهر را نشان می‌داد که بالاخره خود را به روی شانه‌ی کوه رساند. رمقی برایش باقی نمانده بود ولی خود را ترغیب به رفتن کرد. آخرین جرعه‌ی کاکائو و چای را نوشید و به سمت شمال ادامه‌ی راه داد. راه رفتنش به خزیدن شباهت پیدا کرده بود تا بالاخره دیگر جایی برای بالا رفتن نبود. بله، روی قله ایستاده بود. باورش نمی‌شد و حضور خود را در آنجا قبول نداشت. خوشحال بود از این که مصائب پشت سر گذاشته شده بود.

پرچم تیرول را از داخل آنوراک خارج می‌کند و عکس می‌گیرد. هوا سرد شده بود ولی بادی در کار نبود. کماکان روی بلندترین نقطه ایستاده بود و به اطراف خود نگاه می‌کرد. پشت سرش جبهه‌ی دیامیر، سمت راست دیواره‌ی روپال و جلوی خودش زین تیره‌ای و فلات برفی آن دیده می‌شد. کف دره‌ها سیاه بود. هوا روی قله هم کم کم تاریک می‌شد. اما بول بسیار آرام بود و عجله‌ای در کارش دیده نمی‌شد، احساسی رفتار نمی‌کرد و حس غرور هم نداشت و توان خود را متوجه این مسایل نکرد و به فکر فرود بود. چند ساعت بود که نخوابیده بود؛ یا استراحتی؟ و طی چند روز اخیر خورد و خوراک درست و حسابی هم نداشته است. مشکل تنفس داشت و خود را مریض حس می‌کرد. خستگی و سرما در جاننش رسوخ کرده بود. خلاصه‌ی کلام توضیحی برای وضعیتی که بر جاننش حاکم بود را نداشت. تنها و بسیار دور! در این دنیای غیرانسانی رها شده بود. گویی دردی او را به این سو کشانده بود که می‌بایست از آن رها می‌شد. اما الان زمان فکر کردن به دلایل حضور در آن جا نبود و تمام هم و غمش متوجه پایین رفتن و پیوستن به سایرین بود. همین که سرازیر شد و یخ سرد به مجرای تنفسی‌اش راه پیدا کرد، احساس خلاصی از این وضعیت در او تقویت گشت. احساسش به گونه‌ای بود که آنچه در حال رخ دادن است چندان هم واقعی نیست. با خودش صحبت می‌کرد و می‌گفت از سمت چپ سرازیر شوم به مراتب از روی یال و سمت راست آن بهتر است. مسئله فقط حفظ بقا بود ولی نه به هر شکلی که راه را اشتباه برود و یا اینکه بلغزد که این یکی بسیار گران تمام می‌شد. زمانی که مجدداً روی شانه‌ی کوه رسید سمت غربی آن را پایین رفت که مسیر اشتباهی بود و باعث شد با یک صخره با شیب زیاد درگیر شود. کلنگی

به سمت پایین رو به دره نگاهی انداخت. به نظر می‌رسید که دیگر کمپی وجود ندارد و خالی به نظر می‌رسید. اما به سمت Moor Head دو شکل را می‌دید که فکر می‌کرد افراد تیمش باشند. بول یال کوه را به طرف آنها فرود آمد. کمی جلوتر روی بازوان برگر و ارتل افتاد. خوشحالی شان قابل توصیف نبود ولی قادر به بیان یک کلمه هم نبودند چرا که بول مثل حیوانات زوزه می‌کشید.

هر سه نفر در چادر کوچک حمله به قله شب را سپری کردند. بول یک بند صحبت می‌کرد و داستان صعود انفرادی خود را توضیح می‌داد. از یال دشواری که به روی شانه‌ی کوه ختم می‌شد صحبت می‌کرد. از بیتوته‌ی شبانه و از حالت توهم که در زمان فرود بدان دچار گشته بود. حال که در میان دوستانش بود و به واقعیت دریافت کرده بود چرا که رؤیای کوهنورد قدیمی آلمانی به دست او و به تنهایی تحقق پیدا کرده بود.

فصل پنجم خشم هرمان بول بازگشت و انزوا

زمانی که بول اقدام به صعود قله کرد فقط ۲۸ سال داشت کوهنورد باتجربه‌ای بود که در اوج قدرت خود بود و زمانی که از قله بازگشت به فردی چهل ساله شباهت پیدا کرده بود که صورتش پر از چین و چروک بود، لب‌هایش ترک خورده بود و ارتفاع و آفتاب او را درب و داغان و کوفته کرده بود. استفاده از مواد دارویی مثل آمفتامین و تلاش بی‌حد او را خسته کرده بود طوری که بدون کمک ارتل و فراون برگر قادر به بازگشت به کمپ اصلی نبود. وقتی به محل کمپ رسید، اگر نگاهش می‌کردی، فکر می‌کردی همین الان می‌افتد. نمی‌توانستی بفهمی موفق شده یا شکست خورده؟ روحش درگیر بود و درد شدیدی در ناحیه‌ی پا داشت.

دو روز تمام طول کشید که این سه تن خود را از کمپ حمله به کمپ پایین و دامنه‌ی سرسبز کوه عریان رساندند. با هر گامی که بول خسته برمی‌داشت این مسئله روشن و واضح حس می‌شد که صعود تمام انرژی ذخیره‌ی او را نیز گرفته است. به طور جدی آسیب دیده بود ولی هرگز نیازمند احساس همدردی سایرین نشد و در تمام مدت حضور در کمپ اصلی ساکت و آرام بود. هرمان بول فقط به استراحت نیاز داشت و بیشتر از هر چیز آرزو داشت که روند عادی زندگی خود را بازیابد و در اسرع وقت به اینسبروک بازگردد.

سه نفری که در کمپ بالا از دستور سرپیچی کرده بودند در کمپ اصلی از وجهه‌ی عمومی برخوردار نبودند. هرلیگ کوفر بی‌اعتنایی می‌کرد و سایرین نیز که از اصل ماجرا بی‌خبر بودند با رفتار خود به نوعی بول را تنبیه



مسیر فرود از زین نقره‌ای به کمپ‌های پایین‌تر

افتاده بود دانست و هرلیگ کوفر به نظرات خود و اساس قرارداد تیم معتقد بود که شکل قانونی به آن می‌داد. به همین دلیل به تنهایی تصمیم می‌گرفت و در مورد تیم صحبت می‌کرد و همین باعث تشدید تنش در داخل تیم می‌شد.

عزیمت به سوی خانه برای هرمان شکنجه‌آور بود. پاهای سرمازده‌اش به شدت او را آزار می‌داد ولی آنچه برایش آزاردهنده‌تر بود این بود که هرلیگ کوفر او را از برنامه‌های تیم‌های دیگرش کنار گذاشته بود. قرار بود بار نفرت اعزامی در پاکستان برای صعود بعدی روی برودپیک نگه‌داری شود ولی بول دیگر جزو تیم محسوب نمی‌شد.

بعد از مدت کوتاهی هرلیگ کوفر به طور رسمی رسانه‌ها را از خبر پیروزی خود مطلع ساخت. او قصد داشت تمام دنیا را به این باور برساند که این موفقیت و این که کسی جرأت کرده است به تنهایی عازم فتح نهایی این قله از مسیر آنها شود مدیون او و خواست برادر ناتنی اش مرکل بوده است. صعود بول اساساً دیگر برای هرلیگ کوفر ارزشی نداشت. او فقط یک سنگ را به نشان صعود قله در محل افتخارات تیم قرار داد. به نشان صعود، کوهی که متعلق به او و برادرش مرکل بود. صعودی که برحسب شرایط آن زمان تنها براساس استراتژی او میسر گشته است و بالاخره اینکه آیا بول بدون او اساساً مفهومی داشت؟ همان طور که می‌توان گفت هرلیگ کوفر هم بدون مرکل مفهومی نداشت.

بول بعدها می‌نویسد: «روزهای بعد از رسیدن به کمپ، موقعی که جلوی چادر مشغول ملاوای زخم پاهایم بودم، به دو برج سنگی خیره می‌شدم که ۴۰۰۰ متر بالاتر از من قرار داشتند. هنوز هم برای من این صعود غیرواقعی می‌نماید. بیشتر به رؤیا شباهت دارد رؤیایی که نمی‌توان آن را توضیح داد.»

بعدها در یک کنفرانس خبری در لاهور زمانی که بول قصد داشت نکته‌ای را در گزارش هرلیگ کوفر در رابطه با صعود قله تصحیح کند با گستاخی هرلیگ کوفر به سکوت دعوت شد.

این استراتژی هرلیگ کوفر بود که می‌بایست جلو می‌رفت. اساساً تیم به دو گروه تقسیم شده بود گروهی که فرامین هرلیگ کوفر را اجرا می‌کردند و گروهی که از آن سرپیچی کرده بودند که شامل بول، ارتل و فراون برگر بود. از نظر «دورن فورت» هم عدم وجود همکاری و کار مشترک مابین طیف‌های مختلف به چشم می‌خورد که یکی از عوامل اصلی پیشامدهای بعدی بوده است.

تقلب در بیان واژه‌ی «ما»

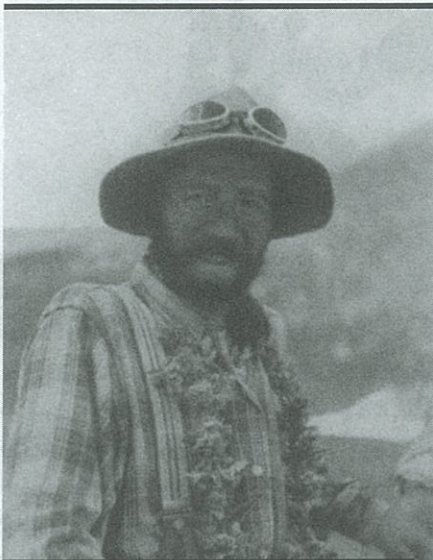
در بازگشت به مونیخ، هرلیگ کوفر در کنفرانس‌های خبری و مصاحبه‌های مختلف از موفقیت تیم صحبت کرد و این گزارشات را به چاپ رساند و

می‌کردند گویی که بول کار اشتباهی کرده است. هرلیگ کوفر می‌خواست نشان دهد که تا چه حد موفقیت بول برای او بی‌اهمیت است او تلاش کرد که بول را در حاشیه قرار دهد. آیا به سرپرست تیم توهین شده بود؟ یا این کارها از روی حسادت بود؟ نه، چنین به نظر می‌رسد که از نظر هرلیگ کوفر به «هدف مرکل» دسترسی پیدا نشده است. چرا که او رسیدن به این هدف را در یک کار جمعی می‌دید، در حالی که بول آن را انفرادی انجام داده بود!

از زمانی که بول برگشته بود برای هرلیگ کوفر این نکته روشن شده بود که او فقط یک همراه بود ولی خودش روی قله نایستاده بود. اما از طرف دیگر نباید نادیده گرفت که او به عهد مرکل عمل کرده بود و در عین حال بدون تدارکات و تیمی که او سازماندهی کرده بود بول این امکان را پیدا نمی‌کرد. هرلیگ کوفر از این ناراحت بود که گویا بول به او خیانت کرده و دروغ گفته است.

در کمپ اصلی هیچ نشانی از جشن پیروزی به چشم نمی‌خورد. مواد خوراکی پیشاپیش بسته‌بندی شده بودند. تنها باربران «هونزایی» دسته‌های گل به گردن بول انداختند.

«اشن برنر» پیشاپیش منطقه را ترک کرده بود. شاید به این دلیل که در رسیدن به آنچه که بول بدان دست یافته بود ناکام مانده بود. در میان افراد تیم هم برخی موافق هرلیگ کوفر و برخی مخالف او بودند، شاید دلایلش را باید در نگاه‌های متفاوت و در ارزیابی آنچه که اتفاق



هرمان بول ۲۸ ساله پس از صعود قله و در بازگشت به کمپ اصلی

به خوبی می‌دانست که بدون وجود هرلیگ کوفر حتی به عنوان سرپرستی تیم، نام او برای همیشه در پرده‌ی ابهام باقی می‌ماند.

در زمان صعود قله بول و هرلیگ کوفر مکمل یکدیگر بودند و بعد از صعود راه خود را جدا ساختند و حال هر دوی آنها بدون هماهنگی با یکدیگر و به شکل جداگانه راهی قله‌ی برودپیک بودند، شاید هر یک از آنها به نحوی مایل به نشان دادن حقانیت خود بودند.

تلاش هرلیگ کوفر در سال ۱۹۵۴ با شکست مواجه شد. بول در سال ۱۹۵۷ راهی برودپیک شد که در این زمان ۳۲ سال داشت و پدر سه بچه بود. هدفش قله‌ی برودپیک در کاراکوروم بود کوهی که هرلیگ کوفر در دستیابی به آن شکست خورده بود. قله‌ای با ارتفاع ۸۰۴۷ متر که روی یال منتهی به قله‌ی آن چندین بار ارتفاع ۸۰۰۰ متر را به شکل قله کوتاه و بلندتر مشاهده می‌کنید. تیم چهار نفره‌ی هرمان بول در دومین تلاش خود این اقدام را به نتیجه رساند و بول آخرین نفری بود که پا روی قله گذاشت و برای اینکه سخت کوشی و حقانیت خود را بیشتر از پیش جلوه‌گر سازد دست به اقدامی دیگر زد؛ صعود یک قله‌ی ۷۰۰۰ متری به نام «چوگولیا» بدون تیم حمایت و پشتیبانی، بدون کمپ‌های استقرار یافته و تنها با همراهی «کورت دیمبرگی».

هرمان بول بعد از صعود دومین قله‌ی هشت هزار متری خود عملاً به نقطه‌ی اوج زندگی کوهنوردی خود رسیده بود. اما بخت از او برگشته بود. آیا خبر نداشت که سایه‌ی نانگاپاربات در تعقیب اوست. در بازگشت در اثر بوران برف بین بول و همراهش فاصله افتاد و در تنهایی در حالی که سمت حرکت را گم کرده بود بر اثر شکست و ریزش نقاب به کام مرگ کشیده شد. جسد او هیچگاه پیدا نشد.

آزمند موفقیت بود بلکه خواهان به رسمیت شناختن موفقیت حاصله بود. علیرغم اینکه توانسته بود تیمی را رهبری کند که یکی از اعضای آن پاروی قله گذاشت اما خودش به این مهم دست پیدا نکرده بود و این آزارش می‌داد. چه دلیلی باعث شد که سرپرستان تمامی تیم‌های پیش از او شکست بخورند؟ البته ایده‌آل‌های مرکل بالاتر از این‌ها بودند و هرلیگ کوفر می‌بایست آنها را تکمیل می‌کرد. ولی سؤال این بود چگونه؟ با خارج شدن از دنیای انسانی و تمدن، پا گذاشتن روی برف‌ها، حداقل در هیمالیا و منطقه کاراکوروم می‌توانست این را نشان بدهد. آیا می‌توانست دروغ باشد که حتی بول قله را صعود نکرده است؟ کلنگی که روی قله رها کرده بود نمی‌توانست دلیل لازم برای اثبات این امر باشد تا زمانی که یکی دیگر آن را پیدا کند.

چنین به نظر می‌رسید که هرلیگ کوفر با کوه معبودش وداع کرده است ولی او به خوبی می‌دانست که باز می‌گردد. وی در این باره می‌نویسد: «به دنبال راهی از میان برج‌های سنگی و شیب‌های تند یخی این کوه هشت هزار متری بودم که مرا از حیطه‌ی زمینی کمپ‌های پایین‌تر در ارتفاع ۴۰۰۰ متری خارج سازد چرا که می‌دانستم تنها در آن بالا روی برف‌های خالص این کوه عظیم است که شکوه و عظمت کار خدا آشکار می‌گردد و من می‌توانستم به برادرم فکر کنم.» صعود قله تسکین خاطری در اجرای امر برادر بود ولی رضایت کامل را برای او به همراه نداشت. واقعاً نقش او چه بود؟ در این کوه چه کاری را کرده بود؟ پاسخی نداشت اما در عمل تمام مسیرها و دهلیزها و حوزه‌های سنگ و یخ آن از جنبه اخلاقی و به منظور زنده نگاه داشتن نام برادر به اسم او نامگذاری شده بود.

در عین حال بول خواهان به رسمیت شناختن پیروزی انفرادی‌اش و کسب یک شانس مجدد بود. او

خاطرات روزانه و عکس‌های آن را به شکل مجله‌ای درآورد. او غالباً در نوشته‌هایش و گفته‌هایش از دو واژه‌ی «من» و «ما» به گونه‌ای مغلطه‌آمیز استفاده می‌کرد طوری که او را نیز به عنوان یک کوهنورد، یک هیمالیانورد و یک قهرمان شامل شود.

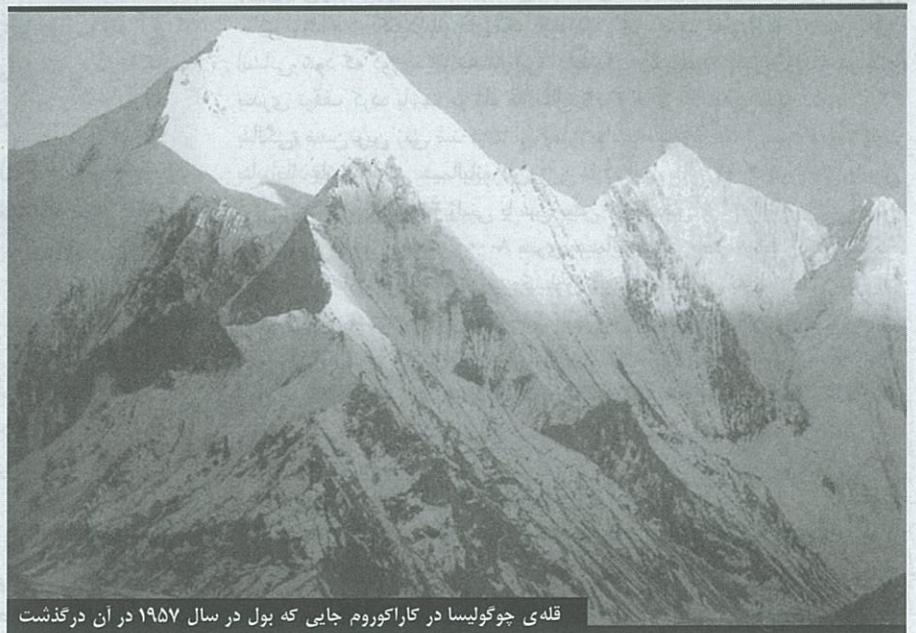
بول در این باره چنین اظهار می‌دارد: «لازم به یادآوری است که هرگاه هرلیگ از شکل ضمیر اول شخص مفرد استفاده کرد حاکی از خودش بود و هرگاه از ضمیر اول شخص جمع یعنی «ما» استفاده کرد از او خبری نبود!»

این مسئله به گونه‌ای بود که هرمان بول نمی‌توانست از لابه لای گزارشات مکتوب هرلیگ کوفر خود را بشناسد. وی در این باره اضافه می‌کند: «هرچه به قسمت‌های پایانی کتاب و صعود قله نزدیک می‌شوید تناقض‌ها و آشفتگی نوشتاری بیشتر می‌شود و دلیل این مطلب آن است که داستان تیم انعکاس قضاوت‌های او و طرز نگرش او به رویدادهاست.» آنچه که هرمان بول را به طور جدی خشمگین کرده بود اقدامی بود که سرپرست تیم هرلیگ کوفر در تذکر این مطلب، کوتاهی می‌کند که آنها ارتباط خود را با تیم جلودار یعنی ارتل، فراون برگر، کمپتر و من قطع کرده بودند، هیچگونه مورد حمایت قرار نگرفتیم و هیچ کمکی از کمپ اصلی به ما نشد صرفاً به این دلیل که من راه قله را به تنهایی در پیش گرفتم.»

فصل ششم

کوه و سایه‌ی آن نانگا عامل درمان

کارل ماریا هرلیگ کوفر پس از کسب موفقیت بر روی قله‌ی «نانگا» که آن را متعلق به خود می‌دانست دچار عقده‌های روحی شد که عمدتاً ناشی از پریشانی درونی بود که گریبانگیرش شده بود. نه تنها حریص و



قله‌ی چوگولیا در کاراکوروم جایی که بول در سال ۱۹۵۷ در آن درگذشت

ژاپنی‌ها بیشتر عمر می‌کنند و شاید بهتر هم زندگی می‌کنند

نویسنده: آنتونی فایولا
مترجم: هادی فوقانی

می‌دهد که تنها او و پدرش نیستند که کهنسالان تندرستی هستند بلکه آنها متعلق به گروهی از ژاپنی‌ها هستند که همگی چنین شرایطی دارند. او اضافه می‌کند: «این نتیجه رژیم غذایی است، نتیجه‌ی ورزش است، نتیجه‌ی تلاش برای بهترین استفاده از عمری طولانی است.»

افزایش خارق العاده تعداد کهنسالان تندرست بدین معنی است که بسیاری از آنها در کهنسالی دست به کارهایی می‌زنند که معمولاً انسان‌ها در دوران جوانی و یا میانسالی، وقتی که در اوج قدرت جسمی هستند، مبادرت به آن می‌کنند. مثلاً در سال ۲۰۰۴ یک گروه یازده نفره از بازنشسته‌های ژاپنی که میانگین سنی

وقتی که سحرگاه بر روی بزرگترین کلان شهر جهان یعنی توکیو دامن می‌گسترده، «کیزومیورا» یک مرد ژاپنی کهنسال که صدسال عمر دارد ولی هنوز نیرومند است، در حالی که لباس ورزشی خویش را بر تن دارد، مشغول ورزش و عرق‌ریزی است. او هر روز قبل از خوردن صبحانه مقوی خویش که از نوعی گیاه دریایی و تخم مرغ تشکیل می‌شود، در فضای خانه خویش ورزش مفصلی می‌کند؛ گرچه درد استخوان ترقوه‌اش که پس از صدمه دیدن هنوز کاملاً خوب نشده به او یادآوری می‌کند که متولد سال ۱۹۰۴ است. او که اکنون بدل به سرمشقی برای کهنسالان ژاپنی شده است، در سال گذشته هم که در سن ۹۹ سالگی از کوه مون بلان اروپا با اسکی فرود آمده بود همین درد قدری ناراحتش می‌کرد. پس از ورزش صبحگاهی و صرف صبحانه او از منزل خارج می‌شود تا به حدود ۳ کیلومتر راهپیمایی قدرتی روزانه خویش بپردازد. در سال ۱۹۸۱ او مسن‌ترین مردی بود که توانست قله کلیمانجارو، بام آفریقا، را صعود کند. او که اکنون در حال تمرین برای اجرای برنامه‌ای در کوه‌های آلپ ایتالیا در سال ۲۰۰۵ است می‌گوید: «احساس می‌کنم که هنوز سرحال هستم.» او ادامه می‌دهد: «در مورد من واقعاً چیز شگفت‌آوری وجود ندارد. اما در مورد پسر من... بله او واقعاً تعجب‌آور است.»

پسر او، «یوایچی میورا» که اکنون ۷۲ ساله است، در ماه مه سال ۲۰۰۳ مسن‌ترین مردی بود که توانست قله اورست را صعود کند.

این پدر و پسر جزو گروهی از ژاپنی‌ها هستند که به سرعت در حال گسترش است. گروه کهنسالان تندرست. در کشوری که میانگین عمر به ۸۱/۹ سال رسیده است (جدول یک)، کهنسالانش نه تنها طولانی‌ترین عمر را در جهان

بنابر اطلاعات انجمن هیمالیانوردان ژاپن تا دسامبر سال ۲۰۰۳، دو ژاپنی با سن بیش از هفتاد سال و ۲۲ ژاپنی با سن بیش از ۶۰ سال و ۴۴ ژاپنی با سن بیش از ۵۰ سال به قتل مختلف ۸۰۰۰ متری هیمالیا دست یافته بودند

آنان ۶۳ سال و سرپرستان یک ژاپنی ۷۸ ساله بود، در یک برنامه راهپیمایی در مسیر جاده‌ی باستانی موسوم به راه ابریشم موفق به عبور از صحرای «تاکلی ماکان» در چین شدند. در این برنامه‌ی ۷۳ روزه آنها بیش از ۱۵۰۰ کیلومتر راهپیمایی کردند در حالی که در بعضی نواحی دما تا ۱۵ درجه سانتیگراد زیر صفر پایین می‌رفت. در ماه نوامبر سال ۲۰۰۴ یک ژاپنی ۷۰ ساله به نام «مینورو سایتو»، اقدام به یک دریانوردی تک نفره کرد با این هدف که بدل به کهنسال‌ترین انسانی شود که دور دنیا را به تنهایی از طریق دریا پیموده بدون آن که در هیچ بندری توقف کرده باشد. در ماه مه سال ۲۰۰۲ خانم «تامائه واتانابه» در سن ۶۳ سالگی، مسن‌ترین زنی شد که تا آن زمان توانسته بود به قله اورست دست یابد. بنابر اطلاعات انجمن هیمالیانوردان ژاپن تا دسامبر سال ۲۰۰۳، دو ژاپنی با سن بیش از هفتاد سال و ۲۲ ژاپنی با سن بیش از ۶۰ سال و ۴۴ ژاپنی با سن بیش از ۵۰ سال به قتل مختلف ۸۰۰۰ متری هیمالیا دست یافتند. یک ایستگاه تلویزیونی تجاری برطرفدار در ژاپن کشاورز ژاپنی ۶۸ ساله‌ای به نام «مینورانوزوئه» را نشان می‌دهد که بر روی میله بلند بارفیکس در حال چرخش سریع است. در ماه اکتبر سال ۲۰۰۴ حدود پانصد هزار ژاپنی کهنسال در نوعی المپیک سالمندان ژاپن گردآمدند و در آنجا در رشته‌هایی مانند ورزش‌های رزمی، فوتبال، شنا و دو مارا تون به رقابت پرداختند و بالاخره تعداد هرچه بیشتری از سالمندان ژاپنی در دهه‌ی گذشته داوطلب خدمت «هاوراء بحار» در آژانس همکاری بین‌المللی ژاپن شده‌اند، سازمانی که بسیار شبیه سپاه صلح آمریکاست.

در حالی که از هر ۵ ژاپنی یکی بیش از ۶۵ سال سن دارد و در حالی که ژاپن از یک رکورد اقتصادی ۱۳ ساله به تدریج خارج می‌شود، اگر ژاپنی‌های کهنسال که به طور میانگین از هم‌تایان خویش در دیگر کشورهای توسعه یافته پس‌انداز

مطالعات نشان داده است که عوامل متعددی در سلامتی سالمندان ژاپنی دخیل هستند. یکی از مهم‌ترین این عوامل رژیم غذایی سنتی آنها است که برپایه‌ی استفاده‌ی زیاد از ماهی و استفاده بسیار کم از گوشت قرمز و نیز مصرف نوعی برنج پرفیبر است

دارند بلکه آنطور که آمار نشان می‌دهد اینها سالم‌ترین کهنسالان نیز هستند. بنابر مطالعات سازمان بهداشت جهانی ژاپنی‌ها نوعاً تا ۷۵ سالگی از سلامتی نسبی خوبی برخوردارند و از این نظر در صدر جدول‌اند (جدول شماره ۲). برای مقایسه می‌توان گفت که این عدد در مورد فرانسوی‌ها که در این جدول مقام هفتم را دارند ۷۲ سالگی است و در مورد آمریکایی‌ها که مقام بیست و سوم را دارند ۶۹ سالگی است.

محل کار پرچنب و جوش یوایچی جایی در حومه توکیو است که مملو از نوجوانان ژاپنی با موهای سیخ و سیخ و قیافه‌های عجیب و غریب است. در این جا این کوهنورد قوی با چشمان درخشان خویش در مخاطب می‌نگرد و توضیح

بیشتری دارند، پول بیشتری خرج کنند این عامل می‌تواند اثر تسریع کننده‌ای بر آهنگ خروج ژاپن از رکود اقتصادی داشته باشد.

بدون شک تمام سالمندان ژاپنی از سلامتی کامل برخوردار نیستند و داشتن عمر دراز در عین حال هم نعمت و هم نعمت است. تاءمین هزینه‌های پزشکی و حقوق بازنشستگی کهنسالان همراه با نرخ پایین زاد و ولد عموماً به عنوان مهمترین مشکل پیش روی ژاپنی‌ها در دراز مدت دانسته می‌شود. بنابراین تخمین‌های «موسسه‌ی ملی تحقیقات جمعیت و ایمنی اجتماعی ژاپن» تا سال ۲۰۱۷ حدود ۲۷ درصد و تا سال ۲۰۵۰ حدود ۳۵/۷ درصد ژاپنی‌ها بیش از ۶۵ سال سن خواهند داشت.

براساس ارزیابی‌های دولت ژاپن اگر سالمندان ژاپنی از سلامتی نسبی خوبی برخوردار باشند، هزینه‌های فوق تا حدودی کاهش خواهند یافت. در حال حاضر علی‌رغم هزینه بالای زندگی در ژاپن، میانگین هزینه پزشکی افراد مسن‌تر از ۶۵ سال حدود ۶۵۰۰ دلار در سال برای هر نفر است در حالی که این رقم در آمریکا حدود ۷۰۵۵ دلار در سال می‌باشد. معاون امور سالمندان در وزارت بهداشت ژاپن معتقد است که کهنسالان ژاپنی نه فقط عمر طولانی‌تری می‌کنند بلکه در مجموع از سلامتی عموماً بهتری هم برخوردارند و شواهد نشان می‌دهد که میزان این سلامتی نیز رو به تزاید است. او می‌افزاید که سالمندان ژاپنی هر روز بیشتر به ورزش رومی‌آوردند و این در حالی است که جوانان ژاپنی هر روز وقت بیشتری را صرف نشستن پشت کامپیوتر و سیر و سیاحت در دنیای اینترنت می‌کنند.

مطالعات نشان داده است که عوامل متعددی در سلامتی سالمندان ژاپنی دخیل هستند. یکی از مهم‌ترین این عوامل رژیم غذایی سنتی آنها است که برپایه‌ی استفاده‌ی زیاد از ماهی و استفاده بسیار کم از گوشت قرمز و نیز مصرف نوعی برنج پرفیبر است. مطالعه‌ای در سطح ملی در سال ۲۰۰۰ در ژاپن نشان داد

که تقریباً ۶۳/۶ درصد سالمندان ژاپنی از پرخوروی پرهیز می‌کنند، ۴۹/۶ درصد آنان به طور منظم ورزش می‌کنند و ۶۴/۲ درصد آنها از خواب خوب و کافی برخوردارند. به علاوه ژاپنی‌های سالمندتر سختی‌های جنگ جهانی دوم و پیامدهای آن را از سر گذرانده‌اند و در برخی موارد حتی دشواری‌های جنگ جهانی اول و جنگ ژاپن با روسیه در سال‌های ۱۹۰۴ و ۱۹۰۵ را به یاد می‌آورند. متخصصین مسایل دوران پیری یا به اصطلاح پیرشناسان معتقدند که این دوران‌های دشوار که ژاپنی‌های کهنسال آن را از سر گذرانده‌اند، آنها را قوی‌تر و سرسخت‌تر کرده و اکنون با این که ژاپن پس از آمریکا ثروتمندترین کشور جهان است باز هم ژاپنی‌های کهنسال مثل همان دوران‌های سخت، قوی و مقاوم مانده‌اند. در مناطق روستایی کهنسالان ژاپن هر روز ساعت‌ها در مزارع و باغ‌ها به مراقبت و نگهداری گلها و گیاهان و رستنی‌ها می‌پردازند. سالمندان شهری ژاپن در برخی از شهرها مانند توکیو که در آنها رفتن از جایی به جایی دیگر اغلب بدون استفاده از اتومبیل آسان‌تر است، زندگی فعالی دارند. علی‌رغم این که جامعه ژاپن از فن آوری بالایی برخوردار است، اغلب ایستگاه‌های مترو فاقد پله برقی است و این بدان معنی است که مردم چه بخواهند و چه نخواهند مجبور به پیاده روی و پله نوردی قابل ملاحظه‌ای هستند. یکی از استادان متخصص در «رفاه انسانی» در دانشگاه بین‌المللی «اوکیناوا» می‌گوید که برعکس آمریکا، سالمندان در ژاپن مجبور نیستند که در جستجوی محیط ورزشی مناسب حتماً از محیط زندگی عادی خویش بیرون بروند بلکه همان زندگی روزمره مانع چاقی آنها شده و باعث می‌شود سالمتر زندگی کنند. این ترکیب زندگی عادی با ورزش و تحرک جسمی عامل مهمی در حفظ سلامتی کهنسالان است. ▽

منبع دو جدول: گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۳
منبع مقاله: اینترنت

رديف

کشور

میانگین امید به زندگی (عمر متوسط) به سال

۱	ژاپن	۸۱/۹
۲	سوئیس	۸۰/۹
۳ و ۴	استرالیا و سوئد	۸۰/۴
۵	کانادا	۷۹/۸
۶ و ۷	فرانسه و ایتالیا	۷۹/۷
۸ و ۹	اسپانیا و سنگاپور	۷۹/۶
۱۰	اتریش	۷۹/۴
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
۲۰	آمریکا	۷۷/۳

جدول شماره ۱: میانگین امید به زندگی برای زنان و مردان

رديف	کشور	میانگین سال‌های زیست سالم
۱	ژاپن	۷۵
۲	سوئد	۷۳/۳
۳	سوئیس	۷۳/۲
۴	ایتالیا	۷۲/۷
۵ و ۶	استرالیا و اسپانیا	۷۲/۶
۷ و ۸	نروژ، کانادا، فرانسه	۷۲
۱۰	آلمان	۷۱/۸
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
۲۳	آمریکا	۶۹/۳

جدول شماره ۲: میانگین سال‌های سلامتی در کشورهای مختلف

سرکار خانم جواد پور - آقای برهانی
مصیبت وارده را
تسلیت می‌گوییم.
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.

دائرة المعارف کوهنوردی

Ski Mountaineering

به مراتب دشوارتر از کار اسکی بازی است که در پیست اسکی ایمن شده حرکت می‌کند. در این حالت کوهنورد اسکی باز لازم است با شرایط برف بهمن و خطرات شکاف آگاه باشد.

Slab

یک بخش صخره‌ی مسطح را گویند که شبیه تقریباً بین ۳۰ تا ۷۵ درجه را داراست.

Sleeping bag

کیسه خواب تنها وسیله‌ی مناسب برای خوابیدن در کوه، ارتفاعات و مخصوصاً صعودهای زمستانی است چرا که شکل خاص آن که در بهترین حالت با پر قو پر شده است جوابگوی خواسته‌های کوهنوردان است. کیسه خواب‌ها معمولاً در اندازه و شکل بدن طراحی شده‌اند و دارای یک قسمت سر می‌باشند که توسط زیپ باز و بسته می‌شود. در وضعیت هوایی بسیار سرد می‌توان از کیسه خواب‌های دوپوش استفاده کرد که دارای لایه‌ی درونی و بیرونی هستند.

برای گروه‌های بزرگ مخصوصاً آنهایی که در زمستان عازم کوه می‌شوند حمل کیسه‌ی خواب الزامی است و باید در طی برنامه از آن مراقبت کامل به عمل آید.

Sling (Fr. anneau de corde, It. cordino)

حلقه‌ی طناب یا نوار نایلونی را گویند که در حمایت بلوک و فرود مورد استفاده قرار می‌گیرد.

Snow blindness

برف کوری است موقت اما آزاردهنده که بر اثر تابش خورشید روی برف و یخ کوه ایجاد می‌گردد. برای جلوگیری از وقوع آن باید از عینک‌های آفتاب‌گیر مخصوص برف استفاده کرد و در صورت شکستن آن در کوه می‌توان به طور موقت از ماسک‌های کاغذی سود برد که روزه‌های کوچکی برای دیدن در آنها تعبیه شده است. چاره‌ی قدیمی مقابله با برف کوری شستن چشم درون محلول باروت بود!

Snow bridge

برف بلوکه شده را گویند که به شکل پل روی شکافها بسته می‌شود. پل‌های برفی همیشه باید از جانب جلودار آزمایش شوند چرا که این پل‌ها در اکثر مواقع نرم و ریزشی هستند برای اینکار هم باید جلودار به خوبی از جانب سایر نفرات تیم حمایت شود. زمان ریزش این پل‌ها معمولاً بعد از ظهرهاست چرا که تابش خورشید طی روز به قدر کافی آنها را سست کرده است.

Snow Cave

پناهگاه اضطراری را گویند که درون برف متراکم حفاری می‌گردد و معمولاً حداقل ضخامت آن هشت پا است. برای ایجاد این پناهگاه باید دو تونل به فاصله‌ی پنج پا از یکدیگر حفر کرد که هر یک حلود پنج پا نیز عمق داشته باشند. سپس آنها را در داخل به

کوه اسکی

Sikkim Himalaya

همالیای سیکیم

کوچکترین بخش همالیاست که بین بخش همالیایی نپال در غرب و یال دونگ کیای تبت در شرق امتداد یافته است. در ضمن انتهای این رشته، شروع بخش همالیایی آسام است. سیکیم نیز همانند همسایه هایش نپال و بوتان یک ملیت مستقل است. تعدادی از مرتفع‌ترین قله در این بخش کوچک جای گرفته‌اند که با کانگچن جونگا در مرکز رشته آغاز می‌گردد که دارای یال‌های عظیمی در شمال، جنوب، شرق و غرب خود می‌باشد کمی آن طرف‌تر یال‌های قله مرتفعی چون کانگچن جها و پونری و در دوردست جنگل‌های عمیق به طور کامل دور رشته را احاطه کرده‌اند. همچنین بخشی از تپه‌های دارجلینگ در این ناحیه امتداد یافته است که در دوران پیش از جنگ محل شروع کار روی اورست و کانگچن جونگا بود. تمامی منطقه از ساده‌ترین قسمت‌های همالیای برای دسترسی به قله آن می‌باشند و به همین دلیل اکثر تیم‌های اولیه عازم آنجا می‌شدند. در سال ۱۸۸۳ گراهام به سیکیم آمد و ادعا کرد که قله‌ی کابرو (۲۴۰۷۶ پا) را صعود کرده است اما این ادعا هیچگاه مورد قبول واقع نگردید. در سال ۱۸۹۹ فرسایدل گردش کاملی را روی منطقه کانگچن جونگا به انجام رساند و در سال ۱۹۰۵ گیلارمو تلاشی را برای صعود آن صورت داد. یکسال بعد آس و رابینسون تا نزدیکی‌های قله‌ی کابرو پیش رفتند و در سال ۱۹۱۰ پونری و چومومو را صعود کردند. در سال هیا بین دو جنگ جهانی فعالیت چشمگیری در این ناحیه صورت گرفت که در این میان سهم آلمانها با سه بار عزیمت به کانگچن جونگا از همه بیشتر بود. از جمله اقدامات جالب توجهی که در این زمان صورت گرفت اولین صعود کاپیتان کوک روی قله‌ی کابرو بود (اولین قله‌ی ۲۴ هزارپایی که در فصل پس از بادهای موسمی صعود شد). در سال ۱۹۳۶ گوتتر و وین قله‌ی سینولچو (۲۳۶۰۰ پا) و در سال ۱۹۳۹ شمادری، پایدر و گراب قله‌ی تنت (۲۴۰۸۹) را فتح کردند و کانگچن جونگا (۲۸۲۰۷ پا) در سال ۱۹۵۵ برای اولین بار توسط براون و بند صعود شد.

قله هشت هزار متری منطقه عبارتند از:

کانگچن جونگا ۲۸۲۰۷۱ پا، ۸۵۹۷ متر سال ۱۹۵۵

کانگچن جونگا ۲۸۱۴۶۲ پا، ۸۵۷۳ متر سال ۱۹۷۳

قله‌ی غربی کانگچن جونگا (۲۷۶۲۵ پا) که اخیراً نام جداگانه‌ی یالونگ کانگ را بر خود گرفته است نیز در سال ۱۹۷۵ برای اولین بار صعود شد. به جز نانگاپاریات در پنجاب و این قله مابقی هشت هزار متری‌ها در نپال و کاراکوروم جای گرفته‌اند.

دیگر قله مهم منطقه عبارتند از:

کانگچن ۲۵۷۸۲ پا، سال ۱۹۷۴

زمو ۲۵۵۲۶ پا، صعود نشده

جانو (ژانو) ۲۵۲۹۶ پا، سال ۱۹۶۲

جون سونگ ۲۴۵۱۰ پا، سال ۱۹۳۰

تنت ۲۴۱۶۲ پا، سال ۱۹۳۹

تالونگ ۲۴۱۱۱ پا، سال ۱۹۶۴

قله‌ی شمال شرقی کابرو ۲۴۰۷۶ پا، سال ۱۹۳۵

شاریو ۲۳۶۲۲ پا، سال ۱۹۶۳

قله‌ی جنوب غربی نپال ۲۳۴۴۲ پا، سال ۱۹۳۰

قله‌ی مخروطی شمال شرقی ۲۳۲۹۵ پا، سال ۱۹۴۹

یال‌های برفی نیز عمدتاً باریک و دارای نقاب هستند، در این گونه یال‌ها بهتر است که در یک خط با فاصله‌ای یکسان نسبت به نقاب حرکت کرد در این حالت اگر دو کوهنورد که در یک طناب در حال صعودند یکی از آنها دچار حادثه شود و از نقاب سقوط کند کوهنورد دیگر که به سر دیگر طناب گره خورده است می‌تواند از سمت دیگر یال به طرف پایین بلغزد و بدین ترتیب تعادل را حفظ کند، این عمل هر چند که ترسناک است اما بسیار موثر است.

در تراورس شیب‌های برفی کلنگ‌های بلند بر کلنگ‌های کوتاه ارجحیت دارند هر چند که حفظ تعادل از طریق کندن جا یا بهترین اقدام است. لازم به تذکر است که حرکت در برف نرمی که با لایه‌ای از برف سخت پوشیده شده است بسیار خسته کننده است برای رفع این حالت کفش‌های مخصوصی ساخته شده است که در آلپ و بریتانیا چندان مورد استفاده قرار نمی‌گیرند.

Solo Climbing

به تنهایی از کوه بالا رفتن را صعود انفرادی گویند. این اقدام هر چند که خطرات زیادی را به دنبال دارد اما آنچه که کوهنوردان را به انجام آن ترغیب می‌کند احساس رضایت خاطر است که از انجام آن به دست می‌آورند.

صعود انفرادی که موفقیت چشمگیری را برای کنندگان آن به دنبال دارد از زمان اولین صعودها در کوهنوردی رسوم بوده است و کوهنوردانی همچون لامر، جونز، کیوکوس و عده‌ای دیگر پیرو آن بوده‌اند. در زمان حاضر نیز تعداد زیادی از صعودهای دشوار آلپی همچون مسیر مستقیم جبهه‌ی شمال ماتره‌ورن و تیغه‌ی بوناتی قله‌ی درو به طور انفرادی صعود شده است.

Spindrift

برف پودری و سبکی را گویند که در اثر وزش باد روی یال‌ها و ستیخ قله مرتفع همچون آلپ دیده می‌شود. وزش بوران برای کوهنوردان مخصوصاً زمانی که داخل گردن و آستین آنها می‌شود بسیار ناراحت کننده است.

Spitsbergen

مجمع‌الجزایری بین cape شمالی نروژ و قطب شمال که متعلق به نروژ است. بلندترین قله آن نیوتن تاپین و پریرتاپین به ارتفاع مشابه ۵۶۳۳ م می‌باشند. گروه کانوی در سال ۱۸۹۶ برای اولین بار از این منطقه دیدن کرد.

کارگاه

Stance (G: Standplatz; Fr. relais. It. Punt di Susta)

محل‌ی را گویند که در بالای یک بریدگی یا یک بخش سنگ جهت حمایت ساکن تشکیل می‌گردد، برای این کار می‌توان طناب را دور یک تخته سنگ و یا حتی یک درخت انداخت. در صعودهای مصنوعی کارگاه را می‌توان با استفاده از رکاب تشکیل داد. در صعودهای عادی کوهنورد باید در کارگاه حتماً یا حالت نشسته و یا درازکش داشته باشد.

Stonefall

ریزش طبیعی سنگ بر اثر فرسایش ایجاد می‌گردد. هر چند که گاهی اوقات تخته سنگ‌های بزرگ نیز به پایین سرازیر می‌گردند لیکن غالباً سنگ‌های کوچک است، البته همین سنگ کوچک نیز در صورت اصابت به قدر کافی برای زخمی کردن و آسیب‌های جدی‌تر کافی است. ریزش سنگ راحتی در صورت ندیدن می‌توان شنید و حس کرد یال‌ها مطمئن‌ترین مکان‌های کوه در قبال ریزش سنگ هستند. کوهنوردان باید در برداشتن گام‌های خود دقت کنند و هیچگاه سنگی را از فراز پرتگاه‌ها به پایین پرتاب نکنند. در صورت وقوع چنین مسئله‌ای می‌توان با فریاد بلند «پایین!» آنها را از یان مورد مطلع سازیم. کلاه سنگنوردی تنها حمایت ممکن در قبال ریزش سنگ است.

یکدیگر متصل کرده و غار مناسب و بزرگی را تشکیل می‌دهیم. با قرار دادن کوله‌ها در جلوی یکی از ورودی‌ها می‌توانیم آنجا را به عنوان درب ورود و خروج مورد استفاده قرار دهیم ورودی دیگر نیز خود در حین ساختن غار تا حدود زیادی مسدود می‌گردد. هیچگاه نباید فراموش کرد که کلنگ‌ها را برای شرایط احتیاطی باید به داخل غار آورد. در ضمن استقرار یک غار برفی حدوداً به سه تا چهار ساعت زمان نیاز دارد لذا انجام آن فقط در شرایط کاملاً اضطراری باید صورت گیرد.

Snow - Climbing

صعود مسیر برفی

بخش مهمی از مهارت‌های کوهنوردی است که در آلپ و سایر رشته‌های مرتفع و زمستان کوه‌ها با آن سروکار داریم، این قسمت در عین اینکه شباهت زیادی با صعود از یخچال دارد تفاوت‌هایی نیز با آن دارد.

صعود روی مسیرهای برفی، مخصوصاً در شیب زیاد احتیاج به تجربه‌ی زیاد و شناخت وضعیت برفی دارد که حالات گوناگونی را در خود دارد، گاه بسیار سخت و محکم و زمانی شل و آبکی است و در برخی مواقع پودری و یا نرم که با لایه‌ای از برف سفت پوشیده شده است. علاوه بر این یک وضعیت خاص برفی چه در یخچال‌ها و شکاف‌ها و چه در جای دیگر همانقدر که در سپیده دم مطمئن و مستحکم است بدون شک می‌تواند در بعدازظهر همانروز پس از درخشش آفتاب خطرناک باشد.

جبهه‌های برفی دارای شیب زیاد و یا دهلیزهای برفی زمینه‌های ایجاد بهمین هستند برف در یک زاویه‌ی بسیار پایین به بهمین تبدیل خواهد شد به طوری که در یک لحظه راهی برای دانستن اینکه این وضعیت برفی به بهمین تبدیل خواهد شد یا نه، وجود ندارد. تنها به عنوان یک قانون کلی باید گفت که شیب‌های برفی پس از سه روز بارش برف سنگین زمینه‌ی بهمین را مهیا می‌کنند.

شکاف‌های یخ را نیز می‌توان در نقاط مختلف در اندازه‌های مختلف یافت که در عبور از آنها پوشیدن کرامپون الزامی است حتی اگر لایه‌ای برف نازک روی آنها را پوشانده باشد.

بهترین شکل برفی، برف سفت است چرا که کوهنورد قادر خواهد بود به میل خود جا پا بکند و مسیر را طی کند اما در این رابطه رعایت این نکته ضروری است که حرکت باید دارای ریتمی پیوسته باشد چرا که حرکت سریع و ناموزون، کوهنورد را خیلی زود خسته می‌کند. در این گونه مسیرها نفر اول کافی است که با یک فشار جا پای نسبتاً تیزی را ایجاد کند چرا که فشارهای نفرات بعد آن را عمیق‌تر کرده و جا پا تثبیت می‌شود. باید به خاطر داشت که در صعودهای طولانی برای شرکت و همگانی در کار، نفر جلو را دائماً تعویض کرد. در صورت سخت بودن برف مسیر بهترین کار به کار بردن کرامپون و استفاده از کلنگ جهت حفظ تعادل و نگهداری کوهنورد است چرا که در زمان حاضر کندن جایا با استفاده از کلنگ معمول نیست.

هرچند که پوشیدن کرامپون در اکثر مسیرهای یخچالی و برفی عمومیت پیدا کرده است اما باید به خاطر داشت در مسیرهایی که برف آن نرم است پوشیدن کرامپون نه تنها ناراحت کننده بلکه خطرآفرین است.

از زمان استفاده از کلنگ‌های بلند، نام پای سوم بدانها اطلاق گردید چرا که کوهنورد پیشاپیش آن را در شیب برفی جلویش فرو کرده و سپس برای حفظ تعادل در موقع گام برداشتن از آن استفاده می‌کند.

اما استفاده‌ی مهم و جدی از کلنگ، ترمز کردن در برف است بدین مفهوم که در لحظاتی که امکان وقوع خطر و پرت شدن از کوه وجود دارد کوهنورد کلنگ را در جلوی قفسه‌ی سینه قرار می‌دهد و سپس با استفاده از دست راست سر کلنگ و با دست چپ بازوی کلنگ را نگه می‌دارد و به دنبال آن بازوی کلنگ را به داخل برف می‌راند و به تدریج آن را به داخل فشار می‌دهد و بدین ترتیب به طور خودکار عمل ترمز انجام می‌گیرد.

در حین حرکت در مسیرهای برفی کوهنوردان معمولاً از طریق قرار دادن کلنگ درون برف و بستن طناب به دور آن یکدیگر را مورد حمایت قرار می‌دهند اما در صورت نرم بودن برف و یا داخل شدن بخش‌های سنگی و یخی درون برف به کار بردن میخ الزامی است هرچند که در آلپ کماکان زدن بازوی کلنگ درون برف عمومیت دارد.

اضطراب در هنگام صعود

نویسنده: «مَت سامت»، کوهنوردی با سابقه ۱۷ ساله است که مسیرهای ۵/۱۳ و ۵/۱۴a در منطقه‌ی خطرناک کلرادو را پیموده است. وحشت و اضطراب از صعود، گاهگاهی، کوهنوردان را گرفتار کرده است و گاه در خطرناکترین موقعیت، گریبانگیر آنها می‌شود. نویسنده این مقاله مدت یازده سال گرفتار این ناراحتی بوده و با آن مبارزه کرده است.

ترجمه: منیژه برزگر

و چهارصد هزار نفر آمریکایی گرفتار این حالت هستند. اضطراب یکی از انواع اختلالات هیجانی است که تقریباً نوزده میلیون آمریکایی را شامل می‌شود و برخی ناراحتی‌های متعدد آن عبارتند از: وسواس، اضطراب از جمعیت، اختلالات هیجانی، و یا ترس غیرمنطقی از حیوانات (سگ). من برای نخستین بار در سال ۱۹۹۲ اضطراب را تجربه کردم و دیروز هم آخرین باری بود که تا بحال، گرفتار آن شدم.

به سنگی که از آفتاب صبحدم اندکی گرم شده بود تکیه دادم و سعی کردم با تمرکز بر تنفس خود، امواج اضطراب را که در درون خود حس می‌کردم، از خود دور کنم. شروع به شمارش کردم یک، دو، سه، سعی کردم آرامش خود را به دست آورم. این روش را در جلسات روان درمانی آموخته بودم.

بعد از ۱۵ دقیقه، ضربان قلبم آرام شد و گویی دنیا به حالت اولیه خود بازگشت. تماماً به مسیر دیگری رفتم و در حالی که پاهایم را محکم بر روی سنگها

در حالی که تقریباً فلج شده بودم حدود ده متر پایین رفتم و با پاهایی ناتوان عقب‌نشینی کردم. به یک فرورفتگی در صخره پناه بردم. این فرورفتگی خیلی کوچک بود، کمی بیش از سی سانتیمتر. خود را جمع کردم تا بنشینم. خواستم که اگر نفس‌تنگی باعث بیهوشی من شد، از پرت شدن من جلوگیری کند.

ترس چیزی غیر از اضطراب است. ترس احساس طبیعی در برابر خطرات و موقعیتهای هیجان زاست ولی اضطراب چیز دیگری است: احساسی است غیر منطقی، بد، توصیف‌نشدنی، موجی غیر قابل کنترل از ترس که از عکس‌العمل‌های ناخواسته بدن به نوعی ناگهانی روی می‌دهد. حمله اضطراب بدون دلیل و منطق گاه به گاه عارض می‌شود. برآورد شده است که از هر ۷۵ نفر، یک نفر در دوران زندگی گرفتار می‌شود. اگر اضطراب به دفعات زیاد ایجاد شود باعث بروز اختلالاتی در زندگی روزمره می‌شود. تقریباً دو میلیون

در کتاب «تشخیص و آمار اختلالات روحی» اضطراب این چنین تعریف شده است: «دوره‌های مجزایی از ترس شدید و ناراحتی‌های روحی و جسمی که با چهار یا تعداد بیشتری از علائم زیر همراه باشد: لحظه‌هایی کوتاه با احساس سرما یا گرمای شدید، تغییر شخصیت، درد قفسه سینه، خفگی، احساس دیوانه شدن، از دست دادن کنترل، سرگیجه، تهوع، افزایش ضربان قلب یا بی‌نظمی آن، ترس از مردن، لرز، تنگی نفس، سوزش در نقاط مختلف بدن، یا کرخت شدن و بی‌حسی بدن و تعرق».

اولین بار در اکتبر سال ۱۹۹۹ (بر روی دیواره فلتزیون (۵/۶)، شهر بولدر)، تقریباً ۵۰ متر بالاتر از زمین بودم (بدون طناب) که دچار حمله اضطراب شدم کمی به سنگ تکیه دادم، در حالیکه سرم گیج می‌رفت و از نفس افتاده بودم، دستانم را به سنگهای زبر قلاب کردم. گویا دید خود را از دست می‌دادم. قلبم به شدت می‌تپید، گویی هم‌اکنون ۱۰۰ یارد پرش انجام داده‌ام.



می‌گوییم، انگشتانم را در گیره‌های سنگهای بالایی محکم می‌کردم. در سالهای قبل تقریباً صدمبار همین مسیر را تنها پیموده، و از احساس اینکه بدون طناب این مسیر را صعود می‌کنم، لذت برده بودم. چرا امروز دچار این اضطراب شدم. جوابی برای این سوال نداشتم به هر صورت در حالی که دستانم هنوز اندکی می‌لرزیدند به پایین رسیدم.

نخستین بار که دچار اضطراب شدم، کارم به بیمارستان کشید، دسامبر ۱۹۹۲، دانشجویی گوشه‌گیر و اندکی ترسو در سال دوم دانشگاه بودم. روزی در یک باشگاه ورزشی مشغول تمرین روی دستگاه پلکانی بودم که دچار این حالت شدم. به اطاق خود رفتم، ولی احساس بدی داشتم، فکر می‌کردم که خواهم مرد یا سینه‌ام منفجر خواهد شد زمانیکه می‌خواستم برای استمدا، شماره‌ی اورژانس را بگیرم قلمم ۲۰۰ بار در دقیقه می‌زد.

تقریباً سه ماه قبل، به علت رژیم لاغری احمقانه‌ای که گرفته بودم و نیز یک نوع مسمومیت غذایی مجبور به مراجعه به بخش اورژانس و استفاده از چهار لیتر سرم داخل وریدی شده بودم. تماس نزدیک و دردناکی با مرگ داشتم. بیهوش کف اطاق افتاده بودم. برای پانزده دقیقه دید خود را از دست داده بودم. گویی از ورود خون به انگشتانم احساس درد می‌کردم. شوکه شده بودم به طوری که فشار خون و ضربان قلبم کم شده بود. در حقیقت آنقدر کم بود که در راه انتقال به بیمارستان، تکنسین‌های همراه من علایمی با هم ردوبدل می‌کردند. گویی آهسته می‌گفتند «خطر مرگ او را تهدید می‌کند».

در نخستین مراجعه من به اورژانس، با مهربانی و مراقبت‌های ویژه کارکنان روبرو شده بودم ولی بار دوم چنین نبود. هنگامی که قصد خروج از بیمارستان را داشتم، دکتر گفت «تو دچار حمله اضطراب شده‌ای». تا آن زمان چیزی درباره آن نشنیده بودم. اجباراً به خانه رفتم، آن شب مجدداً دچار اضطراب شدم و سپس در روزهای بعد متوالیاً دچار همین ناراحتی شدم. دو ماه پس از آن تاریخ مجبور شدم برای معالجه و درمان اقدام کنم و فقط در روزهایی که حالم مساعد بود اقدام به صعود می‌کردم. لابلای کتابها جستجو می‌کردم و بدنبال دستورالعملی بودم تا بتوانم با این حالات خود مبارزه کنم. این جریانات مربوط به یازده سال قبل بود.

«ربکا وگا» که یک محقق زیست‌شناسی و کوهنورد است می‌گوید «اضطراب چیزی فراتر از ترس است. اما کاملاً با آن فرق دارد. غیر منطقی و بدون دلیل است. بدون هرگونه توجیه و دلیلی کنترل و منطق خود را از دست می‌دهی. یکبار من درست در پایین تپه‌ای که صعود کرده بودم گرفتار آن شدم».

در سالهای طولانی حمله‌های اضطراب، گاه از طریق دارو و گاه صحبت درمانی آرامش پیدا می‌کردم.

آمار و ارقامی درباره اختلالات هیجانی

اختلالات هیجانی از جمله بیشترین ناراحتی‌های روحی در امریکا است که ۱۹ میلیون نفر دچار آن هستند یعنی ۱۳/۳ درصد افراد بالغ (سنین ۵۴-۱۸) را شامل می‌شود.

.....

اختلال اضطراب در ۲ میلیون و چهارصد هزار نفر در حقیقت ۱۷ درصد جمعیت وجود دارد.

.....

زنان تقریباً دو برابر مردان دچار عوارض حمله اضطراب می‌شوند و در بسیاری موارد با حالات مختلف افسردگی همراه است.

.....

با در نظر گرفتن این که تقریباً سیصد هزار کوهنورد حرفه‌ای در امریکا فعالیت می‌کنند، می‌توان برآورد کرد که تقریباً سی و نه هزار نفر از آنها دارای اختلالات هیجانی هستند که احتمالاً ۵۱۰۰ نفر آنها از اختلالات اضطراب رنج می‌برند.

گاه مدتی کوهنوردی را کنار می‌گذاشتم و پس از مدتی دوباره شروع می‌کردم. گاه از داروهای گیاهی و کافئین کمک می‌گرفتم (که هر دو باعث افزایش آن می‌شوند). گاه هنگام حمله اضطراب به حالت نیمه فلج در می‌آمدم و نیز افکار خودکشی به مغزم می‌رسید. در تمام این ایام فکر می‌کردم آیا کوهنوردان دیگر هم هرگز اضطراب را تجربه کرده‌اند یا نه؟

من اطلاع نداشتم که آیا دیگران هم دچار این اختلال می‌شوند؟ بنابراین از طریق اینترنت www.rockclimbing.com در این مورد تماس گرفتم و خواستار پاسخ شدم. خیلی زود جواب‌های بی‌شماری دریافت کردم و متوجه شدم که برخی افراد دیگر نیز همین‌طور هستند. اضطراب باعث از دست دادن کنترل می‌شود. بسیار منطقی است که در موقعیتهای خطرناک کوهنوردی و بر روی صخره‌ها دچار اضطراب شویم. سنگهای لغزنده، نبود جای دست، طوفان، احتمال سقوط، عدم دسترسی به پناهگاه، گیر کردن در ارتفاعاتی که راه برگشت خطرناکی دارند، اثر ارتفاع و فشار هوا (واقعی یا تخیلی)، احتمال موفقیت یا شکست، همگی عواملی بودند که دیگران به عنوان

عامل اصلی اضطراب ذکر کردند. همگی متفق‌القول بودند که ظهور اختلال اضطراب ناگهانی است: گاه بر اثر یک موقعیت بحرانی پیش می‌آید و گاه عوامل فیزیکی باعث آن می‌شود. (عوارض دریاچه میتال قلب، گاه باعث ایجاد اضطراب می‌شود)، گاه ظهور آن بدون دلیل است.

ربکا وگا، ۲۷ ساله، که یک خانم کوهنورد، پژوهشگر زیست‌شناسی است می‌گوید: «اولین بار که دچار این اضطراب شدم، تازه به کالیفرنیا آمده بودم». نامزدم برای خرید به مغازه رفته بود و او درون اتومبیل منتظر نشسته بود. وقتی که مردی به ماشین او نزدیک شد، ناگهان دچار افکاری ناخوشایند نظیر خطر تجاوز، مرگ، قطعه قطعه شدن شد. در حالیکه از هجوم افکار تقریباً فلج شده بود، درد شدیدی در قفسه‌سینه احساس کرد و دچار لرزش غیر قابل کنترل شد تا اینکه دوست او به اتومبیل مراجعت کرد.

«کیم» یک دیواره‌نورد سی ساله می‌گوید: اولین بار زمانی به این حالت دچار شدم که فهمیدم نامزدم با من رو راست نیست «کاملاً شکست خورده و تحقیر شده بودم، زیرا خود را فردی با توانایی‌های یک خانم مستقل، توانا و ماهر می‌دانستم و از اینکه به چنین وضعیتی دچار شده بودم تعجب می‌کردم». او که دچار هیجانات مختلفی شده بود در یک کالج ثبت‌نام کرد ولی به علت آن عوارض چندین بار مجبور به ترک کالج شد.

«مگان» ۳۷ ساله که متخصص سنجش شنوایی در شیکاگو است می‌گوید: «اولین بار در مسیر اداره، در ترن دچار این اضطراب شدم. برای مبارزه با حالات و عوارض غیر منطقی خود شروع به کوهنوردی کردم. ابتدا به دیواره‌نوردی داخل سالن روی آوردم که برایم ترسناک بود» مگان مانند بسیاری افراد دیگر از پاره‌ای اختلالات رنج می‌برد. نمی‌توانست محل‌های در بسته را تحمل کند مثلاً از آسانسور، گیر کردن در راه‌بندان خیابان و ترنهای زیرزمینی می‌ترسد ولی در صعود به ارتفاعات مشکل زیادی ندارد. «قبلاً در زمان شروع صعود دچار حمله اضطراب می‌شدم. ولی حالا توانایی‌های خود را در نظر می‌گیرم. با وجود این گاه در پایان صعود یا بالای صخره‌ها گریان می‌شوم و یا در داخل سالن دیواره‌نوردی دچار اضطراب می‌شوم».

«گرچن اینزیدلر» بانوی ۲۷ ساله که متخصص نرم‌افزار کامپیوتر است، ابتدا در دوران دبیرستان گرفتار حمله اضطراب شد. او می‌گوید از اینکه اختلالاتش در مقابل دیگران بروز کند ناراحت است. وی اضافه می‌کند «بسیاری از صعودهای محبوبم را به علت احتمال اضطراب از دست دادم. از صعودهای چند مرحله‌ای و مشکل اجتناب می‌کنم زیرا حمله‌های من گاه خیلی شدید هستند».

اولین صعودم که با مشکل شدید توأم شد در «جاشوا» بود. «با علاقه و شادی راه را طی می‌کردم و لذت می‌بردم. سپس تصمیم گرفتم اندکی توقف کنم و نگاهی به اطراف بیندازم. ناگهان احساس کردم

نمی‌توانم حرکت کنم. خیلی ترسیده بودم. ترسم از سقوط نبود ولی فقط می‌ترسیدم» تقریباً پانزده دقیقه آنجا می‌خکوب شدم و سپس تصمیم گرفتم آهسته آهسته با احتیاط فراوان به پایین بروم. افتادن و زمین خوردن سبب از دست دادن کامل کنترل می‌شود. جای تعجب نیست که بگویم ترس از افتادن اکثراً سبب تسریع حمله اضطراب می‌شود. بنابراین عاقلانه آنست که در موارد احتمال حمله اضطراب از صعودهای انفرادی اجتناب شود.

«ترسی روح»، کوهنوردی که مادر دو فرزند است می‌گوید: «اینک برای من اندکی مسخره است که قبلاً از کوهنوردی آنقدر می‌ترسیدم که گویی بیهوش می‌شدم. ولی اکنون برای من بهترین روش برای کسب آرامش و شادی است».

در ورزش کوهنوردی که ترس بزرگترین عامل محسوب می‌شود و در بسیاری موارد موفقیت صعود درگرو شکست این ترس است، تقریباً عجیب و شاید خنده‌دار است که افرادی مانند ما که دچار این اختلال هستیم خود را در چنین مسیرهایی قرار دهیم. ترس در حقیقت مهمترین رمز پنهانی موفقیت کوهنوردی است. این احساس روش صحیحی را به ما دیکته می‌کند و در سخت‌ترین موقعیت به ما می‌گوید «اگر ترسو باشی به آن بالا نمی‌رسی»

با وجود این، رنج بردن از حمله‌های اضطراب به این معنی است که شما نیز دچار ترس می‌شوید و باید اعتراف کنید که گویا شکافی در زره خود دارید و باید قبول کنیم که برای اکثر افراد این موضوع احساسی تأثیرگذار است. «ربکا وگا» می‌گوید من همیشه خود را سرسخت و قهرمان می‌دانستم و سعی کرده‌ام که یک دختر کلیشه‌ای نباشم ولی این حمله‌های اضطراب هشدار می‌دهند که بدانم من نیز آسیب‌پذیر هستم».

«گری رزن» که یک کوهنورد و روانپزشک ۳۰ ساله در «بولدر» است می‌گوید «صعود که یک فعالیت پر خطر است باعث بروز و تسریع اضطراب می‌شود». او معتقد است که بالا رفتن و صعود زیاد می‌تواند باعث ایجاد حمله اضطراب شود ولی اضافه می‌کند که تجربه نشان داده است کوهنوردها هم تقریباً به اندازه افراد عادی ممکن است دچار این حالت شوند.

من و بسیاری از افرادی که با آنها صحبت کرده‌ام، تماماً صعودهای خود را تا اندازه‌ای محدود کردیم. از صعود به مسیرهای طولانی و با شیب‌های زیاد، پرتگاههای ترسناک، و دیواره‌ها و کوه‌های خیلی بلند خودداری می‌کنیم، زیرا می‌ترسیم در آن بالا ناگهان دچار حمله اضطراب شویم (باید در نظر داشت که ترس از حمله اضطراب خود احتمالاً باعث بروز آن می‌شود) به هر حال روش‌های شخصی توأم با کنترل و در نظر گرفتن شرایط و نواحی کوهنوردی به افراد بیشماری کمک کرده است تا این اختلال خود را تخفیف دهند.

توصیه‌ها و راهنمایی‌ها کتابها و مقالات متعددی در این مورد وجود دارد. از جمله: کنترل حمله‌های هیجانی، نوشته: رید ویلسن از اضطراب به قدرت، نوشته: لوسیندا بست

همیشه بخاطر داشته باشید که این علایم و حمله‌ها، هرچند شدید و ناگهانی و مزاحم زندگی شما، ولی پایدار نیست بلکه گذری است.

گفتگو درمانی و کتابهای درمانی به شما کمک می‌کند که موقعیت‌ها و علایم شروع حمله را شناسایی و از آن دوری کنید. یک راه ساده برای مبارزه با اضطراب آن است که آهسته و شمرده تنفس کنید. مانند روش آرامشی یوگا با روش ۸-۷-۴ هوارا به درون ریه‌ها بفرسید. با شمارش یک تا ۴ نفس بکشید نفس را در سینه نگهدارید و تا ۷ بشمارید. سپس تا ۸ شماره بشمارید و نفس را بیرون دهید و به آرامی با خود این جمله را تکرار کنید «فقط یک حمله ساده است».

روشهای جلوگیری از سقوط در هنگام حمله اضطراب

۱. از مسیرهای ساده و آماده صعود کنید.

۲. همراهان خود را از کسانی انتخاب کنید که به آنها اطمینان کامل دارید، مشکلی با آنها ندارید و می‌دانید که اگر دچار حمله اضطراب شدید، می‌توانید به آنها بگویید و کمک بخواهید.

۳. زمانی که حس کردید صعود بجای اینکه باعث شادی شود، شما را ناراحت می‌کند، اندکی توقف و استراحت کنید.

۴. اگر خود را تحت فشارهای نامناسب برای موفقیت در صعود قرار دهید، همین موضوع عاملی برای ازدیاد هیجان و ایجاد اضطراب خواهد شد.

«کیم» می‌گوید: «در ابتدا نمی‌خواستم اضطراب خود را قبول کنم» در حالیکه در سالن ورزشی همین که چند متر بالا می‌رفتم دچار عوارض آن اختلال می‌شدم». صعود در حقیقت برای من نوعی تمرین درمانی بود و بتدریج یاد گرفتم که همزمان با حمله اضطراب به کار خود ادامه دهم». او بتدریج از صعودهای داخل سالن به راهپیمایی ساده در کوهستان و سپس به صعود انفرادی در کوهستان و مراحل مشکل می‌پردازد. وی یادآوری می‌کند در برنامه شش روزه صعود به ال کاپیتان «در هر قدم احساس می‌کردم که به مرگ نزدیک می‌شوم» (تا روز سوم صعود سعی کرد از نگاه کردن به سمت پایین خودداری کند). از طریق صعود و مخصوصاً صعودهای فردی (که موفق هم بوده است) کیم به احساس آرامش دست یافته است و می‌گوید «در کوهنوردی و دیواره‌نوردی، از فشارهای اجتماعی دور می‌شوم و به همین دلیل بسیار آرام می‌شوم. همچنین قبل از شروع برنامه یکی دو روز وقت صرف چگونگی و تعیین محل استقرار خود می‌کنم».

«وگا» زمانی به آرامش دست یافت که دوستش استفاده از وسایل و ابزارهای کوهنوردی را به او آموخت و به این ترتیب به کوهنوردی مستقل و متکی به نفس تبدیل شد. او می‌گوید «قبلاً در گروه‌های صعود احساس مسئولیت زیادی برای دیگران می‌کردم و همین باعث افزایش حمله‌ها بود». اکنون او بر تصورات ترسناک خود در برابر شکافها و پرتگاهها فایز شده است و می‌گوید «توانایی صعود بر دیواره احساس ارزشمندی به من داد». «دیو» فکر می‌کند شرایط او طوری است که باید وقت بیشتری برای هر صعود، حتی مسیرهای شناخته شده، بگذارد و خود را به این گونه تسلی می‌دهد فکر نمی‌کنم حمله‌های اضطراب کار مرا دشوار کند، زیرا در جریان حمله اضطراب برای مدتی کوتاه جریان گردش خون در نوک انگشتان دست و پایم کاهش می‌یابد و اتفاقاً همین موضوع سبب کاهش تورم و درد انگشتان در مسیر صعود می‌شود».

و من به مبارزه با این احساس خود ادامه می‌دهم. مانند همه افرادی که در بالا ذکر شد، زمانی که احساس آمادگی کامل می‌کنم، راه‌های مشکلتر را پیش می‌گیرم و زمانی که دچار اضطراب و هیجان هستم مسیرهای آسانتر را می‌پیمایم. هر روز یک قرص ضد افسردگی می‌خورم و بعضی اوقات یک قرص آرام‌بخش می‌خورم که هیجان‌ات مرا آرام می‌کند. مسیرهایی که مخصوص صعود انفرادی است، شبیه‌های شدید و طولانی دارد و خطرناک است و ممکن است باعث ایجاد حمله اضطراب شود را می‌شناسم و تماماً از آن مسیرها احتراز می‌کنم. در سالهای پیشین گاه افسوس می‌خوردم که چرا نمی‌توانم خیلی متهور باشم ولی حالا خودم را اینگونه که هستم قبول دارم زیرا حدود توانایی خود را شناختم. ▽

ماخذ: Rock and ice، March ۲۰۰۴، صفحه

زنان کوهنورد برابر با مردان



خانم «لاکپا شریا» در روستای «سانخوواسابها» در کشور نپال و در سال ۱۹۷۴ متولد شد.

او نخستین زن کوهنوردی است که بیش از یک بار اورست را صعود کرده است.

بهار سال (۲۰۰۳) او موفق شد تا به عنوان عضوی از تیم رومانیایی اعزامی به اورست، قله را از سمت تبت صعود کند. در این تلاش علاوه بر کوهنوردان رومانیایی، خواهر و نیز برادرش او را همراهی کردند. با این موفقیت، خانم لاکپا شریا رکورد جدیدی را در تاریخ صعود زنان به اورست رقم زد. او در گفت و گویی با مجله «نپال پاربات» درباره‌ی آرزوی صعود به اورست، تجربه‌ها و برنامه‌های آینده‌اش صحبت کرده است.

ترجمه: فرشاد اسماعیل زاده

- در پس آرزوی شما برای صعود اورست، چه انگیزه‌های پنهان شده بود؟

من زنان زیادی را دیده‌ام که اورست و دیگر قله‌های هیمالیا را صعود می‌کنند. برای من به عنوان یک زن نپالی انگیزه صعود اورست قوی‌تر بود. من از «آنگ تی شرینگ» رئیس انجمن کوهنوردی نپال (NMA) تقاضا کرده بودم و آرزوی من تحقق یافته بود. من به عنوان سرپرست هیئت اعزامی هزاره زنان نپالی در تاریخ ۱۸ می ۲۰۰۰ با موفقیت اورست را صعود کردم. آن اولین تجربه‌ام در رسیدن بر بلندای مرتفع‌ترین قله جهان بود. من رویایم را تحقق بخشیده بودم.

- شما تاکنون دو بار پای بر قله اورست نهادید و در حال تلاش برای صعود و کسب رکورد (به عنوان یک زن) هستید. با توجه به این نکته برنامه‌های آینده شما برای صعود اورست و یا دیگر قله‌ها چیست؟

من این آرزو را دارم که دوباره و دوباره تلاش کنم. بعد از اتمام صعود بهار گذشته از تبت، به دنبال یک حامی هستم که بتواند مرا حمایت کند، تا بتوانم قله K2 را صعود کنم. آرزو دارم که دومین قله مرتفع جهان را صعود کنم. با توجه به اینکه هنوز جوان هستم، آرزو دارم که در صورت امکان هر سال اورست را صعود کنم.

- چه زمانی قصد دارید برای صعود قله K2 تلاش کنید؟

بعد از تکمیل صعود اورست (و بازگشت، برنامه‌ریزی برای صعود K2 را آغاز کردم. می‌گویند K2 سرسخت‌تر از اورست است. اما وقتی اولین بار اورست را از سمت نپال صعود کردم، می‌گفتند که نسبت به جبهه تبت سخت‌تر است. در حالی که من چنین چیزی تشخیص ندادم. تفاوت‌هایی وجود دارد ولی باین حساب صعود هر قله‌ای مشکل است.

- شما چه تفاوت‌هایی را میان صعود از سمت نپال و تبت تشخیص دادید؟

در صعود از سمت نپال من احساس می‌کردم در سرزمین خودم هستم بنابراین صعود احساساتی‌تر بود. تنها تفاوت این است که از جبهه تبت شمامی‌توانید خود را با وسیله نقلیه تا کمپ اصلی برسانید. حال آن که در جبهه نپالی شما باید تمام راه را تا قله پیاده طی کنید.

- این یعنی صعود از سمت تبت آسان‌تر است؟ من چنین چیزی نمی‌گویم. اساساً کم داشتن فرصت هم هوایی در حین صعود از تبت، باعث بیماری کوهنوردان زیادی می‌شود. چرا که ارتفاع به سرعت افزوده می‌شود و تعداد زیادی مجبور به بازگشت

می‌شوند.

از جبهه نپالی صعود آهسته‌تر صورت می‌گیرد، بنابراین زمان کافی برای هم‌هوایی وجود دارد و خطر ارتفاع‌گرفتگی کمتر است. من ترجیح می‌دهم اورست را از جبهه نپالی آن صعود کنم.

- در تیم اعزامی فعلی، خواهر و برادران، شما را همراهی کردند. آیا این بدین معنی است که شما از حمایت کامل خانواده برخوردارید؟

ما هفت خواهر و سه برادریم. من چهارمین دختر هستم. خواهرم «نیم کپیا» (۱۵ ساله) کوچکترین ماست و مرا همراهی کرد. برادرم «مینگما گلو» (۲۴ ساله) همچنین در این صعود با ما بود. خانواده من هم با رفتن ما مخالفتی ندارند.

- آیا برادر و خواهر شما هیچ نوع آموزش رسمی دیده‌اند و یا مرتب تمرین می‌کردند؟

آنها با من تمرین کرده‌اند. بالا و پایین رفتن از کوه‌ها در نوع خود، یک نوع تمرین و آموزش به شمار می‌رود.

- بنابراین شما امیدوارید تا با تبت یک رکورد برای زنان، تاریخ ساز شوید؟

بله. درست است.

- آیا میان کوهنوردان مرد وزن تفاوتی وجود دارد؟ آیا

جرزی در سال ۱۳۲۷ شمسی در بوگوسیس (حاشیه‌ی شهرک کاتوویتس) متولد شد. در آنجا مشتی کلبه‌های کهنه‌ی یکصد ساله و تپه‌های زغال سنگ در هم آمیخته بود. یک برادر و یک خواهر داشت. پس از اینکه دوره‌ی دبستان را به پایان رسانید، صحبت بر سر این بود که باید برای آینده‌اش چه رشته و شغلی را برگزیند؛ مکانیکی، کارهای الکتریکی... اما کوشکا در زندگی و سرنوشتش دخالت کرد و گفت: این شغل‌ها را دوست ندارم. دلم می‌خواهد که کارم در کوهستان باشد؛ در معدن زغال سنگ. در سال ۱۳۴۱ خواست در مدرسه‌ی فنی معدن نام نویسی کند. اما او را نپذیرفتند. چنان از این پیشامد ناراحت شد که تصمیم گرفت دوباره به مدرسه‌ی سابقش برگردد و در آنجا ادامه‌ی تحصیل بدهد. اما پدرش که کارمند راه آهن بود، او را یاری کرد که در مدرسه‌ی راه آهن یک دوره‌ی کارآموزی بگذراند. پاییز همان سال نخستین دستگاه جوشکاری را در میان انگشتانش فشرد. مدت سه سال، پیش از ظهرها را با کار و فراگرفتن فن و بعد از ظهرها را در مدرسه گذراند؛ و چون فعالیت‌های او در کارآموزی، مورد توجه سرپرست کارگاه قرار گرفت. وی را به مدرسه‌ی صنعتی راهبری کرد. سه سال بعد، جرزی موفق به دریافت دیپلم در رشته‌ی فنی الکترونیک شد.

اما از آنجا که تنها مدرسه و کار، نمی‌تواند زندگی یک جوان باشد، برادرش که بزرگتر از او بود وی را تشویق کرد که به ورزش هم بپردازد. و زنه‌برداری ورزش مورد علاقه‌ی او شد. پس از چندی علاقه پیدا کرد که ورزش‌های دیگر را نیز آزمایش کند. سال ۱۳۴۴، با همکاران مسن‌تر از خودش قرار گذاشت که در تعطیلی آخر هفته به «هوگل لاند» که دارای کوه‌هایی با سنگ‌های آهکی است برود. در آنجا بود که قرارداد او با زندگی‌اش امضا شد. در آن روز پاییزی، نخستین دیواره‌ی کوه را صعود کرد؛ دیواره‌ای که پایانی نداشت. هفته بعد، ماه بعد... تکرار و باز هم تکرار... دیگر بازگشتی وجود نداشت و کوهستان همه چیزش شده بود.

با کوه‌های مشهور «تاترا»ی کشورش (از رشته کوه‌های

کارپات) در یک اردوی آموزشی باشگاه کوهنوردی لهستان آشنا شد. سپس سر از کوه‌های آلپ درآورد. آن گاه آلاسکا و... گهگاهی هم در هیمالایا پیدایش می‌شد. از آن هنگام به بعد، در حالی که برادرش به حرفه‌ی مکانیکی و خواهرش به شغل پرستاری مشغول بود وی اغلب در کوه‌ها بود؛ به گونه‌ای که دیگر کمتر می‌شد در مرکز تخصصی الکترونیک او را دید. باید توجه داشته باشیم که به ویژه در یک کشور کمونیستی، کمتر امکان دارد که غیبت‌های مکرر یک همکار را زیاد تحمل کنند. عاقبت کار به جایی رسید که دیگر سفرهای او به خارج از کشور را (که البته برای کوهنوردی بود) جزو مرخصی‌های معمولی به حساب نمی‌آوردند و در نتیجه حقوق آن مدت را به وی نمی‌پرداختند. اما در عوض باشگاه کوهنوردان لهستان، این کمبود مالی را جبران می‌کرد.

در میان دو سفر به کوه‌های دوردست، کوشکا زندگی خانوادگی‌اش را پایه گذاشت و جشن ازدواجش را نیز در کوهستان برگزار کرد.

جرزی با وجود انتخاب زندگی مشترک پیمانش را با کوهستان همچنان معتبر نگاه داشت. در خانه نیز قرارداد خانوادگی بدین گونه بسته شد: وظیفه‌ی همسر: خانه داری و نگهداری فرزندان و شوهر: همچنان بر دیواره‌ها و بر فراز قله‌ها!

هر بار که جرزی به پاکستان و نپال و جاهای دور می‌رفت، همسرش بی‌صبرانه در انتظار دریافت خبری از سلامتی و پیروزی او بود. دوبار که از آن همه تامل و هیجان و چشم به راهی بی‌تاب شده بود، همراهی با شوهرش را ترجیح داد. بچه‌ها

را به مادر بزرگ سپرد و راهی نپال شد تا در فرودگاه یک، در انتظار بازگشت جرزی به سر برد. اگر از کوشکا پرسیده می‌شد که به چه چیز بیشتر علاقه دارد، روشن است که پاسخ او تنها یک نام بود: کوهستان.

و اگر پرسیده می‌شد که آیا هیچ چیز دیگری را دوست نداری؟ می‌گفت: آخر دیگر فرصتی برای چیزی دیگر باقی نمی‌ماند! اما با وجود این، خانواده برای او نقش بزرگی داشت و بچه‌هایش او را بسیار دوست داشتند.

کوشکا غذاهای تند و تیز را می‌پسندید و به آشپزی نیز بی‌علاقه نبود. سیگار می‌کشید، اما در کوهستان خوددار بود. وی همچون همسرش، کاتولیکی معتقد بود و هر یکشنبه که بچه‌ها با مادرشان به کلیسا می‌رفتند، او هم اگر بود، بدون تردید همراهشان می‌شد. جرزی در سال ۱۳۶۶ از سوی تماشاگران تلویزیون و خوانندگان جراید کشورش «ورزشکار سال» برگزیده شد.

کوشکا به جز کتابی که درباره‌ی اورست نوشت و یک نسخه

از آن را هنگامی که پاپ دیداری از وطنش می‌کرد را به او داد، کتابی نیز با عنوان ۱۴ تجربه درباره‌ی ۱۴ مسیر در کوه‌های گیتی آماده کرد که پس از مرگش با عنوان Mx verticad world چاپ شد. هدف دیگرش تشکیل یک کاروان بین‌المللی برای آنپورنا از یک مسیر صعود نشده بود... اما چه کسی از فرمایش خبر دارد؟ و چه هدفها و نقشه‌های آدمیان که چون خودشان مدفون شدند و می‌شوند....

اواخر مهرماه ۱۳۶۸ بود که کوشکا همراه ریچارد پاولوسکی بار دیگر دیواره‌ی جنوبی لوتسه (۸۵۱۱) را به آزمایش گذاشت. ده سال پیشتر، این قله را از راه عادی صعود کرده و سه سال پیش نیز که به همین دیواره‌ی جنوبی یورش برده بود، کمی زیر قله، ناگزیر به دست کشیدن از ادامه‌ی صعود شده بود؛ و این بار... این بار دیگر چشم انتظاری همسرش نتیجه‌ای نداشت و فرزندانش نیز نتوانستند بار دیگر خود را در میان بازوان گرم و محکم پدر دلاور، مهربان و بزرگشان ببینند. جرزی، پرواز وارونه‌ای داشت که به ابدیت می‌پیوست.

تنها هشتاد متر به قله مانده بود که در برابر دیدگان مات هم طنباش از دیوار جدا و در فضا رها شد. ابتدا ۲۰۰ متر

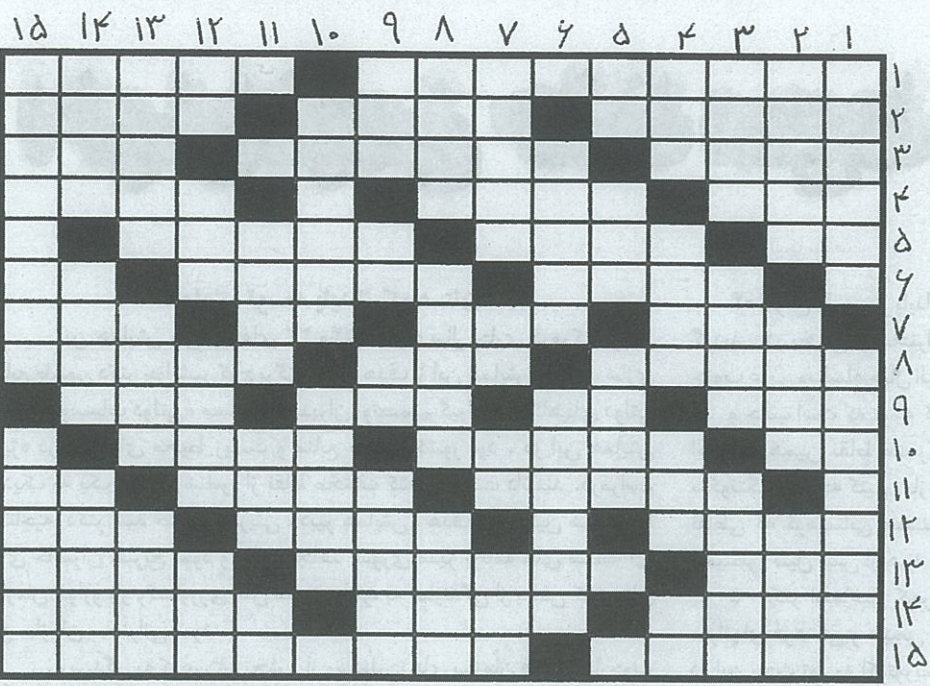
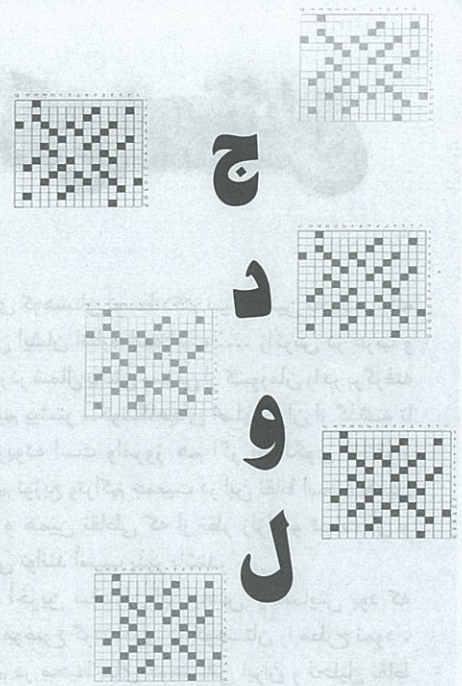


و سپس تا ۳۰۰۰ متر!

کوشکا و ۱۴ قله در ۸ سال

- ۱- لوتسه (۸۵۱۱ متر). راه عادی - مهر ۱۳۵۸
 - ۲- اورست (۸۸۴۸ متر). تیغه جنوبی - اردیبهشت ۱۳۵۹
 - ۳- ماکالو (۸۴۸۱ متر). راه تازه - تنها - مهر ۱۳۶۰
 - ۴- برود بیک (۸۰۴۷ متر). راه عادی - تیر ۱۳۶۱ + از جبهه‌ای به جبهه‌ی دیگر - تیر ۱۳۶۳
 - ۵- گاشبروم ۲ (۸۰۳۵ متر). راه تازه - تیر ۱۳۶۲
 - ۶- گاشبروم ۱ (۸۰۶۸ متر). راه تازه - خرداد ۱۳۶۲
 - ۷- داتولایبری (۸۱۶۷ متر). نخستین صعود زمستانی - دی ۱۳۶۴
 - ۸- چوایو (۸۲۰۱ متر). نخستین صعود زمستانی - بهمن ۱۳۶۴
 - ۹- نانگاپاربات (۸۱۲۵ متر). راه شرقی - تیر ۱۳۶۴
 - ۱۰- کان‌چن چونگا (۸۵۹۸ متر). نخستین صعود زمستانی - دی ۱۳۶۵
 - ۱۱- K۲ (۸۶۱۱ متر) - دیواره‌ی جنوبی - تیر ۱۳۶۵
 - ۱۲- ماناسلو (۸۱۶۳ متر) راه تازه - آبان ۱۳۶۵
 - ۱۳- آنپورنا (۸۰۹۱ متر) - نخستین صعود زمستانی - اسفند ۱۳۶۶
 - ۱۴- شیشاپانگما (۸۰۱۳ متر) - راه تازه - شهریور ۱۳۶۶
- با تشکر از آقای مرتضی دزفولی که مطلب فوق را در اختیار ما قرار دادند. △

ج د و ل



افقی

- ۱- علمی است در زمینه‌ی شناخت کُرات - بلندترین قله‌ی افغانستان ۲- تزییق برای پیشگیری - قلعه‌اش در نزدیکی کلیبر از توابع آذربایجان - پدر اردشیر پادشاه ساسانی، قیام کننده بر ضد خلیفه عباسی - درس نوشتن ۳- رسم کننده - گره ترمز طناب - بر گردن آویزند ۴- آتشدان - دادگاه بین المللی - سراینده بهارستان ۵- ناراست - مردم - نگهبان شب ۶- آفتابی نیست - اعضای بدن، زخم برداشتن - نوعی زغال سنگ ۷- محرمانه - دوختن پارگی - دیروز - کوهی در بندرعباس ۸- کوهی در حاشیه شهر سنندج و در علم کوه - کوهی در شمال غربی شهرستان کرج - فرزند زاده ۹- مزد و پاداش - نیمه آدمی است - منظور و مقصود - کوزه سفالین ۱۰- بر روی رودخانه می زنند - از لوازم فنی صعود بر روی طناب ثابت - در گرو ۱۱- این کوهنورد ایرانی در گاشربروم جان باخت - کالا - پیشوند منفی ۱۲- باد ملایم - خودخواهی - از طوایف تاریخ ۱۳- دریاچه‌ای در دامنه‌ی یال دوبرار و زرینه کوه در منطقه‌ی فیروزکوه - جمع عنایت - وسیله تزییق ۱۴- ابزارآلات - رباینده دل - هدایت شده ۱۵- از گروه‌های کوهنوردی تهران بود - همنورد رینهولدا مسنر در صعود که در امر آموزش‌های فنی در ایران نیز فعالیت داشت

عمودی

- ۱- از لوازم پوششی کوهستانی در فصل سرما - قله‌ی صعود شده در پاکستان توسط تیم ملی امید ۲- مرکز کهگیلویه و بویراحمد - طریق، راه - همسر ابراهیم نبی ۳- جنبش، حرکت - نژاد ایرانی - این مرز پرگوهر ۴- بیماری تنگی نفس - بنده مخلص - روز - پرنده شناور ۵- ماسه - سدی است در دامنه‌ی کوه دماوند - از شهرهای کرمان ۶- منطقه کوهستانی در تاجیکستان با قله مرتفع - بام ایران ۷- در حمله به خانه خدا به حکم قرآن ناکام ماند - تکنیک

- حرص - رشته کوه اروپا ۸- شهر انار - زیورآلات - ناپیدا و پنهانی ۹- خشک - همان شب است - ضمیر غایب از فعل زدن - تلخکامی و رنجوری ۱۰- اولین پادشاه سلسله کیان که در زمان افراسیاب به کوه پناه برد - سالخورده، فرسوده ۱۱- رشته کوهی در نزدیکی شهرستان نهاوند - سگ بیمار - پنجمین ماه میلادی ۱۲- از اصوات تعجب - زخم - گسترده و پهناور ۱۳- از درختان همیشه سبز - از کشورهای جنوب غرب آفریقا است ۱۵- بلندترین کوه الیگودرز - از لوازم همیشگی کوهنوردی است. △

حل
جدول
شماره
۳۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	د	ه	ن	و	ر	د	ی	ک	و	ک	ن	ت	ن	ت
و	ح	ر	د	ک	و	ه	ا	ک	ی	ح	ک	ی	ح	ک
ه	ر	ا	س	ا	ک	س	ر	ا	س	ر	ا	س	ر	ا
م	ا	م	ع	ا	ر	ف	ب	ا	س	س	س	س	س	س
ا	ه	ن	ک	ز	ا	ک	ی	ج	ا	ل	ب	ب	ب	ب
ر	ش	ی	ر	س	ا	ن	ک	ی	م	ی	ا	ا	ا	ا
ب	ت	ن	و	ر	ب	ا	ب	ل	ر	م	ق	ق	ق	ق
ل	ح	ت	ه	م	س	ی	ر	ی	ح	ا	ر	ر	ر	ر
و	ت	ر	ر	ا	ز	ا	د	ت	ش	ر	ن	ح	ح	ح
ا	ف	ا	د	ه	خ	ر	س	ب	و	ا	و	و	و	و
ل	ر	ز	ه	م	ک	م	س	ج	س	و	ر	ر	ر	ر
ک	ا	و	ا	ل	ص	ا	ب	ر	ت	ا	ش	ش	ش	ش
ن	د	گ	ا	ل	ر	ی	ب	س	ط	ا	م	ی	ی	ی
ک	و	ه	ن	و	ر	د	ا	ن	ج	ب	ر	د	د	د
ا	ن	د	ک	و	ه	د	ا	ل	ع	ا	ن	ن	ن	ن

انجمن حفظ محیط کوهستان

۴- سوانح طبیعی و پایداری کوهستان توسط دکتر سید حسین بحرینی ارائه گردید. در بخشی از سخنرانی ایشان اشاره شده است: ... زاگرس در غرب و جنوب غربی و سلسله جبال البرز در شمال بخش وسیعی از کشورمان را در بر گرفته اند و جالب است که توجه کنیم بیشتر سکونتگاههای اصلی ایران از گذشته تا امروز در همین نقاط متمرکز بوده است و امروز هم اگر به الگوی استقرار سکونتگاهی توجه کنیم، باز هم توزیع و تراکم جمعیت در این نقاط است، همین نقاطی که کوهستانی هستند و همین نقاطی که از نظر زلزله و تبعات آن و همینطور سیل بیش از همه می توانند آسیب پذیر باشند.

۵- دکتر اسماعیل کهرم آخرین سخنران این بخش از همایش بود که میراثهای فرهنگی و طبیعی و موضوع گردشگری در کوهستان را مطرح نمود. در این بحث توسعه اکوتوریسم در محیط های کوهستانی ایران و تحلیل نقاط قوت، فرصتها و مخاطراتی که این نواحی به دلیل رشد گردشگری در سالهای اخیر با آن روبرو گردیده اند، مورد توجه قرار گرفت.

در بخش بعدی همایش، شرکت کنندگان به چهار گروه کاری تقسیم شدند و درباره موضوعات همایش به بحث و گفتگو پرداختند. در پایان همایش قطعنامه ای به صورت راهبردهای کوتاه مدت و بلند مدت صادر گردید که به فرازهایی از آن اشاره می شود:

راهکارهای بلند مدت

○ ایجاد ساز و کارهای مطلوب تشکیلاتی در سازمان مدیریت کشور به منظور حفاظت و توسعه پایدار کوهستان و پیش بینی نظام مدیریتی مناسب کوهها در سازمانهای اجرایی کشور ○ تلاش به منظور تهیه و تدوین استراتژی ملی کوهستان

○ برنامه ریزی به منظور آموزش و ارتقاء آگاهی عمومی

○ تلاش در جهت حفظ و حمایت از جوامع کوه نشین و میراث و فرهنگ آنان

○ توسعه شبکه مناطق کوهستانی حفاظت شده به منظور حفظ تنوع زیستی و ذخائر ارزشمند موجود در کوهها

○ اجرای طرحهای مشترک با کشورهای همجوار و همکاریهای منطقه ای برای حفاظت از مناطق کوهستانی

○ تلاش به منظور برقراری هماهنگی و همکاری مطلوب میان دستگاه های مرتبط با کوهستان

○ تلاش به منظور دسترسی به اطلاعات و تحولات جهانی و بهره مندی از تجربیات جهانی

○ انجام مطالعات پهنه بندی آسیب پذیری مناطق کوهستانی و برآورد خطرپذیری این مناطق

○ تبیین سازوکارهای مشارکت مستقیم مردم و جوامع محلی در تصمیم گیریها و برنامه های توسعه پایدار کوهستان

راهکارهای کوتاه مدت

در راهکارهای کوتاه مدت شرکت کنندگان ضمن تاکید بر استفاده از تجربیات انجمن حفظ محیط کوهستان، تأسیس کمیته کوهستان زیر نظر یکی از سازمانهای دولتی ذیربط را پیشنهاد نمودند. △

همایش توسعه پایدار کوهستان

این همایش طی روزهای ۲۳ و ۲۴ آذر ماه سال جاری در مرکز آموزش منابع طبیعی دکتر جوانشیر کرج برگزار شد. هدف از این همایش ظرفیت سازی در بین موسسات دولتی، مسئولین، مدیران و تصمیم گیران دستگاههای دولتی بویژه در بخشهای محیط زیست و منابع طبیعی کشور بود. در این همایش نزدیک به یک صد کارشناس از نقاط مختلف کشور شرکت داشتند. در مراسم افتتاحیه، دکتر سید حسین بحرینی، دبیر همایش، هدف از تشکیل همایش را برای حاضران تشریح نمود و آقای مجاهد آشوری مدیر برنامه های منطقه ای سازمان خوارو بار و کشاورزی ملل متحد، فائو، به نمایندگی از بخش کوهستان این سازمان سخنرانی نمود. ... رسیدگی به کوهستان بخشی از مسئولیت های سازمان فائو در چارچوب سازمان ملل متحد می باشد ...

این سازمان همچنین مدیریت اجرایی فصل ۱۳ دستور کار ۲۱ مبنی بر توسعه پایدار کوهستان را عهده دار می باشد. ده سال پس از ریو، به دنبال اعلام سال ۲۰۰۲ به عنوان سال بین المللی کوهها، فائو مقرر گردید مسئولیت هماهنگی این سال را به عهده گرفته و از تأسیس ۷۸ کمیته ملی در کشورهای جهان برای بزرگداشت این سال حمایت نماید.

در سال ۲۰۰۴ بسیاری از این کمیتهها به شکل نهادهای دائمی تکامل یافتند که در جهت حل مشکلات کوهستان، تدوین برنامه های استراتژی ملی و ایجاد خط مشی و قوانین لازم برای کوههای کشورشان فعالیت می کنند.

در مراسم افتتاحیه همچنین پیام آقای لاکانی، معاون مدیر کل فائو در بخش جنگل توسط نماینده این دفتر در تهران قرائت شد. در بخش بعدی همایش، پنج مقاله کلیدی توسط اساتید مربوطه ارائه گردید:

۱- دکتر احمد رضا یآوری در مورد ویژگیها و اهمیت کوهستان بحث خود را مطرح کرد. در این بحث ویژگیهای فضای کوهستان و هویت خاص اکولوژیک نواحی کوهستانی مطرح شد و در جمع بندی بر ضرورت برنامه ریزی ویژه این نواحی تاکید گردید.

۲- دکتر ولی اله مظفریان نمونه هایی از پوشش گیاهی مناطق کوهستانی ایران را ارائه نمود. در این بحث غنای گیاهی ایران که عمدتاً در نواحی کوهستانی متمرکز می باشد، مورد توجه قرار گرفت که بر اساس آمار و ارقام بدست آمده توسط گیاه شناسان ایرانی ۸۰۰۰ گونه گیاهی در ایران می روید که قریب به ۲۰۰۰ گونه آن گونه های اندمیک و انحصاری می باشند.

۳- دکتر برهان ریاضی زیستگاههای کوهستانی و روند تخریب آن را برای حاضران تشریح نمود. در بخشی از این بحث اشاره شد: به طور کلی کوههای مرتفع به دلیل دمای پایین، کوتاه بودن فصل رویش، شیب زمین و همچنین خشکی هوا با محدودیتهای اکولوژیکی زیادی مواجه هستند. در کشور ما، قرارگیری کوهستانها در منطقه عموماً خشک و نیمه خشک جهان، مزید بر علت شده، بر خشکی این محیط ها و در نتیجه بر حساسیتهای ذاتی کوههای ایران افزوده است. بنابراین مناطق کوهستانی ما در مقایسه با کوههای سایر نقاط جهان، نیازمند توجه بیشتر و حفاظت اصولی تر است.

اخبار انجمن کوهنوردان ایران

معرفی پایگاه اینترنتی انجمن

انجمن کوهنوردان ایران در راستای هدف‌های مندرج در اساسنامه‌ی خود (گسترش همکاری ورزشی و تحکیم دوستی میان کوهنوردان، پژوهش در زمینه‌ی کوهنوردی و کوهها با ایجاد مرکز اطلاع رسانی، تلاش برای حفظ محیط‌های کوهستانی...) پس از یک سال تلاش اعضای گروه روابط عمومی، موفق شد که در سال ۱۳۸۳ پایگاه اینترنتی را به نشانی www.alpineclub.ir راه‌اندازی کند. بخش‌های گوناگون پایگاه به شرح زیر است:

صفحه اصلی: اخبار انجمن، اطلاعیه‌ها و گزارش‌های نشست‌های ماهانه و دیگر فعالیت‌های انجمن در این صفحه درج می‌گردد. از طریق این صفحه می‌توان به دیگر بخش‌های پایگاه مانند مقالات، گزارش برنامه‌ها و آرشیو عکس و... دسترسی یافت.

عضویت: سایت انجمن دو نوع عضو می‌پذیرد؛ نخست اعضای انجمن که خود را به سایت معرفی نموده‌اند دوم افراد غیرعضو انجمن که از طریق اینترنت عضو سایت می‌شوند. گزارش هیات مدیره: کلیه‌ی گزارش‌های هیات مدیره و مجمع عمومی‌ها از آغاز به کار انجمن و نیز عنوان کمیته‌ها (گروه‌ها) و نام مسئولان آنها در این قسمت در دسترس است. شناسنامه و اساسنامه: اساسنامه‌ی انجمن، برخی آیین نامه‌ها، نشانی‌ها و شماره‌های تماس، از جمله اطلاعات این بخش است.

اعضا: نام کلیه‌ی اعضای انجمن که خود را به سایت معرفی کرده‌اند، با نشانی‌ای میل آنان در این قسمت وجود دارد. اخبار کوهنوردی، گزارش برنامه‌ها: اخبار و گزارش‌ها همراه با عکس در این قسمت درج می‌شود. همکاری کوهنوردان و صاحب نظران می‌تواند به پر بار شدن این صفحه کمک کند.

آموزش: مباحث آموزشی و ترجمه‌ی مقاله‌های فنی در این قسمت قرار می‌گیرد.

مقالات: همه‌ی علاقه‌مندان می‌توانند با فرستادن مقاله‌های خود به نشانی ایمیل انجمن، به طرح مباحث گوناگون بپردازند.

دیده‌بان کوهستان: این صفحه متعلق به یکی از گروه‌ها (کمیته‌های) انجمن، به نام «گروه دیده‌بان کوهستان» است. طرح موضوع‌های مربوط به محیط کوهستان، جمع‌آوری اخبار تخریب و تجاوز به کوهستان به منظور مقابله با این کارها و کوشش در جلب توجه مسئولان و عموم مردم به اهمیت کوهها از هدف‌های گروه یاد شده است. علاقه‌مندان می‌توانند با نشانی mtwatchalpineclub.ir اطلاعات و اخبار خود را برای گروه دیده‌بان کوهستان بفرستند.

برنامه‌های کوهنوردی اعضا: این صفحه، یک پاتوق مجازی است که اعضای انجمن می‌توانند برنامه‌های کوهنوردی خود را در آن اعلام کنند و دیگران هم نسبت به شرکت در آن برنامه‌ها اعلام آمادگی کنند. انجمن در تایید یا اجرای این برنامه‌ها هیچ نقشی ندارد و کلیه‌ی مسئولیت‌های آن برعهده‌ی اجراکنندگان است.

گالری عکس: کوهنوردان، از دیرباز از بهترین عکاسان طبیعت بوده‌اند. این صفحه می‌تواند به آرایه‌ی عکس‌های خوب کوه و طبیعت کمک کند.

گفت و گو: اینجا یک سخن‌گاه (تریبون) آزاد است که افراد مختلف - اعضای انجمن، اعضای سایت - می‌توانند در آن به طرح نظرهای خود بپردازند و از بازتاب آن آگاه شوند. لینک: در این صفحه، به پایگاه‌های معروف کوهنوردی (ایرانی و خارجی)، شرکت‌های تولیدی، سازمان‌های کوهنوردی و... پیوند داده شده است.

● سی و سومین نشست ماهانه‌ی انجمن در روز چهارشنبه ۸۳/۱۰/۲ برگزار شد. در این نشست، عباس محمدی گزارشی از نخستین صعود دیواره‌ی یخی دره‌ی یخار (شهریور ۱۳۶۰) آرایه داد. سه‌سند عقدایی نیز گزارشی از صعود سبک بار این دیواره در سال ۱۳۸۳ داد.

● سی و چهارمین نشست ماهانه در روز چهارشنبه ۸۳/۱۱/۷ در فرهنگسرای دانشجو برگزار شد. فرامرز پارسی گزارشی از برنامه‌ی عبور از «ریگ جن» (در کویر مرکزی ایران) و خانم بادکوبه اطلاعاتی درباره‌ی چگونگی صعود به قله‌ی کلیمانجارو دادند.

● کلاس‌های آموزش جست و جو و نجات در کوهستان انجمن با استقبال خوب علاقه‌مندان از دوم دی ماه برگزار شد. مجید ثابت زاده امدادگر و مدرس گروه جستجو و نجات یوسمیتی (کالیفرنیا - آمریکا) چهار دوره‌ی چهارروزه برای کوهنوردان در تهران و تنکابن و یک دوره‌ی نجات در آب‌های خروشان در اهواز (برای امدادگران هلال احمر) برگزار کرد. دوره‌های بعدی، در تابستان ۱۳۸۴ برگزار خواهد شد.

● نمایشگاه عکس انجمن، از ۹ تا ۱۵ دی در فرهنگسرای هنر برگزار شد. در این نمایشگاه عکس‌هایی از عکاسان کوهنورد، فریدون اسماعیل زاده، همایون راستان، محمد مترجم زاده، حمید یعقوبی و سورن سپانیان به نمایش گذارده شد.

● در روز ۲۱ آذرماه، به مناسبت «روز جهانی کوهستان» (۱۱ دسامبر / ۲۰ آذر) و به منظور بزرگداشت شصتمین سال تاسیس باشگاه فرهنگی ورزشی آرارات، نشست در سالن باشگاه آرارات (خیابان جمهوری - کوی نویهار) برگزار شد.

این نشست با برنامه ریزی مشترک انجمن و باشگاه آرارات و با حضور تعداد زیادی از پیشکسوتان و فعالان جامعه‌ی کوهنوردی، نمایندگان از UNDP (برنامه‌ی عمران سازمان ملل) و یونسکو (سازمان آموزشی، علمی، فرهنگی ملل متحد) برگزار شد و در آن سخنرانی‌هایی درباره‌ی اهمیت کوهها در چرخه‌ی حیات زمین ایراد شد. همچنین از کوهنوردان پیشکسوت ارمنی، آوو سرکیسیان، گغام میناسیان، امیل مارکاریان و زنده یادان نورابرمیناسیان و استپان مرادیان یاد شد. از دو پیشکسوت فعال، وارطان زاکاریان و خاچیک ماردیروسیان نیز تجلیل شد و لوح یادبود شصتمین سال تاسیس باشگاه آرارات به آنان اهدا شد. ▽

انجمن کوهنوردان ایران، از دوستان شهرستانی درخواست دارد به تشکیل شعبه‌های انجمن در استان‌ها اقدام نمایند.

انجمن کوهنوردان ایران با یاری شما می‌تواند نماینده‌ی افکار عمومی جامعه‌ی کوهنوردی کشور باشد.

نشانی: تهران - خیابان انقلاب - نیش لاله زار - ساختمان ۶۰۹ - واحد ۱۲

تلفن: ۶۷۱۲۲۴۳ (۰۲۱) - ۶۷۱۲۴۲۱ (۰۲۱) www.alpineclub.ir

اخبار خیار اخبار

قرار گرفتند. پریسا فقیه نوبری از تهران نیز به خاطر صعود قابل توجه در دور نخست مورد تقدیر قرار گرفت.

گفتنی است مدرسه یخنوردی میگون در دی ماه سال ۸۲ و با همت گروه کوهنوردی میگون و همکاری شورای شهر و شهرداری رودبار قصران در فاصله تقریبی ۴۰ کیلومتری از تهران احداث شده است.

● تعدادی ناآگاه در سایه غفلت مامورین حفاظت محیط زیست اقدام به شکار کبک‌های مهاجر می‌نمایند این در حالی است که کبک‌های خسته از مناطق گرمسیری کوچ خود را آغاز نموده تا در ارتفاعات امروله صحنه کرمانشاه تجدید بقا نمایند ولیکن در بین راه در مسیر روستای دهلق در شهرستان صحنه در میان یک میدان گرفتار می‌شوند که با چوب و چماق از آنان پذیرایی می‌شود و اگر تعداد بسیار کمی از این حیوانات زیبا و منحصر به فرد در راه رسیدن به زادگاه اصلی جان سالم بدر برند، شکارچیان مجاز و غیرمجاز با سرب داغ از آنان پذیرایی می‌کنند.

این ثروت ملی را چگونه برای نسل آینده حفظ نماییم؟
آیا کمر همت به نابودی این مرغان خوش‌خوان بسته‌ایم؟ تا همچون دیگر



حیوانات منقرض شده ایران فقط عکس چاپ شده آنان در صفحات کتاب و مجلات را به فرزندنمان نشان دهیم و یا در پارک‌ها و باغ وحش‌های دیگر کشورها به دنبال جای پایشان بگردیم.

گزارش از رحیم حیدری

● یکی از مسیرهای بسیار جالب و زیبای کوهپیمایی مسیری است از کوه‌رنگ به بازفت و مسجد سلیمان که از طرق مختلف و با عبور از چندین قله بالای ۴۰۰۰ متر امکان اجرای آن فراهم است. در این مسیر یکی از زیباترین و



چشمه کوه‌رنگ - عکس: خانم یکنافر

پرباب‌ترین چشمه‌های ایران و شاید جهان را می‌توان مشاهده کرد. از اولین گروه‌هایی که مسیر فوق را از چشمه کوه‌رنگ تا منطقه لالی مسجد سلیمان طی کردند، اصفهانی‌ها بودند که به سرپرستی سیدمحمد میرمحمد صادق (از مریبان پیشکسوت) با صرف یک هفته وقت موفق به اجرای آن شدند و برنامه فوق در سال ۱۳۴۷ انجام گرفت.

● صعود سراسری کوهنوردان سپاه با همکاری هیات کوهنوردی لرستان به قله اشترانکوه انجام پذیرفت.
در این برنامه قله را کولورید و پازن پر توسط ۲۰۰ نفر، کُل کُل (۴۰۰ نفر) قله سن بران (۱۳۰ نفر) و قله‌فیاله سون (۴۰۴ نفر) صعود گردید.
لازم به ذکر است که به علت صخره‌ای بودن قسمتی از مسیر توسط کوهنوردان ثابت گذاری شد.

نخستین مسابقه یخنوردی بانوان، حرکتی ارزشمند در ورزش بانوان کشور

هیئت کوهنوردی استان تهران با همکاری گروه کوهنوردی میگون، اقدام به برگزاری نخستین مسابقه یخنوردی آزاد بانوان کشور بر روی دیواره یخی مدرسه یخنوردی میگون نمود. این مسابقه که در روز جمعه ۲۵ دی ماه و با حضور ۱۳ یخنورد از استان‌های تهران و اصفهان برگزار شد، نخستین دوره از مسابقات ورزش جذاب یخنوردی در گروه بانوان بود که با قهرمانی صفورا دارسنج از اصفهان به پایان رسید. مهدیه کیارستمی از میگون و ناهید ناصری از تهران در مکان‌های دوم و سوم

● در سال جاری هیات‌ها و گروه‌ها و پیشکسوتان ورزش کوهنوردی از سراسر ایران در منطقه بم گرد هم آمدند. نمایندگان جامعه کوهنوردی کشور جهت ترمیم و تاسیس اماکن ورزشی در شهر ویران شده بم کمک‌هایی را در نظر گرفتند و این امر مهم منجر به تاسیس خانه کوهنوردان بم شد که با تلاش هیئت موسس مراحل ثبت قانونی خویش را به انجام رسانیده است.

امید است که پیشرفت و پیشبرد این طرح ملی و منطقه‌ای که در نوع خود بی‌نظیر می‌باشد باعث شود تا گام موثر و مهمی در جهت پیشرفت ورزشکاران مخصوصاً جامعه کوهنوردی کشور برداشته شود و این پروژه عظیم که همانا ساخت چندین سالن سرپوشیده، استخر شنا، کتابخانه، خوابگاه و... می‌باشد، هر چه سریعتر به انجام برسد.

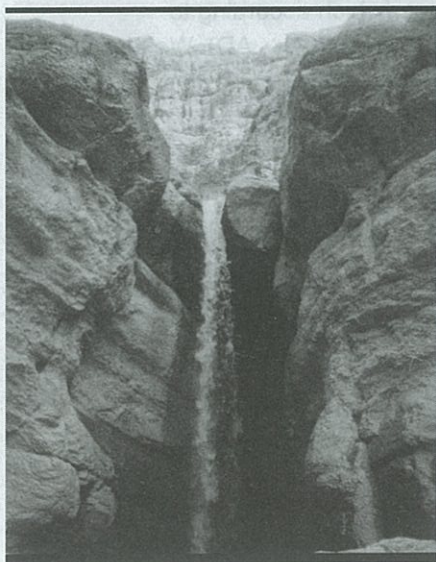


● هیئت کوهنوردی زرقان متشکل از ۱۶ کوهنورد با حرکت از روستای پاب زنگی در منطقه راین کرمان در یک صعود موفق ارتفاع ۴۴۵۰ متری قله هزار را صعود کردند. اعضای شرکت کننده در این صعود عبارت‌اند از: علی افزاتی (سرپرست) - علی اکبر شایگان مهر - علی رضا نظری - مجتبی نظری - کورش لریپور - محمد محمدی آذرتکله - امیرمحمدی آذر - ابراهیم شکرگزار - علی جعفری - رحیم ناصری - علی اکبر قاسمیان - حمید قاسمیان - محمد حسین زرقانی - وحید معدلی - هاشم زارع پور - جواد نبی پور - قاسم محمدی.

شرکت کنندگان، منطقه به گونه‌ای انتخاب شد که با پنج ساعت کوهپیمایی بتوان به هدف مورد نظر رسید. این منطقه معروف به چال کندی است.

گزارش اجمالی از صعود مسیرهای مختلف بر روی دیواره علم کوه توسط گروه کوهنوردی سامان همدان
تاریخ ۵/۱۶ صعود قله شانه کوه و تخت سلیمان توسط محمدرضا احسانی و امیرعباس محمودی.
تاریخ ۵/۱۶ صعود مسیر لهستانی‌ها ۱۹۵۲ تا طاقچه قمقه و سپس تراورس تالیه قیف بزرگ بر روی مسیر همدانی‌ها ۱۳۶۷ و ادامه مسیر تا قله در مدت ۹/۳۰ توسط احسان جباری و امیرحسین قویمی.
تاریخ ۵/۱۸ صعود مسیر هاری رست تا تراورس فرانسوی‌ها و سپس فرود و بازگشت به علم چال توسط احسان جباری و امیرعباس محمودی.
تاریخ ۵/۲۰ صعود مسیر همدانی‌ها از کف علم چال بر روی دیواره تا قله به مدت ۱۰/۳۰ توسط احسان جباری و محمدرضا احسانی.
به همت هیات کوهنوردی سازمان آب و برق خوزستان، برنامه کوه

● به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی: صادق آقاجانی ریاست فدراسیون کوهنوردی، ضمن موافقت با استعفای احمد شیرمحمد نایب رئیس این فدراسیون، طی حکمی محمود نوری را به عنوان نایب رئیس جدید در فدراسیون کوهنوردی منصوب کرد.
از جمله مسئولیت‌های محمود نوری می‌توان به مدیر کل سابق تربیت بدنی استان‌های گیلان و اردبیل اشاره کرد. گفتنی است احمد شیرمحمد به مدت سه سال مسئولیت فوق را عهده دار بود. △



امان الله پهنیا

کرده و به ورودی دره‌ای بزرگ می‌رسیم، دره با دیوارهایی به ارتفاع تقریبی ۱۰۰ الی ۱۵۰ متر احاطه شده است.
نوع سنگ‌ها آهکی و کنار بستر دره و رودخانه رسوبی و مملو از انواع فسیل‌ها می‌باشد. پوشش گیاهی منطقه شامل انواع گیاهان مرتعی و دارویی و انجیر و تمشک و تعداد محدودی درختان جنگلی می‌باشد. پس از ورود به دره و عبور از کنار چشمه‌ای کوچک و چندین آبشار کوچک و دیدنی به آبشار اصلی می‌رسیم. بهترین فصل برای دیدن این منطقه فصل بهار می‌باشد. △

آبشار حمید

آبشار حمید (حمید در زبان محلی) با ارتفاع تقریبی ۴۰ الی ۴۵ متر در دره‌ای سرسبز و دیدنی در روستای حمید در جنوب شرقی بجنورد و در فاصله ۹ کیلومتری آن قرار گرفته است. برای دیدن آبشار باید مسیر را از بجنورد به طرف پارک بابا امان (جاده مشهد) ادامه داده و با توجه به تابلوی کنار جاده به دوراهی روستای بابا امان می‌رسیم و مسیر را به داخل جاده فرعی آسفالت‌ده داده و پس از طی مسیری کوتاه به اولین جاده شوسه فرعی سمت راست که رسیدیم، وارد شده و حرکت را ادامه می‌دهیم، به روستای حمید می‌رسیم و از سمت راست رودخانه حرکت

Dalaho Region of Kermanshah

Alaleh Mountaineering Group

The following article was first published in the winter ۲۰۰۷ issue of Kouh Quarterly and it is reproduced here in English with some modifications. It also appears on TehranAvenue.com website, under the Outdoors section. Readers can also refer to previous article of Kouh in the website. The Alaleh Mountaineering Group traveled to the west of Iran (Kermanshah Province) on a three-day walking and hiking trip and drafted this report.

First Day

To reach the DALAHO Region from Tehran, we had to go to the city Islamabad Gharb and from there to the towns of KEREND and SORKHEH DIZEH in the north west, where, ۱۶ km from the city of SAR-E POL-E ZAHAB, we arrived at the RIGAAB Fork and we took the right-hand road. Ten km into that road, we reached the lush and beautiful region of Rigaab (which means a region with an abundance of flowing water), with many fig and walnut trees. Residents of this region are mostly Sunni.

From Rigaab we traveled on a well-maintained paved road for ۲۰ km to come to the village of ZARDEH. Along the way, we could see the remaining walls of a fortress belonging to the time of the last Sassanid king, Yazdgird III (r. ۶۳۲-۵۱). The cemetery of Iranians who died during the Arab Invasion could also be seen. The village of Zardeh first opened to us with the shrine of Emamzadeh DAVUD. Twenty minutes' walk from the shrine on a semi-paved road took us to the beautiful village of BABAYADEGAR. The village is a place of pilgrimage for the people of the region because it houses, according to residents, the shrine of the off-spring of Bibi Shahrbanu (daughter of king Yazdgird). The Babayadegar resident, interestingly enough, have a passion for the musical instrument *tanbur*.

Four hours' hike on a treaded path took us to the peak of SHAHIDAN in the northeast of the village. On the southern side, we visited the Yazdgird Fortress (hiking for an hour). We spent the night in the village, where rooms are available for rent.

Second Day

We walked the region of SHALAN and visited the ancient mills, the Omar Mosque (which according to villagers was the first Muslim structure after the Invasion), and the Old City (going back to ۸۰۰ AD). We also hiked the PIRAN Mountain-pass and Fall. The village of Shalan, "meaning the house of kings," is near Zardeh (half-hour drive), and it harbors a bountiful river along-side which one can enjoy the beautiful scenery before reaching the ESKANDAR-CHESHMEH River.

The Piran Mountain-pass is near Shalan. From the Rigaab Road, we beheld the grandeur of this pass, with cliffs rising ۲۰۰ m in height. We spent the night in the village of Piran.

Third Day

Our return trip took us through Sar-e Pol-e Zahab and back to Islamabad West via the KUZRAN-JAVANRUD side road, where the QURI-QAL'E water cave was found. Once in the city of Kermanshah, we visited TAQ-E BOSTAN and ended our refreshing journey.

The best time to visit the region is early spring. △



YASAN Fuel Gel ژل سوختنی یاسان

ایمن و آسان، پاکیزه و ارزان، بدون دود و بو



قابل استفاده در
هتل‌ها و رستوران‌ها،
منزل و ویلاها،
پیک نیک،
گردش،
کوهستان،
سفرها و مأموریت‌های برون شهری

و برای روشن کردن
شومینه،
باربکیو
و هیزم

شرکت صنایع فرآورده های یاسوج

تهران - خیابان انقلاب - چهارراه کالج - شماره ۸۰۷

تلفن ۶۹۶۶۵۹۲ تلفکس ۶۹۶۶۵۹۳



پایار



MODEL : CASINGER کاسینگر
SOLE : vibram
LINING: Goe-texe water proof
SIZE : 36 - 48



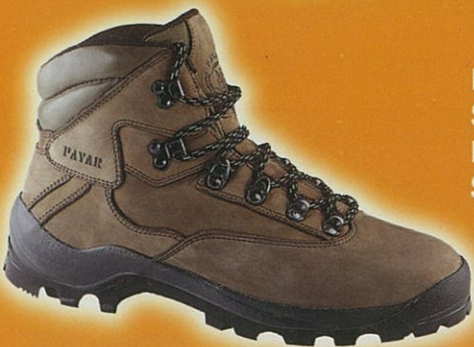
MODEL : NORDICA نورکیکا
SOLE : vibram
LINING: Goe-texe water proof
SIZE : 36 - 48



MODEL : LOWE لووا
SOLE : vibram
LINING: Goe-texe water proof
SIZE : 36 - 48



MODEL : ALPE آپ
SOLE : vibram
LINING: Goe-texe water proof
SIZE : 36 - 48



MODEL : PAMIR پامیر
SOLE : vibram
LINING: Goe-texe water proof
SIZE : 36 - 48

تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی
همگام با مدل های فنی اروپا ، پنج لایه با
لایه گورتکس ، واتر پروف و فرورشته
کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

آدرس: خیابان ولیعصر ، بین میدان مشکیه و خیابان امام
خمینی (سپه) مقابل خیابان صنیعی پور (مهدیه) پلاک ۱۲۶۹
تلفن : ۶۴۹۵۳۵۰ - ۹۱۲۳۱۰۲۶۴۶