

۳۹

کوه

فصلنامه

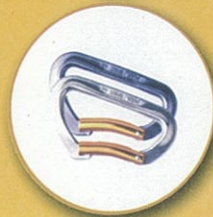
KOUH
Mountain Sport

سال دهم - تابستان ۱۳۸۴ - بهار ۸۰۰۰ ریال

پروزی زن و مرد ایرانی در دست

کوکوشکا و ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

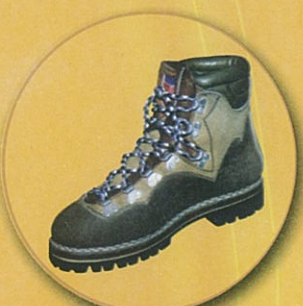
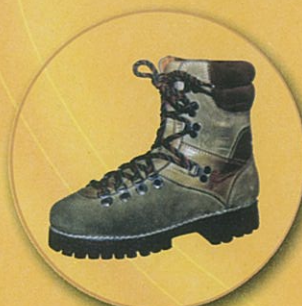
کوهیار



کوهی مدل آلپ کوتاه

کوهی مدل آلپ متوسط
(اٹریش)

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 ومراکز دولتی وغیردولتی

تلفن : ۶۴۹۰۲۳۶ - ۶۴۰۰۱۱۹

آدرس : تهران ، خیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان منیریه ، جنب کوچه زعفرانچی ، پلاک ۱۲۵۷

فکس : ۶۴۹۰۴۹۶

Email : info @ kouhyar.com

www . kouhyar.com

فولاد نیکل کروم مولیبدن

بزودی
Yakhar

Yakhar

آلومینیوم 7075 با مقطع I

دسته مناسب با انعطاف دست

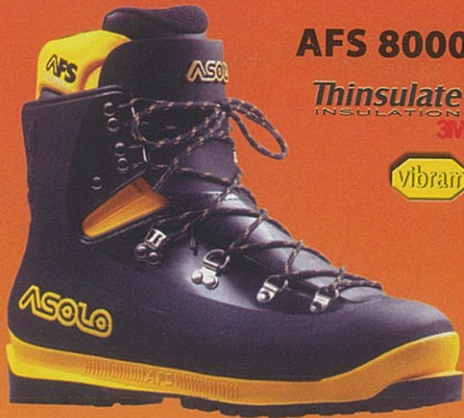
هفت گوهر



سازنده ابزارهای کوهنوردی

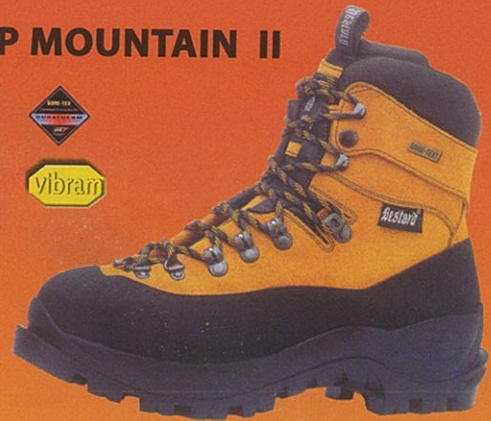
تلفن : ۷۳۲۰۹۰۹ - ۷۳۳۲۱۱۹

E-mail : info@haftgohar.com



AFS 8000

Thinsulate
INSULATION
3M



TOP MOUNTAIN II



کفش های بسیاری برای گریز از شرایط سخت وجود دارد!

را برای **استقرار** در شرایط سخت زمستانی انتخاب کنید.

TOP MOUNTAIN II
AFS 8000

ASOLO

پرسون
PARSOON
www.parsoon.com

Bestard
MOUNTAIN BOOTS

FERRINO

lafuma



تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی شماره ۸۲ واحد یک

تلفن : ۶۴۶۲۶۱۵ - ۶۴۶۳۶۱۵ فکس : ۶۴۱۱۵۲۱

ونک اسپرت



VANAK SPORTIVA

آیا نیازی به توضیح دارد؟

www.vanaksports.com
vanaksport@yahoo.com

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



آفتاب
کلوت

شرکت جهانگردی
طبیعت گردی تخصصی

قلل : دماوند ، سبلان ، علم کوه
جنگل های : ارسباران ، جهان نما ،
گیلده ، ابر ، درفک

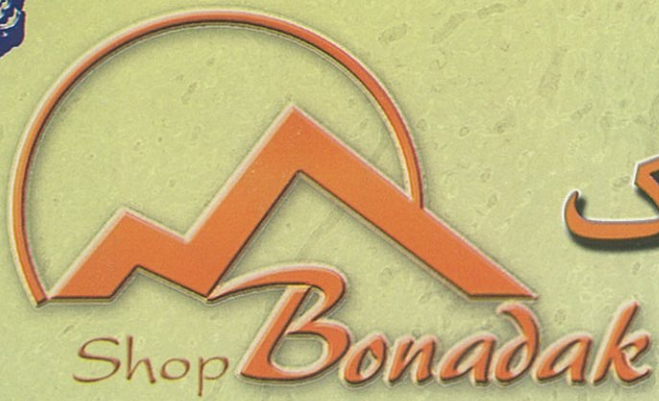
ایران را بهتر بگردیم

تلفن : ۵-۶۴۸۸۳۷۴
تلفکس : ۶۴۶۶۹۶۴

E-mail: info@kalout.com

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

www.kalout.com



بنادک

فروشگاه تخصصی
ورزشهای کوهستانی

عرضه کننده لوازم

کوه نوردی ، سنگ نوردی
اسکی و کمپینگ

فروش: ۰۵۷۰.۶۴۶

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



نماینده محصولات
شرکت مصفا



Asia Shoes Group collection of the best

شماره ثبت: ۵۲۳۲۸

شرکت تولیدی کفش آسیا



Martin 307



Beret 308



Wreselling 17



Wreselling 18



Sport 101



Sport 102



Wentz 309



mountain 207



Wreselling 123



Wreselling 120



Sport 103



Sport 104



mountain 202



mountain 203



Wreselling 119



Sport 121



Sport 102



Sport 108



mountain 204



Official 124



Nurse 122



Sport 109



Sport 110

آدرس دفتر: تهران ، خیابان ولیعصر ، میدان منیریه ، اول ابو سعید
شماره ۸ کدپستی ۱۱۱۱۹۱۵۵۴۷ تلفن: ۰۲۱ ۹۸۵۵۵۴۴ تلفکس: ۰۲۱ ۹۸۵۴۲۹۹
تلفن کارخانه: ۰۲۱ ۳۸۵۱۶۵۵ تلفکس کارخانه: ۰۲۱ ۳۸۲۷۲۶۲
مدیریت کفش آسیا: سید حمزه موسوی شاد موبایل: ۰۲۱ ۹۱۲۲۵۴۱۷۱

Office: No8, First Abooseed, Monirieh Sq, Valliast Ave, Tehran, Iran
P.O.B: 1111915567 Tel: +9821 64055544 Telfax: +9821 6406269
Tel Factory: +98 262 3851650 Telfax: +98 262 3827626
Manager: Seyed Hanzeh Mousavi Shad.
Mobile: +98 912 121250810 +98 912 1354171

عنوان المكتب: طهران ، شارع ولیعصر ، ساحة منیریه ، حیاة شارع ابو سعید رقم ۸
مفتاح البريد: ۱۱۱۱۹۱۵۵۴۷
ماتف رقم: ۰۲۱ ۹۸۵۵۵۴۴ +۹۸۲۱ ۶۴۰۵۵۵۴۴ تلفکس رقم: ۰۲۱ ۹۸۵۴۲۹۹ +۹۸۲۱
ماتف المعمل: ۰۲۱ ۳۸۵۱۶۵۵ +۹۸۲۶۲ ۳۸۲۷۲۶۲ تلفکس المعمل: ۰۲۱ ۳۸۲۷۲۶۲ +۹۸۲۶۲ ۳۸۲۷۲۶۲



Official 305



Official 306



Sport 115



Sport 116



Official 303



Official 304



Sport 113



Sport 114



Official 301



Official 302



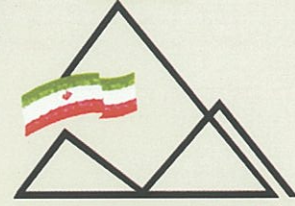
Sport 117



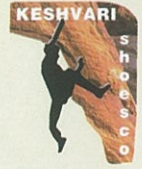
Sport 112



باشگاه سنگنوردی و کوهنوردی
قنوس



فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران
هیات کوهنوردی استان اصفهان



شرکت قنوس سپارتناس



اولین دوره مسابقات
(آفتابیان - بانوان)
درای توئینگ

جام قنوس
۲۳ و ۲۴ تیرماه ۸۴
اصفهان

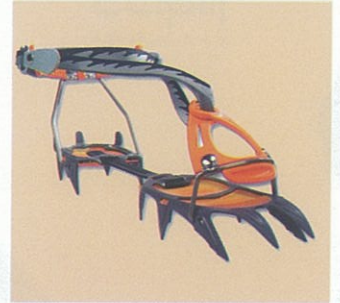
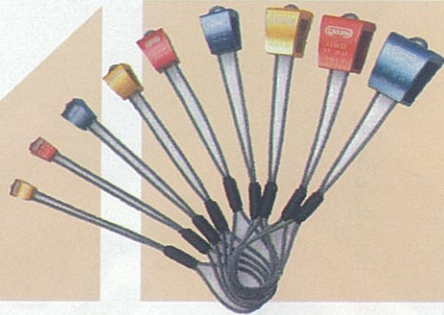


تلفن: ۰۳۱۱ ۷۷۷۵۷۴۴

CASSIN
TM

شرکت کوهنوردی کسا

NEW 2005



نمایندگی های فروش در شهرستانها

- سندج - مدیرت: شیروانی
- کرمانشاه - مدیرت: چلنگریپور
- اراک - مدیرت: جلالی
- کرمان - مدیرت: باقری
- شیراز - مدیرت: حقی نگهدار
- مشهد - مدیرت: مشکینیان
- مشهد - مدیرت: خادم
- خرم آباد - مدیرت: رضائی
- اصفهان - مدیرت: چهاریان
- گرگان - مدیرت: بیزدانی
- تبریز - مدیرت: گرامی فر



KASSA

دفتر مرکزی:

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

تلفن: ۷۵۱۰۴۶۳ - فکس: ۷۵۱۰۴۶۴

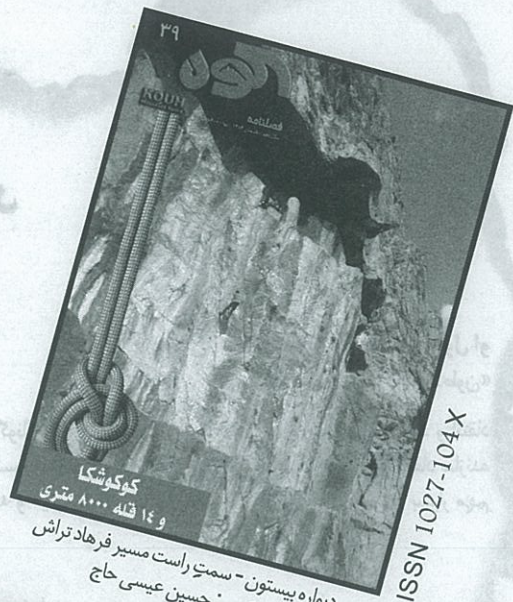
فروشگاه شماره ۱:

خیابان ولیعصر - میدان منیریه - نرسیده به چهارراه سپه - خیابان راتق - پاساژ فخریه

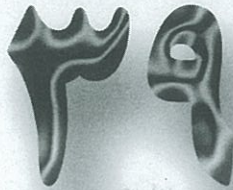
تلفن: ۶۹۶۶۳۵۱ - ۶۹۶۱۱۹۳

E-Mail: info@kassa.ir www.kassa.ir

به نام خداوند جان و خرد



ISSN 1027-104X



فرم اشتراک در صفحه ۸۳

فصلنامه کوه

سال دهم - تابستان 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 چهکنوی مرتضی موسوی - مسعود اشرفی - مهندس شاهپور مصمصام - مهندس م.برزگر - علی پارسایی که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و اجرایی، تلاوم انتشار مجله را امکان‌پذیر ساخته‌اند

صفحه آرایی و گرافیک: فاطمه صبوری

حروفچینی: آزاده فشاهی

لیتوگرافی دیجیتال: کاوش گرافیک ۸۸۳۲۵۹۸ - ۸۳۱۹۸۲۴

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

faslnamey@yaho.com

پست الکترونیکی:

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

نمابر: ۲۷۱۲۸۱۷

تلفن: ۲۷۱۲۸۱۶

۲	حرف اول
۴	از دریا به کرانه
۸	آشنایی با قهرمانان سنگنوردی جهان
۱۰	فرهنگ و اخلاق کوهنوردی
۱۲	بینالود
۱۴	آشنایی با تکاب و کوه بلقیس
۱۶	الوند گلپایگان
۱۸	نقش متقابل کوه، فرهنگ و ادبیات
۲۰	گزارش برنامه ماسوله - زنجان
۲۲	دوچرخه سواری دشت لار - بلده - نور
۲۴	عبور از ریگ جن
۳۰	شاه رشید به تخت سلیمان
۳۲	کان گوهر
۳۵	چاه دیو
۳۶	بزرگداشت پنجاهمین سال صعود به K2
۳۹	رکوردهای جدید در صعود به اورست
۴۲	از حوادث درس بیاموزیم
۴۴	مسیر سخنون در دیواره بیستون
۴۶	نقدی درباره کوردها در کوهنوردی
۴۸	سقوط
۵۰	کوه عربان
۵۶	در هوای رقیق
۶۱	از گوشه و کنار جهان
۶۳	صعود انفرادی استیو هاوس به K7
۶۴	کوهشکا
۶۸	نکات فنی
۷۳	اینترنت
۷۴	صعود به کلیمانجارو
۷۶	کانچن چونگا
۷۸	پاهای سالم برای کوهنوردی
۸۱	صعود یک روزه به کول جنو
۸۲	سنگ یوسف
۸۴	هنر زنده ماندن
۸۸	نامه های رسیده
۸۶	دائرة المعارف
۸۸	جدول
۸۹	اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان
۹۲	اخبار
۹۴	از میان نامه های رسیده
۹۶	The Tarem - Masuleh

نقد

منتقد

انتقاد

امتحان کنید مرد را به فعل او نه به قول او
«افلاطون»

در ادامه سلسله مباحث مدرنیته ورزشی، که از شماره ۳۶ آغاز و به موضوعات گوناگون پرداخته شد، در این مقال به موضوع نقد، منتقد و انتقاد می‌پردازیم. بدون شک، دروازه ورود به حریم اصلاحات، فرهنگه اسطوره‌سازی، پیش‌کسوت محوری، قانون‌مداری و توسعه پایدار، نقد پویا و انتقاد سازنده است که البته مقبولیت خاص و عام را به همراه دارد. در این باب شناخت کامل از عرصه و عیان، بضاعت و توان همه جانبه ورزش کوهنوردی بسیار مهم است.

واژه‌شناسی:

نقد: بررسی، تحلیل، تشخیص معایب و محاسن، سخن سنجی، جدا کردن، حقیقت‌شناسی و چون و چرا. **منتقد:** نیک و بد، معایب و محاسن آثار ادبی، هنری، علمی، ورزشی و ... رل بررسی می‌کند؛ عیب‌جویی، ایراد گرفتن. **انتقاد:** از رفتار، گفتار، عمل و یا ظاهر کسی ایراد گرفتن؛ عیب‌جویی؛ بدترین و بهترین قسمت چیزی را انتخاب کردن. «به نقل از لغتنامه دهخدا، فرهنگ عمید، فرهنگ بزرگ سخن»

اول:

نقد، کاوش معناست نه جستجوی معایب.

نقد پویا و سازنده و عاری از هرگونه سوء نیت موجب تحول و اصلاح می‌شود. تحلیل، بررسی و تجزیه رویکردهای یک عمل، فکر، طرح و برنامه و به تعبیری دیگر هرآنچه به عرصه درآمده و از حالت مجازی خارج شده است، از چندین لحاظ قابل تأمل است: تسریع بخشیدن امور، ترمیم اصلاح، تشویق، تبلیغ، انگیزه‌سازی، کنترل انرژی، پرهیز از دور تسلسل و عملکرد منسوخ. نقد پویا و مستند، توأم با راهکارهای عملی و کارشناسی منطبق با زمان و مکان عرضه می‌شود.

دوم:

بدیهی است که یک منتقد، نقد و انتقاد خود را باید بر پایه راستی، درستی، واقعیت، امانت، علم و حقیقت بنا نهد. رعایت اصول چهارگانه نقدنگاری یعنی شناخت موضوع، سبب، مسبب و احترام یک الزام است.

الف. نقد سفید و پویا:

ارکان تعالی نقد، نقد سفید است و از ماندگارترین نقدها؛ انتقاد منتقد به نیت بهتر شدن امور، ارتقاء، پیشرفت، تکامل، بهینه‌سازی، توسعه، روشنگری البته همراه با ارائه راهکار است.

ب. نقد زرد: از نازل‌ترین نقدها می‌توان به نقد زرد اشاره کرد که با ناامیدی، بدگمانی، خستگی، نفوس و حدس بد همراه است. در این‌گونه نقد روزنه‌ای وجود ندارد و همه چیز منفی است.

ج. نقد خاکستری یا نقد سیاه:

این نوع با تخریب شخصیت، تجاوز به حریم خصوصی افراد، توطئه، بی‌احترامی، اهانت، فرافکتی، نگارش ملق و لحن بد همراه است. تحول عظیم و گسترده نقد از شرق تا غرب، از یونان باستان تا دنیای امروز، بدان سبب است که به نقد به دید امری تخصصی نگریسته شده است.

نقادان بزرگ همگام با جامعه و در کنار سیر صعودی تفکرات آحاد مردم در حرکت بوده‌اند. آنها تنها به تحلیل‌ها و تجربه‌های مبتنی بر احکام انتزاعی اکتفا نکرده‌اند و همواره به تکامل دائم و استمراری اندیشیده‌اند. ادب و احترام در جای جای نقد منتقدان فهیم مشهود است.

در مقابل، منتقدانی که به دور از کمال سیر می‌کنند، هرآنچه به رشته تحریر در می‌آورند به دور از حیطه نقد سفید است. ادعان این نکته مایه تا‌سفس است که در این دوره نقد بسیار ضعیف، بیمار، شتاب‌زده، سبک سر و تجاری شده است. بدون شناخت از لایه‌های مختلف یک عمل اعلام رأی می‌شود و عجیب آنکه منتقدان امروز این اجازه را به خود می‌دهند که در هر امری و در هر زمینه‌ای اعلام نظر کنند. به این جمله که منسوب به شیخ‌الرئیس بوعلی سینا است توجه نمایید: «معرف باید از معروف بالاتر باشد» پریشانی و نابسامانی در نقد امروز مشهود است و نقد مغشوش شده است. هرچند

درخور افسوس است، درخور ناامیدی نیست.

سوم:

اگر نقد راه کمال را در تمامی زمینه‌ها هموار نسازد، فعلی است خطا و مخرب که باید از آن اجتناب کرد. شناخت کامل مسائل اجتماعی و تحقیق در زمینه‌ها و لایه‌های گوناگون جامعه، در معماری و مهندسی نقد پویا و سفید مؤثر است. مجموعه کائنات و آفرینش با عشق و چیره‌دستی که همانا هنر است همراه است. اگر عشق، هنر، رفعت و کرامت از نقد گرفته شود، چیزی برای نگاشتن و گفتن باقی نمی‌ماند. بهترین و پسندیده‌ترین نقد در پیش اهل نظر، ادب و فرهنگ نقدی است که جمهوریت در آن حاکم باشد و گرمی داشتن تقوا و پست شمردن تمامی ردائل در آن قائم. اصحاب نقد باید بدانند که تمیز دادن نقدهای گوناگون اجتماعی، ورزشی، فرهنگی، هنری، آیینی و... امری بسیار مهم است.

طبابت یک طیب حاذق و هوشمند در مواجهه با چند بیمار، در کل مشترک ولی در جزء متفاوت است. بدین معنا که یک نوع بیماری در چند مریض یک طرف قضیه است. بی‌تردید نمی‌توان برای همه مریضان یک نوع دارو و درمان تجویز کرد.

بند و بسط، مقایسه و برابر نمودن اوضاع و احوال اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، آداب و رسوم، سواد سنت و... چند مریض با هم یا عملکرد چند طایفه با هم، چند گروه با هم، چند استان با هم، چند کشور با هم منطقی نیست.

بسیاری از نقادان عصر حاضر در حاشیه نشسته یا به عبارتی دیگر، بالای گود نشسته و به دور از هُرم آتش، نقد می‌نگارند. گروهی از نقادان بومی‌نگری، منطقه‌نگری، ملی‌نگری و جهانی‌نگری را با هم مخلوط و مقایسه می‌کنند. این نکته حایز اهمیت است که بسیاری از مواقع نقد و انتقاد یک نقاد از هر نظر بدیع، درست علمی و حکیمانه است ولی مقبول آحاد جامعه نمی‌افتد. گروهی دیگر جایگاه و موقعیت خود را نمی‌دانند. مقبولیت و جامع‌الشرایط بودن یک منتقد در نظر اهل معنا بسیار مهم است. نقد آکادمیک منصفانه و عالمانه است.

چهارم:

آن‌گاه که سخن از حکم و قضاوت به میان می‌آید طبیعتاً باید میزان و ملاک آن مشخص شود. توصیه می‌گردد یک نقاد از اعلام رای بدون لحاظ نمودن جمیع شرایط اجتناب ورزد. منتقد می‌بایست دارای ذوق باشد. اما ذوق به چه معناست. در کلام نقادان و سخن‌شناسان، هیچ لفظی و واژه‌ای بدین حد شایع و متداول نبوده است. ذوق نزد قدا عبارت است از احساس روحانی، وجدان باطنی توأم با ظریف‌اندیشی همراه با روح تعالی یعنی هنر. حال این سؤال مطرح است که آیا ذوق اکتسابی است یا فطری و غریزی و با عاطفه انسان چه رابطه‌ای دارد؟ شاید در مقالی دیگر به این سؤال پرداخته شود البته به شرط حیات. اما ذوق با تهذیب و اخلاق و تربیت امکان‌پذیر است. روانشناسی نقد برای فهم منتقدان و برای حضور و داخل شدن به یک موضوع بسیار مهم است. این امر میسر نمی‌شود مگر با ذوق.

مشکل‌ترین نقد را می‌توان نقد تاریخی برشمرد؛ زیرا تحقیق در صحت و سقم اسناد و مدارک اولین قدم است. تحقیق و مطالعه از مقدمات نقد تاریخی است. بدون شک ارزیابی معیارها می‌بایست منتقد را به شناخت خویش برساند. چندین اصل دیگر هم هست که منتقد می‌تواند گاه به عنوان ماده و مصالح از آن بهره‌ها گیرد، مانند: بلاغت، روایت، حکایت، درایت و صداقت همراه با عشق و ذوق.

هر که را میل خم ابرو بود / روبرو بودن به از پهلو بود

پنجم:

این مقال به درازا کشیده اما باید مطرح می‌شد تا آنان که از سر ارادت به اکتشاف طبیعت، ورزش و انسانیت گه‌گاه دست به قلم می‌برند، حرمت حریم نقد را بدانند و آوای آسمانی وحی «ن والقلم و ما یسطرون» را به یاد آورند.

فصلنامه کوه ضمن احترام به ذوق سلیم و قلم همه نقادان که پویانگاری و سفیداندیشی را مطلع کار قرار داده‌اند معروض می‌دارد، این نشریه همواره از گفتگوها و نوشتارهای مجادله‌آمیز تفرقه برانگیز، شبه‌ناک، غوغا سالار، بی‌هویت، مبهم و ادب ستیز پرهیز نموده است و به دلیل فصلنامه بودن خود را صرف اطلاع‌رسانی علمی و منظم کرده است. بعضاً اگر مجالی برای عرضه نقد پیش آید مصرانه می‌کوشد تا زمینه را برای پاسخگویی نقد شونده پدید آورد. این نکته نیز روشن است که بسیاری از نقدها روزانه یا هفتگی است و چنانچه ماه و فصل از آن بگذرد از تازگی و طراوت به دور می‌افتد.

آخرین برداشت:

فرآیند نقد باید تکامل و توسعه باشد.

نقد پویا و سفید و تحلیلی، منطبق بر اصول و واقعیات روز مقبول است.

مخالف‌گرایی، آشفته‌گویی و نگرش یکطرفه راه پس رفت را هموار می‌سازد.

نقد می‌بایست روح همدلی و همبستگی، امید، ایمان، کوشش، تلاش و آرزو را در کالبد جامعه بدمد.

نقدی که اعتدال و انصاف را بر اندیشه مستولی سازد نیکو است.

اخلاص آشیانه دوستی‌ها، انصاف نصف ایمان و اعتدال سرآغاز خردمندی است. △

فاصله حق و باطل چهار انگشت و آنچه بر خود نمی‌پسندی بر دیگران می‌پسند. امام علی (ع)

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود

ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است

«حافظ»

دکتر حسن صالحی مقدم

از دریا به کرانه

جلیل کتیبه ای

محبت...

گمان می‌برم که شما خواننده عزیز موافق باشید اگر در ابتدا به موضوعی اشاره بکنم که در ظاهر، از کوهنوردی در آن اثری نیست. اما با مروری بر متن، خواهید دید که خود در بطن کوهنوردی نشسته است.... و اصولاً در میان همه انسان‌ها و در همه جوامع انسانی.

در کوهنوردی اصلی و اصولی نیز، می‌باید که سخن نخست، از آن باشد. گام نخست با آن برداشته شود. طرح ریزی‌ها و همکاری‌ها و درگیری‌ها با دشواری‌ها... تا فراز چکادها و به طور کلی در همه جای زندگی روزانه، جلوه و درخشش داشته باشد، با همه ژرفا و گستردگی هایش.... و مگر در کوهنوردی، انسانیت با مفهوم راستینش جای ندارد، و مگر انسانیت بدون محبت نیز هرگز می‌تواند وجود پیدا کند؟

در این روزها به یادداشتی برخوردیم که حیفم آمد آن را برای شما عزیزان بازنویسی نکنم:

«من از امروز کوشش می‌کنم که برابر کلام خداوند، شخص پرمحبت‌تری باشم، زیرا کسی که محبت دارد:

- مهربان و صبور است،
 - حسود نیست و به کسی رشک نمی‌برد،
 - مغرور نیست و هیچگاه خودستایی نمی‌کند،
 - به دیگران بدی روا نمی‌دارد،
 - از خودخواهی به دور است و سبب رنجش دیگران نمی‌شود،
 - پرتوقع نیست و از کسی انتظار بیجا ندارد،
 - عصبی و زودرنج نیست و کینه به دل نمی‌گیرد،
 - هرگز از بی انصافی و بی عدالتی خوشحال نمی‌شود، بلکه از پیروز شدن راستی، شاد می‌گردد،
 - اگر کسی را دوست بدارد، به هر قیمتی که باشد به او وفادار می‌ماند، سخنان وی را باور می‌دارد، خوشبختیش را می‌خواهد و به دفاع از او برمی‌خیزد.»
- کوهیاران گرامی، بخواهیم و بگذاریم که به ویژه در رده کوهنوردی مان، محبت، جای والای خودش را همواره دارا باشد. چنان که گفته شده است: جز محبت نپذیریم که بر لوح وجود، نیست پاینده تر از نقش محبت اثری.

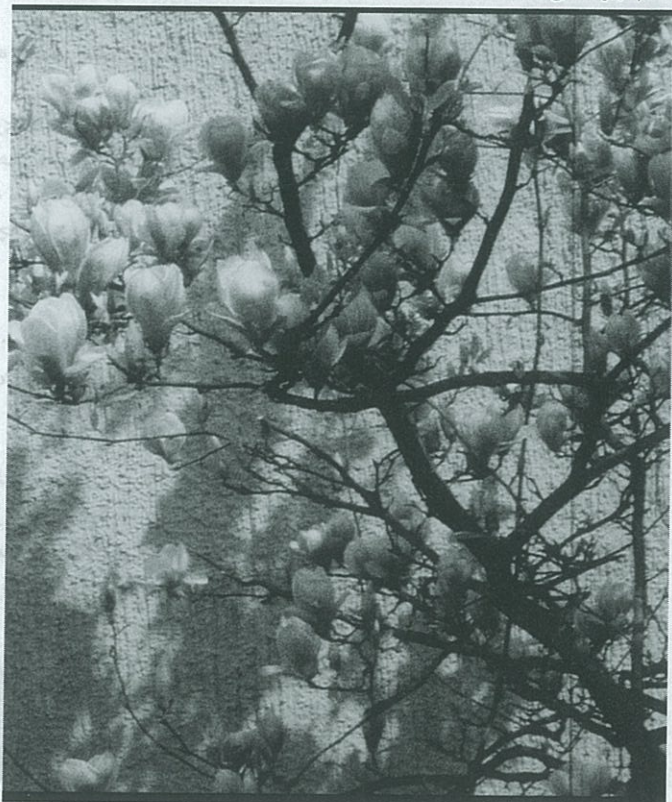
پست و ... سکانداری

اگر خود بنده هم در جای دیگر، این دو واژه را در کنار هم می‌دیدم، به اندیشه فرو می‌رفتم که اینها چه ارتباطی می‌توانند با یکدیگر داشته باشند؟!

شما خواننده عزیز که نوشتار مجله پیش را خوانده‌اید، یادتان هست که در آن، درود و اشاره‌ای برای پستخانه مان داشتیم. از شما چه پنهان که در این بیست و پنج سالی که با سنگ قلاب زندگی، به دور از وطن پرتاب شده‌ام، از چند هزار نامه‌ای که از ایران عزیزمان برابم فرستاده شده، فاصله تاریخ مهرهای پست ایران در روی پاکت و رسیدن نامه‌ها، میان ۱۲ تا ۴۰ روز بوده است. شاید تنها یکی دو تا نامه داشته‌ام که در این اواخر در مدتی کمتر دریافت کرده‌ام. اما برای نخستین بار، مجله کوه شماره گذشته در فاصله چهار روز عز وصول بخشید! - بله، اشتباه نیست، درست چهار روز، که البته جای آفرین گویی دارد و شاید هم مقدمه و مزده‌ای باشد برای فرستاده‌های آینده اداره محترم پست تهران!

... و اینک نگاهی به این شماره: ۲۳۶۸۰، که البته نه بلندی کوهی است در ایران و یا جای دیگر و نه فاصله به کیلومتر از این گوشه تا آن گوشه میهن مان. بلکه نشان دهنده مقدار پولی است که گرامی کوهیاری، برای فرستادن پاکتی ۲۰ گرمی از تهران، پرداخته است. به یاد دارم در آخرین باری که سعادت دیداری از وطن و یاران را داشتم (۱۳۶۹) پهای فرستادن یک چنین نامه‌ای از ایران به کشورهای دیگر ۳۷ ریال بود!

نکته جالب دیگری که بار دیگر برابم تکرار شد، این بود که شماره پنج رقمی بالا، برای نامه‌ای سفارشی و «اکسپرس» بود که نویسنده آن خواسته بود زودتر و



مطمئن تر به دست بنده برسد. اما در همان روز دریافت این نامه، پاکت دیگری هم از تهران داشتیم که با پست معمولی، در همان تاریخ از تهران فرستاده شده بود. هر دو این نامه‌ها، یکی با مهر و مشخصات ویژه بر روی پاکت و آن دیگر، ساده و عادی... اما هر دو، ۱۲ روز در راه! - چه خوب است که اگر تفاوتی در هزینه هست، در فرستادن هم باشد که مفهوم «اکسپرس» را برساند.

اما محتوای این پاکت و نامه تندیا: خوانندگان ارجمندمان در ستون دوم صفحه ۱۷ مجله کوه ۳۶ مطالعه فرموده‌اند که در برگزاری آیین بیستمین سال برپایی گروه کوهنوردی تهران، دوست کوهپار نادیده‌ام آقای مرتضی تفرشی، لطف و بزرگواری داشتند که به هنگام اجرای جشن، از بنده دورافتاده از یار و دیار هم پیامی دریافت کنند و...

در مطلب کوتاهی که قلمی شده بود، آقای تفرشی را - آن گونه که شنیده بودم - مدیر و یار هبر گروه و یانابر اشاره خود «سکاندار» کشتی گروه عنوان کرده بودم. چندی بعد بود که آن نامه سفارشی و «اکسپرس» را از ایشان دریافت داشتند، که در آن باز هم با همان بزرگواری و خلوص نیت و کوهنورد وار، نوشته بودند که ایشان در گروهشان، خواستار هیچ سمت و عنوانی در هیئت مدیره نبوده‌اند و نیستند و هدفشان، کوهنوردی و همبستگی با یاران کوه و خدمت در آن راه بوده و هست. امید که آن شنیده و نوشته اشتباه، سبب رنجش و یا سوءتفاهمی در گروه منسجم کوهنوردی تهران نشده باشد.

جوانک عرب بر فراز دماوند!



با نگاهی زیرچشمی به این تصویر که در برف‌های یخ زده نزدیک قله کوه دماوند (جبهه جنوبی) عکاسی شده است، امکان دارد مبهوت بشوید که یک عرب صحرائین شمال آفریقا را چه مناسبت با قله بلند و اغلب همراه با باد و سوز دماوند کوه ما؟!...

اگر چه در همان صحرای داغ آفریقا، کوه هایی با دیواره‌های بسیار جالب وجود دارد که همه ساله، کوهنوردان و سنگنوردانی از کشورهای دیگر را به سوی خود می کشاند؛ و نیز خود کشورهای سواحل جنوبی دریای مدیترانه، دارای کوهنوردانی هستند، که خود بنده با دو تا از آنها، در مراسم یکصدمین سال کلوب کوهنوردی فرانسه، در شامونی آشنا شدم. اما این دماوند نورد سر و صورت پوشانیده، از شمال آفریقا نیامده است... بهتر است که در اینجا، سرخط را کج بکنیم به موضوعی دیگر، وابسته به این یکی:

هیچ به این اندیشه آمده‌اید که چرا ما معمولاً، تاریخ درگذشت خویشان و دوستان عزیز و یا دیگر کسان را به ذهن می سپاریم و یا روی کاغذ یادداشت می کنیم، اما متأسفانه بسیار زیاد از تاریخ تولد آنان ناآگاه هستیم؟ - در حالی که آن که بزرگ و مشهور و عزیز و ارزشمند و قابل ستایش است، گرچه از کف دانش با تأثر همراه می شود، در اندوه فرو می بردمان، اما همین شخص مورد توجه، روزی هم به این گیتی گام نهاده است که لازم می آید وجود و تولد و مقدمش را هم گرمی داشت و از آن یاد کرد، که به ویژه تا خود هنوز به زندگی لبخند می زند، ببیند و بداند که دیگران به یاد او هستند. باید اعتراف بکنم که خود بنده هم از تاریخ‌های تولد بسیاری از کسان و دوستان و... متأسفانه بی خبر هستم! که ریشه این کم توجهی را در سنت و وضع اجتماعی و... می توان یافت.

یکی از پیشگامان و کوهپاران عزیز ما آقای گقام میناسیان است که به تازگی هشتاد و چهارمین سال زندگیش را آغاز کرده است. مردی به نام، در کوهنوردی ایران، شیفته پیوسته کوه که هنوز هم دنبال همپا و هم‌نوردی می گردد که بتواند با او دست کم، کوه‌های نیمه بلند را در نزدیکی‌های جای زیستش بالا برود. اگر چه از اینگونه قله‌ها که دامان تا سینه شان را درختان کهن فرا گرفته است، دل خوشی ندارد. زیرا می گوید این گونه کوهستان‌ها تا نزدیک اوجشان، دید ندارند و چشم و روح آدمی را خسته می کنند. اما با وجود این، ۱۲ سال پیش بود که بلندترین قله چهار هزار متری کالیفرنیا (مونت ویت نی) را همراه با پسرش صعود کرد، آن هم یکسره (بدون شب مانی در قرارگاه میان کوه) و در حالی که از بسیاری جوان‌ها که روز پیش از آنها به حرکت درآمده و در راه بودند، پیشی گرفتند و زودتر بر قله ایستادند.

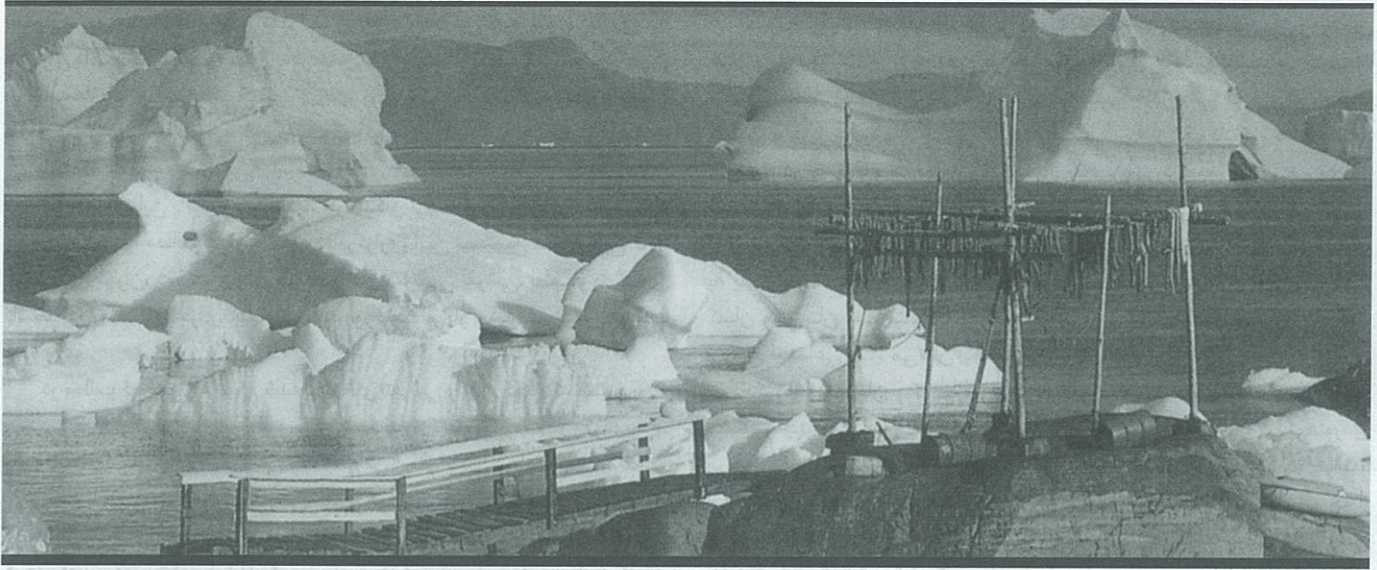
سالروز تولد این یار قدیم کوهنوردی و پیروزمند قله‌های فراوان ایران را صمیمانه شادباش می گویم، با این امید که با تندرستی و مرور خاطره‌های فراوان کوهروی هایش، سرانجام همگامی بیاید که بتواند نودمین سال زندگیش را بر قله‌ای جشن بگیرد، و یکصدمین سالش را در جمع خانواده و در قلب کوهنوردان و دوستدارانش. عکسی را هم که در اینجا ملاحظه می فرمایید، کسی نیست جز همین آقای گقام میناسیان، که در سال ۱۳۲۲، در حال بازگشت از قله دماوند، از وی تهیه شده است، با لباس و پوشش آن زمان، در باد و سرما و تابش آفتاب بالای پنج هزار متر. O بکوشیم و جست و جو کنیم که روزهای تولد کسانی را که دوستشان می داریم و یا منشاء اثری بوده‌اند و هستند به دست بیاوریم، به آگاهی دیگران هم برسانیم. آنها را گرمی بداریم و در سالروزها بهتر یادشان باشیم

یخ ، کوه یخ ...

کهن ترینش، بزرگترینش

O گرچه در این چند سال اخیر هوای کره زمین رو به گرمی نهاده است، اما می دانیم که در گذشته های چند میلیون سالی، زیستگاه کنونی ما، سه دوره یخبندان بزرگ را گذرانیده، تا توانسته است محیطی مناسب برای به وجود آمدن حیات را آماده سازد. یخ‌های سپید و کبودرنگی که امروز در قطب‌ها و کوه‌ها به چشم می آید، پوششی رویین هستند بر قشرهای کهن‌تر زیرینشان، که البته به همین نسبت و جهت، عمر چندانی هم ندارند. به دنبال دسترسی یافتن به گذشته‌های دور، اخیراً گروهی از پژوهشگران، که بدون جست و جوگری و بررسی و آزمایش نمی ماند، توانستند کهن‌ترین یخ موجود تا این زمان را در قطب جنوب شناسایی بکنند. این دانش پژوهان از ژرفای ۳۲۷۰ متری آن سردترین و گسترده‌ترین یخچال زمین، یخی را به دست آوردند که نهمدهزار سال قدمت دارد!

O کسانی که توانسته‌اند به قطب‌های زمین و یا نزدیکی آنها سفری بکنند، فراوان با تکه‌های بزرگ یخ شناور در آب‌های آن دو محیط برخورد کرده‌اند که بر اثر تابش آفتاب و یا عوامل دیگر مانند باد و... از بدنه اصلی جدا شده و تنها مانده است. چندی پیش، یک تکه بسیار بزرگ از این گونه یخ‌های قطب جنوب (که خود در بیش از ۱۴ میلیون کیلومتر مربع گسترده است) از مادر خونسردش فاصله گرفت و به سوی آب‌های گرم روان گشت. این بزرگترین کوه یخ دنیا نیز - که به اندازه نصف کشور سوئیس، یعنی حدود



یافته شده که نامش را به جایی که در آن آشکار شده بود، منسوب کردند (Otzi)، اکنون چند سالی است که در موزه‌ای ویژه در شهر «بوتسون» شمال ایتالیا، در همان سرمایی که چند هزار سال با آن قرین و در آن مدفون بود، به خواب ابدیش ادامه می‌دهد. اما یابندگان؟

یک هفته می‌شد که آقای هلموت سیمون، برای یک کوهنوردی کوتاه به کوه‌های اتریش رفته بود. اما همسرش هر چه انتظار بازگشت او را کشید، خبری از وی نشد... جست و جویا نیز نتیجه‌ای نداد... تا اینکه در پایان هفته، یک مأمور جنگل و شکاربانی که از قله‌ای دو هزار متری باز می‌گشت و با دوربین به بررسی اینجا و آنجا می‌پرداخت، ناگهان در پرتگاه تنگه‌ای، نگاهی به یک بدن انسانی



برخورد که در کنار ریزش آب آنجا، بی حرکت افتاده است....

جسد را که به پایین آوردند، روشن شد که کسی نیست جز همان گمشده هفته، و یابنده مرد یخ بسته ۵۳۰۰ ساله. ماموران نجات نیز، با توجه به بارش‌های برف در آن چند روز، امکان زنده بودن او را منتفی دانسته بودند. هلموت ۶۷ ساله، به سبب درگیر شدن با کولاک برف، از راه اصلی منحرف شده بود و از راهی علامتگذاری نشده که ویژه مأموران شکاربانی است، می‌گذشته که دچار لغزش گردیده و به آن دره تنگ فرو افتاده بوده است.

بیست هزار کیلومتر مربع، وسعت دارد - مورد توجه کارشناسان و دانشمندان قرار گرفت که تأثیر آن را در «کوسیستم» زمین و در وضع اقیانوس‌ها بررسی کنند. تراوش قلم از یخ و کوه و آب بود، بد نیست که این دو یادداشت را نیز مرور بفرمایید:

۱- در دل شهر مونیخ - آلمان - باغ بسیار بزرگی است با سبزه‌زارها و درختان کهن و رودخانه و گردشگاه‌ها و استراحتگاه‌های کافی. در میان این باغ، دریاچه‌ای است زیبا و دلکش. در سال‌های گذشته که زمستان هایشان سردتر از این اواخر بوده، روی این دریاچه یخ می‌بست، آنچنان جاندار و محکم که به ویژه روزهای تعطیل، ورزشگاه صدها کودک و بزرگسال می‌شد که گروه گروه برای یخ بازی به آنجا روی می‌آوردند. در همان سال‌ها، روزی بنده هم بر آن یخ بستگی گام نهادم، البته نه برای سریدن روی آن، بلکه عکسبرداری از طبیعت هزار چهره... و یکی از آن عکس‌ها، در یک مسابقه عکاسی ویژه چهره زمستان، برنده یکم شد. اگر آن یخ سترگ روی دریاچه وجود نداشت، بی تردید اگر در آب هم فرو می‌رفتم، امکان نداشت یک چنان عکسی تهیه کنم.

۲- در همین زمینه، این را نیز بنویسم که با گرم شدن هوای کره زمین، به خواندنش می‌آورد. در مرز شمال شرقی سوئیس، میان این کشور و آلمان و اتریش، دریاچه‌ای است بزرگ، به نام «بودن زه» و با ۵۳۸ کیلومتر مربع گستردگی. بسیاری از گردشگران در این بخش که از این سه کشور دیدن می‌کنند، می‌توانند با کشتی‌های مسافری، خود و حتی اتومبیل‌شان را از یکسو به سوی دیگر برسانند. در ۱۷۵ سال پیش، چنان زمستانی به این دریاچه روی آورد، که همه روی آن در یخ فرو رفت. یخی که نه تنها برای یخ بازی بسیار مناسب بود، بلکه حتی می‌شد فاصله آن سه کشور نامبرده را با اتومبیل‌رانی روی یخ پیمود!

تشابه و ۵۳۰۰ سال فاصله

در مجله کوه شماره ۱۴، از رهایی یافتن یک مومیایی پنج‌هزار و سیصد ساله از دل یخ و برف کوهستانی در «تیرول» - اتریش - یاد کرده بودیم، که در ۲۸ شهریور ۱۳۷۰، زن و شوهری آلمانی به نام «اریکا و هلموت سیمون» او را یافته بودند.

خبر جریان این بزرگترین کشف قرن، نه تنها بسان انفجار شگفت‌آوری در میان وسیله‌های ارتباط همگانی صدا کرد و در زمانی چند، هدف بزرگ قلم‌ها و عکاسان و فیلمبردارها و گفت و شنودها قرار گرفت، بلکه اندیشه و بررسی و ژرفگرایی بیش از ۱۵۰ نفر استاد و کارشناس پزشکی، میکروب... جامعه... زیست... و باستان‌شناسی را نیز برای مدتی دراز به خود مشغول داشت.

است. اما من وارد این بازی‌ها نمی‌شوم. در پارلمان اروپا، اغلب گفت و گو بر این است که چه کسی، رئیس فلان کمیسیون بشود. من از این سمت‌ها دور هستم. در آنجا می‌گویم: این نظر و اندیشه من است، تمام. اگر شما عقیده مرا نمی‌پذیرید، شب که فرا می‌رسد، می‌روم بیرون، شام می‌خورم و کاملاً هم خشنود هستم.

ژرف نگری بیشتر...

و این هم آخرین یادداشت این بار: چند سالی است از سکوت سنگینی که روی دیواره هایمان نشست است، متأسفم. اگر جوانان ۱۵ و ۲۰ سال پیش، دیگر شوق و نیروی آن زمان را نداشتند و می‌اندیشند که «کار خودشان را کرده‌اند»، اما جوان‌های ۲۰ و ۲۵ ساله امروز، چه نظری و امکانی دارند و به دیواره‌ها و راه‌های صعود شده پیشین چگونه نگاه می‌کنند، در حالی که برای آنان تازگی‌هایی دارند و حتی سنگ‌ها و دیواره‌های دست نخورده در کوه‌هایمان؟

اما با این افسوس و نگرش، می‌خواستم باز هم اشاره‌ای داشته باشم به راه‌ها و جبهه‌هایی که صعود می‌شوند. زیرا باز هم خواندم که فلان کوهنوردان عزیزمان، در علم کوه «راه لهستانی‌ها» را صعود کردند و «یا کوهیاران گرمی دیگری، در بیستون، «راه هری روست» را درنوردیدند. در حالی که چند بار خواهش داشته‌ام که در کوهنوردی‌ها، کمی بیشتر در این موضوع ژرف‌نگری داشته باشیم.

نمونه وار به همان راه لهستانی‌ها اشاره می‌کنم. می‌دانیم که کوهنوردان آن کشور، سه راه را در شمال علم کوه گشودند. باید این را دانست و نوشت و گفت که کدام یک از این راه‌ها را بالا رفته‌ایم.

و یا در دیواره بیستون، در آنجا راهی که «هری روست» از آن بالا رفته باشد، سراغ ندارم، که در خبرها از آن یاد می‌شود. راهی که به اشتباه به این کوهنورد آلمانی نسبت دادند، خود کوهنوردان عزیز باخترانی نیز آن را تصحیح کردند و تغییر دادند. این راه در حقیقت باید نام «آرش» و یا به نام آقای «کیومرث بابازاده» شناخته و ثبت شود، زیرا ایشان و همراهانشان که از گروه آرش بودند، نخستین گام‌ها و پنجه‌ها را در این دیواره و در این مسیر به کار انداختند و از آنجا به قله رسیدند.

در کوهنوردی‌های بدون دیواره مشخص نیز (دماوند، سیلان، دنا و یا کوه‌های دیگر) لازم است گفته و نوشته شود که صعود از کدام جهت و جبهه و... صورت گرفته است. زیرا می‌دانیم که سمت‌ها و تیغه‌ها، هر یک ارزش ویژه خودشان را دارند و بهتر است - یا لازم است - در نوشته‌ها و گزارش‌ها، این مهم رعایت شود، که در کار کتاب نویسان، تاریخ پردازان و یا گروه داران نیز، روشنی و سهولت و درستی بیشتر به وجود بیاید.

یک عکس و...

این عکس دماوند کوه را تنها تماشا بفرمایید، اما آن را به شما هدیه نمی‌کنم! اگر گفتید چرا؟



بدین ترتیب، Otzi، که خود گرفتار بوران برف شده و از سرما، یخزده بوده است، یابنده‌اش نیز در همان کوه‌های اتریش به سرنوشتی شبیه وی گرفتار آمد!

فیل و فنجان... و غار

«فیل و فنجان» شنیده بودیم، اما فیل و غار...؟

گهگاه خبری، گزارشی از غار و غارپیمایی در این مجله می‌بینم که نشان دهنده تلاش‌های علاقه‌مندان این دنیاهاست بدون خورشید است و معمولاً غار و غارپیمایی، با یکدیگر پیوستگی دارند. در اینجا یادای داریم از غاری یگانه، اما بیگانه با غارنورد: در مرز میان دو کشور آفریقای «کنیا» و «لوگاندا» کوه آتشفشانی خاموشی وجود دارد. پایه‌های کوه را دیواره‌های سنگی و پیرامون آن را جنگل‌های انبوه فرا گرفته‌اند و اغلب، باران‌های سخت و همراه با رعد و برق در آنجا تاخت و تاز می‌کنند. در پای بخشی از دیواره‌های سنگی کوه، دهانه بلند غاری، با فریادهای بی‌صدا، باز است. این غار جایی امن و مناسب و خوابگاهی آرام و آسوده برای فیل‌هایی است که در جنگل‌های نزدیک کوه به زندگی خود ادامه می‌دهند.

این حیوان‌های درشت و بلند هیکل، از هزاران سال پیش (شاید هم خیلی بیشتر)، نسل پشت نسل، روزها را برای حرکت کردن و خوراک طلبیدن و بهره‌گیری از آب و نور، در پیچ و خم درختان جنگل می‌گذرانند. با رو به افول نهادن خورشید، دسته دسته به سوی این غار به راه می‌افتند و با هوش و تجربه‌ای که دارند، در تاریکی درون اشگفت به سوی جاهای مناسب خودشان پیش می‌روند و شب را در آنجاها می‌گذرانند.

البته حیوان‌های دیگری نیز مانند یوزپلنگ، گراز، گاو، قوچ و... برای کنجکاو و با زبان مالیدن به نمک‌های معدنی که روی بدنه سنگ‌ها وجود دارد، فیل‌ها را تنها نمی‌گذارند... و خفاش‌ها هم که روشن است، پیوسته ساکنان غارها هستند.

به جز اینها، بشر دوما نیز خودش را به این غار تاریخی و جالب رسانیده است، اما نه برای غارنوردی. هدف این دسته از آدمیان، چیزی نبوده و نیست جز به دست آوردن عاج! - با وجود اینکه اغلب هم مورد حمله فیل‌ها قرار گرفته‌اند و می‌گیرند. آنگونه که بررسی کرده‌اند، این تنها غاری است که مورد بهره‌وری فیل‌ها بوده و هنوز هم هست. باید برنامه‌ای تهیه دید و رفت و از نزدیک سر و گوشی آب داد و نخستین غارنوردی در آنجا را نیز به اجرا آورد، بی آنکه مزاحمتی برای ساکنان غار - فیل‌ها - فراهم کرد.

○ لطفاً به این خبر کوتاه هم توجه بفرمایید: اخیراً در یکی از غارهای نزدیک «بحر میت» در غرب کشور اردن، صفحه‌هایی از کتاب آسمانی «انجیل» را یافته‌اند که به ۲۴۰۰ سال پیش تعلق دارد!

کوه، سیاست و... مسافر

می‌دانیم که «رینهولد مسنر»، این نخستین صعودکننده همه کوه‌های بالای هشت هزار متر، پس از بازنشسته شدنش از هیمالیانوردی، به جز سرگرم بودنش با نوشتن و انتشار دادن کتاب، چند سالی هم هست که به سیاست وارد شده و در پارلمان اروپا صاحب یک کرسی است... و بدین ترتیب، هنوز هم خوراکی است برای وسیله‌های ارتباط همگانی. اخیراً در یک گفت و شنود، از او پرسیده شده بود:

- کدام دشوارتر است، کوهنوردی یا سیاست؟

دستیابی به صلح، دشوارتر از صعود به کوه است.

- آیا شما می‌توانید به صلح دست پیدا کنید؟

من به کشور نپال رفتم که میان پادشاه آنجا و مائوئیست‌ها آشتی برقرار کنم. کمی پیش از آغاز جنگ با عراق، به آنجا سفر کردم که ندای آشتی سر دهم. در کشمیر نیز درگیری‌هایی بود که می‌خواهم در آن بخش نیز فعال باشم. من به تنهایی نمی‌توانم صلح را برپا بدارم، اما همین گام‌های کوچک هم باید سرانجام به نتیجه برسند.

- شما در موارد کوهنوردی، شخص‌سازش ناپذیری هستید. در سیاست نیز به همین گونه است؟

در سیاست، موضوع عبارت است از بستن قراردادهای صلح، که خود هنری

آشنایی با قهرمانان سنگ نوردی جهان

لیوسانسوز، نخستین زن صعود کننده ۵.۱۴a

(مسیر All Evil) و دومین زن صعود کننده ۵.۱۴c

گردآورنده و مترجم:
زهره عبدالله خانی

پاسخ به این سؤال سخت است. من در زول سال‌های ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۰ بسیار زیاد تمرین می‌کردم. اما حالا اغلب ۳ جلسه در هفته کار می‌کنم. هرچند در این ۳ جلسه تمرین من خیلی خوب کار می‌کنم و فشار تمریناتم زیاد است. در واقع از نظر من کیفیت تمرین به کمیت آن ارجحیت دارد.

شما چطور تمرین می‌کنید؟

اغلب تمرینم را با چند مسیر بلدر شروع می‌کنم و بعد از آن روی مسیرهای بلند کار می‌کنم که اغلب بین ۴۰ تا ۶۰ حرکت دارند. من فقط روی مسیرهای سخت کار می‌کنم و هر جلسه‌ی تمرین من با احتساب زمان گرم کردن و سرد کردن حدوداً ۴ تا ۶ ساعت طول می‌کشد.

راز پیروزیهای مداوم شما در چیست؟

هیچ رازی در کار نیست! فقط داشتن رویا و تلاش برای به دست آوردن رویاهام. آیا تمرینات روحی و روانی (Mental training) هم قسمتی از تمرینات شما هستند؟



من مطمئنم که شرایط روحی و روانی نه فقط در مسابقات بلکه در هر صعودی نقش مهمی دارند. اکنون بعد از سال‌ها تمرین من آموخته‌ام چطور با استرس و فشار کنار بیایم و مقابله کنم.

پیشنهاد شما به یک صعودکننده‌ی جوان که می‌خواهد پیشرفت کند چیست؟ به نظر من مهم‌ترین عامل موفقیت انگیزه و لذت بردن از صعود است. بردن یا نبردن، به دست آوردن شرایط بهتر یا نه... و غیره هیچکدام قابل مقایسه با نفس صعود کردن نیستند و اگر صعودکننده‌ای بتواند به این احساس دست پیدا کند، بدون شک پیشرفت خواهد کرد. Δ



روز ۱۲ فوریه‌ی ۱۹۷۷ در فرانسه به دنیا آمد. «لیو» از ۱۵ سالگی تمرینات خود را آغاز کرد و از سال ۱۹۹۶ (۱۹ سالگی) به عنوان چهره‌ای شاخص مابین سنگنوردان جهان شناخته شد.

او در طول سالهای ۹۶ تا ۲۰۰۱، ۱۲ عنوان قهرمانی جهان را در رشته‌ی سنگ‌نوردی کسب کرد و اکنون نیز یکی از قهرمانان یخ‌نوردی جهان محسوب می‌شود.

«لیو سانسوز»، ۲۸ ساله با ۱۶۲ سانتی متر قد و وزن ۴۵

کیلوگرم فارغ‌التحصیل رشته علوم اجتماعی است. او نیز مانند اغلب صعود کنندگان از تلاش بر روی مسیرهای کوتاه و بلند، به عنوان روشی برای زندگی و تجربه‌ی احساسات عمیق درونی خود یاد می‌کند و این یکی از دلایلی است که لیو اعتقاد دارد باعث درخشش او در مسابقات است.

«لیو» اعتقاد دارد اگر صعود کننده‌ای از صعود خود لذت ببرد و اگر هنگام صعود از آنچه در حال انجام آن است شاد باشد، بدون شک یک مسابقه دهنده خوب خواهد بود. احساس سرخوشی از صعود که اغلب در هیاهوی مسابقه جای خود را به استرس می‌دهد...

«لیو» در جواب به این سؤال که چرا در اوج آمادگی خود در یکی از مسابقات جهانی سنگ‌نوردی شرکت نکرده است می‌گوید: من تصمیم گرفتم که در این مسابقه شرکت نکنم! می‌خواستم خودم را محک بزنم که ببینم چقدر برای انجام دادن یا ندادن مسابقاتم آزادی عمل دارم و این تجربه‌ی خوبی برای من بود. بعد متوجه شدم خیلی‌ها از این کار من تعجب کرده‌اند. تعجب آنها ناشی از این طرز فکر بود که من فقط یک ربات مسابقه دهنده‌ام نه چیزی بیشتر...

تعدادی از بهترین عناوین کسب شده‌ی او در رشته‌ی سنگ‌نوردی عبارتند از:

۱. مقام نخست مسابقات جهانی UIAA، اسلوانی ۲۰۰۰ میلادی
۲. مقام نخست مسابقات جهانی UIAA، فرانسه ۲۰۰۰ میلادی
۳. مقام نخست مسابقات جهانی UIAA، ایتالیا ۲۰۰۰ میلادی
۴. قهرمان مسابقات بلدرینگ جهان سال ۱۹۹۸ فرانسه
۵. قهرمان مسابقات بلدرینگ جهان سال ۲۰۰۰ فرانسه
۶. قهرمان مسابقات Rock Masters سال ۱۹۹۸ ایتالیا
۷. مقام نخست مسابقات جهانی Championship، بیرمنگهام ۱۹۹۹
۸. مقام نخست مسابقات جهانی (World cup) در سال‌های ۱۹۹۸ (اسلوانی) و ۱۹۹۹ (آلمان)

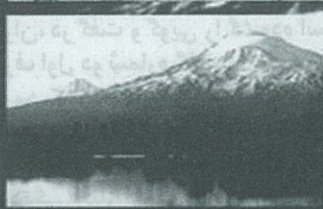
اکنون بخشی از مصاحبه‌ی او را مرور می‌کنیم:

شما همچنان به روند پیروزی‌هایتان ادامه می‌دهید، آیا بعد از این همه سال برای شما یکنواخت نشده است؟

احساس پیروزی یکنواخت نیست چون هیچ ۲ مسابقه‌ای شبیه هم نیستند، هرچند هر سال شرکت کردن در World cup ها بعد از مدتی شاید یکنواخت باشد. توانایی واقعی صعود شما چقدر است و چقدر از این توانایی نتیجه تمرینات سنگ‌نوردی شماست؟

ارارات را با ما تجربه کنید

هیئت کوهنوردی استان آذربایجان غربی زیر نظر
فدراسیون کوهنوردی و با همکاری مجربترین مربیان
کشور تورهای ارارات را برگزار می کند.



همراه: 00905366221053_09144412128

تلفکس: 0441-3849081

احاقهای EPI

قابل استفاده در ارتفاعات و دمای زیر صفر
مخصوص کوهنوردی



تلفکس: 04413849081

همراه: 09144412128

اخلاق کوهنوردی

عباس محمدی

مجموعه آداب و رسوم، مجموعه علوم و معارف و هنرهای یک قوم. و برای اخلاق، معنای «خوی‌ها، تدبیر انسان برای نفس خود» را آورده است! داریوش آشوری گفته است: «تعریف کلاسیک و نام دار فرهنگ مان است که انسان‌شناسی انگلیسی قرن نوزدهمی ادوارد بارتن تایلور... آورده است: فرهنگ... کلیت درهم تافته است شامل دانش، دین، هنر، قانون، اخلاقیات و هرگونه توانایی و عادت که آدمی همچون هموندی (عضوی) از جامعه به دست می‌آورد.» ۲ در واژه نامه‌ی آکسفورد، فرهنگ به معنای: ۱- ادراکات پالایش شده از دستاوردهای فکری انسان ۲- راه و رسم و شیوه تمدنی یک دوره زمانی یا یک گروه خاص مردم، آمده و اخلاق: آن چه که به خوب و بد یا درست و نادرست بودن چیزها می‌پردازد» تعریف شده است. ۳.

با این تعریف‌ها، اخلاق، دانش، هنر، ادبیات و همچنین ورزش که در این راستا، موضوع گفت و گوی ماست، جزئی از فرهنگ به شمار می‌روند. مفهوم «ادراکات پالایش شده» (شکل اصلاح شده یک درک اولیه) را در مورد ورزش کوهنوردی می‌توان با کمی دقت در پیشینه این فعالیت دریافت؛ پیمودن کوه‌ها ریشه در گونه‌ای از زندگی دارد. انسان‌ها برای شکار، یا چراندن دام‌های خود، یا معدن کاوی و مانند اینها به کوه می‌رفتند. بعدها برای جنگ و گریز و اکتشاف‌های جغرافیایی هم به کوهپیمایی می‌پرداختند. اما، کم کم با دگرگون شدن شیوه نگرش به کوهستان و پالایش درک اولیه‌ای که از نوردیدن کوه‌ها وجود داشت، ورزش کوهنوردی شکل گرفت که فعالیتی است در خور - یعنی فعالیتی نه در خدمت هدف‌های دیگر.

کوهنوردی مانند دیگر فعالیت‌های انسانی، یک فرهنگ یا بخشی از یک فرهنگ است - و مطابق تعریف‌های بالا راه و رسم ویژه خود را دارد. راه و رسم و شیوه تمدنی، همان عرف است که پیوند نزدیکی با اخلاق دارد و نیز قانون است که شکل مدون، آمرانه و فراگیر عرف و اخلاق است. پس، برای شناخت فرهنگ کوهنوردی، باید اخلاق و قانون آن را شناخت.

در تفاوت قانون و اخلاق شاید بتوان گفت که قانون میوه‌ای است که از فرهنگ می‌روید و رابطه انسان با انسان و انسان با محیط را نظم می‌دهد. برخورداری از این میوه، ضامن تداوم زندگی متمدنانه است؛ اخلاق عطری است که شیوه‌های گوناگون زندگی را متمایز می‌کند. بدون قانون زندگی انسان امروز غیرممکن و بدون اخلاق زندگی زشت خواهد بود. قانون، بیش از هر چیز در روابط اشخاص و وجه بیرونی زندگی انسان‌ها نمود و کاربرد می‌یابد؛ اخلاق، هم در این وجه و هم در وجه درونی زندگی نمود دارد. اخلاق، عمل به ایده‌های درست است، حتی در خلوت و تنهایی.

شناخت محیط ورزش کوهنوردی (کوهستان) بخشی از فرهنگ کوهنوردی است. بنابراین لازم است که پیوسته به موضوع محیط کوهستان و رابطه آن با قانون و اخلاق توجه داشته باشیم. رفتار ما با محیط کوهستان، چگونه و بر چه پایه‌ای باید باشد؟ جمله‌ای است از کانت که می‌گوید: «چنان عمل کن که همواره با انسان می‌کنی، خواه آن انسان خود تو یا دیگری باشد، به آنان نه فقط به عنوان

مدیر فصلنامه مان، در دهمین سال انتشار، این سخن گاه کوهنوردی ایران، در گفت و گویی را گشوده است با عنوان «اصلاحات»؛ با خواندن حرف اول دو شماره گذشته کوه، به ویژه شماره ۳۷، می‌توان نکته‌ای را بیرون کشید و آن این که برای یافتن پاسخ‌های مناسب به بسیاری از مسئله‌های کوهنوردی مانند موضوع محیط کوهستان، شیوه‌های صعود، شیوه‌های مدیریت سازمان‌های کوهنوردی و... به یک «کالبدشکافی فرهنگی» نیاز داریم. از آن جا که ایشان خواستار «کار به اتفاق» در پیشبرد هدف اصلاحی اش شده است، به سهم خود، جستاری در موضوع فرهنگ و اخلاق کوهنوردی به منظور اصلاح نگاه به کوهستان و ورزش کوهنوردی طرح می‌کنم. باشد که با نظر دیگر دوستداران کوه و کوهنوردی، موضوع پخته تر شود.

در آغاز شایسته است که تعریف‌هایی از دو واژه فرهنگ و اخلاق داشته باشیم: دکتر محمد معین، واژه فرهنگ را چنین تعریف کرده است: «ادب، دانش،

فروشگاه هامون

فروشگاه هامون برای رفاه کوهنوردان عزیز
در زمینه تهیه تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی مهصولاتی
از شرکت‌های معتبر فارسی و اقلی 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 تولیدکنندگان محترم داخلی

فراز - هفت گوهر - قارتال - قایا - اسپرت کوهستان
بنادک - کوهگشت - هرو - ققنوس

کرج خیابان دکتر بهشتی پاساژ آزادی طبقه دوم از هم کف شماره ۱۵۲

تلفن ۰۲۶۱-۲۲۴۲۷۰۲ - تلفکس ۰۲۶۱-۲۲۴۲۶۹۷

WWW.hamonclimbing.com

بتوان بخشی از یک محیط کوهستانی را متصرف شد و موجودیت طبیعی و استفاده همگانی از آن را به نفع شخص خود خدشه دار کرد و در شرایطی مانند اوضاع امروز کشور ما می‌توان با این کار، میلیون‌ها و میلیاردها تومان سود برد، کدام اصل اخلاقی و چه مقدار وجدان می‌تواند انسان‌ها را از این کار پرسود بازدارد؟ و تازه اگر بر فرض محال بتوان ۹۹ درصد وجدان‌ها را چنان بیدار کرد که در صورت داشتن توانایی، از تصرف در منابع طبیعی دست بدارند، همان یک درصد باقیمانده چیزی برای همگان باقی نخواهند گذاشت. در واقع، همین زیاده خواهان، بیش از کسانی که وجدان بیدار و اخلاق پسندیده دارند، همگان را توصیه به اخلاق و امساک و حتی ریاضت می‌کنند. قانون‌هایی آمرانه که از سوی نمایندگان واقعی مردم گذاشته شده باشد، لازم است تا جلوی تخریب طبیعت و تجاوز به حقوق همگانی را بگیرد.

خلاصه: بخش مهمی از فرهنگ کوهنوردی، فرهنگ حفاظت از کوهستان است و فرهنگ حفاظت، با آموزش پیوسته به خودمان و نوآمدها به کوهستان، پیش گرفتن شیوه رفتار سازگار با محیط زیست، رعایت اخلاق زیست محیطی و کوشش در گستراندن آن و به ویژه گذاردن قانون‌های زیست محیطی و التزام همگانی - بی تبعیض - به آن، پدیدار می‌شود و رشد می‌یابد.

فصلنامه کوه، در رویکرد اصلاح جویانه جدیداش، می‌تواند بیش از گذشته به این چالش‌ها بپردازد. Δ

پانویس:

۱- فرهنگ معین

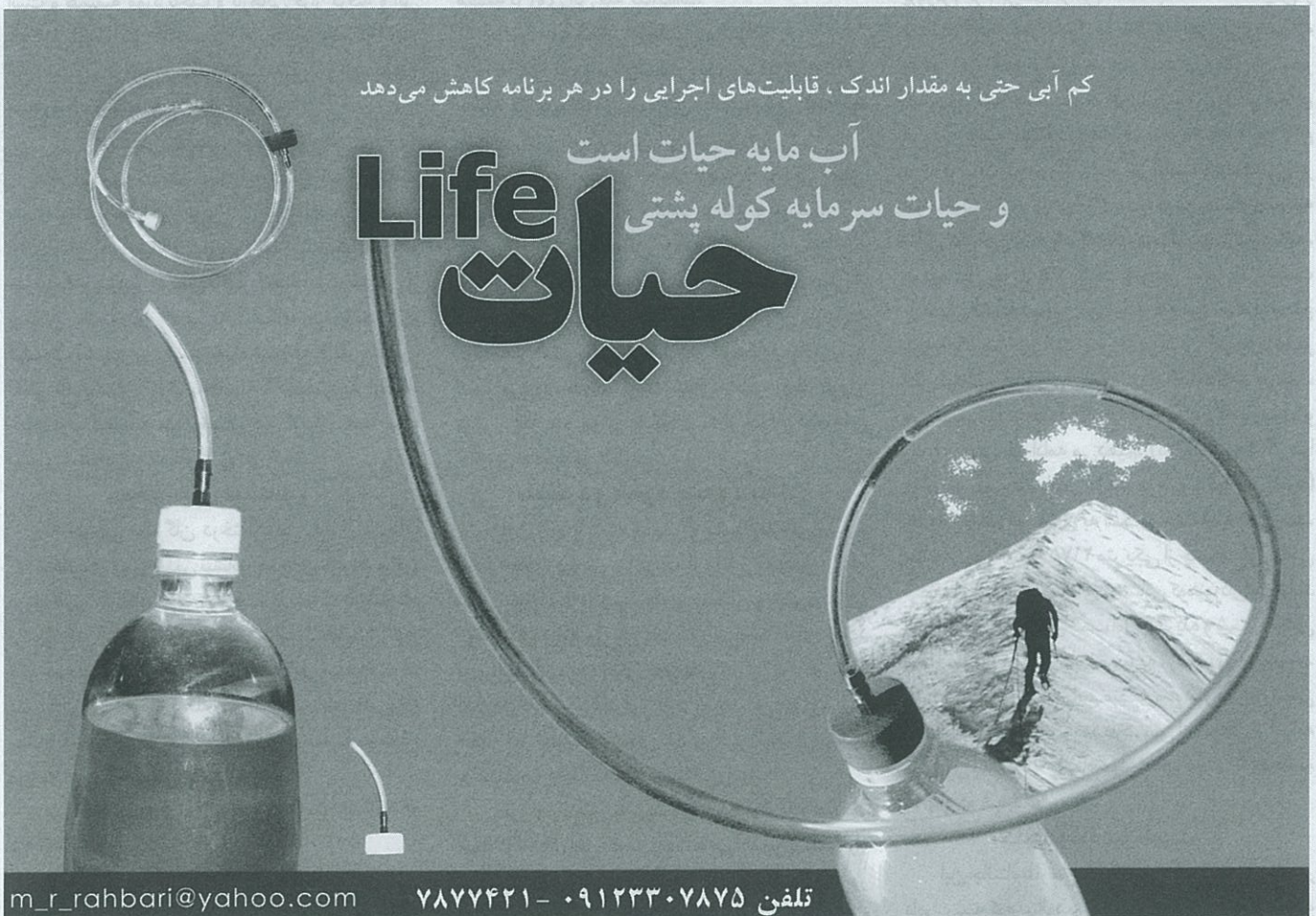
۲- داریوش آشوری، تعریف‌ها و مفهوم فرهنگ، نشر آگه، ۱۳۸۱، صفحه ۷۵

۳- The Oxford Reference dictionary, ۱۹۸۶

وسيله بلکه همچنين به عنوان غايت بنگر. اشکالی ندارد اگر ما به انسان دیگر (و در مفهوم گسترده، به پدیده‌های طبیعت) به عنوان وسیله بنگریم - چنان که معمولاً در زندگی روزمره به همکاران خود، به ویژه افراد زیردست مان این گونه می‌نگریم - و در این رابطه، قانون حدود و وظایف و مسئولیت‌های ما و طرف مقابل مان را تعیین می‌کند. اما اگر به دیگران فقط به عنوان وسیله بنگریم، از دیدگاه اخلاقی به خطا رفته‌ایم و زندگی زشت خواهد شد. رابطه ما با دیگران می‌تواند قانونی اما نامطلوب باشد؛ رابطه‌هایی که با ویژگی‌هایی همچون «ملاطفت‌آمیز»، «مداراگر»، «با شفقت»، «توام با احترام» و مانند اینها تعریف می‌شوند، رابطه‌های اخلاقی هستند. پس بهترین رابطه با دیگران، ارتباط بر پایه قانون و اخلاق است. ما، به چنین رابطه‌ای با طبیعت به طور کلی و با کوهستان به طور خاص نیاز داریم. هر اندازه که آموزه‌های زیست محیطی در جامعه ترویج شود، اگر قیده‌های قانونی و اخلاقی نباشد، محیط زیست فدای سودجویی‌های شخصی می‌شود. شاید به نظر آید که باید در حفظ محیط‌های طبیعی، بیشتر بر سفارش‌های اخلاقی یا ارتقای اخلاقی جامعه تاکید کرد. اما، تجربه نشان داده است که در مورد نتیجه بخشی اخلاق نباید به افراط رفت. به عبارت بهتر، نمی‌توان اخلاق را جایگزین قانون کرد، چرا که در این صورت حتی به ضد خود بدل می‌شود. یک مثال در این زمینه می‌تواند قضیه را روشن تر کند. کوه‌ها یک منبع طبیعی هستند که بیشترین بخش آنها در سراسر جهان مالکیت عمومی دارند؛ اگر فقط بر پایه اصول اخلاقی یا سفارش‌های خیرخواهانه از دیگران بخواهیم که در استفاده از محیط کوه‌ها جانب عدالت و ملاطفت را نگه دارند، چه خواهد شد؟ می‌دانیم که همه انسان‌ها به یک اندازه پایبند رویکردهای اخلاقی نیستند و این را هرکس که بیش از حد ساده لوح نباشد می‌داند که کنار کشیدن از یک سفره گسترده فقط منجر به بیش خواری دیگر همسفرگان می‌شود. در جایی که

کم آبی حتی به مقدار اندک، قابلیت‌های اجرایی را در هر برنامه کاهش می‌دهد

آب مایه حیات است و حیات سرمایه کوله پشتی حیات



m_r_rahbari@yahoo.com

تلفن ۰۹۱۲۳۳۰۷۸۷۵ - ۷۸۷۷۴۲۱

بینالود



کشور ایران سرزمین پهناوری است که با دارا بودن ۱/۶۴۸/۱۹۵ کیلومتر مساحت جغرافیایی در منطقه معتدل شمالی در قاره آسیا قرار گرفته است. آب و هوای مناطق، طرز تکلم و روش های جاری زندگی در کشور با یکدیگر متفاوت است. استان پهناور خراسان اینک به سه استان شمالی، جنوبی و رضوی تقسیم شده است. شهرستان نیشابور در استان رضوی قرار دارد. این شهر در مسیر راه آهن و جاده آسفالتی تهران - مشهد و در موقعیت جغرافیایی E-۱۹۷-۴۸-۵۸ و ۷۸۴N-۱۱-۳۶ با جمعیتی بالغ بر ۵۰۰/۰۰۰ نفر قرار دارد.

گزارش: مهدی لکزیان*

گذشته نیشابور

در قرن چهارم میلادی، شاهپور دوم ساسانی این شهر را نیشابور خواند که بعدها به نیشابور تغییر نام داد. این شهر در مسیر شاهراه تجارتي زمان قدیم قرار داشت و راه اصلی بازرگانان از آن می گذشت. نیشابور در تاریخ موجودیتش همواره جولانگاه فرمانروایان بسیاری بوده است و همیشه مورد تاخت و تازهای قرار گرفته و این تاخت و تازها را باید گذاشت تا آثانی پاسخ دهند که اعتبار این ملت را برتر از قوم خود دانستند حتی اگر نام نیشابور مایه رشک و حسد قوم مغول باشد.

ادیبان علمی نیشابور

نام نیشابور همیشه با خیام، عطار، کمال الملک همراه است و اکثراً این شهر را به نام خیام می شناسند. آرامگاه خیام در فاصله ۵ کیلومتری جنوب شرقی شهر در مسیر جاده نیشابور به مشهد قرار گرفته است که پس از پیمودن یک اتوبان فرعی به آرامگاه این ریاضیدان و فیلسوف مشهور می رسیم. مقبره شیخ فریدالدین عطار و نقاش نامی کمال الملک به فاصله ۲ کیلومتری از آرامگاه خیام قرار گرفته است. بوستان این ادیبان همه ساله پذیرای مشتاقان و مسافران زیادی است.

بیایق های نیشابور

به جز این ستارگان درخشان می توان از دره ها و گردشگاه های زیبا و دیدنی نیشابور همچون باغرو، بوژان، درود، خرو، قدمگاه، گرینه، بار و... با نعمات سرشار نام برد. نیشابور از شمال به رشته کوهی از سلسله جبال البرز (که حد طبیعی بین جلگه مشهد و نیشابور است) مشرف است. این رشته کوه با قله سر به فلک کشیده اش که بینالود نام دارد. بینالود با ارتفاع ۳۲۲۰ متر نسبت به سطح دریابندترین قله استان است.

موقعیت جغرافیایی قله E-۸۶۷-۵۰-۵۸-۶۰۴N-۲۵-۳۶ است.

کوهنوردان بخش عمده ای از بازدیدکنندگان شهر زیبای نیشابور را تشکیل می دهند. دامن سرسبز بینالود

هر ساله در فصول مختلف پذیرای مشتاقان و دوستداران طبیعت می باشد.

وجه تسمیه بینالود

بینالود در گویش محلی به معنی کوهی است که در وسط دو دشت قرار گرفته که این دو دشت را از یکدیگر جدا کرده است. بینالود یا پئلی نامی است که بومی های منطقه بر روی این قله گذارده اند.

پوشش گیاهی منطقه

به دلیل آب و هوای بسیار مطبوع و میزان بارندگی سالانه مناسب گیاهان خودروی زیادی در این رشته کوه رشد می کنند که مهمترین آنها عبارتند از:

انواع گون - ریواس - کما - آویشن - زرشک کوهی - تمشک - دم گاو - زیره کوهی - گلپر و موسیر.

پوشش جانوری

شرایط مناسب منطقه و عدم دسترسی به بعضی از قسمت های آن و وجود منطقه شکار ممنوع، این رشته کوه محل امنی برای جمع آوری گونه های جانوری به شمار می رود. پلنگ، گرگ، شغال، کفتار، روباه، قوچ و میش، عقاب و موش پایگاه و... از جمله گونه های جانوری منطقه می باشند.

بینالود و نحوه صعود به آن

قله بینالود با دامنه سرسبز و چشم اندازهای بدیع و رودخانه های پرآبش مناظر بسیار زیبا و همچنین با دارا بودن سه جانپناه در جبهه جنوبی، شمالی و میانی پذیرای کوهنوردان در فصول مختلف سال می باشد. برای صعود به بینالود باید به روستای صومعه یا عیش آباد که در دو سوی رودخانه میرآباد قرار دارد، رسید. این دو روستا در فاصله ۱۵ کیلومتری شمال نیشابور قرار دارند. از نیشابور به مدت ۲۰ دقیقه به این روستا می رسیم.

پس از رسیدن به روستای مورد نظر که صومعه است در امتداد راهی که به رودخانه میرآباد می رسد به راه می افتیم. دره میرآباد یکی از بزرگترین دره های نیشابور است که کوهنوردان برای رسیدن به قله آن باید ساعات

طولانی را از روز کوهپیمایی کنند. مسیرمان را در جهت خلاف حرکت رودخانه ادامه می دهیم. پس از گذشت ۲/۵ ساعت به منطقه ای به نام کمر کنول می رسیم. این منطقه دارای دیواره هایی با درجه سختی ۵/۹ است که سنگنوردان از آن استفاده می کنند. خاک کوه های این منطقه قرمز رسی و از نوع کنگلومرا است و سالی جهت پرورش کرم ابریشم در این منطقه بنا شده است. پس از ۵ دقیقه بعد از کمر کنول به یک دو راهی می رسیم که به دو راهی کتل نردبان معروف است. دره کتل از مسیر اصلی رودخانه جدا شده و به طرف چپ می رود. در ابتدای این دره «خانه هوشنگ» مشرف بر دره است. البته لازم به تذکر است کوهنوردان عزیز می توانند جهت تسریع در امر صعود و ذخیره کردن انرژی خود مسیر روستای صومعه تا این دو راهی را به وسیله یک دستگاه نیشان پیمایند. در دره کتل پس از ۱/۵ ساعت به باغی که در دامنه سمت راستمان قرار دارد برمی خوریم. ارتفاع این نقطه از سطح دریا ۱۹۰۰ متر می باشد. پس از برداشتن آب وارد مسیر کتل نردبانی که همچون ماری بر بدنه کوه ادامه می یابد، می شویم. بعد از حدود ۴۰ دقیقه به بالای کتل رسیده و راه را بر روی یال ادامه می دهیم. (در این منطقه اگر هوا روشن و بدون مه باشد، جانپناه دو شهید دیده می شود) راه پس از افت و خیزی به آنگ و چشمه نهه می رسد. چشمه نهه با ارتفاع ۲۱۷۵ متر یکی از چشمه های دائمی منطقه است و در صعودهای زمستانی کوهنوردان می توانند این منطقه را به عنوان کمپ اول برگزیده و شب را در این محل سپری کنند. در ادامه مسیر به زرشک زار می رسیم. علت نهادن این اسم بر این منطقه وجود درختان زرشکی است که در این مسیر وجود دارد. پس از گذشتن از آب به روی یال منتهی به جانپناه سوار شده و بعد از ۲۰ دقیقه به جانپناه دو شهید می رسیم.

جانپناه دو شهید

این جانپناه با ارتفاع ۲۴۴۵ متر و گنجایش ۱۵ نفر در دامن رشته کوه بینالود بر روی یال زرشک زار و دامنه قله

ریزش بهمن است و کوهنوردان عزیز در هنگام صعود این یال در زمستان باید نهایت احتیاط را بنمایند.

مسیر سوزنی ها

این مسیر یکی از فنی ترین و پرهیجان ترین راه های صعود به قله بینالود است. از چابپناه دو شهید پس از ۱/۵ ساعت به ابتدای مسیر سوزنی ها می رسیم. در اینجا چابپناهی به همت کوهنوردان مشهود بنا شده است. چابپناه مدرس از روی یال دو شهید نیز قابل رؤیت است و ارتفاع آن ۲۹۰۰ متر می باشد. از چابپناه مدرس می توان ۳ ساعته از طریق صعود سه سوزنی دشوار به قله رسید. لازم به یادآوری است در این مسیر کوهنوردان باید به فنون کوهنوردی آگاه باشند و چون فرد صعود کننده در طول مسیر باید معابر سنگی را پشت سر بگذارد به همین علت این مسیر از هیجان و جذابیت خاصی برخوردار است و علاقه مندان زیادی را به سوی خود می کشاند.

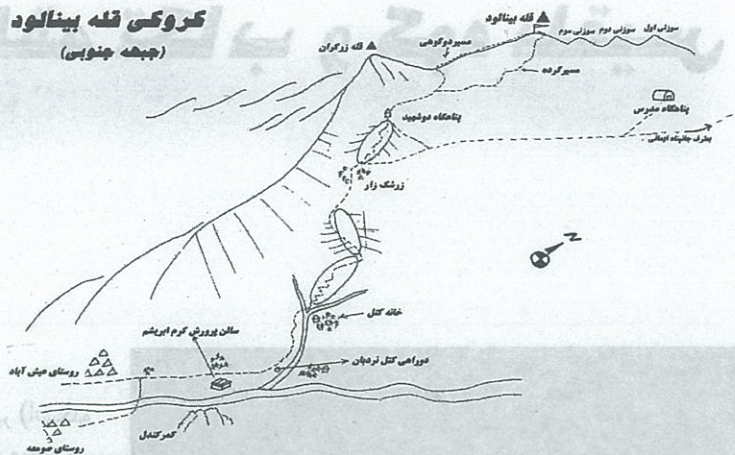
دیواره زرگران

همان طور که قبلاً اشاره شد در مجاورت قله بینالود قله های متعددی همچون قله زرگران و دیواره فنی آن، قله کلاغان و غیره وجود دارد. دیواره زرگران با ارتفاع صدمتر در غرب چابپناه دو شهید واقع شده است. این دیواره در سال ۱۳۷۸ با تلاش اعضای هیئت کوهنوردی طی یک برنامه ۳ روزه بازگشایی گردید. کل مسیر رول کوبی شده است و صعود کننده در طول صعود نیازی به حمل ابزار ندارد. درجه سختی مسیر ۵/۸ می باشد. صعودکنندگان به قله بینالود می توانند جهت انجام کار فنی و صعود دیواره بلند در این منطقه سری هم به این مسیر زده و از لذت صعود آن برخوردار شوند. همچنین این دیواره در سال ۱۳۷۸ طی یک برنامه ۲ روزه صعود زمستانی گردید.

مدت زمان مورد نیاز جهت اجرای برنامه صعود

در اینجا یادآوری می شود مدت زمان صعود به قله بینالود بستگی به شرایط منطقه دارد. در تابستان طی یک برنامه ۱/۵ روزه و در زمستان در صورت مناسب بودن هوا در یک برنامه ۴ روزه می توان قله را صعود کرد. Δ * هیئت کوهنوردی نیشابور

کروکی قله بینالود (جبهه جنوبی)



این یال در جهت شمال غربی چابپناه دو شهید قرار دارد. این یال با شیب ملایم خود به صعودکننده این فرصت را می دهد که آهسته و پیوسته به قله برسد. معمولاً کوهنوردان از این یال برای صعودهای زمستانی استفاده می کنند. به علت اینکه در مسیر این یال از خطر سقوط بهمن در امان باشند، از این مسیر می توان ۳/۵ ساعته به قله دست پیدا کرد. در طول مسیر چند چشمه وجود دارد که می توان آب مورد نیاز را از آنها تأمین کرد.

۲- یال گرده:

این مسیر سریعترین راه دستیابی به قله است. این یال دقیقاً به روی قله منتهی و موجب می شود که صعود کننده در فاصله کمتری از مسیرهای دیگر به قله برسد و به همین خاطر بیشتر کوهنوردان از این مسیر برای صعودهای سرعتی استفاده می کنند. گرده در بین یال دو کوهی و سوزنی ها قرار گرفته و در سمت شمال چابپناه دو شهید خودنمایی می کند. در ابتدای شروع این یال چشمه های دائمی وجود دارد که کوهیاران عزیز قبل از صعود می توانند آب مورد نیاز را در طول صعود از این چشمه تأمین کنند. پس از برداشتن آب بعد از ۲/۵ ساعت به قله می رسیم.

توجه- قسمت انتهایی این یال در زمستان محل

زرگران ساخته شده است. چابپناه دو شهید با تلاش فراوان هیئت کوهنوردی نیشابور و همکاری و مساعدت هیئت استان خراسان در سال ۱۳۷۰ ساخته شد. همچنین زنده یاد سعید امینی ثانی مربی ارزنده کوهنوردی نیشابور در جریان ساخت و تجهیز این چابپناه نقش بسیار مهمی را ایفا نمود. از این نقطه به راحتی تمام مسیرهای صعود به قله اعم از دو کوهی، گرده، سوزنی های قله و دیواره زرگران قابل دید است.

مسیرها و زمان صعود به قله

همان طور که قبلاً اشاره شد برای رسیدن به قله می توان از جبهه های مختلف صعود نمود. مسیرهای صعود عبارتند از:

- ۱- جبهه شمالی: که شامل یال فریزی است و مبداء آن روستای فریزی یکی از آبادی های شهر چناران است.
- ۲- جبهه جنوبی که شامل سه مسیر صعود است. الف- یال دو کوهی. ب- یال گرده. ج- مسیر سوزنی ها. لازم به ذکر است که در هر کدام از جبهه های مذکور خوشبختانه با تلاش کوهنوردان چابپناهی ساخته شده که در امر صعود به صعودکنندگان خیلی کمک می کند.

جبهه شمالی

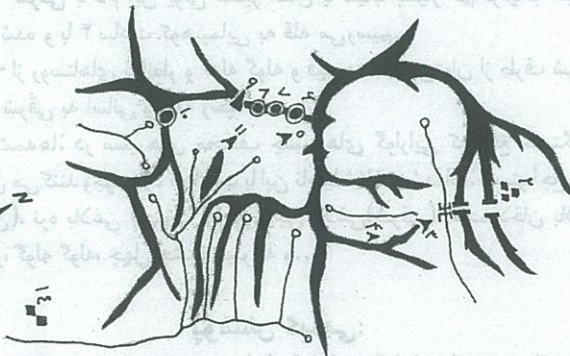
برای صعود به قله از این جبهه، کوهنوردان می توانند از شهر مقدس مشهد بعد از گذراندن ۵۲ کیلومتر به پلیس راه چناران برسند. مسیر روستای فریزی از جاده اصلی جدا شده و پس از طی ۱۸ کیلومتر به آبادی فریزی می رسد. در اینجا تیم پس از ۲/۵ ساعت به خانه ابراهیمی که ابتدای مسیر صعود است می رسد. لازم به توضیح است این مسیر می تواند توسط یک دستگاه نیشان طی شود. از خانه ابراهیمی به طرف چابپناه ایمانی حرکت می کنیم. پس از پشت سر گذاشتن باغ ها و کمی ارتفاع گرفتن به راه مالرو می رسیم که پس از ۲/۵ ساعت ما را به چابپناه ایمانی راهنمایی می کند.

جهت صعود به قله به طرف چابپناه مدرس و سوزنی اول از جبهه شمالی حرکت کرده و پس از ۳/۵ ساعت به قله می رسیم.

جبهه جنوبی

۱- مسیر دو کوهی:

- ۱ چناران
- ۲ فریزی
- ۳ خانچه ابراهیمی
- ۴ پناهگاه ایمانی
- ۵ پناهگاه مدرس
- ۶ سوزنی اول
- ۷ سوزنی دوم
- ۸ سوزنی سوم
- ۹ قله بینالود
- ۱۰ قله زرگران
- ۱۱ پناهگاه دوشهید
- ۱۲ کمر کندول
- ۱۳ روستای صومعه
- ۱۴ روستای عیش آباد



آشنایی با منطقه تکاب و کوه بلقیس

گزارش: گروه کوهنوردی
سارابا - تکاب

۱- آثار باستانی

تخت سلیمان: چهارمین اثر ملی ایران مجموعه‌ای بسیار بی نظیر (آتشکده آذگشنسب، ایوان خسرو، دوازده ضلعی‌ها، معبد آناهیتا و... دریاچه مرموز بی انتهای همیشه جوشان مربوط به دوران آقاباخان مغول، ساسانی، ایلخانی و... که هر بیننده‌ای را حیران و مبهوت می‌کند.

تخت بلقیس: در ۲۰ کیلومتری شمال شرقی تخت سلیمان بالای قله بلقیس در ارتفاع ۳۳۵۰ که بعد از صعود به قله همگی محو آثار دژ (به قولی همان دژ بهمن که کیخسرو گشود!) و مناظر اطراف می‌شوند.

«چمن مترک چملی» در روستای بدرلو، درگاه روستای برنجه، آبشار قینرجه، قلعه‌های ساریقورخان و افشار تکاب و...

آبهای معدنی: آبگرم تخت سلیمان، احمد آباد، قینرجه، آب گاز دار یار عزیز، آب سرد اغولبیک و... که همگی دارای خواص بسیار زیاد و مهم درمانی و طبی بوده که بازدید از آنها لطف خاص خودشان را دارند.

۲- کوه‌های مرتفع:

بلقیس: با ارتفاع حدوداً ۳۴۵۰ متر دارای دو قله تقریباً هم ارتفاع از دوردست‌ها جلب توجه می‌کند و مشخصات آن در ذیل خواهد آمد، در صورت مساعد بودن هوا از قله بلقیس (تخت) قله سه‌پند هم ما را به خود می‌خواند.

صندوق سندان قینرجه ۳۴۵۰ متر، یثلی ۳۴۰۰ متر، مه مه لی ۳۴۰۰ متر، قوچ داغ و چال داغ ۳۳۰۰ متر و شاخ شاخ و...

مسیرهای صعود به قله بلقیس:

۱- جنوبی با نام دوه داشی آسانترین مسیر بین دو روستای بابانظر و قراولخانه در جاده دندی - تخت سلیمان یا شاهین دژ و بیجار تکاب - تخت سلیمان، حدود ۳ ساعت، ابتدای مسیر صخره‌های به شکل شتر خوابیده راهنمای خوبی است.

۲- جنوب شرقی و از روستای قراولخانه منشعب به سه خط الراس که ما رابه چشمه سحرانگیز محمودخان و بعد قله می‌رساند (۳ ساعت)

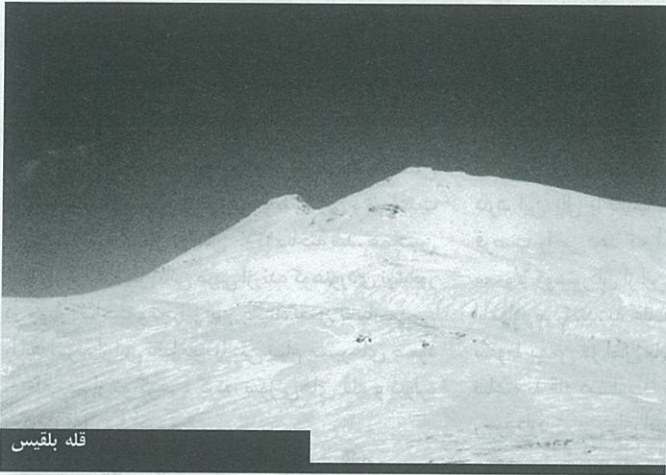
۳- شرقی با نام ایل یولی مسیر آسان با شیب بسیار کم نزدیک امیرآباد شروع شده و با ۴ ساعت کوهپیمایی به قله می‌رسیم.

۴- از روستاهای بابانظر و گوله گوله و قینرجه هم می‌توان از طرف شرق و جنوب شرقی به آسانی به قله رسید.

چشمه‌ها: در مسیرهای مختلف چشمه‌های گوارایی که رفع خستگی و تشنگی می‌کنند وجود دارد که اغلب با این نام‌ها شناخته شده‌اند: اوستوا آچخ بلاغ (جنوبی)، نره بلاغی (جنوب شرقی)، ایل بلاغی (شرقی)، محمودخان بلاغی، گورگور، گوله گوله، چهل چشمه قینرجه و...

پوشش گیاهی:

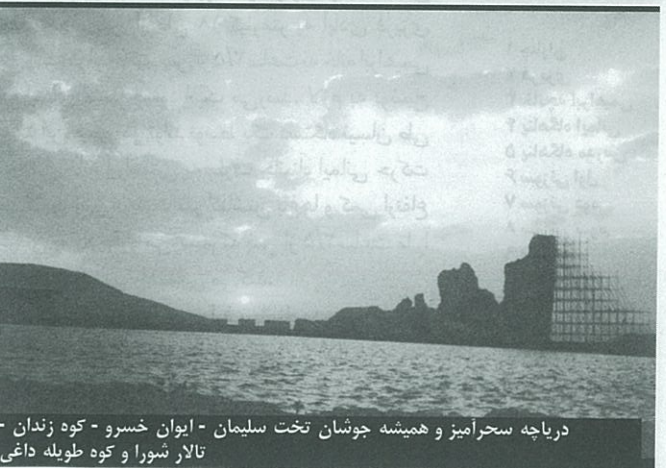
از مناطق بسیار غنی با پوشش انواع گیاهان و گیاهان دارویی منطقه رشته کوه‌های قره پولاد تا بلقیس و معدن انگوران است که شامل ریواس، گزنه،



قله بلقیس



ایوان بزرگ خسرو و دوازده ضلعی در دامنه رشته کوه‌های قینرجه و تخت سلیمان



دریاچه سحرآمیز و همیشه جوشان تخت سلیمان - ایوان خسرو - کوه زندان - تالار شورا و کوه طویله داغی

آویشن، اسطوخودوس، کشمک، مرزه، ترشجه، بولاغ اوتی، شیرین بیان، مرزنگوش و... می باشد.

پوشش جانوری:

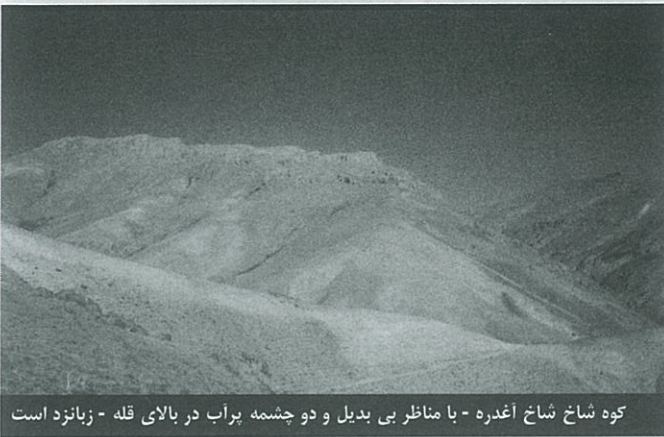
منطقه‌ای امن برای وحوش چون خرس، شغال، گراز، گرگ، روباه و خرگوش و... لازم به تذکر است مار سمی خطرناک معروف به افعی بلقیس به طول حدود ۲۰ تا ۵۰ سانتیمتر به رنگ قهوه‌ای و سبز تیره و هم‌رنگ سنگ‌های منطقه می باشد. منطقه حفاظت شده انگوران در شمال و شمال‌غربی گونه‌های جانوری کم نظیری در خود جای داده است.

صعود زمستانی: به نظر می‌رسد به غیر از گروه‌های محلی ساربابا و آذرگشنسب که امسال در مرتبه دوم موفق به صعود به قله شدند (۵/۵ ساعت - مسیر جنوبی) گروه یا فرد دیگری به دلایل زیادی مانند دوری راه، عدم آشنایی و... صعود زمستانی انجام نشده و صعود به آن بدون شناخت و امکانات لازم توصیه نمی‌شود.

زمین‌شناسی: با توجه به عمر حدود ۴/۶ میلیارد ساله زمین و دوران زمین‌شناسی، تغییرات جانوری و فعالیت‌های کوه زایی که بیشترین و قدیمی‌ترین دوره یعنی پرکامبرین، حدود ۴ میلیارد سال می‌باشد. سنگ‌های پرکامبرین در ایران در نقاطی نظیر ارومیه و کاشمر و طیس وجود دارد، کوه بلقیس هم مربوط به این دوره بوده که به صورت یک سپر در منطقه، برون زدگی دارد و جنس سنگ‌های آن از سنگ‌های دگرگونی است و از دگرگون شدن سنگ‌های آذرین مثل بازالت در گرما و فشار زیاد تشکیل شده است. Δ



مسجد ایلخانی و دریاچه و قله بلقیس



کوه شاخ شاخ آغدره - با مناظر بی بدیل و دو چشمه برآب در بالای قله - زیانزد است

گامی دیگر در راه بالا بردن توان تئوریک علاقمندان ورزش پر هیجان کوهنوردی در ایران

کوهنوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها

بزرگترین کتاب کوهنوردی جهان در چهار جلد

جلد اول: کوهنوردی، ۲۱۶ صفحه در قطع وزیری، ۲۰۰۰ تومان
جلد دوم: سنگ نوردی (در دست چاپ، آماده در نیمه دوم شهریور)
جلد سوم: حرکت و صعود بر روی برف و یخ، ۲۴۸ صفحه در قطع وزیری، ۲۵۰۰ تومان
جلد چهارم: امداد، آب و هوای کوه، پیش‌گیری و... (در دست ترجمه، آماده در نیمه دوم آذر)
نوشته: چهل نفر از کوهنوردان آمریکا ترجمه: رحیم دانایی

جایی برای زنان بر روی قله آناپورنا

داستان تلاش اولین تیم زنان برای دست یابی به یکی از خطرناک‌ترین ۸۰۰۰ متری‌ها

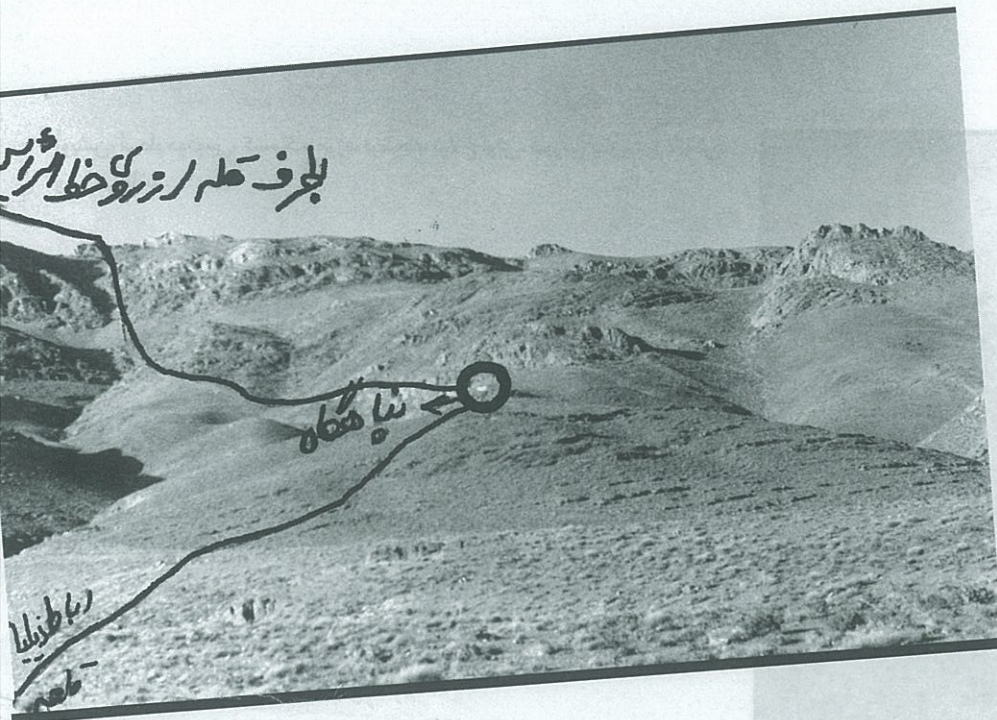
این کتاب فقط شرح حال صعود این تیم نیست بلکه توضیح یک کار سازمان یافته و شرح سال‌ها تلاش جمعی از زنان شجاع است که غیر ممکن را به ممکن تبدیل می‌کنند..... بهترین هدیه برای مادران، خواهران و زنان کوهنورد و غیر کوهنورد و کتابی بسیار قوی جهت ایجاد و تقویت اعتماد به نفس در زنان.....

نوشته: آرن بلام (سرپرست تیم)، ترجمه: رحیم دانایی، ۲۳۲ صفحه مصور در قطع وزیری، ۲۲۰۰ تومان

آموزش نوین کوهنوردی، نوشته: رحیم دانایی (۱۵۰۰ تومان)، سنگ نوردی از الفبا، نوشته پرکالبرگ (کتاب اول ۱۲۰۰ تومان، کتاب دوم ۲۰۰۰ تومان)، بهمن‌شناسی و ایمنی در بهمن‌ها، نوشته: باک تیلتون (۶۵۰ تومان)،

محل فروش کتاب‌های فوق در فروشگاه‌های معتبر وسایل کوهنوردی

فروش کتاب از طریق پست سفارشی در سرتاسر کشور: لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن شبانه روزی ۴۱۳۸۹۰۰ (۰۲۱) تماس بگیرید.



الوند گلپایگان

هیئت کوهنوردی
شهرستان گلپایگان

۸/۵ کیلومتر به قلعه رباط ذیلیا رسید. در محل قلعه، پناهگاه با چشم دیده می‌شود. بعد از نیم ساعت کوهپیمایی به پناهگاه رسیده و پس از پر نمودن ظروف آب به بالای کوه حرکت نموده و از آنجا تماماً باید از روی خط الراس حرکت نمود تا به قلعه رسید. زمان رسیدن به قلعه از پناهگاه ۳ الی ۴ ساعت می‌باشد. ضمناً ارتفاع شهر گلپایگان از سطح دریا ۱۸۴۰ متر است. △

۸۲ مورد بهره‌برداری قرار گرفته است. در کنار پناهگاه چشمه‌ای با آب گوارا وجود دارد که به گفته مردان قدیم در خشکسالی‌های گذشته همیشه آب داشته و هیچ زمانی خشک نگردیده است. یکی از راه‌های صعود به قلعه الوند از محل قلعه رباط ذیلیا می‌باشد که جاده آن از گلپایگان بعد از ۲ کیلومتر پیشروی سمت راست جاده مالرو قرار دارد که می‌توان با مینی‌بوس و وانت و سواری بعد از طی

کوه الوند گلپایگان (با الوند همدان اشتباه نشود) با ارتفاع ۳۵۰۰ متر از سطح دریا در میان چشمه سارهای زیبایش در دامنه‌های شمال غربی گلپایگان قرار دارد. قلعه کوه معروف به کلنگ سیاه می‌باشد که این قلعه مشرف به شهرستان‌های گلپایگان و خمین است. این کوه دارای دو پناهگاه می‌باشد یکی پناهگاه اول بر روی تخت پهلوان صابر ساخته شده در سال ۷۴ و پناهگاه دوم در محل چشمه خضر قرار دارد که در سال



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

زاگرس اسپرت تولید کننده تجهیزات کوهنوردی



تلفن : ۰۳۱۱-۴۴۶۲۷۴۲
فاکس : ۰۳۱۱-۴۴۶۶۲۸۷
همراه : ۰۹۱۳ ۱۱۳ ۶۶۸۴

اصفهان - فیابان عبدالرزاق جنب بانک سپه طبقه فوقانی پلاک ۲۵۸
(داؤد طاهری)



Ecotour Iran

TOUR & TRAVEL AGENCY

شرکت متخصصین طبیعت گردی

اکوتور ایران

برگزار کننده تورهای متفاوت خارجی :

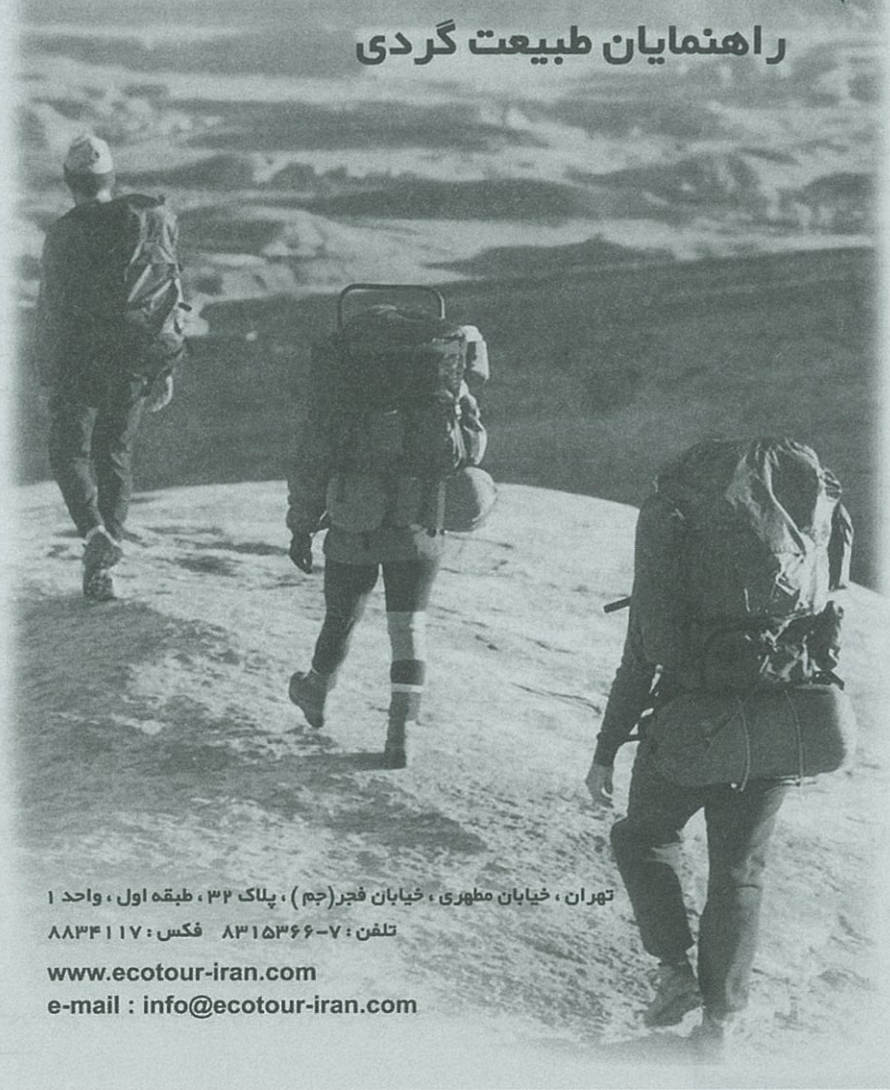
تورهای حیات وحش و فرهنگ آفریقا، هندوستان، چین، روسیه، آمازون و ...

تورهای داخلی و ورودی :

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

برگزار کننده دوره های تخصصی

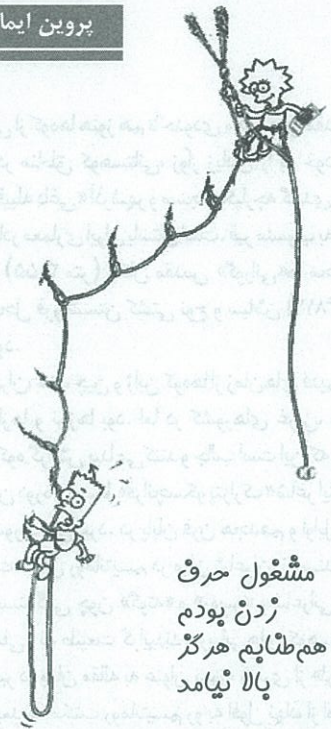
راهنمایان طبیعت گردی



تهران، خیابان مطهری، خیابان فجر (جم)، پلاک ۳۲، طبقه اول، واحد ۱
تلفن: ۷-۸۳۱۵۳۶۶ فکس: ۸۸۳۴۱۱۷
www.ecotour-iran.com
e-mail : info@ecotour-iran.com

کاریکلماتور

پروین ایمانی



مشغول حرف
زدن بودم
هم طنابم هرگز
بالا نیامد

صعود افتخار آمیز
تیم ملی کوهنوردی بانواز و
مردان کشورمان به قله
اورست را به سرپرست و
اعضای تیم و جامعه
کوهنوردی و هم میهنان
تبریک می گوئیم.

کوهنوردان و پیش کسوتان کوهنوردی شمیران

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.

نقش متقابل کوه، فرهنگ و ادبیات

بعد از ظهور دین مبین اسلام برخی از کوه‌ها هنوز هم تا حدودی مکان‌های مقدس به شمار می‌آیند. امامزاده‌های بسیاری در مناطق کوهستانی، زوار زیادی را به خود جلب می‌کنند. قبور سرداران اسلام در پای «قیبله داغی» آذرشهر و مسجد یکپارچه گنبدی شکل آن که در دل سنگ کنده شده جزو آثار نادر معماری ایران باستان است. قبر منسوب به فرزند مالک اشتر بر بالای کوه علی علمدار (۳۱۵۵ متر) مکان مقدس «گورانی»ها محسوب می‌شود. کوه آزارات (۵۱۳۲ متر) به محل فرونشستن کشتی نوح و سبلان (۴۸۱۱ متر) به خاستگاه زرتشت نسبت داده می‌شود.

در کشورهای مشرق زمین مانند ایران، هند، چین و ژاپن کوه‌ها از زمان‌های قدیم الهام بخش شعرا و هنرمندان و خلوتگه رازها و نیازها بود. اما در کشورهای غربی، با آغاز رنسانس انسان‌ها به طبیعت و از جمله کوه گرایش پیدا می‌کنند و جالب است این که بدانیم نخستین صعود به کوه‌های آلپ در همین دوره و توسط «فرانچسکو پترارک» شاعر ایتالیایی به کوه «ونتوکس» در جنوب فرانسه صورت می‌گیرد. در پایان قرن هجدهم و اوایل قرن نوزدهم، سبک ادبی و هنری خاصی تحت عنوان رومانتیسم در میان شاعران، نویسندگان و هنرمندان جایگاه ویژه‌ای پیدا کرد و نویسندگانی چون «گوته» و «روسو» و شاعرانی مانند «ویلیام وردز ورث»، «لرد بایرون» و «شلی» به طبیعت گراییدند و زیبایی‌های کوهستان را موضوع شعرهای خود ساختند. این حقیر در پایان مقاله به عنوان نمونه شعری از «لرد تنی سون» را به فارسی برگردانده‌ام. مدتها بعد که مکتب رومانتیسم رو به افول نهاد، از اهمیت رماتیک کوه‌ها کاسته نشد بلکه کسانی مانند «جان راسکین» نویسنده و هنرمند نامی انگلستان و «ژوزف کاک» تابلوهای زیبایی در وصف طبیعت، شکوه و عظمت کوه‌های آلپ نقاشی کردند. در نوشته‌های «آلفرد ویزل» که به «وتر هورن» (۳۷۰۳ متر) صعود کرده بود کوهنوردی نزدیکتر شدن به خدا و آسمان تعبیر شده و به شهامت و حادثه جویی نقش کوچکتری واگذار شده است.

در ادبیات ایران زمین کوه و حیات وحش کوهستان جایگاه ویژه‌ای دارد و شاعران بسیاری از جمله فردوسی، حافظ، سعدی، نظامی، نیر، ملک الشعرای بهار، شهریار، سهراب سپهری و... نه تنها از آن الهام گرفته بلکه نام برخی از کوه‌ها نیز به صراحت در اشعارشان آمده است:

«آواز تیشه امشب از بیستون نیامد- شاید به خواب شیرین و فرهاد رفته باشد»

«گر باران به کوهستان نیارد - به سالی دجله گردد خشک رودی»

«این سراسر قله خاموش و مغمومی که می‌بینید.»

شعر «ماوند» ملک الشعرای بهار با مطلع «ای دیو سفیدپای دربنده ای گنبد گیتی ای

کوه و کوهستان با زیبایی‌های خیره کننده، رازها و رمزها و حیات وحش خود علاوه بر آن که همه ساله شکارچیان، کوهنوردان، سنگنوردان و جهانگردان بی شماری را به خود جلب می‌کند، از دیرباز مورد توجه انسان‌ها قرار گرفته است و در آفرینش اسطوره‌ها نقشی اساسی داشته است. اسطوره‌ها نیز به نوبه‌ی خود الهام بخش آثار هنری و شعری شکوهمند بوده است. کوهستان به گمان پیشینیان مکان هیولاهای و جایگاه دیوان بود «دیوان داغی» با ارتفاع تقریبی ۲۶۵۰ متر چنانچه تا این اواخر در چین و نیبال به وجود آدم برقی که «یتی» نامیده می‌شود اعتقاد داشته‌اند. شاید علت چنین باوری در پدیده‌هایی مانند بهمین، یخچال‌ها و جهش‌های آتشفشانی نهفته باشد. اقوامی بر این باور بودند که قله کوه‌ها جایگاه خدایان است. کوه‌هایی مانند «المپ» و «پارناسوس» در یونان، «پوپوکاتپتل» در مکزیک و «اورست» در مرز تبت و نیبال و

«بخت النصر» در بنای باغ‌های معلق بابل که از عجایب هفتگانه به شمار می‌رفته از کوه‌های پوشیده از جنگل ایران الهام گرفته بود. او به خاطر همسرش که یک شاهزاده خانم ایرانی بوده در جلگه یکنواخت فرات برای این که احساس دلنگی نکند و خاطره‌ی وطن را زنده نگه دارد، باغ‌های معلق خود را به صورت کوهستان کوچکی احداث کرد

همچنین کوه «هوجی» در ژاپن از جمله کوه‌های مقدس به شمار می‌رفتند. براساس اسطوره‌های قوم «آز تک» در مکزیک تپه‌های مقدس از قربانی شدن خدایان در سبیده دمان به وجود آمده‌اند. خدایان قوم «آز تک» و «هاما» در پیکره‌های سنگی در دل تپه‌های مقدس تصویر می‌شدند. قوم «اینکا» در کشور «پرو» کوه‌ها را مأمی استوار در برابر دشمنان می‌دانستند و توانستند در استحکامات خود در کوه‌های «آند» سالیان درازی در برابر مهاجمان اسپانیایی ایستادگی نمایند.

در مورد کسانی که به کوه رفته و برگشته‌اند در اسطوره‌های یونانی از قول «سینسیوز» آمده است «روحی که به بلندی‌ها و اعماق وارد شود زندانی زنجیر تنبیه الهی در صخره‌های کوه قفقاز می‌شود.»

«ژئوس» خدای خدایان یونان عموزاده خود «پرومته» را که از کوه برای انسان آتش را به ارمغان آورده است مجازات می‌کند و او را بر صخره‌ای بر بلندای کوه به زنجیر می‌کشد. چنین باوری در مورد کوه «ئاندانوی» (۷۸۲۱ متر) نیز وجود دارد. براساس افسانه‌های هندی کوه مزبور جایگاه «ئاندا» خدای هندوان و زندان شاهزاده پلید است. در اسطوره‌های ایرانی ضحاک در کوه‌های البرز توسط فریبون به بند و زنجیر کشیده می‌شود و سیمرغ زال سفید مو را در کوهستان پرورش می‌دهد. در منطق الطیر عطار نیشابوری «سیمرغ» یا «عنقا» بر کوه «قاف» آشیان دارد و مظهر «وحدت» از مراحل هفتگانه عشق است. در مورد ادیان الهی کوه محل نزول وحی به برخی از پیامبران اولوالعزم می‌باشد و این امر دستمایه‌ای است برای شاعران بلندپایه‌ای چون خواجه حافظ شیرازی:

لمع البرق من الطور و آنست به

قلعلی لک آت بشهب قبس

که اشاره‌ای است به کوه طور در سینا و رفتن موسی به سوی آتش.

در یکی از آیین‌ها، معابد در کوه‌ها ساخته می‌شدند به ویژه کوه‌هایی که در مشرق شهرها قرار داشتند. ساختمان کوه‌ها الهام بخش معماری «زیگورات»ها و اهرام مصر بوده است.

برادر گرامی جناب آقای محمد زرخواه

حسن انتخاب جنابعالی به سمت ریاست اداره تربیت بدنی بانک ملت را تبریک عرض می‌نماییم، موفقیت هر چه بیشتر شما را در همه مراحل خواستاریم.

شرکت زاگرس کوه گستران

نظر می‌دوختند و درباره‌ی آن شعر می‌ساختند امروزه بجاست اگر شاعران و نویسندگان کوهنورد یا کوهنوردانی که ذوق شاعری یا دستی به قلم دارند و با کوه از نزدیک آشنا هستند و با آن زندگی می‌کنند با سلاح قلم به یاری ما در طبیعت و از جمله کوهستان بشتابند و در ایجاد و اشاعه‌ی فرهنگ سالم کوهنوردی و حفاظت کوهستان مشارکت جویند. ورزش کوهنوردی نیز مثل هر پدیده‌ی دیگری اگر پشتوانه‌ی فرهنگی غنی و ریشه‌ای نداشته باشد می‌تواند مخرب و زیانبار نیز باشد.

عقاب

با پنجه‌های خمیده
بر تخته سنگ می‌اندازد چنگ
پر می‌گشاید تا خورشید
در سرزمین دوردست
دنیای لاچوردش دربر گرفته تنگ
در زیر پایش
دریای پرشکنج
تن روی ماسه ساحل می‌ساید
از دیواره‌های کوه نظر می‌دوزد
آنگاه چون آذرخش فرود می‌آید
ترجمه: حسن نیک منش

منابع و مأخذ:

- ۱- اسطوره‌های آرتکی و مایایی - نوشته کارل توب - ترجمه عباس مخبر
 - ۲- اسطوره‌های یونانی - نوشته لوسیلا برن - ترجمه عباس مخبر
 - ۳- افسانه‌های تباری - نوشته شاهرخ مسکوب
 - ۴- عجایب هفتگانه جهان - نوشته هانس رایشهارت - بهروز بیضایی
 - ۵- اکتشافات جغرافیایی - نوشته جفری هندلی - ترجمه عباس جعفری
 - ۶- فاتحان قله اورست - ترجمه لیلی فرهنگ زاده
 - ۷- قره داغ خاستگاه تمدن اولیه انسان - نوشته محمد حافظ زاده
 - ۸- چهار کهن الگو - نوشته کارل گوستاو یونگ
 - ۹- تاریخ هنر - نوشته علی‌نقی وزیری
- این مقاله را تقدیم می‌کنم به روان پاک عزیز از دست رفته «ساعده‌ای» خادم و حافظ میراث فرهنگی که در نوشتن آن از دانش ایشان توشه‌ای اندوخته‌ام. △

دماوند» شعر «عقاب» دکتر خانلری، منظومه «حیدربابایه سلام» و «سهندیه» شهریار با مطلع «شاه داغتم، چال پایاغتم، شانلی سهندیم، باشی طوفانلی سهندیم» از شاهکارهای شعر فارسی و ترکی می‌باشد. در سراسر منظومه «حیدربابایه سلام» شاعر کوه را مورد خطاب قرار داده است و در واقع، این کوه سنگ صبور شاعر است که به درد دل او گوش می‌دهد. در بین شاعران معاصر و نوپرداز «نیما یوشیج» خود، پرورده کوهستان‌های شمال کشور است چنانچه خود می‌سراید:

من خوشم با زندگی کوهیان چونکه عادت دارم از طفلی بدان
من از این دونان شهرستان نیم خاطر پردرد کوهستانی ام

در شعر مشهور و زیبایی او با عنوان «ترا من چشم در راهم شبانه‌گام»، تابلوی زیبایی از غروب دره‌های ژرف البرز ارایه می‌شود که نشان می‌دهد چگونه شاعر با عمق روح و جان با طبیعت و کوهستان پیوند خورده است. متأسفانه در زمان ما با گسترش صنعت توریسم و همگانی شدن ورزش کوهنوردی از سوی و آسیب‌پذیر بودن اکوسیستم کوهستان از سوی دیگر، کوه آن محیط خلوت و آرام بخش که مکان راز و نیاز شاعران بود، در معرض فرسایش، تهدید و نابودی جدی قرار گرفته است. آمار به دست آمده از منابع موثق در مورد کوه‌های آلپ نشان می‌دهد که در حدود ۱۵۰۰۰ تله کابین و ۴۰۰۰۰ کیلومتر پیست اسکی در آنجا احداث شده و حضور بیش از ۲۷۰۰۰ کوهنورد در هیمالیای نپال حاکی از شلوغی و آلودگی کوهستان هاست چنانچه بر اثر همین ازدحام انسانی و بالا رفتن دمای منطقه یخچال‌های «خومبو» ۵ کیلومتر عقب‌نشینی کرده‌اند. فرهنگ و تمدن جهانی واملار کوه و کوهستان است چرا که انسان توانست با پناه بردن به درون غارها و برافروختن آتش در مدخل غارها عصر یخبندان را پشت سر بگذارد و گونه خود را حفظ نماید و با نقاشی دیواره‌ی غارها حضور خود را در طبیعت ثبت نماید و نخستین نشانه‌های فرهنگی را از خود برجا گذارد (به طور نمونه غارهای لاس کاکس در فرانسه و غار «پیده» در کوه‌های بختیاری) اینک جا دارد فرهنگ و ادبیات نیز به نوبه خود در حمایت از کوهستان و حیات وحش و منابع آن بکوشد. اگر در گذشته شاعران از دور بر قله‌ها

فروشگاه آدیوس

طراح و تولیدکننده کوله پشتی‌های کوهنوردی
CHALLENGER



عرضه کننده انواع لوازم کوهنوردی - سنگ نوردی - کمپینگ

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

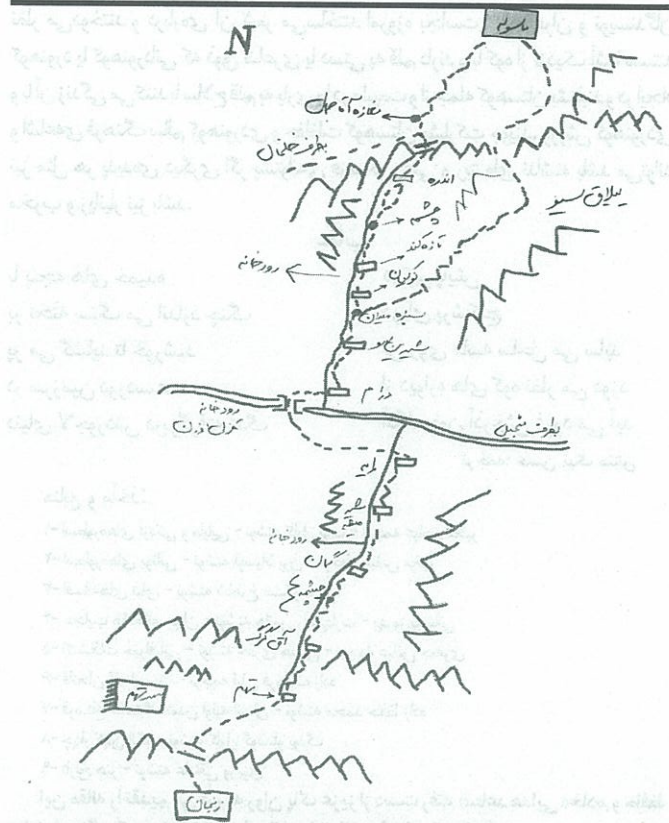
آدرس: تهران - خیابان ولیعصر - میدان منیریه - اول خیابان منیریه - پلاک ۲۴

تلفن: ۵۳۸۳۲۳۹ - فاکس: ۵۳۶۱۲۷۴

شاه‌پسند

گزارش برنامه ماسوله زنجان

گزارش: اکبر داداشی *



تبریز کسری

تولید کننده راحت ترین و بادوام ترین
کفشهای کوهنوردی و سنگ نوردی

اولین تولیدکننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

مدل کفشهای تولیدی

- ۱- مدل سنگین جایگزین دپوش خارجی، کاملاً ضد آب با مواد خارجی تزریق می شود، داخل کفش نمد طبیعی می باشد مخصوص صعودهای زمستانی ارتفاعات بلند
- ۲- مدل طرح ایتالیایی
- ۳- سبک کوهنوردی طرح جدید
- ۴- کوهپیمایی سبک و راحت
- ۵- کتانی سنگ نوردی

تبریز - خیابان اول ثقة الاسلام - نرسیده به آرامگاه شهریار
تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۳۹۷۱۱ - جباری اقدام

نمایندگی ها
تهران: فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)
کرمانشاه: فروشگاه بهستون (۷۲۹۲۵۴۴)

ما این مسیر رؤیایی و چشم نواز را بارها از زنجان به ماسوله پیموده ایم. ولی این بار تصمیم گرفتیم برخلاف دفعات قبل مسیر ماسوله به زنجان را طی کنیم.

۸۳/۶/۱۸

حرکت از زنجان ساعت ۸/۳۰ - ورود به رشت ۱۳/۳۰ با اتوبوس زنجان - رشت. حرکت از رشت ۱۳/۴۵ - ورود به ماسوله ۱۴/۴۰ با سواری درستی. بعد از تعویض لباس و جمع و جور کردن وسایل در ساعت ۱۵/۱۰ ماسوله را از خاکی ماسوله - خلخال پیش گرفتیم و بعد از طی ۲۰ دقیقه مسیر جاده اصلی را قطع کردیم. به علت بارندگی و وجود مه غلیظ که احتمال گم شدن در شیبهای تند و نفس گیر منطقه را به دنبال دارد. به ناچار راه پاکوب را رها کرده و جاده خاکی ماسوله - خلخال را انتخاب و از شیب نسبتاً ملایم آن بالا رفتیم. طراوت هوا و چشم اندازهای محدود و مه آلود جنگل‌های شمال و ترنم ریز باران، فضای سکرآوری را ایجاد کرده بود.

در بالا هوا آفتابی است، این مژده توسط دهگذران اندک محلی به ما داده می شود با ادامه مسیر و مه رقیق گشته و در حوالی ساعت ۶/۵۰ بعد از ظهر چشمهای مان به نور خورشید روشن می گردد و بالاخره در ساعت ۷ به «دولی چای» که امامزاده‌ای می‌رسیم. در همین محل مغازه و آلونک آقاجمال نیز قرار دارد. به علت نزدیکی غروب تصمیم بر اقامت شبانه می‌گیریم. از آلونک آقا جمال مراتع سرسبز اطراف و دره‌های مه آلود پایین دست و جنگل‌های آرمیده در مه نیمه دوم شهریور به همراه سکوتی مبهوت‌کننده، هر انسانی را به وجد می‌آورد.

در ساعت ۸/۳۰ بعد از صرف صبحانه دولی چای را ترک و راه شنی ماسوله - خلخال را ادامه می‌دهیم بعد از ۳۰ دقیقه راهپیمایی به سرگردنه می‌رسیم (سه راهی جاده خلخال و راه پاکوب پر عرض روستای آندره) چرخش

۵۰ درجه‌ای به راست جاده برای ما پیام آور رهایی از این جاده می‌باشد (این جاده از این به بعد از خط‌الرأس‌ها به طرف خلخال ادامه می‌یابد.) راه مستقیم پاکوب که مسیر ما می‌باشد بلافاصله بعد از سه راهی به داخل دره کشیده شده و به طرف روستای اندره سرازیر می‌شود و ما را در ساعت ۹/۴۵ به روستای کوچک اندره می‌رساند. بدون توقف در روستا راه پاکوب داخل دره را ادامه می‌دهیم (توجه: چند دقیقه بعد از خروج از روستا راه مالرو کنار رودخانه با ایجاد سه راهی وارد دربند کنار رودخانه می‌شود که عبور از آن مشکل می‌باشد و بهتر است راه بالای دربند را طی نمود که راه اصلی و بی‌خطر می‌باشد.) با انتخاب راه بالای دربند که بعد از ۲۰ دقیقه راهپیمایی به راه داخل دربند می‌پیوندد و با ادامه مسیر زیبایی کنار رودخانه در ساعت ۱۰/۳۰ به چشمه‌ای گوارا می‌رسیم که در سمت راست رودخانه واقع شده و از زیر سنگی بیرون زده و از زیر بوته‌ها به رودخانه می‌پیوندد.

(بی‌دقتی در ندیدن چشمه خطر تشنه ماندن را در پی خواهد داشت.)

مسیر زیبای کنار رودخانه را می‌پیماییم و در ادامه راس ساعت ۱۱/۲۰ به روستای غرقه در باغ‌های بهشتی تازه کند می‌رسیم که سرمای بهاری سال ۸۳ درختان تناور گردو و سیب و فندق را از نعمت میوه محروم نموده است و طبیعت سخاوتمند منطقه برای پذیرایی از مهمانانش تنها تمشک‌های وحشی و خوشمزه را در طبق اخلاص نهاده است. با ادامه مسیر در ساعت ۱/۱۵ بعدازظهر به روستای بزرگ نوکیان می‌رسیم و بعد از رد شدن از روستا در ساعت ۱/۳۰ با رسیدن به سبزه میدان در کنار چشمه خنک محل برای ناهار توقف می‌کنیم. در ساعت ۴/۰ بعد از صرف ناهار سبزه میدان را ترک و ۳/۴۵ در شیرین سو سوار تاکسی شده و بعد از ۱۵ دقیقه به روستای درام می‌رسیم (اگر از روستای نوکیان به تاکسی تلفنی درام تلفن می‌کردیم راه ماشین‌رو سبزه میدان، شیرین سو را در دمای ۴۰

درجه پیاده نمی‌پیمودیم.)

به هر حال در ۴/۳۰ درام را به طرف روستای «راهه» یا «ای» با سواری دربستی ترک و در ساعت ۵ به روستای ایه می‌رسیم و بلافاصله راه داخل دره روستای شیرمیشه را گرفته و راهی شیرمیشه می‌شویم.

مسیر پاکوب از میان باغ‌های متنوع میوه و جنگل‌های کنار رودخانه بالا کشیده و در ساعت ۷/۳۰ ما را به شیرمیشه می‌رساند که با عبور از درون روستا و حدود ۱۰۰ متر بالاتر در محلی مسطح برای اتراق شبانه توقف می‌کنیم. ۸۳/۶/۲۰

عقره‌های ساعت روی ۸/۱۵ صبح قرار دارند که شیرمیشه را به طرف روستای «گمان» ترک می‌کنیم مسیر پاکوب کنار رودخانه بسیار تماشایی است. در بین راه با گروه‌هایی از نقاط مختلف ایران روبه‌رو می‌شویم. دره‌های عمیق با دیوارهای سنگی. درختان عظیم گردو و فندق و زلالی رودخانه در بستر تمام سنگی و تمشک‌های خوشمزه که راه کم تردد پاکوب را پوشانیده‌اند در مجموع حرکت کندی را بر رهروان تحمیل می‌کنند. سرانجام در ساعت ۲/۲۰ بعدازظهر، بعد از رد کردن روستای گمان و حدود ۱۰۰۰ متر بالاتر از روستا در کنار چشمه زیر درختان بلند تبریزی برای ناهار توقف می‌کنیم. (اینجا آخرین نقطه مسیر می‌باشد که درخت وجود دارد و بعد از این مسیری خشک و شیب‌دار خواهیم داشت.)

در ساعت ۳/۴۵ بعد از صرف ناهار گمان را به طرف «آق‌گدیک» (گردنه سفید) ترک می‌کنیم. مسیر شیب‌دار و خشک ما را در ساعت ۵/۴۵ به بالای گردنه می‌رساند با ادامه مسیر در ۷/۱۵ به روستای «تهم» می‌رسیم. از تهم تا زنجان با سواری‌های دربستی موجود در روستا بیش از ۳۰ دقیقه راه نیست. این برنامه با شرکت ۴ نفر: اکبر، باقر، آرمین و رامین داداشی اجرا شد. *گروه کوهنوردی بابک زنجان

تفیف ویژه برای مشترکین مبله

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 مبدا و یا هر موقعیت ثبت شده نمایش سرعت در هر لحظه، سرعت متوسط و حداکثر سرعت مناسبه فاصله طی شده و فاصله باقیمانده تا مقصد نمایش مدت زمان سفر و زمان باقیمانده تا مقصد ثبت اتوماتیک مسیر حرکت برای ده مسیر جداگانه مناسبه زمان طلوع و غروب فورشید در هر مکان اتصال به کامپیوتر برای دریافت و یا ذخیره اطلاعات نمایش جهات جغرافیایی هنگام حرکت قابلیت نصب در اتومبیل و کشتی مقام در برابر نفوذ آب و گرد و غبار

شرکت مهران‌ترین 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 هویایل: ۰۹۱۲۱۱۴۰۷۶۴ فاکس: ۶۹۴۹۳۸۹



www.mehranchin.com

دوچرخه سواری در مسیر دشت لار - بلده - نور



روز دوم را از ساعت ۹:۴۰ آغاز کردیم و با گذر از دشت چهل چشمه به قسمتی از مسیر رسیدیم که رودخانه در دل صخره ها حوض های زیبای ساخته بود مکانی خوب برای شنا کردن . مسیر در کنار پرتگاه پیش می رفت و عبور با دوچرخه از آنجا هیجان خاصی داشت ولی جاهای خطرناک بهسازی و دیوار سازی شده بود برای حرکت حیوانات اهالی محلی و شاید در زمان مسیر باستانی تهران به شمال که طبق نقشه باید کاروانسرا پاکبورد را می دیدیم ولی ما ندیدیم . ساعت ۱۳ به پایان صخره ها و روستا یالرود در کیلومتر ۳۲ مسیر رسیدیم در اینجا چند ویلا شیک نیز به چشم می خورد از اینجا به بعد در جاده خاکی به سمت بلده رفتیم . ساعت ۱۴:۲۰ به بلده در کیلومتر ۴۵ رسیدیم بعد از صرف ناهار در بلده ۲ مسیر پیش رو ما بود یکی جاده خاکی آسفالت که به سمت رویان می رفت و دیگری مسیر مالرو و قدیمی گردنه قرق به وهران که با توجه به بکر بودن آن این مسیر را انتخاب کردیم . البته مسیر دارای جاده به سمت رویان را چند سال قبل عدهای از دوستان با دوچرخه به مانند ما از دشت لار به سمت رویان طی کرده بودند . ساعت ۱۵:۳۰ از بلده خارج شدیم مسیری مالرو ما را به دشت زدک که دارای مزارع بود می رساند چند خانوار در آنجا زندگی می کرد در ساعت ۱۸ و کیلومتر ۵۲ از آنجا گذشتیم فردی بومی را در راه دیدیم که به باغش در ارتفاعات می رفت ساعت ۱۹:۳۰ به آن باغ که زرکلون نام داشت رسیدیم باغی زیبا دارای کلبه و چشمه که شب را آنجا ماندیم از زدک تا زرکلون ۷۰٪ مسیر قابل رکاب زدن بود .

روز سوم ساعت ۹:۴۵ به سمت گردنه قرق حرکت کردیم. در مسیر از یک گوسفند سرا می گذشتیم با راهنمایی اشتباه آنها در ساعت ۱۳:۱۵ و کیلومتر ۶۰ به گردنه یوشولو رفتیم . آن طرف کوه دره جنگلی وجود داشت و خالی از سکنه و گوسفند سرا بود. بنابراین از روی یال به سمت شرق حرکت کردیم تا به گردنه قرق برسیم یک طرف کوه جنگلی و طرف دیگر سمت بلده خشک بود و قله دماوند به خوبی دیده می شد و چندین گله اسب وحشی هم به چشم می خورد، هوا هم مرتب ابری و مه آلود و صاف می گشت . در ساعت ۱۳:۳۰ به گردنه قرق رسیدیم، از زرکلون تا گردنه قرق ۳۰٪ مسیر را رکاب زدیم از گردنه در حالی سرازیر می شدیم که هوا مه آلود شده و باران می بارید به سختی راه اصلی قابل شناسایی بود چون مسیرهای زیادی به سبب حرکت گوسفندان درست شده بود و گاهی باد ابرها را حرکت می داد و مه از بین می رفت و ما می توانستیم مسیر را پیدا کنیم. سرانجام در ساعت ۱۶ به کیلومتر ۶۵ منطقه سوسر وهران که دارای چند گوسفند سرا بود رسیدیم . از پایین، جاده ای مالرو را که سرازیر شده بودیم می دیدیم به مانند جاده واقعی بود که با لودر ساخته شده باشد ولی آن هم شاید همان جاده تاریخی تهران شمال بود. از این نقطه چند روستا قابل رویت بود، به

“سفر به شمال کشور با دوچرخه در مسیر کوهپیمائی تهران به شمال می تواند بسیار جذاب باشد چرا که خطرات جاده را ندارد و مزایای دیدن طبیعت بکر را با تنها وسیله غیر آلاینده سریع و قابل نفوذ به اعماق طبیعت با سرعت بالا با توجه به صرفه جوئی در وقت در روزگار پرمشغله این روزها را دارد”

تیم ۴ نفره ما سفر خود را در روز ۴ شهریور ۸۳ آغاز کرده و برای جلوگیری از افتادن در برنامه تا جایی که با ماشین قابل تردد بود با یک وانت به بالای گردنه خاتون بارگاه رفته و در ساعت ۹/۳۰ به سمت دشت لار سرازیر شدیم ساعت ۱۰:۴۵ در کیلومتر ۱۰ مسیر داخل دشت لار بالاتر از چشمه دوبرار بوده به سمت شمال شرق تغییر مسیر داده در جاده خاکی به سمت آبشار زیبای آب سفید حرکت کردیم . ساعت ۱۱:۴۰ در کیلومتر ۱۴ به آبشار سفید رسیدیم بعد از صرف ناهار در ساعت ۱۲:۳۰ به سمت گردنه پاکبورد پیش رفتیم . ساعت ۱۳:۴۰ به منطقه عشایری سرخک و پایان جاده خاکی در کیلومتر ۱۷:۵۰ بودیم . از اینجا به بعد مسیر حرکت در جاده مالرو و شیب دار به سمت گردنه پیش می رفت که تا گردنه ۷۰٪ مسیر را پیاده طی کردیم . ساعت ۱۵:۳۵ در کیلومتر ۱۹:۷۷ به گردنه پاکبورد رسیدیم از آنجا قله دماوند شکوه خاصی داشت و دشت لار نیز به خوبی دیده می شد. از گردنه به سمت دره کوشک سرازیر شدیم منطقه بکر و دیدنی، ساعت ۱۷:۳۰ به کیلومتر ۲۵ رسیدیم و در بالای منطقه ۴۰ چشمه در کنار ۲ گوسفند سرا چادر زدیم منطقه سرسبز پر از چشمه های جوشان در کنار رودخانه زیبا اقامت شبانه داشتیم .

درگذشت محمد رضا زیرکی
(از پیش کسوتان) را به خانواده
آن مرحوم، کوهنوردان شمیران
و جناب آقای حاج حسین عامری
تسلیت می گویم.

اصفهان - بهمن طاووسی

گذشتیم که از آنجا به بعد جاده شلوغ بود. در ساعت ۲۱:۲۰ به رویان (علمده) در کیلومتر ۱۳۷ و در ادامه به شهر نور کیلومتر ۱۴۰ به پایان مسیر خود رسیدیم. سفری به یاد ماندنی که با توجه به گسترش جاده سازی در نقاط مختلف شاید آخرین سالی است که می توانستیم در مسیرهای مالرو حرکت کنیم، به طوری که در مسیر شاهد جاده سازی از یالرود به سمت دشت لار بودیم بلکه قیمت زمینهای آن مناطق با نزدیک شدن راه به تهران بالارود، بدون توجه به تخریب طبیعت زیبای منطقه به خصوص دشت لار و ماهی قزل آلا معروف آن، که سرنوشت ماهیان رودخانه



سمت ورزان در جاده که سیل خراب کرده بود رفتیم. ساعت ۱۶:۳۰ در کیلومتر ۶۸ به ورزان رسیدیم که دارای جاده آسفالت و تملادی ویلا بزرگ بود به سمت کجور رفتیم در مسیر بنا تاریخی زیبا مربوط به ۲۰۰ ساله بود. برخلاف تصویری که از شهر کجور داشتیم به دو راهی رسیدیم که تازه متوجه شدیم که کجور را گذشتیم، شهری بدون مغازه و خیابان قابل توجه به سبب کوهستانی بودن منطقه درختان جنگلی در ارتفاعات منطقه دیده می شد. از ورزان تا کجور ۱۷ کیلومتر می شد. دوراهی در کنار شهر صنعتی کجور با ۲ واحد صنعتی تعطیل قرار داشت. هر دو مسیر به سمت رویان می رفت، با توجه به

جاجرود را پیدا خواهد کرد.

اعضا تیم گشتا، را محمد علی معمار صادقی - فیروزان فولادوند - محمد حاج وزیری و مهدی معروف تشکیل می دادند. برای دیدن سایر عکسها می توانید به وب سایت گروه WWW.GASHTA.COM مراجعه کنید. ▽

تابلو راهنما جاده به سمت غرب رفتیم، کمی که پیش رفتیم آسفالت تمام شده و جاده خاکی و سربالا پیش رو ما بود بعد از طی ۵ کیلومتر سربالا در منطقه جنگلی در ساعت ۱۹:۳۰ و کیلومتر ۹۶ به روستا کدیر رسیدیم. کدیر منطقه بیلاقی بود پر از ویلا و هوا دلپذیر که شرعی شمال را نداشت و با توجه به روز جمعه عده زیادی به آن منطقه آمده بودند. از کدیر به بعد جاده آسفالت بود و تا علمده سرپایینی بود در مسیر از کنار آبشار آبریی

آگهی دعوت به کار

یک شرکت بریتانیایی فعال در زمینه گردشگری طبیعت به چند راهنما و متخصص دوچرخه کوهستان با شرایط زیر نیاز دارد:

آشنایی با طبیعت ایران و مسیرهای جذاب و طولانی کوهستانی، جنگلی یا کویری.
داشتن روحیه اجتماعی و شیوه برخورد مناسب با گردشگر خارجی
برخورداری از حس مسئولیت و روحیه کار جمعی.
توانایی بدنی خوب برای به سر بردن در شرایط سخت.
آشنایی با فنون تعمیرات دوچرخه.
سابقه دوچرخه سواری.
آشنایی با زبان انگلیسی.

علاقه مندان می توانند جهت دریافت درخواستنامه به وسیله ایی میل با آدرس:

jobs@kootch-adventure.com

فروشگاه کوهنوردی خمبو

عرضه کننده انواع وسایل کوهپیمایی،

سنگنوردی، نشریات کوه

به نازلترین قیمت و بهترین کیفیت

با ارائه تخفیف ۷٪

برای گروه ها و هیات های کوهنوردی

آدرس: خیابان قیطره - پارک قیطره
فرهنگسرای ملل

تلفن: ۲۲۱۲۳۹۲ - ۲۲۰۴۴۵۳

داخلی ۲۲

عبور از ریگ جن

گزارش: فرامرز پارسی

روستای کهک به کاروانسرای قصر بهرام و از آنجا به حوض قیلوقه و در نهایت به پاسگاه مبارکیه رفتیم مدت این برنامه سه روز بود و نقشه خوانی و جهت یابی را تمرین کردیم و دانستیم که کفش مناسب برای کویر کفش کوه و کفش های سنگین نیست و باید کفش های سبک راهپیمایی با کف نسبتاً کلفت را به پا کرد. البته همینجا باید توضیح بدهم که تاول زدن پا در بهترین شرایط نیز امری طبیعی است ولی کفش های نامناسب قادرند امکان حرکت را از کویرنورد سلب کنند.

سال دوم از

حوض قیلوقه

حرکت کردیم و

پس از دور زدن کویر

مسیله و عبور از

چشمه آب سفید و

چاه دستکن تا

مرنجاب راهپیمایی

کردیم - در این برنامه

دانستیم که در

برنامه های کویری

چگونه تغذیه کنیم.

ماست چکیده - کشک

- قرمه به جای کنسرو

کارایی بسیار بیشتری

داشت. این برنامه سه روز

و نیم به دراز کشید. سال

بعد از روستای جهان آباد

زواره به سمت روستای

عشین در شمال انارک

حرکت کردیم در این برنامه

راهیابی از میان دق های

نیمه مرطوب را تجربه کردیم و موفق شدیم از روی نقشه یک چاه را در ارتفاعات

شمال غرب عشین بیابیم.

سال بعد برنامه بسیار دشوار عروسان به ترورد را اجرا کردیم که سعی می کنم

شرح دقیقی از آن را پس از این به نگارش در آورم. در این برنامه که چهار روز و نیم

به درازا کشید با مفهوم تشنگی شدید و میزان آب لازم برای برنامه های بیش از چهار

روز آشنا شدیم همچنین سرزمین های کویری را برای اولین بار تجربه کردیم

سرزمین هایی که به عکس هایی از کره مرخ شباهت داشت محل هایی که هیچ

موجود زنده ای در آن زندگی نمی کند. در این برنامه پیدا کردن و حرکت در راهی که

کاروانیان سالها قبل از آن برای عبور از کویر استفاده می کرده اند آموخته بسیار مهمی

برای ما بود.

اما ریگ جن مفهوم دیگری بود و آنچه از آن می دانستیم بسیار ناچیز بود و در

برابر، شایعات بسیار زیاد بود.

ریگ جن دومین ماسه زار بزرگ کشور می باشد. بزرگترین آن در لوت است و ریگ جن در کویر بزرگ واقع شده است. این منطقه از دریایی از تپه های ماسه روان که امتدادهای شمال شرقی به جنوب غربی را دارند تشکیل شده است. بین ۳۴/۴۵ تا ۳۳/۴۵ شمالی و ۵۳ تا ۵۴/۴۵ شرقی قرار دارد و همیشه توجه کویرنوردان را به خود جلب کرده است ولی وجود تپه های ماسه روان با شیب بسیار تند و سایل نقلیه و حتی شتر را غیرممکن می کند و تنها به صورت پیاده امکان عبور از آن وجود دارد. به همین دلیل کویرنوردانی چون سون هیئدین آرزوی گذشتن از آن را مطرح می کند و آلفونس گابریل با وجود اختصاص فصلی از کتاب خود با عنوان عبور از ریگ جن

ادعان می کند که ریگ جن

اصلی در شمال مسیر حرکت او قرار دارد. گزارش هایی همچون همراه با باد در دل کویر نوشته آقای طیب نیز غیر حرفه ای تر از آن است که قابل بحث باشد و نگارنده کتاب فوق تپه های ماسه ای بین چوپانان و جندق را با ریگ جن اشتباه گرفته است.

به هر حال عبور از ریگ جن برای ما هم آرزو بود و این آرزویی بود که با خواندن کتاب بسیار زیبای عبور از صحاری ایران نوشته آلفونس گابریل در ما شکل گرفته بود. می دانستیم که این منطقه از کره زمین شاید از قله هیمالیا نیز بکرتر باشد. اگر چه هیچ یک از کویرنوردان گزارشی از عبور از این منطقه نداده اند اما شاید اهالی روستاهای اطراف به قصد دستیابی به هیزم طاق، به دل این منطقه نفوذ کرده باشند. به هر حال برای دست یافتن به این آرزو می بایست آمادگی های لازم را به دست می آوردیم. به همین منظور چهارسال پیایی با اجرای چهاربرنامه کویری سعی کردیم تا با کویر و مفهوم عبور پیاده از این مناطق آشنا شویم. سال اول از کویر گرمسار عبور کردیم و با جاده زیبای سنگفرش برخورد کردیم در این برنامه از



آنچه اهمیت داشت این بود که هیچ راهی عبور وجود نداشت در حالی که در برنامه‌های گذشته ما همیشه از مسیرهایی عبور می‌کردیم که اگر نه به تازگی ولی زمانی محل عبور کاروانیان بود. بنابراین داشتن نقشه دقیق و جی.پی.اس ضروری بود همچنین به دلیل اینکه عرض قسمت ماسه‌ای کاملاً برای ما مشخص نبود و نمی‌دانستیم روزانه در این مسیر چند کیلومتر طی خواهیم کرد، برآورد زمان برنامه به صورت دقیق امکان‌پذیر نبود. با توجه به طول مسیر که بین ۱۸۰ تا ۱۹۰ کیلومتر بود و راهپیمایی مفید روزانه ۱۲ ساعت در بدترین حالت قادر بودیم روزی ۲۵ کیلومتر پیش‌روی کنیم بنابراین سقف برنامه ۷ روز در نظر گرفته شد از طرفی در برنامه‌های قبلی برای تعیین جیره آب به روزی ۲ لیتر آب رسیده بودیم این مقدار آب برای گرمای روزها تا حداکثر ۴۲ درجه کافی است اگر چه بعد از چهار روز می‌تواند موجب غلظت خون

آب برای هر نفر ضروری بود و برای مبارزه با عوارض غلظت خون یک لیتر آب اضافه نیز در نظر گرفته شد. این مقدار آب به همراه سایر وسایل ضروری به معنی باری در حدود ۳۰ کیلوگرم برای هر نفر بود که عملاً برای توان ما و عبور از مناطقی که تصور می‌کردیم غیرممکن بود بنابراین با حذف کیسه خواب و هر نوع لباس

اضافه به غیر از یک کاپشن پر وزن کوله‌ها را

۲۵ کیلوگرم برای هر نفر رساندیم. از روی نقشه‌ها بهترین مسیر را از پاسگاه ملک‌آباد در پارک ملی سیاه کوه به جندق تشخیص دادیم که درست از میان ریگ جن و از پهن‌ترین قسمت آن می‌گذشت. ساعت ۱۲ روز پنجشنبه ۱۵ آبان مصادف با یازدهم ماه قمری برنامه را آغاز کردیم. علت حرکت در روزهای میانی ماه قمری استفاده از نور ماه برای راهپیمایی شبانه است. در برنامه گذشته عملاً از ساعت ۱۱ تا ۳ بعدازظهر در اثر گرمای زیاد امکان راهپیمایی وجود نداشت و در برابر آن راهپیمایی شبانه بسیار لذت بخش بود. در این سفر روزانه ۲۰ کیلومتر را طی کردیم. آغاز برنامه ۱۲ به پاسگاه ملک‌آباد می‌رسیم و بعد از تحمل تمسخر شکاربان‌ها که عبور از ریگ جن را غیرممکن می‌دانند و برای منصرف کردن ما حکایت گروه‌های خارجی شکست خورده را تعریف می‌کنند. بارها را در کوله‌ها تنظیم می‌کنیم و توسط ماشین توپوتائی لندکروز یکی از دوستان به سمت هموار باغوی شاهنشین حرکت می‌کنیم و پس از کمتر از ۲ کیلومتر یکی از دره‌هایی را که به سمت خط کویر امتداد می‌یافت انتخاب کرده و تقریباً ۲۰ کیلومتر در آن پیش‌روی کرده در ساعت چهار و پنج دقیقه بعدازظهر در حالی که کمتر از ۲ کیلومتر با لبه خط کویر فاصله داریم در ۵۴°۲۷'N و ۵۲°۵۸'۴۰'E شرقی پس از نوشیدن آب مفصل از سهمیه آبی که در ماشین وجود دارد پیاده روی را آغاز می‌کنیم. ارتفاع از سطح دریا ۷۶۳ متر است.



روحیه بچه‌ها بسیار عالی است و امید بسیار زیادی به موفقیت داریم مخصوصاً اینکه در موقعیت مکانی پیش‌بینی شده قرار داریم و حدود ۲۰ کیلومتر از راه خسته کننده‌ای که ربط زیادی به برنامه ندارد را با ماشین طی کرده‌ایم. پس از حدود یک ساعت هوا تاریک می‌شود اولین استراحت پس از یک ساعت و ربع حرکت مورد قبول همه قرار می‌گیرد تا اینجا ۴/۹ کیلومتر راه رفته‌ایم و سرعت متوسط تقریباً چهار کیلومتر در ساعت است که کاملاً امیدوارکننده به نظر می‌رسد.

رنگ زمین
محل‌های
خشک‌تر را
تشخیص
می‌دهیم خاک‌های
روشن‌تر وضعیت
بهتری دارد. به
منطقه‌ای پوشیده از
نمک می‌رسیم.
لایه‌های نازک نمک
زیر پا می‌شکند و گل
چسبناکی به کفش‌ها
می‌چسبد که حرکت را
بسیار دشوار می‌کند.
ساعت ۱۲ شب بر روی
خاک محکمی در ۳۴°
N=۳۴°۲۲' و E=۵۳°
در ارتفاع ۷۳۴ متری سطح
دریا در حالی که دما صفر
درجه است برای خواب
اتراق می‌کنیم تا ساعت
بدون کیسه خواب در داخل

۶ صبح

کیسه برزنتی جمعی، از سرما نمی‌توانیم بخوابیم ساعت ۷/۵ صبح پس از خوردن کره و عسل و ناامید شدن از جوش آمدن آب برای چای حرکت می‌کنیم. فضا بی‌نظیر است و روحیه بچه‌ها عالی. ۲۰ کیلومتر با ماشین طی کرده‌ایم. گل روی کفش‌ها مثل سنگ شده است. محیط درست مثل اواسط راه عروسان به تروند است. از هر طرف خاکی که دارای برجستگی و تورفتگی‌هایی به ارتفاع و عمق ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر است ما را احاطه کرده است. بعضی جاها صاف‌تر و بعضی ناصاف‌تر و رنگ خاک نیز قهوه‌ای مایل به قرمز می‌باشد. مسیرهای آب که باتلاقی است به تناوب سرازیر می‌شود. ولی عبور از آنها ساده‌تر از شب گذشته است. تا ساعت ۹ صبح ۲۳ کیلومتر از کل مسیر را پیموده‌ایم از دور ریگ جن در جهت شرق دیده می‌شد. کمی متمایل به جنوب شرق کوه کوچکی در دوردست دیده می‌شد که به احتمال زیاد همان پیشکوه جندق است. در جنوب «کوه دم» و در جنوب غرب کوه یخاب و کافر کوه دیده می‌شود و در غرب و کمی به سمت شمال غرب ارتفاعات نخجیر و کوه گوگردی به چشم می‌خورند که به تدریج با پیش‌روی ما کوچک و کوچکتر می‌شوند. ساعت ۱۰ به لایه‌های نمکی با پستی و بلندی خیلی زیاد می‌رسیم که مچ پاها را ناراحت می‌کند و چند بار پای بچه‌ها پیچ خورد. روی این لایه‌های نمکی با بار ۲۵

کیلوگرم راهپیمایی بسیار دشوار است. دمای هوا به ۲۲ درجه رسیده است و خنک‌تر از چیزی است که انتظارش را داریم. تنها حرکت به سمت شرق و آفتاب روبرو کمی ناراحت‌کننده است. به هر حال راهپیمایی دیشب زیر نور مهتاب شاعرانه‌تر بود. ریگ جن روبروی ماست و در هر قدم تپه‌های ماسه بهتر به چشم می‌خورد. به طرف ساعت دو و شانزده دقیقه به زمین بسیار مسطح و ماسه‌ای می‌رسیم و به نظر می‌رسد تا اولین تپه‌های ماسه‌ای کمتر از ۲۰ دقیقه راه مانده باشد. در واقع مرحله اول سفر را به پایان برده‌ایم یعنی عبور از بخش باتلاقی کویر که مردم کویر به آن دریا نیز می‌گویند. شاید دلیل بکر ماندن ریگ جن همین زمین‌های باتلاقی اطراف آن است که حداکثر یک یا دو ماه از سال امکان عبور از آنها وجود دارد و بهترین موقع همین آبان ماه است که خشک‌ترین موقع کویر است، به شرطی که اتفاقاً در مهرماه بارندگی چشمگیری نشده باشد. باید توجه داشت که زمستان مهم‌ترین فصل بارندگی کویر است و ماه اول بهار نیز همیشه احتمال رگبارهای پراکنده وجود دارد و در صورتی که در شرایط بسیار دشواری در پیش رو خواهد بود که حتی فکر کردن به آن نیز چندان خوشایند نیست.

تا به اینجای کار ۳۵/۵ کیلومتر راه رفته‌ایم که بسیار خوب و امیدوارکننده است با توجه به اینکه جز در حدود ظهر گرمای هوا به هیچ وجه آزار دهنده نیست. جیره آب نیز در موقعیت خوبی قرار دارد و

تاکنون هر نفر یک و نیم لیتر آب مصرف کرده‌ایم. همین جا ناهار می‌خوریم و پس از حرکت مجدد ساعت ۴ و ۴۵ دقیقه (N=۳۴°۱۸ و E=۵۳°۱۹) در حالی که گترها را به پا کرده‌ایم تا ماسه به داخل کفش‌ها نفوذ نکند اولین تپه ماسه روان را که حداکثر چهار پنج متر ارتفاع داشت پشت سر می‌گذاریم. هیچان همه وصف ناشدنی است احساس کسی را داریم که قدم بر کره ماه گذاشته است. یقین داریم که اولین کسانی هستیم که پا بر این ماسه‌ها می‌گذارند. چرا که اگر هم کسی به داخل ریگ جن نفوذ کرده باشد حتماً از سمت آبادی‌های باباخاله و مزرعه سرخ شاد که در جنوب ریگ قرار دارند بوده است، نه از سمت غرب. همه چیز برایمان جدید است. فرم تپه‌ها به صورت رشته‌های طولانی است که از سمت شمال شرق به جنوب غرب کشیده شده‌اند و فضاهای مسطح کوچکی را در بین خود احاطه کرده‌اند. هیچ نشانی از پوشش گیاهی به هیچ شکلی وجود ندارد. در واقع از شب گذشته با هیچ گیاه و جانوری روبرو نشده‌ایم. آفتاب کم کم در حال غروب کردن است و رنگ تپه‌های ماسه‌ای به نارنجی مایل به قرمز نزدیک شده است. شاید از معدود لحظاتی است که چیزی به نام خوشبختی را چنین پررنگ می‌توان احساس کرد. باد سطح تپه‌ها را چون نقاشی‌های

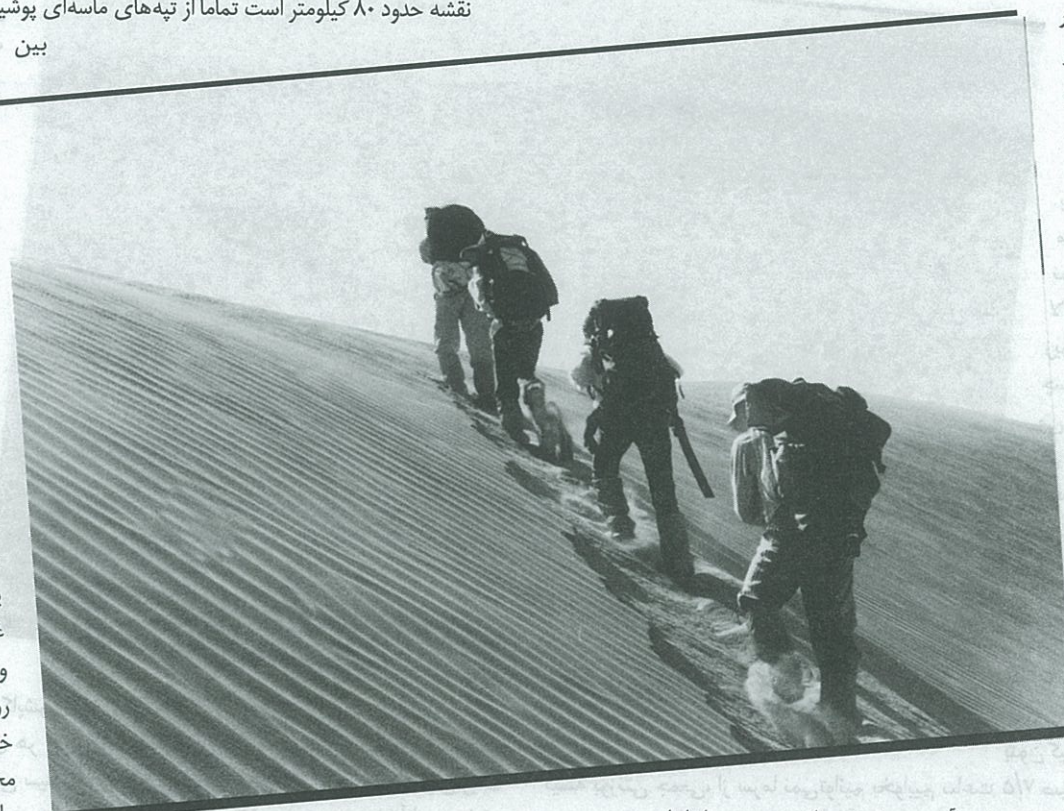
انتزاعی شکل داده است، عکس می‌گیریم در حالی که می‌دانیم یک هزارم آنچه هست در عکس قابل ثبت شدن نیست. وسعت دید، بوی ماسه - نسیم خنک بعد از گرمای روز - اضطراب، لذت، همه در تولید فضایی که اینچنین مبهوت آن هستیم دخالت دارد.

بعد از حدود ۲۰ دقیقه راهپیمایی در بین ماسه‌ها که هنوز نمی‌دانیم چگونه می‌توان بهترین راه را در میانشان انتخاب کرد. ناگهان به یک سطح صاف ماسه‌ای می‌رسیم که حدود چهار کیلومتر عرض دارد. خیلی عجیب به نظر می‌رسد در انتهای این سطح صاف یک ردیف دیگر تپه ماسه‌ای به چشم می‌خورد. به نقشه توجه می‌کنیم حالا مفهوم علایم روی نقشه را که در واقع نقشه هوایی از روی عکس هوایی است درک می‌کنیم. پس تا انتهای مسیر با چنین پدیده‌ای روبرو خواهیم بود. دشت‌هایی به عرض ۵۰۰ متر تا ۵ کیلومتر و ردیف‌های تپه ماسه روان که شمال شرقی جنوبی غربی هستند با عرض ۲۰۰ متر تا یک کیلومتر.

بسیار خوشحال می‌شویم چون مشخص می‌شود عرض ریگ جن که بر روی نقشه حدود ۸۰ کیلومتر است تماماً از تپه‌های ماسه‌ای پوشیده نشده است و در بین آن دشت‌های

ماسه‌ای وجود دارد که اتفاقاً سطح آن بسیار مستحکم است و راه رفتن بر روی آن به هیچ وجه دشوار نیست. نسیم بسیار ملایمی می‌وزد. هوا دوباره خنک شده است و آفتاب پشت اولین ردیف ماسه روان که حالا پشت سر ما قرار دارد غروب کرده است ولی هنوز آسمان روشن است و همه جا خاکستری است. محیطی است مناسب برای تخیل.

ساعت ۶ بعدازظهر به دومین $E=53^{\circ}21$ و $N=34^{\circ}$ ارتفاع از سطح دریا ۲۲۵ متر است. این ردیف ریگ عرض بسیار زیادی دارد شاید نزدیک به یک کیلومتر و در آنجا اولین چال ریگ‌ها را مشاهده می‌کنیم. پس از عبور از این ردیف ریگ به دلیل فشار زیادی که در این روز به ما وارد شده است و پای چند نفر از دوستان در وضعیت نامناسبی است، اتراق می‌کنیم. نقشه را پهن می‌کنیم تاکنون $4/43$ کیلومتر راه پیموده‌ایم. در نقطه $N=34^{\circ}17$ و $E=53^{\circ}22$ شام می‌خوریم و به نظر می‌رسد با توجه به پیشروی خوب و استفاده اندک از آب که به معنی داشتن ذخیره آب خوب است می‌توانیم همینجا شب را صبح کنیم و فشار بی دلیل به جمع وارد نکنیم. هوا از دیشب بهتر است. حداقل دما به ۵ بالای صفر می‌رسد و ما هم آموخته‌ایم که وقتی داخل کیسه جمعی می‌شویم، زیپ آن را کامل بکشیم و یکدیگر را بغل کنیم و گترها را دور پنجه‌های پا بیچیم. به خواب نسبتاً خوبی فرو رفتیم. اولین شب خوابی در ریگ جن بدین ترتیب پایان یافت. شنبه صبح ساعت هفت و سی دقیقه پس از خوردن صبحانه کاملی حرکت



می‌کنیم دمای هوا ۸ بالای صفر است روز گذشته مهمترین پدیده جسمی، بعد از شروع درد پا تاولهایی بود که حالا خودنمایی بیشتری می‌کند. تاول در راهپیمایی‌های کویری به خودی خود غیرقابل تحمل نیست ولی موجب می‌شود تا پا را به صورت صحیح به زمین نگذاریم و همین مسئله در دراز مدت موجب درد استخوان‌های کف پا و در حالت شدیدتر حتی تا زانو و استخوان ران نیز می‌شود.

تجربه خوبی که از کویرهای قبلی به دست آورده‌ایم استفاده از حنا است. حنا اگرچه کاملاً جلوی تاول زدن را نمی‌گیرد، اما پوست پا را کلفت‌تر کرده و از ترکیدن و خونریزی تاولها جلوگیری می‌کند. همین طور بهترین موقع خالی کردن آب تاولها قبل از خواب در اتراق شب است.

در این صورت اگر وضعیت تاول خیلی وخیم نباشد امکان چسبیدن مجدد پوست وجود دارد. ساعت ۹ صبح وقتی پنجمین ریگ را پشت سر می‌گذاریم از دور اولین بوته‌ها به چشم می‌خورند وقتی اولین تکه چوب را از روی زمین برمی‌داریم همه از خوشحالی یکدیگر را در آغوش می‌گیریم. هر شکلی از حیات در این فضای خشن اما بسیار زیبا مایه امیدواری است و تاثیر مثبتی بر روحیه می‌گذارد. به هر حال روحیه بچه‌ها وصف‌ناپذیر است، به جز درد تاولها و دندان درد یکی از همسفران همه چیز عالی است. محلی که این تکه چوب را پیدا می‌کنیم $N=34^{\circ}15'$ و $E=53^{\circ}28'$ است. کمی بعد روبرویمان یک ردیف ریگ عظیم دیده می‌شود. کمی التهاب داریم دمای هوا ۳۱ است. قرار گذاشتیم در پشت این ریگ ناهار بخوریم. اصولاً حدود ظهر با گرم‌تر شدن هوا و تابش عمودی‌تر آفتاب روحیه‌ها تنزل می‌کند. ساعت یک و بیست و دو دقیقه به پای این توده عظیم ماسه می‌رسیم که امتدادی شمالی جنوبی دارد و این امتداد از دو طرف تا جایی که چشم کار می‌کند کشیده شده است، هوا بدون نسیم است و دمای هوا به سرعت بالا می‌رود حالا ۳۸ شده است. قدم‌ها را می‌شماریم، روی ۱۰۰۰ قدم به پای درخت طاق بزرگی می‌رسیم آب

می‌خوریم. تعداد زیادی مگس دورمان می‌چرخند، پشکل‌های نسبتاً کهنه‌ای دورمان ریخته است بسیار بزرگتر از پشکل آهو. آیا اینها مربوط به گورخر هستند؟ دقیقاً نمی‌دانیم شنیده‌ایم دسته‌ای گورخر در حدود سال ۶۴ در باغوی شاهنشین و اطراف کافر کوه زندگی می‌کرده‌اند که به صورت ناگهانی نابود شده‌اند. شاید این موجودات منزوی به اعماق ریگ جن پناه برده‌اند. به هر حال خیال یافتن نشانی از این موجودات رو به انقراض بسیار هیجان‌انگیز است.

همه ساکتند و به شیب تند ماسه‌ای رو به رو نگاه می‌کنند. کوله‌ها سبک‌تر شده ولی هنوز حدود ۲۰ کیلوگرم وزن دارد. با صدای «حرکت کنیم» به صف می‌شویم سخت‌تر از آن است که فکر می‌کردیم. تقریباً در هر سه قدم ۲ قدم به عقب برمی‌گردیم شیب حدود ۶۰ است کمی زاویه می‌گیریم تا با زاویه ۴۵ شیب را طی کنیم هنوز ۱۰۰ قدم نرفته‌ایم دهان‌ها خشک می‌شود. تنها راه صعود بهتر و به پایین سرخوردن، استفاده از دست‌هاست. حالا علاوه بر پاهای نوک پنجه‌های دست را هم در ماسه فرو می‌بریم. بعد از حدود نیم ساعت تلاش روی بلندی ریگ هستیم ارتفاع آن از سطح دریا ۸۰۰ متر است یعنی حدود ۱۰۰ متر از سطح دشت مجاور بالاتر است. در پشت آن چاله ریگ‌های عظیمی وجود دارد که قادر به توصیف عظمت و زیبایی آنها نیستیم دوربین ما هم لنز واید ندارد بنابراین ثبت تصویری آن هم امکان‌پذیر نیست از روی این قسمت بهترین منظره از دریای عظیم ریگ در دور دست‌ها دیده می‌شود. از بین چاله ریگ‌ها می‌گذریم و با شیب ملایمی داخل مسیر دره ماندنی بین تپه‌های ماسه حرکت می‌کنیم. منظره حیرت‌آور است. جنگل طاق و گیاه بنه و علف‌هایی که شبیه علف‌های کوهستانی است با بلندی ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر هنوز سبز هستند و وقتی از نزدیک نگاه می‌کنیم گوشتی هستند. پوشش گیاهی حیرت آور است از آن عجیب‌تر خیس بودن قسمت‌های گودتر در میان چاله‌هاست. درختان بنه با ریشه‌هایی که از هر طرف مانند سیم تلفن صحرایی روی ماسه‌ها گسترش پیدا کرده است به تعداد زیاد به چشم می‌خورند. اصلاً انتظار دیدن چنین مناظری را

ساعت ۹ صبح وقتی پنجمین ریگ را پشت سر می‌گذاریم از دور اولین بوته‌ها به چشم می‌خورند وقتی اولین تکه چوب را از روی زمین برمی‌داریم همه از خوشحالی یکدیگر را در آغوش می‌گیریم. هر شکلی از حیات در این فضای خشن اما بسیار زیبا مایه امیدواری است و تاثیر مثبتی بر روحیه می‌گذارد. به هر حال روحیه بچه‌ها وصف‌ناپذیر است، به جز درد تاولها و دندان درد یکی از همسفران همه چیز عالی است. محلی که این تکه چوب را پیدا می‌کنیم $N=34^{\circ}15'$ و $E=53^{\circ}28'$ است. کمی بعد روبرویمان یک ردیف ریگ عظیم دیده می‌شود. کمی التهاب داریم دمای هوا ۳۱ است. قرار گذاشتیم در پشت این ریگ ناهار بخوریم. اصولاً حدود ظهر با گرم‌تر شدن هوا و تابش عمودی‌تر آفتاب روحیه‌ها تنزل می‌کند. ساعت یک و بیست و دو دقیقه به پای این توده عظیم ماسه می‌رسیم که امتدادی شمالی جنوبی دارد و این امتداد از دو طرف تا جایی که چشم کار می‌کند کشیده شده است، هوا بدون نسیم است و دمای هوا به سرعت بالا می‌رود حالا ۳۸ شده است. قدم‌ها را می‌شماریم، روی ۱۰۰۰ قدم به پای درخت طاق بزرگی می‌رسیم آب

SHOOKOUH

شکوه



شکوه تولید و عرضه کننده انواع لوازم و پوشاک کوهنوردی
مطابق با طرح‌های خارجی تولید کننده سمیلاتور
و انواع گیره‌های مصنوعی سنگ نوردی

محصولات جدید: کفش کوهنوردی سبک با زیره ایتالیایی (یک سال گارانتی)، کتانی سنگ نوردی کشوری، ضربان سنج پلار، لوازم تخصصی همچون خرید کمپینگ، کفش‌های ترکینگ سبک و نیمه سنگین لس نور تپیا 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 - روبروی پاساژ المپیک، تلفن: ۶۴۰۴۶۵۶، ۰۹۱۲۱۹۵۶۱۸۴

نداشتیم. مطمئنم در صورت حفر چاه در کمتر از ۲ تا ۳ متر به آب خواهیم رسید و احتمالاً آب آن شیرین هم خواهد بود. چاه دستکن نزدیک مرنجاب در کنار ماسه‌های روان در عمق ۲ متری آب شیرینی داشت.

نکته جالب اینجاست که این ردیف‌های ریگ در سمت غرب دارای شیبی بسیار زیاد بوده ولی به سمت شرق شیب ملایمی دارند. به نظر می‌رسد اگر کسی از شرق به غرب از ریگ جن عبور کند مسیر راحت‌تری خواهد داشت اگر چه به دلایل بسیار زیادی چنین توصیه‌ای را به هیچ کس نمی‌کنم. در $N=34^{\circ}14'$ و $E=53^{\circ}1'$ ناهار می‌خوریم و ساعت یک ربع به چهار حرکت می‌کنیم. حالا در اطرافمان پر است از گیاهان کویری، طاق‌های تنومند خشک شده و سبز، پیداست چرخه غذایی نیرومندی در اینجا وجود دارد. در جایی که اگر از روی نقشه به آن نگاه کنید احتمال چنین چیزی را نیز نمی‌دهید. چندین ریگ دیگر را پشت سر می‌گذاریم. حالا به خوبی از روی نقشه می‌توانیم عرض و ارتفاع ریگ روبرو را تشخیص بدهیم و با کج کردن مسیر از بهترین نقطه عبور کنیم. البته وجود GPS و دادن نقطه‌های کمکی این امکان را فراهم می‌ساخت تا با انحراف‌های موقتی از مسیر دوباره به مسیر اصلی بازگردیم. امشب در محل اتراق توده‌ای عظیم از هیزم در اختیار داریم. به یاد حرف راهنمای آلفونس گابریل می‌افتم که می‌گفت اگر کسی بتواند به داخل ریگ جن برود با اندوخته‌ای بی پایان از هیزم روبرو می‌شود و به واقع اینچنین است. شب با روحیه‌ای عالی اتراق می‌کنیم و آتش به پا می‌کنیم و با کشک و قرمه و سیر و پیاز داغ کله جوش درست می‌کنیم و تا ساعت یازده در کنار آتش آواز می‌خوانیم و صحبت می‌کنیم، در نور آتش آب تاول‌ها را خالی می‌کنیم اگر چه امکان چسبیدن پوست به گوشت کم است ولی حداقل درد آن کمتر می‌شود و سوزشی خفیف جانشین آن می‌شود.

در کنار آتش روی ماسه‌ها نشسته‌ایم، درختان طاق در نزدیک ما به تعداد زیاد وجود دارند و اصلاً فراموش کرده‌ایم که در میان جایی هستیم که نامش نیز بسیاری از کویرنوردان را از رفتن به آن منصرف می‌کند. با تمام وجود حس می‌کنیم که برای دیدن این همه زیبایی باید بسیار خطر کرد.

و دیدن چنین مناظری و حس کردن چنین فضایی تنها پس از قبول تمام سختی‌ها و مخاطرات آن امکان‌پذیر است.

صبح ساعت ۷ صبح از $N=34^{\circ}13'$ و $E=53^{\circ}38'$ شروع به حرکت می‌کنیم و با دور زدن یک توده بزرگ ریگ دوباره به مسیر اصلی بازمی‌گردیم - مسیر حرکت ۱۵ شرقی متمایل به جنوب است همچنان پوشش گیاهی خاص ریگ به صورت قابل توجهی وجود دارد.

آسمان با ابر سبوس پوشش داده شده و نور خورشید بسیار ملایم است و دمای هوا به شکلی استثنایی مناسب است حداقل ۲۰ درجه کمتر از زمان مشابه در سال گذشته در مسیر عروسان به ترو. ساعت ۱۲ ظهر از نزدیک یک نشانه نقشه برداری عبور می‌کنیم این نشانه حتماً توسط کسانی که با هلی کوپتر به محل آمده‌اند نصب شده چون امکان حرکت اتومبیل در این جا وجود ندارد با وجودی که کمتر از یک کیلومتر با نشانه فاصله نداشتیم هیچ دلیلی برای منحرف شدن از مسیر و رفتن به آنجا پیدا نکردیم. هوا دوباره گرم شده است و آسمان از هر ابری خالی است، به چند بزمجه برخورد می‌کنیم یکی از آنها با دیدن ما خود را به مردن می‌زند و وقتی با پا به او می‌زنیم با سرعتی باورنکردنی از ما دور می‌شود. ساعت یک بعدازظهر در $N=34^{\circ}11'$ و $E=53^{\circ}45'$ ناهار می‌خوریم. پوشش گیاهی غنی است و در گودی‌ها ماسه‌ها خیس هستند.

رد چونندگان کویری و روباه و پرندگان به وفور دیده می‌شود. ناهار ماست چکیده و قرمه می‌خوریم وضعیت آب بسیار عالی است. تاکنون نفری ۶ لیتر آب مصرف کرده‌ایم. و نزدیک به نفری ۹ لیتر آب باقی مانده است. برای عبور بهتر از ردیف ریگ روبرو حدود یک کیلومتر به سمت شمال منحرف می‌شویم و در غروب آفتاب از سه ردیف ریگ عبور می‌کنیم. ارتفاع ریگ‌ها بسیار کمتر شده است ولی وسعت و عرض آنها بیشتر است. امشب سعی می‌کنیم راهپیمایی شبانه طولانی‌تری داشته باشیم. در تاریکی

و تا بالا آمدن ماه بدون توقف راه می‌پیماییم. امشب برخلاف شب‌های قبل که راهپیمایی در سکوت می‌گذشت، دائماً صحبت می‌کنیم و طولانی بودن راه شبانه اصلاً به نظرمان نمی‌رسد. پس از بالا آمدن ماه با خیال‌انگیزترین مناظر طول سفر روبرو می‌شویم - تپه‌های ریگ و چله ریگ‌هایی که در زیر نور ماه به جای هم گرفته می‌شوند. یک ساعت از نیمه شب گذشته در $N=34^{\circ}9'$ و $E=53^{\circ}54'$ در ریگ جن در حالی که دمای هوا ۵ بالای صفر است اتراق می‌کنیم و آخرین شب را صبح می‌کنیم. ساعت ۷ صبح حرکت خود را آغاز می‌کنیم و در ساعت ۱۰ صبح به مناطقی می‌رسیم که از نظر شکل ریگ‌ها و پوشش گیاهی که عملاً دیگر وجود ندارند به ابتدای راه بسیار شبیه است.

آخرین قدم‌ها را بر روی ریگ جن برمی‌داریم بر روی آخرین ارتفاع ریگ با دیدن دشت بدون ریگ در روبرویمان یکدیگر را در آغوش می‌کشیم. ما موفق به عبور از ریگ جن افسانه‌ای شده‌ایم. بسیار ساده‌تر از آنکه تصور می‌کردیم و ریگ بسیار زیباتر از آن بود که کسی قادر به تصور آن باشد. هنوز نیمی از آب همراهمان باقی مانده است و احساس غرور بی‌پایانی می‌کنیم با انرژی خارج از تصویری قدم بر خاک دشت پس از ریگ جن می‌گذاریم شاید حرفی تکراری باشد اگر بگوییم احساس دل‌تنگی می‌کنیم که ریگ به پایان رسیده است.

سه روز و نیم راهپیمایی چون لحظه‌ای به نظر می‌رسد، پس از حدود ۲ ساعت راهپیمایی و نزدیک به ۸ کیلومتر راه در $N=34^{\circ}17'$ و $E=54^{\circ}2'$ به توده دیگری از ریگ برخورد می‌کنیم که به دلیل مجزا بودن از ریگ جن و اینکه دشت ما بین آن و ریگ جن از قطعات سنگ ریز پوشیده شده بود سنگ‌هایی که بسیار به عقیق شبیه بودند. این ریگ را جدا از ریگ جن دانستیم و به یاد کمک‌های دوست عزیزمان آرش رئیس‌یان که وجود او در موفقیت برنامه تاثیر زیادی داشت ریگ آرش نام نهادیم. این ریگ دارای دو شاخه است و زاویه آن ۴۵ شمال شرق به جنوب غرب است و به طول تقریبی ۵ کیلومتر و به عرض یک کیلومتر می‌باشد پس از این ریگ که ارتفاع بلندترین قسمت آن از سطح دریا ۷۷۸ متر است و محلی که ما از آن عبور کردیم حدود ۱۰ متر از کف دشت بالاتر است. شیب دشت به شکل محسوسی سر بالا می‌شود و دیگر اثری از ماسه نیست. خاک، سنگ‌ریزه‌های رنگارنگ و پوشش گیاهی غنی همراه با رد بسیار زیاد از شتر منظره عمومی روبروی ماست.

معدن بر طبق نقشه باید روبروی ما باشد و برای پیدا کردن ابتدای جاده معدن حدود یک ساعت دیگر راهپیمایی می‌کنیم و در نهایت در ساعت ۳ بعدازظهر به جاده معدن می‌رسیم. جاده بسیار واضح است و منطقه حال و هوایی کوهستانی دارد. قرار است در صورت امکان دوستان آرش در این محل منتظرمان باشد ولی خبری از او نیست. راهی جز ادامه دادن مسیر در جاده نداریم تا ساعت ۱۲ شب در مسیری که پس از عبور از یک قسمت با شباهت زیاد به منطقه باتلاقی ابتدای برنامه کاملاً بیابانی شده است و در هوایی خنک با نسیم ملایم زیر نور مهتاب به راهپیمایی ادامه می‌دهیم ولی به دلیل ناراحتی ناگهانی یکی از همراهان در $N=34^{\circ}$ و $E=54^{\circ}15'$ توقف می‌کنیم و آخرین شب سفر را با خوابی راحت به صبح می‌رسانیم. صبح در حالی که در کنار پیسکوه و در شمال آن حرکت می‌کنیم در جاده‌ای راه می‌رویم که پیداست اگر چه بسیار اندک ولی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از بین تنگه‌های زیبا که گیاهان گل دار ظرفی در آن به چشم می‌خورد به مسیر خود ادامه می‌دهیم و در حالی که سرشار از شادی و غرور موفقیت برنامه هستیم در چهار کیلومتری جندق در $N=34^{\circ}4'$ و $E=54^{\circ}20'$ از دور ماشین تویوتا آرش را می‌بینیم از شدت شادی فریاد می‌کشیم و دست تکان می‌دهیم لحظاتی بعد در ساعت یک بعدازظهر در کنار ماشین هستیم برنامه پایان یافته است. آیا ما نخستین کسانی هستیم که این مسیر را طی کرده‌اند؟

اعضای گروه: فرامرز پارسی - حسین کهال زاده - محمد شیشه‌چی - رضا

قلعه - سعید بربری Δ

شیر زنان و دلاور مردان
طنین گام هایتان بر فراز
اورست، قلب همه ایرانیان
را شاد کرد.
این پیروزی بر کامتان
شیرین باد.

فروشگاه ونک اسپرت
زیرکی

کوهیاران مقدمتان گلباران
صعود غرور انگیز تیم ملی
کوهنوردی میهن عزیزمان به قله
اورست توسط شیر زنان و دلیر مردان
ایران موجبات مسرت شد، امید است
این پیروزی افتخار آفرین نوید
دهنده گشایش فصل جدیدی
در کوهنوردی کشور باشد.

شرکت ققنوس
مومنی

سرپرست محترم
تیم ملی کوهنوردی
صعود بانوان ایران
افتخار دیگری در ورزش
کوهنوردی را رقم زد.
به شما و همه افراد تیم
و جامعه کوهنوردی
تبریک می گوئیم.

فروشگاه پرسون

جناب آقای آقاجانی
سرپرست تیم ملی کوهنوردی
ایران به اورست؛ صعود اولین
بانوی مسلمان بر بام جهان
برگ زرینی را در دفتر افتخارات
انقلاب اسلامی به ثبت رسانده است.
شاد و سربلند باشید که
تمام دوستداران ایران اسلامی را
شاد نمودید.

شرکت کوهنوردی کسا

پیمودن تمام خط الرأس شمالی قلا تخت سلیمان از شمال به جنوب

(شاه رشید به تخت سلیمان)

گزارش: پرویز مشهدی

آن در زمستان بی خطر است زیرا تماماً از یال می گذرد و هیچ تراوسی ندارد. هدف بعدی شاه رشید (۳۳۴۳ متر) کوهی که از سمت تنکابن با دیواره‌های پهن خودنمایی می کند و از سمت کرما مانند کله قند است و از سمت پله کوه دشت مانند. امتداد آن شرقی و غربی و در شمال شرقی پله کوه واقع است و اولین چین خوردگی شمالی بلند کوهستان تخت سلیمان است که با

دامنه‌های پرشیب و جنگلی خود تا جلگه‌های وسیع برنج و مرکبات و در انتها به سواحل نیلگون خزر ختم می شود. در چکاد آن یک امامزاده با کلیه مخروبه چوبی قرار دارد و اطراف آن پر از گوسفند سرا مانند آگور و نکلا و غیره می باشد. از پله کوه به سمت شرق در یک قوس ملایم اول به سیاسر با شیب شمالی جنوبی و بعد به قله

میچکا خانی که تقریباً هموار است می رسیم. از میچکا خانی به ویرگردن که امتداد غربی شرقی دارد و به سمت جنوب هدایت می شود در نهایت به شل رجه که با قوس خود به سمت جنوب شرقی و در نهایت به شور گردن ختم می شود و با گذشت از آسمان دشت به قله صخره‌ای زیبای «مقصوره» با ارتفاع ۳۵۳۰ متر می رسیم که در انتهای جنوبی این قوس قرار دارد. مجموعه این قلا تا ساعت ۲/۳۰ بعد از ظهر پیموده می شود. مسیرها با کوهپیمایی معمولی بدون درگیری است و در زمستان هم قابل صعود می باشد. حال تصمیم داریم به سمت جنوب غربی رفته و قله «نواس کوه» را صعود نموده و شب مانی نماییم. قله نواس کوه با ۳۶۵۰ متر ارتفاع با دشت وسیع خود در شرق روستای یوج با شیب سه جانبه که از جنوب به دره گاز چال و درجان و از شمال به دره رودبارک دره و از غرب به کرسری و لای دره و مزرعه ناس و روستای شهرسان و سرن ختم می شود. در سطح هموار شرقی آن چشمه مانند (اوخوره) قرار دارد. در زمستان از مسیر دره شمال غربی آن قابل صعود نمی باشد مگر از طریق مقصوره صعود شود. ساعت ۴ و ۳۰ بعد از ظهر روی این قله چادرهای ما برپا می شود. صبح روز پنج شنبه حرکت به سمت شمال شرقی و رسیدن به قله داکو، آغاز می شود. هر چند ناچاریم دامنه کوه‌های زیادی را طی کنیم ولی ابتدا دو قله اسبیه کر (۳۷۵۰ متر) و قله کرسری (۳۷۸۰ متر) که در مسیر یک مسیر قرار دارد را صعود می کنیم. بعد از ۳ ساعت با کم و زیاد کردن ارتفاع و عبور از صخره‌های روکاشته به قله زیبای داکو که

زمان اجرای برنامه: آبان ۸۳

مدت برنامه: ۳ روز

صعود از مسیر سه هزار

طرح برنامه: اولین صعود کامل خط الرأس

چهارشنبه: ۴ صبح حرکت از تنکابن - ۶ صبح روستای قاضی محله با هماهنگی قبلی

به اتفاق یک راهنمای محلی پس از عبور

از چشمه

مرجوزمین و

رودبارک دره و

خورده پشته تمام

مسیر جنگلی را طی

نموده تا ساعت ۷ و

۱۰ دقیقه به سنگ

جان سو که ابتدای

یال جنگلی به قله پله

کوه می باشد رسیدیم.

مسیر کم شیب و پر آب

است ساعت ۷ و ۳۰

دقیقه به روستای آرود

رسیده و قصد حرکت به

سمت شمالی این روستا

قله پله کوه را داریم. از

یک یال بلند جنگل

گذشته ساعت ۱۰ و ۳۰

دقیقه روی قسمت انتهایی

مخروط کله قندی قله پله

کوه اولین کوه قد برافراشته

سه هزار که از تنکابن دیده می شود، گام نهادیم و سپس به جنوب غربی شاه رشید رسیدیم. این قله با ارتفاع ۳۴۰۰ متر در امتداد شمال به جنوب با شیب شرقی - غربی قرار دارد و مسیر صعود

همنورد پرتلاش و رفیق صمیمی ما

آقای محمدرضا زیرکی درگذشت.

به همسر و فرزندان او و پیش کسوتان

کوهنوردی شمیران تسلیت می گوئیم.

شمیران: خانواده های عارف و لقمانی

عکس و فیلم دسته جمعی که از اکثر قله‌ها گرفتیم متأسفانه دوربین فیلمبرداری ما از باتری خالی شد. از اینجا فقط عکاسی نمودیم. با خوردن شکلات و انجیر و آب و اتراقی، به سمت سیاه لت و پیت غار که همه صخره‌های هستند و هر کدام بالای ۴۲۰۰ متر ارتفاع دارند می‌رسیم. ضمناً یک عدد جی. بی. اس و دو عدد تلفن همراه نیز به همراه داریم. از پیت غار که مسیر در جهت شرقی به سمت قله کرما کوه و کربلاکت می‌رسد پی نمی‌گیریم و به قله کالاهو بازگشت نموده و باز هم مسیر جنوبی را به سمت کلجاران و نقاره سر، به ارتفاع ۴۲۰۰ متر پی می‌گیریم. شیب نقاره سر غربی شرقی و جهت آن شمالی جنوبی است. تقریباً برعکس سیالت و پیت غار که تقریباً عمود بر آن می‌باشند و مانند آنها سنگ‌های لقی ندارد. گردنه کلجاران یک راه باستانی مالرو است که مرتع داران سه هزار و کلاردشت با هم ارتباط داشتند و دارند. قله میشه ور ۴۲۶۷ متر در دامنه طولانی شیب کالو قرار گرفته است. در شیب ناهموار خود با گذشت چند شبه قله به قله تخت رستم می‌رسیم. ۴۴۲۶ متر که از دامنه خود قله‌ای رفیع و روی آن تقریباً شبه قله که با شیب تند به رستم نیست ختم می‌شود. لازم به ذکر است که از قله لونا تا این قله به سمت دره سه هزار و میانرود می‌توان فرود آمد و در زمستان با رعایت کامل اصول فنی صعود می‌توان تا این نقطه رسید. پیمایش قله تخت را به سمت جنوب پی می‌گیریم و با توجه به کمبود وقت با صعود روی قله سیاگو یا سیاه گوگ شمالی و میش چال، چله چال ۴۳۱۰ متر با سطحی هموار با انحراف به سمت شرقی به رستم نیست (۴۵۰۰ متر) می‌رسد.

سیاه گوگ جنوبی ۴۵۰۰ متر با شیب شرقی غربی و جهت کامل شمالی جنوبی به زیر برج‌های سنگی قله قلندر کوه (به گفته سه هزاری‌ها)، دندان اژدها (به گفته کلاردشتی‌ها) می‌رسیم. آب در مسیر نداریم، از یخچال‌ها گاهی هرز آبی سرازیر می‌شود. سرانجام به سمت دره دران و شلف و میانرود سرازیر می‌شویم. شیب خیلی طولانی و گاهی صخره‌ای و تند و سراسر سنگی آن باقیمانده انرژی‌مان را گرفته و شبانه خود را به روستای یوج که پایگاه اصلی (شروع و پایان) برنامه بوده رساندیم. ▽

از سمت شرق تنکابن کاملاً قابل رویت می‌باشد می‌رسیم. این مسیر در زمستان احتیاط زیادی را طلب می‌کند (قابل ذکر است که برف‌های پاییز تمام مسیر را پوشانده بود). قله داکو با ۳۵۵۰ متر با شاه رشید که در غرب آن قرار دارد چندان فاصله‌ای ندارد. در واقع اینجا یک خط کامل شمالی جنوبی به تخت سلیمان شروع می‌شود. ساعت ۱۱ و ۳۰ دقیقه صبح به قله روکاپشته به ارتفاع ۳۵۸۰ متر می‌رسیم. با عبور از یک شبه قله به شورگردن (۳۹۵۰ متر) می‌رسیم با توقف کوتاه برای صرف یک ناهار سرد و سرپایی به سمت «سره مازی» گردن که هم از روکاپشته راه دارد و هم از آرود به لون و نواس کوه و به شکل کله قندی است و اولین چهارهزار متری (۴۰۸۵ متر) می‌رسیم از سره مازی گردن (۴۰۸۷ متر) شبه قله‌های سیه دوش و یاغی کر قرار دارد در مسیر به مازی گردن با ۴۰۸۷ متر می‌رسد.

در این مسیر نشیب و فرازهای چندی داریم که با حداکثر صدمتر ارتفاع اختلاف آن را می‌پیماییم. در قسمت جنوب غربی آن قله گوگولو (۴۱۰۰ متر) قرار دارد که بین آنها شب مانی می‌نماییم. صبح جمعه همه وسایل را به راهنما می‌دهیم که منتظر ورود دو نفر از دوستان خود می‌باشد به همراه قاطر به روستای یوج حمل نماید و ما سبک بار با کوله‌های کوچک قصد پیمودن بقیه قله را داریم.

هدف اول قله لوی ناد (کل چال) ۴۲۰۰ متر را که یک مخروط بلند دماوند شکل می‌باشد می‌پیماییم. قله لوی ناد دامنه شرقی آن صخره‌ای و بقیه اضلاع آن سنگ و خاک است و صعود آن از پای قله کمتر از ۴۵ دقیقه طول می‌کشد. با عبور از یک گردنه ملایم به سمت جنوب به سیاه غار ۴۳۲۰ متر که در ادامه شمالی کالاهو قرار دارد می‌رسیم (نیم ساعت) حال به صخره‌های سیاه غار و یخچال‌های اطراف چله چال می‌رسیم و از صخره‌های قشنگ آن گذشته و به قوی غربی می‌رسیم (۴۴۰۰ متر) و از زیگزگی گذشته به قوی شرقی ۴۳۶۰ متر و سرانجام در شیب ملایم به پایین آمده و با افت و خیزهای مسیر به قله کالاهو با ۴۴۱۲ متر می‌رسیم. کالاهو یا کال او یا کالورجه در مسیر کرما به سمت غرب و یا مسیر قوی به سمت جنوب و یال نقاره سر، به سمت شمال قرار دارد. حال ساعت ۱۰ صبح است و بعد از توقف،

EVEREST

فروشگاه اورست

عرضه کننده لوازم تخصصی کوهنوردی و سنگنوردی در شمیرانات

برگزار کننده تورهای طبیعت گردی

صعود به قله های دماوند و سبلان (تیر و مرداد ۸۴)

تهیه و توزیع پوسترهای خارجی سنگنوردی با درج آگهی تبلیغاتی شما بر روی پوستر

تخفیف ویژه به شرکت کنندگان تورها جهت خرید لوازم کوهنوردی

آدرس: شمیران - بازار تجریش - پاساژ سامعی

تلفن فروشگاه ۲۷۲۵۱۶۱ - حسین زیرکی ۰۹۱۲۲۰۹۳۴۲۶

کردن اسب نشده بود. اما در درون غار و داخل چاله‌ای تعدادی استخوان انسان یافت شد که سه عدد فک پایین به همراه قطعه‌ای پارچه قدیمی در کنار آنها که به بیرون غار آورده شد و تقدیم موزه تاریخ طبیعی همدان گردید. اینجانب با توجه به وضعیت جغرافیایی و زمین‌شناسی غار کان گوهر کتاب (تاریخ زمین لرزه‌های ایران) تألیف آقای ملویل و ترجمه آقای ابوالحسن رده را که زمین لرزه‌های ایران را برای مدت ۱۵۰۰ سال مورد مطالعه قرار داده جستجو کردم و هیچ نامی از یوانات و مرکز آن سوریان و نام روستاهای اطراف را در آن نیافتم. احتمالاً هیچ زمین لرزه‌ای در منطقه پیش نیامده است. حال این سوال مطرح است که آیا انرژی ذخیره شده درون زمین که عامل زلزله است به نوعی از درون غار رها شده و می‌شود؟ اگر چنین است حفر چاه‌های عمیق بر روی گسل‌های شناخته شده و فعال و رهایش انرژی از آنها طریقی برای جلوگیری از زلزله است؟

مسیر بازدید از کان گوهر: تهران - آباد - ده بید (صفاشهر)

از مسیر جاده ده بید - بندرعباس به سوی سوریان - از سوریان حنج سپس با طی حدود ۳ کیلومتر و گذر از کنار پاسگاه محیط بانی و طی ۲ کیلومتر داخل دره به مقابل مثلث فرو افتاده و دهانه غار می‌رسیم. Δ



فک و پارچه و چرم

در انتهای آن تعدادی سفال شکسته که در اثر حفاری کف غار بیرون آمده به چشم می‌خورد. در ابتدای این غار دو تراس قدیمی وجود دارد و به فاصله ۵ متر از آن تخته سنگی قرار دارد که روی آن یک آتشدان کنده‌اند و کنار آتشدان دایره‌ای نیمه کاره حکاکی شده است در وسط مثلث تخته سنگی صیقلی قرار دارد که بر روی آن اشکال حیوانات وحشی کنده شده و تعدادی هم اسم و یادگاری کنار نقش‌ها حک شده است. نزدیک دهانه نقش سنگ دیگری هست که نقش انسانی سوار بر اسب از اصالت آن می‌کاهد زیرا در زمان غارنشینی، انسان هنوز موفق به اهلی

کوهنوردان قرار گیرد. اما قبل از معرفی غار دوم و جاذبه‌های دیگر کان گوهر بهتر است به فرضیه زایش این غار عجیب و دود زده بپردازیم. اینجانب با توجه به وضعیت دودزده غار و وجود سوخته‌های مواد در جای جای مثلث فرو افتاده تعدادی از نمونه سنگ‌های درون غار را بیرون آوردم و آنها را پیش یکی از رفقای کوهنورد که زمین شناس دانشمندی است بردم و وضعیت جغرافیایی غار را برایش تشریح کردم. ایشان تئوری زیر را در مورد زایش غار چنین بیان داشت: میلیون‌ها سال قبل توده‌ای ماگما (سنگ مذاب) از اعماق زمین شروع به بالا آمدن می‌کند. فشار و حرارت همراه ماگما تغییراتی را در کانی‌های سر راهش ایجاد می‌نماید و هنگامی که نزدیک پوسته آهکی کوه می‌رسد، اکسیژن و کربن (CaCO₃) موجود در پوسته آهکی را در فرآیندی خاص آزاد کرده و فضایی بزرگ به وجود می‌آورد سپس پوسته آهکی باقی مانده که تاب نگهداری وزنش را نداشته فرو افتاده و این غار استثنایی را به وجود آورده است.

غار دوم یا غار کوچک - در انتهای سمت چپ مثلث قرار دارد. دهانه‌اش از کف دره شروع شده و با شیبی حدود ۴۵ درجه به پایین می‌رود. طول غار حدود ۱۲۰ متر و ارتفاع آن از سطح دریا ۲۰۵۰ متر است.

شیلر

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

کاپشن - شلوار گتردار - کیسه خواب - بادگیر

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۷۶۰۷۱ - ۳۳۳۵۹۰۵

ایوب وند



فروشگاه البرز

عرضه کننده کلیه تجهیزات کوهنوردی و کمپینگ در مازندران

نوشهر بازار روز ورزشی البرز

رمضانی ۰۱۹۱۳۲۳۰۸۲۳

10.5 cm



(۱۵ قطعه عکس)

بزودی منتشر می‌شود

آلبوم رنگی علم کوه

بهمراه تصاویری از منطقه تخت سلیمان و نقاط ویژه دیواره و کروکی مسیرها

خارجی: تور بیس کمپ اورست

قله آیلند پیک ۶۱۸۹ متر - قله مراپیک ۶۴۷۶ متر (مهر، آبان، آذر و اسفند ۸۴ و فروردین ۸۵)

- بیس کمپ آناپورنا و ماچاپو چار

(ثبت نام برای برنامه‌های بیرون مرزی ۴۵ روز قبل)

داخلی: آبشارهای دره آندرسم و قله علم کوه (گرده آلمانها) غار پراو (تیر، مرداد، شهریور ۸۴)

تلفن ۰۵۱۱ ۸۵۴۸۴۸۰

همراه ۰۹۱۵ ۳۱۰ ۳۲۰۱

Email: zarrin81@yahoo.com

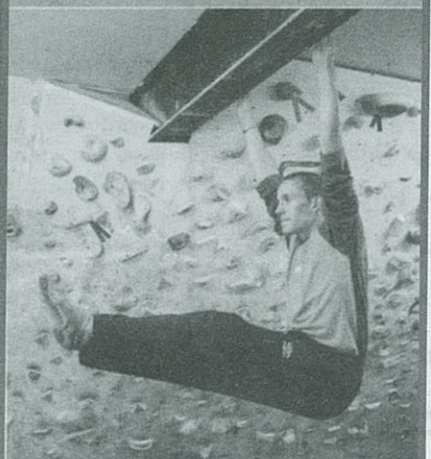
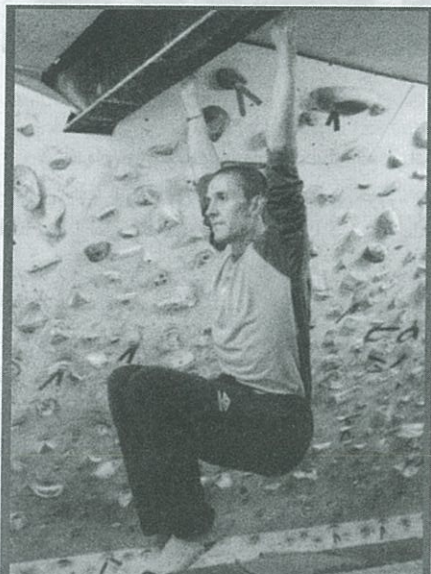


مشهد - زرین

سه تمرین مفید برای افزایش قدرت کشش بدن در سنگنوردی

ترجمه: وارطان زاکاریان

استراحت کنید و بار دیگر تمرین را آغاز کنید. این تمرین در سه نوبت و در هر نوبت ۱۰ بار انجام شود فقط دو روز در هفته باید اجرا شود. تغییراتی که می‌توانید در تمرین خود ایجاد کنید: وقتی پای خود را بالا می‌آورید تا با زانوی شما زاویه ۹۰ درجه را درست کند می‌توانید در همان حالت بدن خود را تا حدود ۴۵ درجه بچرخانید (شکل شماره یک)



قدرت کشش بدن یکی از بخش‌های نادیده گرفته شده در آموزش و تمرین قدرت بدنی یا بدنسازی در سنگنوردی است. این بخش مهم نه تنها نادیده گرفته شده است، بلکه ورزشکار تعدادی تمرینات دیگر انجام می‌دهد که مناسب و ضروری هم نمی‌باشد. قدرت هر سنگنورد در مسیرهای با شیب تند عملاً مربوط می‌شود به قدرت بدن او از سر تا نوک انگشتان. اگر برای مثال پای شما در صعود از سقف یک کلاهی قدرت کافی نداشته باشد و به اصطلاح کم آورده باشد. حتی یک هزار بار تمرین نشستن و برخاستن در روز نمی‌تواند آنها را برای صعود از کلاهی و پرس کردن بدن برای عبور از آن محل آماده نماید، زیرا صعود از کلاهی به قدرت دست نیز نیاز است. در این مقاله سه نمونه تمرین مفید ارائه شده است و هر سنگنورد می‌تواند با این تمرینات یک پا یا هر دو پای خود را قدرتمند کند. می‌تواند تمرینات را با هر دو پا و یا با تغییر تمرین از یک پا به پای دیگر قدرت کشش بدن را افزایش دهد. در زیر سه تمرین برای افزایش قدرت کشش بدن شما ارائه می‌شود، تا با انجام مرتب آن بدن شما قدرت لازم را به دست آورد. ابتدا یک محل مطمئن مطابق شکل‌ها در نظر بگیرید تا در روزهای متوالی بتوانید از آن استفاده کنید.

تمرین شماره یک:

بدن خود را راست و کشیده قرار دهید در حالی که کاملاً از آن محل ثابت آویزان هستید سپس پای خود را تا آنجا که می‌توانید به آهستگی و آرام بلند و بعد آن را پایین آورید تا در محل زانو زاویه ۹۰ درجه درست کند در این مرحله پنج ثانیه مکث کنید سپس پای خود را به آرامی پایین آورید تا به حالت راست و کشیده در امتداد بدن قرار گیرد. حال پای خود را مجدداً تا آنجا که می‌توانید بالا آورید و بعد از آن تا جایی که پای شما در محل زانو زاویه ۹۰ درجه درست کند پایین آورید (مطابق شکل). حال پای خود را پایین آورید تا هر دو پای شما صاف و کشیده در امتداد بدن شما قرار گیرد. دقت کنید پای شما نباید با زمین تماس داشته باشد، این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید، در بین هر تمرین ۵ ثانیه

تمرین دوم:

پای خود را کشیده و صاف در امتداد بدن قرار دهید. با همان شرط حالت قبل یعنی پاهای شما نباید با زمین تماس داشته باشد. سپس آنها را مستقیم بالا آورید تا مطابق شکل پاهای شما در محور کمر بدن زاویه ۹۰ درجه درست کنند. در این حالت ۵ ثانیه مکث کنید و پاهای خود را به آرامی پایین آورید و پاهای خود را راست و کشیده قرار داده عمل قبل را به آرامی تکرار کنید. این تمرین باید دو روز در هفته و هر روز در سه نوبت و هر نوبت ۱۰ مرتبه تکرار شود و در فاصله هر نوبت تمرین، کمی استراحت کنید. تغییراتی می‌توانید در تمرینات انجام دهید یا اضافه کنید.

الف - پس از بلند کردن هر دو پا و ایجاد زاویه ۴۵ درجه می‌توانید مانند تمرینات قبل هر دو پای خود را به چپ و راست بچرخانید و یا وقتی پاها به حالت افقی قرار می‌گیرند به آرامی باز کنید و آن را ببندید. تعداد دفعات این تمرین می‌تواند در سه نوبت و ۱۰ مرتبه انجام گیرد. این تمرین نیز باید دو روز در هفته انجام شود. (شکل شماره ۲)

تمرین سوم:

در این تمرین پاهای خود را از زانو خم کرده و آنها را روی سینه جمع کنید سپس به آرامی آنها را باز کنید تا آن که پاهای شما مطابق شکل در یک راستا و در امتداد بدن شما قرار گیرد کمی مکث کنید و مجدداً آنها را به آرامی جمع کرده و روی سینه خود گلوله کنید. باز توجه کنید که پاهای شما نباید با زمین تماس گیرد. در واقع بدن شما آویزان است بین گیره بالایی و سطح زمین. این تمرین را ۱۰ بار بالا و در سه نوبت و دو روز در هفته انجام دهید و بین هر تمرین ۵ ثانیه استراحت کنید. (شکل شماره ۳) Δ

شناسایی «چاه دیو»

این عارضه طبیعی که از نشست و شسته شدن لایه های زیرین بر اثر گذشت زمان طولانی ایجاد شده است به چاه دیو مشهور است. طبق گویش محلی به این چاه «دیو قویوسی» یعنی چاه دیو گفته می شود.

گزارش: اسماعیل نصرالهی

گزارش شناسایی و نقشه برداری از چاه دیو:

بر اساس اطلاعاتی که از محلی ها مبنی بر وجود یک چاه عمیق و بزرگ، در کوههای اطراف روستا شوربلاغ به دستمان رسید. تیم غارنوردی کانون کوه و جوان (NGO) به محل اعزام شد و طی دو برنامه موفق به شناسایی این پدیده زیبای طبیعی شد. در برنامه اول که برنامه بسیار خسته کننده و طولانی بود محل دهانه چاه شناسایی شد و نحوه ی فرود رفتن به این چاه بررسی و لیست وسایل مورد نیاز تهیه شد. طی برنامه دیگری یک تیم هفت نفری به منطقه برای شناسایی نهایی و نقشه برداری فرستاده شد.

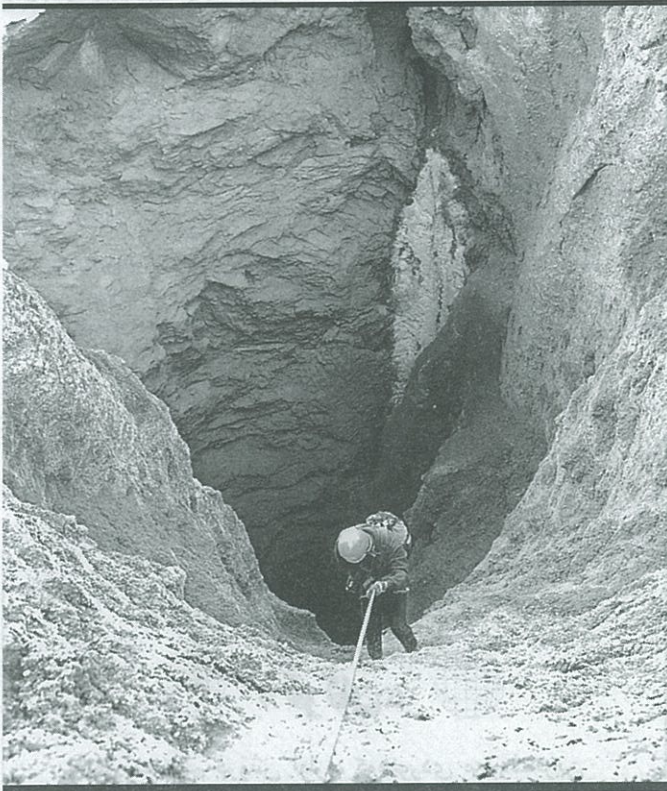
چاه دیو:

ابعاد این چاه که دارای دهانه و عمق تقریباً می باشد.

جنس بدنه این چاه عمدتاً از بلور نمک، ژئیس و خاک رس می باشد. دیواره شمالی این چاه کاملاً از سنگ ژئیس و سنگ های رسوبی بوده و تشکیل چندین کلاهدک داده است. بستر این چاه از خاک رس و سنگهای آهکی و سنگ نمک می باشد.

دیواره شمالی این چاه دارای یک یا دو دهانه غار مانند می باشد که از آن به داخل چاه آب نمک بسیار غلیظ چکه می کند. که در همان سمت از دیواره از عمق ۲۰ متر به پائین تشکیل قندیل ها و بلورهای زیبایی نمک داده است که بسیار چشم نواز می باشد. آب نمک که از طبقات بالای این چاه به پائین جریان دارد تشکیل چند نوع قندیل نمکی داده است. از جمله تشکیلات گل کلمی، بلورهای مجزا نمک و بلورهای مرکب که بسیار زیبا و بی مانند می باشند. در تمام دیواره چاه پرندگان لانه کرده اند که عموماً کبوتر می باشند. لازم به ذکر است در انتهای چاه به غاری ختم می شود. که بعد از ۱۰ متر از پیشروی بیشتر به داخل غار به علت بالا آمدن گل و لای ناشی از بارندگی، مسیر را بسیار تنگ و غیر قابل عبور ساخته بود صرف نظر کردیم.

تیم بعد از بررسی های نهایی تصمیم گرفت که از دیواره جنوبی چاه فرود رود. دهانه این چاه طبیعی در بالای کوههای کم ارتفاعی قرار دارد. سازه و بستر منطقه عموماً نمک و آهک می باشد. که رس دانه ریزی آنها را در بر گرفته است. ایجاد کارگاه



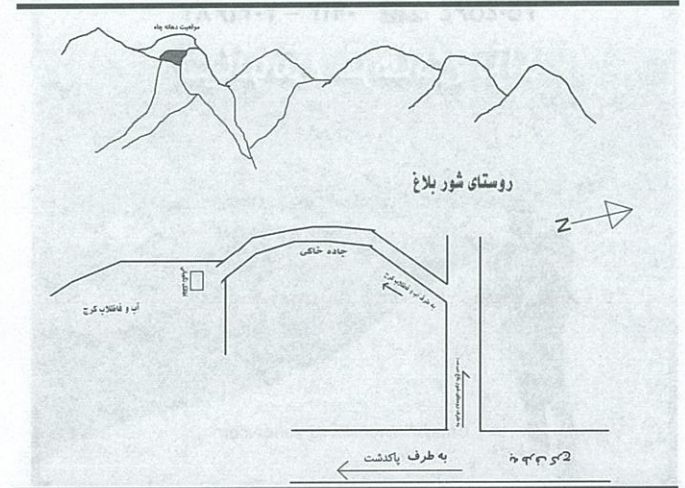
برای فرود به علت خاکی بودن دهانه غیر ممکن به نظر می رسد. ما برای رفع این مشکل میخهای بلندی به طول ۱۲۰ cm تهیه نموده و یک کارگاه مثلثی بسیار مطمئن ایجاد نمودیم. دیواره جنوبی تا عمق ۴۰ متری کاملاً از خاک و سنگ می باشد و از این عمق به پائین به یک لایه بلوری از جنس نمک می رسد. که از جاذبه های این چاه می باشد می رسد. و ما بعد از یک فرود ۵۰ متری به یک شیب نسبتاً تندی رسیدیم که نیازی به طناب نبود. بعد از این شیب به انتهای چاه می رسیم که به شکل بیضی می باشد. همانطور که اشاره شد روی دیواره شمالی این چاه چند حفره غار مانند به چشم می خورد که شناسایی آن به برنامه دیگری موکول گردید. دسترسی به آن حفره ها به علت اینکه زیر کلاهدک قرار دارد دشوار می باشد.

این دهانه در عمق ۲۰ متری واقع شده است که درون لایه آهکی ایجاد شده است و در آن آب جریان ضعیفی دارد.

برای دسترسی به اطلاعات بیشتر و دریافت عکس های این برنامه از سایت کانون به آدرس www.youthmountain.com بازدید به عمل بیاورید.

آدرس و کروکی چاه دیو:

واقع در ۷ کیلومتر جاده کرج، ماهدشت روستای شوربلاغ روی کوههای جنوب غربی روستا. △



بزرگداشت پنجاهمین سال اولین صعود به قله K2

تهیه و تنظیم: وارطان زاکاریان

بهمن شدند. یادآوری می‌شود از سال ۱۹۹۶ تاکنون هیچ کوهنوردی نتوانسته است مسیر شمالی قله K2 را فتح کند. سه نفر دیگر در اثر وزش باد شدید ماه جولای جانشان را از دست دادند که شامل یک کوهنورد قرقیزستانی در ۲۸ جولای پس از آن که آخرین بار او را در مرحله صعود رو به سمت قله مشاهده کرده بودند ناپدید شد. علت حادثه وزش باد بسیار شدید بوده است. یک کوهنورد روسی و یک کوهنورد ایرانی (مرحوم خادم) پس از آخرین مکالمه در کمپ چهارم در مسیر آبروزی در اثر ریزش بهمن ناپدید شدند. گفته می‌شود در اثر توفان شدید که در حال وزش بود آنها سعی داشتند از کمپ چهارم به کمپ سوم مراجعت کنند. در ارتباط با این حادثه گروه کوهنوردان ژاپن و کاتالونیای اسپانیا با

انجام شده در تمامی سال‌های گذشته است. این تعداد صعود شباهت زیادی به انعکاس صعودهای گروهی به قله اورست را دارد. راز موفقیت تعداد صعود زیاد کوهنورد به قله K2 نصب طناب ثابت‌های طولانی، استفاده بیشتر از کپسول‌های اکسیژن - وجود باربرهای مخصوص ارتفاع بالا و شریک‌های ورزیده‌تر بود که در موفقیت این صعودها تأثیر مستقیم داشتند. علیرغم به کارگیری این ابزارهای ایمنی و موفقیت در صعودهای انجام شده K2 هنوز هم یک قله فوق العاده خطرناک محسوب می‌شود. در صعودهای انجام شده در سال ۲۰۰۴ هفت کوهنورد جانشان را در قله از دست دادند که شامل سه کوهنورد از هیئت کوهنوردان صعودهای بلند کره‌ای که در اوایل فصل صعود در کمپ خود در مسیر شمالی قله مواجه با ریزش

جشن پنجاهمین سالگرد اولین صعود به قله K2 در فصلی برگزار گردید که همراه با رکوردهای جالب توجه و ماجراهای حزن‌انگیز بود. پس از چندین روز تاءخیر در برگزاری جشن در اواخر جولای ۲۰۰۴ و پس از چند هفته وضعیت جوی نامناسب بالاخره ۴۳ کوهنورد از ۱۰ کشور توانستند قله ۸۶۱۰ متری K2 را در سه روز متوالی فتح کنند.

صعود این تعداد کوهنورد موفق پس از دو سال ناکامی متوالی، شگفت‌انگیز و خوشحال کننده است. فقط در یک روز که مصادف با ۲۷ جولای بود، ۲۰ کوهنورد توانستند دومین قله بلند کره زمین را صعود کنند و قبل از پایان فصل تعداد کوهنوردانی که موفق شدند قله K2 را صعود کنند به ۵۲ نفر رسید که برابر با ۲۵ درصد کل صعودهای

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

۲۰۲۱۶۸۲ - ۰۹۱۲ - ۲۵۰۴۵۶۴

کیانوش فرهادی تَرَاد

Email: kianooshfn@yahoo.com

لوازم کوهنوردی کوهسار



عامل مستقیم فروش لوازم کوهنوردی معروف ترین

شرکت‌های تولیدی در استانهای گلستان

سمنان و مازندران

نشانی: شهرداری - پست بانک صادرات - طبقه دوم باشگاه

ورزشی آرمان (طناز) تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری

جیب آهوی استیشن کرم رنگ

مدل ۶۴ فروشی

تلفن: ۰۲۱ - ۴۳۰۰۹۷۳

نوری

برسد. او پس از صعود و فتح قله با یک تیم ژاپنی که مسیر «تومو سزن» را برای صعود انتخاب کرده بود و صبح همان روز قله را صعود کرده بودند برخورد کرد و همراه با کوهنوردان ژاپنی برای بازگشت مسیر یال آبروزی را انتخاب کرد و پس از رسیدن به کمپ چهارم در این مسیر و کمی استراحت در طلوع خورشید تصمیم گرفت مسیر کمپ چهارم به سوم را به تنهایی فرود آید. مکانی که یکی از همنوردان او یک چادر برای استراحت برپا کرده بود. کورومیناس پس از ۳۰ ساعت صعود و فعالیت متوالی و تقریباً بی وقفه و گذراندن سه شب در ارتفاع ۸۳۰۰ متر آن هم بدون استفاده از ماسک اکسیژن استراحت خود را در کمپ سوم انجام می داد. ولی همنوردان کورومیناس یعنی

ارتفاع ۸۳۰۰ متر صعود کنند. آنها در آغاز روز شانزدهم صعود خود را برای فتح قله شروع کردند و به علت بارش برف زیاد و افزایش ضخامت برف در مسیر، شرایط صعود آنقدر سخت شد که دو کوهنورد بسیار باتجربه یعنی «کادیاج» و «دلامانتا» نتوانستند صعود خود را ادامه دهند و از ارتفاع ۸۳۰۰ متر صعود خود را متوقف کرده و برگشتند ولی کورومیناس به تنهایی راه صعود را با تمام قدرت و بدون استفاده از کیسول اکسیژن به سوی قله K2 ادامه داد. برف زیاد و افزایش ضخامت آن مانع صعود زمان بندی شده کورومیناس گردید. او در آخرین ۱۰۰ متر عملاً مطابق آن چه برنامه ریزی شده بود پیشروی نداشت. در نتیجه کورومیناس نتوانست زودتر از نیمه شب به قله

شجاعت تمام در برف و توفان شدید به سمت کمپ چهارم و بالاتر حرکت کردند تا به امید آن که بتوانند آنها را نجات دهند ولی هیچ نشانه‌ای از آنها پیدا نشد. حتی شش نفر از اعضای کوهنوردان ژاپنی در هفتم ماه اگوست مسیر خود را لزوماً از یال آبروزی انتخاب کردند تا شاید در این مسیر بتوانند کوهنوردان جان باخته را پیدا کنند ولی موفق نشدند. در میان گزارش‌های صعودهای موفق به قله K2 می توان از برجسته‌ترین صعودها نام برد که کمتر سخن به میان آمده است. یکی از صعودهای بسیار مهم در این دوره صعود به قله از مسیر Magic-Line یا مسیر جادویی است که مسیری است با شیب تند و از نظر فنی سخت‌ترین مسیر یال جنوب جنوب غربی است.

این مسیر در سال ۱۹۸۶ اولین بار به وسیله تیم مشترک کوهنوردان لهستان به نام پیژاک و روکس و یک نفر از جمهوری چک به نام پیترز بوژیک، صعود شد ولی هنگام برگشت یکی از کوهنوردان لهستانی به داخل یخچال لغزید و جانش را از دست داد. یادآوری می شود قبل از صعود آنها کوهنورد برجسته ایتالیایی به نام «رناتو کاساروتو» که شهرت بسیار در صعودهای انفرادی در مسیرهای سخت را داشت این مسیر را طی نمود. او سه مرتبه برای صعود به قله K2 از مسیر یال جنوب غربی معروف به مسیر جادویی را تلاش نمود و صعود جالب توجه او که صعود انفرادی بود که در سال ۱۹۸۶ انجام داد. او در سومین صعود خود که در اواسط جولای ۱۹۸۶ انجام داد تا ارتفاع ۸۳۰۰ متر نیز رسید ولی به علت شرایط نامساعد جوی از آن ارتفاع برگشت و هنگام بازگشت در اثر لغزش در یک شکاف یخی متعلق به یخچال‌های آن منطقه که در مسافتی به فاصله یک ساعت مانده به اردوگاه اصلی قرار داشت جانش را از دست داد. بنابراین منطقی است که مسیر یال جنوب غربی جبهه جنوبی را به نام رناتوکاساروتو ثبت شده باشد. هر چند رینهولد مسنر این مسیر را در سال ۱۹۷۹ با کمی تغییر، صعود کرد ولی آن را به اتمام نرساند.

صعود از مسیر فوق تا سال ۲۰۰۴ انجام نشد تا آن که در این سال که مصادف با پنجاهمین سالگرد اولین صعود به قله K2 بوده از این مسیر به وسیله کوهنوردان کاتالونیا (اسپانیا) انجام شد و در تاریخ شانزدهم ماه اگوست ۲۰۰۴ کوهنوردان کاتالونیایی پس از سه ماه بررسی و ایجاد تسهیلات اولیه، صعود سه نفر از هیئت کوهنوردان پنج نفره برای صعود انتخاب شدند که عبارتند از «اوسکار کادیاج»، «جوردی کورومیناس» و «مانوئل دلامانتا». آن‌ها از آخرین کمپ خود در ارتفاع ۸۱۰۰ متر به سوی قله حرکت کردند و توانستند مسیر جادویی را تا

باتوم پاسا تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول

PASA®

از نتایج کاربرد باتوم پاسا:
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

معمول کارگاه تولیدی صنعتی پارس تلاش / تلفن: ۰۹۱۳۳۷۰۷۷۴۸

اولین صعود و فتح قله K2 بوده است. این دو کوهنورد عبارت بودند از میشل کامپانونی نوه آسئیل کامپانونی و ماریو لاسیدلی برادرزاده لینولاسیدلی دو کوهنوردی که در جولای ۱۹۵۴ برای اولین بار قله K2 را فتح کردند و این جشن و بزرگداشت هم به همین خاطر بود. در این جشن لینولاسیدلی در سن ۷۰ سالگی توانست فقط به اردوگاه K2 رفته و شاهد برگزاری جشن پنجاهمین سال صعود پیروزمندانه خود و کامپانونی باشد.

(باید در اینجا نام والتر بونانی کوهنورد معروف ایتالیا را با احترام برد که تا صدمتری قله نیز صعود کرد تا با رساندن کیسول اکسیژن به آن دو، صعود به قله را آسانتر سازد).

از دیگر صعودهای جالب توجه صعود خانم «ادورنه پاسابان» کوهنورد باسک اسپانیا به قله K2 است او هفتمین زن کوهنورد است که قله K2 را صعود می‌کند و تنها کوهنوردی است در میان زنان که زنده بازگشته است. در این صعود انگلستان پای ادورنه پاسابان هنگام بازگشت به اردوگاه مواجه با شدیدترین سرمازدگی شد. بنابراین او را به وسیله هلی‌کوپتر سریعاً به بیمارستان انتقال دادند. از دیگر چهره‌های معروف کوهنوردی «خوانیتو اوپارزابال» اسپانیایی و فاتح چهارده قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر و راهنمای پرکار منطقه هیمالیا است.

او توانست برای دومین بار قله K2 را صعود کند. قابل ذکر است تاکنون فقط سه نفر توانستند برای دومین بار قله را صعود کنند و «وپارزابال» یکی از آنها است. او پس از فتح قله و هنگام بازگشت از قله به دلیل نامعلومی راه خود را گم می‌کند که به وسیله کوهنوردانی که در کمپ ۴ بودند به مسیر اصلی هدایت می‌شود. «وپارزابال» تاکنون توانسته است جمعاً ۲۱ بار قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کند. در این صعود انگلستان پای او نیز هنگام بازگشت مواجه با سرمازدگی شدید شد که او را نیز همراه با ادورنه پاسابان از اردوگاه اصلی سریعاً به بیمارستان انتقال دادند.

در این دوره صعود یک کوهنورد ۶۵ ساله اسپانیایی توانست قله K2 را صعود کند و نام خود را به عنوان مسن‌ترین کوهنورد فاتح قله K2 ثبت نماید. یادآوری می‌شود در دوره بزرگداشت، جمعاً ۵۲ کوهنورد در یک دوره کوتاه سه روز متوالی به قله K2 صعود کردند این واقعه شگفت‌انگیز است. مفسران معتقد هستند که علاوه بر شرایط مساعد و مناسب جوی - افزایش تعداد راهنمایان صعود به این قله در مسیرهای مختلف و استفاده بیشتر از باربران ارتفاع زیاد که به آنها بالتی می‌گویند و وجود شریا کوهنوردان.....

استفاده از ماسک اکسیژن قله اورست را صعود کرده بود و قله چوآویو و شیشاپانگما را همراه با شانتال مادویی مرحوم که از زنان کوهنورد فوق العاده قوی فرانسه بود صعود کرد. در هر حال کوهنوردی اسپانیا یکی دیگر از کوهنوردان بسیار قوی خود را نه در اثر حادثه کوهنوردی بلکه این بار در اثر بیماری از دست داد. پس از مرگ دلآمانتا، کادیاج به تنهایی به اردوگاه برگشته و بدین ترتیب صعود این سه کوهنورد کاتالونیایی با پیروزی کورامیناس، مرگ دلآمانتا و برگشت کادیاج به اردوگاه اصلی به اتمام رسید. از فعالیت‌های قابل توجه در این دوره شلوغ و هیجان‌انگیز صعود دو کوهنورد جوان ایتالیایی بود که نام آنها یادآور

دلآمانتا و کادیاج با شنیدن خبر موفقیت آمیز او جشن گرفتند اما این جشن چندان دوامی نداشت زیرا دلآمانتا در کمپ یک در ارتفاع ۶۳۰۰ متر در گردنه نگروتی با وجود آن که هیچ اثری از بیماری کوهستان در او مشاهده نمی‌شد، دفعتاً مریض شد و در آغوش هم‌نورد خودش یعنی کادیاج جان سپرد. حدس می‌زنند علت فوت دلآمانتا عفونت آپاندیس بوده است. متأسفانه به علت ارتباط رادیویی بسیار ضعیف کوهنوردانی که در اردوگاه اصلی قرار داشتند نتوانستند به موقع به این دو کوهنورد کمک کنند در نتیجه دلآمانتا در اثر بیماری فوت کرد. دلآمانتا ۴۰ ساله اهل بارسلون از کوهنوردان برجسته اسپانیا محسوب می‌شد او دوبار و بدون

راحتی صعودهای دشوار با محصولات



منتظر
محصولات
جدید ما
باشید.

تبریز:
خیابان دارائی جدید
نرسیده به خیابان مفتوح
(ایستگاه پاسگاه)
در بند جامبورلار
پلاک ۲۴
تلفن: ۰۴۵۱-۲۳۳۳۰۳۲
همراه: ۰۹۱۴۳۱۲۱۴۲۱



در ظرفیتهای ۵۰ - ۳۰ لیتری



رکوردهای جدید در صعود به قله اورست

تهیه و تنظیم: وارطان زاکاریان

مسیر شماره یک: این مسیر در جبهه شمال شرق و یال جنوبی شرقی قرار دارد و به مسیر هلندی‌ها معروف است این مسیر در سال ۲۰۰۳ به وسیله سه کوهنورد هلندی به نام «وان برکل»، «وان دگول» و «رد کر» صعود شد.

مسیر شماره ۲: قسمت انتهایی یال شمالی با استفاده از جبهه شمال شرقی. این مسیر به وسیله کوهنوردان لهستانی به نام‌های «چزوک»، «دوایست»، «گودال» و «اسکورک» در سال ۱۹۸۳ صعود شد. قسمت‌های زیادی از این مسیر دارای پوشش یخ ضخیم و یکپارچه است.

مسیر شماره ۳: این مسیر به مسیر ایتالیایی‌ها معروف است و به وسیله «روسو»، «روفینو» و «وانتی» در سال ۱۹۹۴ طی شد بخش اولیه این مسیر از مسیر هلندی‌ها استفاده شده است و شیب این دیواره ۸۰ درجه است کوهنوردان ایتالیایی توانستند این مسیر را تا قله ادامه دهند.

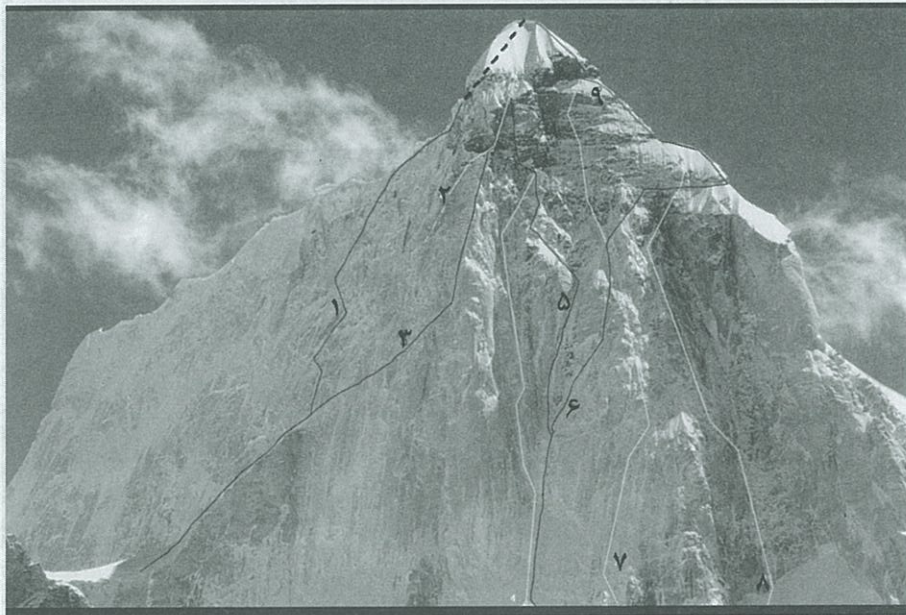
مسیر شماره ۴: معروف به مسیر یکسره یا مسیر بدون بازگشت است. این مسیر در سال ۲۰۰۳ به وسیله سه کوهنورد اسپانیایی و فرانسوی به نام «بنوی»، «گلیرون» و «راپاز» صعود شد. در این مسیر آنها برای استراحت شبانه در سه نقطه دیواره از کمپ معلق استفاده کردند.

مسیر شماره ۵: مسیر مستقیم یال مرکزی این

کوهنوردی برای صعود به قله‌های بلند منطقه هیمالیا و بومی آن محل می‌باشد و صعودهای خود را در استخدام هیئت‌های کوهنوردی انجام می‌دهد. در سال ۲۰۰۴ یک زن کوهنورد ۶۳ ساله به نام «شوکواتا» توانست از مسیر شمالی به قله اورست صعود کند او مسن‌ترین خانم کوهنورد است که به قله صعود کرد ولی او پس از صعود به قله و هنگام بازگشت از آن در اثر سکت قلبی درگذشت او تنها کوهنوردی نبود که پس از فتح قله از مسیر شمالی جانش را از دست می‌دهد بلکه شش کوهنورد دیگر نیز به همین سرنوشت دچار شدند از همه تعجب‌آورتر مرگ کوهنورد ۲۶ ساله بلغاری به نام «هریستو هریستوف» بود. او یکی از فنی‌ترین کوهنوردان در سال ۲۰۰۴ به علت صعود بسیار فنی دیواره پوشیده از یخ جبهه شمالی قله «تالای ساگار» ۶۹۰۴ متری معرفی شد و قدرت او در صعودهای دیواره‌ها با شیب‌های ۶۰ درجه، بیشتر شهرت جهانی داشت و به مناسبت همین صعود فنی بسیار مشکل دیواره پوشیده از یخ جبهه شمالی تالای ساگار، او کاندیدای دریافت جایزه کلنگ یخ طلایی بود و متأسفانه او نیز هنگام بازگشت از قله اورست دچار مرگ ناگهانی شد. به عکس قله تالای ساگار و مسیر مشکلی که این کوهنورد صعود کرده بود توجه شود.

عکس جبهه شمالی قله تالای ساگار و مسیرهای مختلف آن که به وسیله کوهنوردان برجسته صعود شده است. در این تصویر فقط سه چهارم کل دیواره جبهه شمالی قله و مسیرهای طی شده نشان داده می‌شود که عبارتند از:

در شماره ۳۷ مجله کوه به اطلاع خوانندگان رسید که: کوهنورد شریای ۳۷ ساله به نام «پمبادورجی» با به دست آوردن رکورد جالب توجهی در صعود سرعتی توانست از مبدا صعود یعنی اردوگاه خومبو تا قله اورست را در مدت ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه (زمان تصحیح شده ۸ ساعت و ۸ دقیقه) طی کند. رکورددار قبلی «لهاکپاجلو» بود که بهار سال ۲۰۰۳ این مسیر را در ۱۲ ساعت و ۴۵ دقیقه طی نموده بود. ثبت رکورد ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه دارای سوابق رقابتی می‌باشد اکنون پس از گذشت یک سال فاش می‌شود داستان این ماجرا از این جا شروع شده است که در بهار سال ۲۰۰۳ پمبادورجی مسیر اردوگاه اصلی در خومبو تا قله اورست را در ۱۲ ساعت و ۴۵ دقیقه طی می‌نماید. سه روز پس از این ماجرا شریای دیگری به نام لهاکپاجلو این مسیر را در عرض ۱۰ ساعت و ۵۶ دقیقه طی نمود و این رکورد را به نام خود جابه جا کرد ولی پمبادورجی شریا فوراً نسبت به این رکورد و زمانبندی آن معترض شد در نهایت کار به بررسی محافل ورزشی محول شد و منابع موثق ورزشی دولت نپال صعود لهاکپاشریا را مورد ارزیابی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که باید همین صعود در سال ۲۰۰۴ انجام شود. ضمناً پمبادورجی نیز مدعی شد که شروع صعود او ساعت ۲ صبح روز ۲۱ ماه می و به تنهایی انجام شده و هنگام صعود وی تا قله هیچ کوهنوردی در مسیر او و یا در دوردست هم نبوده است که او را مشاهده کرده باشد پس ادعای او نیز نمی‌تواند حقیقت امر را ثابت کند. بنابراین تصمیم گرفته شد که آنها در سال ۲۰۰۴ مجدداً صعود سرعتی خود را انجام دهند. لذا در سالی که گذشت پمبادورجی بار دیگر صعود سرعتی خود را تکرار کرده و این بار رکورد صعود به قله اورست از بارگاه اصلی خومبو تا قله را به ۸ ساعت و ۸ دقیقه (۱۰ دقیقه) تقلیل داده و آن را به ثبت رساند و این رقابت شخصی بین دو شریا که همدیگر را به دروغ‌گویی متهم کرده بودند پایان یافت. آمار دیگری که جالب توجه می‌باشد درباره صعودهای مکرر آپاشریا به اورست می‌باشد. این شریا کوهنورد نپالی توانست در هفدهم ماه می سال ۲۰۰۴ برای چهاردهمین بار به قله اورست صعود کند او در این صعود در استخدام هیئت کوهنوردی یونان بوده است. یادآوری می‌شود شریا کوهنورد نپالی به نام خانم لهاکپا شریا ۳۱ ساله همراه با برادرش و شوهر رومانیایی خود به نام جورج دج مارنسکو برای چهارمین بار به قله اورست از مسیر شمالی (ثبت) صعود کرد او تنها زن کوهنورد است که چهار مرتبه متوالی به این قله صعود کرده است لهاکپا شریا نیز یک راهنمای



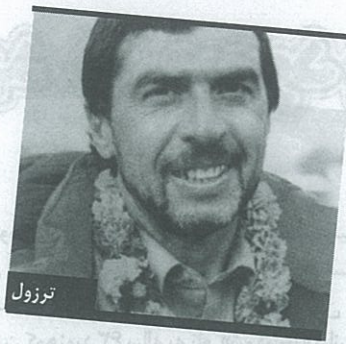
مسیر در سال ۱۹۹۷ به وسیله «لیندیلید» و «ویمپ» طی شد این مسیر نیز تا قله ادامه نیافت.

مسیر شماره ۶: مسیر جبهه شمالی - این مسیر در سال ۱۹۹۱ به وسیله «دانی» و «وژوات» صعود شد.

مسیر شماره ۷: این مسیر به مسیر مستقیم روس ها معروف و دارای شیب تندی است و به وسیله «بولوتوف»، «کلنوف» و «پرشین» در سال ۱۹۹۱ صعود شد.

مسیر شماره ۸: معروف به مسیر بلغارها: این مسیر در سال ۲۰۰۳ به وسیله «هریستو هریستوف لیواکف» صعود شد. مسیر دارای پوشش یخ بر روی دیواره سنگی است و یکی از فنی ترین و مشکل ترین مسیر تشخیص داده شد و هریستوف پس از بازگشت از این صعود بسیار مشکل و پس از استراحت قله اورست را صعود می کند ولی هنگام بازگشت به علت نامعلومی در سن ۲۶ سالگی فوت می کند. ***

درگذشت معروف ترین کوهنورد روسی پس از صعود به قله ماکالو، «ولادیمیر ترزول» از شهر «آدسا» در اوکراین و بدون شک یکی از مشهورترین کوهنوردان ارتفاع بالا در اوکراین پس از صعود به



ترزول

ولی پس از آن دیگر به اردوگاه بازنگشتند تا آن که روز بیستم ماه می یعنی سه روز بعد وقتی دو نفر از اعضای گروه کوهنوردان قزاق از مسیر دیگر به قله رسیدند، هنگام کاوش در اطراف قله جسد «جی سیگر» را در ارتفاع ۸۳۰۰ متر یافتند. به نظر می رسد جی سیگر هنگام بازگشت از قله در اثر سقوط و برخورد با سنگ و جراحات بسیار عمیق فوت کرده است ولی از ترزول هیچ اثر و نشانی پیدا نکردند.

ترزول با صعود به ماکالو سیزدهمین قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را نیز صعود کرده بود که همگی این صعودها بدون استفاده از ماسک اکسیژن بوده است. قابل ذکر است که ترزول قله کان چن چونگا را در سال ۱۹۹۳ و برای اولین بار از یال طولانی شرقی صعود کرد و در سال ۱۹۹۷ برای اولین بار قله آناپورنا را از یال شمال غربی و در سال ۲۰۰۱ قله ماناسلو را از یال شمال شرقی صعود کرد که هر سه مسیر از مشکل ترین مسیرهای صعود بودند. ضمناً ترزول در سال ۲۰۰۰ توانست پس از صعود به قله چوایو با اسکی به سوی اردوگاه اصلی برود. در هر حال این کوهنورد نیز در راه صعود به قله ها جهت تامین و تکمیل اعداد و ارقام مطرح روز و رقابت های تجاری برای کسب درآمد بیشتر جانش را از دست داد. ▽

منطبق با معیارهای جهانی و تضمین در ارتفاعات

KHUO NAVARD

تحولی نو در تولید و طراحی مدرن کوهنوردی

طراح و تولید کننده انواع: کوله پشتی، کبسه خواب، چادر پوشاک تورکس و پلار، پانچو، زیرانداز، ترو کلبه و وسایل کوهنوردی طرف قرارداد با اداره جات، کارخانجات، سازمانها و کلبه گروه های کوهنوردی

دو سال ضمانت کتبی برای کلیه محصولات

از شهرستان ها نمایندگی فعال می پذیریم

قابل توجه فروشگاه های محترم:

با توجه به "درخشش کیفیت و قیمت ارزان" با یکبار خرید، مطمئناً "کوهنورد" در اول لیست کاری شما قرار خواهد گرفت.

آدرس: تبریز، خیابان جمهوری اسلامی، بازار، جنب مسجد آیت... انگجی، پلاک ۸۵ شرکت تولید و پخش کوهنورد

تلفن: ۰۴۱۱ - ۲۵۳۴۵۲۳

محمدیان

تسلیت

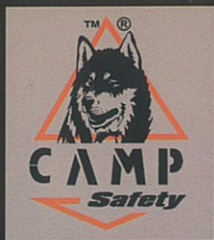
کوهنوردان فارس در سوگ یار از دست رفته عروج سروش عزیز (کوهنورد از خود گذشته) که در حین کمک به دوستان که در حادثه امداد تنگ هایقر جان عزیزش را در کفه اخلاص گذاشت به خانواده محترم آن عزیز و جامعه کوهنوردی کشور تسلیت عرض می نمایم.

هیئت کوهنوردی استان فارس

تسلیت

از دست دادن سحر قهرمانی و احسان یوسفی از دانشجویان دانشگاه خواجه نصیر به علت سقوط از دالان اصفهان را به خانواده هایشان و جامعه کوهنوردی تسلیت می گوئیم.

فصلنامه کوه



Mosaffa Company

Mosaffa

CAMP

MILLET



MILLET



شرکت سازده 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 فروشگاه ها

۶۲۷۰۴۱۷
۵۲۶۰۳۶۲
۲۵۲۳۴۹۸
۷۲۹۲۵۴۴
۲۳۳۷۲۹۶
۲۲۲۱۲۵۰
۶۶۷۲۴۴۲
۲۲۳۳۸۹۸
۲۲۵۰۲۳۰
۲۲۳۹۱۴۵
۶۰۶۵۸۲۲

اسامی فروشگاه ها

شرکت ناجیان شرق
فروشگاه صخره
فروشگاه قزل کوه
فروشگاه زرین
فروشگاه حق نگهدار
فروشگاه رضایی
فروشگاه سلو
فروشگاه پیک لج ور
فروشگاه شاهو
فروشگاه ک۲
اولین ستاره شرق

یزد
زنجان
همدان
کرمانشاه
شیراز
خرم آباد
اصفهان
اراک
سنندج
کرمان
مشهد

شماره ثبت : ۲۲۹۷۶۰



FARAZ

بازرگانی فراز کوه آفتاب

تولیدات، واردات و صادرات لوازم کوهنوردی
فروشگاه و نمایشگاه بزرگ فراز افتتاح شد.

طرف قرارداد با ادارات، فرهنگسراها، سازمانها،
ارگانها، کارخانجات و گروههای کوهنوردی

خیابان ولیعصر تقاطع امام خمینی مجتمع تجاری المپیک طبقه دوم
تلفن: ۶۹۵۰۶۶۸ سه خط تلفکس: ۶۴۶۰۲۰۸

فراز از شهرستانها نماینده معتبر و فعال می پذیرد

شماره ثبت: ۲۲۹۷۶۰



FARAZ

فراز

کوه آفتاب



✓ صعودهای بیرون مرزی را با ما تجربه کنید

◆ برگزارکننده تورهای کوهنوردی داخلی و خارجی

◆ مجری برنامه‌های آموزش کوهنوردی

خیابان ولیعصر تقاطع امام خمینی مجتمع تجاری المپیک طبقه دوم
تلفن: ۶۹۵۰۶۶۸ سه خط تلفکس: ۶۴۶۰۲۰۸ محمدیان

فراز

کوه آفتاب

وارد کننده لوازم کوهنوردی

SKY WALK



فروش کفشهای پیاده روی

Sky Walk ایتالیا

در نمایشگاه و فروشگاه جدید فراز

✓ قیمت تک فروشی در کلیه نمایندگی‌ها ۵۱۰۰۰ تومان می‌باشد.

■ خیابان ولیعصر تقاطع امام خمینی مجتمع تجاری المپیک طبقه دوم
تلفن: ۶۹۵۰۶۶۸ سه خط تلفکس: ۶۴۶۰۲۰۸

نمایندگیها: تهران: حمید رهبر ۶۴۹۹۲۹۷ تهران: آدیداس ۶۴۱۷۹۶۷

تهران: ونک اسپرت ۶۹۶۶۹۴۲ تهران: پیشگام ۶۹۵۴۴۳۵

تبریز: کسری تبریز ۰۴۱۱۵۲۳۹۷۱

شیراز: سراجی حق نگهدار ۰۷۱۱۲۳۳۷۳۹۶

مشهد: خادم ۰۵۱۱۲۳۱۹۹۴۹ زنجان: نیوکمپ ۰۲۴۱۴۲۶۲۸۱۹

بابل: المپیا ۰۱۱۲۲۲۰۰۷۲ سقز: سهند ۰۸۷۴۳۲۱۴۴۵۶

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 m²
- ▶ 3D panels 1*3 m²
- ▶ 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





کشوری کنایه سنگ نوری

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

Designing from Five Ten original shoes

Uppers : Some synthetic leather named Cowdoura

Lining : cotton

Ledge : 2 mm Stealth

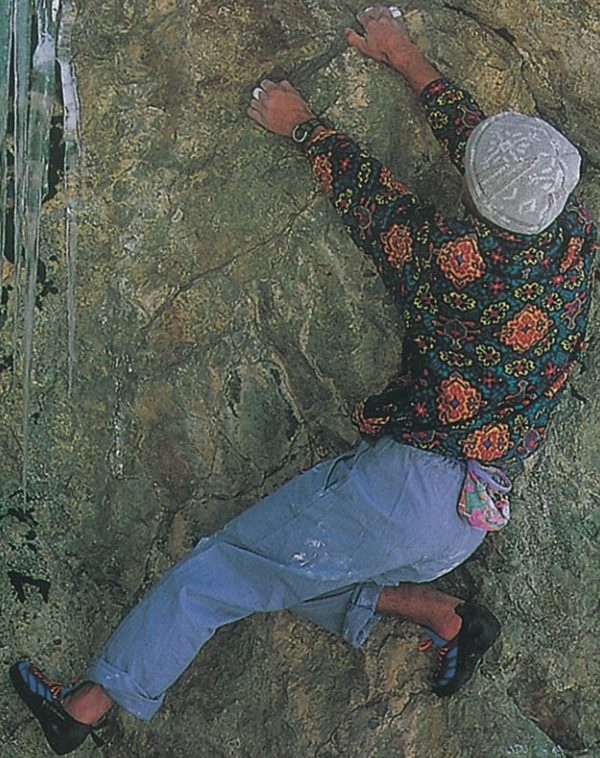
Sole : Stealth

Misole : Schtoble

Size : 35 - 46



New



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

تولیدی کفش کشوری پس از سالها تجربه و تحقیق در زمینه تولید کفش .

اقدام به تولید تخصصی انواع کتانیهای سنکوردی با استفاده از آخرین تکنولوژی و مواد اولیه درجه یک نموده است و هم اینک مدل جدید کشی خود را با طراحی و قالبی متفاوت به بازار عرضه نموده است .

تلفن تماس : ۰۹۱۲۳۲۶۰۹۳۲ - ۵۶۰۳۱۴۴



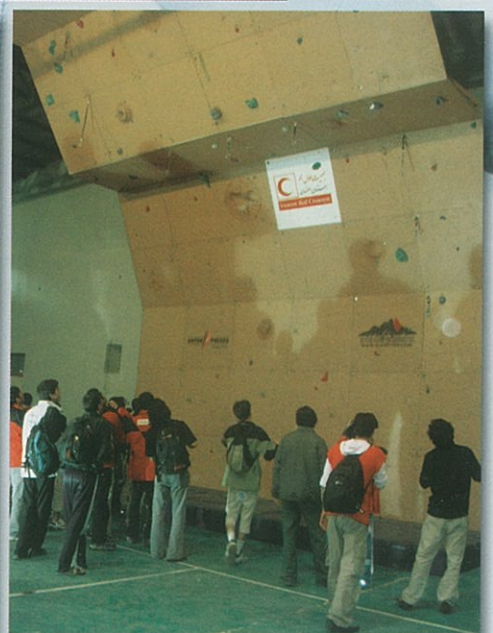


فروشگاه سلو

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

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

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



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

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

تلفکس : ۶۶۷۲۴۴۳ (۰۳۱۱) همراه : ۵۸۹۰۰ ۳۱۳ ۰۹۱۳ (کیبری)



کوه

مجله



چهلمین شماره کوه رنگی منتشر می شود

امیدواریم عکس های شما هم زینت بخش شماره آینده باشد

مهلت ارسال عکس محدود می باشد

تا رفت مرا از نظر آن چشم جهان بین

کس واقف ما نیست که از دیده چهها رفت

بر شمع نرفت از گذر آتش دل دوش

آن دود که از سوز جگر بر سر ما رفت

احرام چه بندیم که آن قبله نه اینجاست

در سعی چه کوشیم که از مرده صفا رفت

دوست گرامی و همزورد سالهای کوهنوردی

محمدرضا زیرکی به ملکوت اعلی پیوست .

او در اوج درخشش کوهنوردی شمیران مسئول کمیته فنی

هیئت کوهنوردی بود و با تلاش و پشتکار خود سبب

پیشرفت کوهنوردی و اسکی این شهرستان شد .

این ضایعه را به جامعه کوهنوردی شمیران - پیش کسوتان

همسر و فرزندان و سایر بازماندگانش تسلیت می گوئیم .

عباس خلیلی - امیر حسن شاملو - سیدمجتبی موسوی

عباس زمانی - مرتضی رحمانی - مهدی شریف زاده

دکتر محمد ملکی - سیدمرتضی موسوی

دکتر حسن صالحی مقدم - محسن حاج حسینی

علی اکبر شعبانی - علی صالحی مقدم

خلیل اله جمشیدی - عباس اثباتی

بهروز ابراهیمی - عباس صالحی مقدم

عزیزاله خلج - حسین ستاری رئوف

عباس موسوی - عباسعلی محمودی

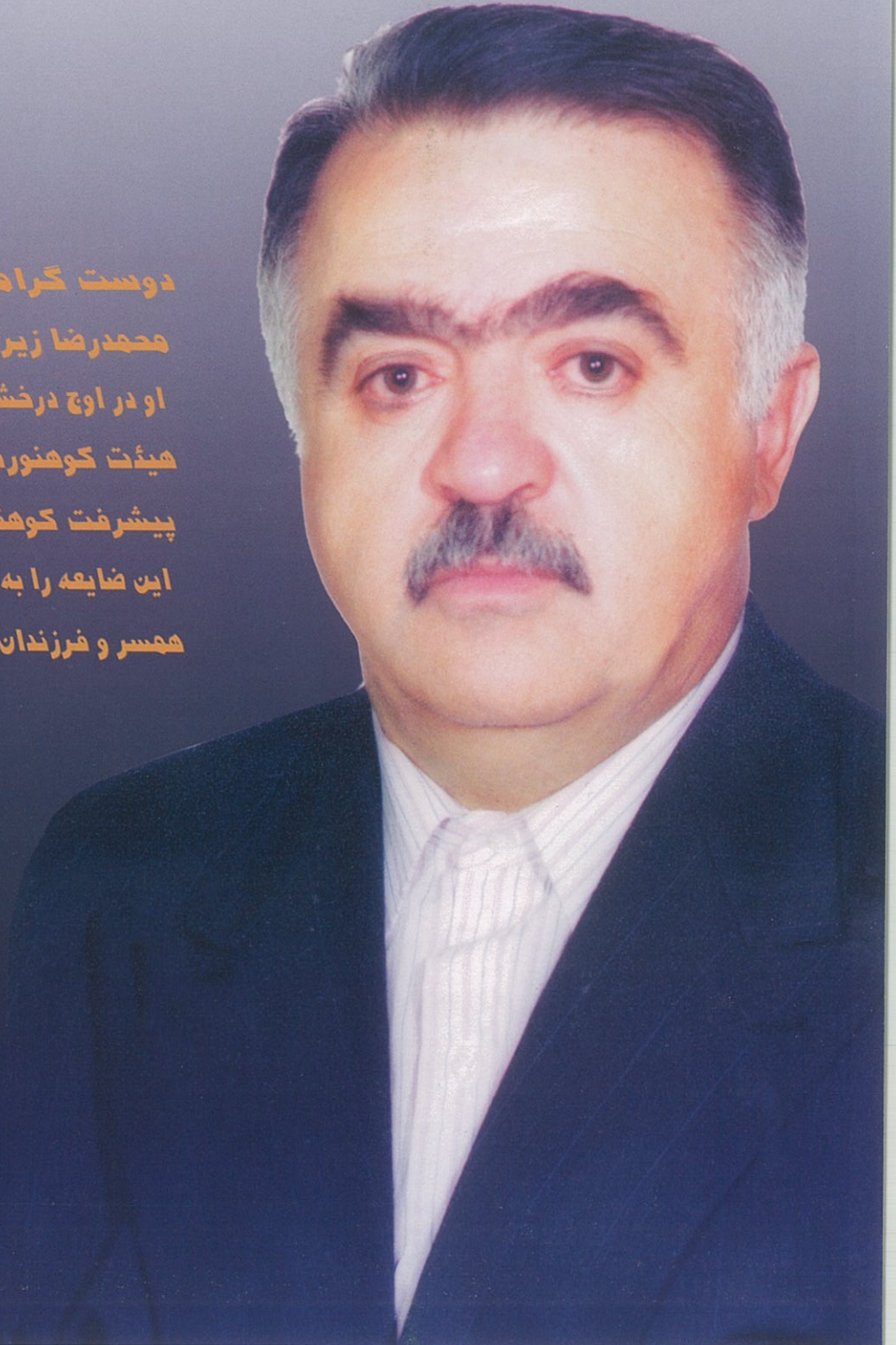
مهدی داور پور - سید محمود مرتضوی

وحید حاج حسینی - مجتبی ناطقی

مجتبی اسماعیلی - قاسم نظرآبادی - مسعود ذاکری

جواد میرپور - احمد علومی - محمود علومی

محمد میرپور - دکتر حمیدرضا ثقفی عامری



خطر مسمومیت مونوکسید کربن در درون چادرها و غارهای برفی

علی علی اسلام*

در صورت مشاهده شعله زرد اجاق باید اجاق را خاموش کرده و از سوختن استفاده کرد که دارای فشار گاز بیشتری باشد؛ راه ورود هوا به درون چادر را باز کرد تا برای چند لحظه هوای داخل چادر کاملاً تهویه شود.

۳) تهویه نامطلوب چادر

اصولاً هر چادری بجز در مواقع بحرانی باید دارای محفظه تهویه ای به ابعاد ۵۰ سانتی متر مربع باشد. در حالت طبیعی و در صورتیکه چادر محفظه ای برای تهویه نداشته باشد مونوکسید کربن به سطح بالایی چادر می رود در حالیکه گاز اکسیژن که برای تنفس سالم حیاتی است در پایین چادر جمع می شود. بیشترین خطر بسته بودن چادر در هنگام وزش باد در درجه حرارت زیر صفر است.

۴) شروع نهانی و نامشخص علائم در صورت نداشتن تحرک

در اینگونه موارد مراقب شروع سردرد و یا افزایش ضربان قلبتان باشید. سعی کنید تا هر چند مدت یکبار از چادر بیرون بروید تا اگر علائمی از مسمومیت دارید، آن را احساس کرده و عکس العمل لازم را نشان دهید. در فواصل زمانی معین راه ورود هوا را به درون چادر باز کنید تا هوای مانده داخل چادر تهویه شود. توجه داشته باشید که اصولاً جریان تهویه هوای چادر نباید بصورت مستمر و بلند مدت باشد.

۵) از دست دادن آب بدن

از دست دادن آب بدن خطر مسمومیت بر اثر مونوکسید کربن را افزایش می دهد، لذا باید همیشه نسبت به کافی بودن میزان آب بدن و همچنین خشک نشدن فضای داخلی چادر اطمینان حاصل کرد.

۶) گودال ها و غارهای برفی

تمامی شرایط بوجود آورنده مسمومیت مونوکسید کربن در گودال ها و غارهای برفی تشدید می شوند.

۷) تنفس تند

نفس زدن شخص را در معرض مونوکسید کربن بیشتری قرار می دهد. لذا در چنین مواقعی باید از اضطراب و تنفس شدید دوری کرد.

۸) افزایش ارتفاع

در ارتفاعات بالا خطر قرار گرفتن در معرض مونوکسید کربن افزایش می یابد، لذا باید نسبت به تمامی عوامل بوجود آورنده مسمومیت که در بالا شرح آن داده شد حساسیت بیشتری داشت.

۹) پوشیده شدن چادر با برف و یخ زدن برف اطراف چادر

در چنین مواقعی می توان با پاک کردن سطح چادر، امکان تهویه هوای داخل چادر را افزایش داد. ▲

*گروه کوهنوردی سیاه کمان چالوس

خطر مسمومیت در اثر مونوکسید کربن در درون چادرها، غارها و گودال های برفی یکی از مشکلاتی است که بسیاری از کوهنوردان حرفه ای با آن مواجه اند. متأسفانه این نوع مسمومیت بسیار خطرناک بوده و در بسیاری از موارد موجب مرگ کوهنوردی توانا شده است. مقاله زیر سعی دارد تا با معرفی شرایط خطرناک و علائم ظاهری مسمومیت گامی در جهت جلوگیری از این مشکل ناشناخته دنیای کوهستان بردارد. گزارشهایی که از جمع شدن گاز مونوکسید کربن در درون چادرها و غارهای برفی حکایت دارد، نشان از خطرناک بودن این گاز در مسموم کردن کوهنوردان بصورت بسیار عمیق و یا ظاهری و مختصر دارد. این مشکل خصوصاً در ارتفاعات بالا که خطر فاکتورهای مسموم کننده مونوکسید کربن افزایش تصاعدی دارد، بسیار شدیدتر می شود. با وجود خطرات فراوان کوهنوردانی که در اثر گاز گرفتگی مونوکسید کربن دچار مشکل شده اند و پخش شدن داستان این حوادث در مجامع کوهنوردی، بنظر می رسد هنوز هم ابعاد حقیقی این مشکل کاملاً شناخته نشده است. تشخیص مسمومیت ناشی از مونوکسید کربن در مراحل اولیه بروز، بدلیل ماهیت علائم آن بسیار مشکل می باشد. خصوصاً در ارتفاعات، اینگونه علائم بسیار شبیه به AMS می شود. پوشیده ماندن علائم ظاهری در مواقعی که فرد در معرض خطر بی حرکت است و یا در حالت های نشسته و خوابیده قرار دارد باعث وخیم تر شدن مشکل تشخیص می شود. در مواقعی که کوهنوردان بدلیل نامساعد بودن شرایط جوی مجبورند ساعات زیادی را در حال استراحت در درون چادر و یا پختن غذا بگذرانند معمولاً مورد حمله بیشترین میزان مونوکسید کربن قرار می گیرند. در چنین مواقعی تمامی تلاشها باید در جهت کاستن از میزان تمرکز مونوکسید کربن در حد خطرناک باشد. برخی از روش های جلوگیری از رسیدن این گاز به حد خطرناک کاملاً شناخته شده و عملی هستند در حالیکه بسیاری دیگر زیاد نتیجه ساز نخواهند بود. خوشبختانه فرصت های مطالعه در مورد این زمینه جالب از کوهنوردی و روش های جلوگیری از آن بسیار زیاد هستند.

ایمنی بر ضد این نوع مسمومیت در درجه اول توسط استفاده از نشانگرهای قابل حمل مونوکسید کربن امکان پذیر است. ما با چاپ این گزارش مختصر امیدواریم تا دیگر شاهد مرگ کوهنوردانی سالم و قوی بنیه نباشیم که تنها در اثر مسمومیت قابل پیشگیری مونوکسید کربن چشم از کوهستان زیبا فرو بسته اند. خلاصه ای از عوامل خطر ساز در زمینه مسمومیت ناشی از مونوکسید کربن در درون چادر:

۱) پخت و پز

در این زمینه باید از جوشیدن طولانی مدت محتویات غذا در داخل چادر جلوگیری کرد؛ تا حد ممکن از سوختن هابی استفاده کرد که ظاهری سفید و یکدست دارند، غذا را در ماهیتابه هایی درست کرد که قطر دایره آنها کم باشد. شعله اجاق تا حد ممکن رنگ آبی داشته باشد و از پخت و پز در شعله کم اجاق و یا اجاق هایی که فشار مواد سوختشان کم شده است پرهیز کرد.

۲) شعله زرد اجاق

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

جناب آقای محمود نظریان (افغان)

ضمن عرض تشکر از زحمات بی دریغ و راهنمایی های ارزنده حضرت عالی به عنوان پیشکسوت و مربی گروه کوهنوردی فروهر، صعود پرافتخارتان را به ارتفاعات هیمالیا Island Peak به ارتفاع ۶۱۷۳ متر تبریک عرض می نمایم.

گروه کوهنوردی فروهر

یک حادثه، دنیایی غم و تجربه ای بزرگ

روابط عمومی هیات کوهنوردی استان فارس

شش نفر به همراه این شخص مسیر رفته در رودخانه را برگشته و بقیه نفرات از رودخانه عبور و نهایتاً با هماهنگی مسئول تور به سمت شهر رفته تا با اطلاع رسانی به دوستانشان در شهر نسبت به امداد و کمک رسانی اقدام گردد. همین کار نیز انجام شده که نهایتاً دو نفر از طریق هلال احمر استان به عنوان امدادگر به همراه خودروه هلال احمر و همچنین چند نفر از کوهنوردان توسط وسیله شخصی زنده یاد سروش با حق نگهدار جهت امداد نفرات در منطقه هایقر در اواخر شب عازم فیروز آباد می شوند. در همین حال هفت نفر حاضر در تنگه هایقر در حالی که باران نیز شروع به باریدن کرده سعی در عبور از رودخانه می کنند. در همین اثنا یکی از نفرات در آب افتاده که خوشبختانه با کمک و از خودگذشتگی یکی دیگر از اعضا پس از حدود ۳۰ متر درگیری با سیل خود را به صخره ای رسانده و در لبه باریکی خود را حفظ و تثبیت می کنند و هر چند وضعیت بسیار بحرانی است ولیکن از غرق شدن نجات می یابند. نفرات اعزامی از شیراز به منطقه رسیده و بلافاصله در حالی که باران شدید شده و سطح رودخانه نیز بالا آمده در نزدیکی دوستانشان قرار می گیرند، که پس از اطلاع از وضع وخیم دو نفر از افراد گرفتار سیل و بحرانی بودن شرایط، تصمیم می گیرند به نفرات امداد رسانی داشته باشند. به همین منظور به وسیله دو حلقه طناب موجود توسط دو کارگاه یکی بر روی سنگ و دیگری بر روی بدن یکی از نفرات ایشان را جهت عبور از رودخانه و کمک رسانی وارد رودخانه می کنند. در حالی که نزدیک به هفتاد درصد عرض رودخانه طی شده به دلیل عدم امکان عبور و خستگی مفرط، تصمیم به بازگشت گرفته می شود. پس از کمی گذشت زمان، زنده یاد سروش با توجه به شرایط بد نفرات گرفتار، اصرار به امتحان مجدد جهت عبور از رودخانه می کند و نهایتاً ایشان در حالی که توسط دو طناب حمایت می شوند وارد رودخانه می شوند. نزدیک به ۲۰ متر طی شده که متأسفانه حمایت روی سینه به دلیل آزاد شدن جلیقه نجات رها می شود و به همین دلیل نفرات حمایت چی طناب دوم را ثابت کرده و در تاریکی شب در جست و جوی محل زنده یاد سروش می روند. پس از ده دقیقه او را یافته و در حالی که در رودخانه و در زیر سنگی گرفتار شده اند به هر شکل از آب بیرون آورده و متأسفانه با بدن بی جان آن عزیز از خود گذشته مواجه می شوند. جنازه و افراد نجات یافته، فردای آن روز توسط یک تیم امداد و نجات کوهنوردی به شیراز آورده می شود که ان شاءالله در مجالی دیگر به قلم خواهد آمد ولیکن آنچه به نظر می رسد می بایست انجام شود به صورت پیشنهاد ارائه می شود:

- ۱- مراجعی که مجوز برگزاری تورهای خصوصی گشت طبیعت صادر می کنند بهتر است پس از استعلام صلاحیت اشخاص از هیأت کوهنوردی استان مربوطه اقدام لازم را مبذول فرمایند.
- ۲- مسئولین تورها و احیاناً گروه های کوهنوردی در برگزاری برنامه ها حتماً نفرات اعزامی را براساس توانمندی ایشان و تناسب با برنامه قابل اجرا انتخاب نمایند تا در صورت بروز مشکل، نفرات توان مقابله با مشکلات را داشته باشند.
- ۳- همواره سعی کنیم قبل از بروز حادثه از تجربیات و علوم فرا گرفته شده نهایت استفاده را ببریم تا با مشکل کمتری روبه رو شویم. برای مثال اگر عزیزان تور گشت به این مهم توجه می کردند که در روزی که احتمال بارندگی داده شده و در منطقه ای همچون تنگه هایقر با آن رودخانه خروشان هرگز نباید تیمی مبتدی را به چنین مکانی می برد، شاید امروزمان این چنین نبود.
- ۴- هر چند کار دل و عشق را با عقل و حساب نمی توان سنجید ولیکن از همه عزیزان دست اندرکار کوه و طبیعت درخواست می شود در حوادث و مشکلات و نحوه برخورد با آن جانب احتیاط و سلامتی خودشان را در حد ضرورت داشته باشند. Δ

می گویند حادثه خبر نمی کند! افسوس که در بی خبری گاهی دنیایی از دست می رود و این بار حادثه «هایقر» دنیایی از صفا و نجابت را با خود برد. منظورم سروش است.

زنده یاد سروش حق نگهدار، او که همیشه قبل از خود، دیگران را می دید و این بار نیز مثل همه زندگیش دیگران را دید و خود را فراموش کرد. به هر حال امروز این حادثه با دنیایی غم بر ما سنگینی می کند و شاید تنها تجربه ای گران بها را بتوان توشه راه آیندگان کرد. در این رهگذر می توان تنها از حصار تنگ خویش نگریم و مثل خیلی اوقات حق و ناحق را در هم آمیخت و یا همه را مقصر دانست و همیشه خود را معصوم یا واقعه را آنچه بوده دید و در این رهگذر از شکست ها تجربه ای آموخت که هم او راضی باشد و هم ما دیگر با این مصائب روبه رو نشویم. گزارش زیر نتیجه نظرات کارشناسی جمعی آشنا با کار و حاضر در صحنه واقعه می باشد که امیدواریم در جهت ادای وظیفه دوستی و همچنین روشن شدن اذهان عمومی گامی محسوب شود.

جمعه ۸۳/۱۲/۷ یک تیم از دوستداران طبیعت توسط تور خصوصی گشت طبیعت جهت بازدید از تنگه «هایقر» در نزدیکی فیروزآباد فارس به منطقه عزیمت می نمایند، هوا نیمه ابری است و تیم پس از بازدید، در وقت برگشت با عدم توانمندی و اعتماد به نفس یکی از اعضای در حال عبور از رودخانه مواجه می شوند.

تولید و عرضه لوازم کوهنوردی



اسپیلت

پوشاک . کیسه خواب . کوله

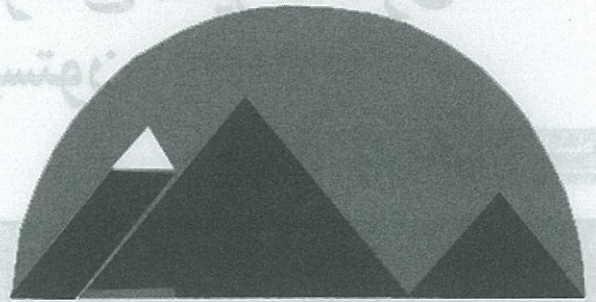
لوازم فنی . کفش . چادر



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

کد پستی: ۱۵۸۱۸ تلفن: ۸۳۱۳۳۹۷ تلفکس: ۸۳۰۱۰۸۴

Espilat@yahoo.com



ZAGROSS KOUH GOSTARAN

زاگرس کوه گستران

خدمات مناسب

+

اطلاعات به روز

+

کیفیت کالا

+

قیمت عالی

=

رضایت شما

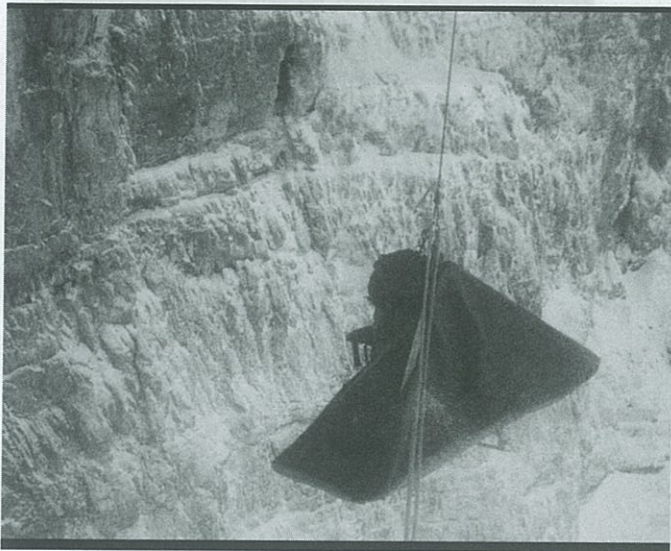
تهران: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، کوچه آب رو، شماره ۳، واحد ۳۸

تلفن: ۶۴۱۹۴۳۰ - ۶۴۸۶۹۸۰ - ۶۴۱۹۴۳۰ نمابر: ۶۴۱۹۴۳۰

E.liam:zagross_83@yahoo.com

گزارش خاتمه گشایش انفرادی مسیر سختون در دیواره بیستون

گزارش: هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه



سه شنبه ۸۳/۱۱/۲۰

امروز ساعت ۷ صبح به همراه مسعود، عماد و مهدی از کرمانشاه مجدداً به سمت بیستون حرکت کردیم. بارها، لوازم و مواد غذایی که جمعاً ۵۰ کیلوگرم وزن داشت را به پای دیوار منتقل نمودیم. بارش سنگین برف در چند روز گذشته سبب به تأخیر افتادن برنامه گردید، تمام منطقه و زیر دیواره سفید پوش شده بود به همین دلیل تا رسیدن به پای دیواره ۲/۵ ساعت وقت برد این در حالی است که در شرایط عادی طی کردن این مسیر بیشتر از یک ساعت زمان نخواهد برد. پس از یک ساعت استراحت و آماده نمودن وسایل صعود، با دوستانم خداحافظی کردم همگی به سمت پایین حرکت کردند. از این لحظه به بعد برنامه انفرادی من شروع شد، ابتدای برنامه و حمل بارها با بارش سنگین برف همراه گردید و صعود با کندی انجام می‌شد تا کارگاه دوم موسوم به (تاقچه بیواک) دو طول طناب فاصله است که این مقدار از مسیر را طی ۳ ساعت صعود کردم تصمیم گرفتم شب را در تاقچه بیواک بمانم و مابقی بارها را فردا به کارگاه سوم به نام (سه میخ) انتقال دهم هنوز حدود سه ساعت تا تاریکی هوا فرصت داشتم طول سوم را هم صعود کردم و با کوبیدن سه میخ در نزدیکی کارگاه سوم، یک کارگاه دیگر مهیا نمودم با ثابت گذاری دو رشته طناب به تاقچه بیواک فرود رفتم. بارش برف همچنان ادامه داشت و هوا هم تاریک شده بود به سرعت در تاقچه چادری را برپا کردم و وسایلم را در محل مناسبی قرار دادم که از خیس شدن درامان باشد. وزش باد سبب به وجود آمدن کولاک شدیدی می‌شد. امشب اولین شبی است که در این برنامه در دیواره به تنهایی به سر می‌برم. خودم هم نمی‌دانم چند شب دیگر باید بدین صورت بگذرانم و چه زمانی کار گشایش مسیر خاتمه خواهد یافت. شرایط جوی و ناپایداری هوا به هیچ وجه مساعد نیست و بارش برف و سرما بر روند کار تأثیر بسیار منفی خواهد گذارد. به خاطر شرایط و تغییرات جوی و تنها صعود کردن و تنها شب‌ها را به سر بردن در دیواره خیلی هیجان زده هستم.

چهارشنبه ۸۳/۱۱/۲۱

دیشب به نسبت راحت خوابیدم گرچه در ابتدای خوابیدنم به برنامه‌های

کوه بیستون در ۲۵ کیلومتری شرق شهرستان کرمانشاه با ارتفاع ۲۶۵۰ متر در حاشیه جاده اصلی کرمانشاه همدان قد برافراشته و دیواره سترک آن که به صورت حصاری از دزی مستحکم حفاظت می‌نماید به طول ۹/۵ کیلومتر و ارتفاع ۱۲۰۰ متر خودنمایی می‌کند این کوه از دو جنبه شهرت جهانی دارد یکی به لحاظ تاریخی و آثار بجا مانده دوره‌های هخامنشی و ساسانی و ... با کتیبه‌های زیبا و نقوش برجسته و تندیس هر کول و دیگری در بعد کوهنوردی؛ خصوصاً سنگنوردی است اگرچه اهمیت حیات وحش و منابع طبیعی و پوشش گیاهی این کوهستان را نباید نادیده گرفت که از شاخص‌ترین اکوسیستم‌های کشور محسوب می‌شود. تا قبل سال ۱۳۶۰ به جز دو مسیر بر روی دیواره مسیری دیگر گشوده نشده بود ولی از آن تاریخ به بعد بیش از ۵۰ مسیر با ارتفاع مختلف و درجات سختی متفاوت به دست کوهنوردان ایران زمین خصوصاً کوهنوردان کرمانشاهی و همدانی در این دیواره رفیع ۱۲۰۰ متری گشایش یافته. البته دو مسیر هم توسط سنگنوردان ایتالیایی و فرانسوی در چند ساله اخیر باز گردیده. در سال ۱۳۶۲ مسیری توسط اعضاء خانه کوهنوردان کرمانشاه شناسایی و به نام سختون نامگذاری گردید که از دهه ۶۴ تا ۷۴ به طور متناوب در تعطیلات نوروزی چند روزی روی این مسیر فعالیت‌هایی صورت می‌گرفت و حدوداً ۱۲۰ متر از مسیر گشایش یافت در ادامه و پیگیری کار گشایش این مسیر همانند مسیرهای دیگر که در سال‌های جنگ تحمیلی شروع شده بود. وقفه نسبتاً طولانی افتاد که علت اصلی شرایط نامطلوب و ناماندگاری در کرمانشاه به علت بمباران‌های مکرر، سختی مسیر و دور از دسترس بودن آن و طلییدن افراد خاص خود بود. در زمستان سخت و پر بارش سال ۸۳ حسن جوادیان جوان برومند و قهرمان سنگنوردی از دیار بیستون با عزمی راسخ و مصمم با رخصت از بزرگ‌ترها و گشاینده‌گان این مسیر نیمه تمام پس از چندین شبانه روز تلاش بر روی دیواره کار گشایش را با موفقیت به اتمام رساند و سختون سرسخت را مقهور اراده خود ساخت و کار نیمه تمام را به نام کوهنوردان کرمانشاهی به پایان رساند و برگ زرینی دیگر بر تاریخ افتخارات کوهنوردان کشورمان افزود.

در اوایل دی ماه ۱۳۸۳ تصمیم به ادامه بازگشایی مسیر سختون را گرفتم این مسیر در مرکز دیواره بیستون و در حوالی «حصار حاج علی محمد» قرار دارد و مبداء صعود چند مسیر دیگر می‌باشد که در بین آنها مسیر سختون با ۳۰۰ متر ارتفاع و شبی منفی کاملاً مشهود و خودنمایی می‌کند. گشایش این مسیر به مدت شش روز به شرح زیر به طول انجامید:

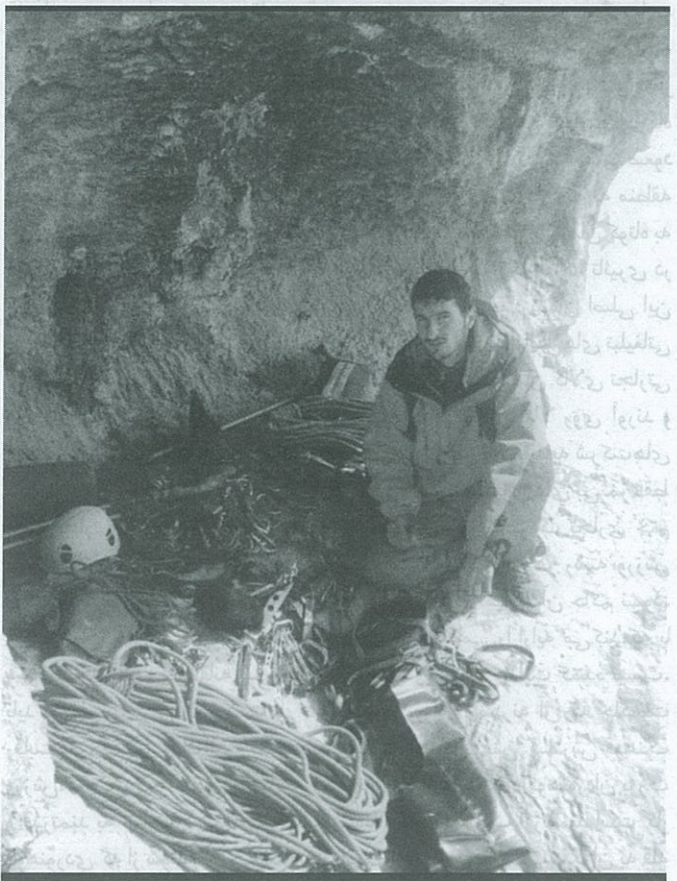
جمعه ۸۳/۱۱/۹

ساعت ۷ صبح به همراه تنی چند از هم‌نوردانم به سمت دیواره بیستون حرکت کردیم امروز در نظر دارم مقداری از وسایل مورد نیاز صعود انفرادی را که وزن آن به ۲۵ کیلوگرم می‌رسید به کارگاه موسوم به (بیواک) در طول دوم انتقال دهم. حدوداً بعد از یک ساعت راهپیمایی بی‌وقفه از کنار جاده به پای دیواره رسیدیم بعد از مدتی استراحت همراه یک نفر از هم‌نوردان (رضا ساعد) از مسیر صعود کردیم و وسایلم را در چند مرحله به بالا انتقال دادیم. بالا کشیدن لوازم حدود سه ساعت به طول انجامید بعد از قرار دادن وسایل در محلی مناسب فرود آمدیم و به سمت شهر برگشتیم.

اجرا شده از جمله به پیمایش انفرادیم به انتهای غار پروا در پاییز امسال فکر می‌کردم و با رؤیاهای آن برنامه خواب رفتم. صبح ساعت ۷ بیدار شدم و بدون اینکه از وضعیت خارج از (چادر تا قهقه‌ای) باخبر باشم و یا به بیرون نگاه کنم لباس هایم را پوشیدم و آماده کار شدم این حالت تا آخرین روز برنامه برایم عادت شده بود. هر روز صبح قبل اینکه از چادر خارج شوم و به بیرون نگاه کنم لباس می‌پوشیدم و آماده صعود می‌گشتم این وضعیت برای من یک حال دلپذیری بود. کمپ را جمع کردم و بارها را به کارگاه بعدی (کارگاه سه میخ) منتقل کردم. بارش برف از دیروز صبح همچنان یکسره ادامه دارد. انتقال بارها به کارگاه تا ساعت ۱۲ ظهر به طور انجامید بعد از نصب تا قهقه چادری در فضای معلق سپس ۱۲ متر از مسیر را که از سال‌های قبل گشایش شده بود صعود کردم. از این مرحله به بعد کار اصلی من شروع می‌شد. امروز بیست متر از مسیر را باز کردم که تا ساعت ۶ به طول انجامید. سرما طاقت‌فرسا بود فکر می‌کنم برودت هوا امشب به حدود ۲۵ درجه زیر صفر برسد. بعد از کار گذاشتن آخرین میانی به سمت کمپ فرود آمدم پس از تعویض لباس‌های تقریباً خیس و خوردن مقداری تنقلات و نوشیدنی گرم مشغول برنامه ریزی ادامه کارهای بعد شدم. اجرای برنامه من با سردترین روزهای زمستان امسال مصادف شده بود. شدت بارش برف طی ۱۰ سال گذشته در کرمانشاه بی‌سابقه بود. ولی من مصمم بودم که با همین شرایط کارم را ادامه بدهم و گشایش مسیر سختون را به پایان برسانم.

پنجشنبه ۸۳/۱۱/۲۲

امروز ساعت ۷/۵ از خواب برخاستم به علت سردی هوا، تمام آبی که برای نوشیدن داشتم یخ زده بود مجبور شدم برای دم کردن چای مقداری یخ آب کنم. بعد از خوردن صبحانه و جمع‌آوری وسایل لازم برای صعود کمپ را ترک کردم. تمام مسیر را برای رسیدن به محلی که تا روز قبل صعود کرده بودم به صورت معلق در فضا یومار زدم. امروز برف نمی‌بارد اما هوا کاملاً ابری است، مسیر را کامل کردم به دلیل سردی بیش از حد



هوا قادر به زدن حتی یک چکش هم نیستیم. تصمیم گرفتم به کمپ برگردم با وجود اینکه تا تاریک شدن هوا زمان زیادی داشتیم فرود آمدیم. انگشتانم بی‌حس بودند و به سختی توانستم طناب فرود را به داخل «گری گری» بیندازم و خود را به چادر معلق در فضا برسانم. با خوردن تنقلات و نوشیدن چای داغ آرام شدم اما در عین حال به خاطر فرصتی که تا تاریکی هوا باقی مانده بود و من آن را از دست داده بودم بسیار ناراحت بودم ولی چاره‌ای نداشتم؛ پس از خوردن شام برای خوابیدن آماده شدم سرمای هوا و وزش باد باعث می‌شد با وجود خستگی زیاد خوابم نبرد فکریهای زیادی به ذهنم خطور می‌کرد. مثل اینکه اگر بخوابم ممکن است انگشتانم دچار سرمازدگی شوند و یا حتی از شدت سرما یخ بزنم با وجود اینکه کیسه خواب داشتم و لباسهای مناسبی پوشیده بودم بازهم این افکار شوم آرامش و تمرکز را به هم میزد از طرفی هم خستگی بیش از حد مرا به سمت خوابی آرام و طولانی می‌کشید. شرایط صعود انفرادی واقعاً فرق می‌کند در این اوقات است که انسان می‌خواهد با کسی همدم باشد و مدتی هرچند کوتاه از فکر صعود؛ سرمای هوا؛ خستگی و دیگر مشکلات موجود بیرون بیاید اما وقتی که به صورت انفرادی صعود می‌کنی و مجبور هستی که چندین روز به تنهایی در دیواره باشی تنها کسی که می‌توانی با او صحبت کنی و به آرامش دست‌یابی خواند است و از این طریق من از نظر روحی شارژ می‌شدم و روحیه می‌گرفتم.

جمعه ۸۳/۱۱/۲۳

امروز ساعت ۸ از کمپ خارج شدم و تا کارگاه بعدی یومار زدم هوا نیمه ابری و نسبت به چند روز گذشته کمی گرمتر است از این فرصت نهایت استفاده را بردم و به سرعت مشغول رولکوبی مسیر شدم و توانستم ۳۰ متر از مسیر را گشایش نمایم. در حین کار متوجه ریزش بهمنی که از مسیر «اسکندر» دقیقاً روبروی مسیری که من روی آن کار می‌کنم شدم. گرچه سقوط این بهمن به آن بزرگی نبود که قطعات و ذرات آن به سمت من بیاید اما از صدا و ریزش آن منظره‌ای بوجود آمد بسیار دلهره‌آور و رعب برانگیز. به دلیل گرم شدن هوا قندیل‌های یخی بزرگی از نقاط دیواره به پایین سقوط می‌کرد که طول بعضی از آنها به دو متر می‌رسد. پس از خاتمه صعود ۳۰ متر حدود ساعت ۴/۵ فرود آمدم و در کمپ معلق اسکان یافتم از کار امروز نسبتاً راضی بودم دیگر به تنهایی کار کردن و شب را در طوفان و کولاک به صبح رساندن عادت کرده بودم.

شنبه ۸۳/۱۱/۲۴

پس از صرف صبحانه‌ای مختصر حدود ساعت ۸ یومار زدن را شروع نمودم و به منطقه‌ای که دیروز باز کرده بودم رسیدم امروز هوا آفتابی است. و از بارش برف و وزش باد خبری نیست به دلیل افزایش دما قندیل‌های بیشتر و بزرگی از دیواره رها می‌شود که برخورد آنها با دیواره صدای مهیبی ایجاد می‌کنند. بلافاصله مشغول کار شدم و توانستم به فاصله پنج ساعت (از ساعت ۹/۵ صبح تا ۳/۵ بعدازظهر تعداد ۱۷ عدد رول اسپید و ۴ عدد میخ بکوبم و به گشایش مسیر خاتمه بدهم). این طول از مسیر سختون به طول آخر مسیر «پیتون» که کار گشایش آن امسال به پایان رسید و تمامی میانی‌های آن «رول بولت» است وصل می‌شود که صعود طبیعی این طول کار گشایش مسیر سختون هم خاتمه می‌یابد. پس از خاتمه کار تمام وسایلی را که با خود بالا آورده بودم تا غروب به کمپ انتقال دادم و تصمیم گرفتم که فردا از دیواره فرود بیایم.

یکشنبه ۸۳/۱۱/۲۵

امروز از ساعت ۷ صبح مشغول پایین فرستادن کلیه وسایل از کمپ به پای دیواره شدم. کار فرود از دیواره و پایین دادن وسایل که ۴۵ کیلومتر وزن داشتند حدود ۲ ساعت به طول انجامید. رها شدن قندیل‌های بزرگ از روی دیواره و لبه کلاهک‌ها و برخورد آنها به پایین دیواره صداهای مهیبی به وجود می‌آوردند با احتیاط‌رایت با چند مرحله فرود به زیر دیواره رسیدم در همین زمان سه نفر از دوستانم که برای کمک به حمل بارها در پایین آوردن وسایل قرار بود به پای دیواره بیایند از راه رسیدند و با در آغوش گرفتن موفقیت‌م را تبریک گفتند. △

نقدی درباره رکوردها در کوهنوردی

وارطان زاکاریان

خواهد بود یا برای افزایش آگاهی کوهنورد؟ آمار کوهنوردان آماتور و آنان که به حرفه کوهنوردی اشتغال دارند نباید در یک راستای مقایسه قرار گیرند. یک کوهنورد آماتور با برگزاری کنفرانس‌ها - سمینارها - سخنرانی‌ها در مجامع مختلف سبب گسترش فرهنگ این ورزش می‌شود. ولی یک راهنمای محلی منطقه «نامچه بازار» هیمالیا سعی دارد با صعودهای بیشتر توانایی خود را بهتر نمایان سازد تا مشتریان بیشتری جلب کند. او هرگز در این زمینه جلسات کنفرانس - سمینار و سخنرانی برپا نمی‌کند. او خود را بیشتر برای استخدام هیئت‌ها آماده می‌سازد. هر چند کار ایشان قابل احترام و ارزشمند است ولی کارهای او را نمی‌توان در مقیاس کارهای کوهنوردی آماتوری بررسی و قضاوت کرد و بالعکس. امروزه از برکت بعضی از نشریه‌های تجارتي خارجی متأسفانه این ورزش در دام این آمار و ارقام قرار گرفته است.

با نگاهی به آمار صعود کوهنوردان به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر مشاهده می‌شود تعداد زیادی از کوهنوردان ممتاز که می‌توانستند برای سال‌های متوالی به این ورزش و آن هم در سطح آموزشی و اشاعه فرهنگ این ورزش خود را به نسل‌های بعد انتقال دهند، در اثر حاکمیت این ارقام و اعداد و حاکمیت تجارت کوهنوردی جانشان را از دست دادند. آیا چنین رکوردگیری در کوهنوردی آماتوری ثمربخش و هدایت‌کننده است و یا سبب به انحراف کشیده شدن فلسفه والای این ورزش و تجارتي کردن آن منجر می‌شود. در گزارش‌های آمده است که بین دو شریا کوهنورد نیپالی به نام لهاکپالو و پمبادورچی در رقابت صعود سرعتی به قله اورست و برای کسب مقام موقت سریع‌ترین صعود کننده همدیگر را به دروغ‌گویی متهم کردند. (این گزارش در مجله کوه چاپ شده است.) این مشاجره موقوف به رای هیئت نظارت شد و آنها نیز رای دادند که این دو شریا کوهنورد بار دیگر صعود سرعتی خود را تکرار کنند و در این رقابت پمبادورچی مسافت اردوگاه خومبو به قله اورست را در ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه طی کرد. آیا کاهش زمان صعود به قله اورست به مدت ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه برای همه کوهنوردان که به منطقه می‌روند مقدور است. پمبادورچی چند نفر کوهنورد را می‌تواند در این زمان کوتاه به قله راهنمایی کند و اصولاً صعود به قله اورست در این زمان کوتاه چه تاثیری در فلسفه، منطق و فرهنگ کوهنوردی جهانی دارد. باید گفت برندگان اصلی این اعداد و ارقام که متأسفانه اغلب کوهنوردان گرفتار آن می‌شوند آژانس‌های تبلیغاتی مراکز صعودهای تجارتي هستند و از دیدگاه آنها کوه اورست همان کالای تجارتي است که باید برای آن تبلیغ کرد تا مشتریان زیادی به آن کالا روی آورند و کوهنورد نیز همان مشتری است که برای دستیابی به این کالا باید به شرکت‌های تجارتي روی آورد و در اینجا است که ارقام و اعداد و رکوردگیری‌های بی‌ثمر فقط جنبه تجارتي این ورزش و آن هم در راستای منافع مراکز بزرگ تجارتي ختم می‌شود. یادآوری می‌شود خدمات ورزشی عامل گسترش در هر رشته ورزش است، مشروط بر آن که تبلیغات تجارتي افراطی یا اغراق‌آمیز بر آن حاکم نشود. زیرا تبلیغات تجارتي در ورزش کوهنوردی اعداد و ارقامی را ارایه می‌کند که با وجود صحت آنها، متأسفانه برای جامعه کوهنوردی جهان هدایت‌کننده نیست. باید تبلیغات تجارتي ابزار گسترش صحیح این ورزش باشد نه آن که حاکمیت رقابت‌های بی‌ثمر را افزایش دهد. باید تبلیغات تجارتي نقش گسترش فرهنگ ورزش کوهنوردی را تفهیم و افزایش دهد، نه آن که سبب شود کوهنوردان بزرگ و قدرتمند به ابزار این تبلیغات تبدیل شوند. کار کدام یک ارزشمند است کار کوهنوردی که از سوئد با دوچرخه به کاتماندو و از آنجا بدون کمک دیگران به قله

آنچه که از گزارش‌های چند سال گذشته مشاهده می‌شود، صعود به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر مفاهیم دیگری پیدا کرده است. در این زمینه حاکمیت رکورد و رکوردگیری مثل رکورد تعدد صعود به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر - رکورد صعود به قله‌های مشهور مانند اورست در کوتاهترین زمان - رکورد صعودهای گروهی با تعداد افراد زیاد و غیره، زمینه‌ای فکری و منفی در این ورزش ایجاد کرده‌اند و متأسفانه این موضوع در اثر تبلیغات در مطبوعات نقش جهانی پیدا کرده است. توجه بیشتر به گزارش‌ها مشاهده می‌شود تعدد دفعات صعود یا رکوردگیری‌های مختلف در صعودهای سرعتی که در مقالات و گزارش‌های مختلف خواننده می‌شود از منطق ورزش کوهنوردی خارج شده و جنبه تبلیغاتی به خود می‌گیرد و آن هم نه تبلیغاتی که برای گسترش ورزش کوهنوردی به کار آید، بلکه تبلیغاتی که جنبه‌های تجارتي آن حاکم است تا آن که ورزش کوهنوردی را توجیه کند. هر خواننده متفکر و هر کوهنورد معتقد قبل از ورود به جهان کوهنوردی ابتدا منطق آن را که کلید ورود به آن است مطالعه و درک کرده و سپس به این جهان باارزش وارد می‌شود. در فلسفه ورزش کوهنوردی، تبلیغات تجارتي هرگز نقشی ندارد. یک کوهنورد واقعی هرگز به خاطر این که فلان شخص قله اورست را در ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه طی کرده است به کوهنوردی روی نمی‌آورد. برای هر خواننده متفکر هنگام برخورد با این گزارش‌ها این سؤال پیش می‌آید که مثلاً ۱۴ بار صعود به قله اورست یا ۴ بار صعود به قله K2 چه تبلیغی برای گسترش فرهنگ ورزش کوهنوردی می‌باشد؟ آیا این نوع آمار و ارقام سبب می‌شود تعداد کوهنوردان افزایش یابند؟ آیا این نوع خبر سبب می‌شود که فعالیت‌های حفظ و حراست محیط کوهستان از گزنده‌های دست بشر محفوظ می‌ماند و محیط کوهستان کمتر تخریب شود؟ مثل باقی ماندن ۱۶ تن زباله در گردنه جنوبی قله اورست. این رکوردها را اشخاصی به دست می‌آورند که در این رشته حرفه‌ای هستند بنابراین به تعبیری آنها به اقتضای شغل خود مجبور هستند مسیر مشخصی مثلاً خومبو تا قله اورست را مکرر آن هم برای کسب درآمد طی کنند. راننده اتوبوسی را در نظر بگیریم که مسیر تهران به اصفهان را هر روز و ۳۶۵ مرتبه در سال و ۳۶۵۰ مرتبه در ۱۰ سال طی کرده است آیا این اعداد در خوب رانندگی کردن و یا بااحتیاط رانندگی کردن جامعه تاثیر خواهد گذاشت؟ آیا تعدد صعود به قله اورست یا قله‌های نظیر آن به عنوان راهنمای کوهنوردی برای شهرت بیشتر و جلب مشتری بیشتر

کتاب مرجع

روز شمار تاریخ کوهنوردی و غارنوردی ایران
از اسطوره تا سال ۱۳۸۰ خورشیدی

اثری از داوود محمدی

مصور ۷۴۲ صفحه ۶۰۰۰ تومان منتشر شد

مراکز پخش:

۱- فصلنامه کوه

۲- ورزش کوه - تهران شرق میدان فردوسی - بین ایرانشهر و فرصت - کوچه
رفعت‌جاه - شماره ۲ تلفن ۸۳۰۱۰۳۲ و ۸۸۲۶۶۴۲

اورست صعود می‌کند و پس از فتح آن باز هم با دوچرخه به کشورش باز می‌گردد و درآمد حاصل از کنفرانس‌ها و جلسات و مقالات و غیره را صرف گسترش و توسعه مدارس کوهنوردی در منطقه هیمالیا می‌کند و یا کار شریا کوهنوردی که در عرض ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه قله اورست را فتح می‌کند. رقابت در ورزش و گلاادیاتوری در دو جنبه متضاد هم هستند. رقابت ورزشی سبب گسترش روح ورزشی در جامعه، افزایش ورزشکار و تقویت فکر جامعه است. مگر نه آن است که می‌گویند «عقل سالم در بدن سالم است» ولی در گلاادیاتوربسم همیشه نیمی از این مجموعه بهترین‌ها در مقابل نیم دیگر قرار می‌گیرند و در هر حال مرگ ۵۰٪ آن مجموعه در هر مبارزه حتمی است. در اینجا لازم می‌دانم بخشی از مقاله «قله‌های ریاضیات و اندازه‌گیری اخلاقیات» که رینهولد مسنر کوهنورد معروف ایتالیا در سال ۱۹۹۷ نوشته و دوست بسیار خوب ما مرحوم مهندس مجید بنی هاشمی آن را ترجمه کرده بودند عیناً ارائه کنم.

در این مقاله مسنر می‌نویسد «تصوری که ما کوهنوردان از کوه داریم با واقعیت کوه تطابق کمی دارد. در پنجاه سال گذشته تصور ما از کوه به تدریج رو به وخامت گذاشته و بیشتر در اعداد و ارقام خلاصه شده است. چنین به نظر می‌آید که تجربیات، احساس و دانش ما در این ورزش فقط می‌تواند از طریق ریاضیات تجلی پیدا کند. این روزها فعالیت‌های کوهنوردی در انتشار لیست‌های عددی و واقعیت‌های خشک آنها خلاصه شده است. آیا اعداد تنها وسیله درک و فهم در کوه‌ها هستند آیا این واقعاً درست است که انسان فقط آن چیزی را می‌فهمد که بتواند بشمارد. مثل ارتفاع ۸۸۴۸ متر، سرمای ۴۲ درجه زیر صفر، شیب ۸۰ درجه و درجه سختی مسیر ۵/۱۴ و غیره. ما خود را با ستون‌هایی از اعداد مشغول می‌کنیم تا درجه بندی‌ها و مقیاس را نشان دهیم. مبارزه با کوه تبدیل شده است به مبارزه برای تثبیت وضعیت نسبی شخصی به طوری که مفاهیمی مانند بیشترین - سریع‌ترین - بهترین و مانند اینها نه تنها بیان‌کننده ارزش‌های

ورزشی شده‌اند بلکه ارزش‌های اخلاقی را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهند: یک مثال از یک کوهنورد خوب: از کریس بانینگتون می‌گویم. این مرد ۶۵ ساله یک کوهنورد فوق العاده است. مدت ۴۵ سال است فعال می‌باشد یکی از اولین صعودکننده‌های فنی در دیواره‌های مون بلان و پیش‌تاز صعود بر چندین قله مشکل ۷۰۰۰ متری و فاتح اورست در سن ۵۰ سالگی است. او به عنوان یک کوهنورد فعال و رئیس برنامه‌های کوهنوردی هنوز هم به کوهنوردی نیروی جدید تزریق می‌کند.

بانینگتون هرگز به دنبال برپا کردن رکورد نبوده و اعتقادی به ارقام ندارد. موقعیت او در مقایسه با دیگران به دلیل آگاهی، تجربه و شخصیت ورزشی او تثبیت شده است. از زمان اجرای برنامه صعود موفقیت‌آمیز جبهه جنوب غربی اورست در سال ۱۹۷۵ تاکنون او خود را وقف برنامه‌های کوچک ولی بسیار مشخص که سبب گسترش ورزش کوهنوردی است نموده است. او را بهترین طراح صعودهای بلند می‌شناسند. از آن گذشته او با تدوین کتاب‌ها، برگزاری سخنرانی‌ها و شرکت در گفت و گوهای اجتماعی حتی تبلیغ ورزش کوهنوردی برای کودکان و اتخاذ موضع‌گیری معین و معقول خود را بیشتر یک کوهنورد معرفی می‌کند تا القاب دیگر (لقب او سربانینگتون است) به راستی که او لقب والای خود را در کوهنوردی تحصیل کرده است. بانینگتون به رکوردها، اعداد، ارقام و القاب توجهی ندارد، فعالیت او برپایه اشتیاق به دانش کوهنوردی تجربه و ارتباط جهانی آن قرار دارد.»

این مقاله را در اینجا به پایان می‌رسانیم با این جمع بندی که کوهنوردی آماتوری روح ورزش کوهنوردی را در جامعه گسترش می‌دهد و کوهنوردی حرفه‌ای زمینه ورزش کوهنوردی تجارتي را فراهم می‌سازد. تلفیق این دو زمینه با هم برای هر دو زیان آور است. مدیریت خوب می‌تواند سبب گسترش هر دو زمینه باشد مشروط بر آن که هر کدام به حریم دیگری رخنه نکنند. Δ

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 تاکنن / دکتر عزت الله فولادوند ● دوشیزه / ماریو بارگاس یوسا / عبدالله کوثری ● دن کیشوت ۴۰۰ ساله شد / مینو مشیری ● کارنامه دو ساله / دکتر انور خامه‌ای ● 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: ۰۹۱۲۱۳۰۱۴۷

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



سقوط

نویسنده: Duane Raleigh

ترجمه: منیژه برزگر

سقوط در حقیقت نقطه مقابل صعود است. به همین دلیل ما از توانایی تمام سلول‌ها و لایه‌های مغز خود برای صعود بر صخره‌ها استفاده می‌کنیم ولی هرگز تمایلی به سقوط نداریم. به هر حال چنین به نظر می‌رسد که سقوط در بسیاری از موارد اجتناب‌ناپذیر است ولی باید به آن فکر نکنیم. به هر حال گاهی سقوط می‌کنیم، زمانی کم و گاه زیاد و در چنین مواردی خود را به سرنوشت و تقدیر می‌سپاریم و از صمیم قلب آرزو می‌کنیم که همه چیز خوب کار کند: مثلاً ابزار (میانی‌ها) خوب و محکم است، طناب پاره نمی‌شود، حمایت چی خواب نیست و لبه صخره خیلی تیز و برنده نیست. البته در اکثر موارد زنجیره حمایت ما خیلی محکم و دقیق است و خوب کار می‌کند با وجود این در بعضی موارد اشکالاتی بروز می‌کند.

یکی از هم‌نوردان من یک بار حدود ۷ متر سقوط کرد. ضربه سقوط نیم دو جین کیل سیم بکسلی را پاره کرد و از کارگاه حمایت هم گذشت اما بالاخره سقوط او مهار شد. در یک جریان کوهنوردی ماجرای دردناک دو کوهنورد با تجربه و محتاط را می‌خوانیم که هنگام صعود در حالی که با طناب به هم بسته شده بودند، سقوط کردند و جان خود را از دست دادند. همچنین در گزارشی دیگر داستان یک راهنمای کوهنوردی را می‌خوانیم که قسمتی از طنابش پاره شد و سقوط کرد، هر چند کشته نشد ولی به شدت مجروح شد. ما شاهد حوادث کوچک و بزرگی هستیم که به ما می‌آموزند محتاط باشیم. آموزش نخستین قدم در حصول موفقیت است. شما نمی‌توانید یک کوهنورد موفق باشید، مگر آن که اصول و قوانین آن را بیاموزید.

در این مقاله عوامل سقوط را بررسی می‌کنیم و در سلسله مقالات بعدی به نکات دیگر می‌پردازیم.

نیروی ضربه

هنگام سقوط، شما مانند یک کیسه سنگین که از ارتفاع به پایین پرت شود، ایجاد انرژی می‌کنید. زمانی که در طی مسیر سقوط می‌کنید و طناب، شما را از سقوط بیشتر حفظ می‌کند بدن شما، طناب، ابزار حمایت میان و حمایتچی شما همگی تحت تأثیر نیروی ضربه قرار می‌گیرید. در هنگام خرید طناب مخصوص کوهنوردی به میزان مقاومت آن که روی آن نوشته شده است توجه کنید و ببینید «حداکثر انرژی سقوط» آن را چه نوشته است. یک طناب خوب انفرادی با استاندارد UIAA/CE باید توانایی تحمل نیروی ضربه تقریباً ۱۳۰۰ کیلوگرم را داشته باشد. امروزه طناب‌های کوهنوردی تحمل نیروی ضربه ۸۰۰ تا ۱۲۵۰ کیلوگرم را دارند. توجه داشته باشید که نیروی ضربه نوشته شده روی طناب فقط برای سقوط اولیه و در مورد طناب‌های نو صحیح است. سقوط‌های بعدی هر کدام ضربه شدیدتری ایجاد می‌کند. ضربه کشسانی طناب هم عاملی مهم است که باید در نظر بگیرید. معمولاً طناب‌هایی که خاصیت کشسانی بیشتری دارند ضربه کمتری ایجاد می‌کنند، هر چند که فاصله سقوط شما بیشتر می‌شود.

مشخصات مربوط به حداکثر نیروی ضربه و قابلیت کشسانی طناب که بر روی آن نوشته شده است در حقیقت تا اندازه‌ای تقریبی است و باید بدانید که حداکثر تحمل طناب فقط برای قسمتی از طناب به صعود کننده متصل است.

محاسبه شده است و این نیرو برای سایر قسمت‌های زنجیره حمایت فرق می‌کند.

در حقیقت به خاطر اثر قرقراهی که حاصل رانش رو به بالا و پایین طناب بر روی میانی است نیروی وارده بر روی بالاترین ابزار شما تقریباً ۱/۶۶ برابر نیرویی است که شما احساس می‌کنید و این چند برابر شدن نیرو بسیار مهم است زیرا ممکن است این مقدار از حداکثر نیروی ضربه طناب شما بیشتر باشد. این امر به این معنی نیست که طناب شما پاره می‌شود (چنین اتفاقی بعید است). اما چنین عاملی باعث می‌شود ابزار قدیمی، رول‌های فرسوده و بخش‌های ضعیف زنجیره حمایت از جای خود کنده شوند.

به هر حال آنچه در اینجا به صورت تئوری می‌خوانید فقط در هنگام صعود و سقوط جنبه عملی پیدا می‌کند ما در مؤسسه «سنگ و یخ» این موضوع را آزمایش کردیم.

آزمایش به این صورت بود که از یک مسیر کلاهی به پایین پریدیم و نیروی وارد بر قسمت بالایی طناب را ثبت کردیم. مجموعاً ۳۰ بار این پرش‌ها را تجربه کردیم و نیروهای ضربه‌ای که ثبت کردیم بین ۵۵۰ تا ۱۱۰۰ کیلوگرم بود و هیچگاه بیشتر از ۴ متر سقوط نکردیم (برای اطلاع بیشتر به www.petzl.com مراجعه کنید) سقوط‌های تجربی ما خود می‌تواند نمادی از انواع سقوط شما باشد و می‌تواند شما را با انواع سقوط‌های احتمالی و نیروی ضربه آنها آشنا کند.

این نکات را به خاطر بسپارید

۱- شما می‌توانید به طرق مختلفی مقاومت طناب خود را اضافه کنید، مثلاً تعداد

حمایت‌های میانی را در مسیر بیشتر کنید.

۲- سقوطی که باعث ایجاد ۵۰۰ کیلو نیروی ضربه در بالاترین نقطه حمایت میانی می‌شود می‌تواند بر حمایت‌چی کشیدگی زیادی ایجاد کند. همیشه حمایت‌چی را در موقعیت امن قرار دهید تا بتواند تکان‌های شدید را تحمل کند، بدون اینکه کنترل طناب را از دست بدهد.

۳- بعد از هر سقوط به طناب خود تقریباً ۱۰ دقیقه فرصت بدهید تا بتواند مجدداً خاصیت ارتجاعی خود را کسب کند. سقوط‌های مکرر و بدون فاصله می‌تواند سبب ازدیاد نیروی ضربه شود.

۴- تصور کنید که طناب شما مانند یک سطل نسبتاً بزرگ پر آب است. هر بار که سقوط کنید مانند این است که یک فنجان از آب سطل کم شود. نهایتاً زمانی طناب توانایی جذب انرژی را از دست می‌دهد زیرا به مرور زمان قدرت ارتجاعی آن کم می‌شود و همین موضوع سبب افزایش نیروی ضربه خواهد شد. طناب خود را به موقع کنار بگذارید و از طناب جدید استفاده کنید.

فاکتور سقوط

اگر در فاصله ۷ متری زمین باشیم و با طناب ۱/۵ متر سقوط کنیم کمی می‌ترسیم ولی اگر در فاصله ۲۰ متری زمین باشیم و ۱/۵ متر سقوط کنیم خیلی بیشتر می‌ترسیم و این امری غیرارادی است.

تقریباً عجیب است که احساس ترس سقوط، بستگی زیادی به مقدار سقوط ندارد. «فاکتور سقوط» در حقیقت با مقدار سقوط ارتباط ندارد بلکه با طول و نوع طناب شما مرتبط است زیرا خاصیت ارتجاعی طناب سبب جذب انرژی سقوط می‌شود.

فاکتور سقوط همانند مقیاس ریشتر برای نشان دادن شدت سقوط به کار گرفته می‌شود و هر چه فاکتور سقوط بیشتر باشد سقوط شدیدتر خواهد بود. برای به دست آوردن فاکتور سقوط طول سقوط را بر مقدار صعود شده از کارگاه تقسیم کنید مثلاً در مثال بالا سقوط ۱/۵ متر در فاصله ۶ متری کارگاه یعنی ۱/۵ بر ۶ برابر با ۰/۲۵ است و سقوط ۱/۵ متری در فاصله ۲۰ متری کارگاه یعنی ۱/۵ بر ۲۰، برابر با ۰/۰۷۵ است و بنابراین سقوط ۱/۵ متر از فاصله ۶ متری کارگاه نیروی برخورد بیشتری دارد.

طناب‌های استاندارد و تایید شده UIAA/CE می‌تواند پنج بار سقوط ۱/۷۸ درجه‌ای را تحمل کنند که ضربه اطمینان بالایی است. لازم است بدانید که حداکثر فاکتور سقوط ۲ است.

در عملیات کوهنوردی سقوط‌های با فاکتور ۰/۵ تقریباً زیاد روی می‌دهد که تا درجه «فاکتور سقوط» ۲ فاصله زیادی دارند، هر چند که سقوط‌های ۰/۵ هم شدید هستند. در آزمایشی، ما بررسی کردیم که اگر شما از صخره‌ای ۸ متر بالا بروید و از آنجا ۴ متر سقوط کنید چه می‌شود؟ این آزمایش که فاکتور سقوط ۰/۵ است، نیروی معادل ۸۵۰ کیلو را نشان داد. این فشار کاملاً شدید است و در چنین سقوطی شما فشار آن را بر قلب و اندام‌های درونی خود احساس خواهید کرد. برنامه اصلی ما این بود که آزمایشاتی از این قبیل را تکرار کنیم تا به فاکتور سقوط ۱ برسیم ولی چون فاکتور ۰/۵ را خیلی شدید دانستیم ادامه آزمایشات را ضروری ندانستیم و فاکتور ۰/۲۵ را استاندارد برای خود قرار دادیم زیرا در جریان تمرینات

جدول و نکاتی درباره نیروی ضربه طناب بیشتر، برابر است با نیروی ضربه کمتر

وزن کوهنورد	۷۲	۷۲	۷۲ کیلوگرم
قطر طناب	۱۰/۵	۱۰/۵	۱۰/۵ میلی‌متر
طول سقوط	۴	۴	۴ متر
متر از صعود	۴۰	۲۰	۱۰ متر
فاکتور سقوط	۰/۴	۰/۲	۰/۴
نیروی وارد بر بالاترین میانی	۹۳۷	۷۶۰	۱۱۵۰ کیلوگرم
نیروی وارد بر کوهنورد	۵۵۲	۴۶۵	۷۰۷ کیلوگرم
نیروی وارد بر حمایت‌چی	۳۷۵	۳۱۰	۴۷۵ کیلوگرم

کوهنوردی و سقوط‌های معمولی کمتر با فاکتور سقوط بیشتر از ۰/۲۵ روبرو می‌شوید. این نکات را به خاطر داشته باشید

- ۱- هر چه فاکتور سقوط بیشتر باشد، نیروی ضربه بیشتری ایجاد می‌شود
- ۲- هنگام صعود در جایی که طناب شما کوتاه است مراقبت و احتیاط بیشتری کنید که سقوط نکنید زیرا فاکتور سقوط بیشتر است.
- ۳- در هر طول طناب حمایت‌های زیادی قرار دهید. زیرا با این کار طول طناب آزاد بیشتر و در نتیجه فاکتور سقوط شما کم می‌شود.
- ۴- از ابزار حمایتی زیادی استفاده کنید زیرا قصور در این امر ممکن است سبب سقوط با فاکتور ۲ بشود که بسیار خطرناک و وحشتناک است.
- ۵- شکست طناب سبب ازدیاد فاکتور سقوط می‌شود زیرا باعث تقسیم نامتقارن وزن‌ها می‌شود. آن قسمت از طناب که به نفر اول بسته شده فشار زیادی را تحمل خواهد کرد، در حالی که قسمت بعدی طناب، فشاری تحمل نخواهد کرد. وسایلی که بار ببرید که شکست طناب را به حداقل برساند و تا حد امکان سبب کاهش فاکتور سقوط شود.
- ۶- از گره‌ای استفاده کنید که باز کردن آن پس از سقوط آسان باشد. گره شیبه هشت لاتین پس از سقوط به گره کور تبدیل می‌شود.
- ۷- اگر امکان دارد، پس از هر بار سقوط، دو سر طناب را باز کنید.

بررسی سنگینی

هر یک از ما اگر حق انتخاب داشته باشیم، ترجیح می‌دهیم که یک وزنه ۲/۵ کیلویی روی پایمان بیفتد، نه وزنه ۵ کیلویی. ما وزنه سبک‌تر را انتخاب می‌کنیم زیرا می‌دانیم درد و صدمه کمتری ایجاد می‌کند. در کوهنوردی و صعود هم همین قضیه وجود دارد. کوهنوردانی که وزنی سنگین دارند (فرجه هستند) به طناب و وسایل حمایتی آسیب بیشتری می‌زنند. جهت اثبات این نظریه به آزمایشاتی دست زدیم. نتیجه این که من با ۷۲ کیلو وزن در مقایسه با تایلر که ۱۰۰ کیلو وزن دارد فشار کمتری بر طناب وارد می‌کنم. در سه آزمایش مشابه نتیجه سقوط من نیرویی معادل ۷۰۰، ۷۶۵ و ۷۵۰ کیلوگرم ایجاد کرد. در صورتی که تایلر نیرویی معادل ۸۰۰، ۸۵۰ و ۸۸۰ کیلوگرم ایجاد کرد (وزن استاندارد در آزمایشات UIAA/CE ۸۸ کیلوگرم است).

البته باید در نظر داشته باشید که این مشاهدات علمی و دقیق نیستند زیرا در هر بار سقوط، طرز پیچش و جهش طناب متفاوت است و عوامل مختلفی از قبیل سقوط آزاد و یا سقوط همراه با پرش و جهش و سایر عوامل باید مورد نظر قرار گیرد. کارخانجات سازنده طناب‌های کوهنوردی PMI آزمایشگاه‌هایی جهت بررسی و هدایت دقیق این قضیه دارند. در ۳۹ مورد آزمایش UIAA/CE شرکت PMI وزنه را از ۹۰ کیلوگرم تدریجاً به ۱۵۰ کیلوگرم رساند و چنین نتیجه گرفتند که کوهنوردان سنگین با شدت بیشتری سقوط می‌کنند. دقیقاً وزن ۹۰ کیلویی سبب ایجاد ۹۳۳ کیلوگرم نیرو شد ولی در وزن ۱۰۰ کیلویی، نیروی ضربه، ده درصد بیشتر شد و به ۱۰۱۷ کیلوگرم رسید. وزن ۱۲۵ کیلو ایجاد ۱۲۴۵ کیلو نیروی ضربه کرد و وزن ۱۵۰ کیلو ایجاد ۱۵۲۳ کیلو نیرو کرد.

کوهنوردان سنگین وزن می‌توانند با کاهش وسایل و مواد غذایی همراه خطر نیروی ضربه را کاهش دهند ولی باید توجه داشته باشید که به هر حال کاهش وزن شما عامل مهمی در کاهش نیروی ضربه است بنابراین جء مصمم به کم کردن وزن خود باشید.

این نکات را به خاطر بسپارید

- ۱- هر چه سنگین‌تر باشید، سقوط احتمالی شما شدیدتر خواهد بود
- ۲- کوهنوردان سنگین حتماً باید از طناب‌های ضخیم با درجه نیروی ضربه‌ای کم استفاده کنند زیرا طناب‌های ضخیم خیلی بیشتر از طناب نازک نیروی ضربه را دفع می‌کنند.
- ۳- کوهنوردان سنگین باید حتماً در تمام مسیر از تمام نقاط حمایتی استفاده کنند و ابزار حمایت میانی بیشتری به کار ببرند و مطمئن باشند که حمایت‌چی می‌تواند وزن آنها را تحمل کند.

زنجیره حمایت: به مجموعه ابزاری که در حین صعود توسط کوهنوردان برای برپایی کارگاه حمایت‌های میانی و حمایت و صعود به کار گرفته شود، گفته می‌شود. Δ

مأخذ: Rock and Ice, March ۲۰۰۴

کوه عریان (نانگاپاریات)

نوشته‌ی رینهولد مسنر
ترجمه‌ی جمشید هدایت نسب

قسمت پنجم نانگاپاریات رؤیای روز

این مقاله ادامه داستان صعود مسنر به قله نانگاپاریات است که در آن برنامه برادر او دچار حادثه شد و جان باخت.

«نه تنها یاد می‌گرفتیم که چگونه صخره‌های بزرگ را صعود کنیم بلکه کم‌کم دانش حفظ جان خود را به یک استراتژی مبدل کردیم.»
جای تعجب نیست که نانگاپاریات به تصورات ما پر و بال داد. در همان زمان که سایر مدرسه‌ای‌هایم در پی ظواهر زندگی خود بودند من رؤیای دستیابی به قله هیمالیا را آرزو کردم و پنهانی این آرزو را داشتم که روزی به نانگاپاریات بروم و یک دهه بعد رؤیایم به واقعیت مبدل گشت.
کوهنوردی می‌رفت که نقش مرکزی و کلیدی را در زندگی من اشغال کند و سایر مسایل، شغل، زن و... در حاشیه قرار گرفته بودند.
و این مرا کمک می‌کرد که در مبارزه‌ای که بر روی قله، یال و جبهه‌ها انتظارش را می‌کشیدم علیرغم ارتفاع، دوری و پرت بودن این مناطق، آنها را به خود بسیار نزدیک حس کنم و قابل دسترسی بدانم. خطرات ناشی از چنین سفرهایی بسیار جدی می‌نمودند. لذا ما هم می‌بایست برخورد جدی می‌کردیم. جدیت و انضباطی که آن را از تمام موارد مشابهی که از قبل می‌شناختم متمایز می‌کرد.

کوهنوردی در من و گونتر یک حس قوی تعاون و همکاری را پدید آورده بود که بعضاً ناشی از هدفی بود که در زمینه کوهنوردی برای خود مینا قرار داده بودیم و عمدتاً مدیون شکل‌گیری ویژه‌ای که در کار طراحی و صعودمان بود قرار داشت که به عنوان برادر با یکدیگر راحت‌تر کار می‌کردیم.

در آن زمان کوه‌های آلپ صحنه رقابت‌ها و صعودها بر روی مسیرهای دشوار و تازه بود که البته قبول خطر را از طرف آنان نباید نادیده گرفت. ایده‌های دیوانه‌واری که قصد اجرای آن را داشتند. هدف ما بالعکس صعود تعداد بیشتر و بیشتر قله نبود بلکه صعود مسیرهای مبارزه‌طلب با استفاده از کمترین وسایل و ادوات بود. در حقیقت این که ما چگونه به آنجا دست می‌یابیم برایمان مهم بود. برای نسل جوان کوهنوردان جبهه روپال در قله نانگاپاریات را، می‌توان درست‌ترین هدف برای این سبک کار معرفی کرد. صعود دشواری که همگی ما حاضر بودیم برای رسیدن به آن به هر کاری دست بزنیم.

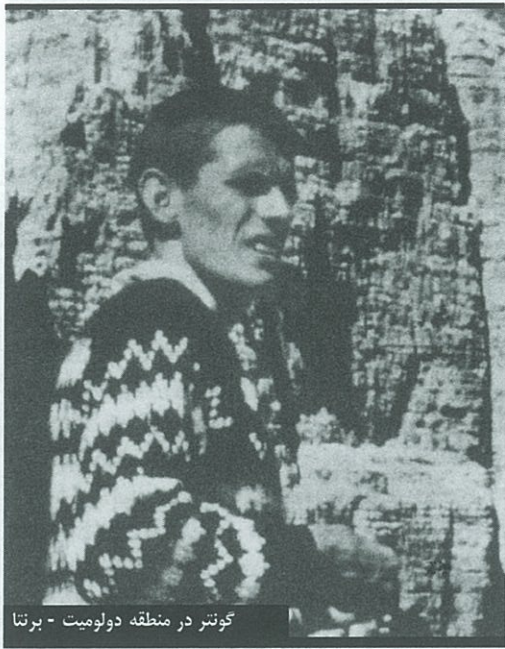
... در همین زمان در جنوب تیرول دو پسر بچه جوان یا به یا دوران رشد خود را طی می‌کردند. برادر بودند و در عین حال هیچ وجه تشابهی نداشتند. «من سیزده و برادرم گونتر دوازده ساله بود.»
گونتر: «در دوران کودکی همدیگر را دوست نداشتیم. ما بسیار از یکدیگر متفاوت بودیم.»

اما اواخر ژوئن ۱۹۵۷ این روند رو به تغییر گذاشت. ناحق بودن چیزی باعث می‌شد که ما دو تایی بر علیه بقیه دنیا متحد شویم. در همین ارتباط برادرم را در اتاقک سگ خانه یافتیم که پدرم او را با تسمه سگ به شدت تکت زده بود، طوری که قادر به راه رفتن نبود. در این روز نه تنها با یکدیگر دوست شدیم بلکه گونتر هم طناب من شد و خیلی زود توانست به خوبی من از صخره‌ها بالا برود. یواش یواش شروع به صحبت کردیم و سفرهای کوه را راه‌گریزی از خود و دنیای بی‌عدالتی اطرافمان می‌دیدیم که پدرمان هم جزئی از آن بود. لذا کوهنوردی برای ما کم‌کم ابعاد تازه‌ای پیدا کرد.

بعد از مرگ هرمان بول، رؤیای همان آرزوهایی را به تصویر می‌کشیدیم که هرمان در پی آن بود. دوست داشتیم همان سبک و روش را ادامه دهیم، با فاصله زندگی کنیم و دور باشیم. این دور بودن کوه‌ها، راه‌گریز ما بود که ما را به دنیایی ناشناخته درآینده می‌برد.

چند سال بعد به اتفاق در پای دیواره دولومیت بودیم که صخره‌های با عظمتی دارد. همدیگر را نگاه می‌کردیم و بعد در پرتگاه به حمایت از هم نشستیم. برایمان قابل قبول نبود که پدرمان در جوانی تلاش کرده است که از دیواره شمالی دولومیت بالا برود، شاید کارش را بشود در ردیف کار پیشگامان قرار داد اما او در کل کوهنورد خوبی نبود.

دیواره خیس و پرشیب در مقابل ما قرار داشت. به عنوان هم طناب صعود می‌کردیم، هشتصد متر صخره عمودی، دهلیز و شکاف را پشت سر نهادیم و روی یال قله قرار گرفتیم. مسیری که با ریزش سنگ و آبشار توأم بود و ما بسان دو نقطه کوچک روی دیواره آویزان بودیم. رسیدن به قله برایمان باورنکردنی بود.



کونتر در منطقه دولومیت - پرتو

آنوقت‌ها از گچ استفاده نمی‌شد، لذا یکبار دیگر خرسی انگستان دستم را پاک کردم تا امکان گرفتن گیره بهتر شود. تصمیم گرفتم پیرم و یک گیره ناخنی را بگیرم که تنها راه برای عبور بود، همزمان به برادرم ندا را دادم. گیره را گرفتم و سریع پای راست را بالا کشیدم و تعادل خود را حفظ کردم و از یک لبه شیب‌دار برای حرکت به بالا سود بردم و بالاخره بعد از طی چند متر دیگر به محل مناسبی برای حمایت رسیدم که میخ بزرگی را در شکاف آن قرار دادم و حمایت گونتر را شروع کردم که بالا بیاید. هردوی ما می‌دانستیم که کاری خارج از استانداردهای موجود انجام داده بودیم، هیجان زده بودیم و روحیه خاصی داشتیم و مهمتر از همه این که زنده بودیم! در آن روزها ما بیشتر در محیط خود کوهنوردی می‌کردیم و از قوانین خود سود می‌بردیم و ترسی نداشتیم که خارجی‌ها به ما بخندند. ما مثل یک روح قسم خورده کار می‌کردیم که باندی را به وجود آورده بود که بسیار قوی‌تر از رابطه برادری بود. با هر طول طنابی که صعود می‌کردیم و از هر تهدیدی که جان سالم به در می‌بردیم این رابطه محکم‌تر می‌شد. کم کم در آلپ دیگر چیزی نبود که برای ما ناممکن باشد.

سال ۱۹۶۹ بالاخره این شانس به سراغم آمد که بزرگترین جبهه سنگ و یخ این کره خاکی یعنی جبهه روپال را صعود کنم اما از یک طرف دعوتنامه فقط برای من بود و از طرف دیگر تمام افرادی که دور و برم بودند مرا از رفتن به هیمالیا با هرلیگ کوفر منع می‌کردند.

جناب آقای پورخواجه

انتخاب شما را به سمت ریاست

هیئت کوهنوردی شرکت نفت تبریک

عرض می‌نماییم.

شرکت زاگرس کوه گستران
علیرضا امجدیان

در عین حال که هرلیگ کوفر سفرهای بیشتری را به نانگاپاربات ترتیب می‌داد چنین به نظر می‌رسید که وی هنوز در جستجوی آن است که چگونه به بهترین وجه می‌تواند وصیت نامه مرکل را به اجرا درآورد و تمام مدت سعی داشت آنچه را که مرکل آغاز کرده بود به پایان برساند.

اولین صعود ده سال پیش صورت گرفته بود اما طبیعتاً «هرلیگ کوفر» آرزو می‌کرد که «کوهنوردان آلمانی» را روی «کوه آلمان‌ها» ببیند. اعزام تیم‌های متعدد از مسیرهای مختلف و زمان‌های مختلف باعث گشت که کوه را از جهات مختلف از غرب، جنوب غرب و بالاخره از جنوب بهتر بشناسد. گویی که تعیین شده بود این کوهنوردان آلمانی هستند که در این جا باید موفقیتی را کسب کنند. در سال ۱۹۶۸ یک تیم بسیار قوی در این جبهه از ادامه کار بازماند. درست در همان نقطه‌ای که آن را «حوزه یخی مرکل» نامگذاری کرده بودند.

چند ماه بعد در همان تابستان، من و برادرم هم در حال اولین صعود دشوار زندگی خود بودیم، صعود تیغه مرکزی در «وال گاردنا» در منطقه دولومیت. داخل یک حفره کوچک روی کلاهدک دیواره بیتوته کرده بودیم. به اتفاق آبی را که از ذوب برف فراهم کرده بودیم نوشیده و به انتظار صبح ماندیم.

برای هر دوی ما کوهنوردی حکم معالجه و درمان را پیدا کرده بود هر چند که رؤیاهای گونتر کمی متفاوت از تصورات من بود با این وجود هر دو یک چیزی را می‌خواستیم، رفتن و دور شدن و البته هر چه سریعتر بهتر.

صبح روز بعد سه طول طناب را تا مرکز شکاف طی کردیم که رنگ آن عوض شده و زرد به نظر می‌رسید. این بدان معنا بود که دیواره بالای سرمان حالت کلاهدک داشت و فاقد گیره بود.

میخی را داخل شکاف قرار دادم و با حالت پاندول به زیر کلاهدک رفتم و در حقیقت مسیر را تراورس کردم تا خود را به یک لبه‌ای برسانم که راه به بالا داشت

سالهاست که صعود قله نانگاپاربات و سرپرستی تیمی که از مسیر روپال به قله راه می‌یابد مثل آرزویی به دلم مانده است

و از گوشه راست خود به یک سکو در گوشه مسیر تیغه منتهی می‌شد. تا این جا به خوبی پیش رفت. خوب حال چه می‌بایستی می‌کردیم و چه راهی را در پیش می‌گرفتیم. ابتدا می‌بایست منتظر «گونتر» می‌شدم که خود را به من برساند.

صعود بسیار دشواری بود، چند متری را به شکل صعود آزاد طی کردم. داخل شیار کوچکی یک میخ تیغه برگی را جا دادم که خوشبختانه نگه داشت و جلوتر با گیره‌های بیشتری مواجه شدم که مرا کمک کرد تا پس از چند دقیقه به لبه باریکی برسم که فقط آنقدر جا داشت که می‌توانستم روی آن بایستم.

راه پیش رویمان مبهم بود، تخته سنگی صاف و بدون گیره که تنها چهار متر جلوتر اولین شکاف سنگی بود که دیده می‌شد، لذا هدفم مشخص بود، روی سنگ صاف و گیره‌های کوچک آن چسبیده بودم اما قادر به بالا رفتن نبودم، شاید ۳۰ دقیقه وقت صرف کردم با این وجود با یک حرکت کوچک هم نتوانستم به پیشروی خود ادامه دهم. پس می‌بایست پایین می‌آمدم! اما این کار هم آسان نبود و از طرفی می‌ترسیدم که به میخ جازده اعتماد کنم و آنقدر هم شجاع نبودم که پیرم و گیره را بگیرم.

غروب نزدیک می‌شد و راهی به سوی پایین نبود، تنها راه گریز، بالا رفتن مسیر بود و نمی‌دانستم که چطور این چند متر را بالا بروم. خسته بودم. لحظه‌ای به ذهنم رسید که ریسک کنم و بعد باز بشیمان شدم. راهی نبود و روی کلاهدک ماندگار شده بودیم. درست مثل زندانی‌ها که راهی برای خروج نداشتند.



جبهه شرقی نانگاپاربات، روپال سمت چپ تصویر

«جبهه روپال را می‌دیدم که با شیب زیاد از قله به سمت پایین سرازیر شده است، هدف و آرزویمان، عظیم و وحشتناک و ظاهراً غیرقابل نفوذ. آیا این بار می‌توانستیم آرزویمان را تحقق بخشیم؟»

کارل ماریا هرلیگ کوفر

عزیمت به سوی نانگاپاربات

به محض اینکه عضویت من در تیم نانگاپاربات قطعی شد یک سلسله نامه نگاری مابین من و دکتر کارل ماریا هرلیگ کوفر سرپرست تیم نیز آغاز گشت که غالباً مربوط بود به افراد کنار گذاشته شده، انتصابات و تاریخ‌هایی که کارهای خاصی در آن زمان می‌بایست صورت می‌گرفتند. طی نامه‌ای مورخ چهاردهم دسامبر ۱۹۶۹ دکتر هرلیگ کوفر مرا در جریان گذاشت که «زپ مابل» از تیم کنار رفته است و متعاقب آن جويا شده بود که آیا می‌توانم جانشینی را برای او پیدا کنم.

بلافاصله گونتر را در نظر گرفتم چرا که هم طناب بهتری را نمی‌شناختم و گونتر هم بسیار خوشحال خواهد شد که در تیمی راه می‌یابد که در ابتدای امر برای حضور در آن دعوت نشده بود. دو هفته بعد زیر درخت کاج کریسمس یادداشتی را برایش ارسال کردم؛ کارل، من با گونتر موافق هستم.

زمستان هر دو سخت کار می‌کردیم و در پی پول، گونتر در بانک و من به عنوان معلم تا بتوانیم سهم خود را برای شرکت در تیم پرداخت کنیم روحاً آماده بودیم و خود را در راه می‌دیدیم در راه آسیای مرتفع، در راه هیمالیا.

تمام وقتان، فکرمان، رؤیایمان همه و همه معطوف نانگاپاربات بود. زمانی که اولین مقاله در این باره در روزنامه‌ها چاپ شد دانش‌آموزان مدرسه، بریده‌ آن را با این عنوان به دیوار چسباندند؛ «پسران مسنر به نانگاپاربات می‌روند.»

در زمستان تمرینات خاصی را شروع کردیم، تمرینات عضلانی و تنفسی، دویدن و کار روی ماهیچه‌های پا کار عمده بود و در این راستا دانش‌آموزان من با روی خوش و شرط بندی‌های خود بر سر دویدن کمک کردند. نحوه شرط بندی و مسابقاتمان این بود که مسیری را تعیین می‌کردم و سپس کل آن را می‌بایست می‌دویدم در حالی که دانش‌آموزان من به طور ایستگاهی جای خود را به یکدیگر می‌دادند و من تا آخر خط می‌بایست به تنهایی می‌دویدم گاهی می‌بردم و گاهی

در سال ۱۹۷۰ هرلیگ کوفر که در این زمان در سن ۵۴ سالگی بود تصمیم داشت که تلاش دیگری را برای رسیدن به قله از این مسیر دشوار صورت دهد از یک طرف سن و سالش و از طرف دیگر فقدان تجربه کافی و حرفه‌ای بودن چه در زمینه کوهنوردی و چه امر سازماندهی مسایلی بودند که با آن درگیر بود با این وجود جبهه جنوبی باز هدف او بود. هرلیگ کوفر همیشه اذعان داشت که فردی ناسیونالیست و ملی گرا است و من تیرولی هم می‌دانستم که صرفاً به خاطر اینکه آلمانی صحبت می‌کنم امکان شرکت در تیم را پیدا کردم.

دعوت به تیم جبهه روپال در نانگاپاربات باعث تعجب من شد چرا که درست در زمانی صورت گرفت که سالهای جوانی من بود و قصد شروع داشتم با این وجود چون آن را امکانی برای یک کوهنورد حرفه‌ای و یا یک راهنمای کوه شدن می‌دانستم دعوت را پذیرفتم.

گونتر برای این صعود رد شده بود و از این بابت دلخور بود با این وجود ناراحتی و یأس خود را مستقیماً ابراز نکرد و تا مدتی هر یک راه خود را رفتیم.

«من و گونتر متعلق به هم بودیم. چیزی که در آن شریک بودیم به دژ کوچکی شباهت داشت که در آن خود را ایمن احساس می‌کردیم و در کوه همیشه همچون یک تیم هرگونه حمله‌ای را دفع می‌کردیم و به عنوان برادر چیزی بیشتر از یک هم طناب بودیم، ما هر یک روش و اسرار خود را داشتیم چه در مسیری که ما برای صعود طراحی می‌کردیم و رؤیایی که در آن سهیم بودیم و چه در روحی مشترک که برای زندگی کردن داشتیم.»

فصل هفتم

نانگاپاربات به هر قیمتی

«با قرار گرفتن نانگاپاربات در راستای اهدافمان، دنیای مستقل کوهنوردی ما ابعاد تازه‌ای پیدا کرد. هر چند قله پیشاپیش صعود شده بود اما افسانه این کوه کماکان وجود داشت که تجلی آن در دیواره روپال نمایان بود. این افسانه چنان نیروی خیره کننده‌ای داشت که ما را حاضر کرده بود تمام توان خود را به منظور

جبهه روپال را می‌دیدم که با شیب زیاد از قله به سمت پایین سرازیر شده است، هدف و آرزویمان، عظیم و وحشتناک و ظاهراً غیرقابل نفوذ. آیا این بار می‌توانستیم آرزویمان را تحقق بخشیم

انجام وظایف تدارکات و حمل و نقل وسایل تیم در راستای کمک به سرپرستی به کار گیریم. آنچنان که حاضر بودیم با خود شیطان راهی دیواره روپال شویم.»

گونتر مسنر

«سالهاست که صعود قله نانگاپاربات و سرپرستی تیمی که از مسیر روپال به قله راه می‌یابد مثل آرزویی به دلم مانده است.»

کارل ماریا هرلیگ کوفر

«دیواره روپال! چطور می‌توانم برایتان توصیفش کنم؛ دیواره شرقی «مون روزا» را در نظر بگیرید و دیواره شمالی «آیگر» را بگذارید روی آن و در آخر قله ماترهورن را بدان اضافه کنید. نه واقعیت این است که هنوز هم نشد آن چیزی که می‌خواستیم، نه اصلاً نمی‌شود آن را توصیف کرد، تا آن را نبینید نمی‌شود. از همان بدو امر همه آنهاهی را که در آنجا حضور داشتند تحت تأثیر قرار داده بود. حال دیگر پای در راه گذاشته بودیم. در این دیواره که در عرصه کوهنوردی بالاترین درجه مبارزه‌طلبی را برای من داشته است، احساسی توأم با ترس و امید همراهیمان می‌کرد.»

رینهولد مسنر



نانگاپاربات از محل رودخانه آرتور

سلام هم قطاران در خانه! حدود یک ساعت است که به پایتخت ترکیه رسیده‌ایم. دریای بیکرانی از نور چراغ‌ها. شهر میلیونی و بزرگی است. ما همین الان به طرف گمرک می‌رویم که اگر شانس داشته باشیم فردا کارشان تمام است و می‌توانیم سه شبه سفر خود را ادامه دهیم. لذا این فرصت را داریم که کمی هم داخل شهر باشیم. علاوه بر این، کامیون ما بسیار خوب حرکت می‌کند طوری که توانستیم پنج ساعت وقت تلف شده در مرز بلغارستان و ترکیه را مجدداً جبران کنیم. امروز توانستیم حدود ۵۶۰ کیلومتر مسیر را طی کنیم و شب را در صد کیلومتری آنکارا داخل یک هتل محقر به سر آوردیم. امروز در آنکارا یک مهندس همراهمان است که اگر ماشین اشکالات جزئی دارد را رفع کنیم کلاً منظورم چیزهایی است که خراب شده‌اند. ما را به داخل شهر دو میلیونی برد و بعد سوار یک قایق کوچک به طرف آسیایی شهر رفتیم. طبیعت این کشورها از یوگسلاوی و بلغارستان تا سواحل غربی آسیا در ترکیه تفاوت چندانی

ندارند فقط این جا به جای اسب، خر و به جای خوک، گوسفند و بز می‌بینیم. مردمان این جا لباس دیگری بر تن دارند و باغ‌های میوه تماماً قرمز هستند. با رسیدن به دویست کیلومتری ترکیه کمی فضای محیط تغییر کرد که حالت کویری به خود گرفت. هتلمان داخل یکی از خیابان‌های مرکزی شهر است و سر و صدا بدتر از کافه‌های ایتالیایی است. ماشین‌های در راه با رد شدن از کنار یکدیگر بوق می‌زنند. مغازه‌ها اغلب ساعات روز باز هستند و جاده‌ها هنوز آسفالت‌ه! هستند. امیدوارم فردا هتل بهتری گیرمان بیاید.

با سلام و درود- گوتتر»

و در خانه صحبت پیرامون نانگاپاربات کماکان ادامه داشت. برای برخی کوه سرنوشت آلمان‌ها بود، عده‌ای آن را کوه غیرممکن خواندند، کارل ماریا هرلیگ کوفر این کوه را متعلق به خود می‌دانست و برای ما نیز که قصد صعود آن را داشتیم زیباترین کوه این کره خاکی بود.

در اواخر آوریل به اتفاق هرلیگ کوفر و یکی دیگر از اعضای تیم پشتیبانی مونیخ را به مقصد راولپندی ترک کردیم. در فرودگاه مونیخ از ما پرسیده شد که آیا به قله خواهیم رفت، منظور خانمی که سؤال را کرد من و برادرم گوتتر بودیم. شانه‌هایم را تکان دادم، حقیقت قادر به پاسخ به چنین سؤال احمقانه‌ای نبودم. چنین سؤالی را حتی دانش آموزانم از من نکرده بودند. خودش هم می‌داند که من و گوتتر قصدمان رفتن به قله است و گرنه ما در هیمالیا چه کاری داریم؟

روز بیست و ششم آوریل گوتتر را در مرکز حکومت پاکستان راولپندی مجدداً ملاقات کردم. یک روز با ارزش را از دست دادیم و پرواز به گیلگیت میسر نگشت. لذا داخل بازار شهر مشغول چرخ زدن شدیم. اعضای تیم با اسم کوچک یکدیگر را خطاب می‌کردند، طوری که بعضی از آنها را تازه به طور دقیق تر شناختم. اما بسیاری از پیشداوری‌های من در این لحظه و درباره این افراد بعدها درست درآمد! کارل ماریا هرلیگ کوفر سرپرست تیم بسیار کم حرف بود، «فلیکس کون» راهنمای کوه در ارتش که اهل شمال تیرول بود خود را فاتح قله می‌دید هر چند کمی به خود شک داشت، «پیتر شولتس» اهل مونیخ که جبهه روپال را به خاطر

می‌باختم. برایشان از نانگاپاربات می‌گفتم، «خوب بد نیست که ارتفاع نانگاپاربات را هم برایتان بگویم. ارقام بیانگر ارتفاع هستند ولی کافی نیستند؛ سعی می‌کنم باز هم با استفاده از کوهها ارتفاع آن را توضیح دهم؛ کمپ اول در ارتفاع قله مون بلان است. بلندترین قله در جنوب ترول جایی که ما زندگی می‌کنیم شاید کل مسیرش را اگر پنج برابر کنیم تازه به کمپ اصلی می‌رسیم و بعد از آن هم تازه پنج کمپ دیگر داریم. طی صدمتر آخر از همه دشوارتر است چرا که هوا در آنجا بسیار رقیق است.»

دانش‌آموزان در این مقاله خوانده بودند که یک دکتر تیم را همراهی خواهد کرد که در عین حال تیم را نیز سرپرستی می‌کند اما اگر بخواهید بدانید که وظایف یک دکتر در تیم چیست می‌توان این طور گفت که انجام وظایف در سطح کمک‌های اولیه، تلاش برای گنج گرفتن استخوان‌های شکسته دست و پا و رفع سرمازدگی‌های عضوی است. در عین حال باید با بیماری‌های مختلف آشنا، سعی در پیشگیری از آنها و مداوایشان

داشته باشد. وجود دکتر در تیم بسیار ضروری و تا حد امکان باید همراه تیم بالا برود. سوالات فقط منوط به دانش‌آموزان نبود و بزرگترها هم سوالات مشابه خود را داشتند، بلندی کوه، شیب آن و هزینه سفر و ما تمام مدت پاسخ خود را داشتیم؛ ۸۱۲۵ متر، ۶۰ درجه و ۱۳۰ هزار مارک هزینه سفر است و اینکه احتمالاً بیست تا بیست و دوم ژوئن قرار است روی قله باشیم. دکتر تیم هم با همکاریانش وضع را روشن کرده بود که راهی که ما می‌رویم بسیار دور است و برای رفع کارهای روزانه کلینیک به وی رجوع نکنند چرا که نانگاپاربات کوهی نیست که آنها فکر می‌کنند همین گوشه کنارهاست و روپال هم آن دیواره‌ای نیست که تصورش را

هر چند نانگاپاربات پیشاپیش صعود شده بود اما افسانه این کوه کماکان وجود داشت که تجلی آن در دیواره روپال نمایان بود

گوتتر



هرلیگ کوفر سرپرست تیم

کرده‌اند.

گوتتر اوایل آوریل به راه افتاد و همراه یازده نفر دیگر از اعضای تیم با یک کامیون که ۹ تن بار جا داده بود راه آسیای مرتفع را در پیش گرفتند. طی نامه هایش مرحله به مرحله جریان سفر را از تهران، کابل توضیح می‌دهد. روز شانزدهم آوریل اولین نامه‌اش به دستم رسید؛

«آنکارا، دوازدهم آوریل ۱۹۷۰ ساعت ۹ صبح

«خطاب به همگی در خانه!»

هفتم مه ۱۹۷۰

امروز بالاخره موفق به پرواز به سوی گیلگیت شدیم اما بارها کماکان در راولپندی است. جایی که ده روزی «تعطیلات» داشتیم، علیرغم عصبانیت از این بابت سعی کردم که سخت نگیرم و لذت ببرم الان هم چنان سوخته‌ام و قهوه‌ای شده‌ام که هیچگاه در زندگی‌ام این طور نبوده‌ام. گفتنی زیاد است.»

رینهولد

البته گوئتر هم نامه مشابهی را که ساعات و نحوهٔ عزیمت به گیلگیت و جزئیات انتقال بارها را به باربران و شب‌مانی من و تعدادی دیگر را برای حمل تتمهٔ بارها را در روز بعد به همراه داشت به آلمان ارسال کرد که نکتهٔ قابل توجه در آن عبور از رودخانهٔ «آزتور» بود که به چپ شدن یکی از جیب‌ها و زخمی شدن سطحی یکی از باربران انجامید. شب تا دیر هنگام گوئتر به آنهایی فکر می‌کرد که پیش از ما در نانگاپاربات بودند، به مومری، مرکل، بول و شب بعد در دفتر خاطراتش چنین نوشت:

«میشل صبح هنگام مرا از خواب بیدار کرد و خواست که دنبال کپسول بنزین گم شده بگردم و بعد از آن حدود ساعت ۵ بامداد با یک کوله کوچک به طرف آرتور

حضور در تیم سال ۱۹۶۸ می‌شناخت و سعی می‌کرد از برنامه لذت ببرد. «هایم ورنر» هم اهل تیروول و در ارتش خدمت می‌کرد، اهل کمک کردن بود و در عین حال خود را کاندیدی قله می‌دید، «ماکس بارون» متولد سال ۱۹۳۴ که می‌خواهد کوهی را که فاجعهٔ مرگ مرکل در آن رخ داد ببیند، «گرهارد باور» که قرار است کار فیلم تیم را انجام دهد، «هانس زالر» اهل مونیخ و اهل ماجراجویی، «گینه گروه» سنگنورد خوبی که خنده از لبش نمی‌افتاد، «هرمان کون» اقتصاد دان و کوهنورد که انسان بسیار ارزشمندی است، «یورگن وینکلر» عکاس و کوهنورد معروف که قرار است کار عکاسی و سندیت بخشیدن به این صعود را انجام دهد، «پیتر فوگلر» که جوان است و غالب اوقات مریض، «گرهارد مندل» یک کوهنورد خوب و با دیسیپلین آمادهٔ پذیرش فرمان‌های سرپرستی، همچنین المار راب، ولفی بیتزلینگ، آلیس فُنهیه، میشه آندرل نیز سایر اعضای تیم بودند که به همراه کاپیتان ساکی به عنوان افسر همراه و پانزده باربر هونزایی نفرات تیم را تکمیل می‌کردند. تا حاضر شدن نهایی غالب اوقات را در خرید و شنا کردن داخل استخر هتلی که زندگی می‌کردیم سپری نمودیم تا اینکه بالاخره با یک هواپیمای هرکولس راهی «گیلگیت» و از آنجا به سوی نانگا به راه افتادیم. در گیلگیت یک کارت پستال را پشت نویسی کردیم!

صعود موفقیت آمیز بانوان

ایرانی به قله اورست را

به ریاست محترم فدراسیون

کوهنوردی، کلیه سازمان

دهندگان، مجریان این صعود

و جامعه کوهنوردی ایران

تبریک می‌گوییم.

شرکت هفت گوهر

شهد پیروزی بر کامتان گوارا باد

صعود بانوان کوهنورد میهنمان

برای اولین بار و تیم مردان

برای دومین بار بر بلندای اورست

گرامی باد.

این پیروزی را به سرپرست و اعضای

تیم و ملت ایران تبریک می‌گوییم.

شرکت سازه و ساخت مصفا

صعود ارزشمند زنان و مردان دلاور

ایران بر بام جهان را تبریک

می‌گوییم.

عزیز خلج و خانواده

صعود بانوان و مردان کوهنورد
ایران به قله اورست را به جامعه
ورزش کشورمان تبریک می‌گوییم.

فصلنامه کوه

جدیدی رسید که فردا می‌بایست مجدداً توزیع می‌شد.

جمعه ۱۵ مه ۱۹۷۰

سپیده دم روشن و هیچ گونه ابری مشاهده نمی‌شد. برای اولین بار نانگا و قلهٔ چونگرا را از سمت جنوب دیدیم که حسابی مرا تحت تأثیر قرار داد. یخچال‌های عظیم آویزان، پرتگاه‌های وحشتناک که خطر بهمن را داشتند و سمت چپ تمامی این‌ها قله نانگا! قرار داشت. سوالاتی وجود داشت که در حال حاضر هیچ پاسخی به آنها نمی‌توان داد و شاید در آینده بتوان برای آنها جوابی پیدا کرد.

در شکل گروهی به سمت روپال به راه افتادیم، من و رینهولد کمی سریعتر حرکت می‌کردیم لذا از گروه مقداری جلوتر بودیم. با پشت سر گذاشتن مزارع، دهقانان را دیدیم که برای پاک کردن زمین و آماده کردن آن جهت کشت از روش‌های بسیار قدیمی و سنتی استفاده می‌کردند. نانگا هم مدام با حرکت ابرها خود را از نظر پنهان می‌کرد و گهگاهی سری نشان می‌داد.

از مجرای خروجی یک یخچال عظیم عبور کردیم و پشت سر آن جای صافی را در پای گردهٔ روپال از کنار دریاچه آن داشتیم که محل مناسبی برای کمپ اصلی بود ماکس و بعد از آن کارل نیز به ما ملحق شدند.

شنبه ۱۶ مه در کمپ اصلی

من و رینهولد به اتفاق مندل، زالر و دو باربر با نصب ۲۰۰ متر طناب ثابت مسیر کمپ اصلی به کمپ اول را که در صعود سال ۱۹۶۸ نیز همان جا بود ایمن کردیم که جمعاً از ساعت ۲/۳۰ دقیقه بامداد تا یازده صبح به طول انجامید. بعدازظهر به بررسی بارها و تقسیم بندی آنها گذشت. هنگام غروب هرلیگ کوفر به ما دو نفر گوشزد کرد که باید از دستوراتش اطاعت کنیم و از این به بعد با گروه و نه در شکل یک تیم دو نفره عمل کنیم و عملاً خواست که ما را جدا کند که من تأکید کردم گونتر هم طناب و همراه من است. Δ

به راه افتادم. حدود ساعت هشت و نیم به بخشی از تیم می‌پیوندم که حدود ۱۵ کیلومتری با آرتور فاصله داشتند. جاده خراب بود و حتی جیب هم قادر به حرکت در این مسیر نبود. لذا پیاده ادامه می‌دهم و حدود ساعت ۱۲ به آرتور در ارتفاع ۲۶۰۰ متری می‌رسم. رینهولد از صبح همین جا بود.»

هرلیگ کوفر هم از قول افسر همراه نقل قول می‌کند که گویا از مسنر و بارون شاکی است که دستورات وی را اجرا نمی‌کنند و همراه تیم پیش نمی‌روند و قوانین را زیر پا می‌گذارند.

من در جریان این راهپیمایی با ماکس دوست شده بودم و هر دو ترجیح می‌دادیم که مسیر دره را در تنهایی و نه شلوغی جمع پشت سر گذاریم. برادرم گونتر می‌افزاید: «هنگام بعدازظهر بقیه اعضا نیز رسیدند و داخل رودخانهٔ نانگا - آرتور به حمام تر و تازه مشغول شدیم. عکاسی کردیم و گلابی و فندق موجود در دره را خوردیم.»

گونتر در دفتر خاطرات مورخ پنج شنبه ۱۴ مه ۱۹۷۰ چنین می‌نویسد: «ساعت هفت بامداد مسیر ۳۴ کیلومتری را تا رامپور با جیب طی کردیم و رینهولد که از ساعت شش صبح پیاده مسیر را پیموده بود تقریباً همزمان خود را به رامپور رساند که دارای استراحتگاهی بود. نامه‌ای نوشتم اندکی غذا و استراحتی کوتاه داشتیم. بعد پیاده راهی تارشینگ شدیم که ۲۹۰۰ متر ارتفاع داشت. من و رینهولد جلو می‌رفتیم، مسیر را اشتباه رفتیم و کلی زمان را از دست دادیم و حال بقیه تیم جلوی ما بودند که رینهولد مجدداً آنها را پشت سر می‌گذارد. هنگام غروب به اتفاق ماکس - او نیز علاقه به طی پیاده مسیر را داشت - و پیتر فوگلر در حالی که نم نم باران می‌آمد به تارشینگ رسیدیم. به داخل مدرسه‌ای رفتیم و جلوی شعلهٔ آتش لباس‌هایمان را خشک کردیم. به نوشیدن چای و خوردن برنج، تخم مرغ مشغول شدیم. زپ که یک باربر ارتفاعات با تجربه بود که یازده بار در این گونه تیم‌ها حضور پیدا کرده بود مثل مادر ما را مراقبت می‌کرد. بارهای

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 کلاهیک، سقف و ...

با تجربیات بسیار در ساخت دیواره‌های فعال کشور:

- دانشگاه علوم پزشکی تهران
- فرهنگسرای بهمن
- ورزشگاه یادآوران
- دانشگاه علم و صنعت ایران
- اتاق سنگ‌نوردی دانشگاه امیرکبیر
- دیواره مرتفع دانشگاه الزهرا(س)
- باشگاه ورزشی فروهر

امکان اجرای طرح‌های متنوع جهت:

- مدارس، دانشگاه‌ها، منازل، باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها
- اجرای دیواره‌ها با هزینه‌ای حدود یک سوم دیواره‌های پیرامید

آزاد 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.

○ ارائه انواع سی‌دی‌های تصویری
به صورت (vcd)

آموزشی (کوه‌پیمایی، سنگ‌نوردی، یخ و برف و پیشرفته)
تبلیغاتی راهنمای صعود قله و طبیعت ایران
ارائه‌کننده پوشاک و ملزومات کوهنوردی

با ما تماس بگیرید: تلفن: ۰۹۱۲۱۴۶۸۶۱۸ و ۰۴۷۱۷۰۵۰ - ۰۲۱۱۷۰۵۶
از تهران و شهرستانها نماینده فعال می‌پذیریم.

در هوای رقیق

اردوگاه اصلی اورست

۱۲ آوریل ۱۹۹۶ (دوم اردیبهشت)

ارتفاع: ۵۴۰۰ متر

نویسنده: جان کراکوتر
مترجم: فاطمه تیموری

قسمت ششم

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. یادس 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 کراکوتر در سال ۱۹۹۷ توسط انتشارات ویلارد در نیویورک منتشر شد. کتاب «در هوای رقیق» یک گزارش شخصی از فاجعه‌ی اورست است. در مقدمه‌ی کتاب، او که مامور تهیه‌ی گزارش صعود به اورست برای مجله‌ی اوت ساید بود همراه گروه نیوز بلندی 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 چهار گروه صعودکننده جان باخته بودند.

هر چقدر هدف دست نیافتنی تر باشد کوهنورد از خود تلاش بیشتری نشان می‌دهد، و بعد از تحمل آن همه فشار، احساس رهایی بیشتری به او دست می‌دهد. امکان وجود خطر صرفاً باعث دقت در کنترل و تشدید هوشیاری او می‌شود. شاید این منطق تمام ورزش‌های خطرناک باشد. به نظر می‌رسد شخص ورزشکار آگاهانه سطح تلاش و تمرکز خود را افزایش می‌دهد تا مسایل پیش پا افتاده را از ذهن بزدايد. این تلاش در حقیقت نمونه کوچکی از خودزندگی است. با این تفاوت که در زندگی روزمره ما می‌توانیم اشتباهات خود را جبران کنیم و به نحوی با آنها کنار بیاییم اما در کوه، اعمال شما، هر چقدر هم که مدت آن کوتاه باشد بسیار حیاتی و مهم هستند.

ای. الوارز

صعود به اورست، در مقایسه با شناخت من از صعود، کار طولانی و خسته کننده‌ای است و بیشتر به یک پروژه عظیم ساخت و ساز شباهت دارد تا به صعود. اعضای گروه هال، با احتساب کارکنان شریا، بیست و شش نفر می‌شدند و تامین غذا، سرپناه و حفظ سلامت این افراد در ارتفاع ۵۴۰۰ متری و در فاصله بسیار دور، آن هم با پای پیاده برای دسترسی به نزدیکترین جاده، کار چندان ساده‌ای نبود. اما «هال» یک افسر تدارکات بی نظیر بود و از این چالش لذت می‌برد. در اردوگاه اصلی او با دقت به بررسی ورقه‌های چاپ شده کامپیوتر می‌پرداخت که جزئیات دقیق تدارکات، شامل صورت غذا، قطعات یدکی، ابزار، دارو، سخت‌افزار ارتباطات، برنامه‌های حمل بار و تعداد «بیاک‌های» قابل دسترسی روی آنها چاپ شده بود.

او که یک مهندس و عاشق تشکیلات سازمانی، الکترونیک و انواع ابزارآلات بود بی وقفه تمام اوقات فراغت خود را صرف پرداختن به سیستم انرژی خورشید و خواندن شماره‌های قدیمی مجله «popular Science» می‌کرد. استراتژی «هال» محاصره کوه بود. شریاها به تدریج چهار کمپ بالای اردوگاه اصلی برپا می‌کردند که ارتفاع هر کدام از اردوگاه‌ها تقریباً ۶۰۰ متر از اردوگاه قبلی بیشتر بود و محموله‌های دست و پاگیر بار مثل غذا، نفت برای

آشپزی و اکسیژن را از یک اردوگاه به اردوگاه بالاتر منتقل می‌کردند تا آنکه تمام محموله‌ها در ارتفاع ۷۹۰۰ متری در گردنه جنوبی انبار می‌شد. اگر همه چیز طبق برنامه پیش می‌رفت ما می‌توانستیم یک ماه بعد برای صعود به قله حرکت کنیم. اگر چه از ما که مشتری به حساب می‌آمدیم خواسته نمی‌شد تا در حمل بار مشارکت داشته باشیم اما لازم بود تا برای هم‌هوائی قبل از صعود مکرراً در بالای اردوگاه اصلی تمرین کنیم. «راب هال» اعلام کرد اولین برنامه هم‌هوائی روز سیزدهم آوریل (سوم اردیبهشت) اجرا خواهد شد و یک برنامه یک روزه رفت و برگشت به کمپ اول خواهد بود. این اردوگاه در فاصله ۸۰۰ متری عمودی بالاترین نقطه آبشار یخی خومبو برپا شده بود.

بعد از ظهر ۱۲ آوریل (۲ اردیبهشت)، روز چهارم و دومین سال تولد من، به آماده کردن وسایل صعود گذشت. اردوگاه ما شبیه حراجی‌های ایشیا گرانقیمت شده بود ما تجهیزات خود را در میان قله‌ها پراکنده کردیم تا وسایل کوهنوردی خود را برای روز بعد آماده کنیم، صندلی‌های صعود و طنابچه‌های ایمنی را تنظیم کنیم و کرامپون‌ها را با کفش هایمان میزان نماییم. وقتی بک، استوارت و لو جعبه‌های کفش خود را باز کردند در کمال تعجب و نگرانی



و طول آنها از سرتا به انتها به یک کیلومتر می‌رسید. شکاف‌های عریض یخی موانعی مایوس‌کننده‌ای در سر راه صعود ما به بودند و زمانی که زیر یک لایه برفی پنهان بودند می‌توانستند برایمان خطری جدی ایجاد کنند اما در سال‌های قبل ثابت شده بود که چالش با شکاف‌های یخی قابل پیش‌بینی و قابل حل است.

آبشار یخی داستان دیگری است. هیچ بخشی از مسیر گردنه جنوبی برای کوهنوردان تا به این اندازه ترسناک نبود. در ارتفاع حدوداً ۶۰۰۰ متری، جایی که یخچال از بخش انتهایی پایین کُم سربرمی‌آورد. روی یک سرایشی خطرناک ناگهان یک پیچ تند می‌خورد. این آبشار یخی ترسناک خومبو بود که از نظر تکنیکی مشکل‌ترین بخش کل مسیر صعود به شمار می‌آمد.

اندازه حرکت یخچال در آبشار یخی حدود یک متر در روز اندازه‌گیری شده است. با لغزیدن در مسیر سرایشی روی زمین ناهموار و نامنظم، توده‌های تراشه‌های یخی به تلی از قطعات بزرگ و سست به نام «سراک» تبدیل می‌شوند که حجم بعضی از آنها به اندازه یک ساختمان بزرگ بود. از آنجایی که مسیر صعود از زیر، در اطراف و از میان این صدها برج بی ثبات به طور مارپیچ می‌گذرد. هر لحظه امکان دارد یکی از سراک‌ها ناگهان فروریزد و شما فقط باید شانس بیاورید تا در آن لحظه زیر آوار یخی مدفون نشوید. در سال ۱۹۶۳ یکی از کوهنوردان به نام «جک برتین باخ» اولین قربانی آبشار یخی بود که زیر بهمن سراک مدفون و خرد شد و تا این زمان هیچ‌کس کوهنورد دیگر در این منطقه جان باخته‌اند.

در زمستان گذشته، مثل زمستان‌های سال‌های قبل، حال با تمام مسئولان سفرهای اکتشافی برای برنامه‌ریزی صعود به اورست در فصل بهار مشاوره کرده بود و آنها همگی توافق کرده بودند تا فقط یک تیم مسئولیت ایجاد مسیر در آبشار یخی را برعهده بگیرد. تیم مورد نظر برای این مسئولیت ۲/۲۰۰ دلار از تیم‌های دیگر دریافت می‌کرد. در سال‌های اخیر اگر چه این روش با استقبال زیادی روبه‌رو شده بود اما این روال همیشگی نبود.

در سال ۱۹۸۸ برای اولین بار یک گروه سفر اکتشافی به این فکر افتاد تا برای عبور از میان یخ از گروه‌های دیگر هزینه دریافت کند. این گروه آمریکایی

متوجه شدم کفش‌های کوه آنها کاملاً نو است و خودشان هم این موضوع را تصدیق کردند. من نمی‌دانستم آیا آنها می‌دانند صعود به اورست با کفش کوهی که قبلاً پوشیده نشده است چه عواقبی می‌تواند در بر داشته باشد یا نه. بیست سال پیش وقتی من با یک جفت کفش نو و نپوشیده به کوه رفتم فهمیدم کفش‌های سنگین و خشک کوه قبل از اینکه در اثر استفاده نرم شوند می‌توانند باعث ایجاد جراحاتی شوند که انسان را از پای درمی‌آورد.

استوارت که جوان، متخصص قلب و اهل کانادا بود متوجه شد که حتی کرامپون‌ها به کفش‌های نو او نمی‌خورد. خوشبختانه راب با استفاده از جعبه‌افزار خود و به کار بستن مقادیر زیادی ابتکار بالاخره توانست مشکل او را حل کند. با پرچ کردن یک تسمه مخصوص راب موفق شد تا کرامپون استوارت را به یک کرامپون قابل استفاده تبدیل کند. وقتی مشغول بستن کوله پشتی ام برای صعود روز بعد بودم متوجه شدم چند نفر از مشتریان همگروه من در سال گذشته پایشان بیش از یک یا دو بار به کوه نرسیده است. اگر چه به نظر می‌رسید همه آنها از آمادگی جسمانی فوق‌العاده‌ای برخوردارند. چون به دلیل موقعیت و شرایط موجود مجبور بودند بخش اعظم تمرین خود را نه روی قله‌های واقعی بلکه با وسایل ورزشی داخل سالن انجام دهند.

آمادگی جسمی در کوهنوردی یک اصل است اما اصول مهم دیگری نیز وجود دارند که هیچ‌کدام را نمی‌توان با تمرینات داخل سالن به دست آورد.

اما شاید این فکر من رنگ تکبر داشت به همین دلیل خودم را سرزنش کردم. در هر صورت مشخص بود که تمام همگروه‌های من، به اندازه خود من، برای درنوردیدن یک کوه بی‌بدیل با کرامپون‌هایشان در صبح روز بعد هیجان زده بودند.

مسیر ما، تا نیمه پایین کوه، از آبشار یخی خومبو می‌گذشت. این رودخانه عظیم یخی به طول چهار کیلومتر در دل دره نسبتاً آرامی به نام «کُم غربی» به طرف پایین سرازیر می‌شد. در مسیر این یخچال که راه خود را از میان پستی و بلندی‌های لایه زیرین باز کرده بود شکاف‌های یخی عمودی بی‌شماری ایجاد شده بود. برخی از این شکاف‌های یخی کم عرض بودند و می‌شد از روی آنها عبور کرد. عرض برخی دیگر به ۲۵ متر می‌رسید، بیش از ۱۰۰ متر عمق داشتند

که بودجه کلانی داشت اعلام کرد هر تیمی که قصد دارد از مسیر آماده شده آنها در آبشار یخی برای صعود استفاده کند باید رقمی بالای ۲۰۰۰ دلار پرداخت کند. در آن سال بعضی از گروه‌ها به خشم آمدند، چون نمی‌توانستند باور کنند که اورست دیگر فقط یک کوه نیست و به یک کالا تبدیل شده است. صدای اعتراض راب هال که در آن زمان یک تیم کوچک نیوزیلندی را، که بودجه اندکی داشتند رهبری می‌کرد، بیشتر از دیگران بلند شد.

هال به این معترض بود که حرکت آمریکایی‌ها «هتک حرمت روحی کوهستان است» و نوع شرم آوری از اخاذی به شمار می‌رود. اما مسئول گروه آمریکایی، «جیم فراش» که وکیل دعاوی و فردی غیراحساساتی بود نسبت به این انتقادات از خود عکس‌العملی نشان نداد. در نهایت، هال با خشم تمام برای جیم فراش یک چک فرستاد و توانست از مسیر تعبیه شده در آبشار یخی عبور کند. (فراش بعدها اظهار داشت که هال هیچوقت آدم خوش حسابی نبوده است.)

در هر صورت، دو سال بعد، هال این منطق را پذیرفت که برای عبور از مسیر آبشار یخی باید عوارضی پرداخت شود و البته خود او از سال ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۶ داوطلب ایجاد مسیر و جمع آوری عوارض آن شد.

در بهار سال ۱۹۹۶ هال از به عهده گرفتن مسئولیت آبشار یخی امتناع کرد اما خوشحال بود که عوارض را به یک اورست‌نورد اسکاتلندی کارآموده به نام «مال داف»،

سرکرده یک گروه تجاری (۲) رقیب، می‌پردازد که این مسئولیت را برعهده گرفته بود.

حتی قبل از آنکه پای ما به اردوگاه اصلی برسد یک گروه شریا که در استخدام داف بودند با طناب

کشی به طول بیش از یک مایل و تعبیه حدود شصت نردبان

آلومینیومی بر روی سطوحی شکسته شده یخچال

یک مسیر به صورت زیگزاک در میان سراک‌ها ایجاد کرده بودند.

کوهنوردان کار کشته که بارها خطر از بیخ گوششان گذشته است مایل‌اند به کوهنوردان جوان توصیه کنند که زنده ماندن مستلزم آن است

که کوهنورد به «ندای درونی» خود به دقت گوش فرا دهد. داستان‌های زیادی هم درباره این یا آن کوهنورد شنیده می‌شود که تصمیم گرفت در کیسه خوابش باقی بماند چون حس نامطلوبی وجود خطر را به او هشدار داده بود و در نتیجه همین تصمیم

از یک فاجعه جان به در برد و آنهایی که به این نشانه‌ها توجه نکرده بودند در آن فاجعه جان باختند.

من در مورد اهمیت بالقوه توجه به داده‌های ذهن نیمه هوشیار شکی نداشتم. وقتی منتظر راب بودم تا برسد و راه را نشان دهد صدای بلند شکسته شدن یخی را در زیر پایم شنیدم که شبیه صدای دو نیم شدن تنه درخت‌های کوچک بود و من

با شنیدن هر صدای شکسته شدن و غلطیدن یخ در اعماق غیرثابت یخچال دچار وحشت می‌شدم. مشکل این بود که ندای درونی من فریاد می‌زد که مرگ در دو قدمی من است ولی موضوع از این قرار بود که تقریباً هر بار که بندهای کفش

کوهم را می‌بستم همین ندا را سر می‌داد. بنابراین تمام سعی خود را کردم تا به تخیل مصنوعی خود توجهی نکنم و خیلی جدی به دنبال راب قدم در راهی سه‌مگین گذاشتم.

اگر چه قبلاً من هیچ گاه قدم در آبشاری یخی به ترسناکی آبشار خومبو نگذاشته بودم ولی به آبشارهای یخی متعددی صعود کرده بودم. این آبشارها

معمولاً مسیرهای عمودی و یا حتی معلق دارند که مهارت قابل ملاحظه‌ای را در یخ‌نوردی با کلنگ و کرامپون می‌طلبند. مطمئناً آبشار خومبو از نظر سراسیابی تند یخی کمبودی نداشت ولی تمام این سطوح با طناب و نردبان تجهیز شده بود و در نتیجه تجهیزات و تکنیک‌های سنتی یخ‌نوردی بگونه بارزی غیرضروری به نظر می‌رسیدند.

من خیلی زود متوجه شدم در اورست حتی طناب، این یار چندین و چندساله کوهنوردان به روش معمول بکار گرفته نمی‌شود. یک کوهنورد معمولاً با طنابی به طول ۴۵ متر به یک یا دو کوهنورد دیگر متصل می‌شود و به این ترتیب هر فرد مستقیماً مسئول زندگی دیگر هم‌نوردهاست. با این روش، اتصال به دیگری کار بسیار جدی و دقیقی است. اگرچه لزوم سرعت در صعود در آبشار یخی ایجاب می‌کرد تا هر یک از ما به طور مستقل، بدون آنکه از نظر فیزیکی به هم‌نورد دیگری متصل باشیم، حرکت کنیم.

شرپاهای «مال داف» با طناب یک خط ثابت از انتها تا ابتدای آبشار ایجاد کرده بودند. من از کمر به وسیله یک طنابچه ایمنی به طول یک متر با یک کارابین به طناب ثابت متصل بودم. امنیت من

نه از طریق اتصال به یک هم‌نورد، بلکه با اتصال طنابچه ایمنی من به یک طناب ثابت تامین می‌شد که با صعود من به طرف بالا روی طناب ثابت حرکت می‌کرد.

با این روش صعود لازم بود تا هرچه سریعتر از بخش‌های خطرناک آبشار عبور کنیم و مجبور نبودیم تا جان خود را به دست

هم‌نوردانی بسپاریم که از مهارتشان در صعود آگاهی نداشتیم. در طول این

صعود موقعیتی هم پیش نیامد تا لازم شود من با طناب خود را

به هم‌نورد دیگری وصل کنم. اگرچه عبور از آبشار یخی تنها به چند تکنیک صحیح کوهنوردی

احتیاج داشت اما لازم بود تا صعودکنندگان در راه رفتن روی نوک کفش کوه و کرامپون برای عبور از روی پله‌های سه نردبان لرزانی که از

سروته به هم وصل شده بودند، تا روی شکاف هولناکی مثل یک پل عمل کنند، مهارت‌های لازم را از خود نشان دهند. چندین تقاطع مشکل شبیه به این در مسیر وجود داشت که

من تا پایان صعود نتوانستم به آنها عادت کنم. یکبار به هنگام غروب آفتاب، وقتی با قدمهای سست از یک پله

نردبان قدم روی پله بعدی می‌گذاشتم یخی که سرو ته نردبان روی آن قرار داشت مثل آنکه زلزله آمده باشد شروع به لرزیدن کرد و من تعادل خود را از دست

دادم. چند لحظه بعد صدای انفجار با غرش مهیبی شنیده شد و در جایی بالای آبشار یک «سراک» بزرگ فرو ریخت. من سر جای خود می‌خکوب شده بودم. نفسم بند آمده بود اما بهمن یخ از فاصله ۴۰ متری، از طرف چپ من بدون آنکه

آسیبی برساند گذشت و ناپدید شد. بعد از آن چند دقیقه صبر کردم تا حالم سر جا بیاید و بار دیگر راه خود را روی نردبان لرزان و پر از تکان برای رسیدن به سر دیگر آن ادامه دادم.

بی‌ثباتی همیشگی و غالباً شدید یخچال طبیعی باعث شود تا به هنگام عبور از روی هر نردبان احساس عدم اطمینان کنیم. گاهی اوقات به دلیل حرکت یخچال طبیعی شکافها به هم نزدیک می‌شدند و دو سر نردبان دردل یخی فرو می‌رفت و قفل می‌شد. برخی از اوقات ممکن بود یک شکاف از هم باز شود و در

من متوجه شدم که کفش دو نفر از افراد تیم کاملاً نو است و خودشان هم این موضوع را تصدیق کردند. من نمی‌دانستم آیا آنها می‌دانند صعود به اورست با کفش کوهی که قبلاً پوشیده نشده است چه عواقبی می‌تواند در بر داشته باشد یا نه

به اورست، آرام شروع کرد ولی با همان ریتم یکنواخت به راه خود ادامه داد و در بالای آبشار یخی تقریباً از همه ما جلو افتاد و هیچوقت هم به نفس نفس نیفتاد. برخلاف او استوارت که جوانترین و قویترین فرد گروه بود در شروع راه پیمایی نفر اول گروه بود و خیلی زود خودش را خسته کرد و در بالای آبشار یخی نفر آخر صف بود و به وضوح عذاب می کشید. او که به خاطر جراحت ماهیچه پایش در اولین صبح راه پیمایی به اردوگاه اصلی دچار مشکل شده بود به آرامی اما متبحرانه قدم برمی داشت. از طرف دیگر «بک» و خصوصاً «یاکوشو» از خود توان خوبی نشان ندادند.

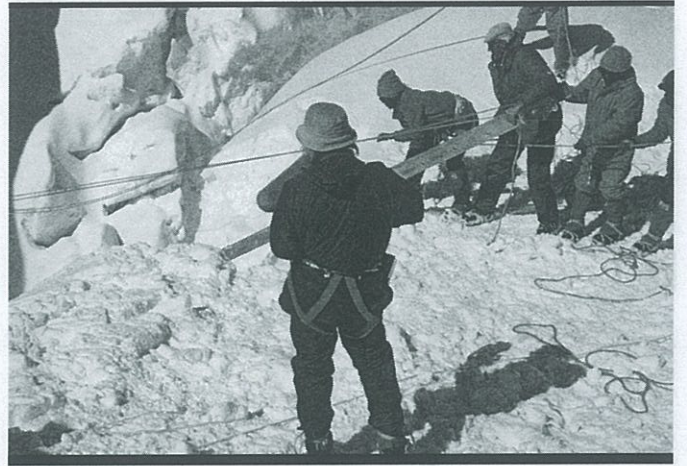
چندین بار بک و یاکوشو، با خطر افتادن از روی نردبان و سقوط به اعماق یک شکاف یخی روبرو شدند و مشخص بود یاکوشو هیچ چیز از به کار بردن کرامپون نمی داند. اندی که ثابت کرد معلم با استعداد و بسیار صبوری است و قرار بود مشتریانی را که از دیگران آهسته تر حرکت می کنند همراهی کند تمام صبح را صرف آموزش اصول اولیه تکنیکی صعود به یاکوشو کرد.

صرفنظر از کمبودهای مختلف گروه ما، راب در بالای آبشار یخی گفت که از عملکرد تک تک ما کاملاً رضایت دارد و مثل یک پدر سربلند اعلام کرد که: «شما برای اولین صعود به بالای اردوگاه اصلی همگی بسیار خوب عمل کردید. گمان می کنم گروه امسال یک گروه قوی است.»

بازگشت به اردوگاه اصلی کمتر از یک ساعت طول کشید. وقتی برای پیمودن آخرین صد متر و رسیدن به چادر کرامپون هابیم را از پا باز می کردم حس کردم خورشید مثل مته در مغزم فرو می رود. چند دقیقه بعد از آن ضمن صحبت



با هلن و چونگیا دچار سردرد بسیار شدیدی شدم. در زندگی هیچ وقت چنین چیزی را تجربه نکرده بودم. درد کشنده ای بین شقیقه هابیم می کوبید و شدت درد به حدی بود که به حالت تهوع و لرز افتادم و قادر نبودم جملات را به طور منسجم ادا کنم. از ترس اینکه مبادا دچار سکتة مغزی شده باشم صحبت خود را نیمه تمام رها کردم و تلو تلخوران به کیسه خوابم پناه بردم و کلاهم را روی چشمانم کشیدم. شدت سردرد به اندازه سردرد کورکننده می گرن بود و من اصلاً نمی دانستم دلیل آن چیست. فکر هم نمی کردم دلیل آن ارتفاع زیاد باشد چون تا قبل از بازگشت به اردوگاه اصلی از سردرد خبری نبود. احتمالاً دلیل آن عکس العمل به اشعه شدید ماوراء بنفش بود که شبکیه چشم را سوزانده و مغزم را داغ کرده بود. دلیل آن هر چه بود درد شدید بود و از شدت آن کاسته نمی شد. اگر چشمانم را باز می کردم و یا حتی با پلک های بسته چشمانم را از یک طرف به طرف دیگر حرکت می دادم دچار درد شدیدی در چشمانم می شدم. به هنگام غروب خورشید وقتی دیگر نتوانستم درد را تحمل کنم خودم را تلو تلخوران به چادر پزشکی رساندم تا از کارولین، پزشک گروه، کمک بخواهم. او یک مسکن قوی به من داد و گفت مقدار زیادی آب با آن بنوشم. اما بعد از



نتیجه نردبان در هوا معلق بماند و فقط تکیه گاه ضعیفی داشته باشد، بدون آن که سر و ته آن روی یخ سفت قرار گرفته باشد.

اگر چه آبشار یخی توان فرسا و ترسناک بود اما در عین حال از جاذبه خاصی هم برخوردار بود. به هنگام طلوع خورشید، وقتی سیاهی از آسمان رخت برمی بست، زیبایی رویایی آبشار خرد شده به صورت یک منظره بدیع سه بعدی جلوه گر می شد. درجه پروت هوا منهای ۱۵ درجه سانتی گراد بود.

سه چهارم راه مانده به اردوگاه شماره یک، در یک توقف کوتاه برای استراحت، حال خاطر نشان ساخت که آبشار یخی در شرایط مطلوب تری از آنچه او قبلاً مشاهده کرده بود قرار دارد و گفت که «در این فصل مسیر مثل یک بزرگراه است.» اما فقط قدری بالاتر، در ارتفاع ۵۸۰۰ متری، طناب های ثابت ما را به پای سراک عظیم الجثه ای رساندند که وضعیت معلق و خطرناکی داشت. این سراک حجیم که به بلندی یک ساختمان دوازده طبقه بود. من متوجه شدم که سرعت ضامن ایمنی است. پس با اوقاتی تلخ و با تمام سرعتی که در توان داشتیم بالا رفتیم. ولی از آنجایی که هم هوا نشده بودم حداکثر سرعت من چیزی بیشتر از سرعت سینه خیز رفتن نبود. هر چهار یا پنج قدم مجبور بودم توقف کنم، به طناب ثابت تکیه کنم، هوای سرد و رقیق را بالا جبار فرو دهم و لذت تنفس را به ریه هایم هدیه کنم.

بدون آن که «سراک» فرو ریزد، از نفس افتاده، به قله مسطح آن رسیدم و روی زمین ولو شدم. قلبم به شدت می تپید. کمی بعد، حدود ساعت ۳:۳۰ دقیقه صبح، به بالای آبشار یخی رسیدم. اما محیط امن اردوگاه شماره یک خیلی هم باعث آرامش خاطر من نشد چون نمی توانستم از فکر کردن به تخته عظیم یخ معلق که با کمی فاصله در زیر پای ما قرار گرفته بود خودداری کنم چرا که چنانچه می خواستم به قله اورست دست یابم می بایست حداقل هفت بار دیگر از زیر این حجم متزلزل عبور می کردم.

قبل از ترک چادرها، راب برایمان توضیح داده بود که باید دقیقاً در ساعت ۱۰ صبح برگردیم تا قبل از اینکه خورشید نیمروزی آبشار یخی را بی ثبات تر کند بتوانیم به اردوگاه اصلی برسیم. در ساعت مقرر فقط راب، فرانک، فیش بک، جان تامسکی، داگ هنسن و من به اردوگاه شماره یک رسیدیم. یاشوکوتامبا، استوارت هاچین سن، بک ودرز و لوکاسیس چک که توسط دو راهنما، مایک گروم و اندی هریس. هدایت می شدند در فاصله عمودی ۶۰ متری اردوگاه شماره یک قرار داشتند که راب از طریق بی سیم به آنها اطلاع داد تا همگی برگردند و پایین بروند. این اولین باری بود که ما یکدیگر را در حین صعود می دیدیم و می توانستیم برآورد درست تری از نقاط ضعف و قدرت افرادی که در هفته های آتی به یکدیگر متکی بودند به دست آوریم. داگ و جان با پنجاه و شش سال سن مسن ترین افراد گروه بودند و هر دو کاملاً قابل اعتماد به نظر می رسیدند. اما «فرانک» ناشر اهل هنگ کنگ که رفتاری آقامنشانه و لحنی آرام داشت از دیگران تحسین برانگیزتر بود. او با به کارگیری آموخته های خود، طی سه سفر اکتشافی قبلی خود



نوشیدن چند جرعه، آب و قرص و باقیمانده ناهار را برگرداندم. وقتی کارولین این وضع را دید گفت: «آهان، گمانم باید یک چیز دیگر را امتحان کنیم.» او به من گفت که یک قرص کوچک را زیر زبانم بگذارم و این قرص جلوی حالت تهوع را خواهد گرفت و بعد از آن دو قرص کدئین بخورم. یک ساعت بعد سردرد من آرام گرفته بود و در حالی که اشکم از سپاسگزاری تقریباً جاری شده بود مدهوش شدم.

داخل چادر من در حال چرت زدن بودم و سایه‌هایی را که خورشید صبحگاهی روی دیوارهای چادر من انداخته بود نظاره می‌کردم که هلن فریاد زد: «جان! لیندا پای تلفن است.» من دمپایی‌هایم را به پا کردم و با سر پنجاه متر مسافت را تا چادر مخابرات دویدم و در حالی که سعی می‌کردم نفس تازه کنم گوشی را از دست هلن قاپیدم.

دستگاه تلفن ماهواره‌ای و فاکس مجموعاً از یک کامپیوتر لپ‌تاپ بزرگتر نبود. هزینه تماس تلفنی گران بود و حدوداً دقیقه‌ای پنج دلار می‌شد و همیشه هم ارتباط برقرار نمی‌شد. من از اینکه همسرم توانسته بود با گرفتن یک شماره تلفن سیزده رقمی از سیاتل یا من در بالای کوه اورست تماس برقرار کند شگفت زده شده بودم. از شنیدن صدای لیندا خوشحال شدم.

وقتی هیجده روز پیش لیندا مرا برای سوار شدن به هواپیما و عزیمت به نپال به فرودگاه می‌برد به گریه افتاده بود. او اعتراف کرد. «در راه بازگشت از فرودگاه به خانه نتوانسته جلوی اشک‌هایم را بگیرد و گفت خدا حافظی با تو یکی از غم‌انگیزترین کارهایی بوده است که تا آن زمان انجام داده بودم.» لیندا اضافه کرد «به نوعی حدس می‌زنم که احتمالاً تو باز نخواهی گشت و این صعود به نظرم بیهوده می‌رسد. به نظرم این یک صعود بی معنا و بسیار احمقانه‌ای است.»

پنج سال و نیم از عروسی ما می‌گذشت. قبل از عروسی یک هفته راجع به ازدواج با هم صحبت کردیم و بعد در حضور قاضی دادگاه بخش به عقد یکدیگر درآمدیم. در آن زمان من بیست و شش سال داشتم و تصمیم گرفته بودم صعود را کنار بگذارم و زندگی را جدی بگیرم.

زمانی که لیندا مرا به فرودگاه می‌برد بالحنی توام با خشم و ناامیدی به من گفت: «اگر تو کشته شوی این فقط تو نیستی که بهای این صعود را می‌پردازی، می‌دانی، من هم برای تمام عمر در آن شریکم»

زمانی که با لیندا آشنا شدم او خودش هم یک کوهنورد بود - آن هم یک کوهنورد استثنایی و با استعداد - اما بعد از آن که بازویش شکست و پشتش آسیب دید، ریسک‌های کوهنوردی دیگر به مذاقش خوش نیامد و آن را کنار گذاشت. امکان نداشت هیچگاه لیندا از من بخواهد تا ورزش را کنار بگذارم اما اعلام اینکه قصد دارم کوهنوردی را کنار بگذارم باعث تقویت تصمیم او در ازدواج شده بود. من در آن زمان به این توجه نداشتیم که ورزش کوهنوردی برایم سرشار از لذت روحی است. شاید هم از جایگاه آن در زندگی بی هدف خود بی خبر بودم و حتی پیش‌بینی هم نمی‌کردم که با کنار گذاشتن کوهنوردی به نوعی خلاء دچار شوم. بدین ترتیب بود که یکسال بعد از ازدواج طناب‌هایم را از انبار بیرون کشیدم و دوباره به سراغ صخره‌ها رفتم. در سال ۱۹۸۴ وقتی برای صعود به «ایگر» عازم سوئیس شدم - که یکی از مشکل‌ترین صعودهای کوه‌های آلپ به شمار می‌رود - لیندا و من در آستانه جدایی قرار گرفتیم.

بعد از صعود ناموفق من به ایگر، رابطه ما برای مدت دو سه سال دچار اختلال شد اما زندگی زناشویی این بحران را بالاخره پشت سر گذاشت. لیندا پذیرفت که من به کوهنوردی ادامه دهم چون متوجه شد که بخش حیاتی - اگر نگوئیم بخش پیچیده - وجود من است.

من در آغاز وانمود می‌کردم که در مقام یک روزنامه‌نگار و نه یک کوهنورد عازم اورست خواهم شد و حق الزحمه چشمگیری هم نصیب می‌شود. برای لیندا و همه کسانی که در مورد شرایط مناسب من برای صعود به هیمالیا از من سؤال می‌کردند

توضیح می‌دادم که قرار نیست به ارتفاعات بالا صعود کنم و تاکید می‌کردم که احتمالاً بالاتر از اردوگاه اصلی نخواهم رفت آن هم فقط برای آن که مزه ارتفاع زیاد را چشیده باشم.»

این البته پاسخ احمقانه‌ای بود. با توجه به مدت سفر و مدت زمانی که برای آموزش لازم برای این صعود صرف کرده بودم می‌توانستم با در خانه ماندن و پرداختن به کار نویسندگی درآمد بیشتری کسب کنم. من این مأموریت را قبول کردم چون اسیر اورست افسانه‌ای بودم. در حقیقت بیش از هر چیز دیگری در زندگی، دلم می‌خواست به این کوه صعود کنم. از لحظه‌ای که موافقت خود را برای عزیمت به نپال اعلام کردم قصدم این بود که تا آنجایی که پاهای قوی من و ریه‌هایم به من اجازه می‌دادند از این کوه بالا بروم.

زمانی که لیندا مرا به فرودگاه می‌برد بالحنی توام با خشم و ناامیدی به من گفت: «اگر تو کشته شوی این فقط تو نیستی که بهای این صعود را می‌پردازی، می‌دانی، من هم برای تمام عمر در آن شریکم. این برایت اهمیتی ندارد؟» من به او پاسخ دادم: «حساساتی نشو، من کشته نخواهم شد.»

پانوشت:

۱- از آغاز اولین تلاش‌ها برای فتح اورست اکثر گروه‌های تجاری و غیرتجاری برای حمل بارهای خود در کوهستان به شریک‌های متکی بودند. ولی ما به عنوان مشتریان یک گروه صعود هدایت شده - هیچ باری به جز وسایل اولیه و شخصی خود حمل نمی‌کردیم و از این نظر سفر ما با سفرهای اکتشافی غیرتجاری سال‌های قبل به طرز بارزی تفاوت داشت.

۲- اگر چه منظور من از به کار بردن واژه «تجاری» صعود سازمان یافته‌ای است که در قبال آن درآمد کسب می‌شود اما تمام گروه‌های اکتشافی تجاری هدایت شده نیستند. به عنوان مثال رقم دریافتی مال داف زیر رقم ۶۵/۰۰۰ دلار، رقم دریافتی مال و فیشر بود. داف سرکردگی و تشکیلات سازمانی لازم برای صعود به اورست مثل غذا، چادر، کپسول اکسیژن، طناب ثابت، کارکنان شریا و غیره را تأمین می‌کرد اما به عنوان راهنما عمل نمی‌کرد زیرا فرض بر این بود که کوهنوردان گروه او آنقدر مهارت داشتند که بتوانند بدون خطر به اورست صعود کنند و از آن فرود بیایند. Δ

از گوشه و کنار جهان

عمیق ترین غار شناخته شده در کره زمین

تهیه و تنظیم: وارطان زاکاریان

توانستند به آن برسند در فاصله ۲۰۰۰ متری دهانه غار بوده است. غارنوردان در این نقطه به یک استخر یخ زده از آب‌های ذوب شده زیرزمینی برخورد کردند. هفت نفر از اعضای این گروه ۲۵ نفره توانستند در مدت ۹ روز تا عمق ۲۰۰۰ متر پیشروی کنند. گزارش‌های کامل آنها درباره میزان اکسیژن موجود در آن عمق و دیگر عملیات غارنوردی هنوز چاپ و انتشار نیافته است.

آلن واریلد سرپرست این گروه غارنوردی اظهار داشت: شما نمی‌توانید زمان زیادی در این عمق وقت صرف کنید (منظور طول غار است) زیرا آن محل مانند یک یخدان طبیعی بسیار بزرگ همه چیز را منجمد در خود نگهداری می‌کند. امید است در آینده گزارش مفصل‌تری درباره این غار و نحوه اجرای کار در آن چاپ و انتشار یابد.

یک تیم ۲۵ نفره از غارنوردان روسی و اوکراینی به سرپرستی «آلن واریلد» غارنورد معروف استرالیایی عمیق‌ترین غار شناخته شده را طی کردند. این غار در منطقه «کروبراو رونیا آنجاز» در یک منطقه کوهستانی گرجستان قرار دارد. ورودی غار ورونیا با دهانه چاهی به قطر ۱۰ متر آغاز می‌شود و اطراف این غار به وسیله زمین چمن احاطه شده است. حلقه اصلی چاه دارای عمق حدود ۷۵ متر است. این چاه مجرای اولیه ورودی این غار است که باید از این چاه به داخل غار فرود نمود. پس از طی راه‌های مختلف در عمق ۱۵۵۰ متر از سطح زمین، آنها برای ادامه مسیر مجبور شدند از رودخانه زیرزمینی در داخل غار از لباس غواصی سبک استفاده کنند زیرا این رودخانه تنها مسیر قابل استفاده آنها بوده است. این مسیر مانند یک تونل افقی محل عبور جریان آب و گذر آنها بوده است. عمیق‌ترین محل غار که غارنوردان

آماده سازی جوان‌ترین کوهنورد برای صعود به قله اورست

فتح کند و به عنوان جوان‌ترین کوهنوردی که قله را صعود کرده است معرفی شود. در حال حاضر این عنوان به کوهنورد نوجوان نپالی به نام تمباشری تعلق دارد او توانست در پانزده سالگی قله اورست را صعود کند ولی در اثر شرایط بد جوی و سرمای شدید ۵ انگشت دست خود را در اثر سرمازدگی از دست داد و یکی از دلایل وضع قانون محدودیت سنی همین اتفاق بوده است. در هر حال کریستوفر هریس می‌گوید: این بزرگترین آرزوی من است که بتوانم قله اورست را در سن چهارده سالگی صعود کنم. البته این شگفت‌انگیز نیست زیرا در حال حاضر جوانان هم سن و سال من هر یک به یک ورزش علاقه‌مند هستند بعضی‌ها فوتبال بازی می‌کنند بعضی دیگر به موج سواری یا دوچرخه سواری علاقه‌مند هستند و من دل در گرو کوهنوردی دارم و عاشق این ورزش هستم و امیدوارم با راهنمایی پدر باتجربه‌ام بتوانم در سال ۲۰۰۵ به آرزوی خود برسم. ما هم برای او آرزوی موفقیت داریم.

کریستوفر هریس که یک شاگرد مدرسه ۱۴ ساله است خود را برای صعود به قله اورست آماده می‌کند او تمرینات جدی خود را از ۱۲ سالگی با صعود به قله البروس قفقاز به ارتفاع ۵۶۴۲ متر آغاز کرده سپس در همین سن به قله مونت کوک و قله کلیمانجارو صعود کرده بود و تمرینات بسیار جدی همراه با پدرش راسل هریس ادامه می‌دهد و امیدوار است در سال جاری (۲۰۰۵) بتواند شرایط لازم برای صعود به اورست را داشته باشد. هر چند این صعود به راهنمایی پدرش راسل هریس از کوهنوردان با سابقه نیوزلاند که چندین بار قله اورست را صعود کرده و از هم‌نوردان راب هال معروف نیز می‌باشد، انجام خواهد شد ولی با توجه به محدودیت سنی که دولت نپال در مورد کوهنوردان نوجوان در نظر گرفته است و علت اصلی آن کوهنوردان نوجوانی است که در شرایط سخت جوی آسیب بیشتری را می‌بینند ولی او امیدوار است تمام شرایط موافق با صعود او به قله اورست باشد و او بتواند قله را در سال ۲۰۰۵

معرفی کاندیداهای جایزه کلنگ یخ طلایی

۱- هورا شیو کودو و لوکاس فاوا - هر دو اهل آرژانتین و الی یوولاند از ایتالیا برای صعود دیواره کی نیا دی الگاترا به ارتفاع ۱۲۵۰ متر با درجه سختی دیواره ۶۰ شیب ۹۰ درجه این دیواره در جبهه شمال شرق «فیتس روی» به ارتفاع ۳۴۰۵ متر قرار دارد.

۲- الکساندر اودینتسوف - دیمیتری پاولنکو و الکساندر روچکین که تیم هیئت کوهنوردان روسیه را تشکیل می‌دادند. اولین صعود مسیر مستقیم جبهه شمالی ژانو به ارتفاع ۷۷۱۰ متر را انجام دادند. دیواره تا ارتفاع ۲۵۰۰ متر دارای درجه سختی ۶b/A۳/A۳۲ می‌باشد (گزارش کامل این صعود در مجله کوه شماره ۳۷ همراه با عکس ارایه شده است)

۳- بن گلیمور و کوین ماهونی از ایالت متحده آمریکا برای اولین صعود در جبهه شرقی سلسله جبال آلاسکا معروف به دندان موسی با ارتفاع ۱۵۰۰ متر می‌باشد این

کشور فرانسه با همکاری گروه کوهنوردی *de haute montagne Groupe* و مجله کوهنوردی *Montagnes* در بیست و پنجم فوریه هر سال جشنی در گرونویل فرانسه که مرکز کوهنوردی - اسکی و توریستی است برگزار می‌کند و در آن به بهترین و برجسته‌ترین صعودهای فنی که در دنیا به ثبت رسیده است در هر سال جایزه کلنگ یخ طلایی را اعطا می‌کند.

اسامی معرفی شده در این مقاله اسامی بهترین‌های انجام شده در سال ۲۰۰۴ در جهان کوهنوردی معرفی شده‌اند هرچند معرفی این اسامی طرفداری و انتقاد زیاد بین کشورها، محافل ورزشی، هیئت‌های تحریریه مجلات ورزشی با هیئت داوران را به وجود می‌آورد ولی در نهایت یک لیست از بهترین‌ها تنظیم می‌شود تا جایزه سالانه کلنگ یخ طلایی به آن صعود تعلق بگیرد ولی دیگران نیز بی بهره از جوایز نخواهند بود. اسامی کوهنوردان برای اخذ جایزه در این دوره بدون توجه اولویت مقامی عبارتند از:

تیم تمامی مسیر را به سبک صعود آلیی کار را انجام دادند.

۶- صعود انفرادی ژان کریستوف لافایل از کوهنوردان مشهور و باتجربه فرانسه که ۱۳ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر را نیز صعود کرده است. او توانست دیواره جبهه جنوب غربی قله شیشاپانگما به ارتفاع ۸۰۲۷ متر را انفرادی صعود کند اهمیت این عمل، صعود انفرادی و زمستانی آن است.

یادآوری می‌شود صعود بی‌نظیر کوهنوردان روسی در مسیر مستقیم دیواره جبهه شمالی اورست نیز جزو صعودهای برجسته محسوب می‌شود. (گزارش این صعود در شماره ۳۸ مجله کوه چاپ شده است) ولی این صعود بسیار مهم را جزو لیست صعودهای برجسته سال ۲۰۰۵ در نظر گرفته‌اند. ضمناً باید به این نکته نیز توجه داشت جایزه کلنگ طلایی به یک صعود برجسته تعلق می‌گیرد ولی صعودهای دیگر نیز دارای اعتبار و درجه اهمیت جهانی خاص خود است و آن‌ها نیز به وسیله سنگنوردان بسیار ورزیده انجام شده است.

۴- توماس هومار و آیس کولج برای صعود مسیر جدید و افتتاح مسیر جوهانس در جبهه جنوبی اکونگاگوا به ارتفاع ۶۹۵۹ متر و صعود دیواره دیگر به ارتفاع ۲۵۰۰ متر که یکی از خطرناک‌ترین صعودها محسوب می‌شود این دیواره یخی و شیب آن ۱۰۰ درجه یا دارای ۱۰ درجه شیب منفی می‌باشد. هر چند این دیواره یخی در دسامبر سال ۲۰۰۳ صعود شده بود ولی آن را جزو صعودهای فنی و برجسته سال ۲۰۰۴ در نظر گرفتند.

۵- استیو هاوس از ایالت متحده آمریکا برای صعود انفرادی مسیر جدید قله K7 در پاکستان در منطقه قره قروم در مدت ۴۱ ساعت مداوم. آنها توانستند در این مدت ۲۵۰۰ متر دیواره جبهه جنوب غربی قله K7 در پاکستان به ارتفاع ۶۹۳۴ متر با درجه سختی ۵/۱۰ شیب ۸۰ درجه صعود کرده و کار را به پایان رسانند.

انقلاب در صنعت وسایل سنگنوردی و کوهنوردی

تیم محقق دانشگاه منچستر یک جسمی از الیاف مصنوعی به نام کاپتون تهیه کرده‌اند و آن را به سطح یک جسم ارتعاشی که تغییرات آن نیز یکنواخت است چسباندند و متوجه شدند که پوشش یک سانتی متر مربع از این ماده می‌تواند وزن یک کیلوگرم جسم را نگهداری کند. گسترش مستمر تحقیقات برای دستیابی به موادی هستند که به کمک آن حرکت روبات‌ها برای راهپیمایی و صعود از موانع در سیارات و اقمار آن در پروژه‌های فضایی را ممکن سازند. همچنین یکی دیگر از کاربردهای تجاری قابل توجه ساخت لاستیک‌های جدید انواع اتومبیل و موتور سیکلت برای جلوگیری از لغزندگی آن در سرعت‌های زیاد و بارندگی می‌باشد. نتیجه‌گیری در این تحقیقات راهگشای تحقیقات کاربردی در کاربری‌های دیگر در صنایع خواهد بود. ولی مانع اصلی در این تحقیقات پیدا کردن روشی برای الیافی کردن ماده «ستای» است که بتواند پوشش‌های بافته‌ای شکل و چسبندگی بیشتر در اجسام را تامین کند تا کاربردهای جدیدی از آن نتیجه شود. مانند کف کفش‌های مختلف مثل کفش سنگنوردی و کفش‌های دیگر ورزشکاران و غیره که کمک بسیار زیادی در راه موفقیت آنها خواهد بود.

اخیراً محققین آمریکا و انگلیس درباره ماده‌ای بررسی می‌کنند که عنصر اولیه آن تارهای موادی است که در کف پای مارمولک یافت می‌شود. این ماده، مارمولک را قادر می‌سازد از دیوار صاف بالا برود و به خوبی به دیوار حتی سقف بچسبد و اگر انسان بتواند از این ماده که آن را چسب «گهکو» نام گذاری شده است استفاده کند او را قادر می‌سازد از دیوار صاف قدم زنان بالا رود و حتی بر سقف نیز چسبیده و مانند مارمولک حرکت کند. این ماده می‌تواند تحول بزرگی در کف کفش‌های کوهنوردی و سنگ‌نوردی ایجاد کند و بسیاری از دیواره‌های صعود نشدنی فتح شود. ماده گهکو دارای میلیون‌ها تار بسیار نازک از جنس کرترین است که به نام ستای معرفی شده است و تا سال گذشته هیچ کس از چسبناک بودن آن اطلاع دقیقی نداشت و نمی‌دانستند که چرا این ماده قدرت چسبندگی زیاد دارد تا آن که محققین دانشگاه برکلی در کالیفرنیا کشف کردند که چسبندگی این ماده به علت ضعیف بودن نیروی جاذبه بین مولکولی آن است. این بررسی به وسیله مهندسی شیمی دانشگاه کارنگی ملون در پیتسبورگ آمریکا و دانشگاه منچستر انگلستان مورد استقبال قرار گرفت و هم اکنون در حال تحقیقات تکنولوژیکی درباره این ماده هستند.

آیا اورست چروکیده می‌شود؟

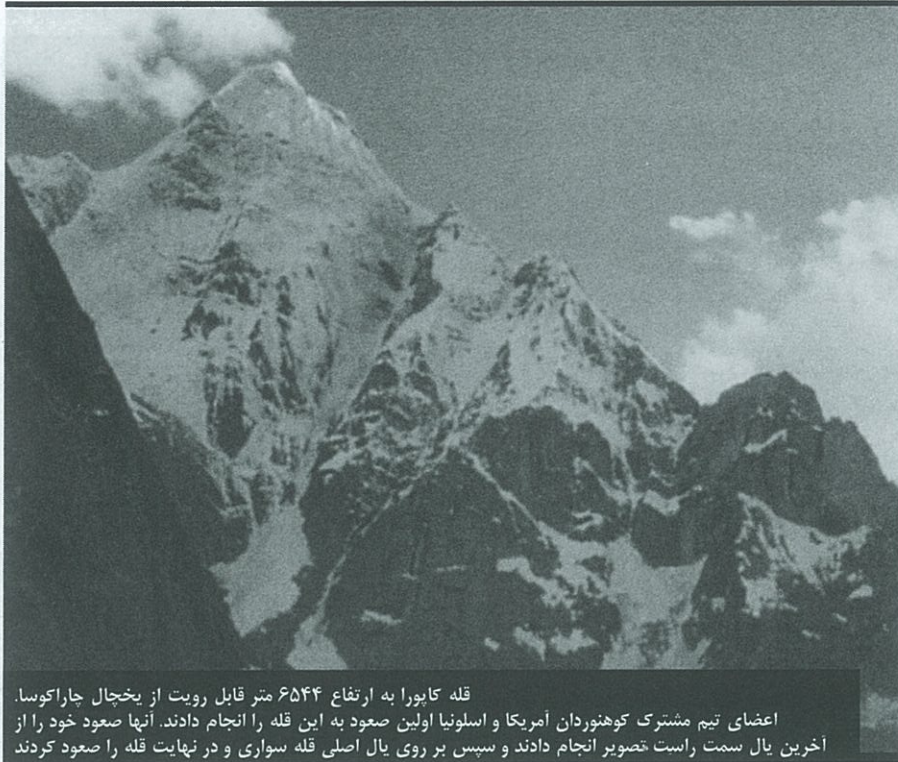
کدام در حفظ و حراست کوهستان کوشا باشند و این وظیفه بزرگ را به انجام رسانند. مسئله مهمی که باید در نظر گرفت آن است که با ذوب شدن برف‌های منطقه آب‌های فراوانی به منطقه‌های پایین‌تر از اردوگاه اصلی جاری شده و با پر شدن گودی‌ها به محیط زیست آسیب می‌رسد و بحران زمانی آغاز می‌شود که در بارش‌های رگباری تعداد این گودی‌ها بیشتر و با پیوستن به هم سبب به جریان افتادن سیل‌های مخرب پس از هر رگبار خواهد شد. هم اکنون به علت از بین رفتن پوشش برف در بعضی از ارتفاعات دامنه اورست که در گذشته ارتفاع برف حتی به بیش از سه متر می‌رسید، اجساد یخ زده کوهنوردان مثل مالوری که در اثر سقوط در سال ۱۹۳۳ در میان برف و یخ مدفون شده بود اکنون در کف دامنه کوه و بر روی سنگ ریزه‌ها پیدا شده است نظیر این اجساد مرتباً نه تنها در ارتفاعات اورست بلکه در دامنه‌های K2 نیز کشف می‌شود (در شماره‌های قبل مجله کوه این موارد به چاپ رسیده است) و دلیل اصلی ذوب شدن یخچال‌ها در منطقه گرم شدن اقلیم آن است.

بررسی سالانه محققین در گوشه و کنار جهان نشان دهنده روند گرم شدن متوالی اقلیم جهانی است و متأسفانه بعضی از انسان‌ها هنوز در خواب غفلت هستند و معنی این زنگ خطر را درک نکرده‌اند، زیرا عامل اصلی گرم شدن جو زمین خود انسان است که هر سال بیش از سال قبل هوا را آلوده‌تر می‌کند و هوای آلوده بیشتر سبب کاهش گاز ازن و رسوخ امواج ماوراءبنفش بیشتر به داخل لایه اولیه جو زمین و افزایش دمای سطح زمین و محیط زیست است و شروع فاجعه از همین جا آغاز می‌شود. Δ

در اثر تغییر شرایط جوی و اقلیمی و گرم شدن آب و هوای کره زمین، پوشش برف و یخ قله و دامنه‌های اطراف اورست نیز در حال ذوب شدن است. این مسئله زنگ خطری است برای منطقه؛ زیرا سبب می‌شود اکوسیستم منطقه هیمالیا و مناطقی نظیر آن تغییر کند و اثر سوء در تجارت توریسم در منطقه باقی گذارد. اگر سال ۱۹۵۳ یعنی سالی که سرداموند هیلاری و نورگی تنزینگ توانستند برای اولین بار قله اورست را فتح کنند مبنای مقایسه قرار دهیم و نه سال‌های بسیار دور مانند سال‌های قبل از صعود مالوری و دیگران را که گزارش‌های مدون نیز موجود است در نظر بگیریم، براساس این گزارش‌ها میزان پوشش برف و یخ شامل تمامی منطقه یعنی از اردوگاه تا قله اورست را شامل می‌شود. اما امروزه سطح پوشش برف حدود هفت تا هشت کیلومتر بالاتر از اردوگاه اصلی قرار دارد. پمبادورجی شریا کوهنورد منطقه نپال که به عنوان سریع‌ترین صعود کننده به قله اورست معرفی شده است و بارها به قله اورست صعود کرده، می‌گوید: «برف‌ها در حال آب شدن است. اورست زیبایی طبیعی خود را که قله‌ای سر به فلک کشیده و پوشیده از برف بوده است را کم کم از دست می‌دهد و اگر این روند ناخوشایند ادامه یابد یخچال‌های زیبای اطراف اورست خشک می‌شوند و توریست‌ها دیگر علاقه‌ای به آمدن به منطقه را نخواهند داشت». پمبادورجی شریا یکی از اعضای فعال گروه پرطرفدار و مهم کوهنوردان در سازمان یونسکو است شعار این گروه «حفظ کوهها به عنوان میراث جهانی برای بشریت است» آنها معتقد هستند تمامی کمیته‌ها و سازمان‌های بین‌المللی باید هر

صعود انفرادی استیوهاوس به قله K7 در قره قروم پاکستان

ترجمه: وارطان زاکاریان



قله کاپورا به ارتفاع ۶۵۴۴ متر قابل رویت از یخچال چاراکوسا. اعضای تیم مشترک کوهنوردان آمریکا و اسلونیوا اولین صعود به این قله را انجام دادند. آنها صعود خود را از آخرین یال سمت راست تصویر انجام دادند و سپس بر روی یال اصلی قله سواری و در نهایت قله را صعود کردند

برخلاف هوای ناپایدار تابستان ۲۰۰۴ در منطقه قره قروم تیم مشترک کوهنوردان آمریکا و اسلونیوا توانستند تعدادی صعودهای جالب توجه در دره هوش پاکستان به شرح زیر را انجام دهند.

در اوایل جولای ۲۰۰۴ دوک چاپوت و استیوهاوس و استیو سوانسون اولین صعود بر قله کاپورا به ارتفاع ۶۵۴۴ متر که در غرب قله K6 قرار دارد از طریق یال جنوب غربی انجام شد و به عنوان اولین صعود بر این قله به ثبت رسید. این قله تا آن تاریخ صعود نشده بود. این مسیر روز بعد به وسیله کوهنوردان اسلونیویایی و آمریکایی به نام مارکوپرزلج و بروس میلر صعود شد روزهای صعود این کوهنوردان مصادف با هوای نامساعد بود ولی بعد از چهار روز که مرکز کم فشار از منطقه گذشت هوای منطقه تقریباً مساعد شد. بنابراین اعضای هیئت کوهنوردی سه مسیر جداگانه برای تلاش سه تیم در نظر گرفتند و براساس این مسیرها تیم‌های انتخاب شده هر کدام فعالیت خود را در مسیر مورد نظر آغاز کردند.

استیوهاوس صعود جالب توجه خود را در یک مسیر جدید قله K7 به ارتفاع ۶۹۷۳ متر در یک صعود انفرادی به انجام رسانید. او اردوگاه اصلی را در ساعت ۵ بعدازظهر ۲۴ جولای ترک کرده و صعود اصلی خود را آغاز کرد و مسیری که قبلاً بر روی آن کار شده بود انتخاب و آن را ادامه داد. این مسیر عمدتاً پوشیده از یخ می‌باشد بنابراین او پس از طی این مسیر بلافاصله به یال جنوب غربی رفته و قله را صعود می‌کند و پس از ۴۱ ساعت فعالیت و فتح



قله K7 که از میان یخچال چاراکوسا قد علم کرده است ارتفاع آن ۶۹۳۴ متر است. استیوهاوس این قله را در مدت ۴۱ ساعت متوالی صعود کرد.

این گروه یک مسیر جدید با درجه سختی (۵.۱۰+) بر روی یک هرم تند از جنس گرانیت به ارتفاع ۵۳۰۰ متر به سوی قله نیسار برآک انجام دادند. در همین دوره فعالیت کوهنوردی دو نفر از اعضای گروه به نام‌های چاپوت و استیو سوانسون تلاش خود را بر روی یال بسیار سخت و ترسناک به نام پال مازیو از قله نانگاپاریات انجام دادند و تقریباً کار را داشتند تمام می‌کردند ولی آنها با رسیدن به شکاف مازنو نتوانستند از آن بگذرند بنابراین عملیات صعود را نیمه تمام گذاشته و مراجعت می‌کنند. استیوهاوس و میلر تلاش کردند مسیر جدیدی در سمت راست مسیر صعود مسنر در یال روپال را صعود کنند ولی آنها نیز نتوانستند مسیر را تمام کنند و مجبور شدند از ارتفاع ۷۵۰۰ متری بازگردند.

اهمیت صعود این گروه در آن است که مفسرین ورزشی با بررسی مجموعه صعود آنها به ویژه صعود انفرادی و ۴۱ ساعته استیوهاوس او را کاندیدای جایزه کلنگ یخ طلایی کردند. با توجه به مطالبی که در این زمینه نوشته شده است او یکی از کاندیداهای اخذ جایزه است و در هر دو حال این کار خیلی با اهمیت بوده است که تا مرحله جایزه کلنگ یخ طلایی شناسایی شده است. △

قله به اردوگاه اصلی برمی‌گردد. پس از استیوهاوس دو کوهنورد دیگر از گروه آمریکا به نام چاپوت و میلر یک صعود ۵ روزه به سبک صعود آلی توانستند مسیر کوهنوردان ژاپنی را که در سال ۱۹۸۴ طی کرده بودند برای بار دوم صعود کنند. در این مسیر کوهنوردان ژاپنی تا ارتفاع ۶۵۰۰ متر طناب ثابت کار گذاشته بودند. در همان زمانی که استیوهاوس صعود انفرادی خود را انجام می‌داد. چاپوت و میلر نیز صعود آلی خود را در مسیر ژاپنی‌ها طی می‌کردند تیم سوم کوهنوردان آمریکا و اسلونیوا شامل یرزلج - جف هولنبو و استیو سوانسون یال غربی قله K7 به ارتفاع ۶۸۵۲ متر را که تا آن تاریخ صعود نشده بود مورد نظر قرار داده و اقدام به صعود کردند. آنها هنگام صعود شواهد زیادی از صعود سال ۱۹۸۳ کوهنوردان ژاپنی در این مسیر یافتند ولی کلیه این آثار مانند طناب ثابت و غیره تا چند صد متر باقی مانده مشاهده شده است و آن به علت وجود برف پوک و متحرک و ناپایدار در منطقه بوده است که آنها نتوانستند مابقی مسیر را نیز طناب ثابت کار گذارند. در این صعود پرزلج مواجه با یک بهمن کوچک شده و کوله سنگ نوردی او به وسیله بهمن تا ۱۰۰۰ متر به پایین و به داخل یخچال می‌رود.

گوکوشکا و ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

جرزی کوکوشکا
ترجمه: جمشید هدایت نسب

«تو دومین نیستی؛ تو بهترینی»

قسمت اول

رینولد منتر

جرزی کوکوشکا مردی با اشتیهای سیری ناپذیر برای صعود مرتفع ترین کوههای جهان به طوری که در مدت هشت سال هر چهارده قله هشت هزار متری را فتح کرد. موفقیت های او به واسطه روش هایی که در پیش گرفت و نحوه غلبه بر مشکلاتی که با آن روبه رو گشت از اهمیت به سزایی برخوردار است.

به جز صعود اولین هشت هزار متری او یعنی قله لوتسه، تمامی صعودهای صورت گرفته یا اولین صعود زمستانی بوده و یا اینکه از مسیری نوراها قله را در پیش گرفته بود، در مورد قله چوآیو هر دو را شامل می شد. لذا جبهه جنوبی لوتسه که هنوز صعود نشده بود حکم مبارزه ای را پیدا کرد که می توانست رشته موفقیت های او را محکم تر نماید. اولین تلاش در سال ۱۹۸۵ روی این مسیر صورت گرفته بود و در سال ۱۹۸۹ یعنی درست ده سال پس از صعود مسیر شمال غربی بر اثر سقوط از دیواره جنوبی کشته شد. با مرگ کوکوشکا روند فعالیت یکی از برجسته ترین و خلاق ترین چهره های کوهنوردی لهستان متوقف گشت اما نامبرده پیش از اینکه راهی جبهه جنوبی لوتسه شود این کتاب را به پایان رسانده بود که عملاً بیوگرافی وی محسوب می شود.

دنیای عمودی من داستان مردی است اهل خانواده و آرام متولد «سیلیزیا» که با نقشه ای قاطع کشتی خود را به سوی بوروکراسی موجود در لهستان و نیال می راند و برای شروع کار صعودهایش به رنگ زدن دودکش های کارخانه ها می پردازد، به لوتسه فکر می کند و با درآمدی کم و شعبده بازی غذا و لوازم مورد نیازش را تهیه می کند. هر جا که امکانش بود مایل بود که از استیل آلی برای صعود استفاده کند. از برجسته ترین اقدامات او را می توان صعود انفرادی ماکالو از مسیری جدید دانست، همچنین اولین تراورس قله شمالی و میانی برودپیک، صعود دو قله ۸۰۰۰ متری در فصل زمستان در مدت ۲۵ روز علیرغم اینکه سه هزار کیلومتر با هم فاصله داشتند، باز کردن مسیری از میان جبهه جنوبی K۲ در یک تیم دو نفره از دیگر صعودهای شایان توجه اوست.

داستان نویسی وی خواننده را به پشت صحنه رشته ای از موفقیت ها می برد تا چهره انسان نوینی، انسانی متفاوت را به آنها بشناساند. انسانی که نگران نام نیکش است. انسانی که از دست دادن دوستانش او را هوشیار کرده است. انسانی که اشتیاقش به این دنیای عمودی او را به صعود او می داشت.

۱۴ قله ۸۰۰۰ متری کوکوشکا

مسیر شمال غربی به اتفاق ژوک، هاینریش شورک	۴ اکتبر ۱۹۷۹	۸۵۱۱ متر	لوتسه
مسیر جبهه روی جبهه جنوبی به اتفاق ژوک	۱۹ مه ۱۹۸۰	۸۸۴۸ متر	اورست
انفرادی از یال شمال غربی با یک مسیر جدید از ماکالولا	۱۵ اکتبر ۱۹۸۱	۸۴۸۱ متر	ماکالو
مسیر غربی به اتفاق کورتیکا و تراورس قله شمالی و میانی	۳۰ ژوئیه ۱۹۸۲	۸۰۴۷ متر	برودپیک
مسیر جدید تیغه جنوب شرقی به اتفاق کورتیکا	اول ژوئیه ۱۹۸۳	۸۰۳۵ متر	گاشربوم ۲
مسیر جدید جبهه جنوب غربی به اتفاق کورتیکا	۲۳ ژوئیه ۱۹۸۳	۸۰۶۸ متر	گاشربوم ۱
اولین صعود زمستانی جبهه شمال شرقی به اتفاق ژوک	۲۱ ژانویه ۱۹۸۵	۸۱۶۷ متر	دانولاگیری
اولین صعود زمستانی جنوب شرقی به اتفاق هاینریش، بریکا، پاولیکوفسکی	۱۵ فوریه ۱۹۸۵	۸۱۵۳ متر	چوآیو
مسیر جدید روی تیغه جنوب شرقی به اتفاق هاینریش، لوبوزینسکی و کارسولیو	۱۳ ژوئیه ۱۹۸۵	۸۱۲۵ متر	نانگاپاریات
اولین صعود زمستانی از مسیر جنوب غربی به اتفاق ویلسکی	۱۱ ژانویه ۱۹۸۶	۸۵۹۸ متر	کانگچن جونگا
مسیر جدیدی روی جبهه جنوبی به اتفاق پیوترفسکی	۸ ژوئیه ۱۹۸۶	۸۶۱۱ متر	K۲
مسیر جدید در جبهه شمال شرقی به اتفاق هایزر	۱۰ نوامبر ۱۹۸۶	۸۱۵۶ متر	ماناسلو
اولین صعود زمستانی از جبهه شمالی به اتفاق هایزر	۳ فوریه ۱۹۸۷	۸۰۹۱ متر	آناپورنا
از مسیر جدید یال غربی به اتفاق هایزر	۱۸ سپتامبر ۱۹۸۷	۸۰۱۳ متر	شیشاپانگما

یادداشت های نویسنده

بعد از ظهر شنبه چهارم سپتامبر ۱۹۶۵ برای اولین بار صخره را لمس کردم و از آن لحظه همه چیزهای دیگر اهمیت خود را از دست داده بودند حتی سفرهای متداول به کوههای «بسکید» که برای فراغت و آرامش خیال برگزار می شد. یکی از دوستانم مرا به منطقه «پودلسیک» برد این بار نه تنها صخره را لمس کردم بلکه دیدم که می توانم از آن بالا بروم.

و بدین ترتیب دنیای عمودی خودم را کشف کردم.

یکسال بعد پس از یک دوره ده روزه، در منطقه «تاترا» مسیر کلاسیکی را بر روی «زامارلا تورنیا» صعود کردم. سال بعد به اتفاق «پیوتر اسکورویا» تصمیم به صعود سخت ترین مسیر تاترا گرفتیم و بدین ترتیب تیغه جنوبی کازالینکا را برای کار انتخاب کردیم. پس از چهار طول طناب مجبور به قطع کار شدیم چرا که چکش خانگی ساخت خودم شکست. چندی بعد در تعطیلات آخر هفته دیگری در مدت ۵/۱ روز نه تنها مسیر را صعود کردیم بلکه مجدداً آن را تکرار کردیم کاری که فقط تنی چند از کوهنوردان برجسته لهستانی موفق به انجام آن شده بودند.

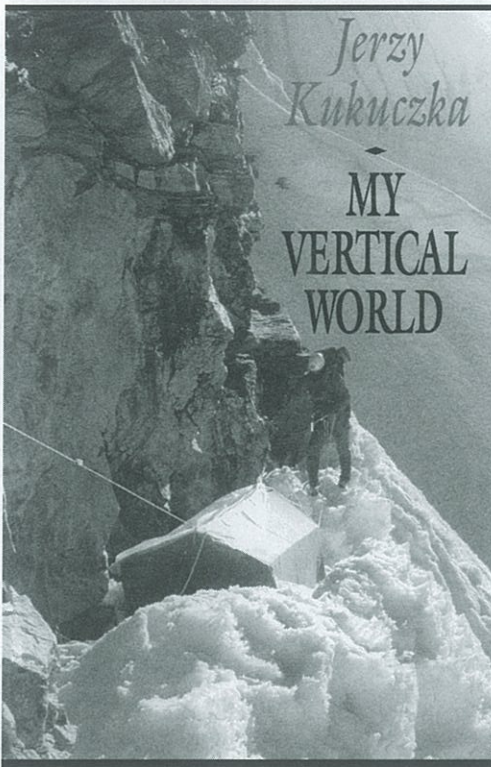
به یک اردوی آموزشی دعوت شدیم که می توانست راه ما را به دولومیت و آلپ باز کند ولی این طور نشد. نامه خدمت سربازی آمد و مرا از همه چیزم یعنی کوهها جدا کرد.

پس از گذشت دو سال و پایان خدمت نظام وظیفه تصمیم گرفتیم مسیر مستقیم «پول پیت» را در فصل زمستان صعود کنیم که تا آنجایی که اطلاع داشتیم یک معضل حل نشده بود. علیرغم تلاش های متعددی که روی آن صورت گرفته بود و چون سخت ترین مسیر موجود در تاترا به شمار می رفت لذا مورد توجه ما قرار گرفته بود. در روز دوم در حالی نیمی از مسیر را طی کرده بودیم هم طناب من پیوتر اسکورویا به دلیل طناب های یخ زده کنترل خود را از دست داده و به کام مرگ کشیده شد. برای اولین بار فاجعه در کوهستان و مرگ یک دوست را تجربه کردم. زمانی که به «کاتوویس» مراجعت کردم و خبر درآوردن ما با والدین او در میان گذاشتم و به دنبال آن مراسم تدفین برگزار شد از خود پرسیدم آیا واقعاً ارزش دارد که ادامه دهم؟ حس غالب در من این بود که ول کنم اما سه هفته بعد مجدداً به تاترا بازگشتم و چند صعود زمستانی را برای بار اول به ثبت رساندم که در از بین بردن تردیدهای موجود نقش جدی داشت.

در سال ۱۹۷۱ به اتفاق «ژانوژ شورک» و «ژیوژک واخ» مسیر مستقیم «توره ریسته» و به دنبال آن مسیر جدیدی را در Cima del Balcon صعود کردیم. زمانی که نام هیمالیا را شنیدم تصورم این بود کوهی است و برای انسان های عادی و فقط می توانست برایم رؤیا باشد اما این جرعه در ذهن من زده شد که شاید روزی راه خودم را به این قله مرتفع پیدا کنم.

در جریان صعود تیم «زیلیان» به قله «مک کینلی» در آلاسکا در ارتفاع ۴۵۰۰ متری دچار بیماری ارتفاع شدم. در بازگشت پاها و زانوهایم یخ زده و مرا مستقیماً راهی بیمارستان کرد. چارچوب توانایی و عملکرد من در زمینه کوهنوردی زیر سؤال رفته بود. لذا از مسیر جویبار اصلی خارج شده و غالباً با تیم های دانشجویی و تفریحی اوقاتم را می گذراندم. به دنبال آن ترغیب شدم که به اتفاق «وتیک کورتیکا» دو مسیر جدید را روی قله «درو» در منطقه «گراندر ژوراسیس» از مسیر دیواره شمالی صعود کنیم. اما صعود روی کوههای بزرگ به رویم بسته بود تا اینکه بالاخره در سال ۱۹۷۵ به اتفاق تیم کوهنوردی «گلیویس» راهی منطقه هندوکش شدم. از همان ابتدای برنامه مریض شدم و داخل تیم قله جای نگرفتم که نامش «تیریح میر» بود. یک روز پس از صعود قله در مسیر بازگشت سه تن اعضای تیم «مارک لوکازفسکی»، «گریگور فلیگل» و «یانوژ شورک» بر اثر لغزش حدود چند صدمتر به پایین کوه پرتاب می شوند. هر چند به طور جدی صدمه دیدند اما زنده باقی ماندند و عملیات نجات با موفقیت پایان گرفت. در آخرین لحظات برنامه به تنهایی عازم قله ۷۰۰۰ متری کوه «میر» از مسیر عادی شدم و قله را صعود کردم.

در سال ۱۹۷۷ کلپ کوهنوردی من در کاتوویس یک صعود را به هیمالیای واقعی سازماندهی کرد یعنی صعود تیغه شرقی نانگاپاربات. با رسیدن به پای دیواره



پنج هزار متری و دیدن مسیر انتخابی خودمان را خیس کرده بودیم! لذا مسیر عادی جبهه راخیوت را برگزیدیم و فقط در ارتفاع ۸۰۰۰ متری بود که برای اولین بار به علت برخورد با یک صخره متوقف شدیم. راه بازگشت به سوی دامنه های کوه را در پیش گرفتیم که هوای فصل پاییز، زمین آن را زرد و سرخابی کرده بود. سعی می کردم پشت سرم را نگاه نکنم جایی که آفتاب پشت دیواره ها و برج های عظیم کوهی غروب می کرد که آن را صعود نکرده بودم. این نگاه غم بزرگی را به من منتقل می کرد. در حالی که با کمی تلاش مضاعف می توانستیم روی قله باشیم. خودم را با این فکر که در نهایت هیمالیا به مردم عادی تعلق پیدا خواهد کرد تسکین دادم و اینکه من روزی بازخواهم گشت. من باید برگردم و برگشتم و به دنبال آن این کتاب را نوشتم. هیچ پاسخی در این کتاب در رابطه با دلیل حضور تیم های مختلف در هیمالیا وجود ندارد اساساً نیازی نمی دیدم که بخوایم آن را توضیح دهم. من به کوهستان رفتم و آنها را صعود کردم. همین و بس.

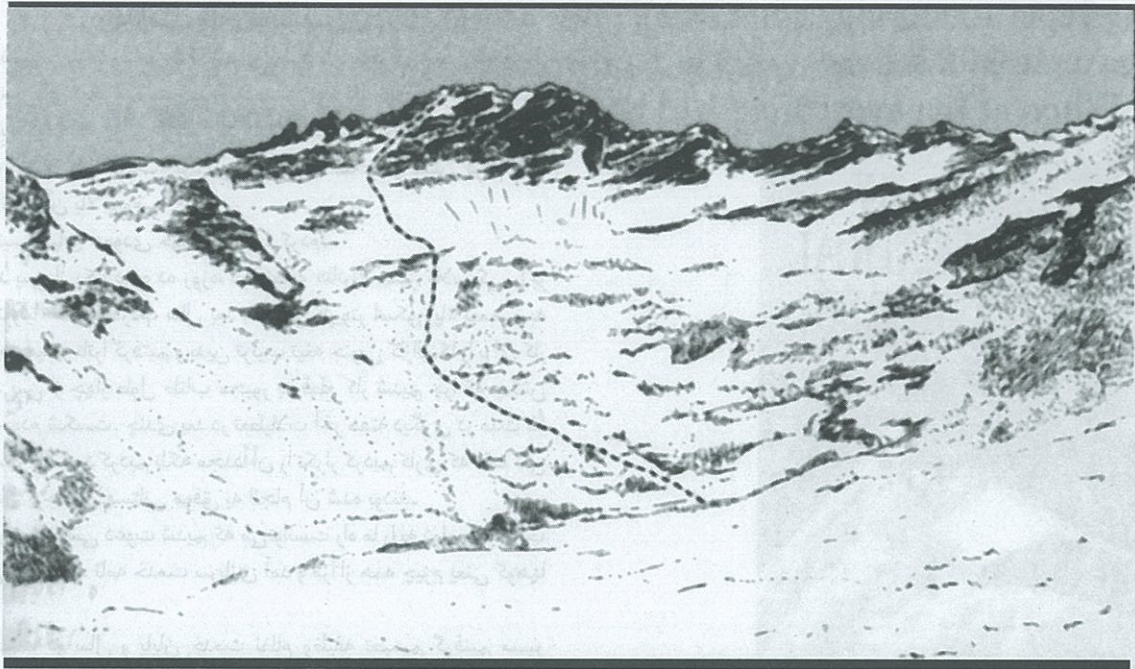
جرزی کوکوشکا

لوتسه - جبهه شمال غربی سال ۱۹۷۹

شما می دانید که به چه منظور کمپانی های ویژه و بزرگی نظیر شرکت مقاطعه کاری و نوسازی کارهای استیل وجود دارند. آیا هرگز در مورد آنها چیزی شنیده اید؟ مدیرمسئول به روشنی هدف را تنظیم کرده بود طوری که چیزی از مقام و شأن وی کسر نگردد. سال ۱۹۷۸ بود. روی دیوار اداره شعار و نشان شرکت آویزان شده بود و در کنار دفتر هیئت مدیره شاخه سرخس خارداری و داخل ویتترین شیشه های تعدادی کتاب های لنین قرار داشت. از داخل پنجره اتاق می شد دودکش قدیمی و بزرگی را دید. همه چیز به این دودکش ربط داشت، برای هر چیزی در این اتاق به دقت فکر شده بود طوری که جایی برای یک اشتباه کوچک وجود نداشت. لذا از روی صندلی هایی که چند دقیقه قبل روی آن نشسته بودیم بلند شدیم.

- «درکتان می کنم. این که در چه وضعیتی بتوانیم... شاید وقتی دیگر.»
به سمت در راه افتادیم ولی بازی ادامه پیدا کرد، مثل این که هنوز چیزی قطعی نشده بود.

- «صبر کنید، یه لحظه، بگذارید کمی بیشتر در این باره صحبت...»



قلبش کشید که نشان از رنجوری وی داشت. می دانستیم که مسئولیت بزرگی روی دوشش است که مشکلات متعددی را برایش به همراه داشته است گویی که کس دیگری در این کمپانی بزرگ برای این کار وجود نداشته است. اما ما به خوبی می دانستیم که به سادگی می توان بر این مدیرمسئول غالب شد.

ما به یک میلیون نیاز داشتیم و این درست همان پولی بود که مورد احتیاج ما برای صعود لوتسه در هیمالیا بود. تورم اخیر ارزش پول را به شکل جدی کاهش داده است اما در آن روزها هفت رقم پول زیادی تلقی می شد. در سال ۱۹۷۸ یک میلیون زلوتی (واحد پول لهستان) دستمزد متوسط ماهیانه ۲۰۰ نفر بود. ستون دودکش بسیار بلند بود. برخی اوقات ما یک چهارم این پول را برای استونی ۸۰ متری مثل این یکی دریافت کرده بودیم. به عبارت دیگر ما هزینه خود را برای صعود لوتسه می بایست با چهار تا پنج تا از این دودکش ها در می آوردیم. البته هزینه های دیگری هم وجود داشت مثل هزینه رنگ، مالیات هزینه شرکت های مشارکتی، هزینه های داخلی و سازماندهی که شاید بهتر است بگوییم که شش دودکش را می بایست برای حصول این پول تعمیر و رنگ می کردیم! ولی برای انجام آنها می بایست نظر مدیرمسئول جلب می شد.

- با کمک طناب؟!

این مطلب را حس می کردیم که برایش قبول این مسئله دشوار است.

- «ما کهنوردیم، واقعاً می توانیم این کار را انجام دهیم.»

- «هم م م م م م. با کمک طناب.»

مدیر مسئول کماکان قادر به تصور این مطلب هم نبود. ولی در عین حال می دانست که ما را از بهشت فرستاده اند تا درد این دودکش زنگ زده را چاره کنیم. و تنها ستیزه جویی اش برای این بود که از احترام و موضع خود نمی توانست کوتاه بیاید.

- شما می دونید که ما یک سازمان ایالتی هستیم و قانوناً چنین کارهایی را نمی توانیم به هر کسی واگذار... در حالی که لیش را می گزید، منظورم این است که به افراد خصوصی واگذار کنیم. و بالاخره پس از ذکر این مطلب که گویا این پول برای صندوق تأمین اجتماعی جوانان تخصیص داده نشده بود و تأکید بر دقت در قوانین و قواعد و غیره به گفته خود چنین پایان داد.

- بسیار خوب، بسیار خوب، قبول است! تنها بایستی در این رابطه با دپارتمان مربوطه مشاوره لازم صورت پذیرد که چه زمانی شما کار خود را شروع کنید.

ما پیروز شده بودیم. فقط برای این یک میلیون می بایستی جلسات متعدد دیگری برگزار می شد که در آن روزها به دست آوردن آن کار ساده ای نبود. △

مدیرمسئول به خوبی واقف بود که ما می دانستیم شرکت بزرگ مقاطعه کاران نوسازی کارهای استیل قادر به انجام هر کاری و از جمله ساخت یک کوره (دودکش) جدید هست. همه چیز طراحی شده بود و قیمت بالایی بدان تخصیص داده شده بود تنها زمان کافی برای رنگ این دودکش را نداشتند. مثل این که مدیرمسئول دریافته بود که بعضی وقت ها باید از مقامش بگذرد و کمی کوتاه بیاید و اجازه ندهد که ما اداره را ترک کنیم.

- «آقایان، علاقه مند هستیم بدانم که چه مدت طول خواهد کشید؟»

از پنجره نگاهی به این دودکش عظیم الجثه انداختیم، نگاهی به یکدیگر کرده و سرمان را به حالت استفهام تکان دادیم.

- «حدود دو هفته؟ شاید بتوانیم که در یک هفته آن را انجام دهیم.»

- یک هفته؟ مدیر اداره صندلی خود را چرخ داد و کمی به این نقطه نظر خندید.

- «یک هفته؟ شما می دانید که این زمان حتی برای زدن داربست هم کافی نیست.»

- ما این کار را بدون داربست انجام می دهیم.

- چطور؟

- با کمک طناب.

یک لحظه سکوت حاکم شد، سکوتی که می توانست تصمیم گیرنده باشد و به این قضیه پایان دهد. افکار متفاوتی در سر مدیرمسئول دور می زد. از یک طرف دو جوان قیراق پیشارویش ایستاده بودند و از سویی دیگر دودکش سوخته ای که سالهاست زنگ زده است. دودکشی که حداقل سالی یک بار و در بدترین حالت هر دو سال یک بار می بایست مرمت و رنگ می شد.

اما چه کسی می بایست این کار را می کرد؟ کسی نبود. شاید چند سال دیگر هم می شد این طور ادامه داد و بعد احتمالاً می افتاد. مدیرمسئول در حالی که بسیار عمیق تر در فکر بود با لحنی دوستانه موضوع را عوض کرد.

- دوست دارید چای بنوشید یا قهوه.

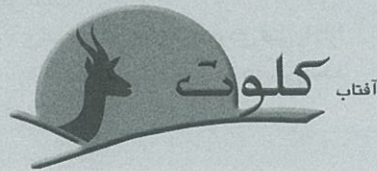
- قصد مزاحمت نداریم، فرقی نمی کند.

خوب حال وقت آن بود که نشان دهد تا چه حد نفوذ دارد، اگر یک دکمه را فشار می داد می فهمیدم که از آن سران کله گنده است و اگر گوشی تلفن را برمی داشت خوب درجه اش کمی پایین تر است و اگر هم مدیری ساده باشد که... از جای خود باشد و از میان در اتاق داد زد که «دوتا قهوه بیارید» و اضافه کرد که «من قبلاً سه تا خوردم» و ببخشید همراه شما چیزی نمی نوشم. دستی به سر و سینهاش در ناحیه

گام های آهنین دلیر زنان ایرانی بر فراز بام جهان
 «قله اورست» جامعه کوهنوردی سرزمینمان را
 خرسند نمود، ما نیز این موفقیت را به هیئت
 اعزامی در منطقه هیمالیا تبریک می گوئیم.

شرکت کفش بنادک

شرکت طبیعت گردی کلوت
 فروشگاه تخصصی بنادک



جناب آقای آقاجانی
 صعود بانوان گوهنورد
 ایران برگ زرینی است
 در تاریخ ایران زمین •

شرکت زاگرس کوه گستران

صعود ارزشمند دلاوران کوهنورد ایران
 (زنان و مردان) بر بلندای اورست را
 به سرپرست برنامه و کلیه افراد تیم
 تبریک می گوئیم.

پناهگاه پلنگ چال
 جواد عبداللهی

کوهنوردان سرافراز و نام آور ایران
 پیروزی تان را در گام نهادن بر فراز بام
 جهان به شما، فدراسیون کوهنوردی
 ایران و هم میهنانمان شادباش می گوئیم.

انجمن کوهنوردی مساعد

سرزمینمان ایران به داشتن
 چنین فرزندان به خود می بالد

صعود موفقیت آمیزتان
 به اورست را ارج می نهیم

خانه کوهنوردان تهران

نکات فنی

ترجمه و تنظیم: 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 صعود های فنی را دارند. کوهنوردی فنی احتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها بعنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش های گوناگون بوده است. خواندن این مطالب به تنهایی نمی تواند از هیچ شخصی یک کوهنورد فنی بسازد. نگارنده و مجله کوه هیچ گونه مسئولیتی در باره حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده نموده اند چه مبتدی چه کهنه کار را به عهده نمی گیرند. مسئولیت کامل استفاده از توصیه ها و تصاویر این مطالب بر عهده خواننده است. معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده با آن ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی باشد. هدف بخش نکات فنی آگاهی رسانی در باره نکات کوهنوردی فنی و عمده مخاطبین آن افرادی است که سابقه کوهنوردی فنی را دارا می باشند می باشد. اما با توجه به طیف گسترده خوانندگان فصلنامه که طبیعتا کوهنوردان تازه کار تر را نیز در بر می گیرد سعی شده از این شماره به بعد قسمت هایی را هم برای نوآموزان گرایش فنی در کوهنوردی اختصاص داده شود.

گیره ها و صعود

غیر کوهنوردان فکر می کنند سنگوردان برای صعود از سنگ ها از طناب بالا می روند و همواره اولین سؤالشان این است که: اون طناب چطوری بالا وصل شده که شما ازش بالا می روید!!!!

اما واقعیت این نیست. همانطور که می دانیم سنگوردان برای صعود از سنگ از گیره ها استفاده می کنند. گیره را می توان هر گونه برجستگی را فرو رفتگی بر روی سطح سنگ دانست که می شود برای صعود از آن استفاده کرد. یا ساده تر آن را گرفت!

گیره ها را از لحاظ شکل به ناخنی، انگشتی، مُشتی و بدون شکل تقسیم می کنند.

گیره ناخنی: ریز و کوچکتر از یک بند انگشت است که فقط با نوک انگشتان آن را می گیریم.

گیره انگشتی: بزرگتر از گیره ناخنی است و می توان یک یا دو بند انگشت را بر روی آن گذاشت.

گیره مُشتی: بهترین گیره برای سنگوردی. گیره ای که با گرفتن آن نفس راحتی می کشیم. و وقتی آن را می گیریم دست بصورت مشت در می آید.

گیره های بدون شکل: این گیره شکل خاصی نداشته و باید با کمک نیروی اصطکاک (و طبیعتا ابتکار) از آن ها استفاده کرد.

برای گرفتن گیره ها دو روش عمومی وجود دارد. در در روش اول همه انگشتان یا تعدادی که امکان دارد بر روی گیره قرار داده می شود و انگشت شصت بصورت

ضامن بر روی انگشتان اشاره قرار می گیرد. **close grip**

در حالت دوم انگشتان بصورت کشیده بر روی گیره قرار می گیرند **Grip** Open

بخاطر شکل طبیعی سنگ گیره ها در جهات مختلف قرار می گیرند مثل: افقی یا عمودی یا مایل و حتی معکوس.



گیره معکوس گیره ای است که در عکس مسیر حرکت قرار گرفته باشد یعنی حالت واژگون دارد و باید در جهت خلاف نقطه نقل بدن آن را بگیریم (فشار بدهیم).

از سوراخ های روی سنگ را هم بعنوان گیره می شود استفاده کرد فقط مواظب باشید که اگر بر روی این گیره ها بیفتید ممکن است انگشتانتان در آن جا بماند!!!

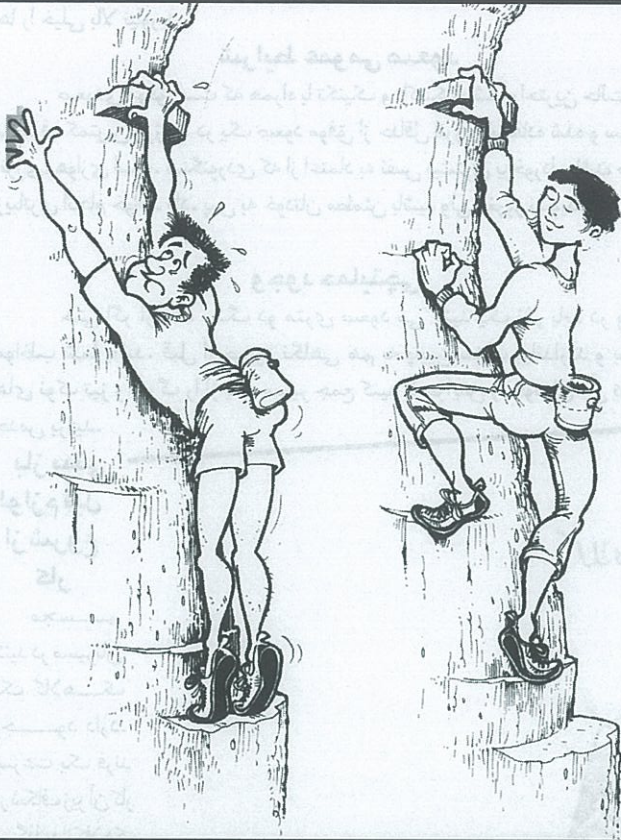
بعد از شناخت گیره ها نوبت صعود از سنگ است قواعد زیر در اجرای صعودی مطمئن به شما کمک می کند.

۱- بررسی مسیر صعود در سنگ با چشم

طبعاً شما باید بدانید از کجا می خواهید بالا بروید پس اول مسیر را نگاه کنید . گیره های آن را به خاطر بسپارید و بعد شروع به صعود کنید. بهتر است بررسی چشمی شما از سه جهت صورت بگیرد.

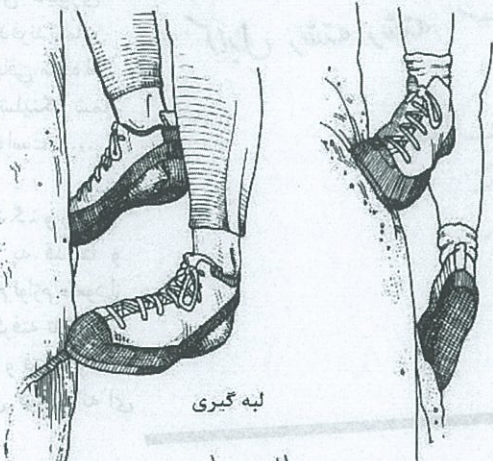
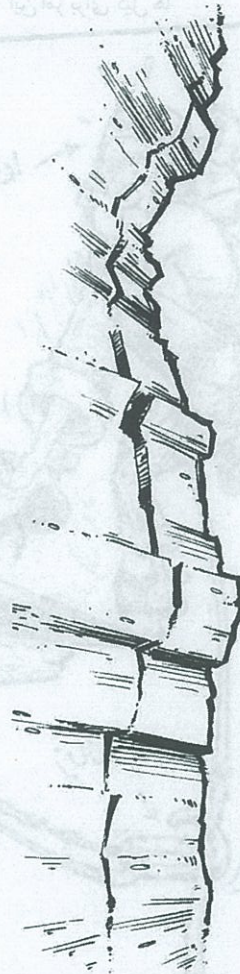
۲- نقش و وظیفه دست و پا

بیاد داشته باشید شما با پا صعود می کنید نه با دست . پا برای بالا رفتن است و دست برای حفظ تعادل.

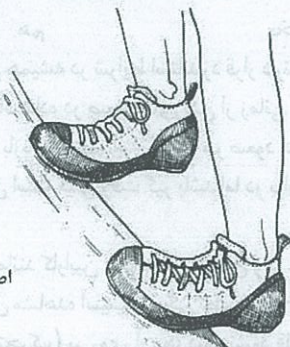


صعود به روش نردبانی

فکر کنید دارید از نردبان بالا می روید این برای شروع بهترین روش است . پا



لبه گیری



اصطکاکی

۳- داشتن سه نقطه اتکاء (دو دست و یک پا یا دو پا و یک دست)

به هم خوردن تعادل رو سنگ دلچسب نیست . همیشه سه نقطه از بدن (دو پا یکدست یا دو دست یک پا باید بر روی سنگ باشد.)

استفاده از نوک کفش و لبه ها هنگام صعود

در ابتدای کار سعی کنید از نوک کفش بهره بگیرید . هر چه بیشتر تمرین کنید زاوایای مناسب کفشتان را بیشتر کشف خواهد کرد.

رعایت فاصله مناسب به منظور داشتن دید لازم هنگام صعود

به سنگ نچسبید این کار باعث می شود نه جایی را به بینید نه براحتی حرکت کنید.

ها را خیلی بالا نیاورید.

شرایط عمومی صعود

صعودی موفق است که همراه با تکنیک و تاکتیک باشد. راحتترین حالت بدن با صرف کمترین انرژی. در یک صعود موفق از حداقل انرژی استفاده شده و سیستم انرژی، هوازی است. سنگنوردی که از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار باشد، صعود زیباییتری انجام خواهد داد. پس به خودتان مطمئن باشید ولی مغرور نشوید.

وجود حمایتچی

حتی اگر از یک سنگ دو متری صعود می کنید یک نفر باید در پایین مواظب شما باشد. قبل از صعود نگاهی هم به پایین سنگ ببیند و سنگ های نوک تیز و بزرگ را از پای مسیر جمع کنید!! چرایش را خودتان می توانید حدس بزنید.

باز بینی لوازم قبل از شروع کار

مجسم کنید در مسیرتان یک کلاهک وجود دارد. سرعت یک فرند در شکاف زیر آن کار می گذارید از کلاهک عبور می کنید. مسیر بالای کلاهک چندان آسان نیست و پاندول می شوید و در کمال ناباوری می بینید فرند شما در شکاف باقی مانده اما تسمه اسلینگ شما پاره شده است.....

سنگ زور دان معمولا به قدرت و استحکام لوازم صعود از طناب گرفته تا کارابین کیل ها و فرنده و اطمینان کور کورانه ای دارند.

این اطمینان هم

است اما آیا این لوازم همیشه در شرایط استاندارد قرار دارند؟

عمر ابزار مورد استفاده در صعود های فنی از زمانی آن ها در کارخانه تولید می شوند آغاز می گردد. بازبینی منظم ابزار قبل از هر صعود درست کردن شناسنامه برای آن ها هر چند ممکن است کمی وقت گیر باشد اما در برابر ایمنی که به کار می دهد بسیار ارزنده است.

سخت افزار ها مانند کارابین - فرند - کیل میخ و (لوازم فلزی) معمولا تا وقتی که اثرات قابل مشاهده آسیب فیزیکی نظیر ترک - فرو رفتگی یا عدم چرخش (در قسمت های متحرک) بر روی آن ها دیده نشود قابل اطمینان هستند اما این

امرباعت نمی شود از توجه دقیق به اجزای آن ها خودداری کنیم . حداقل هر شش ماه یکبار تمام ابزار فلزی خود را با دقت بازبینی کنید.

بین های اتصال زبانه کارابین - نباید شل شده باشند. اگر زبانه بخوبی بسته نمی شود شاید محور کارابین خم شده . آن را چک کنید . در غیر اینصورت چند قطره روان کننده به مفصل های کارابین بزنید. گرد و خاک شکاف ها دشمن شماره یا فرند ها محسوب می شوند. قسمت لغزان فرند هنگام کشیده شده دسته اش باید بخوبی بازی کند. گرد و خاک بمرور باعث کاهش این دامنه حرکتی می شود که سیم بکسل محور فرند هم نباید زده دار باشد. الیاف فلزی ه این رشته را می سازند به مرور زمان در سایش در برابر سنگ ها فرسود و گسسته می شوند . در صورت مشاهده چنین علامتی فرند را باز نشسته کنید.

این امر برای کیل ها

نیز صادق است . اگر یک یا دو رشته از محور زده دار شد می توان آن را با سیم چین کوتاه کرد و باز در صورت صلاح دید از آن بهره گرفت اما بهتر است از چنین ابزاری استفاده نشود.

طناب : در صورت مشاهده هر گونه زدگی بخصوص زده گی هایی که هسته طناب مشخص می شود طناب را بازنشسته کنید. کم شده خاصیت کشسانی نیز یکی دیگر از علائم خطرناکی است که باید به آن توجه داشت. طناب نباید در مجاورت بنزین و شوینده های شیمیایی قرار گیرد. طناب را برای وارسی در دست خود بگیرید و سانت به سانت آن را لمس کنید. اگر در بخش هایی احساس کردی طناب تخت شده آن بخش را بررسی کنید. این تخت شدگی باعث کم شدن عمر مفید طناب می شود. عمر مفید طناب برای استفاده را که کمپانی تولید کننده آن معین نموده را در نظر بگیرید. معمولا این

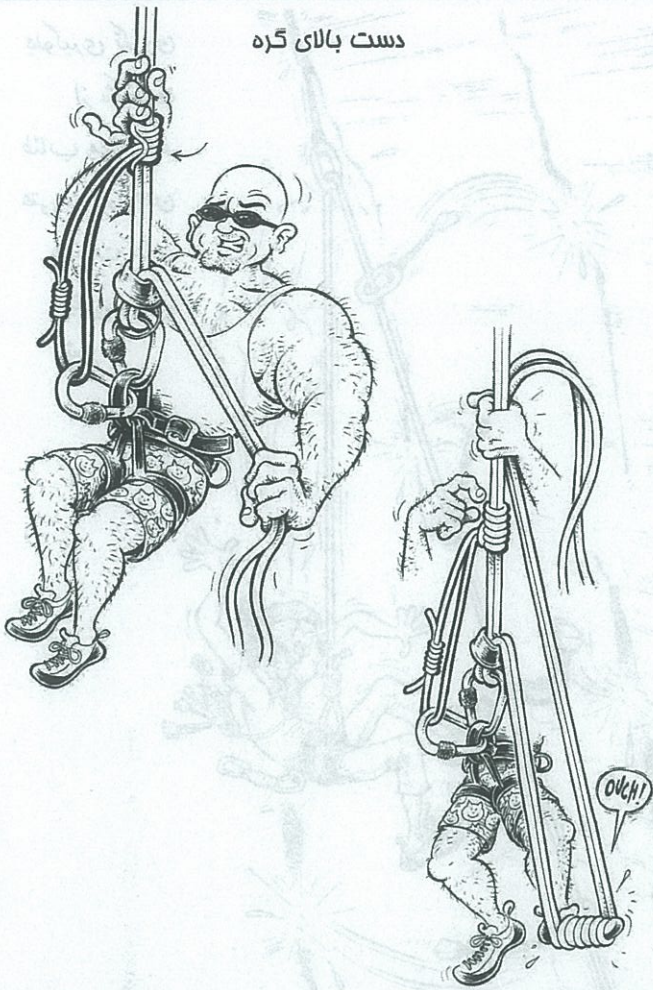
عمر در صورت استفاده مداوم یکسال - استفاده در هر هفته دو تا سه سال است در هر حال از طنابی که بیشتر از پنج سال از تاریخ تولید آن گذشته نباید استفاده کرد.

تسمه ها و اسلینگ ها هم مانند طناب بمرور مقاومت خود را از دست می دهند. عواملی مانند سایش بر روی سنگ - اشعه یو وی - تحمل سقوط همه و همه باعث استهلاک این لوازم می شوند. اسلینگ های دوخته شده را بخصوص در بخش دوخته شده وارسی کنید.

صندلی: این وسیله از مواد بسیار مقاومی ساخته شده اما همواره بخشی که طناب به آن گرده زده می شود را بررسی کنید. سایش طناب می تواند در این قسمت باعث جمع شده گی و کم شده مقاومت گردد. به توصیه کمپانی سازنده برای تحمل تعداد سقوط توجه کنید. کارابین تنها در حالتی بخوبی عمل می کند که دهانه آن بخوبی



دست بالای گره



چفت شده باشد. مکانیسم پین - فتر را همیشه بررسی کنید. اگر از اسلینگ برای صعودهای ورزشی استفاده می کنید. همیشه یک کارابین مشخص اسلینگ را به رول بیندازید. چون بمرور زمان بر بخشی از کارابین که با رول در تماس است کمی شیار بوجود می آید و اگر طناب در روی این شیار بیفتد سطح تماس طناب با کارابین نا همگن می شود!

ابزار حمایتی و فرود به مرور زمان لبه های آن ساییده و نوک تیزی می شود. حتما مواظب این اتفاق باشید.

کلاه ایمنی. هیچ کلاهی برای همه عمر نیست. بیاد داشته باشید کلاه ها از پلاستیک ساخته می شوند و عمری بین پنج تا شش سال دارند. اگر قبل از این مدت شیارها و ترک های قابل رویت عمقی بر روی آن دیدید کلاه را جایگزین کنید و مطمئن باشید آنچه را کلاه قرار است حفظ کند از خود کلاه مهم تر است!!!

خود حمایت در فرود

دو روش معمول خود حمایت در فرود استفاده از گره چفت شونده (پروسیک یا مشار) در بالای ابزار و زیر ابزار فرود می باشد.

اگر شما از آن دسته کسانی هستید که پروسیک خود را بالای ابزار فرود می زنید باید توجه داشته باشید هنگام فرود دستتان باید بالای گره باشد نه بر روی آن.

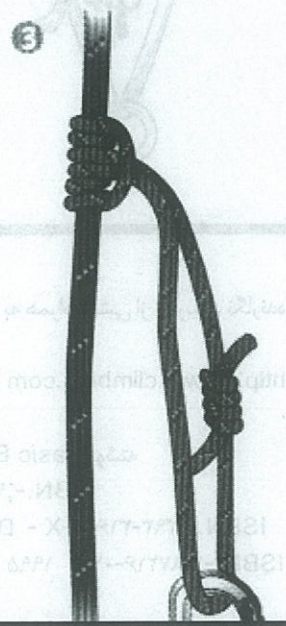
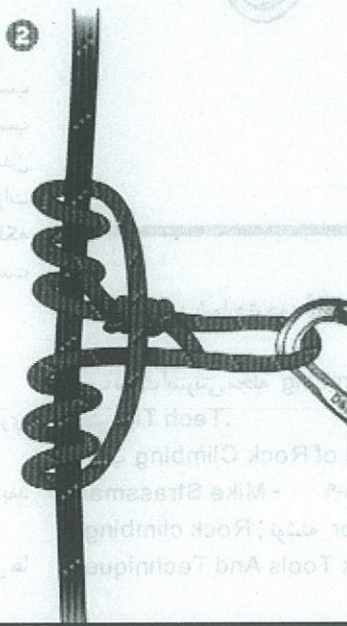
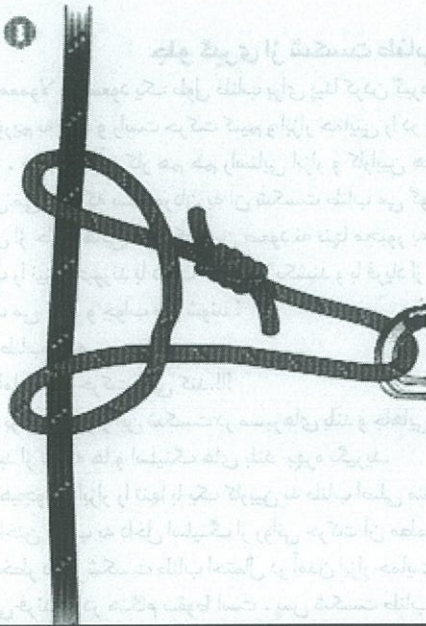
طنابچه ای که با آن گره پروسیک را زده ایم باید کاملا بلند باشد (مانند شکل) و گره توسط دست شما بر روی طناب فرود بلغزد.

اگره گره شما قفل شد برای آزاد سازی آن ادامه طناب را چند بار بدور پاهایتان حلقه کنید ادامه آن را در دستتان بالا ببرید و در بالای گره محکم نگاه دارید و بر روی آن به ایستید. در این حالت وزن شما از روی پروسیک به روی طناب منتقل می شود و پراحتی می توانید پروسیک را آزاد کنید.

بعد از شل کردن گره پروسیک بادرست آزاد طناب را در زیر ابزار فرود کنترل می کنید. حلقه ها را از دور پایتان رها می کنید و باز به فرود ادامه می دهید.

بیاد داشته باشید اگر دستتان هنگام فرود بر روی گره باشد و یا طول طنابچه کوتاه باشد گره مرتبا قفل می کند.

اگر از گره پروسیک استفاده می کنید تعداد حلقه ها سه دور یا شش حلقه است. و کارابین مورد استفاده باید پیچدار باشد.

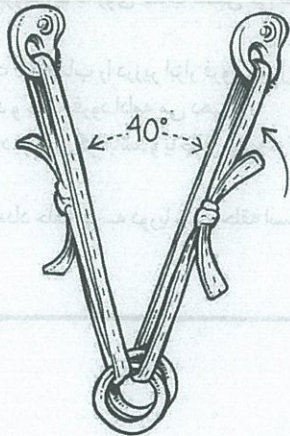


چند نکته در باره کارگاه حمایت

- کورکورانه به هیچ کارگاهی اطمینان نکنید.
- اگر کارگاه از میخ‌های ثابت تشکیل شده حتما میخ‌ها را خودتان با چکش دوباره محکم کنید.
- اگر کارگاه از رول‌های صفحه‌ای تشکیل شده مطمئن شوید مهره رول‌ها سفت است. صفحه رول‌ها ترک ندارد. و از همه مهم‌تر لبه سوراخ صفحه تیز نباشد.
- سعی کنید تا جای ممکن از تسمه بلند خودتان برای برپایی کارگاه استفاده کنید.
- تسمه‌های ثابت بر روی کارگاه مدت‌ها در زیرباد و باران قرار داشته‌اند.
- اگر در کارگاه سیب بکسل وجود دارد از استحکام کربی و بست سیم بکسل‌ها اطمینان حاصل کنید.
- حلقه فرود کارگاه را همیشه بررسی کنید.
- اگر مجبور به استفاده از تسمه ثابت کارگاه شدید. آن را دقیقاً نگاه کنید معمولاً تسمه‌ها در محل تماسشان با ابزار فلزی جمع و سفت می‌شوند. و یا ممکن است قبل از شما کسی طناب فرود خود را بر روی آن انداخته باشد و هنگام کشیدن طناب، تسمه بر اثر حرارت و اصطکاک ذوب شده باشد. با تکان دادن تسمه و حرکت دادن آن درون حلقه‌های کارگاه از سلامت تسمه مطمئن شوید.
- توصیه می‌شود زاویه کارگاه زیر ۶۰ باشد. مقدار مطلوب زاویه کارگاه زیر ۴۰ درجه است.
- توزیع مناسب بار بر روی تمام اجزا کارگاه نکته مهم دیگری است که باید به آن توجه داشت.
- و مهم‌تر از همه کورکورانه به هیچ کارگاهی اطمینان نکنید!



پلوگیری نکردن
از شکست
طناب می‌تواند
حتی به در رفتن
حمایت‌های
میانی منتهی
شود



جلوگیری از شکست طناب

معمولاً در صعود یک طول طناب برای پیدا کردن گیره‌ها و شکاف‌های مناسب مجبوریم به چپ و راست حرکت کنیم و ابزار حمایتی را در سمت‌های مختلف نصب کنیم. ماحصل این کار هم راستایی ابزار و کارابین‌ها با یکدیگر و پیش آمدن حالتی می‌شود که سنگنوردان به آن شکست طناب می‌گویند. سنگنوردان خاطرات زیادی از حالت‌هایی دارند که حین صعود نه تنها مجبور به گیره گرفتن هستند بلکه طناب را نیز مجبورند با دست خود بالا بکشند و با فریاد از حمایتچی خود درخواست طناب می‌کنند و جواب می‌شوند:

طناب آزاده

اما طناب حرکت نمی‌کند!!!

برای پرهیز از این شکست در مسیرهای بلند و جاهایی که مجبور به ابزار گذاری هستید از تسمه‌ها و اسلینگ‌های بلند بهره بگیرید.

هیچوقت ابزار را تنها با یک کارابین به طناب اصلی متصل نکنید. و همیشه بعد از انداختن طناب به داخل اسلینگ از روانی حرکت آن مطمئن شوید.

خطر دیگر شکست طناب احتمال در آمدن ابزار حمایت میانی بخصوص کیل‌ها و حتی فرندها در هنگام سقوط است. پس شکست طناب را جدی بگیرید.

مطالب این شماره ترجمه آزادی از منابع زیر به همراه بخشی از تجربیات نگارنده است.

- وب سایت اینترنتی مجله climbing به آدرس <http://www.climbing.com>
بخش Tech Tip.

- کتاب Basic Essential of Rock Climbing نوشته
Mike Strassman - ISBN.-; ۹۳۴۸۰۲-۴۵-۹

Rock climbing- نوشته Don Mellor - ISBN.-; ۳۹۳-۳۱۶۵۲-X

Rock Tools And Technique چاپ ۱۹۹۵ - ISBN.-; ۸۸۷۲۱۶-۰۱-۴

اینترنت

زیر نظر: علی پارسایی
ali@parsaei.com

اورست فرود بیاورد. این پرواز برای نشان دادن قابلیت های بی نظیر هیلیکوپتر AStar AS350 B3/Ecureuil طراحی و اجرا شده بود و به نظر کارشناسان می تواند امداد و نجات را در کوه های بلند وارد افقی جدید نماید
<http://www.everestnews.com/stories2005/everestcopter05232005.htm>

نوب یخچال های آلپ

گرم شدن هوای کره زمین دیگر یک هشدار نیست . یک واقعیت است واقیعی که نمود عینی آن را در ذوب شدن یخچال های آلپ مشاهده می کنیم .
وب سایت <http://www.planetark.com> علاوه بر انتشار اخبار مربوط به وضعیت ذوب یخچال های آلپ هر روز نیز خبرهای دست اولی در باره سایر اخبار زیست محیطی منتشر می کند.

چینی و اندازه گیری اورست

تغییرات آب و هوایی بر روی هیمالایا نیز اثر گذاشته دانشمندان چنی بر این باورند که ارتفاع قله اورست نیز به همین علت کمتر شده است . برای بررسی این مسئله امسال یک تیم کوهنورد به همراه دانشمندان انستیتوی مطالعات زمین شناسی چین با صعود از مسیر جبهه شمال در روز ۲۱ می (۳۱ اردی بهشت) موفق شدند یک دیش و لوازم مربوطه را بر روی قله نصب کنند . تا به کمک این تجهیزات مجددا ارتفاع اورست یا بقول چینی ها چومولونگما (الهه مادر برف ها) را تعیین کنند. برای اطلاعات بیشتر به آدرس www.google.com بروید و در قسمت search لغات زیر را تایپ کنید:

Chinese+moutaineers+everest

فیلمهای کوهنوردی

مایل به دیدن صحنه های عملیات امداد بر روی اورست هستید؟ سری به این آدرس بزنید

<http://www.gripped.com/Video/index.html>

شاید دیدن این فیلم ها برای شما جالب باشد. این صفحه تنها بخشی از وب سایت مجله کانادایی gripped است . بنابراین از دیدن بقیه بخش های سایت غافل نشوید.

آخرین اخبار هیمالایا

دو سایت <http://www.everestnews.com> و <http://www.k2climb.net> امروزه بعنوان دو منبع معتبر اخبار کوهنوردی در اینترنت در آمده اند. با پیگیری اخبار این دو سایت شما می توانید از لحظه لحظه اخبار صعود قله بلند جهان مطلع شوید.

یک نفر دیگر به باشگاه ۱۴×۸۰۰۰ پیوست

در روز ۱۲ ماه می سالجاری کوهنورد معروف ۴۶ ساله آمریکایی اد ویستور موفق به صعود قله آناپورنا شد. با انجام موفقیت امیز این صعود او دوازدهمین کوهنوردی در دنیا است که موفق به صعود تمام قله های هشت هزار متری جهان شده است . وب سایت او اطلاعات جالبی در باره فعالیت ها و تلاش های این کوهنورد با سابقه دارد. ویستور علاوه بر



کوهنوردی عکاس قابلی هم است بنابراین از تماشای گالری وب سایت او غافل نشوید.
<http://www.edviesturs.com>

باشگاه ۱۴×۸۰۰۰

<http://www.adventurestats.com/tables/all8000ers.htm>
در این آدرس می توانید نام و مشخصات ۱۲ کوهنوردی که در جهان موفق به صعود تمام هشت هزار متری ها شده اند را ببینید . از این دوازده نفر ۵ نفر در صعود هایشان از اکسیژن کمکی استفاده ننموده اند . کوهنورد فقید لهستانی در این جمع در کمترین زمان یعنی ۷ سال و ۱۱ ماه و چهارده روز موفق به انجام این صعود ها شد.

کوهنورد کره ای

پارک یانگ سوگ کوهنورد کرده ای نیز عضو باشگاه ۱۴*۸۰۰۰ متری ها است . او و کوهنورد تنها کسانی از این جمع هستند که این مهم را در کمتر از ده سال به انجام رساندند . یانگ سوگ علاوه بر صعود تمام هشت هزار متری ها به هفت قله بلند هفت قاره نیز صعود کرده و شمالگان و جنوبگان را نیز در نور دیده است.

<http://www.everesthistory.com/climbers/park.htm>

پرواز بر فراز اورست

یک هیلیکوپتر در روز ۱۴ می موفق شد با اوج گیری تا ارتفاع ۸۸۴۸ متری نه تنها بر روی اورست پرواز کند بلکه خلبان توانست به مدت دو دقیقه آن را بر روی قله



صعود به کلیمانجارو از نگاهی دیگر - درسی از آفریقا



جمهوری تانزانیا کشوری است با مساحت ۹۴۵۰۰۰ کیلومتر مربع (حدود سه پنجم مساحت ایران) و جمعیت حدود ۳۲ میلیون نفر که پایتخت آن شهر دارالسلام با جمعیتی نزدیک به ۲ میلیون نفر است. شهرهای اصلی آن زنگبار - موانزا - تانگا و دومودو است. در سال ۱۹۶۱ کشور تانگانیکا که توسط کشور انگلیس اداره می شد به استقلال رسید و در سال ۱۹۶۳ جزیره زنگبار که در ۸۰ کیلومتری شمال دارالسلام قرار دارد و مستعمره انگلیس بود کشوری مستقل اعلام شد. در سال ۱۹۶۴ این دو کشور با هم متحد و یکی شدند و جمهوری تانزانیا را تشکیل دادند.

این کشور در ساحل غربی اقیانوس هند و در شرق آفریقا قرار دارد. زبان رسمی مردم این کشور سواحیلی و زبان رسمی برای تجارت - آموزش عالی و ادارات انگلیسی است. ۲۵ درصد از مردم تانزانیا در شهر و ۷۵ درصد آنها در روستاها به صورت ایلی و عشیره‌ای زندگی می کنند. بیش از ۱۲۰ قبیله مختلف در تانزانیا وجود دارد و ۴۵ درصد جمعیت این کشور مسیحی، ۳۵ درصد آنها مسلمان و ۳۰ درصد آنها دارای مذاهب مختلف محلی و همچنین هندو هستند ولی در جزیره زنگبار ۹۹ درصد از مردم مسلمان هستند که درصد قابل توجهی از آنها از اعقاب دو رگه‌های ایرانی به خصوص از شیراز و بوشهر می باشند که از حدود ۲۰۰ سال پیش از ایران به زنگبار مهاجرت کردند. امید به زندگی در این کشور ۴۷ سال است و نرخ بی سوادی در آن به ۳۳ درصد می رسد. محصولات اصلی این کشور قهوه - پنبه - توتون - نارگیل و میخک است.

نویسنده:
فهیمة بادکوبه

منظری دیگر هم بسیار باارزش بود. پس از اینکه به ما اعلام کردند تا ۲ روز دیگر ویزای شما آماده است ما تدارک نهایی را آغاز کردیم. بعد از بررسی و مطالعه، اواخر بهمن ماه را برای اجرای برنامه انتخاب کردیم به چند دلیل: ۱- از باران‌های موسمی منطقه بگریزیم. ۲- هنگام صعود قله، ماه روشنائی بخش مسیرمان باشد ۳- کوچ و جابجایی گله حیوانات وحشی و منحصر به فرد را که در همان زمان انجام می شد را نظاره گر باشیم. تدارکات و تصمیم نهایی و قطعی حرکت و اجرای سفر ۱۲ روزه در ۲ روز آخر انجام شد و همگی عزم جزم کردیم و آماده سفر شدیم. ویزا که آماده شد باید در پاسپورت ها وارد می شد، تایید و گرفتن بلیت‌ها که از یک ماه پیش رزرو شده بود و نگران

مدتی بود که فکر صعود به قله کلیمانجارو و دیدار از آن منطقه ذهن مرا به خود مشغول کرده بود. چندین سال روی پروژه کلیمانجارو، مرتفع‌ترین نقطه آفریقا و دیدار از حیات وحش کشور تانزانیا کار کردم تا یکی از آرزوهای دیرینه خود را که دیدار از سرزمین شگفت‌انگیز و منحصر به فرد آفریقا و صعود به قله کلیمانجارو بود را برآورده سازم. به طور معمول تصویر ما از این سرزمین پر رمز و راز همراه با دیدی غیرواقعی و اغلب اوقات همراه با بدبینی است.

صعود به قله کلیمانجارو و دیدار از حیات وحش منطقه را شاید بارها از زبان هموردان شنیده باشیم که همراه با تجربیات بسیار ارزشمند کوهنوردی طبیعت گردی است که من قصد تکرار آن را ندارم، اما برای من نگاه به این سفر از

فروشگاه‌هایی که باید مایحتاج خود را از آنجا تهیه می‌کردی، آرامش و نظم در صف‌های ثبت نام باربران و خدمه که برای اجرای برنامه تشکیل می‌شد، خلاصه همه چیز عجیب بود!!!

در طول مسیر ۵ روز راه‌پیمایی که روزانه حداقل ۳ تا ۴ ساعت بود به ندرت طبیعتی جز جنگل انبوه، درخت و درختچه می‌دیدیم و تنها این باربران زحمتکش بودند که با قدرتی عجیب برای حمل بارهای مسافران در این مسیرها تردد می‌کردند. در چهره بیشتر آنها لبخندی بود که شاید در عمق آن می‌توانستی

تلخی غمی تاریخی و کهن را ببینی. آفریقا سرزمین انسان‌هایی است بسیار فقیر، اما آرام که بدون هیچ چشمداشتی برای زندگی تلاش می‌کنند، وظیفه شناسند، آموخته‌اند که چه وظیفه‌ای در مقابل میهمانان سرزمین‌شان دارند و به آن عمل می‌کنند، حد و اندازه خود را می‌شناسند و پا از آن فراتر نمی‌گذارند و خلاصه کلام اینکه تمام توانشان را جهت رضایت و آسایش میهمانان سرزمین‌شان، از هر نژاد و قومی، در این مسیرهای کوهستانی به کار می‌برند.

امکانات اقامتی مسافران (کوهنوردان و توریست‌ها) در طول مسیر بسیار عالی و مکان‌های احداث شده با خدماتی که می‌دهند با نظم خاصی پاسخگوی تمامی کسانی است که قصد صعود دارند که احتمالاً با آمار سالانه مسافران تنظیم می‌شود. استفاده از انرژی خورشیدی برای تأمین برق و آب گرم و اقامتگاه‌هایی با تخت، تشک و امکانات رفاهی بسیار خوب، تمیز و سالم در ارتفاعات ۲۷۰۰ و ۳۸۰۰ و ۴۷۰۰ متری از موضوعات قابل توجه و آموختنی است. هیچ منظره ناراحت‌کننده‌ای که حاکی از سوزاندن درخت، بوته، بریدن و کندن گیاهان، پاره شدن تشک، شکستن در و پنجره و... دیده نمی‌شد. همه چیز نشانی از حضور یک فرهنگ پیشرفته برای حفاظت از هر آنچه دارند و به آن احترام می‌گذارند. این عشق را چه کسی به آنها آموخته؟ چه چیزی بیش از عشق به سرزمین؟ یا شاید باید آن را در چیز دیگری جست و جو کرد؟ باز هم مقایسه و مقایسه با چه چیزی؟ با چیزی که نداریم؟

ناگفته نماند که ورودی این منطقه برای گروه‌های کوهنوردی یعنی یک گروه ۵ نفره حدود ۱۹۰۰ دلار آمریکا جهت ۵ روز استفاده از امکانات اقامتی و رستوران بدون غذاست. با یک حساب سرانگشتی می‌توان به ۳۸۰ دلار برای هر نفر رسید که روزانه حدود ۷۶ دلار می‌شود که خوب چندان هم زیاد نیست و شاید در مقابل خدمات آنها بسیار هم منصفانه باشد. به قول گفتنی نوش جانشان.

داستان رابطه بسیار احترام‌آمیز راهنما، باربر و آشپز با مسافران کاملاً مشخص است، در ساعت مقرر غذای گرم در سه وعده با نظم و ترتیب برای مسافران مهیاست و آخرین وعده غذایی نیز چون اولین وعده آن با نظم و ترتیب و همچون مجموعه‌ای زنجیروار که نتیجه آن مشهود است، و... که گفتنی بسیار است، ما کجا هستیم؟ حال از خودمان بپرسیم که ما چه کرده‌ایم و چه‌ها نکرده‌ایم؟ که شاید کفه دومی از اولی سنگین‌تر باشد و نیاز به تلاشی بیشتر. △

باطل شدن آنها بودیم، ولی خوشبختانه همه چیز بر وفق مراد پیش رفت و ما ساعت ۴ بامداد روز پنج‌شنبه ۲۹ بهمن ۱۳۸۳ سفر هیجان‌انگیزمان را که برای هر یک از ما جذاب و غیرقابل پیش‌بینی بود را آغاز کردیم. بعد از طی مسیر پرواز ساعت ۱۲ ظهر همان روز به وقت محلی (تفاوت ساعت با تهران یک ساعت) در فرودگاه نایروبی (بایتخت کنیا) بودیم.

همان طور که گفتم صعود قله و بازدید از حیات وحش منطقه از منظری دیگر برای من جالب بود که همانا شناختن، دیدن، آموختن و شاید تقلید از

انسان‌هایی آرام، نجیب و سیاه که در چهره هر یک از آنها معصومیتی توأم با عشق به سرزمین سرخ، حیات وحش و طبیعت پیرامونشان وجود دارد مقوله دیگری است که باید به آن توجه کرد. آرامشی عجیب، تحسین برانگیز و قابل تقدیر که بر زندگی فقیرانه این انسان‌ها سایه افکنده است از یک سو و وظیفه‌شناسی همراه با عشق عمیق نسبت به انجام مسئولیت‌های محوله از سوی دیگر انسان را به حیرت می‌اندازد. مگر چند سال است که این مردمان به تمدن جدید رسیده‌اند؟ بنیانگذار کشور کنیا، جاموکنیا، رهبر اصلی قیام‌کنندگان مائو مائو علیه استعمار انگلستان و اولین نخست‌وزیر کنیاست که بعد از استقلال در دهه شصت میلادی توانست شهر را با تمدن همساز کند. چگونه می‌شود در زمانی به این کوتاهی عشق را آموخت و در عین حال ادعایی نداشت - قابل باور نیست که این انسان‌های نازنین چگونه از سرزمین خود محافظت می‌کنند و چگونه در هنگام بازدید از مناطق حیات وحش عاجزانه درخواست می‌کنند که با رعایت سکوت باعث آزار و اذیت و به هم خوردن آرامش حیوانات نشویم. قابل تصور نبود اگر با چشم خود نمی‌دیدیم و با گوشمان نمی‌شنیدیم. کدام معلمی به آنها آموخته است که در مناطق کوهستانی و پارک‌های وحش نباید اثری از زباله و بسمانده‌های انسانی وجود داشته باشد؟ چگونه به ما بازدیدکنندگان تاکید می‌کردند که برای جلوگیری از تنبیل شدن حیوانات به هیچ وجه به آنها خوراک ندهیم؟ نه نگرهانی، نه پلیسی و نه چشم‌های مراقبی، اما این تذکرات

مدام از جانب راهنما، راننده و خلاصه هر فرد محلی به ما داده می‌شد. چگونه می‌توان از این انسان‌ها آموخت و تقلید کرد؟ نمی‌دانم چرا هر وقت در سفری خارج از ایران هستم همیشه به‌طور ناخودآگاه فرهنگ آن منطقه را با مشابه آن در سرزمین خودم مقایسه می‌کنم (شاید شما هم این چنین باشید).

در شروع برنامه کوه‌پیمایی در مسیر معمولی و همیشه پررفت و آمد دروازه مارانگو با نظم و ترتیب خاصی مواجه می‌شویم. اطلاع‌رسانی کامل درباره منطقه، ارتفاع، وسعت، فاصله تا اقامتگاه بعدی و خلاصه هر اطلاعاتی که برای این برنامه لازم است را به بهترین وجه در دسترس دارید. می‌توان در هر گوشه و مکانی کاملاً موقعیت خود را دریافت. در هر بخشی که خدماتی توسط اهالی محلی ارائه می‌شود از نظم و ترتیب و برنامه‌ریزی دقیقی برخوردار است. سرویس دهندگان با لبخند، احترام، ادب و روی خوش با بیگانگان برخورد می‌کنند و با زبان بی‌زبانی از حضور بازدیدکنندگان قدردانی می‌کنند. نظم و ترتیب سرویس دهندگان

قله کلیمانجارو با ارتفاع ۵۸۹۵ متر بلندترین کوه منفرد جهان (که به هیچ رشته کوهی متصل نمی‌باشد) در موقعیت ۵ درجه جنوبی و ۳۶ درجه شرقی در کشور تانزانیا و در مجاورت خط استوا واقع شده است. جبهه شمالی این قله مشرف به کشور کنیا بوده و ارتفاعات آن پوشیده از برف و یخچال‌های دائمی و باشکوه است. این قله آتشفشانی خاموش می‌باشد. دو قله مرتفع دیگر در مجاورت این قله به نام‌های ماونزی (۵۱۴۸ متر) و شیرا (۴۰۰۵ متر) از قلل زیبای این مجموعه محسوب می‌شوند. مسیرهای صعود: برای صعود به این قله هفت مسیر اصلی و چند راه فرعی وجود دارد که مسیرهای اصلی از شرق به غرب:

- ۱- مارانگو که این مسیر اصلی‌ترین مسیر صعود به قله می‌باشد
- ۲- موکا ۳- امبویه ۴- ماچامه ۵-
- ۶- لوشو ۷- شیرا ۷- رونگای

کانچن چونگا: مسیر خونین صعود به قله!

ترجمه: حمید شفق

کانچن چونگا (۸۵۸۶ m) هم اکنون جشن پنجاهمین سالگرد صعود به خود را می بیند. ولی از اولین تلاشها بر روی آن در سال ۱۹۰۵ تا زمان اولین صعود این کوه جان افراد زیادی را گرفته است و اکثر یالهای این قله آغشته به خون کوهنوردان شده است. اعتقادات مذهبی و بومی خاصی نسبت به این قله که مدت‌های زیاد بلندترین قله روی زمین تصور می شد وجود دارد. تا چندین سال، برای احترام به مقدسات مردم Sikkim افرادی که موفق به صعود قله می شدند از ایستادن بر روی قله اصلی منع می شدند و در چند متری اطراف قله صعود خود را جشن می گرفتند و به قله اصلی نزدیک نمی شدند!!

خداوند آتشین کانچن چونگا !!

یک نمایندگی تور محلی با نام Travel-Himalayas در وبسایت خود در مورد اعتقادات محلی مردم سیکیم اینگونه توضیح می دهد. " مردم سیکیم به خداوند نیکیها که در بالای قله کانتچن و نچ و نچ و نچ حکمرانی می کند باور و اعتقاد خاصی دارند. آنها اعتقاد دارند که اگر این خداوند آتشین از آنها راضی نباشد می تواند با سیلها و بهمنهای عظیم تمام برکت زندگی آنها را بگیرد و آنها را نابود کند. در صورت خشم این خداوند آتشی مزاج سیل و طوفان محصولات آنها را نابود خواهد کرد و خانواده های آنها را از هم می پاشد! این خداوند با صورتی به رنگ آتشین قرمز و زمینه سیاه است که بر روی سر او پنج اسکلت قرار دارد که بر روی هر کدام از این اسکلتها یک ببر هیمالیایی قرار گرفته است. با توجه به این اعتقادات قوی و اینکه اکثر کوهنوردانی که به قله صعود کرده اند جان خود را از دست داده اند، نفرات صعود کننده هیچ ضرری نمی بینند که به این خداوند مقدس احترامات لازم را بگذارند!!!

سرپرست اولین صعود به کانچن چونگا در سال ۱۹۰۵ کسی نبود جز Crowley Aleister که شروترترین مرد کره زمین لقب گرفته بود. مانند اکثر صعودهای او، این اکسپدیشن او نیز بایک حادثه بد همراه بود. Alexis Pache و Alexis Pache -Guillarmod



Jacot به سمت کمپ هفتم در ارتفاع ۶۷۰۰ متری حرکت می کردند در حالیکه تیم آنها در قسمتهای بالاتر دچار بهمن شده بود و تعدادی از باربرها در زیر بهمن دفن شده بودند. Pache و سه باربر او گم شده بودند و بقیه هم تقاضای کمک می کردند. Crowley یک کمپ بالاتر در چادر خود صدای کمک خواستن آنها را می شنود ولی از اینکار سرباز می زند!! این اکسپدیشن با شکست روبه رو شد و روزنامه های انگلیسی در مورد این رسوایی غوغایی به پا کردند! این حادثه کربلی را در جامعه کوهنوردی آن روزها بدنام کرد!

آلمانیها بر ترس خود غلبه کردند!

بعد از شکست انگلیسیها این آلمانیها بودند که تصمیم گرفتند این کار را به اتمام برسانند. آنها اکسپدیشن هایی در سالهای ۱۹۲۹ و ۱۹۳۰ و ۱۹۳۱ به کانچن چونگا داشتند. اولین تیم سعی کرد از تونلهای برفی برای پیشرفت سریع در کار و صعود استفاده کنند. تلاش آنها با شکست مواجه شد. تیم دوم یک تیم بین المللی از آلمانیها، سوئیسها، انگلیسیها و اتریشیها بود. آنها مجوز صعود از سمت نپال را دریافت کردند. بعد از دوبار شکست در حمله به قله و کشته شدن یک باربر در اثر بهمن آنها تصمیم به بازگشت گرفتند. بعدها آنها اظهارات زیادی در مورد سختی صعود و هوای بد قله داشتند:

" کانچن چونگا بدنهای ما را فرسوده کرده بود. ما تمامی مسیرهایی که می توانستیم پیمودیم ولی هیچ شکافی در زره پولادین قله نیافتیم. " سومین تلاش آلمانیها به سرپرستی Paul Bauer بود. این تلاش نیز به شکست خورد. دو نفر از تیم آلمانیها در اثر سقوط کشته شدند و تعدادی دیگر هم با مشکلات ارتفاع مواجه شدند.

سفر موفقیت آمیز انگلیسیها

دیگر برای همه ثابت شده بود که کانچن چونگا برای صعود خود تنها به شهادت نیاز ندارد. بلکه برنامه ریزی مناسب و پشتیبانی کامل نیز می تواند خیلی موثر باشد. آنها از تاکتیک محاصره ای برای صعود استفاده می کردند. این تیم انگلیسی - نیوزلندی قصد داشتند تا با استفاده از اکسیژن به این قله صعود کنند. در ۲۵ می ماه Britons George Band, Joe Brown کمپ ۵ را به قصد قله ترک کردند. آنها مسیر صعود را گم کردند و مجبور شدند تراورسی را به سمت یال غربی انجام دهند. آنها با یک برج غول پیکر در مسیر خود مواجه شدند. براون که یک سنگ نورد کامل بود بدون هیچ درنگی برای صعود آن آماده شد. بعد از صعود برج سنگی براون متوجه شد که در چند متری قله قرار دارد. ساعت ۲:۴۵ عصر بود و آنها زمان کافی داشتند تا بر روی قله بروند ولی با توجه به اعتقادات محلی آنها ترجیح دادند که در چند متری قله جشن شادمانی خود را برگزار کنند. قله اصلی به خاطر عقاید سیکیمیها



صعود نشد Norman Hardie! و Tony Streather تیم بعدی صعود بودند . آنها نیز در همان نقطه جشن خود را گرفتند و بالاتر نرفتند!! دو صعود موفقیت آمیز بعدی هم یکی در سال ۱۹۷۷ به سرپرستی N. Kumar و بعدی توسط تیم انگلیسی به سرپرستی داگ اسکات در سال ۱۹۷۹ انجام شد . آنها نیز در چند متری قله خود را متوقف کردند و جشن صعود را در چند متری قله گرفتند!! در نهایت بعد از مدتی احترام به سنتهای محلیها شکسته شد و هیمالیایانوردان تصمیم به صعود به بلندترین نقطه این کوه نمودند .

دهه ۸۰

دهه ۱۹۸۰ موفقیت‌های زیادی بر روی این کوه بدست آمد . لهستانیها اولین صعود زمستانی را بر روی کانچن چونگا انجام دادند ، مسیرهای جدیدی بر روی کوه باز شد و Pierre Beghin این کوه عظیم را به صورت انفرادی صعود کرد . نفرات دیگری هم مانند رینهولد مسنر در سال ۱۹۸۲ صعود خود را انجام داد و از غضب خداوند این کوه در امان ماند . البته موقع فرود او با مشکلات زیادی روبه رو شد . با اینحال ، اسم کانچن چونگا همواره با بدترین اخبار ممکن همراه بوده است . برای مثال شکست سال ۱۹۸۹ هندیها برای تکرار صعود موفقیت آمیز قبلی را می توان نام برد . این صعود آنها با سه کشته به پایان رسید و هیچ کدام آنها سالم از قله بازنگشت .

بی رحمی قله در برابر زنان

کانچن چونگا در برابر زنان بسیار خشن بوده است . در سال Marija Frantor ۱۹۹۱ تلاش کرد تا اولین زنی باشد که بر روی این قله می ایستد . در طول صعود مارجیا اعلام کرد که او و دوستش manze RozJo هر دو دچار برف کوری شده

اند و قدرت تشخیص مسیر را ندارند . بعدها جسد آنها در پایین دیواره زیر قله پیدا شد . در سال ۱۹۹۲ کوهنورد پر قدرت zWanda Rutkiewicz جان خود را در کانچن چونگا از دست داد . او قصد داشت که با یک بیواک در ارتفاع ۸۰۰۰ متری قله را صعود کند . Carlos Carsolio آخرین فردی بود که این زن لهستانی را دیده بود و از او خواسته بود تا از انجام این کار منصرف شود . به هر حال او هیچگاه باز نگشت . در نهایت این Briton Ginette Harrison بود که توانست اولین زنی باشد که این قله را صعود می کند . او در سال ۱۹۹۸ این قله را صعود کرد با اینحال سایه مرگ همراه او بود تا زمانی که چند ماه بعد جان او را در داتولاگیری گرفت .

آخرین رقابت

در سال Erhard Loretan ۱۹۹۵ سوئیسی و Benoit Chamoux فرانسوی دلیل خوبی برای صعود به کانچن چونگا داشتند . هر کدام از آنها که زودتر به این قله صعود می کرد می توانست سومین فردی باشد که تمام ۸۰۰۰ متریها را صعود کرده است . لورتان که با Jean Troillet صعود می کرد در این رقابت پیروز بود ولی شاموکس به اندازه او خوش اقبال نبود . شاموکس چند روز بعد در همان مسیر ناپدید شد و هیچ وقت بازنگشت .

با اینحال در این رقابت ، جایی برای خرافات مردم محلی وجود نداشت . کانچن چونگا که با نام " پنج گنج برف عظیم " هم شناخته شده است شرقی ترین قله نیپال است و در گوشه قله هیمالیا جا گرفته است . این قله ۸۵۸۶ متری سومین قله بلند کره زمین می باشد . اولین بار جورج باند و جو براون در ۲۵ می ۱۹۵۵ توانستند به این قله صعود نمایند . Δ

منبع : www.mounteverest.net

خانه کوهنوردان تهران از بین علاقه مندان ، عضو فعال می پذیرد

نشانی - خیابان انقلاب - بین سعدی و لاله زار نوپلاک ۶۳۲

ساختمان ۶۰۹ طبقه سوم واحد ۷

تلفن: ۶۷۱۲۰۸۴-۶۷۳۸۱۶۲

جناب آقای مهدی داورپور

از صمیم قلب به شما

و خانواده محترمتان تسلیت عرض مینماییم

فصلنامه کوه

پاهای سالم برای کوهنوردی

(مراقب پاهای خود باشید)

ترجمه: وحید عرفانی

می‌رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود. جوراب‌ها نباید انگشتان پا را روی هم‌دیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می‌توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم.

بهتر است جوراب پشمی، کرکی و یا ترکیبی از پشم و نایلون برای کوهنوردی انتخاب شود. جوراب کوه نباید زبر و یا نازک باشد، بلکه بهتر است پشمی و نرم و کلفت باشد. جنس جوراب‌های نایلون، برای بهداشت پا، مناسب نیست، زیرا ممکن است باعث بروز حساسیت گردد، به علاوه مانع عرق کردن پوست شود. مزیت جوراب‌های پشمی آن است که به واسطه خاصیت چربی، رطوبت را در خود نمی‌گیرد و به این ترتیب خطر سرمازدگی و یخ زدگی باها را تا اندازه زیادی از میان می‌برد. از پوشیدن جوراب‌های نخی خودداری کنید؛ زیرا این نوع جوراب‌ها به آسانی خیس می‌شوند و پس از خشک شدن آن قدر سخت و سفت می‌گردند که پاها را از درون خود را مجروح می‌سازند. لازم است پس از اجرای چندین برنامه کوهنوردی، جوراب‌های تان را عوض کنید و جوراب‌های جدیدی برای برنامه‌های بعدی تدارک ببینید. در برنامه‌های کوهنوردی خود یک تا دو جفت جوراب در کوله پشتی داشته باشید. کوهنوردان توجه داشته باشند بهترین کفش هنگامی که جوراب‌های نادرست می‌پوشید، هیچ گونه فایده‌ای ندارد.

۲- کفش کوه خود را به دقت انتخاب کنید

کفش مورد نیاز در هر رشته ورزشی، به ویژه در کوهنوردی و کوهپیمایی، از عوامل مهم و اساسی در بهبود کیفیت و نحوه انجام آن ورزش است. پافزار کوهنوردی، کفش کوه است. پوتین کوهنوردی نه تنها یک پاپوش، بلکه یک ابزار مهم در کوهنوردی است. در برخی موارد علت بروز حوادث ناگوار در کوه، نتیجه استفاده نکردن کفش مناسب کوه است. کفش کوه نامناسب تاکنون باعث بروز پیش‌آمدهای ناگوار و دشواری‌های فراوان شده و به طور قطع گاهی مواقع به قیمت جان فرد کوهنورد تمام می‌شود. بیشتر مواقع دیده شده است که افرادی با کفش نامناسب به کوهستان آمده‌اند و پیش از آنکه بتوانند از زیبایی‌ها و فواید سلامتی کوه بهره‌مند شوند با عوارضی مانند ناراحتی‌ها و آسیب دیدگی انگشتان پا به منزل بر می‌گردند. اندازه مناسب پوتین مخصوص کوهنوردی برای راحتی و ایمنی پا در کوه، مهم است. به گونه‌ای که کوهنوردان بتوانند ساعت‌ها کفش کوه را به آسانی بپوشند. امروزه در اثر پیشرفت ورزش کوهنوردی در جهان، کفش‌های مختلف با کاربردهای گوناگون مانند کفش سبک راهپیمایی، کفش راه پیمایی نیمه سنگین، کفش کوهنوردی سنگین، پوتین دویوش، کفش کوه اسکی، کفش دیواره تهیه شده است. در انتخاب

پا همچون خشت اول بنای بدن است. خردمندان از قدیم گفته‌اند: «پا، ستون بدن است.» پا عضو بدن انسان می‌باشد که با کمک آن راه می‌رود. هرگونه کجی و ناراستی در پا، تمام بدن را تحت فشار قرار می‌دهد و به انواع ناراحتی‌ها گرفتار می‌کند. وزن بدن بر استخوان پاشنه و سر استخوان‌های کف پا وارد می‌شود. استخوان‌های دیگر کف پا به صورت یک قوس از زمین فاصله دارند. عضلات پا، محافظ و قدرت دهنده پا هستند و اجازه می‌دهد که پا به مانند یک اهرم عمل کند و بدن را در هر قدم به جلو ببرد. از آنجایی که عضلات در کشش طبیعی هستند و رباط‌ها قوی و محکم می‌باشند و استخوان‌ها قوسی خوب دارند، اهرم پاشنه عمل می‌کند و پا به حرکت درمی‌آید.

عضلات پا در کوهنوردی از

پرکارترین و مهم‌ترین عضلات بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام می‌دهند. زیرا که تمامی فشار کوه‌پیمایی در همه مراحل آن بر روی عضلات پا استوار است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نماید. هنگامی که کوهنوردان سعی می‌کنند قدم در مناطق گوناگون کوهستان نهند قبل از هر چیزی بایستی به راه‌های مراقبت از پاهای خود در کوه توجه داشته باشند. علاقه‌مندان به کوهنوردی و کسانی که تصمیم به انجام برنامه‌های کوهنوردی دارند باید قبلاً پاها را برای کاری که در پیش است کاملاً آماده کنند. پادرد، ناول، سرمازدگی پا و میخچه خیلی سریع می‌تواند یک برنامه کوهنوردی لذت بخش را به یک ناراحتی و راه ماندگی دردناک تبدیل کند. کلید رمز پرهیز از این وضع فقط یک چیز است: آماده سازی. در این مقاله سعی شده است راه‌های مراقبت از پا و جلوگیری از بروز آسیب‌ها و ناراحتی انگشتان پا در کوه را برای کوهنوردان عزیز به زبان ساده بیان شود. با رعایت نکاتی که در زیر می‌آید می‌توان میزان سلامتی پاهای خود را جهت اجرای برنامه‌های کوهنوردی افزایش داد.

۱- در انتخاب جوراب کوه بیشتر توجه شود

جوراب، مهم‌ترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوهنورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جوراب‌های مخصوص کوهنوردی معمولاً از پشم و نایلون و یا کرک و نایلون می‌باشد که ترکیب این مواد جوراب را گرم و مقاوم می‌نماید و به واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه‌ای عایق گرماساز و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ‌های گوناگون تهیه می‌گردد. طول جوراب‌ها باید مناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب



کفش کوه دقیق باشید و از افراد باتجربه کمک بگیرید. فراموش نشود که سلامت و زندگی فرد کوهنورد در بسیاری موارد به طور مستقیم به کیفیت و کارایی پوتین کوه او بستگی دارد.

آنگاه که کفش کوه را به پای خود آزمایش کردید در داخل فروشگاه ورزشی با آن راه بروید. فراموش نشود که اندازه مناسب پوتین کوه تنها با پوشیدن و راه رفتن با آن مشخص می‌شود. در این حالت نباید هیچ نوع فشاری بر انگشتان پا به ویژه در اطراف گوشه‌های پا وارد شود. پاشنه کفش باید بدون شل بودن به اندازه پاشنه پا باشد و قسمت بالایی پاشنه کفش نباید تاندون آشیل را سایش دهد. جلوی پوتین باید به اندازه کافی پهن باشد تا انگشتان پا در آن حرکت کنند. هنگام خرید کفش کوه و امتحان آن باید جورایی را بپوشید که هنگام اجرای برنامه کوهنوردی از آن استفاده می‌کنید. سعی شود کفش کوه خود را از مدلی انتخاب کنید که مورد پسندتان است، زیرا شما می‌خواهید به طور منظم و مرتب آنها را بپوشید. دقت کنید هنگام خرید پوتین کوه ایمنی و استحکام آن مورد نظرتان باشد. هنگام کوهنوردی و استفاده از کفش کوه باید پای فرد کوهنورد احساس راحتی کند. بنابراین در انتخاب کفش کوه دقت بسیار داشته باشید.

کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملاً اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوهنورد خارج شود. پوتین مخصوص کوهنوردی باید چندین کار را با هم انجام دهد، هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب. در عین حال پا باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم پردوام و راحت باشد. کفش‌های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوهنوردی می‌شود و باعث ایجاد زخم‌های دردناک و میخچه پا و نیز

نارسایی‌های گردش خون، درد و خستگی می‌نماید. همچنین کفش‌های خیلی تنگ به بروز سرمازدگی هم کمک می‌کنند. به طور کلی کفش کوه نباید با فشار و سختی پوشیده شود. پوتین گشاد موجب بروز تاول و پیچیدگی مچ پا و گاهی کاهش توانایی آن می‌شود. پوتین کوه نباید خیلی کلفت و سفت باشد. چنانچه ساقه پوتین سفت و سخت باشد، به قوزک پا آسیب می‌رساند. همچنین پوتین تنگ، موجب بروز نارسایی خون در پاها می‌شود. ساقه پوتین نباید پا را آزار دهد. به طور کلی کفش کوه باید حرکات مفاصل و فعالیت‌های حیاتی پوست را مانع نگردد؛ در غیر این صورت باعث بروز اختلالاتی مانند میخچه پا، تغییر شکل طبیعی استخوان‌ها و حرکات مفصلی می‌شود. هرگز فراموش نکنید که در اجرای برنامه کوهنوردی خود بند اضافی کفش همراه داشته باشید.

۳- کوتاه کردن ناخن‌های پای خود را جدی بگیرید

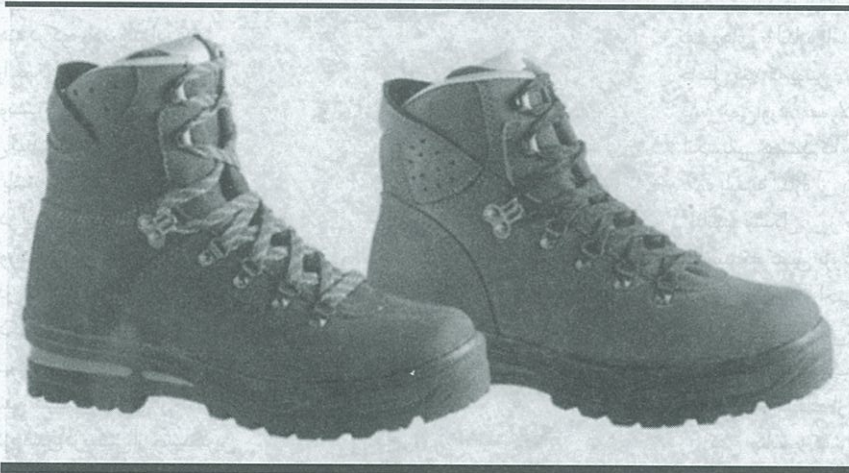
ناخن‌های پای خود را به طور مستقیم و کوتاه بچینید. به عبارت دیگر ناخن‌های انگشت پا را همیشه کوتاه نگه دارید. با کوتاه بودن ناخن از فرو رفتن ناخن‌ها در داخل گوشت پا جلوگیری می‌شود. چنانچه به طور اتفاقی ناخن‌های تان را خیلی کوتاه کردید و یا بر اثر پیشامدی ناخن پای تان شکست؛ سعی کنید لبه‌های ناخن را طوری صاف کنید که هیچ قسمت تیزی که بتواند پوست پا را سوراخ کند، باقی نماند. هرگز ناخن‌های تان را خیلی کوتاه نکنید. ناخن را پایین از سطح انگشت نگه دارید. ناخن باید به آن اندازه‌ای که پنجه شما را حفظ کند، بلند باشد. بهتر است قبل از کوتاه کردن ناخن‌ها، پاهای تان را در آب گرم قرار دهید تا ناخن‌ها

نرم شوند و از طرفی امکان ترک خوردگی ناخن کاهش یابد؛ سپس با یک ناخن‌گیر نوک تیز و لبه صاف آنها را کوتاه کنید. برای صاف کردن ناخن‌ها از سوهان ناخن استفاده کنید و هرگز ناخن‌ها را با قیچی کوتاه نکنید؛ چرا که حتی اگر قیچی کوچک باشد، چون فضای کافی برای درست کار کردن با آن وجود ندارد باعث می‌شود که لبه‌های ناخن تیز شود.

هرگز ناخن را به صورت تخم مرغی شکل نگیرید، چون لبه جلویی آن به طرف پایین انحناء برداشته و داخل پوست می‌شود. همیشه لبه‌های بیرونی ناخن را موازی با پوست تنظیم کنید.

۴- کفش‌های کوه را در وضع مناسبی نگهداری کنید

اگر می‌خواهید دوام کفش‌های تان افزایش یابد، باید در نگهداری و مواظبت آنها دقت بسیار داشته باشید. قابل ذکر است که روش نگهداری کفش کوه بستگی به نوع چرم آن دارد. پوتین مخصوص کوه خود را تمیز و مرتب کنید تا ایمنی و عمر آن را زیاد نمایید. هر بار که کفش کوه را می‌پوشید به طور عادی آن را به دقت خشک کنید و واکس بزنید، اما از حرارت مستقیم استفاده نکنید. خشک کردن سریع کفش کوه در مقابل آتش یا بر فراز یک منبع تشعشع گرما، اشتباه بزرگی است؛ نتیجه این عمل سفت شدن و پیچ خوردن چرم است که در موارد شدید می‌تواند آن را بشکافد. حرارت غیرمستقیم یا تابش آفتاب خیلی بهتر است. مقدار واکس باید زیاد باشد و چرم را به شدت و به اندازه کافی پرداخت کنید. لازم است هر چند وقت بندهای کفش را شست و شو دهید تا در اثر کثیفی زیاد، فرسوده نگردد.



برای خشک کردن درون کفش کوه، آن را از کاغذ روزنامه پر کنید و سپس در جای خشک بادگیری قرار دهید و چندین بار کاغذها را عوض کنید. کفش‌های فرسوده و یا معیوب را تمیز و تعمیر کرده یا تعویض کنید. پوتین کوه خود را به طور منظم از نظر وجود خسارت‌هایی مانند نم‌دار بودن، پارگی و غیره که موجب به خطر افتادن پای شما می‌گردد، بازرسی کنید. برای آنکه کفش کوه شکل خود را از دست ندهد، می‌توانید از قالب‌های چوبی یا فلزی خانوادگی استفاده نمایید.

۵- از بروز سرمازدگی پاهای تان جلوگیری کنید

سرما شدید، به ویژه همراه رطوبت می‌تواند موجب بروز سرمازدگی و از دست رفتن انگشتان شود. کامل بودن پوشاک پا در برنامه‌های کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرما شدید از بروز بیشتر حوادث، از جمله سرمازدگی پا در کوه جلوگیری می‌کند. یک فرد کوهنورد باید پوشاک پای خود را (کفش و جوراب) با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند. ضروری است کوهنوردان قبل از اجرای برنامه کوهنوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شود که جوراب و پوتین مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده‌اند. جنس پوتین کوه باید از نوع مرغوب باشد تا در فصل زمستان و سرما در برابر یخ زدن زود هنگام مقاومت بیشتری نماید.

اگر قسمتی از جوراب شما خیس شد، زود آن را درآورده خشک یا تعویض کنید. پایی که در جوراب و پوتین مرطوب باشد، بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است، بهتر است در صعودهای زمستانی یا صعود به ارتفاعات بلند در فصل زمستان و سرما از پوتین

دوپوش که دارای قسمت‌های داخلی و بیرونی می‌باشد استفاده نمایید.

هنگامی که پاها و شست پای فرد کوهنورد، سرمازده شده است برای کاهش ورم آن و گرم کردن آنها، پاهای او را بلند کنید و با قراردادن این اندام در زیر بغل تان، آنها را گرم کنید. تا می‌توانید از ایستادن در داخل آب، برف و گل در کوه خودداری کنید. سعی کنید در هر فرصتی که به دست می‌آورد پاهای خود را حرکت داده و چنانچه انجام این کار ممکن نیست انگشتان و پاشنه پا را در داخل پوتین حرکت دهید. در مواقعی که پاها کاملاً سرد است نباید آنها را نزدیک آتش نگه داشت و با در آب داغ فرو برد؛ زیرا این عمل خود به خود بیشتر باعث بروز سرمازدگی می‌شود. هیچگاه نباید از گرمای مستقیم (مانند آتش، کیسه آب جوش و...) روی اندام سرمازده، به ویژه پاها بهره‌گیری کرد. جوراب و پوتین فرد سرمازده را در آورید و پای سرمازده را به وسیله آب نیم گرم و یا ولرم بشویید. حداقل به مدت ۳۰ دقیقه پای سرمازده را در آب گرم و نه داغ (یعنی بین ۳۷ تا ۴۰ درجه سانتی گراد) فرو ببرید. آب را دور پای مبتلا به جریان بیندازید تا به گرم کردن آن عضو کمک شود. هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی پای سرمازده را نترکانید، بلکه با پانسمان خشک و استریل روی آن را بپوشانید.

۶- نکات ایمنی را رعایت کنید

- هرگز کوهنوردان پای برهنه در کوه راه نروند؛ این کار روی هم رفته خوب نیست. زیرا ممکن است میکروب‌ها و انگل‌های موجود در خاک در پوست و پاها نفوذ کرده و در نتیجه تولید چرک و عفونت می‌کنند.

- کوهنوردان توجه داشته باشند که کفش‌ها و پوشاک خود را روی زمین رها نکنند. در این صورت از ورود مارها، عقرب‌ها و دیگر حشرات زیان آور در کوه به داخل آنها درامان خواهید بود. همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آنها را خوب تکان دهید و بی ملاحظه دست در جیب‌های خود نکنید. هنگام بیدار شدن از خواب در کوه داخل کفش، پوشاک و کیسه خواب خود را کامل بررسی کنید، زیرا برخی از حشرات مانند هزارپاها دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده‌ترین نقاط بدن و پوشاک حلقه بزنند.

- قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنید.

- توجه داشته باشید که کفش مناسب برای کوهنوردی انتخاب کنید. به طوری که پاها را فشار ندهد و انگشتان پا به آسانی در آن حرکت کنند و علاوه بر این کف آن هم عاج‌دار باشد.

- چنانچه هنگام پایین آمدن از سرراشایی کوه، پوتین پنجه پای تان را می‌زنند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید.

۷- در پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی پاها پیش قدم باشید

اگر جوراب‌های کوهنوردی به قارچ‌های بیماری زا آلوده شوند ممکن است سبب بیماری قارچی شود. قارچ‌ها به سرعت به پاها و انگشتان پاها منتقل می‌شوند. توجه داشته باشید که لای انگشتان پا، محل مناسبی برای رشد و توسعه این نوع قارچ‌ها است. دلیل اصلی مبتلا شدن پا و انگشتان به این عارضه، عدم رعایت اصول بهداشتی سپس اجرای برنامه کوهنوردی، به ویژه استفاده از پوشاک و جوراب‌های آلوده است. بنابراین برای جلوگیری از پیشرفت سریع و رشد قارچ در لای انگشتان پا، حتماً پس از انجام برنامه کوهنوردی، جوراب‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید. پس از شست و شوی جوراب‌ها با آب گرم و مواد پاک‌کننده، آنها را در آفتاب خشک کنید. انجام این امر از مهم‌ترین اقدامات مؤثر جهت پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی پا و بهداشت است.

فضای بین انگشتان پا را پس از حمام باید کاملاً خشک کرد و هر نوع آلودگی پا را دور کرد. این چرک پا و جرم آن بهترین مکان پرورش قارچ به ویژه هنگامی که با عمل تعریق

در نظر داشته باشید
که کفش بزرگ و
گشاد نیز به اندازه
کفش کوچک
می‌تواند ایجاد
ناراحتی کند، چرا که
پا در داخل آن
می‌لغزد و ایجاد
اصطکاک می‌کند و
نتیجه این اصطکاک
موجب بروز میخچه
است

مرطوب نیز شده باشد، است. در صورتی که خیسی داخل پوتین مخصوص کوهنوردی طولانی باشد موجب بروز ناراحتی و عفونت‌های قارچی پا و انگشتان آن می‌گردد. اگر پای شما امکان ابتلا به عفونت قارچی را دارد، پس از شست و شو و خشک کردن پاها با حوله مخصوص، در بین انگشتان خود از پودر خشک و نرم استفاده کنید. این پودر رطوبت اضافی پوست را جذب می‌کند و به خشک شدن فضای بین انگشتان پا کمک می‌کند.

۸- از بروز میخچه پا جلوگیری کنید

یک میخچه رشد بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولاً بالای مفاصل انگشتان و یا پایین انگشتان آشکار می‌شود. میخچه پا یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می‌کند. در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده‌اید، باید از زخم شدن آن جلوگیری نمود تا عفونتی حاصل نشود. هیچگاه نباید لایه سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو برید، بلکه با استفاده از پمادها و روغن‌های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد. لازم است از پوشیدن کفش کوهنوردی که باعث فشار و پیدایش میخچه می‌شود خودداری کرد. بهترین درمان میخچه‌ها، پیشگیری از بروز آنهاست. از آن جایی که میخچه‌ها به وسیله کفش‌های با اندازه نامناسب تولید می‌شود، از این رو اطمینان حاصل کنید که پوتین کوه شما به هیچ طریقی روی انگشتان تان فشار نمی‌آورد. معمولاً انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می‌گیرند. هنگام خرید کفش کوه باید به اندازه آن دقت کنید چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می‌افتد. در نظر داشته باشید که کفش بزرگ و گشاد نیز به اندازه کفش کوچک می‌تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می‌لغزد و ایجاد اصطکاک می‌کند و نتیجه این اصطکاک موجب بروز میخچه است. یک راه دیگر برای جلوگیری از فشار به میخچه، استفاده از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع است. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به قسمت پا جلوگیری می‌کند.

۹- انجام اقدامات اولیه را در مورد آسیب‌های پا جدی بگیرید

چنانچه حتماً تاولی بر روی پا و انگشتان آن به وجود آمد با سوزن استریل آن را سوراخ کرده و ضدعفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید. سعی کنید همیشه پای تان را خشک نگه دارید. پوستی که مرطوب باشد خیلی راحت‌تر تاول می‌زند. هرگز با پای مرطوب کفش نپوشید.

استفاده از کفش‌های نامناسب می‌تواند باعث فرورفتگی ناخن در گوشت پا شود، به ویژه اگر ناخن‌ها گرایش به انحناء داشته باشند. بنابراین توصیه می‌شود از پوشیدن کفش‌های تنگ که ناخن انگشتان پا را فشار می‌دهند خودداری کنید. از طرف دیگر، از پوشیدن جوراب‌های تنگ نیز خودداری کنید.

شکستگی‌های انگشتان پا در کوه، تقریباً همواره ناشی از فشار مستقیم بر روی پای فرد کوهنورد است که بافت‌های نرم پا را هم له می‌کند. هرگز نباید به هیچ وجهی اقدام به جا انداختن دررفتگی یا شکستگی کنید. استخوان آسیب دیده پای فرد مصدوم را برای بررسی و معاینه بی‌مورد، نباید دستکاری نمایید. عضو آسیب دیده را به همان شکل که پس از حادثه در کوه یافته‌اید، در آتل بی حرکت کنید.

ناراحتی ناخن‌های فرورفته در گوشت پا مربوط به پوشیدن کفش‌های تنگ رشد سریع پا، یا فقر بهداشتی و شکستگی ناخن است؛ ولی هر چه که باعث آن باشد وجود این گونه ناخن‌ها در نزد کوهنوردان حادثه بسیار مهمی است. چیدن ناخن انگشتان پا به اندازه مناسب ممکن است از بروز این کار جلوگیری کند. △

اولین صعود یک روزه قله کول جنو*

گرامیداشت ناصر خوشه چین

گزارش: محمد جلالی

فرصت نداشتیم ساعت ۷/۳۰ به سمت پناهگاه «کامران سلیمانی» حرکت کردیم. ساعت ۱۰/۳۰ به پناهگاه رسیدیم. مکانی که همواره خاطره دو کوهنورد عزیز را برایمان زنده می‌کند. کامران سلیمانی جوان کوهنوردی که از دیواره علم کوه به معبود پیوست و ناصر خوشه چین که عاشق و دلداره کوه بود. دل سپرده‌ای که یاد و نشانی از وی در دل کوهنوردان و همچنین در کوه‌ها باقی مانده است و سرانجام نیز به هنگام تعمیر پناهگاه «کامران سلیمانی» در منطقه اشترانکوه جان به جان آفرین تسلیم کرد. کمی از بار کوله‌ها کم کردیم و بلافاصله به سمت یال شمالی کوله جنون حرکت کردیم. ساعت ۱۱/۳۰ به زیر تیغه‌های سنگی کوله جنون رسیدیم. این مسیر را بارها در تابستان صعود کرده بودیم. نکته مبهمی وجود نداشت جز این که برف امسال واقعاً زیاد بود و صعود وقت بیشتری را می‌طلبید. همگی در گروه رفتیم و صعود را آغاز کردیم. پس از طی ۷ طول به قله رسیدیم.

همگی خوشحال و شاداب بودیم چرا که ساعت ۱۶/۳۰ بود و ما به همراه خورشید بر روی قله زیبای کوله جنون بودیم. پس از عکسبرداری و فیلمبرداری از زیبایی‌های این طبیعت ناب و دست نخورده به سمت دره دلی حرکت کردیم. سه بهمن خطرناک را پشت سر گذاشتیم و به چال سیاه رسیدیم و سپس در ساعت ۱۸/۳۰ در پناهگاه تجدید قوا کردیم و به سمت پایین راهی شدیم. ساعت ۲۰/۳۰ کنار ماشین در روستای کمندان بودیم.

همنوردان: محمد جلالی - سعید رحمتی - حسین شریفی - مهدی عابدی. Δ

* کول به معنای دره و جنو یا جنون به معنای وحشی.

صعود یک روزه زمستانی به یکی از قله اشترانکوه طرحی بود که از مدت‌ها پیش در ذهن داشتیم. اما اکثر کوهنوردان شهرمان چنین صعودی را امکان‌پذیر نمی‌دانستند. آنها بر این باور بودند که چنین صعودی اگر هم امکان داشته باشد باید با تدارکات قبلی از جمله بارگذاری و... صورت گیرد. اما ما معتقد بودیم با تمریناتی منظم و در نظر گرفتن یک برنامه غذایی مناسب و هوای خوب چنین برنامه‌ای عملی خواهد شد.

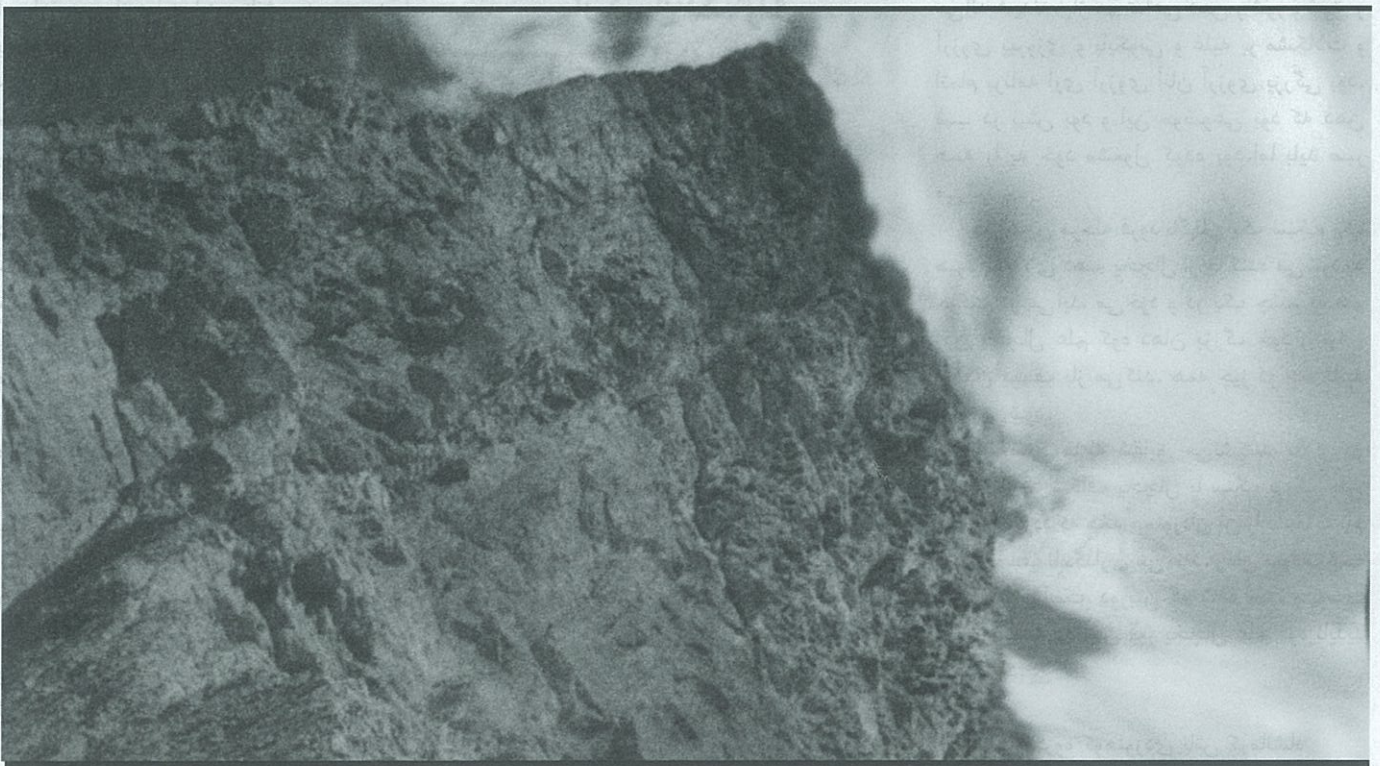
پنج‌شنبه ۱۷ اسفند ۱۳۸۲، اراک - سرخه

صبح هنگام برای تمرین به کوه سرخه رفته بودم. هوا بسیار عالی بود. زمان اجرای برنامه یک روزه فرا رسیده بود. به منزل که رسیدیم زمان حرکت را به دوستانم اطلاع دادم و آنچه را برای صعود لازم بود فراهم کردیم. باید به استقبال صبح و آفتاب می‌رفتیم تا اشترانکوه پذیرای ما باشد.

جمعه ۸ اسفند ۱۳۸۲، ازنا - اشترانکوه

ساعت ۳/۳۰ بامداد از اراک به سمت ازنا حرکت کردیم و از آنجا به روستای کمندان رفتیم. ساعت ۶/۳۰ به تأسیسات سد کمندان رسیدیم. از این منطقه قله کول جنون، تخت شاه، شاه کول، پیاره، تیرکستان و کول ازنا در مقابل دیدگان ماست.

قصد ما این است تا قبل از غروب خورشید به کول جنون که یکی از زیباترین و سرکش‌ترین قله این رشته کوه عظیم می‌باشد برسیم. بنابراین بی‌درنگ حرکت کردیم. ساعت ۷ به کمپ آرش رسیدیم. جهت صرف صبحانه توقف کردیم. با دوستان گپی زدیم و کمی فیلمبرداری کردیم. اما چون زیاد



سنگ یوسف

محمد امجدیان*

و برف و باران اتراق در روی دیواره را سخت و خطرناک کرد. شاید در چنین شرایطی مقاومت بی‌فایده بود. تصمیم برای فرود از مسیری که آمده بودند گرفته شد. فرودی که خطراتش کمتر از ادامه صعود در آن شرایط بحرانی نبود. نداشتن وسایل و امکانات برای شب مانی نیز مسئله را بغرنج‌تر کرده بود. آری باید فرود می‌آمدند. همراهانمان که در علم چال چادرها را برپا کرده بودند زیر باد و باران بی‌امان خیس شده بودند و شلاق می‌خوردند. با وجود تحمل آن همه رنج از همکاری و کمک به همدیگر دریغ نمی‌کردند و قلبشان برای آنها که توی دیواره بودند می‌تپید. علم چالیان برای اکبر و یوسف و دیگر هموردانشان که با خشم طبیعت درگیر بودند دعا می‌کردند. خدایا آنها را در پناه خود نگه دار. چادرها همه خیس شده بود. دوستان در علم چال نگران آنان بودند. چرا که شرایط برایشان سخت و طاقت فرسا شده بود. با این وجود امیدوار بودند که با بازگشت هموردانشان از دیواره همه چیز درست می‌شود و فقط به بازگشت سالم آنان از دیواره می‌اندیشیدند. باز هم تداعی ذهن و شور و شوق و آرزوی پیروزی و پایکوبی و غلبه بر مشکلات و اتمام برنامه آری آرزوی آنان آرزوی بزرگی بود. شب در پیش بود و این موضوعی بود که ذهن همه را به خود مشغول کرده بود. اما باید صبر می‌کردیم.

در آخرین مرحله فرود ناگهان یک سنگ، یک هیولا از بالای دهانه یخچال از جا کنده می‌شود به حرکت در می‌آید، می‌خزد و در یک چشم به هم زدن یخچال علم کوه دهان بزرگ خود را برای بلعیدن یوسف باز می‌کند. همه چیز در چند ثانیه تمام می‌شود.

گل سنگ‌ها به شقایق می‌نشینند، بالای دو لبه دو طرف شکاف یخچال با سنگ بزرگی پلی ایجاد می‌گردد که همه هموردان آن را بعدها به نام سنگ یوسف نامگذاری می‌کنند. زمان متوقف شده است. توفان است. دوربین گم شده است و یوسف برای همیشه در میان قعر یخچال علم کوه ناپدید خواهد بود. Δ

*عضو گروه کوهنوردی تاش کرمانشاه

متشنج می‌کند. رنگ جذاب پلار و نفس یوسف آمیخته با نسیم سرد یخچال و پایمردی و غیرت اکبر عجین می‌شود و در فضای علم کوه می‌پیچد. روی یخچال شیارهای جویبار ماندی ریز و درشت، مستقیم رو به پایین در جریان است و آرام

حال و هوای دل انگیز منطقه و سکوت آن و صلابت دیواره علم کوه و آن فضای عطر آگین و گذشتن کوهنوردان از گل سنگ‌ها و رسیدن آنها به پای دیواره ما را به نیایش و تفکر و داشته بود

آرام با نور طلایی خورشید نجوا می‌کنند و این حرکت به منطقه آرامش خاصی داده است ولی هر لحظه ریزش یک سنگ از دیواره سکوت و آرامش را می‌شکند و حسی ناخودآگاه ضربان کوهنوردان را تندتر می‌کند. با توجه به ارتفاع بالای ۴ هزار متر و هوای سرد حاکم بر منطقه خوب صعود کرده بودند. آن روز بعد از این که چند طول طناب از مسیر رست علایی را صعود کرده بودند ناگهان هوا اخم کرد و توده‌های ابر باران را در منطقه پدیدار گشت. آسمان خشم خود را با آذرخشی تند نشان داد. زمین و زمان به خود لرزید رعد و برق

گفتم: پلاری که تن من است خوبه؟ گفت: «آری، خیلی خوبه» چشمه‌هایش به یک سو خیره شد انگار موضوعی مهم او را به تفکر واداشته بود. گفتم: تو هم پلاری از این جنس داشتی اما رنگش زنده‌تر بود و به تن تو اندازه‌تر. چشمه‌هایم را به چشمانش دوختم. درست مقابل هم ایستاده بودیم. من به او خیره شده بودم او هم به من خیره شده بود. اشک در چشمه‌هایمان حلقه زد. آه عمیقی اشک‌ها را روی گونه‌هایمان لغزاند با لبان لرزان گفت: رفت. گفتم کی؟ کجا؟ گفت: با یوسفم، بین من و او سکوتی حادث شد. سکوتی سنگین‌تر از سکوت شبانه در کویر. سکوت را باید شکست. پیش دستی کردم فوراً گفتم آن روز که یوسف از علم چال برای صعود دیواره علم کوه آماده شد حالش چطور بود؟ گفت: از همه لحاظ خوب بود. روحی و جسمی، ورزیده و سرحال بود. بعد از این که وسایل فنی را برای صعود آماده کرده بود گفتم: مهدی پلارتر را بده بیوشم. توی دیواره سرد است. پلار را که گرفت کوله پشتی بر دوش وسایل فنی را برداشت و مانند پرنده‌ای که از زمین به طرف آسمان به پرواز درآید با دوستانش به سوی دیواره به راه افتاد. البته مدتی بود جدای برادری با هم خیلی دوست شده بودیم و ارتباط عارفانه‌ای بین ما ایجاد شده بود. هنوز هم سایه‌هایی از این رفاقت در ذهنم باقی است. آن روز من بچه‌ها را تا پای شکاف یخچال که بر اثر گرما و حرکت، دهان باز کرده بود همراهی کردم. هنگام خداحافظی شعله عاطفه تمام وجودم را فرا گرفت که هنوز هم وجود من شمع این شعله است، یعنی بین من، یوسف، پلار، این حس همیشه همراه من است.

حال و هوای دل‌انگیز منطقه و سکوت آن و صلابت دیواره علم کوه و آن فضای عطر آگین و گذشتن کوهنوردان از گل سنگ‌ها و رسیدن آنها به پای دیواره ما را به نیایش و تفکر و داشته بود. آن روز که من از دیواره و آن همه مناظر و از همه مهم‌تر از مسیرهای آرش کرمانشاهی‌ها - رست علایی - نجاح - لهستانی‌ها - فرانسوی‌ها و... فیلمبرداری می‌کردم. لحظه‌ها را می‌گرفتم و ثبت می‌کردم. ثانیه‌ها به دقیقه‌های پیوستند. گاهی اوقات خیزش و ریزش سنگی افکارم را

گیاهان دارویی

توسکا قشلاقی

گردآوری: امید کاظمی *



درختی است با شاخه‌های خاکستری پوشیده از لکه‌های کوچک قهوه‌ای (زگیل‌های پوست درخت) و چوبی به رنگ تیره. برگ‌های آن بیضوی شکل و دندان‌دار بوده و نوک آن هلالی است. سطح این برگ‌ها خصوصاً در دوران جوانی خیلی چسبناک است. برای مصارف دارویی برگ‌های جوان و چسبناک این درخت را می‌چینند قسمت‌های جمع آوری شده را در سایه و در درجه حرارتی که از ۴۰ درجه سانتی‌گراد فراتر نرود خشک می‌کنند. آنها محتوی تانن‌ها، آنتراکینین و در نتیجه قابض و تلخ هستند. از این گیاه در درمان کاتاره روده‌ای، اسهال مزمن و خونریزی‌های داخلی استفاده می‌شود. دم کرده این گیاه را به نسبت دو قاشق مرباخوری در هر فنجان در طول روز مصرف می‌کنند. این جوشانده در صورت سرماخوردگی و تب ناراحتی را کاهش می‌دهد. برای ورم لوزتین و ورم جوف دهان، غرغره جوشانده این گیاه توصیه می‌شود. طب سنتی برگ‌های تازه و ساییده شده این گیاه را برای درمان ترک خوردگی سینه و دمل‌ها تجویز می‌کند. تذکر: درخت توسکا دو گونه بیشتر در ایران نداریم و گونه دیگر توسکا بیلاقی است که در جنگل‌ها می‌روید. که انتهای برگ (دمبرگ) قلبی شکل است. توسکا قشلاقی بیشتر در مناطق جلگه‌ای خصوصاً در مزارع حاشیه جنگل یافت می‌شود.

از تجویز خودسرانه و بدون دستور پزشک خودداری شود. Δ
* هیئت کوهنوردی شهرستان کردکوی

فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله‌های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است لذا ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفاً کسانی که وجهی پرداخت کرده اند (از ابتدای انتشار مجله تاکنون) و مجله دریافت نکرده اند با دفتر مجله تماس بگیرند.

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

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۳۲۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۴۵۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۱۲۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب جاری ۳۰۷۰ بانک صادرات امین الملک کد ۴۷۶ یا سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه‌ی کوه (قابل پرداخت در کلیه‌ی شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است.) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.
۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.
۳. از 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. دوره‌های صحافی شده فصلنامه ۸-۱، ۱۶-۹، ۲۴-۱۷، ۳۲-۲۵ موجود می‌باشد.

فتوکپی فرم ارسالی

مورد قبول است.

لطفاً فقط برای یک سال

وجه اشتراک واریز نمایید.

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

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

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

مشترک محترم: در صورتی که پس از ۲۰ روز از آغاز فصل، مجله به دست شما نرسید لطفاً اطلاع دهید تا مجدداً ارسال شود.

هنر زنده ماندن

در شرایط سخت زنده ماندن هنر است

پناهگاه ها

ترجمه: علی عامری

ali.amerei@gmail.com

قسمت سوم

سرپناه ها می توانند از شما در مقابل آفتاب، باد، باران، برف، سرما و یا گرمای هوا، حشرات و دیگر عوامل نامطلوب محیطی محافظت کنند. می توانند راحتی نسبی را به شما هدیه دهند و روحیه شما را برای مقاومت و تلاش برای زنده ماندن بالا ببرند. در بعضی از مناطق و موقعیتها داشتن یک سرپناه اساسی ترین نیاز شماست و ساختن آن در اولویت بالاتری نسبت به تهیه غذا و یا حتی آب دارد؛ مثلاً برای مدتی طولانی در معرض سرما قرار گرفتن، باعث تضعیف قوای بدنی و بی رمقی می شود و این حالت باعث از دست رفتن روحیه فرد برای نجات دادن خود می شود. اشتباه رایجی که معمولاً در ساختن یک سرپناه صورت می گیرد، بیش از حد بزرگ ساختن آن است. به یاد داشته باشید که یک سرپناه خوب باید به اندازه ای باشد که به خوبی بتواند از شما محافظت کند و آنقدر کوچک باشد که بتواند دمای بدن شما را حفظ کند، که این قضیه در آب و هوای سرد بسیار حیاتی است.

انواع سرپناه

وقتی که به دنبال جایی برای سرپناه می گردید، نوع سرپناه (و یا محافظتی) را که به آن احتیاج دارید مشخص کنید، سوالات زیر را از خود بپرسید:

- ۱- به چه مقدار زمان و کار برای ساختن آن احتیاج دارید؟
- ۲- آیا این نوع خاص از سرپناه، شما را در مقابل آن چیزی که مد نظرتان است (آفتاب، باد، باران، حشرات و...) به خوبی محافظت خواهد کرد؟
- ۳- آیا ساختن آن به ابزار خاصی احتیاج دارد؟ و اگر آن ابزار را ندارید، آیا می توانید به صورت ابتکاری آن را بسازید؟
- ۴- آیا از نوع خاصی از مواد و مصالح که در نظر دارید، به اندازه کافی در آن محل یافت می شود؟

برای اینکه بتوانید بسته به شرایط جوابهای مناسبی به این سوالات بدهید، باید با نحوه ساخت انواع پناهگاهها در شرایط و مکانهای گوناگون آشنا باشید و مواد و ابزاری را که برای ساخت آنها به کار می روند را خوب بشناسید.

سرپناه های چوبی lean-to سرپناه

مصالح و ابزار مورد نیاز:

- ۱- دو درخت که به فاصله ۲ متر از هم واقع باشند. (در این انتخاب به جهت باد در شکل A توجه کنید که باید عمود بر خط فرضی باشد که دو درخت را به صورت افقی به هم وصل می کند)
- ۲- یک شاخه به طول حدود ۲ متر و قطر ۲.۵ سانت
- ۳- دو شاخه هر کدام به طول ۳ متر و قطر ۲.۵ سانت
- ۴- هفت تا هشت شاخه هر کدام به طول ۲ متر و قطر ۱.۵ سانت
- ۵- مقداری طناب برای بستن داربست (از گیاهانی مانند پیچک نیز می توانید استفاده کنید)
- ۶- یک کارد با تیغه اره ای

انتخاب مکان برای ساختن سرپناه

وقتی در یک موقعیت اضطراری گرفتار می شوید و با بررسی شرایط به این نکته می رسید که داشتن یک سرپناه در اولویت بالایی قرار دارد؛ در اولین گام به دنبال مکانی برای ساختن سرپناه بگردید و در این جستجو این نکته را در نظر داشته باشید که در این مکان به چه چیزی نیاز خواهید داشت. دو پیش نیازی که آن مکان برای تبدیل شدن به یک سرپناه باید داشته باشد از این قرار است:

- ۱- در نزدیکی آن مواد و مصالحی که برای ساختن سرپناه به کار خواهند رفت، موجود باشد.
 - ۲- آنقدر بزرگ و مسطح باشد که به راحتی بتوانید در آن دراز بکشید.
- وقتی که محل را برای وجود پیش نیازها امکان سنجی کردید، باید بررسی کنید که آیا این محل جایی است که:
- ۱- به خوبی در معرض دید گروههای نجات باشد و فرستادن علائم اضطراری از آن میسر باشد؟
 - ۲- از حمله حیوانات وحشی، و ریزش سنگ و افتادن درختان خشکیده مصون است؟

۳- عاری از حشرات و گیاهان سمی می باشد؟

در ضمن به خاطر داشته باشید که از مشکلاتی که ممکن است عوامل محیطی برای شما به وجود آورند، اجتناب ورزید

- ۱- کف دره ها و حاشیه رودخانه ها در مکان های سیل خیز
- ۲- جاهایی که احتمال ریزش بهمین وجود دارد
- ۳- مکانهای پایین دست دریاچه سدها

در بعضی از مناطق، فصلی از سال که در آن قرار دارید رابطه تنگاتنگی با محلی که برای ساختن سرپناه در نظر می گیرید دارد. در این مناطق مکان ایده آل برای ساختن سرپناه در زمستان و تابستان متفاوت است. در طول ماههای سرد سال شما به مکانی احتیاج دارید که از شما در برابر سرما و باد محافظت کند و در عین حال به منابع آب و نیز موادی برای سوزاندن دسترسی داشته باشید. همچنین در طول ماه های گرم باید به طوری باشد که در عین دسترسی داشتن به منابع آب از هجوم حشرات در امان باشد.

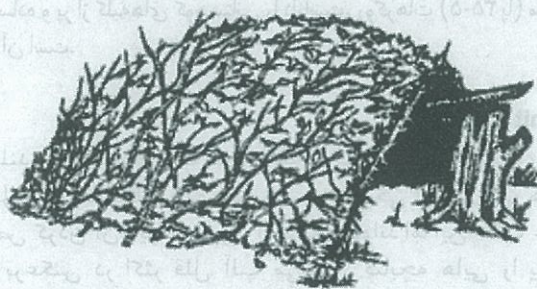
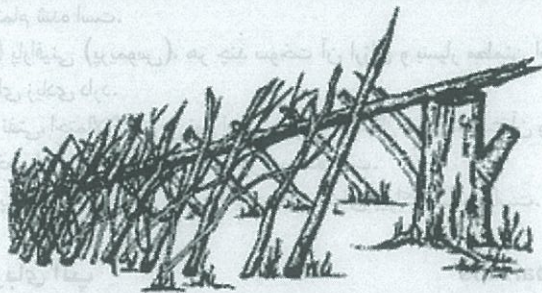
کمتری می توانید این سرپناه را مطابق شکل زیر بسازید:
سرپناه Debris Hut

حفظ مناسب گرما و نیز سهولت ساخت دو خصیصه مهم این سرپناه است.
 مصالح مورد نیاز:

- ۱- دو شاخه با طول ۱.۵ متر و قطر ۲.۵ سانت
- ۲- یک شاخه به طول ۳ متر و قطر ۲.۵ سانت
- ۳- مقداری زیادی شاخه های نازک با طول حداکثر ۱.۵ متر

روش ساخت:

۱- با استفاده از دو ستون چوبی کوتاه ۱.۵ متری و چوب بلند ۳ متری و با در نظر گرفتن جهت باد یک سه پایه بسازید. شاخه بلند را به خوبی با استفاده از طناب حمایت کنید تا به هیچ سمتی امکان حرکت نداشته باشد. به جای استفاده از دو ستون چوبی کوتاه تر می توانید از یک تکیه گاه ثابت (مثل یک کنده یا ستون سنگی) نیز بهره



ببرید. (شکل ۱)

۲- مطابق شکل ۱ شاخه های نازک را به دو طرف ستون مایل تکیه دهید. حتی الامکان انتهای این شاخه ها را در زمین محکم کنید. توجه کنید که سطحی را که محصور می کنید به اندازه ای باشد که به راحتی بتوانید در آن دراز بکشید.

۳- با استفاده از شاخه های نازک فاصله بین ستونهای مایلی را که ایجاد کرده اید پر کنید.

۴- با استفاده از مواد سبک مثل برگ و علف و شاخه های نازک روی پناهگاه را کاملاً بپوشانید (به ضخامت حداقل ۱ متر) و در نظر داشته باشید که هر چه این لایه ضخیمتر باشد خاصیت عایقی آن بیشتر می شود.

۵- با استفاده از مواد سنگین مثل شاخه های قطور و سنگ روی مواد سبک را بپوشانید که باد نتواند آنها را با خود ببرد.

۶- کف آن را با لایه ای به ضخامت ۳۰ سانت با علف خشک و برگ بپوشانید (به عنوان جای خواب)

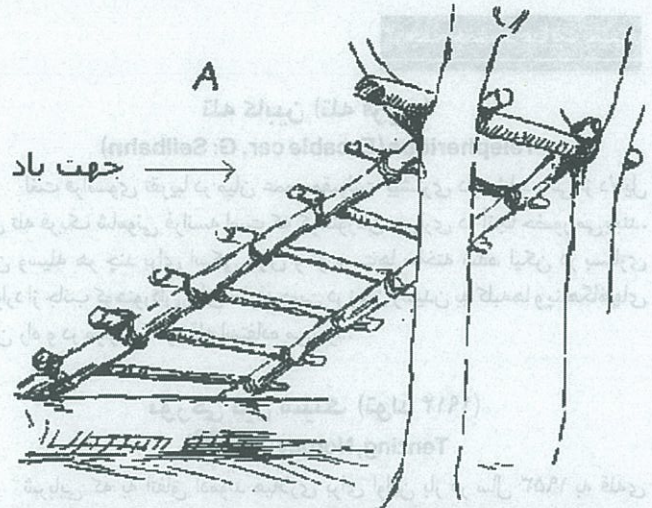
۷- مقداری برگ و شاخه و علف در کنار ورودی آن انباشته کنید که وقتی به داخل آن رفتید بتوانید با استفاده از آنها ورودی را برای ایزولاسیون بیشتر مسدود کنید.

روش ساخت:

۱- شاخه دومتری به قطر ۲.۵ سانت را در ارتفاعی تا حد قفسه سینه تان به صورت افقی به درخت ببندید.

۲- انتهای دو شاخه ۳ متری را به دو انتهای این شاخه ببندید. (دو ستون مایل)

۳- شاخه های ۲ متری با قطر ۱.۵ سانت را در فواصل یکسان بین دو شاخه ۳



جهت باد

متری ببندید. (با انجام این مرحله داربستی مطابق شکل A خواهید داشت.)

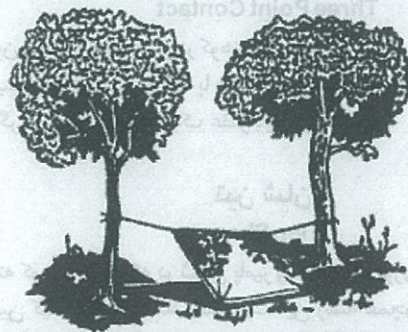
۴- مطابق شکل D سقف را با استفاده از شاخه های مفروش کنید.

۵- با استفاده از برگ و شاخه های نازک جای خواب خود را در زیر سرپناه درست کنید.

نکته ۱: اگر جهت باد را به خوبی

در نظر گرفته باشید می توانید در جلوی سرپناه اجاقی برای آتش درست کنید و حتی می توانید با ساختن یک دیوار چوبی یا سنگی بین دو درخت مانع از خارج شدن گرمای آتش به محیط بیرون از سرپناه شوید.

نکته ۲: اگر مقداری برزنت یا یک پانچو در اختیار داشته باشید با صرف وقت



باد

دائرة المعارف کوهنوردی

قسمت بیست و نهم

ترجمه: جمشید هدایت نسب

تله کابین (تله فریک)

Telepherique (E: cable car, G: Seilbahn)

لغت فرانسوی تقریباً در میان عموم مقبولیت بیشتری دارد شاید یکی از دلایل آن تله فریک شامونی فرانسه است که کوهنوردان بسیاری در آنجا حضور می‌یابند. این وسیله هر چند برای اسکی بازان و توریست‌ها ساخته شده، لیکن در بسیاری موارد از جانب کوهنوردان برای صرفه‌جویی در زمان رسیدن به کلبه‌ها و پناهگاه‌های بین راه و در مواردی خود قله استفاده می‌شود.

نورگی تین سینگ (تولد ۱۹۱۴)

Tenzing, Norgay (b. 1919)

شریایی که به اتفاق ادموند هیلاری برای اولین بار در سال ۱۹۵۳ به قله‌ی اورست دست یافت. تین سینگ طی سال‌های ۱۹۳۵، ۳۶، ۳۸ به عنوان باربر در تیم‌های بریتانیایی حضور داشت. وی در سال ۱۹۵۰ از منطقه‌ی کاراکوروم دیدار کرد و در سال ۱۹۵۱ به سمت سرداری باربران تیم فرانسوی منصوب شد که قصد تراورس ناندادوی اصلی به ناندادوی شرقی را داشتند، در جریان این صعود بود که تین سینگ و دوبوس دومین صعود قله را به ثبت رساندند اما متأسفانه دوپلات و یکنین جان خود را از دست دادند.

یکسال بعد نه تنها سرپرست باربران بلکه یکی از اعضای اصلی تیم سوئیسی اعزامی به اورست شد که طی آن به اتفاق لامبرت به ارتفاع ۲۸۲۰۰ پایی یال جنوبی رسید. تین سینگ در سال ۱۹۵۳ به کسب جایزه‌ی مدال ژرژ مفتخر گردید. وی در حال حاضر نویسنده‌ی انستیتو هیمالیاست.

رشته کوه تتون در وایومینگ

Tetons, the Wyoming

رشته کوهی گرانیته که حدود ۶ تا ۷ هزار پا مرتفع‌تر از دشت‌های جکسون و رودخانه مار Snake river است. طول رشته حدود ۴۰ مایل و عرض آن ۱۵ مایل است. گراند تتون ۱۳۷۶۶ پا مرتفع‌ترین قله‌ی آن است که برای اولین بار در سال ۱۹۸۸ توسط اون و اسپولدینگ صعود شد.

سه نقطه‌ی اتصال

Three Point Contact

قانون اساسی حفظ تعادل در کوهنوردی است. بر اساس این قانون از چهار عضو بدن همیشه باید دو دست و یک پا یا دو پا و یک دست با صخره در تماس باشند به بیانی دیگر در هر لحظه فقط یک عضو باید حرکت کند.

تین شان

Tien Shan

رشته کوهی مرتفع که در شمال پامیر و در مرز جمهوری قرقیزستان شوروی و استان سین کیانگ چین امتداد یافته است. این رشته همچون پامیر معروف نیست

Stove

چراغ خوراک‌پزی

چهار نوع آن مورد استفاده‌ی کوهنوردان قرار می‌گیرد که عبارتند از: الف) گازی بوتان، دارای کپسول‌های یک بار مصرف که به سادگی روشن می‌گردد و حمل آن آسان است. همیشه پیش از تعویض کپسول مطمئن شوید که گاز آن تمام شده است. ب) پارافینی (پرموس)، هر چند سوخت آن ارزان و بسیار مطمئن است اما سروصدای زیادی دارد. ج) نفتی، احتمالاً گرمترین نوع اجاق، غیرقابل اشتغال بودن سوخت آن و امکان نشستی، خطر این نوع چراغ‌ها را به حداقل رسانده است. د) پروفول یا متیل که سبک، قابل حمل و برای بیواک مناسب است.

Stubai Alps

اشتبوی آلپ

ناحیه‌ای در تیرول بین کوه‌های اترتال در غرب و زیلرتال در شرق. مسیرهای بسیار ساده و پر از کلبه‌های کوهستانی را داراست. روکرهات (۳۵۰۵ پا) مرتفع‌ترین قله‌ی آن است.

Summit

قله

بلندترین نقطه‌ی یک کوه یا تپه را گویند که در نقشه‌های بریتانیا با شکل مخروط نشان داده شده است. در برخی از قله‌ی آلپ هم برای مشخص کردن آن دیرک‌هایی را نصب کرده‌اند اما این حالت عمومیت ندارد برعکس در اکثر قله‌ی آلپ می‌توان کتابچه‌هایی را یافت که درون جعبه‌ای نگهداری می‌شوند که تاریخ تمامی صعودها را در خود دارند.

Tape

نوار

نوارهای نایلونی در ضخامت‌های مختلف برای بلوک و رکاب مورد استفاده قرار می‌گیرد که انواع لیفته‌ای، نرم و سفت آن موجود است.

ژوزف توماس تاسکر (تولد ۱۹۴۸)

Tasker, Joseph thomas (b. 1948)

کسی که اولین صعود بریتانیایی‌ها را روی جبهه‌ی شمال دنت بلانچ به ثبت رساند. علاوه بر این صعودهای متعدد و بااهمیتی را به انجام رسانده است که اهم آنها از قرار زیر است:

سال ۱۹۷۳ مسیر سچنیل، نومیته در اکیفیلر

سال ۱۹۷۴ جبهه‌ی شرقی گراند جوراسس

زمستان سال ۱۹۷۵ چهارمین صعود زمستانی جبهه‌ی شمالی آیکر

سال ۱۹۷۵ جبهه‌ی جنوبی دوناگیری (۲۳۱۸۴ پا) در گاراول به اتفاق رنشاو

و دریک

اما دارای قله باشکوهی است که ارتفاع آنها بیش از دوازده هزار پا است. بلندترین قله‌ی آن پُیدا نام دارد که ۲۴۴۰۷ پا ارتفاع دارد. این قله اولین بار در سال ۱۹۵۶ توسط آبالاکوف و عده‌ای دیگر صعود شد. این قله که دومین قله‌ی مرتفع شوری است کوهنوردان زیادی را قربانی کرده است. پس از آن خان تنگری جای گرفته است که با ۲۲۹۴۹ پا ارتفاع تا مدتها بلندترین قله‌ی منطقه‌ی تین شان تلقی می‌شد.

ببر Tiger

این لقب به کسی اطلاق می‌گردد که کوهنورد خوبی است و از زمان تیم سال ۱۹۲۴ اورست که ۱۵ شریا در کل شمالی حضور پیدا کردند مرسوم گردید.

هارولد ویلیام تیلمان (تولد ۱۸۹۸)

Tilman, Harold William (b. 1898)

نه تنها یک کوهنورد بلکه یک محقق، ملوان و نویسنده نیز هست. تیلمان طی سال‌های ۱۹۱۹ تا ۱۹۳۳ در کنیا به کار کشاورزی مشغول بود، در همینجا بود که اولین تراورس نیلون - بایتان را در سال ۱۹۳۰ به اتفاق شپیتون به انجام رساند. در سال ۱۹۳۴ مجدداً به اتفاق شپیتون در تلاشی دیگر از طریق ریشی گانگا وارد منطقه‌ی ناندادوی شدند کاری که گروه‌های بسیاری در انجام آن ناکام مانده بودند. سرانجام در سال ۱۹۳۶ به اتفاق ادل به قله‌ی ناندادوی (۲۵۶۴۵ پا) دست یافت که اولین صعود این قله محسوب می‌شد.

تیلمان نیز همچون شپیتون به تیم‌های کوچک کوهنوردی اعتقاد داشت، وی در سال ۱۹۳۸ عازم اورست شد اما هوای بد او را در رسیدن به هدف ناکام گذاشت. در زمان جنگ جهانی دوم به اتفاق پارتیزان‌های بالکان می‌جنگید اما سال ۱۹۴۷ در سین کیانگ به کار تحقیقاتی مشغول بود.

پس از بازگشایی نپال در سال ۱۹۴۹ به سرعت در پی کشف سرچشمه‌های تریسولی گاندکای برآمد و یکسال بعد تلاش برای فتح آنپورنا ۴ را آغاز کرد. به دنبال آن تیلمان نگاه خود را متوجه کوهنوردی و تحقیق در گرین لند و پاتاگونیا نمود و در این رابطه در سال ۱۹۵۶ اولین تراورس قله یخچالی پاتاگونیا را به انجام رساند.

تیلمان کتاب‌های متعدد، جالب و عامه‌پسندی را به رشته تحریر درآورده است که از آن جمله باید از:

صعود ناندادوی (۱۹۲۷)، برف در استوا (۱۹۳۸)، اورست (۱۹۳۸، ۱۹۴۸)، دو کوه و یک رودخانه (۱۹۴۹)، از چین به چیترا (۱۹۵۱)، هیمالیای نپال (۱۹۵۲) و شش کتاب طنزآمیز او نام برد.

بر انکار دیواره

Tragsitz

وسیله‌ای به شکل صندلی که در امداد و نجات کوهستان برای پایین دادن سنگنوردان آسیب دیده از صخره‌های با شیب زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تراورس

Traverse (G. Quergang, uberschreitung)

معنی تحت الفظی آن میان‌بر است اما تراورس یک کوه بدین مفهوم است که قله را از یک سمت صعود و از سمت دیگری فرود ببیاییم. برای مثال تراورس ماترهون بدین ترتیب است که فرضاً از یال هرئلی بالا برویم و از یال ایتالیایی‌ها فرود ببیاییم. غالباً تراورس یک قله را برجسته‌ترین اقدام روی یک کوه می‌دانند که از آن رضایت خاطر عمیق به انجام دهندگان آن دست می‌دهد. در صورتی که در زمان صعود یک کوه برای عبور از موانع به سمت راست و چپ مسیر تغییر جهت دهیم آن را تراورس مسیر صعود گویند.

Turkey, Climbing in

کوهنوردی در ترکیه

برجسته‌ترین قله ترکیه عبارتند از:

توروس در مرز مدیترانه، گانیک یا کوه‌های پونتین در مرز دریای سیاه، ارسپاس - داغ در مرز کاسیری، سیلوداغ و سات داغ در منطقه‌ی دریای وان و کوه‌های آزارات که در منتهی الیه شرقی و در نزدیکی مرز ارمنستان واقع شده است. این مناطق مورد بازدید اکثر تیم‌ها قرار گرفته است که در این میان سیلوداغ و سات داغ بیشتر از دیگر قله مورد علاقه هستند. ارتفاع قله منطقه حدود دوازده تا سیزده هزار پا است که مرتفع‌ترین آن‌ها عبارتند از:

ارتفاع	منطقه	قله
۱۳۶۸۰ پا	گلیاسین	سیلوداغ
۱۲۵۰۰ پا	هندید	سات‌داغ
۱۲۹۱۷ پا	کاکار	گانیک
۱۲۸۵۰ پا	ارسیاس	ارسیاس‌داغ
۱۲۲۵۱ پا	کالدی داغ	توروس
۱۶۹۱۶ پا	آزارات	آزارات

بنا به گفته‌ی حضرت مسیح قله‌ی آزارات برای اولین بار توسط حضرت نوح صعود شده است که مسلماً اولین صعود یک قله‌ی مرتفع است به روایتی هم صعود ف. و پاروت در سال ۱۸۲۹ اولین صعود این قله است.

اتحادیه‌ی بین‌المللی کوهنوردی

Internationale des Associations d, Alpinisme (UIAA)

Union

سازمانی بین‌المللی که نمایندگان کلوب‌های کوهنوردی کشورهای مختلف در آن حضور دارند. طرح و بررسی استانداردهای وسایل کوهنوردی و بحث پیرامون کلیه مسایل مرتبط با این ورزش از جمله وظایف این اتحادیه است. اجلاس سالیانه‌ی اتحادیه هر سال در یکی از کشورهای عضو تشکیل می‌گردد.

کوهنوردی در ایالات متحده آمریکا

United States, Climbing in

آمریکا نه تنها دارای کوه‌های متعددی است بلکه هر یک دارای ویژگی متفاوتی می‌باشند در آلاسکا همچون هیمالیا، گروه‌های کوهنوردی در شکل expediton (هیئت اعزامی - تیم) راهی آن مناطق می‌گردند. صعودهای آلیپی را در ناحیه تتون می‌توان به اجرا درآورد و بالاخره بهترین و دشوارترین صعودهای سنگ را می‌توان در یوسمیت یافت.

کلوب کوهنوردی آپالاچی در سال ۱۸۷۶ و متعاقب آن کلوب کوهنوردی آمریکا American Alpine Club در سال ۱۸۹۲ تاسیس گردید.

ویلیام اف. آنسولد (تولد ۱۹۲۷)

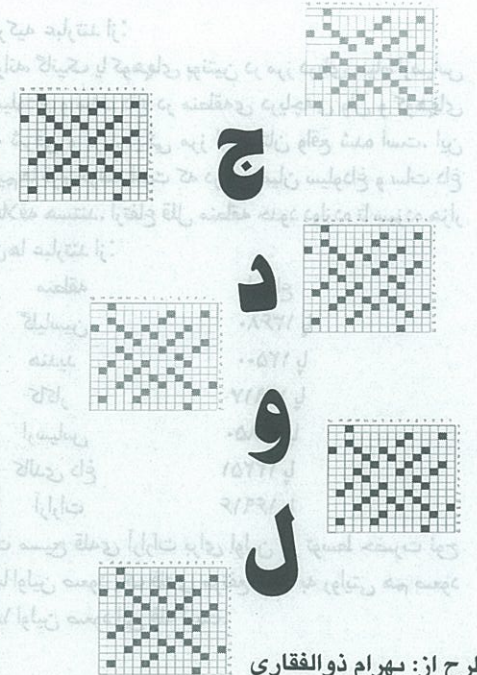
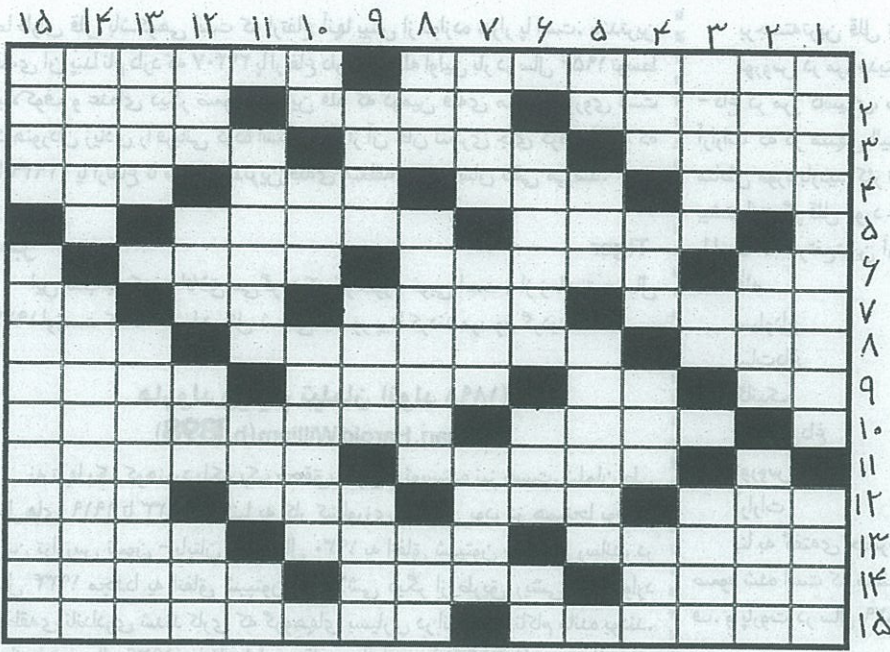
Unsoeld, William F (b. 1927)

پروفیسور در فلسفه و یک فرد مذهبی آمریکایی که تیم‌هایی را به نیل کانتا در گارهاول (۱۹۴۰)، ماکالو (۱۹۵۴) و ماشربروم (۱۹۶۰) اعزام داشت. در سال ۱۹۶۳ به اتفاق تام هارنبین اولین صعود یال غربی و اولین تراورس قله‌ی اورست را به انجام رساند که پیروزی بزرگی در تاریخ کوهنوردی به شمار می‌آمد.

لایه یخ

Verglas (Fr) (It, Vetrato)

یخ نازک روی سنگ را گویند که باعث دشواری صعود می‌گردد و غالباً در هوای سرد ایجاد می‌گردد.



طرح از: بهرام ذوالفقاری

عمودی

- ۱- از کوهنوردان کشورمان که به اورست نیز صعود کرد - قله و غاری در فلات گیلان
- ۲- سیاستمدار - گازی است بی رنگ و بو - غاری است در نزدیکی شهرستان دیواره از توابع کردستان
- ۳- از کشورهای کهن اروپایی - کوهی است در جنوب اقلید از توابع استان فارس - این آهنگر ضحاک را سرنگون کرد
- ۴- آلوی کوهی - کودک - شهر آرامگاه فردوسی - تقی است که آشفته گشته
- ۵- بخار متراکم هوا - از انواع کامیون - خراج
- ۶- از شهرهای مرزی است - جنگلی است در

افقی

- ۱- این کوهنورد همدانی دیواره علم کوه را سه بار و از سه مسیر در یک روز صعود نمود - از قله البرز شرقی در منطقه خطیر کوه ۲- یخچال جنبه شمالی دماوند - نوعی صعود است - از انواع موشک‌های هدایت شونده
- ۳- مصغر نان - سرشماری - از استادان نوازنده کمانچه بود
- ۴- جمع زن در زبان عرب - پا در سن گذاشته - قدیم و جدیدش در بم است - پدر رستم
- ۵- گیاه - وقف شده
- ۶- مادر - پرندهای است کوچک و خوش آواز - از قله اقماری دماوند در شمال شرقی
- ۷- مقام، سمت - وسیله تنیس - پهلوان - کلام معتبر، صریح
- ۸- مسیر طبیعی صعود - عمیق‌ترین نقطه کره زمین در اقیانوس آرام - وسیله پرواز
- ۹- اشاره به دور - از حروف - استخوان سینه - رشته کوهی در امتداد نهاوند و بروجرد
- ۱۰- لایق، سزاوارتر - روی قیامی پوشند - حرف ربط
- ۱۱- منطقه‌ای است سردسیر در شمال روسیه - تازه رسیده
- ۱۲- دریافتن - رود مرزی - رشته کوهی در تربت جام از توابع خراسان - از آخر بخوانید نشریه کوهنوردی انگلیسی است
- ۱۳- دوستی - شایسته - همان بنگاه صرافانی دولتی است
- ۱۴- جوانمردی - از قله مرتفع البرز مرکزی در رودبار قصران تهران - رودی که از ارس سرچشمه و به خزر می‌ریزد
- ۱۵- یاری دهنده کوه، برادر مازیار که به وی خیانت ورزید - از قله علم کوه در منطقه حصار چال

حل جدول شماره ۳۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ق	ا	ش	و	ن	س	ی	س	ا	ن	س	ا	ش	و	ن
ا	ل	م	ا	ک	ب	ا	ب	ا	س	ن	ک	س	ا	و
ل	ا	ش	ا	ک	س	ی	و	ر	ب	م	ا	س	ا	س
ی	م	ا	ج	ق	ه	ه	ا	ل	ن	و	ن	و	ن	و
ه	د	ر	گ	ر	د	ش	ب	س	ب	ع	ا	م	ا	ع
ک	ک	ح	ا	و	ج	و	ا	ج	ی	ب	ا	ب	ا	س
و	ن	گ	ک	ی	د	و	ر	ف	و	س	ر	ی	س	ر
ه	د	ا	و	ن	ا	ز	ن	ا	ر	د	ر	ک	ا	ب
و	س	پ	و	ه	د	د	ا	د	ا	س	ا	ل	ن	و
ب	ن	ک	س	ه	ی	ر	ا	م	و	ی	و	ل	ن	و
ا	ن	ع	ا	م	ت	ا	ا	ر	ا	و	ا	و	ا	ا
د	ا	س	و	ر	و	ر	ع	و	و	س	ی	س	ی	ن
گ	ا	س	ا	ت	ا	ی	ا	ن	ع	ا	ر	ا	ا	ا
ک	ا	ی	ت	ا	ر	ا	ق	ا	ن	و	ا	ا	ا	ا
ر	ب	ا	ه	ر	ت	ی	ب	ی	ن	و	ا	ا	ا	ا

حفظ محیط کوهستان

هستند. هم زمان تقاضای جهانی برای آب شیرین بی وقفه در حال افزایش بوده است. برای مثال در حالی که جمعیت کره زمین در قرن گذشته دو برابر شده، تقاضا برای آب شیرین به شش برابر افزایش یافته است. در صورت ادامه روند کنونی، تا سال ۲۰۵۰، چهار و نیم میلیارد انسان از تامین حداقل احتیاجات روزانه خود، یعنی ۵۰ لیتر آب برای هر نفر محروم خواهند بود. (صندوق جمعیت سازمان ملل UNPF)

شکندگی محیط کوهستان

کلماتی مثل "پایداری"، "قدرت" و "مقاومت" استعاره هایی هستند که اغلب برای کوهستان به کار برده می شوند، اما در حقیقت کوه ها می توانند بسیار شکننده باشند. ساختار عمودی کوه، برجستگی ها، قله و فلات ها، سطح کوه ها را به شدت بی ثبات می نماید. در واقع خاک کوه که به دلیل ارتفاع زیاد و دمای پایین تر به کندی شکل می گیرد اغلب جوان، کم عمق و بی ثبات است. در صورتیکه به این شرایط تهدیداتی مثل زمین لرزه و نیروی جاذبه را نیز اضافه کنیم، فرسایش خاک کوهستان امری تعجب آور نخواهد بود. در عین حال فعالیت های انسان نیز به شکندگی محیط کوهستان می افزاید. به طور مثال جنگل داری غیر اصولی و فعالیت های نادرست کشاورزی می تواند به جنگل زدایی و خسارت شدید پوشش گیاهی سطح کوهستان منجر گردد. بدون درختان و گیاهان که به جذب آب کمک می کنند میزان روان آب و در نتیجه تخریب خاک افزایش می یابد. به طور مثال دو برابر شدن سرعت آب، هشت تا شانزده برابر میزان ذرات معلق را که آب می تواند جابه جا کند، افزایش می دهد. در نهایت با افزایش خاک و رسوباتی که به سمت پایین حرکت می کنند احتمال بروز بهمن، رانش و سیل بیشتر می شود.

مرطوب ترین مکان کره زمین

برخی از مرطوب ترین محیط های روی کره زمین در کوه ها قرار دارند. به طور مثال میزان ریزش باران در "چراپونچی" هندوستان واقع در دامنه های جنوبی هیمالیا، سالانه معادل ۱۲۰۰۰ میلی متر می باشد. هیمالیا، مانند تمام کوه ها با هدایت جریان هوا به سمت بالا و سرد شدن آن، سبب تولید مقادیر متناهی بارندگی می شود. این پدیده به عنوان اثر "اوروگرافیک" (Orographic Effect) شناخته می شود. به طور کلی با افزایش ارتفاع، اثر اوروگرافیک نیز افزایش می یابد و به رطوبت محیط افزوده می شود. با توجه به اینکه تعدادی از بلندترین کوه های جهان در منطقه هیمالیا قرار دارند، دریافت بیشترین میزان بارندگی در "چراپونچی" تعجب آور نیست. △

* مجموعه مقالات "همایش توسعه پایدار کوهستان" که در آذر ماه سال ۱۳۸۳ توسط انجمن حفظ محیط کوهستان برگزار گردید، منتشر و در دفتر انجمن موجود می باشد.

* همچنین اولین شماره فصل نامه این انجمن به یاری خداوند به زودی منتشر خواهد شد. این فصل نامه تخصصی- ترویجی که در سطح کشور توزیع خواهد گردید، حاوی مطالب و مقالات متنوعی در ارتباط با محیط های کوهستانی می باشد.

متقاضیان برای دریافت نشریات انجمن حفظ محیط کوهستان می توانند با دفتر این انجمن تماس حاصل فرمایند.

تلفن: ۰۲۱-۲۷۳۹۸۶۵ فاکس: ۰۲۱-۲۷۱۹۱۵۶

چرا کوه ها اهمیت دارند؟

آب

کوه ها را اغلب برج های آب طبیعت می نامند. به دلیل اندازه و شکل، کوه ها باعث توقف جریان های هوایی اطراف زمین شده و سبب حرکت آن ها به سمت بالا می شوند، جاییکه این هوا فشرده شده و به شکل ابر در می آید و در نهایت تولید باران و برف می کند. سرچشمه تمامی رودخانه های اصلی دنیا از ریوگرانده گرفته تا نیل از کوه ها می باشد. در نتیجه بیش از نیمی از مردم جهان برای غذا، تولید برق، صنایع پایدار و مهمتر از همه برای نوشیدن به آب کوه ها متکی هستند. با افزایش جمعیت و بالا رفتن تقاضا برای آب سالم، پتانسیل بروز مناقشات بر سر آب نیز فزونی یافته است. مدیریت مطلوب و اصولی اکوسیستم های کوهستانی و منابع آبی که کوه ها تامین می کنند، هرگز تا به این حد برای امنیت بلند مدت و بقای بشر اهمیت نداشته است.

آب های کوهستانی و جهان تشنه

هر روز از هر دو انسان روی کره زمین یک نفر تشنگی خود را توسط آبی که از کوه ها تولید می شود برطرف می کند. یک میلیارد چینی، هندی و بنگلادشی، ۲۵۰ میلیون نفر در آفریقا و کل جمعیت کالیفرنیا-ایالات متحده- در میان سه میلیارد انسانی هستند که به جریان آب ممتد، تازه و تمیز کوه ها متکی می باشند. با این وجود، آینده این منبع حیاتی و زندگی بخش هرگز تا به این حد در پرده ابهام قرار نداشته است.

پاکتراشی جنگل های کوهستانی، بهره برداری از معادن، کشاورزی، توسعه شهری و گرم شدن زمین، هر یک سهمی از تخریب آبخیزهای کوهستانی را دارا

اخبار انجمن کوهنوردان ایران

○ سی و پنجمین نشست ماهانه انجمن در روز چهارشنبه ۵ اسفند ۱۳۸۳ در فرهنگسرای دانشجو (تهران - پارک شفق) برگزار شد. در این نشست پس از پذیرایی، گفت و گو، مبادله اخبار و آرایه گزارش هیئت مدیره، علی جعفرنژاد با نمایش اسلاید، گزارشی از دوچرخه سواری خود و همسرش را به دور اروپا آرایه کرد.

○ نخستین نشست ماهانه انجمن در سال ۱۳۸۴ در روز چهارشنبه ۱۴ اردیبهشت برگزار شد. در این نشست، فیلم لمس خلاء نمایش داده شد و یک گروه کارشناسی به نقد آن (از جنبه ساخت فیلم و از جنبه مسایل فنی کوهنوردی) پرداختند.

○ سی و هفتمین نشست ماهانه در روز چهارشنبه ۴ خرداد برگزار شد. موضوع اصلی این نشست، نکوداشت دکتر حسن صالحی مقدم مدیر مسئول فصلنامه کوه و دیگر دست‌اندرکاران این مجله بود. فصل نامه کوه تنها نشریه کوهنوردی ایران است که به مدت ده سال به طور منظم منتشر شده است.

اخبار نگران کننده‌ای از تجاوز به محیط‌های کوهستانی و تخریب این زیست‌بوم‌های باارزش به «گروه دیده بان کوهستان» انجمن می‌رسد. در منطقه علم کوه که برداشت چندین ساله سنگ توسط شرکت مترو و جانشینان آن (سازمان تامین اجتماعی، شرکت سنگ‌های تزئینی)، موجب آسیب دیدگی شدید جنگل‌ها، مراتع و رودخانه‌های منطقه شده، از دی ماه گذشته ماشین‌آلاتی برای برداشت شن و ماسه در اکاپل نصب شده است. خوشبختانه مردم طبیعت دوست کلاردشت با این موضوع برخورد کرده و مانع افتتاح این کارگاه و مانع حمل سنگ از منطقه شده‌اند. برداشت سنگ‌های حریم رودخانه و برش دامنه‌های کوهستانی، علاوه بر زشت ساختن چشم انداز منطقه کلاردشت که یک قطب طبیعت‌گردی کشور است، سبب افزایش خطر سیل در آنجا شده است. همچنین زادآوری ماهیان در سرداب‌رود و پرورش شیلات دچار اختلال شده است.

از کرج، هیات کوهنوردی کارگران منطقه کرج گزارشی کرده است که شورای شهر و شهرداری کرج برای اجرای طرحی با عنوان «مجموعه گردشگری کوهستان» با بولدوزر به جان کوه عظیمیه افتاده‌اند. کوهنوردان کرج با این موضوع برخورد کرده و با فرستادن نامه به رئیس شورای شهر کرج، استانداری، سازمان حفاظت محیط زیست و خبرگزاری‌ها و مطبوعات خواستار توقف اجرای طرح شده‌اند.

در پایگاه اینترنتی خبرگزاری میراث فرهنگی آمده بود که سازمان میراث فرهنگی و گردشگری با مشارکت ژاپنی‌ها قصد توریستی کردن کوه دماوند و تاسیس تله کابین در منطقه را دارد. تمامی تله کابین‌هایی که تاکنون در کشور نصب شده تخریب و آلوده سازی مناطق را در پی داشته است. لازم است که جامعه کوهنوردی کشور و تمامی طبیعت دوستان، پیش از شروع این طرح اطلاعات بیشتری در مورد آن به دست آورده و در این زمینه موضع‌گیری کنند. دماوند نماد طبیعت ایران است و نباید بیش از این آسیب ببیند.

در منطقه رودبار قصران، مردم محل اجازه برداشت سنگ از کوه‌های دربندسر را به شخصی که از وزارت صنایع مجوز گرفته است، نداده‌اند.

در زمستان گذشته، گروه دیده‌بان کوهستان انجمن (دکا) با همکاری جبهه سبز ایران، در دو نوبت اقدام به خرید و پخش علوفه برای حیات وحش منطقه زردبند (رودبار قصران) کرد.

در طرح دیگری که با همکاری جبهه سبز در دست اجراست، گروه‌های کوهپیمای این دو سازمان به آموزش چهره به چهره گردشگران در اطراف دماوند می‌پردازند و از آنان می‌خواهند که از چیدن گل‌ها و گیاهان وحشی منطقه خودداری کنند. در هر دو مورد بالا، کار خبر رسانی و تبلیغی از طریق مطبوعات انجام شده است. △

انجمن کوهنوردان ایران می‌کوشد که نماینده صنفی و نماینده افکار عمومی جامعه کوهنوردی کشور باشد.

اخبار مربوط به منطقه خود را با ما در میان بگذارید.

تهران - خیابان انقلاب - نبش لاله‌زا - ساختمان ۶۰۹ - واحد ۱۲

تلفن ۰۲۱-۶۷۱۲۲۴۳ - ۰۲۱-۶۷۱۲۴۲۱

www.alpineclub.ir

اخبار فدراسیون کوهنوردی ایران

قهرمانی آسیا که به میزبانی جمهوری اسلامی ایران مهر ماه در کرمان برگزار می شود بحث و تبادل نظر به عمل آمد.

تیم ملی کوهنوردی ایران بام دنیا، قله اورست را فتح کرد

به گزارش فدراسیون کوهنوردی، تعداد ۸ نفر از بانوان و مردان تیم ملی کوهنوردی کشورمان با مساعد شدن هوا در ارتفاعات اورست سرانجام پس از دو ماه تلاش صبح امروز (۸۴/۳/۹) ساعت ۱۰/۴۵ به وقت محلی کاتماندو و ۹/۰۰ به وقت تهران موفق شدند قله ۸۸۸۵ متری اورست را صعود کنند.

لازم به ذکر است خانم ها: فرخنده صادق - لاله کشاورز و آقایان: رضا بهادرانی - عظیم قیچی ساز - محمود شعاعی - رضا زارعی - جلال چشمه قصابانی - اقبال افلاکی توانستند با همکاری و پشتیبانی دیگر همنوردان خود، بام دنیا را فتح کنند.

ره آورد اجلاس اتحادیه کوهنوردی آسیا در نپال

اجلاس سالیانه هیئت رئیسه اتحادیه کوهنوردی آسیا UAAA هفته گذشته با شرکت ۱۵ نماینده از کشورهای آسیایی به ریاست جمهوری اسلامی ایران در نپال برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی، همایون بختیاری نماینده کشورمان و دبیر کل اتحادیه کوهنوردی آسیا درخصوص مسائل مورد بحث و ره آورد این سفر گفت: در این اجلاس صعود مشترک کشورهای آسیایی مطرح شد و مقرر گردید این صعود در بخش آقایان به میزبانی قزاقستان با صعود به قله خانتانگیری صعود بانوان آسیا به میزبانی کشورمان در تابستان (دماوند) سال جاری برگزار گردد.

وی افزود: در این اجلاس همچنین کشورهای ایران، کره جنوبی و نپال به عنوان هیئت تحریریه تألیف کتاب تاریخچه کوهنوردی آسیا تعیین شدند و مقرر گردید تا اواخر تابستان امسال این کتاب منتشر گردد.

شایان ذکر است در اجلاس مذکور پیرامون برگزاری مسابقات سنگنوردی ۲۰۰۵

گزارشی از برگزاری دوره های مختلف در فدراسیون

کمیته کوهپیمایی:

- آزمون ورودی مربی گری درجه ۳ کوهپیمایی آقایان تهران - شیرپلا ۴۹ نفر ۱۵ و ۸۴/۲/۱۶
- آزمون ورودی مربی گری درجه ۳ کوهپیمایی بانوان تهران - پلنگ چال ۲۶ نفر ۱۵ و ۸۴/۲/۱۶
- آزمون ورودی مربی گری درجه ۲ کوهپیمایی آقایان تهران - شیرپلا ۱۷ نفر ۱۵ و ۸۴/۲/۱۶

کمیته کوهنوردی:

- آزمون ورودی صعود برون مرزی مربیان کوهنوردی تهران - توچال ۱۲ نفر ۲۲ و ۸۴/۲/۲۳
- آزمون ورودی مربی گری درجه ۳ سنگنوردی بانوان تهران - پلنگ چال ۳۱ نفر ۲۲ و ۸۴/۲/۲۳
- آزمون ورودی مربی گری درجه ۳ سنگنوردی آقایان تهران - شیرپلا ۵۸ نفر ۲۲ و ۸۴/۲/۲۳
- آزمون ورودی مربی گری درجه ۳ یخ و برف بانوان تهران - رودبار قصران - حسن در ۱۷ نفر ۲۹ و ۸۴/۲/۳۰
- آزمون ورودی مربی گری درجه ۳ یخ و برف آقایان تهران - رودبار قصران - حسن در ۴۲ نفر ۲۹ و ۸۴/۲/۳۰
- آزمون ورودی مربی گری درجه ۳ یخ و برف بانوان تهران - رودبار قصران - حسن در ۱۱ نفر ۲۹ و ۸۴/۲/۳۰

صعود اولین بانوی کوهنورد مسلمان جهان

به قله اورست توسط تیم ملی اعزامی کشورمان افتخاری است تاریخی و به یاد ماندنی. این افتخار بزرگ و وصف ناشدنی به سرپرست و تمامی اعضای تیم و جامعه کوهنوردی ایران سرفراز مبارک باد.

هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه

در اولین چهارشنبه خرداد سال جاری (۸۴/۳/۴) به همت انجمن کوهنوردان ایران مراسمی تحت عنوان «۱۰ سال با مجله کوه» در فرهنگسرای شفق برگزار شد.

فرصت را مغتنم شمرده از کلیه نهادها - سازمان ها - گروه ها - هیئت های کوهنوردی - افراد حقیقی و حقوقی و تمامی آنانی که در پیمودن این راه پرفراز و نشیب در طی مدت ۱۰ سال حضور سبزشان مایه دلگرمی ما شد کمال امتنان و تشکر را داریم. لازم به ذکر است در این مراسم شاخه های گل و لوح های تقدیر و تشکر و یادبود به مجله اهدا گردید که سبب مسرت همگان گردید. همچنین هدیه نقدی از طرف نماینده باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند اهدا شد که ضمن تشکر فراوان از باشگاه فوق نظر به خط مشی مجله که «هیچ کمک نقدی را قبول نمی کند» مبلغ فوق عودت داده شد.

از پیشگاه حضرت دوست برای همه پویندگان و حامیان فرهنگ کوهنوردی عزت و افتخار مسئلت داریم.

فصلنامه کوه

اخبار اخبار

به همت گروه کوهنوردی آرش بابل، گزیده‌ای از سایت‌های اینترنتی و گزارش فعالیت گروه به صورت جزوه منتشر شده است.

گروه کوهنوردی آرش بابل، گزیده‌ای از سایت‌های اینترنتی و گزارش فعالیت گروه به صورت جزوه منتشر شده است.

فرهنگ کوه در اینترنت

به همت آقای احسان بشیر گنجی آدرس سایت‌های مرتبط با کوهنوردی ایران و جهان جمع‌آوری و در یک جزوه منتشر شده است که کاری بسیار ارزنده است. لازم به ذکر است در تاریخ جمعه ۸۴/۲/۲۳ گردهمایی وب‌لاگ نویسان ایرانی در منطقه پلنگ چال برگزار شد.

به همت گروه کوهنوردی آرش بابل، گزیده‌ای از سایت‌های اینترنتی و گزارش فعالیت گروه به صورت جزوه منتشر شده است.

صعود سراسری شهرهای شمالی استان خوزستان به قله سگریون به میزبانی شهرستان دزفول با حضور ۳۰۰ نفر از کوهنوردان زن و مرد شهرهای: دزفول، شوشتر، اندیمشک، گتوند، لالی و سردشت انجام شد.



به کوشش گروه کوهنوردی همت شمیران «طرح پاکسازی کوهستان در روز طبیعت» در منطقه کلک چال و دربند و دارآباد انجام شد. هدف از این کار محافظت هر چه بهتر از طبیعت و محیط زیست اعلام شده است.

دو تن از کوهنوردان کرمانشاه موفق شدند در مدت ۸ ساعت به انتهای غار پروا رسیده و مراجعت کنند. لازم به ذکر است که از ۲۶ چاه موجود در غار، شش چاه فاقد طناب ثابت است که دو چاه آن نیز توسط کانون کوهنوردان کرمانشاه (چاه‌های سوم و پنجم) ثابت

تور استقامت دوچرخه سواران کوهستان وابسته به انجمن کوهپارگان گنبد در رده‌های سنی آزاد با شرکت آقایان: یحیی قرنجیک ۲۷ ساله، حاج نظر محمدجی ۴۷ ساله، فریدون وکیل استاد ۵۷ ساله، آنقریان آبایی ۵۹ ساله و قلیچ تقان عطایی قرنجیک ۶۲ ساله در مسافت ۲۶۰ کیلومتر از گنبد به گمیشان و بالعکس را در موازات دیوار اسکندر (قزل‌آلنگ) با موفقیت کامل به اجرا درآوردند.

تور استقامت دوچرخه سواران کوهستان وابسته به انجمن کوهپارگان گنبد در رده‌های سنی آزاد با شرکت آقایان: یحیی قرنجیک ۲۷ ساله، حاج نظر محمدجی ۴۷ ساله، فریدون وکیل استاد ۵۷ ساله، آنقریان آبایی ۵۹ ساله و قلیچ تقان عطایی قرنجیک ۶۲ ساله در مسافت ۲۶۰ کیلومتر از گنبد به گمیشان و بالعکس را در موازات دیوار اسکندر (قزل‌آلنگ) با موفقیت کامل به اجرا درآوردند.



یک تیم ۱۶ نفره از کوهنوردان کرمانشاهی موفق شدند با صعود از یخچال شمالی سیلان به قله صعود کنند. شرکت کنندگان: سلیمی، سجاد خوشنام، احسان کشمش، فرزاد سهرابی، یوسف رستمی، محمدرضا مرادی، قاسم بنی عامریان، سیدمحمد حسینی و خانم‌ها: مریم منوچهر آبادی، خدیجه امیری پریان، زهره گل بارانی، لیلا رضایی. به سرپرستی بهنام حسینی.

گروه کوهنوردان دوچرخه سوار کوهستانی گنبد به سرپرستی عطایی قرنجیک به مناسبت ارج نهادن به روز بین المللی کوهستان و به همت انجمن کوهپارگان این شهرستان به اتفاق نمایندگان گروه‌های کوهنوردی: البرز، آریا، آذر، دوستان، شاهین، بابک، چشمه کلاله و سبزگنبد در یک برنامه مشترک قله ۲۹۳۰ متری «زب له» واقع در استان گلستان را صعود کردند.

گروه امداد و نجات کوهستان هیئت کوهنوردی شهرستان مرند، طی یک ابتکار جدید همگام با مردم در روز طبیعت با همکاری گروه کوهنوردی آراز، به سرپرستی محمد علی سلیمان‌پور در کوهستان سام بوران مرند، مستقر شدند و هدف از این برنامه آشنا کردن مردم

با شیوه کوهنوردی و خطرات کوهستان و کاستن خطرات احتمالی به علت هجوم خودسرانه جوانان به کوه در روز طبیعت بود.

سه نفر از اعضای گروه کوهنوردی شماموس رودسر پایان بهمن ماه سال ۸۳ در حالی که برف سهمگین گیلان را سفیدپوش کرده بود، توانستند خود را به بام گیلان شما موس (قله ۳۶۲۰ متری) برسانند. نفرات شرکت کننده: اسماعیل عابدی - مهیار بلوری - مجید شفت.



مسابقات کوهپیمایی دانش آموزان پسر (مقطع دبیرستان) در تاریخ ۸۴/۲/۱۴ در ارتفاعات کلکچال برگزار شد و نتایج زیر به دست آمد.

- ۱- منطقه ۱۹ با ۹۵ امتیاز: اول
 - ۲- منطقه ۲ با ۹۳ امتیاز: دوم
 - ۳- منطقه ۱ و ۴ با ۹۲ امتیاز: مشترکاً سوم
- مسابقات کوهپیمایی دختران عضو سازمان دانش آموزی هفته گذشته در ارتفاعات کلکچال با شرکت ۱۰ تیم برگزار شد.

در استمرار برنامه‌های کوهنوردی در فروردین ماه سال جاری دو صعود همگانی کوهپیمایی برای کارکنان سازمان آب و برق خوزستان به کوه‌های اطراف شهرستان لالی در استان خوزستان انجام گرفت:

- ۱- صعود اول خانم‌ها در تاریخ ۸۴/۱/۱۸ به تعداد ۴۵ نفر کوه آب شور
 - ۲- صعود دوم آقایان در تاریخ ۸۴/۱/۲۵ به تعداد ۳۰ نفر کوه بنه امیر
- شایان توجه است که کوه‌های ذی‌ربط از مجموعه کوه‌های زاگرس جنوبی، حداقل استان‌های چهار محال بختیاری و خوزستان می‌باشد.

یک دوره کلاس آموزش کوهپیمایی با شرکت تعدادی از کوهنوردان جوان شهرستان‌های آمل و فریدون کنار و با مربیگری محسن نوری مربی پیشکسوت و ارزنده فدراسیون کوهنوردی، در ارتفاعات منطقه پلور برگزار شد.

شرکت کنندگان در این دوره آموزشی سه روزه ضمن فراگیری کلیه اصول تئوریک ورزش کوهنوردی، مبادرت به انجام برخی عملیات فنی و تکنیکی لازم کردند.

پیمایش زمستانی غار بتون، بزرگترین غار استان خراسان به طول ۱۹۰۰ و عمق ۲۵۰ متر طی یک برنامه مشترک ۳ روزه از تاریخ ۸۳/۱۱/۳۰ تا ۸۳/۱۲/۲ توسط کوهنوردان گروه کوهنوردی مهر بیرجند، هیئت کوهنوردی شهرستان مشهد و گروه کوهنوردی اوج مشهد انجام شد. فرودهای بلند در چاه‌های عمیق همراه ریزش آب، استلاکمیت و استلاکتیت‌های زیبا و متنوع، قندیل‌های یخی و صعود از آبشار یخی دهانه خروجی غار از جمله ویژگی‌های این غار در فصل زمستان می‌باشد. همکاری بسیار خوب و صمیمانه تربیت بدنی و هیئت کوهنوردی شهرستان فردوس، شهرداری سرایان و اهالی خونگرم روستای چرمه از جمله عوامل موثر در اجرای موفقیت‌آمیز این برنامه بود. سرپرستان: احمد رونقی و امیر طالبی. کوهنوردان: وحید اشرفی، نیما عظیمی، رضا رضایی و عباس ناظمی.

به مناسبت روز زمین پاک، ۱۴ نفر از کوهنوردان شهرستان دیواندره به قله کوه چهل چشمه به ارتفاع ۳۴۰۰ متر صعود کردند و بار دیگر پیمان تازه کردند که کوه‌ها و طبیعت خانه دوم خود را تمیز نگه داریم. کوهنوردان هیئت کوهنوردی در این صعود عبارتند از: سلام اسماعیل سرخ - محمد ولایتی - سعید مجیدی - انور میرزایی - ابراهیم رحیم زاده - محی‌الدین شیخی - اسعد سبحانی - امید اسدی - پیمان زارعی - لقمان رحیم زاده - اهون بختیاری - عثمان زارعی - مهری امیری - نسرین بختیاری.

با تلاش و جدیت و پیگیری کوهیاران و دوستاران طبیعت تشکل غیردولتی با عنوان «خانه کوهنورد شهرستان دورود» فعالیت‌های رسمی خود را با توجه به مجوز شماره ۶۴۵۴/۲۰/۱۳۸۴/۲۱۰/۲۰ آغاز نموده است و آماده همکاری، هم‌نوردی، امداد و نجات و تبادل اطلاعات با تمامی گروه‌ها، هیئت‌ها و جوامع کوهنوردی و سازمان‌های زیست محیطی می‌باشد.

آدرس: لرستان - دورود - خیابان دکتر شریعتی طبقه فوقانی پاساژ گلشهر.

در فروردین ماه سال ۱۳۸۴ چهار نفر از اعضای گروه کوهنوردی اساتید و کارکنان دانشگاه تبریز متشکل از آقایان: دکتر خلیل سلطان القرایی - دکتر غفار فرزندی - یوسف یوسفی مرزی و غلامرضا زرشی موفق به صعود قله ۴۲۵۰ متری تفتان شدند.



هیئت کوهنوردی و انجمن عکس شیراز با همکاری اداره کل ارشاد اسلامی نقده و کانون کوهنوردی اوراز و جامعه کوهنوردی نقده، اقدام به برگزاری نمایشگاه عکس به یاد محمد اوراز کرده‌اند. شعر زیر سروده آقای کشتکار به یاد اوراز:

هر صبحگاه که روز از شانه‌های کوه
با اشک ابر
آغاز می‌شود
از پیشانی بلند زمین
می‌جویمت به شوق شکوفایی
بر گونه‌های سترش
می‌بویمت به شور به شیدایی
جاری به سوی دامن کهسار می‌شود
می‌بینمت به خواب به بیداری
با اشک ابر
می‌گویمت عزیز گل‌هایی
خرمن خرمن گل اشک در کوچه‌های
می‌دانی ام
چه بی‌ترانه
با یاد تو پدیدار می‌شود
دلم ماند و غمین
کوه‌ها یاد تو را به دامنشان گلزار
فرزند نازنین زمین
کرده‌اند
فرزند خوب خاک
یادت شکوه شادی پرواز
می‌بینمت در افلاک
یادت ترنم آواز
می‌دانی ام
با راز با نیاز
می‌خواهمت
در اوج در فراز
شهر عزیز اوراز
می‌دانی ام
با یاد تو
دل‌های کوهیمان
دل‌های تردمان
چه سان تنگ می‌شود
در سوز سوگ سهرپا کوه‌ها:
(چون غمت را نتوان یافت مگر در دل شاد
ما به امید غمت خاطر شادی طلبیم) حافظ

از میان نامه های رسیده

زیر نظر: رضا چهکنوبی

است و از جمله ورزش کوهنوردی متأسفانه جهانی که ما در آن به سر می‌بریم هر روز بیش از پیش به سمت مادیات می‌رود و سرمایه داران و سرمایه گذاران آنچه را منافع آنها در آن است به نفع خود در اختیار می‌گیرند. ورزش فوتبال اگر چه ورزشی زیبا و پرفن و باارزش است اما برخی مسائل مالی و سیاسی موجب شده تا بیشتر امکانات اعم از زیربنایی و توسعه ورزشی و تبلیغاتی به این رشته اختصاص یابد. این کم توجهی به دیگر ورزش‌ها باعث شده که سایر رشته‌ها از جمله کوهنوردی مهجور بمانند. در واقع این وظیفه مسئولان امر ورزش کشور است که به تمام رشته‌های ورزشی در حد مناسب و شایسته‌ای بپردازند و این نباشد که تمام هم و غم خود را مصروف فوتبال نمایند. در مورد بزرگداشت و اجر نهادن به قهرمانان و پیشکسوتان و ملی پوشان در هر رشته ورزشی نیز امیدواریم ترتیبی اتخاذ گردد تا این عزیزان و زحمتمندان عرصه ورزش کشور در دوران سلامت و اوج از آنها تقدیر و تجلیل به عمل آید. در رابطه با تولید لوازم و ابزار و ادوات کوهنوردی تنی چند از علاقه‌مندان و عاشقان ورزش کوهنوردی اقدام به ساخت برخی از نیازهای این ورزش کرده‌اند که ضمن تشکر از این دوستان امیدواریم سازمان‌های ذیربط و فدراسیون کوهنوردی با کمک و پشتیبانی این عزیزان را یاری نمایند.

خانم شهلا احمدوند از شهرستان درود: کوهیار محترم نامه سرشار از مهر شما که یک دنیا عشق و محبت را به پدر بزرگوارتان تقدیم کرده بودید خواندیم تجلیل شما از مقام شامخ پدر نشانه روح پرعطوفت و قدرشناس شما است. داشتن چنین پدر فداکار و بزرگواری را که در دامن طبیعت اشرانکوه پرورش یافته به شما تبریک گفته و همچنین تبریک مضاعف به پدر شما می‌گوییم که چنین فرزند صالح و نیکی را در دامن پرمهر خود پرورش داده است. با آرزوی سلامت همه پدران فداکار به خصوص پدرانی که ریشه در دامن طبیعت دارند پیروز و شادکام باشید.

آقای طاهر جهدی از گروه کوهنوردی ساربابا - تکاب: همونرد گرامی با تشکر از نامه زیبا و محبتی که به نشریه کوه و دوستانان در این مجموعه دارید. حیف است از خط خوش و نامه آراسته شما تشکر نکنیم. در صورت ارسال گزارش برنامه صعود کوه‌های شهرستان تکاب که امیدواریم کامل و بااطلاعات فنی و کروکی مناطق مورد نظر همراه باشد. در صورت امکان به درج آن خواهیم پرداخت.

و اما در مورد سرمازدگی در شماره‌های قبل مطالب گوناگونی چاپ شده که در صورت تماس با دفتر نشریه نحوه ارسال آنها به شما اعلام خواهد شد. کلاس‌های آموزشی را می‌توانید با هماهنگی هیئت استان در شهرستان خود برگزار نمایید و یا در کلاس‌هایی که در تهران برگزار می‌شود شرکت نمایید. برای اطلاع بیشتر و دقیق‌تر از چگونگی اجرای کلاس‌ها و سایر موارد آن با دفتر فدراسیون کوهنوردی تماس بگیرید اطلاعات مفیدی را به شما خواهند داد. همچنین درخصوص چگونگی تشکیل هیئت نیز می‌توانید از این

گروه کوهنوردی شیراز: با تشکر از همه دوستان همونرد در گروه کوهنوردی شیراز و آرزوی موفقیت و توفیق شما عزیزان برای تهیه و تکمیل آرشيو گروه می‌توانید شماره‌های کسری را فهرست کرده و با تماس با دفتر نشریه آنها را تهیه نمایید البته باید یادآور شویم برخی از شماره‌های قدیمی تمام شده و موجود نمی‌باشد امیدواریم شماره‌های مورد نیاز شما موجود باشد. سربلند و پیروز باشید.

آقای حسین مرزنگوشی: کوهیار عزیز از لطف و محبت شما نسبت به نشریه کوه و دوستانان در این مجموعه سپاسگزاریم. گویا طبق آنچه برای ما نوشته بودید دچار ناراحتی در ناحیه زانو شده‌اید ضمن اظهار تأسف از این مشکل و آرزوی بهبود و سلامتی شما همانطور که می‌دانید هرگونه ناراحتی در هر نقطه از بدن نیاز به معاینه، آزمایش‌های کافی و عکس و اسکن و از این دست موارد دارد و به این شکل امکان قضاوت و یا دادن نظر درست و صحیحی امکان‌پذیر نیست اندام‌های حرکتی از بخش‌های مختلفی تشکیل شده و به خصوص زانو از پیچیدگی خاصی برخوردار است. حتی برای این بخش دوره تخصصی وجود دارد. لذا پیشنهاد می‌شود با مراجعه به یک مرکز درمانی تخصصی یا پزشک ارتوپد متخصص زانو قبل از هر چیز نسبت به تکمیل معاینات خود اقدام نمایید و سپس تحت نظر پزشک به مداوا بپردازید. یکی از بهترین امکانات اگر در تهران زندگی می‌کنید مراجعه به فدراسیون پزشکی و اقدام درخصوص بیمه می‌باشد که می‌توانید از طریق هیئت کوهنوردی استان تهران به این کار مبادرت نمایید. مطمئن باشید پزشکان این فدراسیون با تجربیات کامل در زمینه آسیب‌های ورزشی در ایران از بهترین‌ها می‌باشند سلامت و شاد باشید.

آقای اسد احمدی از مشهد: کوهیار محترم و دلسوز از لطف و توجه شما به نشریه کوه بسیار سپاسگزار و ممنون هستیم. همانطور که می‌دانید تمام نشریات و کتب حتی کتاب‌های فرهنگ لغات به علت سرعت در کار نشر و حجم زیاد مطالب کم یا بیش دارای اشتباه و ایراد هستند. در نشریه کوه نیز علیرغم اینکه همیشه سعی کرده‌ایم اشتباه‌های دستوری و نوشتاری آن را به حداقل برسانیم اما باز هم دچار این گونه غلط نویسی‌های دستوری و املائی می‌شویم تذکر شما عزیزان بی تردید ضمن بالا بردن آگاهی ما در روند صحیح نویسی نشریه مفید می‌باشد و اما درخصوص چاپ مطالب هم همان‌طور که اشاره کرده بودید حجم زیاد مطالب که نشانه تلاش ما برای هر چه پربارتر کردن فصلنامه است، محدودیت‌هایی را تحمیل می‌کند که امیدواریم در آینده با کوتاه‌تر کردن زمان نشر و افزایش شماره‌های نشریه کوه بتوانیم به نقطه نظرات پیشنهادی شما دست یابیم. سربلند و پیروز باشید.

آقای بهمن کاظمی از شیراز: با سلام و سپاس از لطف و محبتی که به فصلنامه کوه دارید نامه طولانی شما را که حکایت از درد دل شما داشت خواندیم آنچه به توضیح آن پرداخته‌اید درد مشترک بیشتر رشته‌های ورزشی

طریق راهنمایی لازم را دریافت کنید. پیروز و سرافراز باشید.

جمعی از کوهنوردان ورائینه: هم‌نوردان عزیز نامه شما را که تقدیر و تشکر از پایه گذار کوهنوردی در منطقه شما (وراینه) است خواندیم. ما به این دوست بزرگوار که با قبول این همه مشقت که نوشته‌اید و فداکاری‌هایی که برای پیشرفت این ورزش و کمک به علاقه‌مندان آن کرده‌اید است تبریک می‌گوییم و امیدواریم بعد از حوادثی که برای ایشان اتفاق افتاده باز هم همت کرده و همچون گذشته این جمع عاشق و علاقه‌مند به کوهنوردی را سرپرست و راهنما باشند. اما دوستان خوب چند مطلب درخصوص مکاتبه کردن باید عرض کنم که البته نه تنها شما بلکه برخی دیگر از عزیزان نیز آن را رعایت نمی‌کنند. اول در تمام نامه شما اسم این دوست بزرگوار را تنها با نام کوچک (اشکان) ذکر کرده‌اید و نویسندگان نامه نیز با نام‌های علی - کیومرث - رضا و غیره خود را معرفی کرده‌اند که بی تردید این به علت احساس نزدیکی و صمیمیت بین اعضای گروه شما و همچنین این نشریه است ولی برای نامه نگاری می‌بایست اسامی با ذکر نام خانوادگی باشد تا به اعتبار آن خدشه وارد نشود. همچنین تنها به نام ورائینه اشاره کرده‌اید که بهتر است ذکر می‌شد از توابع کدام شهرستان و یا استان می‌باشد به هر حال از ایزد یکتا برای دوست محترم و فداکار شما و این هم‌نورد غیرت‌مند آرزوی سلامتی و شروع دوباره فعالیت‌های کوهنوردی را داریم. موفق و سربلند باشید.

کوهپیار عزیز آقای محمد احمد ولد از درود: با تشکر از ابراز محبت و صمیمیت شما نسبت به فصلنامه کوه. دوست عزیز، ما به شما و نظر ارزشمندتان درخصوص ارج نهادن به بزرگ مردان این رشته که انسان‌های نمونه و والایی هستند احترام می‌گذاریم و همچنین مشتاق این هستیم تا در لابه‌لای سطور این نشریه یاد و خاطره این بزرگان را زنده نگه داریم. بی شک همان‌گونه که شما برایمان نوشته‌اید آقای مهدی لک نیز از زمره همین افراد فداکار و راست قامت هستند. یکی از افتخارات ما علاقه‌مندان و عاشقان به کوهنوردی و طبیعت این است که در رشته ما از هر جمعی این‌گونه افراد بیشتر هستند مرحوم داودی، اوراز،

نامه‌های شما رسید: حسن وجدان خوش - شیراز، امیرعباس حکمت - گروه آرش تهران - هیئت کوهنوردی گیلان - کرمانشاه، حسین عیسی حاج - اراک، محمد جلالی - خانه کوهنوردان تهران - مشهد، گروه اوج - کنگاور، ابوالحسن اسماعیلی - گروه کوهنوردی شلفین زیرآب - گروه کوهنوردی آرش بابل - اصفهان گروه چکاد، عزت اله توازی - دکتر ناصر نظم آرا - فؤاد رضاپور، اصفهان - حمزه شکوهی، خوزستان - گروه سماسوس رودسر - هیئت کوهنوردی ماکو - هیئت کوهنوردی شهرستان آمل - گروه چکاد اصفهان - گروه شرکت مخابرات استان تهران - گروه هیئت کوهنوردی آب و برق

جناب آقای رضا بهادرانی صعود شما به همراه شیرزنان و دلاور مردان کوهنورد و تیم اعزامی به قله اورست افتخاری است فراموش ناشدنی. این موفقیت و پیروزی را به شما و تمامی اعضای تیم و سرپرست تلاشگر و جامعه کوهنوردی کشور خصوصاً کوهنوردان کرمانشاهی تبریک عرض می‌نمایم.

هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه
بهر روز ایزدی

اجل و بزرگانی که به شکر خداوند هنوز سایه آنها بر سر ماست و راهنمای ما هستند جمع کثیری را تشکیل می‌دهند که اگر قرار باشد از سجایای اخلاقی و بزرگ مردی‌های آنها حتی در چند سطر بپردازیم خود خواهید دید که چندین شماره باید به این امر اختصاص یابد. اما با همه این محدودیت همیشه سعی کرده ایم در حد مقدور به معرفی و تجلیل از این بزرگان اقدام نماییم و از این پس نیز چنین خواهیم کرد شاد و پیروز باشید.

گروه کوهنوردی شلفین زیرآب: با تشکر از شما عزیزان مطلب شما درخصوص معرفی آبشار گزو با ارتفاع ۷۵ متر در حد فاصل بین زیرآب و شیرگاه در جاده فیروز کوه را دریافت کردیم اما لازم به ذکر است عکس ارسالی شما کیفیت مناسبی ندارد امیدواریم عکس‌های بهتری را از این آبشار زیبا برای ما ارسال نمایید تا انشاءالله بتوانیم در زمان مناسب نسبت به معرفی بیشتر و بهتر این زیبایی طبیعی منطقه زیرآب اقدام نماییم سلامت و پیروز باشید.

کوهپیار عزیز آقای سعید احمدی: از این همه علاقه و محبت شما نسبت به فصلنامه کوه متشکریم. در نامه خود از ما خواسته بودید راجع به زمان انتشار نشریه و کوتاه تر شدن زمان آن بگوییم، همان‌طور که شما عزیزان مشتاق این هستید که نشریه در زمان کوتاه‌تری منتشر شود ما نیز همین عشق و علاقه را داریم چرا که به این وسیله با شما دوستان خوب ارتباط بیشتری خواهیم داشت اما نکته مهم و مانع اصلی ما امکانات محدود و مشکلات چاپ و غیره است برای انتشار یک ماه نامه می‌بایست یک تیم فنی در زمینه چاپ به همراه یک گروه از شورای سردبیری به صورت تمام وقت مشغول کار باشند و طبیعی است همه اینها مستلزم هزینه‌های زیادی است که در حال حاضر در توان و قدرت ما نمی‌باشد اینها فقط بخشی از مشکلات است موانع و دشواری‌های دیگر در زمینه‌های تهیه کاغذ و چاپ نیز از دیگر موارد می‌باشد به هر حال امیدواریم بتوانیم در آینده به این خواسته شما و آرزوی قلبی خود جامه عمل بپوشانیم. شاد و سربلند باشید. Δ

خوزستان - گروه کاوه بروجرد - گروه بهستون کرمانشاه - گروه کوهنوردی بانوان بامداد بروجرد - گروه طلوع کرمانشاه - گروه کوهنوردی بینالود نیشابور - باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند تهران - هیئت اسکی استان همدان - گروه کوهنوردی آن‌اهیتا کنگاور - جمعیت میهن سبز یزد - گروه کوهنوردی شرکت سایپا تهران - گروه بابک زنجان - گروه چکاد گیلان - حمداله ساعتی، تهران - مریم مناف زاده، خوی - گروه همت شمیران
ای میل‌های شما رسید: زهره خانی - مسعود مافی راد - مینا رحیمی - تارا خوشبختی - فرخنده صادق - محمدحسن نجاریان.

درگذشت دوست عزیزمان محمد رضا زیرکی را به خانواده آن مرحوم تسلیت می‌گوییم.

کوهنوردان سال ۵۰ دانشگاه تهران: دکتر محمد فخاری - مهندس محمد نمکی دوست - یوسف آزادیان - مهندس ذوقی - ابوالفضل ظلی پور - دکتر حسن صالحی مقدم - بهرام مسعودی - دکتر حمیدرضا ثقفی عامری - سیدمرتضی موسوی

The Tarem-Masuleh Trekking Route

Afshin Iranpour

The following article appeared in the 31st issue of Kouh Quarterly Magazine. The writer trekked from the Tarem region by the Caspian Sea to the historic and picturesque village of Masuleh during the summer.

The bounteous QEZELOZAN River is the first sight we behold when passing through a mountain range that separates the city of ZANJAN from the TAREM region. An hour and a half from Zanjan is the village of DERAM.

The cool water of the Qezelozan is refreshing. The river is around 600 meters above sea level. The fertile land on the banks of the river produces rice, potato, and melon.

Three kilometers on a dirt road takes us to the village of Komadasht. We spend the night in this village and set off early morning the next day. Two hundred meters along the dirt road, on its eastern side, we recognized the route that will take us to our final destination. The route is steep and moves along the canyon.

We reached an open valley after 6.2 km of trekking. Three mulberry trees give us a cool shade as well as the sweetness of their fruits. It is a wonderful rest. We then reach a region filled with shrubs and continue our way northward. In the heat of the summer, the steep slope took its toll.

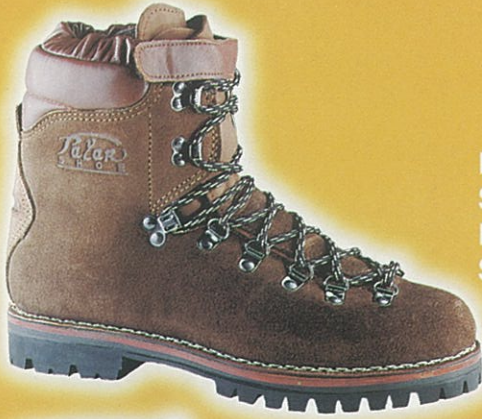
One thousand two hundred meters trekking will take us to the crown of the mountain at 2.172 m. We traversed the southern foothill and after more than 2 km of trekking we arrived at a rangeland on the eastern side through pass, where we saw a huge herd of sheep and goat and were greeted by Shepard dogs. We accepted the hospitality of nomad tribes who come to this area every summer. Locusts were everywhere, so much so that we couldn't walk without stepping on a few. An older farmer told us that in previous years the government would send people with pesticides to rid them of locusts, but this has not taken place recently.

We spent the night counting the countless stars. The evening breeze and exhaustion, though, soon put us to sleep. Seven in the morning we continue our journey eastward, and after circumventing a canyon we reached a pass at 2.435 m after 3.8 km of trekking. Again we traversed the foothills and after 3.3 km of walking rest on the northern side of the mountain facing the village of MASULEH (2.529 m). From this vantage point, the valley of Masuleh is visible, an incredible sight with clouds descending to the bottom of the valley. Two soaring eagles kept us company here.

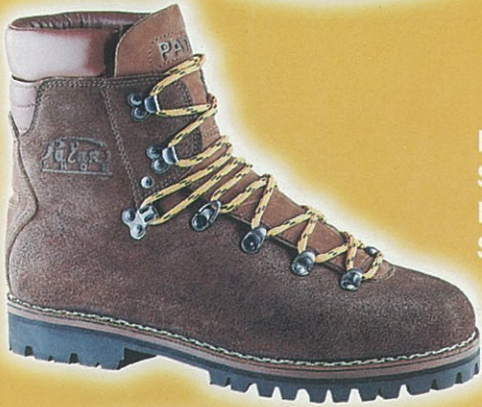
From the northern foothills we descend eastward before continuing northward for another 7.1 km and reaching the beautiful village of Masuleh. The village is a kilometer above sea level and it is a touristy spot in the province of Gilan. From the main square of the village, minibuses took us to the city of FOUMAN, where we could get on buses to Tehran. Δ



پایار



MODEL : CASINGER کاسینگر
SOLE : vibram
LINING: Groe-texe water proof
SIZE : 36 - 48



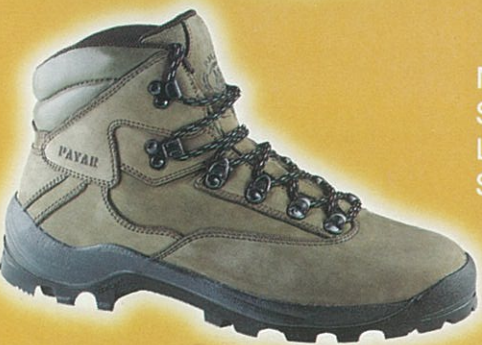
MODEL : NORDICA نوردیکا
SOLE : vibram
LINING: Groe-texe water proof
SIZE : 36 - 48



MODEL : LOWE لووا
SOLE : vibram
LINING: Groe-texe water proof
SIZE : 36 - 48



MODEL : ALPE آلپ
SOLE : vibram
LINING: Groe-texe water proof
SIZE : 36 - 48



MODEL : PAMIR پامیر
SOLE : vibram
LINING: Groe-texe water proof
SIZE : 36 - 48

تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی همگام با مدل‌های فنی اروپا ، پنج لایه با لایه گورتکس ، واتر پروف و فروشده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

آدرس: خیابان ولیعصر ، بین میدان مئیکو و خیابان امام خمینی (سپه) مقابل خیابان صنیعی پور (مهدیه) پلاک ۱۲۶۹
تلفن : ۶۴۹۵۳۵۰ - ۹۱۲۳۱۰۲۶۴۶



Bonadak

Bonadak

شرکت کفش بنادک

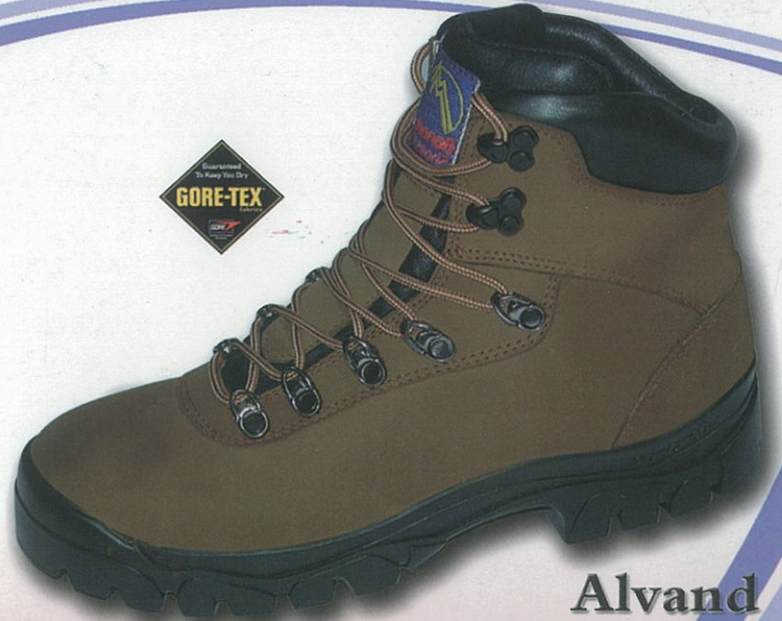
Mountaineering
Trakking
Walking
Climbing

کوهنوردی
راه پیمایی
پیاده روی
سنگ نوردی

تولید کننده انواع کفش های :



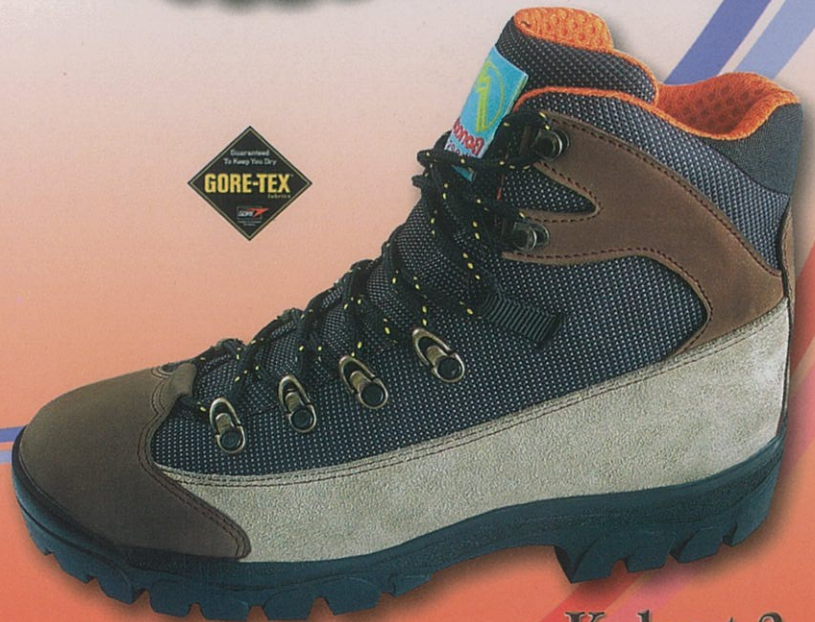
Crux



Alvand



Miniature



Kalout 2



Granit 3

اولین تولید کننده

کتانی سنگ نوردی در ایران

WWW.bonadak.com

فروش : ۶۴۶۰۵۷۰

تولید : ۶۹۶۶۲۲۶

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