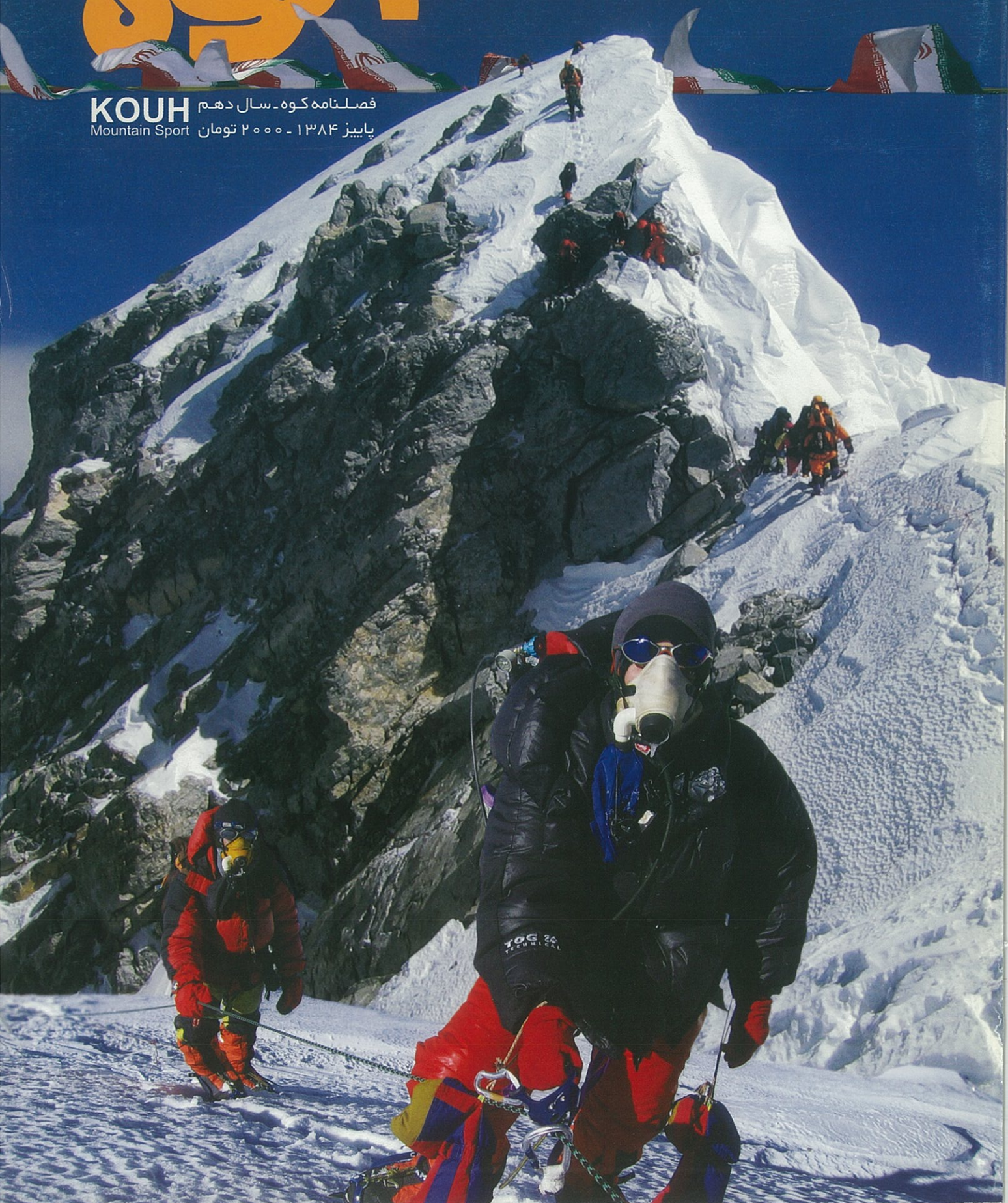




**KOUH** فصلنامه کوه - سال دهم  
Mountain Sport پاییز ۱۳۸۴ - ۲۰۰۵ تومانی



# کوهیار



کوهی مدل آلپ کوتاه

کوهی مدل آلپ متوسط  
(اثریش)

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

آدرس: تهران ، خیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان منیریه ، جنب کوچه زعفرانچی ، پلاک ۱۲۵۷      تلفن: ۶۶۴۰۰۱۱۹ - ۶۶۴۹۰۲۳۶  
فکس: ۶۶۴۹۰۴۹۶      Email: info@kouhyar.com      www.kouhyar.com

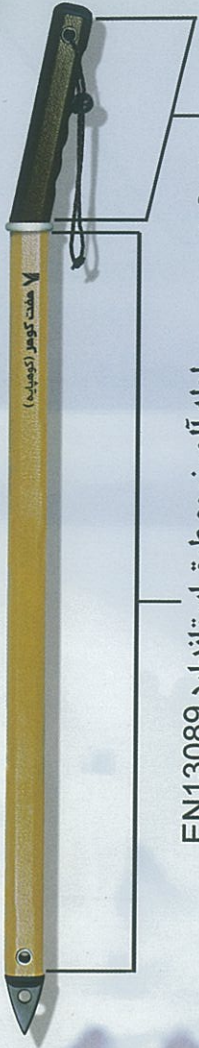
**جدید**

**صفحه قطر ۱۰ فولاد زنگ نزن**

طبق استاندارد EN959



دسته چرم طبیعی  
لوله آلومینیوم طبق استاندارد EN13089  
نوع B



**چوب دست**

مدل کوهپایه



**بیلچه برف**

با دسته جداشونده تلسکوپی

**هفت گوهر**

سازنده ابزارهای کوهنوردی

تلفن : ۷۷۳۳۲۱۱۹-۷۷۳۲۰۹۰۹

E-mail: info@haftgohar.com

# پرسون

پرسون

PARSOON

www.parsoon.com

نماینده انحصاری لوازم و تجهیزات کوهنوردی معتبرترین کمپانیهای اروپائی



Made in Italy



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

تلفن: ۶۶۴۶۲۶۱۵ - ۶۶۴۶۳۶۱۵ فکس: ۶۶۴۱۱۵۲۱

Bahram  
0912 3031 209



# ونک اسپرت

www.vanaksports.com  
vanaksport@yahoo.com

عرضه کننده کلیه لوازم  
کوهنوردی  
سنگنوردی  
کمپینگ  
اسکی  
اسکیت

TFK 8000

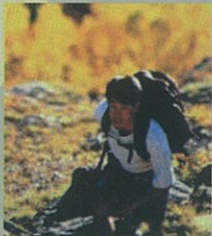
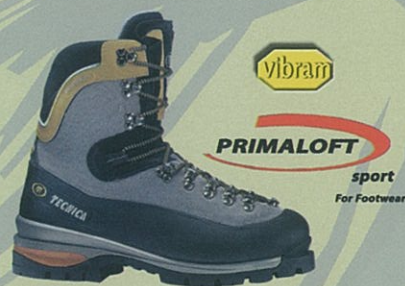


Eagle GTX



TECNICA

T-Rock Thermal



آدرس: تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از میدان منیریه - نرسیده به  
چهارراه سپه شماره ۱۲۹۴ تلفن: ۶۶۹۶۶۹۴۲ - ۶۶۹۵۸۴۰۶

# ایران را بهتر بگردیم



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

پاییز ۸۴

درفک (گیلان)

گیلده (اردبیل)

جهان نما (گرگان)

قلب کویر (طبس ، سمنان ، کرمان)

النگه ، بندر ترکمن (گلستان)

دوچرخه سواری (دیر گچین)

اسب سواری (کندلوس)

[www.kalout.ir](http://www.kalout.ir)  
E-mail: [info@kalout.com](mailto:info@kalout.com)



# Bonadak

## شرکت کفش بنادک

Mountaineering  
Trekking  
Walking  
Climbing

کوهنوردی  
راه پیمایی  
پیاده روی  
سنگ نوردی

تولید کننده انواع کفش های :



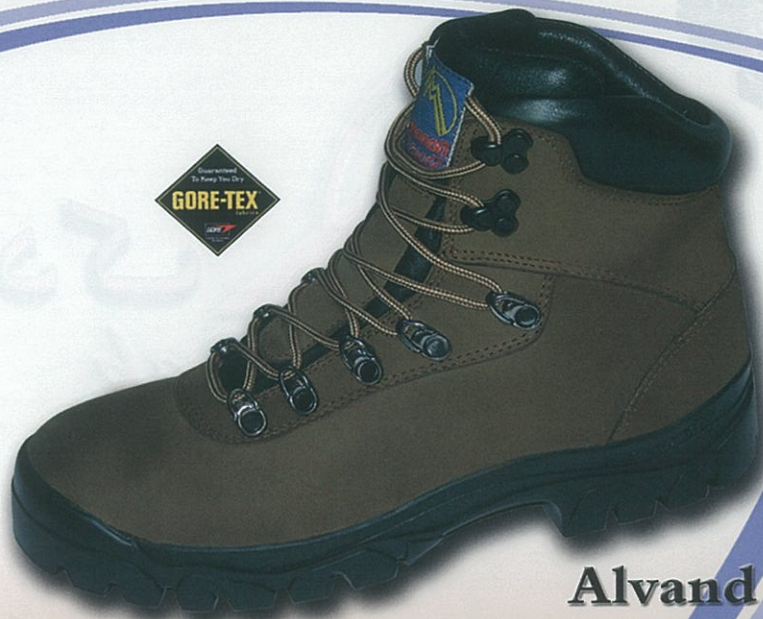
Crux



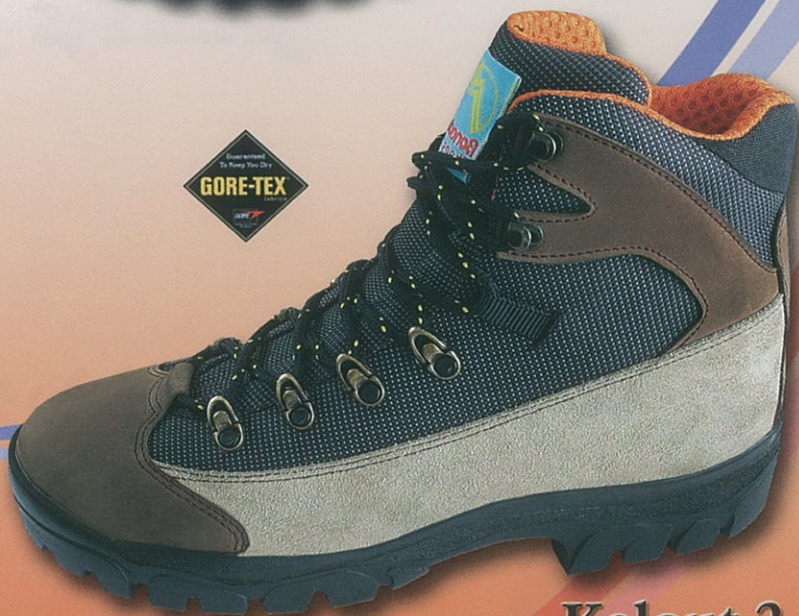
Miniature



Granit 3



Alvand



Kalout 2

اولین تولید کننده

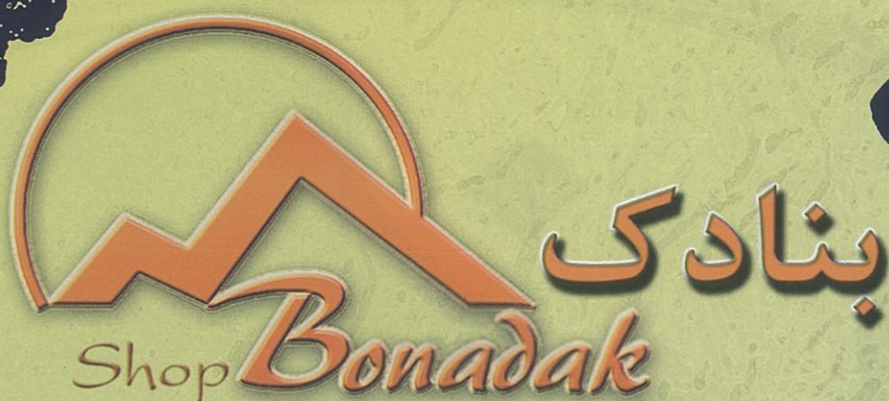
کتانی سنگ نوردی در ایران

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

فروش : ۶۶۲۶۰۵۷۰

تولید : ۶۶۹۶۶۲۲۶

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



فروشگاه تخصصی  
ورزشهای کوهستانی

عرضه کننده لوازم  
کوه نوردی ، سنگ نوردی  
اسکی و کمپینگ

نماینده محصولات



فروش: ۰۵۷۰۶۶۴۶

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

# Asia Shoes Group



شرکت تولیدی کفش آسیا شماره ثبت: ۲۳۳۸

collection of the best asia shoes



Martin 307



Beret 308



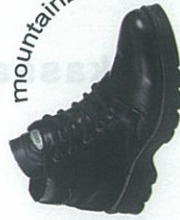
Weniz 309



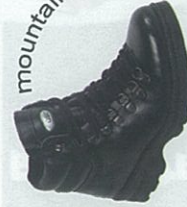
mountain201



mountain202



mountain203



mountain204



Wreseling117



Wreseling123



Wreseling119



Wreseling118



Wreseling120



Sport 101



Sport 103



Sport 105



Sport 107



Sport 109



Sport 111



Sport 113



Sport 115



Sport 102



Sport 104



Sport 106



Sport 108



Sport 110



Sport 112



Sport 114



Sport 116



Sport 121



Nurse 122



Official 302



Official 304



Official 306



Official 124



Official 301



Official 303



Official 305

آدرس دفتر: تهران، خیابان ولیعصر، میدان منیریه، اول ابو سعید  
شماره ۸ کیسیتی ۱۱۱۹۱۵۵۶۷ تلفن: ۶۶۴۰۵۵۵۴ تلفس: ۶۶۴۰۶۶۶۹  
تلفن کارخانه: ۳۸۵۱۶۵۰ تلفس کارخانه: ۳۸۲۷۶۶۶  
مدیریت کفش آسیا: سید حمزه موسوی شاد موبایل: ۰۹۱۲۵۰۸۱-۰۹۱۲۵۶۱۷

Office: No8, First Abosaeed, Monirch Sq, Valliasr Ave, Tehran, Iran  
P.O.B: 1111915567 Tel: +9821 66405554 Telfax: +9821 66406269  
Tel Factory: +98 262 3851650 Telfax: +98 262 3827626  
Manager: Seyed Hamzeh Mousavi Shad.  
Mobile: +98 912 121250810 +98 912 1354171

عنوان المکتب: طهران، شارع ولیعصر، ساحة منیریه، بداية شارع ابوسعید رقم ۸  
مفتاح البرید: ۱۱۱۱۹۱۵۵۶۷  
هاتف رقم: ۶۶۴۰۵۵۵۴ +۹۸۲۱ تلفس رقم: ۶۶۴۰۶۶۶۹ +۹۸۲۱  
هاتف المعمل: ۳۸۵۱۶۵۰ +۹۸۲۶۲  
تلفس المعمل: ۳۸۲۷۶۶۶ +۹۸۲۶۲

**CASSIN**  
TM ®

نماینده انحصاری

**Kassa**



# NEW 2005

## دفتر مرکزی:

خیابان شریعتی - نرسیده به سه راه طالقانی - کوچه نقدی - مجتمع رازی - واحد ۲  
تلفن: ۷۷۵۱۰۴۶۳ - فکس: ۷۷۵۱۰۴۶۴

## فروشگاه شماره ۱:

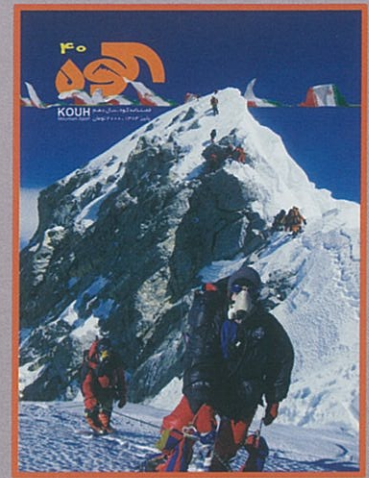
خیابان ولیعصر - میدان منیریه - نرسیده به چهارراه سپه - خیابان راتق - پاساژ فخریه  
تلفن: ۶۶۹۶۶۳۵۱ - ۶۶۹۶۱۱۹۳

[www.kassa.ir](http://www.kassa.ir) E-Mail: [info@kassa.ir](mailto:info@kassa.ir)

دهمین سال انتشار فصلنامه کوه مبارک باد

به نام خداوند جان و خرد

# فصلنامه کوه



تیم ایران بر فراز اورست

ISSN - 1027-104 - X

طرح روی جلد: رامین بهرامی

سال دهم - پاییز 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 چهکنویی مرتضی موسوی - مسعود اشرفی

مهندس شاهپور صمصام - مهندس م. برزگر

علی پارسی که با همکاری صمیمانه در قسمت

تحریریه و اجرایی، تلاوم انتشار مجله را امکان پذیر ساختند

\*\*\*

حروفچینی: آزاده فشاهی

لیتوگرافی: فرارنگ آریا

چاپ: ابیانه صحافی: فرنو

حرف اول	۲	البرز غربی	۵۶
اورست	۴	غار عصارى اقلید	۵۷
باشگاه ۸۰۰۰ متری ها	۹	سریع تر از باد	۵۸
زندگی نامه استاد کتیبه ای	۱۰	چگونگی تشکیل هیمالیا	۶۳
آبشارهای جل دره دو هزار تنکابن	۱۵	در هوای رقیق	۶۶
بیاده روی تالش با GPS	۱۶	نجات از چنگال نانگا پاربات	۷۲
همه چیز در مورد کوه گرفتگی	۱۸	کو کوشکا	۷۳
صعود به مون بلان فرانسه	۲۲	ترس از سقوط	۷۹
ورسک	۲۶	گیاهان دارویی	۸۴
درای تولیدینگ	۲۸	قله درخشان	۸۵
تنگه غوره دان اقلید	۳۰	نکات فنی	۸۹
از دریچه دوربین شما	۳۱	اینترنت	۹۴
کرمان، ترنگ، دریا	۳۴	جنگ سرد در شیشاپانگما	۹۷
تاول پاشنه پای کوهنوردان	۳۶	کوه عریان	۱۰۱
ده سال با فصلنامه کوه	۴۰	هنر زنده ماندن	۱۰۷
اهداف و رهنمودهای زیست محیطی	۴۲	دائرة المعارف	۱۰۹
بی کرینات سدیم در سنگنوردی	۴۴	اخبار	۱۱۱
کلاه ایمنی کوهنوردی	۴۸	اخبار انجمن کوهنوردان ایران	۱۱۴
کلیدهای طلایی کار تیمی	۵۰	زباله های پلاستیکی	۱۱۵
فرود از دماوند	۵۵	Mount Everest	۱۲۰

فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود. فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی المقتور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایند 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.

fasl nameyekouh@yahoo.com

پست الکترونیکی:

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

نمابر: ۲۲۷۱۲۸۱۷

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶

## زن، مخزن اسرار خلقت است

«کارل کونزوکو»

شمارگان چهل سر آغاز بدعتی نو در ادامه راه فصلنامه است. شروع این بدعت با حرف اول از چندی قبل ظهور نمود. از مجموعه مباحث مطرح شده با آرای آشکار و پنهان خوانندگان گرامی، مکتوب و شفاهی، مستقیم و غیر مستقیم استقبال شد. نگرشهای جدید که مبین اندیشه، تفکر و عمل شما بود ما را به ادامه راه مصمم کرد. توجه کارشناسانه به علاقه و دغدغه‌های شما، وظیفه ماست؛ البته به اندازه وسع و اولویت. این بار، به مناسبت صعود بانوان ایرانی به قله اورست که یک جنبش زنانه ورزشی است، به موضوع بازنگری هویت زنانه در جامعه خود می‌پردازیم.

### اول: هویت

هویت برخاسته از تربیت و فرهنگ و مترادف است با عضویت فرد در سطوح، رده‌ها و گروه‌های مختلف اجتماعی در ازمینه مختلف. این تعریف با باورها، نگرشها و رفتارها ارزش پیدا می‌کند؛ و آن گاه که این رویکرد اجتماعی در جامعه عرضه گردد به محک گذاشته می‌شود. هویت توأم با فرهنگ که ثبوت و ثبات عملی را به همراه دارد (ظاهروباطن)، مقبول خاص و عام است. بسیاری معتقدند در این پدیده اجتماعی زنان بیشتر از مردان سهیم‌اند، آنان را مادران فرهنگ نامیده‌اند؛ چرا که شروع و پایه تربیت اجتماعی با آنان است. در دهه اخیر گسترش ونوسازی فرهنگی چشمگیر و رشد و شکوفایی زنان قابل تحسین بوده است. بسط مدرنیته، اطلاعات و فرهنگ ورزشی بانوان به تکرر توأم با وحدت منتهی می‌گردد. روح و کالبد مدرنیته تأملی است در زمینه‌های مختلف، نگاه نقادانه و پرسشگرایی که تنها با بازنگری و تبیین الگوهای رفتاری بانوان محترم امکان‌پذیر است.

### دوم: ادغام

سال ۱۳۸۳، سال تلفیق یا ادغام ورزش بانوان با آقایان از نظر مدیریت کلان و اجرایی بود. در سالهای نه چندان دور، جداسازی مدیریت ورزش زنان و مردان صورت پذیرفت. بسیاری معتقد بودند که این جداسازی به صلاح ورزش بانوان نیست و نهایتاً ادغام دوباره روی داد این اتفاق در تمامی عرصه‌ها ورشته‌های ورزشی مبارک بود. سالیان متمادی مدیریت کوهنوردی بانوان با انجمن مربوطه بود و حیطه مسئولیت انجمن‌ها بسیار محدود می‌نمود.

شروع آموزشها در سطوح مختلف و صعود افتخارآمیز اولین بانوی ایرانی به اورست در سال ۱۳۸۴ ره‌آورد حرکت نو در عرصه مدیریت است. با این همه هنوز مشکلات بسیاری وجود دارد، چه در زمینه آموزش و چه در زمینه صعودها، که باید برای رفع آنان فکروبرنامه ریزی شود. صبوری، تفکر، درایت، اندیشه و طرح و برنامه لازم است. مشارکت عمومی بانوان و حمایت نهادها و سازمان‌های ذی‌ربط ضروری می‌نماید. ما آرزو مندیم جایگاه بانوان محترم در امور ورزشی اجتماعی، جایگاهی رفیع باشد و هویت فرهنگی آنان با عیار توانمندی سنجیده شود نه با جنسیت. مدیریت مستقل در فدراسیون‌ها و هیات‌ها در سطح نایب رئیس زنان، نقطه عطفی در این زمینه است. امور اجرایی که به گروه‌ها و باشگاه‌ها مربوط می‌شود، حتی می‌تواند فعالیت انحصاری و ویژه مخصوص بانوان را برنامه‌ریزی و اجرا کند. تشکیل نهادهای مدنی و صنفی مربوط به بانوان نیز می‌تواند این روند را سرعت بخشد.

## سوم: شایسته سالاری

یکی از ویژگی‌های جوامع مدرن، شایسته سالاری است. این دیدگاه باید در تمام زمینه‌ها حاکم شود. مطالعه و بررسی عوامل اجتماعی موثر در ساختار هویت، به خصوص هویت زنانه یک اصل مهم به شمار می‌رود. امروزه شرایط مهیاتر از یک دهه قبل است. مدرنیته و مدرنیزاسیون با شناخت گذشته، حال، و پیش‌بینی برای آینده، البته منطبق بریضاقت و واقعیات فرهنگی جامعه، امکان پذیراست. توجه به انواع گوناگون هویت زنانه ضروری به نظر می‌رسد.

پیروزی صعود بانوان به اورست مایه مباهات است؛ ولی نباید غرور کاذب را به ارمغان آورد. تمامی تجارب به دست آمده و عرضه آن به اهل معنای می‌تواند شکوفایی ویژه‌ای در پی داشته باشد. به ترتیب، گزینه‌های انتخاب در زمینه‌های مدیریتی و اجرایی در سطوح مختلف می‌بایست مبتنی بر شایستگی فرهنگی، تخصص و تعهد عالمانه باشد. شروع مشکل، ولی امکان پذیراست.

## چهارم: مشارکت

دوره خودمحوری در باشگاهها و هیات‌ها گذشته است. رشد و شکوفایی جوامع مترقی مبتنی بر مشارکت همه جانبه است. همه در پیروزی‌ها و ناکامی‌ها سهیم اند. این صعود بزرگ حاصل تلاش و آرزوی چندین نسل بوده است و همه اعضای گروه سهمی در این پیروزی دارند.

مشارکت در خشنودی و شغف و هم چنین بهره مندی از تجارب ملی برای اهل معرفت سودمند است. تحلیل برنامه‌ها برای اجرای اهداف آینده در تمامی سطوح می‌تواند موثر واقع گردد. عرضه زمینه بهره مندی از تجارب از ناحیه مجرب و متجرب هر دو کریمانه است. این تجربه گرانسنگ با هزینه بسیار، دلهره، دلشوره، دلواپسی و... به دست آمده است. بهره‌گیری و مشارکت آموزشی بانوان، تأسیس نهادهای مدنی ورزشی و حضور مستمر آنان در صحنه، تکامل تدریجی را به همراه دارد.

## پنجم: نواندیشی

بانوی نواندیش و نوگرای ایرانی، نگاهی انسانی و اجتماعی به خود دارد. او همواره می‌کوشد با توکل به الطاف حضرت حق به حد کمال و استقلال برسد. دیدگاه چنین بانویی، ترکیبی از هویت‌های مدرن و سنتی است. ادب و احترام به اسلاف، خاص اوست. او برای کسب فرصت‌ها و مسئولیت‌های خطیر همواره در پی بخشیدن به دیدگاه‌ها و تفکرات منطقی و اصولی خود، منطبق با فرهنگ این مرز و بوم است. این را از یاد نبریم که رأفت، مهربانی، نازک خیالی، هنر، و احساس همزاد زنان است.

## ششم :

به هیچ مبحث و دیباچه‌ای، فلک ننوشت  
اگر فلاطن و سقراط بوده‌اند بزرگ

برای مرد کمال و برای زن نقصان  
بزرگ بوده پرستار خردی ایشان

«پروین اعتصامی»

فصلنامه کوه معتقد و امیدوار است که بیش از پیش ورزش بانوان و به ویژه کوهنوردی مورد عنایت قرار گیرد. زنان، مادران اجتماع‌اند و سلامتی اجتماع و بروز هویت سالم فرهنگی با سلامت آنان امکان پذیر است. صلابت و سازندگی از امید و ایمان آنان است. از دامن آنان مردان معراج نشین می‌شوند.

آبستن عیسای تکامل تویی آخر  
تا زخمه سازت بدرد پرده اوهام  
باسعی و عمل پرچم اقبال و شرف را

پس چاک به پیراهن مریم بزن ای زن  
این نغمه گهی زیر و گهی بم بزن ای زن  
مردانه به سر تا سر عالم بزن ای زن

«ستاد شهریار»

دکتر حسن صالحی مقدم

# اورست

## زیر گام های زنان و مردان کوهنورد ایران

تاکنون حدود ۱۵۰۰ نفر موفق به صعود قله اورست شده‌اند، نزدیک هشتاد نفر از این تعداد را بانوان تشکیل می‌دهند. نخستین زن در سال ۱۹۷۵ موفق به صعود قله اورست شد. وی «جانکو تابای» نام دارد و در قالب یک تیم ژاپنی موفق به این صعود شد. پس از او در سال ۱۹۷۵ یک زن چینی از طریق یال شمالی قله اورست را صعود کرد. نخستین زن نپالی در سال ۱۹۹۳ موفق به صعود قله اورست شد ولی جان خود را در بازگشت از دست داد. از میان این افراد تنها ۲ زن موفق شدند که این قله را دوبار صعود کنند. معروف‌ترین و قوی‌ترین زنی که تاکنون موفق به صعود قله اورست شده است «واندا روتکویچ» لهستانی است که در سال ۱۹۷۸ موفق به صعود قله شد. این صعود در قالب نخستین هیأت اعزامی که تمامی اعضای آن را بانوان تشکیل می‌دادند به انجام رسید. از میان کشورهای که تاکنون موفق به صعود قله اورست شده‌اند نپال دارای بالاترین تعداد صعودکننده می‌باشد. فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران در بهار سال ۱۳۷۷ با اعزام ۱۷ کوهنورد اقدام به صعود قله اورست نمود که در تاریخ ۳۰ اردیبهشت ماه ۱۳۷۷ چهار تن از اعضای این تیم موفق شدند پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران را بر فراز قله اورست به اهتزاز در آورند.

با نگاهی اجمالی به مجموع صعودهای انجام شده بر روی قله اورست و مقایسه آماری مردان و زنانی که موفق به فتح این قله شده‌اند متوجه می‌شویم که، زنان کمتر از یک درصد صعودکنندگان این قله بوده‌اند. هرگاه بانویی موفق به صعود شده است جایگاه ویژه‌ای از نظر افکار عمومی پیدا کرده است. میزان گزارش‌ها و تبلیغات صعود زنان به گونه‌ای بوده است که در برخی از کشورها به یادبود صعودشان تمبر یا اسکناس چاپ شده و صفحات بسیاری از روزنامه‌ها و مطبوعات به این امر اختصاص یافته است.

تاکنون تنها پنج تیم که تمامی اعضای آن را بانوان تشکیل داده‌اند اقدام به صعود قله اورست نموده‌اند که سه تیم از این میان موفق به رسیدن به قله شده‌اند و قریب به اتفاق زنانی که اقدام به صعود کرده‌اند در قالب تیم‌های مشترک با آقایان این صعود را انجام داده‌اند.

مهمترین اصل برای انجام صعود قله اورست انجام برنامه‌های آمادگی و تمرینی قبل از برنامه می‌باشد. تدارکات فنی و غذایی نقش مهمی برای موفقیت صعود ایفا می‌کنند. برخی از تدارکات منجمله لوازم فنی از قبیل طناب، کارابین، کلنگ، معمولاً به همراه تیم و هیأت اعزامی حمل می‌شود و

برای نخستین بار، از ارتفاع قله اورست طبق مساحتی فردی به نام «سراندروا» به صورت تقریباً دقیق محاسبه و به عنوان قله شماره ۱۵ نامگذاری شد ولی به خاطر اندازه گیری‌هایی که هیأت مساحتی هندی و انگلیسی در سال‌های دهه ۱۸۳۰ انجام دادند به نام سرپرست این هیأت «جورج اورست» معروف گشت. هر چند نام‌های محلی برای این قله وجود دارد که از جمله آنها می‌توان به «ساگاماتا» در زبان نپالی و «چومولونگما» در زبان تبتی اشاره کرد ولی اورست معمولی‌ترین نام این قله می‌باشد. نخستین تلاش برای صعود این قله به دهه ۱۹۲۰ میلادی باز می‌گردد که کوهنوردان بریتانیایی اقدام به صعود این قله نمودند. این تلاش‌ها بیشتر از طریق مسیر شمالی و از طریق کشور تبت به انجام می‌رسید. از مهمترین آنها، صعود مالوری و اروین می‌باشد. صعودی که هنوز تحقق یا عدم تحقق آن در پرده‌ای از ابهام قرار دارد. این صعودها تا سال ۱۹۵۰ از طریق تبت به انجام می‌رسید و پس از اشغال تبت به وسیله چین و مسدود شدن این راه، تلاش برای یافتن مسیر از طریق نپال یا جبهه جنوبی آغاز شد.

اولین صعود موفق این قله در سال ۱۹۵۳ توسط هیأت بریتانیایی به سرپرستی «جان هانت» توسط «سرادموند هیلاری» و شریا «نورگی تنسینگ» انجام شد. در طول سال‌ها از نخستین صعود تاکنون صعودهای گوناگون و به روش‌های مختلفی به انجام رسیده است. نخستین صعود جبهه شمالی (چین) در سال ۱۹۶۰ توسط هیأت کوهنوردی کشور چین انجام شد که در نوع خود حماسه محسوب می‌شود. این هیأت موفق شد از مسیر کلاسیک، یعنی مسیری که توسط «مالوری» گشوده شده بود صعود نماید، به خاطر مسایل سیاسی، تا سال‌ها، صحت این صعود در پرده‌ای از تردید قرار داشت. قله اورست تاکنون از پانزده مسیر مختلف صعود شده است. مهمترین آنها به شرح زیر می‌باشد:

- ۱- مسیر جنوب شرقی (نپال) مسیر معمولی
- ۲- مسیر شمالی (تبت - چین)
- ۳- یال غربی
- ۴- دیواره جنوب غربی
- ۵- جبهه شمالی

مهمترین و پرصعودترین مسیرها، مسیر جنوب شرقی و مسیر شمالی هستند که به خاطر شرایط و امکانات موجود در نپال و همچنین تجربه شریاهای نپالی از مسیر جنوب شرقی می‌توان به عنوان مسیر معمولی یاد نمود. برای صعود از این مسیر، کوهنوردان بایستی از آخرین فرودگاه منطقه موسوم به «لوکلا» تا کمپ اصلی به مدت ۱۰ روز راهپیمایی کرده و برای کسب آمادگی و هم هوایی یک قله را در طول مسیر صعود کنند. قله مناسب برای این کار «ایلند پیک» به ارتفاع ۶۱۸۰ متر می‌باشد. مدت زمان صعود قله اورست بدون احتساب مدت اقامت در کاتماندو در رفت و برگشت بالغ بر ۶۰-۷۰ روز می‌باشد.

مسیر جنوبی این قله دارای ۴ کمپ می‌باشد که عبارتند از:

کمپ اصلی به ارتفاع ۵۳۳۰ متر - کمپ اول به ارتفاع ۶۱۰۰ متر - کمپ دوم به ارتفاع ۶۵۰۰ متر - کمپ سوم به ارتفاع ۷۳۰۰ متر - کمپ چهارم به ارتفاع ۸۰۰۰ متر



صادق آقاجانی



اقبال افلاکی



لااله کشاورز



رویا السادات غضنفری



نسرین نعمتی



لیلا بهرامی



فرخنده صادق



رزوان سلماسی



سیدشهاب الدین رئیسی



جواد گیاه شناس



فرهاد عزیزی مقدم



محمد گودرزی



عظیم قیچی ساز

برخی دیگر از لوازم که مهمترین آن اکسیژن است بایستی از کشور نپال تهیه شود.

\*\*\*

ساعت ۴ بعد از ظهر روز ۲۶ اسفند ماه تیم ما متشکل از ۲۰ نفر، ۷ زن و ۱۳ مرد پس از بدرقه گرم خانواده و دوستان و از طریق خطوط هوایی قطر راهی شهر کاتماندو پایتخت نپال گردید. حدود ۴ ساعت توقف در ترمینال کوچک دوحه و بعد پروازی ۵ ساعته از دوحه تا کاتماندو همه را کاملا خسته کرده. شهر دود گرفته کاتماندو تمامی زیبایی های حومه آنرا تحت تاثیر خود قرار داده حتی خط الراس زیبای "لانگ تانگ" در دوردستها در غبار مخفی شده. با خروج از هوایما هوای شرجی، گرم و پر دود «کاتماندو» نفسها را بند آورد تا پس از اتمام مراحل دریافت ویزا به سرعت خود را به مینی بوس شرکت "تامسکو" برسانیم. شرکت تامسکو وظیفه پشتیبانی تیم را بر عهده دارد. حلقه های زیبای گل نماینده شرکت همه را مسرور راهی هتل "روبال سینگی" در مرکز شهر نمود.

کاتماندو با جمعیتی بالغ بر ۵ میلیون نفر مرکز کشور کوچک و ۲۶ میلیون نفری نپال است که وسعت آن ۱۴۰/۷۹۷ کیلومتر مربع می باشد. کشور نپال در مرکز آسیا و میان هند و تبت قرار دارد. اغلب مردم این کشور هندو بوده و درصد کمی را بودائیها تشکیل می دهند که اغلب در شمال و مرز تبت مستقر هستند، درصد ناچیزی را هم مسلمانان تشکیل می دهند که عموماً از کشمیر هند وارد نپال شده اند.

روزهای نخست حضور تیم اغلب به خرید لوازم و وسایل کوهنوردی برای اعضای تیم و امور اداری برای سرپرست طی گردید که مشکلات مالی از مهمترین مسائل امور سرپرستی به شمار می رفت. استخدام ۱۰ شریای پرتوان از جمله "سنم دندو" کوهنوردی که سابقه ۵ صعود به اورست را دارد به عنوان سردار و "لاکپا جلو" کوهنوردی با ۱۱ صعود به اورست و صعود سریع ۱۰ ساعت و ۵۶ دقیقه او در سال ۲۰۰۳ قبل از ورود تیم به کاتماندو از طریق شرکت تامسکو صورت گرفته بود. همچنین ۱ نفر آشپز و ۴ کمک آشپز برای تیم پر تعداد ما در نظر گرفته شد. نهایتاً تیم در روز ۲ فروردین با ۶ تن بار که ۲ تن آن قبلاً از تهران ارسال شده بود کاتماندو را به مقصد دهکده زیبای لوکلا ترک نمود. لوکلا در ارتفاع ۲۸۰۰ متری و در دامنه زیبای "سولو خمبو" و در دامنه کوه ۴۰۰۰ متری "کوانگده" قرار دارد و مبدا حرکت کوهنوردان به سوی کمپ اصلی اورست به شمار می رود. هوای ابری و نم نم باران در لوکلا طراوت خاصی به اولین روز حضورمان داده. باربرانی با بارهای سنگین که آنها را بر پیشانی حمل می کنند، یاکهای تنومند در حال چرا در حاشیه شهر، کودکان خندان مشغول بازی در دهکده و توریست های دوربین به دست در تمامی طول دهکده به چشم می خوردند. با یک شب ماندن در دهکده روز سوم فروردین راهی پاکدینگ شدیم دهکده ای در ارتفاع ۲۳۰۰ متر، ارتفاع کمتر پاکدینگ نسبت به لوکلا کمک می کند تا روزهای آغازین هم هوایی را بهتر پشت سر بگذاریم. راهپیمایی به سمت "نامچه بازار" در سومین روز حرکت تیم صورت گرفت و ما وارد سرزمین شریاها شدیم. از این نقطه به بعد باربرهای بیشتری در مسیر به چشم می خوردند. آنها اغلب مواد غذایی را به سمت دهکده پر جمعیت نامچه بازار حمل می کنند. نامچه بازار در مرکز دره "سولو

خمبو" قرار دارد و به عنوان پایتخت شریاها شناخته می شود. صدای سنگ تراشها نخستین خوشآمد گویی به تازه واردان به نامچه می باشد. دوردادور دهکده را نیز درختان تنومند که اغلب سوزنی می باشند پر نموده و در آغاز بهار لکه های برف را می توان در جنگلهای سرسبز اطراف مشاهده کرد. نامچه بازار به دلیل هم مرز بودن با تبت از محل هایی است که پس از اقتشاشات "مائوئیستها" بیشتر حالت نظامی گرفته و سربازان مسلح را می توان در تمام نقاط دهکده مشاهده نمود. برای هم هوایی بهتر یک روز را در نامچه توقف کردیم که البته استراحت تیم به شکل فعال و با صعود تا ارتفاع ۴۰۰۰ متری دهکده های "کومجونگ" و "کوانگده" بود شاید اگر هوا صاف بود به راحتی می شد اولین نمای اورست و سایر قله سر به فلک کشیده هیمالیا را از این نقطه مشاهده کرد. روز بعد حرکت خود را به سمت "دنبوچه" پی گرفتیم. دنبوچه دومین مرکز دینی بودائیان می باشد و معبد "دیانبوچه" در این دهکده واقع شده. این ده زیبا در دامنه آمادابلام قرار دارد و قله مرتفعی همچون "کانگتگا ۶۶۸۵ متر" و "تامسکو ۶۶۰۸ متر" در جنوب و غرب آن قرار دارند و ما نخستین شب مانی در چادرها را در دنبوچه تجربه کردیم زیرا پیش از این در مسافرخانه ها توقف می نمودیم. هر چه ارتفاعمان بیشتر می شود از جنگلهای کاسته شده و درختچه ها جایگزین می شوند و راهپیمایی به سمت "پریچه" نیز در میان درختچه ها صورت گرفت. از این به بعد هوا سردتر و باد گزنده تر شده و نیاز به مراقبت بیشتری از پوست احساس می شود. به دلیل آنکه تیم ما زودتر از فصل صعود عازم کمپ اصلی اورست شده کوهنوردان کمتری در طول مسیر به چشم می خوردند و اغلب به گروههای راهپیمایی برخورد می کنیم. ارتفاع پریچه حدود ۴۱۰۰ متر است و ما با یک روز ماندن در پریچه برای هم هوایی بهتر تا ارتفاع ۴۹۰۰ متری کوه "پوکالده" بالا رفتیم. با عبور از مرز ۴۰۰۰ متر و توقف در این ارتفاع به مرور تاثیرات ارتفاع بر افراد مشخص می شود به هر حال هم هوایی تیم بسیار آرام ادامه یافت و ما در روز ۱۰ فروردین عازم دهکده مرتفع "لوبوچه" با ارتفاع ۴۹۵۰ متر شدیم. با رسیدن به ابتدای مورنهای یخچال "خمبو" به مرور بر روی برفهای دامنه اورست گام نهادیم. در توکلا برای نهار توقف کردیم و کمی بالاتر کنار سنگچین هایی که برای کشته شدگان کوهستان بنا شده بود کمی توقف کرده و به مرور در هوایی سرد به سمت لوبوچه حرکت کردیم. صافی از باربران فرد بیماری را به سمت پائین حمل می کنند. نم نم باران حرکتمان را سریعتر نمود تا زودتر به دهکده برسیم. صدای زنگوله یاکها از دور شنیده می شود و نوید رسیدن به دهکده را می دهد. پیش از ورود ما شریاها چادرهای کمپ را برپا نموده بودند. محل کمپ بر روی خاک قرار دارد و با هر وزش بادی چادرها پر از خاک می شوند. در طول یک روز توقف در لوبوچه برای صعود کوه ۵۶۲۰ متری "کالاپاتار" راهی "گورا کشب" شدیم. در این روز سه نفر از بچه ها به خاطر سرما خوردگی و تاثیرات ارتفاع در لوبوچه ماندند. کالاپاتار را نمی توان به عنوان یک قله در نظر گرفت و تنها صخره ای است واقع بر روی یال جنوب شرقی پوموری. کالاپاتار بهترین محل برای عکاسی از اورست و نوپتسه می باشد. نمای چادرهای برپا شده در کمپ اصلی اورست و



بانوان کوهنورد ایرانی در حال صحبت کردن با کوهنورد خارجی



جلال چشمه قصابانی



محمد مهدی شریفی



رضا بهادرانی



محمود شماعی



رضا زارعی



مهرداد گودرزپور



خلیل عبدتکویی

این نقطه با پرداخت هزینه بازگشایی و ترمیم، گروههایی را که عمدتاً از شریاها تشکیل می شدند مأمور رسیدگی به وضع آبشار یخی کردند. این امر هم اکنون بر عهده کمیته حفاظت از محیط ساقاراماتا قرار دارد. شریاهای این گروه صبحها پیش از سایرین بالا رفته و ضمن ترمیم مسیر به کوهنوردان و سایر شریاها در امر صعود کمک می کنند. صعود مسیر آبشار یخی در روزهای نخست حدود ۶ تا ۷ ساعت زمان می برد که با بهبود هم هوایی این زمان تا ۳/۵ ساعت کاهش یافت. متأسفانه در روزهای ابتدایی صعود در این مسیر شاهد سقوط و کشته شدن یکی از کوهنوردان تیم آمریکا (International Mountain Guide) IMG بودیم. وی به دلیل غفلت در زدن خود حمایت به داخل شکافی سقوط کرده و جان خود را از دست داد.

در هر حال تا پایان برنامه حدود ۵ تا ۶ بار مجبوریم از این مسیر خطرناک عبور کنیم. برای کاهش خطرات مسیر آبشار یخی تیم به دو دسته تقسیم شد که تیم بانوان با کمک سه نفر از آقایان از جمله یک پزشک در طول مسیر تردد می کرد. در مسیر آبشار یخی بیش از ۱۸ نردبان عمودی و افقی قرار دارد که هرروز با ریزش مسیر این تعداد کم و زیاد می شود. طولانی ترین قسمت آن هم پیشانی یخچال می باشد که ۵ نردبان به شکل عمودی نصب شده و نفقات را به بالای پیشانی و ابتدای فلات کم غربی می رساند. از ابتدای فلات نیز با گذر از کنار برجها و عبور از روی شکافها با کمک نردبانها پس از ۱ ساعت به محل کمپ ۱ می رسیم. شریاهای تیم ما کمپ ۱ را کمی دورتر از یال غربی اورست و درست در زیر یال نوپتسه نصب کرده اند. گرچه مسیر ما از کمپ اصلی به کمپ ۱ کمی دور از سایر تیمها شده اما سنم دنلو سردار تیم معتقد است از ریزش سنگهای شانه غربی اورست در امان خواهیم ماند. برپایی کمپ ۱ در این محل طی روزهای بعد توانست جان نفقات تیم بانوان را از خطری بزرگ نجات دهد. در روز ۱۴ اردیبهشت بهمنی سهمگین از یال غربی اورست به سمت کم غربی و کمپ ۱ سرازیر شد. بر اثر سقوط این بهمن بیش از ۷۰ چادر در کمپ ۱ از بین رفت. تعدادی از چادرها به داخل شکافها سقوط کرد و تعدادی از آنها دهها متر دورتر از زیر برف خارج شد. این حادثه در ساعت ۵/۲۰ دقیقه صبح رخ داد. خوشبختانه اغلب تیمها در کمپ اصلی یا کمپ دوم مستقر بودند و از میان حدود ۲۵ کوهنورد حاضر در کمپ یک، ۷ نفر به شدت آسیب دیدند. در این روز تلاش ارزنده اعضای تیم کشورمان در رسیدگی به وضعیت کوهنوردان تیم کانادا بازتاب مثبتی به همراه داشت. از کمپ تیم ایران نیز تنها دو چادر بر اثر شدت باد بهمن دچار شکستگی دیرک و پارگی شدند. از نکات جالب این حادثه لو رفتن یک کوهنورد کانادایی بود که بدون مجوز قصد صعود اورست را داشت. وی توسط دولت نپال به پرداخت ۵۰/۰۰۰ دلار جریمه و ده سال محرومیت از ورود به نپال محکوم شد.

با برقراری کمپ ۱، کمپ دوم نیز در روز ۲۹ فروردین برپا شد و به مرور هم هوایی تیم سرعت می گرفت. مسیر کمپ ۱ به ۲ از میان فلات کم غربی و در دل دره سکوت طی می شود. بخشی از مسیر دارای شکاف های عمیق بود ولی پس از کمی صعود فلاتی سپید و کم شیب تا دل دیواره جنوب غربی اورست امتداد می یافت. تنها دقایقی از کمپ ۱ جدا می شدیم که لوتسه چهارمین غول ۸۰۰۰ متری دنیا خود را در معرض دید قرار می داد. جبهه غربی این کوه یعنی "لوتسه

پوموری از این نقطه به چشم می خورد. کوه پوموری در همین ابتدای فصل ۴ کشته داده که شامل ۲ نفر کره ای، یک آمریکایی و یک نپالی می باشد.

نهایتاً ۱۳ فروردین تیم ما آخرین روز راهپیمایی خود را با قدم نهادن بر روی مورنهای یخچال خمبو و رسیدن به کمپ اصلی اورست به پایان رساند. کمپی در ارتفاع ۵۳۲۰ و درست در کنار قله مرتفع "خمبوتسه". خمبوتسه در غرب کوه اورست قرار دارد و از طریق گردنه "لهو" از اورست جدا میشود. قله نوپتسه، لیترن و پوموری از دیگر قللی هستند که در حاشیه کاسه یخچال خمبو قرار گرفته اند. شاید اگر ریزش بهمن از دامنه های پوموری و "لهولا" در همان ابتدای حضورمان در کمپ نبود، باورمان نمی شد گام بر دامنه اورست نهاده ایم.

در بهار ۱۳۸۴ مجموعاً ۲۴ تیم برای صعود اورست و ۴ تیم برای صعود لوتسه ثبت نام کرده اند که در مجموع بیش از ۴۰۰ کوهنورد و شریا بر روی این دو کوه تلاش خواهند نمود. کمپ اصلی هردو قله در یک محل می باشد و مسیر صعود نیز تا ارتفاع ۷۸۰۰ متر مشترک است. فصل صعود این قله نیز از اوایل ماه آوریل آغاز و تا اواخر ماه می و شروع فصل مونسن ادامه می آید و تیمهای حاضر فرصت دارند در مدت حدود ۲ ماه ضمن هم هوایی صعود خود را انجام دهند. امسال نیز در کمپ اصلی جبهه جنوبی حدود ۲۰ زن حضور دارند که ۷ نفر آنها ایرانی می باشند و در صورت صعود آنها، نخستین بانوی مسلمان از ایران موفق به این کار خواهد شد.

به مرور تیمهای دیگر وارد کمپ اصلی می شوند و کمپ به صورت دهکده ای جهانی در می آید که کوهنوردان کشورهای مختلفی را در دل خود جای داده. تیم ما نیز به عنوان یکی از پر تعدادترین تیمها در نزدیکی آبشار یخی خود را برای صعود آماده می کند.

مسیر آبشار یخی بدون شک مهمترین و خطرناکترین بخش صعود از جبهه جنوبی به شمار می رود. این مسیر دارای برجهای متعدد و شکافهای یخی عمیقی است که هر ساله عبور از آن همراه با تلافات و افراد آسیب دیده فراوانی است. تیم ما پیش از شروع کار صعود، چند بار تا ابتدای طناب ثابتهای آبشار یخی بالا رفت. در نهایت پس از اجرای مراسم دعای بودایی (بوچا سرمونی) روز ۲۶ فروردین ماه برای صعود عازم کمپ ۱ شدیم، لازم به ذکر است شریاها معتقدند با اجرای این مراسم دعا در روزی که در تقویم بودائیان خوش یمن است خدایان اجازه تلاش بی خطر بر روی کوههای مقدس را می دهند.

کمپ ۱ در ارتفاع ۶۰۶۰ متری و در ابتدای مسیر کم غربی Western CWM قرار دارد. این مسیر نخستین بار در سال ۱۹۵۱ توسط هیئت انگلستان به سرپرستی اریک شینتون و همراهی ادموند هیلاری شناسایی و باز شد. یک سال بعد سوئیسها با بهره گیری از تجربه تیم انگلستان توانست به عنوان کلید صعود به اورست از آن عبور کرده و دو نفر از اعضای آنها یعنی "کریستین لامبرت" و شریا "تنسینگ نورگی" تا ارتفاع ۸۵۹۵ متری بالا رفتند. اما خرابی هوا مانع از صعود ایشان به قله گردید. آبشار یخی با گذشت سالها از نخستین صعود اورست هم چنان جزو نقاط کلیدی و پر خطر مسیر جنوبی اورست به شمار می رود. از اوایل دهه ۹۰ میلادی تیمهای مختلف برای تسهیل در امر عبور از



فیس" از ابتدای یخچال تا قله لوتسه را در بر می گیرد و بالغ بر ۱۷۰۰ متر یخچال با شیب ۴۵ تا ۶۰ درجه است. در میانه های مسیر کمپ دوم نیز به مرور دیواره دشوار جنوب غربی اورست نمایان می شود. این دیواره برای نخستین بار در سال ۱۹۷۵ توسط تیمی از انگلستان به سرپرستی " کریس بانینگتون" صعود گردید و در سال ۱۹۸۲ نیز روسها توانستند مسیری جاودانه و بسیار دشوار را که تا قله به شکل مستقیم امتداد دارد در دل آن گشایش کنند. از تلاشهای دیگر بر روی این دیواره می توان به صعود سبکبار کوهنوردان چک که همراه با تلفات نیز بود اشاره کرد. هم چنین تلاشهای کوهنوردان ژاپنی و کانادایی بر روی این دیواره چندین بار نافرجام ماند. کمپ دوم تیم ما در ارتفاع ۶۴۲۰ متری و کمی پائین تر از سایر تیمها برپا شد. علت آن هم باد شدیدی بود که در فلات بالای کمپ دوم جریان داشت. پس از برپایی کمپ دوم تیم ما مدت ۱۱ روز به دلیل هوای خراب در کمپ اصلی متوقف شد گرچه برخی تیمها دست از تلاش بر نداشته و خود را تا کمپ سوم رساندند. متاسفانه سایتهای هواشناسی توانایی پیش بینی وضعیت هوا را نداشتند و هر روز پیش بینی آنها تغییر می کرد این مسئله باعث شده بود تا اگر در میان هواهای خراب روزی هوای پایدار در ارتفاع برقرار می شد، کوهنوردان آنرا از دست بدهند. در هر حال در مدت توقف تیم در کمپ اصلی برای حفظ آمادگی تیم، اقدام به راه پیمایی در اطراف کمپ اصلی می کردیم. با بهبود هوا و اتمام دوره هوای خراب تیم ما در ۱۳ اردیبهشت تلاش مجدد خود برای برقراری کمپ سوم و هم هوایی ارتفاعات بالاتر را آغاز نمود. در این مدت تیم آقایان موفق به لمس کمپ سوم گردید ولی تیم خانم ها علاوه بر بهمن کمپ ۱، در روز ۱۵ اردیبهشت نیز با سقوط بهمنی در دامنه لوتسه فیس روبرو شدند. این بهمن درست در زمانی سقوط کرد که دو تن از شریپاهای تیم ما بر روی طنابهای ثابت که به خاطر بارش شب در زیر برف مدفون بودند وزن وارد کردند و همین امر موجب سقوط بهمن شد. خوشبختانه به هیچ یک از کوهنوردان تیم ایران و شریپاهای حاضر آسیبی وارد نشد. به درخواست سردار تیم کلیه نفرات به کمپ دوم بازگشتند. طی روزهای بعد نیز به رغم تلاشهای مجدد نفرات تیم ما از دستیابی به کمپ سوم باز ماند و تنها تیم بانوان تا ارتفاع ۶۹۰۰ متر بالا رفت که به دلیل باد شدید و بوران با نظر سرپرست تیم به پائین بازگشت. در مجموع در مرحله هم هوایی نفرات تیم ما حدود ۱۲ شب را در دو مرحله در کمپ دوم به انتظار هوای خوب ماندند. در این مدت تنها ۱ صعود به قله آن هم توسط خلبان یک هلیکوپتر موسوم به " یورو کوپتر" صورت گرفت. این هلیکوپتر بلند پرواز بارها صبح زود سکوت منطقه را شکسته و خود را به دامنه اورست و گردنه جنوبی رساند تا اینکه نهایتاً در روز ۱۵ اردیبهشت توانست بر روی قله نشسته و خلبان با خروج از آن بر روی قله عکس یادگاری گرفت. روزهای بعد شنیدیم دولت نپال مجوز پرواز یورو کوپتر را لغو نموده و آنرا به فرانسه بازگردانده اند. البته از جبهه شمالی نیز تلاشهایی بر روی قله صورت گرفت و چندین کوهنورد موفق به صعود اورست شدند ضمن آنکه ۵ کشته نیز در مسیر شمالی به جای نهادند. در جبهه جنوبی نیز علاوه بر کوهنورد آمریکایی که در آبشار یخی کشته شد یک کوهنورد اهل اسکاتلند نیز در

ارتفاع ۸۵۰۰ متر به دلیل مشکل ارتفاع و ادم درگذشت تا مجموعاً امسال اورست ۷ نفر تلفات داشته باشد.

با پایان ماه می چندین تیم نظیر تیمهای چک و اسپانیا و همین طور تیمهایی از کره و ژاپن از ادامه صعود بازمانده تیم ژاپن قصد داشت تا کوهنوردی ۷۵ ساله را به قله برساند. نکته جالب زمانی بود که این پیرمرد ژاپنی از ارتفاع ۴۰۰۰ متری پریچه متناوبا از کپسول اکسیژن استفاده کرده بود، و نهایتاً توانست تا ۸۰۰۰ متر بالا رود ولی هوای خراب او را از صعود قله باز داشت.

تیم ترمیم کننده مسیر آبشار یخی نیز اعلام نمود روز ۲ ماه جون مسیر آبشار یخی را بسته و تیمها موظف به ترک منطقه هستند این مسئله باعث شد تا برخی گروهها متحد شده و تصمیم بگیرند با رساندن خود به گردنه جنوبی نیمه های شب که هوا پایدارتر است خود را به قله برسانند. تیم ما نیز متشکل از ۱۳ کوهنورد روز ۵ خرداد به سمت بالا حرکت نمود، از این تعداد قرار بود ۲ نفر به عنوان تیم پشتیبانی تا کمپ ۲ و سایرین برای صعود بالا روند. ۴ زن و ۷ مرد نفرات تیم صعود را تشکیل می دادند. ۶ خرداد را در کمپ دوم به استراحت پرداختیم و روز بعد برای شب مانی راهی کمپ سوم شدیم. کوهنوردان زیادی نیز به رغم اطلاع داشتن از خراب بودن هوا و تنها برای تلاش بیشتر به بالا می آمدند. عملاً طبق پیش بینی هواشناسی تنها از هنگام غروب تا طلوع روز بعد هوای منطقه پایدار می ماند. کمپ سوم ما در ارتفاع ۷۱۳۸ متری و پایین تر از کمپ سایر تیمها برپا شده. این مسئله برای کوهنوردانی که از کمپ ۳ از اکسیژن استفاده می کنند، از جمله تیم بانوان ایران بسیار مفید و مثبت است اما برای سایرین که قرار است تا کمپ ۴ بدون کمک کپسول اکسیژن بالا روند صعود را دشوار می نماید. در کمپ سوم در ۴ چادر مستقر شدیم. متاسفانه روز بعد یکی از خانمها به دلیل ارتفاع زدگی از ادامه صعود بازماند و توسط یکی از شریپاها به کمپ دوم منتقل شد. صبح روز ۸ خرداد نیز ۶ شریپا به همراه ۱۰ کوهنورد از جمله سه نفر از خانمها در هوایی سرد راهی کمپ چهارم شدند. مسیر سه به چهار از دل لوتسه فیس می گذرد و تا ارتفاع ۷۸۰۰ یعنی کمی بالاتر از نوار زرد با مسیر لوتسه مشترک است. از آن به بعد نیز کوهنوردان به سمت "گرده ژنوبها" و گردنه جنوبی رفته وارد مرز ۸۰۰۰ متر می شوند. پس از حدود ۱/۵ ساعت تلاش به گردنه جنوبی و کمپ ۴ رسیدیم. هوایی آرام بر روی گردنه جریان دارد شریپاها و سرپرستان تیمها قرار صعود را برای ساعت ۲۲ گذاشته اند. پیش از کوهنوردان گروهی از شریپاها برای ثابت گذاری مسیر بالکونی تا قله راهی بالا خواهند شد. احتمالاً تا طلوع آفتاب روز بعد هوای مناسبی در منطقه جریان دارد و پس از طلوع آفتاب وزش باد و خرابی هوا آغاز می شود. بجز سردار تیممان سایر نفرات راهی قله خواهند شد. هیجان صعود اجازه نداد خوب استراحت کرده و قدری بخوابیم. سر انجام ساعت ۱۰/۲۰ از چادرها خارج شدیم و حدود ۱۰/۴۰ کمپ ۴ را ترک نمودیم. ستونی از چراغهای پیشانی جلوتر از ما در حال صعود به چشم می خوردند. ابتدای مسیر کمی سنگی است و بعد پای بر روی یخها می گذاریم. کم کم کلنگها را به دست گرفته و با رسیدن به طنابهای ثابت یومار جای کلنگ را می گیرد. هوا سرد و همراه با باد است در دور دستها ماکالو کوه پر هیبت هیمالیا به چشم می خورد نور رعد و برق را می توان





از پشت آن مشاهده کرد. امیدواریم هوای خرابش به سمت ما نیاید. قبل از بالکونی یکی از خانمها به دلیل درد چشم قصد بازگشت نمود که ظاهرا علت آن ادم قرنیه بود. یک شریا به همراه وی به سمت کمپ ۴ پائین رفت. در ارتفاع ۸۵۰۰ متری به یال جنوب شرقی رسیدیم. به مرور هوا روشن شد و بر روی یال باد همه را فرا گرفت. ستونی از کوهنوردان جلوتر از ما در حال صعود هستند. با تابش آفتاب به مرور بدنهایمان گرم تر می شد. اینک نفراتمان در دو گروه ۴ و ۵ نفره به سمت بالا حرکت می کنند. حدود ساعت ۸ صبح نخستین گروه به قله جنوبی رسید. نفرات زیادی در صفی طولانی برای گذر از قدمگاه هیلاری ایستاده اند. نفرات کپسولهای اکسیژن خود را در قله جنوبی تعویض نمودند. بجز یک نفر (قیچی ساز) که از قله جنوبی به بعداز کپسول اکسیژن استفاده نکرد سایرین با کپسولهای پر راهی قله اصلی شدند. در نهایت با عبور از قدمگاه هیلاری پا بر روی یال قله نهادیم که همراه بود با بازگشت نفرات سایر تیمها. کوهنوردان زیادی بر روی قله اصلی قرار دارند و لاکپا، شریای تیممان که پیش از سایرین به قله رسیده از دور برایمان دست تکان می دهد، این دوازدهمین صعود وی به اورست می باشد. در نهایت در ساعت ۱۰/۲۰ دقیقه نخستین گروه از کوهنوردان تیم ایران متشکل از دو زن و دو مرد با فریاد "زننه باد ایران" و "ای ایران یا زهرا" س ادرکتی پا بر فراز بام جهان اورست نهادند، در حالی که هوا اینک رو به خرابی نهاده و بادی سرد بر روی قله در حال وزیدن است صدای شادی نفرات تیم از پشت بیسیم بر روی قله، کمپ ۲ و کمپ اصلی به گوش می رسد. با عکاسی و فیلمبرداری در کنار سه پایه قله خودمان را مشغول نمودیم تا سایر نفرات نیز به قله برسند. کوهنوردان زیادی بر روی قله حضور دارند و شریاها در اکثریت می باشند. عده ای نیز از مسیر شمالی به قله رسیده اند. ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه درحالی که گروه اول به سمت پائین سرازیر شده اند ۵ عضو دیگر تیم ایران به همراه ۴ شریای دیگرمان به قله رسیدند تا در مجموع تیم ما با ۱۴ صعود کننده (۹ ایرانی و ۵ شریا) صاحب آمار بالایی در صعود به اورست در بهار ۲۰۰۵ شود. بدین شکل نخستین صعود یک بانوی ایرانی و مسلمان جامه عمل پوشید.

اعضا تیم:

آقایان

۱- صادق آقاجانی - سرپرست. ۲- اقبال افلاکی - معاون سرپرست. ۳- خلیل عبد



نیکویی - فیلمبردار. ۴- محمود گودرزی - پزشک تیم. ۵- محمود شعاعی. ۶- جلال چشمه قصابانی. ۷- مهدی شریفی. ۸- عظیم قیچی ساز. ۹- رضا بهادرانی. ۱۰- جواد گیاه شناس. ۱۱- فرهاد عزیززی مقدم. ۱۲- سید شهاب الدین رئیسی. ۱۳- رضا زارعی

خانمها

۱۴- فرخنده صادق. ۱۵- رضوان سلاماسی. ۱۶- لاله کشاورز. ۱۷- رویا سادات غضنفری. ۱۸- لیلا بهرامی. ۱۹- نسرين نعمتی. ۲۰- پروین رضایی

در منطقه عمومی اورست ۲۴ تیم از کشورهای مختلف حضور داشتند. تعدادی از تیمها به دلیل طولانی شدن صعود و عدم ثبات هوا، منطقه را ترک کردند. این تیمها عبارت بودند از:

آمریکا سه تیم، دو نفر کشته، از یک تیم یک نفر صعود کرد و از دو تیم دیگر سه یا چهار نفر، هر نفر با دو شریا.

انگلیس یک تیم با یک نفر کشته، کلاً ۳ نفر صعود کردند.

اسپانیا دو تیم، فقط یک نفر صعود کرد.

کره دو تیم، با دو نفر صعود کننده.

ژاپن یک تیم.

تیم بین المللی چهار تیم، با دو تیم ناموفق.

ایران یک تیم، بدون تلفات انسانی با ۹ نفر صعود کننده.

مغولستان یک تیم.

نپال یک تیم.

برزیل یک تیم.

جمهوری چک یک تیم ناموفق.

پرتغال یک تیم.

کانادا یک تیم.

سنگاپور دو تیم.

هزینه های برنامه:

ارزی: ۴۰۰ هزار دلار

ریالی: ۷۰۰ میلیون ریال △

## تبریک و سپاس

ضمن تبریک صعود تاریخ ساز اولین بانوی مسلمان جهان بر فراز اورست به ملت شریف و غیور ایران اسلامی، بدینوسیله از تمامی افراد حقیقی و حقوقی که به انجا مختلف از جمله حمایت های مالی، ارسال پیام و کارت تبریک، تماس تلفنی، ارسال گل، نصب پلاکارد، تبریک در مطبوعات، حضور در مراسم بدرقه و استقبال و ... و همچنین پوشش مطلوب رسانه ها اعم از صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، خبرگزاری ها، ارباب جراید و مطبوعات کمال تشکر و قدردانی را می نماید. امید است به حول و قوه الهی در آینده نزدیک با حمایت و پشتیبانی همه شما عزیزان پیروزی های غرور آفرین جوانان این مرز و بوم در تمامی عرصه ها تداوم یابد.

صادق آقاجانی، رئیس فدراسیون کوهنوردی

# باشگاه ۸۰۰۰ متری ها

مشترک با ژاپنی‌ها موفق به صعود قله ماناسلو شده بود . در زیر اسامی اعضای باشگاه مجازی «۸۰۰۰ متری»ها را با هم مرور می‌کنیم. یادمان باشد که موفقیت این افراد مدیون تلاش‌های سایر افراد تیم نیز می‌باشد که بدون حضور و کوشش و فداکاری آنان، این امر محقق نمی‌شد. ▲

از سال ۱۳۷۶ که تیم کوهنوردی ایران در قالب تیمی مستقل برای اولین بار به یک قله بالای ۸۰۰۰ (گاشربروم ۲) صعود کرده تاکنون حدود ۲۵ نفر توانسته‌اند به این ارتفاع دست یابند. جدای آن که بعضی از این افراد برای چندمین بار موفق به صعود شدند. قبل از پیروزی انقلاب فقط یک نفر (محمدجعفر اسدی) در قالب یک تیم



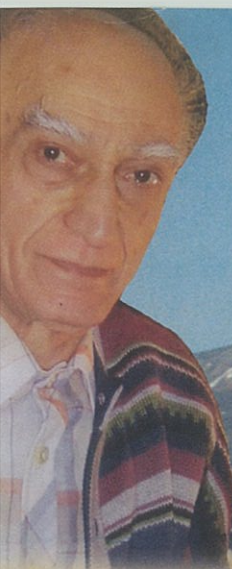
نام	شهر	قله و سال صعود
محمدجعفر اسدی	همدان	ماناسلو-۵۵
حمیدرضا اولنج	همدان	گاشربروم ۲- ۷۶، اورست- ۷۷
رسول نقوی	کلاردشت	گاشربروم ۲- ۷۶، اورست تا ارتفاع ۸۸۰۰ متری
محمدحسن نجاریان	نهاوند و زنجان	گاشربروم ۲- ۷۶، اورست -۷۷، ماکالو-۸۰، لوتسه-۸۱
نیما یزدی پور	تهران	چوآیو - ۷۹
عظیم قیچی‌ساز	تبریز	اورست - ۸۴
امین عظیمی	همدان	لوتسه - ۸۱
محمد گل‌پریان	همدان	چوآیو - ۷۹
اکبر مهدیزاده	نقده	چوآیو - ۷۹، شیشاپانگما - ۷۹، ماکالو - ۸۰، لوتسه - ۸۱
دکتر لاله کشاورز	زاهدان	اورست - ۸۴
فرخنده صادق	تهران	اورست - ۸۴
رضوان سلماسی	همدان	اورست - ۸۴ تا ارتفاع ۸۵۰۰ متری
شادروان محمد اوراز	نقده	اورست - ۷۷، چوآیو - ۷۹، شیشاپانگما - ۷۹، ماکالو - ۸۰، لوتسه - ۸۱
رضا زارعی	تهران	اورست - ۷۷ تا کمپ ۴، ۸۰۰۰ متری، چوآیو - ۷۹، شیشاپانگما - ۷۹، ماکالو - ۸۰، لوتسه - ۸۱، اورست - ۸۴
اقبال افلاکی	تهران	اورست - ۷۷ تا کمپ ۴، ۸۰۰۰ متری، چوآیو - ۷۹، شیشاپانگما - ۷۹، ماکالو - ۸۰، لوتسه - ۸۱، اورست - ۸۴
جعفر فرجی	تبریز	چوآیو - ۷۹
مقبل هنریژوه	نقده	لوتسه - ۸۱
رضا بهادرانی	کرمانشاه	لوتسه - ۸۱، اورست - ۸۴
حمید ناصری	سراب	لوتسه - ۸۱
جلال چشمه قصابانی	همدان	اورست - ۷۷، لوتسه - ۸۱، ماکالو - ۸۰، اورست - ۸۴
دکتر محمود گودرزی	شهرکرد	اورست - ۸۴
شادروان داود خادم اصل	تهران	چوآیو - ۷۹، شیشاپانگما - ۷۹، ماکالو - ۸۰، لوتسه - ۸۱ و در هنگام صعود به K2 دچار حادثه شد
امیرحسین جابرانصاری	تهران	برودبیک - ۸۳ به هزینه شخصی
مهدی اعتمادی فر	تهران	برودبیک - ۸۳ به هزینه شخصی
محمود شعاعی	تهران	اورست - ۸۴

علاوه بر افراد فوق‌آقایان هومن آپرین و سعید طوسی که مقیم آمریکا هستند نیز موفق به صعود قله اورست شده‌اند.

# از استاد کتیبه ای بیشتر بدانید!

بدون شک استاد کتیبه ای از پایه گذاران کوهنوردی فنی و نوین ایران است که در یچه تازه ای به روی کوهنوردان ایران گشوده اند. او با ۸۵ سال سن هنوز هم خوشبختانه قلم به دست دارد که آرزو می کنیم سالیان متمادی ادامه یابد.

اگر چه حادثه ای در سال ۱۳۳۷ او را به طور مستقیم از کوه دور کرد، اما کماکان قلب او به عشق کوهنوردان ایران و تلاش برای ارتقای این ورزش می تپد.



شدند و درد تا اندازهای تخفیف یافت، در سال ۴۰، طی ۶ هفته، برنامه ای برای بررسی و مطالعه در کوه های آلپ پنج کشور اروپا اجرا کرد.

● استاد کتیبه ای از سال ۲۷ در فدراسیون های متعدد کوهنوردی با سمت های عضو هیات مدیره، مشاور عالی و معاون در خدمت کوهنوردان بوده است. طرح ایجاد انجمن پیشگامان کوهنوردی (که خود دبیری آن را پذیرفته بود)، طرح برگزاری کنگره های کوهنوردی (که طرح و تهیه اولین پوستر کوهنوردی برای اولین کنگره نیز از او بود) و طرح و همکاری برای تهیه شکیل ترین آرم فدراسیون کوهنوردی نیز از یادگارهای وی هستند.

در سال ۵۳، یکی از کسانی بود که کوهنوردی فرانسه از هر کشور برای شرکت در یکصدمین سال ایجاد کلوپ کوهنوردی آن کشور (در شامونی) دعوت کرد. وی در آنجا حامل پیام دوستانه رئیس فدراسیون ایران (زننده یاد حاج محمود صادقیان) و هدایای کوهنوردی بود که در مراسم پایانی، ضمن ایراد سخنانی، به مسئولان کوهنوردی فرانسه عرضه داشت.

● در سال ۱۳۸۴، ۷۰ سال فعالیت ورزشی، ۶۰ سال پیوستگی با کوهنوردی و ۵۷ سال تلاش نوشتاری و روزنامه نگاری را پشت سر گذاشته است.

در یک ساعت ورزش روزانه که هنوز هم با آن هم آهنگ است، باید رقم ۲۵۰۰۰ ساعت را مسلم دانست. در تمام سال ها از آغاز کوهنوردیش به قله های بلند تا به امروز، همواره با کوهنوردی که آن را با صفت «برتر» مشخص می کند، قرین بوده است.

با این همه، دو بار پیشنهاد پذیرفتن مسئولیت کوهنوردی کشور (در سال ۳۵ و پس از انقلاب) را رد کرد، زیرا معتقد بود که با وضع بدنی اش نمی تواند آن طور که لازم است و باید، در خدمت کوهنوردان باشد. در دوره نویسندگی اش، بیش از ۲۵۰۰ مقاله در زمینه های مختلف به ویژه کوهنوردی، نگاشته که در فزون از ۳۵ مجله و روزنامه و نشریه به چاپ رسیده اند. وی مدت ۲۹ سال مدیریت مجله های تربیت بدنی، پیش آهنگی و کوهستان را عهده دار بوده و نیز نخستین ایرانی است که بیش از بیست سال با دو مجله معتبر کوهنوردی آلمان *Alpinismus* و *Der Bergsteiger* همکاری داشته است.

در یک جمع بندی از تعداد صفحه های مقالاتش (که ۳۴۰ صفحه از دست نویس آنها در همین مجله کوه بوده است) و تعداد صفحه نامه هایش در این بیست و چند سال اخیر که با محتویات کوهنوردی، تبادل نظر، زندگی و... بوده و از ۴۴۵۰ نامه گذشته است، می توان رقم ۱۳۰۰۰ صفحه را پیش چشم مجسم کرد.

از وی نیز تاکنون ۱۳ جلد به صورت کتاب منتشر شده و یا در مطبوعات به چاپ رسیده، وجود دارد، مانند: کوه ها و آدم ها، رفع نواقص بدن با ورزش، اورست، برای دوستی، آخرین صعود، یک کوه و یک مرد و...

از گفته های استاد در این سال های اخیر است: تا می توانم ورزش روزانه ام را انجام بدهم، می دانم که هنوز زنده ام؛ و تا قلم در میان انگشتانم است و تراوش دارد، احساس زندگی کردن هم دارم. △

● در پنجم بهمن ماه ۱۳۰۰ در تهران متولد شد.

● از دوره دبستان به کتاب و ادبیات و هنر علاقه پیدا کرد و در نوجوانی با مطبوعات انس گرفت.

● از چهارده سالگی به ورزش و تکاپوهای پرورشی روی آورد و رفته رفته به انواع ورزش ها، از باستانی گرفته تا شنا و دوچرخه سواری و مشت زنی و وزنه برداری و پرورش اندام و ژیمناستیک و... و کوهنوردی پرداخت.

● در پانزده سالگی از راه مطبوعات با دماوند و علم کوه و صعود به آنها آشنا شد و همانها بودند که در قلب و مغزش اثرهای نافذی نسبت به کوهستان و کوهنوردی به وجود آوردند.

● در سال ۱۳۲۴، پس از یک بیماری قلبی، توانست اولین کوه بلند را صعود کند.

● سال ۱۳۲۵، اولین صعود زمستانی به یک قله (توچال) را انجام داد و در سال بعد اولین صعود شبانه به همین کوه را عملی کرد.

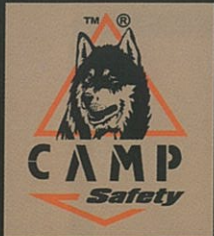
● در آغاز بهار سال ۱۳۲۷، همراه با دوستانش عزت اله شهیدا و هوشنگ محیط، دو صعود زمستانی - بهار را به ثمر رساندند. کوه سروء ملایر در سوم فروردین و الوند کوه همدان در هفتم فروردین که سه تن از همدان (شریفی، سیدین،...) نیز همراهشان بودند. از همین سال نیز تمرین های سنگ نوردی با وسیله های فنی را در بند یخچال (توچال) شروع کرد و سپس نکته های این روش نوین را در مجله ورزشی منتشر ساخت.

● سال ۱۳۲۸ به اتفاق گیلان پور و پرویزی ضمن صعود از راهی تازه و زیر پا نهادن سه قله صعود نشده، دره های بهشت سنگ و یخ کوهنوردی ایران را گشودند و با راهیابی به یخچال و جبهه شمالی ناآشنای علم کوه، اولین صعود از آن بخش به فراز این کوه را تثبیت کردند.

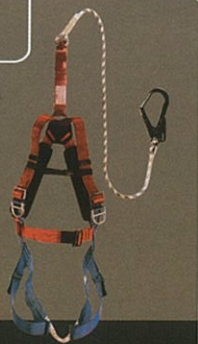
● در سال ۱۳۲۹ می بایست با گیلان پور و پرویزی به مدرسه کوهنوردی و اسکی فرانسه فرستاده می شدند، اما به عللی در این برنامه شرکت نکرد. در تابستان دو صعود دست اول برای سه تن از بهترین دختران کوهنورد آن زمان ترتیب داد: شمال شرقی دماوند و علم کوه از جنوب.

● سال ۱۳۳۰ پس از نخستین صعود تنها از راه تخت فریدون به دماوند، اولین نوردش یک تیغه بلند سنگی در ایران را اجرا کرد (تیغه جنوب شرقی هفت تنان زردکوه، همراه با خلیل عباسی و هوشنگ محیط). سپس اولین صعود به بلندترین قله دنا (قاش مستان) را تک نفره انجام داد. آن گاه در اواخر تابستان با محمدعلی تفرشی، سه قله دیگر در منطقه علم کوه را صعود کردند و نیز اولین صعود مستقیم با وسایل فنی از یک دیواره بلند در ایران را (دیواره شمالی شاخک، از علم چال به بالا) به مرحله اجرا درآوردند، که «آغاز کوهنوردی نوین، در صعود از دیواره های بلند ایران» عنوان گرفت.

در ۱۳۳۰/۹/۲۲ که همراه با گیلان پور و هوشنگ محیط و ابراهیم صدری به هدف دماوند کوه، روانه رینه بودند، در نزدیکی آبعلی، اتومبیل جیب آنها دچار حادثه شد و پای وی از ۸ جا شکست که بیش از یکسال بستریش کرد. پس از آن تا سال ۳۷، از دو جراحت و زخم بهبودی نیافته و از درد بسیار در رنج بود. زخم ها که معالجه



# Mosaffa Company



Designer : Vakilzadeh

**MILLET**



## شرکت ساز و ساخت مصفا

نماینده انحصاری **CAMP & Millet** در ایران

تهران : خیابان انقلاب • نرسیده به خیابان سپاه

کوچه فروغی • شماره ۴۷ • طبقه اول

فکس : ۷۷۶۵۲۴۷۱ - ۷۷۶۵۲۷۸۳ تلفن : ۷۷۵۲۸۷۹۴

E-mail: [homb7576@yahoo.com](mailto:homb7576@yahoo.com)

### تلفن فروشگاه ها

- ۶۶۴۶۰۵۷۰
- ۶۲۷۰۴۱۷
- ۵۲۶۰۳۶۲
- ۲۵۲۳۴۹۸
- ۷۲۹۲۵۴۴
- ۲۳۳۷۳۹۶
- ۲۲۲۱۲۵۰
- ۶۶۷۲۴۴۳
- ۲۲۳۳۸۹۸
- ۲۲۵۰۲۳۰
- ۲۲۳۹۱۴۵
- ۶۰۶۵۸۳۲

### اسامی فروشگاه ها

- فروشگاه بنادک
- 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

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

# AZAR KOUH



Everest . 8848 m



Carstensz pyramid . 4884m



Aconcagua . 6959 m



Vinson . 4897 m



Mckinley . 6194 m



Elbrus . 5642 m



Kilimanjaro . 5895 m



**General Director**  
**Masoud Aghabalaei**

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

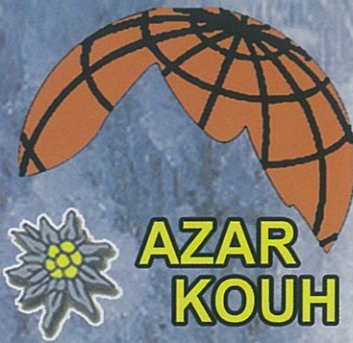
**ADD: No.70 mansor st. TABRIZ - IRAN**

**Tel: +98 411 5263081**

**Fax: +98 411 5263137**

**Mob: +98 914 116 4913**

# مرکز کوهنوردی آذرکوه



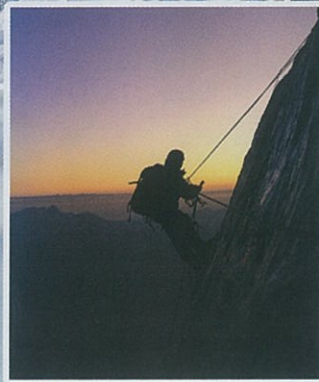
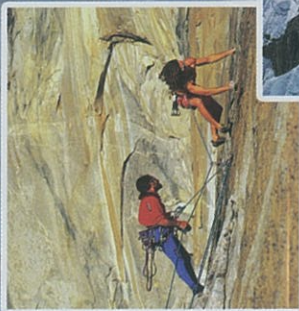
**AZAR  
KOUH**



تهیه و توزیع تجهیزات کوهنوردی  
مجری صعود های برون مرزی



مسعود آقابلانی



On the summit



Azarkouh



تلفن: ۰۲۱۳۵۵۳

E-mail: [info@azarkouh.com](mailto:info@azarkouh.com)

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

تبریز: خیابان منصور، پلاک ۷۰

تلفن: ۰۴۱۱ - ۵۲۶۳۰۸۱

تلفاکس: ۰۴۱۱ - ۵۲۶۳۱۳۷

همراه: ۰۹۱۴ ۱۱۶ ۴۹ ۱۳

**SALIDON**

**سالیدون**

طرف قرار داد با ادارات، ارگانها و سازمانها

تولید کننده انواع لوازم کوهنوردی

کاپشن و شلوار گورتکس با دوخت آب بندی شده،



کوله پشتی در سایزهای مختلف با پشتی آبروفلکس،



کاور کوله پشتی، پوشاک پلار،



لباس استرچ، بادگیر، گتر، کیسه خواب، کلاه طوفان

تلفن : ۷۷۸ ۸۰ ۷۷۸ همراه : ۰۹۱۲ ۵۳ ۵۹ ۶۸۸

و دستکش گورتکس کلیه سفارشات پذیرفته می شود.

## کوهنوردی را با ما تجربه کنید

برگزار کننده کلاس های امداد و نجات، کار در ارتفاع و فضاهای معلق

**SALIDON**

برگزار کننده دوره های آموزش کوهنوردی

از کارآموزی تا مربیگری و حرفه ای

زیر نظر فدراسیون کوهنوردی

و با همکاری مجرب ترین مدرسان و مربیان کشور

برگزار کننده تورهای کوهنوردی داخلی و خارجی

مشاور شما در امر کوه نوردی و امداد و نجات

با مدیریت حسن جواهرپور

تلفن: ۷۷۸۸۰۷۸۸

موبایل: ۰۹۱۲۵۳۵۹۶۸۸

Email : salidon2005@yahoo.com





# اولین تجربه پیمایش تند آبها و آبشارهای جل دره دو هزار در تنکابن

گزارش: پرویز مشهدی

از آنجایی که هراز گاهی شنیده می شود که کوهنوردانی از شهرستان ها و مناطق مختلف در دره های اطراف سیالان ناپدید و یا گرفتار شده اند و تیم هایی ناکارآموده با تجربه های سستی خود با اتلاف وقت زیاد در جستجو و نجات، زحمات زیادی را متحمل می شوند و از طرفی اواخر آبان ۸۳ یک تیم ۱۱ نفره از تنکابن که برای ساخت پناهگاه مسیر سیالان به «راه گردن» رفته بودند هنگام برگشت جهت شناسایی مسیر این دره را فرود آمدند که به دلیل غیرقابل فرود بودن بقیه مسیر از فاجعه در کمین نشسته رهایی یافتند، لذا میل به پیمایش کل مسیر این دره در برنامه کار گروه کاوه تنکابن قرار گرفت که اگر چنانچه اتفاقاتی در این منطقه رخ داد شناخت لازم را داشته باشیم. دوم اینکه جاذبه ها و زیبایی بکر و بدیع این دره خیال انگیز را شناسایی نماییم.

یک تیم سه نفره به نامهای آقایان پرویز مشهدی، یوسف محمدی و محمود امیری روز جمعه ساعت ۷ صبح ۱۳۹۶/۹/۸ از آخرین آبادی «اسل محله» با تجهیزات فنی حرکت نموده و ساعت ۱۰ صبح پس از برف کوبی زیاد در میان باد شدید به ارتفاع ۲۷۷۴ متری «راه گردن» رسیده و از آنجا با گذشتن از چشمه قورخانه تقریباً از ابتدای شروع تندآب پیمودن این دره را آغاز کردند. به دلیل آوار شدن برف های تازه در شیب های تند «نیاردره» و «خانه بن» به ته دره، توسط باد در زمستان، بهمن های محدوده در این دره آبشاری فرو می ریزد. یخچال های دائمی آن هنوز باقی است که نیاز به احتیاط های زیادی دارد. حدود ۲ کیلومتر از مسیر را با چنین وضعی با حمایت طناب حرکت کردیم، کم کم رود زیر یخچالی محل گذر پیدا شد ناگهان در مسیر، دره «گاوخسنی» با یک آبشار به طول ۲۵ متر که دارای شیب منفی و عرضی بسیار تنگ بود مواجه شدیم. با اولین کارگاه فرود و با خیس شدن کامل فرود آمدیم. دیواره های اطراف آن توسط قندیل ها پوشیده شده بود.

بیشترین وقت صرف زدن و جمع کردن کارگاه شد که چند بار در طول این مسیر ناچار شدیم مسیر فرود آمده را صعود نماییم زیرا طناب با سنگ درگیر شده بود و ناگزیر به زدن یک کارگاه دیگر بودیم. شیب تند آب و یخشار و یخچال و دیواره هایی که شبیه خانه ارواح و تونل های وحشت و اشباح بود. در طول مسیر به جذابیت

برنامه می افزود. افزون بر اینکه باد شدید در آن بالاها برف ها را به سمت ما جارو می کرد، گاهی با رقص پودری خود بر فراز برج ها و صخره های یخ زده، لذت وصف ناپذیری به برنامه می بخشید. از ساعت ۱۱ و ۳۰ دقیقه صبح که کار را شروع کردیم در طول حدود ۵ کیلومتر راه با عبور از ۶ آبشار و چند تندآب کوچک ساعت ۴ بعد از ظهر به انتهای دامنه قله «سیاه کل» در غرب و «هزار چم» در شرق رسیدیم. آبشاری پله ای که سه آبشار در قالب یک آبشار بود و هر کدام با پاگردی یک متر اجازه زدن کارگاهی مجزا را نمی داد ناگزیر تمام طول طناب فرود آمدیم. سرما و سرد شدن بیش از اندازه پاها و نوک انگشتان کم کم میدان عمل ما را محدود می نمود که تقریباً ساعت ۵ و ۳۰ دقیقه آبشاری بسیار بلند و پردست انداز و تنگ با شیب های گوناگون و دیواره های یخی اطراف خود ما را از ادامه برنامه منصرف نمود و ناگزیر در یک کیلومتری خط پایان برنامه با گذشت از بیش از ۱۰ آبشار کوچک و بزرگ و طی حدود ۱۰ کیلومتر از مسیر، در یک شیب تند دامنه جنگلی به سمت جنگل «ویل دمه» ترانس نمودیم و با عبور از جنگل پر برف پاییزی در تاریکی شب ساعت ۸ و ۳۰ دقیقه شب وارد پاکوب جنگل «ولگ بن چشمه» شدیم و در این زمان موقعیت خود را پیدا کردیم. لازم به ذکر است که جی.پی.اس. و موبایل در این دره سیگنال دریافت نمی نمود و ساعت ۱۰ شب به اولین آبادی رسیدیم.

## ضعف اجرایی برنامه و پیشنهادات لازم:

- ۱- لازم بود که مقداری طنابچه برای احداث کارگاه به همراه داشتیم تا در شرایط اضطراری پس از فرود آن را در همان مکان جا بگذاریم و برنامه راحت تر و سریع تر اجرا می شد.
- ۲- زمان برنامه باید یک روز کامل باشد.
- ۳- برنامه در زمستان به هیچ وجه قابل اجرا نمی باشد زیرا پیوسته بهمن های انبوهی در دره تخلیه می شوند پس باید در فصل تابستان اجرا شود که آن هم خطر شکستن لبه های یخچال های روی رود را دارد.
- ۴- لباس گرم و خشک اضافی و آذوقه اضافی و تدارک و احتمال شب مانی اضطراری را داشته باشیم.
- ۵- چکمه و بادگیر بهترین وسیله است.
- ۶- تیم باید کوچک و فنی و یک دست باشد. ▽

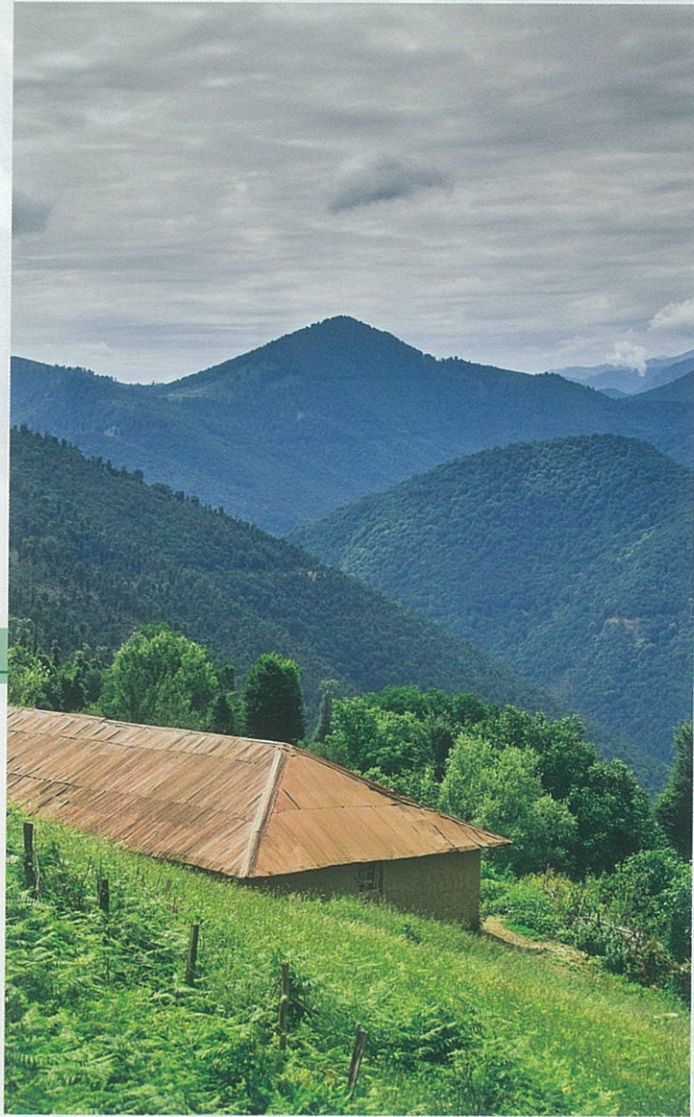
# پیاده روی خمس به آرده (منطقه تالش) با GPS

افشین ایران پور

چند سالی است، عادت کرده ایم، انتهای بهار و اوایل تابستان در منطقه تالش برنامه ای اجرا کنیم. تجربه های گذشته، همگی به حدی لذت بخش بوده اند که بی صبرانه منتظر زمانی مناسب برای اجرای برنامه هستیم.

امسال مسیر جدیدی را انتخاب کرده ایم. طبق روش گذشته، از روی نقشه ۱:۲۵۰۰۰۰ که خطوط منحنی میزان آن ۱۰۰ متر است جهت یابی و مسیر یابی کردیم. مسیر مشخص شده از روی نقشه را وارد کامپیوتر کرده، با نرم افزار مخصوصی نقاط مورد نظر را روی مسیر انتخاب، سپس کل مسیر را وارد GPS کردیم. اکنون تقریباً مطمئن هستیم که مسیر را گم نخواهیم کرد. با استفاده از همان نرم افزار مسافت مورد نظر حدود ۲۳ کیلومتر تخمین زده شد. شیب مسیر ملایم است و حداکثر ارتفاعی را که باید تا روی گردنه صعود کنیم ۲۶۰۰ متر برآورد شده است. با اطلاعاتی که از روی نقشه و کامپیوتر به دست آورده ایم، GPS را برداشته و به همراه ۲۶ نفر از دوستانی که یک سال منتظر اجرا چنین برنامه ای هستند، شبانه از تهران به سمت خلخال به راه افتادیم. حدود ۸ صبح به خلخال رسیدیم. برای رسیدن به روستای کوچک خمس باید وارد جاده خلخال - کلور شد. پس از ۱۶ کیلومتر به روستای خمس که در سمت شرقی جاده قرار دارد رسیدیم. خمس یک کیلومتر از جاده اصلی فاصله دارد. اهالی روستای خمس عمدتاً به دامداری و کشاورزی اشتغال دارند. مهم ترین محصولات این روستا گندم، جو و یونجه است. عده ای هم باغدار هستند.

صبحانه را در کنار امامزاده روستا که آب لوله کشی نیز دارد صرف کردیم. حدود ساعت ۹ صبح وارد دره ای که در قسمت شرقی روستا قرار دارد شدیم و در مسیر دره و از کنار کشتزارها ادامه مسیر دادیم. بهتر است که قمقمه های خود را از چشمه های مسیر پر کنید چون تا آن سوی گردنه از آب خبری نیست. تا روی گردنه شرقی، شیب ملایم است و به آهستگی ارتفاع می گیرد. تغییرات جوی بسیار سریع است. هوای آفتابی و صاف به ناگاه جای خود را با مه غلیظ عوض می کند. حالا قدر GPS را بهتر می فهمیم. بدون نگرانی از روی مسیری که قبلاً مشخص کرده ایم حرکت می کنیم. پس از حدود ۶ کیلومتر پیاده روی به گردنه شرقی که ۲۶۰۰ متر ارتفاع دارد می رسیم. چمنزارها و مراتع بسیار زیبا را که با گلهای رنگارنگ تزئین شده اند به سرعت پشت سر گذاشته ایم. هوا بسیار مطبوع است ولی برای جلوگیری از خیس شدن به ناچار از پانچو استفاده می کنیم. به علت مه بسیار غلیظ حداکثر عمق دید ۲ متر است. تا اینجا مسیر را ۳ ساعت طی کرده ایم. مسیر پا خورده، گم شده ولی اصلاً جای نگرانی نیست، تکنولوژی در اینجا به درد می خورد. GPS مسیر را به ما نشان می دهد. از یک شیب تند پایین می آیم و مسیر مال رو را پیدا می کنیم. پس از ۱/۵ ساعت و ۱/۸



۱ کیلومتر کوه پیمایی به کنار جوی پر آبی می رسیم. سپس وارد جاده ای خاکی می شویم. با کم کردن ارتفاع از غلظت مه کم می شود. کمی بعد به روستای کوچکی به نام جهانگیریه می رسیم که جزء بیلاق های این منطقه است. از ابتدای مسیر تا اینجا ۱/۵ کیلومتر راه آمده ایم. خوردن ناهار و استراحت کوتاه کمی خستگی را از تن دور می کند. با ادامه مسیر و لذت بردن از مناظر چشم نواز طبیعی به ناگاه خود را در روستای زندانه پیدا می کنیم. ارتفاع روستا ۱۷۰۰ متر است. ساعت حدود ۶ بعد از ظهر است و بهترین کار پیدا کردن مکان مناسبی برای شبمانی است تا خستگی ۱۷ کیلومتر پیاده روی در روز اول برنامه کاملاً از تن به در رود.

صبح از مسیر بسیار زیبایی در جنگل به سمت ارده حرکت می کنیم. جنگل برای من از دیر باز همیشه محلی بود که با پیش فرض گم شدن و سرگردانی های چندین ساعته قدم به آن می گذاشتم. اما در چند سال اخیر که از GPS استفاده می کنیم کمترین وقت را در پیدا کردن مسیر در جنگل هدر داده ایم. مسیر جنگلی به یک جاده خاکی بسیار کم تردد و بسیار زیبا که از دل جنگل می گذرد ختم می شود. درختان راش، ممرز، بلوط، لرگ، آل، ازگیل، آلوچه و زالزالک جنگلی عمده درختان این منطقه هستند. پس از ۴/۵ کیلومتر جنگل پیمایی به چند خانه روستایی می رسیم که با چای پذیرایی می شویم. اینجا را تنگ رضاخانی می نامند. ادامه مسیر به سمت شرق است. کوره راه های بسیاری از این جاده منشعب می شوند که توجه به مقصد که در شرق قرار دارد هرگز ما را به مسیر اشتباه وارد نکند. قبل از اینکه شیب جاده زیاد شود (۶۱۰۰ متر پس از روستای زندانه و قبل از یک پیچ، نقطه شماره ۲ روی نقشه) مسیر پاکوب مشخصی در سمت چپ جاده وجود دارد که ما را به کنار رود کف دره هدایت می کند.



فاصله از نقطه قبلی ارتفاع (متر) مشخصات جغرافیایی نام محل  
 ۳۷, ۳۰.۸۹۷ N: ۳۷, ۳۲.۸۶۱ E: ۴۸, ۳۸.۴۱۶  
 ۳۷, ۳۲.۹۱۵ N: ۳۷, ۳۲.۹۱۵ E: ۴۸, ۴۰.۹۴۳  
 ۳۷, ۳۳.۳۷۴ N: ۳۷, ۳۳.۳۷۴ E: ۴۸, ۴۱.۶۸۸  
 ۳۷, ۳۲.۵۱۱ N: ۳۷, ۳۲.۵۱۱ E: ۴۸, ۴۲.۳۱۷  
 ۳۷, ۳۱.۷۴۴ N: ۳۷, ۳۱.۷۴۴ E: ۴۸, ۴۵.۰۲۳  
 ۳۷, ۳۲.۰۸۸ N: ۳۷, ۳۲.۰۸۸ E: ۴۸, ۴۶.۶۷۵  
 ۳۷, ۳۲.۳۵۲ N: ۳۷, ۳۲.۳۵۲ E: ۴۸, ۴۸.۱۰۰  
 ۳۷, ۳۱.۷۴۴ N: ۳۷, ۳۱.۷۴۴ E: ۴۸, ۴۹.۵۳۶

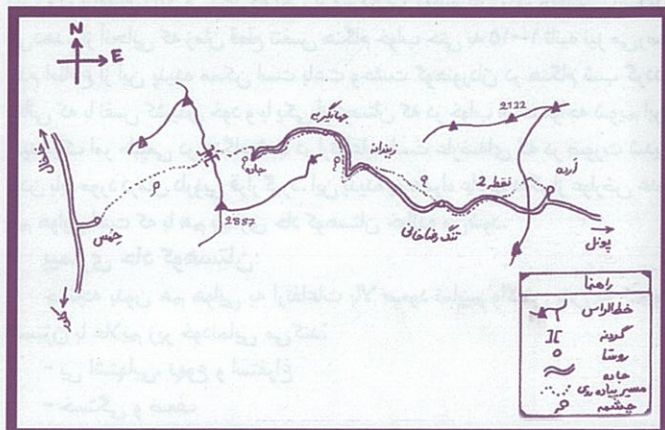
تپه روبرو مشرف به روستای ارده است و چشم انداز بسیار زیبایی دارد. در صورتی که این راه را پیدا نکردید اصلاً نگران نباشید چرا که ادامه مسیر در همان جاده شما را به روستای بزرگ ارده می‌رساند. البته با کمی پیاده روی بیشتر. ارتفاع روستای ارده از سطح دریا ۱۰۶۰ متر است و ما مسافت ۲۶ کیلومتری تا ارده را حدوداً ۱۰ ساعته طی کردیم.

پانویس:

- ۱- این برنامه در یک روز نیز قابل اجرا است ولی از آنجایی که هدف اصلی لذت بردن از طبیعت است توصیه می‌کنم این برنامه ۲ روزه اجرا شود.
- ۲- بهترین زمان برای اجرای برنامه اواخر بهار تا اوایل پاییز است.
- ۳- از ارده مینی بوس به مقصد پونل و رضوان شهر موجود است که این مسیر را مینی بوس ها حدود ۱/۵ ساعته طی می‌کنند. کرایه مینی بوس نفری ۸۰۰ تومان
- ۴- در صورت فرصت کافی می‌توان از سواحل زیبای دریای خزر هم استفاده کرد.
- ۵- برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با این آدرس تماس بگیرید:

af6872gmail.com

نام محل	مشخصات جغرافیایی	ارتفاع (متر)	فاصله از نقطه قبلی
خمس	N: 37° , 30.897' E: 48° , 38.416'	1936	---
گردنه شرقی	N: 37° , 32.861' E: 48° , 40.943'	2600	6 km
ابتدای جاده	N: 37° , 32.915' E: 48° , 41.688'	2171	1.2 km
جهانگیریه	N: 37° , 33.374' E: 48° , 44.317'	1951	5.7 km
زیندانه	N: 37° , 32.511' E: 48° , 45.023'	1703	3.5 km
تنگ رضاخانی	N: 37° , 31.744' E: 48° , 46.675'	1546	3.6 km
شماره ۲	N: 37° , 32.088' E: 48° , 48.100'	1475	2.5 km
ارده	N: 37° 32.352' E: 48° , 49.536'	1078	2.9 km



# همه چیز در مورد کوه‌گرفتنی

## بیماری ارتفاع و قوانین طلایی آن

دکتر محمد رفیع جلالی



در حقیقت هوا رقیق‌تر می‌شود. گرچه در هر هوایی و در هر ارتفاعی میزان درصد اکسیژن (۲۱٪) تغییری نمی‌کند اما تعداد مولکول‌های اکسیژن در هوای رقیق کمتر می‌شود و در نتیجه بدن برای رفع نیاز خود به اکسیژن به تلاش بیشتری می‌پردازد. گفتیم که اولین مکانیسم هم هوایی از دیدگاه میزان تنفس است. این کار خود به افزایش سوخت و ساز و در نتیجه تولید بیشتر میزان گاز کربنیک منجر می‌شود. لازم به ذکر است که در مغز دو مرکز برای کنترل تنفس وجود دارد؛ یکی با کمبود اکسیژن و دیگری با ازدیاد گاز کربنیک فعال می‌شود. البته ازدیاد گاز کربنیک اثری بسیار قوی‌تر از کمبود اکسیژن بر مغز می‌گذارد. همچنین دوگانگی مراکز تنفس در مغز و تعارضی که در شرایط خاصی بین این دو مرکز به وجود می‌آید باعث پدیده قطع و وصل تنفس در شب و در ارتفاعات بالا می‌شود که یکی از مشکلات کوهنوردان را در ارتفاعات تشکیل می‌دهد. از آنجایی که زمان قطع تنفس هنگام خواب حتی به ۱۵-۱۰ ثانیه نیز می‌رسد عدم اطلاع از این پدیده ممکن است باعث وحشت کوهنوردان در هنگام شب گردد. زمانی که با نفس کشیدن خود و یا یکی از دوستان که در خواب است مواجه شویم این پدیده یک امر طبیعی در هنگام شب در ارتفاعات است عارضه‌ای که در صورت شدید بودن باید مورد درمان دارویی قرار گیرد. این پدیده به همراه علائم دیگر از عوارض عدم هم هوایی است که با هم بیماری حاد کوهستان خوانده می‌شود.

### بیماری حاد کوهستان:

چنانچه بدون هم هوایی به ارتفاعات بالا صعود نماییم واکنش بدن به کمبود اکسیژن با علائم زیر خودنمایی می‌کند:

- بی اشتها، تهوع و استفراغ
- خستگی و ضعف

کوه‌گرفتنی یا بیماری ارتفاع موضوعی است مورد توجه کلیه کسانی که پای به کوه می‌گذارند و به طور جدی به آن نگاه می‌کنند. آنها بارها در مورد آن به تفکر پرداخته و گاه از آن وحشت داشته‌اند، در حالی که چنانچه با آن آشنایی کامل داشته باشیم به خوبی قابل پیش بینی و پیشگیری است. در این مقاله سعی بر آن داریم تا با زبان ساده و قابل استفاده برای همه از این پدیده صحبت کنیم.

قبل از هر چیز لازم است تعریف ارتفاع بلند را بدانیم:

- از (پا ۱۱۵۰۰ - ۵۰۰۰) ۱۵۰۰ - ۳۰۰۰ متر را ارتفاع بلند

- از (پا ۱۸۰۰۰ - ۱۱۵۰۰) ۳۰۰۰ - ۵۵۰۰ متر را ارتفاع خیلی بلند

- از (پا ۱۸۰۰۰) ۵۵۰۰ به بالا را ارتفاع نهایی

می‌نامیم. اصل اساسی صعود به این ارتفاعات هم هوایی می‌باشد. چنانچه هم هوایی به خوبی انجام شود مشکلی در صعود نخواهیم داشت. گرچه ممکن است کوه زدگی در ارتفاعات حتی ۲۵۰۰ متری و یا کمتر اتفاق بیفتد ولی معمولاً این مشکل در ارتفاعاتی بالاتر از ۳۰۰۰ متر مشاهده می‌شود. این پدیده یعنی هم هوایی عبارت است از:

تطابق بدن با کمبود اکسیژن که در ارتفاعات با آن روبه رو هستیم. این تطابق طی روندی کند و طولانی و با مکانیسم‌های زیر انجام می‌شود:

۱- ازدیاد دم و بازدم (نفس نفس زدن)

۲- ازدیاد ادرار

۳- ازدیاد گلبول‌های قرمز به دلیل تسریع در ساخت آنها (و غلیظ‌تر شدن خون به دلیل ازدیاد ادرار)

وقتی به ارتفاعات صعود می‌کنیم و یا با هوای ما به بالا می‌رویم فشار هوا کم و

بنابراین وجود سردرد، حالت تهوع، ضعف، خستگی امر طبیعی و عادی نیستند و نشانه وجود کوه گرفتگی می باشد.

چگونه می توان از کوه گرفتگی جلوگیری کرد:

رعایت سرعت منطقی در صعود مساوی هم هوایی و هم هوایی مساوی با پیشگیری از کوه گرفتگی است. درست است که زمان و سرعت هم هوایی در اشخاص مختلف متفاوت است اما به طور کلی رعایت اصول زیر ضروری است:

۱- از ۳۰۰۰ متر به بالا محل خواب هر شب نباید بیش از ۳۰۰ متر از محل خواب شب قبل بالاتر باشد. به زبان دیگری باید حداقل یک شب را در این ارتفاع بگذرانیم.

۲- از ارتفاع ۳۰۰۰ متر به بالا به ازاء هر ۱۰۰۰ متر که به روش فوق صعود می شود باید دو شب را در آن ارتفاع سپری نمود. مثلاً چنانچه با روش فوق به بارگاه سوم در جبهه جنوبی دماوند صعود نماییم، باید دو شب را در آنجا سپری کنیم تا بتوانیم شب بعد را در ارتفاع ۳۰۰ متری بالاتر از بارگاه سوم بگذرانیم.

۳- صعود به ارتفاع بالا؛ خواب در ارتفاع پایین.

توجه داشته باشیم که رفتن و برگشتن به ارتفاعات بالا حتی ۵ و ۶ هزار متری چنانچه در یک روز انجام شود و نیازی به شبمانی در ارتفاعات بالا را نداشته باشد مشکلی ایجاد نمی کند، زیرا مشکل اصلی ما خواب در ارتفاعات بالاست که عوارضی مانند بدخوابی، قطع و وصل های تنفس، خواب های آشفته و ابتلا به تورم مغزی و ریوی را ایجاد می نماید. این عوارض عمدتاً در هنگام شب اتفاق می افتد، زمانی که به دلیل خواب و از بین رفتن حرکات ارادی بدن، تنفس تنها تحت اثر مراکز دوگانه مغز که قبلاً به آنها اشاره شد صورت می گیرد و قطع و وصل تنفس پیش می آید که باعث کمبود شدید اکسیژن و ایجاد تورم ریوی و مغزی می شود. (در مدت روز و

- گیجی و منگی و سردرد
- بی خوابی (قطع و وصل تنفسی)
- عدم تشخیص صحیح (قاطی کردن)
- خواب های آشفته

راستی چه کسانی به این بیماری دچار می شوند؟

واقعیت این نیست که هر کس که به ارتفاعات بالا صعود نماید در معرض ابتلا به این بیماری قرار می گیرد. عامل اصلی ابتلا یا عدم ابتلا سرعت صعود است؛ هر چقدر سریع تر صعود نماییم امکان بروز بیماری بیشتر می شود. هیچ روشی وجود ندارد که از قبل بتواند در مورد ابتلا یا عدم ابتلا به این مشکل اظهار نظر نماید. ممکن است کسانی حتی در ارتفاعات پایین یعنی حدود ۲۵۰۰ متر به این بیماری دچار شوند. کسانی که قبلاً ارتفاعات بسیار بالاتر را بدون مشکل تجربه کرده اند. بنابراین به قانون طلایی شماره صفر می رسیم که می گوید:

### هیچ اشکالی ندارد که به این بیماری دچار شویم مشکل زمانی است که جان ما در اثر این بیماری به مخاطره افتد.

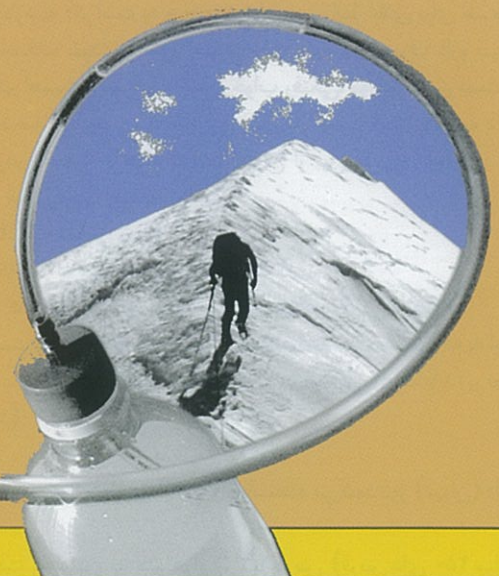
توجه داشته باشیم که ابتلا به این بیماری هیچ ارتباطی به سن، جنس، آمادگی بدنی، صعودهای موفق قبلی ندارد. همین طور اقرار به ابتلا به این بیماری به هیچ وجه از شایستگی های کسی نمی کاهد. بنابراین نباید به هیچ وجه علایم را مخفی و قبل از هم هوا شدن به صعود ادامه داد.

### قانون طلایی شماره یک:

هر عارضه ای در ارتفاع به علت بیماری ارتفاع است مگر خلاف آن ثابت شود.

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

## آب مایه حیات است و حیات سرمایه کوله پشتی Life حیات



m\_r\_rahbari@yahoo.com

تلفن ۷۷۸۷۷۴۲۱ - ۰۹۱۲۳۳۰۷۸۷۵

زمانی که بیدار هستیم می‌توانیم به طور ارادی نفس بکشیم و مشکل‌های یاد شده بالا، کمتر ایجاد می‌شود.)

روش مقابله با کوه‌گرفتنگی چیست؟

اصل اول بعد از ابتلا به کوه‌گرفتنگی عدم صعود به ارتفاع بالاتر است چنانچه یک یا چند مورد از علائم کوه‌گرفتنگی را مشاهده کردیم به هیچ وجه نباید به ارتفاعات بالاتر صعود نماییم. سرپیچی از این قانون، خطر مرگ را دربردارد.

### قانون طلایی شماره ۲

**هیچ گاه با وجود داشتن علائم کوه‌گرفتنگی به صعود ادامه ندهید.** لازم است در همان ارتفاع بمانید تا علائم رفع و در حقیقت هم هوایی صورت گیرد آن گاه می‌توانید به ادامه صعود بپردازید. البته چنانچه فرود انجام شود هم هوایی سریع‌تر ایجاد و مشکلات زودتر حل می‌شود.

موارد شدید بیماری کوهستان

بیماری کوهستان یک طیف گسترده را تشکیل می‌دهد که می‌تواند با یک سردرد ساده شروع و به مرگ ختم شود. چنانچه صعود ادامه یابد به دلیل کم شدن فشار هوا و فرار مایعات از خون از طریق جداره مویرگ‌ها به داخل بافت‌های مغزی و همین‌طور بافت‌های ریه، ادم ایجاد می‌شود. تورم مغزی ممکن است تواءم با تورم ریوی و یا بدون آن باشد. در این حالت مغز و ریه قادر به ادامه فعالیت‌های طبیعی خود نبوده و علائم تورم مغزی و یا ریوی ایجاد می‌شود.

تورم مغزی و علائم آن (ادم مغزی)

چنانچه تورم مغزی پس از وقوع معالجه نشود به سرعت گسترش یافته و در عرض چند ساعت به زندگی شخص خاتمه می‌دهد. شخص در این حالت دچار اختلال حواس، انجام اعمال عجیب و غریب و گفتن کلمات بی معنی و خواب آلودگی می‌شود و معمولاً از درک وضعیت بحرانی خود و اینکه دچار بیماری شدید شده است عاجز می‌ماند. به همین دلیل هیچ گاه نباید آنها را تنها گذاشت. در این زمان شخص به هنگام راه رفتن تلو تلو می‌خورد و قادر به حرکت در یک خط مستقیم نمی‌باشد (که این خود بهترین آزمایش برای تشخیص تورم مغزی می‌باشد) اولین اقدام، پس از تشخیص تورم مغزی، هدایت کردن بیمار به ارتفاع پایین‌تر است. همان‌طور که اشاره شد متأسفانه این مشکلات اغلب در شب اتفاق می‌افتد. هنگامی که انتقال بیمار به پایین بسیار مشکل‌تر از روز است، تاءخیر در کم کردن ارتفاع و موقوف کردن کار به فردا ممکن است باعث از دست رفتن جان بیمار شود. بنابراین لازم است سریع نسبت به انتقال بیمار به ارتفاعی که شب قبل را راحت در آن گذرانیده و یا حداقل به ۷۰۰-۶۰۰ متر پایین‌تر اقدام شود.

تورم ریوی و علائم آن (ادم ریوی)

جمع شدن مایعات در بافت‌های ریه باعث تورم ریه شده و علائمی مانند: خستگی مفرط، تنگی نفس حتی در زمان استراحت، سرفه‌های شدید همراه خلط

آبکی و معمولاً صورتی رنگ، قل قل کردن ریه هنگام تنفس به همراه خرخر و کیود شدن ناخن‌ها و لب‌ها را به وجود می‌آورد. لازم به ذکر است که گاه این علائم بدون وجود علائم دیگر مربوط به کوه‌گرفتنگی مانند: سردرد، تهوع و استفراغ و بدخواهی و گاه همراه آنها دیده می‌شود. این بیمار را درست مثل کسانی که به تورم مغزی مبتلا شده‌اند باید سریعاً به پایین منتقل کرد. خوشبختانه انتقال سریع به پایین هم تورم مغزی و هم تورم ریوی را به سرعت بهبود می‌بخشد و بیمار پس از رفع عوارض که نشان از هم‌هوایی دارد می‌تواند با توجه به همه شرایط به صعود خود ادامه دهد.

### قانون طلایی شماره ۳

**در صورت وخامت اوضاع، بیمار را سریعاً فرود آورید.**

همان‌طور که اشاره شد بیمار معمولاً قادر به تشخیص وضع خود نمی‌باشد. بنابراین:

### قانون طلایی شماره ۴

**هیچ گاه شخص مبتلا به بیماری حاد کوهستان را تنها نگذارید.**

درمان دارویی کوه‌گرفتنگی

علاوه بر توقف در ارتفاعی که در آن دچار کوه‌گرفتنگی شده‌ایم و یا کم کردن ارتفاع، در صورت شدت عوارض لازم است به تجویز دارو بپردازیم. مسکن‌ها:

برای رفع سردرد می‌توان از مسکن‌های ملایم استفاده کرد. مانند استامینوفن و بروفن (این دارو به علت ایجاد پوکی استخوان از فارماکوپ دارویی خارج شده است). به یاد داشته باشید که از مسکن‌های مخدر مثل استامینوفن کدین دار نباید استفاده شود زیرا مخدرها باعث کند کردن حرکات تنفسی می‌شود که در این شرایط خطرناک است.

### استازولامید - DIAMOX

اصلی‌ترین و موثرترین دارو در معالجه و گاه پیشگیری کوه‌گرفتنگی استازولامید می‌باشد. مکانیسم اثر این دارو از طریق تحریک کلیه‌ها به ترشح مقدار بیشتری بیکربنات از خون به ارادر و برگرداندن حالت قلیایی خون که در اثر تنفس سریع ایجاد شده است به حالت اسیدی و ایجاد تعادل اعمال می‌گردد. به این ترتیب عوارض ناشی از کوه‌گرفتنگی مثل قطع و وصل‌های تنفسی شبانه و بقیه عوارض بهبود یافته و یا به طور کل از بین می‌روند. می‌توان گفت که کار این دارو کمک به هم‌هوایی و تسریع در ایجاد آن می‌باشد. معمولاً برای هر ارتفاعی هم‌هوایی بین ۴۸-۲۴ ساعت انجام می‌شود؛ با کمک استازولامید این زمان را می‌توان به ۲۴-۱۲ ساعت تقلیل داد. لازم به ذکر است به هیچ وجه نباید در شرایط عادی برای هم‌هوا شدن از این دارو استفاده شود؛ زیرا این احتمال وجود دارد که مصرف دارو سبب عوارض جانبی و کم‌اهمیت مانند - بی‌حسی، خواب‌رفتگی، مورمور شدن دست و پا و لب‌ها و یا ایجاد صدا در گوش و اختلال در چشایی و بینایی گردد. لازم به ذکر است که این عوارض معمولاً با قطع دارو به تدریج از بین می‌رود. مواردی که می‌توانیم و باید از استازولامید استفاده نماییم:

۱- درمان اختلالات تنفسی شبانه

۲- در زمانی که نیاز به صعود سریع به ارتفاعات داریم

۳- در کسانی که سابقه ابتلا به بیماری را در صعودهای قبلی داشته‌اند.

لازم به ذکر است که استازولامید از خانواده سولفامیدهاست و کسانی که به این قبیل داروها حساسیت دارند نباید از آن استفاده کنند. (به طور کلی داروها باید زیر نظر پزشک مصرف شود)

استازولامید:

با توجه به اینکه به چه منظوری از این دارو استفاده می‌شود دوز (میزان) دارو متفاوت است:

۱- برای سرعت بخشیدن به هم‌هوایی: ۱/۲ قرص (قرص‌های ۲۵۰ میلی

## علی رهبانی عضو قدیمی سازمان

کوهنوردی بیستون به ابدیت پیوست.

به همسر، فرزندان، بستگان

و هم‌نوردان وی تسلیت می‌گوییم.

هیات مدیره سازمان کوه‌نوردی بیستون

کیسه فشار  
برای ایجاد وضعیت عادی شبیه وضعیت هوا در کنار دریا از کیسه مخصوص که هوای داخل آن شبیه هوای کنار دریاست در ارتفاعات بالا استفاده می‌شود. بیمار را برای مدتی در آن قرار می‌دهید تا به حال عادی برگردد.

#### چند نکته مهم

۱- هر سردردی به علت کوه‌گرفتنی نیست. بسیار اتفاق می‌افتد که بدون داشتن علائمی چون: تهوع، استفراغ، ضعف و خستگی دچار سردرد شده‌ایم. این سردرد اغلب در اثر کم‌آبی بدن ایجاد می‌شود و با نوشیدن مقداری آب درد از بین می‌رود. به یاد داشته باشیم که سردرد در اثر کوه‌گرفتنی معمولاً در پیشانی ایجاد می‌شود. نوشیدن روزانه ۶-۷ لیتر آب در ارتفاعات توصیه می‌شود.

۲- از مصرف: مشروبات الکلی، قرص‌های خواب‌آور، مسکن‌های مخدر اجتناب نمایید.

۳- قوانین طلایی کوه‌گرفتنی را فراموش نکنید:

#### قانون طلایی شماره ۵

**مهم این نیست که به این بیماری دچار شویم مهم این است که به دلیل آن جانمان به مخاطره نیفتد.**

۴- چنانچه در موقع هم‌هوا شدن دچار تکرار ادراک نشده‌اید، به احتمال زیاد به علت کم‌آبی بدن است، نوشیدن آب را فراموش نکنید. به یاد داشته باشید که بدون ازدیاد ادراک هم‌هوا شدن مقدور نیست. △

هیات کوهنوردی صاصد  
کلوب کوهنوردی دوستان

(گرم) هر ۱۲ ساعت یک بار یک تا دو روز پیش از صعود به ارتفاعات بیش از سه هزار متر. خوردن دارو باید تا سه روز پس از رسیدن به ارتفاع نهایی مورد نظر ادامه یابد.  
۲- برای درمان قطع و وصل تنفسی شبانه ۱/۲ قرص، یک ساعت قبل از خواب.

۳- برای درمان کوه‌گرفتنی شدید (تورم مغزی و ریوی) روزی ۲-۳ قرص به مدت سه روز.

باورهای اشتباه در مورد این دارو  
با توجه به اثرات معجزه‌آسای این دارو افسانه‌ها و توهمات در مورد آن در بین کوهنوردان رایج شده است مثلاً:

۱- استازولامید مشکل کوه‌گرفتنی را به طور کل حل کرده است:  
این طور نیست، فقط زمان هم‌هوایی کوتاه می‌شود. چنانچه صعود سریع در پیش باشد تنها؛ خوردن استازولامید نمی‌تواند همه مشکلات را از بین ببرد عدم توجه به این واقعیت می‌تواند خطر جانی در پی داشته باشد.  
۲- با خوردن استازولامید می‌توانیم با وجود داشتن علائم کوه‌گرفتنی به صعود ادامه دهیم.

واقعیت جز این است. در صورت بروز علائم حتماً باید در همان محل ماند و یا به پایین‌تر آمد، حتی در صورت خوردن دارو قانون طلایی ۲ را به خاطر داشته باشید.  
۳- قطع دارو باعث تشدید علائم می‌شود.

خیر با قطع دارو وضع بیمار تغییر نمی‌کند. در حقیقت وضعی پیش می‌آید مانند زمانی که از دارو استفاده نشده است.

دکزامتازون

داروی دیگری که در مواجهه کوه‌گرفتنی بسیار مؤثر است دکزامتازون از خانواده استروئیدها (کورتون) هاست. لازم است این دارو حتماً تحت نظر پزشک مصرف شود.

## تورهای کوهنوردی سال ۸۴ و ۸۵

( مهر ، آبان ، آذر و اسفند ۸۴ و فروردین ۸۵ )

- بیس کمپ اورست ، قله کالاپاتار ۵۵۴۵ متر و قله گوکیوری ۵۴۸۳ متر

- بیس کمپ آنپورنا ( ۴۱۳۰ متر ) و ماچاپوچار ( ۳۷۰۰ متر )

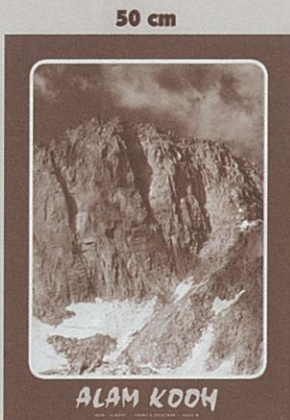
- قله آیلند پیک ۶۱۸۹ متر Island Peak

- قله مراپیک ۶۴۷۶ متر Mera peak

و قله زیبا و فنی آمادابلام ۶۸۵۶ متر Ama Dablam

قلل منطقه پامیر: (لنین، خانتاینگری و پوبدا) تابستان ۸۵

آماده‌همکاری با ارگانها و سازمانهای دولتی جهت صعودهای برون مرزی



پوستر جدید رنگی علم کوه

نقاط ویژه دیواره و کروکی مسیرها

10.5 cm



آلبوم رنگی  
علم کوه

تلفن ۰۵۱۱ ۸۵۴۸۴۸۰  
همراه ۰۹۱۵ ۳۱۰ ۳۲۰۱  
برای اطلاعات بیشتر با ماتماس بگیریر  
Email: zarrin81@yahoo.com



## کسانی که فکر صعود به قله مون بلان را در سر می‌پرورانند حتماً این گزارش را بخوانند.

سفر کوهنوردی من از شامونی آغاز شد. زیبایی خیره‌کننده طبیعت پیرامون شهر به حدی بود که از دیدن زیبایی‌های خود شهر غافل مانده بودم در یک سمت شهر رشته کوه‌های آلپ با یخچال‌های خیره‌کننده خود و در طرف دیگر آن کوه‌های جنگلی با انبوهی از درختان سر به فلک کشیده و رودخانه‌ای که شهر را به دو نیم تقسیم کرده بود همه زیبایی و جلوه خاصی به شهر بخشیده بودند. به هر جهت پس از یک گشت دو ساعته در شهر به خاطر سنگینی کوله‌ام ترجیح دادم که ابتدا محل اقامت خود را تعیین نموده و کوله‌ام را در آنجا قرار دهم و چون هزینه

به آن داشتم کردم که در اختیارم قرار دادند و یک برنامه صعود دو روزه برای خود تدوین و ساعت ۷ صبح روز چهارم طبق برنامه با بستن کوله پشتی خود که شامل: الف - کوله پشتی ۷۰ لیتری، بادگیر کامل، لباس پولار، کلاه دستکش، گتر و عینک ضد توفان، کفش گورتکس، کرامپون، کلنگ کوچک، جعبه کمک‌های اولیه، یک بطری ۲ لیتری آب، کرم ضد آفتاب، چراغ پیشانی، دوربین عکاسی، زیرپوش اضافی و سایر وسایل مورد نیاز شخصی. ب - کیسه خواب پر و بالش بادی و زیرانداز و دمپایی و چراغ خوراکی‌زی، قوری و سایر ملزومات چای و مقناری غذا و تونیک و طناب انفرادی با دو عدد کارابین که البته وسایل قسمت «ب» هرگز مورد استفاده من قرار نگرفت چون در پناهگاه کلیه وسایل خواب مانند یک خوابگاه عمومی همراه برق

ورود من تعداد زیادی نقشه و بروشور و کتاب و سایر اطلاعات لازم حتی ساعت حرکت اتوبوس‌های شهری و قطار و تله کابین‌ها را به صورت رایگان در اختیارم گذاشتند و اعلام نمودند که برای اولین بار شاید بتوان بدون راهنما به قله مون بلان صعود کرد و من متوجه شدم که اروپاییان حتی برای چندمین بار نیز برای صعود به قله به طور داوطلبانه و به خاطر امنیت بیشتر از راهنما استفاده می‌کنند و نقش راهنما علاوه بر انتخاب راه‌های کم خطر حمایت از فرد در زمان صعود و فرود نیز می‌باشد. به طوری که یک راهنما در تمام مدت از آغاز تا پایان فقط دو نفر را در حمایت طناب خود دارد. که البته هزینه هر راهنما برای دو نفر با احتساب کلیه مخارج که شامل اتوبوس و تله کابین و اقامت در پناهگاه به همراه شام گرم و آب می‌باشد به بیش از ۱۰۰۰ یورو بالغ



## گزارش صعود به قله ۴۸۱۰ متری مون بلان فرانسه

مارتین مهبینی

به علاوه غذای گرم و آب نوشیدن موجود بود و در مورد تونیک و طناب و کارابین من راهنما نداشتم که به وسیله آنها حمایت شوم به هر حال با اولین اتوبوس شهری از شامونی پس از طی ۸ کیلومتر با پرداخت ۱/۵ یورو به شهرک «لژوش» رسیده و از آنجا با خرید یک بلیت دوطرفه تله کابین بزرگ به مبلغ ۱۲ یورو پس از چند دقیقه به ایستگاه بلو در ارتفاع ۱۸۰۰ متری رسیده و پس از پیاده شدن از تله کابین در همانجا با خرید یک بلیت دو طرفه قطار برقی به قیمت ۱۲/۱۰ یورو به «نید اگل» که محل آغاز کوهنوردی در ارتفاع ۲۳۶۴ متری می‌باشد رسیده و در ساعت ۹/۳۰ صبح با پوشیدن لباس سبک شروع به راهپیمایی کردم در همان آغاز راه قوچ‌های وحشی زیبا به استقبال کوهنوردان می‌آیند و از این که آنها آن قدر به

می‌شود و در تمام مکان‌ها راهنما میهمان کوهنورد است. با توجه به این که من یک نفر بودم باید به تنهایی این مبلغ را می‌پرداختم که این امر از عهده من و شاید اکثر کوهنوردان ایرانی خارج باشد لذا تصمیم گرفتم که بدون استفاده از راهنما صعود خود را آغاز کنم و برای این کار لازم بود که قبل از صعود ۲ یا ۳ روز را در شهر اقامت کرده و اقدام به جمع‌آوری اطلاعات نمایم چون من هیچ گونه اطلاعاتی در مورد کوه مورد نظر نداشتم. به هر جهت آن روز پس از گشتن در شهر زیبای شامونی و فروشگاه‌های کوهنوردی بسیار بزرگ آن به محل اقامت خود برگشته و شب را با نگرانی و تردید در تصمیمی که اتخاذ نموده بودم به سر بردم و صبح روز بعد مجدداً به محل یاد شده مراجعه کرده و درخواست اطلاعات به زبان انگلیسی را که آشنایی کمی

اقامت در هتل خیلی گران بود لذا به دنبال کمپینگ که در کشورهای اروپایی بسیار متداول و فراوان است گشته و پس از ده دقیقه پیاده روی در مدخل ورودی شهر یک کمپینگ بسیار زیبا و مجهزی را که تمام امکانات یک هتل مجهز را که شامل حمام آب گرم، برق، تلفن، ماشین لباسشویی، سرویس‌های مجهز بهداشتی و سایر امکانات مورد نیاز را داشت پیدا کرده و با پرداخت هر شب ۱۰ یورو چادر خود را در آنجا برپا کردم. این در حالی است که هزینه یک شب اقامت در یک هتل معمولی در فرانسه قریب به ۱۰۰ یورو می‌باشد. پس از استقرار چادر و استحمام و صرف جای به داخل شهر رفته و با پرسیدن نشانی، محل سازمان راهنمایان کوه (Guide office) را پیدا کرده و به آنجا مراجعه کردم سازمان بسیار متشکل و منظمی بود و در بدو

انسان‌ها نزدیک می‌شوند تعجب من برانگیخته شده بود. به هر جهت پس از ۲/۵ ساعت کوهپیمایی به پناهگاه «تت غوث» در ارتفاع ۳۱۶۷ متری رسیدم و پس از نوشیدن کمی آب مانند سایر کوهنوردان پس از بستن کرامپون و تونیک و آماده کردن طناب انفرادی حدود ساعت ۱۱/۳۰ از آن جا به راه افتادم. در بین راه با دیدن کوهنوردانی که به صورت ستون‌های منظم سه نفری در حرکت بودند نگرانی‌ام از گم کردن راه به طور کلی برطرف شد و پس از حدود یک ساعت و گذشتن از عرض یک یخچال مرحله سخت و در واقع اصلی صعود آغاز شد و پس از حدود چهار ساعت سنگ نوردی سنگین با کرامپون که علت استفاده از کرامپون بر روی سنگ هرگز برای من روشن نشد و من فقط به تبعیت از راهنمایان و کوهنوردان محلی از آنها استفاده کردم و به کمک کابل‌هایی که در شیب بیش از ۷۰ یا ۸۰ درجه در سنگ تعبیه شده بود، با پشت سر گذاشتن پرتگاه‌های زیادی در ساعت ۳/۳۰ در ارتفاع ۳۸۱۷ متری به پناهگاه اصلی یعنی پناهگاه «گوته» رسیدم در ورودی پناهگاه محل مخصوص قرار دادن کلنگ، باتوم، کرامپون و کوله پشتی مشخص بود و هیچ کس با وسایل وارد نمی‌شد و من نیز وسایل خود را مانند سایرین در محل خود قرار داده و پس از پوشیدن دمپایی مخصوص وارد پناهگاه شدم. داخل پناهگاه به قدری گرم بود که استفاده از لباس گرم حتی در زمان خواب را منتفی می‌ساخت. شب را با پرداخت ۳۶ یورو بابت یک وعده کامل غذای گرم یک بطری ۲ لیتری آب و استفاده از وسایل خواب (راس ساعت ۸ شب ساعت خاموشی خوابگاه بود و از طرف تمام افراد حتی پرسنل به دقت رعایت می‌شد) به استراحت پرداختم و در ساعت ۲ بامداد با صدای سایرین که برای صعود به قله آماده می‌شدند بیدار شده و پس از بستن کرامپون و پوشیدن بادگیر و لباس گرم و قرار دادن وسایل اضافی در محل مخصوص در پناهگاه، به دنبال اولین گروه به راه افتادم در بعضی جاها شیب به قدری زیاد بود که بدون کرامپون و کلنگ تقریباً امکان صعود نبود. از پناهگاه به بعد تمام منطقه پوشیده از برف و یخ بود پس از حدود یک ساعت و نیم پناهگاه کوچک «لولوت» در ارتفاع ۴۳۶۲ متر که در سمت چپ مسیر واقع شده بود را مشاهده و بدون ورود، آن را پشت سر گذاشتیم. کم کم هنگام سپیده دم به خط‌الراس رسیدیم. در قسمت‌هایی از خط‌الراس امکان عبور دو نفر از کنار یکدیگر نبود. در سمت راست شهر ژنو سوییس و شهرهای مرزی ایتالیا به خوبی دیده می‌شد. ارتفاع برف در بعضی قسمت‌های زیر قله به بیش از یکصد متر می‌رسید به طوری که فرانسوی‌ها ارتفاع قله را متغیر می‌دانند زیبایی حیرت‌انگیز منطقه که طلوع آفتاب به آن جلوه خاصی بخشیده بود مانع از احساس خستگی می‌شد بالاخره در ساعت ۶/۵ صبح به قله زیبای مون‌بلان در ارتفاع ۴۸۱۰ متر رسیدیم و پس از توقف ده دقیقه‌ای و گرفتن عکس یادبود به سمت پناهگاه سرازیر شدم در ساعت ده صبح به پناهگاه رسیدم و پس از باز کردن کرامپون و جمع کردن کوله


پشتی و حتی قرار دادن کلنگ در کوله پشتی و تشکر و قدردانی از مسئولین پناهگاه خودم را برای فرودی سخت با کوله‌پشتی بزرگ و نسبتاً سنگین آماده کردم شیب بین دو پناهگاه به قدری زیاد بود که برای صعود و فرود آن بیشتر از دستان خود استفاده می‌کردم و پس از چند روز احساس خستگی در عضلات دست‌هایم بیشتر از پاهایم بود و این اولین تجربه من از این نوع بود به هر جهت پس از حدود چهار ساعت سرازیری و مشاهده هلی‌کوپترهایی که برای امداد و رساندن آذوقه به پناهگاه در تمام مدت روز در منطقه در حال پرواز بودند به ایستگاه قطار برقی رسیده و از آنجا به محل کمپینگ عزیمت نمودم.

ضمیمه:

- ۱- کلیه وسایل کوهنوردی را می‌توان از فروشگاه‌های کوهنوردی شهر شامونی اجاره نمود.
- ۲- در صورت عدم استفاده از راهنما داشتن تونیک و طناب

- ضرورتی ندارد.
- ۳- همراه داشتن کیسه خواب و بالش و دمپایی و وسایل جای هنگام صعود ضرورتی ندارد.
  - ۴- داشتن کلاه ایمنی ضروری است.
  - ۵- بهترین زمان صعود خرداد، تیر و مرداد ماه می‌باشد.
  - ۶- خریدن لوازم کوهنوردی در فرانسه در مقایسه با کشورمان مقرون به صرفه نمی‌باشد.
  - ۷- در صورت اقامت در کمپینگ داشتن چادر، کیسه خواب و وسایل شخصی الزامی است.
  - ۸- شهر شامونی مرکز کوهنوردی و سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی در اروپا می‌باشد که دانشگاه‌ها و باشگاه‌های فراوانی مرتبط با رشته‌های فوق در آن وجود دارد.
  - ۹- هزینه صعود هر نفر با احتساب بلیت رفت و برگشت قطار از پاریس و اقامت در کمپینگ بدون محاسبه راهنما و بدون در نظر گرفتن خریدهای شخصی حدود ۴۰۰ یورو می‌باشد. Δ

## راحتی صعودهای دشوار با محصولات



منتظر محصولات جدید ما باشید \*

کوله پشتی در ظرفیت‌های مختلف (۳۰ الی ۸۰ لیتر)

کیسه خواب بر

comfort -30 , -15

کیسه خواب با الیاف و یسکوز

comfort -10

کابشن و سلوار بلار و گرتکس

دستکش و جوراب بر

به زودی کابشن و سلوار بر

...

E-mail : gaya\_sport@yahoo.com

**آدرس: تبریز انتهای خیابان دارایی جدید نرسیده به خیابان مفتح روبروی بانک مسکن کوچه جامبورلار پلاک ۲۴**

صعود شیر مرد آذری به قله اورست که از ارتفاع ۸۶۰۰ بدون اکسیژن انجام شد

برگ زرین دیگری است بر تاریخ پرافتخار کوهنوردی آذربایجان

دوست عزیز آقای **مظیم قیچی** ساز صعود پرافتخارته به همراه تیم ملی را بر جامعه کوهنوردی ایران تبریک می‌گوییم

تبریز - فروشگاه هرم

۰۹۱۴۳۱۲۱۴۲۱

۰۴۱۱-۲۳۳۳۰۳۲



# 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: ۶۶۹۵۰۶۶۸ سه خط تلفکس: ۶۶۴۶۰۲۰۸ محمدیان

## وارد کننده لوازم کوهنوردی

### SKY WALK

فروش کفشهای پیاده روی

Sky Walk ایتالیا

در نمایشگاه و فروشگاه جدید فراز



✓ قیمت تک فروشی در کلیه نمایندگی ها ۵۱۰۰۰ تومان می باشد.

■ خیابان ولیعصر تقاطع امام خمینی مجتمع تجاری المپیک طبقه دوم  
تلفن: ۶۶۹۵۰۶۶۸ سه خط تلفکس: ۶۶۴۶۰۲۰۸

نمایندگیها: تهران: حمید رهبر ۶۶۴۹۹۲۹۷ تهران: آدیداس ۶۶۴۱۷۹۶۷

تهران: ونک اسپرت ۶۶۹۶۶۹۴۲ تهران: پیشگام ۶۶۹۵۴۴۳۵

تبریز: کسری تبریز ۰۴۱۱۵۲۳۹۷۱۱

شیراز: سراجی حق نگهدار ۰۷۱۱۲۳۳۷۳۹۶

مشهد: خادم ۰۵۱۱۲۳۱۹۹۴۹ زنجان: نیوکمپ ۰۲۴۱۴۲۶۲۸۱۹

بابل: المپیا ۰۱۱۲۲۲۰۰۷۲ سقز: سهتد ۰۸۷۴۳۲۱۴۴۵۶

GHOGHNOUS CO.

www.ghoghnous.com  
info@ghoghnous.com

انواع پوشاک :

◀ لباس گرتکس

◀ پوشاک پلار

◀ لباس استرج

◀ لباس بادگیر

◀ کیسه پودر

◀ کاور کوله

◀ پانچو

◀ گتر

◀ و ...

فغزوس  
دودا  
GHOGHNOUS CO.

دیواره و گیره‌های مصنوعی

◀ دیواره‌های یک‌تکه

◀ دیواره‌های ۱×۱م<sup>۲</sup>

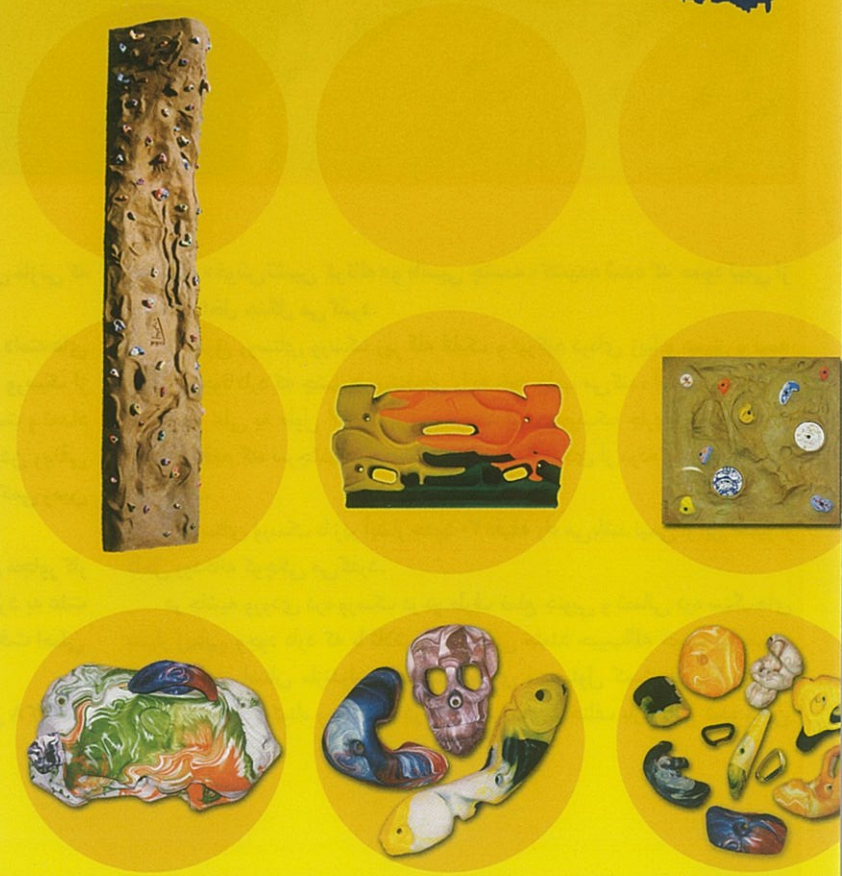
◀ دیواره‌های چوبی

◀ گیره‌های روکار

◀ گیره‌های توکار

◀ صفحه آموزش (سیمولاتور)

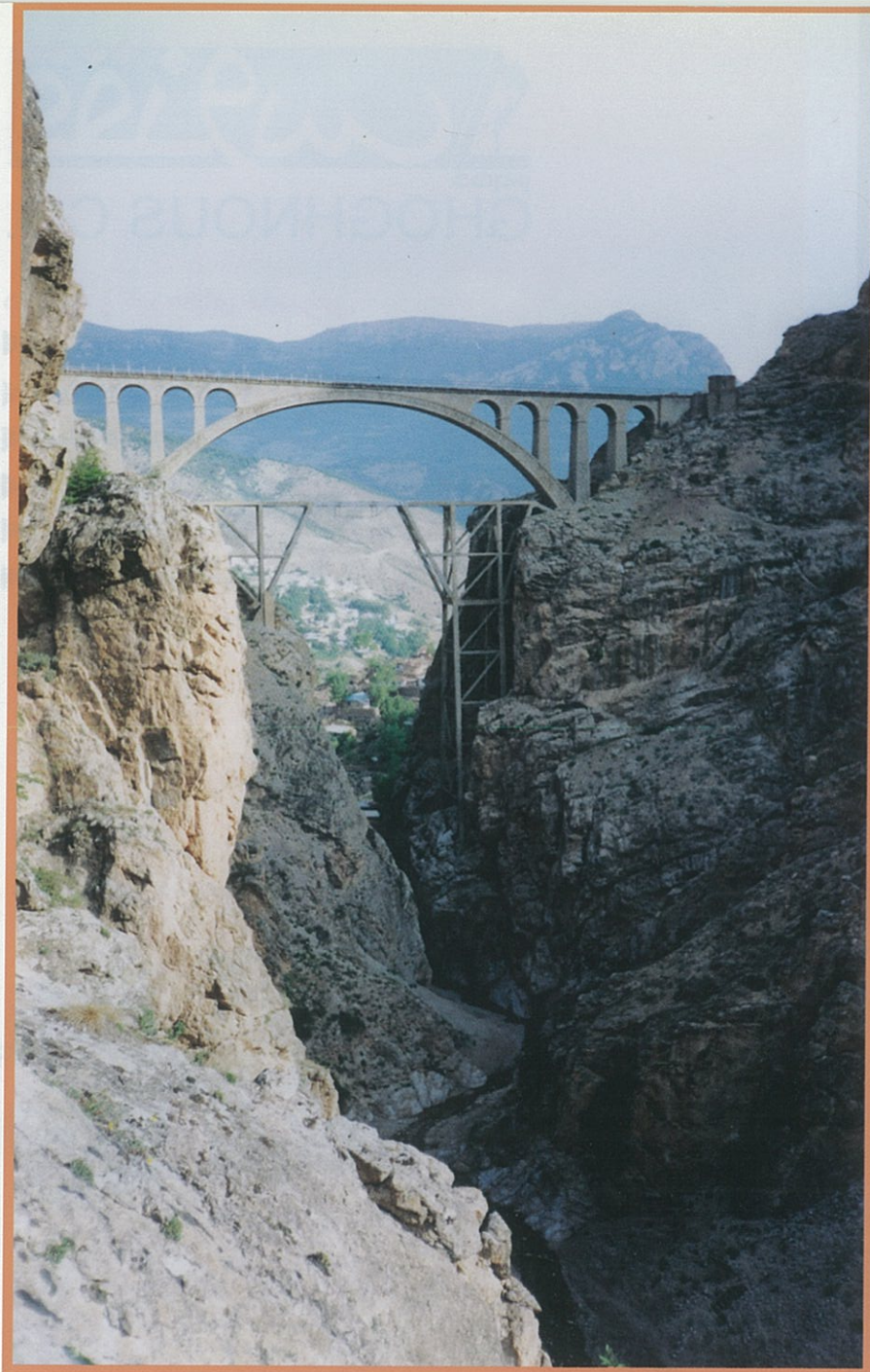
MOUNTAIN  
CLIMBING  
EQUIPMENT  
PRODUCER



اصفهان، خیابان رودکی، شماره ۳۱۰

تلفن: ۰۳۱۱ - ۷۷۷۵۷۴۴ - ۴۵

تلفکس: ۰۳۱۱ - ۷۷۵۹۲۶۴



# ورسک ورسک ورسک ورسک ورسک

حبیب الله حبیب پور

به طرف «خوش نشین کرتاله» و «اسپی چشمه» کشیده شده که حدود نیمی از جاده از داخل جنگل می گذرد.

در شرق روستای ورسک زیر قله اتابک و تیزکوه دره‌ای زیبا و عمیق و نیمه جنگلی وجود دارد که چشم هر بیننده‌ای را به خود جذب می کند. آبشار زیبا و پرآب سرچشمه علی به طول ۱۷ متر از این دره به سمت ورسک جاری می شود که از ارتفاعات قدم گاه سرچشمه می گیرد و سالانه تعداد زیادی از مردم را به سوی خود می کشاند.

از روستای ورسک تا زیر آبشار حدود ۳۰ دقیقه راه می باشد نیمی از این مسیر از داخل رودخانه کوچکی می گذرد.

در حاشیه ورودی دره ورسک در دو طرف ضلع جنوبی و شمالی دره سنگ‌های بسیار زیبایی وجود دارد که با تلاش و شناسایی متعدد حبیب‌الله حبیب پور مربی سنگ نوردی استان مازندران شهرستان ساری و مسئول کمیته فنی گروه فراز ساری مسیرهای کوتاه و بلند و با درجه سختی‌های مختلف بازگشایی شده و این

ورسک روستایی در کنار جاده فیروز کوه با ۳۵۰ خانوار جمعیت و گویش مازنی که نیمی به طور دایم در آن جا زندگی می کنند.

ایستگاه راه آهن و پل معروف آن که پل پیروزی لقب گرفته است در دامنه‌های شمال شرقی یال سوزنی قله ۲۶۵۰ متری تیزکوه قرار دارد. ارتفاع ورسک از سطح دریا ۱۶۰۰ متر است. کار مردم آنجا بیشتر خدماتی کارگری است و تعداد کمی هم دامداری می کنند. کشاورزی در آنجا به علت کوهستانی بودن رونقی ندارد و فقط پایین دست‌های روستا در حاشیه رودخانه تالار در مقدار کمی زمین برنج کشت می شود.

اکثر ساکنان ثابت این روستا یا جذب راه آهن شده‌اند و یا در شهرهای مجاور کار می کنند. ورسک با فیروز کوه ۳۲ کیلومتر و با ساری ۱۰۰ کیلومتر فاصله دارد. به علت آب و هوای خوب و چشم اندازهای زیبا، سازه‌های ویلایی مدرن بافت اصلی این روستا را دگرگون کرده است.

از غرب روستای ورسک جاده خاکی و تقریباً ناهمواری به طول تقریبی ۸ کیلومتر

لوازم فنی که در گشایش این مسیرها مورد استفاده قرار گرفته است به شرح زیر می باشد

نوع وسیله	مقدار
طناب نمره ۹ میل	۲ طول
گیری گیری	۱ عدد
هشت فرود	۲ عدد
ATC	۱ عدد
کارابین پیچ	۶ عدد
اسلینگ	۱۰ عدد
نوار و طنابچه	۱۰ عدد
چکش	۲ عدد
رکاب	۱ جفت
صندلی صعود	۲ عدد
کلاه کاسک	۱ عدد
رول	۱۸۲ عدد
طناب نمره ۱۱ میل	۱ طول
یوماز	۱ عدد

با تشکر از رضا کنی - محمدحسن پور - احمد یونسی

مسیرها به جهت آموزش اصول سنگ نوردی فوق العاده قابل استفاده برای آموزش و برگزاری کلاس های سنگ نوردی می باشد.

بلندی مسیرها به طور تقریبی ۲۰ تا ۵۰ متر می باشد. در مجموع ۱۱ مسیر سنگ نوردی رول کوبی شده و با کارگاه های دو و سه میخه و با نصب سیم بکسل مهیا شده است که سنگ نوردان مازندرانی برای رشد و افزایش توان فردی خود در این مسیرها آموزش می بینند. Δ

مسیرهای گشایش شده به ترتیب در جدول زیر قید شده اند:

نام مسیر	طول مسیر (متر)	نوع کارگاه	تعداد میانی	درجه سختی
آذین	۲۰	دو میخه	۱۳	آموزشی
پل	۱۷	دو میخه	۹	آموزشی
سنگ تخت	۸	دو میخه	۵	آموزشی
فراز دو	۱۵	دو میخه	آموزشی	
فراز یک	۱۲	دو میخه	۹	۵/۱۰/۸
هلال احمر	۴۰	سه میخه با بکسل	۱۴	آموزشی
یاران	۱۲	دو میخه	۹	۵/۱۰/۸
آدرخش	۲۰	سه میخه با بکسل	۱۴	۵/۱۱/۸
خوارزمی	۳۴	سه میخه	۲۰	۵/۱۰/۸
باران	۴۰	سه میخه با بکسل	۲۶	۵/۱۱/۸
آشیانه	۵۰	سه میخه با بکسل	۳۰	۵/۱۲/۸

# کوهنورد



**تحویلی نو در تولید و طراحی مدرن کوهنوردی**

**منطبق با اصولهای جهانی و تضمین در ارتفاعات**

**طراح و تولید کننده انواع: کوله پشتی، کیسه خواب، پادار، پوشاک کورتکس و پارچه، پانچ، زیر انداز، کتر و کلیه وسایل کوهنوردی**

**طرف قرارداد با ادارجات، کارخانجات، سازمان ها و کلیه گروه های کوهنوردی**

**قابل توجه فروشگاه های محترم:**

دو سال ضمانت کتبی الحاق بر روی محصولات

از شهرستان ها نمایندگی فعال می پذیریم

با یکبار فرید مطمئناً «کوهنورد» در اول لیست کاری شما قرار خواهد گرفت.

طراحی و تولید انواع تجهیزات از روی عکس یا مدل پیشنهادی  
طراحی و حک نام گروه ها یا سازمانها بر روی محصولات

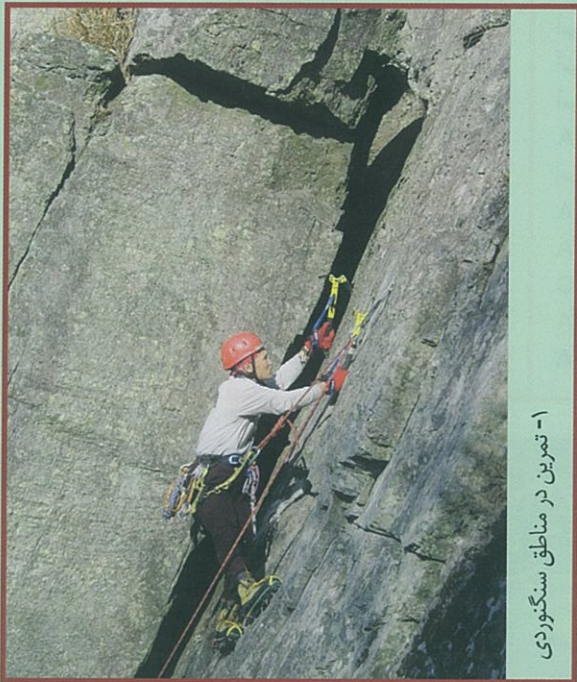
به نمایندگی های شهرستان همدان مراجعه فرمائید

تلفن: ۰۴۱۱ - ۵۲۳ ۳۶ ۲۵ «محمدیان» E-Mail: Kouh\_Navard@hotmail.com

آدرس: تبریز - بازار جنب مسجد آیت اله انگلی - پلاک ۸۵ «شرکت تولید و پخش کوهنورد»

# درای تولینگ : فشک نوردی ! ، ابزار فشک ! یا...

افشین یوسفی  
Afshinyousefik@yahoo.com

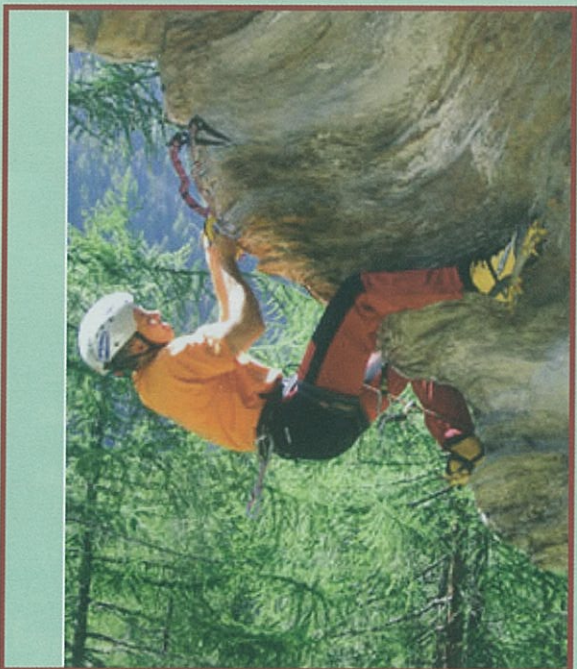


۱- تمرین در مناطق سنگنوردی

یکی از هیجان انگیزترین بخش های ورزش یخ نوردی صعود مسیرهای ترکیبی سنگ و یخ است ، که عبور و صعود از این گونه مسیرها احتیاج به داشتن توانایی بالا و فراگیری تکنیک های خاص درای تولینگ می باشد .

درای تولینگ در لغت به معنای ابزار خشک است و در اصطلاح رشته ای است ما بین سنگ نوردی و یخ نوردی که به قدرت و مهارت زیادی نیاز داشته و تقریباً یکی از سخت ترین رشته های کوهنوردی در حال حاضر محسوب می شود . در این رشته با ابزار یخ نوردی یعنی کرامپون و تبر یخ ، مسیری صعود می شود که ممکن است عاری از برف و یخ باشد . یعنی فرد باید با کرامپون و تبر یخ سنگ نوردی کند !!!!!  
یعنی یک نوع یخ نوردی بدون یخ که در نتیجه ابزار شما خیس نشده و خشک می ماند .

در اصل رشته درای تولینگ زمانی به وجود آمد که یخ نوردان برای صعود مسیرهای بلند در زمستان یا صعود مسیرهای ترکیبی یخ و برف مجبور به عبور از مناطق سنگی که در میان مسیر یخی قرار داشت بودند .



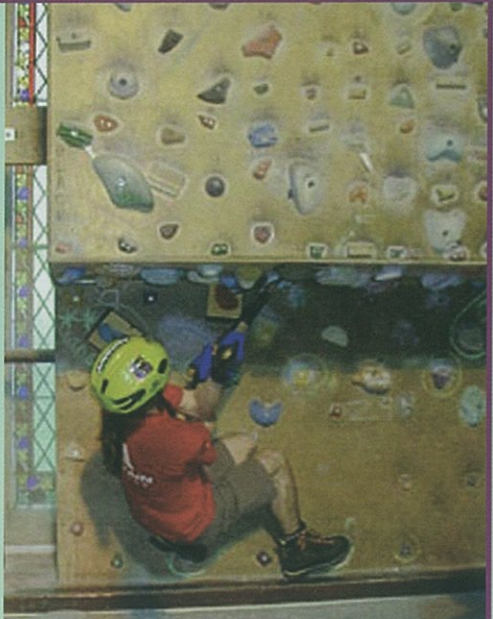
امروزه این رشته در خارج از فصل یخ نوردی و مخصوصاً در فصل پاییز که هوا نه آن قدر گرم است که بتوان سنگ نوردی کرد و نه آن قدر سرد است که آبشارهای یخی تشکیل شوند، علاقه مندان بسیاری دارد و یخ نوردان زیادی برای تمرین های خارج از فصل و تمرین های سالتی خود به این رشته می پردازند تا هم از لذت یخ نوردی برخوردار شوند و هم عضلات آنها از فرم آمادگی خارج نشود .  
اکنون این رشته در جهان مسابقاتی هم دارد که به صورت منطقه ای برگزار می شود .

شاید تعجب کنید، ولی اگر خواستید در این رشته به تمرین بپردازید ، می توانید با توجه به امکاناتی که دارید از چند روش پیشنهادی زیر هم استفاده کنید . !△

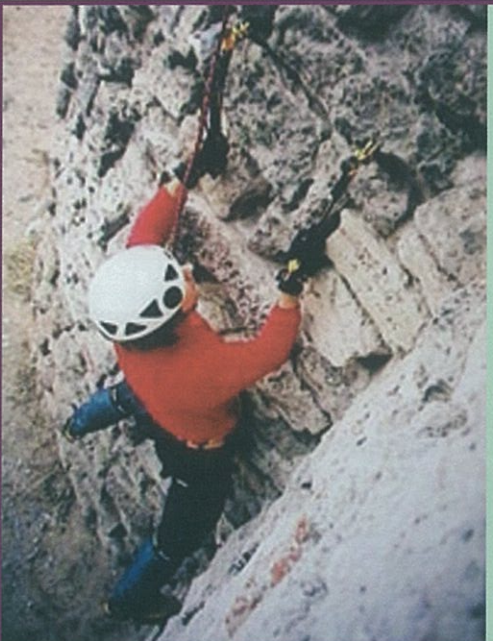
۵- تمرین بر روی دیوارهای پیش ساخته گچی یا مواد مصنوعی نرم.



۲- تمرین بر روی دیوارهای مصنوعی سنگ نوردی



۶- تمرین بر روی دیوارهای سنگی و ...



۳- تمرین بر روی چوب ، الوار یا درخت های خشکیده



که گفته ضعیفه که ما شیر ماده ایم  
شیران شرزه اند همه مادران شیر

**خانم فرخنده صادق**

صعود افتخار آمیز شما و دیگر همنوردانتان را  
به بام دنیا اورست تبریک می گوئیم.

گروه کوهنوردی بانوان کرکس کاشان  
فاطمه حسینی

۴- تمرین روی توری های فلزی





## تنگه

## غوره‌دان

## اقلید

صخره‌نوردان این مرز و بوم را به مبارزه می‌طلبند. در این تنگه گونه‌های جانوری مختلفی زندگی می‌کنند مانند گرگ، گراز، خرس و... بهترین زمان برای دیدن این تنگه اواسط فروردین می‌باشد. Δ گروه کوهنوردی فارس بام اقلید

در این منطقه زیبا رودخانه‌ای قرار دارد به طول ۱۰ کیلومتر که با گرم شدن هوا از حجم آب آن کاسته می‌شود. این تنگه را درختان جنگلی انبوهی از قبیل: بادام و ارژن و بنه و... پوشانده است در بعضی از نقاط این تنگه دیواره‌های بلندی وجود دارد که

تنگ غوره‌دان یکی از مناطق زیبایی شهرستان اقلید می‌باشد که همه ساله دوستان زیادی را در آغوش خود جای می‌دهد. این تنگه در فاصله یکصد کیلومتری مرکز شهر و در کنار روستای امامزاده اسماعیل با زیارتگاهی به همین نام قرار دارد.

### دستی

#### eTrex Summit

- ارتفاع سنخ، پروفیل ارتفاعی
- عمر باتری ۱۶ ساعت
- ۲۰ مسیر با ۵۰ شاخه
- قطب نمای الکترونیکی
- ۵۰۰ نقطه حافظه، ۱۰ خط سیر



#### eTrex Vista

- قطب نمای الکترونیکی
- ارتفاع سنخ بارومتریک
- ۱۰۰۰ نقطه حافظه، ۲۰ مسیر، ۱۰ خط سیر
- پروفیل ارتفاعی، محاسبه مساحت
- ۲۲ مگابایت حافظه نقشه
- عمر باتری ۱۲ ساعت



#### eTrex

- عمر باتری ۲۲ ساعت
- ۵۰۰ نقطه حافظه، ۱ مسیر با ۵۰ شاخه
- ثبت ۳۰۰۰ نقطه در ۱۰ خط سیر
- تغذیه ۲ باتری قلمی (AA)



### بی سیم

#### Rino 130

- بی سیم و GPS
- ۲۲ مگابایت حافظه نقشه
- قطب نمای الکترونیکی
- ارتفاع سنخ بارومتریک
- اطلاعات هواشناسی از ماهواره
- و دیگر امکانات Rino 120



تجهیزات استاندارد  
کتابچه و کارت راهنما، کابل کامپیوتر  
بند کمری و بند دست

#### Rino 110/120

- بی سیم و GPS در یک دستگاه
- ۵۰۰ نقطه حافظه، ۲۰ مسیر
- ۲۲ کانال رادیویی
- ۸ مگابایت حافظه نقشه
- ۸ کیلومتر برد
- رمز کننده بی سیم
- ویراتور
- شماره گیری بین یکتدیگر
- امکان دریافت و نمایش موقعیت سایرین روی نقشه



تجهیزات استاندارد  
کتابچه و کارت راهنما، کابل کامپیوتر  
بند کمری و بند دست

### مچی

#### ForeTrex101/201

- مدل جدید مچی
- ۵۰۰ نقطه حافظه
- ۲۰ مسیر در ۱۲۵ شاخه، ۱۰ خط سیر
- ۲ باتری نیم قلمی در مدل 101
- باتری قابل شارژ در مدل 201
- امکان اتصال به کامپیوتر



تجهیزات استاندارد  
شارژر و کابل کامپیوتر (مدل 201)  
بند دست، کتابچه و کارت راهنما

#### ForeRunner 101/201

- مخصوص ورزشکاران با قابلیت‌های منحصر به فرد
- نمایش رقیب فرضی
- سرعت، مسافت طی شده، زمان
- ثبت ۲ سال فعالیت ورزشی
- مقایسه نتایج تمرین در زمانهای مختلف تا ۵۰۰۰ دور
- ۱۰۰ نقطه حافظه
- ۲ باتری نیم قلمی در مدل 101
- باتری قابل شارژ در مدل 201



تجهیزات استاندارد  
شارژر و کابل کامپیوتر (مدل 201)  
بند دست، کتابچه و کارت راهنما

گروه کوهنوردی فارس بام اقلید



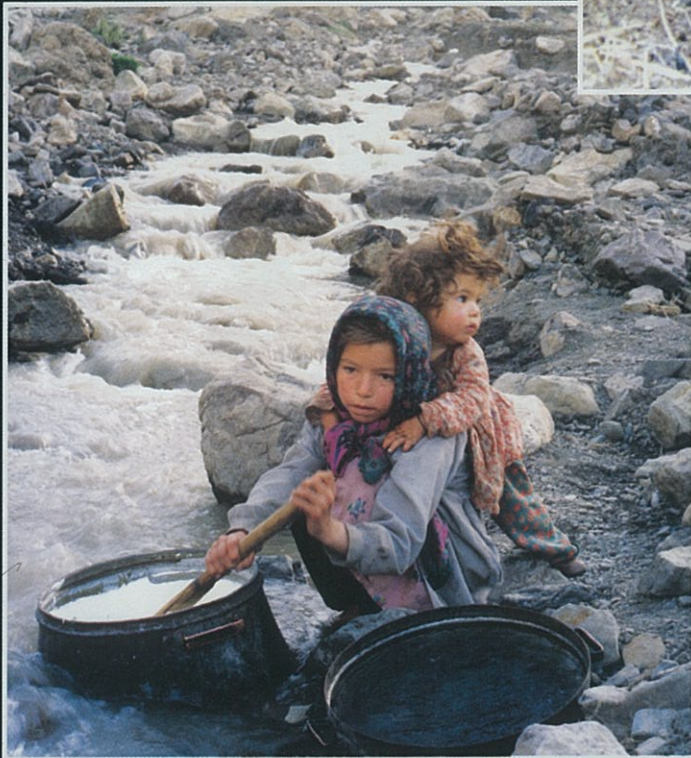
از نگاه دوربین

پایه تا گل بر افشانیم ...!

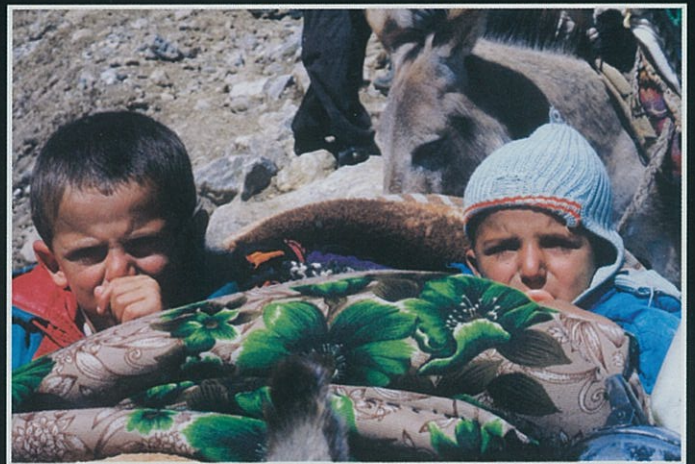
عکس: حسین نظر (تهران)



عکس: اسما عیل کشتکار (مرودشت)



عکس: سلام اسماعیل سرخ (دیواندره)



# کرمان ترنگ دریا

مصطفی سلاحي



کرمان، این بخش وسیع و دورافتاده میهمانان، پدیده‌هایی طبیعت ساخته دارد که بعضی از آنها در نوع خود نه تنها در ایران بلکه در سراسر کره خاکی همانند ندارند. مرکز کویر لوت خشک‌ترین و گرم‌ترین نقطه کره است. چاه دریا احتمالاً عمیق‌ترین چاه عمودی جهان و غار آبی ترنگ احتمالاً طولانی‌ترین غار آبی کره خاکی می‌باشد. غار ایوب بلندترین دهانه و مرتفع‌ترین سقف را در بین غارهای ایران دارا می‌باشد. آتشفشان‌های دو عاج از بهترین کوه‌های آتشفشانی در ایران می‌باشند و قله هزار بار ارتفاع ۴۵۰۰ متر (۱) بلندترین قله در نیمه جنوبی ایران است. قلعه بزم از مهم‌ترین مراکز مقاومت ایرانیان در برابر نفوذ بیگانگان بوده و با تخت جمشید برابری می‌کند و از همه بی‌مانندتر مردم شریف، مهربان و غریب نواز و مهماندار و با فرهنگ این خطه است، که سفره کرامتشان بر روی هر ایرانی گسترده است.

اما به دنبال دو پدیده بی‌مانند غار ترنگ و چاه دریا می‌رویم. امید است کوهنوردان کرمان به همراهی و همیاری دیگر کوهنوردان شهرهای ایران هر دو پدیده را مورد بازدید قرار دهند. در بازدید اول که به همراهی آقای تاجعلی شمسی از اهالی روستای ترنگ انجام شد. کم‌آبی سال‌های ۸۲ و ۸۳ آنها را رنج داده بود و او از کم‌آبی منطقه گله و شکایت داشت. نگارنده پس از بازدید به ایشان اظهار داشت

شما می‌توانید بهار آب فراوان چشمه‌ها را در درون کوه آب‌ها ذخیره نموده و سپس آب ذخیره شده را به مقدار بیشتر از معمول در فصل کشاورزی مصرف نمایید و چگونگی ذخیره سازی را برایش تشریح نمودم. (در مورد غار ترنگ در نشریه شماره ۳۵ فصلنامه صحبت شده است) غار از تعدادی دالان و دهلیز و چاه می‌گذرد تا به یک تالار می‌رسد و سپس از آنجا هم ادامه یافته تا به تالار انتهایی می‌رسد. تالار انتهایی به سبب اهمیت ویژه‌ای که دارد به نام فرشته آب، در فرهنگ کهن ایرانیان تالار آناهیتا نام گرفته است. قبل از ورود به تالار آناهیتا، دالانی به طول حدود بیست با سقفی نسبتاً کوتاه قرار دارد که بیشتر غارسنگ‌ها در آن تشکیل شده در سقف آن چکنده‌های شیری رنگ موجی شکل و زیر آن چکنده‌هایی ستبر و به شکل مخروط ناقص قرار دارد. در انتهای دالان دهانه دو چاه مشاهده می‌شود که هر دو در بالای تالارهای مملو از آب واقع اند و از دیگر راه‌های نفوذ به اعماق غار می‌باشند این تالار، تالار چکنده‌ها نام گرفته است. تالار آناهیتا شامل سه بخش است: ۱- بخش خشک و بدون آب که با پرتگاهی حدود هفت متر به لبه آب می‌رسد ۲- گودال پر از آب سمت چپ ۳- نهر آب آناهیتا که خود یک تالار است.

آب سرچشمه گرفته از اعماق غار از سمت راست وارد این تالار شده و با آرامش تمام از دهانه سمت چپ که جوی مانند و دارای دو سکو در دو طرف است خارج می‌شود کوهنوردان بازدیدکننده از غار تالار نهر آناهیتا را به سبب گودی آن و تحرک آب، انتهای غار پنداشته و با غیر ممکن دانستن عبور از آب تلاشی برای ورود به تالار بعدی نکرده‌اند و این مکان تبدیل به انتهای غار شده است در حالی که تالار آناهیتا ابتدای غار است.

بازدید دوم نگارنده از غار (۲) جهت یافتن بهترین و کم‌هزینه‌ترین راه جهت ذخیره سازی آب در درون غار انجام یافت و در این بازدید اطلاعات مفیدی دال بر امکان پیشروی در درون غار و رسیدن به انتهای آن به دست آمد. پس از رسیدن به نهر آب آناهیتا ابتدا گرد بلودومتیل که رنگ آب را آبی می‌کند. در آب ریخته شد تا چشمه‌هایی که در اطراف غار قرار دارند و از آب غار تغذیه می‌کنند شناسایی کردند، اما به دلایل زیر عمل رنگین کردن آب نتیجه‌ای دربر نداشت زیرا: ۱- بوم سنگ‌های تشکیل دهنده غار، آبی رنگ است و رنگ آبی در آن محو می‌شود، بنابراین برای رنگین کردن آب باید از رنگ‌های محلول و غیر قابل استهلاک زرد و سرخ استفاده شود. ۲- حجم آب خروجی بیش از آن بود که دو شیشه رنگ خود را در آب نشان دهد.

تولیدی تجهیزات کوهنوردی

کارایی دوام

SALUK

# سالوک

کیسه خواب الیاف و پر در سایزها، مدلها و رنگهای متنوع  
انواع پوشاک گورتکس شامل کاپشن، شلوار، دستکش و گتر  
کیسه بیواک، کاور کوله و غیره

SALUK

www.salukmount.com

**مراکز فروش:**  
تهران - فروشگاه بنادک تلفن: ۶۶۶۱۵۷۰  
مشهد - فروشگاه خادم تلفن: ۲۲۱۹۹۴۹  
شیراز - فروشگاه لشکری تلفن: ۲۲۲۴۲۱۷  
کرمانشاه - فروشگاه شامو تلفن: ۸۲۳۰۸۵۵  
اراک - فروشگاه پیک لیجور تلفن: ۲۲۳۳۸۹۸  
گرگان - فروشگاه کوهسار تلفن: ۲۲۳۳۹۱۵  
بجنورد - فروشگاه ارس همراه: ۰۹۱۵۳۸۴۱۴۷۸

آدرس: خراسان شمالی - بجنورد - صندوق پستی ۰۵۸۱ - صفری  
همراه: ۰۹۱۵۵۸۴۰۹۳۱

غریق مجهز باشند. به جای استفاده از نخ راهنما باید از طناب‌های پلاستیکی که در آنها گلوله‌های پلاستیکی خاص تور ماهیگیری نصب شده استفاده کنند تا در مواقع ضروری طناب نقطه اتکالی برای کنترل افراد باشد. در صورت لزوم افراد می‌توانند از چاه‌های موجود در تالار چکیده‌ها برای ورود به تالارهای ابتدایی استفاده نمایند. درس‌گیری از گروه اروپایی که اولین بار وارد چاه غار پرو شدند کروکی غار را تهیه کردند و از جاذبه‌های غار عکس گرفتند و به انتهای غار رسیدند و بدون هیچ حادثه‌ای چاه را ترک کردند تجربه خوبی است، در حالی که نگارنده کوهنوردان ایرانی را قوی‌تر از همه آنها می‌داند در خاتمه غار ترنگ به مانند هندوانه نبریده است همچنان که هندوانه را برای مشاهده درون آن باید برید، ترنگ را هم باید مجهز و بدون حادثه مورد بازدید قرار داد.

ترنگ احتمالاً از بزرگترین غارهاست. کانی‌های تشکیل دهنده آن از نوع کنگلومرای (درهم) و بسیار محکم است، می‌توان آن را تبدیل به یک غار توریستی نمود و یا اینکه تبدیل به ذخیره گاهی برای آب مورد استفاده اهالی ترنگ کرد. این بستگی به رأی همگانی اهالی ترنگ دارد.

نشانی غار: جاده کرمان به سوی بافت سپس جاده بافت به آرزوییه بعد از طی ۵۷ کیلومتر از این مسیر از سمت چپ جاده خارج شده و وارد جاده کوشک شد و با طی یک ساعت جاده آسفالته و خاکی به روستای ترنگ وارد شد. Δ

#### پانویس:

- ۱- ارتفاع قله هزار به وسیله کوهنوردان راین و بادستگاه جی پی اس اندازه‌گیری جدید شده است.
- ۲- قبل از بازدید با آقای مهدی واحدی رئیس هیات کوهنوردی راین تماس گرفته شد و ایشان صادقانه علاوه بر پذیرایی، دو تن از کوهنوردان راین به نام‌های آقایان ایمان کریمی و محرم شهریارزاده را همراه من نمودند. در ترنگ هم پس از پذیرایی آقای تاجعلی شمسی آقای مصطفی شمسی که شناخت بسیار خوبی از بخش اول یا خشکی غار دارد راهنمای ما شدند.

اما نتیجه مطالعات انجام شده بر روی غار: برای ذخیره سازی آب درون غار مناسب‌ترین مکان دهانه ورودی آب نه‌ر آناهیتاست که با ساختن دیوار مانع و قرار دادن دریچه‌های کشویی برای کنترل خروج آب می‌توان برابر دو متر ارتفاع، آب را درون غار ذخیره نمود و اما مهم‌تر اینکه غار احتمالاً طولانی‌ترین و وسیع‌ترین غار آبی جهان است (در حال حاضر غار علی سرد با ۲۰۱۰ متر سفر با قایق طولانی‌ترین غار قایقی در جهان است) که تا امروز مورد شناسایی و بازدید قرار گرفته است. ارتفاع آب جاری در نه‌ر آناهیتا در بیستم اسفند ۱۳۸۳ یک متر بالاتر از آب جاری در آخر آذرماه ۸۲ بود. فرونشست آب به اندازه یک متر در آخر پاییز راه را برای ورود به اعماق غار و راندن قایق در درون آن باز می‌کند.

سکوت و هم‌انگیز تالار آناهیتا نشان از نبود مانع بر سر راه جریان آب و عدم اصطکاک آب با موانع سنگی سر راهش دارد. اگر آب در بخش‌های بالایی غار با موانعی مانند دهلیزهای تنگ روبه‌رو بود، اصطکاک حاصل از عبور آب تولید صدا می‌کرد و این صدا در سراسر فضای غار منعکس می‌شد. در حالی که جز سکوت مطلق صدایی در غار شنیده نمی‌شود.

#### چگونگی بازدید و ورود به اعماق غار

مناسب‌ترین زمان بازدید آذرماه است با حمل وسایل به تالار آناهیتا، ابتدا باید با استفاده از سکوهایی دو طرف خروجی آب و کوبیدن میخ و میخ رول و قرار دادن قطعه‌های تیر آهن روی سکوها و بعد کارگذاری تکه‌ای تور سوراخ درشت آهنی بسیار محکم در بستر خروجی، کنترل دهلیز خروجی را در اختیار درآورد تا اگر قایق در اثر جریان آب پس زد در مقابل دیوار توری بایستد و کنترل شود و ترس ایجاد نکند و حادثه آفرین نشود. گروه بازدید کننده باید تعداد کافی قایق لاستیکی جمع‌شو همراه داشته باشند و از قبل طرز استفاده و پارو زدن را با آنها آموخته باشند. این نوع قایق‌ها با کمتر حرکت ناشیانه واژگون می‌شوند. تمامی اعضای گروه باید به جلیقه نجات



**زاگرس اسپرت**  
[www.zagros-sport.com](http://www.zagros-sport.com)  
[info@zagros-sport.com](mailto:info@zagros-sport.com)

## تولید کننده تجهیزات کوهنوردی



تلفن : ۰۲۱-۴۴۶۲۷۱۴۶-۱۱۱  
 فاکس : ۰۲۱-۴۴۶۲۸۷-۱۱۱  
 همراه : ۰۹۱۱ ۳۱۳ ۴۴۸۴  
 اصفهان - میا بان عبدالرزاق جنب بانک سپه طبقه فوقانی پلاک ۲۵۸  
 (داود طاهری)

## تاول پاشنه پای کوه نوردان

دکتر بابک شادگان

کوهنوردان غالباً در معرض آسیبهایی منحصر به فرد هستند. عوامل متعددی در بروز این آسیبها نقش دارند که از آن جمله می توان به شرایط محیطی خاص مناطق کوهستانی، کفش، پوشش و ابزار ویژه کوهنوردی و نوع و شدت نیروهای وارد به بدن در حین کوهنوردی اشاره نمود.

مهم ترین متغیرهای شرایط محیطی در رشته کوهنوردی عبارتند از: نور آفتاب، رطوبت محیط، فشار اکسیژن هوا، سرما، گرما، باد، بارش برف و باران، کاهش یا افزایش شدید هریک از این عوامل امکان بروز اختلالات جسمی را افزایش می دهند. کفش کوهنوردی از مهم ترین عواملی است که چنانچه درست انتخاب و استفاده نشود، به شدت زمینه بروز صدمات اندام تحتانی را باعث می گردد. در مورد خصوصیات مهم و نحوه انتخاب کفش مناسب در شماره های قبل به تفصیل صحبت شده است. سایر ابزار و وسایل کوهنوردی نیز چنانچه درست انتخاب نشوند و یا به روش صحیح مورد استفاده قرار نگیرند، زمینه ساز بروز آسیب می گردند.

شدت، نوع، مکانیسم و بیومکانیک حرکات و فعالیتها در رشته های گوناگون کوهنوردی از جمله عوامل مؤثر بر بروز آسیبهای ویژه کوهنوردی هستند. به طور کلی مکانیسم حرکتی در کوهنوردی با پتانسیل ویژه ای برای ایجاد آسیب های ناشی از فشار بیشینه (Overuse Injury) همراه است. این صدمات بیشتر اندام تحتانی خصوصاً کف پا، مچ پا، و مفصل زانو را درگیر می سازند. در این نواحی اجزاء مختلفی در معرض آسیب قرار می گیرند و از سطحی ترین لایه بدن یعنی پوست گرفته تا تاندون ها، لیگمان ها، عضلات، اعصاب، عروق، مفاصل و استخوان ها مستعد صدمه می گردند. با این مقدمه به بررسی یکی از شایع ترین آسیب های پوست در اندام تحتانی کوهنوردان می پردازیم.

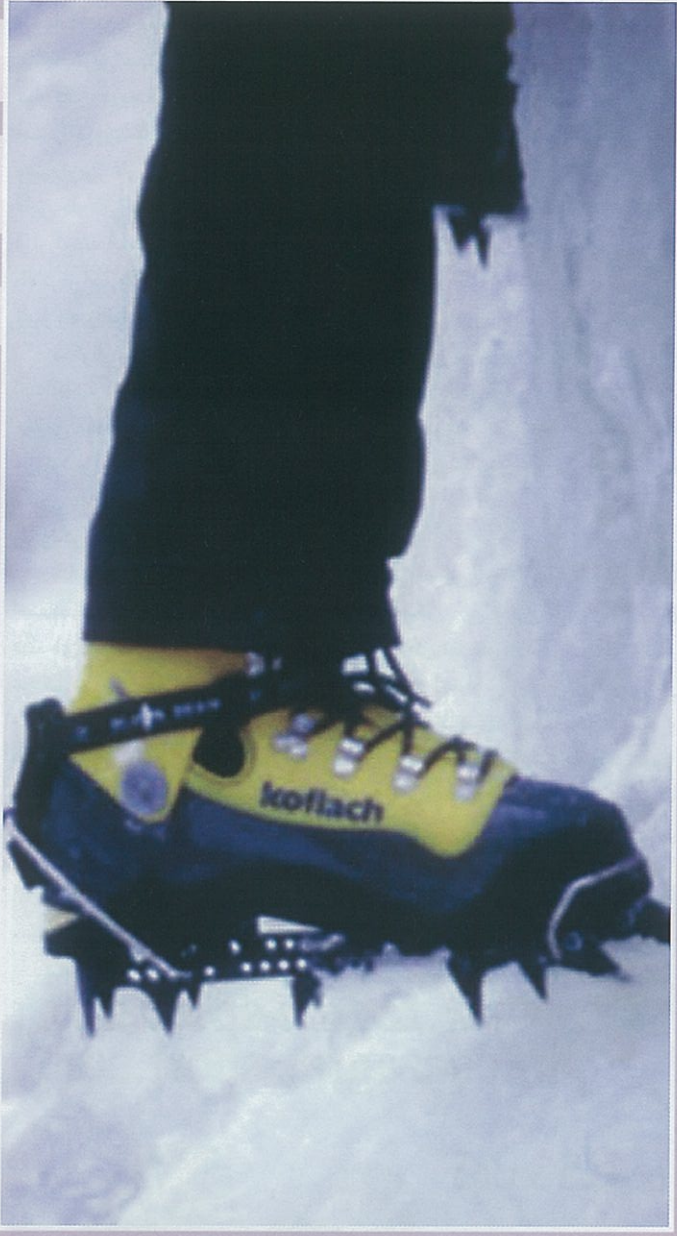
### تاول پاشنه پای کوهنوردان Mountaineer's Heel

آسیبهای پوستی در بین کوهنوردان رایج و متنوع می باشند. از جمله این صدمات می توان به سرمازدگی، ضایعات حاد و مزمن ناشی از آفتاب سوختگی، درماتیت و ملانوم بدخیم اشاره نمود.

در این بین ضایعات پوستی و زخم های ناشی از اصطکاک بین پوست و کفش از جمله مشکلات شایع کوهنوردان است. برخلاف خیلی از ورزش ها، ضایعات پوستی ناشی از کفش زدگی در کوهنوردان روندی رو به گسترش و وخامت دارد زیرا زمانی ایجاد می شوند که در جریان یک برنامه کوهنوردی امکان توقف فعالیت و استراحت وجود ندارد و کوهنورد مصدوم می بایست حداقل تا بازگشت از کوه به فعالیت و راه رفتن ادامه دهد. اضافه بر این عوامل محیطی کوهستانی نیز بر افزایش میزان آسیب می افزایند.

تاول و زخم های سطح پا که ناشی از اصطکاک قسمت هایی از پوست پا و کفش می باشند غالباً در جریان یک برنامه کوهنوردی و در میان راه ایجاد شده و با ادامه راه پیمایی تا بازگشت از کوه تشدید می شوند. این ضایعات پوستی در هنگام صعود غالباً در ناحیه پاشنه پا و در مراحل فرود از کوه به واسطه اعمال فشار زیاد به جلوی پا در نواحی انگشتان پا ایجاد می شوند.

اضافه کردن یخ شکن (Crampons) به کفش در هنگام صعود از سطوح برفی و یخی با افزایش اعمال فشار به نوک یخ شکن موجب حرکات بیشتر و در نتیجه اصطکاک بیشتر ناحیه پاشنه پا در کفش می گردد که بر شدت و وخامت ضایعات پوستی



می افزاید.

عواملی چون کاهش فشار اکسیژن محیط در ارتفاعات، سرما و کاهش جریان خون محیطی پوست را آسیب پذیرتر نموده و موجبات گسترش ضایعات پوستی را فراهم می سازند. این در شرایطی است که کوهنورد آسیب دیده امکان استراحت مناسب و لازم برای بهبود آسیب پوستی را ندارد و مجبور به ادامه مسیر و پیمودن سطوح ناهموار و نامساعد مسیر کوهنوردی است. بنابراین در یک جمع بندی کلی مشخص می گردد که کوهنوردان به آسانی در معرض ایجاد ضایعات پوستی و تاول زدگی خصوصاً در نواحی پاشنه پا قرار دارند.

پیشگیری از بروز این ضایعات در درجه اول در گرو انتخاب کفش مناسب با سایز مناسب است، (رجوع شود به صفحه ۷۲ از شماره ۲۸ فصلنامه کوه). همچنین توصیه می شود تا با پوشیدن کفش و پیمودن مسیرهای کوتاه، به پوست پا در نواحی حساس فرصت داده شود تا با افزایش ضخامت خود و ایجاد پینه (Callus) از قوام مقاوم تری برخوردار گردد و سپس پیمودن مسیرهای طولانی و سنگین در برنامه کار قرار گیرد. در واقع ایجاد پینه در نواحی حساس پا، نشان از تمرینات مناسب، تطبیق و آمادگی کوهنورد برای فعالیت های حرفه ای دارد.

نواحی حساس و آسیب پذیر پاشنه پا را می توان با نوار بندی (Taping) محافظت

نمود. استفاده مناسب از پوشش نوار اکسید روی (Zinc oxide) در منطقه اصطکاک، از تماس مستقیم کفش با سطح پوست جلوگیری نموده و به کاهش آسیب پوست کمک می کند .

در صورت بروز تاول، توصیه می گردد تا در شرایط کاملاً بهداشتی ظرف ۷۲ ساعت نسبت به تخلیه مایع تاول با استفاده از یک سوزن استریل بدون آسیب زدن به پوست سطح تاول اقدام شود. بعد از ضد عفونی نمودن سطح تاول با بتادین با استفاده از چسب بر روی بقایای تاول می بایست از آن محافظت نمود .

استفاده از لایه های تراوای هیدروکلوئید (Hydro Colloid Dressing) در پوشش سطوح آسیب دیده پوست، به سرعت بهبود آن کمک می کند. لایه های هیدروکلوئید که با نامهای تجاری مختلفی از جمله Spenco 2nd. Skin در بازار یافت می شوند پوشش های ورقه ای نیمه ژلاتینی و مرطوبی هستند که با دارا بودن ۹۶ درصد آب، زمانی که بر روی ضایعه پوستی محل تاول قرار داده می شوند علاوه بر محافظت پوست در برابر فشار و ضربه با مرطوب و سرد نگه داشتن محل ضایعه به کاهش درد و ترمیم سریع تر پوست کمک می کنند. نکته مهم، جلوگیری از آلوده و عفونی شدن محل تاول و ضایعه پوستی است. ایجاد و گسترش عفونت پوستی علاوه بر درد شدید، بهبود ضایعه را به تأخیر می اندازد و ادامه فعالیت های ورزشی را مختل می سازد. رعایت پاکیزگی، شستشوی ملایم محل تاول با آب و صابون، ضد عفونی نمودن با محلول رقیق شده بتادین و پوشش محل تاول با چسب استریل از عفونی شدن ضایعه جلوگیری می نماید .

انتخاب جوراب مناسب کوهنوردی با سایز متناسب و خشک و تمیز نگه داشتن آن از نکته های مهم در پیشگیری از بروز ضایعات پوستی است. به عنوان یک اصل کلی مشاوره با پزشکان ورزشی و استفاده از نظرات و راهنمایی های تخصصی آنها در تصحیح مکانیسم روز آسیب و درمان سریع و مناسب ضایعات ایجاد شده غالباً مفید و راه گشاست. Δ  
\*متخصص پزشکی ورزشی از دانشگاه لندن - مدیر مرکز پزشکی ورزشی آکادمی ملی المپیک



## تبریز کسری

تولید کننده راحت ترین و بادوام ترین

کفشهای کوهنوردی و سنگ نوردی

اولین تولید کننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

### مدل کفشهای تولیدی

- ۱- مدل سنگین جایگزین دوپوش خارجی، کاملاً ضدآب 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 شهید یار  
تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۳۹۷۱۱ - جباری اقدام

تهران: فروشگاه پورجم (۰۶۹۵۰۷۷۰)  
کرمانشاه: فروشگاه بهستون (۰۷۲۹۲۵۴۴)

نمایندگی ها

## لوازم کوهنوردی دونا

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

نشانی: بزرگراه رسالت - روبروی بنی هاشم - جنب پل عابر

شماره ۱۳۹ - زنگ ۱ ۵ عصر تا ۱۰ شب

۲۵۰۴۵۶۴ ☎ ۰۹۱۲ - ۲۰۲۱۶۸۲

کیانوش فرهادی نژاد



Email: kianooshfn@yahoo.com

# برای دیدن شگفتی های طبیعت ایران ...

با ما تماس بگیرید

و در ...



عمق جنگل های مه آلود ...

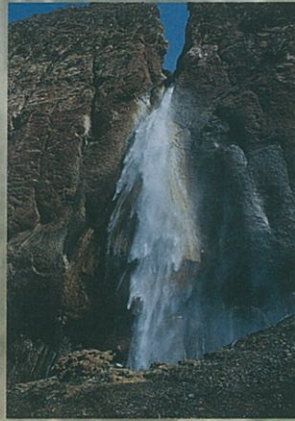
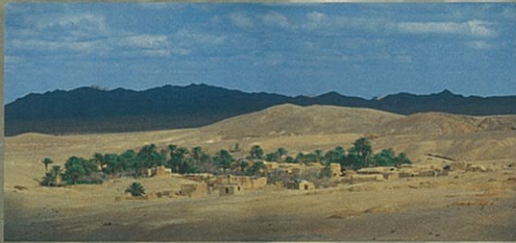


دشت های بی انتهای

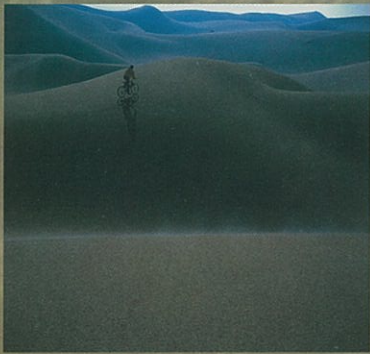
ماسه های کویر ...



دیدار از روستاهای اصیل ...



کنار آبشاران و جویباران ...



و مردمان مهمان نواز ...



و سفرهای ماجراجویانه : دوچرخه سواری در کوهستان و کویر ...



قایق سواری در

رودخانه خروشان ...



فرود از آبشار ...

کارگر شمالی - خ فکوری - خ صالحی - بن بست شش متری - پلاک 30 طبقه 2  
تلفن : 88007637 - 88028903 - 88631924

مدیر تورهای داخلی  
علی جعفرنژاد

www.iranecotourism.com

Email: caravan@ircta.com

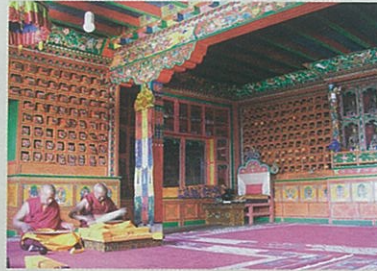
Email: alijafarnejad@yahoo.com

# برای دیدن شگفتی های طبیعت جهان ...

با ما تماس بگیرید

و در ...

سرزمین اسرار آمیز بودا ... نپال و تبت ...

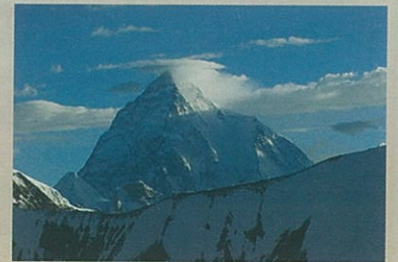


آفریقا ... قاره سیاه و سبز ...



قره قروم ... دامنه های k2 و

نانگاپاربات ...

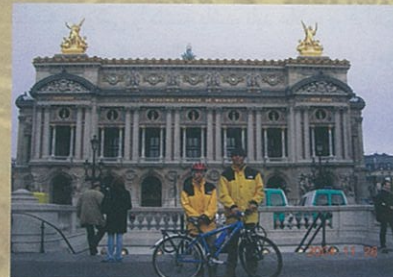


دشت ها و کوهستان های زیبای روسیه ...

دوچرخه سواری در

کشورهای همسایه ...

اسکی در بیستهای ترکیه ...



همراهان باشید ■

کارگر شمالی - خ فکوری - خ صالحی - بن بست شش متری - پلاک 30 طبقه 2

تلفن : 88007637 - 88028903 - 88631924 نمابر :

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

Email: [caravan@ircta.com](mailto:caravan@ircta.com)

Email: [alijafarnejad@ircta.com](mailto:alijafarnejad@ircta.com)

پرکار و بی‌گیر باشیم، اهل تفنن بوده‌ایم. دقیق شدن در کار، کوشش در بالا بردن کیفیت تلاش در ظاهر ساختن حداکثر استعداد خودمان و در انداختن طرح‌های نو، شیوه‌کار ما نبوده است. فصلنامه کوه می‌تواند این ضعف را بیان کند و خواستار و معرفی کننده کارهای کوهنوردی نو، وسیله‌ها و فن‌های نو و نوشته‌های تحقیقی باشد.

مقاله‌هایی که به خامه خودمان باشد (و نه ترجمه از دیگران) و در عین حال فقط گزارش برنامه یا شرح خاطره‌ها نباشد، بسیار کم در مجله به چشم می‌خورد. در بخش فنی، مطلبی مانند «فرود سه طنابه» که در آن افشین یوسفی به شرح یک روش ابداعی پرداخته (شماره ۳۸) کاملاً استثنایی است. در مورد ارزش‌های فنی و برتری نوآوری‌ها و مقایسه کارهای نو با تکراری، تقریباً چیزی در مجله ندیده‌ایم. تاریخچه‌های چاپ شده در مجله تقریباً منحصر است به وقایع‌نگاری و پژوهش و تحلیلی در آنها دیده نمی‌شود. خبرها هم به همین سبک، یعنی بی‌هیچ نظر و بدون ارزش‌گذاری، برجسته‌سازی و نیز بدون طبقه‌بندی داده می‌شوند و در آنها تاثیر خبرنویس به چشم نمی‌آید. در این میان، تاریخچه‌نویسی استاد جلیل کتیبه‌ای که در آن دقت و امانت‌داری، با زبانی پیراسته و اندکی تحلیل همراه است، نمودی برجسته دارد. پاره‌ای مقاله‌های دیگر استاد را هم که تدوینی (با استفاده از چند منبع و با پردازش) هستند، می‌توان جزو نمونه‌های سخت‌یاب در مجله کوه دانست که ارزش مطبوعاتی در خور توجه دارند.

در گزارش نویسی، سبک تحقیقی «مصطفی سلاخی» و «سلام اسماعیل سرخ» قابل توجه است، اما این شیوه در کارهای جوان‌ترها کم به چشم می‌آید و مجله تحلیل و گزینشی در این زمینه نداشته است.

در مقاله‌های آموزشی، تقریباً همه چیز ترجمه است؛ کوهنوردان ما هنوز نتوانسته‌اند بر پایه تجربه‌های خود و ترکیب کردن آن با علم روز، «بسته»‌های آموزشی جذاب فراهم کنند. آیا از این همه برنامه و کلاس آموزشی نمی‌توان درس‌نامه‌هایی با مضمون‌های دست‌اول یا قابل اعتنا تهیه کرد؟ در تدوین چنین درس‌نامه‌ها، ترجمه از چند منبع و ارجاع به نوشته‌های گوناگون و «تقب‌زدن» از نوشته‌های خارجی به موضوع‌های داخلی، بر غنای مطلب می‌افزاید.

هر نشریه جدی یا مکتب فکری با پیش کشیدن مباحثی و با مطرح کردن سنجه‌هایی (eritie) و شیوه‌هایی از کرد و کار می‌کوشد که یک یا چند گونه را معرفی و تبلیغ کند. فصلنامه کوه هم می‌تواند همان بینش «فراگیر» خود را دقیق تعریف کند. روشن است که با میدان دادن به گفت و گو است که می‌توان به برتری یا کارا تر بودن گونه‌ای و یا فروتر بودن و ناکارایی گونه‌ای دیگر رأی داد. اگر آن نشریه یا مکتب، قصد پی‌افکنند یک سامانه آموزشی را داشته باشد، باید علاوه بر فراهم آوردن زمینه گفت و گو بر تربیت پیروانی پرسش‌گر و چالش‌جو نیز همت گمارد. آموزش و پرورش کشور ما به جای این کار، به تربیت دانش‌آموزانی می‌پردازد که محفوظاتی را در ذهن جای می‌دهند و به هنگام آزمون آنها را پس می‌دهند. آنان با ذهنی نقاد و جستجوگر بار نمی‌آیند. بدبختانه، این شیوه فقط در سامانه رسمی آموزش و پرورش جاری نیست، بلکه در خانه و آموزش‌های غیررسمی و تا حد زیادی در محفل‌های روشنفکری و فرهنگی هم به کار می‌رود. در ورزش هم برای ما انگاره‌هایی می‌سازند که بی‌پرسش به آنها معتقد می‌شویم و می‌پنداریم که درست هستند چون از سوی مقام رسمی آمده‌اند.

واژگانی مانند قهرمان، ملی، افتخار آفرین، بالارزش و مانند آنها هنگامی به مفهوم‌های راستین دلالت خواهند کرد که سنجه‌هایی در میان باشد و شیوه‌های گوناگون معرفی و نقد شده باشند؛ در مجله کوه جای اینها خالی است.

۷-۸ سال پیش، در شماره ۱۱ فصل‌نامه کوه نوشتیم که «باید به همت دکتر صالحی و دیگر گردانندگان کوه، آفرین گفت که ما را از لذت داشتن مجله‌ای تخصصی در زمینه عشق، ورزش خودمان برخوردار کرده‌اند. ارزش تلاش این دوستان را کسانی بهتر در می‌یابند که گاه جسارتی کرده‌اند... و چند صفحه‌ای مطلب کوهنوردی را با دستگاه کپی منتشر کرده‌اند...» در آن سال گفته بودم، خوشحالم که پس از سالیان دراز، یعنی پس از سال‌های ۴۶-۱۳۴۲ که ۱۹ شماره مجله کوهنورد و کوهستان منتشر شده بود، سرانجام تعداد شماره‌های یک مجله چاپی کوهنوردی به تعداد انگشتان دو دست رسید. اکنون ده سال از آن زمان می‌گذرد و چهلمین شماره نشریه به زودی منتشر خواهد شد و تمامی این شماره‌ها با نظم و به موقع. این دیگر، صدآفرین دارد!

پیش از کوه برای دیدن یا شنیدن از کوهنوردانی چون خورشیدی، کتیبه‌ای، خاکبیز، نوروزی، امین نیا، رابوکی، ابراهیمی، داود محمدی، رحمدل، عیوضی و دیگر کوهیاران با سابقه و بسیاری از دیگر کوهتوردان و کوه دوستان میان سال و جوان می‌بایست پرس و جوی بسیار کنید تا مگر نشانی از ایشان بیابید. پس از کوه آنان را در لابه لای صفحه‌های مجله‌ای که مال خودتان است می‌بینید و از صفای حضورشان بهره می‌برید. با خواندن گزارش‌های آنان «رزق روح» مان را فراهم می‌سازیم و درمی‌یابیم که تنها نیستیم و دیگرانی بوده و هستند که علاقه‌های ما را دارند. از شنیدن کارهای آنان خرسند می‌شویم و می‌دانیم که آنان هم از شنیدن و خواندن کارهای ما لذت می‌برند. این سهیم شدن در دل‌بستگی‌های مشترک، نیرویی به ما می‌بخشد و دلمان را گرم می‌دارد، نوآمدگان ستیزه‌جو هم، با دیدن کوشش‌های گذشتگان احتمالاً درمی‌یابند که هم چیز با آنان آغاز نشده و مبداء تاریخچه ورزش ما بسی دورتر از ظهور ایشان است و حتماً اقتاده‌تر می‌شوند و می‌کوشند که با اجرای کاری با ارزش‌تر برگی بر این کارنامه بیفزایند و نه آنکه با کوچک کردن پیشینیان، خود را بزرگ بنمایند.

خبر درگذشتن کوهیاران مان را هم از کوه شنیده‌ایم و حتماً با هر خبر ناخوشایند این گونه، تلنگری بر ذهن داشته‌ایم که «فرصت شمار صحبت... و بیهیز از بدگویی و کینه توزی.»

با کوه دیگر مجبور نبوده‌ایم که کوه نوشته‌های خود را به این نشریه و آن نشریه دهیم تا مگر در میان مطالب رنگارنگ دیگر آن را جای دهند. در این فصلنامه همه جا سخن از کوه است و نوشته ما در جای خود می‌نشیند (گرچه گاه بنا به مصلحتی یا به خاطر نبود جا و... چنین نشده است). در کوه از کوهستان‌های دور و نزدیک خوانده‌ایم، شیوه‌های کوهنوردی را فرا گرفته‌ایم، گزارش‌های کوهپیمایی را شنیده‌ایم، با حادثه‌ها آشنا شده‌ایم، و... از آنچه که به این عشق - ورزش مربوط است خبر گرفته‌ایم.

ما اگر فصلنامه کوه را متعلق به خودمان بدانیم و آن را با دقت بخوانیم، نمی‌توانیم چشم بر کم و کاستی‌های آن بندیم. پس انتقادهایمان به آن، برای آن است که مجله خود را هر چه بهتر می‌خواهیم؛ با این توضیح و وضاحت (!) به چند نکته اشاره می‌کنم: ۱- ضعف در تولید: این کاستی شاید چندان به فصلنامه کوه مربوط نباشد و بیشتر به جامعه کوهنوردی مان برگردد. ما، قرن‌ها در کشوری پرکوه زیسته‌ایم و کوهپیمایی و حتی سنگ‌نوردی کرده‌ایم. حدود هشتاد سال هم از وارد شدن مان به کوهنوردی نوین یا ورزشی می‌گذرد، اما تولیدمان در زمینه نوشته‌های

کوهنوردی و نوآوری‌هایمان در بخش فنی بسیار کم بوده است. خلاقیت در کار و ابداع یک فن یا شیوه یا ابزار، گویا مساله ما نبوده است و بیشتر در پی استفاده از دستاوردهای دیگران بوده‌ایم. حتی در استفاده از تولیدهای دیگران هم به جای آن که



○ «من از کمر به وسیله طنابچه ایمنی به طول یک متر با یک کارابین به طناب ثابت متصل بودم»؛ منظور از «طنابچه ایمنی»، خود حمایت است.  
○ «سفر اکتشافی به اورست...»؛ منظور شرکت در هیات اورست است.  
از نظر نگارش و خط، گویا شیوه نامه‌ای در مجله سرمشق قرار نمی‌گیرد و ویراستاری برای این کار نیست. برای مثال در پاره‌ای مقاله‌ها، «جدنا نویسی» (که رسم الخط پذیرفته شده امروزی است) رعایت می‌شود و در جاهایی دیگر نه. نقطه گذاری‌ها هم دلخواه است، و بسیاری مواقع خواندن رادشوار می‌کند و دیگر اینکه غلط‌های تایپی نسبتاً زیاد است.

از دیگر اشکال‌های نگارشی اینکه منابع ترجمه و تالیف، با دقت و به شیوه استاندارد (ذکر نام نویسنده و مترجم، نام کتاب یا نشریه، محل و سال انتشار، صفحه) در بسیاری مقاله‌ها آورده نمی‌شود.

۴- ارتباط با خواننده: در فصلنامه، فضای ناچیزی به نامه‌های خوانندگان اختصاص داده شده (یک صفحه و گاه هیچ) و به نظر می‌رسد نامه‌های جدلی چاپ نمی‌شوند. در کار مطبوعاتی امروزی، برقراری ارتباط دوسویه از پایه‌های موفقیت یک نشریه و یک نشان پیشرو بودن آن به شمار می‌رود.

۵- کار حرفه‌ای: حدود دو سال پیش که آقای صالحی مقدم در مورد فصلنامه نظرخواهی کرده بود، من گفته بودم که با کمی مدیریت مالی بهتر، شاید بتوان تغییراتی در مجله داد و یا جایزه‌های سالانه برای بهترین مقاله‌ها یا عکس‌های چاپ شده در نظر گرفت (کوه ۳۱، صفحه ۶۰). اکنون سال‌ها از آن روز گذشته که آقای صالحی مقدم نوشت «برویم یا بمانیم؟» (کوه ۹، سال ۱۳۷۶) و به نوعی کتابچه زده بود به نشریه‌هایی که می‌توانند «به مدد ارتباطات خویش به آگهی‌های رنگ به رنگ دست یابند». بازار کم و بیش پررونق وسایل کوهنوردی و گردشگری و حجم کنونی آگهی‌های مجله اجازه استخدام سردبیر و خبرنگار (آشنا به کوه و کوهنوردی) را می‌دهد... امیدوارم!

۶- بخش‌های کاری: یک مجله با سابقه باید بخش‌ها یا «سرویس»های مشخص داشته باشد. برای مثال: سرمقاله، بخش گزارش‌ها، بخش آموزش، بخش مصاحبه و خبر و... خواننده بتواند با نگاهی به فهرست، مطالب مورد علاقه خود را بیابد. اکنون، چیدمان مقاله‌ها و دیگر مطالب در فصلنامه نظم خاصی ندارد.  
و سرانجام اینکه دوره ده ساله فصلنامه کوه نیاز به یک «نمایه» از نام کسان و کوهها و منطقه‌ها دارد (گویا این کار در دست اجراست)... نمایه سازی باید در دوره‌های دو ساله انجام شود و این کار با امکانات رایانه‌ای امروز، کاری آسان است. Δ

احترام گذاشتن به هر شخص در هر سن و با هر موقعیت، از نشانه‌های انسانیت است، اما لازمه آن متصف کردن آنان به صف‌های بزرگ و گزافه گونه نیست. «بی‌طرفی» و نداشتن «وابستگی» به گروه یا شخص خاص که فصلنامه کوه آن را به شعار خود بدل ساخته، می‌تواند به این معنا هم باشد که کوه اسیر چارچوب‌ها و تعریف‌های کلیشه‌ای رسمی یا رایج نیست. نقدهایی مانند آن چه که زاکاریان در شماره ۳۹ (صفحه ۴۶) نوشته - و تاکنون کم در مجله آمده - می‌تواند کمک موثری باشد در به دست دادن معیارهای سنجش با ارزش و کم ارزش، یا معمولی و فوق‌العاده در کوهنوردی.

نقد، فقط «گیر دادن» نیست و ممکن است یک تحلیل سنجیده از یک حادثه باشد. از این دست، می‌توان به مقاله «یک صعود کشنده» نوشته دکتر بابک شادگان در مجله ۳۱، اشاره کرد که در آن به شیوه‌ای فنی، نقطه ضعف‌های یک سنگ نورد را روشن کرده است. نمونه خوب دیگر، مقاله فرشاد خلیلی است با عنوان «در آغوش یخار» (در مجله ۳۷ که در آن به بررسی انتقادی حادثه پیش آمده برای زنده یاد جلال فروزان پرداخته است. اما، در مورد حادثه گاشربروم (تابستان ۸۲) که بیش از هر حادثه کوهنوردی در ایران سر و صدا کرد، مجله کوه فقط به انعکاس نظر اعضای تیم (در واقع نظر رسمی فدراسیون کوهنوردی) پرداخت (کوه ۳۳) و کارهای انجام شده در برنامه گاشربروم را «بی‌سابقه‌ترین عملیات امدادسانی در تاریخ کوهنوردی» (!؟) خواند. (که هنوز هم معتقد به این اصل هستیم؛ کوه)

۳- واژگان، شیوه‌نامه نگارش: به مدت چند سال «واژه‌نامه کوهنوردی» در فصلنامه کوه چاپ شد (که بسیار بهتر بود اگر مجموعه آن به عنوان ضمیمه یکی از شماره‌ها منتشر می‌شد). اما نقد و نظرخواهی چندانی پیرامون آن نشد و هنوز در مجله برای بسیاری از واژه‌های کوهنوردی که معادل‌های خوب فارسی آنها را داریم، همان واژه خارجی به کار می‌رود. در بسیاری موارد هم معادل‌های نادرست برای اصطلاح‌های کوهنوردی به کار می‌رود، چون مترجم با «زبان فنی» کوهنوردی آشنا نیست. کوه برای ارتقای فرهنگ کوه نویسی هم که شده باید یک ویراستار فنی استخدام کند. برای آن که فقط یک مورد را نمونه‌وار شاهد بگیریم، به این اشکال‌ها در ترجمه‌ای که با عنوان «در هوای رقیق» در آخرین شماره مجله (۳۹) آمده است اشاره می‌کنم:

- «استراتژی هال محاصره کوه بود»؛ منظور این است که هال قصد داشت کوه را به شیوه محاصره‌ای صعود کند.
- «کم غربی»؛ منظور چال غربی است.
- «سراک»؛ به جای برج یخ به کار رفته است.
- «سرکرده یک گروه...»؛ منظور سرپرست یک گروه است.

## لوازم کوهنوردی کوهسار



عامل مستقیم فروش لوازم کوهنوردی معروف‌ترین

شرکت‌های تولیدی در استانهای گلستان

سمنان و مازندران

نشانی: شهرداری - پشت بانک صادرات - طبقه دوم باشگاه

ورزشی آرمان (طناز) تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری

## فروشگاه البرز



عرضه کننده کلیه تجهیزات کوهنوردی و کمپینگ

در مازندران

نوشهر بازار روز ورزشی البرز

رمضانی ۰۱۹۱۳۲۳۰۸۳۳

# اهداف و رهنمودهای زیست محیطی اتحادیه بین المللی کوهنوردی

ترجمه: محسن محسنین

کوه مهم ترین منبع تامین آب، انرژی و تنوع زیستی است و به عنوان یک اکوسیستم بسیار پیچیده ارتباطی ناگسستنی با سایر زیست بوم ها دارد. ادامه حیات محیط زیست کره زمین بدون حفظ محیط زیست مناطق کوهستانی میسر نیست. (صورت جلسه ۲۱، فصل ۱۳، کنفرانس ریو ۹۱)



متنی را تحت عنوان "اهداف و رهنمودهای زیست محیطی" در سال ۱۹۹۷ به تصویب رساند. این مصوبه چارچوبی شد که در قالب آن فدراسیونهای عضو اتحادیه بتوانند عمل کنند. در سال ۲۰۰۲ که سال کوه ها نام گرفت، مصوبه انتشار عمومی یافت تا تمام گروه های مرتبط با کوهستان همانند کوهنوردان، سیاستمداران، تصمیم سازان، جوامع محلی مقیم در کوهستان ها و سرمایه گذاران از آن بهره برده و آن را تکمیل نمایند. مهم آن است که کوهنوردان، گروه های کوهنوردی و فدراسیون های کوهنوردی با بهره گیری از این مصوبه بتوانند به نحوی مسئولانه بر تحولات مناطق کوهستانی اثر گذارند و در اتخاذ تصمیماتی که آینده کوه ها را تحت تاثیر قرار خواهد داد، مشارکت داشته باشند.

## اهداف و رهنمودهای زیست محیطی اتحادیه

- ۱- مطابق تعریف اتحادیه، کوهنوردی شامل فعالیت های سنگنوردی، کوهپیمایی، کوهگردی و اسکی کوهستان است.
- ۲- اتحادیه قبول دارد که کوهنوردی بر محیط زیست اثر می گذارد و امیدوار است که کوهنوردان بتوانند نقشی در حفظ پایدار محیط زیست کوهستان داشته باشند.
- ۳- این اهداف و رهنمودها چارچوبی را تشکیل می دهند که فدراسیون های عضو

مسائل زیست محیطی از همان ابتدا تاسیس اتحادیه بین المللی کوهنوردی در سال ۱۳۱۱ شمسی (۱۹۳۲ میلادی) همواره مورد توجه این انجمن بوده است. کمیسیون حفظ کوهها در ۱۹۶۹ تاسیس شد تا فدراسیونهای عضو اتحادیه را برای مقابله با پروژه های مخرب مناطق کوهستانی تقویت کند. کمیسیون تا کنون توصیه های متعددی جهت "کوهنوردی خوب" صادر کرده و موضع گیریهای موثری در رابطه با حفظ محیط زیست کوهها نموده است. معروف ترین این توصیه ها و اعلام مواضع "اعلامیه کاتماندو" است که در سال ۱۹۸۲ منتشر گردید.

کوهنوردی معمولاً اثر زیست محیطی اندکی بر کوهستان دارد، البته به شرط آن که، به قول جان موئیر، کوهنوردان فقط عکس بگیرند و اثری جز جاپایشان باقی نگذارند. لیکن اثر منفی و مستقیم کوهنوردی بر محیط زیست وقتی اهمیت می یابد که مناطق آسیب پذیر تحت هجوم تعداد کثیری کوهنورد قرار می گیرد. معضلی که به ویژه در کوههای آلپ نگرانی زیادی به وجود آورده است. بدین لحاظ استراتژی اتحادیه بین المللی این است که با همکاری سازمانهای حفاظت محیط زیست مقرراتی وضع کند که خود کوهنوردان مسئول حفظ محیط زیست شوند و میزان خسارت به طبیعت را به حداقل ممکن برسانند.

به دنبال انتشار اعلامیه ریو ۹۱، مجمع عمومی اتحادیه بین المللی کوهنوردی

از جمله کوهنوردان، منجر به تخریب محیط زیست کوهستان می شود زیرا محیط آسیب پذیر است و از استانداردهای مناسب برای حفظ این محیط استفاده نمی شود. نمونه این وضعیت در بارگاه های اصلی قله های خیلی مرتفع، مسیر های پررفت و آمد کوهستانی و مسیرهای سنگنوردی روی دیواره های مورد علاقه کوهنوردان مشاهده می شود. ضروری است که گروه های کوهپیمایی، اکیپ های هیمالیا نورد و سنگنوردان به این نکات توجه کنند و تدابیر لازم را برای رساندن حداقل آسیب به محیط زیست اتخاذ نمایند.

### همه جانبه نگری

۸- اتحادیه معتقد است که

\* کوهنوردان می توانند از عهده مسئولیت های زیست محیطی برآیند و به حفظ محیط زیست، سرزمین ها و جوامع کوهستانی با نگاهی همه جانبه کمک کنند.

\* کوهنوردان می توانند سیاستگذاران را قانع کنند که کوه ها و کوه نشینان مهم هستند و کوهنوردی مسئولانه، فعالیتی است شایسته بیشترین حمایت. \* کوهنوردان باید مفهوم آزادی دسترسی و آزادی ورزشی مسئولانه را هر چه بیشتر عمومیت دهند و بر این اصل تکیه کنند که این آزادی جزء تفکیک ناپذیر کوهنوردی است.

\* سفر از میان سرزمین های زیبای کوهستانی بخشی از برنامه کوهنوردی است و کوهنوردان باید در حفظ زیبایی این سرزمین ها بکوشند.

\* کوهنوردان در اجرای برنامه ها باید از روش هایی استفاده کنند که حداقل اثر منفی را بر محیط زیست می گذارند. مانند استفاده از مواد قابل برگشت به طبیعت، عدم استفاده از سوخت های فسیلی و استفاده از وسایل حمل و نقلی که کم ترین آلودگی را به وجود می آورند.

\* کوهنوردان باید برنامه ها و طرح هایی را که موجب حفظ محیط زیست کوهستان و ارتقا معیشت کوه نشین می شود به شرط عدم تناقض با اصول کوهنوردی مورد حمایت قرار دهند.

\* فدراسیون های کوهنوردی باید ترتیبی بدهند که به هنگام تصمیم گیری و سیاستگذاری در مورد مناطق کوهستانی توسط دولت ها، سازمان های غیر دولتی و سازمان های بین المللی قرار گیرند.

\* سازمان های کوهنوردی باید با سایر سازمان ها و ارگان های مرتبط با حفظ محیط زیست کوهستان همکاری کنند و مدافع استفاده مطلوب از محیط کوهستان و آزادی دسترسی به آن باشند.

مطالب پیش گفته خطوط اصلی سیاست زیست محیطی اتحادیه بین المللی کوهنوردی را نشان می دهد و قالبی است که فدراسیون ها و گروه های کوهنوردی می توانند در چارچوب آن فعالیت های کوهنوردی را توسعه و ارتقاء بخشند. Δ

ماخذ: سایت اینترنتی اتحادیه بین المللی کوهنوردی [www.uiaa.ch](http://www.uiaa.ch)



**شیلپر**

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

کاپشن - شلوار گتردار - کیسه خواب - بادگیر

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۷۶۰۷۱ - ۳۳۳۱۰۱۹۷

ایوب وند

ملزم به رعایت آن هستند و می پذیرند که فعالیت های کوهنوردی باید طوری انجام گیرد که آسیبی به محیط زیست کوهستان وارد نکند و فدراسیون های عضو باید از کلیه فعالیت هایی که به حفظ محیط کوهستان مربوط می شود، حمایت کنند.

### ارزشها

۴- اتحادیه بر این عقیده است که آزادی کوهنوردی، از قلیل مرتفع گرفته تا صخره های ساحلی، یک نیاز است و نمی توان انسان ها را از نیل به این نیاز محروم کرد.

۵- اتحادیه عقیده دارد که مناطق کوهستانی چه از نظر زیست محیطی و چه از نظر فرهنگی و اجتماعی معمولاً مناطقی آسیب پذیر در مقابل مداخله عوامل بیگانه است.

۶- اتحادیه نقش اقتصادی توریسم مناطق کوهستانی را مثبت قلمداد می کند به شرط آنکه فعالیت های کوهنوردی توسعه پایدار جوامع بومی را به همراه داشته باشد.

### اثرات

۷- کوهنوردان باید نسبت به آینده محیط زیست کوهستان بسیار حساس باشند. اثرات و اقدامات زیر یکپارچگی اکو سیستم کوهستان و یکپارچگی جوامع بومی کوهستان را مورد تهدید قرار می دهد:

\* تخریب جنگلها، چرای بی رویه، سوزاندن بی حد درختان یا بوته ها که باعث از بین رفتن تنوع زیستی می شود. این گونه اقدامات می تواند اثرات مخربی بر پوشش گیاهی طبیعی، گونه های حیوانی و خاک داشته خصوصیت بکر بودن کوه را از بین ببرد.

\* دخالت های گسترده و تهاجمی در منظر محیط، مانند معدن کاری های عظیم، جاده سازی، سد سازی و احداث صنایع یا توسعه توریسم بدون مطالعه همه جانبه می توانند صدمات جبران ناپذیری به طبیعت کوهستان وارد کنند.

\* استفاده بیش از حد از مناطق حساس و آسیب پذیر. ورود بیش از حد بازدید کنندگان،

## فروشگاه هامون

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

### محصولاتی از شرکتهای

camp - beal - vaude - millet - petzl  
ferrino - cassin - simond lucky  
asolo - singingrock

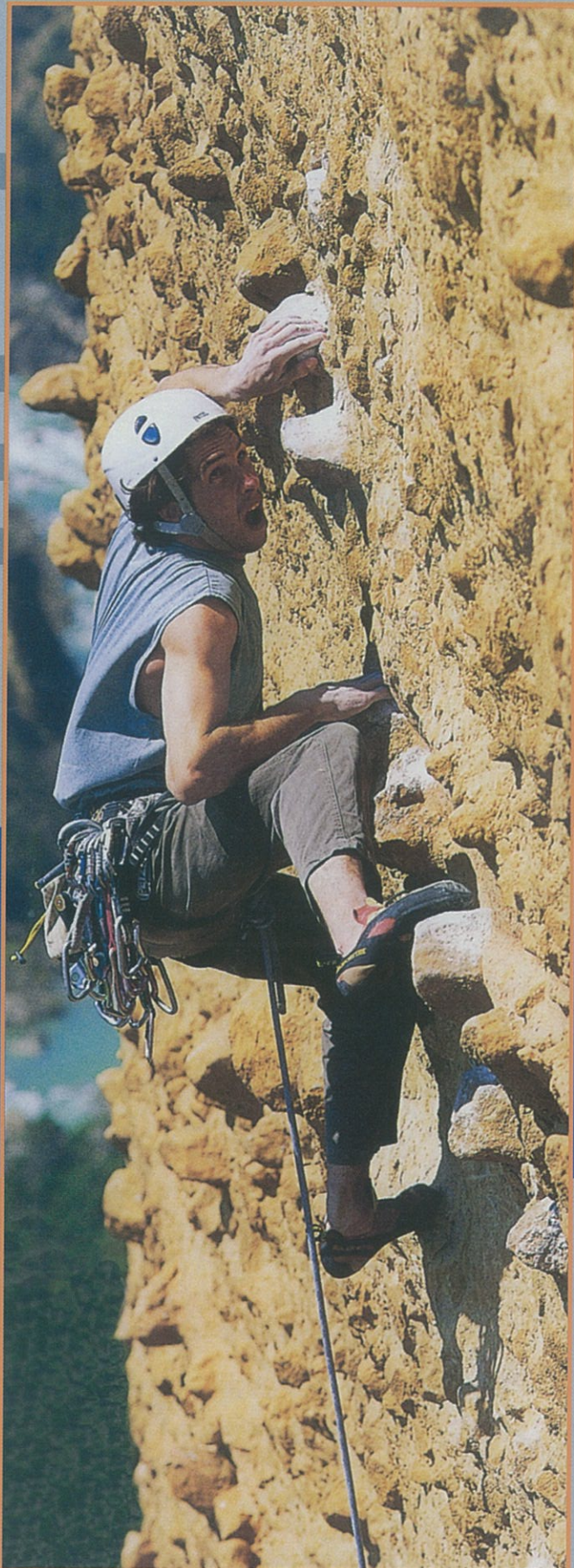
### و همچنین تولیدکنندگان محترم داخلی

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](http://WWW.hamonclimbing.com)



اثر

بی کربنات سدیم

در تمرینات

سخت

نهیبه و ترجمه: وارطان زاکاریان

در مراحل از ورزش‌ها، انجام فعالیت سخت و شدید ضروری و گریزناپذیر است مانند آخرین مرحله از مسابقات دو استقامت که دهنده مجبور است آنچه در توان دارد در این قسمت به کار گیرد تا بتواند نتیجه رضایت بخشی کسب نماید و یا در سنگنوردی و صعود فنی یک طول طناب از سخت‌ترین قسمت مسیر در پیش روی سنگ نورد قرار می‌گیرد و او مجبور است بیشترین انرژی خود را در کمترین مدت صرف صعود آن قسمت نماید. این نوع فعالیت‌ها سبب تحلیل عضلات و خستگی ورزشکار می‌شود. در این مقاله یک روش تحقیقاتی برای جلوگیری از این خستگی زودرس به انجام رسیده که در مجله پزشکی علوم ورزش و تمرینات به چاپ رسیده است در این مقاله خلاصه‌ای از این تحقیقات انجام شده و پیشنهادهای مربوط به آن به نظر خوانندگان می‌رسد:

براساس آخرین تحقیقات انجام شده چنین نتیجه گرفته شده است که بی کربنات سدیم اثر کوتاه مدت در تمرینات شدید دارد. توضیح آنکه تمرینات شدید معمولاً در مدت چندین دقیقه انجام می‌شود مانند تمرینات سنگنوردی یا کوهنوردی که هنگام صعود در یک مسیر بسیار سخت در یک طول طناب که باید به یک متابولیسم قوی و یا سوخت و ساز بدنی قوی امیدوار بود. یعنی افزایش فعالیت درونی عضله که همراه با افزایش شرایط اسیدی عضله که همانا اسیدلاکتیک است و با خستگی بدن همراه می‌شود، لذا محققان این بررسی را انجام دادند که با افزایش بی کربنات سدیم بر بدن آیا خون می‌تواند شرایط قلبیایی بیشتر ایجاد کند تا کمک کند مقدار اسیدلاکتیک درون عضله را کاهش دهد. اما باید قبلاً چند نکته اصلی را در نظر گرفت.

هیدروژن عامل اسیدی شدن محیط درون یا بیرون یک سلول است تا مایع درون یا برون سلول را اسیدی کند. پس با استفاده از بی کربنات سدیم می توان مقدار اسیدی شدن درون سلول را کاهش داد تا عضله بتواند مقدار بیشتر فعالیت نماید.

### چگونه می توان بی کربنات سدیم تهیه نمود

می توان به اولین داروخانه محل مراجعه نمود و بی کربنات سدیم تهیه کرد. ارزان ترین نوع آن به شکل پودر (جوش شیرین) است ولی اگر کوهنورد بخواهد اثر آن به آهستگی در بدن بخش شود کپسول آن بهتر است. در طی آزمایش، شخصی را در نظر گرفتند که مقدار ۰/۳ گرم بر کیلوگرم بی کربنات نسبت به وزن بدن را که تقریباً یک قاشق چایخوری پودر آن است داخل پنج لیوان آب حل کرده و در مدت ۳۰ دقیقه در حالی که معده خالی بود به او خورانند. نوشیدن این مقدار مایع با معده خالی سبب شد که ساعتی بعد آن شخص در شرایط نامناسب قرار گیرد. او اظهار داشت مانند یک پروانه احساس سبکی می کند هر چند درد و ناراحتی معده مثل شخص مسموم را نیز به همراه دارد. مشکل اصلی آن بود که احساس می کرد که آب بدنش را از دست داده است و وقتی پس از ۹۰ دقیقه اثر آن در سنگنوردی آزمایش شد او مانند یک بچه گربه ضعیف و بی جان شده بود. بنابراین می توان این هشدار را در نظر داشت، پودر بی کربنات سدیم را نباید ناشتا و با معده خالی صرف نمود که اثر معکوس آن بیشتر از اثر مفید آن است. بنابراین بهتر است از کپسول آن استفاده کرد که به آهستگی جذب می شود و آن هم پس از صرف مقداری غذای سبک و سپس ۹۰ دقیقه پس از خوردن آن اقدام به تمرین های سخت کرد.  $\Delta$

منبع: مجله کلایمب

نحوه عمل آن برای کاهش وضعیت اسیدی عضله چگونه خواهد بود.  
۲- در تمرینات سطح بالا و سطح قهرمانی اختلاف در اجرای عمل تقریباً کم و کوچک است بنابراین بررسی و تشخیص این واکنش چگونه انجام می شود.

۳- مصرف نامناسب بی کربنات سدیم سبب ناراحتی معده - اسهال و نفخ معده می شود و شخص احساس راحتی نمی کند در نتیجه مقدار کارایی کوهنورد هنگام اجرای تمرینات سخت کم می شود.

محققین در انگلستان، هلند و نیوزیلند ۱۵ دونه استقامت را برای رقابت در نظر گرفتند آنها کسانی بودند که در میان تمرینات آموزشی خود تمرینات سخت و کوتاه مدت را نیز انجام می دادند.

محققین به این گروه پیشنهاد کردند ۹۰ دقیقه پس از مصرف سه دهم گرم بی کربنات سدیم در هر کیلو نسبت به وزن بدن تمرینات خود را آغاز کنند و آن قدر بدون تا خسته شوند. در بررسی ها مشاهده شد آنهایی که بی کربنات سدیم استفاده کرده بودند زمان شروع فعالیت آنها تا خستگی از تمرینات شش درصد بیشتر از دیگر روش های تجویز شده برای افزایش قدرت بدنی بوده است.

حال سوال این است اگر بی کربنات سدیم به داخل بافت عضلانی وارد نمی شود پس چگونه عمل می کند که شرایط اسیدی بدن را کاهش می دهد. آنها پس از بررسی ها به این نتیجه رسیدند که بی کربنات سدیم شرایط اسیدی سلولی را که در اثر فعالیت و ایجاد اسیدلاکتیک به وجود آمده کاهش می دهد. لذا باید به گونه ای عمل شود که مایع برون سلولی به حالت کلیایی درآمده و در حالی که داخل سلول حالت اسیدی (اسیدلاکتیک) دارد و بدن سعی می کند بین داخل سلول و خارج را به حالت موازنه درآورد تا حالت اسیدی آن کم شود و این عمل به وسیله خروج ایون هیدروژن از سلول انجام می شود. ایون های

# فروشگاه اورست

## عرضه کننده لوازم تخصصی کوه نوردی و سنگ نوردی




**حسین زیرکی**  
همراه: ۰۹۱۲ ۲۰۹۳۴۲۶

تلفن: ۲۲۷۲۵۱۶۱  
تلفن: ۲۲۷۱۴۷۷۲

فروشگاه شماره ۱: بازار تجریش، پاساژ سامعی  
فروشگاه شماره ۲: تجریش، روبروی بیمارستان شهداء، پاساژ میری  
طبقه همکف بازار، پلاک ۲۳

## قابل توجه کوهنوردان عزیز و هموطنان گرامی

بدینوسیله به اطلاع آن دسته از کوهنوردان عزیز که علاقه مند به خرید

می باشند می‌رساند



چادرهای رینو اصل (original) با مارک کرگدن

عده ای افراد سود جو و فرصت طلب اقدام به تهیه مدل‌های تقلبی چادرهای رینو با همان شماره سریال و مارک نموده اند . با توجه به اینکه چادرهای تقلبی ارائه شده از کیفیتی بسیار پائین برخوردار بوده و تیرکهای آن پس از یک بار استفاده شکسته شده همچنین چادر و پوش های آن نیز آب را از خود عبور داده و در هنگام وزش باد و طوفان پاره میگردد. و درحقیقت یک چادر یکبار مصرف می باشد. این امر موجبات نارضایتی عده ای از کوهنوردان و هموطنان را فراهم نموده است که اقدام به خرید چادرهای تقلبی نموده اند . لذا از کلیه علاقه مندان به خرید چادرهای اصلی رینو (original) درخواست می گردد جهت تهیه رینو اصل فقط و فقط به یکی از فروشگاههای معتبر زیر مراجعه نمایند .

مراکز فروش :

۱. فروشگاه کوهیار : فیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان منیریه ، جنب کوچه زعفرانچی ، پلاک ۱۲۵۷      تلفن : ۶۶۴۰۰۱۱۹ - ۶۶۴۹۰۲۳۶  
فاکس : ۶۶۴۹۰۴۹۶
۲. فروشگاه کوه اسکی : فیابان انقلاب ، نرسیده به میدان فردوسی ، سافتمان آریا ، طبقه چهارم      تلفن : ۶۶۷۰۲۲۸۰  
فاکس : ۶۶۷۰۱۶۷۰
۳. شرکت بازرگانی فراز : ولیعصر ، تقاطع امام خمینی ، پاساژ المپیک ، طبقه دوم      تلفن : ۶۶۹۵۰۶۶۸      فاکس : ۶۶۴۶۰۲۰۸
۴. فروشگاه مصطفی آبشاری : فیابان ولیعصر تقاطع امام خمینی ، پاساژ المپیک ، طبقه همکف      تلفن : ۶۶۴۶۶۹۰۹

توجه فرمائید کلیه چادرها با مارک رینو که خارج از فروشگاههای معرفی شده بالا به شما ارائه می گردد مدل‌های تقلبی بوده و دارای هیچ گونه استاندارد نمی باشد .



هموطنان شهرستانی می توانند جهت خرید با فروشگاههای فوق تماس گرفته تا نماینده فروش معتبر چادر اصلی رینو در همان شهرستان معرفی گردد و در صورت نبودن نمایندگی چادرهای فوق از طریق پست ارسال خواهد شد .

ضمناً تیرکهای چادرهای رینو ارائه شده در فروشگاههای معتبر بالا دارای کارانتی کارخانه سازنده بوده و در صورت صدمه دیدن و یا مفقود شدن یک عدد تیرک نو به صورت **مجانی** به خریدار چادر اهداء میگردد .





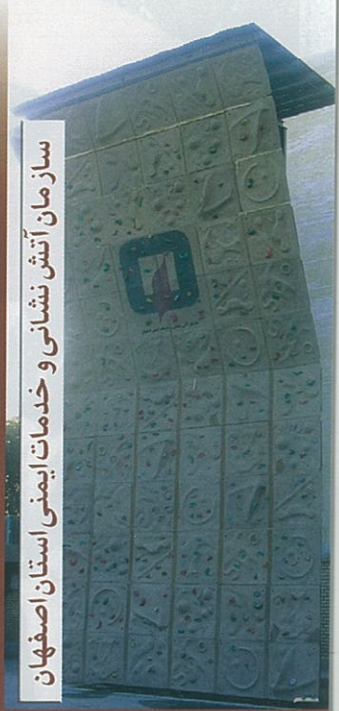
SOLO Trading Co.

www.solo-shop.com

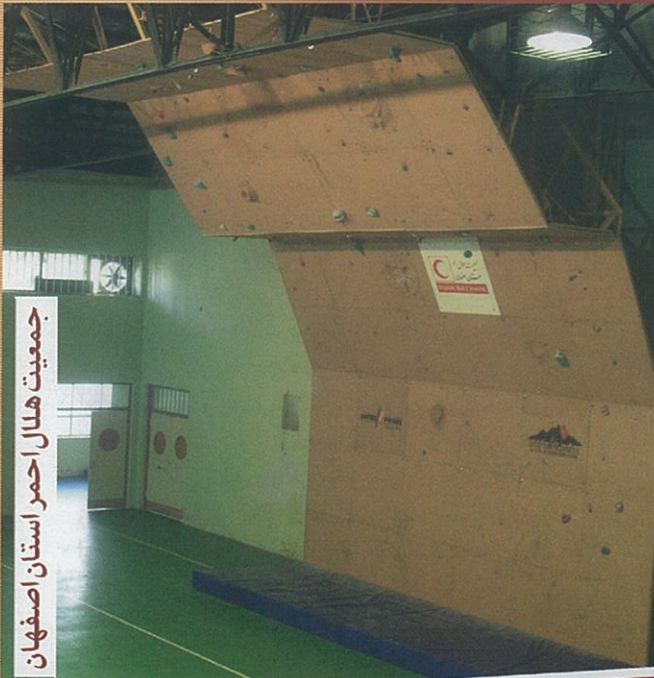
Email :info@solo-shop.com



جمعیت هلال احمر استان بزر



سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی استان اصفهان



جمعیت هلال احمر استان اصفهان



دانشگاه بوعلی سینای استان همدان

# فروشگاه سلو

عرضه کننده لوازم کوهنوردی ، سنگنوردی ، اسکی ، غواصی و تخصصی امداد و نجات

واردکننده گیره و دیواره های سنگنوردی خارجی

تولیدکننده گیره و دیواره های سنگنوردی فایبرگلاس و چوبی ایرانی

اصفهان - خیابان چهارباغ بالا - مجتمع تجاری پارک - بازار ارکید - پلاک ۴۸۲

تلفکس: ۶۶۷۲۴۴۳ (۰۳۱۱) همراه: ۵۸۹۰ ۳۱۳ ۰۹۱۳



# مقایسه چند نوع کلاه ایمنی کوه نوردی

مترجم: هادی فوقانی

وقتی نیروی جاذبه باعث سقوط و سرعت گیری قطعه سنگ کوچکی می شود که به طرف صعودکننده یا حمایت چی نشانه رفته، باید دانست که این همچون یک گلوله واقعی است و فقط اگر کلاه ایمنی داشته باشیم تا حدی می توانیم احساس آرامش کنیم (به یاد آورید کوهنورد فقید محمدرضا خداپاری را که با وجود داشتن کلاهی از یک مارک معتبر باز هم ایمن نبود). هر چه صعود کنندگان و کوهنوردان به اهمیت حفاظت از سر خویش بیشتر پی می برند، سازندگان کلاه های ایمنی کوهنوردی نیز می کوشند در طرح های خویش وزن و حجم کلاه های ایمنی را کاهش داده و در عین حال مقاومت آن را در برابر ضربه بیشتر کنند.

در این نوشته، هشت نمونه از کلاه های ایمنی ساخت تولیدکنندگان مختلف را مورد بررسی قرار می دهیم که همگی از جدیدترین محصولات این سازندگان به شمار می روند و معیارهای استانداردهای ایمنی وسایل صعود را رعایت کرده یا حتی فراتر از آن هستند. تمام این محصولات دارای مهر تایید کیفیت جامعه اروپایی (CE) هستند. این محصولات جدید عموماً از لحاظ شکل با کلاه های ایمنی قدیمی تر متفاوت اند و به اصطلاح قیافه یا شکل فنی تری به خود گرفته اند. برای اینکه جدول مقایسه مان کامل باشد، یک نمونه از یک کلاه ایمنی قدیمی تر را که آخرین یا نهمین ردیف جدول، مربوط به آن است، نیز مورد بررسی قرار داده ایم. این نمونه دارای شکل کلاسیک کلاه های ایمنی قدیمی تر است. همه این کلاه های ایمنی از لحاظ عملکرد و راحتی در شرایط گوناگون مورد آزمایش قرار گرفتند. گرچه این کلاه های ایمنی مدرن از لحاظ مواد به کار رفته در ساخت آنها، شکل و قیافه، مشخصات فنی و قیمت با هم متفاوت اند، اما در یک چیز مشترک اند و آن اینکه تا حد زیادی باعث آرامش ذهنی کوهنورد می شوند و ذهن او را از نگرانی ها رها می سازند و این بسیار بهتر از آن است که سر او با ضربات سنگ از خواب بیدار شده نگران یافتن راه چاره ای باشد!

در جدول مقایسه به هر نمونه از کلاه های ایمنی مورد بررسی امتیازی داده شده است. این امتیاز عمدتاً براساس چهار عامل اصلی زیر تعیین گردیده است:

- ۱- اندازه پذیری و قابلیت تنظیم: کلاه ایمنی باید کاملاً اندازه ای سر باشد تا هم ایمنی لازم و هم راحتی کوهنورد را تأمین کند. سیستم تنظیم کلاه ایمنی باید به گونه ای باشد که باعث فشار آوردن به سر کوهنورد و در نتیجه سر درد نشود و در عین حال بتوان بدون اشکال و به آسانی اندازه آن را تنظیم و بر روی یک کلاه معمولی بر سر گذاشت.

- ۲- حجیم، سنگین و دست و پاگیر نبودن: هنگامی که کوهنورد تنوره ای را صعود می کند یا قصد صعود کلاهی را دارد، حرکت او حرکتی واقعاً دشوار است و باید کلاه ایمنی او آن قدر جمع و جور و سبک باشد تا مانعی برای قابلیت مانور او نباشد. بنابراین کلاه هایی که در عین خوب حفاظت کردن از سر، ساختاری باریک تر و جمع و جورتر و سبک تر دارند از امتیاز بیشتری برخوردارند.

- ۳- مواد به کار رفته در ساخت کلاه ایمنی - عناصر اصلی کلاه های ایمنی عبارتند از: پوسته بیرونی پلاستیکی، اسفنج یا لایه میانی و شبکه تور مانند یا لایه داخلی. این عناصر از لحاظ مواد به کار رفته در آنها تفاوت زیادی در نمونه های مختلف ندارند و فقط



در معدودی از نمونه‌ها از لحاظ مواد، نوآوری‌هایی واقعی انجام گرفته است.  
 ۴- گردشایی هوا به منظور جلوگیری از تعرق و گرمای زیاد: برای ارزیابی این عامل، کلاه‌های مورد بررسی در شرایط گرم و بیابانی مورد آزمایش قرار گرفتند. در جدول مقایسه وزن کلاه‌های ایمنی هم مورد اشاره قرار گرفته است. در مورد کلاه‌هایی که دارای چند اندازه هستند، وزن اندازه‌ی متوسط آن و یا وزن میانگین ذکر شده است.  
 عامل فرعی دیگر در امتیاز دهی به کلاه‌های ایمنی، سیستم نصب چراغ پیشانی روی کلاه‌های ایمنی بوده است. این سیستم باید به گونه‌ای باشد که در عین راحتی و کارایی، احتمال اصابت چراغ پیشانی به صخره‌ها را به حداقل برساند. △

منبع: مجله Rock.ICE شماره ۱۲۴

### جدول مقایسه کلاه‌های ایمنی کوهنوردی

ردیف	نام مدل	نام سازنده	قیمت به دلار آمریکا	وزن به گرم	تعداد اندازه‌ها	امتیاز قابلیت تنظیم	امتیاز گردشایی هوا	حجم نسبی	امتیاز نهایی
۱	Dyneema	HB	۱۰۰	۳۶۵	۲	۵	۵	کم	۵
۲	Meteor	Petzel	۸۰	۲۴۴	۲	۴	۵	کم	۴.۵
۳	Elios	Petzel	۵۵	۳۴۶	۲	۴	۵	کم	۴.۵
۴	Astral	Cassin	۸۰	۳۲۹	۱	۵	۴	کم	۴
۵	Half Dome	Black Diamond	۶۰	۴۴۲	۱	۵	۴	متوسط	۴
۶	Cap carbon	Grivel	۸۰	۳۵۲	۱	۴	۳	کم	۳.۵
۷	Hemis-sphere	Black Diamond	۷۴	۴۵۱	۲	۴	۳	زیاد	۳
۸	silver star	Camp	۶۰	۴۶۸	۱	۳	۴	زیاد	۳
۹	Alto	PMI	۵۷	۴۶۸	۱	۴	۳	زیاد	۳

بدینوسیله از فدراسیون کوهنوردی،  
 معاونت ورزش بانوان استان تهران،  
 هیات‌های کوهنوردی استان‌های کشور، امور  
 ورزش شرکت نفت، شرکت ایران خودرو،  
 تربیت بدنی وزارت علوم،  
 تربیت بدنی دانشگاه آزاد، دانشگاه صنعتی  
 امیرکبیر و کلیه گروه‌های کوهنوردی،  
 فصلنامه کوه، اساتید و کوهنوردان  
 و عزیزانی که همت گماشته و از راه‌های دور  
 و نزدیک در بیمارستان و منزل  
 جویای احوال و تقویت روحیه اینجانب  
 و خانواده‌ام شده‌اند،  
 تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم  
 و برای همگان سلامتی و موفقیت آرزو مندم.

لیلا بهرامی

### دکتر حمید مساعدیان

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

تلفن مطب: ۰۲۲۱-۳۵۸۳۲۶۷  
 تلفن همراه: ۰۹۱۲-۱۹۱۰۱۰۵

بدینوسیله از سرپرست گروه  
 و کلیه اعضای تیم اورست که  
 در بهبودی اینجانب تلاش نموده‌اند  
 کمال تشکر را دارم.

لیلا بهرامی

# کلیدهای طلایی کار تیمی

گردآوری: مهدی داورپور\*

فصلنامه کوه در شماره ۴۰ صفحه ای با عنوان کلیدهای طلایی فرهنگ را می گشاید. با بهره گیری از ادبیات بدیع فرهنگ و هنر تمامی جوامع پیشرو می کوشیم تا با نافذترین واژه ها و کوتاه ترین عبارات، در همه عرصه های وابسته به کوهنوردی مانند آموزش، مدیریت، مذاکره، جلسات، کار تیمی، تصمیم گیری، بحران، برنامه، برنامه ریزی، کلبه تجارب را گردآوری کنیم. انشاءالله این صفحه نردبان اصالت و ارزش های فرهنگی و طلایه دار راه مان گردد. شما نیز می توانید در ترویج و گسترش فرهنگ با ما همراه شوید.



- تیم های «موفقیت سریع» - تیم های حفاظتی - تیم های فروش - تیم های خودگردان.

## توان بالقوه تیم

تیم هایی که افراد آن به نحوی مؤثر با هم کار می کنند:

- نسبت به افرادی که به تنهایی کار می کنند، از نتایج مطلوب تری بهره مند می شوند.
- نسبت به گروه های بزرگ تر، از انعطاف بیشتری برخوردارند.
- بیشتر از افراد منفرد خطر تقبل می کنند و در مسایل بیشتری کندوکاو می کنند.
- دامنه افکارشان نسبت به تک تک افراد وسیع تر است.
- در رشد مهارت ها و اعتماد به یکدیگر کمک می کنند.
- نه تنها در برابر کارشان، بلکه در برابر یکدیگر متعهدند.
- موجب ترغیب خودشان می شوند.

## تیم در مقابل گروه

علی رغم تاکید بیشتر بر اهمیت تیم، اکثر افراد درباره تفاوت میان تیم و گروه دچار اشتباه می شوند. به علاوه، از کلمه تیم در جاهایی هم که لزومی به استفاده از آن نیست،

## تیم چیست؟

### توصیف های متفاوت از تیم

- همکاری تعدادی از افراد، به طوری که پیشرفت شان از مجموع «پیشرفت» تک تک افراد بیشتر باشد.
- گروهی از افراد که توسط یک هدف مشترک متحد شده باشند.
- گروهی فعال از افرادی متعهد به دستیابی به اهداف مشترک، که به نحوی مطلوب با هم کار می کنند، از آن لذت می برند و به نتایجی با کیفیت بالا می رسند.
- تیم از افراد معدودی با مهارت های مکمل هم تشکیل شده که به مقاصد، اهداف اجرایی و دیدگاهی مشترک متعهد هستند و خود را در برابر آنها مسئول می دانند.

## انواع تیم

تیم ها اشکال متفاوتی دارند و اغلب با این عناوین به آنها اشاره می شود:

تیم کاری - تیم های تاپ - تیم برنامه ریزی - تیم های پروژه ای - تیم های چند کاربردی - تیم های نیروی کاری - تیم های چرخه کیفیت - تیم های خدمات مشتری



استفاده می شود.

- گرچه گروهها می توانند به موفقیت دست یابند، ولی از کارایی افراد یک تیم برخوردار نیستند.
- مردم عقیده دارند که گروهها پس از مدتی خود به خود تبدیل به تیم می شوند، ولی همان طور که بعداً خواهید خواند، متأسفانه این طور نیست.
- بیشتر وقت ما در گروههای مختلف، در سر کار، در خانه و در زمان فراغت مان صرف می شود، حال آنکه در تیمها استفاده از وقت به معنای واقعی کلمه صورت می گیرد. تفاوت های میان این دو، ظریف و در عین حال قابل ملاحظه اند.

### تیم در مقابل گروه

در گروه های تعاونی:

- مردم با هم کار می کنند.
- احساسات قسمتی از کار نیست.
- تضاد جا دارد.
- اعتماد و صداقت ارزیابی می شود.
- اطلاعات بر پایه «نیاز به شناخت اساس» داده می شود.
- اهداف و مقاصد شخصی مهیم هستند.
- در تیم های کارآمد:
- افراد به هم اعتماد دارند.
- احساسات با صداقت ابراز می شوند.
- به تضادها پرداخته می شود.
- افراد از یکدیگر حمایت می کنند.
- اطلاعات آزادانه تقسیم می شود.
- مقاصد همه مشترک است.

### چه زمانی به تیم نیاز داریم؟

- زمانی که سعی می کنید برای مشکلاتی که کسی به تنهایی برای آنها راه حلی نمی شناسد، راه حل پیدا کنید، البته اگر راهی وجود داشته باشد (اگر در شرایطی هستید که راه حل آن نسبتاً ساده به نظر می رسد، به تیم نیاز ندارید).
- زمانی که در کاری بی ثباتی به چشم می خورد، در این صورت بیش از پیش نیاز دارید مشکل تان را با دیگران مطرح کنید.
- زمانی که تحول سریعی را تجربه می کنید.
- زمانی که افراد نیاز دارند از نزدیک در کارهای واقعی با هم همکاری کنند.
- اگر این موارد شامل حال شما نمی شود، نیازی به تیم ندارید.

### تنها در صورت لزوم

به یاد داشته باشید...

تشکیل تیم پاسخ همه نیازهای تشکیلاتی و شغلی نیست. مسئله مهم این است که اگر تیمها آستنباه به کار گرفته شوند، موجب هدر رفتن وقت و انرژی می شوند.

### چگونه یک تیم تشکیل دهیم؟

استفاده از تجربه های پیشین

به تیم هایی ببنیدشید که قبلاً عضوی از آنها بوده اید:

- چه کارهایی از شما خواسته می شد؟
- شما چگونه آنها را انجام می دادید؟
- در کجا موفق بوده اید؟
- به چه مشکلاتی برمی خوردید؟
- چگونه آنها را حل می کردید؟
- تیم شما چگونه رهبری می شد؟
- رهبر تیم از عهده چه کارهایی به خوبی برمی آمد؟
- در چه مواردی از عهده آنها بر نمی آمد؟

تیم هایی را که در تشکیلات شما یا خارج از آن کار می کنند بررسی کنید (نمونه های ورزشی آن را فراموش نکنید). چه نکاتی را می توانید از آنها بیاموزید و در مورد شرایط خودتان به کار ببرید؟

**اخطار: اگر عضوی از یک تیم موفق بوده اید، احتمال این که بتوانید شرایطی برابر برای تیم جدیدتان ایجاد کنید، بسیار کم است.**

### مشورت با کارشناسان

درباره تیم های موفق زیاد نوشته اند، نکات اساسی عبارتند از:

- باید هدفی ارزشمند داشته باشند.
- آنها می دانند به چه چیزی باید دست یابند.
- به زمان نیاز دارند تا به عنوان یک واحد رشد کنند.
- اعضای تیم درباره وظایف شان روشن هستند.
- اعضا از یکدیگر حمایت می کنند.
- از روش کار مناسبی استفاده می کنند.
- آنچه را که انجام می دهند مرور می کنند.
- از کارشان لذت می برند.
- علاوه بر اینها، تیم های موفق از ابتدا توسط افرادی رهبری می شوند که می دانند چه می خواهند و قادرند آن را به دیگران هم انتقال دهند، تا به اهداف بزرگی دست یابند. با این حال در جو کار دنیای امروزی:
- بیش از هر زمان دیگری همه از تیم های تازه کار انتظار دارند که مضمّن ثمر باشند.
- تیم های چندرشته ای متداولند.
- تیم ها متشکل از افرادی از سازمان ها، کشورها و فرهنگ های متفاوت هستند. همه این مسائل مستلزم ایجاد فشار و اهمیت بیشتری بر مهارت های رهبر تیم است. این بدین معنا نیست که اصولی که پیش از این ذکر شد باید نادیده گرفته شوند، بلکه کاملاً به عکس. △

بیاییم؛

بیایید؛

دیگر نگویم قله را زده ایم

از این پس بگویم ما قله را صعود کرده ایم.

\* برگرفته از کتاب کلیدهای طلایی کار تیمی - نوشته یان فلمینگ - ترجمه: مریم تقدیسی

## دعوت به همکاری

شرکت طراحی مهندسی هفت گوهر سازنده ابزارهای کوهنوردی تخصص های زیر را به همکاری دعوت می کند.

مهندس مکانیک جامدات

مهندس متالورژی صنعتی

دارای تجربه مفید در کار کنترل کیفیت

آشنا با سیستم مدیریت کیفیت ISO9000

دارای سابقه در ورزش کوهنوردی

تلفن تماس ۷۷۳۲۰۹۰۹-۷۷۳۲۱۱۹

## جناب آقای حسین پیل پا

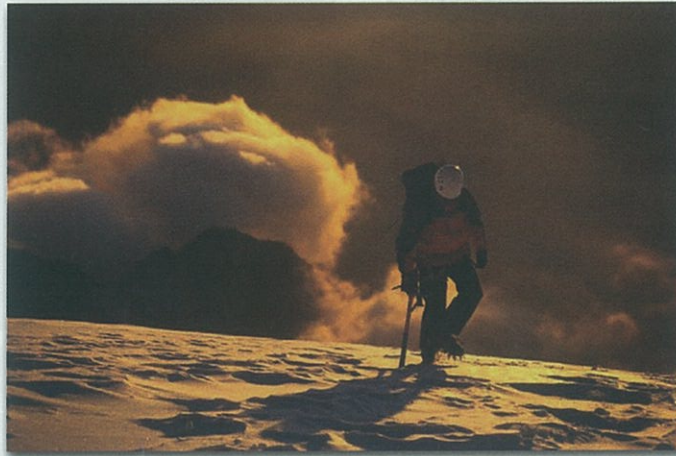
انتخاب شایسته جنابعالی را به عنوان مسئول کمیته فنی هیات کوهنوردی استان فراسان شمالی تبریک گفته و امیدواریم که همچون گذشته در ادامه راهتان موفق باشید.

هیات کوهنوردی بانوان شیروان



# ALPAY *tour*

Adventure Sports & Travel Agency



نماینده فروش محصولات دیوتر آلمان

پفش محصولات LAFUMA-ASOLO-MEINDL

و سایر مارکهای معتبر اروپایی

**(ارگانیزاتور تورهای آرات و شاه داغ آذربایجان)**

آدرس: اورمیه-خ ورزش- روبروی سالن شش هزار نفری

تجهیزات کوهنوردی آلپای



Address:  
Varzesh St. Urmia-Iran  
Tel&Fax: +98 441 3465797  
GSM:+98 914 441 2128  
+98 914 441 3735  
E-mail:info@alpaytour.com



## ارائه لوازم و تجهیزات تخصصی کوهنوردی سنگنوردی - یخنوردی و صنعتی

مشاوره تخصصی در مسائل کوهنوردی  
توسط مربیان فدراسیون و اعضای تیم ملی کوهنوردی



تهران: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی

کوچه آب رو - شماره ۳ طبقه دوم - واحد ۳۸

تلفن: ۶۴۸۶۹۸۰ - تلفکس: ۶۴۱۹۴۳۰

همراه: ۰۹۱۲۱۸۷۹۰۷۹ - ۰۹۱۲۱۴۸۶۳۱۸

## تمثیل کوه و کوهسار در شعر و ادب فارسی

شاعران فارسی زبان در اشعار خود با علاقه مندی نسبت به واژه کوه و کوهسار منظور خودشان را به اشکال گوناگون بیان داشته اند. کوه در شعر فارسی و در بیانی کلی به عنوان نماد سرزندگی، طراوت و نشاط معرفی می شود و شاعر این شادمانی را که همان گام گذاشتن در مسیر عشق و فضیلت طلبی است آشکار می کند.

بیان کوه را از نغمه عشق برقص آیم چون سرو و صوبور  
بیان شمع مری بر فروزیم جهان کر تیره گشت و خیره اختر

مدی الهی تشرای

جسم خاک از عشق بر افلاک شد کوه در رقص آمد و چالاک شد

مولوی

سودابه کوه و دشت سلامی دهد مرا بهر لاله ای پاله جدای دهد مرا

صاب

ز مرغ و مورد دریا و در کوه نماند جاودان کس را در اندوه

نظامی

عجب دلمان کوه دلنشینی است سعادته چه خرم سرزینی است

دشمنی باقی

گر باده به کوه برده بی رقص کند ناقص بود آنگه باد را نقض کند

خیام

کر تیشه ات نباشد تا کوه بر کنی فرزند باش در غم دلدار و شاد باش

امام خمینی ره

انسان خردمند با تأمل و تفکر در شگفتی های هستی به دیوار جلوه گری های جمال یار، گرفتن بندهای اخلاقی و هنر عشق ورزیدن رهنمون می شود و شاعر با دیدن صحنه یکتای طبیعت در وصف کوهسار و کوه توصیفی جانانه ارائه

با جوانان راه صحرا بر گرفتیم باداد

کودکی کتاتوی سیری با خردمندان شین

کنتم ای غافل نیننی کوه با چندین وقار

همچو طفلان دانش پرار غوان و یاسمین

سعدی

کرد آورنده اصغر مردانی

حسن وجدان خوش

در عرش ادب که با سلوه است

رختده ترین تاره کوه است

خاصه که برای هموردان

مشاح خرد بهاره کوه است

حسن وجدان خوش

## کوه را عشق است

دل سردن بر سنج کوهها را عشق باید گفت

کوله بار تخت سکین راه دوش خود کشیدن

از بلند یا لها بالا کشیدن

پاهان بر چکاد کوهساران

کار هر کس نیست

ره بیدن در ارب صخره های مرکبارش

و فرو رفتن به عمق دره های پریشارش

نجه افکندن به پنهای یخارش

کار هر کس نیست

خاصه آنجا که چکاد کوه زیبای دماوند است

کوهساران جای کرکس هم هست

اوج صخره آسپان باز و شاهین است

جایگاه مردمان نیک آیین است

هموردان... مرد باید بود

در کمال سرفرازی زیر پای نیک مردان

گرد باید بود

کوه را... عشق است

دل سردن بر چکاد کوهها را... عشق باید گفت

عشق ورزی شیوه والای انسان است

# فرود از دماوند

به درستی به یاد ندارم که برای گرفتن عکس یا کار دیگری به آنجا رفته بودم ولی به خوبی به یاد دارم که عکس زیر شیشه میز به شکلی مرا مجنون خود کرده بود که مدت زمان زیادی بدون این که حرفی بزنم و یا متوجه اطراف و فردی که مقابلم ایستاده بود باشم، میهوت ایستاده بودم.

همه چیز از همان روز و همان جا و همان نگاهی که با آن عکس گره خورده بود، آغاز شد. آن روز و روزها و شبهای دیگر شوق پرواز یک لحظه مرا

آرام نمی گذاشت. تمام زوایای روح و ذهنم از شوق پریدن با بال، همانند پرنده‌ها پُر شده بود و جای فکر کردن به موضوع دیگری برایم باقی نگذاشته بود. فقط به پرواز فکر می کردم و راهی که هر چه سریع تر به مقصود برسم. حال چگونه و چطور نمی دانستم ولی حصول نتیجه را در کنجکاوی، تحقیق، پیگیری و دست نکشیدن از تلاش می دیدم. در آن روزها به مانند امروز به دست آوردن اطلاعات به این سادگی نبود و هنوز کامپیوترها حاوی اطلاعاتی این چنین نبودند که با فشردن چند دکمه دنیایی از اطلاعات به رویان گشوده شود و تازه اگر برای برخی از مردم جهان این امر وجود داشت برای ما میسر نبود. بالاخره تلاش‌هایم به نتیجه رسید و نقشه‌هایی از یک کایت روگالو - ابتدایی ترین کایت با زاویه ۹۰ درجه - را به دست آورده و مشغول ساخت شدم. کایت ساخته شده بود و حالا مانده بود به پرواز درآوردن آن - البته کایت که نه، شبیه آن، وسیله‌ای دست ساز غیراصولی و غیراستاندارد - از خوشحالی در پوست خود نمی گنجیدم و در پی فرصت مناسب بودم تا با آن پرواز کنم. حالا چگونه! و چطور! باید با وسیله‌ای که ساختم به پرواز درآیم. این را نمی دانم. من که از اصول و فنون پرواز چیزی نمی دانم و پرواز هم به دنبال توپ دویدن نیست که با داشتن توپ، نیمی از قضیه حل شده باشد. پرواز است و کوچکترین خطا، غیرقابل جبران، نباید کاری کنم که همین ابتدای کار، برای خود مشکلی درست کرده باشم. بالاخره که چی حالا که وسیله دارم باید شروع کنم. به کرج و منطقه «بولیان» می روم و پس از چند بار زمین خوردن و جان سالم به در بردن حدود ۵۰ تا ۶۰ پرواز که حداکثر ارتفاع آنها به ۱۵۰ متر می رسد، انجام می دهم. زمستان سال ۷۳ برای تمرین پرواز به منطقه امامزاده هاشم می روم تا از محلی که به تپه «سلویی» معروف است و امروز دیگر آثاری از آن نیست به پرواز درآیم. آقای «حسن سعیدی» که در آن زمان رئیس قسمت هنگ گلاایدر سازمان هواپیمایی کشوری بود، در منطقه حضور داشت. وی به یکی از همراهان من گفته بود: اگر آقای ابیانه علاقه مند هست بگویند بیاید هواپیمایی کشوری تا با ابزار و وسایل و شیوه درست و اصولی پرواز آشنا شود.

فردای آن روز به قسمت هنگ گلاایدر هواپیمایی کشوری رفتم و با آقایان «سعیدی» و «لوی» آشنا شدم و از آن به بعد زیر نظر لوی به فراگیری فنون پرواز با کایت پرداختم. پس از آشنایی و پرواز با کایت پرفکس که متعلق به مرکز آموزش فنون سازمان هواپیمایی کشوری بود. اصطلاحاً سلو شدم. سال ۷۷ اقدام به خرید کایت کردم. کایت اونو مدل فایر برد - همان کایتی که بعدها با آن از دماوند به پرواز درآمد - و پس از چند پرواز به اتفاق «فراهانی» از ایستگاه هفت توجال به نفع خیریه کودکان به پرواز درآمده و در باشگاه انقلاب

ناصر ابیانه

فرود آمدیم.

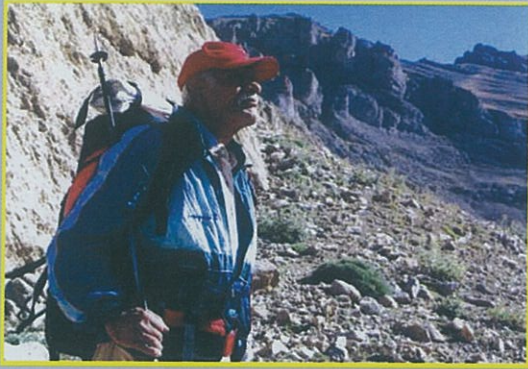
فردای آن روز من برای آوردن اتومبیل از ایستگاه هفت به کوه رفته بودم در بین راه با کوهنوردی آشنا شدم که ایشان از کوه و کوهنوردی و دماوند برای من صحبت کرد و در آنجا بود که فکر پرواز از دماوند به ذهنم خطور کرد و درست هفته بعد (۷۸/۴/۱۸) راهی دماوند شدم. البته باید خاطرنشان کنم که قبل از حرکت توسط یکی از دوستانم موفق به صحبت با «جلال رابوکی» شدم و اطلاعات مفیدی از ایشان کسب کردم. سپس راهی شدم. از جبهه جنوبی بالا رفتم و نزدیک تپه «گوگردی» به علت سرمازدگی فردی که لباس مناسب نداشت مجبور به بازگشت شدم. دو هفته بعد قله را به تنهایی صعود کردم. رابوکی در میان صحبت‌هایش گفته بود که اگر می‌خواهی به راحتی دماوند را صعود کنی باید هر هفته به دماوند بروی و دو نکته را هم هیچ‌گاه فراموش نکنی: تغذیه مناسب قبل از صعود و استفاده کمتر از مواد غذایی به هنگام صعود.

پس از صعود به دماوند و بررسی جوانب با هیات ورزش‌های هوایی تماس گرفتم و آنان را از هدفم آگاه کردم و تقاضای همکاری و در اختیار قرار دادن امکانات را نمودم. در پاسخ، آنان اعلام کردند، «کبر خوشنام» تصمیم به فرود با پاراگلایدر از جبهه غربی را دارد. می‌توانی به همراه آنها بروی. با خوشنام تماس گرفتم و در تاریخ ۷۸/۵/۱۷ به اتفاق وارد منطقه شدیم و از آنجایی که امکان بردن کایت به بالا وجود نداشت من بدون کایت رفته و او از پناهگاه سیمرغ به پرواز درآمد و به علت هوای نامناسب متأسفانه فرودی نامطلوب داشت. پس از مراجعت به تهران با مرکز آموزش‌های هوایی تماس گرفته و از آنان درخواست همکاری و کمک کردم. قول‌هایی داده شد که متأسفانه جامه عمل نپوشید. با خبر شدم که لشکر سپهالشهدا به سرپرستی «سلیم‌آبادی» در تاریخ ۷۸/۶/۵ تصمیم به صعود قله دماوند را دارد. با آنها تماس گرفتم و موضوع را در میان گذاشتم. آنها گفتند کایت را به پناهگاه برسانید. نیروهای ما کایت را به قله می‌برند. کایت را با اتومبیل به قرارگاه و از آنجا «مسعود سلیمانی» با قاطر به پناهگاه رساند. شب قبل از صعود مسئولین کوهنوردی لشکر اعلام کردند که شما انتظار کمک نداشته باشید. این آقایان به دلیل اوضاع نامناسب جسمانی قادر به حمل کایت و وسایل شما نمی‌باشند. از آنجایی که امکان حمل کایت و تجهیزات یک یا دو نفره به قله مشکل بود. در ساعت ۱۱ صبح روز ۷۸/۶/۵ ضلع شرقی پناهگاه به پرواز درآمده و پس از نیم ساعت پرواز در ضلع جنوب غربی مسجد در گوسفندسرا فرود آمدم. به نظر می‌آمد که انتظار استفاده از امکاناتی غیر از امکانات شخصی امری دشوار است. بیش از این نمی‌بایست وقت را از دست می‌دادم. با «حسن فرامرزیور» صحبت کرده و قرار گذاشتیم که دو هفته دیگر کایت را با قاطر به پناهگاه و از آنجا روی دوش به بالا حمل کنند. در تاریخ ۷۸/۶/۱۸ کایت توسط حسن فرامرزیور، رضا فرامرزیور، عباس صفایی از پناهگاه به سمت قله برده شد. لوازم و وسایل هم توسط میثم خنارچم، مجتبی بهاری و محمد برهان و خودم حمل می‌شد. پس از یک روز تلاش در ساعت ۹ شب نرسیده به آبشار یخی مستقر شدیم و پس از استراحتی نه چندان دلچسب ساعت ۳ بامداد من به اتفاق فرامرزیور و صفایی به سمت قله حرکت کردیم. حدود ساعت ۷ صبح به قله رسیدیم و پس از کمی استراحت کایت که اجزای آن را جدا کرده بودیم با کمک یکدیگر دوباره آماده کرده و آنها پس از خلافاظی به سمت پایین حرکت کردند و من منتظر هوای مناسب ایستادم. در ساعت ۱۰/۲۰ دقیقه صبح با تلاش فراوان و کمک کوهنوردانی از تبریز - که در اینجا جا دارد از زحمات آنان تشکر و قدردانی کنم - موفق به پرواز شده و پس از حدود ۳۰ دقیقه پرواز در جنوب غربی مسجد واقع در گوسفندسرا همان نقطه‌ای که دو هفته قبل فرود آمده بودم، فرود آمدم. △



# البرز غربی

غلامعلی عباسی



توصیه برای همه کوهنوردان و همه هم‌نوردان سراسر کشور، در تقویم ورزشی خود جایی برای دیدار از مناطق ذکر شده بگذارند و از زیبایی‌های وصف‌ناپذیر و فراموش‌نشدنی آن بهره ببرند.

سلسله جبال البرز که از شرق به غرب و یا از غرب به شرق مانند دیواری سراسر شمال کشور را در بر گرفته از نظر جغرافیایی و تقسیم‌بندی کشوری به سه منطقه البرز شرقی - البرز مرکزی و البرز غربی نام‌گذاری شده است که از جنبه‌های کوهنوردی دارای جایگاه ویژه در کشور بوده، دارای قله مهم و ستרגی مانند دماوند و تخت سلیمان و علم کوه می‌باشد و همه ساله تعداد زیادی از کوهنوردان کشورهای مختلف را پذیرا می‌باشد و جای بسیار خوشبختی است که کشور عزیز ما هم با داشتن آن همه توان کوهنوردی توانست در سال‌های اخیر با همت مسئولین محترم فدراسیون کوهنوردی و با اراده آهنین کوهنوردان سخت کوش به جایگاه واقعی خود دست یابد. امید است این روند تکاملی تا سر حد برتری ادامه یابد.

البرز غربی در قلمرو کوهنوردان قزوین قرار دارد که دارای قله بسیار زیبای بالای ۴۰۰۰ متر مانند سیلان - خشچال - شاه البرز - سفید کتور و گردنه‌هایی معروف مثل



گردنه شیربشم - گردنه تلج انبار - گردنه سیلان - گردنه زبورچال - گردنه گونه کوه - گردنه کلشیم - گردنه چراکو - گردنه گیوان - گردنه هزاررود - گردنه سیاه بررود و... که عبور از آنها خالی از لطف نیست چرا که این معبرها یادآور پیشینیانی بوده که از این گذرگاه‌ها به مازندران و گیلان رفت و آمد می‌کردند.

برش عرضی البرز غربی از منطقه قزوین به سمت شمال دارای همه گونه شرایط اقلیمی بوده و چشم‌اندازهای بدیعی را نظاره‌گر خواهیم بود. مثلاً اگر در فصل بهار و تابستان در منطقه باشیم در ابتدا با آب و هوای گرم و خشک دشت قزوین مواجه شده و پس از حرکت به طرف شمال به خط‌الرأس اول ارتفاع ۲۴۰۰ متری می‌رسیم و با دگرگونی آب و هوا روبه رو خواهیم شد و سپس ارتفاع کم می‌کنیم و تا خط القعر دو خط‌الرأس جنوبی و شمالی به پیش می‌رویم و در سر راه خود به رودخانه معروف شاهرود که از شرق به غرب جریان دارد می‌رسیم و پس از پیمودن مسافتی به طرف شمال ارتفاع می‌گیریم و به خط‌الرأس دوم می‌رسیم که در اینجا به دلیل ارتفاع ۴۰۰۰ متر تغییرات آب و هوا و کاهش دما و کمبود اکسیژن با ارتفاع گرفتگی مواجه خواهیم شد. تنوع گیاهی - جانوری فضای مطبوع و معتدل و نسیم خنک که از سواحل خزر می‌وزد، خستگی راه را از تن و جان کوهنوردان بیرون می‌کند. بعد از گذر از این منطقه به محلوده جنگل می‌رسیم که با شروع بوته‌زار - درختچه‌ها و چمن‌زارها، خرمی زائداوصفی نمایان می‌شود که شاید در هیچ جای کشور نظیر آن را نتوان یافت پس از گذر از این مناظر سحرآمیز وارد جنگل می‌شویم و کیلومترها در داخل آن کوه‌پیمایی خواهیم کرد و سپس به حاشیه دریای خزر خواهیم رسید که در صورت تمایل تن و جان را به امواج خروشان آب سپرده و با سبکبالی و کوله‌باری از خاطره به شهر خود بازمی‌گردیم که در این برنامه مجموعه‌ای از شرایط اقلیمی را تجربه خواهید کرد، گرمسیری - سردسیری - مه غلیظ - بارش باران - یخچال - رودخانه - قله - بوته زار - چمن‌زار - جنگل و انواع گویش‌های محلی - تنوع گیاهی و جانوری و... در انتها، دریای خزر. بنابراین کوهنوردانی که همه ساله از سراسر کشور مسیرهای ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ را می‌پیمایند می‌توانند با برنامه‌ریزی در این مناطق زیبا و گذر از دیگر معبرها ضمن کسب اطلاع و افزایش تجربیات خود خاطره‌پروری در آرشو کوهنوردی خود داشته باشند. نتیجه آنکه با توجه به شرایط روز و دگرگونی در همه علوم و فنون، کوهنوردان ما بایستی کوهنوردی سنتی را فراموش کرده و در پی کوهنوردی نوین باشند و در راستای پویایی و علمی قرار گیرند تا انشاءالله ما هم در مجامع ورزشی کوهنوردی جهان حرفی برای گفتن داشته باشیم. △

فروشگاه آدیوسی



گروه لوازم کوهنوردی و کشتی‌کشی  
تشریح ارتقای کشتی‌کشی کوهنوردی، شبکه‌های کوهنوردی، مرکز تخصصی

تلفن: ۵۵۳۸۳۲۳۹  
فاکس: ۵۵۳۶۱۲۷۴





# Ecotour Iran

TOUR & TRAVEL AGENCY

شرکت متخصصین طبیعت گردی

## اکوتور ایران

### برگزار کننده تورهای متفاوت خارجی :

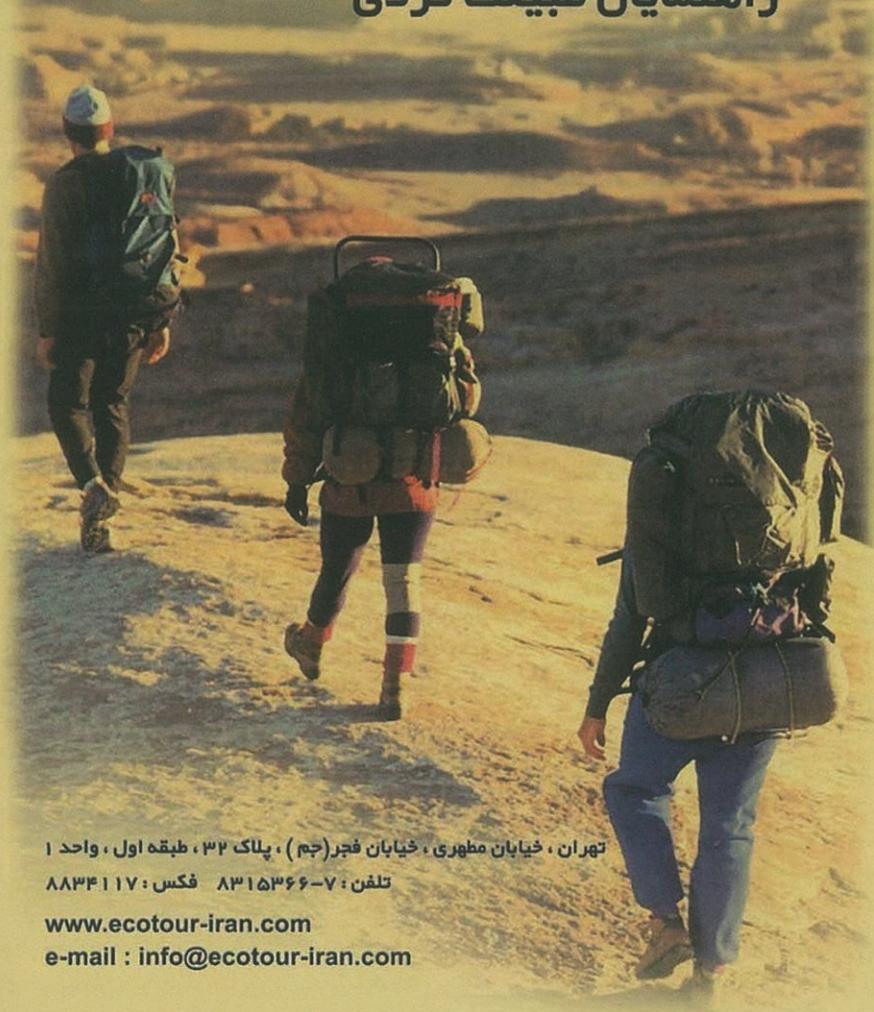
تورهای حیات وحش و فرهنگ آفریقا، هندوستان، چین، روسیه، آمازون و ...

### 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](http://www.ecotour-iran.com)

e-mail : [info@ecotour-iran.com](mailto:info@ecotour-iran.com)

## غار عساری اقلید

این غار به طول ۱۵۰ متر در دامنه بلندترین قله استان فارس (بل) قرار گرفته است. دهانه ورودی این غار حدود هفتاد سانتی متر می باشد. ابتدای ورودی غار دارای شیب ۸۰ درجه است. پس از آن دهلیزهای غیرقابل عبور در سمت چپ و راست غار به چشم می خورد. مرکز اصلی غار دارای ارتفاع یکسانی نمی باشد. بیشترین ارتفاع تا سقف غار به کمتر از ۳ متر می رسد.

داخل غار قندیل های آهکی و شیشه ای و بلورین از سقف آویزان است که چشم هر بیننده ای را خیره می سازد. این غار در سال ۱۳۷۵ توسط کوهنوردان اقلید شناسایی گردید و تاکنون گروه های زیادی از آن بازدید کرده اند. ولی متأسفانه با ورود هر گروه، مقادیر زیادی از زیبایی های غار از بین رفته است. رطوبت نسبی درون غار باعث تشکیل توده ای از هوای شرجی شده است که برای تعداد زیاد بازدیدکننده اکسیژن کافی وجود ندارد. مسیر اصلی این غار خاکی است.  $\Delta$  گروه کوهنوردی فارس بام اقلید





# سرریع تر از باد

مرور بر تجربیات، سرگذشت، خاطرات تلخ و شیرین دیگران می تواند، انسان را به تکامل برساند و همچنین بهره وری از تمامی سرمایه های برشمرده موجبات جلوگیری از اتلاف زمان، انرژی و هزینه های مادی و معنوی را به ارمغان می آورد. اینک لاکپا شریا زندگی خود را برای رضا زارعی مردی از اعضای باشگاه هشت هزار متری ها شرح می دهد.

داشتند پذیرفته شد و بعد شروع به کوهنوردی در کنار برادر بزرگترش "جانگوشریا" لامای جوانی که تنها دو سال از لاکپا بزرگتر بود کرد، و این دورانی بود که تجربیات ارزنده ای برای لاکپا به همراه داشت. لاکپا نیز مانند تمامی جوانان جویای نام "سولوخمبو" از سالها قبل افسانه تتسینگ نورگی را شنیده بود و در آرزوی لمس بام دنیا به سر می برد.

سال ۱۹۹۱ هم زمان با تولد کوهنورد مردی بود که بعدها جهان از سرعش شگفت زده شد. لاکپا ۲۳ ساله، به همراه تیمی از کوهنوردان کشور فرانسه عازم "بارونتسه" شد. کوهی زیبا در دامنه سرسبز "ماکالوارون".

بیش از ۲ هفته تلاش برای هم هوایی و در نهایت روز صعود. آنها به خوبی به سوی قله پیش می رفتند، تنها ساعتی تا قله مانده بود که یکی از نفرات تیم به دلیل ضعف شدید بدن قصد بازگشت کرد و لاکپای جوان تنها داوطلب پائین آوردن وی از ارتفاع ۶۹۰۰ متر بود.

اگر چه لاکپا صعود بارونتسه را آرزویی بزرگ می دانست اما با این از خودگذشتگی توانست توجه شرکتهای خدمات رسانی به کوهنوردان را به خودجلب نماید.

پس از این صعود در بازگشت به خانه، لاکپا به اصرار خانواده تن به ازدواج با "فولامون" جوان که تنها ۳ سال از او کوچکتر بود داد.

با تولد اولین فرزند آنها "آنگ داوا"، لاکپا برای تنها نماندن همسرش بیشتر در مزرعه کار می کرد و یا در مسافرخانه های لوکلا به آشپزی و شستشوی ظروف می پرداخت. صعود به "مراپیک" و "آیلند پیک" برای وی نمی توانست دربرگیرنده تمام هزینه های سنگین زندگی باشد. پس به اجبار به دنبال آرزوی دیرینه اش یعنی صعود به اورست در سال ۱۹۹۳ به همراه تیم انگلیسی "هیمالین کینگ دام" عازم جبهه جنوبی اورست شد. او تنها ۲۵ سل سن داشت که توانست به قله برسد.

لاکپا با نشان دادن "مینگما دورجی" دوست سالهای دورش که او را دورچه خطاب می کند می گوید: "تیم انگلیسی متشکل از ۱۷ نفر به سرپرستی "استیو ول" بر روی کوه کار می کردند. در روز صعود من و دورچه تنها نقش تیم پشتیبانی را داشتیم، زمانی که آنها در نزدیکی بالکونی با مشکل کمبود اکسیژن روبرو شدند ضمن تماس با کمپ ۴ تقاضای کپسول نمودند. من و دورچه می باید هر کلامان ۳ کپسول پر اکسیژن را به بالا حمل می کردیم. اما به دلیل زیاد بودن کپسول های پر اکسیژن در کمپ ۴ تصمیم گرفتیم ۶ کپسول با خود به بالا ببریم. زمانیکه "استیو" سرپرست تیم توان و علاقه من را دید، اجازه داد تا قله را صعود کنیم. بدین شکل لاکپا روز بعد به همراه سایر اعضای گروه قله را صعود کرد و این نخستین صعود لاکپا جلو به اورست بود.

یکسال بعد لاکپا مجدداً به همراه همین تیم یعنی "هیمالین کینگ دام" عازم جبهه شمالی اورست گردید. تلاش تیم به دلیل شرایط بد هوا به انتهای فصل کشید، همه تیمها منطقه را ترک کردند ولی "سایمون" سرپرست تیم ۱۳ نفره انگلیسیها دست از تلاش نکشید. آنها در هوایی خوب عازم قله شدند، برف کوبی مسیر بسیار سنگین بود و مسیر دشوار. تیم تا ۸۳۰۰ متر بالا رفت ولی نداشتن طناب و پیچ یخ برای ثابت گذاری و خطرناک بودن مسیر

سولوخمبو دره ای است طولانی و مرتفع در شمال شرقی کشور کوچک و زیبای نپال، با ساکنانی بودایی مذهب که در میانشان نژادی پرتوان به نام "شرپا" شهرتی جهانی دارند. کلمه شرپا به معنای "مردمان شرق" می باشد. مردمانی سخت کوش که بیش از ۴ قرن است از فلات تبت به جنوب مهاجرت کرده اند. در ابتدا دامداری و کشاورزی بهترین راه برای امرار معاش آنها بود، از زمانی که پای خارجی ها و کاشفان، به این نقطه از دنیا باز شد، باربری در کوهپایه ها شغلی نه چندان پر درآمد اما راهی بود برای فرار از تهیدستی، تا هنگامی که غریبان قصد پای نهادن برفراز کوهها یعنی پرستشگاههای شرپاها را کردند. به رغم آنکه این عمل می توانست خشم خدایان را به همراه داشته باشد، اما راهی بود برای پای نهادن به جهان بیرون، و اکنون آنها تنها صاحبان قله مرتفع هیمالیا به شمار می روند. جانشینان "تتسینگ نورگی" که بدون شک کوهنوردی در هیمالیا بدون آنها بی معناست.

\*\*\*

در ماه می ۲۰۰۳ زمانیکه لاکپا جلو شریا Lhakpa Gelu Sherpa قله اورست را در زمان حیرت انگیز ۱۰ ساعت و ۵۶ دقیقه و ۴۶ ثانیه از کمپ اصلی جبهه جنوبی صعود کرد دنیای کوهنوردی سر تحسین در برابر این مرد شرقی فرود آورد و این درست همزمان با دهمین صعود این کوهنورد توانمند به بام دنیا اورست به شما می رفت، و این سرگذشت لاکپا جلو می باشد.

\*\*\*

لاکپاجلو شریا هم اکنون دارای رکورد ۱۲ بار صعود به بام دنیا اورست است و برخلاف سایر شرپاها که اغلب تاریخ تولدشان را نمی دانند خود را متولد ۲۳ ژوئن ۱۹۶۷ معرفی می کند. او با ۱۸۰ سانتیمتر قد و حدود ۸۰ کیلوگرم وزن، ساکن دهکده "کاری کولا" در دامنه سرسبز سولوخمبو است.

خودش می گوید: به رغم آنکه همه زندگییم در «کاری کولا» است اما به خاطر وجود مائوئیستها در منطقه و نداشتن امنیت خانواده ام هم اکنون در کاتماندو و نزد اقوام به سر می برند.

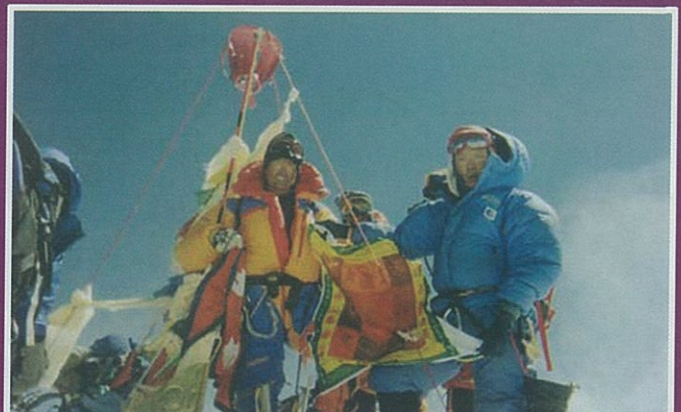
پدر لاکپا، "ترکی شریا" مردی بود کشاورز که در کنار همسرش "یانجی" زندگی آرام خود را در مزرعه ای کوچک می گذراند، بزرگترین فرزندش "لاکپا دنجا" در سال ۱۹۹۱ و در سن ۳۶ سالگی به همراه تیمی از کوهنوردان کره در دامنه "آناپورنا" اسیر بهمینی سهمگین گردید و کشته شد. وی پیش از آناپورنا سابقه صعود از جبهه شمالی اورست را داشت. ترکی این کشاورز صبور هیچ گاه نتوانست در مقابل مرگ فرزند ارشدش صبر پیشه کند و یکسال بعد در سن ۵۵ سالگی در گذشت.

پیش از مرگ پدر و برادر بزرگتری یعنی از حدود سن ۱۴ سالگی، لاکپا مجبور بود برای کمک به هزینه خانواده در مزرعه پدری کار کند. ولی بالا رفتن هزینه ها او را ناگزیر به باربری برای کوه پیمایان و در نهایت حمل بار در ارتفاع نمود.

او خیلی زود به عنوان کمک آشپز نزد گروههای کوهنوردی که قصد صعود اورست را



کمپ اصلی اورست - از چپ: لاکپا شریا، آبا شریا، صنم دندو



لاکپا و جانگیو بر فراز اورست

داندن بود. ابتدا لاکپا ماسک اکسیژن خود را بر روی دهان وی قرار داد و بعد با کمک هم تیمی های وی شروع به احیا کردند. متأسفانه زن آمریکایی دقیقی بعد جان سپرد. کوهنورد آفریقای جنوبی پس از روبرو شدن با این حادثه از لاکپا خواست تا در صورت تمایل او و برادرش راهی قله شوند، خودش نیز به همراه شریای سوم تیم به پائین بازگشت. لاکپا می گوید: "به رغم تأثر از حادثه پیش آمده تصمیم گرفتیم بالا برویم". بدین سان ساعتی بعد آن دو بر روی بام دنیا یکدیگر را در آغوش گرفتند.

جانگیو هم اکنون شریای تیم "مونتین مندن" می باشد و تاکنون ۱۰ بار بر بام دنیا ایستاده. وی در یکی از معابد "کاری کولا" به عنوان لاما خدمت می کند. در سال ۱۹۹۹ لاکپا به همراه ۲۵ شریا عضو تیم ۱۴ نفره "او تی تی" بود و توانست ششمین صعودش به قله را جشن بگیرد.

باعث بازگشت آنها شد، لاکپا نیز مانند سایرین چاره ای جز پذیرش دستور سرپرست تیم نداشت.

در سال ۱۹۹۵ لاکپا، شریای تیمی انگلیسی بود که توسط شرکت "او تی تی" به اورست آمده بود. سرپرستی تیم را "جو تینگر" بر عهده داشت. او از حضور "بابو چیری" شریای توانمند نیپالی در این تیم و صعود آن دو به قله به نیکی یاد می کند. این دومین صعود لاکپا به اورست بود. لاکپا در پائیز سال ۹۵ همچنین موفق به صعود قله شمالی چوآیو به ارتفاع ۸۱۵۶ متر در معیت یک تیم انگلیسی شد.

در سال ۹۶ او باز هم اورست و چوآیو را به همراه کوهنوردان بریتانیایی فتح کرد. لاکپا از صعود سال ۱۹۹۶ خود به اورست به تلخی یاد می کند. مشاهده دو کوهنورد از سه کوهنورد هندی کشته شده در فاجعه تلخ اورست او را بسیار غمگین کرد. وی این بار هم شریای تیم هیمالین کینگ دام بود، و این بار هم دوست قدیمی لاکپا، «دورچه» او را همراهی می کرد. لاکپا می گوید: "روز صعود دورچه هیچ علاقه ای به بالا رفتن نداشت و من به اجبار او را راضی کردم تا در صعود قله همراهیم کند".

در این روز دو نفر از اعضای تیم از جمله "آلن هنکس" به همراه سه شریا به قله رسیدند. لاکپا آلن هنکس را کوهنوردی پرتوان می خواند و می گوید: "امسال پیش از آمدن به اورست برای همراهی تیم ملی کوهنوردی ایران، آلن از من خواست تا در صعودش به آخرین ۸۰۰۰ متری خود همراهیش کنم، اما من از او عذرخواهی کردم زیرا پسر عمویم "صنم شریا" و رئیس شرکت "تامسکو" از من خواسته بودند تا به همراه تیم ایران به اورست بروم. اما سال ۹۶ یک ویژگی دیگر نیز در زندگی لاکپا داشت و آن تولد دومین فرزندش "نیما نورو" بود. او از فرزندانش به نیکی یاد می کند و می گوید: "آنگ داوا پسر اولم هم اکنون ۱۴ سال سن دارد و ضمن درس خواندن در مزرعه نیز کار می کند. نیمانورو نیز ۹ سال سن دارد و در کاریکولا درس می خواند، و تنها دخترم "مینگما تاشی" اکنون ۸ سال سن دارد".

لاکپا، دخترش را بسیار دوست دارد، دختر زیبایی که در سال ۹۷ و همزمان با چهارمین صعود لاکپا به اورست متولد شد. در این سال لاکپا باز هم عضو تیم "او تی تی" به سرپرستی جو تینگر بود. ۱۴ شریای توانمند از جمله بابوچیری دوست پرتوان لاکپا برای صعود ۱۲ کوهنورد انگلیسی در کمپ اصلی جبهه جنوبی اورست گرد آمده بودند. صعودی که در نهایت ۹ کوهنورد به همراه ۵ شریا به قله رسیدند، از جمله لاکپا شریا.

در پائیز این سال لاکپا آمادابلام را نیز صعود نمود ولی در «چوآیو» تنها تا کمپ سوم در ارتفاع ۷۵۰۰ پیش رفت، او در این صعود شریای تیمی از اسپانیا بود.

سال ۱۹۹۸ برای لاکپا سال ویژه ای بود وی در این سال توانست به همراه برادرش جانگیو که دو سال از خودش بزرگتر بود به قله صعود کند. آنها نخستین برادرانی بودند که در یک روز موفق به فتح اورست می شدند. لاکپا و جانگیو شریاهای یک تیم دو نفره از آفریقای جنوبی بودند که از مسیر شمالی قصد صعود داشت. کوهنوردان آفریقای جنوبی پس از هم هوایی در روزی مناسب به همراه سه شریا از جمله لاکپا و جانگیو راهی قله شدند. قبل از رسیدن به قدمگاه هیلاری یکی از کوهنوردان بازگشت ولی سایرین به راهشان ادامه دادند. زمانی که تیم آنها به قدمگاه رسید نفرات با صحنه دلخراشی روبرو شدند، یک کوهنورد زن آمریکایی لحظاتی قبل به پائین سقوط کرده بود و اکنون نیمه جان در کنار آنها در حال جان

## همسر عزیز و پدر مهربان

### علی ستوده

صعود موفقیت آمیز تو و همنوردان ات

از باشگاه اسکی و کوهنوردی دماوند

(آقایان: حسن زرین قلم،

وحید بهرامی و محسن گلنار)

به قلم مادر هورن و مون بلان

در رشته کوه های آلپ را که یاد آور

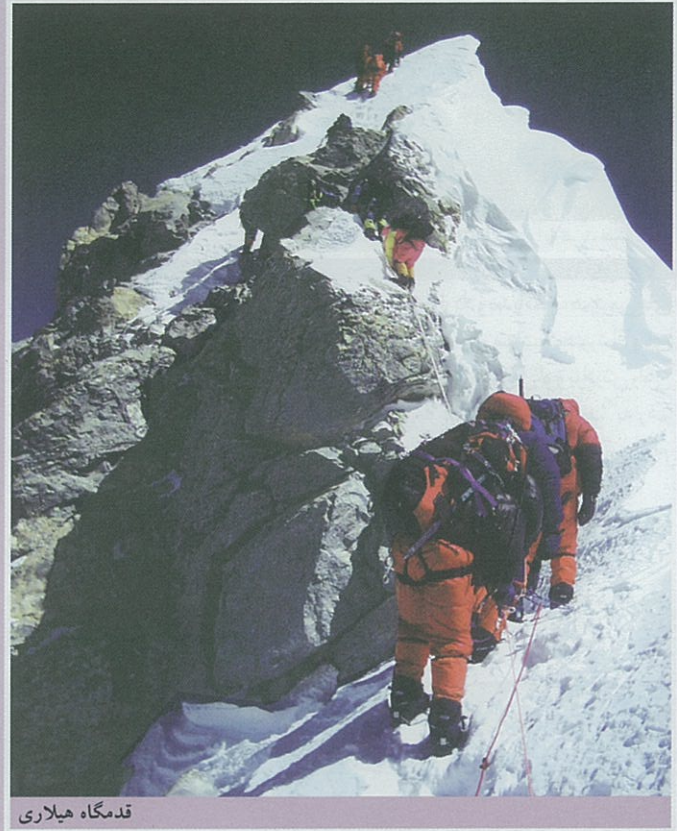
صعود پیشتکسوتان کوهنوردی

در سال های دور می باشد را

تبریک می گوئیم.

فرنگیس - شیرین - تهمنینه

در سال ۲۰۰۰ لاکپا به همراه کوهنوردان شرکت "مونتین مدنس" مجدداً به اورست بازگشت. شرکتی که در حادثه سال ۱۹۹۶ با سرپرستی "اسکات فیشر" تلفات زیادی داده بود اما همچنان سرگرم تجارت پرسود صعود به اورست بود. این بار سرپرستی تیم را "کریستین بوسکوف" بر عهده داشت. لاکپا از همراهی کوهنورد معروف پاکستانی "نظیر سبیر" در این



قدمگاه هیلاری

بالکونی تا قله جنوبی در حال صعود هستند.

اما لاکپا شیرینی نهمین صعودش به اورست را با تلخی تلاش نافرجام به "کی ۲" عجين نموده و از باربر ارتفاع پاکستانی که بر اثر سقوط بهمن کشته شد یاد می کند. آنها به همراه تیمی اسپانیایی به سرپرستی "کارلوس سورینا" قصد صعود مسیر دشوار "مژیک لاین" را داشتند. لاکپا با کارلوس در سال ۹۷ اورست را به اتفاق صعود نموده بودند و این بار کی ۲۰. مسیر آنها یکی از دشوارترین مسیرهای کی ۲ به شمار می رفت. اما تلاش آنها تنها ۵ روز زمان برد.

لاکپا می گوید: "من به اتفاق برادرم جانگبو تنها اعضای نیالی تیم بودیم. برادرم دائم خطرات مسیر را به من یادآور می شد، مسیری که در طول ۵ روز ۳ بار شاهد سقوط بهمن سنگ و یخ از آن بودیم."

اما آخرین روز تلاش آنها در ارتفاع ۶۹۰۰ متر بود و او می گوید: "در حال صعود از بخش بسیار فنی و دشوار مسیر، بسیار هیجان زده شروع به صحبت با جانگبو کردم ولی پاسخی نشنیدم." زمانی که لاکپا به پشت سر نگاه می کند جانگبو و دو باربر ارتفاع پاکستانی را در حال فرار می بیند. "جانگبو فریاد می کشید فرار کن.....، زمانی که به بالای سر نگاه کردم



تیم به نیکی یاد می کند، آنها به اتفاق به قله رسیدند. این نخستین صعود یک پاکستانی به اورست به شمار می رفت.

در پائیز ۲۰۰۰ لاکپا به همراه کوهنوردان آمریکایی در تلاش برای فتح چوآیو باز هم ناکام ماند آنها تنها توانستند تا کمپ سوم بالا روند و به دلیل شرایط بد هوا از صعود قله باز ماندند. لاکپا می گوید: "در مجموع از سال ۹۵ تا ۲۰۰۰ چهار بار بر روی چوآیو تلاش کردم که حاصل آن یک بار صعود قله اصلی و یک بار صعود تا قله شمالی به ارتفاع ۸۱۵۶ متر و دو بار صعود تا کمپ سوم بوده است.

در سال ۲۰۰۱ لاکپا به همراه تیمی از کوهنوردان آمریکا و کانادا متعلق به شرکت "استپ آن لاین" و به سرپرستی "بن وبستر" عازم اورست شد. ۵ شریای دیگر در این صعود لاکپا را همراهی می کردند، از جمله جانگبو و "دانربو" دو برادر لاکپا. دانربو ۹ سال از لاکپا کوچک تر است و هم اکنون (بهار ۲۰۰۵) شش بار به بام دنیا صعود کرده. لاکپا جلو ضمن یادآوری خاطرات برادر فقیدش لاکپا دنجا، از پوستری یاد می کند که وزارت توریست پاکستان از صعود این سه برادر به چاپ رسانده بود. لاکپا همچنین به برادر کوچک تر خود "پاسانگ" اشاره می کند که تنها ۱۵ سال سن دارد و هنوز قدم بر کوهها ننهاده، و می گوید: "او در کنار خواهرم "فولامو" در «کاری کولا» مشغول تحصیل و کار هستند." و عنوان می کند: "به هیچ وجه دوست ندارم برادر کوچکتر و فرزند نام برابر ارتفاع شده و این راه پر خطر را ادامه دهند، هر چند ممکن است تنگدستی و فقر آنها را به این راه بکشاند."

اما سال ۲۰۰۲ و باز هم "مونتین مدنس" و این بار به سرپرستی "چارلی فارور". آنها توانستند در روزی خوب ۴ کوهنورد و سه شریا از جمله لاکپا را به قله برسانند. لاکپا روز صعود را بسیار حیرت آور توصیف می کند، روزی که حدود ۹۰ کوهنورد از جمله لاکپا جلو به قله رسیدند و از عکسی یاد می کند که از بالکونی گرفته و می گوید: "در عکس ۴۳ نفر مابین

توده ای عظیم از سنگ و یخ را دیدم که به سویم می آید، به سرعت به حاشیه مسیر بهمن گریختم، تنها در آخرین لحظات توانستم کوله پشتی را روی سرم نهاده و از برخورد تخته سنگ بزرگی به سرم جلوگیری نمایم."

برف یخ و سنگ از روی بدن لاکپا می گذرد اما چون در حاشیه بهمن بود این شانس را داشت تا زنده بماند. او ادامه می دهد: "با فروکش کردن سروصدای بهمن برخاسته یکی از باربران پاکستانی را دیدم که از کوله پشتی من به عنوان گیره استفاده کرده و خود را نجات داده بود."

لاکپا می گوید: "با ترس جانگبو را صدا زدم اما پاسخی نشنیدم، او و سلیمان نبودند. باز هم با ناامیدی و بغض نامش را فریاد زدم ولی این بار صدای ضعیفی از زیر برف ها پاسخ داد: کمک؛ و من به سرعت او را بیرون کشیدم. اما متأسفانه از سلیمان خبری نبود، او برای همیشه محو شده بود."

پس از این حادثه تلخ لاکپا تصمیم گرفت تنها به کوهستان زادگاهش و اورست بیندیشد و در حالی که همسرش فولامو با کوهنوردی او مخالف بود اما آنها چاره ای جز پذیرش نداشتند.

اما تصمیم گرفتیم تا تلاشم را بکنم."

غروب روز ۲۶ می در حالی که اعضای تیم به همراه ۴ شریا از جمله جانگیو و دانربو برادران لاکپا در کمپ ۴ خود را برای صعود نهایی آماده می کردند، لاکپا در ساعت ۵ بعد از ظهر کمپ اصلی را ترک نمود. وی به تنهایی از آبشار یخی بالا می رفت در حالی که غرش بهمنهای "لهولا" و "بوموری" او را از خوابیدن باز می داشت. حرکت برجهای آبشار یخی نیز خللی در عزم و اراده او پدید نیاورد. با عبور از نردبان های متعدد مسیر خود را به کمپ ۱ رساند، اما هنوز راهی طولانی در پیش داشت. فلات کم غربی و دره سکوت را در زیر نور ستارگان طی نمود، سقوط بهمنی عظیم از دهلیز شرقی "نویتسه" او را به خود آورد، می باید مراقب شکافهای پنهان مسیر باشد. شکافهایی که ۳ سال قبل دوستش بابو چیری را بلعیده بود.

او مسیر را به خوبی می شناخت و خود را به کمپ دوم رساند. کمی "دال بات" (برنج و عدس)، آب و چای از سوی دوستانش او را سرحال آورد و اینک مسیر دشوار لوتسه فیس (جبهه جنوبی لوتسه) و لاکپا با کمک بومار خود را به کمپ سوم می رساند. کمپی که با ارتفاع ۷۳۵۰ متر در سکوت به سر می برد، زیرا تمامی ساکنان آن در کمپ چهارم بوده یا مسیر قله را در پیش گرفته اند. پس جایی برای درنگ نبود عبور از "توار زرد" و "گرده ژنوبها" در زیر نور ستارگان و هلال ماه بسیار جذاب بود. او تنها مسافر این راه دشوار در نیمه شب ۲۵ می، می باشد. پیش از رسیدن به کمپ ۴ به بالا نگاه می کند ستونی از چراغهای کوهنوردانی که به سوی بالکونی در حرکت اند، لاکپا بسیار بی قرار است تا هرچه سریع تر به آنها برسد. روی گردنه، باد شدیدی در جریان است. کمی استراحت می کند، شریایی ۲ کپسول اکسیژن را در کوله بارش قرار می دهد و اوپس از خوردن کمی غذا و چای و پر کردن فلاسک چایش در بیرون چادر اقدام به حرکت به سمت یال جنوب شرقی می کند. هرچه از گردنه دور می شود از شدت باد کاسته می شود. برادران لاکپا اینک به همراه سایر شریاها و اعضای تیم نزدیک بالکونی هستند. تا اینجا مسیر نزدیک ۸ ساعت زمان برده بود. روحیه بالا و کمک دوستان می توانست لاکپا را به عنوان مرد بادپای اورست معرفی نماید. در واقع از زمانی که مارک باتارد فرانسوی در سال ۱۹۸۸ فکر صعود یک روزه اورست از مسیر جنوبی را مطرح نموده بود و توانست با کمک چندین شریا که راه را برایش آماده می کردند به این مهم دست یابد، شریاهای پرتوان نیالی توانستند به دفعات زمان ۲۳ ساعت و ۳۰ دقیقه ای او را کاهش دهند. "شریاکچی"، بابو چیری و پمارنجی شریاهای پرتوانی بودند که به این مهم دست یافتند. و اینک لاکپا جلو قدم در راه ایشان قرار داده بود تا در دهمین صعودش به قله به رکوردی افسانه ای دست یابد. او خیلی سریع مسیر بالکونی را طی کرد و به ستون طولانی کوهنوردانی رسید که در صدد فتح بام دنیا بودند. شریاهای آشنا و دوستانش برایش دست می زدند و او را تشویق می کردند. لاکپا هیجان زده و با روحیه آنها را پشت سر نهاد برادرانش جانگیو و دانربو اشک در چشمانشان حلقه زده بود و لاکپا با غرور برایشان دست تکان می داد. او خیلی زود به قله جنوبی رسید و آنرا پشت سر نهاد و بعد با کمک طناب های ثابت از قدمگاه هیلاری بالا رفت، هنوز خورشید طلوع نکرده بود که لاکپا جلو چون بادی سهمگین برنقاب بلند بام دنیا فرود آمد.

صدای بی سیم در کمپ اصلی و قله جنوبی فریاد شوق را به همه کشور نیال رساند و اینک لاکپا جلو با ۱۰ ساعت و ۵۶ دقیقه صاحب رکوردی افسانه ای در صعود به بام دنیا از مسیر جنوبی بود. رکوردی باورنکردنی، اما این زمان حقیقت داشت.

او اینک بر فراز بام دنیا زانو زده و دستان بیخ زده اش را در سینه نگاه داشته و دعای شکر به جای می آورد. لاکپا به یاد همه اعضای خانواده از جمله پدر و برادر فقیدش دعا می خواند. هوا سرد است و سپیده صبح از شرق نمایان شده. لختی به آن می نگرد و پس از به جای نهادن مقناری نان و بیسکویت برای خدایان در برفها راهی پائین می شود.

در قدمگاه هیلاری سایرین با دید تحسین به وی می نگرند. و سیل تبریکات تا قله جنوبی و کمپ ۴ بر او سرازیر می شود. برادرانش با غرور او را به سایرین نشان می دهند. لاکپا قصد توقف در هیچ کمپی را ندارد و تنها در کمپ ۴ پس از به جای گذاردن کپسول های خالی اکسیژن راهی کمپ اصلی می شود. ساعت ۱۱/۲۰ صبح را نشان می دهد که بسیار خسته پس از ۱۸ ساعت و بیست دقیقه گرسنه و تشنه خود را داخل چادر می اندازد.

خبر صعود حیرت انگیز لاکپا به سرعت به اقصی نقاط جهان مخابره می شود و عکس و نام لاکپا جلو جلد روزنامه ها و مجلات کوهنوردی همه دنیا به ویژه کشور نیال را مزین می

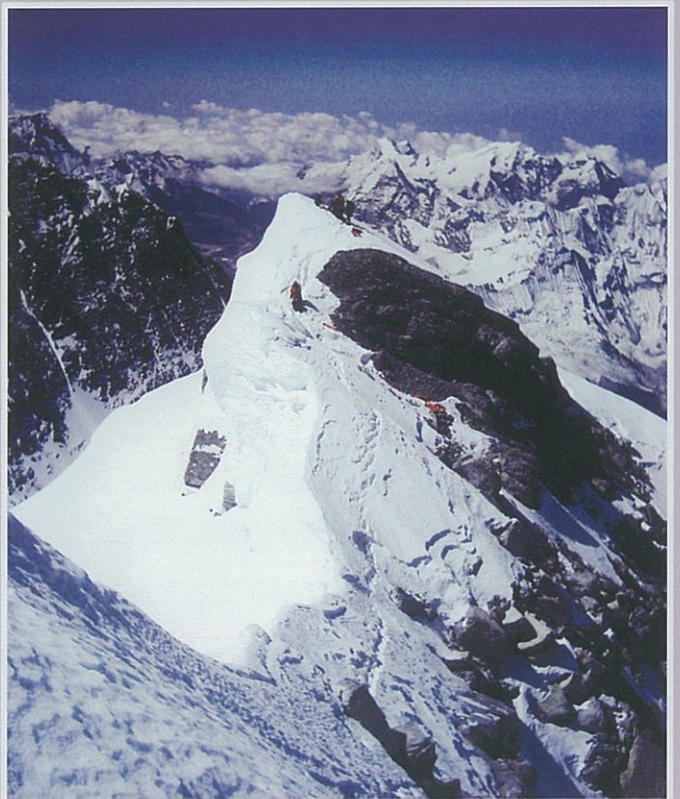


و این بار بهار به یادماندنی ۲۰۰۳، تیمی متشکل از ۸ شریای نیالی به همراه ۵ آلمانی و ۴ آمریکایی قصد صعود از مسیر نرمال جنوبی را داشتند. سرپرستی این تیم را "پل جرجیو" بر عهده داشت.

او می گوید: "پس از کشته شدن دوستم "بابو چیری" سایر شریاها در صدد بهبود رکورد صعود سریع وی بودند تا آنرا از ۱۶ ساعت به مقدار کمتری کاهش دهند". لاکپا می گوید: "زمانی که هدفم یعنی صعود سریع اورست را با سرپرست تیم درمیان نهادم با موافقت و حتی تشویق وی روبرو شدم، و قرار شد سایرین هم در این راه به من کمک کنند".

درست چند روز قبل از صعود لاکپا، شریایی دیگر به نام "پمارنجی" اقدام به صعود سریع اورست از کمپ اصلی جبهه جنوبی نموده، او توانست این فاصله را در زمان حیرت انگیز ۱۲ ساعت و ۴۵ دقیقه طی کند.

لاکپا می گوید: "به رغم آنکه می دانستم شکستن زمان پمارنجی بسیار دشوار است



قله جنوبی از قدمگاه هیلاری

کوهنوردان و شریاها به دلیل خرابی هوا در کمپ دوم به سر می بردند. پمبا مدعی بود بر روی قله گروهی را دیده که از جبهه شمالی به سمت قله می آیند، اما "اتحادیه کوهنوردی تبت" این ادعا را رد کرد و عنوان کرد در این روز هیچ کوهنوردی از مسیر شمالی به قله نرسیده. در هر صورت بحث در مورد این صعود میان شریاها همچنان گرم است.

در پائیز ۲۰۰۳ کانال تلویزیونی "دیسکاوری" طی برنامه ای در کمپ اصلی اورست به لاکپا و چند شریای دیگر آموزش فیلمبرداری داد، هدف آنها فیلمبرداری از صعود تیم دیسکاوری در بهار ۲۰۰۴ بود.

اعضای تیم سال ۲۰۰۴ را چهار کوهنورد و شش شریا تشکیل می دادند. سرپرستی تیم را "بن وبستر" بر عهده داشت، "اندر لاک و هکتور" دوستان قدیمی لاکپا نیز عضو تیم بودند. روز صعود، آنها با شش دوربین از صعود یکدیگر تصویر برداری کردند، این یازدهمین صعود لاکپا به قله اورست به شمار می رفت.

و اینک دوازدهمین صعود لاکپا به اورست در بهار ۲۰۰۵، لاکپا شریا در کنار "صنم دندو" به عنوان سردار در خدمت تیم ایران است.

او می گوید: "همواره دوست داشتم با ملیت های مختلف کوهنوردی کنم. زمانی که می بینم کوهنوردانی از آسیا و آفریقا به اورست می آیند به وجد می آیم. در سال ۹۸ زمانی که در جبهه شمالی به همراه کوهنوردان آفریقای جنوبی بودم، دوستم دورچه و پسر عمومیم "داوا تنجی" شریاهای تیم ملی کوهنوردی ایران بودند. آنها خاطرات جالبی از تلاش ایرانیان برایم نقل کردند. خوشحالم از این که امسال به عنوان شریا در خدمت تیم ایران بودم."

و شاید صعود دوازدهم لاکپا به اورست نیز برایش جزو به یادماندنی ترین صعودهای وی باشد. او در ساعت ۹/۳۰ روز ۳۰ می به همراه "ویلی" راهنمای تیم موتین مدنس و جانگیو برادرش به قله رسید. آنها اعضای تیم ثابت گذاری مسیر قله بودند و پیش از سایرین راهی قله شدند و درست ۱ ساعت پیش از کوهنوردان ایرانی به قله رسیدند.

روز بعد نیز دانونو برادر کوچکتر لاکپا به قله رسید تا جمع صعودهای خانواده این کوهنورد بزرگ به عدد حیرت انگیز ۲۹ برسد.

هم اکنون لاکپا شرکت کوچکی بنام:

WORLD RECORDS EXPEDITION TREK Pvt. Ltd Climbing Guide from Jubing-۱, Khari Khola, Solukhumbu Nepal

تاسیس کرده و گردشگران را به نقاط دیدنی کشور نیپال راهنمایی می کند تا شاید روزی بتواند بی نیاز از کار طاقت فرسای ارتفاع، زندگی راحتی را برای خود و خانواده اش را مهیا نماید. Δ



یک بالگرد سقوط کرده در کمپ اصلی

سازد.

اما او خسته و گرسنه داخل چادری زرد رنگ در خوابی عمیق به سر می برد. پزشکان از سایر کمپ ها برای معاینه وی راهی کمپ آنها می شوند اما او تنها می خواهد آشنیز تیم را ببیند زیرا بسیار گرسنه است، و بدین شکل تا غروب روز ۲۷ می یعنی یک روز کامل پس از آن صعود تاریخی هیچ کس لاکپا را ندید. آن روز از سوی وزارت توریست نیپال، شرکتها و دوستانش سیل پیام های تبریک برای او روان شد. حتی پادشاه نیپال نیز او را تحسین کرده و به جشن پنجاهمین سال صعود اورست توسط هیلاری و تنسینگ که قرار بود ۲۰ روز بعد ۲۹ می در کاتماندو برگزار شود دعوت شد. بدین منظور قرار شد بامداد ۲۸ می بالگردی که برای انتقال چند خبرنگار و عکاس راهی کمپ اصلی بود لاکپا را هم با خود به کاتماندو ببرد.

لاکپا می گوید: "با شنیدن صدای بالگرد به سرعت از کمپ خارج شدم و در حالی که کوله بارم را بر دوش داشتم به سمت سکوی فرود دویدم". اما در حالی که هنوز چشمها و دوربینها نظاره گر لاکپا بودند به ناگهان صدای مهیبی کمپ را شگفت زده کرد. بالگرد به دلیل نقص فنی با مورن های کمپ اصلی برخورد کرد و به سرعت واژگون شد. شاهدان حادثه خیلی سریع نفقات را خارج کردند، ولی متأسفانه دو نفر از جمله خلبان در این سانحه کشته شدند. لاکپا نیز متحیر از وقوع این حادثه به سایرین کمک کرد. او دیگر از رسیدن به مراسم پنجاهمین سالگرد ناامید شده بود که از کاتماندو پیغام رسید باید خود را پیاده به لوکلا رسانده و از آنجا با هواپیما راهی کاتماندو شود. او می باید مسیر ۵۳ کیلومتری کمپ اصلی تا لوکلا را کمتر از یک روز طی می کرد.

لاکپا می گوید: "ساعت ۱ بعد از ظهر کمپ اصلی را ترک کردم و شتابان از روستاهای لاپوچه، پریچه، تنگبوچه گذشته به نامچه بازار رسیدم. آنجا حدود ۲ ساعت توقف کردم و پس از خوردن غذا به سمت لوکلا به راه افتادم."

ساعت ۹ صبح همه اهالی لوکلا از جمله خانواده لاکپا، همسر و فرزندانش با شال های منقش به دعا انتظار لاکپا را می کشیدند، و او غرق در دسته های گل و شال های دعا خود را به هواپیمایی کوچک رساند و راهی کاتماندو شد.

در کاخ پادشاه دیگر چهره لاکپا در پشت آن همه دعا دیده نمی شد و او در کنار بزرگانی همچون "ادموند هیلاری"، "رینهولد مسنر"، "پیتر هیلر"، "آپا شریا"، ..... و بسیاری از بزرگان و تاریخ سازان اورست نامش را جلودانه نمود.

دیگر «لاکپالو» شریایی معمولی نبود. ده بار فتح بام دنیا او را در کنار مردان بزرگی چون "آنگ ریبا" و بابو جیری و بعد از آپا شریا قرار داد که تا آن زمان ۱۳ بار اورست را صعود کرده بود، علاوه بر آن صعود سریع وی به اورست از لاکپا چهره ای معروف و قابل احترام در میان شریاها ساخته بود.

اما از لاکپا در مورد رکورد ۸ ساعت و ۱۰ دقیقه ای «پمبا رنجی» در سال ۲۰۰۴ سوال می کنم، لیخندی می زند و می گوید: "در روزی که پمبا مدعی شد قله را صعود کرده تمام



# H Y M A L A Y A

این زمانی که شبه قاره هند به «اروپا - آسیا» نفوذ کرد، برخی لایه‌های سطحی آن خرد شدند و بر روی لایه‌های عقبی در پشت ریخته شدند، در حالی که سنگ‌های میانی همچنان به طرف شمال به حرکت خود ادامه دادند و همان طور که به جنوب «اروپا - آسیا» فشار می‌آورد در شبه قاره هندوستان خرد شدن و انباشته شدن سنگ‌ها ادامه داشت که به سمت شمال رانده می‌شدند و این انباشته‌های حجیم و چشمگیر در حقیقت هیمالیا را تشکیل دادند.

مرز بین حاشیه قدیمی، جنوبی «اروپا - آسیا» و ساحل شمالی شبه قاره هندوستان (در حقیقت مرز قدیمی این برخورد) با محل رودخانه‌های «ایندوس» و «سانگپو» مشخص می‌شود که در فلات تبت در شمال و موازی کوه‌های هیمالیا جریان دارند. در امتداد بستر این رودخانه‌ها صخره‌ها و قطعات بزرگ سنگ‌های رسوبی سبز تیره دیده می‌شوند که زمانی در کف اقیانوس هند قرار داشتند. هر چند تشکیل هیمالیا پیچیده‌تر از این است. قطعات و صفحاتی از سنگ‌های سطحی «اروپا - آسیا» که به علت رورانگی دو خشکی ایجاد شده بودند، سپس به وسیله فلات

تبت به سوی رانده شده و بعد در اعماق ۲۰ تا ۳۰ هزار متری زمین فرو رفتند. این تغییرات که نفوذ آن در کل منطقه قابل رویت است در بسیاری نقاط با شیب طبقات به سمت شمال بارز می‌شود که شبیه دسته‌ای از ورقه‌های مقوایی است که بر روی هم قرار گرفته‌اند. این پدیده شیب طبقات به سمت شمال در حدود ۱۰ کیلومتر ضخامت دارد در مناطقی هم به ضخامت ۳۰ کیلومتر در جنوب قله هیمالیا قرار گرفته است. این طبقات که بر اثر حرارت لایه‌های رورانگی از سمت هندوستان در لایه‌های زیرین مدفون شده بودند، در اثر حرارت درونی کره زمین دچار دگرگونی گردیده و برخی از آنها به سنگ‌های خااری سفیدی تبدیل شدند که در نواحی

هیمالیا فراوان است. این سنگ‌های خرد شده، ذوب شده و دگرگون شده حاصل از سنگ‌های درون قاره‌ای سپس به سطح آمده، در معرض فرسایش باد و باران و عوامل جوی قرار گرفتند و امروزه سنگ‌های قله و دره‌های هیمالیا را تشکیل می‌دهند. یک قسمت عظیم و حجیم از این سنگ‌ها در قسمت زیرین قله نوتسه در جنوب غربی اورست قرار گرفته است. قله‌ها در هر سال تقریباً چند میلیمتر از سنگ‌های زیرین خود بالا می‌آیند. گاه‌گاهی هم بهمن و یا سقوط سنگ‌ها اندکی از سنگ قله را جابه‌جا می‌کنند و رودخانه‌ها این سنگ‌ها و صخره‌ها را با خود حمل می‌کنند. ممکن است تا مدتی قله اورست هر سال اندکی بر ارتفاعش افزوده شود ولی در نهایت رانش یک صخره و یا ریزش سنگ‌ها چند متر از ارتفاعش می‌کاهد و به این ترتیب به سنگ‌های قدیمی این شانس داده می‌شود که بلندترین نقطه کره زمین باشند و در این تغییرات جزئی و نامحسوس ارتفاع کلی هیمالیا تغییر زیادی نمی‌کند. کسانی که عظمت و ابرمت کوهستان‌ها را تحسین می‌کنند شاید بتوانند تجسم کنند که هنرمند بزرگ تاریخ، میکل آنژ، برای خلق اثر هنری معروف خود مجسمه سنگی «حضرت داود» چقدر زحمت کشیده است. یخچال‌ها و رودخانه‌ها هم در ایجاد و آفرینش کوه‌ها رل مهمی دارند و باعث ایجاد مناظری زیبا و چشمگیر می‌شوند. مناظری چشم نواز که از فرسایش سنگ‌های فلات تبت ایجاد شده‌اند. در حقیقت اگر دره‌های عمیق که به وسیله جریان دایمی رودخانه‌ها و فرسایش ایجاد شده‌اند وجود نداشتند، قله‌ای ایجاد نمی‌شد.  $\Delta$

مأخذ: National Geog. Everest.

دوست و پنجاه میلیون سال قبل، شبه جزیره هندوستان قسمت کوچکی از خشکی عظیم گندوانا بود. گندوانا شامل خشکی‌های امروزی نیمکره جنوبی از جمله: آمریکا جنوبی، آفریقا، قاره جنوبگان، استرالیا و شبه قاره هندوستان بود. حدود صد میلیون سال قبل این خشکی عظیم به تدریج به قطعات کوچک‌تری تقسیم شد که یکی از آنها هندوستان بود. هندوستان حرکت تکتونیکی خود را به سوی خشکی «اروپا آسیا» شروع کرد. این حرکت که در حدود ده سانتی‌متر در سال (تقریباً چهار برابر رشد ناخن) بود در مقیاس علوم زمین‌شناسی سرعت زیادی محسوب می‌شود.

زمانی که حاشیه شمالی خشکی هندوستان به حاشیه جنوبی خشکی «اروپا-آسیا» رسید سرعت آن اندکی کم شد ولی متوقف نشد. این برخورد به نام «صدام قاره‌ای اروپا - آسیا و هندوستان» نامیده می‌شود. تصور کنید که یک ماشین مسابقه اتومبیل‌رانی با سرعت زیاد به یک کامیون عظیم ۵۰ تنی برخورد کند، چه پیش می‌آید. البته این تصور

اندکی اشتباه است زیرا هندوستان طی پنجاه میلیون سال این فشار را به ناحیه جنوبی «اروپا - آسیا» ادامه داده است، بدون آن که سرعت آن کم شود. کوه‌های هیمالیا آثار ظاهری و سطحی این برخورد هستند. گویی دیوار حایلی است که نمایان‌گر آثار عمقی از جمله: چین خوردگی، ایجاد شکاف، خم شدگی و خوردشدگی‌هایی است که در آن ناحیه ایجاد شده است.

فشار عظیم برخورد این دو خشکی بزرگ سبب ایجاد تغییرات چشمگیری در نواحی مجاور شده است. از جمله فلات تبت و اندکی

شمالی‌تر از آن رشته برجستگی‌هایی را ایجاد کرده است مثل کوه‌های مرتفع تیان‌شان و عمیق‌ترین دریاچه زمین (بایکال) و دومین دریاچه عمیق زمین (تورفان). سرزمینی که بین این نواحی قرار گرفته، بستری از حوادث طبیعی است. ادامه فشارهای حاصل از آن برخورد سبب ایجاد مهیب‌ترین زمین‌لرزه هاست که در برخی از آنها بیش از صد هزار نفر کشته شده‌اند. اندکی قبل از این برخورد کف اقیانوس در ناحیه شمال شبه قاره هندوستان به زیر خشکی «اروپا - آسیا» سر خورد. سنگ‌های آن منطقه شامل سنگ‌های لایه خارجی و میانی رسوبات کف اقیانوس و شبه جزیره هندوستان را به آن سمت هدایت کردند. هنگامی که این برخورد اتفاق افتاد، شبه قاره هند به زیر «گودال عمیق دریایی» در جنوب خشکی «اروپا - آسیا» خم شد و در ادامه حرکت آن کف اقیانوس به زیر خشکی «اروپا - آسیا» سر خورد. شاید این جریان تدریجی و بدون حادثه بود ولی دو اثر مهم از خود بر جای گذاشت:

۱- پوسته زمین نسبتاً سبک است و حالت شناور دارد و به همین جهت در لایه‌های زیرین فرو نمی‌رود. بنابراین با مقاومتی که حاشیه شبه قاره هند از خود نشان داد، به سمت شمال کشیده شد و در اثر آن حاشیه جنوبی «اروپا - آسیا» ضخیم و سنگین شد. قسمت اعظم ضخامت لایه‌ها باعث بالا آمدن و ارتفاع ناحیه‌ای شده است که امروزه به نام فلات تبت خوانده می‌شود.

۲- سنگ‌های بلورین پوشش زمین سنگین‌تر و مقاوم‌تر از سنگ‌های شیمیایی هستند. در لایه‌های زیرین زمین که درجه حرارت بالاست، سنگ‌های لایه میانی می‌توانند مقاومت نشان دهند ولی سنگ‌های سطحی خرد می‌شوند و گاه هم جابه‌جا می‌شوند. بنابراین



## چگونگی تشکیل هیمالیا

ترجمه: منبزه بزرگ



طایفه  
بکر  
لانس

[www.kalvan.ir](http://www.kalvan.ir)

[info@kalvan.ir](mailto:info@kalvan.ir)

طبیعت‌گردی در مناطق بکر و ناشناخته

متخصص در اکوتوریسم

برگزارکننده تورهای یکروزه و چندروزه

تلفن: ۰۸۷۸۷۰۷۷۴  
۰۹۱۲۳۲۶۶۱۶۷  
۰۹۱۲۳۷۷۰۳۵۴



# در هوای رقیق

اردوگاه شماره یک

۲۷ فروردین ۱۳۷۵

ارتفاع: ۵۹۴۴ متر

قسمت هفتم

نوشته: جان کراکوتر  
ترجمه: فاطمه تیموریان

مقدمه مترجم:

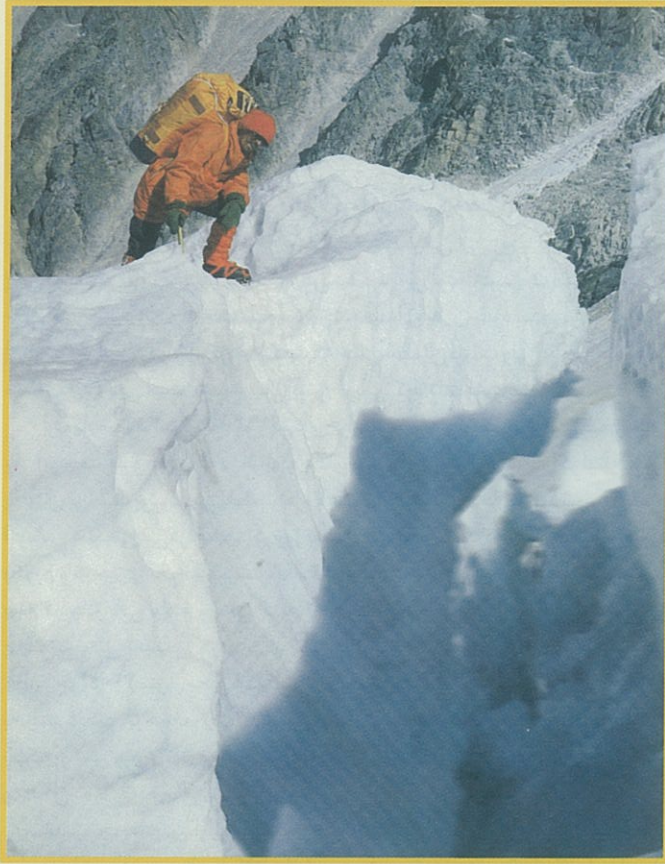
دلیل انتخاب کتاب برای ترجمه نگاه عاقلانه و نه صرفاً عاشقانه‌ی عاشقان صعود به کوههای رفیع بود. این کتاب ابعاد مختلفی دارد. زیرا نه فقط به مسئله‌ی تکنیکی صعود بلکه به دیگر ابعاد آشکار و پنهان انسان نیز می‌پردازد. وی به طرز چشمگیری ابعاد ناشناخته و بی‌پاسخ انسان را در شرایطی بس بحرانی به تصویر کشیده است. چندملیتی بودن اعضای گروهها بر این جذابیت افزوده است. زبان کتاب همواره زبان عاشق، و عشق به طبیعت و زندگی باقی می‌ماند. یأس در آن راهی ندارد و کلامش مهرآمیز است. و آخر اینکه در گزارش این صعود مرگبار بسیار واقعگرایانه عمل می‌کند و نه صرفاً از روی شیفتگی، شاید هم 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 آوت ساید بود همراه گروه نیوزیلندی به سرپرستی راب هال عازم هیمالیا شد. وی می‌نویسد: چهار تن از پنج نفر همگروه من که به قله صعود کردند، از جمله راب هال، در یک طوفان مرگبار جان باختند. زمانی که من به کمپ اصلی رسیدم ۹ تن دیگر از اعضای چهارگروه صعودکننده جان باخته بودند.

شک دارم کسی بتواند ادعا کند که از زندگی در ارتفاعات بالا لذت برده است. منظورم از لذت بردن معنای لغوی آن است. در تلاش برای صعود، آن هم صعود به آهستگی، نوعی لذت تلخ را می‌توان تجربه کرد. اما بخش اعظم وقت، اجباراً در محیط بسیار کثیف یک اردوگاه مرتفع سپری می‌شود، جایی که از آن نوع لذت آرامش بخش فردی هم محروم است. غذا خوردن انسان را به حال تهوع می‌اندازد. به دلیل لزوم کاهش وزن بار به حداقل، حمل مطالب خواندنی به برچسب روی مواد غذایی محدود می‌شود، کنسرو ساردین، قوطی شیرکندانسه در هر گوشه و کناری ریخته شده است. به غیر از لحظات کوتاهی که شخص دغدغه لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت را ندارد، جز منظره به هم ریخته داخل چادر، از سر تاس و صورت ریش‌دار هم‌نورد چیز دیگری برای تماشا وجود ندارد. خوشبختانه صدای باد نمی‌گذارد، صدای تنفس سنگین او شنیده شود. بدتر از همه، حس ناتوانی کامل و عدم توانایی برای مقابله با هر وضعیت حادی است که ممکن است پیش بیاید. من به خودم دلداری می‌دادم که یک سال پیش چقدر از فکر شرکت در این برنامه صعود، دورنمایی که به نظرم یک رؤیای دست نیافتنی می‌رسید، هیجان زده می‌شدم. اما ارتفاع روی ذهن و جسم به یک اندازه تأثیر می‌گذارد. ذهن انسان تنبل و کند می‌شود و بر فراز آن کوه، تنها چیزی که من می‌خواستم این بود که این کار مصیبت بار را به پایان برسانم و به پایین بازگردم.

اریک شپیتون  
«بر فراز آن کوه»



می‌آورد که «با دسترسی به غذای خوب، برای اولین بار، او قد کشید و بدنش قوی شد. او با هیجان برایمان تعریف می‌کرد چطور در استخر کاتماندو شنا یاد گرفته است. حدود بیست و پنج سالگی دوچرخه سواری یاد گرفت و به موسیقی غربی علاقه‌مند شد. وقتی او برای اولین بار یک قالیچه تبتی به ما هدیه داد، فهمیدیم او واقعاً بزرگ شده است. او می‌خواست بیشتر یک بخشنده باشد تا گیرنده.»

با پخش آوازه شهرت «انگ دورجی» به عنوان یک کوهنورد قوی و پرنرزی در میان کوهنوردان غربی او به مقام سردار ارتقاء یافت و در سال ۱۳۷۱ برای کار در اورست به استخدام راب هال درآمد. راب هال سفر اکتشافی ۱۳۷۵ را شروع کرد، تا آن تاریخ، انگ دورجی سه بار قله اورست را فتح کرده بود. هال از روی احترام و با محبت بسیار از او به عنوان «مرد اصلی من» نام می‌برد و بارها تکرار کرده بود که نقش انگ دورجی در موفقیت برنامه صعود ما از نظر او حیاتی است.

آفتاب بالا آمده بود. آخرین افراد همگروه من خود را به اردوگاه شماره یک رساندند. اما به هنگام ظهر توده‌ای از ابرهای سیاه در ارتفاع بالا از طرف جنوب در حرکت بودند. در ساعت سه بعدازظهر ابرهای متراکم بر فراز یخچال درهم پیچیدند و بارش برف شدیدی با سر و صدای فراوان شروع شد. نزدیک بود توفان برف چادرها را از جا بکند. توفان تمام شب ادامه داشت و هنگام صبح وقتی چهار دست و پا از چادرم بیرون آمدم، به همراه «دوگ» دیدم که یخچال با برفی به ارتفاع بیش از ۳۰ سانتی متر پوشیده شده است. صدای ریزش ده‌ها بهمین روی دیواره‌های پرشیب بالای یخچال شنیده می‌شد ولی اردوگاه ما در فاصله‌ای دور از آنها و در محل امنی قرار گرفته بود. سحرگاه ۲۹ فروردین آسمان صاف شده بود و ما وسایلمان را جمع کردیم و عازم اردوگاه شماره دو شدیم که در ارتفاع ۶۴۹۲ متری بالای اردوگاه شماره یک قرار داشت. راه ما از یک سربالایی کم شیب می‌گذشت.

وقتی عازم اردوگاه شماره دو شدیم هوا به طرز وحشتناکی سرد بود و انگستان دستم در اثر سرما خشک شده بود و درد می‌کرد. اما با تابش اولین اشعه خورشید به یخچال، دیواره‌های یخی یخچال با جذب حرارت خورشید مانند اجاقی که با انرژی

... درست قبل از طلوع آفتاب در روز سه شنبه ۱۷ آوریل، ما بعد از دو روز استراحت در اردوگاه اصلی برای دومین راه پیمایی به منظور هم‌هوایی به طرف آبشار یخی به راه افتادیم. همان طور که در مسیر نامنظم و پر سر و صدای یخی قدم به قدم جلو می‌رفتیم متوجه شدم راحت‌تر از بار اولی که از آبشار یخی بالا رفتم نفس می‌کشم. معلوم شد بدنم به ارتفاع عادت کرده است. اگر چه وحشت من از خرد شدن زیر آوار یک سراک هنوز به قدرت خود باقی بود.

من امیدوار بودم برج غول‌آسای معلق در ارتفاع ۵۷۹۱ متری که توسط یکی از افراد شوخ طبع گروه فیشر «تله موش» نامگذاری شده بود تا به حال فروریخته باشد ولی این طور نبود و هنوز برج بر جای خود ایستاده بود و حتی کمی هم بیشتر به طرف جلو متمایل شده بود. یک بار دیگر با دیدن سایه ترسناک آن، فشار خون من بالا رفت و این بار هم وقتی به قله این برج یخی رسیدم به زانو افتادم، نفس نفس می‌زدم و از شدت جوشش آدرنالین در رگ‌هایم تنم می‌لرزید.

برخلاف حمله سریع قبلی برای هم‌هوایی که ضمن آن قبل از بازگشت به اردوگاه اصلی برای مدتی کمتر از یک ساعت در اردوگاه شماره یک توقف کردیم، این بار برنامه «راب» برای ما این بود که سه‌شنبه شب و چهارشنبه شب را در اردوگاه شماره یک بگذرانیم. بعد به طرف اردوگاه شماره دو حرکت کنیم. مجدداً شب را در اردوگاه شماره یک بگذرانیم و بعد به پایین برگردیم.

در ساعت ۹ صبح وقتی به محوطه اردوگاه شماره یک رسیدم، «انگ دورجی» سردار صعود ما مشغول کندن یخ برای برپا کردن چادرهای ما در آن دامنه یخ‌زده سخت بود. او بیست و نه ساله، لاغر و صورت ظریفی داشت. خجالتی و کج خلق بود و قدرت فوق‌العاده‌ای داشت. وقتی منتظر رسیدن دیگر اعضای گروه بودم، یک بیلچه اضافی را برداشتم و برای کمک کردن به او شروع به کندن یخ کردم. بعد از چند دقیقه به دلیل خستگی مجبور شدم بنشینم و استراحت کنم و اسباب‌خنده شریا شدم. او به شوخی گفت: «جان» حالت خوب نیست؟ این تازه اردوگاه شماره یک است در شش هزار متری. غلظت هوا در اینجا هنوز خیلی زیاد است.»

«انگ دورجی» از اهالی «پانگ‌بوشه» است که از مجموع خانه‌هایی با دیوار سنگی و تراس‌های مزرعه سیب زمینی بر روی تپه‌ای ناهموار در ارتفاع ۳۹۶۵ متری تشکیل شده است. پدر او یک شریای کوهنورد معتبر است که اصول کوهنوردی را در سنین پایین به او آموخت تا فرزندش در آینده از مهارت‌های قابل‌عرضه‌ای برخوردار باشد. وقتی انگ دورجی پا به سن بلوغ گذاشت پدرش به دلیل ابتلا به آب مروارید بینایی خود را از دست داد و انگ دورجی مجبور شد برای کسب درآمد برای خانواده خود مدرسه را ترک کند.

در سال ۱۳۶۳ شمسی، زمانی که او به عنوان آشپز برای یک گروه راه‌پیمایی غربی کار می‌کرد مورد توجه یک زوج کانادایی به نام‌های «ماریون بوید» و «گرام نلسن» قرار گرفت. به گفته بوید: «من که دلم برای بچه‌هایم تنگ شده بود وقتی با انگ دورجی آشنا شدم یاد پسر بزرگم افتادم. انگ دورجی باهوش، علاقه‌مند و مشتاق یادگیری و بسیار باوجدان بود. او کوله‌بار سنگینی را حمل می‌کرد و هر شب در ارتفاع چهار خون دماغ می‌شد. از دیدن او شگفت زده شده بودم.»

بعد از جلب رضایت مادر «انگ دورجی»، بوید و نلسن حمایت مالی از شریای جوان را شروع کردند تا او بتواند ادامه تحصیل دهد. «من هیچ‌وقت امتحان ورودی او را فراموش نخواهم کرد (امتحان ورودی مدرسه ابتدایی در «خوم جونگ» که توسط سرادموند هیلاری تأسیس شده است). هیکل او خیلی ریز بود و اندام نحیفی داشت. ما در یک اتاق کوچک با رئیس مدرسه و چهار معلم جمع شده بودیم. انگ دورجی در وسط اتاق با زانوانی لرزان ایستاده بود و سعی می‌کرد تا با آنچه از آموخته‌های قبلی‌اش به خاطر داشت به سؤالات این امتحان شفاهی پاسخ دهد. از فرط هیجان ما همه عرق ریختیم... اما او قبول شد، با این شرط که با بچه‌های کوچک سال اول در سر یک کلاس بنشیند.»

انگ دورجی شاگرد موفقی از آب درآمد و توانست قبل از آنکه مدرسه را برای کار کردن در صنعت کوه گردی و راه‌پیمایی ترک کند مدرک معادل مدرک سوم راهنمایی را بگیرد. بوید و نلسن که بارها به خمبو بازگشتند شاهد بلوغ او بودند. بوید به خاطر

خورشیدی کار می‌کند حرارت تولید می‌کردند. ناگهان عرق کردم و کمی ترسیدم مانند بار قبل در اردوگاه اصلی دچار سردرد شدیدی شدم. به همین دلیل لباس‌هایم را کم کردم و یک مشت یخ زیر کلاه و روی سرم گذاشتم. در طول سه ساعت بعدی با کوشش زیادی به صورت یکنواخت به بالا رفتن از یخچال ادامه دادم و فقط برای آب خوردن و تجدید برف روی سرم می‌ایستادم.

در ارتفاع ۶۴۰۱ متری در حالی که از گرما دچار سرگیجه شده بودم، در کنار مسیر چشمم به شیئی بزرگ افتاد که در یک کیسه پلاستیکی آبی رنگ پیچیده شده بود. یکی دو دقیقه طول کشید تا من تشخیص دهم که این توده، جسد یک انسان است. در حالی که وحشت زده و ناراحت شده بودم چند دقیقه‌ای به آن خیره شدم. آن شب وقتی از «راب» در این باره سؤال کردم او گفت که خیلی مطمئن نیست ولی فکر می‌کند جسد متعلق به شریایی است که سه سال پیش قربانی کوه شده است.

اردوگاه شماره ۲ در ارتفاع ۶۴۹۲ متری قرار داشت و حدود ۱۲۰ چادر روی صخره‌های یخ (توده سنگ و خاکی که در اثر توده غلطان جابه‌جا و انباشته می‌شود) در امتداد کناره یخچال برپا شده بود. در این نقطه، ارتفاع باعث شده بود تا من دچار سردرد شوم و در سرم احساس سنگینی می‌کردم. طی دو روز بعد آن قدر حالم بد بود که نه می‌توانستم چیزی بخورم و نه چیزی بخوانم و بیشتر اوقات در حالی که سرم را در میان دست‌هایم گرفته بودم در چادر باقی ماندم و سعی کردم تا تحرک خود را به حداقل ممکن برسانم. روز پنجشنبه وقتی احساس کردم کمی بهتر شده است برای تمرین و تسریع هم هوایی حدود ۳۰۰ متر از محل اردوگاه بالاتر رفتم. نیم متر دورتر از مسیر اصلی در برف به جسد دیگری برخوردیم، یا دقیق‌تر بگوییم، به نیمه از کمر به پایین یک جسد برخوردیم. سبک پوشش و نوع کفش‌های کوه چرمی او نشان می‌داد که قربانی یک اروپایی است و حداقل ده تا پانزده سال است که جسدش در این نقطه از کوهستان افتاده است.

بعد از تجربه دیدن اولین جسد که تا چند ساعت بر خود می‌لرزیدم، تأثیر شوک مواجهه با دومین جسد تقریباً بلافاصله از بین رفت. کوهنوردانی که از کنار این اجساد

عبور کرده بودند، اکثر آنها فقط نیم نگاهی به اجساد انداخته بودند. به نظر می‌رسید در کوهستان نوعی توافق بدون کلام وجود دارد تا همه ما تظاهر کنیم که این باقیمانده اجساد واقعی نیستند، مثل این بود که هیچ یک از ما جرأت نمی‌کرد به خطری که در این منطقه وجود دارد اعتراف کند.

روز دوشنبه ۲ اردیبهشت، یک روز بعد از بازگشت از اردوگاه شماره ۲ به اردوگاه اصلی، «اندی هریس» و من به طرف محل استقرار گروه آفریقای جنوبی راه‌پیمایی کردیم تا با اعضای گروه آنها ملاقات کنیم و از آنها سؤال کنیم چرا تا به این اندازه مورد انتقاد قرار گرفته‌اند. در فاصله ۱۵ دقیقه‌ای از محل چادرهای ما، اردوگاه آنها بالای توده‌ای از بقایای یخچال برپا شده بود. پرچم‌های ملی نپال و آفریقای جنوبی در کنار علائم تجاری کداک، کامیپوتر آیل و دیگر اسپانسرها بر فراز چند لوله آلومینیومی در اهتزاز بود. اندی سرش را داخل چادر آشفته آنها کرد و گفت: «سلام، کسی خونه هست؟» معلوم شد «ایان وودال»، «کاتی اودود» و «بروس هردو»، روی آبشار یخی و در حال پایین آمدن از اردوگاه دوم بودند. اما دوست «وودال»، «لکساندرین گودین» و برادرش «فیلیپ» در چادر بودند. در چادر به هم ریخته آنان دختر جوان و پرنجب و جوشی هم بود که خودش را به نام «دشان دیزل» معرفی کرد و بلافاصله از من و اندی دعوت کرد تا جای بخوریم. به نظر می‌رسید سه هم گروه نسبت به گزارش و زمزمه‌هایی که خبر از هم پاشیده شدن قریب الوقوع گروه می‌داد بی تفاوت بودند.

دیزل به یک برج یخی که در همان نزدیکی قرار داشت اشاره کرد، برجی که گروه‌های صعود متعددی روی آن تمرین یخ‌نوردی می‌کردند و گفت: «دیروز برای اولین بار یخ‌نوردی کردم. خیلی هیجان‌انگیز بود. امیدوارم چند روز دیگر بتوانم از آبشار یخی بالا بروم.»

من خیال داشتیم از او درباره دغل‌بازی ایان سؤال کنم و بیرسم وقتی فهمید اسمش در لیست کسانی نیست که مجوز صعود به اورست را دارند چه احساسی به او دست داد. ولی او آن قدر شاد و بی‌ریا بود که جرأت نکردم سؤالم را مطرح کنم. بعد از آن که حدود ۲۰ دقیقه با یکدیگر صحبت کردیم اندی از تمام افراد گروه از جمله ایان دعوت کرد تا آن شب همگی سری به اردوگاه ما بزنند.

وقتی من به اردوگاه خودمان رسیدم متوجه شدم راب، دکتر «کارولین مکنزی» و «اینگرید هانت»، پزشک گروه اسکات فیشر، سرگرم یک مکالمه تلفنی با شخصی در ارتفاعات بالا هستند. پیشتر در همین روز، وقتی که فیشر از اردوگاه شماره ۲ به اردوگاه اصلی باز می‌گشت با یکی از شریاهای خودش به نام «انگوانگ» در ارتفاع ۶۴۰۱ متری در حالی که روی یخچال نشسته بود روبه رو می‌شود. «انگوانگ» یک کوهنورد پیشکسوت از اهالی دره رولوالینگ بود. او خصلت مهربانی داشت و دندان‌هایش از هم فاصله داشت. سه روز بود که انگوانگ بارهای سنگین را بالا برده بود و وظایف دیگری را هم در اردوگاه اصلی انجام داده بود اما شریاهای همگروه عقیده داشتند که او در انجام وظایف محوله خود کوتاهی می‌کند و به اندازه سهم خودش کار نمی‌کند و همیشه در یک گوشه نشسته است.

وقتی فیشر، حال انگوانگ را می‌پرسد او اعتراف می‌کند که در دو روز گذشته ضعف داشته، بی حال بوده و احساس نفس تنگی می‌کرده است. به همین دلیل فیشر او را راهنمایی می‌کند تا بلافاصله پایین برود. اما در فرهنگ شریاها یک عنصر مردانگی وجود دارد که باعث می‌شود خیلی از آنها به شدت از اعتراف به ناتوانی‌های فیزیکی خود سرباز بزنند. قرار نیست شریاها به بیماری ناشی از ارتفاع مبتلا شوند مخصوصاً اهالی رولوالینگ، منطقه‌ای که به خاطر کوهنوردان قوی خود شهرت دارد. آنهایی که بیمار شوند و به صراحت آن را اعتراف کنند غالباً از لیست کار برای سفرهای اکتشافی آبی خط می‌خورند. به این ترتیب بود که انگوانگ از دستورالعمل‌های فیشر سرپیچی کرد و به جای پایین رفتن بالا رفت تا شب را در اردوگاه شماره ۲ بگذراند.

وقتی بعدازظهر، انگوانگ به چادرها رسید هدیان می‌گفت و مثل مست‌ها تلوتلو می‌خورد و با سرفه‌های رگه‌های خون بیرون می‌ریخت که نشانه ادم ریوی پیشرفته در اثر ارتفاع بالا است. این یک بیماری مرموز و کشنده است که در اثر صعود سریع به ارتفاعات بالا ایجاد می‌شود و مایع درون ریه‌ها جمع می‌شود. تنها راه معالجه این بیماری پایین آمدن سریع و کم کردن ارتفاع است. چنانچه بیمار مدتی طولانی در ارتفاع

فروشگاه

# پیک لاجور

فروش انواع و سایل سنگنوردی، کوهنوردی، کمپینگ و نشریات کوهنوردی

نماینده شرکت‌های معتبر خارجی و تولیدکنندگان معتبر داخلی

مجری برنامه‌های کوهنوردی، سنگنوردی و تورهای خانوادگی

اراک - فیلیپان ۳م - پاساژ استیل - طبقه همکف

تلفن: ۲۲۳۳۳۸۹۸

ممبر جلالی

E-mail: P\_lajvar@yahoo.com

بالا باقی بماند مرگ او حتمی است.

برخلاف حال که اصرار داشت گروه ما تحت نظارت دقیق راهنماها وقتی به بالاتر از اردوگاه اصلی صعود می‌کنیم همه با هم باشند، فیشر بر این باور بود که کوهنوردان را در دوره هم هوایی باید در صعود و فرود آزاد گذاشت تا به طور مستقل عمل کنند. در نتیجه وقتی متوجه شدند که انگاوانگ در اردوگاه شماره ۲ به طور جدی بیمار است چهار نفر از مشتریان فیشر، دیل کروس، پیت شوئینینگ، کلوشوئینینگ و تیم مادسن در چادر حضور داشتند اما هیچ یک از راهنماها آنجا نبودند. به این ترتیب مسئولیت اتخاذ تصمیم برای نجات انگاوانگ به دوش کلوشوئینینگ و تیم مادسن افتاد. مادسن سی و دو سال داشت و هیچ وقت تا قبل از این برنامه صعود به ارتفاع بالای ۴۲۶۷ متری پایش نرسیده بود. مشوق او در این صعود، «شارلوت فاکس» بود که یک کوهنورد کارکنته هیمالیا بود.

وقتی من وارد چادر آشفته حال شدم صدای دکتر مکنزی را از رادیو شنیدم که به

هورت کشیدن ته مانده شربتی در لیوان با یک نی بود. در میان راه آبشار یخی انگاوانگ ماسک اکسیژن خود را برداشت تا با دستش دریچه لوله ورودی ماسک اکسیژن را تمیز کند. وقتی او دستش را بیرون کشید من نور چراغ قوه روی پیشانی‌ام را روی دستکش‌هایش انداختم و دیدم که دستکش‌هایش خونی است، خونی که در اثر سرفه‌هایش به داخل ماسک ریخته شده بود. وقتی چراغ قوه را روی صورتش گرداندم دیدم صورتش هم پوشیده از خون است.

«بیدل من» ادامه داد «چشمان انگاوانگ به چشمان من افتاد و من دیدم که او چقدر ترسیده است. خیلی زود فکری به خاطر من خطور کرد و به دروغ به او گفتم که نگران نباشد. این خون پارگی روی لب‌هایش است. این حرف کمی او را آرام کرد و ما به راه خود ادامه دادیم.» در طول مسیر برای این که شریای بیمار تن خود را خسته نکند، «بیدل من» چندین بار او را به دوش کشیده و پایین برده بود و بعد از نیمه شب بود که آنها به اردوگاه اصلی رسیدند.



یک نفر در اردوگاه شماره ۲ می‌گفت «به انگاوانگ، استازولامید، دکزامتازون زیرزبانی بدهید...»

اما داروها هیچ‌کدام تأثیری نکردند. رساندن اکسیژن اضافی و قراردادن انگاوانگ در محفظه گامو - که عبارت است از یک محفظه پلاستیکی بادی به اندازه یک تابوت و با افزایش فشار هوای داخل محفظه، فشار هوایی مشابه فشار هوا در ارتفاع پایین شبیه سازی می‌شود - به او کمکی نکرد. با کم رنگ شدن نور روز، شوئینینگ و مادسن با استفاده از گامو به جای یک سرسره، با زحمت فراوان شروع به انتقال انگاوانگ به طرف پایین کردند. از طرف دیگر راهنما «نیل بیدل من» و گروهی از شریاها هم با حداکثر سرعتی که در توان داشتند از اردوگاه اصلی حرکت کردند تا به آنها برسند.

«بیدل من» به هنگام غروب نزدیک به بالای قله آبشار یخی به انگاوانگ رسید و عملیات نجات را بر عهده گرفت و مادسن و شوئینینگ توانستند برای ادامه تمرین هم هوایی به اردوگاه شماره ۲ بازگردند. بیدل من به خاطر می‌آورد که در ریه‌های شریای بیمار آن قدر مایع جمع شده بود که صدای نفس کشیدن او هنگام تنفس مثل صدای

انگاوانگ در تمام طول شب تحت نظر دکتر هانت و زیر اکسیژن بود و هنگام صبح کمی حالش بهتر شده بود. فیشر، هانت و بیشتر پزشکانی که در جریان بودند اطمینان داشتند که حال شریای بیمار رو به بهبود خواهد رفت. معمولاً با کم کردن ۶۱۰ متر ارتفاع بیمار مبتلا به ادم ریوی بهبود می‌یابد. به همین دلیل دکتر هانت معتقد بود که «نیازی به هلیکوپتر نیست تا با هزینه کردن ۵۰۰۰ دلار انگاوانگ را به کاتماندو منتقل کنند.» دکتر هانت می‌گوید «متأسفانه حال انگاوانگ رو به بهبودی نرفت و با سپری شدن ساعاتی از روز بار دیگر حال او رو به وخامت رفت.» در این زمان دکتر هانت به این نتیجه می‌رسد که لازم است او را به کاتماندو منتقل کنند. اما حالا هوا ابری شده بود و امکان پرواز هلیکوپتر وجود نداشت. دکتر هانت به «انگیم کاله» سردار شریاها فیشر در اردوگاه اصلی پیشنهاد می‌کند تا گروهی از شریاها را جمع کند تا پای پیاده انگاوانگ را به پایین منتقل کنند. انگیم از این کار سرباز می‌زند. طبق گفته هانت سردار شریاها معتقد بود که انگاوانگ به ادم ریوی یا بیماری دیگری ناشی از ارتفاع مبتلا نیست، بلکه از ناراحتی معده رنج می‌برد و لزومی ندارد او را به کاتماندو انتقال دهند.

هانت توانست انگیما را قانع کند تا اجازه دهد دو شریا او را برای همراهی انگاوانگ به ارتفاع پایین‌تر همراهی کنند. مرد بیمار آن قدر آهسته قدم برمی‌داشت و به قدری مشکل راه می‌رفت که بعد از طی کردن ۴۰۰ متر برای هانت مشخص شد که او با نیروی خود نمی‌تواند پایین برود و برای پایین بردن او به کمک بیشتری نیاز دارد. به همین دلیل با انگاوانگ به محوطه چادرهای «مانتین مدنس» در اردوگاه اصلی بازگشت تا به قول خودش، در تصمیمش تجدید نظر کند.»

با ادامه روز حال انگاوانگ وخیم‌تر شد. وقتی هانت سعی کرد تا او را دوباره در محفظه گامو قرار دهد، انگاوانگ امتناع کرد و مثل انگیما دلیل آورد که به بیماری ادم ریوی مبتلا نشده است. هانت با دیگر پزشکان مستقر در اردوگاه اصلی به مشاوره پرداخت (کاری که در طول این سفر اکتشافی به کرات انجام می‌داد)، اما این امکان را پیدا نکرد تا موضوع را با فیشور در میان بگذارد. در این موقع اسکات فیشور عازم اردوگاه شماره ۲ شده بود تا تیم مادران را پایین بیاورد که هنگام انتقال انگاوانگ زیاد به خودش فشار آورده بود و حالا او هم به نوبه خود به ادم ریوی مبتلا شده بود. وضعیت هر لحظه وخیم‌تر می‌شد و به قول یکی از پزشکان همکار هانت «فشار کار روی اینگرید بیش از حد بود.»

هانت ۳۳ سال داشت و تیرماه قبل همان سال رزیدنسی خود را تازه به پایان رسانده بود. اگر چه او قبلاً هیچ تجربه‌ای در زمینه تخصصی بیماری‌های ناشی از ارتفاع نداشت اما ۴ ماه به عنوان پزشک داوطلب امدادسانی در کوهپایه‌های نپال شرقی کار کرده بود. چند ماه قبل او به طور اتفاقی به فیشور برمی‌خورد که مرحله نهایی کردن اجازه صعود به اورست را در کاتماندو انجام می‌داد و فیشور به او پیشنهاد کرده بود تا عهده‌دار دو مسئولیت همزمان یعنی پزشک گروه و مسئول اجرایی اردوگاه اصلی در سفر اکتشافی آتی او به اورست شود.

اگر چه موضع هانت در نامه‌ای که در بهمن ماه در پاسخ به دعوت فیشور فرستاده

بود، کاملاً مشخص نبود اما در نهایت این کار بدون مزد را قبول کرد و در اوایل فروردین در نپال به گروه فیشور پیوست و امیدوار بود که در موفقیت این سفر اکتشافی سهیم باشد. اما معلوم شد مسئولیت اداره اردوگاه اصلی همزمان با پاسخگویی به نیازمندی‌های پزشکی چیزی حدود ۲۵ نفر در یک محیط دورافتاده و در ارتفاع بالا بیشتر از آن چیزی است که او تصورش را کرده بود. (در مقام مقایسه، راب هال به دو نفر از اعضای پرتجربه گروه کارولین مکنزی، پزشک گروه و هلن دیلتن، مسئول اجرایی اردوگاه حقوق می‌پرداخت تا وظایفی را انجام دهند که هانت به تنهایی و بدون حقوق انجام می‌داد.) علاوه بر مشکلات کاری، هانت برای هم هوایی خودش هم مشکل داشت و بیشتر اوقات از سردردهای شدید و تنگی نفس در مدت اقامت در اردوگاه اصلی رنج می‌برد. سه شنبه عصر بعد از آنکه کار انتقال انگاوانگ نیمه تمام ماند و او به اردوگاه بازگشت حالش به شدت رو به وخامت رفت. در همان روز، دکتر مکنزی یک پیام رادیویی اورژانس برای «جیم لیچ» پزشک آمریکایی فرستاده بود و از او خواسته بود تا سریعاً برای کمک به درمان انگاوانگ خود را به اردوگاه اصلی برساند. دکتر لیچ که پزشکی مورد احترام و متخصص بیماری‌های ناشی از ارتفاع بود و در سال ۱۳۷۴ به اورست صعود کرده بود در ساعت ۷ بعدازظهر دوان دوان از فریش، کلینیک انجمن نجات هیمالیا که در آنجا به صورت داوطلبانه طبابت می‌کرد خود را به اردوگاه اصلی رسانده بود. وقتی او به اردوگاه رسید دید که یک شریا از انگاوانگ که در چادر دراز کشیده است مراقبت می‌کند و به بیمار اجازه داده است ماسک اکسیژن خود را بردارد. دکتر لیچ که شرایط جسمی بیمار را به شدت وخیم تشخیص داده بود از اینکه انگاوانگ زیر اکسیژن نیست متعجب می‌شود و نمی‌تواند بفهمد چرا تا به حال او را از اردوگاه اصلی به پایین منتقل نکرده‌اند. لیچ، هانت را در چادر خودش پیدا می‌کند و نگرانی خود را از این بابت ابراز می‌کند.

در این زمان انگاوانگ به سختی نفس می‌کشید. او را بلافاصله زیر اکسیژن گذاشتند و برای انتقال او در اولین ساعات روز چهارشنبه ۴ اردیبهشت تقاضای هلیکوپتر کردند. با وجود ابرها و بوران برف، پرواز غیرممکن بود در نتیجه آنها انگاوانگ را داخل یک سبد قرار دادند و روی دوش شریاها با نظارت هانت، از یخچال پایین بردند تا به فریش برسانند.

آن روز بعدازظهر پیشانی گره خورده هال نشان می‌داد که نگران است. او گفت «حال انگاوانگ خوب نیست. او به یکی از بدترین نوع ادم ریوی مبتلا شده است که من تا به حال دیده‌ام. آنها بایستی دیروز صبح او را انتقال می‌دادند، وقتی که هنوز شانس وجود داشت، اگر به جای یک شریا یکی از مشتریان اسکات به این بیماری دچار شده بود فکر نمی‌کنم این قدر خونسر با مسئله برخورد می‌شد.»

چهارشنبه عصر وقتی شریای بیمار بعد از یک سفر طولانی نه ساعته از اردوگاه اصلی به فریش رسید، شرایط جسمی‌اش سیر نزولی می‌پیمود؛ علی‌رغم این واقعیت که به او اکسیژن کمکی رسانده بودند و حالا در ارتفاع ۴۲۶۷ متری قرار داشته ارتفاعی که عملاً بالاتر از ارتفاع دهکده‌ای نبود که او بیشتر عمر خود را در آنجا گذرانده بود. هانت که سردرگم شده بود تصمیم گرفت او را درون محفظه گما قرار دهد که در یک اتاق نزدیک به کلینیک برپا شده بود. انگاوانگ که قادر به درک مزایای بالقوه اتاقک بادی نبود و از آن وحشت داشت درخواست کرد تا یک لامای بودایی را خبر کنند و قبل از اینکه رضایت دهد تا زیب محفظه فضای وحشت‌آور به رویش بسته شود درخواست کرد تا کتاب‌های دعا را در کنارش قرار دهند.

برای آن که محفظه به خوبی عمل کند یک نفر باید به طور مداوم هوای تازه را به وسیله یک تلمبه پایی وارد محفظه کند. دو شریا به نوبت عهده‌دار این وظیفه شدند در حالی که دکتر هانت خسته و کوفته، حال انگاوانگ را از درپچه بالای محفظه گزارش می‌داد. حدود ساعت ۸ بعدازظهر یکی از شریاها متوجه شد که دهان انگاوانگ کف کرده است و به نظر می‌رسد نفس نمی‌کشد. هانت به سرعت زیب محفظه را باز می‌کند و تشخیص می‌دهد که او دچار ایست قلبی شده است. ظاهراً به این دلیل که قی وارد مجاری تنفسی‌اش شده بود. هانت در حالی که به او شوک قلبی - تنفسی می‌داد با فریاد دکتر «لاری سیلور» را که یکی از پزشکان داوطلب کلینیک بود و در اتاق کناری به سر می‌برد به کمک می‌طلبد.

**باتوم پاسا تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول**

**PASA®**



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



محصول کارگاه تولیدی صنعتی پارس تلاش  
تلفن مرکز پخش ۵۵۸۵۷۰۰۰

ان.بی.سی فرستاد، نوشته بود «همه وسایل شخصی ام را آماده کرده‌ام... مثل اینکه به اندازه وسایل کوهنوردی، کامپیوتر و وسایل الکترونیکی با خود می‌برم... دو لپ‌تاپ آی.بی.ام، یک دوربین فیلمبرداری ویدئو، سه دوربین فیلمبرداری ۳۵ میلیمتری، یک دوربین دیجیتال کناک، دو ضبط صوت، یک دستگاه سی‌دی، یک چاپگر و تعداد کافی (امیدوارم) پانل خورشیدی و قوه برای اینکه کل پروژه را انجام دهم... فکرش را هم نمی‌توانم بکنم که شهر را بدون قهوه و دستگاه قهوه ساز ترک کنم. از آنجا که برای عید پاک در اورست خواهیم بود، چهار تخم مرغ شکلاتی هم همراه خود می‌برم. شکستن تخم مرغ عید پاک در ارتفاع ۵۴۸۶ متری؟ ببینیم چه می‌شود!

وقتی «پیت من» به هیمالیا رسید خیلی زود شرایط زندگی طبقه مرفه را در حد ممکن برای خود ایجاد کرد - در طول راه پیمایی برای رسیدن به اردوگاه اصلی هر روز صبح یک شراپا به نام پمبا کیسه خواب او را برایش جمع می‌کرد و کوله پشتی‌اش را برایش می‌بست. وقتی در اواسط فروردین با دیگر اعضای گروه فیشر به پای اورست رسید، بریده جراید درباره خودش هم جزو بارش بود تا آنها را بین دیگر افراد در اردوگاه اصلی پخش کند. چند روز بعد شریاهای دونه به طور مداوم شروع به تحویل بسته‌های پیت من کردند که توسط سرویس سریع پستی DHL به اردوگاه اصلی ارسال می‌شد. در هر حال چند تن از کوهنوردان خبره که در گروه او نبودند به پیت من به عنوان آدم اهل ذوقی نگاه می‌کردند.

«پیت من» مخالف کم نداشت. خیلی از آدم‌ها به خاطر اینکه او به طرز غلوآمیزی ثروتمند بودن خود را به نمایش می‌گذاشت و از هیچ چیزی برای رسیدن به شهرت فروگذار نمی‌کرد از او دلخور می‌شدند. یکی از همکارهای آقای پیت من که نمی‌خواست نامش فاش شود می‌گوید «پیت من رفتار مناسبی در اجتماع ندارد. او عاشق این است که سر زبان‌ها باشد. خیال نمی‌کنم دست به کوهنوردی می‌زد اگر قرار بود به طور ناشناس به کوهنوردی برود.»

## پیشکسوتان کوه نوردی شمیران، اصفهان، شیراز و همدان

پیام های تسلیت شما بزرگواران

به مناسبت درگذشت روانشاد محمدرضا زیرکی

تسلی بخش خاطر پریشان و مرهم قلب

شکسته‌مان بود هر چند که ناباورانه حضور پر مهر

او را در جمع خود از دست داده ایم لیکن

به داشتن چنین بزرگ مردانی در کنار خود،

می‌بالیم و روزگار فراغ را سپری می‌کنیم،

سربلندی و سرافرازی برای شما عزیزان و

آرامش روان و حیات جاویدان در فردوس برین

برای آن عزیز را از درگاه ایزدمنان خواستاریم.

خانواده های زیرکی - نجاری

پوست انگوانگ کبود شده بود و روی صورت و سینه‌اش با تکه‌های خلط صورتی رنگ کف آلود پوشیده شده بود. منظره نامطوبعی بود. «اینگرید» میان آن همه قی به او تنفس دهان به دهان می‌داد. من نگاهی به این وضعیت انداختم و گفتم اگر راه تنفسی این مرد را باز نکنیم او خواهد مرد. «سیلار» سریعاً به کلینیک کناری می‌رود و وسایل اورژانس را به اتاق می‌آورد. یک لوله وارد نای انگوانگ می‌کند و بعد شروع به فرستادن اکسیژن به داخل شش‌های او می‌کند، اول از طریق دهان و بعد از طریق یک تلمبه دستی که به آن «کیسه امبو» می‌گویند. نبض و فشارخون شریا بلافاصله برمی‌گردد. وقتی قلب انگوانگ دوباره شروع به کار می‌کند تقریباً به مدت ده دقیقه مقدار خون کافی به مغز او نرسیده بود. دکتر سیلور می‌گوید «ده دقیقه زمان بدون ضربان قلب و یا سطح کافی اکسیژن می‌تواند به طور جدی به عصب‌های مغز آسیب وارد کند.»

در ۴۰ ساعت بعدی، سیلور، هانت و لیچ به نوبت با فشردن کیسه امبو با دست، ۲۰ بار در دقیقه، به شش‌های انگوانگ اکسیژن رساندند. وقتی ترشح جمع می‌شد و راه لوله تنفسی انگوانگ را می‌بست، هانت با مکیدن لوله با دهان راه لوله را باز می‌کرد. بالاخره روز جمعه ۶ اردیبهشت هوا بهتر شد و شرایط پرواز هلیکوپتر ممکن شد و انگوانگ را به بیمارستانی در کاتماندو منتقل کردند، اما او بهبود نیافت. طی هفته‌های بعد او روی تخت بیمارستان کاتماندو رنج می‌برد، ماهیچه‌های بدنش تحلیل می‌رفت و وزنش به زیر ۳۶ کیلو رسیده بود. در اواخر خرداد ماه انگوانگ از دنیا رفت و همسر و چهار دختر خود را در رولوالینگ تنها گذاشت.

در کمال تعجب اکثر کوهنوردانی که در اورست بودند از جریان انگوانگ خبر داشتند. دلیل پخش این اخبار اینترنت بود و در اردوگاه اصلی به نظر ما این امکان جنبه سورتالیستی پیدا کرده بود. به طور مثال یکی از افراد گروه از طریق ماهواره با منزل خود تماس می‌گرفت و می‌فهمید که تیم آفریقای جنوبی در اردوگاه شماره ۲ به چه کاری مشغول است، آن هم از طریق همسر یکی از افراد گروه اهل نیوزیلند یا میشیگان که اخبار را روی وب سایت خوانده بود.

حداقل پنج سایت اینترنت، اخبار را توسط خبرنگاران خود مستقر در اردوگاه اصلی مخابره می‌کردند. گروه آفریقای جنوبی مثل گروه سفر اکتشافی - تجاری بین‌المللی «مال داف» برای خود یک سایت داشت. آخرین اخبار روز را روی سایت خود می‌فرستادند. «گروه آی مکس» که در راس آن فیلمساز برنده جوایز و کوهنورد «دیوید بری شیرز» قرار داشت سرگرم فیلمبرداری یک فیلم برای نمایش روی پرده بزرگ با یک بودجه ۵/۵ میلیون دلاری درباره صعود به اورست بودند. بری شیرز در سال ۱۳۸۴ راهنمایی دیک بس را برای صعود به اورست برعهده داشت. گروه اسکات فیشر تنها دو خبرنگار داشت که اخبار به روز را برای چند وب سایت رقیب می‌فرستادند.

«جین بروت» که از طریق تلفن گزارش‌های روزانه را برای سایت اوت ساید می‌فرستاد یکی از دو خبرنگار فیشر بود که مجوز صعود به بالاتر از اردوگاه اصلی را نداشت. اگر چه خبرنگار دیگر اینترنت در گروه فیشر یکی از مشتریان بود و قصد داشت تا به قله صعود کند و در مسیر صعود اخبار روز را برای ان.بی.سی ارسال کند. اسم او «سندی هیل پیت من» بود و حرف و حدیث او بیشتر از هر کس دیگری در کوهستان بر سر زبان‌ها بود و پشت سرش بدگویی می‌کردند.

سندی پیت من یک میلیونر، کوهنوردی بود که برای سومین بار قصد فتح قله را داشت. امسال او بیشتر از همیشه مصمم بود تا به قله صعود کند و به جنگیدن برای فتح ۷ قله که در روزنامه‌ها خیلی درباره‌اش سر و صدا به پا کرده بود پایان دهد.

«بک ودرز» یک شب در اردوگاه اصلی تعریف می‌کرد «وقتی سندی به کوهنوردی می‌رود دقیقاً مثل من و تو عمل نمی‌کند». «بسته‌های بزرگ خوراکی‌های خوشمزه او را باید ۴ نفر حمل می‌کردند. او یک تلویزیون قابل حمل، یک دستگاه ویدئو هم با خود آورده بود تا شب‌ها بتواند در چادرش به تماشای تلویزیون بنشیند. باید قبول کرد تعداد کسانی که با چنین ساز و برگی به کوهنوردی می‌روند انگشت شمار است.» بک همچنین اضافه کرد که پیت من کوهنوردان دیگر را در آنچه با خود آورده بود سهیم می‌کرد و حضورش جالب و مطبوع بود. برای برنامه صعود به اورست در سال ۱۳۷۵ یک بار دیگر پیت من وسایلی را برای بردن جمع کرده بود که به طور معمول در وسایل کوهنوردی دیده نمی‌شود. روز قبل از عزیمت به نپال در یکی از پیام‌هایی که برای

# نجات از چنگال نانگاپارپات

ترجمه: علی پارسایی

می نماید. باید توجه داشت هومار شرایط بسیار خطرناک و بدی را در دیگر کوه ها تجربه نموده بود و از تمامی آن ها به تنهایی جان سالم به در برده بود. و ارسال درخواست کمک از جانب وی وخامت وضع او را به خوبی مشخص می نمود.

همراهان او در کمپ اصلی بلافاصله از تمامی راه های ممکن تقاضای کمک نمودند. آقای «نذیر سبیر» دبیر آلباین کلوب پاکستان با مقامات مسئول مشغول رایزنی شد و دولت مردان اسلوانیایی در بالاترین سطح با همتایان خود در پاکستان تماس گرفتند. «توماس هومار» به دلیل صعود های درخشان و چشمگیری در موطن خود به عنوان یک قهرمان ملی شناخته می شود.

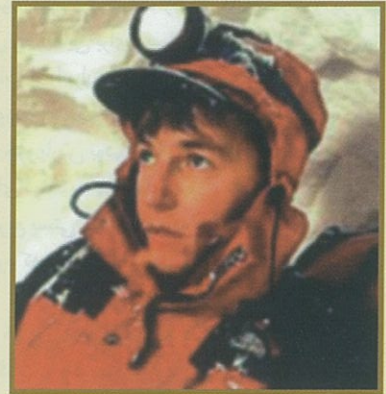
خدمه و کادر پروازی هلیکوپتری که در بهار سال جاری موفق به فرود بر روی قله اورست شده بود نیز برای کمک اعلام آمادگی نمودند. اما شرایط هوا نیز بر روی کوه بسیار نامساعد بود. با وجود تمامی تلاش ها همه چیز به قدرت و پایداری هومار بر می گشت که بدون آب و آذوقه تنها بر روی جبهه روپال بدام افتاده بود.

وی وضعیت جایی که در آن گیر کرده را طی تماسی چنین توصیف کرد: برف خیس دورادور من را فرا گرفته و آبی که بر روی من می ریزد روی لباس هایم یخ می زند. من نمی توانم بیشتر از این تحمل کنم. یک هلیکوپتر در روز ۱۶ مرداد موفق به پرواز بر روی جبهه و گرفتن چند عکس از جایی که او بدام افتاده بود شد.

با مساعد تر شدن هوا دو هلیکوپتر دیگر از ارتش پاکستان نیز خود را به کمپ اصلی می رسانند. راه حل تصمیم خلبانان هلیکوپتر و اعضای تیم بستن یک رشته طناب به هلیکوپتر بود که بعد از رسیدن هلیکوپتر به بالای محلی که او در آن بیتوته کرده وی خود را به طناب متصل کند.

«توماس هومار» کوهنورد برجسته اسلوانیایی از چنگ نانگا پاربات گریخت.

او که سابقه درخشانی در انجام صعود های فوق دشوار بر روی جبهه های دشوار هیمالایا - آند و آلپ ( نظیر نوپتسه - دائولاگیری - آکونگا گوا ) دارد به زعم بسیاری یکی از برترین کوهنوردان در تاریخ کوهنوردی محسوب می شود. توماس هومار کوهنورد در روز ۱۳ مرداد به قصد صعود انفرادی از



یک مسیر جدید عازم جبهه روپال قله نانگا پاربات شد.

بر روی این جبهه عظیم سنگی و یخی که آن را می توان بلند ترین دیواره جهان بر شمرد تا کنون تنها سه مسیر گشوده شده است. و هدف هومار صعود این جبهه عظیم از یک مسیر نو بود. بعد از آغاز صعود در روز یکم اگوست ۱۰ مرداد او با وجود هوای خراب موفق شد بیش از نیمی از جبهه را به پیماید اما شدت بدی هوا و خطر بهمین او را مجبور نمود تا از ارتفاع ۶۴۰۰ متر به صورت صعود معکوس Climb down تا ارتفاع ۵۹۶۰ به پایین برگردد. شرایط خطرناک بهمنی و پوشیده شدن مسیر صعود او از برف امکان برگشت را از او سلب نموده بود.

بعد از یک شب بیواک او طی تماسی با کمپ اصلی تقاضای کمک و ارسال هلیکوپتر



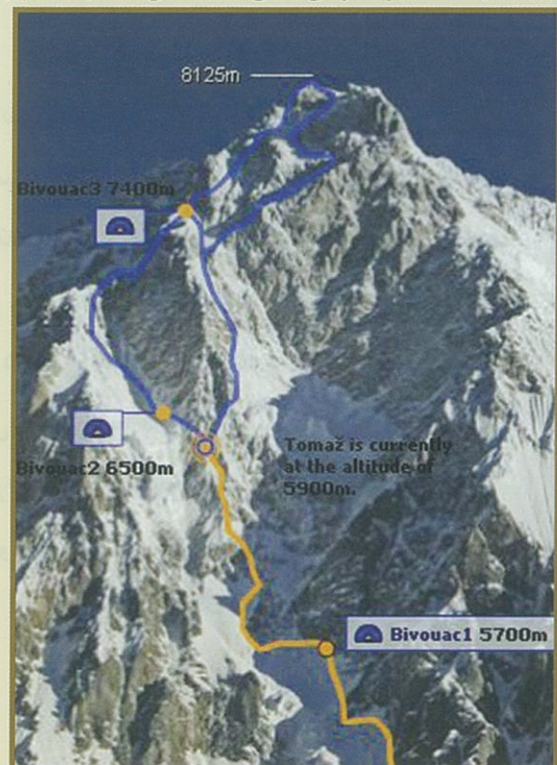
بالاخره در اولین ساعات روز چهارشنبه ۱۹ مرداد خلبانان پاکستانی موفق به پرواز شدند و با شجاعت بی نظیری خود را به «دیاره» نزدیک نمودند و «هومار» توانست خود را به طناب برساند.

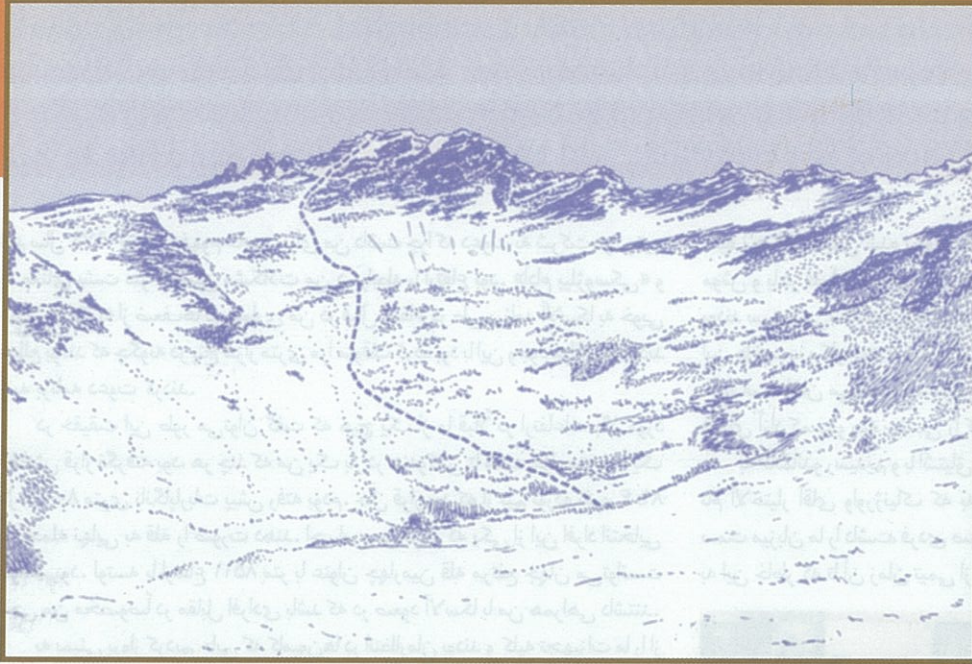
وی به صورت معلق به کمپ اصلی برگردانده و بلافاصله مورد مداوا قرار گرفت. این عملیات یکی از بی نظیر ترین عملیات نجات از روی جبهه های کوهستانی

محسوب می شود. △

<http://www.k2climb.net/news.php?id=552>

<http://www.humar.com/en/index.php>





# کوکوشکا و ۱۴ قله ۸۵۵۵ متری

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. موفقیت‌های او به واسطه روش‌هایی 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 نو راه قله را در پیش گرفته بود، در مورد قله چوایو هر دو را شامل می‌شد. لذا جبهه جنوبی لوتسه که هنوز صعود نشده بود او را به مبارزه می‌طلبید، مبارزه ای که می‌توانست رشته موفقیت‌های او را محکم تر نماید. اولین تلاش بر روی این مسیر در سال ۱۹۸۵ صورت گرفته بود. در سال ۱۹۸۹ یعنی درست ده سال پس از صعود او از مسیر شمال غربی او پای در راه دیواره جنوبی گذاشت، دیواره ای که بر اثر سقوط از آن کشته شد. با مرگ کوکوشکا روند فعالیت یکی از برجسته‌ترین و خلاق‌ترین چهره‌های 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 می‌شود.

دنیای عمودی من داستان مردی است اهل خانواده و آرام متولد «سیلیزا» که با نقشه‌ای قاطع کشتی خود را به سوی بوروکراسی موجود در لهستان و نیال می‌راند و برای شروع کار صعودهای به رنگ زدن دودکش‌های کارخانه‌ها می‌پردازد به لوتسه فکر می‌کند و با درآمدی کم و شعبه بازی غذا و لوازم مورد نیازش را تهیه می‌کند. هر جا که امکانش بود مایل بود که از استیل آلی برای صعود استفاده کند. از برجسته‌ترین کارهای او را می‌توان به صعود انفرادی ماکالو از مسیری جدید اشاره کرد، همچنین اولین ترورس قله شمالی و میانی برودییک، 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 ۲۲ در یک تیم دو نفره از دیگر صعودهای شایان توجه اوست. داستان نویسی وی خواننده را به پشت صحنه رشته‌های از موفقیت‌ها می‌برد تا چهره انسانی نوین، انسانی متفاوت را 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 وا می‌داشت.

## چرا لوتسه؟

این هم خود داستان مشابهی دارد. در دهه هفتاد ما غالب اوقات صعودهای خود را در «تاترا» انجام می‌دادیم بعداً دریافتیم که شانس صعودهای ارزان به منطقه هندوکش افغانستان وجود دارد که با پول کمی می‌توانستیم قله هفت هزار متری را صعود کنیم. اشتیهای آلپینست‌های لهستانی به سرعت رو به رشد بود.

اواخر دهه هفتاد اولین صعود لهستانی‌ها به هیمالیا بود. تیم «کوزاب» در قله ۸۲۰۰، «وندا روتکیویچ» در منطقه گاشربروم‌ها و «کلوب ورسلاو» راهی قله برودییک شدند و این تازه شروع کار بود. فدراسیون کوهنوردی لهستان (PZA) بالاخره موفق به کسب مجوز صعود به لوتسه شد. البته در همان حال تلاش برای کسب مجوزهای دیگری هم در دست اقدام بود که خیر رسید کوهنوردان لهستانی می‌توانند راهی قله بکر مرکزی و جنوبی در منطقه کانگچن جونگا شوند که قله‌ای با ابرهت بیشتری محسوب می‌شد. لذا تلاش اصلی متوجه این قله شد. اما لوتسه چی؟ فدراسیون کوهنوردی تصمیم گرفته بود که لوتسه را از برنامه خارج کند. شاید افراد دیگری در لهستان توانایی و قابلیت

سرپرستی این تیم را داشته باشند. «گلیویس» تصمیم گرفت آن را به عهده گیرد و «آدام بیلژوسکی» سرپرستی آن را به دوش گرفت.

و بدین ترتیب ما دودکش‌ها را صعود می‌کردیم و به لوتسه فکر می‌کردیم. رؤیای هیمالیا به آنها نیرو می‌داد و درجات و توانایی‌ها اهمیت خود را از دست داده بودند. تمام هفته مجبور به کار و مطالعه بودیم، برخی بیشتر و تعدادی کمتر داخل دودکش‌ها آویزان بودند. همزمان کار سازماندهی هم صورت می‌گرفت. به دنبال کیسه خواب و ژاکت بودیم. حدود نود درصد پول فراهم شده بود که مقداری هم از جانب کمیته فرهنگی ورزشی و سایر مؤسسات کمک مالی شد. همین کمیته فرهنگی ورزشی معضل دیگری را نیز از پیش پای ما برداشت و آن تبدیل پول‌ها به دلار بود. در این ارتباط «رابرت نیکولاس» دوستی که در آلمان غربی زندگی می‌کرد و در «تاترا» در صعودهای ما شرکت داشت کمک بسیاری نمود و در نهایت ضمن پیوستن به تیم سهم خود را نیز پرداخت نمود.

خوب کمی این داستان‌های مالی و غیره را کنار بگذاریم و به خود لوتسه بپردازیم.

کثیف همگی خیس شده بودند. شب هایمان یا روی تخت‌های چوبی هتل‌های پر از موش و یا در فضای آزاد در میان هندوهایی که مثل گروهی از پشه‌ها ما را احاطه کرده بودند سپری می‌شد. بهترین راه این بود که به خودت می‌گفتی آقا فکر کن هیچ کس این جا نیست و کار خودت را می‌کردی و خودت را نگران نمی‌کردی. در غیر این صورت اعصاب داغان می‌شد. تنها سؤال این بود که کدام را انتخاب می‌کردیم هتل را یا که فضای آزاد کمپ و صد چشمی را که شب هنگام خیره به تو نگاه می‌کردند.

به کاتماندو رسیدیم و با اشتیاق خاصی به داخل خاک سفارت لهستان رفتیم. سفیر تام الاختیار آقای اورژنیاک که به عنوان بنیان‌گذار موزه صلح در آسیا مشهور بود سمت میزبان ما را داشت، فردی صمیمی بود و مایل بود که ما را کمک کند. بعضاً شاید به این خاطر که تا آن زمان تیمی از لهستان در آنجا حضور پیدا نکرده بود. البته سال‌ها



بعد هر فصل سه، چهار تیم لهستانی در اینجا حضور پیدا کردند این خوش آمدگویی‌ها کم رنگ‌تر شد، البته چندان نباید شگفت‌زده شد. در هر حال میزبان بود و دوست داشت که این جنبه در نظر گرفته شود.

بارها را یک بار باز کرده و مجدداً به بسته‌های ۳۰ تا ۳۵ کیلویی تقسیم کردیم و آنچه را که نیاز نداشتیم در سفارت جا دادیم و در همین زمان دو راننده ما در ادارات آنجا دنبال کارهای تمام نشدنی تیم بودند. سفر نوزده روز طول کشید که در ابتدا از مزارع برنج نیال عبور کردیم و به دنبال آن ارتفاع گرفتن شروع شد. بسان سایر تیم‌ها، ما نیز از سرویس‌های محلی استفاده کردیم و آژانسی که با آن کار می‌کردیم یک سردار و یک آشپز در اختیارمان گذاشت، هدف از این مسئله این بود که هر تیمی احساس راحتی کند. در ارتباط با کسانی که برای صعود تیم می‌بایست استخدام می‌شدند کلی چانه زدیم و در نهایت قرار شد کلاً پنج نفر ما را همراهی کنند و بدین ترتیب پیشاپیش راحتی پیش‌بینی شده را قربانی کردیم. یک آشپز، دو دستیار، یک سردار و یکی از مسئولین اداره افراد انتخابی ما بودند که این آخری در حقیقت نماینده وزارت توریسم است و حضورش به منظور حفظ قوانین و رعایت آنها در محل الزامی است.

اما این خوشحالی ناشی از استخدام کمترین نیرو چندان دوامی نداشت. سردار تیم خیلی زود اعلام کرد که به یک معاون نیاز دارد که با غرولند مقامات آژانس روبه‌رو شدند. آقایان این مسئله هزینه‌شما را به طور جدی افزایش خواهد داد، اما حداقل بعد از این در حین راه پیمایی دیگر مشکلی نخواهید داشت و به ما اطمینان دادند که به سادگی و بدون اینکه دست به چیزی بزنیم به کمپ اصلی خواهیم رسید.

ولی همان روز اول مجبور شدیم که دست به چیزی بزنیم، واقعیت این است که

تیم سال ۱۹۷۹ لوتسه مفهوم خاصی برای من داشت چرا که دعوت به شرکت در دو تیم به معنای پشت سر گذاشتن مشکلات من در رابطه با ارتفاع بود. «آدام بیلژوسکی» و «یانوژ بارانک» از ضعف‌ها در بیماری من در قبال ارتفاع در طی برنامه آلاسکا به خوبی مطلع بودند که چگونه در پنج هزار متری مرا متوقف کرده بود با این وجود مرا از یاد نبردند و به برنامه دعوت کردند.

در حقیقت این طور می‌توان گفت که هیچ یک از ما قبلاً در ارتفاعات بالا مورد آزمایش قرار نگرفته بود، هر چند که من یک بار در هندوکش تا هفت هزار متری و یک بار تا ۸۰۰۰ متری نانگا پاربات پیش رفته بودم. حال قرار بود که از تیم نوزده نفره، ۶ تا ۸ نفر حمله نهایی به قله را صورت دهند. احساس می‌کردم که یکی از این افراد انتخابی خواهم بود. لوتسه با ارتفاع ۸۵۱۱ متر با عنوان چهارمین قله مرتفع جهان می‌توانست ناجی من مخصوصاً در مقابل افرادی باشد که در صعود آلاسکا با من همراهی داشتند. به بمبئی پرواز کردیم جایی که کامیون‌ها در انتظارمان بودند و کلیه تجهیزات ما را از طریق دریا به آنجا حمل کرده بودند. این اولین دیدار من از هند بود که در آغاز فصل بلایای موسمی صورت می‌گرفت. فرودگاه درب و داغانش را ترک کردیم، یک تاکسی گرفتیم و به بخشی از شهر آمدم که هتل‌ها در آن قرار داشتند. با پرداخت دو دلار برای یک شب یکی از اتاق‌های آن را کرایه کردیم که تختی داخل اتاق بود و موش‌ها داخل راهرویش می‌لولیدند. باران می‌بارید و در عین حال هوا گرم و شرجی بود. روی تخت لم دادم که به هر حال از کف زمین کثیف آن بهتر بود. یک تیم و مسافران مشهورش! کجا بودند؟! اکیداً به ما توصیه شده بود که هر جایی غذا نخوریم و آب آنجا را نیشامیم. تنها اجازه نوشیدن کوکاکولا و لیموناد داشتیم چون عاری از باکتری بودند. خزانه دار ما خانم «کیلکوسکا» مثل شیر پول‌ها را می‌باید و تنها یک بار پول داد که یک کولا بخیریم و آنهایی که خود ارز خارجی داشتند آن را پنهان می‌کردند.

خیلی زود به تئوری و واقعیت موجود در هند پی بردم. تئوری آن چیزی بود که داخل کتاب‌ها نوشته شده بود یا اینکه دوستی از تجارب و سفرهایش نقل کرده بود که مدت زیادی طول نکشید که تفاوت این دو را حس کنم. هند را باید در واقعیت موجودش و در آنچه که هست دید و کشف کرد برای مثال به من گفته شده بود که در خرید و معامله‌ها باید مراقب باشم و چک و چانه را فراموش نکنم. خیلی زود دریافتم که در میان مردمی کاملاً متفاوت هستم که برخورد بسیار خوبی داشتند و لازم نبود رفتاری کودکانه و بدوی داشته باشم. آن جور که به من سفارش شده بود. همین طور که زمان جلو می‌رفت، بیشتر و بیشتر افکار و عقاید اروپایی خود و شناختم از شرق را به دور ریختم و باورهای نوینی را جایگزین آن کردم.

پس از دو روز بارهای ما از گمرک ترخیص گشت و راهمان به سمت شمال شرق هند آغاز گشت. هرگز این سفر را فراموش نمی‌کنم. «ویزیک لیپینسکی» و «آندره پوپویچ» راننده‌های ما بودند که با کامیون و تریلی بزرگ خود از میان ترافیک سنگین، تاکسی و دوچرخه و سایر کامیون‌های مسیر حرکت می‌کردند که اعصاب را خراب می‌کرد و فقط افرادی با اعصابی قوی می‌توانستند این وضعیت را تحمل نمایند.

در هر لحظه قادر به مشاهده توده انسان‌ها در اطراف خود بودیم انسانهایی که قادر به دیدن درون آنها نبودیم ولی در هر چند دقیقه یک بار به شکلی موجی ما را احاطه می‌کردند و به ما خیره می‌شدند. لمس‌مان می‌کردند، برای آنها چیز تازه‌ای بودیم، چیزی متفاوت از آنچه تاکنون تجربه کرده بودند. پرخاشگر نبودند ولی در تمایل خود به انجام کاری، بسیار مصر بودند، طوری که هرگونه استقلال فردی و خصوصی بودن را که انسان بدان عادت کرده زیر علامت سؤال می‌بردند. اگر غذا می‌خوردی، می‌ایستادند و نگاهت می‌کردند. تقریباً می‌شد گفت که حتی دست توی غذا می‌بردند و به آن انگشت می‌زدند. چیزی بود که در مقوله محدودۀ شخصی افراد نمی‌گنجید. گدایی نمی‌کردند و چیزی هم نمی‌خواستند فقط نظاره‌گر بودند. اگر چیزی به آنها می‌دادی، به آرامی قبول می‌کردند. این داستان دو هفته طول کشید و در این مدت لباس‌هایمان چه تمیز و چه

**ما دودکش ها را  
صعود می کردیم و  
به لوتسه فکر  
می کردیم. رؤیای  
هیمالیا به آنها نیرو  
می داد و درجات  
و توانایی ها  
اهمیت خود را از  
دست داده بودند**

عجله داریم!» چه روز استراحتی.

- نگران نباش. فرد نپالی منتظر ماند تا گفته‌های من تمام شد. در هر حال شما باید فردا باربران را تعویض کنید در غیر این صورت قادر به رفتن به دهکده بعدی نخواهیم بود. فراموش کنید، ماهیچ باربری را تعویض نخواهیم کرد و این فکر را از سر به در کنید.

ولی مثل اینکه فردا روشن شد که باید این کار را بکنیم چرا که محلی‌های یک دهکده، کار دهکده دیگر را انجام نمی‌دهند. وضعیت حساسی بود و یک درگیری بزرگ می‌رفت که کار تیم را از هم فروپاشد. البته لازم بود که هزار و یک مشکل دیگر را نیز به یاد آوریم ولی خونسردی در این شرایط چندان آسان نبود. کم مانده بود که بین «ویزیک» و یکی از باربران درگیری فیزیکی رخ دهد که اگر این طور می‌شد همه می‌گذاشتند و می‌رفتند و دیگر کسی چیزی حمل نمی‌کرد.

علاوه بر تمامی اینها باران در تمام مدت بی وقفه می‌بارید. چادر من که در حالت عادی هفت کیلو وزن داشت پس از بارش شبانه وزن آن تقریباً دو برابر شده بود و بدبختی این بود که نمی‌توانستی آن را خشک کنی چون که باران می‌بارید و می‌بارید. نقاش طبیعت با آوردن زالوها به این میهمانی، برنامه ما را تکمیل کرد. این دنیای خیس و پر باران و خیس بهشت آنهاست. برگ‌هایی که بدون آنکه بدانیم با رانش پا حرکتشان داده بودیم و آنچه که با انتقالشان به روی بدن خود داشتیم بدن‌های کند و بی حرکت، اما پر از خون ما بود.

ولی بالاخره هر سربالایی یک سرازیری هم دارد. با رسیدن به نامچه بازار هوا تثبیت گشت. ارتفاع ۳۴۰۰ متری بود و شهر سنت‌های شریایی را داشت با مردمانی متفاوت که آنها را می‌توان مردمان سرزمین خومبو نام نهاد. مشکلات را پشت سر نهاده بودیم و مثل این بود که در دامنه‌های تاترا مشغول کوهنوردی بودیم.

از این جای کار یک‌ها به کاروان، در حمل وسایل پیوستند و به شکل جدی مشکلات ما را در زمینه انتقال وسایل برطرف کردند و هر جا که در اثر افتادن ... بارها از هم باز می‌شد با شکیبایی آنها را دوباره می‌بستیم و بالاخره اینکه در این جا برای اولین بار استراحت کردیم.

در ابتدای سپتامبر به کمپ اصلی رسیدیم که درست پای اورست و لوتسه قرار داشت. بالاخره پس از تحمل مصائب زیاد در قسمت‌های پایین تر و نیش زالوها به جایی

دست داخل جیبمان کردیم و هفت روز پیش پرداخت پول همین آقا را دادیم که درخواست کرده بود. چرا که ما تصمیم داشتیم از سفر خود لذت ببریم.

به تماشای مسیر مشغول بودیم و باربران کار می‌کردند اما یک چیز برایم سؤال برانگیز بود که چطور است برخی از این باربران دست توی جیب می‌کردند و تعدادی تا زانو زیر بار دوبله خم شده بودند. ظاهراً آنهايي که دست در جیبشان کرده بودند ارشد آنهايي محسوب می‌شدند که به کار گرفته شده بودند و همین آقایان ارشد چند روز بعد حاضر به پیشروی بیشتر نبودند تا زمانی که پول آنها پرداخت شود. طلسم جادوی ما باطل شده بود. سردار را صدا کردیم.

- چرا پول این افراد پرداخت نشده است؟

- در حالی که به قفسه سینه‌اش می‌زد پاسخ داد چون ندارم که پرداخت کنم

پیشاپیش همه را توزیع کرده‌ام.

- شما که همین دیروز برای یک هفته پول دریافت کردید.

- در حالی که سکوت کرده بود سرش را به علامت تایید تکان داد.

کاغذ و قلمی برداشتیم و شروع به حساب، کتاب کردیم و برایمان روشن شد که هنوز هم باید ده هزار روپیه پول داشته باشد.

- ولی من چنین پولی ندارم.

- منظورت چیه که نداری؟

- نمی‌دونم، من همه پول را پرداخت کرده‌ام.

- به کی پرداخت کردی؟

- پول را به دستیارانم داده‌ام.

- خوب پس آنها هم باید به باربران داده باشند.

- داده‌اند ولی کافی نبوده است.

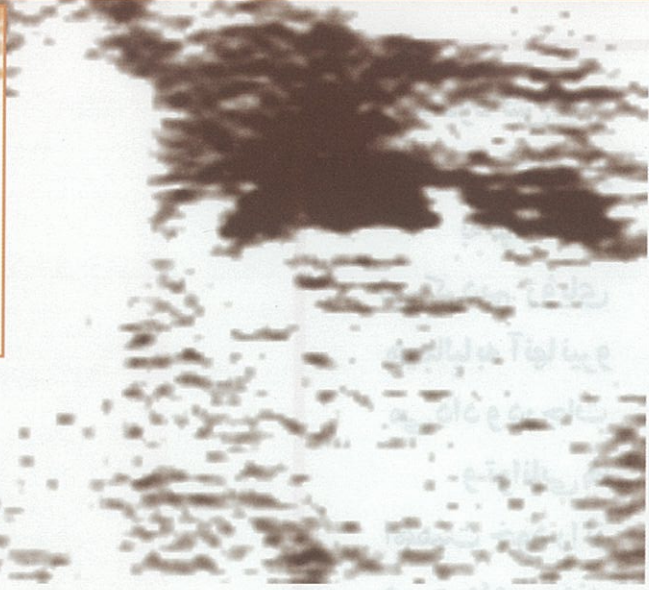
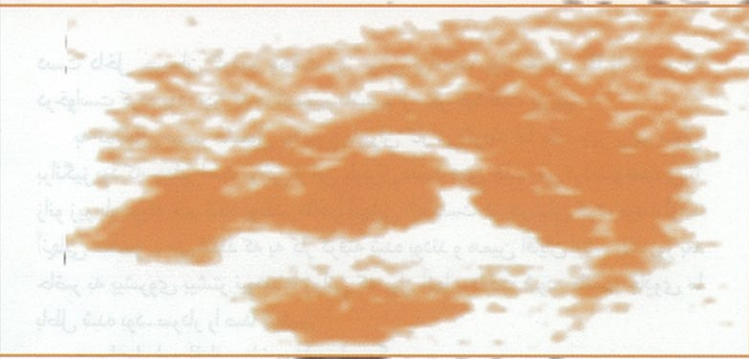
چنین به نظر می‌رسید که بحث بی فایده است. پول را مصرف کرده بود و تمام. ده هزار روپیه معادل هزار دلار بود. شاید یک تیم پولدار اروپایی ککش هم نمی‌گزید ولی برای ما کلی پول بود. محاسبات ما برای مخارج خیلی میلیمتری بود طوری که دیگر تقریباً هیچ گونه ارز خارجی نداشتیم. ما یک تیم غربی نبودیم که در چنین موقعیتی فوراً دلارها را از کوله‌پشتی‌هایمان خارج کنند.

این همه داخل دودکش کار کردیم و پولی که مسئول مالی پس انداز کرد و همه رفته بود، می‌بایست کاری می‌کردیم. نامه‌ای به ژانسون نوشتیم و این کار سردار را دزدی تلقی کردیم و خواهان برگرداندن پول شدیم.

از این به بعد کار به دست خودمان افتاد. پول زیادی برای بی‌تجربگی مان پرداخت کردیم. آشپزها می‌بایست پیش از سپیده دم برمی‌خاستند تا چیزی برای صبحانه آماده کنند. هر کس یک وظیفه مشخص داشت. باربری که کارش را تمام کرده پولش را پرداخته و کس دیگری را استخدام می‌کردیم. باری که از هم پاشیده بود می‌بایست مجدداً داخل محل خود را نوبسته بندی شود. علی‌رغم همه دقت‌ها همیشه در رابطه با باربران مسائلی بود که حل نشده باقی می‌ماند و هر روز این داستان را داشتیم ولی مهم این بود که آنها به جلو حرکت می‌کردند.

در تمامی این بحبوحه آدم‌ها و وسایل، ما هیچ کمکی از جانب افسر اداره نمی‌دیدیم. ظاهراً دیگر از این‌ها نمی‌شد انتظاری داشت که کمکی برای تیم باشند، حداقل افسر همراه ما این طور بود و خود باری بود اضافه بر دوش ما. حاضر نبود حتی با باربران صحبت کند و خود را از یک قشر بالاتر می‌دانست و باربران را هم‌تراز خود نمی‌دید. نوزده روزی که درس‌های بزرگی از روابط جامعه نپالی گرفتیم که برای بقیه عمرمان کفایت می‌کرد.

تلاش برای سازماندهی باربران آن طور که ما می‌خواستیم بی فایده بود، آنها راه و برنامه خودشان را داشتند، برای مثال قید شده بود که فردا روز استراحتشان است «ما برای کار پول می‌دهیم نه برای استراحت! ما خودمان بارها را حمل می‌کنیم چرا که



رسیدیم که مدت‌ها رؤیای حضور در آن را داشتیم.

درست چند روز پیش از ما یک تیم بین المللی بدانجا آمده بود و چادرهای خود را در همین محل مستقر کرده بود. اساس تیم از کشور آلمان بود ولی کوهنوردان دیگری از سوئیس، فرانسه و آلاسکا نیز در آن حضور داشتند. تا خودمان را با وضعیت ارتفاع ۵۴۰۰ متری هماهنگ کردیم سه روزی سپری شد. کوچک ترین کارها در این ارتفاع به کابوس شبانه شباهت داشت. سرم سنگینی می کرد و حالت تهوع داشتیم. ترجیحاً دوست داشتیم که زیر تخته سنگی بروم و همه را بالا بیاورم تا راحت شوم. این جا بود که دریافتیم بهترین علاج بیماری ارتفاع حرکت است. تلاش فیزیکی مداوم که بدن شما را مجبور به تنفس عمیق و تسریع حرکت خون می نماید و بدین ترتیب بدن سریعتر با وضعیت موجود انطباق می یابد.

با باز کردن آخرین بسته‌ها و قراردادن آنها در محل‌های مورد نظر، بالاخره برای اولین بار این فرصت را پیدا کردیم که به بررسی کوه‌های اطرافمان بپردازیم. هدف ما صعود قله لوتسه بود ولی همه چشم‌ها معطوف به همسایه شمالی قله اورست بود که همچون برجی بر سرمان سایه انداخته بود. قله بسیار زیبایی وجود دارند اما اورست چون مرتفع‌ترین است هر کسی را بر آن می‌دارد که دستی به آن بزند ولی این اقدام نیازمند سازماندهی تیم جدیدی بود. با این وجود ما خود را آماده می‌دیدیم... که اگر ورق برگشت و پیشنهادی شد. شاید بد نبود که گفت و گویی را با تیم بین المللی داشته باشیم شاید کسی در آنجا مایل باشد که به جای اورست، لوتسه را صعود کند؟ در این صورت یکی از ماها می‌توانست خود را داخل تیم آنها جا بزند. گویی آنها برای صعودشان عجله‌ای نداشتند لذا تصمیم گرفتیم زمانی سراغ آنها برویم که قله خودمان را صعود کرده باشیم. گفتن اینکه کدامیک از این دو کوه عظیم دشوارتر است کار ساده‌ای نیست از لحاظ تکنیک کار می‌توان گفت مشابه هستند ولی اورست چیزی حدود ۳۳۷ متر بلندتر است که در آن ارتفاع تفاوت جدی محسوب می‌گردد. تا ارتفاع ۷۳۰۰ متر مسیر هر دو قله یکی است. از همین الان برایم بسیار دردناک می‌نمود لحظه‌ای که فقط به خاطر نوع مجوزهایمان برخی به راست و برخی به سمت چپ تغییر مسیر خواهند داد.

این اولین صعود یک تیم لهستانی روی چهارمین قله مرتفع جهان بود و در عین حال چهارمین صعودی بود که روی این قله صورت می‌گرفت با این وجود هنوز نمی‌توانستیم از فکر کردن دست بردارم و خودم را قانع کنم.

یک لحظه هم به ذهنم خطور نمی‌کرد که من اصلاً کی هستم. من کسی بودم که در قله مک کینلی در آلاسکا به آن وضع دچار شدم، یک قله هفت هزار متری را در

هندوکش صعود کردم و در نانگاپاربات نیز در ارتفاع هشت هزار متری متوقف گشته بودم حال به قله‌ای مثل لوتسه دهن کجی می‌کردم.

چه وقاحتی و چقدر گستاخ. اما داستان از این قرار است که در وجود من حسی وجود دارد که من علاقه‌ای برای چیزهای پایین ندارم یا بالای بالا یا هیچی. این آن چیزی است که وجود مرا آتش می‌زند.

اما آنچه که در این لحظه به طور اخص مرا افسرده کرده بود این بود که صعود ما از مسیر شمال غربی صورت می‌گرفت و در حقیقت ما هیچ چیز نویی کسب نکرده بودیم. با «یانوژ» و «آندره» در مورد امکان اینکه کمی بیشتر به راست برویم و خود را حدوداً روی مسیر جبهه غربی قرار دهیم به مشورت پرداختیم. کمی سمپاتی نسبت به نظر پیشنهادی‌ام وجود داشت. هدف این بود که راه تازه‌ای در پیش گرفته شود حتی اگر از لحاظ تکنیکی دشوارتر باشد. یک دهلیز مستقیم وجود داشت که به عنوان جایگزین می‌توانست مورد استفاده قرار گیرد. ناگفته نماند چنین افکاری در «تاترا» شاید جالب می‌نمود اما در هیمالیا قضیه فرق می‌کرد.

در پای بلندترین قله جهان در حال انتخاب مسیر بودیم که طرح دیگری ریخته شد و آن صعود لوتسه بدون استفاده از اکسیژن بود. چهار تن از اعضای تیم در ابتدای امر تصمیم به انجام این کار گرفتند. «آندره ژوک»، «ژوگا هاینریش»، «یانوژ شورک» و من. اما ژوگا خیلی زود تصمیمش را عوض کرد و آن را یک ریسک می‌دانست. لازم به یادآوری است که در این دوره، هنوز خیلی‌ها فقدان اکسیژن لازم را باعث صدمات مغزی می‌دانستند. داخل کمپ اصلی هم شوخی شوخی به ما گفتند که سلول‌هایتان از بین خواهد رفت و به یک آدم احمق و ابله تبدیل خواهید شد لذا بازگشت «ژوگا» از نظرش اصلاً مورد تمسخر قرار نگرفت. بعد از برقراری کمپ چهارم که یک ماه طول کشید بقیه ما تصمیم داشتیم قله را بدون اکسیژن صعود کنیم. سیلندرهای اکسیژن را به کمپ چهارم در ارتفاع ۷۸۰۰ متری حمل کردیم و برای حمله نهایی به کمپ اصلی بازگشتیم. در کمپ اصلی تصمیم این طور گرفته شد که چهار نفر یاد شده اولین حمله را به قله داشته باشند. «آدام بیژوسکی» سرپرست تیم بسیار نقطه نظر دموکرات منشانه‌ای داشت و حتی دست ما را باز گذاشت که در زمان مورد نظر خود برای طرحمان تصمیم بگیریم.

کمپ اصلی را ترک کردیم و خود را مجدداً به کمپ چهارم رساندیم، صبح هنگام به سوی قله راه افتادیم. حال زمان تصمیم‌گیری بود.

- با کپسول‌های اکسیژن چه کار کنیم؟

**کوچک ترین کارها  
در این ارتفاع به  
کابوس شبانه شباهت  
داشت. سرم سنگینی  
می کرد و حالت  
تهوع داشتم. این جا  
بود که دریافتم  
بهترین علاج بیماری  
ارتفاع حرکت است**

احساسم را البته بیان نکردم ولی هوا بسیار خوب بود و به نظرم خجالت آور بود که ناگهان کوهی را ترک کنم که این همه برای آن هزینه و انرژی مصرف کرده بودم. خیلی سرحال بودم، تو کیسه خواب رفتم و به گپ زدن با بقیه مشغول شدم. در بازگشت به کمپ اصلی جشن برقرار بود و در عین حال یک راحت طلبی خاصی، آزادی تمام و کمال، لذت بردن و خندیدن با اعضای تیم که دوامی نداشت. ناگهان خبر رسید که تیم بین المللی با یک حادثه غم‌انگیز روبرو گشته است. یک روز پیش از عزیمت ما به سوی قله، آنها قله اورست را صعود کرده بودند در گروه دوم صعود، همسر سرپرست تیم، خانم «هانو لوره شماتس» حضور داشت که در معیت دوست آلاسکایی من «رای گنت» و دو شریا دیرهنگام به قله می‌رسند. او اولین زن آلمانی بود که به این مهم دست پیدا می‌کرد. در اولین بیتوته شبانه «رای گنت» از خستگی می‌میرد. «هانو لوره» صبح روز بعد به اتفاق شریاها به فرود خود ادامه می‌دهد. اما در حین استراحت هیچ گاه از جای خود بر نمی‌خیزد. او مرده بود. ما تمام فاجعه را با چشم خود پیشاپیش دیده بودیم. روزی که در حال صعود به کمپ چهارم بودیم نقاطی را می‌دیدیم که چند کیلومتر آن طرف‌تر روی برف‌ها حرکت می‌کردند. می‌دیدیم که سه نقطه به آرامی به سمت پایین در حرکت هستند. یکی از آنها ایستاد و به دنبال او همگی ایستادند. آن موقع فکر می‌کردم که مشغول استراحت هستند. پس از چند لحظه دیدم که فقط دو تا نقطه به حرکت خود ادامه دادند. یکی از آنها استراحت طولانی‌تری داشت. بعد دیدم که یکی از آن دو مجدداً به طرف بالا صعود می‌کند.

آقای «مسنر» می‌آید! تیم آقای «مسنر»!

دو تا شریا نفس نفس زنان رو به بالا در حرکت بودند. اگر لهستانی بلد بودند بدون شک داد می‌زدند «از سر راه برید کنار آشغال‌ها» در مسیر خود به سمت پایین در نامچه بازار توقف داشتیم که با شکوه خاصی تزیین شده بود. کوله‌ها را زمین گذاشتیم و چادرها را پهن کردیم. هوا رو به تاریکی بود که دو شریا خبر رسیدن تیم را دادند. چادرش را برایش درست کردند، مدت زیادی داخل آن کار می‌کردند. هر چیزی را خیلی زیبا و دوست‌داشتنی سرچایش قرار دادند. چراغی برایش روشن کردند و رختخوابش را مرتب نمودند و ما شاهد این اقدام غیرمعمول بودیم و وانمود می‌کردیم برایمان تازگی

«آندره ژوک» از همان ابتدا با قاطعیت نظرش را گفت که چندان هم موجب تعجب نشد.

- من بدون اکسیژن می‌رم.

«شورک» ضمن ابراز این مسئله که مایل به قبول ریسک بیشتری نیست نیز کپسول اکسیژن را برداشت. «ژوگا» نیز که خیلی خشک صحبت می‌کرد گفت: من هم برمی‌دارم. من با خودم این جور می‌وردم که کپسول‌های اکسیژن را که به طور کل حدود ۱۰ کیلوگرم وزن داشتند برمی‌دارم ولی روی صورت نمی‌گذارم.

- گفتم، من آنها را برمی‌دارم ولی استفاده نمی‌کنم. در وهله اول مایلیم ببینم که آیا تفاوتی در کار ما مشاهده می‌شود یا نه.

تصمیم گرفتیم که یک ساعت اول را با «آندره» حرکت کنیم و بدین ترتیب می‌توانستیم تشخیص دهیم که آیا آنهایی که از کپسول استفاده می‌کنند سرعت بیشتری دارند یا نه. می‌دانستیم که باید چنین تفاوتی باشد چرا که وجود اکسیژن به توان فرد قدرت عمل بیشتری را می‌داد. در عین حال از تجربه شخصی خودم نیز آگاه بودم که چگونه ضربان تنفسی‌ام در ایام حضور در کوه کار می‌کرد لذا مصر به انجام این کار بودم. بعد از یکساعت حرکت فقط چند متری از آندره عقب مانده بودم لذا به آندره گفتم که می‌خواهم کپسول‌ها را همین جا داخل برف بگذارم و بدین ترتیب به سرعت حرکت من افزوده شد. اما بعد از سه ساعت، تقریباً دو نفری که از اکسیژن استفاده می‌کردند حدود یک ساعت از ما جلو افتاده بودند. بالای ارتفاع ۸۰۰۰ متر این فاصله باز هم بیشتر شد ما با سرعتی کمتر از آنها به صعود ادامه می‌دادیم. تمام وزنم را روی کلتنگ انداخته بودم. نفسی تازه می‌کردم و باز ده قدم دیگر بر می‌داشتم. سعی کردم این کار را با آهنگ خاصی ادامه دهم، بدی کار این بود که پس از هر توقف می‌نشستم. بالاخره خود را به یال قله رساندیم از این جا حجم برف خیلی بیشتر شد. دو برجی که سمت راست و چپ مسیر بودند باعث شد که مثل تونل هوا کوران کند که معمولاً این باد از سمت کم غربی می‌آید و به راحتی شما را به سمت هدف هل می‌دهد.

وقتی «یانوژ» و «ژوگا» از قله برمی‌گشتند ما هنوز تا قله کمی راه داشتیم.

- «آفرین، موفق شدید»

دهانمان باز و با گلولی خشک نفس نفس می‌زدیم.

- چیزی نمانده، فقط بیست متر دیگر، ولی منتظر شما نمی‌مانیم.

در حالی که شانه به شانه حرکت می‌کردیم و موفقیت خود را جشن می‌گرفتیم روی قله که شکل نقاب عظیمی را داشت قرار گرفتیم. دوربین عکاسی خود را بیرون آوردیم و شروع به عکسبرداری از خودمان، از پرچم اولین کلوب کوهنوردیم و همچنین پرچم «کلوب کاتوویس» کردیم.

حوالی نیم روز بود. حسی از خوشحالی و رضایت مندی در من دیده نمی‌شد، تنها شش ساعت مداوم شمارش ده گام - ده گام را که پشت سر گذاشتم را حس می‌کردم. گویی زمان بسیار به کندی سپری شده بود. حتی به یاد نمی‌آورم که دقیقاً روی قله چه کار کردم. عکاسی را مطمئناً ولی نزدیک شدن به قله، رسیدن به «ژوگا» و «یانوژ» در حین برگشت و اینکه هنوز می‌بایست بخشی دیگر را برای رسیدن به قله طی کنیم و ... در حافظه‌ام چیزی برای مرور نبود. روی خود قله فقط خستگی! و این فکر که هر چه سریع‌تر برو پایین!

در ابتدا از همان تونلی می‌بایستی رد می‌شدیم که این بار فشار باد ما را متوقف می‌کرد بعد از آن کمپ چهارم و جلوتر خود را به کمپ سوم رساندیم جایی که «بیلزوسکی» و «بارانک» منتظر ما بودند. آنها فردا بالا می‌روند تا اکسیژن را برای دو نفر دیگر حمل کنند. از صعود موفقیت‌آمیز ما بسیار هیجان زده شده بودند. چای و سوپ داغ برایمان تدارک دیده بودند. کمی طول کشید تا خودم را پیدا کردم. «ژوک» و «شورک» تصمیم داشتند به کمپ دوم بروند که امکانات بیشتری داشت و راحت‌تر بودند، ولی من به بقیه گفتم که می‌خواهم یک شب دیگر با شما این جا بمانم. احساس بسیار خوبی داشتم.

دنبال آن مقاله ای کوتاه مبنی بر اینکه «مروزه صعود چنین قللی دیگر نمی تواند موفقیت بزرگی تلقی شود حتی اگر یک قله ۸۰۰۰ متری باشد.» این خلاصه برای من تکان دهنده بود و مدتی طول کشید تا بپذیرم که آنها حق داشتند. دوران نوینی در تاریخ هیمالیا نوردی لهستانی ها باز شده بود.

روز چهارم دسامبر به خانه برگشتم. فردای همان روز با «آندره زاوادا» در ورشو تماس گرفتم.

- تبریک می گم «یورک»! یه برنامه تکمیلی برات دارم. می خوامی که در اولین صعود زمستانی قله اوست با ما همراه شوی. دو هفته دیگه راه می افتیم.

این تلفن برای من نقطه چرخشی بود. مثل اینکه حالا برخی ها متقاعد شده بودند که من قادر به صعود قله مرتفع می باشم اما وضعیت خانه به هم ریخته بود.

«سلینا» همسرم حامله بود و بچه قرار بود که اوایل ژانویه به دنیا بیاید و احتمالاً وضع حمل دشواری را در پیش داشت. گوشی را نگه داشتم حرف های «زاوادا» دور سرم می چرخیدند.

اوست در زمستان. همین چند هفته پیش اونجا بودم فقط اجازه صعود نداشتیم. شاید دیگه هیچ گاه چنین شانسی به من رو نمی کرد... دست و پایم می لرزید. لابه لای حرف های «آندره» متوجه شدم که گویا تلاش دومی هم در همین سال امکان پذیر است که قرار است بهار آینده باشد. به این شکل که اگر در زمستان نتوانست همه چیز را به کمپ اصلی برساند حمله دوم را در بهار صورت دهد.

- بنابراین چنین پاسخ دادم؛ «گوش کن، من نمی توانم تو تیم زمستانی باشم ولی من را برای تیم بهار در نظر بگیر.»

- می خواهم باهات رو راست باشم. مطمئن نیستم که تیم بهار عملی شود. من صرفاً آن را طراحی کرده ام که اگر تلاش زمستانی شکست خورد بعد در بهار مجدداً راهی شویم.

متوجه شدم که آندره صعود محتمل بهاره را صرفاً در صورت عدم موفقیت اولین صعود زمستانی روی اوست در برنامه خود قرار داده است. در هر حال نمی توانستم نظرم را عوض کنم.

- آندره همان طور که گفتم راه دیگری ندارم.

گوشی داغ و وسوسه گر را زمین گذاشتم. روز پانزدهم دسامبر اولین گروه بدون من عازم نپال شد. چیزهایی هم وجود دارند که از هیمالیا مهم تر است. مهم ترین چیز در سال نو تولد پسر من بود که او را «هاسیک» نام نهادیم.

آخرین نقطه ای که در صعود سال ۸۵ جبهه جنوبی لوتسه بدان رسید.

ندارد. چند دقیقه بعد مهرة اصلی تیم سرو کله اش پیدا شد.

«رینهولد مسر» را برای اولین بار دیدم که مثل یک آدم عادی رفتار می کرد. وقتی که کوله اش را زمین گذاشت غذای ما روی آتش بخار می کرد. او را به نوشیدن چای و یک سوپ عمومی که همه از یک کاسه می خوردند دعوت کردیم. با ما نشست.

- کجا بودید؟

- با فروتنی پاسخ دادیم از لوتسه می آییم.

لیخند محترمانه ای زد، نه تحسینی و نه تشویقی.

- برنامه شما چیه؟

- آمادابلام.

همش ۶۸۵۶ متر ارتفاع داشت ولی خیلی زیانزد بود. اما از نظر من نوچه کوه هایی بود که این جا احاطه اش کرده بودند. تصمیم گرفتم بحث را عوض کنم.

- دو سال قبل ما مسیر جدیدی را در قله نانگاپاربات صعود کردیم تا ارتفاع هشت هزار متری و نزدیکی قله پیش رفتیم. آنجا یک چراغ قوه پیدا کردم. همین که این را گفتم «رینهولد» که با دوستان قدیمی تر مشغول بود ناگهان ساکت شد و نگاهش را به دقت متوجه من کرد.

- یه چراغ قوه؟ نگاه معنی داری بود.

- بله یک چراغ قوه اساسی. من نمی دونم چطوری آنجا بود چرا که مسیر ما مسیر جدیدی بود.

- نه سال پیش من به آن گردنه رسیدم بعد از اینکه جبهه جنوبی را با برادرم صعود کردیم که بعداً در مسیر فرود درگذشت. این باید چراغ قوه «گوتتر» باشد. این درست همان جایی است که باطری هایش را عوض کرد.

و حال بعد از نه سال من این چراغ قوه را پیدا کرده بودم. این مسئله حلقه ای ارتباطی بین ما دو نفر ایجاد کرد. قادر به چشم برداشتن از وسایل و تجهیزات عالی اش نبودم که شریاها در حال حمل آن به محل کمپ بودند.

- من یه درخواست دارم. من در حال نوشتن کتابی در رابطه با نانگاپاربات هستم. ممنونت خواهم شد اگر آن چراغ قوه را برایم بفرستی. خاطره ای از برادرم است. امیدوارم مرا درک کنید. در هر حال چند سطر هم بنویسید که چگونه آن را پیدا کرده اید.

- بسیار خوب.

آدرس ها را رد و بدل کردیم. بعد خواستیم که با او عکس بگیریم ولی هوا خیلی تاریک شده بود اگر امروز بخواهیم به آن افراد نگاه کنیم به سختی می شود گفت کدام عکس چه کسی است. صبح آنها رفتند به طرف بالا و ما به سمت پایین حرکت کردیم. یک روزنامه چاپ ورشو خبر از موفقیت یک تیم لهستانی در قله لوتسه را داد و به

## خاطرات ۶۰ سال کوهنوردی

( جلد دوم کتاب کوه ها و غارهای ایران )

شامل گزارش سفرها و صعودهای

کوهنوردی قله و قلعه ها، اکتشاف

چاهها و غارهای ناشناخته ایران.

تألیف احمد معرفت

به زودی توسط انتشارات زرین منتشر خواهد شد

## پیروزی بر رفیع ترین قله جهان اوست

توسط تیم کوهنوردی بانوان کشور عزیزمان،

ایران موجب سرافرازی ملت ایران گردید همچنین

فتح قله اوست را به دوست عزیز و همشهری

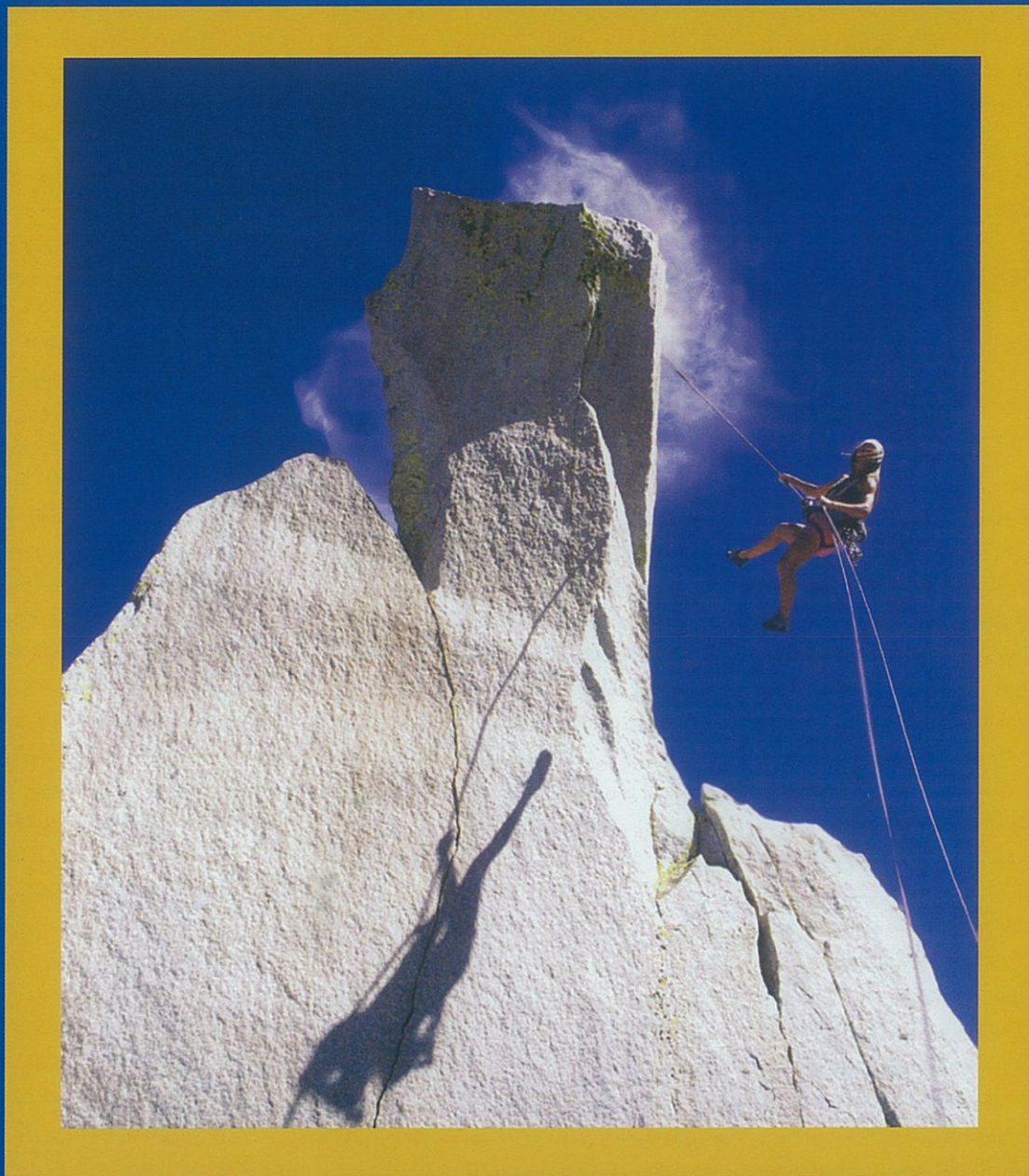
گرامی ام رضا بهادرانی تبریک و برای ایشان

آرزوی توفیق دارم.

حسین عیسی حاج

# ترس از سقوط هنگام صعود دیواره ها

ترجمه: وارطان زاکاریان



«دیوید بینه‌ای» کارشناس ورزشی و «استیو مک کلور» کوهنورد و سنگ نورد با سابقه و بسیار ورزیده مشترکاً تحقیقات وسیعی در مورد صعود و فرود، سقوط و پرت شدن سنگ نورد از ارتفاع انجام دادند و پس از بررسی‌های لازم توصیه‌های بسیار مفیدی ارائه نمودند. آنها بررسی‌ها و تحقیقات خود را از موضوع ترس از سقوط و موانع ایجاد شده در موفقیت کوهنورد در صعود آغاز کردند. مقاله زیر بخشی از بررسی‌های انجام شده است. آنها معتقد هستند که:

مطرح نیست چه تمرینی انجام می‌دهید بلکه مهم آن است به کاری که شما را به اجرای کامل آن هدایت می‌کند توجه شود. بدون تمرکز صد درصد در اجرای کار امکان رسیدن صد درصد به پایان آن غیر ممکن است. باور به اینکه یک تیر انداز مسابقه المپیک بخواهد هدف کوچکی به اندازه یک سکه پنج ریالی را از ۲۰۰ متری نشانه گیرد و آن را بزند در حالی که نتواند تشخیص دهد که هدف در کجا است بسیار سخت است. در سنگ نوردی و صعودهای فنی موارد زیادی وجود دارد که باید آنها را در نظر گرفت و فکر سنگ نورد نیز بر آنها متمرکز شود، که شامل: ایستادن به مدت چند ثانیه فقط بر نوک پا و روی یک گیره یا جای پای کوچک - سوار شدن بر سنگ و در همان زمان آویزان شدن به مدت چند ثانیه روی گیره‌های ناخنی دست و افزایش جرات حرکت برای صعود به بالا و توجه به امتداد مسیری که تشخیص داده شده است. مسیر کدام است و به کجا می‌رود و در همین حال در نظر داشتن خستگی عضلات و اندام‌ها در امتداد مسیر.



تمام موارد فوق بخش‌هایی از اجرای کامل کار است که سنگ‌نورد را قادر می‌سازد بداند چه چیزی را در حرکت خود باید بسنجد و چه وقت و تا چه مدت باید آنها را مورد سنجش قرار دهد. هنگام صعود نباید فکر خود را بر این متمرکز کرد که نیروی بازوی شما چه مقدار قدرت پرس کردن یا اصطلاحاً پمپ زدن را دارد. باید بین فکر و عملی که انجام می‌دهید سازگاری وجود داشته باشند. یک سنگ‌نورد نباید فکر کند که مثلاً نیروی بازوی او چه مقدار قدرت دارد بلکه باید فکر او فقط در مورد صعود صحیح آن مسیر متمرکز شود. او نباید در همان حال که در مورد سختی مسیر می‌اندیشد و در فکر این باشد که ارتفاع زیر پای او چقدر است و او در چه ارتفاعی ایستاده است. این نوع اندیشه‌های ناسازگار سبب اجرای ناقص هر کدام از موارد موفقیت به تنهایی یا کل اجرای کار می‌شوند.

باید توجه شود که هر مقدار سطح اجرای کار بالاتر رود امکان موفقیت سنگ‌نورد با همان تجربیات قبلی کمتر خواهد شد. پس این مهم است برای هر مورد از کار صعود فنی قبلاً تمرین‌های اولیه برای انجام کامل آن به عمل آید. قدرت و بنیه بدن، طاقت و انعطاف پذیری آن همگی اساس موفقیت یک سنگ‌نورد در اجرای کار است. هرگاه سنگ‌نورد در حال صعود از دیواره که در حد و توانایی و یا حد و حدود قدرت بدنی او است، باشد باید چند لحظه نیز در فکر و نگرانی از پرت شدن و سقوط در مسیری که برای سنگ‌نورد ارزشمند است باشد. یک مثال روزمره را مرور می‌کنیم.

سنگ‌نوردی را در نظر بگیرید که بر روی دیواره در حال صعود است. بین او و حمایت‌کننده اغلب این جملات رد و بدل می‌شود: طناب را شل کن، ادامه بده می‌خواهم پرس کنم بروم بالا، منو داشته باش و پیام‌هایی نظیر اینها و در عین حال سنگ‌نورد به خود می‌گوید: «عضله‌ها باید زور خودشان را بزنند این یک حرکت سخت است از بالا رفتن جلوگیری می‌کند - باید خونسرد باشم - باید تکان خورد و از اینجا خارج شد. این مسیر خوبی نیست گیره از من خیلی دور است - باید حتماً به خود فشار آورم - باید پرس کنم و... این جملات کوتاه مرتباً بین سنگ‌نورد و حمایت‌کننده و یا سنگ‌نورد با خودش به کار می‌رود. اما اگر سنگ‌نورد ضمن تلاش و صعود در دیواره به پایین نگاه کند و ببیند که حمایت‌کننده بدون توجه به او دارد با یک نفر دیگر گپ می‌زند. بنابراین به ناچار داد می‌زند «هی به من توجه کن اینجا - این بالا - هر کدام از این جملات و جملات نظیر برای هر سنگ‌نورد آشنا است ولی چندان دوست داشتنی نیست مگر آنکه با صعودهای سریع و قدرتمند خود با خونسردی، موانع و گیره‌ها را یکی پس از دیگری بگذرد و به بالا برود. دو مرحله صعود فنی را در نظر می‌گیریم: یک صعود فنی که حمایت‌کننده به صعودکننده کم توجه می‌کند و یا توجه او به صعودکننده چندان جدی نیست و ضمن حمایت کار دیگری نیز انجام می‌دهد مثلاً لقمه‌ای برای خودش درست می‌کند یا با دوستش گپ می‌زند. در این حالت اغلب سنگ‌نوردان در پای دیواره نسبت به پیشرفت کار خود و یا همکاری با این نوع حمایت‌کننده سخت مایوس می‌شوند و با خود می‌گویند «ای کاش

حمایت‌کننده دیگری انتخاب کرده بودم». ولی در مقابل یک مسابقه سنگ‌نوردی را در نظر بگیرید. در این فضا دیگر چنین مسایلی مطرح نیست یک سنگ‌نورد فقط صعود می‌کند و آن قدر به کار خود ادامه می‌دهد که یا مسیر تمام شود و یا آنکه او در امتداد مسیر بیفتد. علت اصلی این اختلاف تفکر مربوط می‌شود به ایمنی که سنگ‌نورد هنگام صعود احساس می‌کند. زیرا در یک مسابقه سنگ‌نوردی تمام توجهات از حمایت‌کننده و داور گرفته تا تماشاچی به مسابقه دهنده معطوف شده است. حمایت‌کننده کاملاً به مسابقه دقت دارد و سنگ‌نورد را مدنظر دارد. او با همکار خود گپ نمی‌زند یا چیزی نمی‌خورد و یا لقمه برای خودش درست نمی‌کند او دقیقاً مراقب هر مرحله از کار صعود مسابقه دهنده است.

در این مرحله سنگ‌نورد یا مسابقه‌دهنده در فکر افتادن و سقوط نیست او تمام توجه خود را معطوف به صعود و گرفتن گیره‌ها و عبور از آنها یکی بعد از دیگری است. او هرگز به پایین نگاه نمی‌کند تا ببیند آیا حمایت‌کننده مراقب کارهای اوست یا خیر. او نمی‌ترسد زیرا به ترسیدن فکر نمی‌کند او فقط به صعود کردن فکر می‌کند. فکر او فقط بر این متمرکز است که گیره بعدی را چگونه بگیرد و بر آن سوار شود. این کل موضوع فکری یک سنگ‌نورد در حال مسابقه است.

در جریان صعود یک سنگ‌نورد موضوعات دیگری نیز از نظر ایمنی موردنظر قرار می‌گیرد که سبب کاهش یا افزایش احساس ایمنی سنگ‌نورد می‌شود. مانند صندلی صعود. آیا اطمینان بخش است و طناب و وسایل دیگر مانند کارابین و غیره که به صندلی وصل می‌شود اطمینان بخش هستند و آیا آنها برای سنگ‌نورد فکر و خیال درست کرده‌اند یا خیر. در این صورت قبل از اقامت به صعود باید اقدامات لازم در جهت رفع معایب آن اجوات به عمل آید. باید دستورالعمل به کارگیری لوازم و ادوات با تشخیص درصد استهلاک و فرسودگی را حتماً مدنظر داشت. باید

مشخص شود هر یک از وسایل میزان فرسودگی و در مقابل میزان بهره دهی آن چند درصد است و آیا متناسب با عملکرد این برنامه صعود است؟ اما موضوع اصلی که سنگ‌نورد را همیشه به فکر و می‌دارد حمایت‌کننده است. آیا می‌تواند به حمایت‌کننده اطمینان کند؟ آیا او می‌تواند در زمان دسترسی به گیره و سوار شدن بر آن به حمایت‌کننده امیدوار و مطمئن باشد. آیا در زمان صعود سنگ‌نورد حمایت‌کننده حرکات او را مدنظر دارد یا آنکه بیشتر به گفت و گو با دیگران مشغول است و یا به کارهای شخصی خود می‌پردازد؟ وقتی سنگ‌نورد به سنگ چسبیده و یا آن را بغل کرده است و برای ادامه صعود خود را آماده می‌سازد آیا طناب هماهنگ و همراه سنگ‌نورد حرکت می‌کند. اگر سنگ‌نورد نسبت به حمایت‌کننده خود که هماهنگ با صعود او نمی‌باشد احساس ناامنی بکند بهتر است قبل از صعود حمایت‌کننده‌ای را انتخاب کند که با او امنیت بیشتری را احساس می‌کند. اگر صعودکننده نگران عدم هماهنگی وزن بدنی خود با حمایت‌کننده باشد مثلاً وزن او دو برابر وزن حمایت‌کننده باشد و قدرت حمایت‌کننده برای چنین کاری کافی نباشد بهتر است حمایت‌کننده‌ای را انتخاب کند که همکاری او با صعودکننده راحت‌تر باشد. سنگ‌نورد قبل از صعود نهایی بر یک دیواره باید چندین جلسه با حمایت‌کننده خود و جهت هماهنگی در صعود و حرکات با هم کار کنند و نقاط برتری و ضعف این همکاری از نظر قدرت، دقت، مقاومت و حتی در مقابل عوامل جوی و عوامل فیزیکی دیگر مورد بررسی قرار دهند. باید یادآور شد بعضی از نگرانی‌ها موقتی هستند و سنگ‌نورد به تدریج با همکاری بیشتر با هم‌نوردان خود اطمینان و اعتماد را جایگزین ترس و نگرانی خواهد کرد. اصولاً سنگ‌نوردی یک کار مشترک و گروهی است (به جز سنگ‌نوردی انفرادی) در این برنامه هر یک از اعضا باید به دیگر هم‌نوردان خود کمک کنند تا کل کار پیشرفت داشته باشد. اگر در پایان روز گروه نتواند کار صعود را مطابق برنامه تمام کنند این

مسئله برای برنامه‌های صعود بعدی نگران کننده خواهد بود. بنابراین باید فوراً نقاط ضعف اجرایی را با تعویض اعضا یا تجدید تجهیزات رفع نمود.

ایمنی در صعود یکی از نکاتی است که افزایش آن همراه با کاهش ترس از سقوط است. یکی از موارد تامین ایمنی در صعود اطمینان نسبت به صندلی انفرادی است. هنگام پوشیدن (یا بستن آن) باید نسبت به بستن آن و گره طناب به آن و گره اطمینان طناب توجه خاص به عمل آید. اگر گره زن طناب، خود صعود کننده باشد بهتر است قبل از صعود طناب را خود او با اطمینان و اعتماد گره بزند ولی هرگز نباید در وسط راه و در میانه

نکته مهم توجه زیاد شود. صعود کننده نباید هنگام صعود به پایین نگاه کند که آیا حمایت کننده آماده کردن است یا خیر او باید همیشه این فکر را با خود داشته باشد که حمایت کننده همواره مراقب او است و آماده است که در صورت افتادن او را بگیرد. در تمرین‌های سنگ‌نوردی از سنگ‌های کوتاه استفاده کنید و سعی کنید کوتاه‌ترین فاصله تا زمین را انتخاب کنید تا هنگام افتادن روی حمایت کننده سقوط نکنید.

برای شروع کار می‌توانید از یک سنگ کلاهکی شکل که با زمین ارتفاع زیادی ندارد شروع کرده و همین تمرین را با سنگ‌های کلاهکی که ارتفاع آن زیاد است ادامه دهید تا



آنکه بتوانید کلاهک اصلی در روی دیواره که برای سنگ‌نورد مانند یک دژ جلوه می‌کند صعود کنید. توجه کنید تمرینات باید مرحله به مرحله انجام شود. اجرای تمرین بعدی بستگی به آن دارد که تمرین قبلی را به چه راحتی انجام شده یا انجام می‌شود هر قدر تمرین‌های قبلی بهتر و کامل‌تر انجام شود حمایت کننده نیز اعتماد بیشتری به صعودهای شما خواهد داشت. در پایان تمرین‌های روزانه از خود بپرسید آیا صعودهایی که انجام داده‌اید در حد توان فیزیکی بدن شما بوده است یا بیشتر از آن؟ نتیجه‌گیری منطقی سبب خواهد شد که شما نسبت به تمرین‌های مرحله‌ای خود رضایت و اطمینان بیشتری داشته باشید و هر مقدار اطمینان شما بیشتر باشد ترس از افتادن هنگام صعود کمتر خواهد شد. Δ

صعود به این فکر کند که گره را باز کرده و مجدداً ببندد. پس از انجام کار گره زنی باید با اطمینان اعلام شود که به درستی انجام شده است بنابراین موضوع گره و گره زدن صندلی دیگر نباید مطرح شود و سنگ‌نورد باید فقط توجه خود را به صعود از مسیری که تعیین شده است معطوف کند.

کلید موفقیت صعود در این است که سنگ‌نورد باید به تدریج خود را مواجه با کار نماید. او باید کار را به قطعات کوچک تقسیم کند. او نمی‌تواند در یک شب مانند کوهنوردان و سنگ‌نوردان ماهری بشود که در خیال خود آنها را مجسم می‌کند. باید تمرین‌های خود را به تدریج انجام دهد و به اصطلاح باید از مراحل اولیه بازی شروع کند تا به مهارت‌های لازم برسد. ما پیشنهاد می‌کنیم ابتدا کار، سنگ‌نوردی را از محیط‌های کوچک و تخته سنگ‌های مطمئن مثل دیواره‌های شناخته شده محلی یا دیواره‌ای که در باشگاه خود دارید شروع کنید و تمرین‌های خود را وقتی انجام دهید که دیواره شلوغ و پرجمعیت نباشد. اولین صعود در مسیری که انجام شود که کاملاً در سطح توانایی سنگ‌نورد باشد و یا برابر با قدرت او باشد. وقتی به مرحله‌ای می‌رسد که سنگ‌نورد احساس می‌کند نمی‌تواند روی دیواره سوار شود از حمایت کننده خود بخواهد وزن او را روی طناب حمایت کند ولی منتظر نباشد که طناب کاملاً کشیده و سفت شود. سنگ‌نورد باید همیشه احساس کند که در حمایت است در این صورت وقتی احساس کرد که طناب تقریباً سفت شده است حرکت خود را ادامه دهد و پس از آن چندین مرتبه این تمرین را انجام دهد حالا در حرکت اصلی قبل از آن که طناب سفت شود باید حرکت در مسیر خود را ادامه دهد. پیشرفت در این مرحله نشان دهنده آن نیست که سنگ‌نورد در تمامی مسیر موفق خواهد شد باید توجه شود موفقیت در هر صعود کم کم و تکه تکه به دست می‌آید یعنی آنکه سنگ‌نورد کم کم به آن هدف نهایی خواهد رسید. حال وقتی سنگ‌نورد در دیواره‌ها و مسیرهای آسان کسب تجربه کند اطمینان او در مراحل مختلف صعود بیشتر شده و همین تمرین‌ها را می‌تواند در دیواره‌های بلند و با اطمینان تکرار کند و در نظر داشته باشد که این دیواره از دیواره داخل سالن و دیواره‌های تمرینی قبل بلندتر و سخت‌تر است. در تمرین‌های مراحل مختلف سنگ‌نوردی متوسط باید به این

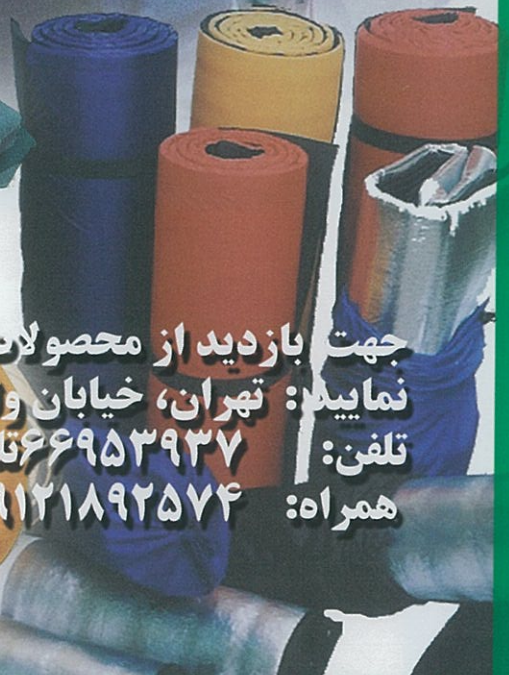
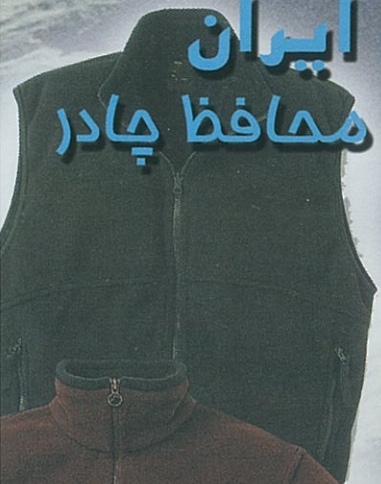
## کوهستان خالی از خطر نیست

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



# فَرَنام

تولید کننده انواع پوشاک پلار و  
زیر اندازهای فوق سبک در ایران  
انواع زیرانداز های متالایز- پلی اتیلن و محافظ چادر  
و انواع پوشاک پلار واقلاہ دیگر ...



جهت بازدید از محصولات و خرید میتوانید به دفتر مرکزی به آدرس زیر مراجعه  
نمایند: تهران، خیابان ولیعصر، بین جمهوری و سپه، کوچه نظام پلاک ۲۳ طبقه ۱  
تلفن: ۶۶۹۵۳۹۳۷ تلفکس: ۶۶۴۹۱۲۷۳  
همراه: ۰۹۱۲۱۸۹۲۵۷۴

<http://www.farnam.net>

E-mail: [info@farnam.net](mailto:info@farnam.net)

صعود دلاورانہ شیر زنان پیشہ شیران ، به اورست بام جهان  
را به تمامی ایرانیان و مسلمانان جهان تبریک میگوییم .



# شکوه

فروشگاه تخصصی لوازم کوهنوردی  
عرضه کننده تفشهای (Lasportiva) و سنگنوردی و کمپینگ

شعبه ۱: تهران خیابان ولیعصر بالاترازمیدان مشیریه جنب پاساژ المپیک Tel: ۶۶۴۰۲۸۴۲

شعبه ۲: تهران بالاترازمیدان مشیریه روبروی پاساژ المپیک ش ۶۳۳۱ Tel: ۶۶۴۰۴۶۵۶



گیاه‌شناسی: (تیره چتریان) گیاهی علفی، بدون کرک به ارتفاع ۳-۶ سانتی‌متر دارای ساقه راسته، شفاف و کم و بیش شیاردار است. برگ‌ها دو نوع هستند: برخی دو قاعده و منقسم به قطعاتی با لوب‌های کم عمق و دندانه‌دار و دسته دیگر در طول ساقه و دارای پهنکی منقسم به رشته‌های باریک و تمی شکل هستند. گل‌ها کوچک به رنگ سفید یا صورتی و مجتمع به صورت چتر مرکب می‌باشند.

این گیاه در مصر قدیم شناخته شده و از آن به عنوان گیاهی دارویی و تزئینی استفاده می‌کردند. مصارف دارویی: برای مصارف دارویی از میوه‌های آن استفاده می‌شود. برای این منظور گل‌ها یا تمامی گیاه را قبل از اینکه کاملاً برسند جمع‌آوری می‌کنند. پس از آن که میوه‌ها خشک شدند آن‌ها را کوبیده و دوباره خشک می‌کنند این دانه‌ها را در ظرف‌های سربسته جمع‌آوری می‌کنند این دانه‌ها محتوی اسانس روغنی تا ۱٪ می‌باشند که به عنوان بادشکن به کار می‌رود. این اسانس روغنی را با شکر می‌توان مخلوط کرد. خواص گشنیز شبیه به خواص زیره می‌باشد میوه‌های آن محتوی لیبیده‌ها، آلبومین‌ها، تانن‌ها، پکتین‌ها، قند و ویتامین ث می‌باشند.

اندام مورد استفاده: برگ و میوه گیاه.

مورد دارویی: همراه با مخلوط سایر گیاهان به عنوان بادشکن، از میوه گشنیز به عنوان تنطوره در مصارف خارجی، از خشک شده این گیاه یا روغن آن برای تهیه پمادهای تسکین دهنده دردهای روماتیسم عضلانی یا مفصلی استفاده می‌شود.

پراکندگی: آذربایجان، کرمانشاه، اطراف آبادان، بلوچستان، بوشهر، برازجان، کرمان،

قزوین، یزد. Δ

## تولید و عرضه لوازم کوهنوردی



# اسپیلت

پوشاک . کیسه خواب . کوله

لوازم فنی . کفش . چادر

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

کد پستی: ۱۵۸۱۸      تلفن: ۸۸۳۱۳۳۹۷      تلفکس: ۸۸۳۰۱۰۸۴

Espliat@yahoo.com

## درخت هر جاکه بخواهد می‌روید

ابراهیم صدیقی



به طوری که دیده شده و بیان گردیده در یکی از شهرهای قدیم بیلاقی هندوستان مسجدی به نام «بریلی» با دو گلدسته ۳۰ متر ارتفاع وجود دارد که در بالای یکی از گلدسته‌ها درختی روئیده که سال‌ها بدون آب و مواظبت، همواره سرسبز و شاد می‌باشد که مورد تعجب مردم آن سامان قرار گرفته و مرتباً از نذر و نیاز افراد زیادی برخوردار است و همه ساله در روز معینی چراغانی می‌شود.

چانگابانگ قلب گرانبی رسته کوههای گاروال (Garwhal) در هند می باشد که همیشه یکی از سخت ترین جبهه های صعود فنی برای ماجراجویان و کوهنوردان برتر بوده است. دیواره عمودی چانگابانگ و قله ۶۸۶۴ متری آن دیواره نوردان را به یک مبارزه جانانه فرا می خواند. اولین صعود بر روی آن در سال ۱۹۷۴ انجام شد. یک تیم قوی انگلیسی به رهبری کریس بایننگتون، که شامل اسکات مارتین بویسن (Doug Scott Martin Boysen)، دوگال هاستون داج (Dougal Haston) بودند توانستند به همراه یک هندی به نام بالوانت سندهو (Balwant Sandhu) و یک شریا به این قله صعود کنند. آنها در ابتدا قصد داشتند که از جبهه غربی تلاش خود را انجام دهند ولی دیواره های یخی و برج های عظیم مانع آنها شد. در سال ۱۹۷۶، ۶ ژاپنی صعودی را از یال جنوب غربی انجام دادند. آنها کل مسیر را طناب ثابت کشیدند. و در همان سال ۵ انگلیسی توانستند یک صعود آلیی بر روی یال شرقی این کوه انجام دهند. در سال ۱۹۹۷ چهار سنگنورد انگلیسی توانستند جبهه شمالی صعود نشده آن را صعود کنند. جبهه ای که تا قبل از آن به کسی اجازه صعود داده نشده بود. این صعود حماسی به صورت آلیی انجام شد و متنی که می خوانید گزارش این برنامه است که به قلم «اندی کیو» نوشته شده است.

در ماه ژوئن، آن دو برفراز قله چانگابانگ بودند و اولین صعود جبهه شمالی آن را جشن گرفتند، ولی نمی دانستند که فقط یکی از آنها سالم باز خواهد گشت.

ترجمه: حمید شفق

بود. با اینکه ارتفاع این قله چندان بلند نیست (۶۸۶۴ m) ولی برای ما نوید یک صعود سخت و مشکل را می داد. جولی آن و روجر دو آلپینست قوی هستند. آنها شیبها و کوههای دورافتاده و بلندی را به تصرف خود در آورده اند. آنها چند سال پیش با هم از دواج کردند. مهارت و تفاهم آنها برای ما بسیار جالب و جذاب بود. و اما میک و استیو!! میک در بریتانیا مامور مالیات است. او در فعالیتهای ماجراجویانه شهرت زیادی به هم زده است و مسیرهای مختلفی را در مناطق مختلف باز کرده است. در اصل او اهل سیاتل است ولی هم اکنون در بریتانیا زندگی می کند. استیو، یک کوهنورد استثنایی است با این حال سابقه صعودهای او از بقیه کمتر است. برندان چندین صعود فنی شاخص داشته است ولی در سالهای اخیر کوههای فنی و کم ارتفاع را صعود کرده است. من برندان را از برنامه ای که برای صعود جبهه جنوبی گاشربروم ۴ در سال ۱۹۹۳ بود می شناختم. او در عین شوخ طبعی بسیار سرسخت بود.

علاوه بر مشخصه های خاص صعود چانگابانگ، دلایل دیگری نیز وجود دارند که این کوه را مشهور کرده اند. این کوه بسان یک سمبل در آمده است. اولین صعود توسط یک تیم هندی انگلیسی در سال ۱۹۷۴ انجام گرفت که این صعود چند سال بعد با تلاش مشترک جو تاسکر (Joe Tasker)، پیت بردمن (Pete Boardman) تکرار شد. کتاب قله درخشان (چانگابانگ) بردمن در مورد تلاش آنها بر روی جبهه غربی این کوه سرسخت است. آن صعود در زمان خود صعود فوق العاده ای بود. بعد از آن mcintyre و porter John به همراه دو لهستانی معروف یعنی وویتک کورتیکا و کریستف زورک تصمیم به اولین صعود از جبهه جنوبی آن گرفتند. در آن زمان سبک آلیی بین کوهنوردان جا افتاده بود و صعودهای سبکبار با تکنیکهای جدید جای سبکهای قدیمی و صعودها با نفرات و تجهیزات بالا را گرفته بودند. خیلی از آن پیشگامان هیمالیانوردی جان خود را در این راه از دست دادند ولی صعود سبکبار به سرعت در بین کوهنوردان رواج پیدا کرد.

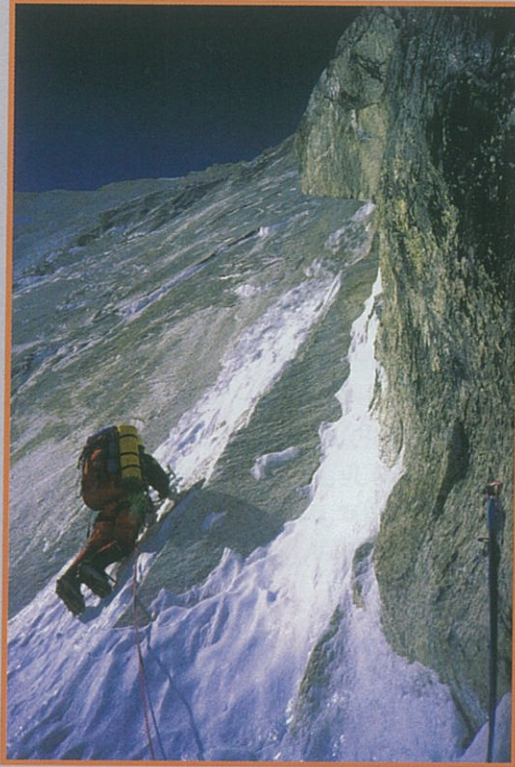
من دائماً در مورد سرمای هوا در اون بالا غم می زدم. اما بعد از دیدن عکسها و خواندن گزارش برنامه های صعود تیمهایی که سال قبل اقدام به صعود کرده بودند دریافتیم که قضیه کاملاً متفاوت است. آنها تقریباً یک شرایط هوایی تقریباً پایدار و نه چندان سرد را داشتند. در ۲۱ ماه می، ما آماده صعود بودیم. هر روز صبح هوای گرم و دلچسبی به ما انرژی

ناگهان به خودم آمدم. پاهای خسته ام را می دیدم که تلاش می کردند تا سریع تر حرکت کنند. به سمت نقطه ای رسیدم که برندان سال قبل در آنجا سنگ چینی درست کرده بود. کوله ام را به دیواره سنگ چین شده تکیه دادم و کمی استراحت کردم. طرف آب را در آوردم و مقداری نوشیدم. خواستم ادامه بدم، با بلند کردن کوله درد عجیبی در قفسه سینه خود احساس کردم. به سختی خود را به کمپ رساندم. جولی آن و روجر در آنجا منتظر ما بودند. آنها سریع خود را به من رساندند. نگرانی در چهره آنها موج می زد. با صدایی خسته و دلگیر گفتم: "برندان مرده است! میک و استیو هم دارند می آیند."

من تصور می کردم که تمرینات هم هوایی مهم ترین بخش آمادگیهای ما خواهد بود، ولی در عمل، این کار بسیار خسته کننده بود. تمام شیبهای گردنه ها و قلل اطراف، انباشته از برفهای تازه بود و حرکت بر روی آنها بسیار خسته کننده و خطرناک بود. در نهایت ما توانستیم قله ۵۷۰۰ متری دوناگیری پاربات (Dunagiri Parbat) را با شیبهای تند و پربرف فتح کنیم. با وجود اینکه مسیر صعود سخت بود ولی امنیت آن بیشتر از سایر مسیرها بود. این اولین باری بود که این قله توسط یک تیم صعود می شد. بر روی قله به خوبی می توانستیم جبهه ۵۵۰۰ پایی شمالی چانگابانگ را ببینیم.

سال گذشته، برندان (Brendan) همراه با چند کوهنورد زنده دیگر با نامهای اندی پرکینز (Andy Perkins)، جولیان کلیم (Julie-Anne Clima)، راجر پاین (Roger Payne) تلاشی بر روی جبهه خشن شمالی داشتند. آنها در آن برنامه صعود خود را از سمت راست جبهه شمالی بر روی لایه نازکی از یخ آغاز کردند. برای پرکینز مشکلی پیش آمده بود. او در شکم خود دردی عجیب داشت که کاملاً او را زمین گیر کرده بود. ناچاراً همه آنها به خاطر مشکل پرکینز برگشتند. به هر حال، امسال آن لایه یخ دیده نمی شد ولی در عوض مسیرهای مستقیم دیگری به سمت اولین قسمت یخی دیده می شد. ما یک تیم ۶ نفره بودیم. از میان سه مسیری که امکان صعود در آن وجود داشت من و برندان مسیر وسطی را انتخاب کردیم. مایک فولر (Mick Fowler) و استیو سوستاد (Sustad Steve) نیز قصد صعود از مسیر وسطی را داشتند. راجر و جولیان تصمیم داشتند شانس خود را بر روی مسیر سمت چپی امتحان کنند. چانگابانگ همچنان ما را برای صعود بالا برده

می داد ولی همیشه موقع غروب آفتاب، هوا طوفانی می شد. برنامه ما اینطور بود که من و برندان به عنوان تیم اول حرکت کنیم. استیو و مایک دو روز بعد از ما حرکت کنند و تیم آخر هم جولی آن و روجر بودند. قرار بود که ما با فاصله زیادی از هم صعود کنیم. دلیل ما برای این کار ریزشهای زیاد در مسیر و مکانهای محدود شب مانی بود. صعود ما به روش آلی انجام می شد. تجهیزات ما دو طناب ۶۰ متری، یک طاقچه کوچک شب مانی، غذا برای ۸ تا ۹ روز و سوختی به اندازه ۱۰ روز بود. تنها چیز اضافه ای که ما همراه خود برداشته بودیم و شاید در صعودهای آلی کمتر مورد استفاده قرار گیرد یک چادر خیلی کوچک بود. ما امید داشتیم که بتوانیم در برخی نقاط مسیر آن چادر را برپا کنیم تا بتوانیم استراحت خوبی داشته باشیم. برخلاف تصور همگان تنها چیزی که در صعود آلی معنا ندارد سبک وزنی است!! کوله هر کدام از ما ۴۵ پوند وزن داشت و حمل این بار در یک صعود آلی واقعاً دشوار است. مجله کلایمینگ و مجله های عکس همواره یک حالت ایده آل از صعود آلی را نمایش می دهد، ولی وقتی خودتان در جای فردی قرار می گیرید که عکسش را قبلاً دیده اید می فهمید که کار چقدر سخت و دشوار است. ما این طور



برنامه ریزی کرده بودیم که ۱ ساعت برای عبور از یخچال و ۲ ساعت برای عبور از قسمتهای دشوار تا پای کار کافی است! فکری خام و حماقتی محض! در عمل ما ساعت ۲ صبح با فکر خام! خود حرکت کردیم. ۳ ساعت طول کشید تا ما به شکاف بین یخچال و دیواره رسیدیم! عبور از شکافهای یخی انرژی ما را می گرفت. شیبهای پایینی دیواره هیچی نبود جز یک پیاده روی خسته کننده! بالاخره به جایی رسیدیم که می شد اسمش رو یک صعود واقعی گذاشت. یک طول صعود جانانه به ما نشان داد که کار خیلی سخت تر از آن است که تصور داشتیم. در آن طول ۲ تا ۶ پیچ یخ ما شکست و طوفان ما رو غافلگیر کرد. برندان یک طول تقریباً دشوار میکس را صعود کرد. ما به دنبال یک محل مناسب برای شب مانی می گشتیم. من سعی کردم دو تا پیچ یخ کار بنارم تا بتوانیم شب مانی کنیم. ولی پیچها به مانع برمی خوردند و متوقف می شدند. بالاخره بعد از مدتی تلاش توانستم دو پیچ یخ در یک قسمت مناسب کار بنارم ولی دستکشم پر از برف شده بود و انگستانم در حال یخ زدن بود. هنگامی که داشتیم به گوشه طاقچه می خزیدیم تا شب را در آنجا سپری کنیم به خودم گفتم چه شروع خوبی!! فالولر و سوستاد صعود کند ما را تماشا

می کردند! آنها از پیشرفت کند ما متعجب شده بودند ولی دو روز بعد دیگر برایشان جای تعجبی باقی نماند! چون خودشان در همان وضعیت مشابه ما گرفتار شدند.

دو روز بعد را به عبور از یک سطح یخی فوق العاده عظیم گذرانیدیم. یخ به قدری سخت بود که سوراخ کردن آن و اتکا بر نیشهای کرامپون بسیار سخت بود. بهمن های آن قسمت، سطح یخ را کاملاً صاف و صیقلی کرده بودند. این مبارزه سرسخت با یخ، خیلی سخت تر از چیزی بود که قبلاً پیش بینی آن را کرده بودیم. ۳ تا از پیچ یخهای ما سالم بودند و یکیشان هم قدری آسیب دیده بود ولی می شد با زور و ضربه در بعضی جاها از آن استفاده کرد.

روز چهارم ما در ابتدای بخش یخی بعدی بودیم. این نقطه، بلندترین محلی بود که برندان در صعود سال قبل خود به آن دست یافته بود. خیلی زودتر از آن چیزی که پیش بینی می کردیم این قسمت را پشت سر گذاشتیم. از اینجا به بعد دو تا مسیر برای ادامه وجود داشت. راه سمت راست یک بخش یخی فوق العاده با شیب نسبتاً زیاد بود. نگاهی به چند پیچ یخ سالم خود انداختیم. خیلی کمتر از آن بودند که بتوانیم آن قسمت را پشت سر بگذاریم، ولی راه سمت چپ یک مسیر ترکیبی بود که در برخی قسمتها می توانستیم از ابزارهای سنگنوردی خود

نیز به عنوان حمایت میانی استفاده نماییم. مسیر سمت چپ را انتخاب کردیم. تازه یک طول صعود کرده بودیم که ابرهای طوفانی ما را احاطه کردند. حرکت سریع ابرها و شکل گرفتن طوفان باعث می شد که ما این طول را با استرس صعود نماییم. برندان یک طول فوق العاده سخت را صعود کرد و من را نیز حمایت کرد تا به او رسیدم. واقعاً نفس گیر بود. حالا نوبت من بود که طول بعدی را صعود کنم. طول وحشتناکی بود. حتی اگر من ۱۰ پیچ یخ عالی هم داشتم شاید در صعود این طول کمی شک می کردم اما هنوز یکی از پیچ یخها به صندلی برندان وصل بود و من باید این طول را با ۲ تا پیچ یخ صعود می نمودم. با وحشت و ترس این طول را شروع کردم. پودر برف بود که از بالا به سر و صورت ما می ریخت و ناگهان صدای رعد وحشتناکی از بالای قله به گوش ما رسید. من با ترس به صعود خود ادامه می دادم. ۶ فوت بالاتر از برندان یک پیچ یخ در آوردم تا در یخ کار بگذارم. یک خودحمایت موقت زدم و سعی کردم پیچ یخ را کار بگذارم. پیچ، یخ را برش نمی داد و من به سرعت خسته شدم. ناگهان جفت کرامپونهای من در رفت و من بر روی خودحمایت افتادم. خوشبختانه خود حمایت من را تحمل کرد و حادثه ای در پی نداشت. بوران برف بود که به سر و صورت من می خورد و انرژی زیادی از من می گرفت. وزن کوله ام زیاد بود و بالاخره توانستم در یک موقعیت مناسب مستقر شوم. پیچ یخ را در آوردم و این بار توانستم پیچ را نیمه داخل یخ کار بگذارم و بر روی آن یک تسمه انداختم و آماده حمایت شدم.

ما در مرکز یک طوفان سهمگین بودیم. گردن، بینی، صورت، گوشها و دستکشها از برف پر شده بود. برندان به من رسید. چهره او کمی به هم ریخته بود. حال او به هم خورد و درد در چهره اش به خوبی نمایان بود. این حال او، وضعیت ما را بدتر می کرد. برندان سریع خود را جمع و جور کرد و طول بعدی را بر روی یک کنج آغاز کرد که یخ شکننده و سستی بر روی آن قرار داشت. وضعیت خیلی بد شده بود. تمام بدنم یخ کرده بود. دستهایم را به هم می مالیدم و پیش خودم فکر می کردم که الان به غذا و نوشیدنی احتیاج دارم. احساس کردم در آستانه هایپوترمی قرار گرفته ام. به هر حال این طول را نیز به دنبال برندان صعود کردم. برندان یک بسته شکلات در آورد و من بسته را با کاغذش داخل دهان انداختم! طول بعدی را در حالی صعود می کردم که شب به سرعت بر همه جا سایه می افکند. در انتهای آن طول، مسیر ساده تر می شد و طوفان عصرگاهی هم در حال فروکش بود. مسیرم را به سمت یال برفی متمایل کردم. شب را می توانستیم در آنجا سپری کنیم. برای مهیا کردن حمایت از تمام پیچ یخهای سالم استفاده کردم. کار گذاشتن یکی از پیچ یخهایی

## صعود افتخار آمیز بانوان کوهنورد را به قله اورست تبریک می گوئیم.

هیات کوهنوردی بانوان تنکابن سیده زهرا ریاضی

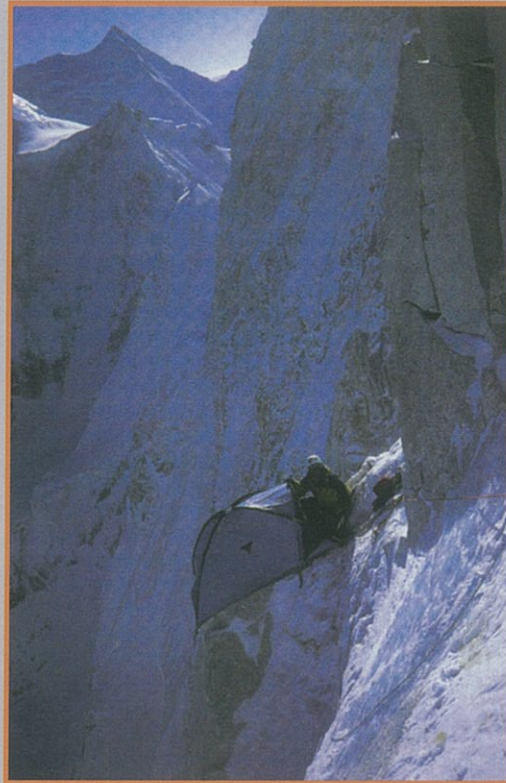
که آسیب دیده بود ۲۰ دقیقه تمام طول کشید!! با این حال آن پیچ یخ را نیز نصب کردم و تبرها را به آن متصل کردم. برندان صعود خود را شروع کرد. ناگهان متوجه شدم که هیچ کلام از پیچ یخها را مناسب کار نگذاشته ام!! البته برندان یک یخ نورد فوق العاده بود و احتمال پرت شدن او بسیار کم بود ولی هنگامی که او شروع به صعود کرد پیش خودم احساس حماقت می کردم. وقتی برندان به من رسید و حمایتها را دید تعجب کرد و گفت لعنتی!! شانس آوردیم. اگر پرت می شدم هیچی از من نمی ماند!!

ساعت ۱۱ شب بود که ما به داخل چادرمان رفتیم. بسیار خسته شده بودیم، هم بدنی و هم فکری. در طول ۱۵ سال کوهنوردی من هیچ وقت مشابه آن چند ساعت وحشتناک را تجربه نکرده بودم! هر دوی ما در نوک انگستان دچار سرمازدگی شده بودیم و من خیلی یخ کرده بودم و با تمام وجود می لرزیدم. روز بعد، روز استراحت ما بود. خیلی سخت بود تا بفهمم در ذهن برندان چه می گذرد؟! او یک فرد کم حرف بود و کمتر فکر خود را به زبان می آورد. با توجه به استراحت وضعیت من بهتر شد. روز بعد مجدد حرکت خود را ادامه دادیم. برندان سه طول دشوار را سرطاب صعود کرد و با این حرکت او ما

توانستیم خود را به ابتدای آخرین قسمت دیواره برسانیم. این سه طول را ثابت گذاشتیم و به سمت چادرمان فرود آمدیم. میک و استیو که دوروز بعد از ما حرکت کرده بودند در این نقطه به ما رسیدند. از دیدن همدیگر خیلی خوشحال شده بودیم و هر کدام در مورد صعود خود صحبت می کردیم. با این حال این نزدیک شدن دو تیم به همدیگر نیز کمی نگرانمان کرده بود. ریزشهای مسیر زیاد بود و باید تا می توانستیم با فاصله از همدیگر حرکت می کردیم. ما می دانستیم که صعود همزمان با هم ممکن است مشکلات زیادی داشته باشد و شاید ما در آن شبیهای تند بالا فضایی برای بیواک چهار نفر پیدا نکنیم. با این حال تصمیم گرفتیم که برای فرود آمدن با هم باشیم. در آن زمان ما نمی دانستیم که چه سرنوشتی در انتظار ما است.

میک و استیو صعود کند ما را بر روی مسیرهای سنگین و دشوار نگاه می کردند. آنها تصمیم گرفته بودند که یکرز خوب را در چادر به استراحت بگذرانند ولی مثل اینکه استراحتشان را خراب کردیم. سنگ بزرگی از زیر پای برندان در رفت و مانند گلوله ای که از توپ شلیک شده باشد به سمت چادر رفت. سنگ با عقب چادر برخورد کرد و پشت چادر را نابود کرد. خوشبختانه برای میک و استیو مشکلی پیش نیامد و آنها سالم بودند. هنگام عصر برف شدیدی شروع به بارش کرد و با چنان سرعتی چادر سوراخ آنها را پر کرد که به فکر فرود افتاده بودند. به هر حال پیش روی ما یک طول یخ نوردی سنگین با لایه یخ سست و شکننده بود. ریزش یخ و سنگی که ایجاد کرده بودیم دو سوراخ دیگر نیز در چادر آنها ایجاد کرد!! این طور به نظر می رسید که آنها در میدان جنگ چادر زده اند. صدای اعتراضهای آنها بود که از پایین به گوش می رسید. به هر حال ما به ابتدای طول بعد رسیدیم. به نظر طولانی و سخت می رسید. من یک میخ نبشی کوبیدم و به صعودم ادامه دادم. به هر حال آن طول یکی از بهترین طولهایی بود که هر کدام از ما صعود کرده بودیم.

روز بعد خسته و کوفته از خواب بیدار شدیم. ما در میان دیواره هایی به عظمت و بزرگی دیواره ال کاپیتان بودیم. و تنها راهی که می توانستیم از آن خود را به قله برسانیم یک شکاف باریک بود که به یک کلاهک احمقانه ای منتهی می شد!! روز خود را با یک صعود ترکیبی فوق العاده دشوار آغاز کردیم. هر طولی که صعود می کردیم کلی از انرژی ما را می گرفت. درجه مسیر خیلی بالا رفته بود و گذراندن چند طول باقیمانده، صبر و استقامت زیادی می خواست. برندان روحیه فوق العاده ای داشت و تنها به هدف فکر می



کرد. می توانستیم قله را در نزدیکی خود حس کنیم و نیرو بگیریم. برندان یک طول دیگر را نیز بر روی برفهای پودری نزدیک یال صعود کرد و من هم به او ملحق شدم. روز بعد، روز تولد من بود. برندان ۶ بسته اسنیکر برای جشن تولد من آورده بود و تا اون لحظه آنها را از دید من مخفی کرده بود. ما غذای دیگه ای نداشتیم. بنابراین نمی توانستیم برای جشن خود تمام آنها را مصرف کنیم ولی با این حال به هر کدام از ما یک بسته کامل رسید! البته میک و استیو غذای بیشتری با خود آورده بودند و قرار بود جیره غذایی ما موقع فرود مشترک باشد. بقیه روز را به نصب چادر و درست کردن جای آن مشغول بودیم و متوجه شدیم که زیر پاهایمان خالی است و بر روی یک لایه نازک یخی چادر را برپا کرده ایم. هوا خراب بود و امکان صعود به قله در آن روز خیلی پایین بود. ما مجبور به ماندن در چادر بودیم. در طول روز ما راجع به چیزهای مختلفی صحبت کردیم. در طول صعود ما خیلی به هم نزدیک شده بودیم و هم اکنون به صورت یک زوج چلاندنی در آمده بودیم. علائق و آرزوهای همدیگر را می دانستیم و حتی می دانستیم که طرف مقابل چه نوع جای یا سوپی رو توی اون شرایط ترجیح می دهد. با این حال برندان هیچ وقت بدون دنبال کردن هدفی صحبت

نمی کرد و بخش عظیمی از شخصیت او برای من ناشناخته مانده بود. من غرولند می کردم که دیگر برای این ورزش پیر شده ام! ۱۰ سال بود که به این رشته مشغول بودم و اکنون در سن ۳۱ سالگی احساس می کردم که کم کم باید آن را محدود تر کنم. از طرفی دیگر من اسکی و بلدرینگ رو هم دوست داشتم. به برندان گفتم "این رشته رو برای مدت طولانی نمی توان انجام داد. قبول داری؟" برندان زیاد صحبت نکرد فقط از عشق زیبایش به سنگنوردی و صعودهای فنی کمی صحبت کرد. او معتقد بود که سن ممکن است مطرح باشد ولی عشق همیشه ادامه دهنده است. عصر آن روز ما آخرین وعده غذایی که همراه خود داشتیم مصرف کردیم. از نظر نوشیدنی ما مشکلی نداشتیم. سوخت هم به اندازه کافی همراه خود آورده بودیم. تنها مشکل ما غذا بود که تنها ۴ بسته اسنیکر همراه خود داشتیم و باید تا ملحق شدن به استیو و میک با اون ۴ بسته سر می کردیم.

اولین روز ژوئن بسیار زیبا به نظر می رسید. از چادر بیرون آمدم در حالی که انرژی زیادی داشتم و کاملاً سرحال بودم. از اینجا می توانستیم کوله های سبک حمل کنیم و شرایط رسیدن به قله هم ایده آل بود. به برندان گفتم "این قدر سبکم که احساس پرواز به

## انتشار نخستین کتاب

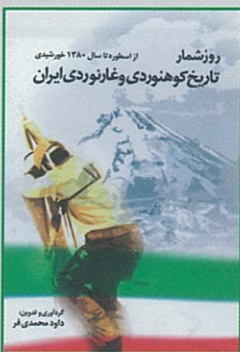
### تاریخ روز شمار

در تمام رشته های ورزشی ایران  
به نام کوهنوردان ثبت شد  
کتاب روز شمار تاریخ کوهنوردی  
و غارنوردی ایران در ۷۴۲ صفحه  
انتشار یافت

مراکز پخش: فصلنامه کوه

ورزش کوه شرق میدان فردوسی، بین ایرانشهر و فرصت، کوچه رفعت جاده شماره ۲

تلفن ۰۲۱-۸۸۳۰۱۰۳۷ و ۸۸۲۶۶۴۲



من دست داده است. می‌خواهی مقداری از وسایلت را من حمل کنم؟" برندان کمی کندتر حرکت می‌کرد او دو تا بطری آب به من داد. بعد از یک ساعت ما به نزدیک‌های یال رسیدیم. در آنجا با طناب همدیگر را حمایت می‌کردیم البته این حمایت، تنها یک حمایت روانی بود. ناگهان بخش بزرگی از یخ کنار من شکست و از جبهه شمالی به پایین افتاد. برندان یک طول پایین تر قرار داشت و هیچ حمایتی در کار نبود. سعی کردم خودم را کنترل کنم. آدرنالین با سرعت زیادی در تمامی رگهای بدنم جریان پیدا کرده بود. در حین صعود ۶ طول بعد، ابرهای طوفانی طبق



معمول هر روز از راه رسیدند. کم‌کم قدمهای ما سست شد و اشتیاق رسیدن به قله در آن روز کمتر شد. با این حال ادامه می‌دادیم. مه اطراف ما را پوشانده بود و دید ما را کاملاً محدود کرده بود. مه باعث شده بود که دیواره‌های اطراف بسیار عظیم تر از آنچه دیده بودیم به نظر بیاید. فرود به سمت گردنه بین شاخکهای قله ۱ ساعت طول کشید. بر روی گردنه برف زیادی بود و ما در اکثر نقاط تا کمر در برف بودیم. آخرین قسمت را باید صعود می‌کردیم. این قسمت برفی ۷۰۰ فوت ارتفاع داشت و ما با اشتیاق رسیدن به قله و شوق پیروزی آن را پیمودیم. کم‌کم به بالای ابرها آمدیم و چند دقیقه بعد بر روی قله درخشان چانگابانگ بودیم. آنجا همدیگر را بغل کردیم و به هم تبریک گفتیم. لحظه فوق‌العاده‌ای بود. بعد از آن همه سختی بالاخره موفق شده بودیم. مناظر اطراف فوق‌العاده بود. ناندا دوی (Nanda Devi) در جلوی ما بود و دونا گیری در پشت ما خودنمایی می‌کرد. دوست داشتیم مدت بیشتری روی قله بمانیم ولی جای درنگ نبود. پشت به قله به سمت گردنه حرکت کردیم. داخل در کوله من یک تیکه بیسکویت شکسته بود که آن را با برندان خوردیم. من تعجب می‌کردم که برندان هنوز بخشی از شکلات خود را نگه داشته است. او به مرور زمان آن را مصرف می‌کرد. صدایی از پایین ابرها به گوش می‌رسید. دادزدم: "استیو!، تویی؟" آره استیو بود. از دور کمی با هم خوش و بش کردیم و به سمت پایین ادامه دادیم. آنها جای خیلی خوبی برای چادرشان پیدا کرده بودند و من خودم را سرزنش می‌کردم که چطور من نتوانستم این جا را پیدا کنم. برای استیو مشکلی پیش آمده بود. او در قفسه سینه خود درد زیادی داشت و از ناحیه سینه آسیب دیده بود. با این حال میک خیلی سر حال بود. کمکی از دست ما ساخته نبود. به سمت چادرمان رفتیم تا باقیمانده آخرین سوپ را هم بخوریم البته اگه بشه اسمش رو غذا گذاشت. با وجود خستگی، ذهنمان بسیار مشغول بود. اینکه استیو را چطور به پایین برگردانیم. میک و استیو شب بدی را پشت سر گذاشتند. میک با مشکلات استیو و تنفس نامنظم و دردهای او درگیر بود. آنها خیلی خوشحال بودند که ما نزدیک آنها هستیم. شب پیش آنها رفتیم و یک سوپ داغ فوق‌العاده در کنار هم خوردیم. تصور پایین بردن استیو با آن شرایط بسیار سخت بود. خوشبختانه استیو با وجود درد زیاد می‌توانست

حرکت کند. یک روز کامل طول کشید تا ما خود را به گردنه کالانکا برسانیم. عصر آن روز میک و استیو ما را برای چای دعوت کردند. استیو یک وعده پوره سیب زمینی برای ما درست کرد که واقعاً دلچسب بود و فکر نکنم تا آخر عمر آن غذا را فراموش کنم. روز بعد، باد تندی در منطقه می‌وزید. ساده‌ترین کارها زمان زیادی می‌برد و کار کردن با انگشت‌های یخ زده بسیار دشوار بود. در دید بسیار کم، فرود خود را آغاز کردیم. غذای ما برای ۳ تا ۴ روز فرود کافی بود. برای چند لحظه آسمان صاف شد و ما توانستیم مسیر فرود را ببینیم. این خوش شانس‌ی چند دقیقه

بیشتر طول نکشید و مجدداً همه جا را فرا گرفت. یافتن مسیر امنی برای فرود بسیار سخت شده بود. دید بسیار محدود شده بود و خستگی کل تیم احتمال اشتباه را بالا برده بود. دو تا سه فرود دیگر می‌توانست ما را به منطقه امنی برساند و از آنجا تا یخچال چانگابانگ راهی نبود. احساس می‌کردیم کار در حال اتمام است. میک اول فرود رفت و بعد نوبت من بود. تا خواستم شروع کنم فریاد میک بود که به گوش می‌رسید: "هی! این برای استیو خیلی سخته! شیب این مسیر برای اون زیاده" میک راست می‌گفت. استیو با دنده شکسته در یک فرود معلق! تصورش برای حال بد او مشکل بود و می‌توانست خطرناک باشد. من مجدداً به سمت کارگاه صعود کردم و برندان که همیشه برای انجام هر کاری داوطلب بود رفت تا یک حمایت دیگری در چندمتری سمت راست نصب کند. ۲۰ دقیقه طول کشید تا او توانست یک پیچ مناسب کار بگذارد. برندان فریاد زد: "یک حمایت مطمئن نصب کردم!" استیو رو به من کرد و گفت: "برندان من رو به یاد دیک رنشاو (Renshaw Dick) می‌اندازه!" من دیک رو نمی‌شناختم ولی با توجه به چیزهایی که از او شنیده بودم شباهتهایی می‌دیدم: آرامش، دقت بالا و استواری آنها بسیار به هم شبیه بود. استیو ادامه داد: "ما لقب فرشته کوچک را به دیک داده بودیم، چون هر وقت کاری پیش می‌آمد که باید انجام می‌شد و دیگران از انجام آن سر باز می‌زدند این دیک بود که داوطلب انجام آن کار می‌شد بدون اینکه انتظار خاصی از کسی داشته باشد."

چند ثانیه بعد صدای مهیبی از بالا به گوش رسید. صدای شکستن یخ و بهمن بود. پشت سر آن صداهای بعدی و بهمن‌های دیگری شروع به تاختن به سمت ما کردند. زمان برای من متوقف شد. از روی ترس و وحشت فریاد می‌کشیدم: "برندان! برندان! برندان!"

تبرم را به داخل یخ زدم و خودم را به آن متصل کردم. سفیدی مطلق به سمت ما می‌تاخت! برندان بهمن را دیده بود ولی هیچ چیزی نداشت تا خود را به پیچ یخی که مقابلش قرار داشت وصل کند. نه اسلینگی و نه طنابی و نه هیچ چیز دیگر. او تلاش کرد تا با دستان خود پیچ را نگاه دارد. بهمن برندان را خیلی آرام وقوی در آغوش خود کشید و او را همراه خود برد. صحنه‌ای را که دیده بودم نمی‌توانستم باور کنم. بهمن برندان را با خود برده بود...

شب در راه بود. میک و استیو من را به سوراخ کوچکی که در برف ایجاد کرده بودند هدایت کردند. هیچ شانس‌ی برای زنده ماندن برندان نبود با این حال دیوانه وار در تاریکی شب فریاد می‌زد. روز بعد جستجوی خود را آغاز کردیم. همچنان ناامیدانه فریاد می‌زدیم. هیچ امیدی نبود. دو روز بعد، بدترین روزهایی بود که هر کدام از ما در زندگی‌مان پشت سر گذاشته بود. روز بعد ما گردنه شیب‌تون رو پشت سر گذاشتیم. استیو و من به دکتر احتیاج داشتیم. جولی آن و روجر در کمپ نگران ما بودند. ترس از دست دادن انگشت یخ زده پا، باعث شد تا من از میک و استیو جدا شوم و حرکت خود را سریع تر به سمت کمپ ادامه دهم. من با این فکر خود را تسلی می‌دادم که برندان چگونه در یکی از زیباترین و بکرترین دره‌های دنیا برای همیشه به استراحت پرداخته است. به زودی گل‌های بهاری از دل برف راه خود را به سمت بالا پیدا خواهند کرد و کف یخچال چانگابانگ را با زیبایی خود فرش می‌کنند. قبل از رسیدن به آخرین گردنه به سمت کوه برگشتم و برای همیشه با برندان وداع کردم △

منبع: مجله کلایمینگ

## حادثه در گذشت

جواد حضرتی پور را به خانواده آن  
مرحوم و اعضای گروه کوهنوردی  
شقایق کرج تسلیت می‌گوییم.

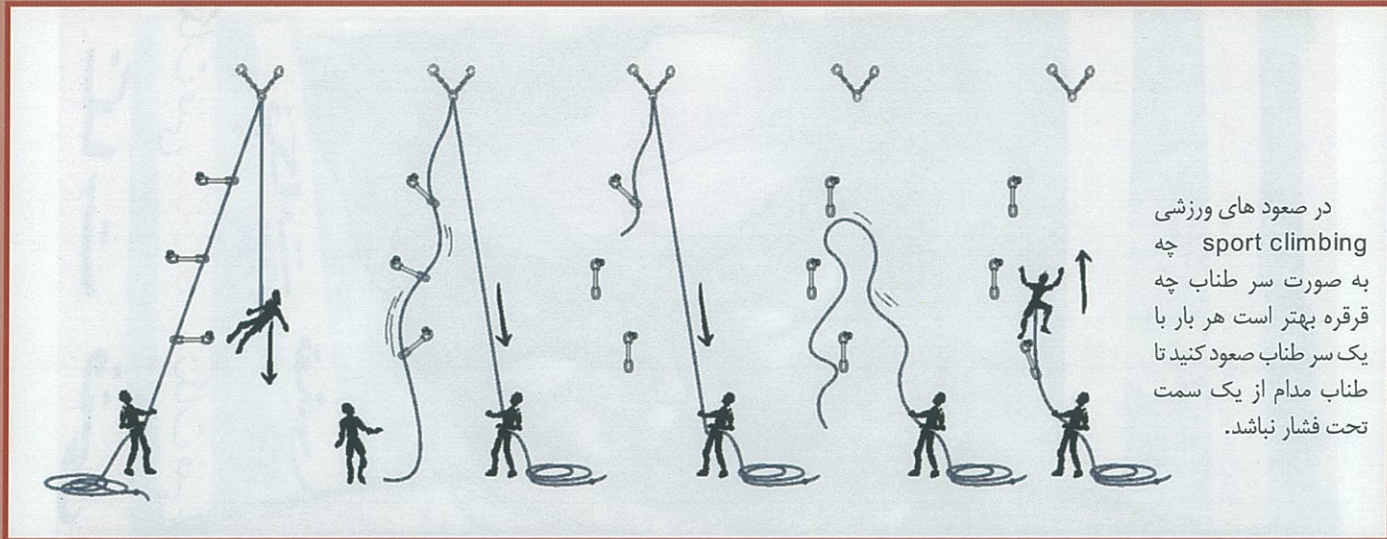
فصلنامه کوه

### تذکر

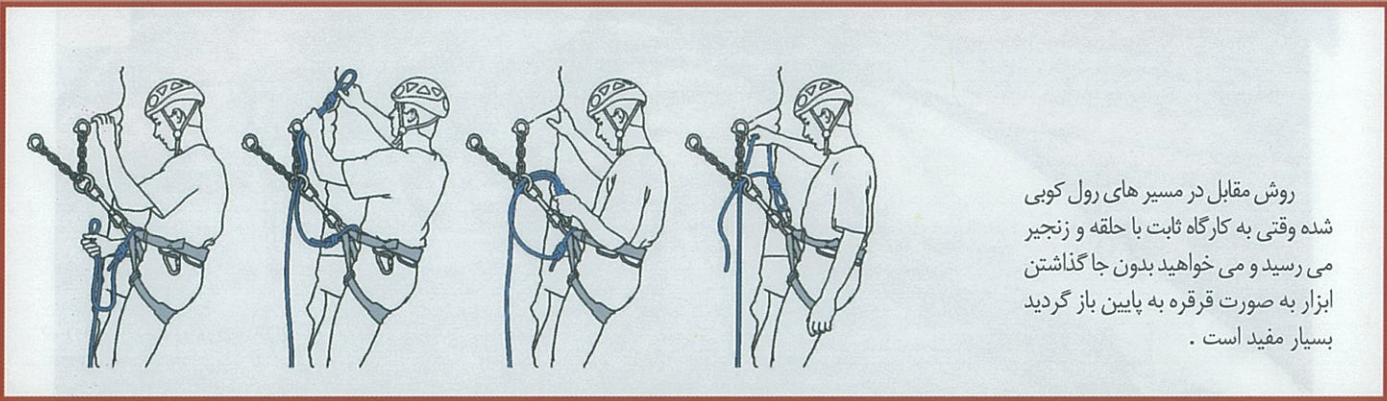
کوهنوردی فنی می تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در این مقاله ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعود های فنی را دارند.

کوهنوردی فنی احتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها به عنوان 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 محله 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.

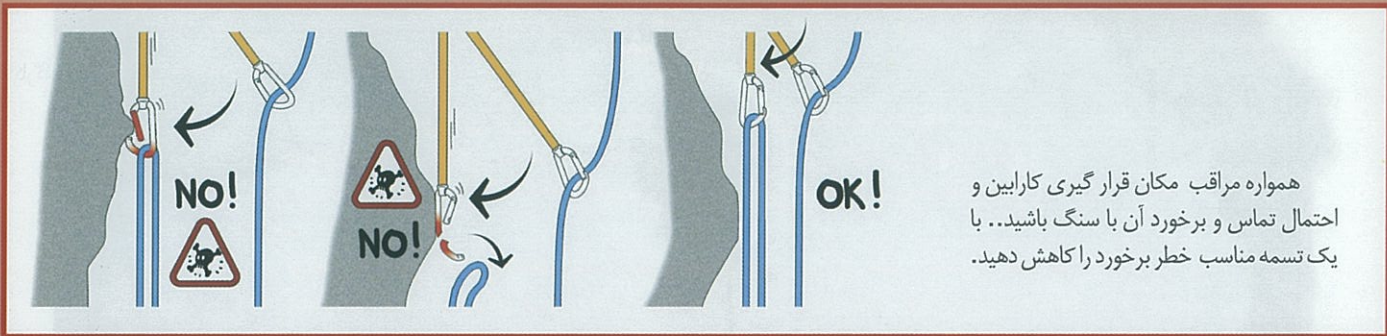
معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده با آن ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی باشد.



در صعود های ورزشی  
 چه sport climbing  
 به صورت سر طناب چه  
 قرقره بهتر است هر بار با  
 یک سر طناب صعود کنید تا  
 طناب مدام از یک سمت  
 تحت فشار نباشد.



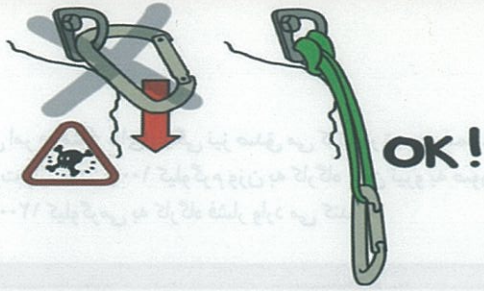
روش مقابل در مسیر های رول کوبی  
 شده وقتی به کارگاه ثابت با حلقه و زنجیر  
 می رسید و می خواهید بدون جا گذاشتن  
 ابزار به صورت قرقره به پایین باز گردید  
 بسیار مفید است .



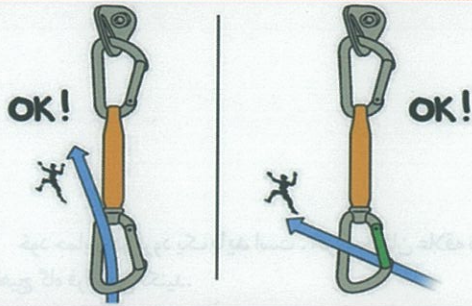
همواره مراقب مکان قرار گیری کارابین و  
 احتمال تماس و برخورد آن با سنگ باشید.. با  
 یک تسمه مناسب خطر برخورد را کاهش دهید.



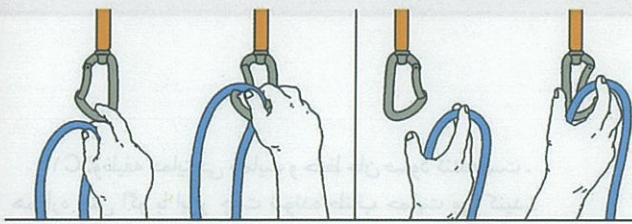
اگر کارابین به اشتباه به داخل ابزار مخصوصا رول بیفتد ممکن است بر اثر  
 حرکت به ناگاه از رول یا ابزار خارج شود.  
 اگر طناب نیز در جهت اشتباه به داخل کارابین انداخته شود باز امکان در  
 آمدن آن از داخل کارابین در زمان سقوط وجود دارد.



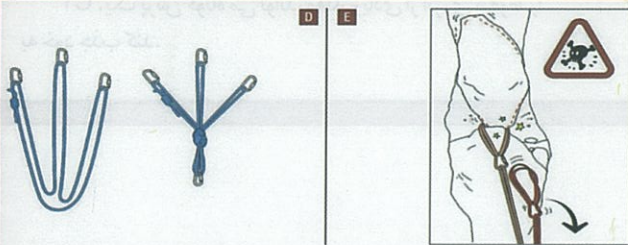
کارابینی که به رول یا هر ابزار دیگری انداخته می شود نباید در شرایطی قرار گیرد که محور آن تحت فشار قرار بگیرد (اهرم شود). با انداختن یک تسمه به داخل ابزار مکان کارابین را تصحیح کنید.



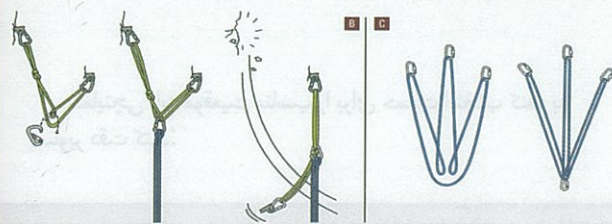
هنگام صعود طناب را به درستی به داخل کارابین بیندازید! به شکل دقت کنید.



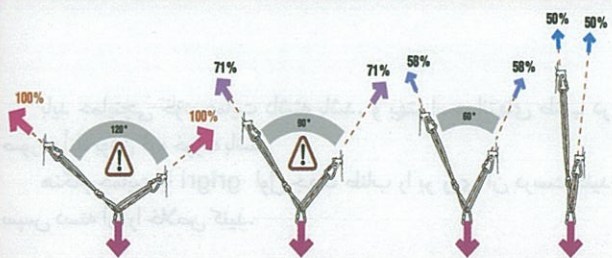
دو روش مرسوم برای انداختن طناب به داخل کارابین



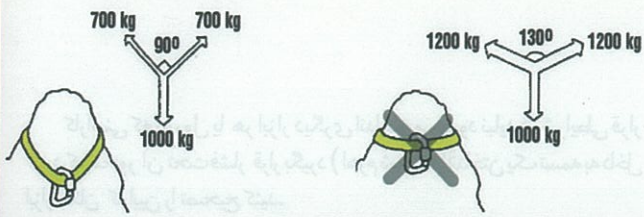
D: اگر موقعیت اجازه دهد کارگاه استاتیک به دلیل کاهش خطر شوک وارده به کارگاه در صورت کنده شدن یک ابزار، انتخاب مناسب تری است. (به خصوص در یخچوردی)  
E: اگر از عوارض طبیعی برای انداختن بلوک استفاده می کنید از استحکام آن اطمینان حاصل کنید. زیرا ممکن است حتی سنگ های بزرگ از جای خود تکان بخورند.



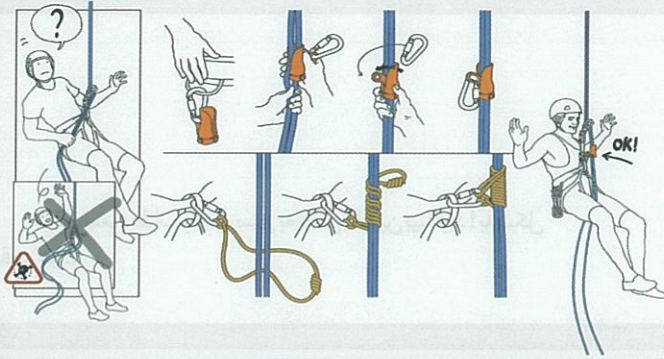
B: در یک کارگاه دینامیک اگر بر روی طول بازوی بلند کارگاه یک گره بزنیم در صورت رفتن ابزار آن سمت شوک حاصله به کارگاه بسیار کم می شود.  
C: برای برپایی در کارگاه با سه نقطه حمایتی از یک تسمه یا طنابچه بلند استفاده کنیم. و دو رشته را تاب می دهیم و کارابین را به سه رشته می اندازیم.



مراقب زاویه کارگاه باشید. اگر زاویه دو بازوی کارگاه ۱۲۰ درجه باشد نیروی وارده به کارگاه دو برابر وزن بار وارده می شود!! این مقدار در زاویه ۸۰ درجه برابر یک و نیم برابر است.  
زاویه توصیه شده و ایمن برای کارگاه زیر ۶۰ درجه است.



این امر در منقار های سنگی نیز صدق می کند. در تصویر سمت راست در صورت وارد شدن ۱۰۰۰ کیلوگرم وزن به کارگاه این نیرو به صورت دو مؤلفه ۱۲۰۰ کیلوگرمی به کارگاه فشار وارد می کند!



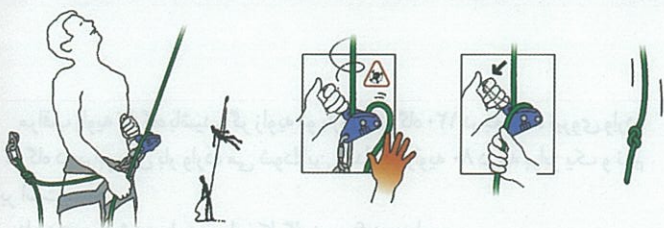
خود حمایت در فرود یک باید است. اگر به جانتان علاقه دارید آن را هیچ گاه فراموش نکنید.



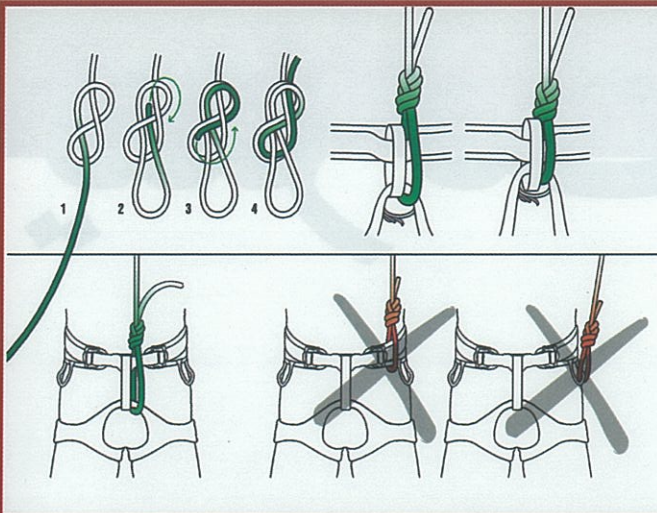
C1: وظیفه حمایتچی حمایت و حفظ جان صعود کننده است. همواره حتی اگر با ابزار چفت شونده طناب حمایت می کنید. دستتان را از روی طناب بر ندارید.  
C2: یک پرش کوتاه می تواند مقدار زیادی از انرژی سقوط را به خود جذب کند.



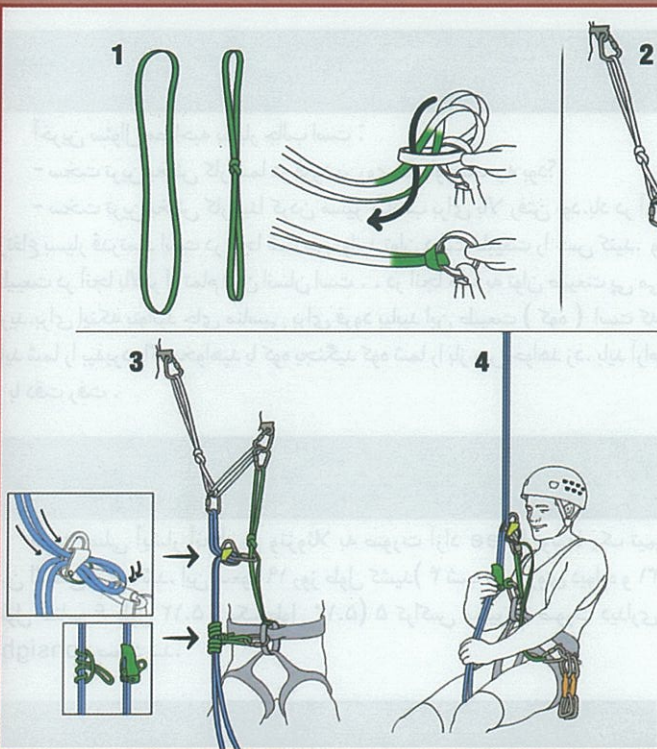
حمایتچی باید موقعیت مناسب را برای حمایت انتخاب کند. به تصاویر دقت کنید:



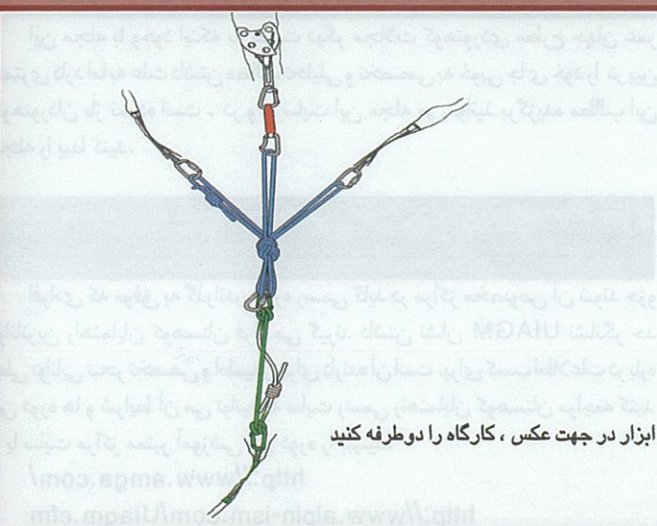
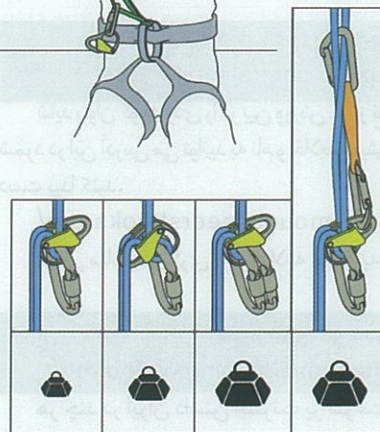
باید حمایتچی خود حمایت داشته باشد. و بهتر است انتهای طناب در صورت آزاد بودن گره خورده باشد. هنگام حمایت با grigri اول جهت طناب را بر روی آن درست کنید سپس دسته آن را خلاص کنید.



گره هشت از مورد پسند ترین گره ها برای اتصال سر طناب به صندلی است .  
اندازه حلقه آن باید مطابق شکل متناسب به صندلی شما باشد. گره را به دور محلی  
بزنید که کارخانه تولید کننده توصیه نموده است.



ریورسو برای صعود بلند ابزار مناسبی است زیرا می توان با آن :  
\* با دو رشته طناب فرود رفت .  
\* دو نفر را از بالا حمایت نمود.  
\* برای صعود دو طنابه مناسب است .  
\* قابلیت حمایت سر طناب و نفر دوم را دارد.  
\* برای حمل مجروح می توان سرعت فرود را تنظیم کرد.



اگر در مسیر های بلند از کیل و فرند برای بر برپایی کار گاه استفاده می کنید سعی کنید با یک ابزار در جهت عکس ، کارگاه را دوطرفه کنید



# اینترنت

## درای تولینگ

<http://www.drytooling.co.uk/>

گرایش جذاب درای تولینگ می رود که جای خود را در بین علاقه مندان در دنیا به خوبی باز کند و این وب سایت که توسط علاقه مندان این رشته در انگلستان تاسیس شده محل مناسبی برای کسب آگاهی در باره این رشته جالب است. (درای تولینگ به صعود با ابزار یخنوردی ( کرامپون و تبر یخ ) در مسیر های سنگی گفته می شود.)

## کتاب های کوهنوردی

<http://www.billbuxton.com/climbing.html>

شاید بتوان کوهنوردی را در بین ورزش ها از نظر تعداد کتب و نوشتار جزو برترین ها شمرد در این آدرس می توانید به نام و خلاصه بیش از ده ها کتاب مربوط به کوهنوردی دست پیدا کنید.

<http://www.mountaineersbooks.org/>

آدرس مناسب دیگری برای علاقه مندان به ادبیات و کتاب های کوهنوردی

## فیلم های کوهنوردی

<http://www.totalvid.com/Climbing-Videos/>

هر چند در ایران داشتن اینترنت پر سرعت و کارت خرید اعتباری برای همه مقدر نیست اما این دلایل نباید باعث شود از دیدن این سایت چشم پوشی کنیم و جدید ترین فیلم های کوهنوردی با امکان خرید و دریافت از سایت ( البته با پرداخت پول )

## طرح درس های کوهنوردی

### منابع آموزشی فارسی

آخرین ویرایش طرح درس های سنگنوردی - یخ و برف و غارنوردی که توسط کمیته کوهنوردی فدراسیون کوهنوردی تهیه شده را در این آدرس می توانید دریافت کنید. فایل ها به صورت PDF می باشند.

<http://www.iranmountfed.com/k1.asp>

## انجمن کوهنوردی ایران

وب سایت انجمن کوهنوردی ایران در آدرس <http://www.alpineclub.ir> قرار دارد. در این آدرس اخبار انجمن و مقالات و گزارشات مربوط به کوهنوردی ایران و جهان قابل دست یابی است. این سایت برای اعضا بخش ویژه ای نیز دارد. Δ

## مصاحبه با خلبان هلیکوپتری که بر قله اورست فرود آمد!

<http://climbing.com/above/desalle>

آخرین سؤال مصاحبه بسیار جالب است:

- سخت ترین بخش کار شما در فرود بر روی قله اورست چه بود؟  
- سخت ترین بخش کار پیدا کردن مسیر مناسب برای بالا رفتن بود. باد در آن ارتفاع بسیار قدرتمند است در آنجا شما می توانید دست طبیعت را حس کنید. و طبیعت در آنجا بالاتر از تمام توان انسان است. . در آنجا شما به توان طبیعت پی می برید. برای اینکه بتوانید جای مناسبی برای فرود بیابید این طبیعت ( کوه ) است که باید شما را بپذیرد. اگر بخواهید با کوه بجنگید کوه شما را باز پس خواهد زد. باید آرام و با دقت رفت .

## آبشار ۱۰۰۰ متری آنجل

[www.mountain.ru/eng/climb/2005/angel/](http://www.mountain.ru/eng/climb/2005/angel/)

سینه اصلی آبشار آنجل در ونزوئلا به صورت آزاد Free توسط یک تیم بین المللی صعود شد. این صعود ۱۹ روز طول کشید ( ۴ شب مانی روی دیواره و ۳۱ طول طناب ۶ طول ۵.۱۲ و یک طول ۵.۱۳ ) ۵ کراکس مسیر به صورت دیداری onsight صعود شد.

## مجله آلپینست

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

این مجله با وجود اینکه به نسبت دیگر مجلات کوهنوردی مطرح جهان عمر کمتری دارد اما به علت داشتن مطالب تحلیلی و تخصصی به خوبی جای خود را در بین کوهنوردان باز نموده است. در وب سایت این مجله می توانید برگزیده مطالب این مجله را پیدا کنید.

## راهنمایان کوهستان

<http://www.ifmga.info/>

افرادی که موفق به گذراندن دوره رسمی گاید در مراکز مخصوص آن شوند جزو تواناترین راهنمایان کوهستان قرار می گیرند داشتن نشان UIAGM نشانگر حد اعلی توانایی تبحر تخصص و اطمینان برای دارنده آن است. برای کسب اطلاعات در باره این دوره ها و شرایط آن می توانید به سایت رسمی راهنمایان کوهستان مراجعه کنید و یا سایت مراکز معتبر آموزشی این دوره را ببینید.

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

<http://www.alpin-ism.com/Uiagm.cfm>

# ملزومات کوه نوردی : قلم و کاغذ

افشین ایران پور

af6872@gmail.com



گزارش نویسی در برنامه های کوه پیمایی و کوه نوردی مقوله ای فراموش شده است . مسیرهایی را که سالهای گذشته پیموده ایم ، اسامی ، زمان و مسافتها به سرعت از ذهن پاک می شوند . هر وقت به حافظه افراد اعتماد کرده ایم یا مسیر را اشتباه رفته ایم یا در زمانبندی برنامه دچار مشکل شده ایم ، اگر ریشه حوادثی که در کوه اتفاق می افتد تا بررسی کنیم شاید در برخی از آنها بی برنامهگی و شناخت ناصحیح از محل از عوامل موثر باشند .

عادت به نوشتن و ثبت وقایع و اسامی اصولا در برنامه های کوه نوردی جایی ندارد . شاید مقصر اصلی افرادی باشند که اصول کوه نوردی را به ما آموخته اند ، اگر از روز اول قلم و کاغذ را در کنار کلاه و کفش و عینک کوه نوردی و از ارکان کوه نوردی می دانستیم شاید حالا اطلاعات جامع و مستندی از طبیعت ایران داشتیم . به هر حال اکنون که بر عصراطلاعات به سر می بریم و اطلاع رسانی حرف اول را می زند ، لزوم ثبت دقیق و تهیه گزارش ها کاملا حس می شود . استفاده از نقشه ، قطب نما و اخیرا GPS در جامعه کوه نوردی کم کم جای خود را باز می کند . هر چند که

همچنان از نبود نقشه های بزرگ مقیاس به شدت در مضیقه هستیم ولی در سالهای گذشته فعالیت های خوبی را از طرف سازمان نقشه برداری کشور و همچنین نیروهای مسلح شاهد بوده ایم .

اما روی صحبت ما بیشتر با هموردان و کوه پیمایانی است که اصرار به ثبت تجربیات خود در حافظه شان دارند. حتما شنیده اید که می گویند نامرتب ترین و ناقص ترین دست نوشته ها به مراتب بهتر از قوی ترین حافظه هاست .

امید است در آینده نزدیک کوه نوردان و طبیعت گردان را مسلح به سلاح قلم و کاغذ ببینیم و گزارشهایی جذاب و مفید از اقصی نقاط کشور داشته باشیم .

اما برای تهیه گزارش دقیق و جامع باید اصولی را مراعات کرد که به اختصار در زیر ذکر می شود و انشاءالله به تفصیل در مقاله ای جداگانه خواهد آمد .

۱- صداقت ، شاید مهمترین فاکتور یک گزارش خوب است. اشاره به نقایص و کاستیها ، اشتباهات و نکات منفی اجرای برنامه قطعا به اندازه نکات قوت یک برنامه آموزنده خواهند بود .

۲- ثبت دقیق اسامی مکانها ، عوارض طبیعی ( کوه ، رود ، خانه ، درخت ، سنگ و ... ) اشخاص ،

مختصات جغرافیایی و همچنین تهیه یک نقشه شماتیک از محل بسیار مهم است . امروزه GPS در ثبت دقیق مختصات جغرافیایی نقاط بسیار کمک کننده است . حتی ذکر بوشش گیاهی و جانوری ، وضعیت زیست محیطی و آداب و سنن افراد ساکن در منطقه حائز اهمیت است .

۳- توضیح کافی در مورد عکسها ، تصاویر و نقشه های تهیه شده الزامی است .

۴- در تهیه گزارشهای روزانه سفر حتما باید به وضعیت جوی ، زمان حرکت ، مقدار مسافت طی شده ، مکانهای مناسب جهت استراحت ، وجود چشمه ، قنات ، رودخانه ، جاده ، روستاها و میزان هزینه های حمل و نقل و اسکان اشاره کرد .

۵- پیشنهاد گزارش نویسی جهت اجرای بهتر برنامه از قبیل انتخاب مسیر ، بهترین فصل و زمان اجرای برنامه ، تعداد نفرات شرکت کننده و همچنین اشخاصی که به نحوی در اجرای برنامه می توانند یاری کننده باشند .

۶- اسامی افراد شرکت کننده در برنامه و همچنین آدرس دقیقی جهت تماس با گروه جهت کسب اطلاعات بیشتر .



# کشوری کنایه سنگ نوردی

خلاقیت در محصولات  
پایداری در خدمات  
پیشرو در فن آوری

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

۰۲۱ - ۵۵۶۰۳۱۴۴، ۵۵۵۷۶۶۱۵ ۰۹۱۲ ۳۲۶۰۹۳۲	دفتر مرکزی - تهران
۰۲۱ - ۶۶۴۰۲۸۴۲، ۶۶۴۰۴۶۵۶	فروشگاه شکوه - تهران
۰۱۳۱ - ۳۲۳۳۶۰۰	عشقی - رشت
۰۳۱۱ - ۷۷۷۵۷۴۴-۵	شرکت ققنوس - اصفهان
۰۸۱۱ - ۲۵۲۳۴۹۸	قزل کوه - همدان
۰۸۶۱ - ۲۲۳۳۸۹۸	پیک لاجور - اراک
۰۳۴۱ - ۲۲۳۹۱۴۵	K2 - کرمان

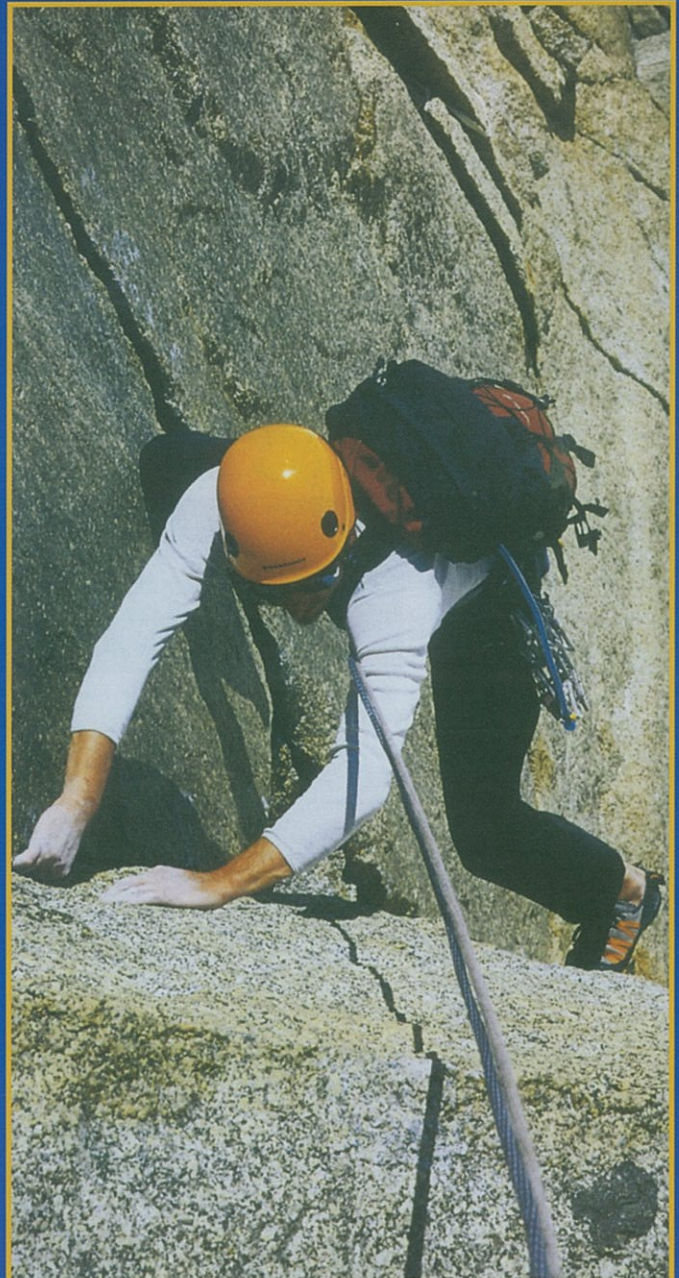
# جنگ سرد در صعود زمستانی قله شیشاپانگما

ترجمه: وارطان زاکاریان

ایجاد کرده است. در ابتدا باید یادآوری کرد جبهه جنوب غربی قله شیشاپانگما صحنه فعالیت زمستانی دو گروه از کوهنوردان بود که فعالیت و صعود هر دو گروه موفقیت آمیز ولی نوع صعود و زمان آن‌ها با هم یکسان نبود. اولین صعود مربوط به کوهنورد معروف فرانسوی به نام «ژان کریستوف لافایل» است او صعود خود را تقریباً به سبک آلپی انجام و با کمی تغییر در مسیر اصلی که در سال ۱۹۸۲ (مسیر شماره ۶ تصویر) به وسیله «راجر پاکستر» و «دوک اسکات انگلیسی» انجام شد به پایان رسانید و در یازدهم دسامبر سال ۲۰۰۴ به قله شیشاپانگما قدم گذاشت چند روز بعد گروه دیگری مرکب از تیم صعود کننده قوی از لهستان و ایتالیا از مسیر مشخص شده قله را در ۱۴ ژانویه ۲۰۰۵ صعود کردند و سؤال از همین جا آغاز شد کدام یک از آنها اولین صعود زمستانی به قله شیشاپانگما را انجام داده‌اند. اغلب کوهنوردان و به ویژه آنهایی که پیش قدم در صعودهای زمستانی در منطقه هیمالیا و صاحب نام هستند معتقدند که در منطقه نپال و چین به طور معمول زمان فعالیت صعود زمستانی از اول دسامبر آغاز و تا پایان ۱۵ فوریه سال بعد در نظر گرفته می‌شود و قوانین دولت نپال اعلام می‌دارد که ممکن است در روزهای نوامبر اردوگاه اصلی برپا شود ولی کوهنوردان نمی‌توانند از این اردوگاه‌ها قبل از تاریخ تعیین شده یعنی زودتر از اول دسامبر اشغال یا استفاده کنند. از طرفی مطابق تقویم، فصل زمستان در تمامی نیمکره شمالی از ۲۱ دسامبر آغاز می‌شود و این زمان برای تمامی قله‌های ۸۰۰۰ متر در منطقه هیمالیا نیز شامل می‌شود و هر قله‌ای که در این دوره زمانی صعود شود برای صعود کنندگان گواهی صعود زمستانی آن قله صادر می‌شود.

و «لافایل» با وجود آغاز صعود زودتر از موعد مقرر و فتح قله در یازدهم سپتامبر ۲۰۰۴ از دولت چین گواهی اولین صعود موفقیت آمیز زمستانی به قله شیشاپانگما را دریافت نمود. از طرفی دیگر گروه کوهنوردان لهستانی و ایتالیایی صعود خود را در ۲۰ ژانویه ۲۰۰۵ به پایان رساندند و آنها نیز همان گواهی نامه اولین صعود زمستانی به قله شیشاپانگما را دریافت کردند. صدور این دو گواهی نامه در جامعه کوهنوردی، سبب شروع گفت و گو در مورد اولین صعودکننده زمستانی به قله شیشاپانگما شد. قبلاً لازم است خلاصه‌ای از تاریخ صعود زمستانی قله شیشاپانگما مرور شود:

قبل از سال ۲۰۰۳ هیچ گروه و هیئت کوهنوردی برای صعود زمستانی به قله شیشاپانگما اقدام جدی برای کسب مجوز انجام نداده بود و عامل و مانع اصلی تاخیر در این فعالیت عدم صدور مجوز صعود از طرف دولت نپال یا چین بوده است که حتی تا سال‌های اخیر نیز آنها بدون قید و شرط از صدور مجوز ممانعت می‌کردند. تا آنکه در سال ۲۰۰۱ کوهنوردان انگلیسی شامل «ویکتور ساندرس» و «اندی پارکین» فعالیت کردند و مجوز صعود زمستانی به قله شیشاپانگما از جبهه جنوب غربی را دریافت کردند. اما نرخ بسیار زیاد و هزینه گران این صعود سبب شد که آنها برای صعود آمادگی لازم مالی را نداشته باشند بنابراین مجوز صعود زمستانی را برای سال ۲۰۰۳-۲۰۰۴ تمدید کردند. آنها در نوامبر سال ۲۰۰۳ به منطقه عزیمت کرده و این امید را داشتند که بتوانند اول زمستان صعود مورد نظر خود را انجام دهند. قبلاً نیز اشاره شد که دولت نپال و چین اعلام کرده بودند که مجوز صعودهای زمستانی برای قله‌های منطقه



ژان کریستوف لافایل

شیشاپانگما با ارتفاع ۸۰۲۷ متر یکی از ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر و آخرین قله از این گروه است و آخرین قله‌ای است که در زمستان ۲۰۰۴-۲۰۰۵ صعود شد اما به وسیله چه گروهی؟ سؤالی است که بحث و گفت و گوی فراوانی را



قله شیشاپانگما و دو مسیر طی شده زمستانی.  
مسیر شماره یک مسیری است که ژان کریستوف لافایل طی کرده و در یازدهم دسامبر ۲۰۰۴ قله را صعود کرده است.  
مسیر شماره دو: مسیری است که مورائوسکی لهستانی و مورو ایتالیایی طی کردند و در ۱۴ ژانویه ۲۰۰۵ قله را صعود کردند.

همراه با وزش باد سرد و شدید است. کوهنوردان لهستانی اقدام به نصب طناب ثابت بر روی دیواره یخ کبود نمودند و در ۴ ژانویه به ارتفاع ۷۰۰۰ متر رسیدند و کمپ شماره ۲ را در ۱۱ ژانویه در ارتفاع ۷۱۵۰ متر برپا کردند. اغلب کارهای اصلی نصب طناب ثابت و غیره به وسیله «مورائوسکی» و «مورو» انجام می‌شد و در این مقطع آنها توانستند ۴۰۰ متر طناب ثابت کار گذارند. سپس به علت هوای بسیار سرد به کمپ برگشتند تا خود را گرم کرده تجدید انرژی نمایند. برودت منطقه به ۵۰ درجه زیر صفر رسیده بود. آنها مجدداً ساعت ۶ صبح چادر خود را ترک کرده و توانستند ۲۰۰ متر دیگر طناب ثابت نصب کنند و جمعاً برای این صعود حدود ۲۵۰۰ متر طناب ثابت کار گذاشتند. پس از تلاش زیاد آنها در ساعت ۱۱/۵ صبح به یال مورد نظر رسیدند ولی با کمال تعجب متوجه شدند که راهی را که در پیش رو دارند آنچنان که کوهنوردان اسپانیایی توضیح داده بودند آسان نیست. بنابراین تصمیم گرفتند حدود ۱۰۰ متر با راپل فرود آمده و دیواره را از زیر دور بزنند. ولی مشکل دیگر آنها کوتاه بودن طناب فرود بود. ضمناً در این میان شکاف‌هایی وجود داشت که عرض هر کدام از آنها از شش متر تجاوز می‌کرد و باید به ترتیب از این شکاف‌ها گذشته و پس از صعود آنها به ارتفاع ۷۷۰۰ متر برسند که بعد از آن مسیر آسان می‌شد. آنها پس از تلاش زیاد در ساعت ۳ بعدازظهر به این ارتفاع رسیدند. ولی با توجه به شرایط یخبندان بسیار شدید و دیربودن زمان صعود اگر صعود خود را ادامه می‌دادند بهای گزاف سرمازدگی دست و پا را باید می‌پرداختند لذا تصمیم گرفتند فرود آمده و به کمپ اصلی برگردند ولی «مورو» ایتالیایی تصمیم گرفت یک شب در کمپ دوم باقی بماند به این امید که شاید بتواند روز بعد صعود نهایی خود را انجام دهد ولی شب هنگام سرعت باد زیاد شده و برودت هوا نیز به ۵۰ درجه زیر صفر رسید و او نیز مجبور به فرود به کمپ اصلی شد در نتیجه بالاترین نقطه قله شیشاپانگما هنوز صعود نشده باقی ماند. در همان فصلی که کوهنوردان لهستانی و ایتالیایی عازم منطقه بودند «ژان کریستوف لافایل» هم برنامه صعود زمستانی خود را به

همیالیا از اول دسامبر تا ۱۵ فوریه صادر خواهند کرد و محدودیت‌های اردوگاه‌ها، از اول دسامبر در نظر گرفته شده بود. در هر حال دو کوهنورد انگلیسی تصمیم گرفتند تلاش خود را به یک گرده صعود نشده به نام «کریدور جیرونا» معطوف کنند آنها این صعود را به سبک صعود آلیپی و از سمت راست این برجستگی که در سپتامبر ۱۹۹۵ به وسیله دو کوهنورد اسپانیایی به نام «کارلوس فیگوراس» و «جوزپ پرمانه» باز شده بود آغاز کردند. کوهنوردان اسپانیایی در سال ۱۹۹۵ توانستند تا ارتفاع ۷۶۰۰ متر صعود کرده سپس یال جنوب شرقی را ادامه داده تا ارتفاع ۷۹۰۰ متر صعود کنند ولی بارش برف زیاد سبب تاخیر در عملیات صعود شده و آنها مجبور شدند از ارتفاع ۷۹۰۰ متر به اردوگاه برگردند. «ساندرس» و «پارکین» نیز در این صعود مواجه با بارش برف خیلی زیاد، باد شدید و هوای خیلی سرد شدند و این عوامل بازدارنده سبب شد که تلاش آنها از ارتفاع ۶۵۰۰ متر به بالا ناتمام مانده و به اردوگاه اصلی برگردند.

تقریباً چند روز بعد از پایان تلاش کوهنوردان انگلیسی یک هیات لهستانی و ایتالیایی مجهز که اغلب آنها از کوهنوردان باتجربه بودند شامل مورائوسکی، زلوچ، رابوسکی از لهستان و سیمون مورو از ایتالیا فعالیت خود را برای صعود زمستانی آغاز کردند ولی نه در اول دسامبر بلکه آنها در نظر گرفتند شروع فعالیت‌شان برابر با شروع فعالیت فصل زمستان یعنی ۲۱ دسامبر باشد و آغاز اولین روز مطابق با تقویم آنها ششم دسامبر از کاتماندو حرکت کردند ولی به علت بیماری بعضی از اعضای تیم در استقرار در اردوگاه تاخیر داشتند.

در هر حال آنها اردوگاه اصلی خود را در ارتفاع ۵۲۰۰ متر برپا کردند و در منطقه «نیلام» اردوگاه دیگری به نام اردوگاه فرعی (ABC) در ارتفاع ۵۶۰۰ متر و کمپ شماره یک را در ارتفاع ۶۱۰۰ متر در سایه یک تخته سنگ و یخ برقرار کردند مکانی که مصون از ریزش بهمن باشد. در آن سال زمین تاردوگاه پیشرفته (ABC) بدون پوشش برف بود که نشان دهنده وضعیت عادی زمستان آن منطقه در انتهای دسامبر است ولی این منطقه در این دوره اغلب



منظره کلاسیک قله شیشاپانگما از جبهه جنوب غربی از دیدگاه یخچال نایانگ فو

A - قله غربی به ارتفاع ۷۹۶۶ متر

B - قله اصلی به ارتفاع ۸۰۲۷ متر

C - قله مرکزی

D - بالاترین نقطه‌ای که مورائوسکی و مورو در ۱۴ ژانویه به آن رسیدند و سپس قله را فتح کردند ارتفاع این قله ۷۷۰۰ متر است.

مسیر شماره یک: این مسیر در سال ۲۰۰۰ به وسیله کالادو و سانچز اسپانیا صعود شد و تا قله غربی به ارتفاع ۷۹۶۶ متر پایان یافت. مسیر شماره دو: مسیر قسمت نهایی یال غربی با استفاده از مسیر شماره یک به قله ختم می‌شود. این مسیر به وسیله کوشکا کوهنورد برجسته لهستانی و دومین فاتح ۱۴ قله، طی شد.

مسیر شماره سه: این مسیر به وسیله کوهنوردان سوئسی و لهستانی یعنی «ارهارد لرتان» و «ژان ترویله» در سال ۱۹۹۰ طی شد. (ارهارد لرتان نیز فاتح ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر است)

مسیر شماره چهار: مسیر کره‌ای‌ها در سال ۲۰۰۱

مسیر شماره پنج: مسیر مرکزی که در سال ۱۹۸۹ به وسیله کوزچک و استرم فلیچ لهستانی طی شد.

مسیر شماره شش: مسیر مرکزی اصلی که در سال ۱۹۸۲ به وسیله کوهنوردان انگلیسی دوک اسکات و راجر باکستر صعود شد.

مسیر شماره هفت: مسیر لهستانی‌ها که در سال ۱۹۹۳ به وسیله کریستوف ویلی چکی به تنهایی صعود شد. (وی نیز فاتح ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر می‌باشد).

مسیر شماره هشت: مسیر طی شده به وسیله ژان کریستوف لافایل در دسامبر ۲۰۰۴ این همان مسیر زمستانی مورد بحث است.

مسیر شماره نه: مسیر طی شده به وسیله مورائوسکی لهستانی و مورو ایتالیایی در زمستان سال ۲۰۰۳-۲۰۰۴

مسیر شماره ده: مسیر دالان جیرونا که به وسیله چارلز فیگوراس و جوزپ پرمانه اسپانیایی در سال ۱۹۹۵ صعود شد.

مسیر شماره یازده: مسیر فرود گروه کوهنوردان انگلیسی در سال ۱۹۸۲ که پس از آن برای صعود مورد استفاده قرار گرفت.

مسیر شماره دوازده: مسیر اسلونیایی که در سال ۱۹۸۹ باز شد.

مسیر شماره سیزده: مسیر یال جنوب شرقی.

قله شیشاپانگما تدارک دیده و می‌خواست اجرا کند. ژان کریستوف لافایل قبلاً در سال ۱۹۹۶ همراه با هم‌نورد فرانسوی خود به نام ژان میشل آسلین تلاش کردند از طریق دره «لانگ تنگ» در نپال به قله شیشاپانگما صعود کنند ولی این صعود بدون کسب مجوز از دولت نپال بود و آنها مجبور بودند برای عبور از هر منطقه از مقامات محلی مجوز عبور دریافت کنند در هر حال قسمتی از برنامه را اجرا کردند ولی به علت بارش برف شدید در منطقه، مجبور شدند صعود را ناتمام گذاشته و برگردند. لافایل مجدداً در پایان سال ۲۰۰۴ با طرح‌ریزی یک برنامه بسیار فنی و بی‌باکانه برای صعود از یک مسیر جدید به منطقه برگشت. او در نظر داشت مسیر جبهه جنوب غربی را در اوایل زمستان صعود کرده و قله را فتح کند این کوهنورد مشهور فرانسوی در ۱۴ نوامبر ۲۰۰۴ با در دست داشتن مجوز به اردوگاه اصلی رسید و دو روز بعد یک اردوگاه پیشرفته ثانوی (فرعی) (ABC) در ارتفاع ۵۷۰۰ متر و در زیر جبهه جنوب غربی برپا نمود، او ابتدا مسیر انگلیسی‌ها را که «باگستر» و «اسکات» در سال ۱۹۸۲ طی کرده بودند در نظر گرفت و در ۲۰ نوامبر در قسمت اول مسیر دالان جیرونا که یک مسیر بسیار سخت و پوشیده از یخ صخیم و کبود بود توانست ۳۰۰ متر طناب ثابت کار گذارد و روز بعد تا ارتفاع ۶۵۰۰ متر صعود کند و قسمتی از تجهیزات خود را قبل از برگشت به اردوگاه اصلی (ABC) در آن محل برای استفاده روزهای بعد باقی گذارد. او در ۲۶ نوامبر مجدداً صعود خود را آغاز نمود و یک بار دیگر مسیر قبلی را که به تنهایی طناب ثابت کار گذاشته بود و مسیر بین دالان جیرونا و مسیر انگلیسی‌ها را که پوشیده از برف و لغزنده بود پاک کند تا در شب ۲۶ نوامبر کمپ خود را در ارتفاع ۶۵۰۰ متر برپا کند او در ۲۷ نوامبر توانست در ارتفاع ۷۰۰۰ متر مسیر انگلیسی‌ها را که در سال ۱۹۸۲ طی کرده بودند، برسد و پس از آن با عبور از بعضی موانع به مسیر «کرزیستوف ویلی چکی» که در سال ۱۹۹۳ آن را باز کرده بود برسد و در روز ۲۸ نوامبر مجبور شد ۱۰ ساعت تمام بدون وقفه صعود فنی سنگنوردی و یخنوردی را با یک یا دو استراحت کوتاه مدت انجام دهد در این صعود شیب بعضی از دیواره‌های یخی حدود ۷۵ درجه می‌رسید هر چند لافایل امیدوار بود که بالاترین کمپ خود را کمی بالاتر از این دیواره یخی برپا کند ولی در اثر صعود طاقت فرسا آنقدر خسته شده بود که ترجیح داد کمپ خود را در یک محل قابل دسترس در زیر شیب یخی بزرگ برپا کند. در آن شب دمای هوا ۳۰ درجه کاهش یافت و روز بعد او توانست فقط ۱۰۰ متر صعود کند و کمپ خود را در ۷۱۰۰ متر مستقر نماید. با توجه به وضعیت جوی آینده و وزش باد حدود ۱۸۰ کیلومتر در ساعت، او ترجیح داد به ارتفاع پایین فرود آید و منتظر شود تا وزش باد تقلیل یابد.

در هفتم دسامبر پیش‌بینی وضعیت جوی شروع هوای خوب و کاهش سرعت باد در روزهای آینده را نوید می‌داد و لافایل پس از بازگشت به اردوگاه اصلی و قبل از صعود مجدد از جبهه جنوب غربی حدود ۲۴ ساعت استراحت نموده و صعود نهایی را آغاز نمود و به آخرین چادر خود در ارتفاع ۷۱۰۰ متر رسید و صعود نهایی خود را در حالی که باد با سرعت ۶۰ کیلومتر در ساعت می‌وزید، انجام داده و روز ۱۱ دسامبر ۲۰۰۴ به قله شیشاپانگما صعود کرد. لافایل در این صعود از کمترین مقدار طناب ثابت استفاده کرد و قسمت‌های اصلی صعود را به تنهایی انجام داد. صعود زمستانی او از نظر فنی دارای اهمیت خاصی است. ولی اغلب کوهنوردان و به ویژه آنهایی که پیش‌قدم و طلایه‌دار صعودهای زمستانی در منطقه هیمالیا هستند معتقدند صعود او قبل از فصل تعیین شده در زمستان انجام شده و از طرفی او اردوگاه اصلی خود را در ۱۶ یا ۱۷ نوامبر برپا کرده است که قبل از اول دسامبر ۲۰۰۴ می‌باشد بنابراین کوهنوردان صاحب‌نام استناد می‌کنند به قوانین مجوز؛ و معتقد هستند ژان کریستوف لافایل صعود بسیار فنی و باارزش خود را قبل از فصل زمستان و در پایان فصل پاییز انجام داده است. آنان همچنین به تمامی صعودهای زمستانی در منطقه که هفت قله آن به وسیله لهستانی‌ها و تماماً در این دوره

صعود شده است استناد می‌کنند:

- ۱- صعود زمستانی قله اورست در ۱۷ فوریه سال ۱۹۸۰
- ۲- صعود زمستانی به قله ماناسلو در ۱۲ ژانویه سال ۱۹۸۴
- ۳- صعود زمستانی به قله دهائولاگیری (دائولاگیری) در ۲۱ ژانویه ۱۹۸۵
- ۴- صعود زمستانی به قله چوآویو در ۱۲ فوریه سال ۱۹۸۴
- ۵- صعود زمستانی به قله کان چن چونگا در ۱۱ ژانویه ۱۹۸۶
- ۶- صعود زمستانی به قله آناپورنا در سوم فوریه سال ۱۹۸۷
- ۷- صعود زمستانی به قله لوتسه در ۳۱ دسامبر ۱۹۸۸

در ضمن کلیه صعودهای زمستانی در پنج قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر در منطقه پاکستان نیز در این دوره انجام شده است.

جدا از تمامی این موارد باید توجه داشت که دولت چین مجوز صعود زمستانی برای لافایل را از ۱۱ نوامبر تا ۳۰ دسامبر صادر و هزینه فوق‌العاده صعود زمستانی را نیز که مبلغ گزافی است از او دریافت کرده و پس از صعود به قله نیز دولت چین گواهی اولیه صعود زمستانی به قله شیشاپانگما را برای او صادر کرده است. پس شاید مسئول اصلی این بحث منابع صدور مجوز دولت چین هستند که قبل از شروع فصل برای ایشان مجوز صعود و پس از صعود به قله نیز گواهی اولیه صعود را برای ایشان صادر کرده‌اند.

گروه لهستانی‌ها با صرف ۴ روز وقت توانستند از کمپ ۶۶۵۰ متر قله را در زمستان فتح کنند آنها در ۳۰ دسامبر در این ارتفاع خوابیدند ولی روز بعد به اردوگاه برگشتند و پس از چند روز فعالیت و نصب طناب ثابت در ۱۳ ژانویه «موراوسکی» و «مورو» کیسه خواب، غذا و چادر برداشته تا شب را در ارتفاع ۷۴۱۵ متر یعنی آخرین کمپ به سر برند و پس از تلاش فراوان و طی مسیر تعیین شده در ساعت ۸ صبح ۱۴ ژانویه ۲۰۰۵ از قسمت شمالی یال حرکت کرده و ۵/۵ ساعت بعد به قله رسیدند. سازمان کوهنوردی چین و ثبت گواهی، اولین صعود زمستانی را در روز ۱۴ ژانویه برای موراوسکی و مورو نیز صادر کردند. بنابراین با توجه به اینکه دولت چین برای هر سه کوهنورد گواهی اولیه صعود زمستانی به قله را صادر کرده است شاید بعداً ترتیبی داده شود که این بحث و گفت و گوها پایان یابد. طرفداران لافایل معتقد هستند که زمستان منطقه هیمالیا که قله شیشاپانگما نیز جزء آن است از اول دسامبر شروع می‌شود و فعالیت لافایل برای صعود این قله تا آخرین روز صعود یازدهم دسامبر یک صعود زمستانی فنی به سبک آلپی محسوب شده و باید نام او را به عنوان اولین صعودکننده زمستانی قله شیشاپانگما در نظر گرفت و شاید هم لهستانی‌ها چندان خشنود نیستند که این قله به وسیله یک کوهنورد غیرلهستانی صعود شده باشد در حالی که تمامی هفت قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر در منطقه هیمالیا به وسیله لهستانی‌ها صعود شده است باید منتظر نتیجه بررسی‌ها شد. ▽

جناب آقایان بهمن ابراهیمی و نصرت‌اله نوری

ضایعه از دست دادن  
عزیزانتان  
بر شما تسلیت باد.

فصلنامه کوه

# کوه عریان

نویسنده: رینهولد مسنر

ترجمه: جمشید هدایت نسب

## پایان راز سی و پنج ساله؟

بیکر گوتنر مسنر بعد از سی و پنج سال در نانگا پاربات پیدا شد! در آخرین روزهای مرداد رسانه های خبری اروپایی گزارش دادند بقایای بیکر یک کوهنورد در یخچال های جبهه دیامیر قله نانگاپاربات پیدا شده است. یک راهنمای محلی حدود یک ماه قبل در ارتفاع ۴۹۰۰ متری این قله به چند استخوان و تکه هایی از لباس و بوتین یک کوهنورد مدفون شده در زیر یخ ها بر خورد کرد. ذوب یخ سابقه یخچال های قره قوروم پاکستان که در چندین سال گذشته بی نظیر بود باعث این اتفاق شد. رینهولد مسنر کوهنورد برجسته نیز بعد از اطلاع از این خبر و سفر به پاکستان با دیدن لباس و بوتین تایید کرد که که بیکر یافت شده به برادر او گوتنر مسنر تعلق دارد. این دو برادر در سال ۱۹۷۰ در قالب یک تیم آلمانی موفق به صعود جبهه روپال قله ۸۱۲۵ متری نانگا پاربات شدند. بنا به روایت رینهولد مسنر در روی قله گوتنر دچار بیماری ارتفاع گردید و قادر به بازگشت از مسیر دشوار صعود نبود. آنها مجبور شدند در حالی که فاقد هر گونه لوازم بیوتوته (بیواک) بودند از جبهه دیامیر راه بازگشت در پیش بگیرند. هنگامی که بعد از دو شب مانی آنها به کف دره و مسیر رسیده بودند در واپسین گام ها گوتنر در زیر یک بهمن یخی مدفون شد. کوشش های رینهولد برای یافتن او بی نتیجه بود و عاقبت رینهولد در حالی که بیشتر به یک مرده شبیه بود خود را به کمپ اصلی رساند. هر چند با پیدا شدن بیکر برادر او در جبهه دیامیر بازگشت هر دو آنها از این مسیر تایید شده اما هنوز هیچ کس به غیر از خود رینهولد مسنر نمی تواند مشخص کند گوتنر در کدام بخش مسیر و در چه ارتفاعی دچار حادثه شده است.

مسنر در مصاحبه ای گفته: کشف بیکر برادرم در جبهه دیامیر بهترین گواه بر راست گویی من در طی تمام این سی سال بود.

این مقاله ادامه داستان صعود مسنر به قله نانگاپاربات است که در آن صعود برادر او دچار حادثه شد. این حادثه باعث روایت هایی بر علیه مسنر شد که بر مسنر بسیار گران آمد و سال ها بر رد آن پا فشرد و باعث یکی از معروف ترین جدال های قلمی در ادبیات مکتوب کوهنوردی شد و دلیلی شد بر اینکه مسنر روایت خود از این حادثه را در چندین کتاب به چاپ برساند.

## دفترچه خاطرات گوتنر

یکشنبه ۱۷ مه ۱۹۷۰، کمپ اول ارتفاع ۴۷۰۰ متر

ساعت دو بامداد به اتفاق ورنرهایم، شولتس و رینهولد برای استقرار کامل کمپ اول راهی شدیم. چادرهای لازم را برای صاحب ها، باربران و همچنین کمپ دوم نیز بدانجا حمل کردیم اما محل استقرار کمپ را با تایید همه در جایی بالاتر و متفاوت از کمپ سال ۱۹۶۸ برقرار کردیم که ایمنی بیشتری داشت. ساعت یازده صبح آفتاب دمید و آنقدر گرم شد که حتی نمی توانستیم بخوابیم، کار که اصلاً دیگر حوصله اش نبود. ساعت ۱۲ ظهر و شش عصر ساعت های تماس با کمپ اصلی بود. بسیار زود خوابیدیم. هوا عالی و می شد تا دوردست ها را دید.

دوشنبه ۱۸ مه ۱۹۷۰، کمپ اول

امروز، روز تولد من است و ۲۴ ساله می شوم و اجازه دارم که در کمپ اول دریای جبهه جشن بگیریم. داخل چادر لم داده ام، گرمای کشته ای است. آب گل آلود هم از دیواره های بالای سر روی چادرمان می چکد.

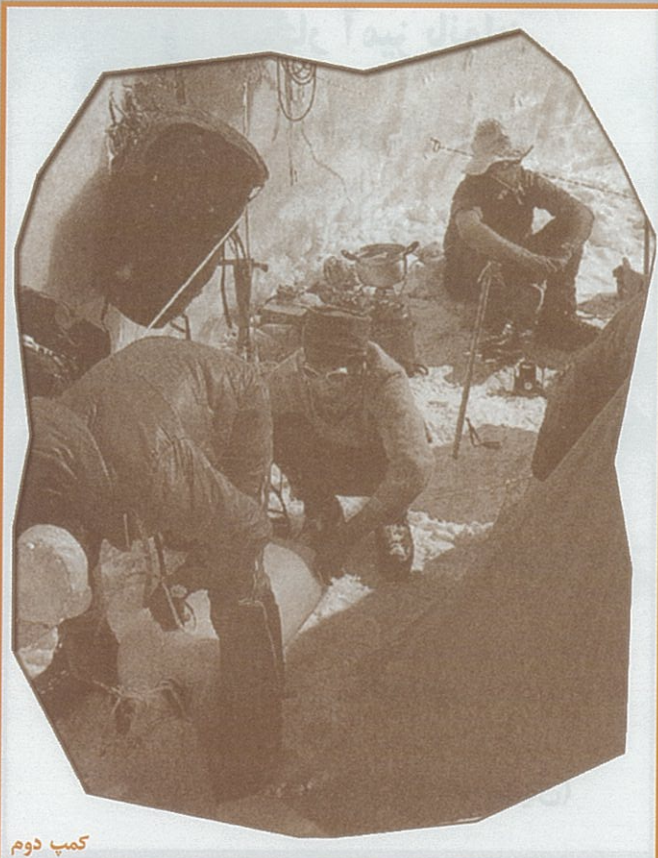
ساعت ۱۲ شب از خواب بیدار شدیم که صخره های ویلاند را طناب ثابت بگذاریم من و رینهولد، شولتس و ورنرهایم ۴۰۰ متر طناب، کارابین و وسایل یخنوردی را بدین منظور استفاده کردیم. زپ تنها باربری بود که ما را همراهی می کرد. هنگام سپیده دم مجدداً داخل کمپ یک بودیم.

حال رینهولد و شولتس چندان خوب نبود، علتش شاید این بود که چند روز بود غذای گرم نخورده بودند. ماکس و زالر شب هنگام مسیر کمپ اول را اشتباه می کنند و بعد میان بر می زنند. سرپرست، فلیکس، میشل و هانس نیز بدانجا می آیند. ماکس پیش ما می ماند.

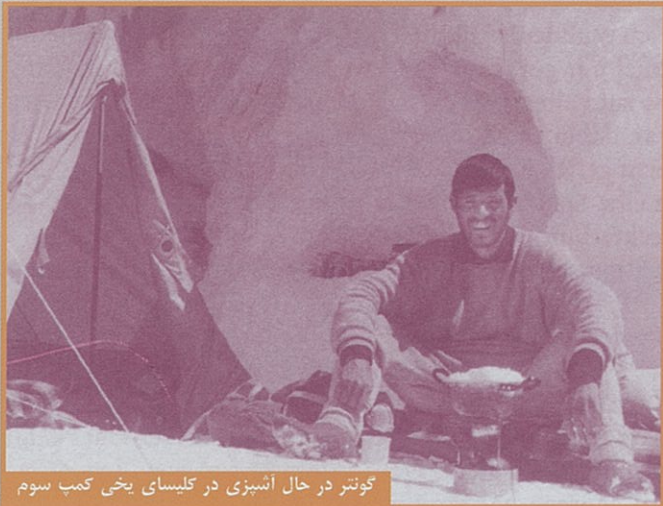
هنگام ظهر مجدداً به علت گرمای زیاد قطرات آب از بالا بر روی چادرها می ریخت که مثل مارمولک هایی به نظر می آمدند که روی آسمان آبی می خزند. ما نیز به کار خود ادامه دادیم و چادر دیگری را برای باربران برپا کردیم. تجهیزات و وسایل مورد نیاز خود را جدا کردیم. پوششی از کرباس قیراندود را در بالای چادر نصب کردیم و آشپزخانه را مهیا و مرتب نمودیم.»

ساعت پنج بعدازظهر آفتاب غروب کرد و ما از شر گرما خلاص شدیم. به کار

سازماندهی حمل بارها به کمپ دوم در روز بعد خود را مشغول کردیم. قرار شد که چون یک گروه درگیر کمپ اول هست لذا رینهولد، ورنرهایم و من راهی کمپ دوم شویم. کمپ با هیماالیانوردی آشنا می شدیم که چگونه وسایل حمل می شود، مسیر را پیدا



کمپ دوم



گونت در حال آشپزی در کلیسای یخی کمپ سوم

می‌شد. گرهارد و هانس نیز در معیت گرت خود را ساعت چهار صبح به کمپ دوم رسانده بودند و با سر و صدای خود ما را بیدار کرده بودند. بلافاصله کار ثابت گذاری کمپ سوم را شروع کردیم و گرهارد فیلمبرداری می‌کرد. باربران بارها را به محل کمپ دوم رساندند و با بازگشت آن‌ها، من، رینهولد و ورنر سرگرم مسیر کمپ سوم شدیم. ما کلاً ۶ نفر بودیم تصمیم داشتیم که شب را در کمپ دوم به صبح برسائیم و فردا برای نظافت و شست و شو راهی کمپ اصلی شویم.

روز بعد گونت نام‌های به ما در نوشت که هر دو پیوند خاصی با وی داشتیم. وجود او باعث آرامش در خانواده ما بود، اگر کسی ما را می‌فهمید دلیلش او بود و بالاخره علی رغم اینکه نگران بودم از آنچه که در حال انجامش بودیم مشارکت او در انگیزه‌های ما نیرویمان را دوچندان می‌کرد.

کمپ اصلی ۲۳ مه ۱۹۷۰

«مادر عزیزم،

روز قبل من و رینهولد برای یک روز استراحت به کمپ اصلی بازگشتیم که آن را در روز پنزدهم ماه مه در ارتفاع ۳۶۵۰ متری برپا داشتیم. جبهه رویال در قله نانگا پاربات بزرگ تر از چیزی است که تصورش را کرده بودم. از پای آن تا قله حدوداً ۴۵۰۰ متر است که قابل قیاس با هیچ قله‌ای در آلپ نیست. شیب زیاد و بسیار وحشی دارد طوری که برای مثال جبهه شمالی «آرتل» در آلپ در مقابل آن فقط یک جک حساب می‌شود و نه بیشتر. کمپ اول در ارتفاع ۴۷۰۰ متری و حدوداً ارتفاع قله مون بلان است! کمپ دوم در ۵۵۰۰ متری و تاکنون به کمک رینهولد و ورنرهایم تا ۶۰۰۰ متری مسیر کمپ سوم را طناب ثابت گذاشته‌ایم که دو نفر از باربران خوب هونزا ما را کمک کرده‌اند. کم و بیش هم هوا شده‌ام ولی کمی سرما خورده‌ام که این مسئله تنفس در ارتفاع را برایم دشوار کرده است که امیدوارم این مشکل در کمپ اصلی برطرف شود. احساس غریبی دارم. همه چیز به خوبی تا اینجا پیش رفته است بدون اینکه مورد خطاب و شکایت سرپرست قرار گیریم. فردا مجدداً ۲۰۰۰ متر ارتفاع می‌گیریم و از محل کمپ دوم اقدام خود را برای برپایی کمپ سوم در ارتفاعی حدود ۶۰۰۰ متر شروع خواهیم کرد. روزها هوا گرم و آفتابی است و شب هنگام حدود ۱۰ تا ۲۰ درجه زیر صفر است. در وضعیت بسیار خوبی به سر می‌بریم و باربران ارتفاع هم خوب با ما می‌کنند و تقریباً کارها را آن‌جا که ما پیشنهاد می‌کنیم انجام می‌دهند. باید عجله کنم چون پستیچی آمده است و می‌خواهد همین الان راهی پایین شود.

با درود از هیمالیا

گونت و رینهولد»

البته خود من هم، نامه مشابهی را خطاب به برادر کوچک تر هوبرت نوشتم که در پایان از تعطیلی مدارس و فرا رسیدن تابستان در اروپا برای او صحبت کرده بودم.

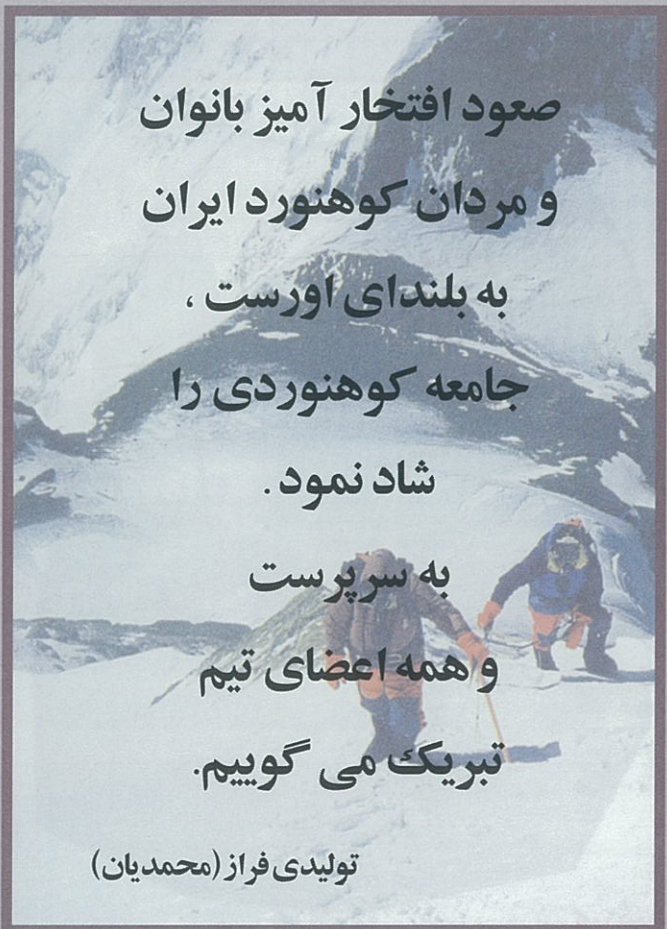
می‌کنند و کمپ‌های زنجیره‌ای برقرار می‌شود و من و رینهولد بسان تیمی کوچک در داخل تیم بزرگتری عمل می‌کردیم.

گونت ادامه می‌دهد:

«سه شنبه ۱۹ مه ۱۹۷۰، کمپ دوم

به اتفاق رینهولد و هایم ورنر و باربرانی که بارها را حمل می‌کردند محل کمپ دوم را در فاصله سی متری یک دیواره یخی برقرار کردیم. هوا آفتابی بود و ساعت حدود هفت بامداد. تمام اطراف را با شکوه خاص خود نظاره گر بودیم. کوه‌های دور و نزدیک را که در افق شرق برودیپیک (هرمان لو)، K۲ (لاسدلی) و قله بسیار دیگری که من نام آنها را نمی‌دانستم. در سمت غرب قله متعددی که حدود ۵ الی ۶ هزار متر ارتفاع داشتند و سایه بر سر دره رویال انداخته بودند و احتمالاً بسیاری از آنها هنوز دست نخورده بود. کمپ دوم هم بسان کمپ اول ایمن و در معرض خطر بهمن قرار نداشت. برف سرازیر شده ارتفاعات بالا تقسیم شده و به راست و چپ چادر می‌ریخت. در کمپ دوم آفتاب حدود ساعت ۲ بعدازظهر پایین رفت. این بدان معنا بود که می‌توانستیم فارغ از تشعشع آفتاب بعدازظهر را به استراحت بپردازیم. یکی از باربران ارتفاع هونزا در ابتدای دیواره ویلاندا ادامه صعود باز ماند و راهی پایین شد که جای تأسف دارد. حال رینهولد بهتر شده است و در وضعیت بسیار خوبی به سر می‌برد اما شولتس راهی کمپ اصلی شد. متأسفانه آشپز نداریم و شکم گرسنه خود را با قوطی کنسرو پر می‌کنیم.

روز چهارشنبه بیستم ماه مه با وزش باد و بارش برف ادامه پیدا کرد، طوری که حدوداً پنزده سانتیمتر برف تازه بر زمین نشست. چهار باربر، گرت، هانس و گرهارد مقداری وسایل سنگنوردی، کارابین، وسایل یخنوردی و... را بالا آوردند و مجدداً راهی پایین شدند و من و رینهولد و هایم ورنر در کمپ دوم تنها ماندیم بیشتر روز را خوابیدیم و اگر فردا هم برف می‌بارید مواد غذایی کمپ دوم کافی نبود. روز پنجشنبه ۲۱ مه، گرت بالا آمده و بریمان آشپزی می‌کند. کم کم یک هفته از حضور جدی در کوه سپری



تیم بسیار خوب است. پیتر و فلیکس امروز روی حوزه یخی ولتسنباخ کار کردند و من و گونتر آن را با نصب صدمتر دیگر طناب به سمت دهلیز ولتسنباخ ادامه دادیم و در حالی که هوا رو به تاریکی می‌رفت چیزی حدود ۷۰۰ متر راه را در مقام تشابه با مسیر ارتلر در ماترهورن پایین آمدیم که شایان توجه بود.

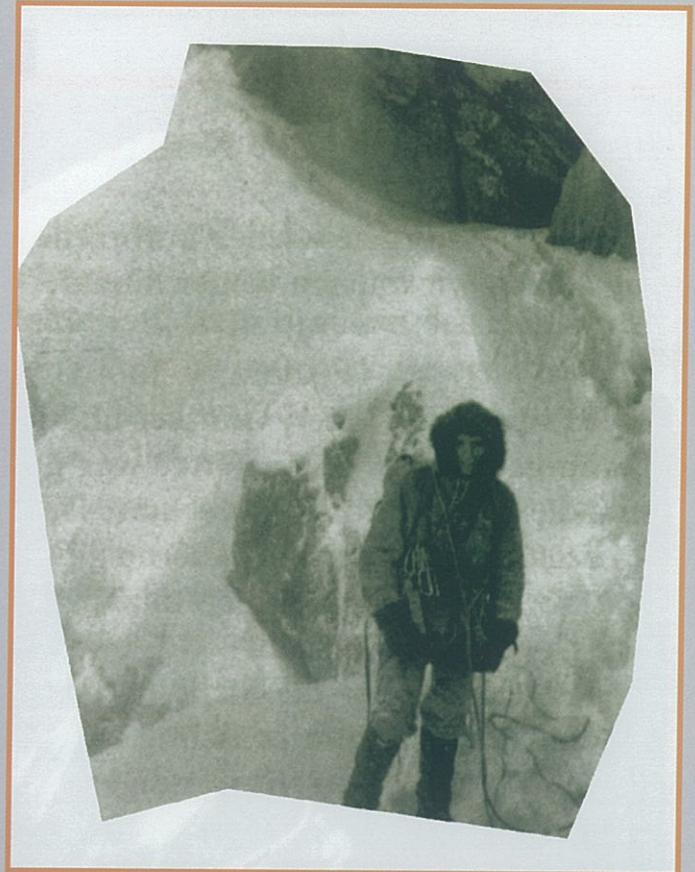
### ۲ ژوئن در کلیسای یخی

امروز هر چند که قرار بود کمپ چهارم را برقرار سازیم اما به استراحت گذراندیم. چرا که نیاز آن را حس کردیم، خسته بودیم و کمی لم دادیم، راحت و آرام نفس کشیدن هم بد نبود. صعود در چنین مسیر و چنین کوهی کار ساده‌ای نیست؛ تمام مدت به سرما فکر کردن، هوای رقیق، زندگی در داخل یک چادر تنگ و خطرات آن، رطوبت دلمرده شدن و خستگی مفرط، استراحت را نیز می‌طلبد و فردا باز به راه خواهیم افتاد، کسی مجبورمان نکرده است ولی ما بالاتر خواهیم رفت.

### ۳ ژوئن در محل کلیسای یخی

صبح ساعت ۵ به منظور برقراری کمپ چهارم به راه افتادیم، هوا خوب بود چهارصدمتر را طی کردیم و فقط این جای مسیر بود که برف کوبی کردیم در عین حال صدمتر دیگر را نیز طناب گذاری کردیم. حدود بعدازظهر به جایی رسیدیم که تیم سال ۶۸ به آنجا رسیده بود. شدت باد را در این نقطه با قدرت خود حس می‌کردیم. فشار توفان برف لحظه به لحظه بیشتر می‌شد یکی از ما به کندن حفره‌ای داخل برف مشغول شد، پیتر چادر بیواک خود را بیرون کشید و داخل آن انداخت و ما به سرعت لوازم خود را داخل آن دفن کردیم قبل از اینکه با سرعت راه پایین را در پیش بگیریم.

از طناب‌های ثابت استفاده کردیم که همگی یخ زده بودند، حتی کرامپون هایمان برخی اوقات روی یخ سفت سر می‌خوردند. با این وجود همگی ساعت ۵ بعدازظهر به محل کمپ سوم رسیدیم. تا اینجا کار سخت‌ترین روز کار ما در نانگا محسوب می‌شد. هرلیگ کوفر: «در روزهای اول ماه ژوئن ۴۰۰ متر طول طناب دیگر تا دهلیز ولتسنباخ نصب شد مسیر به جبهه شمالی ماترهورن شباهت داشت و روز سوم ژوئن



ما سه روز بعد راهی بالا شدیم و در این فاصله فلیکس و پیتر مشغول مرمت طنابی بودند که در سال ۱۹۶۸ برای بالا کشیدن بارها بین کمپ دوم و سوم استفاده شده بود. روز ۲۶ ماه مه در مدت ۳/۵ ساعت ۲۰۰۰ متر ارتفاع تا کمپ دوم را طی کردم و در

بین راه به باربران برخوردیم. گونتر کمی دیرتر از من رسید. روز ۲۸ تا محل کمپ بعدی در ارتفاع ۵۹۰۰ متری بالا رفتم و جای چادر را مشخص کردم. مابین راه مجبور شدم مسیر را بالا و پایین کنم چرا که بارها در حین حمل گیر می‌کردند لذا بعداً مسیر را کمی به سمت چپ عوض کردم که فکر می‌کنم بارها راحت‌تر روی دیواره سر می‌خوردند.

جمعه ۲۹ مه، جمعاً سه تن بار به بالا حمل کرده بودیم. محل کمپ اول و دوم را من تعیین کرده بودم و از محل کمپ سوم نیز راضی نبودم که تیم قبلی انتخاب کرده بود، مدت زیادی را صرف کردم تا بالاخره یک حفره‌ای را یافتم که حدود شش متر عمق داشت و ۴ متر پهنای آن بود و به یک غار یخی شباهت داشت و آن را به عنوان محل جدید کمپ سوم مورد استفاده قرار دادیم و نام آن را کلیسای یخی! گذاشتیم.

### ۳۰ مه ۱۹۷۰ Ice-Dom کلیسای یخی

هنوز چادری در این جا نبود، من و فلیکس شروع به حفر محل چادر کردیم. محل استقرار آشیزخانه تعیین شد. چندین بار محل را کنترل کردم و از بابت ایمنی آن مطمئن شدم در عین حال مثل یک اتاق بود و سه تن بارمان را به این بالا حمل کردیم تا بالاخره با خیال راحت داخل اتاق یخی خود شدیم. باربران هونزایی مشغول تخلیه بارها بودند، مه پایین آمده و دره را دربرگرفت و آسمان صاف شد، پیتر سازدهنی می‌زد و برای چند لحظه از یاد بردم که روی جبهه روپال هستم. هرلیگ کوفر: «در اواخر ماه مه کمپ سوم نیز استقرار پیدا کرد که محل خوبی برای هم هوایی بود. تفاوت برنامه امسال این بود که وجود یک اتاق یخی در محل کمپ سوم پناهگاه مناسبی را برای ما فراهم کرده بود و برادران مسنر ۲۰۰ متر را تا محل حوزه یخی ولتسنباخ طناب ثابت گذاشته‌اند.

### اول ژوئن سال ۱۹۷۰

دیر هنگام بود و از آخرین سوسوی شمع برای نوشتن استفاده می‌کردم. پیشرفت



دیواره جنوب شرقی نانگا پاربات



- جبهه روپال
- کمپ = L
- یخچال ویلاند = WG
- صخره ویلاند = WF
- دیواره یخی = EW
- کمپ باد = WL
- دیواره یخی ولتسنباخ = WE
- گذرگاه = WR
- حوزه یخی = E
- حوزه یخی مرکل = ME
- گذرگاه مرکل = MR
- تراورس بزرگ = GQ
- شکاف و بریدگی مرکل = MS
- شانه جنوبی = SS

مختلف صحبت کردیم و هر آنچه که یک فیلم می‌تواند بیانگر آن باشد. هنوز برف می‌بارید و نفرات کماکان مشغول پاک کردن آن با بیلچه هستند.

### در وسط دیواره

هرچه بالاتر می‌رفتیم جا تنگ‌تر و انضباط زندگی ما بیشتر می‌شد. برای صرفه‌جویی در وزن، چادرها کوچک و مسطح بودند. استفاده از کیسول‌های بنزین بسیار دشوار بود. تدارکات را می‌بایست داخل اتاقک‌های برفی و یا حفره‌های یخی قرار می‌دادیم. به ندرت می‌توانستیم جایی را پیدا کنیم که وسایل شخصی خود را خشک نگه داریم. کوهنوردی در ارتفاعات زیاد چندان مطبوع نیست و سختی‌های بسیار به همراه دارد. از دفتر خاطرات خودم «کلیسای یخی مورخ ۵ ژوئن ۱۹۷۰ ساعت ۷ بعدازظهر» تمام روز داخل چادر بودم. بیرون بیش از یک متر برف تازه باریده بود با این وجود جایی برای ترس و وحشت وجود نداشت و نگرانی خاصی نداشتیم. بسیار تعجب‌آور بود مسایلی که تا یک ماه پیش برایم بسیار مهم بود، حال، همه را به کناری گذاشته بودم و آرام در جای خود لم داده بودم و این چیزی بود که در زندگی خود بدان عادت کرده بودم، به همین سادگی. چون من آنجا بودم داخل یک اتاقک یخی در ارتفاع شش هزار متری، بگذار برف ببارد. سقف چادر پر از کریستال‌های یخ است و ذرات خوب شده آن بر روی

با استفاده از طناب‌های ثابت راه به سوی کمپ بالاتر (چهارم) ادامه پیدا کرد.» خوب بود اگر سرپرست تیم می‌دانست و می‌فهمید که اظهاراتش چه معنا و مفهومی دارد ولی خوب او یک کوهنورد نبود.

### ۴ ژوئن ۱۹۷۰ کلیسای یخی

تمام شب برف می‌بارید، باد برف‌ها را به داخل غار یخی ما هدایت می‌کرد که حدوداً یک متر ارتفاع آن می‌شد و در بیرون ارتفاع برف باریده از ارتفاع چادرها بیشتر بود طوری که چادرها را در زیر فشار خود خم کرده است. دیواره چادرها خیس است و با کیسه خواب‌هایمان در تماس است. همه چیز خیس شده است، کاپشن خود را مابین کیسه خواب و دیواره چادر قرار دادم اما کمک زیادی نکرد. اگر بارش ادامه پیدا می‌کرد مجبور بودیم همان جا بمانیم، خوشبختانه یک اجاق داشتیم.

فلیکس مدت‌ها دنبال بیلچه می‌گشت که بالاخره آن را پیدا کرد و به اتفاق گوتتر برف‌ها را از داخل اتاقک برفی خالی می‌کردند. بارش برف شدیدتر از سرعت تخلیه آنها بود با این حال سعی داشتند که حداقل ورودی اتاقک را باز نگه دارند. هر یک ساعت جا عوض می‌کردیم و این کار را ادامه دادیم.

با گرهارد در رابطه با فیلم امروز صحبت کردم. از ایده‌ها، پیشنهادات و طرح‌های

شمع‌های داخل چادر می‌ریزد.

### هفتم ژوئن ۱۹۷۰

هنوز برف می‌بارد. پیتر و فلیکس راهی کمپ اصلی شدند و من و گونتر تصمیم گرفتیم برای تثبیت و مرتب کردن محل کمپ آنجا بمانیم. غیر از اینکه گهگاهی برف پاک می‌کردیم. کار زیادی برای انجام دادن نداشتیم و بیشتر به خواندن کتاب، گپ زدن، آب کردن برف و پختن غذا سپری می‌شد. من و گونتر بسیار خوب همدیگر را می‌فهمیدیم.

### هفتم ژوئن ۱۹۷۰

بارندگی کماکان ادامه دارد و تغییری در روند کاری روز گذشته ایجاد نشده است. فقط هوا سردتر است. با کمپ اصلی هر سه ساعت یک بار در تماس هستیم. غذای کافی و بنزین کماکان موجود است.

## بارش برف در کمپ سوم

در کمپ سوم داخل حفره یخی دو چادر موجود بود که قندیل‌های یخ از سقف آنها آویزان بود. برف می‌بارید و وزش باد از داخل شکاف‌های پشت چادر، برف را به درون می‌آورد. بیش از یک متر برف در سمت چپ چادر انباشته شده بود. «گونتر» در حال پاک کردن برف آنجا بود: «مواظب باش برف تو نباید وگرنه فردا همه چیز خیس است.» صدایی از داخل چادر این مطلب را ادا کرد و بعد دیدم که یک چهره باریک که وزش باد و بارش برف سیمای آن را یخی کرده است مثل مار از درون چادر به بیرون خزید و جلوی آن روی دو زانو ایستاد و با فشاری برف‌ها را کنار زد و مجدداً زیپ چادر را بست و داخل رفت.

چهار روز بود که در محل این کمپ بودیم. کمپ‌های پایین‌تر ما همه خالی شده بودند. ما همگی در وضعیت خوبی بودیم و در ایمنی کامل به سر می‌بردیم. سرتاپای گونتر سفید شده بود. کل برف‌های اطراف چادرها را پاک کرده بود و حالا مشغول کندن تکه‌های یخ روی چادرها بود و آنها را به داخل کیسه نایلون می‌انداخت. به سمت چادر دیگر رفت، زیپ آن را باز کرد و خطاب به آنها گفت:

- شما کارتان تمام است.

ما فردا پایین می‌رویم. این جای خوبی برای توقف نیست. پایین گرم‌تر است و حداقل می‌توانیم یک شست و شوی مناسب داشته باشیم.

گونتر در حالی که یک قوطی کنسرو در دست داشت، گفت:

- حالا وقت گله و شکایت نیست. سوپ مرغ دوست دارید؟ و بعد قوطی را داخل چادر انداخت.

- آخرینش بود؟

- آره، آخریه.

گونتر برف‌ها را از روی تنش پاک کرد. قوطی دیگر را داخل چادر خودمان انداخت و خود را داخل کشید. پاهایش را بیرون به هم زد و بعد کفش‌ها را آورد داخل، آنها را از پا درآورد و به هم وصل کرد و از چادر آویزان کرد. داخل کیسه خواب رفت و آن را تاروی قفسه سینه‌اش بالا کشید بعد شروع به ور رفتن به اجاق کرد. مدتی تلاش کرد و بعد که دید کار نمی‌کند ولش کرد.

- ازش پرسیدم؛ نمی‌خواهی باز یه تلاش دیگه روش بکنی؟

- به اندازه کافی باهاش ور رفتم. یه کم از بنزین داخل قوطی قهوه به من میدی.

- گفتم بهت که هوا قراره بهتر بشه؟ این حرف رو وسط کار انداختم.

- کی گفته؟

- کارل؛ من همین الان باهاش تماس رادیویی داشتم.

بنزین درخواستی را بهش دادم و اجاق را راه انداخت.

- فکر می‌کنم ما کار درستی کردیم که اینجا ماندیم. ولی نمی‌دونم چرا آنها مایل نیستند.

- چون آنها می‌خواهند پایین بروند.

- آگه می‌خواهی که یک هشت هزار متری را صعود کنی، یک کم برف رو هم باید

تحمل کنی.

گونتر یک ظرف روی اجاق گذاشت، مقداری از تکه‌های یخ را داخل آن انداخت و مجدداً توی کیسه خواب لم داد.

- ما دیروز چه کردیم؟

- کار خاصی نکردیم. مثل همیشه تمیز کردن برف و پخت و پز و آب کردن برف. دفترچه خاطرات را از داخل جیب چادرم برداشتم و شروع به نوشتن کردم. فکر کردم بعداً لازم است «کارل» از همه جزئیات اتفاق افتاده در این بالا باید باخبر باشد.

## کمپ سوم - هشتم ژوئن

سی دقیقه آفتاب صبحگاهی! نوید تازه‌ای را به همراه داشت. حالا غروب است و سرمای هوا کشنده‌تر از همیشه، دریافت بد امواج رادیویی نشان از خوب شدن هوا دارد. ولی باز برف می‌بارد. هوایی که شش روز است با آن سر می‌کنیم. توفان برف، سرما و خیس بودن داخل چادر همه زندگی ماست. بهمن‌های متعدد و بزرگی، دائماً سرازیر می‌شوند ولی قادر به زدن ما نیستند. امواج توفان برف یکی از این بهمن‌ها یکی از چادرها را کماکان پوشانده است. ساعت ۷:۳۰ دقیقه بعدازظهر است.

صفحه را ورق می‌زنم و به نوشتن ادامه می‌دهم.

در همین زمان در کمپ اصلی، در تدارک حمله‌ای به قله بودند. بدون ما. گونتر و من هم بخشی از دارایی تیم بودیم و حاضر بودیم کاری را انجام دهیم که آنها می‌خواهند.

هرلیک کوفر:

روز هشتم ژوئن است و من طرحم را برای حمله به قله به آنها می‌گویم که برای شرکت در کار گروهی حضور دارند اعلام می‌دارم. ما نکته به نکته درباره آن صحبت کردیم و همه پیشنهادات و طرح‌های جایگزینی را مدنظر داشتیم. حمله در شکل دو تیم صورت می‌گیرد. «رینهولد مسنر» و «پیتر شولتس» در جلو و بلافاصله «فلیکس کن» و «گرد مندل» آنها را دنبال خواهند کرد که فیلمبردار تیم «باور» را به همراه خواهند داشت. پس از این که این دو تیم به قله رسیدند و در صورتی که هوا اجازه دهد شاید نفرت بیشتری را به قله اعزام داریم. تیم‌ها در حین فرود از جانب سایر اعضا، حمایت نخواهند شد. ما در این بالا از این طرح بی‌خبر بودیم و صرفاً در محل کمپ سوم به نامه نگاری مشغول بودیم؛

«جبهه روپال - کمپ سوم - کلیسای یخی - هشتم ژوئن ۱۹۷۰»

خطاب به آنها می‌کنم که در خانه هستند

کاغذهای نامه مان تمام شده است و دفترچه خاطرات هم رو به اتمام است. من و گونتر داخل یک چادر سه نفره به هم تکیه داده‌ایم و مشغول نوشتن هستیم. پنج روز است که بارش برف اجازه هیچ کاری را به ما نداده است. در روز سوم ژوئن به اتفاق «پیتر شولتس» و «فلیکس کن» سعی در برپایی کمپ چهارم داشتیم. به ارتفاع ۶۶۰۰ متری رسیدیم که بارش برف و توفان سنگین ما را به عقب راند. همراهان ما به کمپ اصلی بازگشتند. ولی ما تصمیم گرفتیم که تا تثبیت هوای مناسب در کمپ سوم باقی بمانیم. فشار بارش برف روزانه به حدی است که چادرها تاب مقاومت ندارند. دمای هوا تا بیست درجه زیر صفر پایین می‌رود. ما هنوز برای سه روز دیگر غذای کافی داریم. کمپ‌های پایین‌تر ما خالی هستند. امروز ناهار گوشت خوردیم، که در این هوای سرد بسیار مزه داد. چای و قهوه بسیار می‌نوشیم. خوشبختانه بنزین کافی داریم و اجاق تمام مدت کار می‌کند. چادرمان داخل یک اتاقک غارمانند است که بسیار کمک‌مان کرده است. در غیر این صورت بهمن حتماً آن را پایین می‌برد. برف هنوز می‌بارد و ما هر روز صبح آنها را از روی چادر پاک می‌کنیم. هر چند ساعت یک بار با پایین تماس رادیویی داریم و حداقل آنها می‌دانند که ما زنده هستیم!

دو هفته اخیر هوای بد لطمه زیادی به کار ما زد ولی در واقع ما کار بسیاری را صورت داده بودیم، از ارتفاع ۴۰۰۰ متری تا هفت هزار متری حدوداً سه هزار متر روی مسیر دیواره‌ای کار کرده بودیم که بین ۵۵۰۰ تا ۷۰۰۰ متر از سطح دریا دشواری خاص خود را داشت و مسیر کمپ چهارم به طور ویژه مشکل بود. حال وقت آن بود که نفرت مجدداً راهی کمپ‌ها شوند و ضمن تحکیم محل چادرها، ۲۰۰۰ متر ملتاب ثابت‌گذاری شده را

کنترل کنند شاید که در اثر سقوط بهمین به آنها خسارتی وارد شده باشد. داخل کیسه خواب‌ها انگشتانمان را گرم می‌کنیم تا چند خطی بیشتر بنویسیم. بیرون دانه‌های برف معلق در هوا می‌رقصند.

امیدوارم که حال همه شماها خوب باشد. ما اینجا معمولاً شانزده ساعت در روز می‌خوابیم. لذا تلافی تمام مدتی را که زمستان نخوابیدم را درآورده‌ام. نمی‌دانم چه وقت این نامه برای شما پست خواهد شد. در هر حال وقتی اوضاع مرتب شود و نامه به پایین برسد. پستی آن را به «گیلیکت» خواهد برد. خوشحال می‌شویم که از شما خبری داشته باشیم.

### با عشق «رینهولد و گونتر»

بالاخره پس از یک شب برفی دیگر هوا خوب شد و رو به شرق خود را باز کرد و در سمت غرب توده‌های انبوه ابر به چشم می‌خورد. آفتاب گرمی بود و به اتفاق گونتر از آن لذت می‌بردیم.

- فکر می‌کنی ثابت باقی بماند.  
- از یک هم‌چین هوایی خوشم نمی‌آید.  
ابر بسیاری آسمان غرب را احاطه کرده بود که زیر پایمان چرخ می‌خوردند و قوس و قزح آفتاب گهگاه از میان آنها نمایان می‌گشت.  
- گونتر گفت؛ فردا سائیرین هم می‌آیند.  
- اگر هوا پایدار بماند  
- پیش بینی هوا خوب است. خودت دیروز گفتی.  
- ولی این بدان معنا نیست که خوب باقی بماند.

روز بعد هوا بهتر شد و سایر نفرات بالا آمدند. فلیکس حوالی ظهر به کمپ سوم رسید. مثل همیشه نفر اول بود. نشست و کمی چای نوشید. پیترو و گرهارد در کمپ دوم کمی استراحت کردند و بعداً راهی کمپ سوم شدند. فلیکس از داخل یک کیسه نایلون داخل کوله‌اش نامه‌ها را بیرون کشید. نامه برای شما آقایان، در ضمن «کارل» طرح حمله را کشیده است. این مسئله را خیلی با لحن خشک ادا کرد. اول نامه را خواندم و بعد طرح او را نظاره‌گر شدم که در مدت هشت روز شکل حرکت نفرات و استقرار آنها در کمپ‌های مختلف و ترتیب ادغام این افراد و حرکت آنها به سوی کمپ‌های بالاتر را تنظیم کرده بود تا روز آخر که دو تیم حمله تعیین شده راهی قله شوند. نحوه حمل بار و استقرار آنها نیز در این طرح دیده می‌شد. در صورتی که «کن» قادر به صعود نمی‌بود «هایم» به عنوان جانشین و «زالر» جانشین «مندل» بود. و «تیکلر» نیز به عنوان فیلمبردار رزرو در نظر گرفته شده بود.

پیش از این خوانده بودم که هرلیگ کوفر چندان از فن رهبری در ارتفاعات مطلع نیست و حال طرحش این جا پیش من بود که ظاهراً می‌بایست آن را می‌پذیرفتم. براساس این طرح من و «شولتس» اولین نفراتی بودیم که راهی قله می‌شدیم. «کن» «مندل» و «گرهارد» نیز تیم دوم بودند. برادرم گونتر، «هانس زالر» و «هایم» نیز قرار بود که سه روز را در نصب طناب‌های ثابت دهلیز «مرکل» سپری کنند. این مسئله نه تنها سه روز کار سخت در منطقه مرگ را به دنبال دارد، بلکه این کار دشوارتر از صعود قله که خود تلاشی مضاعف است.

حالا گونتر می‌خواست که طرح را ببیند. کاغذها را به او دادم و سعی کردم آرامش کنم. یک نقشه صعود باید مدلل باشد. هیچ کس نمی‌تواند تو را وادار کند که دهلیز مرکل را ثابت‌گذاری کنی و در عین حال شانس قله را از تو بگیرد. در حالی که گونتر مشغول خواندن نامه و مطالعه طرح پیشنهادی بود به گفته‌های خود ادامه دادم؛ رفتن به قله راحت‌تر از سه روز بالا و پایین کردن بین ارتفاع ۷۲۰۰ متری تا ۷۸۰۰ متری است.

«کارل» فقط با بخشی از تیم صحبت کرده بود و ضمن اینکه مایل نبود کسی نظرش را در طرح او دخیل کند انتظار داشت طرح او را تایید کنیم. گونتر پس از اینکه برخی نکات را علامت‌گذاری کرد و به خواندنش خاتمه داد، چنین گفت: «اون پایین خودش را حاکم میدان جنگ و مارشال فاتح تلقی می‌کند پیش از اینکه نبرد آغاز شده باشد.»

با عصبانیت نظرش را تایید کردم.

- اگر مارشال میدان جنگ خوب نیست، بدتر از آن طرح بیمارگونه‌ای آن است و به این ترتیب خود را با گونتر همدل کردم. اگر سرپرستی تیمی قصد آن دارد که نظر غیرمعمول خود را تلقین کند نمی‌تواند انتظار عکس العمل درست هم داشته باشد. در عین حال کسی نمی‌تواند طرحی مدلل را برای حمله به قله تدوین کند وقتی که خودش هیچ‌گاه در ارتفاعات نبوده است.

دو روز هوای خوب پایان یافت و عملاً ایده‌های موجود و حمله دو تیم را داخل برف‌ها دفن کرد. مقداری سفارش مواد غذایی، میوه خشک و نوشیدنی دادیم که تا مدت‌ها ترتیب اثری داده نشد و تازه بعد از مدت طولانی بخشی از آن در کمپ اصلی و اول ظاهر شد. و باز برف می‌بارید. «فلیکس» در گوشه‌ای از محل کمپ ایستاده بود و به آرامی با خودش صحبت می‌کرد و بد و بیراه می‌گفت. گونتر و گرهارد نیز داخل چادر

همراه من لم داده بودند.

گونتر گفت: این برف دیگه اعصاب مرا خراب کرده است.

- منم همین‌طور.  
- برف تازه، توفان، کیسه خواب و چادر خیس، داستان همیشگی.  
- بریم پایین. پیشنهاد من بود.  
- بهتر است کمی منتظر بمانیم. گفته گرهارد بود.  
- ده روز است که وضعیت این‌طور است.  
- سعی کردیم با فلیکس هم صحبت کنیم.  
- فلیکس تو مایلی که پایین بروی؟  
- در این هوا احمقانه است که این‌جا بمانیم.  
و فکر می‌کنم در این مورد حق داشت.

آنچه که مرا از دست «فلیکس کن» دلخور کرده بود، بی‌احساس و بی‌عاطفه بودن او و احترامش به هرلیگ کوفر و استراتژی او بود. بی‌عاطفگی که مرزی با چاپلوسی داشت. یا این که سربازی بود که به خاطر اقدامات ما، تحقیرمان می‌کرد. در هر صورت او مایل به صحبت با ما نبود.

فلیکس می‌دانست که طرح جنگ هرلیگ کوفر شانس خوبی را برای رسیدن به قله نصیبش می‌کرد و این آن چیزی بود که او می‌خواست. طوری که مسایل لجبستیکی طراحی شده بود. این امکان را به او می‌داد که حتی جلوی صف برود و به عنوان نفر اول پا روی قله بگذارد که آرزوی هر کوهنوردی بود.

«فلیکس کن» به عنوان یک سرباز به خوبی از وظایفش در شکل زیردست مطلع بود. و به خوبی می‌دانست که اطاعت کورکورانه پاداش هم به دنبال دارد. «کن» تنها زمانی می‌توانست این «نبرد شخصی برای فتح قله نانگاپاربات» را به پایان برساند که هرلیگ کوفر در جبهه او باشد و نه بر ضد او، به همین دلیل دستورات را به خوبی اطاعت می‌کرد. رفتار «کن» احساس اعتماد فردی را در من متزلزل ساخت. △

## درگذشت جانکاه ۱۱ نفر از کوه نوردان

### قزوین در حادثه سیل دره «اندرسم»

### جامعه کوه نوردی را متأثر نمود.

### به خانواده آن عزیزان و کوه نوردان

### قزوین تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

# هنر زنده ماندن

ترجمه: علی عامری  
aliamerei@gmail.com

## قسمت چهارم

### سرپناه های برفی

- این کار مدت زمان بستن برف را کاهش می دهد.
- ۴- این کار را تا رسیدن به ارتفاع ۱.۸ متر ادامه دهید.
- ۵- بدون اینکه اقدام به فشردن برف کنید سعی کنید یک شکل هرمی به پشته برفی خود بدهید.
- ۶- حدود بیست عدد شاخه چوبی نازک پیدا کنید و آنها را در جای جای پشته برفی و عمود بر سطح آن (مطابق شکل ۱-) فرو کنید، این چوبها هنگام حفر پشته راهنمای شما برای حفظ ضخامت دیواره سرپناه خواهند بود.



- ۷- در این مرحله باید صبر پیشه کنید و حدود سه ساعتی به برف مهلت دهید تا سفت شود، هر چه هوا سرد تر باشد این عمل زودتر اتفاق می افتد.
- ۸- حالا می توانید شروع به حفر پناهگاه کنید. برای این کار یک لباس کاملا ضد آب بپوشید. در این مرحله اگر ۲ نفر باشید کار خیلی سریع تر پیش می رود؛ یک نفر برف را می کند و نفر دوم برف کنده شده را خارج می کند. با استفاده از برف خارج شده می توانید یک دیواره باد شکن در کنار مدخل ورودی ایجاد کنید. ورودی را در جایی پشت به باد در نظر بگیرید.

- ۹- کار را به این گونه شروع کنید: سوراخی در سطح زمین درست کنید و در حالی که در پشته به جلو می روید به مسیر کنندن کم کم شبی رو به بالا دهید به صورتی که سکوی خواب شما کاملا بالاتر از مدخل ورودی قرار گیرد، مزیت این کار اینست که در سرپناه خود جایی دارید که پایین تر از سکویی هست که برای خواب ایجاد خواهید کرد و این باعث می شود که هوای سرد به آن نقطه نقل مکان کند و جای خواب شما گرم ترین جای سرپناه باشد.

- ۱۰- کار را ادامه دهید تا به چوبهای راهنما برسید، در این هنگام دیواره های سرپناه شما باید قطری در حدود ۳۰ تا ۴۰ سانت داشته باشند.

- ۱۱- به سقف شکل گنبدی بدهید و تا جایی که می توانید آن را صاف کنید، هر چه سطح سقف صاف تر باشد احتمال چکه آن کمتر می شود. ارتفاع آن باید به حدی باشد که بتوانید در سکوی خواب بنشینید.

- ۱۲- در بالای قسمت ورودی و به صورت اریب یک هواکش بسازید تا هوای داخل سرپناه تهویه شود.

- ۱۳- درب ورودی را می تونید با استفاده از کوله پشتی خود یا یک بلوک برفی ببندید.

- ۱۴- در صورت امکان محل در ورودی را با چیزی از بیرون علامت بزنید تا یافتن شما ساده تر باشد.

- در ساختن سرپناه های برفی توجه به چند نکته حایز اهمیت است:
- ۱- ساختن پناهگاههای یخی یا برفی معمولا مستلزم داشتن ابزاری همچون بیلچه، اره و یا تبر مخصوص است.
- ۲- ساخت آنها زمان و انرژی زیادی می برد.
- ۳- مدخل ورودی را برای حفظ گرما و جلوگیری از ورود باد حتما ببندید.
- ۴- آن را تا حد امکان کوچک بسازید تا هدر رفتن گرمای درون آن به کمترین مقدار برسد.

- ۵- چون معمولا به طور بسته ساخته می شوند باید حتما برای تهویه هوای داخل آن فکری کنید، به خصوص اگر در درون آن شعله ای روشن می کنید.
- ۶- هیچ وقت مستقیما بر روی کف آن نخوابید، حتما کف آن را با مواد عایق مثل شاخ و برگ و مواد مصنوعی مثل فوم و یا... بپوشانید تا گرمای بدن شما توسط کف سرد آن جذب نشود.

- ۷- اگر در درون سرپناه خود شعله ای روشن دارید عملکرد هواکش را مرتبا چک نمایید که خوب کار کند و بر اثر بارش مسدود نشده باشد. هیچ وقت با شعله روشن در درون پناهگاه نخوابید. عدم توجه به این نکات سبب تجمع گاز منوکسید کربن (CO) در داخل سرپناه می شود که می تواند بسیار کشنده باشد، CO گازی بی رنگ و بی بوست، مسمومیت با آن معمولا فاقد علامت خاصی است و در صورت مسمومیت بیهوشی و در پی آن مرگ به سرعت در پی هم فرا خواهند رسید با این حال بعضی از علائم مانند احساس فشار در شقیقه، سوزش چشم، سر درد، کوبش نبض، خواب آلودگی و تهوع می توانند نشانه های مسمومیت با آن باشند. یک شاخص ویژه برای تشخیص این مسمومیت دیدن کبودی و رنگ قرمز در لبها، داخل دهان و داخل عدسی چشم است در صورت مواجه با چنین علائمی سریعا فرد را در معرض هوای تازه قرار دهید.

قبل از بحث در مورد چگونگی ساخت سرپناه های برفی توجه شما را به این نکته حیاتی جلب می کنم که ابتدا نوع برف را بشناسید و بر اساس همین شناخت اقدام به ساخت سرپناه مناسب نمایید.

### ۱- QUINZEE (پشته برفی)

این سرپناه برای برف پودر و یا جاهایی که عمق برف کم است توصیه می شود. برای ساخت این سرپناه به یک بیل یا بیلچه و یا هر ابزاری که بتوان به این عنوان استفاده کرد احتیاج دارید.

نحوه ساخت:

- ۱- برای داشتن یک سرپناه با قطر داخلی ۱.۸ متر باید دایره ای به قطر ۲.۷ متر بر روی زمین بکشید.

- ۲- برف درون دایره را به خوبی با هم مخلوط کنید

- ۳- با استفاده از برف خارج دایره اقدام به پشته کردن برف در درون دایره کنید. برای بهتر مخلوط شدن برف ها سعی کنید آنها را به طور یکنواخت پخش کنید به این صورت که هر یک بیل برفی که در بالای پشته می ریزید، یک بیل هم در پایین بریزید.

۱۵- ابزار کردن را حتما با خود به درون پناهگاه بیاورید. ممکن است هنگام صبح و برای بیرون آمدن از سرپناه به آن احتیاج پیدا کنید.



به چگونگی شکل دادن فضای داخلی در شکل ۲- دقت کنید.  
۱۶- دور تا دور محل خواب را یک شیار ۳-۲ سانتی بکنید و آن را به سمت مدخل سرپناه شیب دهید تا آب ناشی از ذوب برف به سکوی خواب شما راهی نداشته باشد.  
۱۷- محل خواب خود را کاملا عایق بندی کنید تا هیچ تماس مستقیمی با برف نداشته باشید.  
- اگر از شعله ای روشن در سرپناه استفاده می کنید حتما به توصیه های ایمنی که در اول مبحث از آنها صحبت کردیم، عمل کنید.

## ۲- SNOW CAVE (غار برفی)

این پناهگاه در جاهایی کاربرد دارد که ارتفاع برف زیاد باشد (در حدود ۳ متر) اگر برف یخ زده باشد استفاده از یک اره برای بریدن برفها بسیار لازم می نماید.

روش ساخت:

روش ساخت غار برفی کاملا مشابه eezquin است با این تفاوت که دیگر احتیاجی به جمع آوری و پشته کردن برف نیست بلکه از توده های برف آماده که معمولا در پشت دیواره های پناه باد جمع می شوند، استفاده می کنیم.

تذکر حیاتی: قبل از شروع به کار محل را از نظر احتمال ریزش بهمین چک کنید.  
۱- توده برف را چک کنید تا صخره یا درختی مدفون در برف نباشد.  
۲- غار برفی را طوری طراحی کنید که در بالای سر خود دیواره ای به ضخامت ۴۰ سانت داشته باشید که هم استقامت داشته باشد و هم از خاصیت عایقی برف خوب استفاده کرده باشید.

۳- در صورت امکان محل ورودی را در جایی خلاف جهت باد انتخاب کنید.  
۴- از این مرحله به بعد ساخت غار برفی کاملا شبیه eezquin می شود (مراحل ۸ به بعد) با این تفاوت که دیگر از چوبهای راهنما خبری نیست.

تذکر: در صورت استفاده از شعله نکات ایمنی را رعایت کنید.

## ۳- SNOW TRENCH (شیار برفی)

این پناهگاه مطلوب جاهایی با عمق کمتر برف (آنقدر که مناسب غار برفی نباشد) و هم در برف یخ زده و هم در برف پودر ساخته می شود.

روش ساخت:

۱- با یک اره بلوکهایی از برف را ببرید و آن را به شکل بالا بر روی شیار حاصل قرار دهید. اگر مقطع شیار را بتوانید مانند مقطع لاستیک ماشین طراحی کنید هم جای بیشتری در پایین دارید و هم پناهگاه گرم تری خواهید داشت.  
۲- در صورت اطمینان از محکمگی بلوک ها، بر روی آنها برف بریزید تا خاصیت

عایقی آن بیشتر شود.

۳- محلی را که برای ورودی در نظر گرفته اید را گودتر بکنید تا هوای سرد پایین تر از محل خواب شما قرار گیرد.

۴- محل خواب را کاملا از زمین ایزوله کنید.

۵- محل ورودی را می توانید با یک بلوک برفی یا کوله پشتی خود ببندید.

۶- در صورتی که با برف پودر مواجه بودید می توانید سقف شیار را با شاخه

درخت، چوب اسکی و ... بپوشانید و پارچه ای بر روی آن بکشید. و روی آن برف انباشته کنید.

## ۴- SNOW LEAN-TO

این سرپناه همان LEAN-TO است که در بخش سرپناه های چوبی مورد بحث قرار گرفت. با این فرق که دیواره های آن با برف انباشته می شوند. به شکل ۴- دقت کنید:



## ۵- چاله برفی

روش ساخت:

به توصیه های درج شده در شکل ۵- توجه کنید.



# دائرة المعارف لعماة

او در سال ۱۹۵۴ به اتفاق براون اولین صعود جبهه غربی بلاتیر و در سال ۱۹۶۱ به همراه بانینگتون، کلاف و دولگوژ اولین صعود تیغه مرکزی فرنی را به انجام رساند. علاوه بر اینها باید از صعود کلاسیک او روی قله درو نام برد که اولین صعود بریتانیایی‌ها روی این قله و سومین صعود آن محسوب می‌شد. در جریان این صعود زمان دسترسی به قله از ۶ روز به ۲۵ ساعت کاهش یافت.

در طی سال‌های ۱۹۶۰ علاقه‌ی ویلانس به سنگنوردی تا حدودی کاهش یافت و در عوض سرپرستی تیم‌های متعددی را به قله بسیار مرتفع در دست گرفت که تعدادی از آنها عبارتند از:

ماشبروم (۱۹۵۷)، تریور (۱۹۶۰)، آیگ یونسن سات (۱۹۶۲ - اولین صعود)، برج مرکزی پین (۱۹۶۲ - اولین صعود)، گوری شانکار (۱۹۶۴) جبهه جنوب هواندوی (۱۹۶۸)، جبهه‌ی جنوب آنپورنا (۱۹۷۰ - اولین صعود)، جبهه جنوب غربی اورست (۱۹۷۱-۱۹۷۲)، رورایها (۱۹۷۳)، تیرپچ میر (۱۹۷۵). ویلانس نه تنها یک کوهنورد بلکه نویسنده و سخنران ماهری نیز هست.

جیمز و. ویتاکر

Whittaker, James.W (b. ۱۹۲۹)

کوهنورد آمریکایی و یکی از راهنماهای ارگون که در سال ۱۹۶۰ تیمی را به قله‌ی مک کینلی هدایت کرد. در ماه مه سال ۱۹۶۳ به عنوان اولین آمریکایی به اتفاق شریا ناوانگ گومبو پا بر روی قله اورست نهاد.

ادوارد ویمپر (۱۹۴۰-۱۹۱۱)

Whymper, Edward (۱۸۴۰-۱۹۱۱)

بارزترین فرد شناخته شده تاریخ کوهنوردی است که نامش با حادثه مرگبار اولین صعود قله ماترهورن در سال ۱۸۶۵ همراه است.

ویمپر در لندن چشم به دنیا گشود و خیلی زود همچون پدرش منبت کار ماهری شد. او در کوهنوردی مهارت‌های قابل توجهی را از خود نشان داد و همین باعث گشت که ناشری به نام لانگمن در سال ۱۸۶۰ او را ترغیب کند تا صعودهایی را در آلپ به انجام رساند. و این اولین دیدار ویمپر از آلپ بود جایی که او رویای تحقق آرزو‌ها و جاه‌طلبی‌هایش را می‌دید که او را از یک کوهنورد ساده به کاشف بزرگ قطب مبدل کرد. به دنبال همین طرز تفکر بود که فوراً دست به کار قله صعود نشده گردید و در این میان ویس هورن و ماترهورن را نشانه گرفت که در زمان خود مرتفع‌ترین قله صعود نشده آلپ بودند.

در سال ۱۸۶۱ اولین صعود انگلیسی‌ها روی قله مون پلو در دوفین را به انجام رساند. به دنبال آن پس از اینکه خبردار شد که ویس هورن توسط تیندال صعود شده است تمام توجهش را به ماترهورن معطوف کرد و بدون فوت وقت عازم برویل شد تا کار روی یال ایتالیایی‌ها را آغاز کند چرا که در آن هنگام یال سوئیس‌ی‌ها و یال هرئلی غیرقابل صعود تصور می‌شد. در برویل با یک بنای محلی به نام کارل آشنا شد که از ماترهورن شناخت کلی داشت و تلاش‌هایی را روی آن به انجام رسانده بود.

تلاش‌های ویمپر روی قله ماترهورن تماماً در تابلوی زیر ذکر گردیده است که کلاً به یال ایتالیایی‌ها مربوط است به جز یکی دو مورد که توضیح کافی درباره آنها داده شده است:

ویمپر را باید با کارل در نظر گرفت هر چند که او همیشه بهتر ظاهر شد مخصوصاً در مواقعی که کارل آمادگی کافی نداشت. اما در این میان در کارل یک حس ناسیونالیستی به چشم می‌خورد که بر اساس آن دوست داشت ایتالیایی‌ها اولین فاتحین قله باشند.

Vibram

ویبرام

نام تجاری شرکت ایتالیایی تولید کننده زیره کفش‌های کوهنوردی است.

Volcano

آتشفشان

هر دهانه‌ای در سطح زمین را گویند که با فوران مواد مذاب همراه است. ما بر اساس این قانون عمومی به بررسی نوعی می‌پردازیم که در کوهها رخ می‌دهد. آتشفشانها معمولاً از یک مخروط مشابه تشکیل شده‌اند که می‌توان آنها را با فوجی یاما در ژاپن مشخص نمود. اگر ارتفاع واقعی این قله آتشفشانی را برآورد کنیم مسلمان تعداد زیادی از آنها در میان مرتفع‌ترین قله جهان جای خواهند گرفت برای مثال مونالوا و هاوایی هر یک از پایه آتشفشان که در دریا قرار دارد حدود سی هزار پا ارتفاع دارند. هر چند که آتشفشانها به طور عمده در اقیانوسها و مخصوصاً اقیانوس آرام جای گرفته‌اند اما تعداد زیادی از آنها نیز همچون کلیمانجارو آتشفشان وزو خارج از آن قرار دارند. این آتشفشانها و نمونه‌های دیگری همچون کوتوپاکسی غالباً خاموش هستند و فعالیتی ندارند. در حال حاضر کوهنوردان نه تنها آتشفشانهای خاموش بلکه آتشفشانهای فعال را نیز صعود می‌کنند.

دیواره

Wall (G: Wand, Fr, face, muraile, Paroi. It: muraglia, Pirel)

جبهه‌ای از یک کوه را گویند که کاملاً عمود باشد. برای مثال می‌توان جبهه شمالی آیگر را نام برد. کوهنوردان انگلیسی به جای کلمه دیواره از کلمه جبهه استفاده می‌کنند اما تمامی این کلمات چه فرانسوی و چه آلمانی و انگلیسی معنای مشابهی دارند و تفاوتی در کیفیت کار دیده نمی‌شود. در انگلستان این لغت به صخره‌ای اطلاق می‌شود که شیب آن بیش از ۷۵ درجه باشد تا حدی که در برخی مواقع ممکن است از شیب یک کلاهدک نیز بیشتر باشد.

ویلو وولزن باخ (۱۹۳۴-۱۹۰۰)

Welzenbach, Willo (۱۹۰۰-۱۹۳۴)

کوهنورد آلمانی و بهترین کوهنورد زمان خود که در عین حال بهترین یخ‌نورد نیز بود. کوهنوردی را به طور جدی در سال ۱۹۲۱ آغاز کرد. ناراحتی کتف سنگنوردی را برای او تا مدتی غیرممکن ساخت در همین زمان صعودهای جالبی را در شرق آلپ در جبهه‌های شمالی کوهها انجام داد. در سال ۱۹۲۹ طرح صعود نانگاپاربات را ریخت ولی فقط در سال ۱۹۳۴ بود که توانست همراه مرکز عازم این صعود شود. وی در بین کمپ‌های ششم و هفتم جان خود را از دست داد.

دونالد دسبرو ویلانس (تولد ۱۹۲۳)

Whillans, Donald Desbrow (b. ۱۹۲۳)

با صعودهایی که از دربی شایر تا هیمالیا به انجام رسانده است می‌توان او را در زمره عالی‌ترین کوهنوردان دوران پس از جنگ دوم جهانی قرار داد. او کوهنوردی را در سال ۱۹۵۰ در دربی شایر آغاز کرد و خیلی زود پیشتاز دشوارترین صعودهای زمان خود گردید. در سال ۱۹۵۱ براون را ملاقات کرد و سپس به اتفاق مسیر مستقیم داکلیر راچ را صعود کردند، آنها در ادامه فعالیت خود سمتری، دنایس گروملچ، و مبرر و کلوگوین آردو را نیز با موفقیت به زیر پا آوردند. و در حالی که سنگ پایه یکی از بهترین همکاری‌های دوران خود را بنیاد نهاده بودند در سال ۱۹۵۶ در صعودی تحسین‌آمیز قله توروس را فتح کردند.

صعود در ساعت یک و چهل دقیقه‌ی بعد از ظهر روز چهاردهم جولای بلون حادثه به پایان رسید و قله‌ی ماترهورن برای اولین بار صعود شد. اما در بازگشت هادو که کوهنوردی بی‌تجربه بود در یک گذرگاه دشوار تعادل خود را از دست داد و روی سر کروز کوبیده شد. آنها در یک طناب حرکت می‌کردند لذا بلافاصله هادسون و دوگلاس نیز به دنبال آنها روان شدند و علی رغم اینکه طناب ویمپر و توگ والد نیز به طناب آنها گره خورده بود متأسفانه طناب در نقطه‌ی اتصال پاره شد و هر چهار نفر از طریق جبهه شمال کوه به کام مرگ درگلتیدند. ویمپر و دو پدر و پسر توگوالدر که از فاجعه‌ای که به چشم دیده بودند کاملاً شوکه شده بودند فرودی خطرناک و دشوار را تازر مات به انجام رساندند. اخبار مربوط به این حادثه دنیای متمدن را حیرت زده کرد.

بیشتر از هر چیز درباره آنچه که در ماترهورن اتفاق افتاد مطلب نوشته شده است شاید دلیل این مطلب تلاشی بود که در رابطه با این قله صورت گرفته بود. معمولاً صعود ماترهورن را پایان عصر طلایی آلپ نوردی می‌دانند.

ویمپر دو بار دیگر طی سال‌های ۱۸۷۴ و ۱۸۹۵ عازم ماترهورن شد چرا که ماترهورن در مرکز علائق او قرار داشت اما صعودهایی هم که قبل و بعد از فتح ماترهورن انجام داده است خود اهمیت خاصی دارند که در زیر به ذکر تعدادی از آنها می‌پردازیم:

۱۸۶۱: مون پلو (اولین صعود انگلیسی‌ها)

۱۸۶۲: ایگ سوس (اولین صعود قله‌ی جنوبی)

بار اریکس ایگ تریلانه

برج میچ ایگ آرچنتینو

کل تریلوت ممینگ مین

مون دولنیت

۱۸۶۵: گراند کورینر

دنت بلانچ (سومین صعود)

گراند جوراسس (قله‌ی غربی که در حال حاضر آن را قله ویمپر می‌نامند)

تاریخ	نفرت همراه او	ارتفاعی که بدان دست یافت	توضیحات
۲۹-۱۳۰ اگوست ۱۸۶۱	با یک راهنمای ناشناس	۱۲۶۵۰ پایی	آخرین کمپ در این ارتفاع زده شد.
۷-۸ جولای ۱۸۶۲	مک دونالد	۱۲۰۰۰ پایی	
۹-۱۰ جولای ۱۸۶۲	مک دونالد-کارل	۱۲۹۹۲ پایی	
۱۸-۱۹ جولای ۱۸۶۲	انفرادی	۱۳۴۰۰ پایی	در حین فرود سقوط کرد
۲۳-۲۴ جولای ۱۸۶۲	کارل	۱۳۱۵۰ پایی	
۲۵-۲۶ جولای ۱۸۶۲	لوچ مینت	۱۳۴۶۰ پایی	
۱۰-۱۱ اگوست ۱۸۶۳	کارل	۱۳۲۸۰ پایی	در روی جبهه‌ی جنوب شرقی
۱۱ ژوئن ۱۸۶۵	کروز-آلمو-بیر	۱۱۲۰۰ پایی	
۱۳-۱۵ جولای ۱۸۶۵	ادامه مطلب را بخوانید	اولین صعود قله - یال هرئلی در دره‌ی زرمات	

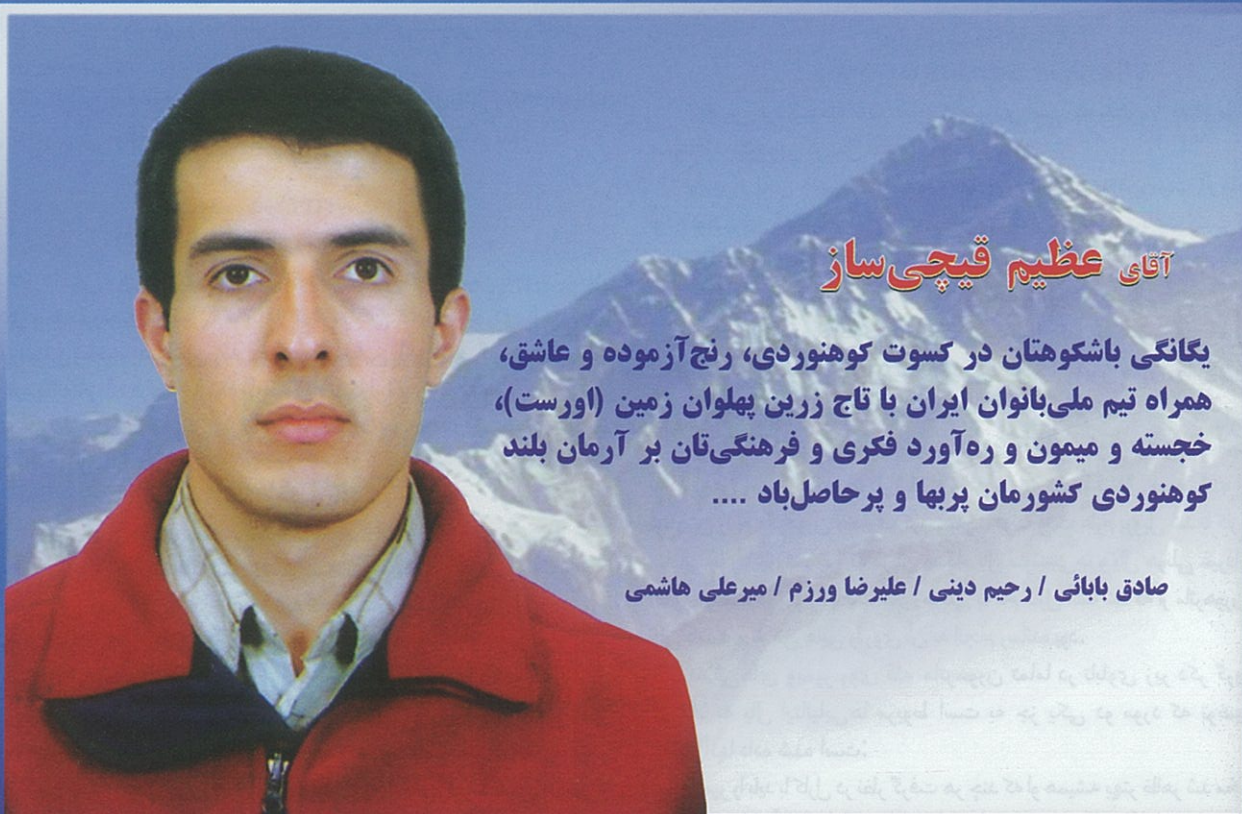
در یازدهم جولای ۱۸۶۵ یک سری حوادثی شروع شد که پایانی بر تراژدی فتح این قله بود.

کارل دوست و همراه همیشگی ویمپر به دنبال احساسات میهن دوستانه خود به اتفاق یک گروه ایتالیایی تلاشی پنهانی برای فتح قله را آغاز کرد. زمانی که ویمپر از این ماجرا آگاهی یافت به شدت عصبانی شد و آن را یک خیانت قلمداد کرد. لذا در بازگشت به زرمات به لرد فرانسیس دوگلاس ملحق شد و به اتفاق پس از رفت و آمدهای فراوان یک گروه بزرگ را برای تلاش روی یال هرئلی گردآوری کردند. اعضای تیم را ویمپر، دوگلاس، هادسون، هادو، کروز و دو پدر و پسر به اسم توگ والدتر تشکیل می‌دادند که سه نفر آخر از راهنماهای منطقه به شمار می‌رفتند.

## آقای عظیم قیچی‌ساز

یگانگی باشکوه‌تان در کسوت کوهنوردی، رنج آزموده و عاشق،  
همراه تیم ملی بانوان ایران با تاج زرین پهلوان زمین (اورست)،  
خجسته و میمون و ره‌آورد فکری و فرهنگی‌تان بر آرمان بلند  
کوهنوردی کشورمان پربها و پر حاصل باد ....

صادق بابائی / رحیم دینی / علیرضا ورزم / میرعلی هاشمی



## گزارش مسابقات درای تولینگ جام ققنوس

مسابقات درای تولینگ به مسابقاتی که بر روی دیواره‌های سنگنوردی در طبیعت یا دیواره‌های سالتی در سالن‌های ورزشی به وسیله ابزار یخنوردی شامل تبر یخ و کرامپون اجرا می‌گردد، گفته می‌شود.

اولین دوره مسابقات درای تولینگ در سطح کشور برای خانم‌ها در اصفهان به شرح زیر برگزار گردید:

۲۳ تیرماه ۱۳۸۴ مسابقات خانم‌ها در سالن قزلباش با حضور ۱۶ نفر از استان‌های تهران، قزوین و اصفهان اجرا شد و نتایج زیر حاصل گردید:

مقام اول: لیدا باقری نژاد از اصفهان مفتخر به دریافت ۳۵۰۰۰۰۰ ریال، لوح و یادبود مسابقات.

مقام دوم: پریسا بیات از اصفهان مفتخر به دریافت ۲۰۰۰۰۰۰ ریال، لوح و یادبود مسابقات.

مقام سوم: مریم دارسنج از اصفهان مفتخر به دریافت ۱۵۰۰۰۰۰ ریال، لوح و یادبود مسابقات.

دومین دوره مسابقات درای تولینگ در سطح کشور برای آقایان در اصفهان به شرح زیر برگزار گردید:

۲۴ تیرماه ۱۳۸۴ مسابقات آقایان در سالن شهید بهرامی با حضور ۲۹ نفر از استان‌های تهران، قزوین، کردستان، خراسان جنوبی، خراسان شمالی، فارس، اردبیل و اصفهان طی دو مرحله اجرا شد که نتایج به شرح زیر می‌باشد:

مقام اول: اکبر جلوانی از اصفهان مفتخر به دریافت ۵۰۰۰۰۰۰ ریال، لوح و یادبود مسابقات.

مقام دوم: امین عباسی از فارس مفتخر به دریافت ۳۰۰۰۰۰۰ ریال، لوح و یادبود مسابقات.

مقام سوم: محمود قویلد از خراسان جنوبی مفتخر به دریافت ۲۰۰۰۰۰۰ ریال، لوح و یادبود مسابقات.

مسابقات.

### حامیان مسابقه:

آموزش و پرورش ناحیه ۳ اصفهان، دانشگاه اصفهان، فصلنامه کوه، شرکت هفت گوهر، تولیدی زاگرس اسپرت، تولیدی کفش کشوری، کوه اسکی، شرکت ققنوس، شرکت آوایمن گستر، شرکت کوه ویسی و مرکز کوهنوردی آذرکوه.

### کمیته برگزاری:

ایران ریاحی، زیبا اقبالی، محمداحسان متولی امامی، اکبر جلوانی، محمدرضا مومنی، هادی مختاریان، منصور روغنی زاده و بسیاری از دوستان دیگر که با همیاری و همفکری ما را یاری نمودند.

### کمیته تدارکات:

مینا مدینه، آنا نبی الهی، الهام آریانفر، آوا صالحی، شیوا ریاحی، آریا صالحی، امیر جلوانی، مهندس آرام شیروانیان، مسعود ابوطالبی، سهراب عباسی، محمد غضنفری، عباس پوستین دوز، رضا گلستانه، محمد حسن پور، امید نوایی و همچنین از همکاری گروه چکاد کوهستان اصفهان تشکر می‌نماییم.

### کمیته فنی:

ناظر فدراسیون: مهدی داورپور  
طراحان: علی پارسایی، شروین آریانفر، محمداحسان متولی امامی، محسن دشتی داوران: محسن مختاریان، محمد حجاریان، پیام رحمان ستایش، نجمه شاه‌محمدی، زیبا اقبالی، نسیم توکلی

پزشکان: دکتر فردیس فرشیدفر، دکتر محمود گودرزی  
حمایت کننده‌ها: لیلی ابراهیمی، حمید سجاد، سیدعلی برکت

مسئولین قرنطینه: مینا مرشدی، لیلا ترکان، رحمان میرشیری، محسن فتاح، ابوالحسن ترابی

در پایان از همکاری بی‌دریغ فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران و هیات کوهنوردی استان اصفهان تشکر می‌نماییم.

کمیته برگزاری معتقد به احترام به رای داور و نظارت ناظرین فدراسیون



کوهنوردی می‌باشد.

## ۱۵ خرداد، روز جهانی محیط زیست

طبق یک سنت چندین ساله، هیات کوهنوردی شهرستان دیواندره در روزهای ۱۴ و ۱۵ خرداد ماه ۱۳۸۴ با صعود به قله ۳۸۰۰ متری قندیل، روز جهانی محیط زیست را برگزار کردند و پیوند انسان و طبیعت را براساس روابط انسانی که هدف نهایی آن حفظ و بهبود زندگی آدمی و کیفیت محیط باشد را گرامی داشتند. در این صعود، هشت نفر از کوهنوردان به اسامی زیر شرکت داشتند: سلام اسماعیل سرخ - عبدالحمید دست پیش - شاهو کریمیان - محی الدین شیخی - حسین فیاضی - عثمان زارعی - اسماعیل عبدی - حامد کنعانی.

● بیست نفر از اعضای گروه کوهنوردی ورزش‌های همگانی آستارا به سرپرستی آقای محمد صالح مهندسی ساعت ۵ صبح ۸۴/۳/۱۳ از مسیر چوبر تلاش حرکت و پس از ۸ ساعت تلاش و فعالیت کلیه اعضای گروه با موفقیت به ارتفاع ۲۱۲۱ متری قله رادار صعود کردند.

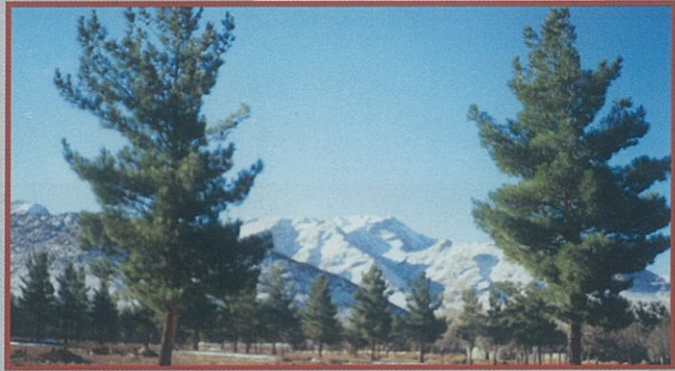
اسامی گروه عبارتند از: فرامرز فکری - امامقلی دهکردی - محمد وزیری - ایوب پاک‌نژاد - محمد صالح مهندسی - رسول مجرد ستاری - یوسف بشیری مقدم - علی تقی‌پور - نوید آقاوردی زاده - قسمت بنی محمدی - علی اکبر صابر - علی کهن دل - جاوید دست بوس - ابراهیم اندرونی - محرم شیارکار - نعمت قاسمی پور - یعسوب دهنسرای - ارسطو کاغذچی - سیامک محسن نژاد - محمد اندرونی.

● در آستانه هفتم تیر و به مناسبت بزرگداشت یاد و خاطره شهید بهشتی و یارانش بلندترین کوه استان فارس با داشتن قله‌های ذوالفقار یک (۳۸۵۰ متر) و ذوالفقار دو (۳۹۳۰ متر) و بل (۴۰۵۰ متر) میزبان بیش از ۲۵۰۰ نفر کوهنورد بسیجی بود که در یک حرکت نمادین آقایان و خانم‌ها از سه مسیر، این قله را فتح کردند و

- رحیم صمدی - رشید مختارزاده - تورج حیدرزاده - علیرضا جلیل پور - کیوان سلیمانی - سیامک حسن نژادی - جمال حکیمی - نوراله رضا نژاد.

● تیمی از کوهنوردان پتروشیمی امیرکبیر مرکب از بانوان: صحرانشین سامانی - سلیمانی - بحری - بهادری - زارعی - علیجانی و آقایان محمودی - جعفرزاده - شهریار - تقی پور - علی پور - مفتخریان - رفیعی - عاشوری - بشیری، موفق به صعود به قله مونگشت شهرستان ایذه شدند.

● آقای صمد عبدالله زاده فهیمی با ۷۸ سال سن موفق به صعود به قله سیلان شد. در عکس ایشان را در کنار بیژن مهدی نشان می دهد.



● در خرداد سال جاری طی برنامه همگانی هیات کوهنوردی استان بوشهر موفق به صعود به قله اشترانکوه شدند.

● تیمی ۴ نفره از گروه کاوه تنکابن موفق به صعود به قله کلیمانجارو شدند.



● گروه کوهنوردی بهبهان در زمستان سال گذشته موفق به صعود به قله نیر شدند. این صعود در هوای بسیار نامساعد انجام شد و در آن ۱۳ نفر شرکت داشتند.

● با تلاش و پیگیری هیات کوهنوردی زرکان فارس و با کمک افراد خیر و همیاری فدراسیون کوهنوردی کار نصب و بهره برداری از دیواره مصنوعی آغاز شد که هم اکنون هر روز شاهد تلاش علاقه مندان بر روی این دیواره می باشیم.

● کوهنوردان مترو مرکب از آقایان: حسن اسفندیاری - مهرداد شبابی علی اجلالی - حسن شعبانی - علی صدیقی - حمید کزازی - محمدرضا نریمانی - مهدی عرب زاده - بهمن کوشش - محمدرضا حسین پور - محمد برزمینی - محمدحسین خانی، یک برنامه دو روزه مسیر خط الرأس خلنو را پیمودند.

پرچم مقدس کشورمان را بر فراز بام فارس برافراشتند.

در حاشیه این برنامه مقادیر زیادی زباله در سطح منطقه پراکنده شد که گروه های کوهنوردی شهرستان اقلید برای جمع آوری این زباله ها اقدام کردند، اگر چه این صعود بزرگ معایب زیادی داشت اما به هر حال این صعود تا حدودی در سطح کشوری مطرح شد و مسئولین را بر آن داشت تا برای تکمیل پروژه ناتمام جان پناه این قله تدابیر ویژه ای بیندیشند و این امر در صورت تحقق یافتن، خستگی را از تن تمامی کوهنوردان بومی این منطقه به در خواهد برد. با توجه به این که مناطق زیبایی از قبیل: تنگ براق و قدمگاه و تنگ غوره دان نیز از اماکنی هستند که کوهنوردان همه ساله از آن دیدن می کنند و این مناظر افراد زیادی را به منطقه می کشاند.

● به منظور توسعه کوهنوردی و گسترش آن، ۲ صعود همگانی کوهنوردی در تیرماه سال جاری به تفکیک برای آقایان و خانمها به کوه های شمال خوزستان در ۳۵ کیلومتری بالادست شهرستان دزفول در دره ای عمیق و پرشکوه به نام «قره احمدی» که به علت داشتن آب فراوان و چشمه ساران یکی از دیدنی ترین مناطق کوهستانی این منطقه است انجام گرفت.

صعود اول آقایان در تاریخ ۸۴/۴/۲ به تعداد ۳۳ نفر

صعود دوم بانوان در تاریخ ۸۴/۴/۹ به تعداد ۳۸ نفر

لازم به یادآوری است که این برنامه توسط هیات کوهنوردی سازمان آب و برق خوزستان انجام گرفت.

### سقوط آزاد چتربازان ایران در سوریه

به منظور شرکت در یک دوره مسابقه سقوط آزاد بین المللی تیم ۸ نفره چتربازی کشورمان ۸۴/۵/۹ عازم سوریه شدند. به نقل از حق شناس مدیر آموزش انجام ورزش های هوایی این مسابقات ۱۰ لغایت ۱۷ مرداد ماه در شهر لاذقیه برگزار گردید و تیم ایران با ۸ چترباز در این مسابقات شرکت کردند.

● ۵ نفر از اعضای گروه کوهنوردی «بالهارود» مغان به سرپرستی شهرام نوریان در تیرماه سال جاری به قله سیلان صعود کردند. شرکت کنندگان: عباس نصر - عباس دیدار - علی اصغر صدیقی - محمد صبوری - بایرام فرجاد.

● گروه کوهنوردی سیدداغی ماکو با کمک هیات کوهنوردی توانست تمام برنامه های تیم در سال ۸۴ را با موفقیت اجرا کند. این گروه در ادامه برنامه های سنگ نوردی مسیر جدیدی بر روی دیواره ماکو گشایش نمود.

اعضای گروه عبارتند از: اصغر مهدی زاده - احمد محمودی - علی علی محمدی

«نامه ها» و «ای میل» شما عزیزان رسید: علی مولودی، نقده - عبدالله عزیزی، ماکو - هیات کوهنوردی شهرستان سنقر و کلیایی - گروه کوهنوردی کوهستان غربی بروجرد - بهرام پیک، کردستان - گروه کوهنوردی آرش بابل - عاطفه حسنی فرح، تبریز - حسن نیک منش، مرند - ماه زاده نجار، دماوند - شهاب غضنفریان (خرم آباد) - گروه بانوان کرکس کاشان - سلام اسماعیل سرخ، دیواندره - گروه کوهنوردی کاوه بروجرد - گروه کوهنوردی سما موس، رودسر - مرتضی مترجمی، زنجان - گروه چکاد اصفهان - انجمن کوهنوردی ایران - مجتبی ادیب زاده، شاهرود - هیات کوهنوردی خلخال - گروه چکاد رشت - سعید درگاهی، زنجان - اصغر طبیبی، اراک - حسن یادگاری - هاشم فخارزاده - افشین ایران پور - مصطفی سلاحی - حسن نجاریان - شهرام حبشی اخوی - عباس محمدی - دکتر حسین نیا - جواد ولی بنیاد - یوسف سرنی نیا - سیدعباس محمدی - مهین شادمهری - علی اصغر غنی پور - شیرین السادات شیر از تهران - اسماعیل مخبری - مینوش رکت - پونه خلیل زاده - محمد موسوی نیا.

تلاش موفقیت آمیز کوهنوردان خراسانی را برای صعود ۲ قله بالای ۷۰۰۰ متری خانتانگری و پوبدا، ارج نهاده و با تبریک به آقایان ناصر اکبری و مجید مذهبی از اعضای باشگاه و حاضر در این تیم از مدیریت و سرپرستی جناب آقای حسین امانی و زحمات دیگر اعضای پرتلاش صعود، سپاسگزاری نموده و اجرای این برنامه را، راهگشای حضور دیگر کوهنوردان علاقه مند در این عرصه می دانیم.

موسسه و باشگاه کوهنوردی آزادگان مشهد

تیم کوهنوردی استان خراسان  
تلاش و موفقیت شما را در صعود  
به قله پوبدا و خان تانگری را  
تبریک می گوئیم.

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

● یک تیم ۱۱ نفره از کوهنوردان باشگاه خانواده و طبیعت استان قزوین ، مرداد ماه گذشته برای فرود از دیواره «اندرسم» به منطقه رفته بودند که متأسفانه پس از آخرین مرحله فرود دچار سیل شدند و به علت وضعیت خاص منطقه امکان فرار از سیل وجود نداشت و همگی گرفتار شده و فوت کردند. به علت گل و لای فراوان و آوردهای رسوبی تا لحظه چاپ مجله، هنوز جسد دو تن از عزیزان پیدا نشده بود.

اعضای این تیم : حسین سلطانی، منوچهر ضیاییان، محمد دادگو، مصطفی نبوی محمد ساروخانی، مهدی ساروخانی، محمد پاشایی، حسن عنایت، علی خوش پنجه، علی مردانی راد، عباس آزرنی فر.

● یک گروه از کوهنوردان باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند مرکب از آقایان : حسن زرین قلم - علی ستوده - وحید بهرامی و محسن گلنار در مرداد سال گذشته



موفق به صعود به قله ماتهورن در سوئیس و مون بلان در فرانسه شدند. لازم به یادآوری است که این صعود به مناسبت دهمین سالگرد فصلنامه کوه انجام شد. ▲

فروشگاه ورزشی فرهنگ یزد افتخار دارد به اطلاع برساند در استان تنها فروشگاه می باشد که کلیه لوازم کوهنوردی و سنگنوردی را با نازلترین قیمت در اختیار همنوردان و علاقه مندان قرار می دهد.

ورزشی  
فرهنگ



بوریس لوازم کوهنوردی

ضمناً انواع CD کوهنوردی مربوط به صعود کوهنوردان ایران و انواع پوستر صخره‌نوردی و کتابهای کوهنوردی موجود و همچنین مرکز پخش فصلنامه کوه در استان یزد می باشد.

یزد - خیابان ایرانشهر - روبه روی هنرستان شهید رجایی - فروشگاه ورزشی فرهنگ - محمدمهدی کمالیان

۰۹۱۳۱۵۳۲۶۵۱ - ۰۲۶۲۴۱۸

# اخبار انجمن کوهنوردان ایران

● جواد حضرتی پور عضو علی‌البدل هیات مدیره انجمن کوهنوردان ایران و عضو پرکار گروه کوهنوردی شقایق (کرج) در روز جمعه ۸۴/۳/۲۷ در نزدیکی آبشار دوقلو در مسیر شیرپلا (توچال - شمال تهران) به علت ریزش سنگ ناشی از سقوط یک کوهیما درگذشت. نیما قباد، ۲۶ ساله که در بالا و خارج از مسیر عمومی حرکت می‌کرد، از روی صخره سقوط می‌کند و موجب ریزش سنگ می‌شود. برخورد این سنگ‌ها به سر حضرتی پور او را به شدت مصدوم می‌کند. با وجود کمک همراهان حضرتی پور و امدادگران هلال احمر که در پاسگاه نزدیک به محل حادثه حاضر بودند و انتقال سریع او با بالگرد، این کوهنورد پرتلاش در بیمارستان جان می‌سپارد. چند دقیقه پس از سقوط نیما قباد، نفر همراه او (علی صادقین، ۲۵ ساله) نیز ظاهراً به علت ترس و دست‌چاکی سقوط می‌کند. دو کوه پیما که به پایین دره سقوط کرده بودند، جان خود را از دست دادند.

انجمن کوهنوردان ایران درگذشت این کوهنوردان را به خانواده و دوستان آنان تسلیت می‌گوید.  
● از تیم دو نفره رامین شجاعی و کاظم فریدیان که به منطقه قراقرم رفته بودند طبق گفته‌های خودشان، فریدیان در روز ۳۰ تیر ۱۳۸۴ به قله رسید و رامین شجاعی در روز ۳۱ تیرماه به ارتفاع ۷۸۰۰ متر رسید که به علت کمبود وقت و نامناسب بودن شرایط مجبور به بازگشت شد.

● کار دیگری که چندی پیش توسط انجمن کوهنوردان اجرا شد، برنامه آارات در اردیبهشت - خرداد گذشته بود که با حمایت شورای خلیفه‌گری ارامنه ایران انجام شد. کوهنوردان انجمن (۱۰ نفر) که از قومیت‌ها و شهرستان‌های مختلف کشور بودند، این برنامه را در نودمین سال ترازدی ۲۴ آوریل ۱۹۱۵ به ارمینان پیشکش کردند. دولت ترکیه هنوز اجازه صعود آارات را به ارمینان نمی‌دهد و انجمن کوهنوردان ایران با توجه به اصل «حق دسترسی مسئولانه» به کوه‌ها برای همه علاقه‌مندان بدون تبعیض‌های مذهبی و نژادی و قومی، اقدام به این کار کرد. پس از آارات، کوهنوردان به ارمینستان رفتند و قله آرگاتس جنوبی را صعود کردند. این فعالیت مورد توجه بسیار مردم و مقامات ارمینستان قرار گرفت.

● فیلم «پروا، پلکانی به سوی تاریکی» ساخته رضا نظام دوست- عضو انجمن کوهنوردان در چهارمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های ورزشی (تهران ۱۲ تا ۱۶ تیرماه) در بخش سینمای مستند و نمایش‌های تلویزیونی، جایزه نخست را از آن خود کرد. این فیلم به همراه سه فیلم دیگر نامزد ارسال به جشنواره فیلم‌های ورزشی میلان شده است. «پروا، پلکانی به سوی تاریکی» در نخستین جشنواره گزارش‌های کوهنوردی که توسط انجمن کوه نوردان در ۷ و ۸ خرداد ۸۳ برگزار شده بود، جایزه اول را در بخش گزارش‌های نمایشی - تصویری و نیز جایزه اول گزارش‌های منتخب تماشاگران را برده بود.

● در نخستین جشنواره تخصصی مطبوعات ورزشی (تهران ۴ تیرماه ۸۴) که به همت انجمن نویسندگان، خبرنگاران و عکاسان ورزشی ایران برگزار شد، مقاله عباس محمدی (مدیر گاهنامه انجمن) برنده جایزه دوم در بخش مقاله‌های تحقیقی شد. این مقاله با عنوان «پنجمین قربانی» در روزنامه شرق ۲۰ و ۲۱/۲/۸۲ چاپ و در آن حادثه «گاشربروم یک» تحلیل شده بود.  
● سی و هشتمین نشست ماهانه انجمن در روز چهارشنبه اول تیرماه ۱۳۸۴ در فرهنگسرای دانشجو (تهران، پارک شفق) از ساعت ۱۷ تا ۲۰ برگزار شد. پس از پذیرایی، گفت و گو مبادله خبرها و شنیدن گزارش هیات مدیره، ابوالفضل عظیمی عضو هیات موسس و نخستین رئیس هیات مدیره انجمن گزارشی از حادثه‌ای که در اسفندماه گذشته برایش پیش آمده بود ارائه داد.

## دیده‌بان کوهستان

● کوهنورد برجسته و نام آشنای کشور، محمدحسن نجاریان در نامه‌ای که به استانداری زنجان، مدیرکل محیط زیست زنجان، مدیرکل میراث فرهنگی آن استان و عده‌ای از مقام‌های دیگر نوشته و نسخه‌ای از آن را برای انجمن فرستاده است، خبر از آغاز عملیاتی برای ساخت یک سد برای ایجاد دریاچه تفریحی در مقابل دهانه غار کتل‌خور داده و از آسیبی که این کار می‌تواند به غار وارد کند، اظهار نگرانی کرده است.

غار کتل‌خور در نزدیکی روستای گرماب زنجان قرار دارد و از زیباترین غارهای کشور است. مصطفی‌الاحی کارشناس جغرافیا و نویسنده کتاب «غارهای ایران» با بررسی موقعیت کارستی منطقه استدلال کرده است که ساخت این سد به علت برهم زدن تعادل دیرینه سطح ایستایی (حداثبات سطح آب درون غار)، این غار منحصر به فرد، به ویژه «غار سنگ»های چشمگیر آن را رو به نابودی می‌برد (نگاه کنید به [www.irancaves.com](http://www.irancaves.com)).

کوهنوردان و دیگر طبیعت‌دوستان کشور می‌توانند با برخورد سریع و آگاهانه با چنین طرح‌های غیراصولی، از اجرای آنها جلوگیری کنند.  
● «طرح نگاهبانی دماوند» از سوی گروه دیده‌بان کوهستان انجمن با همکاری جبهه سبز ایران و چندین سازمان کوهنوردی و زیست محیطی در ماه‌های تیر و مرداد در منطقه پلور و ریته به اجرا درآمد. انجمن کوهنوردان، پیشنهاد داده است که روز ۱۳ تیرماه (مصادف با جشن تیرگان و سالروز پرتاب تیر آرش، پهلوان اسطوره‌ای از فراز دماوند) به عنوان روز دماوند خوانده شود. اعلام چنین روزی می‌تواند بهانه‌ای باشد برای جلب توجه همگان به ارزش‌های طبیعی و تاریخی دماوند.

● از طاق بستان کرمانشاه خبر می‌رسد که یک شرکت قصد تاسیس تله کابین در این منطقه تاریخی را دارد. چنین کارهایی در حریم آثار تاریخی حجاری شده در این کوهستان، می‌تواند آسیب جدی به چشم‌انداز کم نظیر آنجا وارد سازد. جا دارد که کوهنوردان و دیگر دوستداران طبیعت و فرهنگ کرمانشاه به این موضوع توجه داشته باشند.

● گروه دیده بان کوهستان، در ششمین نمایشگاه بین‌المللی محیط زیست (تهران ۱۸ تا ۲۲ خرداد ۸۴) شرکت داشت. در غرفه گروه دیده‌بان، گوشه‌ای از کارهای مطبوعاتی انجمن و چند طرح زیست محیطی در دست اجرای آن معرفی شد. △

## فراخوان نمایشگاه عکس «کوه و طبیعت»

فرهنگسرای نیاوران با همکاری انجمن کوهنوردان ایران از ۱۳ تا ۲۱ آبان ۱۳۸۴ نمایشگاه عکسی با عنوان «کوه و طبیعت» و مضمون «چشم انداز» (landscape) برگزار می‌کند.

گروه داوری این نمایشگاه آقایان: فخرالدین فخرالدینی، نیکول فریدنی، سیدمحمد ستاری، سیمون آیوازیان، کامران عدل، جایزه ها: عکس اول: تندیس و ۱۵ سکه، عکس دوم: تندیس و ۱۰ سکه، عکس سوم: تندیس و ۵ سکه بهار آزادی  
خواهشمند است برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۰۲۱-۶۶۷۱۲۲۴۳ یا ۰۲۱-۶۶۷۱۲۲۴۳ یا ۰۹۱۲۱۸۷۰۵۷۶ و نامبر ۰۲۱-۶۶۷۱۲۴۴۱ تماس بگیرید.

با عضویت در انجمن کوهنوردان ایران، به شکل گیری نهاد سراسری کوهنوردان کشور کمک کنید.

تهران - خیابان انقلاب - نبش لاله زار - ساختمان ۶۰۹ - واحد ۱۲ کد ۱۱۴۵۷۷  
تلفن ۶۶۷۱۲۲۴۳ نامبر: ۶۶۷۱۲۴۴۱  
[www.alpineclub.ir](http://www.alpineclub.ir)

خبرهای مربوط به محیط‌های کوهستانی منطقه خود و پیشنهادهایتان را در زمینه حفاظت میراث کوهستانی کشور با «گروه دیده‌بان کوهستان» در میان بگذارید.

# زباله‌های پلاستیکی، آفت محیط زیست

عبدالحمید حسین نیا

پلاستیک و لاستیک‌های اسقاطی روییده‌اند گویی که کشاورزان حاشیه نشین به جای گندم مشمع‌های پلاستیکی کشت داده‌اند این مشمع‌های پلاستیکی در اثر تحلیل رفتن زباله‌های فسادناپذیر محتوی آن برجا مانده‌اند که به جای خوشه‌های گندم در برابر وزش نسیم رقص ناموزونی سر داده‌اند و لاستیک‌ها نیز محصولات بدیمن زندگی ماشینی است و این در شرایطی است که کشاورزان ما به مناسبت خودکفایی گندم، جشن گندم به پا کرده‌اند.

معلوم نیست که این مردم در مانده پایتخت برای تنفس یک جرعه هوای پاک یا حظ بصری از طبیعت بیابانی این مرز و بوم به کدام ناکجاآباد پناه ببرند. کوهستان‌های ما هم از شر این محصولات درمان نمانده است آثار شوم دنیای صنعتی را می‌توان در منزوی‌ترین کوهستان‌ها سراغ گرفت و تصور می‌رود که وجود هر یک از این محصولات برای ردیابی پای بشر به این قله دست نیافتنی باشد. دره باصفای «درکه» که ماوایی خوش آب و هوا برای کوهنوردان تهرانی بود اینک با هجوم پیک نیک آمدگان هر پنجشنبه و جمعه‌اش به سیزده بدری تبدیل شده است. رودخانه زلال و پرخروش که آب آن به شفافیت اشک چشم بود اینک به بستری از انواع و اقسام محصولات پلاستیکی که ضایعات زباله همین جماعت پیک نیک نشین است درآمده است. از لیوان‌های یک بار مصرف، بطری‌های پلاستیکی نوشابه‌ها، ظروف یک بار مصرف و البته مشمع‌های پلاستیکی حتی در این میان سیمای زشت آت و آشغال‌های پلاستیک به تعداد فراوان دیده می‌شود.

احترام به طبیعت بخشی از فرهنگ تمدن‌های متعالی انسانی است و تخریب طبیعت از بی فرهنگی جامعه نشأت می‌گیرد. در تمام مناطق جنگلی و کوهستان‌های ممالک پیشرفته سطل‌های زباله گذاشته‌اند و هر خانواده زباله‌های خود را پس از پیک نیک یا کوهنوردی در کیسه جمع می‌کنند و با خود به محل مخصوص زباله حمل می‌نمایند. بروید پارک جنگلی گردنه قوچک را ببینید که: خندند بر آن دیده که اینجا نشود گریان! و آن تپه‌های ولنجک و این هم دره باصفای درکه!

شما در مسیری که این همه جمعیت حرکت می‌کنند زباله دانی نمی‌بینید کو آن فرهنگ که دامان دشت و طبیعت را همچون خانه‌های خود بدانند و در پاکیزگی آن بکوشند.

معلوم نیست سازمان حفاظت محیط زیست که متولی پاس نگهداشتن سلامت محیط زیست است چه می‌کند که انجمن کوهنوردان ایران باید برای حفاظت طبیعت کوهستان تشکیل کمیته بدهد و برای پاکسازی محیط لوح تقدیر و جایزه تعیین نماید.

بیابید دست به دست همدیگر در پاکیزگی محیط زیست و طبیعت که برای تنفس سالم بدان پناه می‌بریم بکوشیم و یک بار دیگر شعر سهراب را سرلوحه رفتار و فرهنگ خود قرار دهیم:

بی گمان در ده بالا دست،  
چینه‌ها کوتاه است  
مردمش می‌داند، که شقایق چه گلی است  
بی گمان آنجا بی، آبی است  
غنچه‌ای می‌شکفت، اهل ده باخبرند  
چه دهی باید باشد!  
کوچه باغش پرموسیقی باد!  
مردمان سر رود، آب را می‌فهمند  
گل نکردنش، ما نیز  
آب را گل نکنیم. △

پیشرفت صنایع پویمر و ترکیبات پلاستیک بسیاری از مشکلات مردم شهرنشین را حل کرد ولی صد مشکل به آن افزود. مردم دیگر مجبور نبودند برای نگهداری و حمل مواد غذایی مانند پنیر و میوه‌ها از پاکت‌های کاغذی که نسبت به رطوبت و فشار مقاومت نداشت استفاده کنند مشمع‌های پلاستیکی بسیاری از این کارها را آسان کرده بود. لیوان‌ها و ظروف غذایی پلاستیکی یک بار مصرف بهداشت تغذیه را بالا بردند و به سلامت جامعه غنا بخشیدند و مانع از آن شدند که جماعتی از یک لیوان آب یا شربت بنوشند و بیماری‌های همدیگر را از طریق تماس لب و دهان به هم منتقل نمایند و به همین سیاق بطری‌های پلاستیکی برای نگهداری آب و نوشابه تسهیلاتی فراهم آوردند که از بطری‌های شیشه‌ای سنگین وزن و شکستنی با حجم و ظرفیت محدود برنمی‌آمد و دبه‌های پلاستیکی برای نگهداری همه نوع مایعات مصرف پیدا کردند و ظروف فلزی و سفالین از رده خارج گردید.



اما به تعبیر (که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکله) خود پیشرفت این صنایع گرفتاری‌های عیدیه‌ای برای بشر صنعتی درست کرد که مهمترین آنها آلوده کردن محیط زیست وی بوده است. کاغذ و پاکت و مقوا و امثالهم را به هر تقدیر خاک به آسانی تجزیه می‌کرد ولی مشمع‌های پلاستیکی و ظروف یک بار مصرف اقلام فسادناپذیری هستند که انرژی باکتری‌های خاک، این رفتگران نامریی طبیعی که دنیا را از فساد و تعفن پاک می‌دارند به خود مشغول کرده و موجب هرز رفتن آن فرسایش خاک می‌شوند. اگر خاک فرسوده یعنی خاکی که قدرت آن در گرو وجود همین موجودات غیرقابل رؤیت است از بین برود فراتر از بیابان زایی، کویرزایی، بدل به خاک مرده‌ای می‌شود که ماهیت حیات بخش زمینی خود را از دست داده و به شکل خاک سیاره‌های تهی از سکنه یعنی خاک بی خاصیت و بی جان در می‌آید و اگر چنین فرسایشی تمام خاک‌های زمین را در برگیرد فاجعه زیست محیطی به وجود می‌آید که زمین را در معرض انقراض از حیات قرار می‌دهد زمینی که تا به امروز تنها سیاره شناخته شده‌ای است که حیات در آن تکوین یافته است و بشر با دانش و تکنولوژی پیشرفته کنونی هنوز نتوانسته است اثری از حیات در این همه سیاره‌های دور و نزدیک در کهکشان‌ها ردیابی کند.

شما در هنگام سفر وقتی از شهرهای کوچک حتی روستاهای بین جاده‌ها گذر می‌کنید در حاشیه می‌بینید مساحت وسیعی از اراضی به جای گندم مشمع‌های

# اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

## سالگرد انجمن

مراسم سیزدهمین سالگرد تأسیس انجمن، روزهای نهم و دهم تیر در ارتفاعات البرز برگزار شد. در این مراسم تعدادی از اعضا و دوستداران محیط کوهستان روز پنجشنبه نهم تیر به پناهگاه شیر پلا عزیمت نموده و روز بعد با صعود به قله توجال ضمن جمع آوری مواد به جا مانده در محیط مراسم ویژه ای را اجرا نمودند.

می نمایند. جنگلهای کوهستانی همچنین پناهگاه حیات وحش، تامین کننده غذای علفوفه برای مردمان کوهستان و منابع مهم چوب و محصولات غیرچوبی می باشد. با وجود این بسیاری از مناطق جنگلی کوهستانی جهان در معرض تهدید قرار دارند. حفاظت از این جنگل ها و اطمینان از مدیریت دقیق و آگاهانه آنها قدم مهمی در جهت توسعه پایدار کوهستان می باشد.

## جنگل زدایی

به دنبال چند دهه افزایش جمعیت در جهان و استفاده بیشتر از جنگل های کوهستانی، این مناطق تا سطح قطعات کوچک سبز رنگ پراکنده ای کاهش یافته اند. در دهه اخیر، جنگل های حاره ای کوهستانی به میزان غیرقابل تصویری از بین رفته اند. هر گاه تعداد زیادی از درختان قطع شوند، روان آب و فرسایش خاک به میزان ۲۰ تا ۴۰ برابر سریع تر از آنکه خاک فرصت تثبیت داشته باشد، صورت می گیرد. در نتیجه کیفیت آب رودخانه ها و نهرها زایل شده و به ماهیان و دیگر آبزیان آسیب وارد می شود. با افزایش تخریب احتمال بروز مخاطرات طبیعی مثل بهمین، لغزش و سیل افزایش می یابد. در اغلب موارد سیاست ها و تصمیم گیری ها از فاصله ای بسیار دور از محیط های کوهستانی اتخاذ می گردد. به همین دلیل تعداد زیادی از مردمان کوهستان در فقر زندگی می کنند. طبق گزارش بانک جهانی، یک چهارم مردم فقیر دنیا به طور مستقیم یا غیر مستقیم برای ادامه زندگی به جنگل ها وابسته هستند. وسعت جنگل های کوهستانی بیش از ۹ میلیون کیلومتر مربع می باشد. که از این میزان ۲۸ درصد از آن را جنگل های انبوه تشکیل می دهند. در حدود ۴ میلیون کیلومتر مربع از جنگل های کوهستانی جهان در ارتفاعی بیش از هزار متر قرار دارد. همان گونه که جنگل های کوهستانی و تمام زندگی که آنها در خود جای می دهند در بسیاری از مناطق دنیا رو به نابودی می رود، یافتن تعادل میان بهره برداری از جنگل ها و حفاظت از آنها بیش از هر زمان دیگر اهمیت یافته است. △

منبع: سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو)

## روز جهانی کوهستان در سال ۲۰۰۵

دفتر فائو در رم که مسئولیت پیگیری مراسم ۱۱ دسامبر، روز جهانی کوهستان را عهده دار می باشد، موضوع این روز برای سال ۲۰۰۵ میلادی را مشخص و اعلام نمود. گردشگری پایدار برای رفع فقر در نواحی کوهستانی موضوع انتخاب شده برای سال جاری است.

## امضا پروژه بین المللی حفاظت از تنوع زیستی در زاگرس

پروژه زاگرس طرح مشترک سازمان حفاظت محیط زیست و GEF (تسهیلات محیط زیست جهانی) می باشد که فاز مطالعاتی آن در حدود سه سال به طول انجامیده است. این پروژه محدوده ای به وسعت ۲.۵ میلیون هکتار از مناطق کوهستانی چهار استان، فارس، اصفهان، چهارمحال بختیاری و کهگیلویه بویراحمد را در بر می گیرد. هدف از این پروژه حفاظت از تنوع زیستی زاگرس با در نظر گرفتن بهبود شرایط معیشتی و کمک به اقتصاد جوامع ساکن در این نواحی می باشد. مجری ملی این طرح سازمان حفاظت محیط زیست می باشد. سند این پروژه در تاریخ هفتم تیر ماه از طرف معاون سازمان محیط زیست و نماینده موقت مقیم سازمان ملل متحد در تهران به امضا رسید.

## جنگلهای کوهستانی

وجود جنگلهای کوهستانی سالم برای سلامت اکولوژیکی دنیا بسیار حیاتی است. این جنگلها از آبخیزهای کوهستانی که آب شیرین نیمی از مردم دنیا را تامین می کنند، محافظت

## آخرین پرواز

باد در وزند  
بال گسترده تر از هروقتی است  
چشم خورشید بسته است  
و نگاه گرمی ...

داده با بخت بد دست بهم  
کوله بارش بردوش از بسم لبریز  
می رود دور امروز کمی دور تر

دور خیزی است بلند به بلندای افق  
افقی روشن و دور  
چه بک پروازی است این خزان پرواز  
آفت ز آبی است که با آبی آسمان در آمیخته است

آخرین پرواز است  
آخرین دیدار است  
چشم باخته و خیس  
دلها مضطرب و منتظرند  
آخرین ...

کوچ ناهنگام جواد حضرتی پور عضو هیات رئیسه انجمن کوهنوردی ایران مرا به خانواده داغدار آن عزیز و هنرمند دانش در گروه کوهنوردی شقایق کرج تسلیت می گویم.

انجمن کوهنوردی ایران

# EVEREST

May, six Sherpas and ten climbers along with three women went back down to Camp 4. Camp 3 to 4 route passed through Lhotse face and was shared up to 7,800 meters, Lhotse Fis shared the same route with Lhotse Route up to 7,800 meters (a little higher than the Yellow Line). After that, climbers went towards GENEVESE Ridge and the southern pass and entered the 8,000 meter zone. After about 8½ hours on the southern pass, we reached Camp 4. Calm weather descended on the pass. The Sherpas and supervisors set the climbing time for 10:00 pm. Before the climbers, a group of Sherpas were going up to secure the BALCONY Route up to the peak. Other than our team's sirdar, other team members were going up to the top. We did not get a good night's rest because of the excitement.

Finally, at 10:00 pm we got out of the tents and at 10:40 pm we left Camp 4. A column of head torches could be seen moving up ahead of us. The beginning of the route was a little rocky but then we stepped on the ice. We used our picks until we reached the fixed ropes, at which time we used Jumar clamps. The weather was cold and accompanied by wind. In the distance the majestic Mount MAKALU of the Himalayas could be seen lit by lightning behind it. Before the Balcony, one of the women suffering from pain in her eyes decided to return. One of the Sherpas accompanied her to Camp 4. At 8,500 meters we reached the southeastern ridge. Gradually it grew light and wind picked up. Many climbers were climbing ahead of us. With the sunlight, our bodies grew warmer and we were moving ahead in two groups of four and five.

At about 8:00 am the first group reached the southern peak. Many individuals had queued to cross over the HILLARY Steps. They changed their oxygen tanks on the southern peak. Except for {Azim Qeichisaz}, who did not use an oxygen tank from the South Summit onwards, everyone else headed for the peak with full tanks. By crossing the Hillary Steps we finally set foot on the peak and were met with the returning teams. Many climbers were on the main peak and Lakpa, our team Sherpa who had reached the peak before everyone else, waved to us. This was his twelfth climb to the top of Everest.

At 10:20, the first group from the Iranian team consisting of two women and two men, yelling "Long live Iran" and saluting the daughter of Prophet Mohammad



set foot on top of the world. Despite the deteriorating weather and the howling winds, the sound of the team members rejoicing from Camp 2 and the base camp could be heard through the radio. Waiting for the rest of the team to reach the top, we shot some film and took pictures. Many climbers were on the peak. The Sherpas, of course, were in the majority. Some had reached the peak from the northern route. It was 11:30 am. As the first group from our team had begun its descent, five others along with four Sherpas were reaching the top and our team with fourteen climbers (nine Iranians and 5 Sherpas) set a good record of ascent to Everest in the spring of 2005. The climb was also a record for the first Muslim woman on Mount Everest.

## Male Team Members

Sadeq Aqajani (supervisor), Eqbal Aflaki (assistant to the supervisor), Khalil Abd Nikooie (cameraman), Mahmoud Gudarzi (team physician), Mahmoud Shoaie, Jalal Cheshmeh Qassabani, Mehdi Sharifi, Azim Qeichisaz, Reza Bahadorani, Javad Giyahshenas, Farhad Azizi Moqaddam, Seyyed Shahab ed-Din Raissi and Reza Zarei.

## Female Team Members

Farkhondeh Sadeq, Rezvan Salmasi, Laleh Keshavarz, Roya Sadat Ghazanffari, Leila Bahrami, Nasrin Nematti and Parvin Rezaie△

# EVEREST

route, the team was divided into two groups. The women's team continued walking along with three men, including the team physician. On the icefall route, over eighteen vertical and horizontal ladders were placed, which decreased and increased in number daily depending on the conditions of the route. The longest part of the route is its upper part, where five vertical ladders had been secured and which helped climbers to reach the top, where the western plateau opened before them. By passing along the seracs and crossing over the crevasses with the aid of ladders, we reached Camp 1 in an hour. The Sherpas of our team had set up Camp 1 a little further from the western ridge of Everest, exactly under the NUPETSEH Ridge. Although our route from the main camp to Camp 1 was a little far from the rest of the teams but Sanem Dendo, our sirdar, believed that we would be safe from loose rocks falling from the western shoulder of Everest. His decision saved the lives of several members of the women's team. On May 4, at 5:20 am, a heavy avalanche from the western ridge of Everest flowed towards the West Cam Flat and Camp 1. This avalanche destroyed over seventy tents by the time it passed. Several of the tents were pulled to the bottom of the crevasses and some resurfaced tens of meters away. Fortunately most of the teams were at the base camp or Camp 2. From among about twenty-five climbers in Camp 1, seven were seriously injured. Only two tents from the Iranian team's camp suffered damage.

Camp 2 was set up on April 18. The team was getting acclimated. The route between Camps 1 and 2 passed through the West Cum Flat and the SILENCE Valley. Part of the route had deep crevasses but after climbing higher, a low white plateau extended to the difficult southwestern wall of Everest. This wall was climbed for the first time in 1975 by an English team headed by {Chris Banington}. In 1982, the Russians opened a new route which was very difficult but continued in a straight line to the peak. Among other efforts to climb this wall were the Czech team, which tried it alpine style and suffered fatalities, and the unsuccessful efforts of the Japanese and Canadian teams.

Camp 2 of our team was set up at 6,420 meters and a little lower than that of the other teams because of the strong winds which were blowing over the plateau above the second camp. After setting up, our team stayed at this camp for eleven days because of poor weather conditions, although some other teams did not give up and moved to Camp 3. Unfortunately, meteorological forecasts were not accurate and they changed every day, which made planning difficult. Some attributed the erratic weather patterns to the tsunami disaster of the year before. To maintain the team's readiness at the base camp, we hiked the surrounding mountains.

With the weather's improvement on May 3, our team

began its efforts to set up the third camp and acclimate at higher elevations. During this time, the men's team was successful in reaching Camp 3. The women's team, however, in addition to the avalanche at Camp 1, was hit by an avalanche on the slope of LHOTSE FIS on May 5. This avalanche was caused by the Sherpas trying to clear the snow which had fallen the night before on the ropes. Fortunately nobody was hurt.

Upon our sirdar's instruction, everyone returned to the Camp 2. On the following days only the women's team managed to get to 6,900 meters. Due to heavy winds and blizzard the supervisor decided to turn back. Our team spent twelve nights at Camp 2 waiting for good weather. Only one climb to the peak was accomplished during this time and that was with help from a helicopter (called the EUROCOPTER), which broke the early morning silence. The copter approached the southern pass until it finally landed on the peak on May 5 and its pilot came out to take pictures. We later heard that the Nepalese government had taken away its permit and sent it back to France.

There were other efforts to reach the peak from the northern face, of which some climbers were able to reach the top. Unfortunately 5 lost their lives. On the southern face, in addition to the American climber who was killed on the icefall, a Scottish climber lost his life at 8,500 meters due to mountain sickness and edema, bringing the total lives claimed by Everest this year to seven.

With the end of May approaching, several teams such as the Czech, Spanish, Korean and Japanese teams did not continue the climb. The Japanese team had intended to get a seventy-five year-old climber to the top. This Japanese man had regularly used oxygen beyond 4,000 meters at Paricheh. He could only reach 8,000 meters. Bad weather kept him from going all the way to the top.

On June 2, the Icefall maintenance team closed the route and the teams had to leave the area. This resulted in some teams uniting and climbing late at night, when the weather was more stable. Our team consisting of thirteen climbers, set off for the top on 26 May. From these, two were to stay as backup at Camp 2 and the rest climbed up. Four women and 7 men made up the team. We spent 27 May resting at Camp 2 and the next day we headed for Camp 3 for bivouacking. Other climbers were also going up despite the bad weather. Weather forecast had predicted that the weather would only be clear from dusk to dawn on the next day. Camp 3 was at 7,138 meters. Our four tents were pitched lower than that of the other teams. This was very beneficial for climbers who used oxygen at Camp 3, like the Iranian women's team, but for those who climbed to Camp 4 without oxygen, it made the climb very difficult.

The next day one of the women had to climb back down to Camp 2 because of mountain sickness. On 29

# EVEREST



was transformed into an international village filled with climbers from different countries. Our team – one of the largest – prepared itself for its climb near an icefall. The icefall route was kept open and secure by ropes with the efforts of the Sherpas affiliated with the Sagarmata Pollution Control Committee.

The icefall route is without a doubt the most important and dangerous part of climbing the southern face. This route contains numerous seracs and deep crevasses and every year crossing them has been accompanied by many injuries and deaths. Our team climbed the icefall by using previously fixed ropes. Finally after performing the Buddhist Buja Ceremony, on 14 April, we left

for Camp 1. Sherpas believe that by performing this prayer ceremony on an auspicious day of the Buddhist calendar, the gods will grant safe passage across these holy mountains.

During our one-day stay at Lubucheh, we headed for GURAKESHIP to climb to 5,620 meters on KALAPATAR Mountain; however, three members of our team came down with colds and the elevation was effecting them adversely. They stayed behind in Lubucheh. Kalapatar is not a mountain per se. It is only a rock situated on the southeastern ridge of PUMURI. Kalapatar is the best location to photograph Everest and NUPUTSEH. From here we could see the tents set up at the main Everest and Pumuri camps.

Camp 1 was at an elevation of 6,060 meters and at the beginning of the Western CWM route. The icefall route was identified and opened in 1951 by an English committee headed by {Eric Shipton} who was accompanied by Edmund Hillary. One year later, using this knowledge, the Swiss were able to cross it and use it as a key to climbing Everest and two of their members, {Christian Lambert} and Sherpa Tenzing Norgay, climbed to 8,595 meters. However the poor weather conditions prevented them from reaching the top. Since the first climb to the top of Mount Everest and with the passing of the years, the icefall continues to be considered as one of the key (as well as the most dangerous) points of the southern route. To facilitate the use of this route, since the beginning of the 90s, various teams have collected money for its maintenance and repair. As such, there are Sherpas who attend to the icefall regularly. They ascend in the mornings before anyone else and, while repairing the route, also aid climbers and other Sherpas in their climbs. Climbing the icefalls on the first few days takes about six to seven hours, which with improved acclimation is decreased to about 3½ hours. Sadly, in the first few days of climbing this route, we witnessed the fall and death of one of the American International Mountain Guide team members. He was not quick enough to put on his self-protective gear and fell into a crevasse.

On 2 April our team stepped onto the moraines of the Khumbu Glacier and reached the main Everest camp at 5,320 meters. This camp is situated exactly along Mount KHUMBUTSEH.

In the spring of 2005, a total of 24 teams registered to climb Mount Everest and four teams for LHOTSE, which meant that over 400 climbers and Sherpas would climb up these two mountains. The two peaks share the same base camp and route up to 7,800 meters. The season for climbing these mountains begins at the beginning of April and continues to the end of May – the start of the monsoon season. All participating teams have about two months to acclimate and undertake their climb.

The first climb to the top of Mount Everest took place in 1953 by {Edmund Hillary} of New Zealand and Sherpa {Tenzing Norgay}. They were members of a British team led by {John Hunt}. In 1975, {Tabei Junko} from Japan became the first woman to climb Everest. This year, there were 20 women at the main south face camp, of which seven were Iranians. The first Iranian to climb Everest did so in 1998.

Gradually, other teams arrived at the base camp, which

We had to cross this route five or six times during the expedition. To decrease the dangers of crossing the icefall

# Iranian Women and Men on Mount Everest

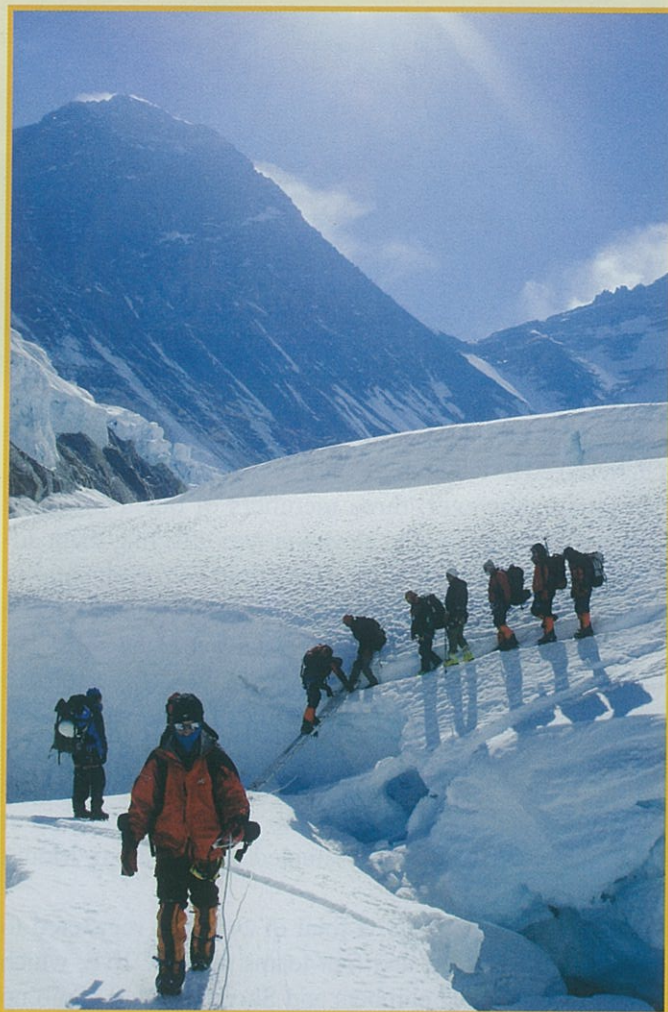
At 4:00 pm on 16 March, our team consisting of 20 mountain climbers – seven women and thirteen men – boarded a Qatar Airways flight headed for Katmandu, Nepal. Our lungs were flooded with the humid, hot and polluted air of the Nepalese capital as we stepped out of the plane. We went through passport control and hurriedly made our way to the minibus provided by TAMESREKU, the company providing services for our team.

The first days for the team members were spent purchasing mountain climbing equipment and supplies while our supervisor handled all financial issues – the most important of the leadership's responsibilities. Tamesreku Company had already hired 10 competent Sherpas, including {Sanem Dendo}, who had climbed Everest 5 times, as sirdar, and {Lakpa Jlu}, a climber with 11 climbs to Everest, including a 10 hour 56 minute fast climb in 2003. We were also accompanied by a chef and his staff of four. On 22 March, our team finally left Katmandu for LUKLA with six tons of supplies and equipment (two of which had been sent from Tehran).

Lukla is a beautiful village located at 2,800 meters high along the slopes of SOLU KHUMBU, which is at the foot of the 6,400 meter high KWANGADEH Peak. Lukla is the starting point for the main camp of Everest. After spending one night at the village, on 24 March, we left for PAKDING, a village at 2,300 meters. The lower elevation of Pakding helped us with acclimation. The hike towards NAMCHEH BAZAR took place on the third day of the team's climb, at which time we entered Sherpa territory.

Namcheh Bazar is at the heart of the Solu Khumbu Valley and is known as the Sherpa Capital. For better acclimation, we stopped one day in Namcheh, during which we remained active and climbed to 4,000 meters to the villages of KUMJUNG and Kwangadeh. The following day we continued our climb to DUNBUCHEH. The second most important Buddhist religious center and a temple of the same name find themselves in this village. Dunbuchehe is on the slopes of AMADABELAM and at the foot of high peaks such as the 6,685 meter KANGETEGA and the 6,608 meter TAMESREKU to its south and west respectively.

We had our first bivouac in DUNBUNCHEH (prior to this we stayed at various inns). Our hike toward Paricheh was through scrubs. From this point on, the weather be-

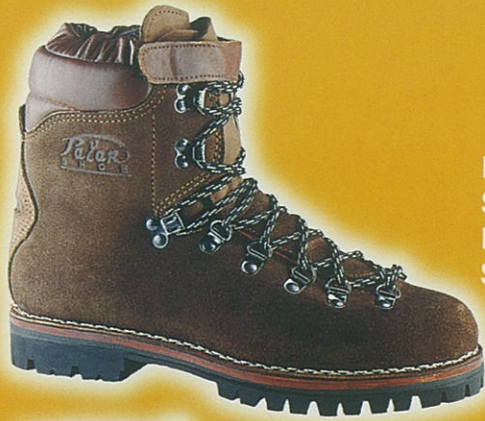


came colder and the winds more bitter, necessitating better skincare for team members. Because our team had left for the main Everest camp earlier than the season, few climbers could be seen along the way. Paricheh is at about 4,100 meters and for better acclimation we stayed there for one day and climbed the 4,900 meters PUKADELEH Mountain. On 30 March we headed for the village of LUBUCHEH at 4,950 meters.

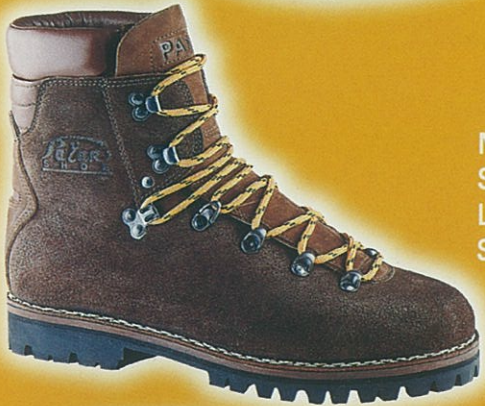
Reaching the the moraines of the KHUMBU Glacier, we set foot on the snow covered slopes of Mount Everest. The tinkle of the bells of the yaks could be heard in the distance, informing us of that we were approaching the village. Upon arrival we found that the Sherpas had already set up camp on an earthly patch of land. With each gust of wind, our tents were filled with dust.



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 فروروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

آدرس: خیابان ولیعصر ، بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی ( سپه ) مقابل خیابان صنیعی پور (مهديه) بلاک ۱۲۶۹  
تلفن : ۶۶۴۹۵۳۵۰ - ۹۱۲۳۱۰۲۶۴۶



## دهمین سال انتشار فصلنامه کوه مبارک باد

### طراح و مجری دیواره سنگنوردی قهرمانی آسیا



#### دفتر مرکزی:

خیابان شریعتی - نرسیده به سه راه طالقانی - کوچه نقدی - مجتمع رازی - واحد ۲  
تلفن: ۷۷۵۱۰۴۶۳ - فکس: ۷۷۵۱۰۴۶۴

#### فروشگاه شماره ۱:

خیابان ولیعصر - میدان منیریه - نرسیده به چهارراه سپه - خیابان راتق - پاساژ فخریه  
تلفن: ۶۶۹۶۳۵۱ - ۶۶۹۶۱۱۹۳

[www.kassa.ir](http://www.kassa.ir)

E-Mail: [info@kassa.ir](mailto:info@kassa.ir)