

۴۲

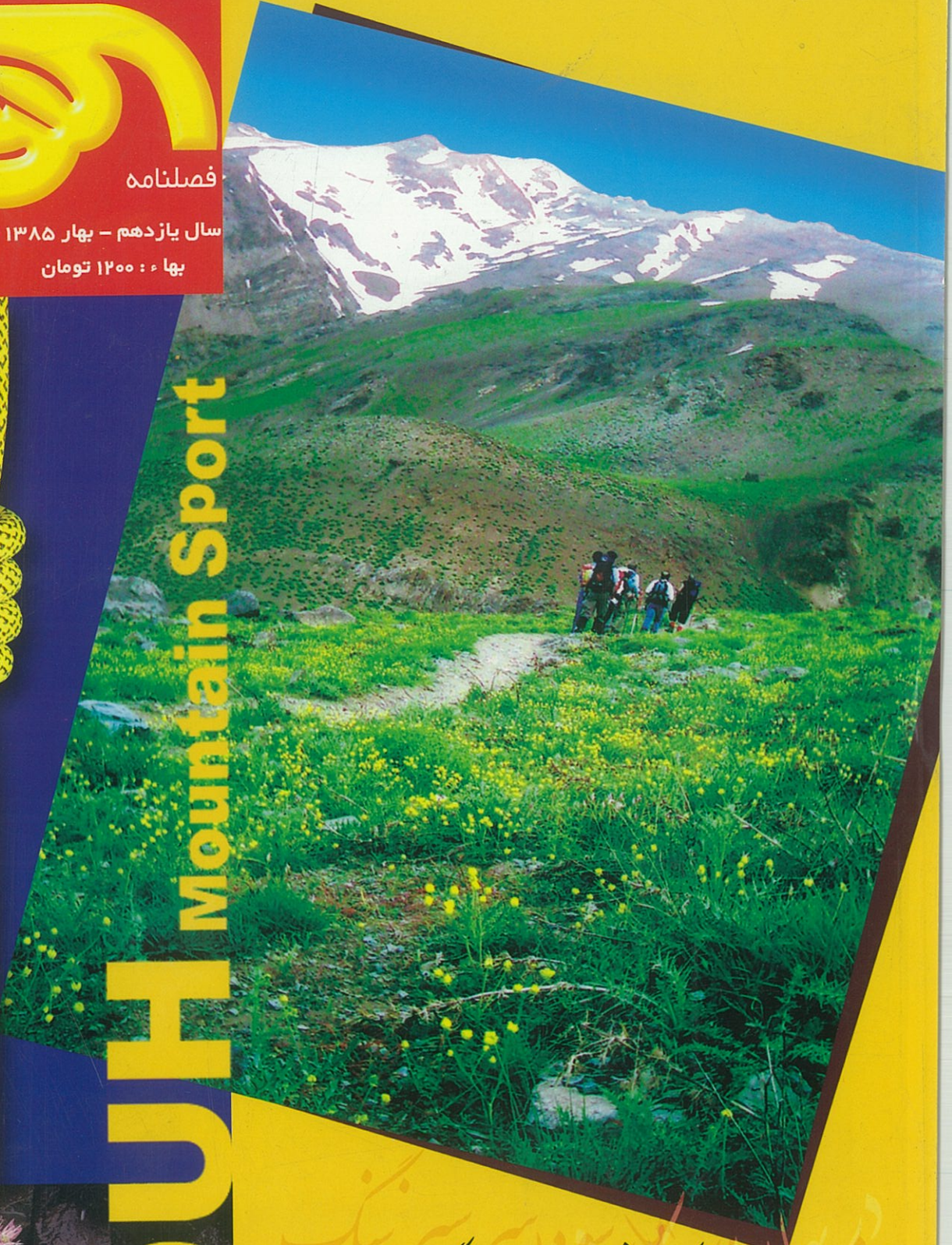


فصلنامه

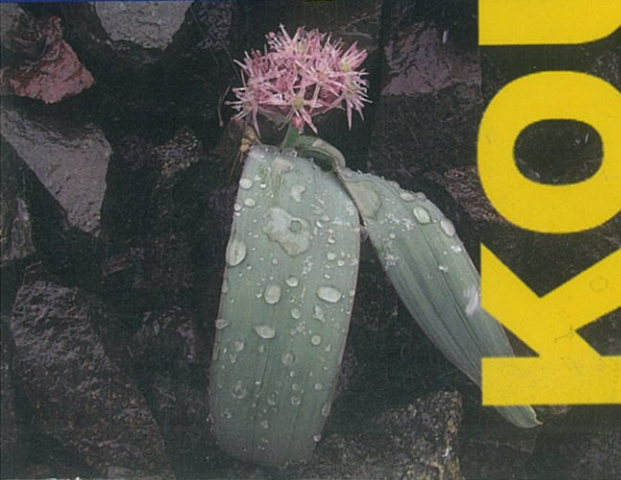
KOUH
Mountain Sport

سال یازدهم - بهار ۱۳۸۵

بها : ۱۲۰۰ تومان



KOUH Mountain Sport



در بهاران کی شود سرسنگ
حاک شو تا گل بروی رنگ رنگ

کوهیار



کوهی مدل آلپ کوتاه

کوهی مدل آلپ متوسط
(اٹریشن)

مدل کاسنیگر آلمان



جدیدترین کوهی هیمالیا

طرح سوپرشارون فرانسه

طرح ابتکاری کوهیار



عرضه کننده بهترین لوازم کوهنوردی ، سنگ نوردی ، کمپینگ
طرف قرارداد با کلیه سازمانها ، اداره جات ، ارگانها ومراکز دولتی وغیردولتی

تلفن : ۶۶۴۰۰۱۱۹ - ۶۶۴۹۰۲۳۶

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

فکس : ۶۶۴۹۰۴۹۶

Email : info @ kouhyar.com

www . kouhyar.com

نوروز خجسته



عکس از:

زنده یاد فریدون اسماعیل زاده



سازنده ابزارهای کوهنوردی

تلفن : ۷۳۲۰۹۰۹ - ۷۳۳۲۱۱۹

E-mail: info@haftgohar.com

<http://www.haftgohar.com>

انتخاب با یک کلیک حق شماست.

www.parsoon.ir

99%

Loading...

پرسون

ASOLO

FERRINO

Bestard[®]
MOUNTAIN BOOTS

نماینده انحصاری لوازم و تجهیزات کوهنوردی معتبرترین کمپانیهای اروپائی

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

تلفن : ۶۶۴۶۲۶۱۵ - ۶۶۴۶۳۶۱۵ فکس : ۶۶۴۱۱۵۲۱

حرفه ای‌ها می‌شناسند!

کتابخانه سنگ نوردی کشوری



خلاقیت در محصولات

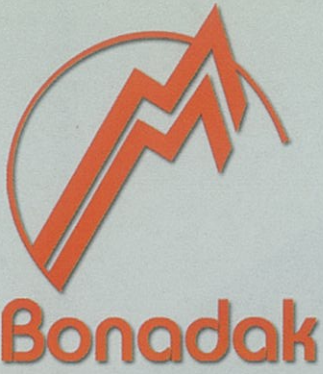
پایداری در خدمات

پیشرو در فن آوری

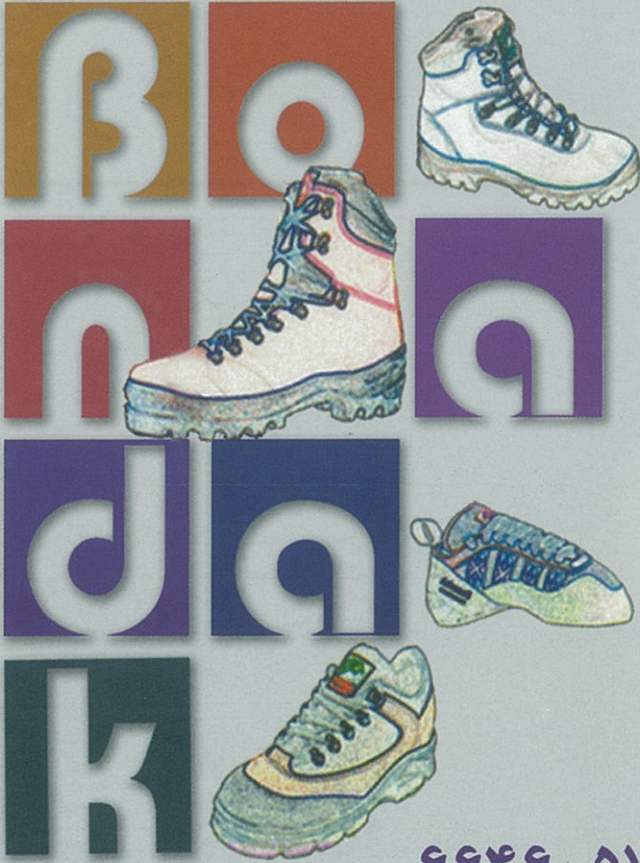
www.keshvarishoe.com

۰۲۱ - ۵۵۶۰۳۱۴۴.۵۵۵۷۶۶۱۵ ۰۹۱۳۳۲۶۰۹۳۲	دفتر مرکزی - تهران
۰۲۱ - ۶۶۴۰۲۸۴۲ ، ۶۶۴۰۴۶۵۶	فروشگاه شکوه - تهران
۰۲۱ - ۷۷۵۲۸۷۹۴	فروشگاه مصفا - تهران
۰۳۱۱ - ۷۷۷۵۷۴۴-۵	شرکت ققنوس - اصفهان
۰۸۳۱ - ۷۲۹۲۵۴۴	بهستون - کرمانشاه
۰۵۱۱ - ۶۰۶۵۸۳۲	اولین ستاره شرق - مشهد
۰۲۸۱ - ۲۲۳۴۱۱۹	سیمرغ - قزوین
۰۸۶۱ - ۲۲۳۳۸۹۸	پیک لاجور - اراک
۰۸۱۱ - ۲۵۲۳۴۹۸	قزل کوه - همدان
۰۳۴۱ - ۲۲۳۹۱۴۵	K2 - کرمان
۰۲۴۱ - ۵۲۶۰۳۶۲	صخره - زنجان
۰۸۷۱ - ۲۲۵۰۲۳۰	شاهو - سنندج
۰۷۱۱ - ۲۳۳۷۳۹۶	حق نگهدار - شیراز

STEALTH 4



شرکت کفش بنادک
اولین تولید کننده
کتانی سنگ نوردی در ایران



Design: GH. Tavakolmandi/Kalout

فروش : ۰۵۷۰ ۶۶۴۶
تولید : ۶۶۹۶۶۲۲۶



فروشگاه تخصصی
ورزشهای کوهستانی

مبارک
سال نو



نماینده محصولات



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

www.bonadak.com



Design: G.H. Tavakoli/mandi/Kalout



شرکت خدمات
جهانگردی و طبیعت گردی
Kalout
سال نو مبارک

تهران چهار راه ولیعصر مقابل بزرگمهر شماره ۴۸۳ واحد جنوبی / تلفن : ۰۵-۶۶۴۸۸۳۷۴ / تلفکس : ۶۶۴۶۶۹۶۴
www.kalout.com _ www.kalout.ir _ E-mail: info@kalout.com

ونک اسپرت

بزرگترین فروشگاه ورزشی - تخصصی

عرضه کننده کلیه لوازم

کوهنوردی

سنگنوردی

کمپینگ

اسکی

اسکیت

مجری تورهای ورزشی

www.vanaksports.net
vanaksport@yahoo.com
info@vanak sport.net

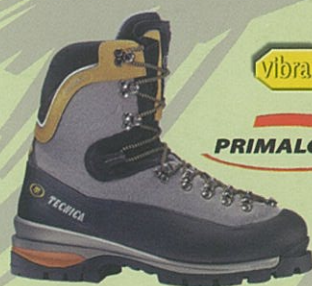
TFK 8000



Thinsulate
INSULATION
3M

TECNICA

T-Rock Thermal



PRIMALOFT
sport
For Footwear

Eagle GTX

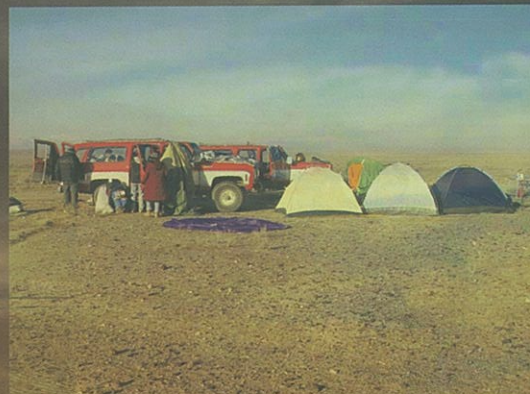
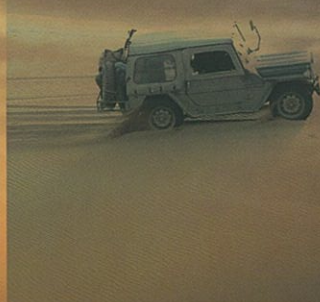


فروشگاه جدید: ونک، خیابان ملا صدرا، میدان شیخ بهایی، مجتمع تجاری سنول

تلفن: ۵ - ۸۸۶۰۹۹۲۴ فکس: ۸۸۷۹۹۱۸۳

آدرس: تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از میدان منیریه - نرسیده به

چهارراه سپه شماره ۱۲۹۴ تلفن: ۶۶۹۶۶۹۴۲ - ۶۶۹۵۸۴۰۶



کاروانسرای ایران برگزار میکند:

- * تورهای کوهنوردی، طبیعت گردی یک و چند روزه
- * تورهای دیدار از کویر این طبیعت ناشناخته ایران
- * تورهای ماجراجویانه همراه با اتومبیل های دو دفرانسیل
- * تورهای دوچرخه سواری، عکاسی و پیاده روی در طبیعت ایران و کشورهای همجوار
- * صعود به قله برون مرزی (البروس - کلیماجارو و . . .)

website : www.ircta.com

E-mail : caravan@ircta.com



آدرس : تهران- کارگر شمالی خ فکوری - خ صالحی بن بست 6 متری پلاک 30
تلفن : 88007637 و 88028903 فکس : 88631924

پاتیڈ اسپرت

عرضہ کنندہ و وارد کنندہ

تجهيزات کوهنوردی

سنگنوردی

کوهپیمایی

 TECNICA

TECNICA

The
North
Face 

KOMPERDELL

 SALEWA

آدرس: خیابان ولیعصر - بین میدان منیریه و چهارراه امام خمینی (سپه)

نرسیده به چهارراه سپه - پاساژ المپیک - طبقه اول - پلاک ۲۶

تلفن: ۴-۶۶۹۷۰۷۱۲ با مدیریت: زیرکی

GHOGHNOUS CO.

www.ghoghnous.com
info@ghoghnous.com

انواع پوشاک :

لباس گرتکس

پوشاک پلار

لباس استرج

لباس بادگیر

کیسه پودر

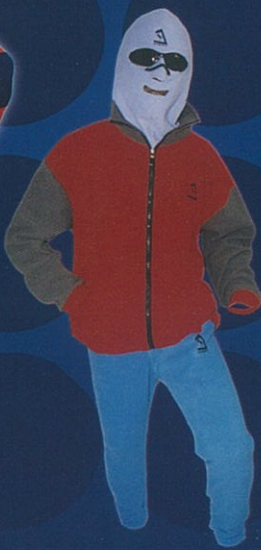
کیسه بیواک

کاور کوله

پانتچو

گتر

و ...



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

غوغنوس
GHOGHNOUS CO.

INDOOR CLIMBING WALL & CLIMBING HOLDS

- ▶ Inside & Outside climbing hold
- ▶ Concrete indoor climbing wall
- ▶ 3D panels 1*1 m²
- ▶ 3D panels 1*3 m²
- ▶ Training boards
- ▶ Baby mountain

دیواره و گیره های سنگنوردی

گیره های توکار و گیره های روکار

دیواره ی سنگنوردی یک تکه

پانلهای ۱×۱ m²

پانلهای ۱×۳ m²

صفحه آموزش (سیمولاتور)

کوهستان کودک

MOUNTAIN
CLIMBING
EQUIPMENT
PRODUCER



شرکت کوهنوردی کسا

اولین تولید کننده دیواره های مصنوعی سنگنوردی در ایران



طراح و مجری دیواره سنگنوردی قهرمانی آسیا

دفتر مرکزی :

تهران - خ شریعتی - سه راه طالقانی - کوچه نقدی - مجتمع اداری رازی - واحد ۲ تلفن : ۷۷۵۱۰۴۶۳ - فکس : ۷۷۵۱۰۴۶۴

فروشگاه شماره ۱ :

تهران - خ ولیعصر - بالاتر از میدان منیریه - نرسیده به مسجد فخریه - پاساژ فخریه تلفن : ۶۶۹۶۶۳۵۱ - ۶۶۹۶۱۱۹۳

www.kassa.ir | E-mail : info@kassa.ir





Asia Shoes Group

collection of the best asia shoes



شرکت تولیدی کفش آسیا شماره ثبت: ۲۲۲۸۵



Martin 307



Beret 308



Wenz 309



mountain201



mountain202



mountain203



mountain204



Wreseling117



Wreseling123



Wreseling119



Official 124



Official 301



Official 303



Official 305



Wreseling118



Wreseling120



Sport 121



Nurse122



Official 302



Official 304



Official 306



Sport 101



Sport 103



Sport 105



Sport 107



Sport 109



Sport 111



Sport 113



Sport 115



Sport 102



Sport 104



Sport 106



Sport 108



Sport 110



Sport 112



Sport 114



Sport 116

آدرس دفتر : تهران ، خیابان ولیعصر ، میدان منیریه ، اول اربوسید
شماره ۸ کدپستی ۱۱۱۹۱۵۵۶۷ تلفن : ۶۶۴۰۵۵۵۴ تلفکس : ۶۶۴۰۶۶۶
تلفن کارخانه : ۳۸۵۱۴۵۰۲۶۲ تلفکس کارخانه : ۳۸۲۷۶۶۲۰۲۶۲
مدیریت کفشی آسیا : سید حمزه موسوی شاد موبایل : ۰۹۱۲۴۵۰۸۱۰
۰۹۱۲۴۵۶۱۷

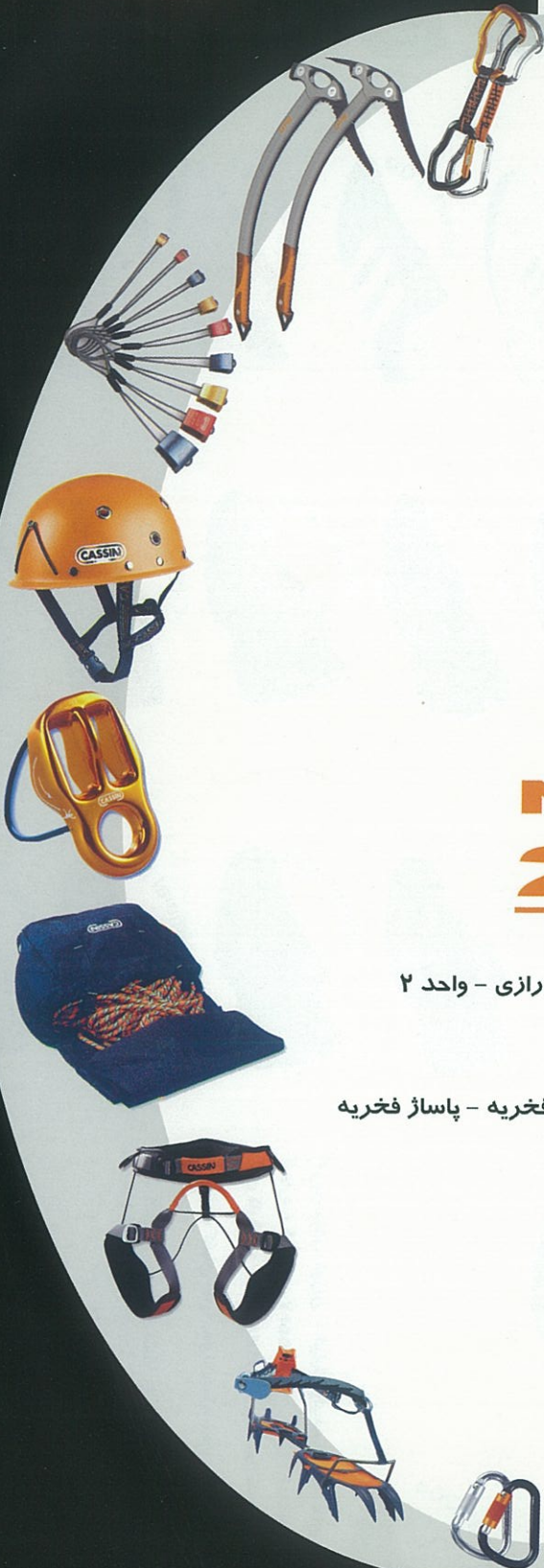
Office: No8, First Aboosaeed, Monirieh Sq, Valliasr Ave, Tehran, Iran
P.O.B: 1111915567 Tel: +9821 66405554 Telfax: +9821 66406269
Tel Factory: +98 262 3851650 Telfax: +98 262 3827626
Manager: Siyed Hamzeh Mousavi Shad.
Mobile: +98 912 121250810 +98 912 1354171

عنوان المكتب : تهران ، شارع ولیعصر، ساحة منیریه ، بداية شارع اربوسید رقم ۸
مفتاح البريد : ۱۱۱۹۱۵۵۶۷ +۹۸۲۱ ۶۶۴۰۵۵۵۴
هاتف رقم : ۳۸۵۱۴۵۰۲۶۲ +۹۸۲۱ ۶۶۴۰۶۶۶
هاتف المعمل : ۳۸۵۱۴۵۰۲۶۲ +۹۸۲۱ ۶۶۴۰۶۶۶
تلفکس المعمل : ۳۸۲۷۶۶۲۰۲۶۲ +۹۸۲۱ ۶۶۴۰۶۶۶

CASSIN
TM ®

نمایندگی انحصاری

Kassa
شرکت کوهنوردی کسا



**NEW
2006**

دفتر مرکزی :

تهران - خ شریعتی - سه راه طالقانی - کوچه نقدی - مجتمع اداری رازی - واحد ۲
تلفن : ۷۷۵۱۰۴۶۳ فکس : ۷۷۵۱۰۴۶۴

فروشگاه شماره ۱ :

تهران - خ ولیعصر - بالاتر از میدان منیریه - نرسیده به مسجد فخریه - پاساژ فخریه
تلفن : ۶۶۹۶۶۳۵۱ - ۶۶۹۶۱۱۹۳

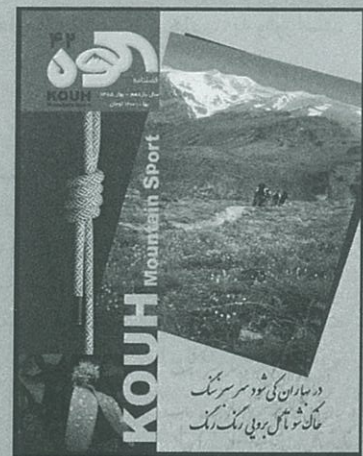
Web : www.kassa.ir E-mail : info@kassa.ir

به نام خداوند جان و خرد

فصلنامه کوه

۴۲

۴۷	زنان سنگ نورد جهان	۲	حرف اول
۴۸	سقوط بهمن	۴	از دریا به کرانه
۵۴	یخچال ها در حال ذوب هستند	۸	توصیه های لازم برای ورزشکاران
۵۶	از گوشه و کنار جهان	۱۰	غار بیمار آب
۵۸	کوه عریان	۱۲	دماوند به توچال
۶۴	جایزه تبر یخ طلایی	۱۴	غار گوکان
۶۶	در هوای رقیق	۱۶	تفتان
۷۰	کوه ها و آدم ها	۱۷	تریت جام ورشته کوه بزد
۷۱	اینترنت	۱۸	سردشت
۷۲	کوکوشکا	۲۲	خرم آن جلگه که کوهی دارد
۷۷	نکات فنی	۲۶	دیواره علم کوه
۸۳	مشخصات فنی طناب های کوه نوردی	۳۱	صعود خط الرأس دنا
۸۵	از میان نامه ها	۳۵	گذری بر کوه قلعه
۸۷	غار برفی	۳۶	مجمع کوه نوردی بلور
۹۰	اخبار	۳۸	کلیدهای طلایی فرهنگ
۹۴	اخبار انجمن	۴۰	تعامل با کوه نشینان
Gukan, A Defensive ...	۹۶	۴۴	آماده سازی و گرم کردن جسمانی



ISSN - 1027-104 - X

قله خلنو: محمدرضا ریشه چی فیاض
گل والک: کیانوش فرهادی نژاد
طرح جلد: تبلیغات رسام
فرم اشتراک صفحه ۹۳

سال یازدهم - بهار ۱۳۸۵

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 مصمصام - مهندس م. بزرگر
علی پارسی که با همکاری صمیمانه در قسمت
تحریریه و اجرایی، تلاوم انتشار مجله را امکان پذیر ساختند

گرافیک و صفحه آرایی: فاطمه صبوری

لیتوگرافی و چاپ صفحات رنگی: چاپ فرارنگ آریا

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 و ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر ملخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است. گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الراسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.

fasl nameyekouh@yahoo.com

پست الکترونیکی:

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

نمبر: ۲۲۷۱۲۸۱۷

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶

کوهنوردی ورزش انسان ساز!

سعادت جامعه به مراتب مهم تر از سعادت خود است.
«امام علی (ع)»

نقد، بررسی و تحلیل، عبارت فوق، امری است بس مشکل و فنی. استفاده از این عبارت، در گزارش برنامه‌ها، مقاله‌ها، سخنرانی‌ها و... به وفور است. اما تأمل و تعمق در اثبات قول و عمل با حداقل معیارهای اجتماعی حائز اهمیت است.

اول: تکنیک

بدون شک، کوه‌پیمایان و کوه‌نوردان می‌بایست از تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و تخصص‌های لازم برخوردار باشند. آگاهی و بهره‌مندی به موقع و بجا از مسائل و مباحث آموزشی مانند: امداد و نجات، تغذیه، جغرافیای اقلیمی، هواشناسی، اصول و مبانای فنی و آمادگی جسمانی، ابزارشناسی، آسیب‌شناسی، مدیریت بحران، هدایت و سرپرستی، خویشتن‌داری، خطرات کوهستان، بهداشت فردی و محیط، برقراری کمپ و... برای سطوح مختلف ضروری است. حضور در طبیعت بدون اطلاعات لازم، صدمات مالی و جانی غیر جبران همراه دارد. تخصص و تبحر با کسب مهارت‌ها از طرق مختلف مانند، حضور در دوره‌های آموزش رسمی، عضویت در گروه‌های کوه‌نوردی، بهره‌گیری از تجارب مربیان و پیشکسوتان به دست می‌آید. مطالعه در این زمینه مفید است ولی نه به اندازه تمرین و ممارست و درک صحیح از آموزش‌های علمی و عملی. توفیق روزافزون در کوه‌نوردی با حضور مستمر و با برنامه، توأم با آموزش، مطالعه و همراه با استاد امکان‌پذیر است.

دوم: فرهنگ

در شماره‌های پیشین به اجمال فرهنگ معنا شد. برای هر یک از پدیده‌ها و ذرات آفرینش در خلقت دو نوع فرهنگ تعریف شده است. نخست آن فرهنگی که در ماورای طبیعت تعریف شده است و دوم آن فرهنگی که بشر برای پدیده‌های طبیعی تعریف می‌کند.

مثال اول: به طور فطری انسان در زیر آب فقط دقایقی محدود می‌تواند دوام بیاورد. بشر با دسترسی به فن‌آوری می‌تواند ساعت‌ها و بلکه روزها در زیر آب زندگی کند.

مثال دوم: به صورت ذاتی، حضور و زندگی در سرمای زیر صفر امری است محال ولی حتماً خود شاهد آن بوده‌اید که چگونه این محال با حکومت انسان بر امکانات عملی شده است.

مثال سوم: خلق و خوی شیر، درندگی است. شما دیده یا شنیده‌اید که چگونه این حیوان وحشی توسط بشر رام و تربیت می‌شود. بسیاری از مواقع فرهنگ طبیعت توسط بشر دگرگون شده است که خود جای درنگ دارد. اعتقاد به این امر بسیار مهم است که در زندگی جوامع بشری، میزبان حاکم بر شرایط است و در طبیعت، طبیعت میزبان و بشر میهمان و میهمان تابع میزبان. معتقدیم احترام به طبیعت احترام به آبنای بشر است. این نکته نیز حائز اهمیت است که طبیعت نیز قانون و فرهنگ خود را دارد. آنجا که بشر به قانون و فرهنگ تشبیت شده طبیعت یورش می‌برد، به انحای گوناگون، خود متضرر می‌گردد. در باب محیط زیست، پیمایش‌ها، صعودها که بر پایه افراط و تفریط بنا شده است می‌توان به تفصیل نوشت. بسیاری از مواقع هم‌نوردان عزیز ما زندگی شهری را فدای زندگی در طبیعت می‌نمایند. خانه، خانواده، کار، امور اجتماعی، مبادلات و مناسبات شهری، تعالی در امور فرهنگی و رسانه‌ای خواسته و یا ناخواسته فراموش می‌گردد.

این در حالی است که همه حضورها در طبیعت می‌بایست به تعالی بخشیدن در امور اجتماعی و زندگی شهری منتهی شود. پس نخست ارزیابی جایگاه شناخت خویش و آن‌گاه حضور در طبیعت به صورت حرفه‌ای بسیار مهم است.

سوم: اقتصاد

از دهه گذشته کوه‌پیمایی، کوه‌نوردی و تمامی عرصه و اعیان وابسته به آن نیز رنگ و بوی اقتصاد به خود گرفته است. هزینه‌های آموزشی، تهیه لوازم،

مناجاة با لایزال

تجهیزات، تدارکات و ترابری قابل تأمل است. انجام برنامه‌ها بدون در نظر گرفتن مباحث مالی و بودجه امکان‌پذیر نیست. امر تبلیغات و حامیان مالی نیز در چند سال گذشته مورد توجه قرار گرفته است. این راه، طولانی و تخصصی است. عدم نظاره‌گران و تماشاگران عمومی، به صورت زنده و یا رسانه‌ای در برنامه‌های مختلف کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی شامل مسابقات، آموزش، امداد و نجات، کوه‌نوردی جدی در مبحث تأمین بودجه توسط تبلیغات بسیار مهم است. این موضوع باعث می‌گردد تا توجه شرکت‌ها، نهادها، سازمان‌ها، فروشگاه‌ها و... به امر تبلیغات در زمینه کوه‌نوردی جلب نشود. در فرصتی دیگر در باب اقتصاد در کوه‌نوردی و گسترش لوازم، تجهیزات، فروشندگان و... همچنین اهمیت رسانه‌ها در این امر مطالبی معروض می‌شود.

انسان دنیایی از عجایب است «ارسطو»

فرآیند فرهنگ، تکنیک، اقتصاد، خانه و خانواده، جامعه و هزاران پدیده وابسته در اجرای برنامه‌های کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی و خصوصاً حضور انسان در حیطه و محدوده طبیعت، تکامل و تعالی است. ما معتقدیم حضور بشر در طبیعت به منزله رشد و شکوفایی و مکاشفه در بستر و جریان اصلی زندگی که همانا «خانه» خانواده و جامعه... می‌باشد. آن گاه که فردی با آگاهی تکنیکی و تجارب نه چندان مقبول و یا عدم شناخت فرهنگی از چگونگی بهره‌مندی از طبیعت و عدم استقلال شغلی و مسکن با داشتن همسر، فرزند و... به برنامه و کوه‌پیمایی و یا کوه‌نوردی چند روزه می‌رود، چندین روز و شاید چندین هفته قبل از انجام برنامه و حتی پس از انجام برنامه ذهن و جسم او مشغول است. در این زمینه بی تفاوتی به اطراف که شامل گذشته، حال و آینده خود و جامعه است، مشهود است. برآستی آیا کوه‌نوردی برای او «انسان‌سازی» است؟

بسیاری راه را به بیراهه رفته‌اند. یعنی این که زندگی شهری و اجتماعی را فدای طبیعت و کوهستان نموده‌اند و آسفا. بسیار مشاهده یا شنیده شده است که عده کثیری از کوه‌نوردان متناسب با شرایط جسمی، روحی، اقتصادی و خانوادگی، کوه‌نوردی نمی‌کنند. رها کردن خانواده به امان خود، زندگی بدون برنامه، عدم توجه به سن و سال و آینده، برخورد ناصواب با جامعه و در همه جا کوهی بودن و به تعبیری دیگر «کوهستانی شدن» در شهر از نظر پوشش، کلام، تغذیه، امور داخل منزل، رفتار و... آفت بزرگی است که روح و اندیشه را همچون خوره می‌خورد. کوه‌نوردی را می‌توان با لحاظ کردن جميع موارد بالا به عنوان ورزش، حرکت، زندگی یا فعالیت انسان‌ساز و ارزشی دانست، اگر اعتدال در آن رعایت شود.

آن کس که جرأت کارهای شایسته را دارد، انسان است «شکسپیر»

علامه شوشتري عالم، فيلسوف، فقيه، حكيم، و عارف بزرگ معاصر در روزهای پایانی عمر از مباشر خود خواست که مردم را فراخوان حضور دهد تا حجت بر آنان تمام کند. این چنین شد و آن گاه برای آنان گفت: مردم مرگ حق است، روز حساب حق است، و..... پس از پایان مجلس مردم برآشفته شدند و گفتند: علامه تکرار مکررات می‌گوید. ما همه این‌ها را می‌دانستیم. علامه شنید. تاسف خورد و برآشفته و به مباشر گفت: مردم را فراخوان بده تا کلام آخر را بگویم. و گفت: شما همه را می‌دانید و اینگونه‌اید، وای اگر نمی‌دانستید! Δ

توجه کنید: «مابین مؤید و معتقد فرق بسیار است»

دکتر حسن صالحی مقدم

از دریا به کرانه

جلیل کتیبه‌ای

نوسالی، نواندیشی، نوگامی

نوروز و سال نو بر همه شما خوانندگان ارجمند مبارک باد.

اصطلاح تازه‌ای نیست. در گذشته که وسیله ضبط و پخش صدا نبود، بسیار گفته شده است، و حتی در این دوره ارتباط‌های الکترونیکی نیز باز تکرار می‌شود که: «حرف، باد هواست!» و باد هم که جز جابه‌جایی هوا نیست... بنابراین عقیده و سنجش، آنگاه که اندیشه‌ای، به فرمان مغز، به صورت کلام از دهان بیرون آمد، با هوا می‌آمیزد، زیرورو و پراکنده و بی‌هویت و تهی از ارزش و تأثیر می‌گردد. اگر چه از دوره فیلسوفان یونان باستان، می‌دانیم، و در این زمان نیز فراوان دیده‌ایم که گویندگان و رهبران و مردمان و خطابه‌خوآنان و واعظان و ناصحان و مانند آنان، بوده‌اند و داشته‌ایم که کلامشان نافذ، گفتارشان اثربخش و قابل توجه و تأمل بوده است.

... چون این بنده، نه از دسته سخن‌آفرینان هستیم، و نه خواسته‌ام که تراوش‌های ناچیز مغز و اندیشه‌ام، دست در گردن هوا بگذارند و با باد گریزیا، روانه جاهای بی‌نام و نشان بشوند؛ از همان گذشته‌های دور عمرم، به نوشتن پیوستم که آنچه را می‌پندارم و میل دارم آنها را با دیگران در میان بگذارم را به صورت کلام ثبت و ضبط شونده، بر صفحه‌های آرام و بردبار کاغذ پیاده و تقدیم خوانندگان و مراجع گونه‌گون اجتماع بکنم.

تراوش قلم، مدرک است. اگر برخی از گفته شده‌ها را بتوان کتمان و حاشا کرد، اما نوشته، چیزی است به ثبت رسیده که معمولاً «از باد و باران نیابد گزند»، و به گونه مرسوم، در اختیار همه می‌تواند باشد، و همواره نیز تا به سببی نابود نگردد، قابل مراجعه و مرور و بررسی‌های مجدد است.

این وجیزه را بدان سبب آوردم که شما خواننده گرامی و یا دستگاه‌هایی که هدف نوشتارم در شماره‌های ۲۷ و ۲۸ این مجله، زیر عنوان «آکادمی کوه‌نوردی» بوده‌اید، اگر احیاناً آن را به حاشیه کشانیده و یا از یاد برده‌اید، اما مطمئن باشید که از ذهن و تمایل و امید خودم بیرون نرفته است.

بسیار پیش آمده که اندیشه‌ای، طرحی، پیشنهادی عرضه شده و مورد پذیرش هم قرار گرفته است، اما برای به اجرا درآوردنش، به جای این که در دستور کار و یا در پرونده «آکادمی» گذاشته شود، راهش کج شده و به بایگانی سپرده گردیده است... آن هم از نوع «راکد»ش!

اما همان‌گونه که آرزو و خواست جامعه کوه‌نورد، ایجاد کلپ کوه‌نوردی در ایران بود و پس از سال‌ها تپش دل و کنکاش مغز و این‌سوی و آن‌سوی شدن، سرانجام با همت و پافشاری و سخت‌کوشی مشتی از کوه‌یاران دلسوز به نتیجه رسید، اطمینان دارم که این هدف لازم و واجب برای یک کوه‌نورد پیشرفته نیز روزی به دست خود کوه‌نوردان صاحب رأی و با همکاری دستگاه‌های مربوط به کوه‌نوردی، پیاده خواهد شد.

پشتوانه این نظریه‌ام، نه تنها اصل لازم و ملزوم کوه‌نوردی ماست، بلکه نیز برآوردی است که سنجش و داوری کوه‌نوردان به دست داده است. تا آنجا که

توانسته‌ام از علاقه‌مندان و آگاهان به کوه‌نوردی پرس و جو بکنم، و یا خود کوه‌یاران از شهرستان‌ها و مرکز مرا آگاه ساخته‌اند، هیچ‌کس نظر مخالف و مغایر با طرح را نداشته است و همگان آن را لازم دانسته و تأیید کرده‌اند. به ویژه که پس از قرار گرفتن کوه‌نوردی ایران در گروه اورست‌نوردان گیتی، و باز هم به‌ویژه با آرمیدن این بلندترین کوه زیر گام‌های استوار و شاخص بانوان کوه‌نوردان، اینک فرصت و موقعیتی است که پس از کشیدن یک نفس عمیق و آرامش بخش، نوبت را به «در برنامه آوردن کمبودها» بدهیم.

کوه‌نوردی - در یک دسته و یا در یک کشور - آن‌گاه می‌تواند به خود بیابد که از مرحله مقدماتی صعود و شناسایی بگذرد، سپس با اندیشه کامل ساختن خویش به تلاش و تکاپو و بررسی بپردازد، و در نهایت وارد مرحله تکامل بشود که دامنه‌اش گسترده‌تر و ژرف‌تر از دو مرحله پیش است.

اگر بنیان را تنها به بالا رفتن از چند کوه بگذاریم، درست است که کوه‌نوردی کرده‌ایم و می‌کنیم، اما هنگامی که به حجم و وسعت کوه‌نوردی نظری می‌افکنیم، درمی‌یابیم که «ما هنوز اندر خم یک کوچه‌ایم!»

کوه‌نوردی تکامل یافته، پیوسته‌ها و زیر و بم‌های بسیار دارد. یک کوه‌نورد نوپا که چشم‌انداز زیبا و بالهتی را در افق آینده ورزشش به نظر آورده است، باید بداند که اگر در کنار برنامه‌ها و صعودهایی که در صندوقچه آرزو و علاقه‌اش هستند، شناسایی کوه‌ها، روش‌ها، نقشه‌ها، کوه‌نوردان و پیروزی هایشان، مطالعه‌های علمی و فنی لازم برای کوه‌نوردی و... را جا ندهد، پس از سال‌ها تلاش، ممکن است او را صعودکننده قابل توجهی دانست، اما یک کوه‌نورد تمام عیار نمی‌تواند باشد.

گروه‌ها و سازمان‌های کوه‌نوردی خصوصی و یا رسمی کشوری نیز اگر به این جوانب موضوع کوه‌نوردی نیندیشند و آنها را همچون ارزش و اهمیت صعودها در نظر نیآورند، روشن است که وظیفه آن تشکیلات، کامل نشده و در راه تکامل به جلو نرفته‌اند.

همان‌گونه که عرض شد، در گردهم‌آیی‌های هفتگی و یا ماهانه، لازم است که در کنار هدف‌ها و برنامه‌ریزی‌های خودمان، با ذره‌بین بررسی و کنجکاوی، کمبودها و آنچه را که در کیسه - و یا برج - تکامل باید وجود داشته باشد و از قلم افتاده است، با دقت و با علامت قرمز (که اهمیت اجرای آن، فوری به چشم بیاید) مشخص بکنیم و به آنها بسان برنامه‌های صعود، اهمیت بدهیم.

بنا به سنت کهن، که به سال نو، باید با اندیشه نو، هدف نو و طرح نو وارد شد؛ در دوره خودمان نیز همواره شنیده و خوانده‌ایم که در این هنگام جابه‌جایی فصل و سال تازه، برنامه تازه، حرکت تازه و گام تازه را باید در پیش چشم ذهن داشت و به دور از نوسان تکراری عادت‌ها و کارها، تکانی به خود و به دور و بر خویش داد، و... «سقف فلک را شکافت و طرحی نو برفاکنند.»

از آنجا که عمری را در ورزش و اجتماع و با کوه گذرانده‌ام، هر اندازه هم که خرف و بی‌مطالعه و ناآگاه بوده باشم، دست کم شاید توانسته باشم به این نکته دسترسی پیدا کنم که در کوله‌پشتی کوه‌نوردی ما، چه کمبودهایی وجود دارد و

غلامحسین فیض کاشانی است - با یاد این کوهنورد قدیمی و هنرمند (آقای ناصر شجاعی) به مناسبت سال نو و داشتن امیدهای تازه و پیوستگی‌های بیشتر، برای شما خواننده عزیز، در زیر می‌آورم که لحظاتی - و شاید مدتی دراز - در آن غوطه‌ور بشوید:

بیا تا مونس هم، یار هم، غمخوار هم باشیم
 انیس جان غم فرسوده بیمار هم باشیم
 دوا ی هم، شفای هم، برای هم، فدای هم
 دل هم، جان هم، جانان هم، دلدار هم باشیم
 یکی گردیم در کردار و در گفتار و در رفتار
 زبان و دست و پا، یک کرده، خدمتکار هم باشیم
 نمی‌بینیم به جز تو همدمی ای فیض در عالم
 بیا دمساز هم، گنجینه اسرار هم باشیم
 ... آوخ، که چه می‌شد اگر همه یار و مونس یکدیگر بودیم!

اندوه از دست دادن... شکوه به دست آوردن...

خوانندگان عزیز یادشان هست که در مجله شماره ۳۸ - صفحه ۸، از دوچرخه سوار و کوهنوردی یاد شد که از مدتی پیش برای یک رکابزنی پنج قاره‌ای خود را آماده می‌کرد. وی چند سال پیش، یک بار کشورهای اروپایی را با دوچرخه درنوردید، و سالی پس از آن، از مرزهای درون قاره سیاه گذر کرد. سال ۸۳ برای کامل کردن آرزویش، هدفش را گسترش داد. روز ۸۳/۱/۱۸ پاهایش را به رکاب‌های دوچرخه فشرده و تهران را به قصد جاده‌های چهار قاره کره زمین ترک گفت، تا بار دیگر بیشتر و بهتر، دشواری‌ها را تحمل و محبت‌ها و انسانیت‌ها را مزه مزه کند. در راه این برنامه بود که شادی دیدارش را در قاره اروپا داشتیم.

برای پیشرفت‌های اساسی و پیروزی‌های بیشتر، در ارتباط با جهان کوهنوردی، چه مواردی را باید به محتویات کوله افزود... (تا به حال به حلقه پنج قاره نرسیده) ... و چون برای هر کار و برنامه و اقدامی، طرح و نقشه‌ای باید تهیه دید، بنده پس از چندین سال نق زدن و نکته‌ها و تکه‌هایی را از پایه دادن و متأسفانه به نتیجه نرسیدن، ۳ سال پیش که کوهنوردی کشورمان برای کامل کردن خود به صعودهای هیمالایا روی آورد و چند هفت و هشت هزار متری را نیز تصاحب کرد، به فکر رسید که از جهت تلاش‌های بدنی و هدف گرفتن قله‌ها (اگر چه هنوز در کشورمان جاهایی بسیار هست که انتظار درنوردیدنشان را می‌کشند) داریم جلو می‌رویم، اما از نظر تکمیل کوهنوردی...؟ یک بار دیگر با تأسفی بیشتر، دیدم که چه کمبودهایی در این مرحله هست!

این بود که از قلم یاری گرفتم و چند موضوع را که در حافظه رو به زوال داشتم به روی صفحه مجله کشاندم. به زبان دیگر: چون برای هر کاری باید طرحی در نظر گرفت و سپس آن را به اجرا رسانید، بنده طرح را تهیه و ارائه کردم و تکمیل و اجرایش را به دو ارگان اساسی کوهنوردی کشورمان واگذاردم. دو ارگانی که برای یک هدف وجود دارند و باید مانند دو دست باشند برای برداشتن یک هندوانه! - یعنی: زودتر و بهتر و آسان‌تر به نتیجه عملی و عمقی و اجرا رسیدن.

با این که می‌دانم هر دوی این تشکیلات، هم مخالفتی با آن طرح نداشته‌اند و ندارند، و هم صمیمانه مایلند که نقص‌ها و کمبودها را از دایره کوهنوردی کشورمان بزدایند، اما چه شده است که در این سه سال گذشته، خبری از برداشتن نخستین گام در این راه را نخوانده و نشنیده‌ایم؟ - حدس‌های جوراجوری می‌شود داشت!

یادشان به خیر. در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ گذشته، همه روزه بامداد، پس از این که صدای «ضرب جانانه و ندای دلنشین مرشد جعفر (اگر نامش را درست نوشته باشم؟) را از رادیو تهران می‌شنیدیم که طرفداران ورزش باستانی را به شنا رفتن و میل گرفتن و چرخ زدن می‌کشاند، و بعد خدا بیامرز «قاسم فارسی» برنامه حرکات ورزشی را اجرا می‌کرد، آن گاه نوبت به «ابراهیم بنی‌احمد» مؤسس دو بنیاد تحصیلی و پرورشی می‌رسید که مطالب روانشناسی‌اش را با صدای حرکت لوکوموتیو قطار، و با این جمله عرضه می‌داد: «بیایید دنیای بهتری بسازیم». اینک، با نو شدن روز و سال، ما نیز بیاییم در این سال ۸۵ بکشیم که کوهنوردی پیشرفته‌تر و کامل‌شده‌تر داشته باشیم، نقص‌ها را بدون انفعال و خود کوچک‌بینی، به روی میز بکشانیم و با همت و کوشش و هم‌فکری، در برطرف ساختن کمبودها و عرضه کردن طرح‌ها و برنامه‌های لازم‌تر آرام نگیریم.

بدون تردید، همه کوهنوردان آگاه و پیشرو منتظرند که جز تشکیل یافتن نخستین جلسه این هدف نو و پیامدهای آن را در نشریه‌ها بخوانند.

○ در آخر سر، داستان آن دسته از موشان به خاطر آمدن به برای رهایی یافتن از تار و مار شدن به دست گربه، در یک دعوت همگانی تصمیم گرفتند که به پا و دم گربه، زنگوله‌ای ببندند، که با به صدا درآمدن آن، از حضور و حمله آن حیوان آگاهی بیابند... اما کدامشان آمادگی این وظیفه را داشت؟...

در موضوع پیشنهاد این مرکز پژوهشی کوهنوردی، بعید می‌دیدم و می‌دانم که لازم بشود کسی نقش «رابط» را عهده‌دار بشود. با این وجود، اگر خود در تهران بودم و می‌توانستم، چنین کاری را با میل و علاقه می‌پذیرفتم.

خط و سروده‌ای دلنشین

نه تنها خلق و خوی خوب، که از هنر خطاطی نیز بهره کافی دارد. یک بار با پیام دلنشین نوروزیش، سروده‌ای از دل برخاسته را با همراهی خامه دلپذیرش برایم فرستاده بود. با اسف، آن نوشته زیبا را در میان شلوغی روی میز کارم، گم کرده‌ام! - اما تا آنجا که حافظه‌ام یاری می‌دهد، چند بیتی از آن سروده را - که از

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

پل سیدخندان - قبل از چهارراه مجیدیه - پلاک ۱۷۱ - طبقه ۴

۲۲۳-۰۸۵۴ ۰۹۱۲ - ۲۰۲۱۶۸۲

کیانوش فرهادی تَراد

Email: kianooshfn@yahoo.com

دیگر به شهر تهران رسید و مورد استقبال گرم و صمیمانه افراد خانواده و گروهی از دوستان و نیز مقامات و یاران ورزشی قرار گرفت... در حالی که در میان آن شور و هیجان و تپش‌های قلب، از پشت پرده‌ای از اشک شادی، خاطره‌ای هاله وار را پیش چشم خیال آورد که سال‌ها پیش که نوجوان بود و آرزوی داشتن یک دوچرخه را داشت، عاقبت روزی از دوچرخه کرایه‌بده محله‌اش، یکی از آنها را کرایه کرد و با آن، مقداری از نیرو و شوقش را در رکابزنی به آزمایش گذاشت... و هنگامی که پس از ۵ ساعت تلاش و سنجش، برگشت که دوچرخه را تحویل بدهد، مورد عتاب و اوقات تلخی کرایه دهنده قرار گرفت، زیرا که سه ساعت بیشتر از موعد از دوچرخه استفاده کرده بود و می‌بایست پول آن ساعت‌های اضافی را نیز بپردازد.

آن روزها، نه خودش - آشکارا - و نه دیگران می‌دانستند که این نوجوان آرزومند، روزی قهرمان دوچرخه‌رانی و پیروزمند جاده‌های پنج قاره خواهد شد. باید تأمل داشته باشیم تا کتاب این برنامه‌اش را منتشر کند، و در آن خاطره‌های بسیار دیگری را از نظر بگذرانیم.

آنان که در سفرهای دراز مدت تجربه دارند، می‌دانند که به جز اندوه دوری از وطن آشنا و خانواده و یاران، و احساس بیگانگی در کشورهای دیگر، موضوع داشتن پول و هزینه سفر و برنامه نیز اهمیت ویژه‌ای دارند.

قهرمان ما، در همان ماه‌های آغازین حرکت از ایران، به دشواری این موضوع اخیر و به عملی نشدن قول‌هایی که در تهران به ایشان داده بودند برخورد، در حالی که تصمیم و عزم قاطع داشت که هدفش را به پایان برساند و راه بازگشت از میان راه را بسته بود.


از آنجا که در کشورهای غریب، دستش به جایی بند نمی‌شد، و در خانه و بانک‌های وطنش نیز پول و پوله قابل توجهی نداشت، تنها اندیشه‌ای که به ذهنش رسید، سفارش فروختن دو مجموعه‌ای بود که از سال‌ها پیش در تهران فراهم آورده بود: یکی، دوره‌های کامل و جلد شده مجله‌های نیرو و راستی، کیهان ورزشی و دنیای ورزش؛ و دیگری، مقداری دبه‌ها و کوبه‌های قدیمی که طی برنامه‌ها و سفرهای تمرینی بیست ساله‌اش، از این گوشه و آن خرابه در روستاها و حاشیه شهرها یافته و خریده و جمع کرده بود. اگر چه از کف دادن این دو مجموعه، برایش بسیار سنگین و دردناک بود، اما چاره و راه دیگری نداشت! پیام فروش را به تهران فرستاد... و پول به دست آمده، رفته رفته راهی پایتخت‌های دگر کشورهای مورد نظر شد که با آن بقیه راه هدفش را رکاب بزند و برای نام و افتخار ایران بکوشد.

تبریک به این همت و تصمیم و نیرو، و پیروزشدن در این هدف بزرگ و بر دشواری‌های راه رسیدن بدان - که اگر مجموعه‌های کمیاب و به دل بسته را از کف داد، در عوض، تسلائی خاطر را در اجرای تصمیمی که از دیرباز برای خاطر نام وطن و شناسایی خویشتن داشت، به دست آورد.



قهرمان ما، پس از گذشتن (دوباره) از کشورهای اروپا و بیش از ۸۵۰۰ کیلومتر رکابزنی، رهسپار کانادا شد. آن گاه از آنجا به آمریکای جنوبی سر کشید، با دیدنی‌های فراوانش. سپس به ملبورن و سیدنی رفت و استرالیا را مورد مطالعه و بررسی قرار داد... و بار دیگر وارد قاره آسیا شد که متأسفانه کشورهای چین و پاکستان نیز مانند آرژانتین، از دادن ویزا به ایشان سرباز زدند!

آقای عباس رزاقی قهرمان پیروزمندان - که نخستین برنامه پیاده از تهران به سوی قله سلان کوه را در سال ۷۲ به اجرا درآورد - سرانجام پس از بیست ماه = ۶۱۶ روز سرد و گرم چسپیدن، مردم گونه‌گون و صحنه‌ها و چشم اندازه‌های متفاوت دیدن، و ۲۳/۳۲۰ کیلومتر را سوار بر دوچرخه راندن، روز ۸۴/۹/۲۳ بار



فروشگاه البرز

عرضه کننده کلیه تجهیزات کوهنوردی و کمپینگ
در مازندران

نوشهر بازار روز ورزشی البرز
رمضانی ۰۱۹۱۳۲۳۰۸۳۳



رسام

طراحی ، چاپ ، تبلیغات

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

تلفن: ۰۲۱-۸۷۷۸۸۹۳۹ - ۸۵۰۰۰۱۳۰
 ۸۵۰۳۳۵۸۹
 ۰۹۱۲ ۱۰۳ ۵۳۳۸۵۰۸۹
 E-mail: RASSAM_ASHTARI@YAHOO.COM
 E-mail: ASHTARI_MOHSEN@YAHOO.COM



دو عکس صفحه ۱۰ شده‌اند که در حقیقت می‌بایست در صفحه ۴۱ به چاپ برسد و یا بخش آخر مطلب که در صفحه ۴۱ چاپ شده، در صفحه ۱۰ به چاپ می‌رسید و دو عکس مربوط به آن مطلب در زیر آن، اما نمی‌دانم که چند نفر، با هوش و دقتی که دارند، آن عکس مورد پرسش را شناخته‌اند. آن عکس از کنار شاخک علم‌کوه، به سمت مشرق گرفته شده است و بخش سیاه‌سنگ و قله آن را نشان می‌دهد. کوهی که در پشت سیاه‌سنگ دیده می‌شود، قله‌های بالای ۴۰۰۰ متر: «گرمسر، دیوچال، اویدر» را بر فراز خود دارد.

○ و برای این شماره مجله، عکس دیگری را در اختیارتان می‌گذارم. با دقتی که می‌فرمایید، تشخیص خواهید داد که این عکس مربوط است به کجای کدام یک از این کوه‌ها:

۱- زردکوه، ۲- اشترانکوه، ۳- رشته شمالی قله تخت سلیمان. △

از بالاتر از قله اورست، به سوی کوه‌های آند

در مجله شماره پیش دیدیم که «آنجلو داریگو» این ورزش کار متهور ایتالیایی، از ۱۵۰ متری بالای قله اورست، بال‌های مصنوعی گذشت. وی که اهل «سیسیل» است، قله آتشفشانی همیشه فعال «راتنا» را نیز از زیر گام هایش گذرانده است، اینک در نظر دارد با عقاب تازه دست پرورده‌اش، رشته کوه‌های «آند» را از فراز شان تماشا کند. می‌دانیم که رشته کوه آند، نوترین چین‌خوردگی زمین است و تقریباً همه غرب آمریکای جنوبی را در اختیار دارد، با قله‌های آتشفشان بلند و زیبایش، که بلندترین آنها «آکونکاگوا» است با ۶۹۶۲ متر.

آزمایش هوش و دقت

خوانندگان گرامی که صفحه‌های ۱۰ و ۴۱ مجله گذشته را مرور کرده‌اند متوجه جابه‌جایی



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

زاگرس اسپرت تولید کننده تجهیزات کوهنوردی

سال نو مبارک



تلفن : ۰۳۱۱-۴۴۶۲۷۴۲
فاکس : ۰۳۱۱-۴۴۶۲۸۷
همراه : ۰۹۱۳ ۱۱۳ ۶۶۸۴

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

۱- برای کاهش وزن لزوماً بایستی از دو فاکتور: رژیم غذایی متناسب و فعالیت‌های ورزشی بهره‌گیری نمود.
۲- به منظور ارائه کمک‌های اولیه در مورد آسیب‌های وارد شده به عضله، مفصل و استخوان با توجه به شدت آسیب می‌توانید تا ۲۴ ساعت این مراحل را به ترتیب انجام دهید:

- الف- استراحت و بی‌حرکت نگه داشتن عضو آسیب‌دیده
 - ب- قرار دادن یخ بر روی موضع
 - ج- کمپرس تورم با باندکشی
- ۱- عوامل تهدیدکننده قلبی عبارتند از: چربی خون بالا، قند خون بالا، وزن اضافی، اسید اوریک بالا و استرس.
۲- عدم فعالیت‌های ورزشی باعث رسوب چربی در عروق قلب شده و سلامت قلب شما را تهدید خواهند کرد.
۳- ورزش باعث تعریق بیشتر شده و از این طریق بسیاری از سموم بدن دفع



توصیه‌های لازم برای ورزشکاران و غیرورزشکاران

گردآوری: ایرج طریقی جاوید
نوشته دکتر بهمن تاروردیزاده*

- می‌شوند.
- ۴- برون‌ده قلبی یا مقدار خونی که قلب شما در حالت استراحت در یک دقیقه پمپاژ می‌کند حدود ۵ لیتر است، در حالی که در حین فعالیت این مقدار در افراد عادی به ۲۵ لیتر و در ورزشکاران به ۴۰ لیتر در دقیقه می‌رسد.
 - ۵- برای رعایت رژیم غذایی در کاهش وزن اصولاً بایستی غذاهای پرچگم ولی کم انرژی مثل کاهو، سبزیجات تازه و حتی میوه مصرف نمایید و از مصرف زیاد مواد قندی، چربی‌ها و پروتئین بایستی اجتناب کنید.
 - ۶- یک فرد معمولی روزانه حدود ۲۸۰۰ کالری و یک ورزشکار در حدود ۵۰۰۰ کالری در روز نیاز دارد.
 - ۷- تناسب تغذیه از مواد غذایی انرژی‌زا بایستی به صورت ۵۵٪ از مواد قندی، ۳۰٪ از چربی‌ها و ۱۵٪ از پروتئین باشد.
 - ۸- استفاده از سونا با رعایت اصول صحیح تأثیرات مفیدی روی خستگی و کوفتگی عضلانی دارد و سونای همراه با ماساژ باعث تمدد اعصاب خواهد شد.
 - ۹- افراد بیمار به ویژه بیماران صرعی و دیابتی مجاز به استفاده از سونا نیستند.
 - ۱۰- علت خستگی در حین فعالیت‌های شدید و کوتاه‌مدت به علت تولید ماده‌ای به نام اسید لاکتیک در بدن است، این ماده در اثر فعالیت‌های خیلی نرم و انجام حرکات کششی رفع خواهد شد.
 - ۱۱- یکی از علت‌های کوفتگی عضلانی به دلیل انجام بیش از حد فعالیت و پارگی تارهای عضلانی است که برخلاف خستگی، چند ساعت بعد از تمرین مشاهده می‌شود و در اثر استراحت و انجام حرکات کششی عضلانی رفع خواهد شد. △
- *مجله علم و ورزش سال اول تابستان ۸۲

- د- بالا بردن موضع آسیب‌دیده از سطح افقی
 - ۳- اگر به هنگام فعالیت خصوصاً در کوه نوردی در قفسه سینه احساس درد نمودید هرگز به فعالیت ادامه ندهید.
 - ۴- اگر سابقه هرگونه بیماری، درد سینه یا بیماری قلبی در شما وجود دارد حتماً با راهنمایی پزشک متخصص فعالیت نمایید.
 - ۵- بهترین ورزش برای تقویت قلب و عروق، تنفس و سلامت بدن، ورزش‌های نرم و طولانی مثل دو و شنای نرم است.
 - ۶- برای کاهش وزن خود هیچ‌گاه از سونا استفاده نکنید زیرا سونا تأثیری بر روی کاهش چربی بدن نداشته و بدین طریق تنها آب بدن از دست می‌رود.
 - ۷- استفاده از ویتامین‌های اضافی هیچ‌گونه تأثیری بر روی بدن و کیفیت فعالیت نخواهد داشت شما زمانی مجاز به مصرف ویتامین تحت نظر پزشک خواهید بود که کمبود ویتامین داشته باشید.
 - ۸- تنها منابع انرژی برای انسان عبارتند از: مواد قندی، چربی‌ها و پروتئین، از مصرف چربی و پروتئین زیاد قبل از فعالیت دوری کنید زیرا مواد قندی بهترین سوخت قبل از فعالیت می‌باشد.
- «با توجه به این که رعایت غذایی اصل مهمی است»
- ۹- ورزش به عنوان یک رفتار در زندگی برای هر سنی لازم و ضروری است به ویژه برای کسانی که در سن بلوغ هستند و نیاز به ورزش و تغذیه کافی دارند.
 - ۱۰- در حین فعالیت‌ها هر موقع احساس تشنگی کردید حتماً اقدام به مصرف آب در حد رفع نیاز نمایید.
 - ۱۱- ورزش به ویژه راه رفتن و دویدن نرم برای افراد دیابتی با توجه به مصرف قند

تلاش ققنوس بار دیگر به ثمر نشست

سال و نیم بارگ

نوآوری هدف ماست

رقیبان ما هم در تلاشند

ققنوس

فریادی صدا در دل کویر

غرش ابر در دل کوه

ضربه سیلاب بر سینه سنگ

سوزش انگشتان در دامن برف

به آتش می زند اندام خود

جوجه هایش از دل خاکستر بدر



ققنوس

Ghoghnous Co. دكوكو ۱۱۱

اصفهان، خیابان رودکی، شماره ۳۱۰

تلفن: ۴۵-۷۷۷۵۷۴۴-۳۱۱

تلفکس: ۳۱۱-۷۷۵۹۲۶۴

www.ghoghnous.com

info@ghoghnous.com

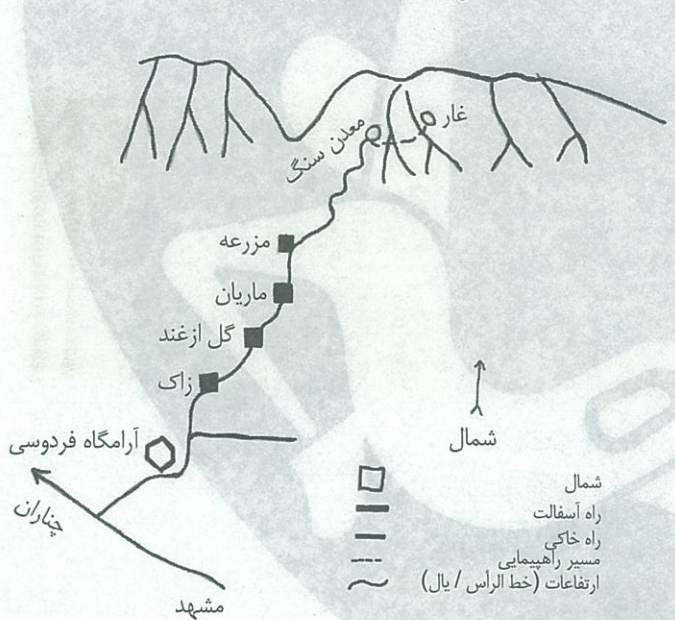


گزارش برنامه پیمایش غار بیمار آب

گزارش: وحید اشرفی

در ابتدای این غار یک چاه عمودی ۱۵ متری وجود دارد که در انتهای آن آب‌های چکیده از سقف غار جمع شده و تشکیل یک حوضچه نسبتاً عمیق را داده است. اهالی بومی منطقه معتقدند که این آب برای درمان برخی از بیماری‌های انسانی و دامی مفید است و به همین دلیل به آن «بیمار آب» گویند. محلی‌ها هر چند وقت یک بار به دهانه غار می‌آیند و از بالای چاه سطلی را با طناب پلاستیکی به پایین می‌اندازند و مقداری آب بالا می‌کشند و این آب را بدون این که بر زمین بگذارند مستقیماً به محل نگهداری احشام می‌برند. آنها معتقدند که اگر ظرف حاوی آب را بر زمین بگذارند، خاصیت درمانی آب از بین می‌رود! این آب را داخل آبشخور گوسفندانی که مریضی زردی دارند ریخته و یا بر روی پوست‌شان می‌پاشند تا شفا پیدا کنند.

کروکی محل غار بیمار آب



مکان: استان خراسان رضوی - مشهد - روستای ماریان

زمان: ۸۴/۱/۲۶

شنیدن این داستان‌ها ما را تشویق نمود که به غار بیمار آب برویم و سر از ماجرا و اسرار آن در بیاوریم. پس از گردآوری اطلاعات شفاهی از دوست و هم‌نورد گرامی آقای رضا خوشدل، تصمیم به اجرای برنامه در فروردین ۸۴ گرفتیم. با توجه به این که کسی از عمق حوضچه اطلاع دقیقی نداشت و غواصی در غار نیز در ایران تقریباً ناشناخته و کم‌سابقه است، تصمیم گرفتیم یک غواص با لباس و لوازم مخصوص نیز به همراه ببریم تا گردشی در زیر آب داشته باشد.

تعدادی از اعضای گروه کوه‌نوردی اوج مشهد ساعت ۶/۳۰ دقیقه صبح در محل میدان شهدا جمع شده و رأس ساعت ۷ با یک دستگاه وانت مسقف به سمت جاده چناران به راه افتادیم. در بزرگراه مشهد - چناران پس از طی ۱۵ کیلومتر و عبور از سمت راست میدانی به طرف شهر توس و آرامگاه شاعر بزرگ پارسی‌گوی، حکیم ابوالقاسم فردوسی رفته و از سمت راست آرامگاه از شهر توس خارج می‌شویم. پس از مدتی کوتاه به یک دو راهی می‌رسیم و مسیر سمت چپ را به سمت شمال ادامه می‌دهیم. در این راه که به طول ۲۷ کیلومتر است، از میان روستاهای زاک، گل ازغند و ماریان عبور می‌کنیم. ساعت ۹ پس از ماریان و در امتداد جاده خاکی به یک مزرعه و منزلی بزرگ و قدیمی می‌رسیم که در سمت چپ جاده واقع شده است. این مزرعه متعلق به آقای آبکار می‌باشد. در سمت راست جاده نیز چند درخت و یک آبگیر وجود دارد که برای صرف صبحانه در آنجا توقف می‌کنیم. سپس وانت را در همان جا گذاشته و با یک دستگاه وانت شاسی بلند راه را به سمت ارتفاعات شمالی ادامه می‌دهیم. این جاده خاکی پریچ و خم پس از حدود ۱۰ کیلومتر به یک معدن سنگ در میانه رشته کوهی منتهی می‌شود که پشت (شمال) آن روستاهای مارشک و اندروخ و آل قرار دارد. ساعت ۹/۴۵ دقیقه به معدن سنگ می‌رسیم و پس از تقسیم بارها به سمت غار که در فاصله کمی از معدن و در سمت شرق آن قرار دارد حرکت می‌کنیم. یک راه مالرو و سنگ چین‌های روی یال‌ها مسیر را مشخص می‌کند. به صورت تراورس از دو یال عبور می‌کنیم و ساعت ۱۰ به دهانه غار می‌رسیم که حدود یک متر ارتفاع و ۲ متر عرض آن می‌باشد.

دهانه ورودی غار به صورت یک دهلیز به طول ۳ متر است که در انتهای آن یک چاه عمودی به عمق ۱۵ متر وجود دارد. وجود همین چاه باعث شده که تنها گروه‌های کوه‌نوردی و غارنوردان حرفه‌ای وارد غار شوند و به دلیل دور بودن غار از دسترس کوه‌پیمایان و افراد عادی، بافت داخلی دست نخورده و سالم باقی مانده است. دو رول در بالای چاه می‌کوبیم و کارگاه فرود را آماده می‌کنیم. چون هیچ

یک تاکنون وارد این غار نشده‌ایم، حال و هوای عجیبی داریم. هر کسی به چیزهایی که ممکن است در پایین چاه ببیند می‌اندیشد و به این که این غار ممکن است شبیه کدام یک از غارهایی باشد که قبلاً دیده‌ایم. ۷ نفر به ترتیب فرود رفته و بقیه در بالای چاه به عنوان تیم پشتیبان باقی می‌مانند. انتهای چاه یک دالان باریک به طول ۵ متر و به شکل ۷ است که عرض آن در پایین حدود یک متر است و به طرف سقف غار عرض آن افزایش می‌یابد. کف دالان را آب فرا گرفته است. بالاتر از سطح آب و به صورت پاکستری دالان را طی می‌کنیم و به یک تالار به طول ۴ و عرض ۳ متر می‌رسیم که سقف بسیار بلندی دارد و کف آن را نیز آب فرا گرفته است و حوضچه نسبتاً عمیقی را به وجود آورده است. دیواره غار در سمت راست حوضچه دارای گیره‌های نسبتاً مناسبی است که علی‌رغم شیب منفی آن می‌توان با کمی دقت از کنار حوضچه به صورت تراورس عبور کرد. متأسفانه نورافکن ضدآب

غواصی برای استفاده در زیر آب نداشتیم. همه افراد چراغ‌های پیشانی خود را در سطح آب نگه‌داشتند و غواص که مجهز به لوازم کامل غواصی سطح بود در داخل حوضچه شیرجه‌ای زده و عمق آن را بیش از ۷ متر برآورد کرد. تصمیم گرفتیم برای دفعه بعد لوازم غواصی عمق شامل لباس، کیسول، کمربند سربی و چراغ زیرآبی نیز با خود بیاوریم. در کف حوضچه یک استلاگمیت بزرگ وجود دارد که تا نزدیکی سطح آب بالا آمده است.

هنگام عبور افراد از کنار حوضچه، غواص بر روی آن استلاگمیت ایستاد و از پشت مواظب افراد بود که درون آب نیافتند. دیواره‌های اطراف حوضچه پوشیده از استلاکنیت‌های گل کلمی بسیار زیبایی است. در انتهای حوضچه و روبه‌روی دالان ورودی، از دیواره‌ای به ارتفاع ۲ متر بالا رفته و وارد تالار دوم غار می‌شویم که بزرگترین تالار و تالار اصلی غار است.

این تالار حدود ۱۰ متر طول و ۵ متر عرض دارد. کف غار را خاک نرم و نمناکی پوشانده است. بر روی سقف بلند غار تعداد زیادی خفاش دیده می‌شود. در انتهای تالار که سقف غار کوتاه شده است، یک ستون بسیار زیبا و صاف و صیقلی به ارتفاع ۲ متر و قطر ۲۰ سانتی‌متر وجود دارد که برخی افراد و گروه‌ها نامشان را روی آن حک کرده‌اند! برای رسیدن به تالار سوم و انتهای غار باید از دیواره سمت راست تالار دوم حدود ۵ متر صعود کنیم. دیواره دارای بافت گل کلمی نرمی است که به راحتی خرد می‌گردد و امکان نصب هیچ گونه میانی نیز بر روی آن وجود ندارد. اولین نفر به صورت سرطناب و با احتیاط کامل صعود می‌کند و در انتهای مسیر بر روی یک استلاگمیت کارگاهی زده و دیگران را حمایت می‌کند. تالار سوم نیز شبیه تالار دوم ولی بسیار بکر و دست‌نخورده‌تر است. چندین دخمه و دهلیز در این تالار وجود دارد که دیدن آنها نیز خالی از لطف نیست. پس از گرفتن عکس‌های بسیار از این غار زیبا و بکر، از همان مسیر برمی‌گردیم.

روی سطح آب حوضچه تعداد زیادی ظرف آب، سطل و چوب قرار داشت که تصمیم به پاکسازی غار و خارج ساختن آنها گرفتیم. این ظروف مربوط به اهالی منطقه است که برای برداشتن آب به بالای چاه آمده‌اند و هنگام بالا کشیدن آب طنابشان پاره شده و ظرف آب‌شان به داخل حوضچه افتاده است.


برای خروج از غار باید چاه را با یومار صعود نمود که با توجه به تعداد افراد، کمی وقت ما را گرفت. صعود از چاه به صورت معلق نیست و طناب با دیواره چاه در تماس است. هنگام خروج افراد از چاه دو نفر از اهالی بومی با دو ظرف ۲۰ لیتری به دهانه غار آمدند و از ما خواستند که ظرف‌هایشان را آب کنیم. ما نیز ظرف‌ها را با طناب برای آخرین فرد در پایین چاه فرستادیم. محلی‌ها خوشحال از این که بدون دردسر و با این سرعت دو ظرف پر از آب به دست آورده بودند، تشکر نموده و ما را ترک کردند.

ساعت ۱۵/۳۰ غار را ترک کرده و به سمت معدن سنگ به راه افتادیم. پس از رسیدن به خودرو، جاده خاکی سرآشوب را در پیش گرفتیم.

لوازم فنی مورد استفاده تیمی: یک حلقه طناب ۱۱ م م، یک حلقه طناب ۱۰/۵ م م، یک حلقه طناب ۷ م م، یک جفت یومار، ۸ عدد نوار اسلینگ در اندازه‌های مختلف، یک عدد چکش، یک عدد دسته رول، ۲ عدد رول P، ۲ عدد کارابین پیچ، ۱۰ عدد کارابین معمولی، ۹ عدد اسلینگ دو سر کارابین.

لوازم فنی مورد استفاده انفرادی: صندلی، طنابچه پروسیک، کارابین پیچ، هشت فرود، ریورسو، کلاه ایمنی.

لوازم مورد استفاده غواص: لباس کامل یکسره، ماسک، اشونکر، کفش، فینز. اعضای تیم: محمد صالحی (سرپرست و غواص)، جواد اکبری، حاجی قدیر خادم رضا، محسن طاهری، محمد پرتوی، سامان لسانی فدافن، احمد بهجتی‌پور، احسان حیدریان فرد. ▽



WWW.Aftabtrek.com

لینکها	تورهای خارجی	تورهای داخلی	گالری عکس
در باره ما <td>تورهای خارجی <td>تورهای داخلی <td>گالری عکس </td></td></td>	تورهای خارجی <td>تورهای داخلی <td>گالری عکس </td></td>	تورهای داخلی <td>گالری عکس </td>	گالری عکس

قله علم کوه
گرده آلمانها
آبشارهای آندرسم
غار پرآو
غارهای خراسان
دیواره های اخلومد
دیواره های زواندروخ

بیس کمپ اورست
بیس کمپ آتاپورنا
قله آیلند پیک
قله مراییک
قله آمادابام
قله لنین
قله خانتاینگری
قله پویدا

Ali . Zarrin

Telfax : +98 511 85 48 480
Mobil: +98 915 310 3201
Email: zarrin81@yahoo.com

آماده‌همکاری با ارگانها و سازمانهای دولتی جهت صعودهای برون مرزی

صعود خط الرأس سلسله جبال البرز مرکزی (دماوند به توچال)

گزارش: لیلا زندی



گذرگاه زردبیشه

نه تنها رنج، بلکه امید به زندگی آینده بر روی زمین و نیز شادمانی و پیروزی هم، حقیقت خدای ما نیست. حقیقت خدای ما، تکاپوست.

درد، شادی و امید در چارچوب این تکاپوی بی انتهایست که می شکفتند و فعال می گردند. همین صعود، یعنی نبرد با جریان عظیم نزول است که رنج می زاید. اما رنج حاکم مطلق نیست و بار دیگر صعود آغاز می شود که همان رنج است و شادمانی تولدی دوباره می یابد و امیدی تازه بار دیگر فوران می کند. این دایره هرگز بسته نمی شود.

البته این دایره نیست، بلکه مسیری مارپیچی است که برای ابد بالا می رود و گسترش می یابد.

هدف از این همه تکاپو و صعود چیست؟ این همان پرسشی است که ذهن بیچاره و خودخواه آدمی همواره طرح می کند و فراموش می کند که روح مطلق هرگز خود را در چارچوب زمان، مکان، شکست و تردید گرفتار نمی کند.

تقلا می کنم و دست و پا می زنم تا صعود کنم، اما از مقابل با نیرویی بازدارنده مواجه شده ام.

کسی دارد با شتاب از شیبی راحت و مرموز پایین می رود، آری او یگانه صعودکننده بود. صعودی صعب و هولناک و بی پایان.

آیا من در این یورش پیروز می شوم یا نه؟ آیا چیزی به نام پیروزی وجود دارد؟ آیا چیزی به نام شکست هست؟

بدن های ما می پوسند و به خاک تبدیل می شود، اما چه بر سر او می آید که در یک لحظه به فراسوی بدن گذر کرده است!

جانداران و در زمستان با بارش برف بسیاری روبروست.

در طی تلاشی ۱۴ روزه، برنامه ای از تاریخ ۸۴/۶/۵ تا ۸۴/۶/۱۸ با صعود ۴۷ قله با ارتفاعی بالاتر از ۳۰۰۰ متر اجرا شد.

طول این خط الرأس ۱۱۰ کیلومتر می باشد. در هفته های متوالی قبل از برنامه، در سه مکان بارگذاری انجام شد. پناهگاه سیمرخ، دشت لار و کلون بستک.

روز اول: ساعت ۷ صبح از قرارگاه رینه حرکت آغاز شد. در ساعت ۱۳/۴۵ با رسیدن به بارگاه سوم دماوند ۴۱۹۰ متر خاتمه پیدا کرد.

روز دوم: به علت هوای نامساعد جوی ساعت ۱۱/۳۰ به سمت قله حرکت کردیم. پس از ۸ ساعت، قله ۵۶۷۰ متری دماوند صعود شد. از آنجایی که قرار شده بود قله را یک روزه و در روز قبل صعود کنیم غذایی نداشتیم. به علت تاریکی هوا و

مه سنگین در ارتفاع ۵۵۶۰ متری جبهه غربی شبمانی داشتیم.

رشته کوه البرز همیشه مورد توجه کوهنوردان در سراسر ایران بوده است و سالانه تیم های کوچک و بزرگ از شهرهای مختلف جهت صعود به یکی از قله های این رشته کوه وارد مناطق مختلف می شوند.

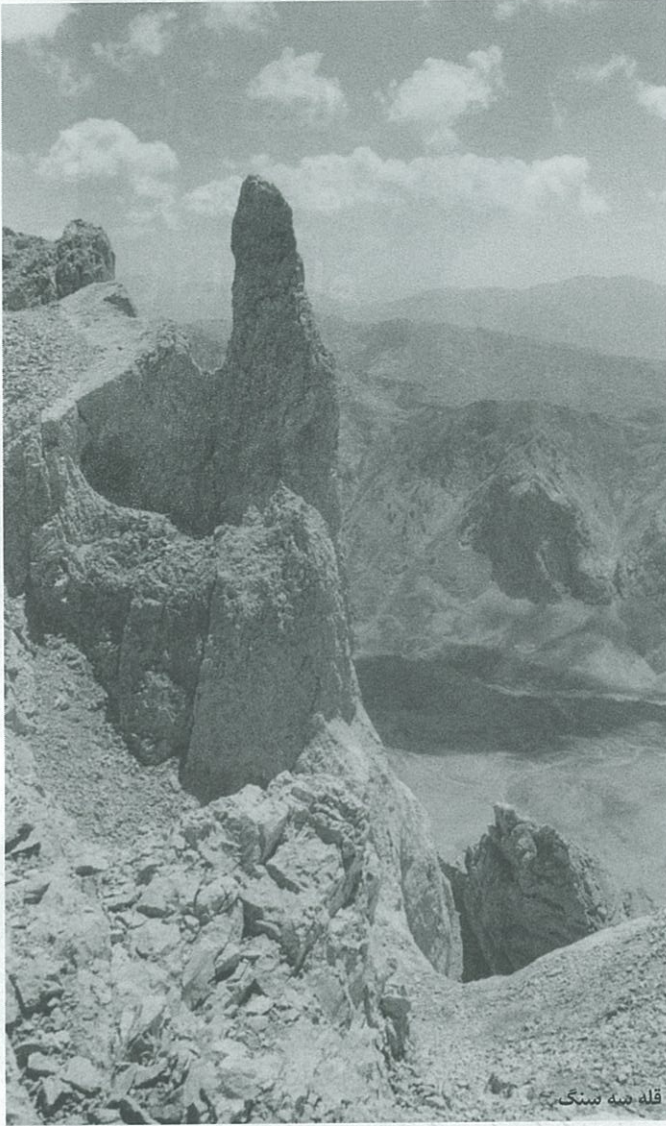
البرز مرکزی: این منطقه از شمال غرب (آمل) تا شمال شرق (چالوس و مرزن آباد) و از سمت جنوب غربی (دماوند) تا جنوب شرق (کرج) ادامه دارد.

البرز مرکزی دارای یخچال های متعدد می باشد که یکی از معروف ترین آنها یخار در جبهه شمال شرقی دماوند از ارتفاع تقریبی ۴۰۰۰ متر آغاز شده و تا قله ادامه می یابد.

بزرگ ترین رودخانه البرز مرکزی با نام لار از زیر قله های خرسنگ و جانستون سرچشمه گرفته و پس از تشکیل دریاچه پشت سد لار از زیر قله دماوند عبور کرده

و در نهایت به رودخانه هراز تغییر نام داده و به دریا می ریزد.

بزرگ ترین و وسیع ترین دشت البرز مرکزی، لار نام دارد که زیستگاه بسیاری از



قله سه سنگ

روز سوم: ساعت ۹/۳۰ به سمت پناهگاه سیمرغ حرکت کردیم. تمام وسایل و آب‌ها یخ‌زده بود. در ساعت ۱۱/۱۵ بعد از تحمل ۱/۵ روز گرسنگی به پناهگاه سیمرغ ۴۱۰۰ متر رسیدیم. به علت خستگی شب گذشته و تحلیل انرژی، قرار شد شب را در پناهگاه سیمرغ بمانیم.

روز چهارم: بعد از خوردن صبحانه و بارگیری، ساعت ۱۳ به سمت گردنه سرداغ حرکت کردیم. پس از ۶/۵ ساعت تراورس در دشت داغ به کنار رودخانه دلیچای رسیدیم و در زیر گردنه «ورارو» در ارتفاع ۳۵۰۰ متر کمپ زدیم.

روز پنجم: هوا ابری بود و باران شدیدی می‌بارید. با باز شدن هوا حدود ساعت ۱۳ حرکت کردیم، بعد از طی ۲ ساعت به گردنه «زردپشته» رسیدیم. به علت باران شدید و صاعقه در زیر گردنه کمپ زدیم. در ارتفاع بالای ۳۵۰۰ متر بارش برف همه جا را سفید کرده بود.

روز ششم: ساعت ۱۳ سرگردنه «اسپیدز» به ارتفاع ۳۷۰۰ متر رسیدیم. باد ملایم به همراه آن برف می‌بارید. ساعت ۱۶ قله «ورارو» ۴۱۰۰ متر و ۴۵ دقیقه بعد قله اسپیدز ۴۰۵۰ متر نیز صعود شد. نیم ساعت بعد قله فرعی به ارتفاع ۴۰۲۰ متر و در ساعت ۱۷/۳۰ قله سه سنگ شرقی ۴۰۹۰ متر صعود کردیم. پس از فرود به مرتع سبزی واقع در شمال این قله به ارتفاع ۳۸۰۰ متر در زیر گردنه تخت برفی چادر زدیم.

روز هفتم: ساعت ۱۱/۳۰ به سرگردنه تخت برفی رسیدیم. هوا همچنان ابری بود و باد شدیدی می‌آمد. با توجه به ۵ روز عقب افتادن از برنامه و هوای متغیر منطقه، ادامه برنامه را به خط‌الرأس «گونک‌چال» انتقال دادیم. پس از صعود قله مخروط سر ۴۲۶۰ متر، تخت برفی ۴۱۱۰ متر، سه سنگ ۴۱۵۰ متر و دو قله فرعی دیگر به ارتفاع ۴۰۷۰ متر به سمت گونک‌چال حرکت کردیم. ساعت ۱۹ در زیر قله گونک‌چال کمپ زدیم.

روز هشتم: بالاخره هوا آفتابی شد. پس از صعود قله «دیو آسیاب» ۳۸۱۵ متر و قله گرگ ۳۷۵۰ متر و یک قله فرعی، به سمت مرتع سبز دامنه قله «چیکرو» سرازیر شدیم و آنجا را به سرعت رد کردیم. ساعت ۱۷/۱۵ به «گردنه قو» ۳۵۴۰ متر رسیدیم. پس از رد کردن سرخک به آبشار سفیدآب و بعد از ۳ ساعت به دشت لار و محل بارگذاری دوم رسیدیم. کفه‌های کفش یکی از دوستان مان جدا شده بود.

روز نهم: تا ساعت ۱۷/۳۰ در تنگه «یونزار» مشغول تعمیر کفش، استراحت و ناهار بودیم. پس از ۲ ساعت کوه‌پیمایی در یک شیب تند به گرده سنگی چپ قله یونزار رسیدیم. پس از صعود گرده چپ قله یونزار، قله یونزار ۳۴۵۰ متر هم صعود شد و شب را در گردنه اشتر به صبح رساندیم.

روز دهم: باد شدیدی می‌آمد. پس از صعود یک یال سنگی قله اشتر ۳۶۸۰ متر صعود شد و دوباره روی خط‌الرأس قرار گرفتیم. تا ساعت ۱۷/۳۰ صعود ادامه داشت. در طی این زمان قله دره پلک ۳۸۴۰ متر، خاتون بارگاه ۳۸۷۰ متر، گیزنو ۳۹۲۰ متر، خرسنگ ۳۹۳۰ متر، لاری گردن ۲۷۰۰ متر و در انتها قله خرسنگ شمالی ۳۸۱۰ متر

صعود شد. به علت غیرقابل استفاده شدن کفش‌های سرپرست و نداشتن آب ناچاراً به سمت آبنیک حرکت کردیم.

روز یازدهم: پس از تهیه کفش و لوازم مورد نیاز از فشم به سمت لالون حرکت کردیم. ساعت ۱۴/۳۰ از یال شانۀ شرقی بالا کشیدیم و پس از صعود قله شانۀ شرقی ۴۱۲۰ متر، سرکچال ۴۲۱۰ متر، سیاه غار ۴۱۵۰ متر، کلون بستک ۴۱۵۰ متر و ۵ قله فرعی دیگر در ساعت ۶/۱۰ صبح روز دوازدهم به دکل مخابرات زیر قله کلون بستک رسیدیم.

روز دوازدهم: تا ساعت ۱۱ خوابیدیم و در ساعت ۱۳ پس از بارگیری و استراحت حرکت کردیم. بعد از رد کردن گردنه دیزین و صعود قله سی‌چال ۳۷۲۰ متر و پس از صعود یک قله فرعی به قله «صندوق چال» بزرگ ۳۶۳۰ متر و سپس به صندوق چال کوچک ۳۲۶۰ متر رسیدیم. بر روی یال این قله در ساعت ۲۰/۱۵ چادر زدیم. روز سیزدهم: پس از صعود یک قله فرعی ۳۳۰۰ متر از کنار یال قلعه دختر به سمت شکرآب سرازیر شدیم. مسیر پاکوب را ادامه دادیم و تا ارتفاع ۲۶۰۰ متر صعود کردیم.

روز چهاردهم: پس از صعود قله قزقونچال ۳۱۸۰ متر و هومند ۳۹۲۰ متر بالاخره در ساعت ۱۵/۱۵ قله توچال ۳۹۶۰ متر صعود کردیم.

اعضای تیم عبارتند از: علی محمدی، سیدسعید موسوی، میلاد مردانی و حمیدرضا صابرمختاری. Δ

دفتر فروش: ۰۲۱-۶۶۹۰۲۳۸۰-۲
۰۹۱۲۳۱۹۷۳۷۹-۰۹۱۲۱۸۹۱۳۱۷
www.phoenix.ir

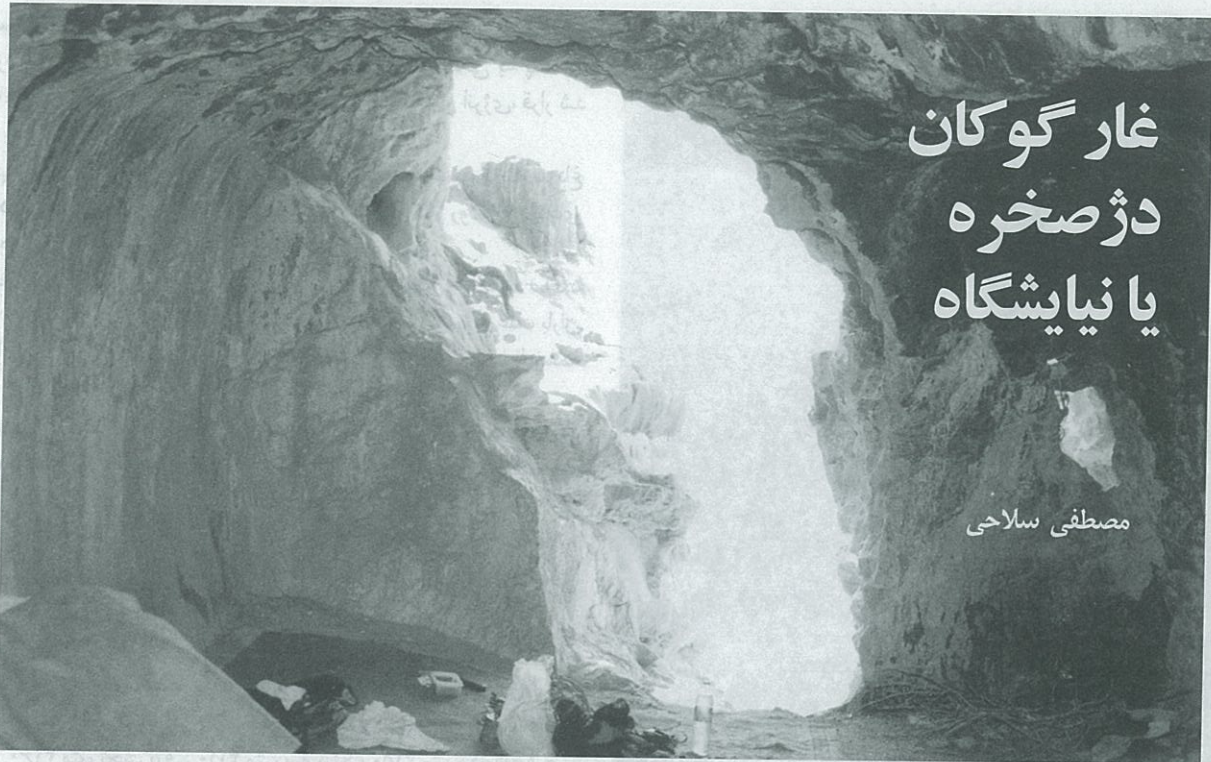
نخستین سالنامه‌ی تخصصی کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی

۱۳۸۵

ققنوس

غار گوکان دژ صخره یا نیایشگاه

مصطفی سلاخی



سنگ‌بری کرده و فضایی به بلندی ۴ و پهنای ۶ و درازای ۲۰ متر را ساخته‌اند که در انتهای سمت راست آن مزار شاه گوکان قرار دارد. در انتهای سمت چپ غار دروازه‌ای هست که ورودی آب انبار می‌باشد. آب انبار حدود ۲ متر پهنای و ۳ متر درازا و ۴ متر بلندا دارد که دورتادور آن را با دیواری صاف از ملات ساروج و سنگ محصور کرده و لایه‌ای ساروج روی آن کشیده‌اند تا از فرار آب جلوگیری کنند بخش بالایی آب انبار فاقد دیوار چینی بوده و یک متر و نیم ارتفاع آن است. آب انبار با استفاده از آب چشمه‌ای که حدود ۴۰۰ متر دورتر از دهانه غار است آب‌گیری می‌شده زیرا هیچ گونه داغ آبی که نشان از چکه آب از اطراف دیوارها باشد مشاهده نمی‌شود و هیچ گونه محل ورود آبی هم از سقف مشهود نیست زیرا اگر از سقف چکه آب وجود داشت به علت آهکی بودن منطقه در محل چکه‌ها چکنده‌هایی هر چند خرد تشکیل می‌شد. آب انبار در حال حاضر حدود یک متر آب دارد که شامل بخشی از اولین آب‌گیری آن می‌باشد. تجزیه و تحلیل این آب مانده و راکد و مقایسه آن با آب چشمه و وجود جانداران میکروسکوپی در آب می‌تواند روشنگر تغییرات آب و هوایی در منطقه باشد. اما نکته مهم و قابل توجه این است که آیا این غار، دژ صخره‌ای دفاعی بوده یا نیایشگاهی. از آنجا که نام‌گذاری مکان‌ها همگی با محتوا و معنی بوده و به پی بردن به هویت مکان یاری‌رسان هستند ابتدا به علت

عبور از گردنه کمران و عبور از پل سیمانی کمران و طی حدود یک کیلومتر جاده‌ای فرعی از این جاده جدا شده که به روستای گوکان منتهی می‌شود غار مورد بحث در بخش شرقی روستا و رودخانه گوکان قرار گرفته و با طی یک ساعت و نیم راه‌پیمایی می‌توان به زیر آن رسید.

غار درون دیواره شرقی بالای روستا قرار گرفته و در ابتدا به شکل دو غار فرسایشی کوچک قرار گرفته بالای هم بوده است. سپس به علت موقعیت ویژه قرار گرفتن یکی بر روی دیواره عمودی و غیرقابل دسترس و دیگری نزدیکی به چشمه، غارهای ابتدایی را سنگ‌بری نموده و به شکل امروزیش درآورده‌اند. برای رسیدن به دهانه غار ابتدا باید دیواره‌ای پنجاه متری را سنگ‌نوردی کرد تا به زیر غار یکم رسید، دیواره غار یکم را به شکل مجرایی مکعب مستطیل و به عمق یک متر و پهنای ۱/۵ متر سنگ‌بری کرده‌اند و به این وسیله دسترسی به غار را ناممکن ساخته‌اند بلندی این بخش حدود شش متر دیواره عمودی است که برای بالا رفتن از آن یا باید از میخ رُل استفاده کرد یا از پلکانی چوبی به بلندی هفت متر که هم اکنون بر روی دیوار تکیه دارد بهره جست. با عبور از پلکان به دهانه غار اول که دایره شکل و به قطر حدود شش متر است می‌رسیم. سپس دومین سنگ‌نوردی عمودی به طول پانزده متر شروع می‌شود و تا دهانه غار اصلی ادامه می‌یابد. غار اصلی در ابتدا شکافی افقی بوده که آن را

ایرانیان در روزگاری گذشته دیواره‌های بلند و عمودی کوه‌ها را به تسخیر درآورده و درون آنها تأسیساتی ایجاد کرده‌اند. این تأسیسات را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد. گوردخمه‌ها، نیایشگاه‌ها و دژ صخره‌ها.

۱- گوردخمه‌ها: فضاهای کوچک کنده شده در دل صخره‌ها می‌باشد که در درون آنها محل‌هایی گور مانند جهت قرار دادن اجساد تعبیه شده است. از ویژگی‌های آنها می‌توان به غیر قابل دسترس بودن آنها اشاره نمود. گور دخمه‌ها را می‌توان در استان‌های کرمانشاه و فارس به فراوانی دید.

۲- دژ صخره‌ها: محل‌هایی دفاعی که از ابتکارات منحصر به فرد ایرانی‌ها بوده و نمونه‌های آن در سراسر ایران به ویژه جاده هزار دیده می‌شود. از ویژگی‌های دژ صخره‌ها قابلیت دسترسی محل آنها به منابع آب می‌باشد. در مکان‌هایی هم که دسترسی به آب مشکل بوده اقدام به ساخت آب انبار و یا هدایت آب از نزدیک‌ترین چشمه جهت ذخیره‌سازی در درون دژ نموده‌اند. از دیگر نمونه‌های کار درون صخره‌ها ایجاد نیایشگاه برای انجام مراسم آئینی بوده است. حال با توجه به مطالب پیش گفته به معرفی نیایشگاه یا دژ صخره گوکان می‌پردازیم.

در کنار جاده فریدون‌شهر به چلگرد و به فاصله ۳۶ کیلومتر از فریدون‌شهر روستای قلعه سرخ قرار گرفته است قبل از روستا جاده‌ای خاکی به سوی روستاهای کمران، شادی و شاهان می‌رود. بعد از

پدیده درون سنگی را شناسایی و بازدید نموده و اطلاعات جغرافیایی در مورد آنها را در اختیار همگان قرار داده‌اند. در حال حاضر نیایشگاه گوکان مورد احترام اهالی و عشایر منطقه بوده و عشایر در بازدیدهای سالیانه خود از آن مکان حل مشکلات خود را از شاه گوکان طلب می‌کنند. △

پی نوشت:

۱- توجه داشته باشیم غار گوکان با غار گوگان که در کتاب غار و غارنوردی تألیف آقای علی جوانشاد آمده دو محل جدا از هم می‌باشند. طبق گفته آقای جوانشاد گوکان در کنار جاده کرمانشاه به خرم آباد قرار دارد.

۲- غار گوکان به وسیله آقای علی رحیمی سرپرست هیأت کوهنوردی فریدون شهر شناسایی و در تاریخ ۸۴/۷/۱۵ به همراهی ایشان و آقایان بیژن رحیمی و جان محمد جدیدی از کوهنوردان فریدون شهر مورد بازدید قرار گرفت.



راحتی صعودهای دشوار با محصولات



GAYA
پا پشتی
Aeroflex
برای نخستین بار در ایران



منتظر
محصولات
جدید ما
باشید.



تبریز: خیابان دارائی جدید
نرسیده به خیابان مفتح
(ایستگاه پاسگاه)
در بند جامبورلار
پلاک ۲۴
تلفن: ۰۴۵۱-۲۳۳۳۰۲۷
همراه: ۰۹۵۴ ۳۱۲ ۱۴۲۱



در ظرفیتهای ۵۰-۳۰ لیتری



نام گذاری می‌پردازیم. گوکان از دو کلمه «گو» و «کان» تشکیل شده، کان به معنی محل و مکان است و گو در گویش شاهنامه فردوسی «گو» و به معنی پهلوان می‌باشد پس «گوکان» یعنی مکان و مأوای پهلوانان است. در گویش لری گو به معنی برادر است، پس گوکان معنی محل و مکان برادران را می‌دهد که هر دو برای سهولت تلفظ تغییر نموده و به شکل کلمه گوکان درآمده که به هر حال معنی محل و مأوای برادران یا پهلوانان را می‌دهد. دژ صخره پنداشتن گوکان احتمالاً آستباه است زیرا محل قرارگیری غار هیچ موقعیت دائم زیستی را در منطقه ندارد. غار در قلب کوه‌های بلند و دره‌های ژرف زاگرس فریدون شهر قرار گرفته و در سراسر زمستان پوشیده از چندین متر برف می‌باشد که تا اواسط بهار باقی می‌ماند و از نظر جغرافیایی هم بر سر راه مکان مهمی چه از نظر بازرگانی و چه از نظر نظامی قرار ندارد و روستای کمتر از بیست خانوار گوکان از روستاهای جدیدی است که پس از برنامه اسکان عشایر در صد سال اخیر ساخته شده است. پس می‌توان گفت نیایشگاه بودن آن محتمل‌تر از دژ صخره‌ای بودن آن است. قبل از ورود اسلام به ایران احتمالاً گروه‌های قومی‌ای که در سراسر ایران می‌زیسته‌اند مراسم آیینی خود را درون غارها چه طبیعت ساخته مانند باباجابر و شاپور و چه انسان ساخته مانند قلعه جوق در همدان و نیاسر در کاشان انجام می‌داده‌اند چنان که اردشیر ساسانی دستور ساخت آتشکده بزرگ نیاسر را بر بالای نیایشگاه نیاسر به هدف مبارزه و محو آن آئین خاص داده است. نکته قابل توجه در اینجا این است که هیچ یک از باستان‌شناسان و مورخان ایرانی به اظهار نظر قطعی و مستدل در مورد تاریخ ساخت و اقدام سازنده دژ صخره‌ها و نیایشگاه‌های درون صخره‌ها که در سراسر ایران پراکنده‌اند نپرداخته‌اند در حالی که کوهنوردان ایران اکثر این



تفتان از مسیری دیگر

گزارش:
گروه کوهنوردی آلاله تهران

نموده است.

مسیر صعود از روستای «کندزرد» کاملاً مشخص و مناسب می‌باشد (با این وجود می‌توانید از راهنمای محلی نیز استفاده کنید)

پس از طی حدود دو ساعت از مسیر، به چشمه که داخل دره قرار دارد، خواهید رسید که مکانی مناسب جهت صرف صبحانه می‌باشد، مسیر را ادامه داده تا در نزدیکی قله در سمت راست منطقه زیبای «سنگان» با تپه‌های گوگردی و حوضچه آب گرمش و کمی بالاتر در سمت چپ پناهگاه صبح دیده می‌شود.

صعود تا قله در حدود ۶ ساعت با کوله سبک به طول می‌انجامد. پس از رسیدن به قله هم می‌توانید به روستای «کندزرد» برگردید و یا به گونه‌ای برنامه‌ریزی کرد که از مسیر پناهگاه صبح به اردوگاه «جم چین» و در نهایت به روستای «کوشه» و «تمندان» برگشت، ولی باید توجه داشت که در صورت انتخاب مسیر دوم، اگر قصد شب‌مانی در پناهگاه را داشته باشید می‌بایست از قبل جهت استفاده از پناهگاه مجوز تهیه کرده باشید در غیر این صورت با در بسته پناهگاه مواجه خواهید شد. △

برخلاف مسیر معمول صعود به تفتان (صعود از روستای کوشه، تمندان) این بار مسیر دیگری از جبهه جنوبی تفتان انتخاب شد. از شهرستان خاش، با طی مسافت ۳۳ کیلومتر، بعد از گذشتن از روستای «ترش آب» می‌توان به روستای «کندزرد» رسید، روستای ترش آب در دو کیلومتری «کندزرد» قرار دارد، این مسیر در حدود ۱۰ کیلومتر آسفالت و ادامه آن خاکی می‌باشد. روستای «کندزرد» تقریباً دارای ۱۸ خانواده می‌باشد که تعدادی از آنها در سیاه چادر زندگی می‌کنند، این محل مکانی مناسب جهت اتراق و آماده شدن برای صعود صبح روز بعد می‌باشد. در صورتی که در این روستا از جهت اسکان یا راهنمایی منطقه با مشکل برخورد نمودید می‌توانید سراغ آقای قدرت ترشابی را بگیرید. (انسانی عجیب و وارسته و با دنیایی از آرامش درونی پذیرای شما خواهد بود.)

این روستا دارای آب و برق می‌باشد، در این نقطه همانند سایر نقاط استان، فقر و محرومیت به چشم می‌خورد ولی با این همه، آقای قدرت ترشابی به کشاورزی و پرورش ماهی مشغول است و جهت آبرسانی، خود اقدام به انتقال آب به روستا

بدینوسیله درگذشت همکار و هم نورد

گرامی جناب آقای حسین حسینی نایه را

به خانواده محترمشان تسلیت عرض نموده

و از درگاه ایزد منان صبر جمیل برای ایشان

مسألت می نماییم.

کارکنان کوه نورد بانک ملت

مربی گرامی جناب آقای عزیزاله خلیج

بدینوسیله درگذشت والده گرامیتان را

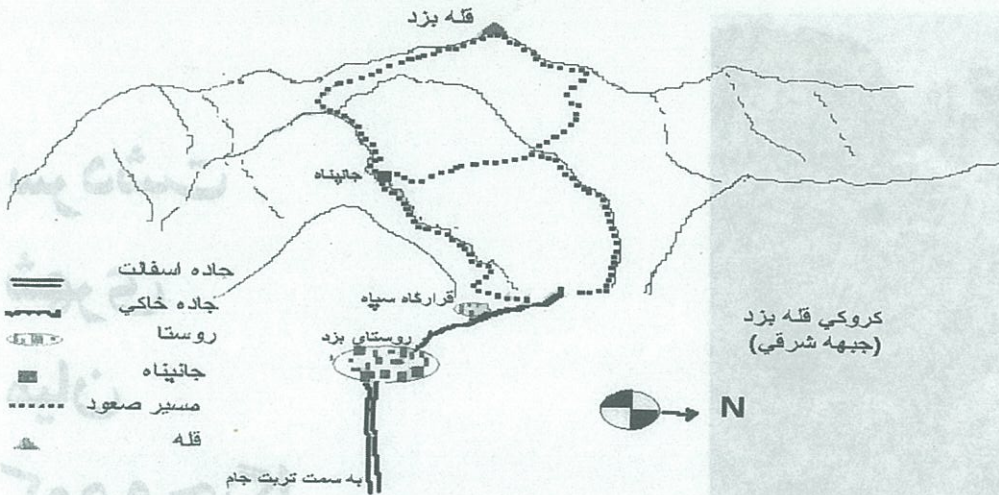
تسلیت عرض نموده و سلامتی شما

و خانواده محترممان را از درگاه

ایزد منان مسألت می نماییم.

کوه نوردان بانک ملت

تربت جام ورشته کوه بزد



کروکی قله بزد
(جبهه شرقی)

گزارش: جواد موصلی

می باشد جاده خاکی است. پوشش گیاهی منطقه از درختان بسیار زیبای اورس، کاج، زیربار، بادام کوهی و همچنین گیاهان خودرو مثل کما، آویشن و انواع بسیار زیاد دیگری می باشد که توجه هر انسانی را به خود جلب می کند.

از دامنه کوه تا جان پناه مسیری زیبا و چشم نواز دارد که می توان در مدت دو ساعت طی نمود. از جان پناه به سمت قله شیب نسبتاً تندی داشته که در کمتر از سه ساعت طی می شود. البته باید گفت که دیدنی های جذاب مسیر به شکلی است که صعودکنندگان با لذت این مسیر را طی می کنند.

صعود زمستانی منطقه کوه نوردان زیادی را به خود جلب می کند. برای صعود زمستانی باید از وسایل زمستانی چون پوشاک و کفش مناسب کلنگ و در قسمتی از مسیر نیز از کرامپون استفاده کرد. △

تربت جام، دیار شیخ احمد جامی فیلسوف و عارف قرن چهارم و ابوالوفاء بوزجانی ریاضیدان و منجم قرن پنجم در استان خراسان رضوی و در ۱۵۷ کیلومتری جنوب شهرستان مشهد واقع شده است.

این شهرستان با این که جزو مناطق گرم و خشک محسوب می شود اما دارای طبیعت کوهستانی بسیار زیبایی است؛ رشته کوه بزد که طول آن به ۳۵ کیلومتر و ارتفاع قله آن به ۲۸۵۰ متر می رسد در ۱۸ کیلومتری غربی این شهرستان واقع شده است. وجود این رشته کوه و طبیعت زیبای آن باعث شده تا کوه نوردان زیادی از سراسر استان جهت صعود به منطقه روی آورند.

روستای بزد از جاده آسفالت برخوردار می باشد. کوه نوردان بعد از طی نمودن مسیر جاده به روستای بزد می رسند و از آنجا تا دامنه کوه که حدود سه کیلومتر

GPS

سیستم موقعیت یاب جهانی

Rino 120

Rino 130

Rino 530

Etrex

Etrex Vista

GPSMap 60

- بی سیم و GPS در یک دستگاه
- 24 MB تا 56 MB حافظه نقشه
- قطب نمای مغناطیسی
- ارتفاع سنج بارومتریک با دقت زیاد
- اطلاعات هواشناسی از ماهواره
- راهبری نقطه به نقطه با آلام صوتی
- صفحه سیاه سفید و رنگی
- دارای برد ۸ تا ۲۳ کیلومتر
- رمز کننده بی سیم
- ویراتور
- شماره گیری بین یکدیگر
- امکان دریافت و نمایش موقعیت سایرین
- روی نقشه
- ساعت ، زنگ بیداری و کرومومتر
- باتری قابل شارژ
- دماسنج
- و تجهیزات استاندارد

- طول و عرض جغرافیایی و ارتفاع محل
- ثبت مختصات جغرافیایی
- دارای قطب نما
- دارای نقشه ایران و جهان
- نمایش سرعت لحظه ای و متوسط
- محاسبه فاصله طی شده و باقی مانده
- ثبت مسیر حرکت و زمان مسافرت
- محاسبه زمان طلوع و غروب خورشید
- راهبری نقطه به نقطه برای بازگشت
- محاسبه مساحت
- مقاوم در برابر آب و گرد و غبار
- راهتمایی به مختصات مورد نظر
- نمایش آنتن
- کتابچه فارسی و کارت راهنما
- کابل کامپیوتر
- بند کمری و بند دست

ادرس: تهران - میدان انقلاب - ابتدای آزادی - کوچه جنتی - پلاک ۳۳
 واحد: ۳ - تلفن: ۶۶۹۳۲۲۵۹ - ۶۶۹۴۹۵۰۴
 همراه: ۰۹۱۲۱۹۶۸۲۶۱ - فکس: ۶۶۹۴۹۳۸۹

شرکت مهر آفرین سهیل
 (C) L.W. Wildervanct

سردشت شهری میان کوه و جنگل

تهیه: سلام اسماعیل سرخ



«موساسیر» می‌باشد و همچنین سنگ نوشته «ویوزآباد» واقع در شهر «رواندوز» در کردستان عراق و سنگ نوشته «کیله شین» واقع در کوه و روستای «درو» در شهرستان اشنویه که امروز در موزه ارومیه واقع است. گواه این است که پادشاه اورارتو احترام بسیار برای خدای موساسیر داشته وقتی فهمید که شهر موساسیر توسط لشکر آشور غارت گشته، خودکشی نمود و به زندگی خود پایان داد. (کیله شین این یادگار ارزشمند تاریخی دارای دو طرف نوشتار است یک طرف آن با خط میخی آشوری و طرف دیگر آن را با خط میخی اورارتویی نگاشته‌اند. این سنگ نبشته در مورد دعا و نیایش برای رب‌النوع شهر و از عملیات جنگی سخن به میان آورده است. ارتفاع آن یک متر و پانزده سانتی‌متر، عرض آن ۶۰ سانتی‌متر و ضخامت آن ۳۳ سانتی‌متر است. یوهانس فریدریش خطشناس بزرگ آلمانی در کتاب «زبان‌های خاموش» در مورد این سنگ نبشته آشوری می‌نویسد این سنگ نبشته یادگاری شکوهمند است و ارا بهران رازهای دوره میراثی است ارزشمند از حکومت اورارتویی‌ها که استقرار روزگاران درازی را در نوردید و با راز و رمزهای بی‌شماری که با خود دارد بر جای مانده است که نشانه‌ای است از ناپایداری انسان. «ف. شولتز» آلمانی در سال ۱۸۲۹ میلادی برای اولین بار این سنگ نوشته را کشف و در سال ۱۸۳۸ میلادی هنری راولینسون آن را رمزگشایی کرد.

وضعیت آب و هوای شهرستان سردشت:

درجه حرارت حداقل مطلق ۲۵- درجه سانتی‌گراد و حداکثر مطلق ۳۹+ درجه سانتی‌گراد می‌باشد رطوبت نسبی ۸۰٪ و ۴۷٪ است میزان بارندگی سالانه ۹۳۴ میلی‌متر است: از این رو پرریشترین و انبوه‌ترین جنگل‌های زاگرس در منطقه سردشت در فاصله بین سردشت و پیرانشهر می‌باشد. سردشت با وسعت ۳ کیلومتر در پای کوه «گرده سور» است.

جمعیت روستایی (۶۱۰۴۲) نفر و جمعیت شهری (۳۰۳۰۰) نفر دین مردم اسلام و

موقعیت جغرافیایی:

سردشت در ۴۵ درجه و ۲۸ دقیقه طول جغرافیایی و ۳۶ درجه و ۹ دقیقه عرض جغرافیایی واقع شده است. ارتفاع متوسط شهر از سطح دریا حدود ۱۵۱۵ متر است. سردشت در منطقه کوهستانی، جنگلی و در سمت جنوب شهر پیرانشهر واقع شده و با شهرهای بانه، مهاباد، بوکان و کشور عراق (شهر قلعه دیزه) هم‌مرز می‌باشد. فاصله آن با مرکز استان (ارومیه) ۲۵۵ کیلومتر و با شهرستان مهاباد ۱۱۷ کیلومتر است که دارای ۳۴۵ روستا و دو بخش مرکزی و وزینه و دهستان‌های گورگ، بریاجی و باسک کولسه است. رودخانه مهم زاب که از کوه‌های مرزی (قندیل) سرچشمه می‌گیرد در آن جریان دارد و ۱۵۲ کیلومتر از مرز آبی ایران با عراق را تشکیل می‌دهد و از مهم‌ترین منابع تأمین آب کشاورزی سردشت است.

سردشت و تاریخ:

یکی از دولت‌های متمدن «ماننا» در هفتصد سال قبل از میلاد مسیح تمدن و دولت موسامیر (تمدن و خدای خورشید) در شهرک «ربط» در ۱۰ کیلومتری شهر سردشت که بقایای آن تمدن به یادگار مانده است توسط «سارگون دوم» امپراتور غارتگر آشور که میان دو رودخانه دجله و فرات واقع بود در ۷۱۴ سال قبل از میلاد مسیح غارت و نابود گردید. هر چند «لوسونو» پادشاه «ماننا» با سارگون دوم پادشاه آشور وارد مذاکره جهت جلوگیری از هجوم می‌گردد اما به موقع موفق به دفع هجوم نمی‌گردد که در سنگ نوشته بزرگ نوشته سارگون بدین مضمون باقی مانده است: «سپاس برای خدایان، که در ماه دووزوو خود را برای جنگ آماده نمودیم و پایتخت آشور را ترک کرده و دو رود (اشاره به دجله و فرات) را پشت سر گذاشته وارد کوهستان‌های دور و دراز گشتیم (اشاره به زاگرس)، که جنگلی هستند چنان پرپشت که نور خورشید به زمین نمی‌رسد. این سنگ نوشته را «دانگین» شرق شناس آلمانی پیدا نموده و ۴۳۰ خط می‌باشد که مضمون آن لشکرکشی به تمدن

مذهب سنی، شافعی. لباس و زبان مردم (کردی سورانی می‌باشد).

کیله شین:

کتیبه سنگی و تاریخی مربوط به هزاره اول قبل از میلاد مسیح به دو زبان میخی آشوری و میخی اورارتویی به بلندی یک متر و پانزده سانتی‌متر، در مورد دعا و نیایش برای رب‌النوع شهر و عملیات جنگی آشوری. در کتیبه نام منطقه «موساسیر» واقع در شهرک «ریت» نزدیک شهر سردشت نیز به صورت «ارینی» آمده به معنای «شهر خدای کوچک اردی» واقع در روستای «دروو» جزو شهرستان باستانی اشنویه در کردستان و یکی از کوه‌های بزرگ اشنویه به نام «کیله شین» نام خود را از همین کتیبه گرفته است. خانی‌کف در سال ۱۸۵۲ از این سنگ نوشته یادداشت برمی‌دارد و دمرگان فرانسوی نیز در سال ۱۸۹۰ به روستای «هتیق» از توابع اشنویه رفته و از سنگ نوشته کپی برمی‌دارد، ولی در اصل «اف شولتز» آلمانی این سنگ نوشته را به دنیا معرفی نمود و «هنری راولینسون» انگلیسی در سال ۱۸۳۸ میلادی آن را ترجمه کرد و حال این سنگ نوشته در موزه ارومیه قرار دارد.

سردشت، کوه‌ها و غارها:

حدود ۹۰٪ خاک ایران در محدوده فلات ایران واقع شده و کشوری کوهستانی محسوب می‌شود. بیش از نیمی از مساحت کشور را کوه‌ها و ارتفاعات، یک چهارم را صحراها و کمتر از آن را نیز اراضی قابل کشت تشکیل داده است. خداوند آسمان‌ها و زمین را آفرید کوه‌ها را به آن قرار داد و طبیعت را به نظم رساند. طبیعت سردشت آن قدر زیبا و جذاب است که هر چه در آن سیر کنی باز احساس می‌کنی حتی جزو کوچکی از آن را حس نکرده‌ای. آبشار شلماش، طبیعت زیبای دیوالان، رودخانه جلودانه کلوی و.... کوهستان پاک و مقدس است مرکز عشق و الهام و مرکز ورزش و تفریح، از جمله این که کوه‌ها تنها سمبل مقاومت و پایداری در طول تاریخ نبوده‌اند بلکه

مظهر آشتی با طبیعت آن بوده‌اند. درست است تعلق تاریخی به کوه‌ها داریم اما باید بدانیم کوه‌های ما با هر ارتفاعی که دارند سمبل زندگی و کار هستند کوه و کوه‌نوردی یعنی با کوه زیستن و مسالمت‌آمیز با آن درافتادن، کوه فقط راه کوه‌نوردان نیست بلکه جاده‌های زندگی و عشق به طبیعت و منابع آن است. کوه‌های مشهور و صعب‌العبور منطقه سردشت که همچون زیورآلاتی به مناظر و طبیعت این گوشه از کشور ایران تنیده شده که در درون آن مردمانی سلحشور و بانشاط پرورش یافته و زندگی می‌کنند که اشاره به آنها خالی از لطف نیست. کوه زمزیران، کوه کورتک، کوه ترخان، کوه هوینه مال، کوه ساری‌گم، کوه بُلغات، کوه زردک، کوه مالی موز، کوه لانگ و گیارنگ، کوه هومل، کوه گرده سور، کوه کپری، کوه بریت.

۱- کوه بُلغت: قله مرتفعی است که مشرف به خاک عراق و در نوار مرزی واقع شده ضمن این که بیلاق و چراگاه مناسبی است، از نظر موقعیت نظامی اهمیت دارد.

۲- کوه هوینه مال: در جنوب روستای قلعه رش واقع شده که آن هم از کوه‌ها و رشته کوه‌های سرسبز و مرتفع مرزی می‌باشد.

۳- کوه زردک: از رشته کوه‌های مرتفع و زیبا و مهم پیوسته پشت منطقه «آلان» می‌باشد که مشرف به نوار مرزی رودخانه «کلوی» می‌باشد.

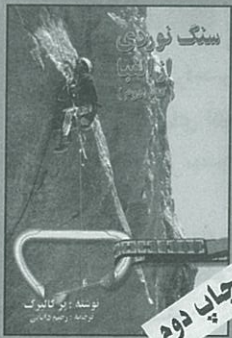
۴- کوه هومل: از کوه‌های مرتفع منطقه و از کوهستان‌های جذاب به شمار می‌رود که مشرف به روستای «شلماش» می‌باشد و محل سیاحت اهالی منطقه می‌باشد که معروف‌ترین آن سیتی و هومل می‌باشد.

۵- کوه ساری‌گم: قله و رشته کوه مرتفع و بیلاق زیبایی است در پشت روستای «میرآباد» که دارای اهمیت توریستی و نظامی می‌باشد و از روستاهای «احمد بریو» و «نیوچوان» طی طریق می‌گردد. در نوک قله یخچال طبیعی وجود دارد که زیبایی جذابی به منطقه داده است.

۶- کوه زمزیران: طبیعت و مناظر دیدنی منطقه زمزیران سردشت از جمله مناطق نادر در شهرهای کردستان می‌باشد. وجود کوه‌های مرتفع زمزیران و مراتع آن در مسیر

نشر روان ضمن تبریک سال نو اقتخار دارد که در سال جدید هم در خدمت آموزش کوهنوردان ایرانی به شیوه های مدرن و پیشرفته و ایمن تر کردن ورزش پر هیجان کوهنوردی باشد!

منتشر شد!



سنگ نوردی از الفبا (کتاب دوم)
جامع ترین کتاب سنگ نوردی ایران
نوشته: پر کابیرگ، ترجمه: رحیم دانایی
۲۲۰۰ تومان

چاپ دوم



آموزش نوین کوهنوردی
ساده ترین کتاب آموزش کوهنوردی
نوشته: رحیم دانایی
۱۵۰۰ تومان

چاپ سوم

قبلا منتشر شده است:

کوهنوردی لذت آزادی در اوج بلندی ها
جامع ترین مرجع کوهنوردی جهان در چهار جلد
جلد اول: کوهنوردی، ۲۰۰۰ تومان
جلد دوم: سنگ نوردی، ۲۷۰۰ تومان

جلد سوم: حرکت و صعود بر روی برف و یخ، ۲۵۰۰ تومان
جلد چهارم: پیشگیری، امداد، محیط کوهستان، ۱۸۰۰ تومان
نوشته: چهل نفر از کوهنوردان آمریکا، ترجمه: رحیم دانایی

سنگ نوردی از الفبا
(کتاب اول)
نوشته: پر کابیرگ
ترجمه: رحیم دانایی
چاپ دوم، ۱۲۰۰ تومان

جایی برای زنان بر روی قله آناپورنا

یک داستان مهیج از اولین صعود تیم زنان به دهمین قله سیارده ما
نوشته: آرنل بلام (سرپرست تیم)، ترجمه: رحیم دانایی
۲۲۰۰ تومان

محل فروش در تهران و شهرستان ها: فروشگاه های معتبر وسایل کوهنوردی

فروش از طریق پست سفارشی: لطفا با شماره تلفن شبانه روزی (۰۲۱-۴۴۱۲۸۹۰۰) تماس بگیرید.

وعده دیدار و فروش با تخفیف ویژه در نوزدهمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران درغرفه نشر روان



دارای دو دهانه بوده و به اندازه‌های صعب‌العبور است که دسترسی به آن بدون ابزار فنی امکان‌پذیر نیست، داخل غار چندان طولانی نیست.

۳- غارهای روستای گاکه: واقع در نوار مرزی سردشت به عراق می‌باشد و مشرف به رودخانه بزرگ مرزی. این غارها که با فاصله کوتاهی از یکدیگر می‌باشند ظاهراً دست ساخت بوده و دهانه‌های آنها وسیع بوده ولی زیاد طولانی نمی‌باشند وجود پرندگان و خفاش‌ها و فاصله آنها محلی برای بازدید نگذاشته است.

۴- غاری به نام روستای اشغل: که در دل کوه مشرف به روستا می‌باشد که راه و وضعیت مناسبی برای کنکاش به داخل غار هنوز پیدا نشده است.

در سردشت همچنین غارهای دیگری در دل جنگل‌ها و کوه‌ها دارد.

آبشار شلمان: در ۵ کیلومتری شهرستان سردشت در میان جنگل‌های بدیع منطقه در بستر رودخانه (در اصطلاح مردم منطقه چم پمو) و در نزدیکی روستای شلمان که منظره بی‌نظیری دارد، واقع گردیده است این آبشار در نوع خود بی‌نظیرترین آبشار جنگلی می‌باشد. این مکان زیبا همواره مورد بازدید عموم قرار گرفته و متأسفانه به علت عدم آگاهی و رعایت اصول اولیه بهداشتی چهره‌های بسیار زشت پیدا کرده است.

سرچشمه گراوان: واقع در روستای «کانی گوین» که به دلیل وجود آب گرم و رسوبی آن به مرور زمان تبدیل به کوه آهکی بزرگی شده که در منطقه مشهور می‌باشد آب آن با فشار از دل زمین می‌جوشد و با عبور از مسیر خود رسوب آهکی به جای می‌گذارد.

سرچشمه رسوشیت: واقع در روستای «بیوران» است و موقعیت دو روستای «بیوران» سفلی و بیوران علیا به علت طبیعت مناسب و جنگل‌های طبیعی و مصنوعی و وجود چشمه‌های بی‌نظیر، مورد بازدید طبیعت دوستان می‌باشد.

مقبره بزرگان و صالحان شهرستان سردشت

مقبره شیخ سور: از عالمان بزرگ و شهیر که اسم اصلی آن مولانا الیاس کبیر بوده است که در مسیر جاده سردشت - آن و در ۱۰ کیلومتری شهرستان واقع می‌باشد که همراه خواهرش در مقبره‌های در دامنه طبیعت آن آریمده‌اند و در روزهای چهارشنبه و پنج‌شنبه مردمان زیادی با اغراض و نیات متفاوت به این محل آمده و به عبادت می‌پردازند. پیر شیخ یکی از مناطق دیدنی و سیاحتی و به دلیل وجود مقابر گذشتگان و اولیا، مردم بدان مراجعه می‌کنند و به علت آوارگی مردم کردستان عراق در طول سال‌های گذشته متأسفانه بیشتر جنگل‌های قطع شده است. با تمام این احوال هنوز مریدان خاص خود را دارد. این منطقه مشرف به رودخانه (زاب کوچک) در روستای نلاس می‌باشد.

ملا و سر: واقع در روستای «بریسو» که محل سیر و سیاحت و هم زیارتگاه عارف بزرگ «یوسف اصم» می‌باشد و در ۱۵ کیلومتری سردشت واقع است. ▽

منابع: تاریخ تمدن، ویل دورانت هفته نامه سیروان - ماهنامه مه‌آباد

پی نوشت:

۱- کیله یا کیل = سنگ قبر - شین = کیود

۲- دروو = در زبان کردی خار معنی می‌دهد.

۳- گرده = کوه نه چندان بلند سور= سرخ‌رنگ - کوه سرخ‌رنگ

۴- کاول= ویرانه ، لان= لانه - مکانی که ویران شده است

جاده مه‌آباد به سردشت واقعاً دیدنی است.

۷- کوه کورتک: روبه روی زم‌زیران واقع شده و دارای طبیعت دست نخورده و بکری است. در دامنه آن رودخانه‌ای جریان دارد و بر روی آن «کوخی» قدیمی است به نام کوخ کورتک.

۸- کوه لانگ و گیازنگ: دو کوه زیبا و جذاب منطقه سردشت که در کنار هم و در میان جنگل‌های سرسبز و پوشیده شمال غرب شهر سردشت واقع بوده و بین روستاهای «سرشیو» و روستای «دیوالان» می‌باشد.

۹- کوه مالی موز: از کوه‌های بلند منطقه سردشت می‌باشد که روستای «قانی‌زرد» در دامنه آن واقع شده و مسیر صعود آن از میان درختان بلوط دامنه‌دار می‌باشد.

۱۰- کوه ترخان: از سلسله کوه زاگرس که در امتداد زم‌زیران و کورتک و ماهیندوش منطقه «گورک» سردشت می‌باشد و مشرف به روستاهای «گوله»، «نستان» می‌باشد.

۱۱- کوه کپری: دارای ارتفاع ۲۴۱۷ متر در منطقه پشت روستای «سیسر» و «نستان» می‌باشد که بلندترین نقطه مرتفع منطقه سردشت می‌باشد.

غارهای منطقه شهرستان سردشت:

غارهای منطقه سردشت بیشتر پدیده طبیعی بوده و تاکنون بیش از یک مورد ساخته دست بشر دیده نشده است. از جمله غارهای مشهور منطقه سردشت عبارتند:

۱- غار توره: واقع در روستای «کانی رش» ما بین روستای «کله گاوی» و «کاوالان» بوده و از طریق روستای «نستان» و «زم‌زیران» به صورت پیاده‌روی دسترسی به آن ممکن می‌باشد و از طریق جاده روستای «کانی رش» هم می‌توان به آن رسید. «غار توره» در دامنه کوه واقع شده و با طاب فرود می‌توان وارد دهانه کوچک آن شود. مدخل آن دارای سقفی بلند می‌باشد. داخل غار مرطوب بوده و بر روی سقف غار آویزه‌های زیبایی دیده می‌شود. در انتهای غار آب گوارایی جریان دارد.

۲- غار قلعه تاسیان: واقع در روستای قلعه تاسیان منطقه سردشت می‌باشد که در پایین آبادی مشرف به رودخانه «ذاب کوچک» روبه‌روی روستای «موسالان» واقع شده و

کمک‌های اولیه - هدایت و سرپرستی گروه و ...

کوهنوردی را ... بیاموزید
مشاوره، طراحی و اجرای دوره‌های آموزش کوهنوردی در سراسر کشور

آموزش کوهنوردی در گرایش‌های کوهپیمایی، سنگ‌نوردی، یخ و برف، غارنوردی در سطوح مختلف از مبتدی تا پیشرفته

با اعطاء گواهینامه رسمی از فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا

آماده ارائه خدمات به نهادها، ادارات، دانشگاه‌ها و مراکز فرهنگی - آموزشی

عباس بهرامی نیا : همراه : 09123770354

Email : abbas376@yahoo.com

ارتفاع زدگی - اصول برقراری کمپ و ...

فروشگاه آدیوس

طراح و تولیدکننده کوله چشنی های کوهنوردی
CHALLENGER



عرضه کننده انواع لوازم کوهنوردی - سنگ نوردی - کمپینگ

تعویض زیره ایرانی و خارجی و تعمیر انواع کفش های کوهنوردی سبک و سنگین

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

تلفن: ۵۵۳۸۳۲۳۹ - فاکس: ۵۵۳۶۱۲۷۴

شاهپسند

Dream it!

Plan it!

Do it !!

آژانس ایرانگردی مهاگردی

سرزمین فورشید

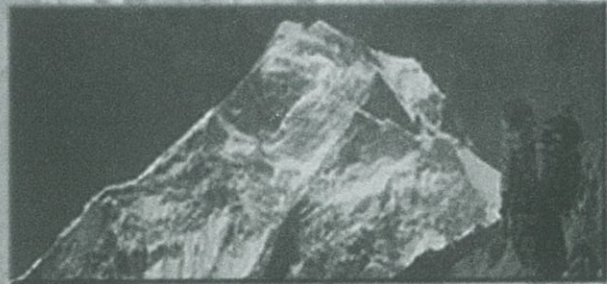
✦ برگذار کننده تورهای پاکستان: کمپ اصلی قله k2
کمپ اصلی قله نالگا پاربات

✦ برگذار کننده تورهای زیارتی، سیاحتی و ورزشی در مشهد مقدس (سرزمین فورشید)

✦ آماده همکاری با ارگانها، آژانسهای مسافرتی و گروههای کوهنوردی سراسر کشور می باشیم.

Tel: 09155024599 مهدی عمیدی

E-mail: sunlandtour@yahoo.com



خرم آن جلگه که کوهی دارد

عباس محمدی

در چند سال اخیر، در زمینه اهمیت کوه‌ها به عنوان سرچشمه آب‌های شیرین، تأمین‌کننده علوفه و چوب و گیاهان دارویی و پناهگاه حیات وحش، جستارهایی نوشته شده است (و البته جای گفتن و نوشتن‌های بسیار دیگری هم هست). اما، در مورد نقش محیط‌های کوهستانی در شکل‌گیری تمدن، و در مورد اینکه کوه‌ها - به ویژه در ایران - جایگاه تعدادی از بارزترین بناها و مجموعه‌های باستانی و حامل فرهنگ‌های بومی غنی هستند، کمتر گفته شده است.

از هفت محوطه تاریخی ایران که تاکنون در فهرست میراث جهانی ثبت شده است، تخت جمشید و پاسارگاد و تخت سلیمان و گنبد سلطانیه در منطقه‌هایی کم و بیش کوهستانی بنا شده‌اند. میدان نقش جهان و چغازنبیل در نزدیکی رودهای (زاینده رود و کرخه) قرار دارند که از کوه‌ها سرچشمه می‌گیرند و ارگ بزم در جایی بنا شده که سرزندگی خود را از آب کوهستان بارز دارد که از راه زیرزمینی قنات‌ها به آنجا می‌رسد.

جز این‌ها، شمار فراوانی از دیگر بناها و محوطه‌های باستانی ما که قطعاً بسیاری از آنها شایستگی ثبت جهانی دارند، نیز در منطقه‌های کوهستانی قرار دارند: سنگ‌نشته‌ها و محوطه بیستون، طاق بستان کرمانشاه، سنگ‌نشته‌های گنج‌نامه همدان، نقش رستم و نقش رجب فارس، استودان‌ها و دیگر آثار تاریخی دماوند، دره شهر ایلام، روستاهای تاریخی ماسوله و ایبانه و میمند و... صدها اثر دیگر در سراسر کشور. در واقع، سرآغاز زندگی، شکل‌گیری تاریخ و تحولات اجتماعی در ایران زمین، پیوندی ژرف با کوهستان داشته است.

گردش‌گری هم که از کهن‌ترین دوران تاریخی در ایران رایج بوده با محیط‌های کوهستانی ارتباط داشته است. فردوسی در جای‌جای اثر جهانی خود، شاهنامه به خوش‌گذرانی‌های پهلوانان و پادشاهان در کوه اشاره می‌کند و حتی هنگامی که از زمانه و روزگار خود گله دارد، با حسرت از کوهستان یاد می‌کند:

کنون خورد باید می‌خوش گوار
که می‌بوی مشک آید از کوهسار
هوا پرخروش و زمین پر زجوش
خُنک آنکه دل شاد دارد به نوش
بیشتر گردشگاه‌ها و شکارگاه‌های ایرانیان خوش ذوق، در دامنه‌ها و دره‌های کوهستانی بوده است، برای نمونه می‌توان به دره‌های مرادبک و عباس‌آباد در همدان، کوه‌های خلج در مشهد، سرخه حصار در تهران، دره لار در لارجان، منطقه‌های راسوند و هفتاد قله در اراک، منطقه دشت ارژن در فارس و هزاران دره و کوهپایه دیگر که در نزدیکی هر شهر و روستای ایران قرار دارد، اشاره کرد.

گردش‌گری ویران‌گر،

بی‌توجهی به میراث فرهنگی کوهستان

ما، پیشینه‌ای بس دراز در پایمال کردن آثار گذشتگان خود داریم: استفاده از سنگ‌های پاسارگاد برای ساختن کاروانسرا توسط شاه شجاع (که از شاهان به نسبت نیک کردار ایران بوده) در قرن هفتم هجری قمری، نابودسازی سازمان یافته آثار صفویان در اصفهان توسط پادشاهان قاجار (از جمله گچ‌اندود کردن نقاشی‌ها و گچ‌بری‌های بی‌نظیر کاخ عالی‌قاپو توسط ظل‌السلطان)، خراب کردن دروازه‌های تهران توسط رضاشاه، خراب کردن آرامگاه قدیمی بوعلی در همدان توسط «انجمن آثار ملی» (!) در سال ۱۳۲۵ به منظور ساختن یک بنای جدید برای آن آرامگاه،

خراب کردن صحن قدیمی امام رضا(ع) و ده‌ها بقعه امام‌زاده به منظور گسترش زیارتگاه‌ها، ساختن مصلی در حریم ارگ تبریز و کندن آجرهای تعداد زیادی از کاروانسراهای شاه عباسی و... برای خانه‌سازی، قطع درخت چنار بسیار کهن امام‌زاده صالح تجریش به بهانه بازسازی فقط نمونه‌هایی از رفتار حاکمان و عموم مردم ما با بناهای تاریخی کشور است.

اما، در دو سه دهه اخیر با افزایش بی‌سابقه جمعیت، و از اولویت خارج شدن توجه به میراث فرهنگی به دلایل گوناگون، روند تخریب بناها و محوطه‌های تاریخی شدت یافته است. در این میان، محیط‌های کوهستانی و آثار آنها به دلیل ماهیت آسیب‌پذیرتر، بیش از منطقه‌های دیگر، تخریب شده‌اند. بخشی از این آسیب‌ها

توسعه‌ای ناموزون به یکدیگر پیوسته‌اند در حالی که برای نخستین نیاز منطقه یعنی آب و دفع پساب هیچ فکر اساسی نشده است.

فعالیت معدن گرانبه و دیگر معدن‌های سنگ در مرتفع‌ترین بخش‌های کلاردشت (رودبارک تابریر و حصارچال) آسیبی گسترده به حوزه آبخیز و بستر رودخانه «حفاظت شده» سردآب‌رود وارد کرده است. برداشت سنگ، گذشته از نابودسازی گسترده قابل توجهی از جنگل‌ها و مراتع، سبب رفت و آمد هر روزه تعداد زیادی کامیون و در نتیجه خدشه‌دار شدن آرامش و پاکیزگی و ارزش گردشگری منطقه هم شده است.

ساوالان

قله ساوالان یا سیلان با ۴۸۱۱ متر ارتفاع، سومین کوه بلند کشور است. در فرهنگ بومی منطقه، این کوه، احترام ویژه‌ای داشته است، تا حدی که رسیدن به قله آن یک «زیارت» بوده است. غلامحسین ساعدی نوشته است که بر طبق معتقدات ساکنان اطراف ساوالان «کوه‌ها نشانه بزرگی و پاکی هستند و ساوالان که به حق سلطان لقب گرفته، پاک‌ترین و بزرگ‌ترین همه کوه‌ها است... مشهور است که قبر زرتشت پیامبر در کنار این دریاچه و زیر یکی از تخته سنگ‌ها است و به خاطر همین است که چوپان‌ها به آنهایی که خیال صعود به کوه را دارند سفارش می‌کنند که پاک باشند و اطراف دریاچه مقدس را آلوده نکنند... به ساحل این دریاچه، حضرت سلیمان، جام یاقوت بزرگی را با زنجیری بسته...»

تا ۴۰-۵۰ سال پیش در مورد ساوالان چنین اعتقادی وجود داشته، اما امروزه صعود به سیلان (همچون دیگر کوه‌های بلند کشور) برای بسیاری از سازمان‌های کوه‌نوردی (به ویژه در نهادها و اداره‌های دولتی) فقط یک برنامه برای نمایش تظاهرآمیز دل‌بستگی ورزشی و ارابه‌آمار است. سازمان‌های بزرگ، برنامه‌هایی با

نتیجه تداوم و تشدید بهره‌برداری‌های نادرست گذشته، همچون دامداری سنتی و کشاورزی دیم و در نتیجه افزایش فشار جامعه‌های انسانی بر این محیط‌ها بوده است و بخش دیگر نتیجه طرح‌های توسعه و عمران ناپایدار است. از دسته دوم می‌توان به برنامه‌های راه‌سازی، سد سازی، معدن کاوی، بهره‌برداری از جنگل و توسعه شهرک‌های بیلاقی در مناطق کوهستانی بدون ملاحظه‌های فرهنگی و زیست محیطی و نیز به کشیدن خط‌های تله کابین و پناهگاه‌سازی در کوهستان اشاره کرد.

شکل‌گیری شبکه‌های قاچاق اشیای عتیقه و کمک‌گیری آنها از «گنج‌یاب»های محلی و تجهیز آنان به دستگاه‌های جدید فلزیاب، در کنار تمایل عمومی خروج سرمایه‌ها از کشور، عامل دیگری بوده است که سبب حفاری‌های غیرمجاز و فراوان در تمامی کوه‌ها (و دیگر نقاط) کشور شده است.

در زیر، فقط برای مثال به چند مورد آسیب‌رسانی و تجاوز به میراث فرهنگی - طبیعی کوهستان‌های کشور اشاره می‌کنم و البته باید گفت که در هر مورد، آسیب‌ها فقط به همین‌ها محدود نمی‌شود، در کل هم این سیاهه غم‌انگیز را می‌توان ادامه داد. امید آنکه همگان با حساسیت نشان دادن به داشته‌های تاریخی و طبیعی منطقه خود و برخورد با تخریب‌گران آنها و مدیران (از سطح روستا تا سطح ملی) با در نظر داشتن منافع دراز مدت برای بخش، شهرستان یا استان و کشور خود در اجرای کارهای عمرانی به حفاظت باقی مانده این میراث‌گران قدر کمک کنند.

دماوند

کوه دماوند، نماد طبیعی و ملی کشور ماست و هر جا صحبت از ایران، یا سر و صدایی برای معرفی یک افتخار ملی باشد، نمایی از این کوه سرفراز نشان داده می‌شود. اما، اگر به جای تماشای دورنمای این کوه، به آن کاملاً نزدیک شویم، درمی‌یابیم که چه فجایی بر آن رفته است. برداشت پوکه معدنی از معدن‌های قرقه و ملار و دیگر جاها، یک نمونه از این جفاهاست. پوکه معدنی، کالای کم ارزشی است که جایگزین‌های دیگر (سیمان و دانه‌های رسی حجیم شده) دارد. با این حال سال‌ها است که با کندن دامنه‌های دماوند و تبدیل چمن‌زارهای چشم‌نواز آن به زخم‌های بدنام و گسترده، اقدام به برداشت پوکه می‌شود.

در چند دهه اخیر، بافت سنتی روستاهای کوه‌پایه‌ای دماوند تقریباً به کلی نابود شده است و ساخت و سازهای گسترده ناشی از هجوم سرمایه‌های تهران به بخش زمین‌خواری در منطقه، به هویت اصیل آن ضربه‌های کاری زده است. در عوض، انبوه زباله در روستاها و دره‌های منطقه و پساب‌هایی که مستقیم و غیرمستقیم به رودخانه‌های منطقه وارد می‌شود، «هدیه»ای بوده است که رونق گردشگری وطنی به آنجا داده است.

شهر دماوند که بیش از هفتاد سال پیش (در سال ۱۳۱۰) به پیشنهاد ژاک دومرگان، باستان‌شناس معروف، به عنوان یک اثر ملی به ثبت رسیده است، هم اکنون بافت کهن خود را به کلی و بسیاری از آثار بارزش خود را کم و بیش از دست داده است. دیگر اینکه کشیدن راه‌های متعدد غیراصولی و غیرضروری در منطقه و حتی در محدوده پارک ملی لار برای رسیدن به گوسفندسراهایی که فقط سه چهارماه از سال برقرار هستند (و بسیاری از آنها اصلاً باید جمع شوند)، سبب رانش دامنه‌های شیب‌دار، فرسایش شدید خاک و تسهیل ورود دام‌ها در موقع نامناسب شده است.

کلاردشت

دومین قله بلند ایران (علم کوه ۴۸۵۰ متر) و مهم‌ترین منطقه کوهستانی کشور از نظر تعدد قله‌های بالای ۴۵۰۰ متر و وجود دیواره‌های بلند گرانبه و یخچال‌های طبیعی، در این منطقه قرار دارد. در عین حال کلاردشت و دیگر مناطق کوهستانی نزدیک به آن مانند طالقان از مناطقی هستند که پیشینه تاریخی قابل توجه دارند. حدود دو دهه است که بورس بازی زمین در کلاردشت، محوطه‌های تاریخی، بناهای بارزش، بافت سکونت سنتی و کشتزارها و مراتع و جنگل را مورد هجوم همه جانبه قرار داده است. امروزه بیشتر روستاهای کلاردشت، در روند

شیلر

شیلر نامی برتر در تولید بهترین پوشاک

گورتکس آب بندی شده در شرایط

دشوار ارتفاعات ۷۰۰۰ متری پامیر

و تیان شان مطابق با اصول

و طرح های اروپایی

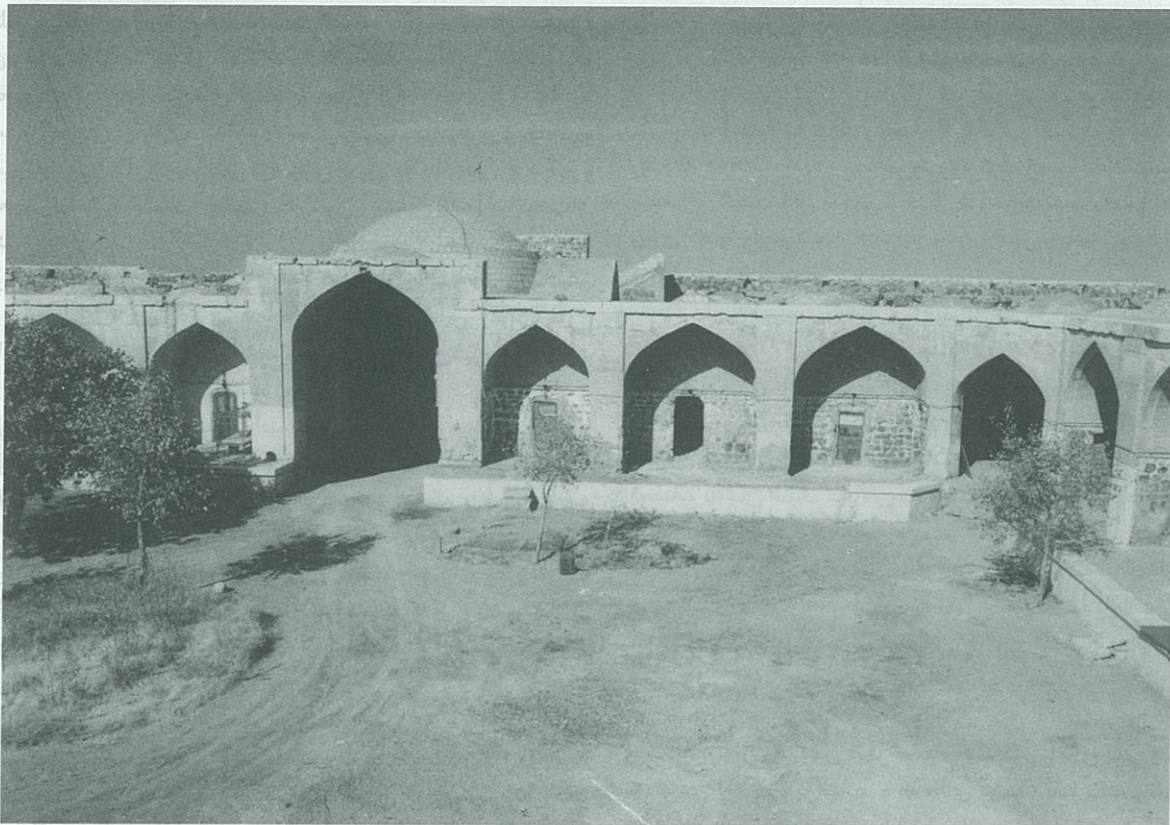
کاپشن - شلوار گتردار - کیسه خواب - بادگیر

کاپشن های فصلی و دیگر لوازم

آماده سفارش برای کلیه اداره جات و سازمان ها

تلفن: ۰۹۱۲۳۵۷۶۰۷۱ - ۳۳۳۱۰۱۹۷

ایوب وند



عنوان «صعود سراسری» اجرا می‌کنند که در آنها هرگونه اقدامی همچون جاده‌سازی یا تعریض جاده‌ها (!) برای حمل مواد و لوازم، مجاز شمرده می‌شود. ریخت و پاش زباله ناشی از صعودهای جمعیتی و مکرر در اطراف پناهگاه‌های کوه‌نوردی و حتی قله، جاذبه طبیعی و ابهت سنتی این کوه را در هم شکسته است.

گسترش شبکه راه‌های غیرضروری مخرب و فشار دامداری مفرط، به پوشش گیاهی منطقه سخت آسیب رسانده و حیات وحش آن را کم شمار کرده است، به گونه‌ای که یک گردش‌گر با چند روز حضور در منطقه هم شاید یک عقاب یا یک خرس که در گذشته به راحتی دیده می‌شد، نبیند.

رفت و آمد انبوه مردم برای استفاده از آب گرم‌های منطقه (مانند قطورسویی) بدون رعایت اصول زیست محیطی و مبانی گردش‌گری سالم، چنان منظره زشتی از انبوه زباله، اقامتگاه‌های کثیف، ذبح دام، کبابی‌های غیربهداشتی، حمام‌های عمومی آلوده و سر و صدای اضافه به وجود آورده است که هر گردش‌گر با فرهنگی را از این محیط‌ها زده می‌کند.

بیستون

بیستون با داستان پرکشش شیرین و فرهاد که نظامی آن را به استادانه‌ترین شکلی به شعر درآورده، جایگاهی برجسته در ادب و فرهنگ فارسی یافته است. برای ما، این کوهستان جایگاه جانفشانی سخت‌کوشانه عاشق راستینی است که برای رسیدن به معشوق حاضر بوده کوه را از سر راه بردارد؛ خسرو به نیرنگ می‌گوید که اگر فرهاد بتواند راهی از بیستون بگشاید، او را به وصال شیرین خواهد رساند. به گفته نظامی:

چو بشنید این سخن فرهاد بیدل
 نشان کوه جُست از شاه عادل
 به کوهی کرد خسرو رهنمون‌اش
 که خواند هرکسی اکنون بیستون‌اش
 بیستون مجموعه‌ای باشکوه از دیواره‌های بلند و شگفت‌آور، ستیخ‌های پرهیبت، اشگفت‌های کم‌مانند، دره‌های ژرف، چشمه‌های پرآب، چشم‌اندازهای بدیع و بسیاری از دیگر پدیده‌های کوهستانی کمیاب است. پوشش گیاهی و زندگی جانوری منطقه

تا چند دهه پیش بسیار غنی بوده است و هنوز هم می‌تواند با چند سال حفاظت مؤثر، شکوه از دست رفته خود را بازیابد (منطقه بیستون، در اسم «حفاظت شده» است، اما در واقع رها شده و به دور از مراقبت محیط بانی معنادار است.)
 درختان اورس چندصدساله که لابه‌لای صخره‌های سخت ریشه دوانده‌اند، پلنگ، و هما (پرنده بزرگی که طول دو سر بال‌هایش به ۱۱۰ سانتی‌متر می‌رسد) چند گونه از حیات وحش منطقه هستند.
 سنگ نبشته‌ها و حجاری‌های مربوط به زمان داریوش هخامنشی، مجسمه هرکول، صخره تراشیده شده عظیم معروف به «فرهاد تراش»، بقایای شهر تاریخی بیستون، کاروانسرای شاه‌عباسی و چند اثر دیگر، محدوده بیستون را به یک مکان تاریخی بسیار بارز بدل ساخته است. مجموعه وضعیت طبیعی و تاریخی - فرهنگی بیستون می‌تواند به شایستگی آن را در فهرست میراث جهانی بنشاند.

طرح جدید برای احداث جاده کمربندی بیستون و احداث چند کارخانه در نزدیکی منطقه، از عواملی هستند که زیبایی و اصالت منطقه را تهدید می‌کنند. عامل دیگر، مانند دیگر منطقه‌های ایران، حفاری غیرمجاز و حتی سرقت آثار کشف شده است؛ سر مجسمه هرکول یکی دو بار دزدیده شد (که خوشبختانه دوباره از چنگ قاچاقچیان گرفته شد) و چاله‌های کند و کاو «گنج‌یاب»‌ها در جای جای منطقه به چشم می‌خورد.

طاق بستان

در طاق بستان کرمانشاه، حجاری‌های کم‌نظیر و زیبا مربوط به دوره ساسانی را می‌توان دید که از آن جمله‌اند: صحنه‌های تاج‌گذاری اردشیر دوم (حدود ۱۷ قرن پیش) و خسرو پرویز، نقش برجسته‌های بسیار جالب توجهی از صحنه‌های شکار خسرو پرویز و نیز یک حجاری مربوط به دوره فتحعلی شاه. این آثار به اضافه چشمه‌ای پرآب و درختان اطراف چشمه و منظره سختون‌های کوه پراو، می‌تواند یک مجموعه طبیعی - تاریخی جهانی باشد. اما توسعه شهر کرمانشاه تا حریم این محدوده و صدور اجازه ساخت بناهای جدید و حتی یک پل هوایی در این حریم، یک پارچگی منطقه را از میان برده است. عامل دیگری که فضای تاریخی - طبیعی منطقه را

تهدید می‌کند، طرح ساخت تله کابین است؛ بالای جدیدی که بسیاری از محیط‌های کوهستانی بالارزش ما را تهدید می‌کند. سوار شدن بر تله کابین در منطقه‌ای که می‌توان با پیاده‌روی، خلصه قرار گرفتن در یک محوطه باستانی و لذت تحرک جسمی را یک جا داشت، نهایت بی‌سلیقه‌گی است. متأسفانه مسئولان فرهنگی و گردشگری کشور هم به جای ارتقای سلیقه مردم، تسلیم طرح‌های اقتصادی زودبازده می‌شوند. در شرایطی که شهرهای ما کمترین امکانات برای تفریح و وقت‌گذرانی در فضای باز را ندارند، انبوهی از مردم فقط برای دور شدن از محیط غم‌زده شهرها و بدون داشتن علاقه خاصی به کوهستان یا دیدن آموزشی برای گردش در طبیعت، به کوه‌های نزدیک شهرها هجوم می‌آورند. نتیجه این امر، شهری شدن محیط کوهستان با انبوه رستوران و دکه و خط تله کابین و مانند اینهاست.

الوند

این کوه نیز مانند سبلان جایگاهی پراحترام داشته، به طوری که بزرگ‌ترین سوگند ایالات منطقه، سوگند به «شاه الوند» بوده است. همچنین نام گذاری مکان‌هایی در این کوه به نام حوض نبی، بهشت آب، یخچال حضرت صاحب‌زمان، گهواره مریم، امام‌زاده کوه و چشمه مادر سلیمان، نشانگر قداست منطقه در فرهنگ بومی آنجاست.^۴ از الوند، در کهن‌ترین نوشته‌های ایرانی مانند اوستا و در سروده‌های شاعران بزرگ پارسی‌گوی نام برده شده است؛ سعدی آن را نماد عظمت می‌داند:

غم فراق که پیش تو پر کاهی نیست
بیا و بردل من بین که کوه الوند است

کتیبه‌های داریوش اول و خشایارشا در گنج‌نامه (دره عباس آباد، دامنه جنوبی الوند) با قدمت ۲۵ قرن و با متن جالب توجه خود (به ویژه آنجا که از اهورامزدا آفریننده شادی و مردم یاد می‌کند) به تنهایی آن قدر ارزش دارند که بتوان منطقه را به عنوان یک پایگاه تمدنی جهان به ثبت رساند. وجود باغ‌های بسیار، آبشار، بقایای یک آتشکده و تاریخ پر نشیب و فراز منطقه، باز هم بر ارزش این پایگاه می‌افزاید. چندی پیش طرح ساخت تله کابین دره عباس آباد مطرح شد و در دامنه جنوب غربی دره (روبروی سنگ نبشته‌های باستانی) پایه‌های بتونی برای نصب دکل‌های تله کابین درست کردند. همچنین جاده‌ای برای عملیات مربوطه ساخته شد که به چشم‌انداز منطقه آسیب رسانده است. پیاده‌روی از گنج‌نامه تا میدان میشان و قله الوند، بخشی از سنت مردم همدان بوده است؛ از همین جا چند نسل کوه‌نورد کشور و ده‌ها نفر از برجسته‌ترین کوه‌نوردان ایران برخاسته‌اند. ساخت تله کابین در این مسیر، ارزش کوه‌نوردی و قارالوند را خدشه دار می‌کند، به علاوه حریم دیدگاهی گنج‌نامه هم آسیب می‌بیند که در این صورت نمی‌توان آن را در فهرست میراث جهانی به ثبت رساند.

نیاسر

کوه‌ها، نقشی برجسته در زندگی انسان داشته‌اند. آنها، خاستگاه آب و رستگاه گیاه و به این دلیل مورد احترام انسان‌ها بوده‌اند. اهمیت کوه‌ها برای آدمی، آن را به جایگاهی مقدس و نمادی پر عظمت بدل ساخت. کوه، محل عبادت و تفکر و نشان استواری بوده است. از اینها گذشته، کوهستان جایی برای مطالعه‌های علمی و کارگاهی برای پژوهش‌های گوناگون بوده است. یکی از کارکردهای مکان‌های کوهستانی، استفاده از آنها برای بررسی‌های ستاره‌شناسی و گاه شماری بوده است.

قرن‌ها پیش، نیاکان ما برای تشخیص زمان‌های «اعتدال» بهاری و پاییزی (زمان‌های برابری شب و روز) و «انقلاب»‌های تابستانی و زمستانی (زمان کوتاه‌ترین و بلندترین شب‌ها) و گاه‌شماری‌های دیگر، به ساختن بناهای خاص پرداختند. از جمله این بناها می‌توان به «چارتاقی»‌ها اشاره کرد که یک نمونه بالارزش آن چارتاقی نیاسر کاشان است. رضا مرادی غیاث‌آباد به شیوه‌ای مستدل نشان داده است که معماران و دانشمندان سازنده چارتاقی، با مکان‌یابی مناسب و رعایت نسبت‌های

دقیق بین پهنای پایه‌ها و طول هر ضلع، «خط دید»‌هایی پدید آورده‌اند که با دیدن خورشید در امتداد آنها می‌توان به فرارسیدن انقلاب‌ها و اعتدال‌های فصلی پی برد. در این میان، کوه‌ها نیز در رصدها نقش داشته‌اند؛ نخست به عنوان سایه بان که ظاهر شدن خورشید را در خط دیدهای چارتاقی به هنگام طلوع، تا لحظه مناسب به تأخیر می‌اندازد. دوم اینکه مکان‌های کوهستانی، به دلیل دور بودن از خانه‌های شهری یا روستایی، مشرف بودن بر محیط و دور بودن از نورهای مزاحم برای رصدگیری مناسب‌تر بوده‌اند.

با کمال تأسف، ساخت و ساز در حریم بعضی از چارتاقی‌ها، گذشته از آنکه به حریم بصری آنها آسیب رسانده، کارکرد ویژه آنها را که نشان‌گر هوشمندی نیاکان ما در زمان‌های دور (تا دو هزار سال پیش) بوده، خدشه دار کرده است. رضا مرادی غیاث‌آباد در مقاله‌ای^۵، آسیب‌هایی را که از روند ساخت و ساز و معدن‌کاوی در نزدیکی چارتاقی با شکوه نیاسر (ثبت شده در فهرست آثار ملی) و نیز آسیب‌های وارده از «مرمت»‌های سازمان میراث فرهنگی (!) به کارایی این بنای باستانی وارد شده، برشمرده است.

پایان سخن

کوه‌های ما، سخت در فشارند؛ از چرای مفراط، جنگل زدایی، ساخت و ساز، ریخت و پاش زباله، گردش‌گری مخرب، و بی‌توجهی به میراث فرهنگی. تک تک مردم و بخش‌های گوناگون حاکمیت و سازمان‌های غیردولتی باید در کاستن از این فشارها و در اصلاح روش‌های بهره‌برداری از کوهستان بکوشند. ▽

پی‌نوشت:

شهریار می‌گوید:

کوه در شب چه شکوهی دارد / خرم آن جلگه که کوهی دارد
تاجی از ماه به سردارد کوه / از طلا جبه به بردارد کوه
اولین پرتو ماه و خورشید / روی پیشانی کوه است پدید...

۱- برای آشنایی با آثار تاریخی محدوده دماوند نگاه کنید به: پازوکی طرودی، ناصر. ۱۳۸۱. آثار تاریخی دماوند، اداره کل میراث فرهنگی استان تهران.

۲- نگاه کنید به: ملک پور، علی. ۱۳۷۸. کلاردشت (جغرافیا، تاریخ و فرهنگ)، تهران، انتشارات کارآفرینان.

و برای آشنایی با آثار طالقان: محمد بیگی، بهروز. ۱۳۸۲. طالقان در باستان، چاپ شده در طالقان.

۳- سعدی، غلامحسین. ۱۳۵۴. خیابو یا مشکین شهر، تهران، امیرکبیر، صفحه ۱۸۶.

۴- برای آشنایی با آثار تاریخی الوند، نگاه کنید به: گروسین، هادی. ۱۳۸۳. جغرافیای تاریخی زیستگاه‌های دره‌ای الوند، همدان، انتشارات شهر اندیشه.

۵- مرادی غیاث‌آباد، رضا. ۱۳۸۰. نظام گاه‌شماری در چارتاقی‌های ایران، شیراز، انتشارات نوید شیراز.

۶- مرادی غیاث‌آباد، رضا. ۱۳۸۴ (۲۲ تیرماه). «نابودی چارتاقی نیاسر» روزنامه شرق.

جناب آقای عزیز اله خلیج

درگذشت والده محترمان را

به شما و خانواده گرامیتان تسلیت

عرض کرده بقای عمر شما و بازماندگان

را از خداوند متعال خواستاریم.

گروه کوه نوردی همت شمیران

دیواره علم کوه

نگاهی به گذشته و نشانی از حضور فرانسویان
در ایران

ترجمه: مهندس ابراهیم نوتاش

دیواره علم کوه واقع در منطقه تخت سلیمان یکی از دیواره‌های شناخته شده و مطرح ورزش کوهنوردی فنی در جهان است. این دیواره دارای مسیرهای گوناگون است که به وسیله کوهنوردان آلمانی-اتریشی و ایرانی برای اولین بار صعود شده و با نام‌های مختلف معروف است. در سال ۱۹۶۶ کوه‌نوردان فرانسوی در مسیر جدید این دیواره را صعود کردند و مسیر نیز به نام مسیر فرانسوی به ثبت رسید. هرچند صعود این دیواره دوبار در سال‌های ۱۹۵۴ و ۱۹۵۶ به وسیله کوهنوردان فرانسوی اقدام شده بود ولی آنها نتوانستند موفق شوند تا آنکه در سال ۱۹۶۶ گروه کوه‌نوردان فرانسوی در ترکیب جدید توانستند مسیر جدیدی بر این دیواره انتخاب و آن را صعود کنند.

آندره پارات **Andre-Parat** مسئول کمیته فنی گروه که در دو صعود اولیه سال‌های ۱۹۵۴ و ۱۹۵۶ نیز شرکت داشته است. گزارش جداگانه‌ای درباره دو صعود گذشته نوشته و به کلوب آلپین فرانسه ارائه نموده است. اما گزارش اولین صعود کوه‌نوردان فرانسوی بر دیواره علم کوه به وسیله دکتر پیر بوتن **Pierre-Buttan** سرپرست برنامه تنظیم و در مجله کوهستان و آلپینیسیم که ارگان اصلی کلوب آلپین فرانسه (کلوپ کوه‌نوردی فرانسه) می‌باشد در اکتبر ۱۹۶۶ به چاپ رسانید.

امکانات بررسی کرده بود صحبت کرده و این برنامه را به عنوان پروژه پیشنهاد کرد و در یک ملاقات نهایی با لوسین دوی **Lucian Davies** رییس فدراسیون کوهنوردی وقت با این جمله برنامه را تایید کرد

«فکر می‌کنم هدف عاقلانه‌ای را در نظر گرفته‌اید»

سال ۱۹۶۶: شانس با ما همراه است. سیلون پیو **Sylvain Piuot** سردبیر روزنامه لیونی پروگرس و دوست بسیارخوب کوه‌نوردان که کمک مالی هم می‌کرد و همسرش پولات پیو **Paulette Piuot** تا کمپ اصلی با ما همراه و ما را یاری خواهند داد.

ژاک سوبی **Jacoues Soubis** با یک تجربه عالی، فیلم‌بردار برنامه خواهد بود.

کریستیان پورکیر **Christian Pourquier** رییس سابق کلوب آلپین فرانسه در مراکش و مدیر موسسه فرهنگی لاروس در ایران تمامی تسهیلات آسایشی در ایران شامل منزل ویلایی بزرگ، استخر، ماشین و راننده در اختیار ما

ارتفاع پرواز ۳۳۰۰۰ پا سرعت ۹۰۰ کیلومتر در ساعت دمای محیط منفی ۵۳، هنوز خورشید بر بیکر ترکیه می‌تابد و در فاصله دور قله آرارات دیده می‌شود. به زودی به ایران و تهران می‌رسیم.

سال ۱۹۶۴: ناقوس‌ها برای من و ایوت (**YVETTE**) همسرم به صدا درآمدند. به ما گفتند که می‌توانیم یک برنامه بزرگ اجرا کنیم: در آن سال‌ها قطب‌های اصلی کوه‌نوردی فرانسه در منطقه‌های پاریس، لیون و شامونی خلاصه می‌شد و فدراسیون کوه‌نوردی با توجه به امکانات مالی و حمایت شرکت‌هایی که به هر دلیل به برنامه‌ها کمک می‌کردند تصمیم می‌گرفتند به هر قطب یک برنامه اختصاص دهند. به پارسی‌ها یک برنامه از منطقه هیمالیا دادند و به لیونی‌ها که در سنگ‌نوردی فعالیت بیشتری داشتند گفتند خود شما یک برنامه در این زمینه انتخاب کنید.

سال ۱۹۶۵: آندره پارات **Andre Parat** درباره صعود دیواره شمالی علم کوه که قبلاً در سال ۱۹۵۴ طی یک برنامه خصوصی با شرایطی دشوار و بدون

قرار خواهد داد. دیگرچه چیزی بهتر از این. ۰۰۵

- کلود مایارد Claude Maillard که در سال ۱۹۵۳ در برنامه بررسی دیواره علم کوه حضور داشته تمام عکس‌ها و گزارشات را برای ما فرستاد تا مطالعه بیشتری انجام شود.

- فدراسیون کوه نوردی ایران هم به گرمی و با سرعت به تمام پرسش‌های ما پاسخ داد. بالاخره امروز دوم ژوئیه ۱۹۶۶ (برابر با سال ۱۳۴۴ شمسی) زنگ حرکت زده شد و ما مصمم هستیم این برنامه را با موفقیت اجرا کنیم ولی باید به چند مساله فکر کرد.

اول = مساله ایمنی و بهداشتی برنامه: هرچند یک خورجین دارو و برانکارد مخصوص و دکتر اکیب که خود سرپرست برنامه هم بود به همراه داشتیم ولی ما هیچ تصویری از این منطقه بکر یا وجود کوچک ترین امکان گروه نجات در ایران را نداریم و بایستی خودمان را برای هر مشکلی آماده کنیم البته بهتر است با پیشگیری موارد، ریسک را به حداقل برسانیم ولی خوب اگر هم سرنوشت برای ما چیز دیگری رقم زد بایستی با آن برخورد عاقلانه داشته باشیم.

دوم = توفیق صعود روی این دیواره ناشناخته که البته شنیده‌ایم فعالیت‌های دیگری هم روی آن شده است چگونه می‌باشد و نظر آندره این است که همه نفرات صعودکننده، دیواره را صعود کنند.

در آخر فیلم و عکس‌ها و گزارش کامل برنامه را بایستی تهیه کرده و این اطلاعات را در اختیار دیگر کوهنوردان هم قرار دهیم.

تهران: سه روز رویایی و فراموش نشدنی همراه با مهمان‌نوازی بی حد و حصر صاحب‌خانه، خستگی ناشی از ناهمواری‌های گمرگ خرمشهر و راه‌آهن را از تن من به در کرد (این گروه وسایلشان را با کشتی به بندر خرمشهر فرستاده بودند- م)

فدراسیون کوه نوردی ایران و بانک ملی ایران که گویا در برنامه‌های ورزشی آنان را یاری می‌دهد با دسته گل استقبال جالبی از ما کردند (ما که ندیدیم!! من حدس می‌زنم گروه کوه نوردی بانک ملی آنها را برای ناهار یا شام دعوت کرده بودند- م)، رفقا از این که سخنرانی بار دوم من با بار اول کوچکترین اختلافی نداشت کلی با من مزاح کردند.

- امروز در یک دهکده قدیمی به نام رودبارک که توسط یک رودخانه پر از ماهی قزل‌آلا به دو بخش تقسیم شده است هستیم. رودبارک دهکده‌ای است با مردمانی سالم و بی‌آلایش و با چهره‌های خندان. مردان با شلوارهای گشاد و سوار بر خر یا قاطر و زنان با چهره‌های نسبتاً آفتاب‌زده و یک بچه بر پشت بسته و تعداد عظیمی از کودکان در آن دیده می‌شوند.

- پناهگاه رودبارک (مقصود اتاق معروف منزل مش صفر نقوی است- م) یک اتاق است که در آن یک قالی پهن است که هم میز ناهارخوری است و هم تخت خواب عمومی. مسئول آن که نامش مش صفر است می‌گوید من در این ده تنها کسی هستم که قادر به خواندن و نوشتن به زبان فارسی هستم. یک فرهنگ لغات کوچک فارسی فرانسه به ما اجازه می‌دهد تا چندین جمله را باهم ردوبدل کنیم. در هر حال فهمیدیم قیمت یک قاطرچی همراه با قاطرش ۶/۵ فرانک در روز و ۴۵ فرانک هم برای هر گوسفند قیمت‌گذاری شد. (در آن زمان یک فرانک برابر با ۱۵ ریال بوده است- م)

کاروان ما شامل ۱۸ قاطر، ۱۸ قاطرچی و ۱۲ کوه نورد فرانسوی در هوای مه‌آلود از رودبارک به راه افتاد به تدریج از جنگل و کنار رودخانه می‌گذریم. این دره نسبتاً جمعیت بوده و کشاورزی در آن رونق دارد ولی برای کوه نوردان زیاد شناخته شده نیست.

- پناهگاه علم کوه در ارتفاع ۳۷۰۰ متر قرار دارد که یک اتاق نسبتاً بزرگ و

تاریک است که کناره‌های آن را برای خوابیدن مجهز کرده‌اند. ۲۳ بسته و ۱۲ کوله پشتی بزرگ را در آن پیاده کردیم.

- امروز هشتم ژوئیه ۱۹۶۶ اولین بار کشتی به کمپ اصلی را شروع کردیم ۴۰۰ متر اختلاف ارتفاع بیشتر نداریم اما عبور از یک منطقه نسبتاً طولانی و درهم و برهم یخچالی شکسته با سنگ‌های غلتان بدون تعادل بسیار خسته کننده است. در ارتفاع ۴۱۰۰ متری روی یخچال چادرهای دوفنری ماکالو که بسیار راحت است و از طرفین دوه به یکدیگر وصل می‌شوند برپا کردیم. حسن این چادرها در آن است که در وسط آن یک سالن بزرگ عمومی به وجود می‌آید که در این شرایط و در این ارتفاع جمع شدن همگی و گپ زدن با یکدیگر خیلی دلچسب و آرام بخش است.

- امروز بار کشتی دوم هم لازم به نظر می‌آید ولی همگی کف یخچال گردهم آمده دیواره را نظاره می‌کنیم وضعیت با آنچه ما فکر می‌کردیم تفاوت بسیار دارد. از شکاف یخچال تا زیر دیواره یک شیب برفی حدود ۴۵ درجه وجود دارد که به نظر ساده می‌آید بنابراین اصل دیواره سنگی نبایستی بیشتر از ۵۰۰ متر باشد ولی چه ۵۰۰ متری! در نظر بگیرید یک دیواره که تشکیل شده باشد از دو قسمت شرقی و غربی که از وسط با یک دهلیز عمیق جدا شده باشد. این دهلیز قیفی شکل به علت ریزش دایم غیرقابل دسترسی است. قسمت غربی یک گرانت نسبتاً قهوه‌ای رنگ و پر از شکاف است که به قله اصلی منتهی می‌شود و کوه نوردان ایرانی در تهران این بخش را به ما توصیه کردند ضمن این که این جبهه از طرف غرب محدود به قسمتی از بالای یخچال می‌شود که امکان صعود و بازگشت در شرایط نامساعد در آن بیشتر است. اما ما در حال بررسی همه بخش‌ها هستیم. امکان

نوروز پاسنتی پر همه ایرانیان مبارک باد

اورست EVERST

عرضه کننده بهترین

لوازم و پوشاک کوهنوردی

خارجی و داخلی با شرایط مناسب

برای تمام کوهنوردان

و گروه‌های کوهنوردی سراسر ایران

عرضه و فروش نشریات و کتب کوهنوردی

فروشگاه شماره ۱: تجریش - روبروی بیمارستان شهداء،

پاساژ میری، طبقه همکف بازار، پلاک ۲۳

تلفن فروشگاه: ۲۲۷۱۴۷۷۲

تلفن همراه: ۰۹۱۲-۲۰۹۳۴۲۶

حسین زیرکی

زیر صفر سردتر نمی‌شود. باید ۵۰۰ متر طناب ثابت نصب کنیم. حدود ۲۵۰ عدد میخ و حدود ۵۰ عدد گوه چوبی در این کار لازم است روحیه بچه‌ها عالی است. قرار شد اولین حمله را پارات Parat گراسه Grasset و والنو Valencot از سمت راست مثلث شرقی شروع کنند. گذر از یخچال و شکاف اصلی آن به خوبی صورت می‌گیرد. من و ژاک روی گرده شمالی (گرده آلمانها-م) که تا آخر برنامه عملاً هفت بار آن را صعود کردیم مشغول فیلمبرداری هستیم. کندی صعود گروه را به فکر وامی‌دارد. فکر می‌کنم دارند وقت زیادی از دست می‌دهند حتی به این فکر می‌کنم که از شکاف یخچال تا زیر دیواره که نسبتاً مسیر آسانی به نظر می‌رسد نصب طناب ثابت کاری بیهوده و وقت‌گیر باشد. اما ژاک سوبی فیلم بردار این روپاه باتجربه که به سبک کار لیون‌تری آگاهی کامل دارد به من فهماند که در اشتباه هستیم. آندره با جدیت کامل و همیشگی‌اش این ۱۵۰ متر تا زیر دیواره را به طناب ثابت مجهز می‌کند و من بعداً می‌فهمم که برخلاف نظر اولم عبور و مرور از این اتوبان! چه قدر در صرفه‌جویی وقت موثر بوده است. در نهایت ما پیروزی خود را بر این دیواره مدیون طناب‌های ثابت کار گذاشته شده بر آن می‌دانیم. گروه به زیر سنگ‌های دیواره رسیده‌اند بعد از مدتی بررسی و یک صعود کوتاه به سرعت از ادامه آن منصرف شده و شروع به پایین آمدن می‌کنند. ما همگی به سوی آن‌ها می‌رویم و از آخرین اخبار مطلع می‌شویم. بلوک‌ها بزرگ سنگی نامطمئن و کلاهیکی شکل باعث می‌شود که اعضا بگویند «اصلاً فکر این مسیر را بایستی از سر به در کرد».

فردای آن روز جوان‌های گروه شامل کونو Conod بلاسیر Blassier و ماریه Mariet به سمت میانی این مثلث حمله می‌کنند. با دوربین صعود آنها را تعقیب می‌کنیم سنگ‌های خرد و نامطمئن باعث عقب نشینی مجدد آنها می‌شود.

دیگر، ستون مثلثی شکل شرقی دهلیز است و این تخته سنگ یک‌پارچه خیلی شبیه کاپوسین بزرگ هم هست (دیواره کاپوسین در منطقه آلپ قرار دارد و برای اولین بار بوسیله والتر بوناتی Walter Bonnati صعود شده است-م). در نهایت این جبهه بیشتر نظرها را جلب کرده است و همگی با دوربین و بدون دوربین مشغول پیدا کردن راه هستیم. برای قسمت نهایی و خروج از دیواره نظر همگی تقریباً یکی است. در قسمت راست و بالای این بخش مثلثی شرقی دیواره، شکاف‌های زیادی وجود دارند که قابل صعود به نظر می‌رسند اما چگونه باید به آن قسمت رسید. باید یا از دست راست این مثلث شروع کرده و روی مرز دهلیز مستقیماً به بالا ادامه دهیم و یا از شکاف وسط این مثلث که تقریباً عمود منصف آن را هم تشکیل می‌دهد بالا رفته و در وسط دیواره متمایل به راست شده و روی ستون سنگی مرز فوقانی دهلیز برسیم و یا از ابتدا شکاف سمت چپ این مثلث را گرفته و از وسط‌های دیواره و جایی که این شکاف تقریباً تمام می‌شود تمام دیواره را تا قسمت فوقانی مرز دهلیز سنگی تراورس کنیم که در حالت سوم درست است. روی طاقچه‌های مختلف آثار برفی که حتی بدون دوربین دیده می‌شوند حاکی از وجود رگه‌های حمایت و حتی شاید نقاط شب‌مانی باشد. اما بخش‌هایی از دیواره که در این تراورس است صاف صاف به نظر می‌رسند. مشکل اصلی عبور این مسیر است. تصمیم گرفتیم هر سه مسیر را امتحان کنیم حتی به این فکر می‌کنیم که از دو مسیر شروع کنیم و در صورت عدم امکان صعود به قسمت غربی دهلیز برویم. تجربه نشان خواهد داد که در این افکار، ما چقدر از واقعیت به دور هستیم. دیواره ۵۰۰ متری جالبی است که به طور متناوب در بعضی جاها پر از شکاف و جاهای دیگر صاف صاف است. اما خوشبختانه دو عامل مهم با ما همراه است یکی این که یخچال شکاف خطرناک ندارد دوم این که هوا از ۴ الی ۵ درجه



Arian Tour

در تابستان ۸۵ با ما همراه شوید در ...



بیس کمپ K2

سفری به قطب شمال

آدرس : ستارخان - بعد از نیایش - پلاک ۳۰۳ - واحد ۱

علی جعفرنژاد

تلفن : ۶۶۵۱۶۴۲۷ - ۰۲۱

www.ariantour.com

ناامیدی شدیدی همه را فرا می‌گیرد. اینها در ضمن می‌گویند در آخرین نقطه صعودشان دیده‌اند که شکاف چپ دیواره در مسیر ریزش زیاد بوده و مسیری غیرمنطقی به نظر می‌رسد. به هر حال روز بعد من و ژان پیر که می‌توان او را به نوعی موتور حرکت بچه‌ها و برنامه‌نماید به راه می‌افتیم و برخلاف روحیه مایوس بچه‌ها نمی‌دانم چرا یک امید فراوان ما را دربر گرفته و روحیه ما خوب است.

صبح خیلی زود با بار نسبتاً زیاد راه افتادیم و داخل شکاف یخچال یک استراحت یک ساعته می‌کنیم تا آفتاب هم درآید و بعد از صرف صبحانه راه می‌افتیم ژان پیر جلو و من به دنبالش، زیر دیواره درمی‌یابیم که نظر بچه‌ها در روز گذشته صحیح نبوده است و روی طول اول این مسیر با وجودی که کلاهی هم نیست اگر چه برخورد ریزش سنگ دیده نمی‌شود ولی اکثر سنگ‌ها نسبتاً نامطمئن با ملاط خاک دار به هم وصل‌اند و بایستی احتیاط را از دست ندهیم. این عدم ریزش ما را کلی خوشحال کرد. ژان پیر کاملاً تو فرم آمده و ما پنج طول طناب که یکی از آن کاملاً کلاهی بود صعود کردیم و این شکاف را هم شکاف اتریشی‌ها نام گذاشتیم زیرا در وسط آن یک میخ قدیمی حلقه‌دار اتریشی پیدا کردیم (این قسمت از مسیر فرانسوی‌ها با مسیر هاری روست که سال قبل آن را صعود کرده بود یکی است و احتمالاً این میخ هم به او تعلق داشته است - م) توی کلاهی آخر که رکاب‌ها در فضا معلق بودند من وقتی به یکی از میخ‌ها رکاب زدم میخ از جادآمد و من با تحمل یک شوک ناگهانی با کوله بزرگ و سنگین لای طناب‌ها گیر کردم. ژان پیر نمی‌داند من در چه وضعیتی هستم فکر می‌کنم بروم پایین اما امکان آن وجود ندارد زیرا وسط زمین و هوا معلق خواهیم ماند. با تلاش زیاد سعی می‌کنم با وجود وضعیت نامطمئن میخ را دوباره در جایش بکوبم متوجه می‌شوم که میخ برای شکاف نازک است و وقتی با خودم فکر می‌کنم که من ۶۰ تا میخ جورواجور توی کوله پشتی دارم که به آن دسترسی نیست به مضحک بودن وضعیتیم می‌خندم! عضلاتم از شدت خستگی در حال انقباض هستند و به هر شکل شده باید خودم را به میخ بعدی برسانم. فکری به سرم زده و نوک مخامی رکاب (چنگک سر رکاب - م) این اختراع اتریشی‌ها را به داخل شکاف وارد کرده و فشار می‌آورم خوشبختانه گیر می‌کند و تحمل وزن مرا می‌کند به سرعت رکاب زده و خود را به میخ بعدی می‌رسانم. اوف! در یک لحظه تمام خستگی بدنم بیرون می‌رود. ژان پیر حتی حدس هم نمی‌تواند بزند که بر من چه گذشت و من وقتی به او می‌رسم چنان به نفس نفس افتاده‌ام که از خیر تعریف ماجرا هم می‌گذرم. وقتی به ساعت نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم که برای امروز دیگر وقتی نداریم ضمناً احتیاجی به شب‌مانی هم نیست. اکنون متوجه می‌شوم که چرا دوستانمان روی صعودهایشان این قدر وقت صرف می‌کرده‌اند. می‌دانیم که مسیر صعود را پیدا کرده‌ایم و دیگر درنگ جایز نیست تمامی لوازم اضافی را فیکس کرده و به سرعت فرود را از آن‌جا آغاز می‌کنیم.

با ژاک و ایوت که تمام روز با دوربین و با نگرانی از سقوط سنگ و با فاصله از دیواره و روی یخچال ما را تعقیب می‌کردند به کمپ اصلی برگشته و خوشحال و امیدوار از پایین مسیر صعودمان را برای همگی بازگو می‌کنیم. روحیه اکیپ در بالاترین حد ممکن است. صعود این دیواره فوق‌العاده مشکل‌تر از آنچه در آلپ انجام می‌دادیم به نظر می‌رسد. تعداد میخ لازم به مراتب بیشتر است نه تنها برای صعود بلکه برای حمایت و طناب ثابت‌ها نیز باید در نظر گرفت. قبلاً فکر می‌کردیم در دو گرده طناب به دنبال یکدیگر صعود کنند. اما با توجه به مشکل دیواره و ریزش آن و برای اطمینان بیشتر با وجودی که زمان زیادتری لازم دارد تصمیم گرفتیم هرروز فقط یک گرده طناب به مجهز کردن دیواره شامل میخ کوبی - حمل بار و فیکس کردن طناب ثابت بپردازد تا وقتی که حمل مناسب برای شب‌مانی چند نفر (بعد از تراورس) پیدا کنیم ضمناً قرار شد گرده طناب

روی دیواره در ساعات معینی از روز به کمک یک فرستنده کوچک از اوضاع خبر داده و شب را هم به کمپ اصلی برگردد. فکر نکنید که بقیه توی این مدت در کمپ اصلی به بازی مشغول بودند یک گروه سه نفری به قله نسبتاً آسان تخت سلیمان صعود کردند که خاصیت اصلی آن دید عالی روی دیواره شمالی علم کوه و تمام منطقه برای عکاسی و فیلم برداری می‌باشد وگرنه این مسیر از نظر کوه نوردی کار مهمی نیست. دو گروه سه نفری یخچال غربی علم کوه را که یک کورس یخی جالب و زیباست و خیلی شبیه دالان اسپنسر Spencer در منطقه آلپ می‌باشد، صعود کردند. دو گروه سه نفری و یک گروه دونفری یال شمالی علم کوه (گرده آلمان‌ها - م) را از دو مسیر مختلف و جالب که شباهت زیادی به کورس‌های گرانیتهی آلپ دارد صعود کردند (با صحبت‌هایی که با ژان پیر داشتم بعد از سه رکابی به جای رفتن به سمت راست و طرف سنگ سماور مستقیماً ادامه داده‌اند - م) این مسیر درجه سختی D را دارد.

(یک نوع تقسیم بندی به صورت خلاصه در فرانسه وجود دارد که مسیرها را به ترتیب:

آسان = F = Facile

کمی مشکل = PD = Peu Defficile

مشکل = D = Defficile

واقعا مشکل = AD = Asseg Difficile

خیلی مشکل = TD = Tres- Defficile

بی نهایت مشکل = ED = Extremment Difficile

می‌نامند - م)

تولیدی کفش کوه نوردی اورست

در مدل های

۱- سنگین، کاملاً ضدآب با مواد خارجی (جایگزین دوپوش)

۲- نیمه سنگین ساقه بلند

۳- سبک کوه نوردی

۴- کوهپیمایی با زیره پرسی

آدرس: تبریز - پل قاری - اول تکیه حیدر

تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۴۰۲۹۶۰ همراه: ۰۳۰۱۰۵۶۰-۰۹۱۴

با مدیریت بیوک جباری اقدم

بالاخره پس از ده روز کوشش و مجهز کردن دیواره از ابتدای تراورس چهار تا پنج طول طناب زیر قله و پیدا کردن یک طاقچه کوچک برای شب‌مانی گروه صعودکننده آخرین پیامشان توسط فرستنده کوچک این است «سلام دوستان فردا روز قله است» اما سرنوشت چیز دیگری رقم زده است برای اولین بار هوا خراب شد و برف شدیدی شروع به بارش می‌کند خوشبختانه با استفاده از طناب‌های ثابت و تله فریک برنارد گروه بدون اشکال به کمپ اصلی برمی‌گردد. خرابی هوا ۴۸ ساعت است که ادامه دارد و ما خیلی ناامید شده‌ایم، امروز خوشبختانه خورشید بر همه‌جا به خصوص بر دیواره می‌تابد. اما ما تقریباً یک روز کامل برای درآوردن طناب‌ها از زیر برف یخ‌زده احتیاج داریم از طرف دیگر ناامیدی هنوز بر طرف نشده است. تعداد میخ بسیار کمی برای بقیه دیواره داریم طناب ثابت ما تمام شده و چند روز هم بیشتر وقت نداریم باید جنبید و تاکتیک دیگری انتخاب کرد. تصمیم می‌گیریم چهار نفری را که بیشتر تو فرم هستند در دو گروه دونفری به دنبال هم بالا رفته و با حمایت یکدیگر مسیر را تمام کنند. آندره پارات و فرانسوا ولانسو نزدیکی‌های ظهر راه می‌افتند که شب در انتهای طناب‌های ثابت روی طاقچه کوچک به سر برده و روز بعد مسیر را کامل کنند و آخرین میخ‌ها را هم با خود بردند. طناب ثابت هم نداریم پس بایستی مثل صعودهای آپی از دیواره خارج شویم. آن بلاسیه و ژان پیر فرازانو فردا صبح خیلی زود از کمپ اصلی راه می‌افتند وظیفه‌شان این است که میخ‌های زیادی و حتی اگر لازم شد غیرزیدی را درآورده و به گروه در مسیر برسانند. گروه در ساعت ۶ صبح شروع به کار کرد.

اما به نظر می‌رسد که چنان به کندی کار می‌کنند که همگی ناامید هستیم. آندره نفر جلو گاهی مدت‌ها بی حرکت به نظر می‌آید و گاهی متمایل به راست و گاه متمایل به چپ سنگ‌های بی تعادل را پایین می‌اندازد به هرحال بعد از ۱۰ ساعت تلاش ساعت ۴ بعدازظهر آن‌ها را که به قله رسیدند می‌بینیم فرستنده‌ها به کار می‌افتند. پیربوتن می‌گوید «براوو آندره- براوو هردوتاتون خوشحالین» و آندره پارات جواب می‌دهد «خوشحال- اینو تو می‌گی- من تو عمرم هیچ‌گاه این قدر نرسیده بودم حتی اگر همه دنیا را بهم بدن حاضر نیستم پامو تو این قسمت درب و داغون که نه میخ بند میشه و نه میشه گیره گرفت بزارم».

(این یک حقیقت است که قسمت انتهایی دیواره علم کوه کاملاً خرد و بسیار ریزشی و خطرناک می‌باشد به خصوص که کوه نورد هم خسته به این منطقه می‌رسد و با دیدن قله از نزدیک ضریب احتیاط او کم می‌شود- م) با وجودی که تقریباً تمام مسیر میخ کوبی شده اما طناب کرده دوم عملاً سرعت لازم را ندارد آنها مجبورند خیلی بادقت و احتیاط صعود کنند و به این ترتیب درست قبل از این که تاریک بشود حدود ساعت هفت شب به قله می‌رسند. از مسیر خرسان به سمت یخچال غربی سرازیر می‌شوند و فقط دیدن جای پاهای خرس در اطراف است که آن‌ها را وادار می‌کند به سرعت هرچه تمام‌تر گردنه شانه کوه را بالا رفته و نیمه شب به کمپ اصلی برسند و گرنه یک شب‌مانی دیگر هم در انتظارشان بود.

نظر گروه دوم هم درباره قسمت انتهایی دیواره با گروه اول یکی است «ریزشی و خطرناک». شب توی کمپ اصلی شورای جنگ تشکیل می‌شود هنوز هم دو روز دیگر فرصت داریم اما تصمیم همگی بر آن است که ریسک دیگر نکرده و ختم برنامه را اعلام کنیم. (ابتدا قرار گذاشته بودند که تمام نفرات دیواره را صعود کنند اما با توجه به مشکل بودن قسمت آخر دیواره آندره پارات آنها را منصرف می‌کند- م) فردا ما این کوهستان وحشی را با تمام عظمتش به سوی باغ‌های زیبای اصفهان ترک می‌کنیم. ▽
پیر بوتن.

یک صعود انفرادی به سیاه کمان انجام شد که هدف بررسی راه بازگشت مناسب و مستقیم به کمپ بود که پیدا نشد و او مجبور شد پس از پایین رفتن به سمت پناهگاه سرچال تمامی منطقه خرد و یخچالی را بالا بیاید. خانم و آقای پیوو مسئولیت آشپزخانه را به عهده داشتند و خانم پیوو غذاهای خوشمزه به خورد ما می‌داد و آقای پیوو با رفت آمد به پایین هم مواد اولیه تازه به ایشان می‌رساند و ضمناً رل پستیچی و وصول نامه‌های ما از فرانسه را به عهده داشت. همه چیز به خوبی پیش می‌رود فقط ای کاش پیشرفت این قدر کند نبود. عبور از تراورس بزرگ وسط دیواره تنها راه عبور به نظر می‌رسد و مشکل اصلی ما بوده و هنوز حل نشده است، این دال سنگی یک دست و بدون کوچک‌ترین شکاف یا گیره راه ما را سد کرده است. بالاخره برنارد کونو گره این مشکل را باز کرد او سر طناب را چندین گره زده و با در دست گرفتن چندین حلقه طناب آن را پرت می‌کند و سعی می‌کند آن را پشت لایه‌های روی هم چسبیده یک برجستگی آن طرف گیر دهد. بالاخره با اضافه کردن دو کارابین و پشتکار زیاد و با کشیدن طناب و آویزان شدن به آن احساس کرد که خوب گیر کرده است و با حمایت آلن Alain یومارش را به آن زده و خود را به آن طرف طناب می‌رساند سپس با میخ کوبی اساسی و افزودن یک رشته دیگر این پاندوله را محکم کرد.

[بد نیست بدانید دو رشته طنابی که فرانسوی‌ها به صورت پاندولی روی این قسمت تراورس نصب کرده بودند دو رشته طناب کتان ۶ میلی متری بود. ۴ سال بعد که گروه ارش این مسیر را صعود کرد از جرات و جسارت اینها که روی این دو رشته نازک در این ارتفاع عبور و مرور می‌کردند متعجب شده بود و از آن به بعد این پاندوله با طناب‌های ۱۱ میلی متری نایلونی مجهز شد- م]


تله فریک برنارد تا آخر برنامه بارها و بارها برای رفت و برگشت مورد استفاده قرار گرفت. یک شکاف نسبتاً گشاد و پر از خاک بود که به هیچ وجه میخ‌خور نبود تا آن جایی که ممکن بود خاک آن را پاک کرده و سپس همگی به سمت پایین سرازیر شدند تا با ساختن گوه‌های بزرگ چوبی و مناسب برای این شکاف بازگردند.

میخ کوبی و بازهم میخ کوبی در این ارتفاع ۴۵۰۰ بعد ۴۶۰۰ و ۴۷۰۰ و حتی ۴۸۰۰ متر. اکثر اوقات صعود مصنوعی است رکاب‌ها حتی به دیواره هم برخورد نمی‌کند خیلی جاها آدم احساس می‌کند که می‌تواند مسیر را با صعود آزاد ادامه دهد اما غریزه عدم اطمینان و سرگیجه نگاه به پایین و پژواک صدای پرت شدن میخ‌های از دست رفته باعث می‌شود که میزان میخ کوبی و رکاب زدن بیشتر شود ضمن آن که این امر در صرفه جویی انرژی در این ارتفاع نیز کمک می‌کند.

گویر

<< نخستین تولید کننده استرچ پلار ایرانی >>

< جهت استفاده در ورزش های کوه نوردی و اسکی >



پنیرش سفارش از ارگان ها، گروه ها و ... با شرایط مناسب

دائرس ۰۹۱۲-۶۸۰۸۸۱۵ و ۰۸۸۴۴۷۷۸۴-۰۲۱

صعود خط الرأس دنا

گزارش: گروه کوه نوردی آرش شیراز



پس از ۴ ساعت کوه‌پیمایی با عبور از دره «ریزک» و با گذر از شیب تند دره اتابکی به گردنه اتابکی به ارتفاع ۳۴۰۰ متر می‌رسیم از آب چشمه اتابکی استفاده کرده و چون هنوز زمان کافی برای حرکتیمان داریم تصمیم می‌گیریم تا کمپ خود را در ارتفاع بالاتر برقرار کنیم. بعد از حدود ۴۵ دقیقه به مکانی می‌رسیم که نسبتاً هموار است مکان را برای شب‌مانی آماده کرده و مشغول برپایی چادر می‌گردیم. در هوایی بسیار مطبوع و خنک شب اول را به صبح می‌رسانیم.

پنج شنبه ۸۴/۴/۲۳

ساعت ۶/۳۰ بعد از جمع کردن وسایل مسیر صعود قله قدویس را پیش می‌گیریم مسیر را به آرامی بالا می‌رویم. برای استفاده از کرم ضدآفتاب و برداشتن مقداری آب که از زیر یخچال جاری است توقف می‌کنیم. پس از اندکی استراحت مجدداً مسیر صعودمان را در پیش می‌گیریم هنوز مسافتی را طی نکرده بودیم که در فاصله حدود دویست متری مان

رشته کوه زاگرس به طول ۱۴۰۰ کیلومتر از شمال غرب به سمت جنوب شرق کشیده شده است و بسیاری از قله‌ها مطرح بالای ۴۰۰۰ متر کشورمان را دربر گرفته است. رشته کوه دنا با قله‌های زیبای خود در این میان خودنمایی می‌کند.

رشته کوه دنا با طول (حدود ۶۰ کیلومتر خط هوایی) از شمال غربی به جنوب شرقی امتداد یافته و در میان سه استان فارس - کهگیلویه و بویراحمد و اصفهان قرار دارد. این رشته کوه پهناور دارای بیش از ۴۲ قله اصلی بالای ۴۰۰۰ متر و تعداد زیادی قله فرعی می‌باشد. بلندترین ارتفاع دنا قله بیژن ۳ (قاش مستان) به ارتفاع ۴۴۳۵ متر می‌باشد. که البته بام زاگرس نیز به حساب می‌آید.

صعود خط‌الرأس کامل دنا برنامه‌ای است که اولین بار در تابستان سال ۸۱ توسط گروه کوه‌نوردی کوهیاران پارس اجرا شد. اما در تیرماه سال ۸۴ ما نیز بر آن شدیم که این مسیر زیبا و طولانی را برای دومین بار طی کنیم که البته راهنمایی‌های رضا کریمی سرپرست تیم سال ۸۱ در اجرای موفق این برنامه بسیار موثر بود. در زیر گزارش روز شمار برنامه به اختصار آمده است.

چهارشنبه ۸۴/۴/۲۲

پس از یک مسافرت ۳ ساعته به مرکز استان کهگیلویه و بویراحمد، یاسوج می‌رسیم. بعد از گذر از دامنه جنوبی دنا در جاده آسفالت یاسوج - سمیرم استان کهگیلویه و بویراحمد را پشت سر گذاشته در ساعت ۲ به روستای سیور که از جنوبی‌ترین روستاهای استان اصفهان و در ۴۵ کیلومتری جنوب سمیرم می‌باشد می‌رسیم. این روستای نسبتاً بزرگ از چند کیلومتر قبل به واسطه داشتن باغستان‌های بسیار وسیع در دامنه کوه نمایان است. یکی از مبادی صعود قله «کل قدویس» (غربی‌ترین قله دنا) می‌باشد. «کل قدوس» درست در جنوب روستا، سر بر سینه آسمان دارد و برف چال‌های آن در اوایل تابستان منظره‌های بس بدیع پدید آورده که بی‌اختیار چشم هر بیننده‌ای را مسحور کرده و لب را به ستایش خالق توانایش می‌گشاید. با کمی استراحت و صرف ناهار در میان باغستان‌ها، مسیر پاکوب را ادامه داده تا به ابتدای دره «ریزک» می‌رسیم. دره‌ای پر شیب که پوشیده از گیاهان گوناگون و خوشبو با گل‌های رنگارنگ می‌باشد.

تشر و قدردانی

آنکه بغضی در گلو چون بغض توفان داشت رفت

لهجه ای شیرین تر از آوای باران داشت رفت

زیر باران از مسیر کوچه باغ گل گذشت

آنکه بوی نرگس و شب بو و ریحان داشت رفت

به آنان که در هجرت خورشید زندگیمان ما را همراهی و در آخرین غروب غم انگیز، که شادی هامان را به خاک سپردیم، حق دوست را ادا نمودند.

حضور سبز یارانش را که تسلی بخش دل‌های داغدارمان بود، ارج می‌نهیم.

از طرف خانواده حضرتی

متوجه حضور خرسی سفید و قهوه‌ای می‌شویم که با سرعتی نسبتاً زیاد پا به فرار گذاشته و از یخچال‌های سمت راست مسیر بالا می‌رود و از دیدمان پنهان می‌گردد. بالاخره پس از ۴ ساعت در ارتفاع ۴۳۴۱ متری، پا به قله قنویس می‌گذاریم از اینجا اکثر ارتفاعات دنا نمایان است.

در ادامه مسیر با صعود قله صخره‌ای «کل شینا ۴۳۲۷ متر» و در «کل بابل ۴۳۱۹ متر» به سوی گردنه لای نخود سرازیر می‌شویم سپس با یک تغییر مسیر به سمت جنوب به سوی قله چال وهلی ادامه مسیر می‌دهیم. از آب حاصل از برف چال‌های زیر چال وهلی استفاده کرده قمقمه‌هایمان را پر می‌کنیم سپس از طریق یال شمالی و عبور از شیب تند چال وهلی در ساعت ۱/۳۰ این قله ۴۲۵۰ متری را نیز صعود می‌کنیم.

پیش رویمان کاسه خرسان خودنمایی می‌کند. مسیری تیغه‌ای که سمت جنوب آن دیواره‌های بلند و در سمت شمالی آن، دهلیزها با برفچال‌های پرشیب قرار دارد ساعت ۳/۰/۵ پس از صعود قله کاسه خرسان و قله صخره‌ای آب سپاه موفق به صعود قله ایستگاه می‌شویم. هدف بعدیمان قله «قلات بزی» است که در شمال شرقی قرار گرفته و اطراف آن را دیواره‌های بلند احاطه کرده است. بعد از اندکی استراحت و انتخاب محل کمپ در ساعت ۶ مسیر صعود به قله را که گرده جنوب شرقی است در پیش می‌گیریم بعد از حدود ۴۰ دقیقه قله «۴۲۱۰ متری قلات بزی» را فتح کرده و به سمت پایین رهسپار می‌شویم محل کمپمان در زیر گردنه فردای قیامت و در ارتفاع ۴۰۰۰ متری می‌باشد. قبل از یخ زدن کامل آب برفچال‌ها آب مورد نیازمان را برداشته و برای یک استراحت شبانه در هوایی سرد آماده می‌شویم.

جمعه ۸۴/۴/۲۴

ساعت ۷ صبح پس از خوردن صبحانه به سمت تنگ پوتک به راه افتادیم پس از رسیدن به کف تنگ در کنار چشمه امیر آب، آب مورد نیازمان را تهیه می‌کنیم و سپس از طریق یال کوه‌کوره که در زیر دیواره پوتک قرار دارد مسیر را به طرف قله مذکور ادامه می‌دهیم. در اواسط مسیر متوجه گله نسبتاً بزرگی از پازن بر روی یال مجاور می‌شویم که با سرعت از روی یخچال‌ها به سمت تنگ پوتک حرکت می‌کردند. مجدداً به راهمان ادامه می‌دهیم که صدایی ما را متوجه خود ساخت. صدای کوه‌نوردانی که در بالای دیواره پوتک متوجه حضورمان در منطقه گردیده بودند بعد از آشنایی مشخص گردید که یکی از گروه‌های کوه‌نوردی شیراز هستند که این امر باعث شغف‌مان گردید. به راهمان ادامه داده و مسیر صعود را مجدداً در پیش می‌گیریم. در ساعت ۹/۱۵ قله ۴۲۱۰ متری «لوکوره» را بوسیله و به طرف کاسه پیش می‌رویم. کاسه «خفر» همچون کاسه «خرسان» تیغه‌ای شکل با برفچال‌های پرشیب شمالی و دیواره‌های جنوبی می‌باشد. پس از گذر از کاسه «خفر» و صعود قله آن به زیر قله «پازتک» می‌رسیم. قله «پازتک» با ارتفاع ۴۲۳۰ متر را نیز در مسیر صعود کرده و به طرف قله «مورگل» به راه می‌افتیم وسایل خود را در مکانی امن گذاشته و به صعود خود ادامه می‌دهیم. پس از ۴۵ دقیقه تکاپو قله صخره‌ای ۴۴۲۵ متری «مورگل» را در آغوش کشیده و سپس به آرامی راه بازگشت را در پیش می‌گیریم. کوله پستی‌هایمان را برداشته از مسیر ریزال بین قله پازتک و دیواره مورگل به سمت زمین

فرودگاه که محل کمپ شب سوم مان می‌باشد به راه می‌افتیم در راه از آب یخچال زیر قله مورگل استفاده کرده و سپس به ادامه راه می‌پردازیم. به زمین فرودگاه که می‌رسیم به دلیل داشتن زمان کافی تصمیم می‌گیریم قاش مستان را نیز صعود کنیم. پس از ۳۰ دقیقه خود را بر روی قله قاش مستان بلندترین قله این رشته کوه زیبا که با ارتفاع ۴۴۳۵ متر خودنمایی می‌کند، می‌یابیم. از این جا قله‌های مرکزی و شرقی دنا تقریباً به خوبی قابل رؤیت می‌باشند. ولی در غرب، قله مورگل مانند دژی محکم مانع از دیدن قله غربی می‌گردد. راه بازگشت را در پیش می‌گیریم و در کفی فرودگاه در مکانی مناسب چادر خود را برپا می‌سازیم و شبی دیگر را نیز به انتظار صبح سپری می‌کنیم.

شنبه ۸۴/۴/۲۵

ساعت ۶/۳۰ صبح شده که به راه می‌افتیم. قله «بن رود» را بوسیله و به طرف «قرل قله» حرکت می‌کنیم. قرل قله، قله‌ای صخره‌ای است. برای صعود آن مجبور می‌شویم دست به سنگ شویم. پس از ۴۵ دقیقه تلاش عاقبت بر روی این قله زیبا می‌ایستیم. مسیر صخره‌ای صعود شده را مجدداً باز می‌گردیم. سپس از زیر قله مذکور به سمت «بیژن ۲» حرکت می‌کنیم. مسیر را از بین یخچال و شیب تند «ریزال» ترورس کرده قله بیژن ۲ را دور زده پس از یک ساعت و ۳۰ دقیقه تلاش موفق به صعود آن می‌گردیم. قله‌ای زیبا با ارتفاع ۴۳۰۰ متر که افراد محلی آن را به نام «سه قبه آسمانی» می‌شناسند. پس از گذشت ۳۵ دقیقه و با عبور از «کبیری» به پای «بیژن یک» می‌رسیم. مسیر ریزال زیر قله را بالا کشیده و پس از ۳۰ دقیقه خود را بر روی قله می‌یابیم. بر فراز این قله زیبا فرصت آن را داریم تا مقداری با مکت به اطراف خود بنگریم. ابرهایی که کمابیش از ابتدای مسیر با ما همراه گشته بودند اندک اندک بر حجم‌شان افزوده می‌شود. مسیرمان را به سمت حوض دال ادامه می‌دهیم که رگباری نسبتاً شدید شروع می‌شود در عرض چند ثانیه تمام پوشاکمان خیس می‌گردد. به سرعت بلاگیرهایمان را پوشیده و مجدداً به راهمان ادامه می‌دهیم. در راه با عبور از قله کرسی غربی، کرسی شرقی و حرا به قله ۴۳۵۹ متری حوض دال می‌رسیم. بدون از دست دادن زمان مسیرمان را به سمت قله «سی چانی» ادامه می‌دهیم با باز شدن هوا فرصت این را می‌یابیم تا ناهارمان را خورده و برای ادامه حرکت خود را آماده کنیم. به سمت قله «سی چانی» حرکت می‌کنیم و پس از اندک زمانی خود را بر روی این قله زیبا می‌یابیم. مسیر دره را در پیش می‌گیریم به کف دره که می‌رسیم از آب گواری چشمه آن استفاده کرده و سپس به سمت یال «برد آتش» به پیش می‌رویم. پس از ۳۰ دقیقه با عبور از مسیر پرشیب سنگلاخ «برد آتش» خود را بر روی قله ۴۰۹۰ متری می‌رسانیم. مسیرمان را از روی تیغه و گرده «برد آتش» به سمت گردنه بیژن ادامه می‌دهیم. پس از گذشت ۲ ساعت از حرکت‌مان خود را بر روی گردنه بیژن با ارتفاع ۳۲۰۰ متر می‌بینیم. با وجود خستگی که در زانوهایمان به علت فرود از شیب تند آخر مسیر احساس می‌کنیم تصمیم به شب مانی بر روی گردنه می‌گیریم. شب را در کنار عشایر خونگرم که در کنار رودخانه به سر می‌برند سپری کرده و از پذیرایی بسیار گرم آنان بهره‌مند می‌شویم.

یکشنبه ۸۴/۴/۲۶

ساعت ۵/۳۰ بیدار می‌شویم وسایل مان را جمع می‌کنیم و پس از خناحافظی با این

خانواده محترم صالحی

(راهنمایان کوهستانی دماوند)

در گذشت والدۀ گرامیتان را به شما

تسلیت عرض نموده و بقای عمر شما

و بازماندگان را از خداوند منان خواهانیم.

گروه کوه نوردی همت شمیران

هم نورد گرامی جناب آقای عزیز خلیج

ضایعه درگذشت مادر گرامیتان را

به شما و خانواده محترم

تسلیت می‌گوییم.

جامعه کوه نوردان تبریز

می‌گردیم. برای تهیه آب مجبور به آب کردن برف یخچال مجاورمان می‌شویم که البته زمان زیادی از ما می‌گیرد. پس از صرف شام خود را برای آخرین شب اقامت در ارتفاع ۴۰۰۰ متر آماده می‌کنیم.

دوشنبه ۸۴/۴/۲۷

ساعت ۷ صبح پس از صرف صبحانه و جمع کردن کوله‌های مان به سمت ریزشی‌های تاپو به راه می‌افتیم. به آرامی مسیر را بالا کشیده و پس از ۴۰ دقیقه موفق به صعود قله ۴۰۹۰ متری تاپو می‌گردیم. مسیر شرقی قله را جهت فرود انتخاب کرده به سمت گردنه تاپو به راه می‌افتیم. مسیرمان را به سمت قله صخره‌ای «مسه» ادامه داده در ساعت ۱۰ موفق به صعود این قله زیبا می‌گردیم.

قله «پازن پیر» در مقابل مان خودنمایی می‌کند. راهمان را ادامه داده پس از گذراندن شیب «ریزالی» زیر قله موفق به صعود آخرین قله این رشته کوه زیبا می‌گردیم. دست در دست هم مراسم قله را به جای آورده راه دره «رمسه» را پیش می‌گیریم. مسیرمان یخچالی است و به همین خاطر روند حرکت مان به کندی پیش می‌رود. پس از ۲۰ دقیقه به چشمه‌ای زلال و پرآب برمی‌خوریم و البته گله‌ای گوسفند که در آن مکان مشغول چرا هستند. پس از برداشتن آب مجدداً مسیر دره را در پیش می‌گیریم. تقریباً یک کیلومتر از چشمه فاصله می‌گیریم که مسیر صعودمان در سمت چپ نمایان می‌شود. مسیر را بالا می‌رویم. روستای نقل در پیش رویمان با باغ‌های سرسبز سیب خودنمایی می‌کند. مسیر پرشیب را تا دامنه کوه پایین می‌رویم و پس از گذشتن از کنار رودخانه و عبور از باغ‌های سیب به روستای نقل و سپس «دنکزلو» می‌رسیم.

در پایان از آقایان رضا کریمی سرپرست گروه کوهپازان پارس، مجید حسینی سرپرست تیم امداد کوهستان استان فارس و جمعیت هلال احمر شهرستان آباده کمال تشکر را داریم.

نفرات شرکت کننده در برنامه: آرمان شهری - مهدی پاک نظر - علی قهرمانی. △

عشایر خونگرم پا در راه می‌نهمیم. ساعت ۶/۴۰ به بالای گردنه بیژن و ابتدای مسیر صعودمان که «یال شتر ریز» می‌باشد می‌رسیم. وجود گله‌های گوسفند زیبایی خاصی به منطقه بخشیده مسیر شترریز که آکنده از آب‌های روان است را پشت سر گذاشته با عبور از کاسه «برف کرمو» به سوی قله نمک رهسپار می‌گردیم. پس از حدود ۴۵ دقیقه حرکت به روی خط الرأس، قله نمک با ارتفاع ۴۰۶۱ متر را صعود کرده سرزیر گشته مسیر «ریزال» را به سمت شرق ادامه می‌دهیم. با عبور از یک قله فرعی به پای «کل خرمن» می‌رسیم. مسیر ریزال را تا دهلیز زیر قله ادامه می‌دهیم. در اینجای مسیر برای رسیدن به دهلیز مجبور به عبور از یک شیب یخی می‌باشیم که به دلیل آن که سطح آن لغزنده گشته به آرامی مسیرمان را ادامه داده تا به ابتدای دهلیز می‌رسیم. مجبوریم مقداری دست به سنگ شویم. عاقبت خود را بر روی قله ۴۱۹۰ متری کل خرمن می‌یابیم. قله‌ای که درست بالای یک تیغه سنگی قرار دارد مسیر رفته را باز می‌گردیم. مسیرمان را در جهت شمال شرقی ادامه می‌دهیم. پس از اندکی حرکت «گردنه نول» پیش رویمان آشکار می‌گردد. مسیر صخره‌ای و یخچالی را تا پایین گردنه پایین می‌کشیم و مجدداً به صعود یال روبه‌روی مان که به شکل S می‌باشد می‌پردازیم. در اواسط یال به چشمه‌ای پرآب برمی‌خوریم. پس از صرف ناهار و برداشتن آب به مسیرمان ادامه داده پس از عبور از قسمت‌های صخره‌ای به زیر قله «نول» شمالی می‌رسیم. در اینجا به دسته‌ای کبک برمی‌خوریم که هر کدام از آنها به اندازه یک بوقلمون درشت می‌باشند که البته با حضورمان پا به فرار می‌کنارند. پس از صعود قله نول شمالی ۴۱۲۵ و نول جنوبی ۴۱۰۸ با عبور از مسیر «ریزال» و گذر از تخته سنگ‌های مسیر در ساعت ۶/۳۰ خود را بر فراز قله ۴۰۶۰ متری قاش سرخ می‌بینیم.

پس از مدتی استراحت تصمیم می‌گیریم که شب را در زیر قله تاپو به صبح برسانیم. به طرف مکان کمپ به راه می‌افتیم و طبق کروکی که از منطقه داشتیم به دنبال چشمه‌ای که قرار بود در آن مکان وجود داشته باشد، می‌گردیم. پس از مدتی جستجو از پیدا کردن چشمه ناامید گشته و به محل کمپ رفته و مشغول نصب چادر

دستگاه دفع کننده فرا صوتی DAZER
وسایله ای سبک و موثر جهت دفع سگ
و سایر گربه سانان
مخصوص کوهنوردان

کیسه های گرما بخش
SOHLEN
(با خیالی آسوده کوهنوردی کنید)
قبول نمایندگی از سراسر کشور

تلفن : ۰۴۱۱ - ۲۸۲۴۴۵۵
 همراه : ۰۹۱۴ ۴۱۱ ۵۱۷۵

به مدیریت : دره لو
شرکت همراه یدک آذر



KOOH VEISI TRADING CO.
WWW.KOOHVEISI.COM



شرکت بازرگانی کوه ویسی



نماینده انحصاری و رسمی کمپانی های Petzl و Beal

توزیع کننده لوازم کار در ارتفاع و ایمنی - برگزار کننده آموزش های اتحادیه صنعتی کار با طناب irata و کلاس های امداد و نجات در کشور انگلستان

امروزه تکنیک های ایمنی کار در ارتفاع و امداد به خاطر ایمنی بالا - هزینه های کمتر و قابلیت دسترسی بیشتر به شدت مورد توجه مدیران ارشد و مسئولین امور ایمنی در ایران قرار گرفته است.

اتحادیه تجاری صنعتی کار با طناب irata، حاصل ابداع چندین شرکت پیشرو در زمینه تکنیک های کار صنعتی با طناب است. هدف عمده اتحادیه ارتقای شیوه های کار با طناب و حصول اطمینان از فعالیت موثر کلیه اعضای اتحادیه می باشد. آموزش های irata امروزه در سراسر جهان به عنوان استانداردهای رایج کار در ارتفاع شناخته شده اند.

international
irata
industrial rope access
trade association

با توجه به وجود استانداردهای مدون و جهانی در این زمینه و لزوم یکپارچه بودن آموزش شرکت بازرگانی کوه ویسی با انجام رایزنی های گسترده موفق به جلب نظر «اتحادیه های تجاری صنعتی کار با طناب irata» برای ارائه این آموزش ها در سطوح مختلف گردیده است و به دلیل اهمیت آموزش سیستماتیک و هدفمند و لحاظ نمودن تمامی موارد ایمنی و کاری تمامی این آموزش ها در مراکزی که توسط irata به تایید رسیده باشند ارائه خواهد شد. irata دوره های آموزشی خود را در مرکز آموزش Lyon که در شهر Tebay انگلستان قرار دارد برگزار می کند. همان گونه که ذکر شد طبق قوانین و مقررات اتحادیه اروپا داشتن یکی از سه مدرک تکنیسینی کار در ارتفاع برای تمام کسانی که قصد انجام کار در ارتفاع در سازه های بلند و مراکز صنعتی با استفاده از روش های دست یابی با طناب را دارند اجباری است. سایر مدارک ارائه شده به عنوان مدارک مهارتی مورد قبول و در تثبیت موقعیت کاری داوطلبین نقش مهمی دارند. شرکت بازرگانی کوه ویسی مفتخر به ارائه این آموزش ها با همکاری irata می باشد و به همین منظور و جهت نظارت و مدیریت انجام این فرآیند شرکت بازرگانی کوه ویسی مبادرت به اقدام در جهت تأسیس یک شعبه در کشور انگلستان نموده است.

برای اطلاعات بیشتر درباره چگونگی شرکت در کلاس ها و اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید.

شرکت بازرگانی کوه ویسی - تهران خیابان بهار شمالی - خیابان جواد کارگر - پلاک ۶۲ - طبقه چهارم
کد پستی ۱۵۶۳۷۱۶۵۱۸

تلفن: ۰۲۰۷۷۵۳۳۲۰۰ و ۰۲۰۷۷۵۳۳۱۷۳ فکس: ۰۲۰۷۷۵۲۰۵۶۶

<http://www.irata.ir>

<http://www.koohveisi.com>

info@koohveisi.com

گذری

بر

کوه قلعه

گزارش: خدارحم باقربور



برازجان مرکز شهرستان دشتستان با سرزمینی دارای بهاری دل‌انگیز با باران‌های سیل‌آسا و برکه‌های پرآب در ناحیه آب و هوای نیمه‌صحرائی جنوب ایران و حاشیه شمالی خلیج فارس با ارتفاع ۶۲ متر از سطح دریا قرار دارد در مشرق این شهرستان کوهستانی وجود دارد به نام گیسکان که دارای قله بلند مانند کوه قلعه (باغ تاج) - پراس - کاکو - کوهک - ناخا و (بوم بلند) و... که با کشتی مغرورانه خلیج فارس را نگهبان است. یکی از این قله، کوه قلعه در منطقه باغ تاج کوه گیسکان می‌باشد که در نزدیکی زیارتگاه شاهزاده ابراهیم واقع شده است. کوه قلعه ارتفاعی حدود ۹۰۰ متر از سطح دریا دارد و بر بسیاری از مناطق کوهستان گیسکان اشراف دارد. در سراسر این کوهستان روستاهایی چون: کلمه - انارستان - خون - ارغون و... قرار دارند با نگاهی حتی نه چندان دقیق به راحتی می‌توان به پوشش گیاهی غنی منطقه پی برد. در کوهستان‌های گیسکان درختانی چون بادام کوهی - کل خنگ - بنه - انجیر - کنار و... گل‌ها و گیاهان دارویی مانند شقایق - حنظل - پرسپاوشان - مرمرشک (بومادران) شب بوی وحشی - ختمی وحشی - سربرنجاس - بابونه - آویشن و چای کوهی به وفور وجود دارد و پوشش جانوری آن حیوانات و پرندگانی چون خرگوش - جوجه تیغی - قوچ - هوبره - تیهو - کبک - دراج - قمری - سار - دل زرد - کبوتر باغی و چاهی می‌باشند قابل ذکر است که آثار ساختمان‌های مخروطی‌ای که بر فراز قله کوه قلعه وجود دارد و نیز چاه شگفت‌انگیزی که از نزدیک رأس قله تا کمرکش کوه در سنگ یکپارچه حفر شده و سپس مجرای افقی آن که از کمرکش کوه به آب شیرین آن منتهی می‌شود و نیز دیوارهای ماریچی که به همراه پلکانی طولانی دامنه را به قله بالای قله می‌رساند موجب شده تا مردم بر این باور باشد که اینجا مرکز حکومت فرمانروایی بوده به نام شاه مسغون (شاه موس خون) یا براز که دختری زیبا داشته است. آن هنگامی که دشمن به این قلعه روی کرد و از گشودن آن عاجز ماند. این دختر دل در گرو عشق فرمانده دشمن بست و او پیغام داد که چگونه با حفر دالانی در کمرکش کوه بر چاه آب قلعه دست یابد در ازای این خدمت او خواهان ازدواج با فاتح قلعه بود. فرمانده دشمن نیز چنین کرد و به دلیل بی‌آبی و تشنگی قلعه تسلیم و تخریب شد. اما فرمانده مال اندیش فاتح اکنون از خیانت پیشگی دختر شاه مسغون بیمناک بود، لذا از ازدواج با او سر باز زد او دستور داد او را با اسب در کوهستان بر خاک کشیدند بدین ترتیب دختر شاه کشته شد و تکه تکه گشت. گیس بلند او در جایی افتاد و به آن گیسکان گفتند. خون او در جایی ریخت و بدان خون نام نهادند و سینه او در جایی دیگر افتاد که اکنون نارستان نامیده می‌شود و قلم پای او در گوشه‌ای افتاد نام کلمه بدان محل داده‌اند. این افسانه که غم و شادی را توأمان در خود دارد به نحوی شاعرانه وجه تسمیه روستاهای کوهستان گیسکان را بیان کرده است. اما بدون شک روستاهای خون و نارستان و مانند آنها مبنای علمی در وجه تسمیه خود دارند. در عین حال نباید از واقعیت تاریخی نهفته در این افسانه زیبا غافل ماند. شاه مسغون صورت تحریف شده‌ای از مس مغان در گویش مردم محل است. مس مغان، بزرگ مخ هاس و به معنای موبد بزرگ نیز

خواهد بود. در تاریخ ایران بعد از اسلام مس مغان کسانی از بزرگان زرتشتی بودند که به کوهستان پناه برده و تا مدت‌ها مستقل به سر برده‌اند. مس مغان مستقر در کوهستان دماوند تا قرن دوم هجری حضور داشته است و نام کوهش یا قومس که اکنون استان سمنان نامیده می‌شود ممکن است از آن باشد. در منطقه دشتستان تا مدت‌ها بعد از اسلام جمعیتی از زرتشتیان حضور داشته است و این قلعه در اختیار بزرگ آنان موسوم به مس مغان بوده که در این افسانه به صورت مسغون نقل شده است. سرانجام این قلعه در فتوحات مسلمانان در قرن سوم هجری فتح شد و قدرت مس مغان از بین رفت. به نحوی نه چندان دقیق سقوط کوه قلعه را در بعضی از اخبار تاریخی و کتب انساب می‌توان سراغ گرفت. براساس تذکره‌ای خطی موسوم به تذکره شاه زند و در قرن سوم و چهارم هجری نهضت و مهاجرتی از بنی هاشم در جنوب ایران و نیز چگونگی مجاهدات آنها و نیز دفن آنهاست در این تذکره که استنساخ موجود آن مربوط به قرن دهم هجری است تا برازجان آمده است. زیرا در آنجا نیز بنی هاشم فعالیت داشته‌اند و مکمل این گزارش تذکره شاهزاده ابراهیم است. براساس این تذکره شاهزاده ابراهیم که اکنون در دامنه کوه قلعه مدفون است. به دست دشمنان که گبر یا ترک بوده‌اند شهید شده است. هر چند این گزارش‌ها برای اظهارنظری قطعی اندک است اما ذکر محل این شهادت در تذکره که سنا نیزک است کاملاً با نیزک روستایی که در پای کوه قلعه واقع شده قابل انطباق می‌باشد. قابل ذکر است که راه‌های رسیدن به کوه قلعه متعدد می‌باشد که مهمترین آنها از شمال کوه قلعه از طریق شاهزاده ابراهیم، منطقه بام بلند، دره هشت رود (دره هَشْرُوی) می‌باشد. زمان کوه‌پیمایی از طریق این مسیر از شاهزاده ابراهیم تا کوه قلعه ۴ ساعت به طول می‌انجامد. مسیر دیگر کوه قلعه از جاده روستای کلمه (کوه بهمرد)، تنگ شیخ عبدعلی، سپس کوه قلعه می‌باشد. زمان کوه‌پیمایی از این مسیر از کوه بهمرد تا کوه قلعه ۲/۳۰ دقیقه به طول می‌انجامد. △

منابع: کتاب جایگاه دشتستان در سرزمین ایران - دشتستان در گذر تاریخ - جزوه کوه قلعه دکتر عبدالرسول خیراندیش

مجتمع کوه نوردی پلور

کمیته پناهگاه‌ها همسو با فعالیت‌های کلان سایر کمیته‌های فدراسیون کوه نوردی تلاش نمود تا نسبت به اجرای وظایف خود در امر نگهداری روزمره پناهگاه‌ها چه از نظر اجرایی و یا مادی و معنوی در طول سال اقدام نماید و در امر توسعه نیز به دنبال ساخت و ساز سال ۱۳۸۲ در مجتمع و پناهگاه‌های تحت پوشش، در سال جاری نیز ادامه کار داده شد که اختصاراً به شرح ذیل اعلام می‌گردد.

۱- مجتمع کوهنوردی پلور:

مجتمع فوق که به نام کامل (مجتمع کوه نوردی منطقه دماوند- پلور) نامگذاری شده، در بهمن ماه ۱۳۸۲ سالن ورزشی آن به صورت قطعی تحویل فدراسیون کوه نوردی گردید. سالن مذکور فاقد هرگونه امکانات مناسب بود و به جز دو باب سرویس و دو دوش و یک هال کوچک در همکف و یک سالن بی در و پیکر در طبقه اول، فضای دیگری وجود نداشت. پس از تحویل، در مدت کوتاهی نقشه مناسب توسط مهندسین تهیه و جهت اجرا به این کمیته ارجاع شد. نقشه شامل اضافه کردن یک بال دیگر سالن به بال قبلی بود که در آن تقویت پی‌های قبلی، ساخت سرویس‌های بهداشتی عمومی، دوش‌های حمام، قسمت مدیریت با کلیه امکانات اختصاصی، رختکن و قرنطینه، سالن انتظار (لابی) در همکف و پنج اتاق خواب عمومی با شرایط خاص (که در مجتمع‌های دیگر مرسوم نیست)، دو واحد سوئیت، سرویس بهداشتی آقایان و بانوان، آبدارخانه، سالن کوچک برای نشیمن در طبقه اول و یک اتاق فرمان یا نظارت بر سالن و یک اتاق خواب نیز در طبقه دوم در نظر گرفته شده بود. در طراحی پیش‌بینی شده باید تمام تخت خواب‌ها به روشنایی و چراغ مطالعه و اتاق‌ها نیز به تلویزیون و خطوط تلفن مجهز بوده و سوئیت‌ها نیز علاوه بر امکانات فوق باید دارای خطوط دیتا نیز باشند. کل ساختمان مجهز به سیستم اعلام حریق اتوماتیک و بلندگو برای پخش پیام‌ها و موزیک می‌باشد. فضای مورد نظر در ۶۶۰ مترمربع طراحی شده و فضای باقیمانده برای سالن سنگ‌نوردی که در آن دیواره اختصاصی ساخته خواهد شد بالغ بر ۷۲۰ مترمربع می‌گردد.

برای اجرای (شروع و پایان کار) مدت شش ماه به این کمیته مهلت داده شد و به همین دلیل با توجه به سرمای حاکم در منطقه در تاریخ ۸۲/۱۲/۲ پس از برپایی کارگاه و با گرمای دو بخاری و استقرار کارگران در چادرهای مستقر شده در سالن، عملیات تخریب بخش‌های مازاد پی‌کنی، پی‌ریزی، برپایی اسکلت و تهیه تدارکات مورد نیاز در مدت ۲۵ روز و با تلاش شبانه‌روزی به اتمام رسیده و ادامه کار به پس از پایان تعطیلات نوروزی موکول شد. پس از اتمام تعطیلات و گرم شدن هوا (هرچند تا پایان اردیبهشت بخاری‌ها همچنان روشن بود) عملیات ساختمانی سرعت بیشتری گرفت و اکیپ‌های مختلف

مانند بنایی، آهنگری، لوله‌کشی، سیم‌کشی و دیگر اکیپ‌ها همزمان مشغول فعالیت بودند تا بتوان از نظر زمانی به تعهدات خود عمل نمایند. از طرفی چون در نظر بود سالن مذکور، سالن اختصاصی سنگ‌نوردی باشد لذا از تیرماه عوامل و نصاب دیواره مصنوعی در محل مستقر گردیدند تا دیواره انحصاری را به اتمام برسانند.

سالن مذکور در هشتم شهریور آماده بهره‌برداری شد و با ورود اولین اکیپ کوه نوردان استان خراسان و سپس مسابقات سراسری سنگ‌نوردی نوجوانان و جوانان کشور در تاریخ ۸۳/۶/۱۳، اکیپ کوه نوردان دانشگاه پزشکی، مسابقه صعود سرعتی به قله دماوند در تاریخ ۸۳/۶/۲۰ و اردوی انتخاب اعضا تیم ملی سنگ‌نوردی برای اعزام به خارج از کشور و... مورد استفاده قرار گرفت. در حال حاضر ساختمان مذکور پذیرای کوهنوردان می‌باشد. نظر به اینکه طرح نهایی آن تکمیل نگردیده است رسماً افتتاح نشده و کماکان ساخت و ساز آن همچنان ادامه دارد. مجتمع فوق عرصه‌ای به وسعت سه هکتار و محصور شده دارد و ما همچنان مشغول تجهیز آن به سایر وسایل ورزشی هستیم تا آن را تبدیل به ورزشگاه و تفرجگاه کوهستانی نماییم.

۲- مجتمع ورزشی کوهستانی پلنگ چال:

از دیرباز در فکر آن بودیم تا در مجتمع فوق ساختمانی جهت امداد و بانندی برای فرود هلی کوپتر بسازیم ولی به علت نبود اعتبار و بودجه و نقدینگی این ممکن مسیر نمی‌شد و از طرفی فضای سبز آن همیشه مورد تهاجم گله‌های گوسفند و یا کوه نوردان قرار می‌گرفت. به همین منظور از سال قبل امکاناتی برای محصور نمودن فراهم گشته و پایه و فنس خریداری و انبار گردید و به محض شروع فصل کار حمل آن به مجتمع آغاز شد. در بحران کاری فوق، شخص خیری به نام آقای محسنی تقبل نمود تا با پرداخت بخشی از هزینه ساختمان امداد و پد هلی کوپتر به نام زنده‌یاد مهندس محمود محسنی ساخته شود و فدراسیون نیز با پرداخت بقیه وجه آن موافقت نمود. لذا هم زمان با درگیری مجتمع پلور، ساخت و ساز در پلنگ چال نیز آغاز شد با توجه به اینکه حداکثر مدت سه ماه به این کمیته مهلت داده شده بود لذا کار کردن مقناری مشکل بود و برای انتخاب بنا و سنگ کار و عوامل اجرایی تلاش فراوانی به عمل آمد. به طوری که کوهنوردان می‌دانند بار پلنگ چال با قاطر حمل می‌گردد و بارها مصالح ساختمانی

از سه نقطه (درکه، کماچال نزدیک ایستگاه پنج و رودخانه و دره‌های اطراف مجتمع) به پلنگ چال حمل گردید. برای حمل ۱۸۳۲ بار ماسه و سنگ و ۲۵۲ بار مصالح، از عوامل سه منطقه فرحزاد، پس قلعه، درکه و مقداری نیز از قاطرهای شیرپلا و پلنگ چال استفاده شد و در نهایت مجتمع امدادی و پد هلی کوپتر، زنده‌یاد مهندس محمود محسنی، در تاریخ ۸۳/۷/۲۳ با حضور کوه نوردان و بانی آن افتتاح و بهره‌برداری از آن آغاز گردید. تا به یاد خداوند متعال پس از استقرار نیروهای امدادی هلال احمر منطقه زیر پوشش قرار گیرد. در این مجتمع علاوه بر ساختمان امداد، کارهایی شامل حصارکشی فضای سبز، تعویض مسیر تردد کوه نوردان و گردشگران، تعمیر یک دهنه پل، سفت کاری بخشی از قسمت مدیریت و سایر موارد که بیشتر مربوط به نگهداری و توسعه فضای سبز می‌باشد به اجرا درآمد.

۳- مجتمع ورزشی کوهستانی شیرپلا:

رسالت کمیته پناهگاه‌ها رسیدگی به اوضاع پناهگاه‌ها بدون تبعیض می‌باشد و در این راستا مجتمع شیرپلا نیز از این موضوع بی‌بهره نماند. لذا با ارتباط و تشویق مسئول پناهگاه، ورزش دوستی به نام آقای آرش زینی تقبل هزینه نصب یک دیواره مصنوعی چهل متر مربعی را نمود تا به نام دخترشان، آمیتیس، نامگذاری شود- آمیتیس یک نام ایرانی است- و شرکت طرف قرارداد فدراسیون نیز با سفارش فدراسیون کوه نوردی با تخفیف یک میلیون تومانی آماده نصب دیواره مصنوعی گردید. برای نصب چنین دیواره‌ای نیاز به یک فضای بسته بود و به همین دلیل بخش شمالی شیرپلا محصور شد و پس از آن عمل نصب دیواره آغاز و پس از یک ماه فعالیت نصب آن به اتمام رسید. مشکل دوم خرابی مسیر کوه نوردی بود که در دو نقطه، مسیر کلا توسط برف و باران تخریب و پله‌ها و مسیر در چند نقطه خراب شده بود که به طور هم زمان با سایر پروژه‌های فدراسیون، تعمیر مسیر آغاز و اکیپ‌های مختلفی درگیر شدند تا پس از اتمام، تردد گردشگران و کوه نوردان آسان‌تر و امن‌تر انجام گردد و برای تکمیل شدن امنیت جانی آنان میله‌های حفاظتی بیشتری نصب و طناب‌کشی گردید. یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توان به آن اشاره نمود شوفازکشی و تعویض سقف چوبی خوابگاه مجتمع می‌باشد که اقدام مورد نیاز آن در سال ۱۳۸۲ خریداری و در انبار

شایان ذکر است مجتمع‌های یادشده علاوه بر عملیات فوق، وظایف خود را در امر نگهداری و حفظ و حراست روزمره به انجام رسانده و سعی می‌نمایند تا رضایت خاطر مراجعہ کنندگان را که دارای سلايق گوناگون می‌باشند تامین نمایند و ما همیشه خواهان انتقادات و پیشنهادات دوستان و هم‌نوردان عزیز می‌باشيم تا رهنمود راه خود قرار دهيم. در پایان، این ساخت و آقاجانی و عوامل اجرایی فدراسيون کوه نوردی و همکاری مستمر مهندسين شيرمحمد، مظاهری، طاری و دوستانی چون آقایان عبدالهیی، جعفری، فرامرزپور، صالحی و سایر دوستان.

... و ما راهبان رهروانی هستيم که ادامه آن را به ما سپردند و امید است ما نیز قدم‌های لرزان خود را به گام‌های استوار دیگران تحویل دهيم تا این راه همچنان پاینده باشد. Δ مسئول کمیته پناهگاه‌ها

و در حیطة پناهگاه‌ها از سال ۱۳۸۲ هم‌زمان با ساخت و ساز مجتمع کوه‌نوردی منطقه دماوند آغاز شده و زیر نظر مستقیم فدراسيون کوه نوردی عملیات ساختمانی آن در حال انجام است. مجتمع فوق دارای بخش‌های: سالن اختصاصی دیواره مصنوعی سنگ‌نوردی، خوابگاه‌های مستقل و مجهز، موزه کوه نوردی، کلاس‌های اختصاصی آموزشی، آمفی‌تاتر و سالن اجتماعات، کتابخانه، سالن غذاخوری و آشپزخانه، سرویس‌های بهداشتی مجهز، پارکینگ و فضای سبز و سایر امکانات پیشرفته و نیازهای امروزی می‌باشد که ۲۵۰۰ مترمربع زیربنا دارد. که مراحل فنداسيون، اسکلت، سقف و دیوار بخش‌های اصلی و قسمتی از دیوارهای اطراف زمین یک هکتاری آن به پایان رسیده است. امید است با تکمیل و افتتاح آن، جامعه کوه نوردی دارای امکانی استثنایی برای کوه نوردی و گردش‌گری و آموزش داشته باشد.

تهران نگهداری می‌شد که پس از ذوب برف و باز شدن مسیر، تمام لوازم و تجهیزات آن که بالغ بر ۱۴ تن می‌شد از طریق جاده تله‌کابین تا گردنه اسپید کمر حمل و سپس با قاطر به مجتمع انتقال یافت و لوازم شوقاژ پس از انتقال به انبار سربند از طریق مسیر اوسون با قاطر به مجتمع شیرپلا انتقال یافت و نهایتاً عملیات لوله‌کشی آن در نیمه آبان ماه به پایان رسید و بدین ترتیب مجتمع شیرپلا آماده شد تا از شر بخاری و مشکلات آن راحت شود به این ترتیب آرزوی دیرین به حقیقت پیوست. البته تعویض سقف چوبی به علت فشرده‌گی کارها و کمبود و یا بهتر بگوییم نبود نقدینگی، به سال بعد موکول شد.

۴- مجتمع ورزشی کوهستانی رینه:

در سال قبل مختصر مرمت و تعمیرات در مجتمع فوق انجام گرفت که به علت فرا رسیدن سرما ادامه عملیات ساختمانی آن به امسال موکول شد که پس از اتمام مرحله اول ساخت و ساز پلور، کار در رینه نیز آغاز گردید و به طور کلی سرویس بهداشتی آن از کف جمع‌آوری و با خاک‌برداری و پله‌گذاری از داخل ساختمان به زیرزمین انتقال یافت. کارهای انجام شده شامل تخریب کامل سرویس‌های بهداشتی قدیم و تبدیل آن به اتاق خواب، خاک‌برداری و سقف زنی و پله‌گذاری از حال به زیرزمین، ساخت یک چشمه توالی و دستشویی برای بانوان و دو چشمه توالی و دستشویی و یک دوش برای آقایان، کاشیکاری و سنگ‌کاری سرویس‌ها، آواربرداری و سیمان‌کاری انبار، نصب پله فلزی از بیرون، تعویض کامل درب سرویس‌ها و انباری، لوله‌کشی و سیم‌کشی و نهایتاً حمل بیش از ۵۰ وانت نخاله به خارج از مجتمع می‌باشد.

۵- جان پناه‌های شمالی دماوند:

سال گذشته اعتباری مختصر برای تعمیرات جان‌پناه‌های قسمت شمالی از طرف فدراسيون در نظر گرفته شد که به علت سرما فقط مرمتی در خانه کوه نوردی نائل انجام و بقیه امور به امسال محول گردید. در سال جاری کارهای انجام یافته شامل ساخت یک باب توالی پیش‌ساخته صحرایی در تخت فریدون، نقاشی جان‌پناه‌های شمالی، مرمت و بتون‌ریزی سکوی جان‌پناه چهار هزار و تعمیر در ورودی تخت فریدون می‌باشد. هر چند عملیات انجام‌یافته اندک و در شان قله دماوند نیست ولی به هر صورت امکاناتی بود که توانستیم با حداقل نقدینگی انجام دهیم.

۶- بارگاه سوم:

بارگاه سوم همانند اردوگاه صحرایی است و ساختمان موجود کفاف ۱۰٪ مراجعہ کنندگان را نمی‌نماید لذا مناطق اطراف پناهگاه محل استقرار چادرهاست و منظره خاص خود را دارد. کمیته پناهگاه‌ها نیروهایی را جهت پاکسازی محل، در اختیار گذاشتن حداقل امکانات مورد نیاز و ضروری کوه‌نوردان مبتدی و امداد در صورت نیاز، در منطقه مستقر نمود این اکیپ در محل گوسفندسرای احسان نیز کمی را برپا نمودند تا ارتباط مناسبی را برقرار نمایند.

۷- مجتمع بزرگ وندارین:

مجتمع وندارین که مجتمعی کامل و بزرگ است

باتوم پاسا تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول

PASA®

یخ شکن پاسا
همراه مطمئن کوه‌نوردان

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

محصول کارگاه تولیدی صنعتی پارس تلاش
تلفن مرکز پخش ۵۵۸۵۷۰۰۰

کلیدهای طلایی فرهنگ

آب دریا را اگر نتوان کشید

همه به قدر تشنگی باید چشید

مولانا

تهیه و تنظیم: مهدی داورپور



دیداری: تصاویرها، صحنه‌ها، تندیس‌ها، نشان‌ها و علائم، نمودارها، جدول‌ها، نقشه‌ها، عکس‌ها، نقاشی‌ها
شنیداری: کلمات، موسیقی، اصوات، لهجه‌ها، گفت و گوها
حسی: عواطف، بوها، مزه‌ها، تجربه‌های لمسی، رنج / آرامش
در کلاسی که درس می‌دهیم، تجربه‌ای که در چند سال اخیر داشته‌ام نشان می‌دهد که وقتی پس از ۲۴ ساعت امتحان می‌گیریم، شرکت‌کنندگان بیشتر پیام‌های دیداری را به یاد می‌آورند (۸۰٪ پاسخ صحیح می‌دهند) و پیام‌های حسی را هم تقریباً به همین خوبی به یاد می‌آورند (۷۹٪ پاسخ صحیح) که هر دو حدود دو برابر یادآوری پیام‌های شنیداری (۴۵٪ پاسخ صحیح) است.

پیام‌های چند رسانه‌ای

چون آدم‌ها اطلاعات را در نیمکره چپ مغزشان و تصویرها و کلمات یا احساسات و عواطف را در نیمکره راست‌شان ذخیره می‌کنند، ما به عنوان معلمان باید پیغام‌های چند رسانه‌ای ارائه دهیم.

این یعنی برای پیغام‌های کلامی، تان، ابزارهای کمکی دیداری رنگی تهیه کنید و از احساسات و درک حسی آموزش‌پذیران هم استفاده کنید.
این پیغام‌ها به طور همزمان در بخش‌های مختلف نیمکره‌های چپ و راست مغز ذخیره می‌شوند و در نتیجه احتمال یادآوری را چند برابر می‌کنند.

آمادگی برای آموزش

موفقیت سمنار، تدریس، آموزش به عوامل بسیاری بستگی دارد. پیش از آماده شدن برای آموزش، باید به ۵ پرسش پاسخ دهید:
چرا؟ ○ از خودتان بپرسید اصلاً چرا آموزش می‌دهید. هدف آموزش گیرنده‌ها چیست؟ آموزش گیرندگان در پایان آموزش باید چه کنند یا چگونه فکر کنند؟ چه؟ ○ از خودتان بپرسید در زمانی که در اختیار دارم به آنها چه می‌توانم بدهم.

آموزش و تعلیم حرفه‌ای است ارجمند و پرازش. آموزش موجب تعالی و رشد انسان‌ها می‌باشد و همواره به آنان کمک می‌کند تا عملکردشان به تکامل منتهی شود. امید است نکات برشمرده زیر در کارگاه‌های آموزشی مربوط به کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی مورد استفاده مریبان گرامی قرار گیرد.

نظریه یادگیری

مغز

نیمکره‌های چپ و راست مغز

خلاق	استدلالی
خلاقیت (ترکیبات جدید)	سخن گفتن
فعالیت‌های هنری	محاسبات
استعداد موسیقی / ضرب آهنگ	تحلیل علمی
عواطف	خواندن
شناخت	نوشتن
ادراک	نامیدن
درک الگوهای انتزاعی	نظم دادن
توانایی‌های کیهانی	ترتیب دادن
بیان با حالت چهره	سوار کردن موتورهای پیچیده
توانایی کل‌گرایانه	نقادی و سنجش‌گری
شهود و درون‌یابی	ارزیابی و عددیابی
تصاویر و رنگ‌ها	منطق و استدلال

به کار انداختن نیمکره‌های راست و چپ مغز

تعلیم دهندگان حرفه‌ای، از کارآموزان می‌خواهند که هر دو قسمت مغز را به کار بگیرند.
تحقیقات نشان داده است:

- افرادی که تعلیم دیده‌اند که از یک نیمکره مغز بیش از نیمکره دیگر استفاده کنند. (حسابدارها، مهندسان و در مقابل، هنرمندان، موسیقیدانان) استفاده از نیمکره دیگر در مواقعی که نیاز دارند برایشان دشوار است.
- وقتی نیمکره ضعیف‌تر به کار گرفته می‌شود و تشویق می‌شود که با بخش قوی‌تر همکاری کند هم نیروبخشی بسیار بیشتری به وجود می‌آید (۱+۱=۵)
- مثال: نیوتن در حال خیالپردازی به قانون جاذبه پی برد.
- کاربرد: تعلیم دهندگان بهتر است تمرین‌های تحلیلی را همراه با تمرین‌های خلاقانه و فعالیت‌های بیانی ارائه کنند.

برای این که کارآموزان بتوانند به خوبی از دو نیمکره مغزشان استفاده کنند، باید یادمان باشد که اطلاعات با بسامد بسیار بالایی ذخیره می‌شود.

تعلیمات تان در چه مرتبه علمی‌ای قرار دارد؟ چه ابزارهای سمعی و بصری‌ای نیاز دارید؟ چه کسی؟ O گروه آموزش‌گیرندگان را تحلیل کنید: سن؟ ملیت؟ سطح علمی؟ زبان؟ توانایی‌ها؟ تجربیات قبلی؟ انتظارات؟ ساختار فکری؟
 چه زمانی؟ O از خود بپرسید چه زمانی برای زمان کلاس مناسب است؟ کدام فصل سال؟ روزهای هفته، تعطیلات؟ صبح؟ بعدازظهر؟ شب؟
 کجا؟ O درباره محل و محیط آموزش و آماده‌سازی آن بپرسید ساختمان؟ اتاق؟ آرایش وسایل؟ آرایش صندلی‌ها؟ وقفه‌ها؟ دمای اتاق؟ سر و صدا؟
آمادگی برای فروش

ساخت
گام اول:

O همیشه با «قلاب» یادگیری یا موضوعی که توجه را جلب کند، شروع کنید.
 O بین مهارت‌ها و دانش فعلی آموزش‌گیرندگان با آنچه در طی آموزش یاد می‌گیرند وقفه‌ای ایجاد کنید.
 O اطمینان یابید که شرکت‌کنندگان وجود و اندازه وقفه مهارت / دانش را فهمیده‌اند.
 O در شرکت‌کنندگان احساس نیاز به گذشتن از این وقفه مهارت / دانش را ایجاد کنید.
 O برای رسیدن به نیازهای فرد فرد شرکت‌کنندگان پرسش و پاسخ‌هایی راه بیندازید، (کسانی را که وقفه مهارت / آگاهی کمتری با آموزش جدید دارند را وادار به همکاری در «یاددهی» کنید)
 O در پایان وقفه مهارت آموزش، طرح کلی درس و نتایج تنش‌زای آن را (در حین و پس از یادگیری) بیان کنید.
 گام دوم:

O هر مهارت و آموزش جدید را به صورتی قابل فهم همراه با استفاده به جا از ابزارهای تصویری، شنیداری و حسی توضیح دهید.
 O مهارت‌ها را نشان دهید و / یا نشان دهید که چگونه دانش در آنها کاربرد دارد، از ابزارهای تصویری، شنیداری و حسی استفاده کنید.
 O اجازه دهید شرکت‌کنندگان هر مهارت جدیدی را تمرین کنند یا بازخوردی از درک دانش جدید پیدا کنند.
 O به آموزش‌گیرندگان نشان دهید که خوب یاد گرفته‌اند و اشتباهات را تصحیح کنید.
 گام سوم:
 O تمام نکات یاد داده شده را در پایان هر بخش (یا در ابتدای جلسه بعد) خلاصه و بازگو کنید. از ابزارهای تصویری، شنیداری، حسی استفاده کنید.
 O برنامه کاری برای انتقال مهارت‌ها و دانش جدید به زندگی واقعی طرح کنید.
 O با هر نوع کلاس تکمیلی - تقویتی موافقت کنید.
 O همیشه با خلاصه‌ای روشن و کوتاه و برانگیزنده از تجربه آموزش جلسه را تمام کنید.

زمان بندی تدریس
زمان تلف شده

در یک روز آموزش ۹ ساعته (از ۸/۳۰ تا ۱۷/۳۰) همیشه برای وقت‌های تلف شده زیر هم برنامه‌ریزی داشته باشید:
 O دیرآمدگان، مستقر شدن، رسیدگی به کارهای فرعی
 O زنگ تفریح برای چای و قهوه ۴۰=۲۰+۲۰ دقیقه (حتی اگر زنگ تفریحی که در نظر گرفته‌اید ۱۵ دقیقه باشد)
 O ناهار و مستقر شدن در کلاس پس از آن ۷۵ دقیقه (حتی اگر وقت ناهاری یک ساعته در نظر گرفته‌اید)
 O استراحت‌های کوتاه کلاسی، ورود خبرنگاران و تهیه کنندگان برنامه‌ها و انواع برنامه‌های دیگر وقت تلف شده = ۲۵ دقیقه
 کل زمان تلف شده = ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه
توصیه‌هایی برای زمان بندی

O همیشه ساعت روی میزتان داشته باشید - اما عادت نکنید که مدام به ساعت مچی‌تان نگاه کنید.

O از ثانیه شمار یا ساعت‌های زمان‌بندی برای مباحثی که ناگهان شروع می‌شود یا موضوعات مجزا و... استفاده کنید.

O همیشه برای نتیجه‌گیری زمانی را کنار بگذارید... و آن را در برنامه آموزش‌تان بگنجانید.

آماده‌سازی آموزش دهنده

(قانون مورفی: قانون فرضی که می‌گوید اگر امکان خراب شدن چیزی وجود داشته باشد، حتماً خراب خواهد شد.)

O همیشه فهرست یادآوری از مواد درسی و تجهیزات و... را با خود به محل تدریس ببرید.

O حداقل یک ساعت قبل از شروع برنامه به محل تدریس برسید، تا مواد درسی و تجهیزات را آماده کنید.

O حداقل ۱۵ دقیقه از این زمان را به آماده کردن خودتان اختصاص دهید:

- جسمی: تمرکز انرژی، آراستگی، وضعیت بدنی و تنفس

- ذهنی: گروه شرکت‌کننده را تصور کنید، سعی کنید تصور کنید که آنها چه احساسی دارند و چه پرسش و پاسخ‌هایی مطرح خواهد شد، «من چگونه می‌توانم بیشترین کمک را به این افراد بکنم تا تغییر کنند و رشد یابند، به اهداف برنامه دست یابند و فرهنگ سامان‌دهی را بیاموزند؟» Δ

با کمی تلخیص از کتاب کلیدهای طلایی آموزش نوشته جان تاونسن

امروز همان دیروزی بود که برای آن نگران بودی

www.MountainZone.ir

قلمرو کوهستانی ایران

پایگاه اینترنتی کوه و کوهنوردی در ایران

آمار مراجعات به وب سایت قلمرو کوهستانی ایران در ۶ ماه دوم سال ۸۴

تعداد افراد مراجعه کننده به سایت : ۲۰۸۷۸ نفر
 تعداد مراجعات به سایت : ۳۳۴۶۹ مرتبه
 تعداد صفحات بازدید شده در سایت : ۸۳۰۷۹ صفحه

برای تبلیغ در سایت قلمرو کوهستانی ایران با ما تماس بگیرید

پست الکترونیک : info@mountainzone.ir

تلفن / نمابر : ۰۲۱ - ۸۸۸۳۷۰۴

تعامل با کوه‌نشینان



حسن نیک‌منش

و وسایل شما را از روی کنجکاو‌ی لمس کنند صبور باشید.
۴- از عکس گرفتن و فیلمبرداری در داخل روستا بدون اجازه افرادی که می‌خواهید از آنها عکس بگیرید و بدون اطلاع از فرهنگ و آداب و رسوم منطقه رعایت احتیاط را بکنید.

۵- از توقف در مقابل درب ورودی خانه‌ها پرهیز نمایید و سعی کنید در مقابل امکان عمومی از قبیل مغازه‌های ده، قهوه خانه، مسجد و یا میدان ده توقف نمایید.

۶- از پوشیدن شلوارک کوتاه و زیرپوش رکابی در داخل روستا یا هنگام عبور از میان چادرها و یورت‌ها پرهیز کنید.

۷- هنگام برداشت آب از چشمه‌ها و قنات‌های داخل آبادی سعی کنید از افراد مسن و باتجربه گروه جهت آوردن آب استفاده کنید (از آن جایی که وظیفه آوردن آب و شستن لباس‌ها و ظروف برعهده دختران جوان می‌باشد معمولاً این محل‌ها در بیشتر اوقات روز به زنان و دختران اختصاص دارد).

۸- افراد روستایی و عشایری خود را از لحاظ جسمانی و برخورد با طبیعت قوی‌تر از شهری‌ها می‌دانند. سعی کنید توی ذوق شان ننزید.

۹- هنگام ورود و نزدیک شدن به اماکن مذهبی که معمولاً با نام‌های پیر، قدمگاه، اجاق، زاویه (زی وه)، آستانه، سقاخانه و... شناخته می‌شوند باید در نظر داشته باشید که این گونه اماکن در نظر مردم بومی بیش از آنچه که شما تصور می‌کنید از قداست و احترام زیادی برخوردارند.

۱۰- برخی از درختان مثل درخت توت، زال‌زالک، سدر (کنار)، مورد و... نیز مقدس شمرده می‌شود. البته این قداست از مکانی به مکان دیگر فرق می‌کند، بر شاخ و برگ درختان زال‌زالک پارچه‌های رنگی به نیت برآورده شدن حاجات و نذر و نیاز گره زده می‌شود.

۱۱- چنان که ذکر شد در کشور ما علاوه بر تنوع زبانی و گویش‌های مختلف فرهنگ‌های متنوع و آداب و رسوم متفاوتی نیز وجود دارد. هر چند که این آداب و رسوم و فرهنگ‌ها ممکن است از الگوهای نخستین یکسانی سرچشمه گرفته باشند اما در شکل ظاهری و روساخت‌شان بسیار متنوع می‌باشند. احترام به آداب و رسوم و فرهنگ دیگران و یا حداقل درگیر نشدن و مخالفت نکردن با آن می‌تواند برنامه شما را با موفقیت همراه سازد، چنان که هیمالیانوردان در مراسم پرچم و نذر و نیاز و پاشیدن آرد برنج یا گذاشتن شیرینی و شکلات در کنار سنگ دعا برای خدایان با بومیان و شریاها همراهی می‌کنند.

۱۲- آب و نان و نمک و چراغ در بین روستاییان و عشایر ایرانی از تقدس خاصی برخوردار است. آنها به نان و نمک خوردن با هم حرمت زیادی قایلند و به نان و آب و

کشور عزیز ما ایران مسکن قومیت‌های مختلفی است که به زبان‌ها و گویش‌های مختلفی تکلم می‌کنند و مذاهب و فرهنگ‌های متفاوتی نیز دارند. از طرف دیگر جمعیت آن غیر از معدودی کولی و جنگل‌نشین از سه قسمت عمده جمعیت شهری، روستایی و عشایری تشکیل شده است که از لحاظ اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی با هم متفاوتند. هر چند که در سال‌های اخیر کفه جمعیت شهرنشین بر جمعیت روستایی و عشایری سنگینی می‌کند ولی باید توجه داشت که هنوز از شهرنشین شدن مهاجرین روستایی و عشایری بیش از یک نسل نمی‌گذرد و در برخی از فصول سال مثل تابستان با مراجعت افراد زیادی به زادگاه خود عملاً بر جمعیت عشایری و روستایی افزوده می‌شود: با افزایش ارتباطات و تعامل بین شهر و روستا و کشیده شدن راه‌های عشایری حتی تا قله برخی از کوه‌ها درک متقابل فرهنگ‌های متفاوت تا حد زیادی آسان‌تر می‌شود. با این همه، با در نظر گرفتن تفاوت‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شهر و حومه و معنی دار بودن درصد باسوادان در شهر و روستا و توزیع نامساوی امکانات فرهنگی و ارتباطی در شهر و مناطق غیرشهری هنوز شکاف بزرگی به چشم می‌خورد، به ویژه اکثر روستاهایی که در مناطق کوهستانی واقع شده‌اند تعامل کمتری با مراکز شهری دارند و در نتیجه شاهد تغییرات کمتری در الگوهای فرهنگی و اجتماعی اهالی هستیم.

در این مقال با در نظر گرفتن پاره‌ای از خصوصیات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی مناطق عشایری و روستایی توصیه‌هایی به کوه‌نوردان جوان شهری ارائه می‌گردد که حاصل تجربیات سال‌ها کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی و اقامت نگارنده در مناطق کوهستانی و مصاحبت با کوه‌نشینان می‌باشد. امیدوارم لحن پدرسلا ارائه باید و نبایدها به دیده اغماض نگریسته شود.

۱- در برخورد با روستائینان و عشایر و چوپان‌ها رعایت احترام و ادب را مدنظر داشته باشید. به ویژه در سلام دادن به ریش سفیدان همیشه پیش‌دستی نمایید. از آنجایی که این گونه افراد به کوه‌نوردان به چشم بچه شهری و افراد باسواد نگاه می‌کنند، انتظار ادب و رعایت آداب معاشرت بیشتری را از طرف آنها دارند و از ایشان الگو می‌گیرند.

۲- هنگام عبور از داخل روستا از شوخی کردن با هم‌نوردان جداً پرهیز کنید و باید در نظر داشته باشید که ورود شما به روستا به ویژه در لباس و تجهیزات کوه‌نوردی که معمولاً رنگ‌های شادی نیز دارند کنجکاو‌ی جمعیت روستایی را برانگیخته می‌کند و حرکات و رفتار شما را در زیر ذره‌بین قرار می‌دهد.

۳- در برخورد با بچه‌ها مهربان باشید. از این که ممکن است دنبال شما راه بیفتند

سوی چراغ قسم می خورند. بجهت پیمودن راهی که در آنجا به کشتزارهای گندم و علفزارهایی که در انحصار افراد قرار دارند جداً ۱۳- از ورود به کشتزارهای گندم و علفزارهایی که فرق شده اند و برای تخم ریزی و تکثیر گیاهان دوری کنید، به ویژه علفزارهایی که فرق شده اند و برای تکثیر گیاهان حفاظت می شوند. در صورت اجبار از مرزهای موجود بین قطعه زمین ها استفاده نمایید. باید توجه داشت در آمد روستاییان مناطق کوهستانی معمولاً بسیار پایین بوده و تنها راه درآمدشان چند راعس گوسفند و همین مزارع کوچک می باشد. براساس تحقیق موردی که در شهرستان هریس صورت گرفته میانگین درآمد ماهانه خانوارهای روستایی در سال ۱۳۸۲ در ۵۲ روستای این شهرستان ۳۴ هزار تومان یعنی چیزی معادل کرایه یک دستگاه مینی بوس در همان سال برای اجرای یک برنامه کوه پیمایی یک روزه، لگدمال شدن کشتزارها و علفزارها یعنی نابودی زندگی کسانی که در مقابل آفتاب بارها مثل مار پوست انداخته اند. از طرفی کشاورزان به زمین های خود به دیده «ناموس» نگاه می کنند و ورود افراد بیگانه را بدون اجازه صاحب ملک بر نمی تابند. جنگ طایفه ای بر سر زمین و حتی یک بافه یونجه حوادث ناگواری را در بین گروه های عشایری و روستایی یا دو گروه روستائین رقم زده است و یکی از علل مهاجرت روستاییان به شهر به حساب می آید. البته نمی توان منکر مهمان نوازی های گرم و بی شائبه که در فطرت و نهاد تمام ایرانیان از هر قوم و نژادی است، گردید.

۱۴- از آنجایی که در فصل کاشت و یا موقع وجین و برداشت محصول، زنان و دختران جوان نیز پا به پای مردان در مزارع و باغ ها به کار مشغولند، لذا باید از ورود بدانجا بدون اجازه صاحبش یا اطلاع قبلی جداً خودداری کرد.

۱۵- در صورت ورود ناخواسته به مناطق قرق شده یا ملک خصوصی افراد در اولین برخورد با افراد بومی که احتمالاً صاحب آن ملک نیز می باشند. در صورت اعتراض شان به جای بحث و مجادله با معذرت خواهی کوتاهی بگوئید که راهتان را گم کرده اید و از آنها راهنمایی بخواهید. چه بسا در این صورت طرف مقابل خلع سلاح شده و با راهنمایی شما احساس غرور و رضایت خواهد کرد.

۱۶- از تقلید صدای حیوانات جداً خودداری کنید.

۱۷- عشایر به سگ های گله خود بسیار اهمیت می دهند و آنها را موجودات بسیار ارزشمندی می شمارند زیرا سلامت و امنیت گله بستگی به وجود آنها دارد. اصولاً سگ ها در بین عشایر و روستاییان به دو منظور تربیت و نگهداری می شوند:

الف - برای مقابله با افراد بیگانه و دزدان

ب - برای مقابله با گرگ ها و حیوانات درنده. معمولاً این گروه با گوش های بریده شده و طوق های آهنی خاردار که دور گردنشان بسته شده مشخص هستند. معمولاً سگان گله از حریم گله پاسداری می کنند لذا تا حد امکان از چندصدمتری گله ها عبور کنید. در برخورد با سگ های گله نباید سر به سر آنها گذاشت و آنها را عصبانی تر کرد زیرا در این صورت ناراضیتی صاحب گله را نیز فراهم کرده اید. در مقابله با سگ های وحشی از خود چوپان یا صاحب سگ کمک بگیرید.

۱۸- به یاد داشته باشید که کوه نشینان حتی در صورت نداشتن مالکیت خصوصی بر مراتع... بیشتر از کوهنوردان در منطقه حق آب و گل دارند و تعلق خاطر و احساس تملک بیشتری به مناطق کوهستانی دارند.

۱۹- موقع پرسیدن فاصله محل ها توجه داشته باشید که افراد بومی معمولاً به علت عدم استفاده زیاد و روزمره از ساعت در تخمین فاصله ها یا به علت آشنایی و رفت و آمد زیاد در محل آن را نزدیک تر از آنچه که هست برآورد می کنند یا در دوری فاصله ها دچار اغراق و مبالغه می گردند. زندگی در طبیعت بیشتر با اوقات شرعی و طلوع و غروب آفتاب ارتباط دارد تا زندگی شهری و ماشینی که نیاز به زمان دقیق و ساعات معین دارد. شکل افراطی این مسئله در بین قبایل هوپی در ایالت متحده آمریکا مشاهده شده است که حتی در زبان سرخ پوستی آنها مفهومی از زمان وجود ندارد تا چه رسد به تقویم و ساعت. اصولاً در طبیعت فاصله ها نزدیک تر به نظر می رسد و این امر که به تخمین نادرست و در نتیجه به تهیه تدارکات و آب ناکافی منجر می شود سالانه موجب هلاکت ده ها تن در مناطق کویری آمریکا که به دره مرگ



HIMALAYA

هیمالیا

فروشگاه هیمالیا افتتاح گردید

ضمن تبریک فرارسیدن سال نو

تهیه و عرضه لوازم تخصصی کوه نوردی

کمپینگ، سنگ نوردی، پوشاک، کفش و کلیه لوازم جانبی

جهت رفاه کوه نوردان نقد و اقساط (بدون درصد)

سفارشات در اسرع وقت تأمین می شود

تهران - خیابان ولیعصر - تقاطع چهارراه امام خمینی - مجتمع تجاری المپیک - طبقه همکف - شماره ۲۴

تلفکس: ۰۶۶۴۹۱۹۱۰ همراه ۰۹۱۲۶۷۲۹۲۲۱ مهدی











موسوم است می‌گردد.

۲۰- تنوع زبانی و گویش‌های مختلف و اسکان پراکنده برخی از متکلمان آنها در نقاط مختلفه کشور ما را به رنگین‌کمانی از زبان‌های گوناگون و طیف‌هایشان تبدیل کرده است چنانچه فقط در دو منطقه «بشاریات» و «کوهپایه» قزوین می‌توان نقاطی را یافت که به زبان‌ها و گویش‌های فارسی، کردی، ترکی، گیلکی و تاتی و حتی زبان‌های غیرایرانی مانند رومانیایی (زرگر) صحبت می‌شود. از سوی دیگر چون بیشتر مناطق کوهستانی کمترین تعامل را با مراکز شهری دارند لذا گویش‌های متفاوت با زبان رسمی و استاندارد و گویش مراکز شهری به چشم می‌خورند که عناصر زبانی باستانی را در خود حفظ کرده‌اند به طور مثال در «چناسکی لفظ» لغاتی از فارسی قدیم را می‌توان ملاحظه نمود (ورگ = گرگ = خجیر = زیبا، فلای = خوب، این کلمه در ترکیب ناقلا در فارسی امروزه و در زبان ترکی به معنای بد هنوز کاربرد دارد، دم به سراشکم = عقرب... علاوه بر واژگان، گویش این مناطق آهنگ و طنین خاصی دارد که فهم آن را برای افراد شهری و ناآشنا مشکل می‌سازد. در برخورد با گویش‌ها نباید با بی‌احترامی و تمسخر برخورد نمود زیرا تمام زبان‌ها نظامی هستند با تلفظ مضاعف که در پیشینیان انسان هوشمند شکل گرفته و با انسان هوشمند همراه ارتباطات در درون جامعه و بین جوامع جهش کیفی - کمی نهایی پیدا کرده است. در واقع زبان‌های گروه‌های کمتر رشد یافته، از جهت ساختاری همان پیچیدگی را دارند که زبان‌های مدرن عصر ما. «تمام چامسکی» زبان‌شناس، سیاستمدار و زیست‌شناس معاصر آمریکایی می‌گوید: می‌توان ساختار سطحی زبان‌های مختلف انسانی را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد و ثابت کرد که همه آنها متکی بر یک ساختار عمقی یا زیربنایی است که اساساً در مورد همه زبان‌ها یکسان است. «استیون رز» در کتاب ارزشمند خود «مغز به مثابه یک سیستم» ضمن تأیید ضمنی عقاید چامسکی می‌گوید: اگر همه زبان‌ها زیربنای مشابهی داشته باشند این باید بدان معنا باشد که این زیربنا به نحوی در مغز پیش‌تنیده است و بخشی از ارتباطات موجود در قشر مخ پیشاپیش چنان برنامه‌ریزی شده‌اند که پیدایش زبان امری گریزناپذیر و بخشی از سرشت انسان باشد. وی در جاهای دیگر نظریه‌ی یکی از زبان‌شناسان اریستوکرات را که مدعی است زبان طبقه کارگر ضعف‌هایی از لحاظ کاربرد حروف اضافه دارد مردود می‌داند و مدعی است که پدیده مزبور پدیده بسیار نادری است که در اثر فقر غذایی مزمن، مغز دچار آسیب گردد، روی می‌دهد و ارتباطی با طبقه اجتماعی ندارد. زبان‌شناسی انسان‌گرا و معاصر نیز برخلاف زبان‌شناسان برده‌دار یونان باستان که غیر یونانی‌ها را با کلمه توهین‌آمیز «لکن» یا «عجم» مورد خطاب قرار می‌دادند هیچ زبان یا گویشی را بر زبان و گویش دیگر برتر نمی‌شناسد و هیچ امتیازی به طبقه خاصی از اجتماع در کاربرد زبان قایل نیست. اگر درک و فهم گویش یا زبان منطقه‌ای برای شما دشوار یا غیرممکن باشد سعی کنید از جوانان آن منطقه کمک بگیرید چون افراد مسن و به ویژه خانم‌ها به واسطه ارتباط اندکشان با مناطق شهری و احتمال بی‌سواد بودنشان لهجه غلیظ و بکری دارند و این امر درک متقابل را دشوارتر

می‌کند و ممکن است به سوءتفاهم یا سوءتعبیر منجر شود.

۲۱- روستاییان و عشایر کلمات ممنوعه و تابو زیادی به کار می‌برند کاربرد نام خانم‌ها و حتی کلمه همسر یا خانم ممنوعیت دارد و به جای آن از کلماتی مثل او (در مورد شوهر) - خانه یا اهل خانه، مادر بچه‌ها، مادر احمد (پسر ارشد) و... در مورد زنان استفاده می‌کنند. تابو شامل برخی از حیوانات درنده نیز می‌شود.

۲۲- در پاره‌ای از موارد نادر مشاهده شده است که حرف زدن نوروسان در سال اول ازدواجشان ممنوع بوده و از زبان اشاره استفاده می‌کنند. در برخی از روستاها حرف زدن خانم‌ها با مردان و به ویژه با غریبه‌ها کراهت زیادی دارد. اینجانب حتی در یکی از دهات متوجه شدم که خانم‌ها موقع عبور آقایان از کنارشان روی خود را به طرف دیوار برمی‌گرداندند که نباید این گونه حرکات را حمل بر بی‌ادبی نمود. در مورد زنان عشایر گاهی عکس این قضیه صلق می‌کند و آنها در برخورد با دیگران مثل مردان عمل می‌کنند.

۲۳- در صورت نیاز به تهیه برخی از مواد خوراکی و مایحتاج مثل نان و پنیر و میوه در صورت قبول نکردن وجه نقد از سوی کوه‌نشینان اصرار زیادی نکنید و در عوض می‌توانید با تقدیم هدیه‌ای تشکر نمایید. معمولاً این گونه افراد به اقلام خاصی از قبیل کبریت، فندک، چراغ قوه، باتری، چاقو، جوراب نخی یا پلاستیکی نو علاقه نشان می‌دهند. در مورد عشایر می‌توان با تقدیم میوه و آب‌میوه و کنسرو و شکلات نیز تشکر و قدردانی نمود.

۲۴- در کوله پشتی خود همیشه شکلات، قرص‌های مسکن و سرماخوردگی و کرم دست و صورت داشته باشید به ویژه کرم که مورد تقاضای بچه‌های آفتاب سوخته می‌باشد. اما در صورت آشنایی کامل نداشتن با فارماکولوژی از دادن داروهای ناشناخته خودداری کنید چون کرم معین و موارد مصرف آن ممکن است به زودی فراموش شود و داروهایی که عوارض جانبی نیز دارند ممکن است موجب سلب اطمینان و بدگمانی گردد.

۲۵- در مورد هدیه خوراکی، از هدیه و تعارف خوراکی‌های ناآشنا به کوه‌نشینان اصرار زیادی نکنید. دوستی روایت می‌کرد که من به بچه‌های روستایی سوسیسی دادم ولی آنها بی‌آن که به آن لب بزنند دور ریخته بودند. مشابه این ماجرا برای من و یکی از دوستانم در کوه پیش آمد؛ کوه‌نوردان فرانسوی وقتی که امتناع ما را از خوردن فرآورده گوشتی کشورشان ملاحظه کردند نوعی پنیر الجزایری (به اعتبار این که یک کشور اسلامی است) به ما تعارف کردند.

پایان کلام:

کوه نماد وحدت انسان‌هاست چنانچه در ادبیات عرفانی ما نیز «قاف» برگرفته از کلمه پهلوی KOF به معنای کوه نشانه وحدت مرغان عالم و جایگاه سیمرغ است. موفقیت یک برنامه کوه‌نوردی علاوه بر شناخت منطقه، تهیه نقشه و کروکی و راه‌های وصول به قله مستلزم ایجاد ارتباط انسانی با کوه‌نشینان و بومیان آن منطقه نیز می‌باشد. بنابراین شناخت فرهنگ، آداب و رسوم، ویژگی‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی منطقه نیز باید مدنظر کوه‌نوردان عزیز قرار گیرد. ▽

جناب آقای خلیج

ضمن عرض تسلیت، سلامتی و بقای
عمر جنابعالی و سایر بازماندگان را
از خداوند متعال خواهانیم.

خانه کوه‌نوردان تهران

مربی گرامی جناب آقای خلیج

مصیبت وارده را تسلیت عرض
نموده سلامتی و شادی برای شما و
خانواده محترم متان مسألت دارم.

محسن نوری



Ecotour Iran

TOUR & TRAVEL AGENCY

شرکت متخصصین طبیعت گردی

اکوتور ایران

◀ برگزار کننده تورهای متفاوت خارجی :

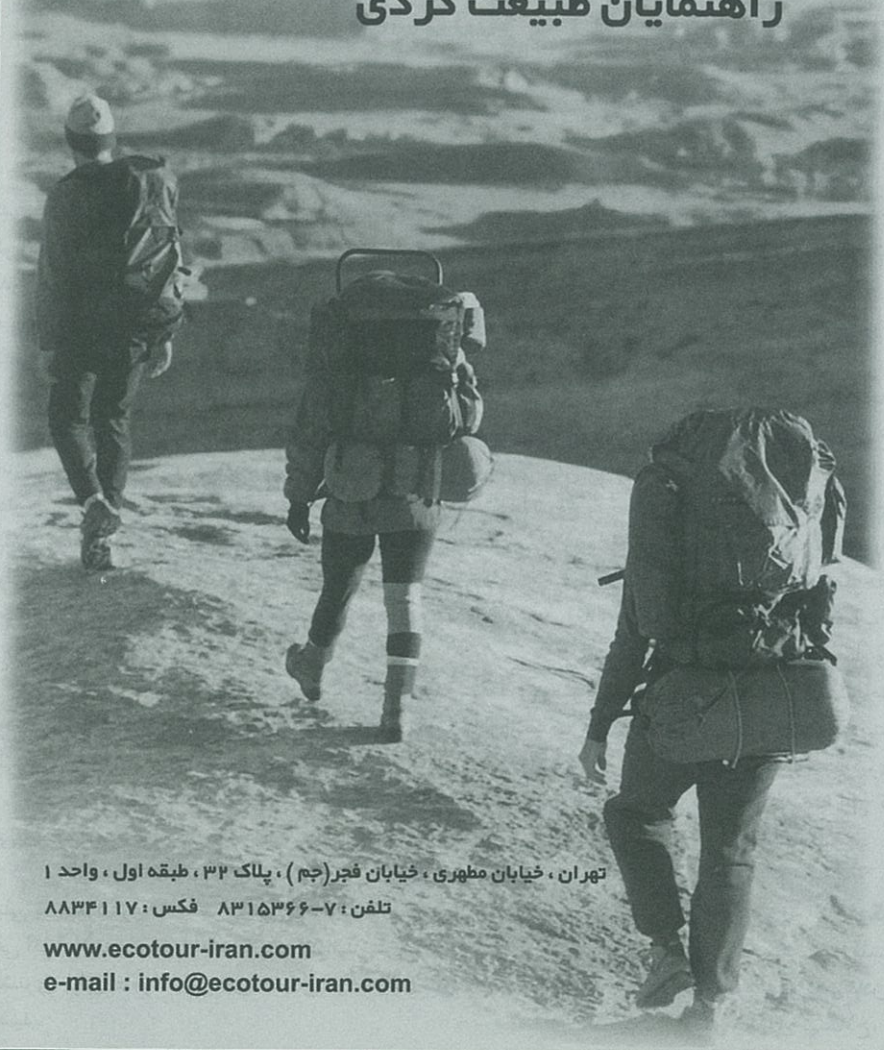
تورهای حیات وحش و فرهنگ آفریقا، هندوستان، چین، روسیه، آمازون و ...

◀ تورهای داخلی و ورودی :

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

◀ برگزار کننده دوره های تخصصی

راهنمایان طبیعت گردی



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

تلفن: ۷-۸۳۱۵۳۶۶ فکس: ۸۸۳۴۱۱۷

www.ecotour-iran.com

e-mail : info@ecotour-iran.com

برغول

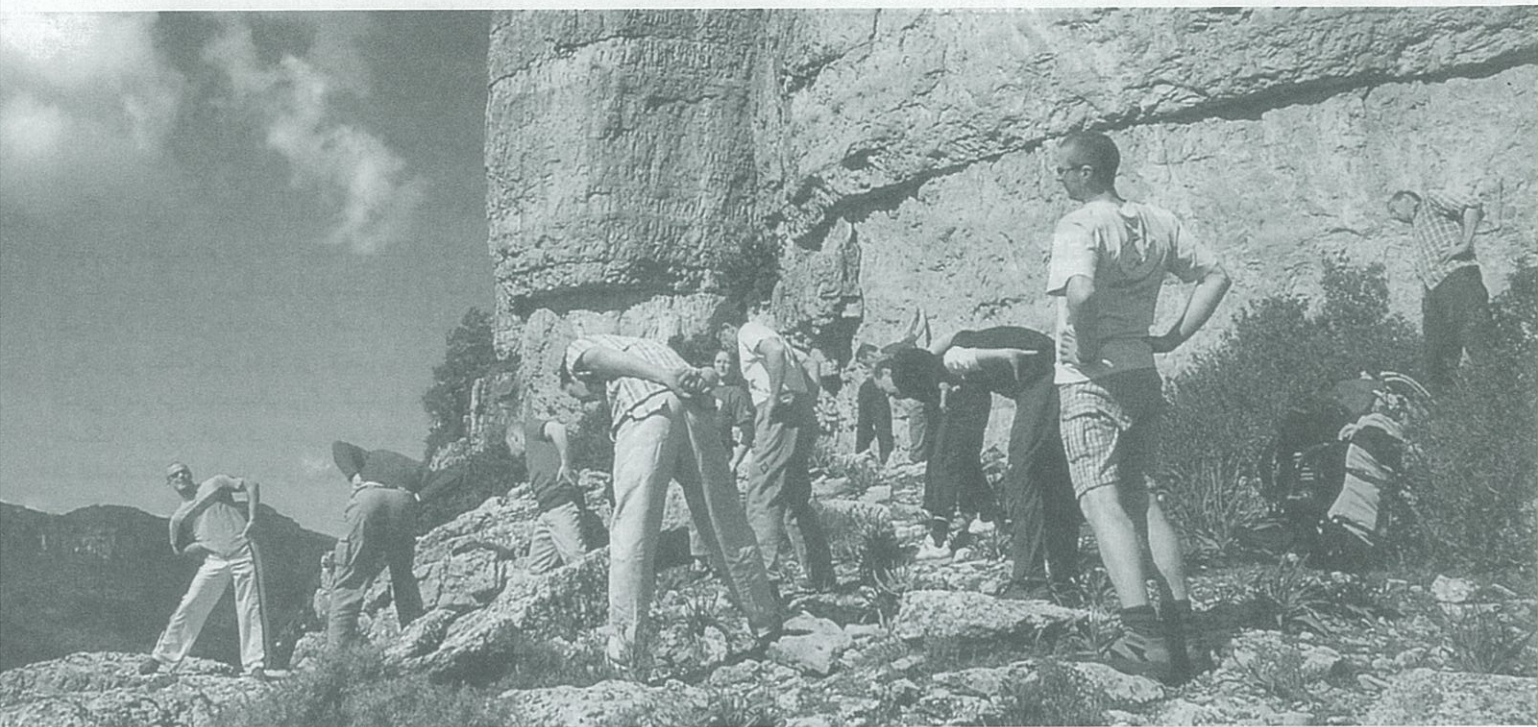
ابراهیم صدری

«برغول» نام محلی است در افغانستان ۲۵ کیلومتری مغرب «غزنین» که در تپه سنگلاخی با چند باریکه چمنزار و چند قطعه از سنگ‌های بزرگ و کوچک آنرا تشکیل داده است. دو قطعه از سنگ‌های بزرگ این منطقه یکی به بلندی ۴ متر و دیگری به بلندی ۳ متر می‌باشد. سنگ بزرگتر شبیه به یک گول و سنگ ۳ متری مانند یک دوشیزه است که برای این دو قطعه سنگ نیز داستان‌های زیادی نقل شده است. گویند در گذشته بسیار دور غولی عاشق دختر زیبا و دلربایی شده بود و دائماً او را تعقیب می‌کرده و راحتی را از وی سلب می‌کرد. دخترک به خاطر رهایی از چنگال این هیولا و آزادی و رستگاری خویش دست به سوی آسمان بلند کرده و خلاصی خود را از داور بزرگ و یکتا مسألت می‌نمود که به صورت فعلی هر دو سنگ شده‌اند. دختر دارای گیسوی بلند و صورتش به مرور زمان کمی کج شده است. همه ساله در زمان معینی تعداد زیادی از گردشگران از این محل دیدار می‌کنند.

گویند هندوها محل مورد بحث را زیارتی دانسته و دسته دسته بر روی تپه و مقابل این دو سنگ ایستاده و به نیایش می‌پردازند.

در اطراف تپه و پایین‌تر از آن درختان زیادی با آب و آبشار بلندی وجود دارد. △





آماده‌سازی و گرم کردن جسمانی

ترجمه: منیژه برزگر

تپش شدید قلب زمانی روی می‌دهد که شما مسیری مشکل انتخاب کنید و قبل از آن که مسیر را به اتمام برسانید، توان و استقامت‌تان به پایان برسد و دیگر توان و انرژی ادامه کار نداشته باشید. می‌دانید چرا؟ بهتر است مطالب زیر را بخوانید.

حرکات نرمشی و گرم کردن بدن به طرق مختلف باعث آماده‌سازی بدن می‌شود:

- توانایی ماهیچه‌ها در سازش با حالت اسیدی را بهبود می‌دهد.
- سبب افزایش ترشح آنزیم‌ها می‌شود.
- ضربان قلب و حرارت بدن را تدریجاً افزایش می‌دهد.
- انبساط رگ‌های خونی را افزایش می‌دهد.
- ماهیچه‌ها و رباط‌های مفاصل حالت ارتجاعی بیشتری می‌گیرند و در مقابل صدمات بهتر مقاومت می‌کنند.
- ارتباط اعصاب و ماهیچه‌ها تقویت می‌شود.
- مغز آماده کار و صعود می‌شود.

مختصر آن که آماده‌سازی و گرم کردن بدن، تپش قلب شدید را به تأخیر می‌اندازد. سبب تقویت ارتباط ماهیچه‌ها و اعصاب می‌شود و به این وسیله از صدمات بعدی جلوگیری می‌شود. در حقیقت، آماده‌سازی باید شما را به حرکت درآورد و خلاصه این که انواع ساده و آسان حرکاتی است که در هنگام صعود انجام خواهید داد.

چگونگی آماده‌سازی جسمانی

قدم نخست - قلب

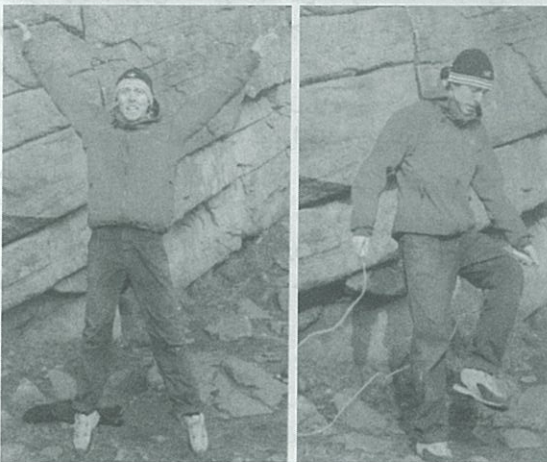
نرمش و گرم کردن بدن همیشه هم آسان نیست، تمرین در کنار پرتگاه یا در کنار جاده‌ای سنگلاخ. نخستین نکته‌ای که همیشه می‌توان و باید مورد توجه

«دیوبینی» دانشمند علوم ورزشی و مربی صعود درباره نرمش و گرم کردن بدن قبل از هرگونه صعودی تأکید دارد و «استیو مک لور» توصیه می‌کند چگونه در زمان حمایت خود را گرم نگاه دارید و بعد از صعود هم تدریجاً از حرارت بدن خود بکاهید.

تابستان در پیش است. روزهای تمرین به پایان رسیده‌اند، لیست‌ها و یادداشت‌ها را آماده می‌کنیم. در ابتدای مسیر صعود ایستاده‌ایم، راهی که تمام روزهای زمستان به آن فکر کردیم و نقشه کشیده بودیم. تنها کار باقی مانده این است که بدنمان را گرم کرده، شروع نماییم. گاهی فکر می‌کنیم گرم کردن و آماده‌سازی بدن، کاری بیهوده و خسته‌کننده است و مسیر هم خیلی آسان به نظر می‌رسد. آیا صحیح است که بدون آمادگی جسمی، مستقیماً شروع به صعود کنیم؟ خیر. گرم کردن بسیار مهم و ضروری است و بدون آن تمام زحماتی که برای آموزش و تمرین صعود انجام داده‌اید، به هدر می‌رود و در مراحل نهایی دچار اشکال خواهید شد. ممکن است پیش خود بگویید چرا باید خود را به زحمت و دردسر بیندازم. این دلایل را با دقت بخوانید:

«نمی‌بایستی آنجا به تپش شدید قلب دچار می‌شدم. فقط چند متر بالا رفته بودم و ناگهان حس کردم نمی‌توانم مقاومت کنم. دست‌هایم از سنگ جدا شدند ولی حالا به نظر می‌رسد خوب هستند.»

«می‌دانی دوست من موضوع این است که به تپش قلب مبتلا شدی، می‌بایست صعود آسان‌تری انتخاب می‌کردیم.» اینها جملاتی است که من بارها از کوه‌نوردان مختلف، پس از شکست در صعود شنیده‌ام. البته اگر بدون آمادگی قبلی به صعود در یک مسیر مشکل اقدام کنید، حتماً دچار تپش قلب خواهید شد ولی اگر قبلاً بدن خود را آماده کنید می‌توانید تپش قلب را به تأخیر اندازید و زمان بیشتری برای صعود مسیرهای مشکل در اختیار داشته و شاهد موفقیت کامل باشید.



قرار داد، (بدون توجه به موقعیت جغرافیایی شما) این است که بالا بردن درجه حرارت باید تدریجی باشد. دویدن، طناب زدن، پریدن درجا (هر چند ممکن است شما را احمق جلوه دهد ولی در عوض بعدها هنگام صعود بسیار موفق خواهید بود) و یا هر تمرینی که باعث گسترش انرژی شما می‌شود. تند راه بروید و یا تا نقطه شروع صعود سوار بر دوچرخه رکاب بزنید. بر اهمیت این بخش از گرم کردن خیلی تأکید می‌شود. اگر تصور می‌کنید که با این کارها وقت خود را تلف می‌کنید، ۱۰ دقیقه دویدن که حسابی شما را گرم و بدن تان را سبک می‌کند، مقایسه کنید با یک صعود آسان، در حالی که ژاکت ضخیمی روی لباس‌های قبلی پوشیده‌اید ولی با وجود این انگشتانتان یخ کرده است. البته زیاده‌روی نکنید و خود را خسته و بیمار نکنید. این تمرینات قلبی باعث می‌شود که از نظر روانی آماده صعود شوید. طوری که قسمت‌های آسان و نخستین صعود را احساس نکنید.

قدم دوم - تحرک و انعطاف‌پذیری

هنگام صعود مجبور هستید که دست‌ها و پاهای خود را در وضعیت‌ها و حالت‌هایی متفاوت از وضعیت زندگی روزمره قرار دهید. در صعود، دست‌های شما تقریباً همیشه بالاتر از سر قرار دارند و پاهایتان را با فاصله و باز از هم می‌گذارید. توجه دارید که در زندگی روزمره کسی به این طریق راه نمی‌رود. در جریان پیچ و تاب‌های ضروری (هنگام صعود) عضلات، مفاصل و رباط‌های دست و پای شما تحت فشار قرار می‌گیرند. بنابراین خیلی مهم است که این اندام‌ها قبل از شروع صعود با ملایمت نرم و گرم شوند تا کارکرد بهتری به شما ارائه دهند و صدمه نینند. تمرینات حرکتی مفاصل، چرخ دادن دست‌ها شبیه پره‌های آسیاب بادی می‌توانند در نرم شدن و انعطاف‌پذیری مفصل شانه بسیار مفید باشند. همچنین حرکت دادن پاها به سمت جلو و عقب (از ناحیه مفصل ران) و نیز حرکت دورانی پا باعث انعطاف‌پذیری مفصل ران می‌شود. امروزه چنین تصور می‌شود که حالت‌های کششی شدید سبب کاهش قدرت عضلات می‌شود ولی تمرینات کششی ملایم مخصوصاً برای پا مفید است.

قدم سوم - صعود

بیدیهی است که قبل از صعود اصلی باید چند صعود تمرینی انجام شود تا با این تمرینات هماهنگی لازم بین کارکرد مغز و اندام‌ها ایجاد شود. ولی چه مسیری را برای تمرین انتخاب کنیم؟ بهتر آن است که مسیری را انتخاب کنید که می‌شناسید و قبلاً آن را پیموده‌اید. اگر اجباراً مسیر جدیدی را برای تمرین در نظر گرفته‌اید، آن را دست کم نگیرید. با اطلاع کافی از وضعیت و صخره‌های آن حرکت کنید، در غیر این صورت با تپش قلب و یا حتی صدماتی بر مفاصل روبه‌رو خواهید شد. اگر در همان اوایل مسیر متوجه شدید که برای شما مناسب نیست و خیلی زود به تپش قلب و تنگی نفس دچار شدید، واقعیت را بپذیرید که مسیر را اشتباهی انتخاب کرده‌اید و تا دیر نشده، مراجعت کنید. حتماً ارتفاع خود را کم کنید و اندکی استراحت نمایید. دقت کنید آیا این مسیر برای شما مناسب بوده است؟ شاید علت عدم موفقیت شما این است که به اندازه کافی بدن خود را آماده و گرم نکرده باشید. بعدها مسیر آسان‌تری انتخاب کنید و تدریجاً آن را مشکل کنید. یک راه ساده تمرین این است که در دیواره نزدیک به خودتان چند گیره نزدیک سطح زمین انتخاب و با آن تمرین کنید یا یک درخت را در نظر بگیرید و چند دقیقه دور آن حرکت کنید و به این ترتیب عضلات خود را آماده کنید.

چگونه بهترین گرم کردن و آماده‌سازی کامل را انجام دهیم

نخستین نکته این است که این جریان احتیاج به وقت و زمان کافی دارد و شما نباید توقع داشته باشید که بعد از نخستین تمرین به نتیجه برسید. دوم این که اگر فاقد پشتکار و استقامت هستید، اصلاً موضوع را فراموش کنید. بنابراین بقیه این مقاله برای کسانی است که قلباً و جدماً به موفقیت صعود خود اطمینان دارند.

چرا باید گرم کردن بدن را صحیح و کامل انجام دهیم؟ معمولاً هرکس در بهترین شرایط اقدام به صعود می‌کند. پس باید از لحاظ جسمی و روحی کاملاً آماده باشید و آن را باور داشته باشید. این تمرین برای کسانی که در رقابت‌ها و عملیات سنگین شرکت می‌کنند بسیار اساسی و ضروری است. هرچند برای سایرین هم مفید است و ثابت می‌کند که گرم کردن بدن چقدر مهم است. توجه: آماده‌سازی و گرم کردن بدن باید همیشه توأم با حرکات کششی برای عضلاتی که در آن روز بیشتر کاربرد دارند و یا قبلاً صدمه دیده‌اند، باشد.

مرحله نخست، انتخاب مسیر آزمایشی

ابتدا باید محدوده‌ای را برای خود انتخاب کنید، یعنی به مسیری احتیاج دارید که تمام تمرینات نرمش و آماده‌سازی خود را با آن مقایسه کنید. این انتخابی حساس و اصولی است و باید به اندازه کافی مشکل باشد که نتوانید به راحتی و سریع به بالای آن برسید. مثلاً باید توانایی صعود بر دو سوم آن را داشته باشید. ○ باید برجستگی‌ها و گیره‌های متوسط تا بزرگ را داشته باشد و از شیب نسبتاً خوبی برخوردار باشد.

○ این مسیر باید قبلاً آماده و دارای طناب باشد زیرا این وضعیت از ترس بیهوده شما جلوگیری می‌کند.

- باید مسیر به صورتی باشد که نیاز به حرکت‌های جهشی نداشته باشد.
- شیب منفی نداشته و فقط نفس گیر باشد.
- محلی برای استراحت نداشته باشد.
- سعی کنید که با سرعت عادی و معمولی خود صعود کنید.

مرحله دوم - مسیر آزمایشی را شناسایی کنید

یک عکس یا نقشه از آن مسیر تهیه کنید و تعداد گیره‌های مسیر را بشمارید.

سپس در حالی که ابتدا حرکات نرمشی و گرم کردن بدن را انجام داده‌اید در طول مشخصی از طناب و سپس جهت به دست آوردن نتیجه مطلوب در سه روز متفاوت مسیر را صعود کنید. به یاد داشته باشید که حرکات نرمشی و گرم کردن فراموش نشود.

به عنوان مثال، بار اول تا ۲۳ گیره صعود کردید، بار دوم تا گیره ۲۴ و بار سوم تا گیره ۲۲، بنابراین حد متوسط شما ۲۳ گیره است. به این ترتیب شما حد متوسط توانایی خود را شناسایی کرده‌اید.

مرحله سوم - مسیر آزمایشی را با بدن سرد بپیمایید

اندکی حرکات تمرینی قلبی و مفصلی انجام دهید ولی حرکات مربوط به ساعد را انجام ندهید. حالا شما نتیجه را خواهید دید و ملاحظه خواهید کرد که چرا مسیر باید تقریباً صاف و فاقد حرکت جهشی باشد، زیرا ممکن است باعث صدمه دیدگی شما شود. صعود را شروع کنید و ببینید به طور متوسط چند گیره را می‌توانید صعود کنید. فرض می‌کنیم که بار اول تا ۱۸ گیره و بار دوم تا ۲۰ گیره صعود کردید بنابراین ۱۹ گیره میانگین صعود شماست. زمانی که حرکات نرمشی و گرم کردن بدن را به طور کامل انجام دادید، ۴ گیره بیشتر صعود کردید و این در واقع یعنی ۲۱٪ پیشرفت.

فراموش نکنید که در طی زمان وضعیت و روش شما ممکن است متحول شود، بنابراین باید خدمتوسط خود را چند بار چک کنید تا دقت مورد نیاز را به دست آورید.

فراموش نکنید که در طی زمان روش شما ممکن است متحول شود. بنابراین باید خدمتوسط خود را چند بار چک کنید تا دقت مورد نیاز را به دست آورید.

مرحله چهارم - پیشرفت و بهبود حرکات نرمشی و آمادگی

این تمرین در حقیقت وسیله‌ای است که شما با آن پیشرفت و بهبود روش خود را تشخیص خواهید داد. همچنین به شما یاد می‌دهد چه زمانی به آمادگی بدنی لازم رسیده‌اید. با تمرینات مستمر، شما یاد می‌گیرید که آیا برای صعود واقعی آماده‌اید و یا شاید اندکی نرمش بیشتر احتیاج دارید. بنابراین می‌توانید حد متعادل تمرینات خود را در موقعیت‌های گوناگون شخصاً در نظر بگیرید.

از کجا شروع کنیم؟ ما روشی را به شما پیشنهاد می‌کنیم ولی این را بدانید که روش‌های مختلفی موجود است. نرمش و آمادگی جسمی امری خصوصی و شخصی و از فردی به فرد دیگر متفاوت است:

۱- برای شروع مسیری آسان انتخاب کنید و سپس چند مسیر را بپیمایید تا دفعه سوم یا چهارم مسیر ایده‌آل و مناسب خود را انتخاب کنید.

۲- استراحت کنید تا به حال عادی برگردید. سپس سه بار تمرین صخره‌ای با توجه به توانایی خودتان انجام دهید، البته در فاصله صعودها کاملاً استراحت کنید.

۳- سپس استراحت کنید و بعد مسیر آزمایشی را صعود کنید. بعد این سؤال‌ها را از خود بپرسید: آیا در جریان نرمش و گرم کردن بدنی خیلی خسته می‌شوید؟ و آیا لازم است آن را کنار بگذارید؟ و قبل از شروع صعود اصلی چه مقدار زمان برای استراحت لازم دارید؟

چند نکته

قبل از شروع صعود اصلی، مسیر را دقیقاً انتخاب و تصمیم قطعی بگیرید تا

به این ترتیب بعد از نرمش، بدنتان سرد نشود. گاهی اوقات در محل صعود هوا بسیار سرد و تقریباً یخ‌زده است. بنابراین در هنگام پیاده‌روی مقدماتی مقداری حرکات قلبی انجام دهید تا اندکی عرق کنید - هنگامی که به محل اصلی رسیدید، بی‌حرکت نمانید. مقداری اعمال حرکتی مفصل و کشش پا انجام دهید و اگر هوا سرد است حرکات قلبی هم انجام دهید. طناب کوه‌نوردی را از کیسه بیرون بیاورید و شروع کنید. آیا شما به قصد صعود نیامده‌اید؟ همیشه از یک مسیر ساده شروع کنید تا به پیچ و خم و قسمت‌های مشکل برسید و به این ترتیب برنامه کلی روز خود را تکمیل کنید. فراموش نکنید یک مورد دیگر هم هست و آن حرکت حمایتی است و سپس ادامه مسیر. همین که احساس کردید در روی آن صخره‌ها راحت هستید، این موقع بهترین زمان برای شروع چالش‌های شما در مسیرهای سخت است.

روشی متفاوت از «استیومک لور»

شروع و پایان نرمش و گرم کردن بدن

در بسیاری موارد برنامه‌های صعود چنین است: سریع به بالای مسیر مورد نظر می‌رسید، در حالی که سرخ و برافروخته‌اید و به تپش قلب دچار شده‌اید. سریع فرود می‌آیید و تعجب می‌کنید که برنامه صعود چقدر ساده و سریع بوده است. سپس برای استراحت می‌نشینید و به خوردن مشغول شده و هم‌نورد خود را فراموش می‌کنید. بعد ناگهان احساس سرما و یخ‌زدن می‌کنید، هم‌نورد

و ژاکت شما خیلی دور هستند. باید در تمام مدت روز بدن را نسبتاً گرم و آماده نگاه دارید در غیر این صورت یک دوره دیگر نرمش و آمادگی بدنی لازم و ضروری است. اگر در تمام این مدت خود را گرم نگاه دارید، حتی اگر ۴۰ دقیقه تمام از هم‌نورد خود حمایت کرده‌اید باید بتوانید بدون نرمش صعود را ادامه دهید. اگر خیلی لاغر و استخوانی هستید حتماً لباس زیادی بپوشید، مثلاً می‌توانید از لباس گرم و کلاه هم‌نورد خود استفاده کنید. دو شلوار روی هم بپوشید مخصوصاً اگر شلوار کوتاه یا زیر زانو پوشیده‌اید. همیشه بادگیر کوچک که بعد از تا شدن بسیار کوچک می‌شوند همراه داشته باشید و حتماً در مسیرهایی که در جریان باد هستند از آنها استفاده نمایید.

کم کردن تدریجی حرارت بدن یکی از نکاتی است که ورزشکاران مجرب خیلی درباره آن صحبت می‌کنند ولی عمل نمی‌کنند. اکثراً بعد از پایان صعود در حالی که دست‌هایمان را ساکن نگاه داشته‌ایم، فوراً سوار ماشین می‌شویم، به خانه می‌رسیم و به رختخواب می‌رویم. من توجه کرده‌ام در مسیرهای شیب‌دار که تقریباً سریع به پایین می‌رسیم و کار جسمی سختی است، وقتی به پایین می‌رسیم از نفس افتاده‌ایم. در صورتی که اگر آهسته آهسته پایین بیایم هیچ‌گاه از نفس نمی‌افتیم. قانون اصلی در فرود آمدن تدریجی این است که گردش خون را به حالت مناسب نگاه داریم تا مواد زائد حاصل از تمرین و صعود را به آسانی خارج سازد، ضمن آن که مواد غذایی جدیدی به عضلات برساند. نتیجه متفاوت زمان زیادی نمی‌گیرد. اگر در مسیرهای صعب هرچند گاه یک بار ۵ دقیقه در مسیر افقی قدم بزنید، در پایان روز خواهید دید که توانایی شما بیشتر شده و خستگی شما زودتر برطرف می‌شود. △

منبع: کلایمب ۴

آشنایی با زنان قهرمان سنگ نوردی جهان

شماره ۲ - کریس شارما

ترجمه: زهره عبدالله خانی

۳- مقام سوم مسابقات جهانی UIAA، فرانسه ۲۰۰۱

۴- مقام سوم مسابقات جهانی UIAA، ایتالیا ۲۰۰۰

۵- مقام ششم مسابقات Rocle Masters، ایتالیا ۱۹۹۹

۶- مقام نخست مسابقات PCA، ۱۵ آگوست ۲۰۰۲

۷- مقام نخست در مسابقات بلترینگ phoenix، ۲۴ آوریل ۲۰۰۲

۸- مقام نخست مسابقات PCA، ۱۸ آگوست ۲۰۰۱

تعدادی از مسیرهای sport صعود شده کریس شارما:

۱. Realization - ۵۰۱۵ a (۲۰۰۱)

۲. Necessary Evil - ۵۰۱۴ c

۳. Just do it - ۵۰۱۴ c

۴. Super Tweak - ۵۰۱۴ b

۵. Sharma Linkup - ۵۰۱۴ b

۶. Ubermench - ۵۰۱۴ a

۷. Biotop - ۵۰۱۴ a

۸. The big Brawl - ۵۰۱۳ c

مسیرهای Bouldering:

۱. Dream time - V1۵

۲. Mandala - V1۴+

۳. Slash face - V1۴

۴. Thunderbird - V1۳

۵. The Proposal - V1۳

۶. Blacklung - V1۳

۷. No Additives - V1۳

۸. Turn that Frown Upside - down - V1۳

و مسیر Biographic که به صورت «برد پوینت» صعود شده و دارای درجه سختی

۸c+ است. △

کریس شارما روز ۲۳ آوریل ۱۹۸۱ در کالیفرنیا آمریکا به دنیا آمد. در ۱۱ سالگی تصمیم گرفت یک سنگ نورد حرفه‌ای باشد و تمرینات جدی اش را از ۱۲ سالگی در سانتاکروز آغاز کرد.

در پایان یک سال تمرین همه مطمئن بودند که او یک سنگ نورد استثنایی خواهد بود. در ۱۴ سالگی (و به عنوان جوان‌ترین شرکت‌کننده) در مسابقات بلترینگ به مقام نخست دست یافت و سال بعد از آن (۱۹۹۷) نخستین مسیر ۵-۱۴C خود را صعود کرد. مسیری با این درجه سختی بالاترین درجه‌ای بود که تا آن زمان در آمریکا صعود شده بود. آنچه کریس را متمایز می‌سازد تنها توانایی او در صعود نیست، علاوه بر آن که او یک سنگ نورد منحصر به فرد است، زاویه دید منحصر به فردی نیز راجع به صعود دارد. «من عاشق صعود کردن هستم... این یک راه بزرگ برای حضور در طبیعت است حرکت روی سنگ‌ها تنها یک امر فیزیکی نیست... یک بُعد روحی را هم شامل می‌شود... هنگام صعود همه چیزهای دیگر را به فراموشی می‌سپارم، زمان برای من متوقف می‌شود، دیگر هیچ گذشته، آینده و حالی وجود ندارد...»

علاوه بر این کریس در شرایط خاصی رشد کرده است. پدر او «باب شارما» و مادرش «جیتا جان» هر دو دانش‌آموختگان سنت‌های شرقی هستند. آنها در مرکزی واقع در کوه ملانوا ازدواج کردند و «باباجی هاریداس» مؤسس این مرکز نام خانوادگی «شارما» را به آنها داد. او همچنین عنوان «ثور برهامی» را به «کریس» بخشید. شاید به این دلیل است که به نظر می‌رسد کریس دارای یک دید «خن» در مورد صعود است.

او بیشتر از آن که در مورد تعداد پیروزی‌های خود صحبت کند، علاقه‌مند به گفت و گو درباره طبیعت صعود کردن است. او نوعاً از نام بردن مسیرهایی که با درجه سختی‌های بالا صعود کرده اجتناب می‌کند و به جای آن احساسی که از صعود آنها دارد را تشریح می‌کند: «برای صعود مسیر Realization (با درجه سختی ۵۰۱۵a) مدت‌ها تمرین‌های روحی انجام می‌دادم، بارها تک‌تک حرکات مسیر را در ذهنم انجام دادم. سعی کردم روی احساساتم تمرکز کنم این تمرین‌ها کمک زیادی به من کردند. حرکات مسیر سریعاً یکی بعد از دیگری اتفاق می‌افتاد و من در یک لحظه مشخص احساس کردم که قدرت دارم که تمام حرکات را کنترل شده انجام دهم.»

این مسیر مرا با تمام نقاط قوت و ضعف هام آشنا کرد... «تام دیویس» درباره او می‌گوید: «علاوه بر این که «کریس» سنگ نورد فوق‌العاده‌ای است و به طور کامل در مورد آنچه در حال انجام آن است تمرکز دارد، کاملاً از استرس اتفاقی که ممکن است در صورت صعود ناموفق برای او بیفتد رهاست.

اصولاً فرد باید یک احساس ترس طبیعی از حرکتی که در حال انجام آن است داشته باشد در حالی که «کریس» برای هر حرکتی کاملاً بدون ترس اقدام می‌کند.

آن هم حرکت‌هایی که در ۱۰ تا ۳۰ پایی از سطح زمین و بدون طناب انجام می‌شوند. برای امنیت سنگ نوردان همدیگر را حمایت فیزیکی می‌کنند و مسیر احتمالی سقوط را با تشکی ابری می‌پوشانند با این وجود سقوط از یک مسیر کوتاه می‌تواند به اندازه سقوط از یک مسیر صدها پایی از سطح زمین خطرناک باشد.

آنچه در مورد «کریس» می‌توان گفت این است که او بر روی مسیرهایی صعود می‌کند که هیچ گیره جدی ندارند! در واقع آنچه او انجام می‌دهد شبیه آویزان شدن از روی یک قطعه شیشه کمی هم لب پریده است!

تعدادی از بهترین عناوین کسب شده توسط او عبارتند از:

۱- مقام دوم مسابقات جهانی UIAA، ایتالیا (مسابقات بلدر) ۲۰۰۳

۲- مقام دوم مسابقات جهانی UIAA، ایتالیا ۲۰۰۲

از رسم و ره آزادگی، رخ برنتافت

ای خوشا آنکس که آزاد آمد و آزاد رفت

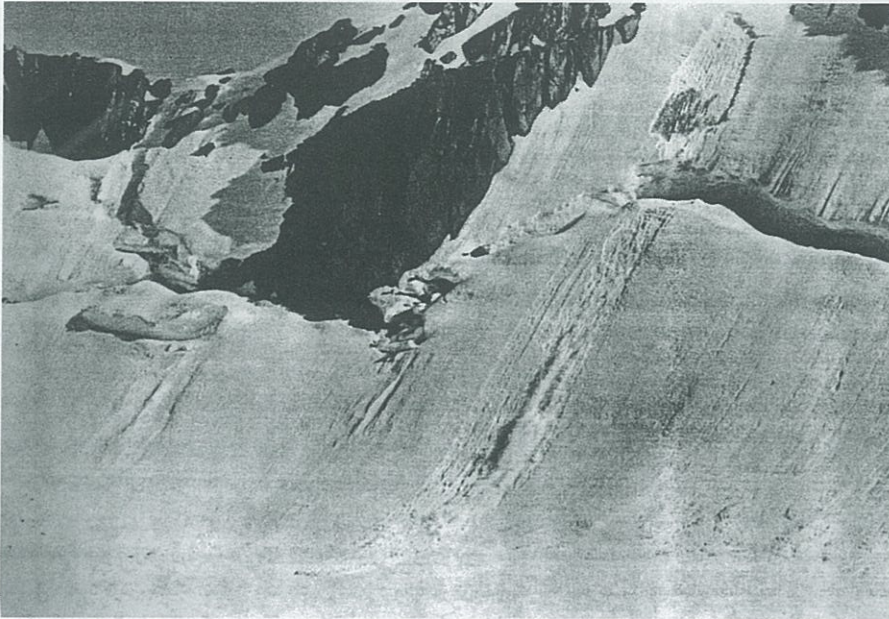
«دوست گرامی جناب آقای خلیج»

در گذشت مادر گرامیتان ما را در غم فرو برد.

فقدان این عزیز را به شما و خانواده محترمان

صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

علی احمدی



سقوط بهمن و راه‌های حفاظت از آن برای کوه‌نوردان و اسکی‌بازان

ترجمه: وارطان زاکاریان

کوه‌نوردی و اسکی در تابستان:

کوه‌نوردان در تابستان مصون از خطر سقوط بهمن نیستند. بارش هر برف تازه می‌تواند علت حرکت بهمن در خارج از شیب‌های تند بشود. برف فشرده و یکپارچه بارش‌های قبل سبب ایجاد شیب لغزنده برای برف جدید می‌شود و یا این که برف جدید در اثر هوای گرم چسبندگی داخلی خود را از دست می‌دهد و در شیب به شکل بهمن سرازیر می‌شود. دمای متعادل تابستان و افزایش مقدار تشعشعات خورشیدی به سرعت وضعیت برف و استقرار آن را تغییر می‌دهد. در آب و هوای خیلی گرم برف قدیم در اثر بارش برف جدید آبدار می‌شود و سطح برف قدیم نرم شده و پوسته پوسته و لغزنده می‌شود که می‌تواند هر کوه‌نوردی را بر روی آن حرکت داده و بلغزاند. مانند شکل زیر در این شکل ملاحظه می‌شود برف خیس در تابستان شل شده و می‌تواند کوه‌نورد را از روی صخره‌ها به داخل شکاف‌های یخچال‌های بزرگ یخ بلغزاند.

اجرا برنامه‌های بزرگ کوه‌نوردی Expedition Climbing

در منطقه رشته کوه‌های بلند مثل هیمالیا-آند-آپ و قله‌های بلند یوکون یا آلاسکا بهمن تهدید اصلی کوه‌نوردان است. بهمن‌های این مناطق در ابعاد مختلف از برف‌های شل شروع شده تا بزرگترین و وسیع‌ترین بهمن‌هایی که بشر تاکنون مشاهده کرده است سرازیر می‌شود. یک گروه کوه‌نوردی که به قله آنپورنای چهار صعود می‌کردند ناظر سرازیر شدن یک بهمن هیولا بودند که از قله آنپورنای ۲ به سمت دره سرازیر شده و مسافتی حدود ۳۳۰۰ متر تا دره را طی کرد. در اثر سقوط بهمن ابر بزرگی از یودر برف را ایجاد سپس جوشان و خروشان به حرکت خود ادامه داده و در آخر در پای تپه بزرگی حدود ۱۵ کیلومتر پایین تر از کوه‌نوردان صعودکننده به قله آنپورنای چهار خاموش شده و از حرکت بازایستاده است. متأسفانه این نوع بهمن‌ها غیرقابل پیش‌بینی است و بنا به گفته محلی‌ها این خواست خداوند است. اغلب این نوع بهمن‌ها در اثر شکسته شدن انبوه عظیم یخ و برف و یخسارها و حرکت آنها به سمت پایین ایجاد می‌شوند و معمولاً سرعت حرکت آنها زیاد است. مشاهده شده است که یخسارهای منطقه خومبو بزرگترین و خطرناک‌ترین بهمن‌ها را در مسیر حرکت کوه‌نوردان به سوی اورست ایجاد می‌کند. در سال ۱۹۵۳ هنگام اولین صعود به قله اورست و فتح این قله به وسیله ادموند هیلای و نورگی تنسینک (تنزینک) اعضا محلی گروه به بهمن عظیمی که سرازیر می‌شد. نام‌های «بمب» «تم یخی» و «یا» «خشم و وحشت هیلاری» و چیزهای نظیر آن می‌گفتند. کریس

بایننگتون در کتاب «اورست از جبهه جنوب غربی» می‌نویسد ورود این توده عظیم یخ در راهرو پیچ در پیچ و برخورد آن با کوه‌نورد همانند بازی رولت روسی است [بازی رولت روسی یک شرط بندی مرگ و زندگی است: افسران دوران تزار در یک اسلحه کمربندی رولور یک گلوله گذاشته و خرینه گردان آن را می‌چرخاندند سپس به سمت سر خود شلیک می‌کردند شانس زنده ماندن کمتر از یک ششم است.]

او می‌نویسد تمام کاری که یک کوه‌نورد باید انجام دهد سعی کند مسیری را انتخاب کند که احتمال امن بودن آن بیشتر باشد ولی در همان مسیر هم امکان دارد ناگهان یک برج یخی شکسته و سرنگون شود و سبب شکل گرفتن و حرکت یک بهمن عظیم شود و کوه‌نورد ممکن است دیر یا زود با این تهدید بزرگ روبرو شود. هر کوه‌نوردی با مشاهده حرکت این توده عظیم یخ و برف آرزو می‌کند هیچ کوه‌نوردی در مسیر حرکت آن قرار نگیرد.

بیشترین موارد پیش‌بینی بهمن در فصل گرم برف شل و ول است که همیشه در شیب‌های تند کوهستان و پس از بارش برف تازه مرتباً سرازیر می‌شود. بهمن‌های حاصل از برف‌های جمع شده در اثر وزش باد در پشت کوه خیلی خطرناک هستند زیرا آنها تقریباً در شیب‌های کم در پشت کوه جمع شده و در شیبی سرازیر می‌شوند که از نظر کوه‌نوردی شرایط عبور و صعود داشته و ایمن است. در سال ۱۹۷۸ در چنین شیب و موقعیتی یک کوه‌نورد انگلیسی هنگام صعود به قله K2 مواجه با بهمن شده و کشته می‌شود.

کریس بایننگتون و جو تاسکر هنگام صعود به قله اورست در یک شیب مایلین کمپ یک و دو می‌خواستند طناب ثابت کار گذارند. آن‌ها به جای صعود از تخته سنگ بالاسر خود که خیلی سخت و وقت‌گیر بود ترجیح دادند تراورس کرده و از قسمت انتهایی طناب عبور کنند در حقیقت تخته سنگ را دور بزنند. شیب برف در ابتدا زیاد بود ولی به تدریج آن قدر ملایم بود که در سرتاسر آن مسیر طناب ثابتی نصب نکردند. پس از آن دو روز متوالی برف سنگین می‌بارید و روز سوم آسمان صاف شد ولی وزش باد همچنان ادامه داشت. به نظر می‌رسید چشم‌انداز تغییر نکرده ولی چنین نبود زیرا شیب برفی که زاویه آن نیز کم بود در اثر برفی که دو روز قبل باریده بود تبدیل به تله مرگبار شده بود. گروه پشتیبانی که غذا و ادوات به کمپ ۲ حمل می‌کردند مواجه با حرکت در برف سنگین تازه شدند و وقتی به شیب با زاویه کم رسیدند مشاهده کردند در آن جا نیز طناب ثابت کار گذاشته نشده است بنابراین ناچار به استفاده از طناب پنج میلی متری شدند که فقط می‌توانست زمانی که برف شکسته می‌شود و زیر پای آن‌ها حرکت می‌کند نقش یک نگهدارنده

AZAR KOUH

Of Tabriz Mountaineering

Co. LTD. **A. T. M. C.**



**AZAR
KOUH**

شرکت

کوهنوردی

با مسئولیت محدود

آذر کوه تبریز

تجربه
اطمینان
کیفیت

رکورد صعود کلیمانجارو با ۲۷ نفر در دیماه ۱۳۸۴

پیشرو در صعودهای برون مرزی

سال نو را به تمام طبیعت دوستان ایران زمین تبریک عرض نموده و
مژده: سلامتی و موفقیت را آرزومندیم .

سایت اینترنتی جدید به آدرس زیر با برنامه‌های کوهنوردی و کوهپیمایی برون مرزی متنوع و جدید
بهمراه عکسهای زیبا از تمام صعودهای اجرا شده از کوه‌های مختلف جهان با امکانات گزارش خبری از
صعودهای برون مرزی را با افتخار به هموردان عزیز تقدیم مینماید .
شما میتوانید تقویم کوهنوردی خود را در سال ۱۳۸۵ با مراجعه به سایت جدید انتخاب نمایید .

سایت اینترنتی www.Iranianexpedition.com

پست الکترونیکی info@Iranianexpedition.com

info@azarkouh.com

تلفن : ۰۴۱۱ - ۵۲۶۳۰۸۱

تلفاکس: ۰۴۱۱ - ۵۲۶۳۱۳۷

همراه : ۰۹۱۴ ۱۱۶ ۴۹ ۱۳

تبریز: خیابان دکتر بهشتی (منصور) پلاک ۷۰

با تقدیم احترام: مسعود آقابالائی

هموردان گرامی و دوستداران طبیعت:

برنامه‌های برون مرزی سال ۸۵ با ذکر تاریخ اجرا به حضورتان تقدیم میگردد.

۱- قله آرارات	۱۵ خرداد ماه	حرکت از تبریز	حداقل ۴۰ روز قبل از تاریخ اجرا
قله آرارات	۵ و ۲۰ تیر، مرداد، شهریور و مهرماه	حرکت از تبریز	حداقل ۴۰ روز قبل از تاریخ اجرا
۲- قله آیلند پیک با کمپ اصلی اورست از مسیر گوکیو		پرواز از تهران ۲۸ اسفند	حداقل ۶۰ روز قبل از تاریخ اجرا
۳- قله البروس	۲۰ تیر ماه	حرکت از تبریز	حداقل ۵۰ روز قبل از تاریخ اجرا
۴- قله کازبک	۶ مرداد ماه	حرکت از تبریز	حداقل ۳۰ روز قبل از تاریخ اجرا
۵- قله موستاگ آتا	۳ مرداد ماه	پرواز از مشهد	حداقل ۷۰ روز قبل از تاریخ اجرا
۶- قله کلچوسکوی	۳۰ مرداد ماه	پرواز از تهران	حداقل ۷۰ روز قبل از تاریخ اجرا
۷- قله کلیمانجارو در فصل زمستان، تاریخ قطعی متعاقبا اعلام خواهد شد.			حداقل ۷۰ روز قبل از تاریخ اجرا

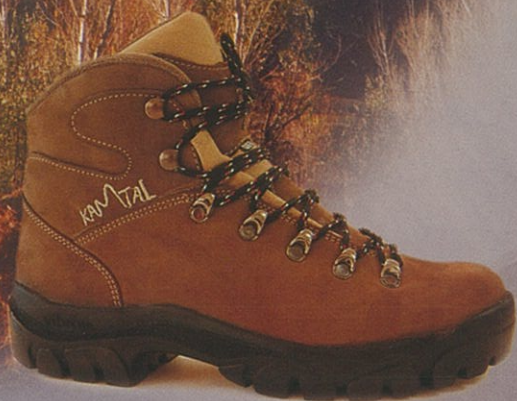
قله کمتال

کفش کوهنوردی

کمتال

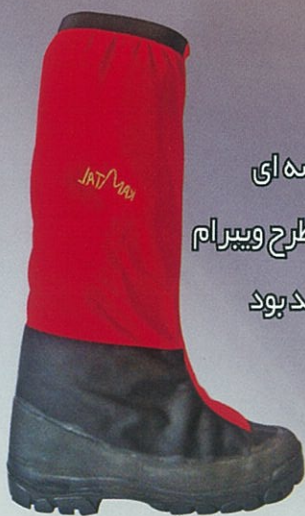
تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی

سبک با یک لایه گورتکس



سازنده

برای اولین بار در کشور



کفش سبک با گتر سر خود برای برنامه های یک روزه زمستانی با زیره کاسه ای
و کفش نیمه سنگین با گتر سر خود برای برنامه های چند روزه زمستانی با زیره طرح و بیبرام
محصولات ما سال آینده همراه مطمئن و راحت شما در صعودهایتان خواهد بود



تبریز / خ ششگلان / جنب دبیرستان والفجر
تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۵۷۴۵۷ حسن جواد پور

K A M T A L

طبیعت لمس حکایت

www.kalvan.ir
info@kalvan.ir

طبیعت‌گردی در مناطق بکر و ناشناخته

متخصص در اکوتوریسم

برگزارکننده تورهای یکروزه و چندروزه

آدرس:
تهران - خیابان فاطمی - مقابل وزارت کشور
کوچه سوم - پلاک ۶ - واحد اول غربی
تلفکس: ۸۸ ۹۵ ۳۳ ۷۸
۰۹۱۲ ۳۷۷ ۰۳۵۴
۰۹۱۲ ۳۲۶ ۶۱۶۷



قابل توجه کوهنوردان عزیز و هموطنان گرامی

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



می باشند میسرساند

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 پوشی 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 کوهپه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷ تلفن: ۰۱۱۹-۶۶۴۰۰۱۱۹ - ۰۳۳۶-۶۶۴۹۰ فاکس: ۰۴۹۶-۶۶۴۹۰
۲. فروشگاه کوه اسکی: فیابان انقلاب، نرسیده به میدان فردوسی، سافتمان آریا، طبقه چهارم تلفن: ۰۲۲۸۰-۶۶۷۰ فاکس: ۰۱۶۷۰-۶۶۷۰
۳. شرکت بازرگانی فراز: ولیعصر، تقاطع امام خمینی، پاساژ المپیک، طبقه دوم تلفن: ۰۶۶۸-۶۶۹۵۰ فاکس: ۰۲۰۸-۶۶۴۶۰
۴. فروشگاه مصطفی آبشاری: فیابان ولیعصر تقاطع امام خمینی، پاساژ المپیک، طبقه همکف تلفن: ۰۹۰۹-۶۶۴۹۶

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 گارانتی کارخانه سازنده بوده و در صورت صدمه دیدن و یا مفقود شدن یک عدد تیرک نو به صورت **مجانی** به خریدار چادر اهداء میگردد.



پورجم

تولید و پخش انواع کوله پشتی، چادر، کیسه خواب، ساک، گتر و فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی، سنگ نوردی و کمپینگ طراحی و اجرای آرم ارگانها و سازمانها بر روی لوازم تولیدی جم پذیرفته می شود

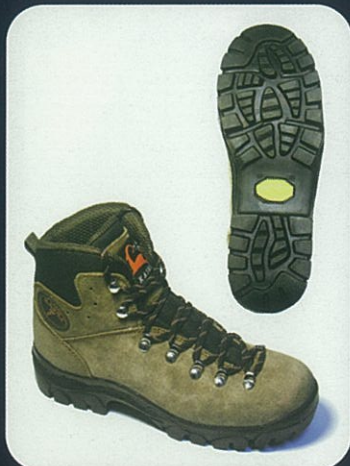


Design by: M. Sheykhi
Tel: 0912 249 74 24

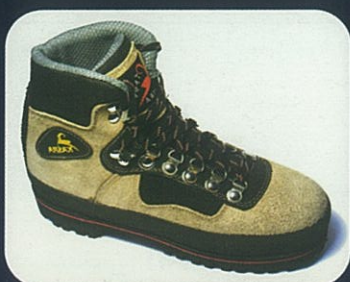
نشانی: میدان منیریه، پاساژ کاوه، طبقه همکف شماره ۲۶
تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۵۰۷۷۰ تلفکس: ۶۶۹۵۰۷۷۱

تبریز کسری

تولید کننده کفشهای کوهنوردی



مدل جدید کوهپیمایی سبک طرح *Alpina* با لایه کر تکس زیره جدید طرح خارجی سبک، راحت و بادوام



مدل سبک کوهنوردی طرح *Boreal* با لایه کر تکس

انواع مدلها:

- کد ۱ - مدل سنگین مخصوص صعودهای زمستانی
- کد ۲ - مدل نیمه سنگین طرح *Lowa*
- کد ۳ - مدل سبک کوهنوردی طرح *Boreal*
- کد ۴ - مدل کسری کوهپیمایی با طرح زیره ماموت تبریزی
- کد ۵ - مدل جدید کوهپیمایی سبک با طرح *Alpina* یا زیره جدید

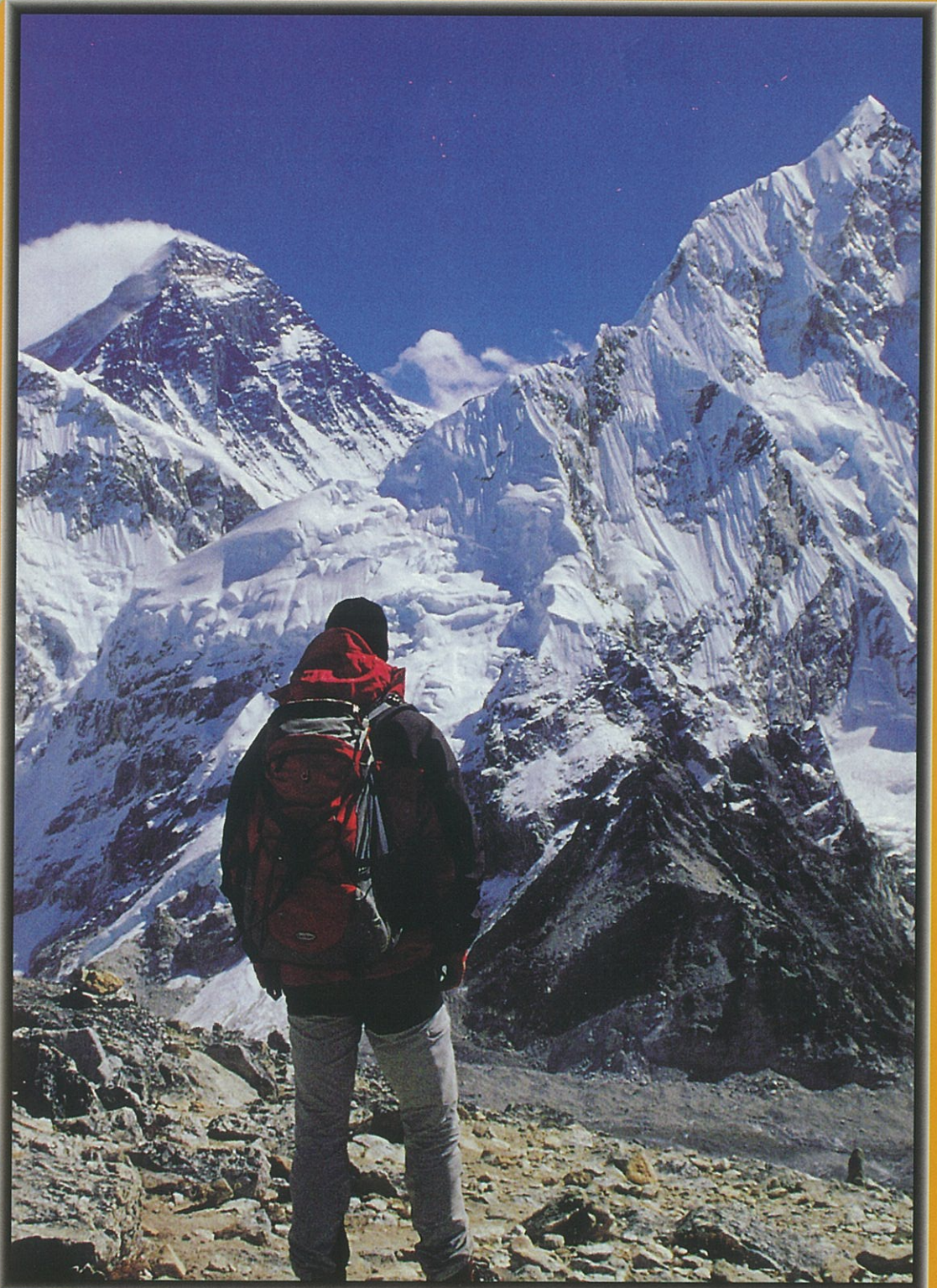
نشانی: تبریز - اول خیابان ثقة الاسلام - نرسیده به آرامگاه شهریار - فروشگاه تبریز کسری
تلفن: ۵۲۳۹۷۱۱ (۰۴۱۱)
نمایندگی تهران: میدان منیریه - پاساژ کاوه - فروشگاه پورجم - تلفن: ۰۱-۶۶۹۵۰۷۷۰ (۰۲۱)

زاگروس رینج



عرضه کننده لوازم کوهنوردی و کمپینگ کمپانی های معتبر جهان

همراه با:
مشاوره تخصصی در خصوص انتخاب لوازم



تهران ، خیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان منیریه ، روبروی خیابان راتق ، پلاک ۱۲۸۷
مدیریت : اخترزند همراه : ۰۹۱۲۳۳۶۴۳۰۰۰ تلفکس : ۶۶۴۹۸۶۸۱

با ما به قلب طبیعت سفر کنید

روچرخه کوهستان
باشگاه گشتا

Adventure
Travel



آموزش دوچرخه سواری کوهستان از مبتدی تا پیشرفته

برگزاری تورهای طبیعت گردی با دوچرخه

بانک اطلاعات تخصصی دوچرخه کوهستان www.Gashita.com

تلفکس: ۰۲۱-۲۲۴۲۳۷۱۰ همراه: ۰۳۰۹۰۱۳۰۰-۹۱۲



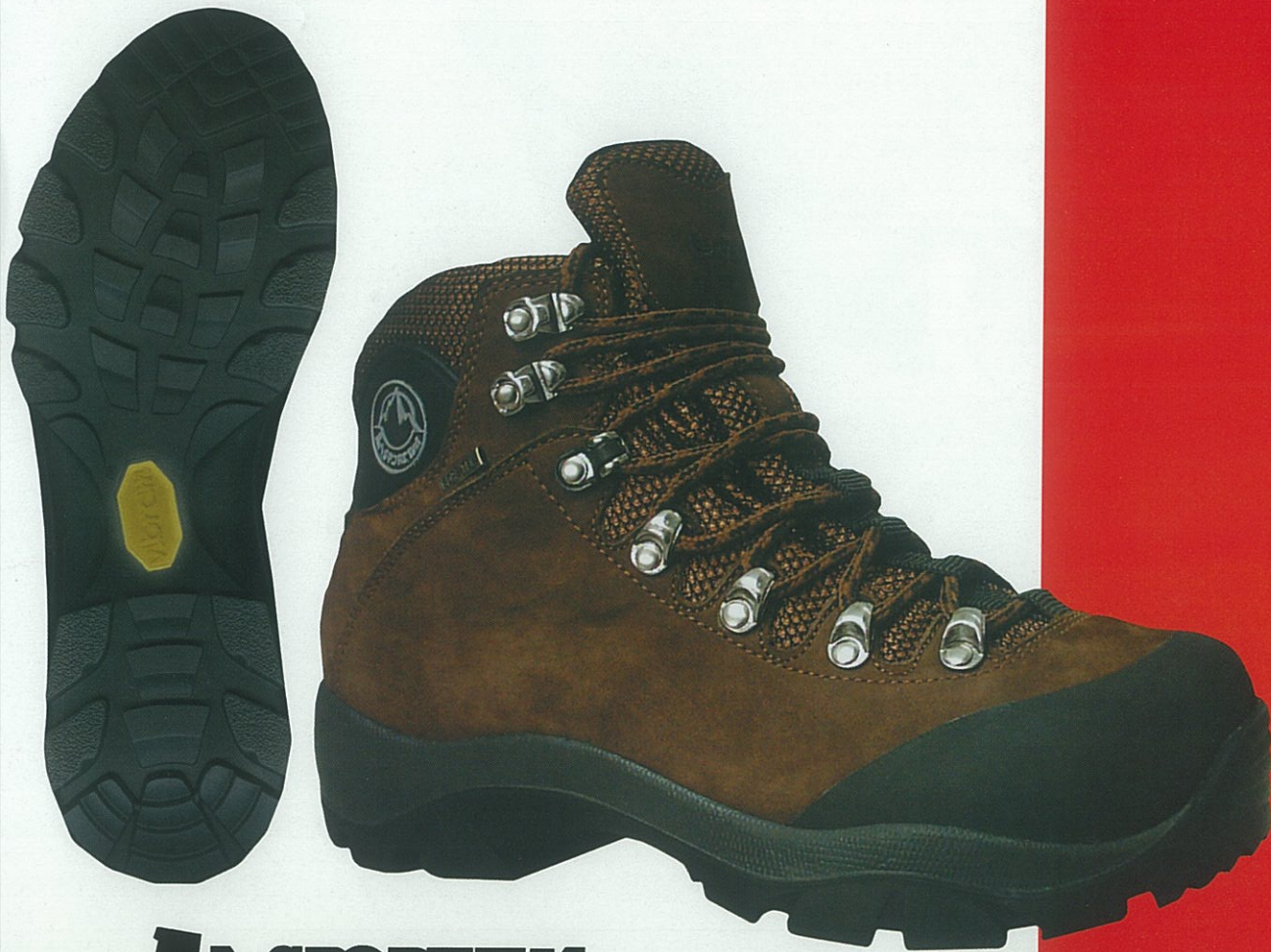
SPORTIVA

شکوه

فروشگاه تخصصی

تولید و عرضه کننده لوازم کوهنوردی
سنگ نوردی و کمپینگ
نماینده انحصاری کتانی سنگ نوردی کشوری

با خرید
محصولات
حرفه ای
شکوه لحظه های
خود را زیباتر کنید



SPORTIVA

شعبه ۱: خیابان ولی عصر - نرسیده به چهار راه امام خمینی - روبروی پاساژ المپیک
تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۰۴۶۵۶ - تلفکس: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۷۰۵۵

شعبه ۲: خیابان ولی عصر - نرسیده به چهار راه امام خمینی - جنب پاساژ المپیک
تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۰۲۸۴۲ - همراه: ۰۹۱۲-۱۹۵۶۱۸۴

همراه: ۰۹۳۲-۹۱۲۲۹۱۵ E-mail: Shokoh63@yahoo.com





موقت را ایفا کند. دوگ اسکات بدون این که اتفاقی برای او رخ دهد از آن معبر عبور می کند نفر وسط که هنگام حرکت سبب شکسته شدن برف تازه بر روی برف کهنه به ضخامت ۲۰ سانتی متر و به وسعت ۳۵ متر شده بود از مسیر تراورسی که حرکت می کرد به پایین لغزید او به هیچ روش نمی توانست خود را نگهدارد. دوگ اسکات با فرار خود در یک محل مطمئن و استقرار در آن جا توانست با همان طناب پنج میلی متری که به همدیگر وصل شده بودند نفر وسط را از سقوط و مرگ حتمی نجات دهد.

رخداد مکرر و پیاپی بهمین در منطقه آلاسکا و هیمالیا اغلب سبب می شود برای برپا کردن اردوگاهها مناطق امن به ندرت پیدا شود. گزارشاتی مبنی بر از بین رفتن کمپ ها بر اثر جریان باد حاصل از سقوط بهمین در دست می باشد. هرچند سعی می شود استقرار چادرها به مقدار کافی دور از حرکت و اثر برف حاصل از سقوط بهمین باشد ولی باد حاصل از سقوط بهمین آن ها را نیز از جا کنده و ویران می کند مشکلات موجود هنگام اجتناب از بهمین در مناطق هیمالیا و آلاسکا شامل موارد زیر است:

- ۱- به علت کوتاه بودن فصل آب و هوای خوب در منطقه شرق هیمالیا در قبل و هنگام مونسون لازم است کوه نوردان و هیأت های کوه نوردی تلاش خود را در دوره بارش برف های سنگین قبل از هوای خوب را به شیب های کم در ارتفاع پایین معطوف دارند.
- ۲- کوتاه بودن دوره عملیات کوه نوردی سبب می شود هیأت های اعزامی برای فتح قله های بزرگ وقت محدود داشته باشند پس آنها باید تلاش و انرژی زیادی برای طی مسیر و فتح قله به کار ببرند.
- ۳- لزوم بهره گیری از کوه نوردانی با آمادگی بیشتر برای صعود به ارتفاعات بالاتر
- ۴- افزایش میل فراوان برای موفقیت پس از دوره های کاهش فعالیت و بی حرکتی برای کوه نوردان که در هر بارش برف جدید ظاهر می شود.
- ۵- کوه نوردانی که عادت به صعود در شیب های تند دارند در تشخیص خطرات در شیب کم و قسمت های آسان بی توجه هستند و آن خطرات را در نظر نمی گیرند.

یخ نوردی و صعود از آبشارهای یخی (یخسارها): Ice Climbing Waterfall

آبشارهای یخ زده یا یخسارها یک وضعیت تنگه یا راهرومانندی ایجاد می کنند که از بالای صخره ها شروع و به سمت پایین سرازیر می شوند و گاهی به شکل ستون عظیمی از یخ نمایان می شوند. معمولا در شروع صعود از آنها مواجه با یک قوز برف یا شیب زیاد پایین آن می شوید که برف زیادی نیز در بالای آن جمع شده است. نظر به این که چنین یخ نوردی مشکل چندین ساعت ادامه می یابد و حتی ممکن است تا پایان روز نیز تداوم داشته باشد بنابراین امکان مواجه با خطرات سقوط بهمین برای اغلب کوه نوردان وجود دارد و در بعضی مواقع این شرایط به بدترین وضعیت تغییر می کند هر کوه نورد باید به زمانی فکر کند که خورشید و نور آن بز شیبی که کوه نورد در حال صعود کردن است می تابد و یک گرمایش ناگهانی در هوای آن نقطه ایجاد می شود و سبب افزایش وزن برف و ذوب قسمتی از آن



چهار بیکن ارائه شده از چپ به راست عبارتند از: Skadi-Pieps ۲-Echo ۲ و Autophone-echo ۱-Pieps ۱ و Pieps ۳ معرفی نشده اند.

شده و شرایط مناسب برای ریزش بهمین مهیا می شود. براساس گزارش موجود در نزدیکی شهر فیلد در منطقه کوه های راکی کانادا دو کوه نورد در زیر یک یخسار ایستاده و برای انتخاب بهترین مسیر برای صعود باهم تبادل نظر می کردند در همان زمان یک بهمین کوچک از بالای یخسار سقوط کرده و آنها را به پایین دره می فرستد تا آن که در کنار یک دیواره سنگی متوقف می شوند.

در حادثه دیگر در منطقه کاسکید کوه نوردی هنگام صعود از یک آبشار یخی در صبح زود مواجه با سقوط بهمین شده و بهمین مسیر صعود آن کوه نورد را چارو می کند خوشبختانه این کوه نورد از یک میخ یخ آویزان باقی می ماند و جان سالم به در می برد. اما در حادثه دیگر که برای یکی از بهترین کوه نوردان کانادایی در کوه های راکی کانادا رخ داد به بدشانسی او تمام شد. او سعی داشت در اولین صعود تنهای خود از یک دیواره یخی بزرگ که حدود ۶۲۰ متر ارتفاع و از نظر سختی مسیر یخ نوردی در درجه ۶ قرار دارد، صعود کند. این مسیری بود که او در چهار سال قبل در طی یک و نیم روز صعود کرده بود. او دو طول طناب را به اتمام رسانیده و داشت از یک کاسه برف با شیب تند صعود می کرد تا به پای طول طناب سوم که به آن Pitch گویند برسد که در همان موقع درست بالاسر او یخ شیب شکسته شده و او را همراه خود حدود ۲۰ متر به پایین پرت می کند هرچند او در اثر ریزش بهمین در زیر آن دفن نمی شود ولی بر اثر جراحاتی که هنگام سقوط بر او وارد می شود جانش را از دست می دهد. این کوه نورد در میان کوه نوردان دیگر از همه هوشیارتر بوده است و خطر را تشخیص داده بود و به جای آن که از مسیر وسط کاسه صعود کند از قسمت لبه انتهایی کاسه دور زده بود و این مسیری بود که کمترین احتمال خطر برخورد بهمین را داشت ولی باتمام هوشیاری این کوه نورد و از شانس بد او بهمین همان مسیری را طی کرده بود که احتمال ریزش در آن کم بود. بنابراین کوه نوردان باید همیشه از پتانسیل یا نیروی بالقوه خطر بهمین آگاه باشند و از این نوع آبشارهای یخ زده که خطر ریزش بهمین در اطراف آن وجود دارد دوری کنند.

ادوات قابل حمل هنگام بروز بهمین

ادواتی هستند که هر کوه نورد در برنامه زمستانی به آنها نیاز دارد و باید همراه خود داشته باشد این ادوات به نوع برنامه، طول مسیر، منطقه ای که مسیر صعود در آن قرار دارد، فصل و نقطه نهایی مسیر بستگی دارد. بعضی از اطلاعات مانند منطقه ای که صعود در آن جا انجام می شود، وضعیت جوی منطقه در آن فصل و غیره را می توان با مراجعه به مجلات، کتب آموزش کوه نوردی یا مجلات مخصوص توره های اسکی یا کوه نوردی یا اطلاعات منابع محلی مطالعه و استخراج نمود. بعضی اوقات مواردی که منابع محلی گوشزد می کنند غیرمستقیم به موضوع بهمین و خطرات آن مربوط می شود که هر کوه نورد باید به آن توجه خاص نماید. اگر کوه نوردی برای عبور از منطقه ای کفش کوه نوردی سبک انتخاب می کند و یا یک نوع کفش



تمرین برای جستجو و تشخیص علایم ارسالی بیکن بهمین در مناطق کوهستانی دوردست

روی پخش گذاشته و در داخل کوله خود و یا هر جای امن روی بدن قرار می‌دهند. تمام توره‌های اسکی که به نوعی با بهمین درگیر هستند باید از این دستگاه‌ها استفاده کنند. علاوه بر این دستگاه‌ها گروه تجسس و نجات از سگ‌های تربیت شده نیز استفاده می‌کنند. کلوب و گروه‌های اسکی که در مناطق خارج از پیست اسکی می‌کنند باید حداقل دو دستگاه از این نوع داشته باشند.

به علت تنوع در ساخت بیکن‌های بهمین نباید انتظار داشت که همگی آنها به یک نوع و با یک فرکانس عمل کنند مهم آن است که بیکن‌ای که کوه نورد خریداری می‌کند قابل ارتباط با هم نورد‌های خود باشد مثلاً فرکانس بیکن‌های امریکای شمالی بر روی ۲۲۷۵ هرتس تنظیم شده است ولی فرکانس بیکن‌های اروپایی بر روی فرکانس ۲۲۷۵ هرتس و یا ۴۵۷ کیلوهرتز تنظیم شده است. از مدل‌هایی که فعلاً استفاده می‌شود «اسکادی و آکو یک و دو» امریکایی (۱،۲) «Pieps» اطریشی هستند که با فرکانس ۲۲۷۵ هرتس عملیاتی هستند. بیکن سوئیس به نام «توفون VS ۶۸» «Autophone VS۶۸» با فرکانس ۴۵۷ کیلوهرتز کار می‌کند در حالی که بیکن آلمانی «Ortovox» و «Pieps» با هر دو با فرکانس یعنی ۴۵۷ کیلوهرتز و ۲۲۷۵ هرتس کار می‌کنند اکثر بیکن‌ها از باتری‌های ۱/۵ ولت یا ۹ ولت که می‌توانند پانصد تا ۱۰۰۰ ساعت امواج را پخش کنند استفاده می‌کنند. اکثر توریست‌ها ترجیح می‌دهند از باتری‌های استاندارد که در همه جا قابل دسترس است استفاده کنند. بعضی از مدل‌های بیکن‌ها می‌توانند قدرت باتری را نشان دهند و بعضی دیگر وقتی باتری از یک حد معین ضعیف‌تر شود عقربه نشان می‌دهد که باید باتری عوض شود. بیشترین فاصله‌ای که شخص توان شنیدن سیگنال (علامت صوتی) بیکن را دارد به حساسیت گوش شنونده پیام و فرکانسی که علامت پخش می‌کند بستگی دارد. پس باید آن بیکن‌ای را خریداری کرد که هم با بیکن‌های گروه هماهنگ باشد و هم به گوش شخص نیز شنوایی بهتر داشته باشد.

یک دستگاه بیکن بهمین خوب طراحی شده باید در تمام شرایط نامساعد حاصل از هیجان‌های سقوط بهمین و مدفون شدن اشخاص و در هیجان‌های عصبی به خوبی عمل کند.

مراقبت از دستگاه‌های بیکن بهمین:

دستگاه‌های بیکن بهمین جدید در میان یک جعبه پلاستیکی فشرده تقریباً بسته‌بندی شده‌اند و معمولاً این پلاستیک نرم ولی فشرده است و از نفوذ رطوبت به داخل جلوگیری می‌کند. علی‌رغم آن که سیستم‌های الکترونیک داخل دستگاه ساده و به خوبی نیز محافظت شده‌اند ولی دقت شود که رطوبت به هیچ وجه به داخل آن نفوذ نکند. دستورالعمل زیر باید رعایت شود.

- سعی کنید که دستگاه بیکن تان زمین نخورد و هنگام کار کردن با آن مواظب باشید که آنتن آن صدمه نیند. صدمه دیدن آنتن سبب پارازیت در دستگاه می‌شود.

برای تمام موارد صعود در نظر می‌گیرد باید توجه نماید که داشتن یک یا دو جفت جوراب و گتر روی کفش را بسیار مهم است. نوع گتری که روی کفش می‌پوشاند باید ساقه پا را نیز دربرگیرد و برای کفش‌های برنامه‌های فرامانطقه‌ای هم مناسب باشد. این نوع گترها برای حرکت در وضعیت آب و هوایی سرد خیلی مفید است. اورکت‌ها یا کاپشن‌های پر یا الیاف می‌توانند نجات‌بخش باشد. در آب و هوای خیلی سرد کیسه خواب سبک از نوع پر یا الیاف خیلی ارزشمند است. همراه داشتن بعضی از ابزارهای تعمیرات وسایل کوه نوردی و اسکی لازم است مثلاً هنگام اجرای برنامه‌های طولانی مدت فرامانطقه‌ای کوه نوردی و اسکی داشتن یک حلقه نوار چسب پهن و یک مقدار سیم بسیار مفید است. کوه نورد یا اسکی‌باز باید دقت کند که جعبه وسایل کمک‌های اولیه‌ای که در کوله پشتی خود قرار می‌دهد خیلی بزرگ و پر حجم و پت و پهن نباشد.

ادوات تخصصی که کوه نوردان و اسکی‌بازان هنگام عبور از مناطق بهمین خیز باید همراه داشته باشند شامل اقلام زیر می‌باشد.

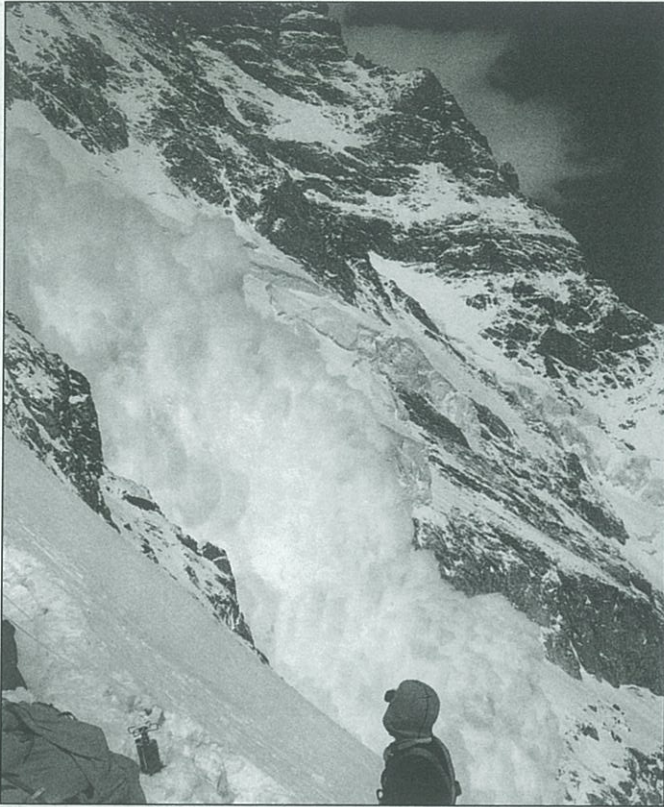
بیکن‌های نجات بهمین یا Avalanch Rescue Beacons

بیکن‌های نجات از بهمین که بعضی اوقات آن‌ها را گیرنده و فرستنده بهمین Avalanch Transreceivers نیز می‌گویند یک دستگاه الکترونیک است این دستگاه دو عمل ارسال و دریافت پیام را می‌تواند توأم انجام دهد. کوه نورد هنگام عبور از منطقه بهمین خیز باید دستگاه را روی پخش قرار دهد هر کوه نورد باید یکی از این دستگاه‌ها را همراه داشته باشد. نظر به این که نیروی باتری برای استفاده محدود است بنابراین دستگاه باید در مواقع غیرضروری در تمام روز خاموش باشد. حال اگر کوه نوردی در زیر بهمین دفن شده باشد بیکن بهمین که روی فرستنده است شروع می‌کند به پخش سیگنال و علایم و هم نورد‌های او که از بهمین نجات یافته‌اند دستگاه خود را روی دریافت پیام قرار می‌دهند و با دریافت علایم سریعاً می‌توانند تعیین کنند که کوه نورد مدفون در کجا است و آنها فقط آن قسمت را کندوکاو می‌کنند.

اگر حادثه دیده و قربانی در عمق یک متری سطح برف مدفون شده باشد و گروه تجسس در شروع عملیات در فاصله ۵۰ متری او قرار داشته باشد باید قربانی را در ظرف ۱۰ دقیقه از زیر بهمین خارج کنند. در حال حاضر هیچ شکی نیست که استفاده از دستگاه‌های بیکن بهمین بهترین، سریع‌ترین و کارآمدترین روش برای تجسس و نجات قربانیان مدفون در زیر بهمین می‌باشد. در مدت چند سالی که این دستگاه‌ها در امریکای شمالی و اروپا استفاده می‌شود جان خیلی از کوه نوردان و مردم را نجات داده است در عمل مشخص شده است که قدرت آنها برای دریافت اطلاعات از اعماق بیش از آنچه که در کاتالوگ آمده است، می‌باشد. اغلب گروه‌های حرفه‌ای و خبره در مسایل تجسس و نجات از این نوع دستگاه‌ها استفاده می‌کنند و اغلب کلوب‌های اسکی و اسکی‌بازان مناطق خارج از پیست از این نوع دستگاه‌ها در کوله خود به همراه دارند و هنگام شروع عملیات در منطقه بهمین خیز دکمه آن را



مجموعه ادوات انتخابی برای ایمنی در مقابل سقوط بهمین شامل: چوبدست‌های اسکی - بیل - اره برف - بیکن بهمین - طناب رنگی مخصوص و میله‌های چند تکه برا سونداژ کردن (کاوش عمقی برف)



- هنگامی که دستگاه مورد استفاده قرار نمی‌گیرد سعی کنید آن را در محل و جای مناسب قرار دهید. خطای گوشی دستگاه یکی از مسائل معمولی آن است.
 - مخزن باتری یا ترمینال باتری را همیشه تمیز نگهدارید و اگر باتری اکسیده شده است دستگاه نامنظم کار خواهد کرد بنابراین باتری‌ها را فوراً عوض کنید.
 - پس از پایان فصل فعالیت و زمانی که دستگاه قابل استفاده نیست باتری‌ها را از داخل دستگاه خارج کنید. توجه کنید هنگام استفاده مجدد باتری‌ها را در جای خود صحیح قرار دهید. اغلب مدل‌های بیکن بهمن نحوه قراردادن باتری‌ها از نظر قطب مثبت و منفی در پشت آن حک شده است.
 - بعضی از سازمان‌ها و شرکت‌ها دستگاه بیکن را متناسب با فصل اجاره می‌دهند. بنابراین باید چک دوره‌ای دستگاه قبل و پس از اجاره کردن در نظر گرفته شود.

عمل دستگاه‌های بیکن بهمن: کلپ‌ها و گروه‌های سازمان یافته باید در ابتدای فصل اسکی یا برنامه‌های کوه نوردی برای اعضا خود برنامه‌های منسجم تمرین نجات بهمن به وسیله دستگاه‌های بیکن را در نظر گیرند تا کلیه اعضا بتوانند از آنها به خوبی استفاده کنند توجه داشته باشید که بیکن بهمن در داخل منزل نمی‌تواند حساسیت خود را نشان دهد. لذا برای تمرین باید به منطقه باز کوهستانی رفته یکی از دستگاه‌ها را زیر تلی از برگ و خاشاک دفن و از دستگاه دیگر به عنوان جستجوگر استفاده کرده و دستگاه اولی را پیدا نمود. توجه شود قبل از دفن دستگاه باید مطمئن شوید که روشن است. آن را داخل یک کیسه پلاستیک قرار دهید سپس داخل دستکش یا تکه پارچه عایق پیچانده و دفن کنید محل دفن نباید خیس باشد. دستگاه صدمه می‌بیند. اگر در نظر دارید دستگاه را در عمق بیش از یک متر دفن کنید آن را داخل یک کوله پشتی قرار دهید و به وسیله بیلچه جایی بهتر و مناسب‌تر برای آن تهیه کنید تا موقع جستجو و کندن زمین به دستگاه آسیب نرسد. اکنون با استفاده از دستگاه دیگر کنترل شود که سیستم پخش و انتشار موج دستگاه به خوبی کار می‌کند؟ اگر هنگام تمرین دستگاه دفن شده به هر دلیلی کار نکرد می‌توانید سه کار انجام دهید. اول: محل را خاک برداری کنید تا دستگاه را بیابید و اگر منطقه بزرگ باشد این عمل نیاز به صرف وقت زیاد است.

دوم: پس از نجات شخص یا اشخاص مدفون در زیر برف سعی کنید تمامی دستگاه‌های دفن شده را از زیر برف خارج کنید نباید تا فصل گرما و موقعیت ذوب برف منتظر شد تا دستگاه در سطح برف پیدا شود.

سوم: سگ‌های محلی مخصوص جستجو و نجات را (اگر وجود دارند) تشویق کنید بیکن را ببابند هدف کلی از انجام تمرینات تاکید و تایید اجرا برنامه تجسس و نجات هنگام سقوط و حرکت یک بهمن است. هنگام تمرین به زمان بندی زیاد توجه کنید و ضمناً به یاد داشته باشید تمرین‌های متوالی سرعت عمل را افزایش می‌دهد. هنگام تمرین می‌توان اعضا گروه را به دو یا سه دسته تقسیم کرد. رقابت ایجاد شده هنگام عمل سبب کسب تجربه لازم است. یک شخص وقتی زبردست و ماهر می‌شود که بتواند عملیات تجسس و نجات را در یک منطقه ۱۰۰ متر در ۲۰۰ متر جستجو کرده و در مدت ۶ دقیقه قربانی را کشف و نجات دهد.

قبل از سفر: قبل از سفر زمستانی دقت کنید که بیکن شما دقیقاً کار کند. باتری‌ها تازه و یا کاملاً شارژ شده باشد. از بهترین باتری آلکالاین موجود استفاده کنید و آنها را زود به زود عوض کنید. می‌توانید از باتری‌های غیر قابل استفاده برای بیکن برای رادیو یا حتی چراغ قوه استفاده کنید. از همه مهم‌تر چک کنید که همه اعضای گروه در یک موعد مشخص و قبل از آغاز برنامه دستگاه‌ها را باهم چک کنند.

هنگام سفر: در تمامی طول مدت سفر بیکن بهمن باید نزدیک و چسبیده به شخص باشد بهترین روش قرار دادن بیکن در جیب پیراهن که دارای دکمه است می‌باشد. نخ ارتباطی بیکن را به گردن ببویزید. بعضی از مدل‌های بیکن نوار سینه هم دارند. هرگز بیکن را در جیب اورکت یا شلوار بلاگیر خود قرار ندهید. زیرا ممکن است هنگام عملیات کت را درآورید و از آن به بعد دستگاه تقریباً غیر قابل استفاده خواهد شد. اشیاء فلزی مانند چاقو- رادیو- دسته کلید و هر شیئی فلزی دیگر را

حداقل ۱۰ سانتی‌متر دورتر از دستگاه بیکن که داخل لباس است قرار دهید. زیرا هنگام ارسال پیام این وسایل میدان عمل را کاهش می‌دهد.

در ابتدای روز قبل از حرکت دستگاه بیکن را روشن کنید و آن را روشن نگه دارید تا زمانی که سفر را به اتمام رسانید یا در یک کمپ امنی مستقر شوید. در سال ۱۹۸۲ سه نفر از نجرهای پارک پرووینشال Provincial در مرخصی هفتگی خود به منطقه اسکی در سلسله کوه‌های راکی کانادا عزیمت می‌کنند و براساس عادت هر سه نفر بیکن خود را روشن کرده و بر روی پخش قرار می‌دهند در حالی که آنها از یک دره تنگ به شکل هفت (۷) عبور می‌کردند سبب به وجود آمدن یک بهمن کوچک در دره شدند و این بهمن برف ضمن حرکت قسمت دیگر دره را نیز با خود به پایین حرکت می‌دهد و یکی از اعضا گروه را با خود به پایین می‌غلطانند و در زیر یک متر برف دفن می‌کند. دو همکار دیگر این شخص با استفاده از دستگاه‌های بیکن خود به فوریت دست به کار شده و در مدت چند دقیقه همکار خود را از بهمن خارج می‌کنند. آنها پس از نجات دوست خود اظهار داشتند که هرگز فکر نمی‌کردند در این مکان بهمن سرازیر شود ولی خوشبختانه با روشن گذاشتن پخش دستگاه توانستیم فوراً او را نجات دهیم.

کنترل دستگاه بیکن در شروع عملیات:
 در شروع هر روز همه باید دستگاه بیکن بهمن خود را براساس دستورالعمل زیر چک کنند:

یک- یکی از اعضا گروه دستگاه خود را روی پخش گذاشته و حرکت می‌کند و زمانی می‌ایستد که گیرنده دستگاه‌ها دیگر نتوانند علامت ارسالی این عضو گروه را دریافت کنند.

دو- گروه دستگاه‌های بیکن خود را روی پخش می‌گذارند و آن نفر که در دوردست قرار دارد دستگاه خود را روی دریافت قرار می‌دهد و چک متقابل انجام می‌دهند.

سه- هریک از اعضای گروه به ترتیب به سمت شخص حرکت می‌کنند و پس از رسیدن به او به راهشان ادامه می‌دهد تا از میدان ارسال و دریافت خارج شود و



زیر بهمن مدفون شده‌اند مفید باشد. علاوه بر ریسمان بهمن پیشنهادهای مختلفی برای نجات شخص از زیر بهمن شده است یکی از این پیشنهادها بستن یک بادکنک رنگی در انتهای ریسمان است که سبب می‌شود ریسمان همیشه بالای سطح برف باقی ماند. معمولاً طول ریسمان بین ۲۰ تا ۳۰ متر و با رنگ‌های قرمز-آبی-سبز انتخاب می‌کند و پایان ریسمان را علامت‌گذاری می‌کند تا شخص مدفون زودتر پیدا شود. معمولاً طناب بهمن در شرایطی استفاده می‌شود که احتمال سقوط بهمن در منطقه وجود دارد و برای نجات دیگران و یا بر حسب مسئولیت حتماً باید از آن منطقه عبور کند.

میله‌های سونداژ مورد استفاده در بهمن:

قدیمی‌ترین و سنتی‌ترین روش برای جستجوی قربانیان مدفون در زیر بهمن میله‌های مخصوصی است که از یک تکه و یا از چندین تکه تشکیل شده و پس از یک تکه کردن این میله آنها را داخل برف فرو کرده و با برخورد شخص یا شیئی دفن شده محل را تشخیص می‌دهند. این وسیله هنوز هم در مناطق کوهستان‌های دوردست قابل استفاده است. میله‌های بهمن نه تنها برای پیدا کردن قربانیان این نوع حوادث مفید است بلکه برای تشخیص شکاف‌های یخی بزرگ که به وسیله بهمن پوشانده می‌شود می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. دو نوع میله یا سیخ‌های بهمن وجود دارد شامل میله‌های چند تکه از جنس آلومینیوم به قطر ۹ الی ۱۰ میلی‌متر که سر آنها به یکدیگر وصل شده و تشکیل یک میله را می‌دهند. میله‌های یک تکه مانند چوب‌دست‌های کوه نوردی یا اسکی است که به اصطلاح آن را باوتم می‌گویند و به ارتفاع ۱/۵ تا ۲ متر نیز وجود دارد. گاهی هم می‌توان با برداشتن بشقاب‌های چوب‌دست اسکی آن را به یک میله تجسس تبدیل کرد.

بیل‌های مورد استفاده در بهمن:

داشتن بیل پهن برای برداشتن سریع برف برای گروه لازم است. اگر شخصی در

بدین ترتیب تغییرات دریافت و پخش کاملاً تشخیص داده می‌شود.

جمع‌بندی

هنگام استفاده از بیکن‌های بهمن چند نکته مهم را باید مراعات کرد که عبارتند از: - بیکن‌های بهمن تنها وسیله‌ای است که در کوتاه‌ترین زمان محل قربانی در زیر بهمن را نشان می‌دهد ولی هیچ تضمینی نیست که او را زنده بیابند. - هر یک از اعضا گروه باید دستگاهی داشته باشد که با دستگاه‌های دیگر از نظر فرکانس دریافت و پخش سازگار باشد و باهم خوب کار کند و باتری‌ها نیز دارای نیروی کافی باشد.

- هر کسی که از دستگاه بیکن بهمن در مناطق کوهستانی استفاده می‌کند باید در هر فصل استفاده چندین مرتبه آن را آزمایش کند. تمرین تنها راهی است که شخص می‌تواند در موقع لزوم به سرعت و با مهارت از دستگاه استفاده کند. - هر گروه باید حداقل یک یا دو عدد بیل سبک داشته باشد ترجیحاً هر دو نفر یک بیل و گروه باید یک یا دو میله کامل برای سونداژ کردن برف به همراه داشته باشند. اگر محل شخص مدفون در بهمن تعیین شود ولی برای خارج کردن او وسیله نباشد و مجبور شوند با دست برف‌ها را کنار بزنند نتیجه منفی یکسان است.

استفاده از ریسمان‌ها و طناب‌ها هنگام بروز بهمن:

ریسمان‌های رنگی یا طناب‌های نازک جایگزین بیکن‌های بهمن هستند و کوه نورد یا اسکی باز یک سر آن را به خود بسته و سر دیگر را به طول چند متر آزاد به دنبال خود دارد. در چند سال اخیر در کشورهای اروپایی-امریکا و کانادا کمتر از آن استفاده می‌شود مگر آن که شخص بیکن نداشته باشد. یکی از معایب ریسمان بهمن در آن است که گاهی خود ریسمان نیز در زیر بهمن دفن می‌شود بنابراین زمانی ریسمان بهمن مفید است که در بالای سطح برف حاصل از ریزش بهمن قرار گیرد معذالک ریسمان بهمن نیز می‌تواند به نوبه خود برای نجات اشخاصی که

یک ذره بین به ابعاد 20×8 سانتی متر استفاده کند که بتواند انواع کریستال های برف را در زیر عدسی ذره بین قرار داده و بررسی نماید.

شیشه مخصوص تشخیص کریستال برف:

برای اندازه گیری نوع کریستال برف از یک مستطیل آلومینیوم یا پلاستیک که میلی متر به میلی متر شبکه بندی شده است استفاده می شود. به وسیله ذره بین انواع کریستال های برف را روی شبکه میلی متری بررسی می شود. امروزه بعضی از فروشگاه های ورزشی در آمریکا و اروپا انواع شبکه های بلوری میلی متری برای شمارش کریستال های برف را می فروشند.

بالون های هوهن استر Hohenster:

این نوع بالن سبب می شود شخص در زیر بهمن کمتر دفن شود. بالن را در قسمتی از کوله کوه نورد یا اسکی باز قرار می دهند هنگام بروز حادثه با کشیدن یک ضامن از دو سیلندر کوچک در مدت ۳ ثانیه گاز اکسید دوکربن CO_2 در حدود ۱۲۰ لیتر وارد بالن می شود. آزمایش های انجام شده در برف خشک و برف آبیکی رضایت بخش بوده است. هنگام بروز بهمن بالن همیشه بالا قرار می گیرد و سبب می شود قربانی روبه زمین قرار گرفته برف به داخل دهان او وارد نشود که خفگی ایجاد کند. در آزمایش های انجام شده بر روی یک آدمک معلوم شد در بهمن هایی که ضخامت آن ها زیاد نباشد بالن سبب می شود که سر شخص بالا آمده و حتی او می تواند با کمی کوشش و تلاش از زیر بهمن خارج شود. بالن هوهن استر و بیکن بهمن به مقداری زیادی شانس نجات قربانیان را افزایش می دهد. مانند کسانی که برای نجات دیگران به منطقه اعزام شده و خود مواجه با ریزش بهمن می شوند. بیکن بهمن برای تمامی اسکی بازهایی که در ابتدا به وسیله هلی کوپتر به محل رسیده سپس از آن جا در برف پودر خیلی عمیق اسکی می کنند توصیه شده است. Δ

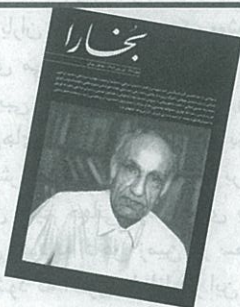
زیر بهمنی به عمق ۱۳۰ سانتی متر دفن شده باشد باید حداقل یک متر مکعب برف از روی او برداشته شود تا بتواند به حالت طبیعی تنفس کند و برای برداشتن این مقدار برف به وسیله دست یا چوب اسکی حداقل ۴۰ دقیقه زمان لازم دارد در صورتی که با استفاده از بیل مخصوص این کار فقط در ۸ دقیقه انجام می شود. بیل های مخصوص بهمن در انواع مختلف ساخته و ارائه شده است ولی بعضی از آن ها رضایت بخش نیست یا خیلی سست و شکننده و بی دوام هستند یا خیلی کوچک. بیل های بهمن اغلب از جنس پلاستیک ساخته شده است تا با برخورد با شخص مدفون او را صدمه نزنند.

طناب کوه نوردی: همراه داشتن یک رشته طناب ۱۱ میلی متری برای عبور از میان شکاف ها و دهلیز های برفی می تواند نگهدارنده خوبی باشد.

اره برف: اره برف یک نوع اره خاصی است که جنس آن آلومینیوم و دندان های آن درشت است و بیشتر برای بریدن یخ و قطعات مختلف برف برای ساختن ایگلو یا اطاقک های برف در زمستان استفاده می شود.

دماسنج: اغلب کوه نوردان، اسکی بازان و کوه پیماها باید یک دماسنج کوچک به همراه خود داشته باشند تا بتوانند دمای منطقه را در ساعات مختلف یادداشت کنند و یا دمای برف را اندازه گیری کنند مناسب ترین آنها دماسنجی است که بین $+30^{\circ}C$ تا $-40^{\circ}C$ را اندازه گیری می کند باید توجه داشت این نوع دماسنج برای فصل زمستان و مناطق سرد کوهستان مورد استفاده قرار می گیرد.

ذره بین: کوه نورد در بعضی نواحی برای تشخیص پایداری برف باید نوع کریستال های برف را در لایه های مختلف بررسی کند. برای این منظور او باید از



بخارا

مدیر و سردبیر: علی دهباشی

شماره ۴۶ مجله بخارا با آثاری از نویسندگان، مترجمان و استادان برجسته فرهنگ، ادب و هنر ایران منتشر شد:

- با مقالاتی از: عبدالحسین آذرنگ ● آیدین آغداشلو ● ایرج افشار ● احسان اشراقی ● جمشید ارجمند ● مهتاب امیرشاهی ● محمدابراهیم باستانی پاریزی ● سیمین بهبهانی ● گلبرگ برزین ● ع. پاشایی ● صفدر تقی زاده ● علی محمد حق شناس ● شهره خالقی ● هوشنگ دولت آبادی ● محمدرضا شفیعی کدکنی ● ناهید شاهرودیانی ● سیروس شمسپا ● ویدا شاهرخی ● همایون صنعتی ● عمران صلاحی ● فرزانه قوجلو ● نصرت کریمی ● عبدالله کوثری ● فتح الله مجتبیایی ● فرح نیازکار ● احمد وثوق احمدی ● ایرج هاشمی زاده و محمد جعفر یاحقی به انضمام گفت و گو با محمدابراهیم باستانی پاریزی، گزارش و نقد کتاب های تازه.

و به همراه مقالات و سروده هایی از شاعران زبان فارسی در افغانستان، تاجیکستان، ازبکستان، ترکمنستان، هند و پاکستان بهای اشتراک سالانه مجله بخارا در داخل کشور شش شماره با احتساب هزینه پست بیست هزار تومان است. متقاضیان می توانند وجه اشتراک را به حساب جاری سپهر ۰۱۰۰۰۹۳۴۷۰۰۷ بانک صادرات شعبه ۷۷۴ اوایل خیابان میرزای شیرازی به نام علی دهباشی واریز کنند و اصل برگه را با ذکر نشانی دقیق (با قید کدپستی) به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۶۶ - ۱۵۶۵۵ ارسال کنند.

تلفن و فاکس موقت: ۸۸۳۰۵۶۱۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۳۰۱۴۷

نشانی برای ارسال مقاله ها و نامه ها و نقدها: تهران - صندوق پستی ۱۶۶-۱۵۶۵۵

آدرس پست الکترونیک: Dehbashi@bukharamagazine.com

مجله بخارا در اینترنت: www.bukharamagazine.com

یخچال‌های کوه‌های کره زمین در حال ذوب شدن هستند

ترجمه و تنظیم: وارطان زاکاریان



کره زمین قبل از گسترش و پخش بی‌حد و حصر صنایع مادر و اقمار آن در کلیه زمین‌ها دارای اقلیم منظم و معین و تقریباً ثابت بوده است. تغییرات آن جزئی و به گونه‌ای بود که مشکل بتوان اثر آن تغییرات در تاریخ یک نسل را جست و جو کرد و به همین دلیل معیارهای زمانی در تغییرات اقلیمی را در صد سال بررسی می‌کردند اما اکنون این تغییرات متأثر از نفوذ گازهای صنعتی و آلاینده‌های مربوط به آن و افزایش فضاهای گازهای گلخانه‌ای همگی دست به دست هم داده و سبب شده‌اند ضخامت لایه ازن که مانع ورود امواج ماوراءبنفش در جو زمین و افزایش دما در آن است. سال به سال کمتر شده و در بعضی مناطق حتی به کمترین مقدار خود نیز رسیده است و اصطلاحاً می‌گویند لایه ازن سوراخ شده است یعنی ضخامت آن به قدری کاهش یافته که در حد سوراخ شدن آن و در نتیجه عبور جدی امواج ماوراءبنفش به سطح زمین است که خود عامل افزایش میانگین دما تا حدود دو تا سه درجه سلسیوس می‌باشد. باید در نظر داشت، عوامل بسیاری هستند که با کاهش سال به سال آنها، در مقابل گازهای آلاینده افزایش می‌یابند. مثل از بین رفتن جنگل‌ها و تبدیل آنها به مراکز صنعتی که خود فاجعه بزرگی در محیط زیست بشری ایجاد کرده و خسارت‌های غیرقابل جبران بر زندگی بشری وارد نموده است، نظیر جاری شدن سیل گل و سیل‌های بسیار بزرگ که در هر سال ناظر آنها و تخریب محیط زیست هستیم. مناطق جنگلی و دارای پوشش گیاهی، اکنون عاری از درخت و پوشش‌های گیاهی شده‌اند و با بارش هر باران، زمین، دیگر توانایی حفاظت خاک را ندارد. در نتیجه آب باران خاک را تا نزدیک پوشش سنگ زیرین شسته و به شکل سیل گل جاری می‌کند و به علت آن که غلظت این سیل زیاد است متناسباً نیز انرژی تخریبی آن نیز افزایش می‌یابد و خسارت‌هایی هم که ایجاد می‌کند نسبت به سال‌های گذشته در ابعاد بسیار بزرگتر و گسترده‌تر می‌شود. ما هر سال ناظر به افزایش آمار کشته شدن افزون بر ده‌ها هزار تن در اثر این حوادث هستیم. با گرم شدن اقلیم جهانی پوشش‌های یخ و برف نیز مرتباً کاهش می‌یابد و آب‌ها به جای نفوذ به داخل زمین در سطح زمین جریان می‌یابند و عاقبت کار همان می‌شود که اکنون ما ناظر بر این فاجعه هستیم. مطالبی که در سطرهای پایین ملاحظه می‌فرمایید بخش بسیار کوچکی از پی‌آمد این فاجعه است که در مورد ذوب شدن یخ و برف کوه‌ها و یخچال‌های طبیعی کره زمین مطرح است. فاجعه‌ای که در آینده نزدیک مشکلات فراوانی در محیط زیست بشری ایجاد خواهد کرد: یخ و برف‌های دائمی کوه‌های جهان در حال ذوب شدن است.

خلاصه تحقیقات انجام شده در این زمینه نتایج اسفباری است که در زیر ملاحظه می‌کنید.

در رشته کوه‌های آلپ: آب شدن یخ و برف رشته کوه‌های آلپ ادامه دارد. سقوط آبشار سنگ از ارتفاعات به داخل دره‌ها متداول و هر سال نیز افزایش می‌یابد (قبلاً درباره این رخداد در مجله کوه مفصلاً نوشته شده است). وضعیت نامنظم جوی افزایش این اتفاقات را شدت بخشیده است. پیش بینی می‌شود ۷۵٪ یخچال‌های آلپ تا پایان سال ۲۰۵۰ از بین بروند. آب شدن برف‌ها سبب کاهش حجم یخچال‌ها تا حد ۱۰٪ از میزان کل یخچال‌ها در سال ۲۰۰۳ خواهد شد.

رشته کوه‌های هیمالیا: تعداد ۲۵۰۰ یخچال در منطقه شرق هیمالیا در طی قرن گذشته (قرن بیستم) ناپدید شده‌اند. پیش بینی می‌شود دریاچه‌های یخ‌زده ذوب شده و سیل‌های عظیم جاری شود. عقب‌نشینی سریع یخچال‌ها به ارتفاعات بالاتر ادامه خواهد داشت. آبشارهای سنگ بیشتر خواهند شد و سنگ‌ها با اندازه‌های مختلف از ارتفاعات به داخل دره‌ها سرازیر خواهد شد. زیرا برف و یخ مابین آنها که نگه دارنده سنگ از متلاشی شدن است، آب شده و در نتیجه سنگ بدون حمایت یک تکه بودن به پایین سرازیر می‌شود و این اتفاق هر سال بیشتر می‌شود. فواصل شکاف‌های یخی بیشتر خواهد شد و نزدیک شدن و عبور

گروه کوه نوردی شرکت مخابرات استان تهران

صعود موفقیت آمیز تیم اعزامی

به بام آفریقا، قله ۵۸۹۵ متری کلیمانجارو

را تبریک عرض می‌نماییم.

هیأت کوه نوردی شمال شرق تهران



در این تصویر، یک جریان عظیم از آب و یخ در حال حرکت است. این پدیده می‌تواند به دلیل ذوب شدن یخچال‌ها یا شکست شدن یخ‌ها در ارتفاعات بالا رخ دهد. این نوع رویدادها می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد.

این تصویر نشان‌دهنده یک رویداد طبیعی است که می‌تواند به دلیل تغییرات اقلیمی رخ دهد. این نوع رویدادها می‌تواند به دلیل ذوب شدن یخچال‌ها یا شکست شدن یخ‌ها در ارتفاعات بالا رخ دهد. این نوع رویدادها می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد.

امریکای شمالی: حجم عظیمی از کاهش پوشش برف در کوه‌های آتشفشانی مکزیکو به چشم می‌خورد و در شیب کم آنها پوشش ضخیم یخ به شکل پوشش‌های بسیار نازک تبدیل و در بعضی از قسمت‌های یخ کاملاً ناپدید شده است. در کانادا پوشش یخچال‌ها در قسمت غرب این کشور نسبت به ۱۰۰۰ سال گذشته به کمترین مقدار خود رسیده است و میانگین دمایی در رشته کوه‌های راکی نسبت به سال ۱۸۸۰ حدود ۱/۴ درجه سلسیوس افزایش یافته است. برف باریده شده در طی سال در رشته کوه‌های راکی در ایالت متحده در طی سال زودتر ذوب می‌شود. در کوه‌های یلواستون برف دیگر باقی نمی‌ماند و اکنون در این منطقه برف ۵ تا ۱۵ روز زودتر از زمان معمول خود نسبت به ۵۰ سال گذشته ذوب می‌شود، در ایالت واشنگتن واورگون موعد ذوب برف نسبت به همین دوره ۱۵ تا ۲۵ روز زودتر آغاز می‌شود.

منطقه منجمد شمالی: در آلاسکا میانگین دمایی زمستان در این منطقه حدود ۴/۵ درجه سلسیوس بیشتر از سال ۱۹۷۰ است. حدود ۹۸٪ یخچال‌ها یا عقب‌نشینی کرده و یا بی‌حرکت در جای خود ساکن هستند. عمل ذوب برف و یخ شتاب بیشتری پیدا کرده است.

در کشور گرینلند منطقه گسترده پوشش یخ که مانند یک کلاهک روی آن را پوشانیده بود اکنون در هر سال حدود ۵۰ کیلومتر مکعب از پوشش آن کم می‌شود.

در منطقه قطب جنوب: در سال ۲۰۰۲ یخ‌های منطقه بی‌لارسن حدود ۱۲۵۰ مایل مربع و به ضخامت ۶۵۰ پا از بین رفته و به دریا فرو ریخته است. حدود ۵۰۰ میلیارد تن یخ متلاشی شده و فرو ریخته و در عرض کمتر از یک ماه افزایش تخریب یخچال‌ها و یخ‌های کناری آن سبب شده است که یخچال‌ها بدون اتصال با کناره‌های خود به صورت مستقل با افزایش سرعت حرکت کنند.

در انگلستان و اسکاتلند: گرمایش در اسکاتلند در زمستان بیشتر از تابستان است در زمستان هوا مرطوب‌تر و گرم‌تر نسبت به اطراف همراه با افزایش پوشش ابر نیز می‌باشد. پیش‌بینی می‌شود میزان بارش‌ها بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۴۰ تا حدود ۳ تا ۷ درصد بیشتر شود.

آنچه ملاحظه می‌کنید چند خط گزارش از بررسی‌های انجام شده توسط محققین اقلیم‌شناس در نقاط مختلف است ولی باید یادآوری شود که فاجعه تخریب اقلیم، جدی‌تر و فراتر از این مقاله است. △

از آنها مشکل خواهد شد.

رشته کوه‌های پامیر در کشور روسیه

در بررسی‌های انجام شده مشاهده می‌شود حجم یخچال‌های رشته کوه‌های تیان‌شان حدود ۲۵٪ نسبت به سال ۱۹۶۰ از بین رفته‌اند.

کوه‌های قاره آفریقا

برف دائمی فقط در قله کلیمانجارو مشاهده می‌شود و در دیگر ارتفاعات برف دائمی مشاهده نمی‌شود. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۰ دیگر هیچ برف دائمی در ارتفاعات منطقه استوایی باقی نماند. رشته کوه‌های آند

عقب‌نشینی زیادی در حجم یخچال‌های رشته کوه‌های آند از سال ۱۹۸۰ مشاهده شده است. صعود به قله‌های پوشیده از برف و یخ قدیم اکنون تبدیل شده به صعود از پوشش‌های سنگ‌های خرد و ریز که دارای مشکلات دیگری است. سنگ‌های اغلب جبهه‌های شمالی و غربی کوه‌ها تماماً نمایان شده‌اند. سطح برف حدود ۳۰۰ متر بالا رفته است. مسیرهای استاندارد و متداول به علت تداوم ریزش آبشارهای سنگ از ارتفاعات خطرات بیشتری داراست و خطرات مرگ به همراه دارد. یال شمال غرب قله آلیامایو در سال‌های قبل همیشه پوشیده از برف بوده است و اکنون قله بدون پوشش برف باقی مانده و فقط سنگ‌های خرد و سنگ‌ریزه‌ها آن را پوشانده‌اند.

کوهستان خالی

از خطر نیست

با آموزش، تمرین، احتیاط،

خودداری از غرور بیجا و برنامه ریزی

صحیح، امکان بروز حادثه را

به حداقل ممکن برسانیم.

از گوشه کنار جهان

تهیه و تنظیم: وارطان زاکاریان

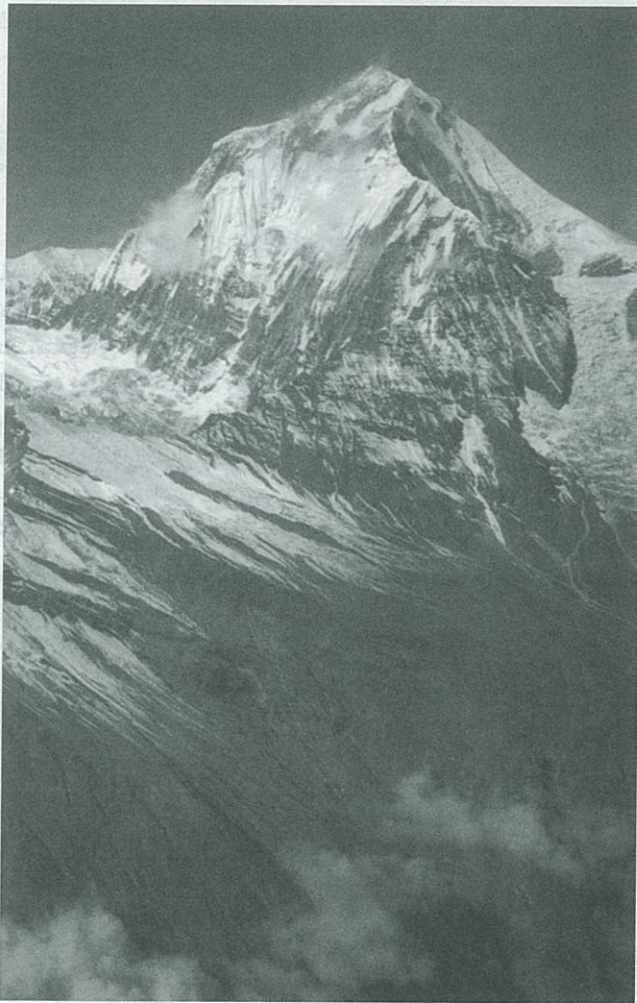
خبری کوتاه از جبهه شمالی اورست

صعود آسان به قله اورست از مسیر شمالی: در ادامه فعالیت‌ها و اقدامات انجام شده در راستای ایجاد تسهیلات لازم برای صعود آسان به قله اورست از مسیر شمالی، شرکت‌های خدمات کوه‌نوردی برای نصب ۷۲۰۰ متر طناب ثابت در مسیر شمالی قله اورست (سمت تبت) همراه با نصب نرده‌ها و کابل‌های ایمنی ثابت به ضخامت ۷ میلی‌متر از اردوگاه اصلی دوم (ABC) تا قسمت انتهایی پله دوم اقدام نموده‌اند. هزینه کلی این عملیات حدود ۳۰/۰۰۰ دلار صعود آسان به قله اورست از مسیر شمالی: در ادامه فعالیت‌ها و اقدامات انجام شده در راستای ایجاد تسهیلات لازم برای صعود آسان به قله اورست از مسیر شمالی، شرکت‌های خدمات کوه‌نوردی برای نصب ۷۲۰۰ متر طناب ثابت در مسیر شمالی قله اورست (سمت تبت) همراه با نصب نرده‌ها و کابل‌های ایمنی ثابت به ضخامت ۷ میلی‌متر از اردوگاه اصلی دوم (ABC) تا قسمت انتهایی پله دوم اقدام نموده‌اند. هزینه کلی این عملیات حدود ۳۰/۰۰۰ دلار

امریکایی برآورد شده است و پس از نصب در نظر دارند این مبلغ را از انبوه جمعیتی که برای صعود به قله اورست این مسیر را انتخاب می‌کنند دریافت نمایند تا هزینه انجام شده مستهلک شود.

نرخ استفاده برای هر کوه‌نورد استفاده‌کننده از این تسهیلات ۱۰۰ دلار تعیین شده است. ضمناً برای دانشجویان، شریاها و کسانی که دستمزد دریافت نمی‌کنند استفاده از این تسهیلات مجانی است.

سقوط بهمن‌های عظیم در هیمالیا



روز چهارم ماه می ۲۰۰۵ بهمن بسیار عظیمی در منطقه جبهه غربی اورست به پایین سرازیر شد و کمپ شماره یک کوه‌نوردان واقع در بالای یخشار خومبو را در هم کوبید. در این حادثه کوه‌نوردان آمریکایی، کانادایی، لهستانی و شریاها همراه آن‌ها مجروح شدند ولی خوشبختانه تلفات گزارش نشده است. این کوه‌نوردان کمپ شماره یک را به عنوان کمپ لجستیکی و ذخیره‌سازی و انبار وسایل و مواد برای استفاده در صعودها در نظر گرفته و بین اردوگاه اصلی و کمپ شماره ۲ در بالای چال غربی برپا کرده بودند. در اثر ریزش این بهمن عظیم حدود ۴۰ چادر تجهیزات و وسایل، مواد خوراکی و کپسول‌های اکسیژن انبار و نگهداری شده به کلی از بین رفتند. براساس گزارش‌های انجام شده وضعیت آب و هوایی در دوره پیش از مونسون در منطقه اورست بسیار نامساعد بوده است و تعداد مجروحان و تلفات در این فصل نسبت به سال‌های قبل بیشتر بوده است. نظیر چنین شرایط نامساعد آب و هوایی در منطقه پاکستان نیز حاکم بوده است که بر اثر آن شدیدترین بارش‌های برف در پاکستان و در زمستان سال ۲۰۰۴ بوده که در مقایسه با سال‌های قبل در ۴۰ سال اخیر بی‌سابقه بوده است. سازمان هواشناسی پاکستان به کلیه کوه‌نوردان و کوه‌پیمایانی که در سال ۲۰۰۵ در برنامه خود قصد بازدید و کوه‌نوردی در مناطق قراقرم، هندوکش را دارند هشدار داده و منابع ذی‌صلاح کوه‌نوردی نیز در این رابطه به گروه‌هایی که قصد صعود قله‌های مرتفع و هرگونه فعالیت در منطقه داشتند، در مورد خطرات سقوط بهمن‌ها هشدار داده است. براساس گزارش انجام شده در زمستان ۲۰۰۴ در این منطقه حدود ۸۰۰ نظامی و غیرنظامی در روستاهای مرتفع در اثر سقوط بهمن جانشان را از دست داده‌اند. هر چند اعتقاد بر این است که آمار دقیق تلفات شاید دو برابر تعداد اعلام شده باشد.

طبق گزارش انستیتوی تحقیقات آسیای مرکزی مقدار ریزش برف در زمستان ۲۰۰۴ بیش از سی سال گذشته می‌باشد. بنابراین با در نظر داشتن این هشدارها کلیه سازمان‌ها و هیأت‌های صعودهای بلند باید احتیاط کامل را در نظر گیرند و در صورت لزوم در برنامه‌های زمان‌بندی شده خود تجدید نظر نمایند.

هلی کوپتر بر فراز قله اورست



نیز منظور شده بود و نشان داد که این نوع هلی کوپتر آماده انجام همه نوع خدمات در هر نوع مأموریت سنگین کوهستانی و در هر ارتفاع پروازی است و این نکته قابل توجه کشورهایی که از قبل کوه‌نوردی و گردشگری درآمدهای قابل توجه دارند. در این عملیات خلبان «دیدیر دلساله» توانست تا ارتفاع ۱۰۲۱۱ متر اوج‌گیری کند. او در مکان‌های مختلف فرود آمد از جمله جنوب قله به ارتفاع ۷۹۲۵ متر. در این پروازها مدت پرواز از ارتفاع ۶۰۰۰ متر به ۹۰۰۰ متر از ۱۳ دقیقه و ۵۲ ثانیه به ۹ دقیقه و ۲۶ ثانیه تقلیل یافت. ضمناً فرود در گذرگاه جنوبی قله اورست از ارتفاع ۷۶۷۰ متر به وسیله هلی کوپترهای هندی به ۷۹۲۵ متر افزایش یافت و فرود به قله اورست و اقامت به مدت ۳ دقیقه آمار قابل توجه است که به عنوان بالاترین نقطه فرود به وسیله هلی کوپتر در کره زمین ثبت شده است.

یادآوری یک رخداد مهم:

اورست ۲۰۰۵: نشست اولین هلی کوپتر بر قله اورست در ۱۴ می ۲۰۰۵ در ساعت هفت و هشت دقیقه محلی .

یک هلی کوپتر با مشخصات A star ۳۵۰B۳ متعلق به شرکت یوروکوپتر به خلبانی «دیدیر دلساله» خلبان ویژه آزمایش عملیات فوق‌العاده برای اولین بار توانست بر قله اورست به ارتفاع ۸۸۵۰ متر بنشیند. این عملیات جسورانه سبب شد که رکورد عملیات نشست در ارتفاع زیاد به وسیله هلی کوپتر به بالاترین نقطه روی کره زمین ثبت شود و این رکورد هرگز شکسته نخواهد شد مگر از نظر زمان اقامت که از نظر هواپیمایی رکورد محسوب نمی‌شود. «ماپریس برژییه» مدیرفنی گروه هلی کوپترسازی یوروکوپتر به مناسبت این پرواز جسورانه به این خلبان ماهر تبریک گفت. این خلبان در ۱۴ می ۲۰۰۵ از اردوگاه اصلی واقع در لوکلا در ارتفاع ۲۸۶۶ متری بلند شده و مستقیماً بر فراز قله اورست فرود آمد. براساس قوانین فدراسیون بین‌المللی هوانوردی هلی کوپتر باید در مدت بیش از ۲ دقیقه در نقطه فرود باقی بماند و سپس به محل اصلی خود یعنی لوکلا برگردد. او مدت ۳ دقیقه در قله اورست باقی ماند سپس به لوکلا برگشت (مطابق دستورالعمل تعیین شده): خلبان دیدیر دلساله می‌گوید رسیدن به این قله افسانه‌ای برای من دقیقاً یک خواب بود. با توجه به مشکلات پروازی که برای رسیدن به هدف داشتم هلی کوپتر من بهترین توانایی پروازی خود را در این عملیات نسبت به موقعیت پروازی نشان داد. با انجام این عملیات نشان داده شد که این نوع هلی کوپتر توانایی زیادی در پرواز در ارتفاعات خیلی زیاد را دارد. در عملیات نمایشی خلبان، هلی کوپتر توانایی پرواز خود را برای عملیات تجسس و نجات و نشست و برخاست در نقاط مختلف و دشوار را برای مقامات ذی‌صلاح دولت نپال نشان داد و چندین نوبت این عملیات را در ارتفاعات مختلف منطقه هیمالیا انجام داد و این یک خبر خوش و امیدوارکننده برای کوه‌نوردان هنگام بروز حادثه و گرفتار شدن در شرایط نامساعد و بدفرجام است. لازم به ذکر است برای اطمینان به انجام این پرواز بسیار مشکل خلبان هلی کوپتر از یک سال قبل پروازهای آزمایشی خود را مکرراً انجام داده است. خلبان هلی کوپتر ضمن پرواز در منطقه هیمالیا و نشست روی قله اورست زمان‌ها و رکوردگیری‌های دیگری را نیز انجام داد. شامل رکوردگیری زمان اوج‌گیری از ارتفاع ۳۰۰۰ متر به ۶۰۰۰ و ۹۰۰۰ متر بود که در ۱۴ آوریل ۲۰۰۵ انجام و رکوردهای زیر را به دست آورد:

اوج‌گیری تا ارتفاع ۳۰۰۰ متر در مدت ۲ دقیقه و ۲۱ ثانیه

اوج‌گیری از ارتفاع ۳۰۰۰ متر تا ۶۰۰۰ متر در مدت ۵ دقیقه و ۶ ثانیه

اوج‌گیری از ارتفاع ۶۰۰۰ متر تا ۹۰۰۰ متر در مدت ۹ دقیقه و ۲۶ ثانیه

با انجام این پرواز و نشست بر بام کره زمین به وسیله هلی کوپتر A star ۳۵۰B۳ شرکت یوروکوپتر نه تنها نمایش پیشرفت فرابری و تکنولوژی و افزایش قدرت پرواز و مدت پرواز بوده بلکه یک نمایش جهانی برای خریداران این هلی کوپتر

اولین صعود به قله کوه «بردار» در افغانستان پس از ۲۶ سال

حتی داخلی نتوانند به این قسمت از رشته کوه‌های هندوکش روی آورند و قله‌های بالاتر از ۶۰۰۰ متر و قابل توجه آن را صعود کنند. اکنون پس از سال ۱۹۷۹ این اولین موقعیت است که امکان صعود به دست آمده. هر چند مشکلات لجستیکی فراوانی برای سازماندهی صعود برای این دو کوه‌نورد به وجود آمده بود و هنوز هم برای کوه‌نوردان دیگر نیز قابل انتظار است ولی اعتقاد بر این است درهای افغانستان برای صعود کوه‌نوردان باز شده است، زیرا دولت افغانستان اقدام به انتشار بولتن‌های راهنما برای کوه‌نوردان، گردش‌گران و کوه‌پیمایان نموده و این نشان می‌دهد که افغانستان آمادگی تدریجی پذیرش کوه‌نوردان و گردش‌گران خارجی در قرن ۲۱ را دارد. ▽

دو کوه‌نورد آمریکایی به نام «دوگ چاپوت» و «مارک جنکینس» توانستند اولین صعود در سلسله جبال هندوکش در کریدور واکهان (واخان) واقع در افغانستان را انجام داده و قله کوه‌بردار به ارتفاع ۶۰۷۸ متر را صعود کنند. این دو کوه‌نورد پس از ترک اردوگاه اصلی خود در ارتفاع ۳۱۵۶ متر توانستند در مدت ۴۸ ساعت به قله رسیده و آن را فتح کنند. اهمیت این صعود به خوبی آشکار است زیرا حدود ۲۶ سال است که هیچ کوه‌نوردی به دلیل اشغال افغانستان به وسیله قوای شوروی، اغتشاشات داخلی، دست به دست گشتن حکومت به وسیله گروه‌های مختلف و در نهایت تسلط حکومت ستمگر طالبان و پس از آن شکست طالبان و متواری شدن طرفداران القاعده و در نهایت آزادی افغانستان همگی سبب شده بود که کوه‌نوردان خارجی و

کوه عریان (نانگاپاریات)

فصل هشتم

۲۷ فروردین ۱۳۷۵

ارتفاع: ۵۹۴۴ متر

ترجمه: جمشید هدایت نسب

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 می توان تجربه کرد. اما بخش اعظم وقت، اجباراً در محیط بسیار کثیف یک اردوگاه مرتفع سپری می شود، جایی که از آن نوع لذت آرام بخش هم فرد محروم است. نمی شود سیگار کشید، غذا خوردن، انسان را به حال تهوع می اندازد. به دلیل لزوم کاهش وزن بار به حداقل، حمل مطالب خواندنی به برجسب روی مواد غذایی محدود می شود، کنسرو ساردین، قوطی شیر غلیظ در هر گوشه و کناری ریخته شده است. به غیر از لحظات کوتاهی که شخص دغدغه لذت بردن از زیبایی های طبیعت را ندارد، جز منظره به هم ریخته داخل چادر و سرتاس و صورت ریش دار همنورد چیز دیگری برای تماشا وجود ندارد. خوشبختانه صدای باد نمی گذارد 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 دلدار می دادم که یک سال پیش چقدر از فکر شرکت در این برنامه و دورنمایی که به نظرم یک رویای دست نیافتنی می رسید، هیجان زده می شدم. اما ارتفاع روی ذهن و جسم به یک اندازه تأثیر می گذارد. ذهن انسان تنبل و کند می شود و بر فراز آن کوه تنها چیزی که من می خواستم این بود که این کار مصیبت بار را به پایان برسانم و به پایین و هوای منطقی تر بازگردم.

اریک شیپتون

شش هزار متری. غلظت هوا در اینجا هنوز خیلی زیاد است.»

آنگ دورچی از اهالی «پانک بوشه» است که از مجموع خانه هایی با دیوار سنگی و تراس های مزرعه سیب زمینی بر روی تپه های ناهموار در ارتفاع ۳۹۶۵ متری تشکیل شده است. پدر او یک شریا کوهنورد معتبر است که اصول کوهنوردی را در سنین پایین به او آموخته تا فرزندش در آینده از مهارت های قابل عرضه ای برخوردار باشد. وقتی آنگ دورچی پا به سن بلوغ گذاشت پدرش به دلیل ابتلا به آب مروارید بینایی خود را از دست داد و آنگ دورچی مجبور شد برای کسب درآمد برای خانواده خود مدرسه را ترک کند.

در سال ۱۳۶۳ زمانی که او به عنوان آشپز برای یک گروه راهپیمایی غربی کار می کرد مورد توجه یک زوج کانادایی به نام های «ماریون بوید» و «گرام نلسن» قرار گرفت. به گفته بوید؛ «من که دلم برای بچه هایم تنگ شده بود وقتی با آنگ دورچی آشنا شدم یاد پسر بزرگم افتادم. آنگ دورچی باهوش، علاقه مند و مشتاق یادگیری و بسیار باوجدان بود. او کوله بار سنگینی را حمل می کرد و هر شب در ارتفاع دچار خون دماغ می شد. از دیدن او من شگفت زده شده بودم.»

بعد از جلب رضایت مادر آنگ دورچی، بوید و نلسن حمایت مالی از شریای جوان را شروع کردند تا او بتواند ادامه تحصیل دهد. «من هیچ وقت امتحان ورودی او را فراموش نخواهم کرد.» (امتحان ورودی مدرسه ابتدایی در «خوم جونگ» که توسط سرداموند 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. آنگ دورچی در وسط اتاق با زانوانی لرزان ایستاده بود و سعی می کرد تا با آنچه از آموخته های قبلی اش به خاطر داشت به سوالات این امتحان شفاهی پاسخ دهد. از فرط هیجان ما همه عرق ریختیم... او قبول شد، با این شرط که با بچه های کوچک سال اول در سر یک کلاس بنشیند.»

آنگ دورچی شاگرد موفق از آب درآمد و توانست قبل از آنکه مدرسه را برای

درست قبل از طلوع آفتاب در روز سه شنبه ۲۷ فروردین، بعد از دو روز استراحت در اردوگاه اصلی برای دومین بار به منظور هم هوایی به طرف آبشار یخی به راه افتادیم. همان طور که در مسیر نامنظم و پر سر و صدای یخی قدم به قدم جلو می رفتم متوجه شدم راحت تر از بار اولی که از آبشار یخی بالا رفتم نفس می کشم. معلوم شد بدنم به ارتفاع عادت کرده است. اگر چه وحشت من از خرد شدن زیر آوار یک برج یخی هنوز به قدرت خود باقی بود.

من امیدوار بودم برج غول آسای معلق در ارتفاع ۵۷۹۱ متری که توسط یکی از افراد شوخ طبع گروه فیشر «تله موش» نام گذاری شده بود تا به حال فرو ریخته باشد ولی این طور نبود و هنوز برج برجای 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 آن رسیدم به زانو افتادم، نفس نفس می زدم و از شدت جوشش آدرنالین در رگ هایم تنم می لرزید.

برخلاف حمله سریع قبلی برای هم هوایی 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 سه شنبه و چهارشنبه شب را در اردوگاه شماره یک بگذرانیم. سپس به طرف اردوگاه شماره دو حرکت کنیم، سه شب را در آنجا بگذرانیم و بعد به پایین برگردیم.

در ساعت ۹ صبح وقتی به محوطه اردوگاه شماره یک رسیدم، «آنگ دورچی»، سردار صعود ما مشغول کندن یخ برای برپا کردن چادرها در دامنه یخ زده و سخت بود. او بیست و نه ساله، لاغر و صورت ظریفی داشت. خجالتی و کج خلق بود. قدرت فوق العاده ای 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 این کارم باعث خنده شریا شد. او به شوخی گفت: «جان، حالت خوب نیست؟ این تازه اردوگاه شماره یک است در



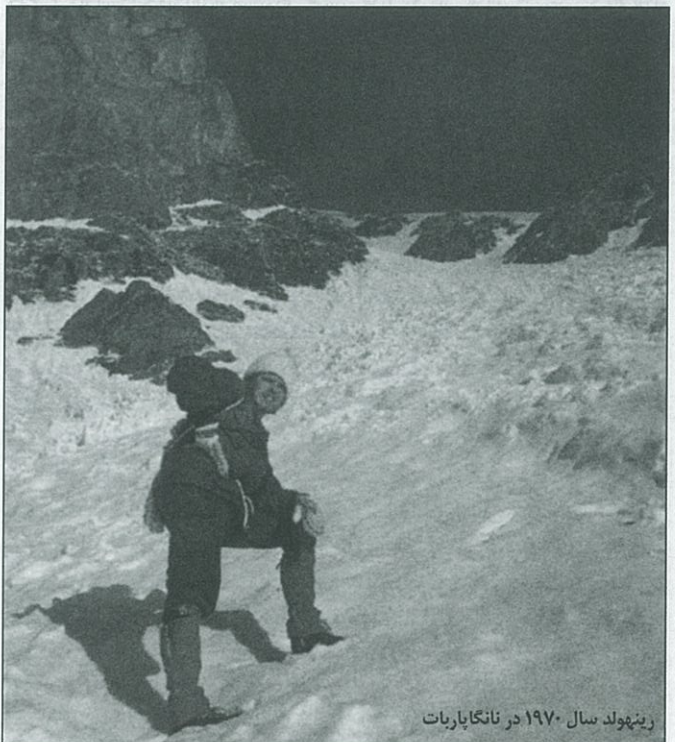
رینهولد و گوتتر در یک طناب در حال صعود

کار کردن در صنعت کوه‌گردی و راه‌پیمایی ترک کند مدرک معادل مدرک سوم راهنمایی را بگیرد. «بوید» و «نلسن» که بارها به خومبو بازگشتند شاهد بلوغ او بودند. بوید به خاطر 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 دورچی به عنوان یک کوه‌نورد قوی و پرنرزی در میان کوه‌نوردان غربی او به مقام سردار ارتقا یافت و در سال ۱۳۷۱ برای کار در اورست به استخدام «راب هال» درآمد. وقتی راب هال سفر اکتشافی ۱۳۷۵ را شروع کرد، تا آن تاریخ انگ دورچی 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 دورچی در موفقیت برنامه‌های صعود او حیاتی است.

وقتی آخرین افراد هم گروه من خود را به اردوگاه شماره یک رساندند، آفتاب بالا آمده بود. به هنگام ظهر توده‌ای از ابرهای سیروس در ارتفاع بالا از سمت جنوب به سوی ما در حرکت بودند. در ساعت سه بعدازظهر ابرهای متراکم بر فراز یخچال درهم پیچیدند. بارش برف شدیدی با سر و صدای فراوان باریدن گرفت. توفان تمام شب ادامه داشت، نزدیک بود چادرها را از جا بکند. صبح هنگامی که به همراه دوک چهاردست و پا از چادر بیرون آمدم، دیدم که یخچال با برفی به ارتفاع بیش از ۳۰ سانتی‌متر پوشیده شده است. صدای ریزش ده‌ها بهمن 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 تا عازم اردوگاه شماره دو شویم جایی که در فاصله ۵۱۸ متری به طور عمودی بالای اردوگاه شماره یک قرار داشت. راه ما به طرف بالا از کف کُم شیب گوم غربی می‌گذشت که بزرگترین ژرف دره یخی کره زمین می‌باشد که به شکل نعل اسب از قلب سلسله جبال اورست در کنار یخچال خومبو بیرون زده است. باروی ۷۸۶۱



رینهولد سال ۱۹۷۰ در نانگا پاربات

متری نویستسه دیواره راست گوم و جبهه عظیم جنوب غربی اورست دیواره سمت چپ گوم را تشکیل می‌دهند و حجم گسترده یخی لوتسه بالای سر آن سایه انداخته است.

وقتی عازم اردوگاه شماره دو شدیم هوا به طرز وحشتناکی سرد بود و انگشتان دستم در اثر سرما خشک شده بود و درد می‌کرد. اما با تابش اولین اشعه‌های خورشید به یخچال، دیواره‌های یخی یخچال با جذب حرارت خورشید مانند اجاقی که با انرژی خورشیدی کار می‌کند حرارت تولید می‌کردند. ناگهان عرق کردم و ترسیدم مانند بار قبل در اردوگاه اصلی دچار سردرد میگرن شدیدی بشوم. به همین دلیل لباس هایم 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 آن هم زمانی که می‌دیدم برف‌های روی موهای کرک شده سرم آب شده است.

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 سلول‌های خاکستری ارتفاع‌زده من تشخیص دهد 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 لخت (توده سنگ و خاکی که در اثر توده غلطان جابه‌جا و انباشته می‌شود) جانی در امتداد کناره یخچال برپا شده بود. در این نقطه، ارتفاع مثل یک نیروی مرموز و بدخواه عمل می‌کرد و باعث شده بود تا من دچار سردرد شوم. در سرم احساس سنگینی می‌کردم. طی دو روز بعد به قدری حالم بد بود که نه می‌توانستم چیزی بخورم و نه 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 حالم کمی بهتر شده است برای تمرین و تسریع هم‌هوایی حدود ۳۰۰ متر از محل اردوگاه بالاتر رفتم و در آن بالا بر سر گوم نیم متر دورتر از مسیر اصلی در برف به جسد دیگری برخورددم، یا دقیق‌تر بگوییم، به نیمه از کمر به پایین یک جسد برخورددم. سبک پوشش و نوع کفش‌های کوه چرمی او نشان می‌داد که قربانی یک اروپایی است و حداقل ده پانزده سال است که جسدش در این نقطه از کوهستان افتاده است.

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



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 سر باز 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 می‌شوند و به صراحت آن را اعتراف می‌کنند غالباً از لیست کار برای سفرهای اکتشافی آتی خط می‌خورند. به این ترتیب بود که

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 پانزده 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، کامپیوتر اپل 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؟»

انگوانگ از دستورالعمل‌های فیشر سرپیچی کرد و به جای پایین رفتن، بالا رفت تا شب را در اردوگاه شماره ۲ بگذراند.

وقتی بعدازظهر، دیروقت، انگوانگ به چادرها رسید هذیان می‌گفت و تلوتلو می‌خورد و با سرفه‌هایش رگه‌های خون بیرون می‌ریخت که نشانه ادم ریوی پیشرفته در اثر ارتفاع بالا است. هیپ 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 بالا بماند مرگ او حتمی است.

معلوم شد «ایان ودال»، «کتی اودود» و «بروس هرود» روی آبشار یخی و در حال پایین آمدن از اردوگاه دوم بودند. اما دوست «ودال»، «الکساندرین گوودین» و برادرش «فیلیپ» در چادر بودند. در چادر به هم ریخته آنان دختر جوانی بود که خودش را «دشان دیزل» معرفی کرد و بلافاصله از من و اندی دعوت کرد تا چای بخوریم. به نظر می‌رسید سه هم‌گروه نسبت به گزارش‌های رفتار قابل سرزنش و زمزمه‌هایی که خبر از هم پاشیده شدن قریب‌الوقوع گروه می‌داد بی‌تفاوت بودند. دیزل به یک سراک یخی که در همان نزدیکی قرار داشت اشاره کرد - سراکی 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 داشتم 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 سؤال را مطرح کنم. بعد از آنکه حدود بیست دقیقه با یکدیگر صحبت کردیم اندی از تمام افراد گروه از جمله «ایان» دعوت کرد تا آن شب همگی سری به اردوگاه ما بزنند.

برخلاف «هال» 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 هم‌هوایی باید در صعود و فرود آزاد گذاشت تا به طور مستقل عمل کنند. در نتیجه وقتی متوجه شدند که انگوانگ در اردوگاه شماره ۲ به طور جدی بیمار است چهار نفر از مشتریان فیشر، «دیل کروس»، «پیت شوئینگ»، «کلو شوئینگ» و «تیم مادسن» در چادر حضور داشتند اما هیچ یک از راهنماها آنجا نبودند. به این ترتیب مسئولیت اتخاذ تصمیم برای نجات انگوانگ به دوش «کلو شوئینگ» و «تیم مادسن» افتاد. مادسن سی و دو سال داشت و در اسپن واقع در کالیفرنیا زندگی می‌کرد و هیچ وقت تا قبل از این برنامه پایش به ارتفاع بالاتر از ۴۲۶۷ متر نرسیده بود. مشوق او در این صعود، دوستش، «شارلوت فاکس» بود که یک کوه‌نورد کارکشته هیمالیا بود.

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 روبه‌رو می‌شود. انگوانگ یک کوه‌نورد پیشکسوت از اهالی دره «رولوالینگ» بود. او بسیار مهربان بود 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 روز گذشته

وقتی من وارد چادر آشفته هال شدم صدای دکتر مکنزی را از رادیو شنیدم که به یک نفر در اردوگاه شماره ۲ می‌گفت، «به انگوانگ استازولامید، دکسامتازون و ده میلی گرم نیفدپین زیرزبانی بدهید». بله می‌دانم خطر دارد. دارو را در هر صورت بدهید... بدانید که خطر مردن او به دلیل هیپ قبل از اینکه بتوانیم او را به پایین منتقل کنیم خیلی بیشتر از خطر افت فشار خون او به خاطر مصرف نیفدپین است. از شما خواهش می‌کنم به حرفم اعتماد کنید. سریعاً به او دارو بدهید!»

اما داروها هیچ کدام تأثیری نکردند. رساندن اکسیژن اضافی و قرار دادن انگوانگ در محفظه گما (محفظه پلاستیکی بادی به اندازه بدن انسان جهت افزایش فشار هوای داخل محفظه فشاری مشابه فشار هوا در ارتفاع پایین) به او کمکی نکرد. با کم رنگ شدن نور روز، شوئینگ و مادسن با استفاده از گما به جای یک سرسره، با زحمت فراوان شروع به انتقال انگوانگ 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 بالای آبشار یخی به انگوانگ رسید و



گوتتر در کمپ سوم

عملیات نجات را بر عهده گرفت و «مادسن» و «شوئینگ» توانستند برای ادامه تمرین هم هوایی به اردوگاه شماره ۲ بازگردند. «بیدل من» به خاطر می آورد که در ریه‌های شریای بیمار آن قدر مایع جمع شده بود که صدای نفس کشیدن او هنگام تنفس مثل صدای هورت کشیدن ته مانده شیربستی 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 دستکش‌هایم انداختم و دیدم که دستکش‌هایم خونی است، خونی که در اثر سرفه‌هایم 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 خطور کرد و به دروغ به او گفتم که نگران نباشد، این خون پارگی روی لب‌هایم است. این حرف کمی او را آرام کرد و ما به راه خود ادامه دادیم.» در طول مسیر برای اینکه 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.

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 حالا که ۱۱۲۸ متر ارتفاع کم کرده بود رو به بهبود خواهد رفت. معمولاً با کم کردن ۶۱۰ متر ارتفاع بیمار مبتلا به هیپ بهیپ 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 ساعتی 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 شریای 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 سر باز می‌زند. طبق گفته «هانت» سردار شریاها معتقد بود که انگاوانگ به هیپ 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 انگیم 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 است. به همین دلیل با انگاوانگ به محوطه چادرهای «مانتین مدنس» در اردوگاه اصلی بازگشت تا به قول خودش، «در راه حل‌هایم تجدید نظر کند.»

با ادامه روز حال انگاوانگ وخیم‌تر شد. وقتی هانت سعی کرد تا او را دوباره در محفظه گما قرار دهد، انگاوانگ امتناع کرد و مثل انگیم دلیل آورد که به بیماری هیپ 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 «فیشر» در میان بگذارد. در این موقع اسکات فیشر عازم اردوگاه شماره ۲ شده بود تا «تیم مادسن» را پایین بیاورد که هنگام انتقال انگاوانگ زیاد به خودش فشار آورده بود و حالا او هم به نوبه خود به هیپ 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 سی و سه سال داشت و تیرماه قبل همان سال ریزدنی خود را تازه به پایان رسانده بود. اگر چه او قبلاً هیچ تجربه‌ای در زمینه تخصصی بیماری‌های ناشی از ارتفاع نداشت اما چهار ماه به عنوان پزشک داوطلب امدادسانی در کوهپایه‌های نپال شرقی کار کرده بود. چند ماه قبل او به طور اتفاقی به فیشر برمی‌خورد که مرحله نهایی کردن اجازه صعود به اورست را در کاتماندو انجام می‌داد

تیم با شریای فیشر در اردوگاه شماره ۲ باقی ماند تا صبح روز بعد که فیشر با

و فیشر 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 فیشر فرستاده بود کاملاً مشخص نبود اما در نهایت این کار بدون مزد را قبول کرد و در اوایل فروردین در نپال به گروه فیشر 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 بیست و پنج 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 ویلتن»، 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 هم‌هوایی خودش هم مشکل داشت و بیشتر اوقات از سردردهای شدید و تنگی نفس در مدت اقامت در اردوگاه اصلی رنج می‌برد.

سه شبه عصر بعد از آنکه کار انتقال انگاوانگ نیمه تمام ماند و او به اردوگاه بازگشت حالش به شدت رو به وخامت رفت. تا حدی به دلیل اینکه خود او و انگیم هر دو متعصبانه تلاش‌های «هانت» را برای معالجه رد می‌کردند و روی این عقیده که انگاوانگ به هیپ مبتلا نشده است اصرار می‌ورزیدند. قبل از آن، 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 ۱۳۴۴ به اورست صعود کرده بود در ساعت هفت 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 این که انگاوانگ زیر اکسیژن نیست متعجب می‌شود و نمی‌تواند بفهمد چرا تا به حال او را از اردوگاه اصلی به پایین منتقل نکرده‌اند. «لیچ»، هانت بیمار 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 داده 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



گوتنر در کمپ پنجم

که اخبار را روی وب سایت خواند بود.

حداقل پنج سایت اینترنت اخبار را توسط خبرنگاران مستقر در اردوگاه اصلی مخابره می کردند. گروه آفریقای جنوبی مثل گروه سفر اکتشافی - تجاری بین المللی «مال داف» برای خود یک سایت داشت. ندوا، برنامه تلویزیونی پی.بی.اس. یک وب سایت مشروح و عالی داشت که توسط «لیسل کلارک» و تاریخ شناس برجسته اورست، «دری سال کله» - که جزو اعضای گروه سفر اکتشافی آی مکس «مک گیلیوری فریمن» بودند - آخرین اخبار روز را روی سایت خود می فرستادند. (گروه آی مکس که در رأس آن فیلمساز برنده جوایز و کوهنورد متبحر، «دیوید بری شیرز» قرار داشت سرگرم فیلمبرداری یک فیلم برای نمایش روی پرده بزرگ با یک بودجه پنج و نیم میلیون دلاری درباره صعود به اورست بودند. «بری شیرز» در سال ۱۳۸۴ راهنمایی «دیک بس» را برای صعود به اورست برعهده داشت.) گروه اسکات فیشرها تنها دو خبرنگار داشت که اخبار را برای چند وب سایت رقیب می فرستادند.

«جین برومت» که از طریق تلفن گزارش های روزانه را برای سایت «آوت ساید» می فرستاد یکی از دو خبرنگار فیشرها بود که مجوز صعود به بالاتر از اردوگاه اصلی را نداشت. اگر چه خبرنگار دیگر اینترنت در گروه فیشرها 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 زبان ها بود و پشت سرش بدگویی می کردند.

«سندی پیت من» یک میلیونر، گل سرسید محافل بالا و 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 هفت قله که در روزنامه ها خیلی درباره اش سر و صدا به پا کرده بود پایان دهد.

«بک ودرز» یک شب در اردوگاه اصلی تعریف می کرد، «وقتی سندی به کوهنوردی می رود دقیقاً مثل من و تو عمل نمی کند.» «بک» در سال ۱۳۷۲ در «آنتارکتیکا» رهبری یک گروه را برای صعود به «دنيس مسيف» برعهده داشت. در همان زمان هم «پیت من» با گروه دیگری قصد صعود داشت. «بک» با خنده به یاد می آورد که، «بسته های بزرگ خوراکی های خوشمزه او را باید چهار نفر حمل می کردند. او یک تلویزیون قابل حمل، یک دستگاه ویدئو هم با خود آورده بود تا شب ها بتواند در چادرش به تماشای تلویزیون بنشیند. باید قبول کرد تعداد کسانی که با چنین ساز و برگی به کوهنوردی می روند انگشت شمار است.» «بک» همچنین اضافه کرد که پیت من کوهنوردان دیگر را در آنچه با خود آورده بود سهیم می کرد 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 نمی شود. روز

گفت، «حال انگاوانگ خوب نیست. او به یکی از بدترین نوع ادم ریوی مبتلا شده است که من تا به حال ندیده ام آنها بایستی دیروز صبح او را انتقال می دادند، وقتی هنوز شانس وجود داشت. اگر به جای یک شریا، یکی از مشتریان «اسکات» به این بیماری دچار شده بود فکر نمی کنم این قدر اتفاقی با مسئله برخورد می شد. وقتی انگاوانگ را به پایین برسانند ممکن است دیگر شانس برای زنده ماندن نداشته باشد.»

چهارشنبه عصر وقتی شریای بیمار بعد از یک سفر طولانی ۹ ساعته از اردوگاه اصلی به «فریش» رسید، شرایط جسمی اش سیر نزولی می پیمود؛ علی رغم این واقعیت که به او اکسیژن کمکی رسانده بودند و حالا در ارتفاع ۴۲۶۷ متری قرار داشت، ارتفاعی که عملاً بالاتر از ارتفاع دهکده ای 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 زیپ محفظه فضای وحشت آور به رویش بسته شود درخواست کرد تا کتاب های دعا را در کنارش قرار دهند.

برای آنکه محفظه گما 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 عهده دار این وظیفه شدند در حالی که دکتر «هانت» خسته و کوفته، حال انگاوانگ را از دریچه بالای محفظه گزارش می داد. حدود ساعت ۸ بعد از ظهر یکی از شریاها متوجه شد که دهان انگاوانگ کف کرده است و به نظر می رسد نفس نمی کشد. «هانت» به سرعت زیپ محفظه را باز می کند و تشخیص می دهد که او دچار ایست قلبی شده است. ظاهراً به این دلیل که قی وارد مجاری تنفسی اش شده بود. «هانت» در حالی که به او شوک قلبی - تنفسی می داد با فریاد دکتر «لاری سیلور» را که یکی از پزشکان داوطلب کلینیک بود و در اتاق کناری به سر می برد به کمک می طلبید.

دکتر «سیلور» به خاطر می آورد، «چند ثانیه بعد من وارد اتاق شدم. پوست انگاوانگ کبود شده بود. روی صورت و سینه اش با تکه های خلط صورتی رنگ کف آلود پوشیده شده بود. منظره نامطبوعی بود. اینگرید میان آن همه قی به او تنفس دهان به دهان می داد. من نگاهی به این وضعیت انداختم و با خود گفتم اگر راه تنفسی این مرد را باز نکنیم او خواهد مرد.» «سیلور» سریعاً به کلینیک کناری می رود و وسایل اورژانس را با خود به اتاق می آورد. یک لوله وارد نای انگاوانگ می کند و بعد شروع به فرستادن اکسیژن به داخل شش های انگاوانگ می کند، اول از طریق دهان و بعد از طریق یک تلمبه دستی که به آن «کیسه امبو» می گویند. نبض و فشار خون شریا بلافاصله برمی گردد. وقتی قلب انگاوانگ دوباره شروع به کار می کند تقریباً به مدت ده دقیقه مقدار خون کافی به مغز او نرسیده بود. دکتر سیلور می گوید، «ده دقیقه زمان بدون ضربان قلب و یا سطح کافی اکسیژن می تواند به طور جدی به عصب های مغز آسیب وارد کند.»

در چهل ساعت بعدی، «سیلور»، «هانت» و «لیچ»، به نوبت با فشردن کیسه امبو با دست، بیست بار در دقیقه، به شش های انگاوانگ اکسیژن رساندند. وقتی ترشح جمع می شد و راه لوله تنفسی انگاوانگ را می بست، «هانت» با مکیدن لوله با دهان، راه لوله را باز می کرد. بالاخره روز جمعه ۶ اردیبهشت هوا بهتر شد و شرایط پرواز هلیکوپتر ممکن شد و انگاوانگ را به بیمارستانی در کاتماندو منتقل کردند، اما او بهبود نیافت. طی هفته های بعد او روی تخت بیمارستان رنج می برد، ماهیچه های بدنش تحلیل می رفت و وزنش به زیر ۳۶ کیلو رسیده بود. در اواخر خردادماه انگاوانگ از دنیا رفت و همسر و چهار دختر خود را در «رولوالینگ» تنها گذاشت.

در کمال تعجب اکثر کوهنوردانی که در اورست بودند کمتر از ده ها هزار نفری که به دور از کوه ها به سر می بردند از جریان انگاوانگ خبر داشتند. دلیل پخش این اخبار اینترنت بود و در اردوگاه اصلی به نظر ما این امکان جنبه سورئالیستی پیدا کرده بود. به طور مثال یکی از افراد گروه از طریق ماهواره با منزل خود تماس می گرفت و می فهمید که تیم آفریقای جنوبی در اردوگاه شماره ۲ به چه کاری مشغول است، آن هم از طریق همسر یکی از افراد گروه اهل نیویورک یا میشیگان

قبل از عزیمت به نیال در یکی از پیام‌هایی که برای ان.بی.سی فرستاد نوشته بود، «همه وسایل شخصی‌ام را آماده کرده‌ام... مثل اینکه به اندازه وسایل کوه‌نوردی، کامپیوتر و وسایل الکترونیکی با خود می‌برم... دو کامپیوتر همراه آی.بی.ام، یک دوربین فیلم‌برداری ویدئو، سه دوربین فیلم‌برداری ۳۵ میلی‌متری، یک دوربین دیجیتال کدک، دو ضبط صوت، یک دستگاه سی دی، یک چاپگر و به 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 قهوه‌ساز ترک کنم. از آنجا که برای عید پاک در اورست خواهیم بود، چهار تخم‌مرغ شکلاتی هم همراه خود می‌برم. شکستن تخم‌مرغ عید پاک در ارتفاع ۵۴۸۶ متری؟ ببینیم چه می‌شود!»

آن شب «بیلی نورویچ»، نویسنده ستون اجتماعی، به افتخار «پیت من» یک میهمانی خداحافظی در رستوران «تل» واقع در مانهاتان برگزار کردند که «بیانکا جاگر» و «کلوین کلاین» هم جزو میهمانان بودند و «پیت من» که علاقه خاصی به لباس پوشیدن دارد در حالی که لباس کوه‌نوردی برای ارتفاعات بالا روی لباس شب خود پوشیده بود، کفش کوه به پا، با کرامپون‌ها، کلنگ یخ شکن و یک دسته کارابین وارد رستوران شد.

وقتی «پیت من» به هیمالیا رسید خیلی زود شرایط زندگی طبقه مرفه را در حد ممکن برای خود ایجاد کرد. در طول راه‌پیمایی برای رسیدن به اردوگاه اصلی هر روز صبح یک شریا به نام «پمبا» کیسه خواب او را برایش جمع می‌کرد و کوله‌پشتی‌اش 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 دوند به طور مداوم شروع به تحویل بسته‌های «پیت من» کردند که توسط سرویس سریع پستی به اردوگاه اصلی ارسال می‌شد، این بسته‌ها شامل مجله‌های وگ، ونیتی فیر، بی پل و الدر بود. شریاها هم به صفحه‌های که در آن نوار معطر باریکی برای یک نوع عطر تبلیغ می‌کرد علاقه‌مند شده بودند. گروه اسکات فیشر، گروهی هم سلیقه و با همبستگی فراوان بود و خیلی از افراد گروه در نهایت خون‌سردی با رفتار غلوآمیز «پیت من» روبه‌رو می‌شدند. به نظر می‌رسید آنها از بودن او در میان جمع خود ناراحت نیستند. «جین برون» می‌گوید، «حضور سندی می‌توانست کسل‌کننده باشد چون او دوست داشت مرکز توجه باشد و همیشه از خودش حرف می‌زد. اما آدم مثبتی بود، باعث افت روحیه گروه نمی‌شد و هر روز سرحال و پر از انرژی بود.»

اما در هر حال چند تن از کوه‌نوردان خبره که در گروه او نبودند به «پیت من» به عنوان آدم اهل ذوقی نگاه می‌کردند. به دنبال عدم موفقیت او در صعود به جبهه «کانگ شونگ» در سال ۱۳۷۳، پخش یک آگهی تلویزیونی درباره یک نوع کرم نرم‌کننده دست که اسپانسر اصلی برنامه صعود بود، استهزای شدید کوه‌نوردان مطلع را به دنبال داشت چون در این آگهی از «پیت من» به عنوان «کوه‌نوردی در سطح جهانی» نام برده شده بود. اما «پیت من» هیچ‌گاه خودش با صراحت چنین ادعایی نکرد و در مقاله‌ای که در «هنر ژورنال» به چاپ رسید تأکید کرده بود که «من مایلم بریشیرز، لو، سوانس و بلانشار بدانند که من توانایی‌های خود را در اشتیاق به سرگرمی‌های سخت با مهارت آنان در سطح جهانی اشتباه نمی‌گیرم.»

بریشیرز، همراه صاحب نام «پیت من» در صعود ۱۳۷۳، هیچ وقت حرف بدی درباره او نگفت، حداقل در ملاء عام. بعد از آن برنامه صعود، بریشیرز در حقیقت به جگره دوستان «پیت من» پیوست و سوانس بارها در برابر منتقدان از «پیت من» دفاع کرد. در بازگشت از اورست، سوانس در یک گروه‌هایی اجتماعی به من گفت: «ببین شاید پیت من کوه‌نورد برجسته‌ای نباشد اما در جبهه کانگ شونگ او متوجه کاستی‌های خود شد. این هم حقیقت دارد که من، الکس و دیوید جلو می‌رفتیم و طناب‌ها را آماده می‌کردیم ولی او هم به سهم خودش با نگرش مثبت، جمع‌آوری پول و برقراری ارتباط با رسانه‌ها به این صعود کمک کرده بود.»

«پیت من» مخالف کم‌ناشت. 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. به عنوان نمونه، «جوان کافمن» در وال استریٹ ژورنال گزارش داد.

«خانم «پیت من» در خیلی از محافل خاص طبقه مرفه، نه به عنوان یک کوه‌نورد بلکه بیشتر به عنوان کسی شهرت دارد که از نردبان اجتماعی خیلی خوب بالا می‌رود. او و آقای پیت من در تمام میهمانی‌های خیریه و ستون شایعات روزنامه‌ها حضور دارند. 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.» عادلانه یا غیرعادلانه، برای آنهایی که مخالف پیت من بودند او نمونه بارزی بود از همه آنچه که درباره آوازه فتح هفت قله «دیک بس» در خور سرزنش بود و تحقیر رفیع‌ترین قله دنیا را هم ناشی از آن تلقی می‌کردند. اما پیت من با جدا کردن خود از دیگران به وسیله پول و گروه همراهانی که مزد می‌گرفتند و به دلیل غرقه در خویشتن بودن، بیش از حد، از آسیب تنفر و سرزنی که در دیگران ایجاد می‌کرد در امان بود و مانند «اما» قهرمان زن رمان «اما» نوشته جین آستن به همه این حرف‌ها بی‌اعتنا بود.

پی نوشت:

* علی‌رغم سر و صدای فراوانی که درباره ارتباط مستقیم بین دامنه‌های کوه اورست و W.W.W برپا شده بود در سر راه ارتباط مستقیم اردوگاه اصلی با اینترنت موانع و محدودیت‌های تکنولوژیکی وجود داشت. به جای آن خبرنگاران گزارش‌های خود را با تلفن یا فکس از طریق تلفن ماهواره‌ای ارسال می‌کردند. این گزارش‌ها بعداً روی کامپیوتر تایپ می‌شد تا سردبیران مستقر در نیویورک، بوستن و سیاتل این گزارش‌ها را روی وب سایت بگذارند. ایمیل‌ها به کامتانو می‌رسید و روی دیسکت کیپی می‌شد و به وسیله یک به اردوگاه اصلی فرستاده می‌شد. به همین روال عکس‌هایی که روی وب سایت بودند اول توسط پاک و بعد با پست هوایی به نیویورک ارسال می‌شد. چت‌های اینترنتی هم از طریق تلفن ماهواره‌ای و یک تاییست در نیویورک صورت می‌گرفت. Δ

گمان مبر که به پایان رسید کار معان

هزار باده ناخورده در دل تاک است

با تشکر و قدردانی از بستگان، دوستان،

همرهان و پیشکسوتان ورزش کوه‌نوردی

که با تشریف‌فرمایی (یا ارسال پیام) خود

در مجلس بزرگداشت سالروز فوت

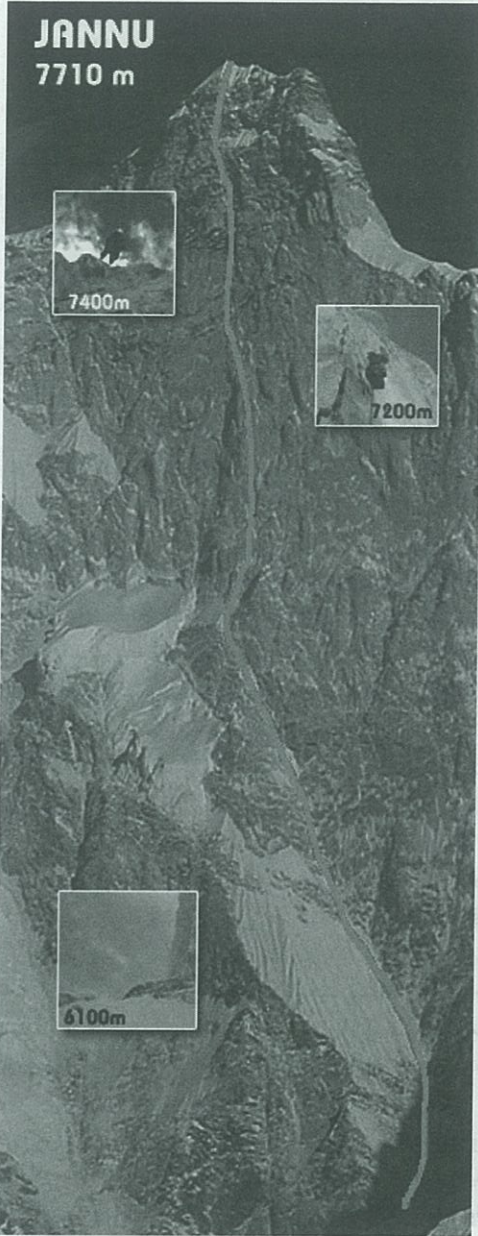
«استاد اکبر بشر دوست»، بزرگ مرد

تاریخ کوه‌نوردی ایران، در آذر ماه ۸۴، یاد

آن بزرگوار را گرامی داشتند.

روحش شاد و راهش پاینده باد

سازمان ورزش‌های کوهستانی بیستون



تیم رویایی روس ها و جایزه تبریح طلایی سال ۲۰۰۴

ترجمه: حمید شفق

می شد حدس زد ...

جایزه تبریح طلایی امسال، به تیم روسی که موفق به گشایش یک مسیر جدید و دایرتریم بر روی یکی از سرسخت ترین دیواره های دنیا شدند، تقدیم شد. تیم روسی که موفق شده بودند مسیری مستقیم بر روی دیواره سرسخت ژانو بگشایند جایزه Piolet d'Or را به خود اختصاص دادند. این جایزه جمعه هفته پیش در فرانسه به آنها تقدیم شد. این جایزه به برترین فعالیت کوه نوردی و فنی سال اختصاص پیدا می کند! این جایزه در مقام مقایسه مانند اسکار فعالیت های آلبی می باشد و توسط مجله فرانسوی Montagnes و با تشخیص یک هیات مدیره بین المللی به برترین فعالیت سال تقدیم می شود. بدون شک صعود جبهه شمالی ژانو توسط تیم روس که در سال ۲۰۰۴ انجام شد لیاقت این جایزه بزرگ (تبریح طلایی) را دارا می باشد.

البته عمده ترین معیار این جایزه را می توان صعود های آلبی دانست. صعودهایی با تعداد نفرات کم و بر روی مسیرهای دشوار در کوه های سرسخت دنیا می تواند شانس کاندیداهای دریافت این جایزه بزرگ را افزایش دهد. صعودهای آلبی، بر روی مسیرهای جدید و همچنین صعودهای انفرادی بیشترین امتیاز را دارا می باشند. یک هفته قبل از اهدای این جایزه، مجله Montagnes هیات منصفه این سال را معرفی کرد که رئیس این هیات منصفه تک خال کوه نوردی لهستان، Krzysztof Wielicki بود و همچنین ۶ صعودی که کاندیدای گرفتن این جایزه بودند معرفی شدند.

در مورد صعود ژانو چنین گفته شده بود: "از دهه ۸۰ صعود یک مسیر مستقیم بر روی دیواره شمالی ژانو بین کوه نوردان برتر به صورت یک رقابت در آمده بود. با این حال به نظر می رسید که برای تیم روسی که قصد داشتند به این دیواره سرسخت صعود کنند تنها تاکتیکی که قابل استفاده بود تاکتیک کیسوله ای بود. استفاده از طناب های ثابت و کلیه وسایل دیواره نوردی در این صعود لازم می نمود. جایزه دیگری توسط سایت www.explorersweb.com نیز به این تیم اهدا شده بود. روس ها برای متر به متر صعود این دیواره عظیم هفته های متوالی



جنگیدند. سایت اکسپلوررروب دو صعود را به عنوان برترین صعودهای سال ۲۰۰۴ معرفی کرد. صعود برتر دیگر از نظر این سایت، صعود تیم Magic line به قله K2 بود که این صعود جایزه تبریح طلایی فدراسیون اسپانیا را به خود اختصاص داد. (این جایزه در اسپانیا هر ۲ سال یک بار به برترین صعود داده می شود) جایزه تبریح طلایی کوه نوردی (اسکار کوه نوردی) که آرزوی بزرگترین کوه نوردان دنیا است امسال به تیم سخت کوش روسی داده شد. متأسفانه سرگی بوریسف خیلی بدشانس بود که جان خود را در حادثه رانندگی از دست داد و چنین روز با شکوهی را برای تیمش و هم نوردانش ندید.

کاندیداهای دیگر دریافت این جایزه:

مسیر Line of Elegance، مسیری که توسط ۳ ایتالیایی در جبهه شمال شرقی برج Fitz Roy در پاتاگونیا گشوده شد. گشایندگان این مسیر سنگین عبارت بودند از: Elio Orlandi, Luca Fava and Horacio Codo
مسیر Johans route که توسط سنگ نوردان کشور اسلونی در دیواره جنوبی

آکانکاگوا گشوده شد. گشایندگان مسیر عبارت بودند از: and Ales Kozelj, Tomaz Humar

مسیر Arctic Range مسیر جدیدی است که توسط سنگ نوردان آمریکایی در جبهه شرقی دندان MOOSE (۳۱۵۰ متر) از رشته کوه های آلاسکا گشوده شد. گشایندگان مسیر: Kevin Mahoney and Ben Gilmore
این یکی رو دیگه همه شنیده اید. صعود انفرادی ژان کریستوف لافایل بر روی هیمالیای تبت و بر کوه سرسخت شیشاپانگما در اواخر پاییز امسال!
صعود سرعتی بر روی مسیر جدیدی بر روی جبهه جنوب غربی KY در کراکوروم Steve House توانست این صعود را در زمان فوق العاده ای انجام دهد.

حقایق صعود جبهه شمالی ژانو:

گزارشی کوتاه:

اولین صعود مستقیم بر روی دیواره شمالی ژانو (۷۷۱۰ متر) در نیال توسط تیم روسیه:

اعضای تیم:

Mikhail Mihailov, Ivan Samoylenko, Mikhail Bakin
Alexey Bolotov, Mikhail Pershin, Dmitry Pavlenko,
Nikolay Totmyanin, Sergey Borisov, Kirievsky Gennady,
Alexander Odintsov, Alexander Ruchkin,

زمان: ۵ آپریل الی ۲۸ می ۲۰۰۴ میلادی

ارتفاع مسیر: ۲۱۰۰ متر

درجه مسیر: ۳, ice ۴, M۶.+VI, ۶c, A۳

مدت زمان: ۵۰ روز



پانویست ها:

۱- دایرتزیمما به مسیرهای مستقیمی گفته می شود که گشایندگان تحت هر شرایطی در خط مستقیم به صعود خود ادامه می دهند. در این نوع صعود خیلی از شکاف ها و مکان های مناسب برای صعود از دست شما خواهد رفت و صعودکننده ناچار است از تمامی تکنیکهای دیواره نوردی برای گشایش مسیر استفاده کند.

۲- توضیح:

تاکتیک آلبی: این تاکتیک از اواخر دهه ۶۰ به تدریج جای خود را در میان کوهنوردان و سنگنوردان باز کرد. از ملزومات این تاکتیک سبک بودن، سرعت عملکرد، قدرت عمل، شناخت دقیق و برنامه صحیح پیرامون چگونگی دست یابی به هدف مدنظر توسط عاملین برنامه می باشد.
در این تاکتیک صعودکنندگان هیچگاه از نقطه آخر باز نمی گردند و در مسیر طناب ثابت کار نمی گذارند.

تاکتیک محاصره ای: در این تاکتیک، افراد تیم تحت نظر سرپرست مرحله به مرحله مسیر را صعود کرده و اقدام به نصب و استقرار طناب ثابت ها و کارگاههای فرود می نمایند. در پایان هر مرحله تیم جایش را به نفرات تازه نفس می دهد و نفرات جدید خود را از طریق طنابهای ثابت و یومار زدن به آخرین مرحله می رسانند.

تاکتیک کپسوله: این تاکتیک تلفیقی از تاکتیکهای آلبی و محاصره ای می باشد. یعنی سنگنوردان از کیمپ خود تا مرحله ای صعود نموده طناب ثابت نصب می نمایند. کیمپ ها را به بالا منتقل نموده طناب ثابت ها را جمع نموده دوباره در بالای کیمپ آنها را نصب می نمایند.
خلاصه ای از طرح درس دروس تئوری مربیگری درجه ۳ فدراسیون کوهنوردی ایران (صفحه ۱۶ و ۱۷)

۳- افرادی که در مورد درجه بندی مسیر مطالعه داشته اند و با آن درگیر بوده اند می دانند که درجه های ذکر شده در ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر یعنی چه؟! با اینحال طرح درسهای فدراسیون می تواند به عنوان یک منبع برای اطلاع از این موارد مورد استفاده قرار بگیرد. Δ

پروژه BIGWALL روس ها:

این پروژه چیزی نیست جز گشایش مسیر بر روی تمامی دیواره های سرسخت و سرکش دنیا!! روس های سخت کوش به سرپرستی الکساندر توانستند دیواره شمالی ژانو را در دومین تلاش خود فتح نمایند. تنها یک مسیر مستقیم با نام مسیر "روس ها" می توانست آنها را راضی کند. این صعود که یکی از بی نظیرترین

صعودهای فنی و تکنیکی در ارتفاع بالا می باشد به حق با ارزش ترین صعود سال ۲۰۰۴ به شمار می آید.

روس ها در این صعود دیواره ای به سرسختی دیواره Empire State Building را صعود کردند. این صعود در میان بدترین و کشنده ترین بادها در ارتفاعی که فقط جت های آمریکایی قادر به پرواز در آن ارتفاع می باشند انجام شد. یکی از آنها صعود را انجام می داد، صعودی که حتی تصور آن در شرایط ایده آل دشوار است و بقیه در حالی که نظاره گر صعود بودند از سرما می لرزیدند و نوبت نفر بعدی می رسید و همین طور تا آخر...

آنها دیواره ای با شیب ۷۰ تا ۹۰ درجه را با کلیه ابزار دیواره نوردی از قبیل میخ ها، رولها، فرند و سایر ابزار دیواره نوردی به پایان رساندند. فقط همین را بدانید که نفر سرطناب در این صعودها وزنی معادل ۱۵ کیلوگرم را حمل می کرد (حتی تصورش هم وحشتناک است). آنها از کفش های ۳ پوش میل، پوشاک چند لایه و دستکش های POLARTEC استفاده می کردند.

محل استراحت آنها و جایی که می توانستند در آن انرژی خود را دوباره به دست آورند ارتفاع ۷۰۰۰ متری بود!!

Alexander Ruchkin and Dmitry Pavlenko جبهه شمالی ژانو را در ۲۶ می ۲۰۰۴ فتح نمودند. روز بعد نیز هم تیم های آنها یعنی Kirievsky Nick Totmyanin, Sergey Borisov and Gena توانستند به این هدف دست پیدا کنند. پروژه صعود تمامی دیواره های بلند دنیا ۱۰ سال است که توسط روسها آغاز شده است. تیم رویایی روس ها که با سرپرستی Odintsov Alexandre و با قدرت تمام به این پروژه ادامه می دهد قصد دارد تا ۱۰ دیواره سرسخت و بلند دنیا را صعود نماید. این تیم تا حالا موفق به گشایش مسیر بر روی ۷ تا از این دیواره ها شده است. عکس بالا مربوط به سرگی بوریسف است که چندی پیش در یک حادثه رانندگی جان خود را از دست داد (روحش شاد).

http://www.mounteverest.net/storyr/AndthePioletDr
goestoJannuNothFaceFeb۲۸۲۰۰۵.shtml

Russianclimb.com, Mountain.ru

در هوای رقیق

قسمت نهم

جبهه لوتسه، ۱۹ اردیبهشت

نوشته: جان کراکوتر

ترجمه: فاطمه تیموری

مقدمه مترجم:

دلیل انتخاب کتاب برای ترجمه نگاه عاقلانه و نه صرفاً عاشقانه‌ی عاشقان صعود به کوه‌های رقیق 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 اوت 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 چهار گروه صعودکننده جان باخته بودند.

اکثر مردم آمریکا نسبت به کوه‌نوردی حس همدلی نداشتند، برخلاف کشورهای منطقه آلپ در اروپا و یا انگلیسی‌ها که خود این ورزش را ابداع کرده‌اند و حتی حس‌ی نزدیک به حس درک مردم در این کشورها وجود نداشت. هرچند که امکان داشت مردم عادی ورزش کوه‌نوردی را ورزشی پرمخاطره و جسورانه تلقی کنند. اما آنها بر این باور بودند که کاری است که باید به آن دست زد. چنین پذیرشی مطلقاً در آمریکا وجود نداشت.

والنت آنزورث

دوباره این کار را تکرار کردم و مجدداً یومار را به طرف بالا سراندم. در طول سه ساعت گذشته من تمام توان خود را به کار گرفته بودم و تصورم این بود که حداقل یک ساعت دیگر قبل از آن که بتوانم استراحت کنم باید به تلاش خود ادامه دهم. با این روش مشقت بار و با استفاده از جای‌هایی به اندازه چند سانتی‌متر روی یخ صعود کردم تا به مجموعه‌ای از چادرها که شنیده بودم در مکانی روی شیب جبهه قرار دارد رسیدم.

نگرش افرادی که کوه‌نوردی نمی‌کنند - به عبارتی اکثر مردم - بر این فرض مبتنی است که این ورزش ورزشی عبث، ماجراجویانه و به دور از احتیاط بوده و در پس هیجان‌ناپذیری ناپذیر است. اما این تلقی که کوه‌نوردان افرادی هستند که تنها به دنبال هیجان و مخمصه می‌گردند حداقل در مورد اورست صدق نمی‌کند. آنچه که من در آن بالا انجام می‌دادم تقریباً هیچ وجه مشترکی

یک روز بعد از آن که اولین تلاش ما برای رسیدن به اردوگاه شماره سه به دلیل باد و سرمای کشنده بی‌نتیجه ماند، تمام افراد گروه هال به غیر از داگ (که به خاطر بهبودی حنجره آسیب دیده‌اش در اردوگاه شماره دو باقی مانده بود) یک بار دیگر سعی کردند تا به اردوگاه شماره سه صعود کنند. حدوداً ۳۰۰ متر بالاتر از شیب تند جبهه لوتسه من از یک طناب نایلونی رنگ و رو رفته که به نظر می‌رسید انتهایی ندارد شروع به بالا رفتن کردم و هر چقدر بالاتر می‌رفتم حرکت کم‌کم کندتر می‌شد. یومار خود را در حالی که دستکش به دست داشتم روی طناب ثابت سرانده، وزن خود را روی آن گذاشتم تا نفس سخت و سوزنده را فرو برم، بعد پای چپ خود را به حرکت درآورده و کرامیون را روی سطح یخ کوبیدم، به سختی دو نفس عمیق دیگر کشیدم، پای راستم را کنار پای چپم می‌گذاشتم و دو نفس عمیق دیگر می‌کشیدم،



با پرش آزاد با طناب (بانجی)، فرود با چتر بسته و یا موتوسیکلت رانی با سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت نداشت.

بدون در نظر گرفتن آسایشی که در اردوگاه اصلی داشتیم، در حقیقت صعود تقریباً به یک وظیفه مذهبی تبدیل شده بود. در این صعود نسبت ذلت به لذت از صعود به هر کوه دیگری که قبلاً انجام داده بودم بالاتر بود. من خیلی زود دریافتم که صعود به اورست عمدتاً به معنای تحمل درد است و با قرار گرفتن در معرض خستگی، رنج و مشقت طی هفته‌های متمادی این فکر به مغزم خطور کرد که احتمالاً اکثر ما، ورای چیزهای دیگر، به دنبال چیزی مانند فیض الهی هستیم.

البته برای برخی از ره‌نوردان اورست، در میان صدها دلیل مختلف، انگیزه‌های دیگری هم مطرح بود مثل به دست آوردن اندکی شهرت، پیشرفت در کار، پاسخ‌گویی به غرور خویشتن، لاف زنی و یا مادیات که نشانی از تقوا نداشت. ولی چنین وسوسه‌های فرومایه‌ای خیلی کمتر از آنچه نقادان بتوانند تصور کنند می‌تواند یک عامل تلقی شود. در حقیقت آنچه که من با گذر هفته‌ها مشاهده کردم مرا وادار کرد تا در مورد پیش‌فرض‌های خود درباره برخی از هم‌گروه‌هایم به طور اساسی تجدید نظر کنم.

به عنوان مثال «بک ودرز» یکی از این موارد بود که در این لحظه حدود ۱۵۰ متر پایین‌تر، نزدیک به انتهای صف کوه‌نوردان روی یخ مثل یک نقطه قرمز به نظر می‌آمد. اولین برداشت من از «بک ودرز» برداشت مثبتی نبود. او یک آسیب‌شناس تگزاسی بود که رفتاری بیش از حد صمیمانه و مهارت‌های متوسطی در کوه‌نوردی داشت و در نظر اول یک جمهوری‌خواه از خودراضی و ثروتمند به نظر می‌رسید که خیال دارد فتح اورست را هم به افتخارات خود اضافه کند. اما هرچقدر او را بیشتر شناختم احترام من نسبت به او بیشتر شد. با وجود این که کفش‌های نو پاهایش را له کرده بود، «بک» هر روز لنگ لنگان به راه خود ادامه می‌داد و به ندرت از درد جانکاهی که می‌برد کلام شکوه‌آمیزی بر زبان می‌آورد. او جان سخت، پرنرزی و خویشتن‌دار بود و آنچه را که من در آغاز تکبر انگاشته بودم روز به روز به سر زندگی و بشاشیت شباهت بیشتری پیدا می‌کرد. به نظر می‌رسید «بک» در دنیا با هیچ کس بد

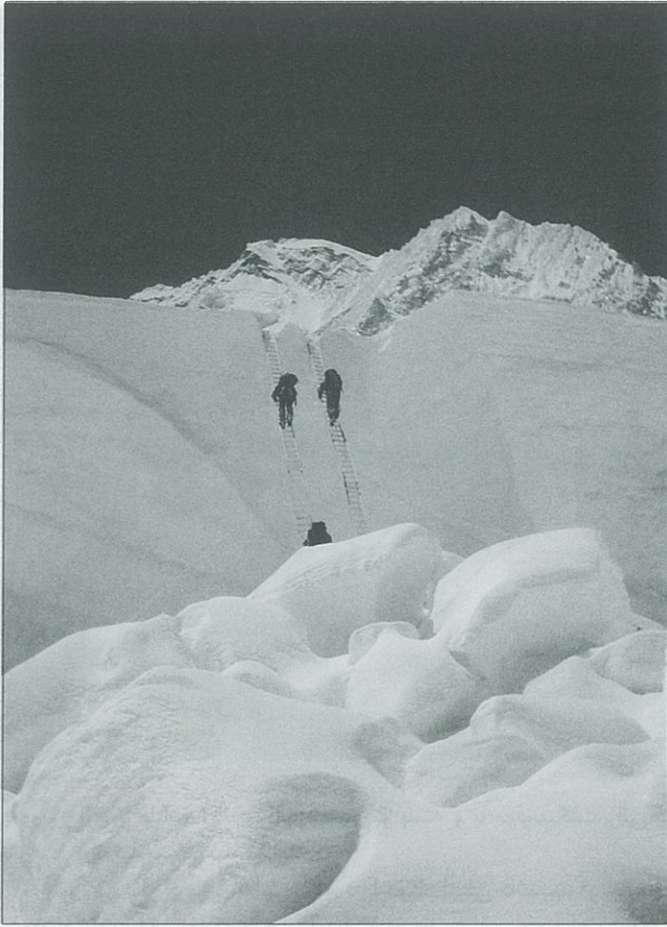
نیست (به غیر از هیلاری کلینتون). نشاط «بک» و خوش‌بینی بی حد و حصر او آن چنان تاثیر گذار بود که من علی‌رغم میل خودم به او خیلی علاقه پیدا کردم.

او فارغ التحصیل دانشکده طب و دارای همسر و دو فرزند بود و در کمال رفاه در دالاس زندگی می‌کرد و به حرفه پرسود خود اشتغال داشت. در سال ۱۳۶۵ وقتی برای تعطیلات به «کلرادو» رفت تسلیم آوای افسونگر ارتفاعات شد و در کلاس مقدماتی کوه‌نوردی پارک ملی کوه‌های راکی نام نویسی کرد. ضرورت‌های کوه‌نوردی، تلاش‌های فیزیکی و عاطفی، خطرات واقعاً جدی آن را به چیزی فراتر از یک ورزش تفریحی کرده بود. کوه‌نوردی مثل خود زندگی بود با این تفاوت که با آرامش خاطر بیشتری همراه بود و «بک» تا آن زمان هیچ گاه تا این حد مجذوب چیزی نشده بود. همسر او، پیچ، به شدت نگران مجذوبیت او و غیبت‌اش در خانواده به سبب کوه‌نوردی بود. او از این که «بک» بعد از پرداختن به این ورزش اعلام کرده بود که قصد دارد هفت قله را فتح کند ناراضی به نظر می‌رسید.

اگر چه ممکن است مشغله ذهنی «بک» بلندپروازانه و خودخواهانه بوده باشد اما سبکسرانه نبود.

با افزایش حس همدلی من با «تاسک»، «ودرز» و برخی دیگر از هم‌نوردهایم، از نقش خود در قالب یک روزنامه‌نگار ناراحتیم به شدت افزایش یافت، من وقتی می‌خواستم راجع به حال، فیشر و یا «سندی پیت من» بنویسم تردیدی نداشتم چون هر یک از آنها سال‌ها بود که با تمام توان خود به دنبال جلب توجه در رسانه‌ها بودند. ولی نوشتن درباره دیگر اعضای گروه مسئله جداگانه‌ای بود. وقتی آنها برای برنامه صعود حال نام نویسی می‌کردند هیچ کدام اطلاع نداشتند که یک خبرنگار هم در میان آنها حضور خواهد داشت که به طور مداوم و در سکوت از صحبت‌ها و اعمال آنها یادداشت برمی‌دارد تا بعد نقاط ضعف آنها را در برابر مخاطبین غیرهمدل به نمایش بگذارد.

به هنگام صبح، دیروقت، بالاخره من لک لک کنان به اردوگاه شماره سه رسیدم. در نیمه راه جبهه گسترده و سرگیجه‌آور لوتسه، روی شیب یخی شریاهای «مایک سکو» جای سه چادر درست کرده بودند. سه چادر زردرنگ



کوچک به هم چسبیده. وقتی من به آنجا رسیدم لاکپا، چیری و آریتا هنوز به شدت کار می‌کردند تا سطح سکوی یخی را برای چهارمین چادر آماده کنند. من بارم را به زمین گذاشتم تا برای شکستن یخ به آنها کمک کنم. در ارتفاع ۷۳۱۵ متر فقط توانستم با کلنگ یخ شکن هفت یا هشت ضربه به یخ بزنم و بعد مجبور شدم بیشتر از یک دقیقه توقف کنم تا نفسم جا بیاید. نیازی نیست بگویم سهم من در این تلاش ناچیز بود ولی حدوداً یک ساعت طول کشید تا کار آنها به پایان رسید.

اردوگاه کوچک ما حدود سی متر بالاتر از چادرهای گروه‌های دیگر یک لانه چشمگیر و تماشایی بود. هفته‌ها در جایی که مانند یک دره تنگ بود تلاش کرده بودیم و حالا برای اولین بار در طول سفر اکتشافی خود منظره‌ای را پیش رو داشتیم که عمدتاً بیشتر از آسمان تشکیل شده بود تا زمین. توده‌های ابر کومولوس در زیر نور خورشید به سرعت می‌گذشتند و دورنما را با شعاع‌های متحرک سایه و نور کورکننده نقش می‌زدند. در حالی که منتظر بودم تا هم‌گروه‌هایم از راه برسند نشستیم و پاهایم را از بالای گودال عمیق آویزان کردم. به ابرها خیره شدم و از بالا به نوک قله‌های ۶۷۰۰ متری چشم دوختم که یک ماه پیش در بالای سرم قرار داشتند. بالاخره بعد از مدت‌ها به نظر می‌رسید که من واقعاً به بام دنیا نزدیک می‌شوم.

اگر چه قله ۱۶۰۰ متر بالاتر از محلی که ما قرار داشتیم به صورت قائم ایستاده بود و تندبادی از ابرهای متراکم باران‌زا به دور آن حلقه زده بود. ولی با این وجود بالای کوه را بادهایی با سرعت بیش از ۱۶۰ کیلومتر در هم می‌کوبید هوا در اردوگاه شماره سه تقریباً آرام بود و هر چقدر به ظهر نزدیک‌تر می‌شدیم. به دلیل تابش شدید اشعه خورشید، من در سرم احساس گیجی بیشتری می‌کردم و امیدوار بودم حداقل در اثر گرما و نه به دلیل شروع ادم مغزی باشد که در حال از دست دادن مشاعرم هستم.

ادم مغزی ناشی از ارتفاع (HACE) نادرتر از ادم ریوی ناشی از ارتفاع (HAPE) است ولی در مقایسه با آن کشنده‌تر است. بیماری کشنده ادم مغزی زمانی عارض می‌شود که مایع از رگ‌های خونی نشست می‌کند و باعث تورم مغز می‌شود. امکان دارد ادم مغزی با علائم هشداردهنده جزئی و یا حتی بدون علائم هشدار دهنده عارض شود. با افزایش فشار در جمجمه، موتور توانایی‌های ذهنی به سرعت تحلیل می‌رود و اغلب حتی بدون این که فرد مبتلا متوجه این تغییرات شود. مرحله بعدی فرورفتن به حالت اغما است و بعد از آن، در صورتی که فرد مبتلا به سرعت به ارتفاع پایین‌تر انتقال داده نشود، مرگ حتمی است.

آن روز بعد از ظهر ادم مغزی در ذهن من بود چون دو روز قبل یکی از مشتریان فیشر به نام «دیل کروس» که یک دامپزشک چهل و چهارساله از اهالی کلرادو بود، درست در همین جا به ادم مغزی وخیم مبتلا شده بود. «کروس» که یکی از دوستان قدیمی فیشر بود و یک کوه‌نورد قوی و بسیار باتجربه، در ۶ اردیبهشت از اردوگاه شماره دو به اردوگاه شماره سه رسیده بود، برای خودش و هم‌گروه‌هایش چای درست کرده بود و بعد در چادرش دراز کشیده بود تا کمی بخوابد. «کروس» می‌گوید که: «بلافاصله به خواب رفتم و تقریباً بیست و چهار ساعت، تا ساعت دو بعد از ظهر روز بعد خوابیدم. وقتی بالاخره یکی از افراد گروه مرا از خواب بیدار کرد بلافاصله دیگران متوجه شدند که مغزم درست کار نمی‌کند، در حالی که خودم متوجه این مسئله نبودم. در این جا بود که «اسکات» به من گفت باید بلافاصله تو را پایین ببریم.»

«کروس» برای لباس پوشیدن خیلی مشکل داشت. او صندلی خودش را برعکس به تن کرد. بندش را از داخل زیپ بادگیرش رد کرد و نتوانست آن را ببندد. خوشبختانه «فیشر» و «نیل بیدل من» قبل از آن که «کروس» برای پایین رفتن حرکت کند متوجه این نارسایی شدند. «بیدل من» می‌گوید، «اگر او تحت این شرایط از طناب پایین رفته بود بلافاصله صندلی در می‌رفت و او به عمق جبهه لوتسه سقوط می‌کرد.»

کروس می‌گوید، «مثل این بود که مست هستیم، نمی‌توانستیم بدون

سکندری خوردن حتی یک قدم بردارم و توانایی فکر کردن و صحبت کردن را کاملاً از دست داده بودم. احساس واقعاً عجیبی بود. کلماتی در ذهنم می‌جوشید اما نمی‌دانستم چطور آنها را بر زبان بیاورم. در نتیجه «اسکات» و «نیل» مجبور شدند لباس‌هایم را تم کنند و مطمئن شوند که صندلی من درست بسته شده است. بعد از آن «اسکات» مرا از طناب پایین فرستاد. کروس به یاد می‌آورد که بعد از رسیدن به اردوگاه اصلی باز هم سه چهار روز دیگر طول کشید تا توانست بدون آن که با هر قدم تلوتلو بخورد خودش را از چادرش به چادر اصلی برساند.

وقتی خورشید در پشت پوموری پنهان می‌شد، در اردوگاه شماره سه دما بیش از پنجاه درجه پایین می‌آمد. با سرد شدن هوا سردرد من هم آرام گرفت و ثابت شد نگرانی ام در مورد ابتلا به ادم مغزی، حداقل تا آن لحظه، بی‌اساس بوده است. روز بعد، پس از یک شب سخت همراه با بی‌خوابی در ارتفاع ۷۳۰۰ متر، ما به اردوگاه شماره دو بازگشتیم و یک روز پس از آن، در یازدهم اردیبهشت، راه خود را به طرف اردوگاه اصلی ادامه دادیم تا برای صعود به قله تجدید قوا کنیم.

هم‌هوایی ما عملاً کامل شده بود و من در کمال خوشوقتی دریافتم که استراتژی «هال» مؤثر بوده است چون بعد از گذراندن سه هفته در کوهستان به نظر می‌رسید در مقایسه با هوای به شدت رقیق در اردوگاه‌های شماره دو و سه، هوا در اردوگاه اصلی غلیظ و پر از اکسیژن است.

در بدنم هیچ چیز رو به راه نبود، حدود ۹ کیلو از حجم ماهیچه‌هایم کاسته شده بود و عمدتاً از قسمت‌های شانه، پشت و پاهایم بود، در نتیجه نسبت به سرما خیلی بیشتر حساس شده بودم. اما بدترین مشکل من سینه‌ام بود. تک

توفان باران‌های موسمی ما زمان کوتاهی هوای صاف و روشن داشتیم و در این مدت می‌توانستیم به قله صعود کنیم.

متأسفانه پیش‌بینی هوا یک مسئله سری نبود و هر گروهی قصد داشت تا در همین مدت زمان محدود برنامه صعود خود را اجرا کند. حال به این امید که از قفل شدن مسیر روی تیغه جلوگیری کند در اردوگاه اصلی با مسئولان گروه‌های اکتشافی یک جلسه تشکیل داد. مشخص بود که «گوران کروب»، مرد سوئدی جوانی که با دوچرخه از استکهلم تا نیپال رکاب زده بود روز سیزدهم اردیبهشت به تنهایی به سوی قله حرکت خواهد کرد. نفرات بعدی گروهی از مونت نگر بودند و بعد از آن روز هجدهم یا نوزدهم اردیبهشت نوبت گروه فیلمبرداری IMAX می‌رسید.

گروه هال و فیشر تصمیم گرفته بودند تا مشترکاً در بیستم اردیبهشت به قله صعود کنند. کوه‌نورد تک‌روی نروژی «پیتربی» بعد از آن که از خطر سقوط یک تخته سنگ در جبهه جنوب غربی جان سالم به در برد قبلاً پایین آمده بود و یک روز بدون سر و صدا اردوگاه اصلی را ترک کرد و به کشورش بازگشت.

یک گروه به راهنمایی «تادبرسن» و «پیتز آنز» و همچنین گروه تجاری «مال داف» و یک گروه تجاری انگلیسی دیگر همگی قول دادند تا در روز بیستم اردیبهشت مسیر را آزاد بگذارند، گروه تایوانی هم همین قول را داد. اگر چه «یان ودال» اعلام کرد که اعضای گروه آفریقای جنوبی هر وقت که مایل باشند به طرف قله حرکت می‌کنند.

هال که معمولاً خیلی دیر عصبانی می‌شد وقتی شنید «ودال» مایل به همکاری نیست به شدت خشمگین شد و در حالی که خورش به جوش آمده بود گفت: «من به هیچ وجه نمی‌خواهم وقتی این مشتری‌ها آن بالا هستند در کنارشان باشم.» △

سرفه‌های خشک و مداومی که چند هفته قبل در لوبوجه به آن مبتلا شده بودم آن قدر شدید شده بود که وقتی در اردوگاه شماره سه دچار یک حمله شدید سرفه شدم چند تار حنجره‌ام پاره شد. سرفه‌ها بی‌امان مرتب ادامه داشت و با هر سرفه خشک احساس می‌کردم که لگد محکمی بین دنده‌های می‌خورد.

بیشتر کوه‌نوردان در اردوگاه اصلی در شرایط جسمی مشابهی به سر می‌بردند - در اورست این صرفاً یک بعد واقعی زندگی بود. تا پنج روز دیگر افرادی که در گروه هال و فیشر بودند اردوگاه اصلی را به قصد قله ترک می‌کردند. من به این امید که آفت فیزیکی خود را متوقف کنم تصمیم گرفتم تا استراحت کنم، ایوبروفن مصرف کنم و در این چند روز باقی مانده تا آنجایی که امکان داشت به بدنم کالری برسانم.

از آغاز این سفر اکتشافی، هال برنامه ریزی کرده بود که ما در ۲۰ اردیبهشت به قله صعود کنیم. او توضیح می‌داد که «از چهار بار صعود به قله، دوبار در ۲۰ اردیبهشت به قله صعود کرده‌ام و شریاها معتقدند که روز ۲۰ اردیبهشت برایم روز خوش یمنی است.» وضعیت نامطلوب هوا و باران‌های موسمی جای این احتمال را می‌گذاشت که شاید بهترین زمان از نظر شرایط آب و هوا برای صعود در نزدیکی و یا روز ۲۰ اردیبهشت باشد.

از اواسط فروردین تا اوایل اردیبهشت جریان جت استریم بر اورست تاخته بود و هرم قله را با جریان هوایی به قدرت گردباد درهم کوبیده بود. حتی در روزهایی که هوا در اردوگاه اصلی کاملاً آرام بود و نور خورشید بر همه جا می‌تابید توده‌ای از برف‌های بادآورده از قله بر سر ما فرو می‌ریخت. اما در اواسط اردیبهشت ما امیدوار بودیم نزدیک شدن باران‌های موسمی از خلیج بنگال، جت استریم را به سوی شمال در تبت براند. اگر امسال مانند سال‌های پیش باشد بین زمان حرکت باد به سوی شمال و از راه رسیدن

«جناب آقای عزیز اله خلیج»

درگذشت مادر گرامیتان

ما را در غم فرو برد.

برای آن مرحومه غفران الهی

و برای بازماندگان

صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

سیدمرتضی موسوی - جواد زیرکی - خلیل جمشیدی - مهدی داورپور -
دکتر حمیدرضا ثقفی عامری - محسن حاج حسینی - مهدی شیرازی -
مهندس زاکاریان - دکتر محسنین - مهندس صمصام - مسعود
اشرفی - رضا چهکنویی - علی پارسایی - دکتر حسن صالحی مقدم -
وحید حاج حسینی - علی صالحی مقدم - حمید صالحی مقدم -
عباس صالحی مقدم - مجتبی اسماعیلی - حسین ستاری

آنکه نقش طرفه می‌انگیخت چون خرم بهار

همچو گل، از برگ ریزان اجل برباد رفت

«جناب آقای سهراب مهدوی»

با نهایت تأسف درگذشت

پدر گرامیتان را تسلیت عرض نموده

از درگاه خداوند متعال برای آن

بزرگوار رحمت و برای بازماندگان

صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

فصلنامه کوه

کوه‌ها و آدم‌ها

تهیه و تنظیم: علی پارسایی

او به فرانسه برگشت اما بیش از شش ماه به قسم خود وفادار نماند. ژان کریستف لافایل "مدرس مدرسه ملی کوه نوردی اسکی فرانسه ENSA تا امروز به دوازده قله هشت هزار متری بدون اکسیژن و تماما از مسیرهای جدید صعود نموده است (پنج صعود او به صورت انفرادی بوده است) . او در سال ۲۰۰۲ تراورس آنپورنا را که یکی از دشوارترین مسیرهای پیچیده شده در هیمالایا است را با موفقیت به انجام رساند.

<http://www.jclafaille.com>

Ogre

غول

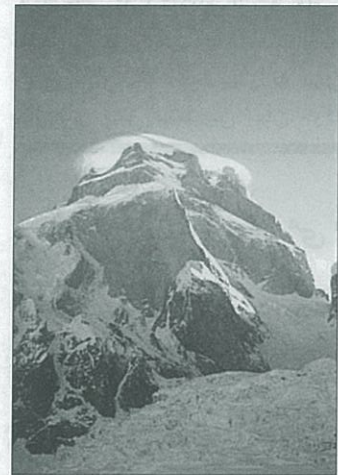
نام گذاری هر کوهی دلیل خاصی دارد. و با شنیدن نام هر کوه و دانستن معنی آن شاید بتوان جنبه ای از حالت کوه را بدون دیدن آن احساس کرد. همان گونه که نانگاپاربات را که عربان می نامند و اورست نام اصلیش الهه مادر برف ها است . اما نام غول (Ogre) به راستی شایسته این کوه رفیع ۷۲۸۵ متری است .

این قله در قره قورم واقع شده و بسان غولی عظیم چشم به راه کسانی است که جرات مصاف با آن را در خود می یابند. اولین صعود این قله فنی و سرسخت توسط سر کریس بانینگتون کوه نورد و نظریه پرداز بزرگ انگلیسی به همراه داگ اسکات در سال ۱۹۷۷ انجام شد.

آنها به روش آلیپی و طی چهار روز موفق شدند به قله این کوه صعود کنند. اما بازگشت آنها به راستی از صعود قله دشوار تر بود. بر اثر کنده شدن کارگاه تنها چند ده متر پایین تر از قله هر دو پای داگ اسکات می شکند!!!

در ارتفاع بالای ۷۰۰۰ متر بدون هیچ طناب ثابتی در مسیر و امید به رسیدن تیم امداد. اما این دو کسانی نبودند که تسلیم یاس و ناامیدی شوند. تجارب قبلی آموزش ها و توان روحی و جسمی سترگی که طی سال ها کوه نوردی در رفیع ترین قله دنیا کسب نموده بودند در این کوه به محک تجربه گذاشته شد.

و حاصل آن چه شیرین بود. آن دو توانستند طی شش روز زنده به کمپ اصلی خود جایی که دو نفر دیگر اعضای تیم حضور داشتند برسند. Ogre بعد از این صعود بین کوه نوردان بسیار معروف شد اما تا ۲۲ سال بعد روی خوش به هیچ کوه نوردی نشان نداد!



۲۲ سال و بیش از ۱۵ تیم از برترین سنگ نوردان و هیمالیانوردان دنیا تلاش کردند به این کوه سر سخت صعود کنند اما هر بار این غول بود که پیروز می شد! در سال ۱۹۹۹ بالاخره برادران "هوبر" موفق به شکستن دوباره دندان این غول سرکش شدند. آنها در صعود خود از تمام امکانات و ابزار دیواره نوردی استفاده نمودند. صعود بانینگتون و اسکات با توجه به زمان اجرا و کیفیت آن یکی از نمونه های درخشان صعود های آلیپی در کوه های بلند محسوب می شود. Δ

<http://www.huberbuam.de/archiv/enogrei.htm>
<http://www.bonington.com/>

آناپورنا ۸۰۹۱ متر

سال ۱۹۹۲ دو کوه نورد فرانسوی "بی یر بگین" و "ژان کریستف لافایل" قصد صعود دیواره جنوبی آنپورنا را داشتند.

"بگین" در آن زمان در مجامع کوه نوردی به عنوان یک پیشواز در زمینه صعود های سبکبار هیمالایی شناخته شده بود و این بار برای انجام این صعود "لافایل" جوان را که با صعود های انفرادی دست اول خود در کوه های آلپ شهرت خوبی به دست آورده بود انتخاب نمود.



دیواره جنوبی آنپورنا با حدود سه هزار متر ارتفاع یکی از چالش گزین ترین دیواره ها بر روی کوه های بلند محسوب می شود. اجرای اولین صعود به شیوه "Big wall" بر روی این کوه توسط کوه نوردان انگلیسی در دهه ۶۰ میلادی نیز به شهرت این دیواره افزوده بود. آنپورنا همچنین اولین قله ۸۰۰۰ متری است که توسط کوه نوردان صعود شده است. این دو کوه نورد بعد از برپایی کمپ اصلی و هم هوایی و انتخاب مسیر صعود خود را آغاز نمودند. مسیر انتخابی آنها در روز اول یک یخ نوردی بسیار دشوار بود که به آنها تا ارتفاع ۶۵۰۰ متر اجازه صعود داد. اولین بیتوته (بیواک) آن ها در این ارتفاع بود. روز بعد مسیر سنگی و یخی را به سمت بالا ادامه دادند. مسیری که سختی آن گاه تا به بیش از ۵۰۱۰ می رسید. دومین بیواک آنها به صورت معلق بر بالای بخش سنگی مسیر در ارتفاع ۷۲۰۰ انجام شد. روز بعد آنها یکی از سخت ترین صعود های ترکیبی در عمر خود را انجام دادند و به ارتفاع ۷۸۰۰ متری رسیدند. آنها به خاطر شرایط خاص هر یک به تنهایی از مسیر و بدون حمایت صعود خود را انجام می دادند. بعد از سومین بیواک و با توجه به شرایط تصمیم به بازگشت گرفتند. هنوز دو تا سه مرحله فرود نرفته بودند که یک بهممن "بی یر بگین" را از کارگاه کند و با خود به پایین برد....

باد بهممن باعث پرت شدن "لافایل" شد و ماحصل این سقوط برای او یک دست شکسته بود. او بدون طناب در ارتفاعی حدود ۷۵۰۰ متر در شرایطی دشوار به دام افتاده بود. مرگ بگین به قدری سریع اتفاق افتاده بود که برای او بسان یک کابوس بود. اما شرایط او به گونه ای نبود که مهلتی برای تاسف یا اندوه داشته باشد. او می خواست از این مهلکه بگریزد. با دستی شکسته مجبور بود به صورت صعود معکوس (Down Climb) از تمام مسیر هایی که صعود نموده بود به پایین برگردد!! باز گشت او سه روز طول کشید او در هر گام خود قسم می خورد که دیگر به کوهستان باز نگردد. هرگز.

وقتی به کمپ اصلی رسید بیش از یک سوم وزن بدن خود را از دست داده بود .

اینترنت

aliparsaei.com

کوهنورد بزرگ فرانسوی در ماکالو ناپدید شد

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

در زمستان امسال اخبار صعود انفرادی و زمستانی این کوه نورد توانای فرانسوی

پنجمین کوه رفیع دنیا پرواز کند و با همسر خود برای همیشه خداحافظی کند. ژان کریستوف لافائل یکی از برترین کوه نوردان جهان و فاتح ۱۱ قله بالای هشت هزار متر بود. او تمامی این صعود ها را یا به صورت انفرادی یا در زمستان از مسیر نو به انجام رسانده بود.

او مدرس مدرسه ملی اسکی و کوه نوردی فرانسه بود و صعود های فوق دشوار بسیار را در سراسر جهان انجام داده بود.

لافائل گفته بود: وقتی ما کوهستان را دوست داریم همه قواعد آن را نیز می پذیریم.

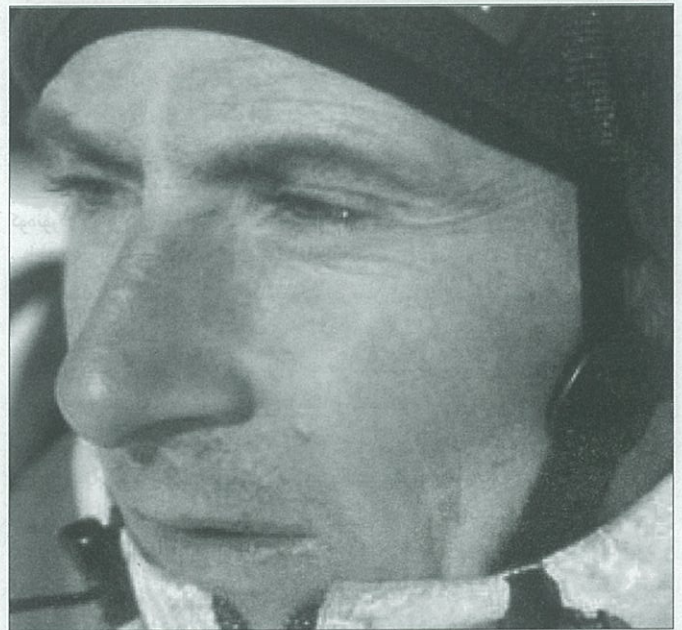
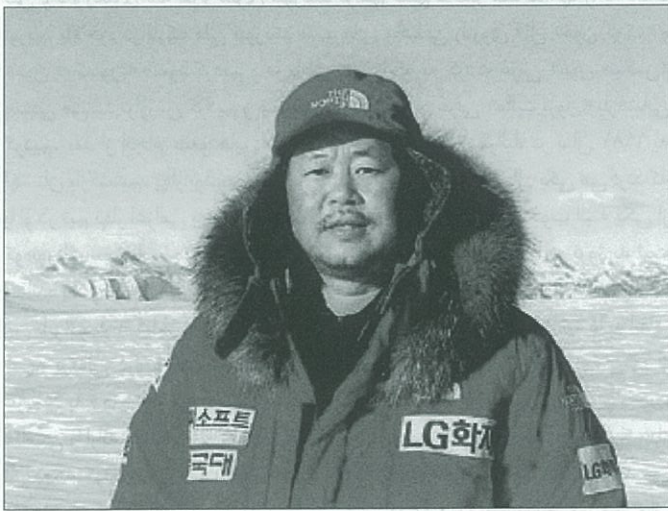
[http:// www.k2climb.net/news.php?id=۱۴۸۳](http://www.k2climb.net/news.php?id=۱۴۸۳)

<http://www.everestnews.com/everestnews۳/>

jclwinter۲۰۰۵۰۲۰۱۲۰۰۵.htm

فاتح گراند اسلم کوه نوردی

پارک یانگ سوک کوه نورد نام آشنای کره ای موفق به فتح گراند اسلم کوه نوردی شد. او با صعود به ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری، ۷ قله مرتفع پنج قاره و عبور از قطب شمال و جنوب موفق به کسب این پیروزی شد او تلاش خود را از سال ۱۹۸۹ با صعود به قله لانگ شیشا با ارتفاع ۶۴۲۷ متر آغاز نمود بعد از ۳۱ بار تلاش بر روی ۸۰۰۰ متری ها



مهم ترین خبر سایت های معروف کوه نوردی بود. متاسفانه آخرین اخبار ارسال شده توسط این سایت ها حاکی از مفقود شدن ژان کریستوف لافائل در آخرین حمله خود از گردنه ماکالو به سمت قله بود. در ابتدا این اورست نیوز بود که اعلام نمود:

با گذشت ۷۲ ساعت از آخرین تلاش ژان کریستوف لافائل کوه نورد ۳۹ ساله و توانمند فرانسوی برای فتح قله ماکالو هنوز هیچ گونه خبری از وی در دست نیست با طولانی شدن تاخیر او یک هلیکوپتر موفق به پرواز بر فراز ماکالو شد و توانست محل چادر او را در ۷۰۰۰ متر پیدا کند اما اثری از ژان کریستوف نبود.

سرژ کونینگ مشاور وزیر ورزش فرانسه و مدرس مدرسه ملی کوه نوردی اسکی فرانسه ENSA در یک گفت و گو اعلام کرد هرگونه عملیات امداد برای یافتن لافائل بسیار مشکل و غیر ممکن است.

کتی لافائل همسر و مدیر برنامه های او بعد از یک هفته و خاموش شدن همه بارقه ها امید بازگشت او به کاتماندو رفت.

سفر کتی لافائل به کاتماندو به این معنی بود که گویی بازهم تراژدی آناپورنا که منجر به مرگ پیربگین هم نورد لافائل شد رو به تکرار نهاده است، اما این بار این لافائل است که اسیر این تراژدی شده است. در آن حادثه لافائل با یک دست شکسته بعد از ۵ روز توانست خود را از دیواره جنوبی آناپورنا به پایین برساند.

کتی لافائل قصد دارد برای بدرد ابدی با همسر خود به وسیله هواپیما بر فراز

۱۸ بار بر فراز این کوه ها گام نهاد.

در گراند اسلم کوه نوردی، اورست تنها نقطه ای در هر سه بخش مشترک است. در میان هشت هزار متری ها اولین بوده، در میان بلند ترین قله قاره ها بلندترین کوه قاره آسیا و جهان است و در کنار قطب شمال و جنوب به عنوان قطب سوم کره زمین شناخته می شود. △

[http:// www.everestnews.com/stories۲۰۰۵/park۰۵۰۱۲۰۰۵.htm](http://www.everestnews.com/stories۲۰۰۵/park۰۵۰۱۲۰۰۵.htm)

کوکوشکا و ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

پینه دوز پلاستیکی

فصل چهارم

ماکالو، صعود انفرادی یال شمال غربی - سال ۱۹۸۱

ترجمه: جمشید هدایت نسب

ماه مه بود و در عمل مجبور بودم که تیم را به تنهایی سازماندهی کنم. با عجله و در ابتدای امر دنبال پیدا کردن پول رفتم. برای این که دودکشی را تعمیر بکنم دیگه خیلی دیر شده بود، چرا که یک ماه برای پیدا کردن یک پروژه و انجام کامل آن کافی نبود. می‌بایست که دنبال کفیل مالی می‌گشتم. شاید که می‌توانستم پول را از کلوب کوه‌نوردی و یا کمیته منطقه‌ای در «کاتوویس» قرض کنم. به سراغ همین دومی رفتم و با زدن در اتاق مربوطه و گفت و گو با طرف مربوطه قول مساعد را گرفتم. علاوه بر آن دویست هزار اسلوتی متعلق به وتیک نیز بدان اضافه می‌شد که ظاهراً کافی به نظر می‌رسید.

«روزیک وارسکی» در امر تدارکات مرا کمک کرد، اساساً از حجم کار پیش رو بی‌اطلاع بودیم. علاوه بر آن سال ۱۹۸۱ مغازه‌ها همه خالی بودند و جنسی توی آن پیدا نمی‌شد. آدم احساس پوچی می‌کرد. دو سال پیش در موقع طراحی صعود لوتسه از همه چیز بهترین‌هایش را داشتیم، کنسروهای گوشت و غیره و حال لنگ یک شیشه مربا بودیم. لذا با برخی ادارات مربوطه تماس گرفتیم و در نهایت با تعجب روشن شد که هر چند مغازه‌ها خالی هستند اما وضع آن قدرها هم که فکر می‌کردیم بد نبود و انبارهای گمرک پر از کالا بود! وقتی وارد این انبارها شدم از کف زمین تا سقف پر بود، پرسیدم این جا چه خبره؟! یکی از اینها را نمی‌توان داخل مغازه‌ها پیدا کرد. مدیرانبار در پاسخ اظهار داشت که این‌ها را دولت ذخیره کرده است تا در مواقع ضروری استفاده کند. از همه تعجب‌آورتر سردخانه‌های مواد غذایی بود که در کاتوویس گوشت‌های کنسرو شده را نگهداری می‌کردند. با بیرون آمدن از محل عابران که چشمشان به کالاهای ما افتاده بود با خشم و حالت پرخاش به طرف ما آمدند:

- می‌خواهید این‌ها را بفروشید. اصلاً اینها را از کجا آورده‌اید؟

- بدیدش به من، پول خوبی بهتون می‌دم.

اول فکر کردم که برم طرف ماشین و چیزهای خریداری شده را بریزم توی آن و گاز بدم و برم. همین که در فکر بودم، فشار جمعیت بیشتر و بیشتر می‌شد تا این که بالاخره به نزدیک ماشین رسیدم، درست مثل این که توی کوه از بهمنی در شرف وقوع، جان سالم به در برده باشم.

اما این تازه آخر کار نبود و بعد که خواستم همین‌ها را از داخل ماشین به انبار تیم منتقل کنم با ترسی مشابه از برخورد با عابران همراه بود. با این وجود با چاندن اقلام خریداری شده داخل کوله‌ها سعی کردم بخش عمده را از دید آنها مخفی نگه دارم. اما با این وجود نیمه شب یکی با شکستن در انبار داخل آمده و کلیه تدارکات غذایی را به سرقت می‌برد. تازه داخل محل پیچیده بود که کوکوشکا بازار سیاه مواد غذایی به راه انداخته است. آنچه که بیشتر مرا متعجب کرد آن بود که پلیس که از این بابت در جریان قرار گرفته بود هیچ اقدامی برای جلب من صورت نداد!

بالاخره تصمیم گرفتیم که همه چیز را بعد از خرید در گمرک، همان جا بسته بندی

زمانی که درگیر صعود اورست بودم، کلوب کوه‌نوردی من در شهر کاتوویس سرگرم طراحی صعودی در رشته کوه‌های استرالیا و نیوزیلند بود، اما در ابتدا، انجام این سفر به تصویب نرسید چرا که اعضای گروه ضعیف‌تر از آن بودند که هرگونه موفقیتی را در قله فنی آن کسب کنند. سرپرست تیم از من و «ویلسکی» خواست که به منظور قدرت بخشیدن به توان تیم، به آنها ملحق شویم. پیش خودم فکر کردم که بد نیست برای استراحت هم که شده بین صعودهای هیمالیایی، ارتفاعات کوتاه‌تر اما تکنیکی را نیز گاهی صعود نمایم، «ویلسکی» هم همراه من با تفکری مشابه عازم این سفر شد.

می‌بایستی دسامبر سال ۱۹۸۰ راه می‌افتادیم. در ماه نوامبر زمانی که کار تدارکات به پایان رسید با مشکل تازه‌ای مواجه شدیم و آن این که خبردار شدیم که تعدادی نارفتی در سازمان فرهنگی - ورزشی که بودجه این گونه صعودها را تصویب می‌کرد برای ما زده‌اند و گویا شایع کرده بودند که این‌ها پول‌ها را بی‌جهت به باد می‌دهند و اساساً نیوزیلند، آن طرف دنیا کوهی ندارد، پول‌هایی که حاصل زحمات بسیار و بخش عمده آن با تمیز کردن دودکش‌ها فراهم آمده است. لذا مجبور شدیم عکس‌هایی را از قله و دیواره‌های سه هزار متری نیوزیلند فراهم کنیم تا نظر مساعد آنها را به دست آوریم. بالاخره در پارک ملی نیوزیلند مسیرهای مختلفی را روی قله «مون کوک» و «مون دیکسون» صعود کردیم و در پایان یالی را که به گردنه غربی «مون هیکس» منتهی می‌شد تراورس کردیم و مسیری را روی دیواره غربی «مالت برون» بازگشایی کردیم. بعد از انجام صعودهایی در منطقه کوه‌های آبی استرالیا، در سال ۱۹۸۱ به لهستان بازگشتیم. بهار بود و خبردار شدیم که «وتیک کورتیکا» دنبال یکی می‌گردد که با او در تیم بهار اعزامی به «ماکالو» همراه شود. «وتیک» کی بود؟ خوب البته یکی از کوه‌نوردان سرشناس منطقه «اتارا» بود که صعودهای برجسته‌ای را در نروژ به ثبت رسانده بود و در هیمالیا هم فعال بود. سال ۱۹۸۰ به اتفاق «ویلژنیسکی»، «الکس مک این تاینر» و «رنه گیلینی» قله داتو لاگیری را صعود کرده بود. پیش از آن نیز ما به اتفاق جبهه شمالی درو و مسیر هلن در «گران جوراس» را صعود کرده بودیم. پیش از عزیمت به نیوزیلند از من در رابطه با ماکالو درخواست کرده بود اما از آن جا که چارچوب مناسبی را ارائه نداد و برنامه‌اش نامشخص بود عازم نیوزیلند شدم. راستش «وتیک» از آن دسته کوه‌نوردانی است که به سبک آلیی علاقه‌مند است و از تکنیک قدیمی تیم‌های بزرگ خسته است و کار داخل تیم‌های کوچک را دوست دارد. در عین حال این سبک مورد علاقه من هم بود. زمانی که از نیوزیلند برگشتم، یک روز، نامه‌ای از نیال از «وتیک» به دستم رسید.

با «الکس مک این تاینر»، «رنه» و «لودویک ویلژنیسکی» تا ۶۷۰۰ متری جبهه غربی ماکالو رفتم ولی بیشتر از آن راه نداد، اما مطمئنم که این کار شدنی است. یا این که راهی جبهه جنوبی لوتسه شویم؟ من هنوز مقداری پول دارم که نزد کلوب «کراکو» است کمی هم تو بهش اضافه کن و بیا اینجا کاتماندو. روت حساب می‌کنم. وتیک.»



در نزدیکی کوه نیز خرید آن چنانی نداشتیم و فقط یکی دو بار به منظور پرمات کردن غذاها، سبزیجات خریدیم تا ویتامین لازم تأمین شود و غذایی کامل با پنج رویه برای هر یک خریداری شد که البته «خاتکا» تقاضای آبجوی ۳۰ رویه‌ای داشت که با صراحت رد شد. به نظر می‌آمد که آرام شده و کوتاه آمده است، اما مشکلات بیشتر و بیشتر شد و در مرحله بعد سعی داشت در کار باربران اختلال ایجاد کند و آنها را با ما روبه‌رو سازد غافل از آن که این او بود که برای بار اول راهی ارتفاعات می‌شد و ما از باربران و قوانین موجود شناخت کافی داشتیم. وقتی برای اولین بار نگاهش به قله افتاد چشمانش از حلقه درآمد و برق از سرش پرید، بلافاصله درخواست لباس ارتفاعات و اضافه پرداخت را برای باربران مطرح کرد. ما هنوز در دامنه و در ابتدای کار بودیم و پیشنهادش راه به جایی نبرد. آخر الامر به کمپ اصلی در ارتفاع ۵۴۰۰ متری رسیدیم. اینجا دیگه «خاتکا» بریده بود و عملاً روز سوم برای صبحانه از جا پا نشد، وقتی صدایش کردیم، از چادر بیرون خزید در حالی که چشمش سیاهی می‌رفت و گیج بود.

- خیلی جدی پرسیدیم، چی شده؟

گفت: دیشب خیلی سرد بود و بعد استفراغ کرد. نفس عمیق می‌کشید و هوای تازه را می‌بلعید مثل این که تمام راه‌های ورود هوا را به چادر بسته بود و بوی شمع‌های داخل چادر حسابی هوا را برایش دودزده کرده بود.

ضمن این که اشکش درآمده بود شکوه می‌کرد؛ مریضم و اینجا نمی‌شه زندگی کرد. کمپ اصلی را باید پایین‌تر مستقر کنیم. پاسخ این بود: آگه می‌خواهی بری، برو. کار خوبی می‌کنی، ما هم آرامش خود را پیدا می‌کنیم.

چادر و مقداری غذا برای بازگشتش به او دادیم. خیلی دلم می‌خواست با آردنگی بفرستمش پایین ولی کنترل خودم را حفظ کردم.

با صعود یک قله کوتاه شش هزار متری در سمت راست کمپ اصلی سعی در هم هوایی خود کردیم. در بازگشت متوجه شدیم که دیگر تنها نیستیم و یک تیم اتریشی چادرهای خود را در کنار کمپ ما مستقر کرده‌اند. ما برای شروع کار هیچ عجله‌ای نداشتیم و قصد داشتیم بدن خود را با محیط اطراف انطباق داده و شرایط کار در ارتفاعات را فراهم سازیم. پس از چند روز، تلاشی برای صعود مسیر عادی قله ماکالو به منظور هم هوایی بیشتر صورت دادیم. تا زانو در برف بودیم و خطر ریزش بهمن زیاد بود. در نهایت پس از چند روز تلاش و رسیدن به ارتفاع ۷۸۰۰ متری در شرایط دشوار راهی کمپ اصلی شدیم.

متوجه شدیم که برایمان مهمان آمده است. رینهولد مسنر و داگ اسکات برای دیدنمان به چادر ما آمده بودند. آنها نیز در حال هم‌هوایی بوده و قصدی بلندپروازانه برای تراورس ماکالو داشتند، تصمیم داشتند از یال جنوب شرقی بالا بروند و از یال شمالی پایین بیایند. به سبک کوه‌نوردان با چایی از آنها پذیرایی کردیم. گوشه‌ای نشستیم و به افسانه‌های کوه‌نوردی آنان گوش می‌دادم. «وتیک» به خوبی شناخته شده بود و احترام خود را در هیمالیا داشت، بارها و بارها با مسنر در این ارتفاعات روبه‌رو شده بود، حتی داگ اسکات هم او را می‌شناخت. یک بار با گروه انگلیسی صعود مشترکی را در هندوکش صورت داده بود. موقعی که وتیک و الکس سرگرم پذیرایی از

و مستقیماً به کاتماندو ارسال کنیم. من و «روزیک وارسکی» نیز به مقصد بمبئی پرواز کردیم و وسایل را با قطار در هند و پس از آن با قایق کوچک از رود گنگ عبور کرده و در نهایت با کامیون به مرز نیال رساندیم که «وتیک» کاغذهای لازم را برای عبور این مواد به داخل نیال به همراه آورده و انتظار ما را می‌کشید.

در کاتماندو حال و هوای تیم کمی به هم خورد وقتی که خبر دار شدیم «رنه گیلینی» میل خود به همراهی ما را در صعود از دست داده و تلگرام «الکس» از انگلیس هم حاکی از آن بود که به دلیل مشکل مالی قادر به حضور در تیم نیست. لذا طرح اولیه تیم مشترک فرانسوی - انگلیسی - لهستانی به تیم کراکو - کاتوویس تبدیل شد. اما برای عزیمت به کوه احتیاج به پول داشتیم که قرار بود دو نفر دیگر آن را تهیه کنند، چهار روز گذشت که تلگرام مجدد الکس از انگلیس خبر از تهیه پول و شرکت در تیم را می‌داد و بدین ترتیب نفس راحتی کشیدیم. قرار بود دوهزار دلار بیاورد و «وتیک» هم از تیم بهار هنوز دوپست تا داشت. لذا می‌بایست بارهای لازم را فقط به کمپ اصلی حمل می‌کردیم تا نیاز نداشته باشیم بیش از ۲۵ باربر را به خدمت بگیریم.

راه‌پیمایی به سمت قله ماکالو یکی از طولانی‌ترین مسیرهای نزدیک به کوه در رشته کوه‌های عظیم است. به طور معمول دوازده روز طول می‌کشد که ما آن را ده روزه انجام دادیم. بیشتر از آن که مسیر ما را اذیت کرده باشد مسایل روحی و عصبی بود که خسته مان کرده بود و علت آن را هم باید در افسر همراهی جست و جو کرد که به ما داده بودند. جوانکی را که همراه ما کرده بودند تجربه حضور در کوه را داشت و نه اساساً از وظایف افسر همراه مطلع بود. از آنجا که حقوق و درآمد یک افسر همراه پنج برابر درآمد کارمندی بود که داخل اداره قلم می‌زد لذا حتماً پشتش گرم بود که چنین پستی را به او داده‌اند که برایش منفعت فراوان به همراه دارد و بعداً برایمان روشن شد که کسی هوایش را دارد.

از همان بدو امر به این نتیجه رسیدیم که با افسر همراه که نامش «خاتکا» بود نمی‌توانیم کنار بیاییم. یک بار همراه یکی از هم‌قطاران‌ش به نزد ما آمد و او را به عنوان دوستش به ما معرفی کرد و عنوان کرد که گویا افسر همراه تیم آمریکایی بوده است و از ما خواست که از او بپرسیم که آمریکایی‌ها چه‌ها که به او نداده‌اند.

ما اصلاً محل نگذاشتیم و وانمود کردیم که علاقه‌ای به این داستان نداریم و تمایلی به مقایسه خودمان با آمریکایی‌ها نداشتیم. ما ساده و فقیر هستیم اما «خاتکا» حاضر نبود این را بپذیرد و هیچ تغییری در نظریاتش بدهد.

- آگه شما نمی‌خواهید سؤال کنید، من خودم بهتون می‌گم. آنها نه تنها لباس‌های ارزنده بلکه یک دستگاه رادیو کاست با نوار هم به او داده‌اند. اینها را فقط می‌گم که بدونید برای همکاری متقابل بهتر است که زمینه فراهم شود.

- در حالی که دندان‌هایمان را به آرامی می‌فشردیم پاسخ خود را دادیم؛ آگه کارها به خوبی پیش رفت، همه سعی خود را خواهیم کرد در حد توان دوستی خود را نشان دهیم.

هرچه جلوتر می‌رفتیم توهمات «خاتکا» و ناسازگاری‌اش با ما بیشتر و مشهودتر می‌گشت. زمانی که وسایل و لباس‌هایمان را بهش دادیم که جزو مقررات بود حسابی جار و جنجال راه انداخت؛

- این دیگه چه کاپشنی است؟ هیچ قلاب و بندی ندارد...

همه جوراب‌ها، شلوارهای گرم و... را که به او اختصاص داده بودیم برداشت و رفت طرف اداره مربوطه که از ما شکایت کند. اما بالاخره رضایت داد و اظهاریه تحویل وسایل را امضا کرد و ما هم نفسی کشیدیم و کمی آسوده خاطر شدیم. آخرین بامبولی که درآورد این بود که تا زمانی که در کاتماندو هستیم روزانه باید به تجویز دکتر برای وضعیت بدنی بهتر یک آبجو بنوشم. لذا بودجه‌اش باید از محل مالی تیم تأمین گردد. از نظر ما این کار یک نوع مرد رندی تلقی شد و با سکوت از کنار آن گذشتیم. می‌بایستی هزینه‌های خود را طوری تنظیم می‌کردیم که از سقف ۲۲۰۰ دلار بیشتر نشود و آبجوی افسر همراه تحت هیچ عنوانی نمی‌توانست مهم باشد. موضوع صعود تیم ما در همان زمان از طرف یک روزنامه بلغاری با عنوان «تیم با گردآوری ۲۲۰۰ دلار پول؟» مطرح شد و قصدشان تهمت زدن به کار ما بود چرا که برایشان قابل قبول نبود تیمی با این مقدار پول ناچیز بدون ارتباطات ویژه راهی هیمالیا شود.



شکست؛ من شانس نمی‌بینم. ما قادر به تمام کردن مسیر نیستیم. حتی اگر صد متر دیگر هم جلو برویم هنوز تا قله راه زیادی است.

کمی درباره مانع پیش رو صحبت کردیم و این که شاید جلوتر مسیر ساده‌تر شود ولی کی به آنجا می‌رسیم که ساده‌تر است را نمی‌دانستیم. من هم سعی کردم که چیزی بگویم هرچه که باشد؛

- ما هنوز غذا برای یک روز دیگه کاری داریم، شاید بهتر است که مسیر را عوض کنیم و از راه دیگری بالا برویم؟ بگذارید ۱۵ متر دیگر هم صعود کنیم شاید آنجا ساده‌تر باشد.

می‌توانستیم از نگاه «وتیک» بخوانیم که متقاعد نشده است. برای من همیشه شکست و در پیش گرفتن راه بازگشت دشوار است. اما «وتیک» این طور بود که هر وقت کارها آرام پیش بروند، می‌گه بسه و راه پایین را در پیش می‌گیرد و دیگه هم بحثی در نگرفت. کمی با خودم درگیر بودم تا تصمیم را بپذیرفتم. می‌خواستم خود را قانع کنم که این من نبودم که تسلیم شدم بلکه هم طنائی‌هایم راهی را برای من باقی نگذاشتند اما چنین اتهاماتی در برخی موارد می‌تواند پریشانی خیالی و آزدگی به همراه داشته باشد.

خوب، عیبی ندارد، چاره‌ای جز تسلیم نیست. همین که ال‌کس فرود را آغاز کرد و من و «وتیک» در حال جمع کردن بودیم، به آنها گفتم: «گوش کنید، ما در مقابل دیواره باختمیم ولی حتماً نباید در مقابل این کوه هم بایزیم، ما هنوز شانس برای رسیدن به قله را داریم.»

گفته من با سکوت سردی استقبال شد. سه تایی به محل بیواک قبلی رسیدیم قدم برداشتن در راه بازگشت برایم بسیار سخت بود و فرود را همانند صعود دشوار کرده بود. بالاخره با پشت سر گذاشتن قسمت‌های دشوار روز بعد به کمپ اصلی رسیدیم. حال خوشی نداشتیم و اتریشی‌ها هم که باد سرد و یخی روی یال، عقب‌شان رانده بود به جمع ما اضافه شده بودند. ال‌کس یک روز تمام مشغول بود و بار و بندیل خود را جمع کرد و اظهار داشت؛

- راستش خیلی وقت این جا صرف شد و وقتی به انگلیس برگردم کلی کار دارم که باید انجام بدم. در هر حال راستش رو بخواهید شانس نمی‌بینم که با شرایط موجود به قله دست یابیم.

اتریشی‌ها هم تصمیم گرفتند که راه خانه را در پیش گیرند. جمع و جور کردند و به انتظار باربران بودند. خبر رسید که رینهولد و داگ نیز پیشاپیش در راه کاتماندو بودند. باربران ما قرار بود که هفته بعد بیایند. غم و اندوه مرا در برگرفته بود.

هفت روز انتظار... که باربران بیایند. نگاه به بالا کردم، جایی که باد روی یال قله زوزه می‌کشید. نمی‌خواستم بپذیرم که بی‌نتیجه و بدون صعود قله بازمی‌گردم. کمی دور خود چرخیدم و عاقبت به وتیک پیشنهاد کردم که دیواره و این بار از مسیری ساده‌تر راهی قله شویم. وتیک کماکان فکر اول خود را داشت. او از آن دسته کوه‌نوردانی است

مهمانان بودند من خود را به آشپزی مشغول کردم و سعی کردم خودم را درگیر بحث نکنم مخصوصاً که در انبار کلپ کلی دنبال چراغ قوه برادر مسنر که زیر قله نانگاپاربات پیدا کرده بودم گشتم و اثری از آن ندیدم. اگر می‌دانستم که این نه یک چراغ قوه معمولی، بلکه یک دنیا خاطره از خانواده مسنر را با خود به همراه دارد حتماً در منزل خود با احترام آن را نگاه می‌داشتم. اما دیگه دیر بود. پس از صرف چای، خداحافظی کرده و از ما جدا شدند.

پس از یک دوره استراحت کوتاه خود را برای حمله روی جبهه غربی آماده کردیم. وسایل و ابزار خود را در بدو امر کنترل کردیم، طناب و میخ‌هایی که برای کار روی جبهه لازم داشتیم. وتیک و ال‌کس پیشاپیش به واسطه تلاش باره در همین مسیر با دیواره آشنایی داشتند، لذا تصمیم‌گیری در مورد نحوه بارها و وزن آن‌ها را عهده‌دار شدند و کوله‌ها و بسته‌های ۲۰ تا ۲۵ کیلویی را آماده کردند. مواد غذایی برای شش روز را آماده کردیم و فکر می‌کردیم صعود هم نباید بیشتر از این طول بکشد و به راه افتادیم. کمپ اول را درست در پای دیواره جبهه غربی برپا کردیم. هنوز هم می‌شد به خوبی غذای کامل و تمام عیاری را در این ارتفاع خورده، مخصوصاً با گوشت زیاد. این یکی را با بلخندی نوشتیم چون این اواخر «وتیک» به دسته گیاه‌خواران پیوسته بود و بعداً دریافته بود که در ارتفاعات هیمالیا بدون گوشت نمی‌شود سر کرد و در نامه‌اش به من در لهستان تأکید کرده بود که گوشت ران و سوسیس زیادی با خودم بیاورم.

از این جای کار به بعد، دیگه چادر نداشتیم، بلکه فقط یک پوشش بیواک سه نفره را حمل می‌کردیم. از همان ابتدا کار دشواری داشتیم و تمام روز توی سایه قرار داشتیم و آفتاب فقط هنگام عصر کمی به ما تابید لذا روز سردی را پشت سر نهادیم. صبح روز بعد بیدار شدن در این سرمای وحشتناک از شکنجه بدتر بود و فکر می‌کنم جمع کردن در هوای آفتابی می‌توانست به مراتب دلپذیرتر باشد.

در هر حال واضح بود که در جبهه غربی ماکالو قضیه جدی است و شوخی بردار نیست. بیواک اول خود را داخل شکاف زیر یک برج سنگی برپا داشتیم. کماکان در سایه بودیم و سرمای شدیدی داشت اما مزیت دیگری داشت و آن این که از بارش برف و مهمتر از آن باد یال شمال شرقی در امان بودیم. اتریشی‌ها مسیر عادی را صعود می‌کردند و از وزش باد شدید گلایه داشتند که ما اصلاً آن را حس نکردیم و هوا برای ما جداً خوب بود. بخش‌های پایینی مسیر که با شیب یخچال همراه بود به پایان رسید و بخش دشوار صخره‌ای آغاز گشت که گاهی می‌بایست قسمت‌هایی یخی را نیز بدون حمایت صعود می‌کردیم، به علت سرعت در کار، طناب‌ها هنوز داخل کوله بودند، تنها وجود کرامپون‌ها و کلنگ بود که با خوب درگیر شدن آنها ایمنی صعود را تأمین می‌کردیم.

وتیک بخشی از مسیر را که حالت کلاهدک داشت صعود کرد و ما نیز به دنبال او مسیر را ادامه دادیم. بالای سر این قسمت تماماً یخ بود که برف تازه رویش نشسته بود. همین جای مسیر در بهار یکی از دلایل شکست تیم بود ولی این بار خوشبختانه چندان به درازا نکشید و با زدن سخمه‌های کرامپون از آن عبور کردیم، بالاخره به ارتفاع ۷۶۰۰ متری و پس از آن به ۷۸۰۰ متری رسیدیم. جای دشوار مسیر از این جا بود پانصد متر صخره بالای سرمان بود که سیصد متر آن دشوار و بعضاً شیب منفی داشت. «وتیک» خیلی مطمئن بود که کلید عبور از دیواره در تنوره‌ای است که در سمت راست دیده می‌شد، هر چند که خیلی نظرش را قبول نداشتیم ولی موافقت کردم. صبح روز بعد ال‌کس حمله را شروع کرد و از همان شروع کار صعود به شکل مصنوعی صورت گرفت و از این میخ به آن میخ روی هوا آویزان بود. راه دیگری وجود نداشت. در پایان روز فقط ۳۰ متر جلو رفته بودیم.

به سختی می‌شد پذیرفت که در روح مبارزه‌جویی مان خللی وارد نیاید. اگر ما روز بعد هم ۳۰ متر دیگر جلو می‌رفتیم و تغییری ایجاد نمی‌شد، دو روز باقی‌مانده و مواد غذایی مان برای ادامه و اتمام مسیر کافی به نظر نمی‌آمد.

در چنین شرایطی همیشه یک لحظه خاصی فرا می‌رسد که صلابی از کسی در نمی‌آید اما هر کلام دیگری را نگاه می‌کردیم و گویی در انتظار آن بودیم که یکی از این میان به زبان آید و بگوید: کافی است! باید پایین برویم! و این اتفاق افتاد. زمانی که ال‌کس روی کلاهدک درگیر بود، «وتیک» سکوت را

که هدف‌های خاصی را تعقیب می‌کند و تمایلی روی مسیرهای بادگیر ندارد و تغییر دادن عقیده‌اش هم کار ساده‌ای نیست، ولی من راحتش نگذاشتم.

- فقط یک بار دیگر. سریع‌السير. سه روزه، شاید هم چهار روزه. شاید هوا یاری کرد.

ولی وتیک سر حرف خود بود.

- نمی‌بینی که همه از دست باد سر و ته کرده‌اند، علاوه بر آن پاهای من کمی سرمازده شده‌اند و راستش شانس را نمی‌بینم.

بعد یک مرتبه چیزی را گفتم که راستش اصلاً روش فکر نکرده بود و بدون مقدمه عنوانش کردم.

- مثل این که باید به خودم اتکا داشته باشم.

با تعجب کمی به فکر فرو رفت و پاسخ داد.

- اگر مطمئنی سعی خودت را بکن. این تویی که تصمیم می‌گیری. ولی من شانس نمی‌بینم. برو. اینجا توی کوه قوانین و مقرراتی نیست که دست و پای ما را

ببندد، اگر می‌خواهی برو و هر چه که می‌خواهی از وسایل و چیزهای من را می‌توانی برداری.

- متشکرم. باید کاملاً همه جوانب را بسنجم.

تصمیم ساده‌ای نبود، کمی ترس چاشنی آن بود، ترسی ناشناخته، ترس از این که به سراغ موقعیتی می‌رفتم که تماماً می‌بایست فقط روی خودم

حساب می‌کردم. این را هم می‌دانستم که موفقیت زمانی حاصل می‌شود که درباره همه چیز فکر کرده باشم. من پیشاپیش کوله

خود را آماده کرده بودم. نگاهی به آسمان کردم ولی تغییری در هوا ندیدم. تصمیم گرفتم که تسلیم نشوم.

- من فردا راه می‌افتم. با قاطعیت بیانش کردم.

ولی وقتی صبح روز بعد چشمانم را باز کردم حال خوشی نداشتم. با خوردن صبحانه

حدود ساعت ده صبح کمی بهتر شدم و بالاخره در یک زمان نامعمول حدود ظهر به راه افتادم. پیش

خودم فکر کردم پای جبهه می‌روم و بیواک می‌کنم تا ببینم روز بعد اوضاع چطور است. اگر خوب نبود برمی‌گردم و اگر شانس

برای بهتر شدن هوا دیدم ادامه می‌دهم. وقتی پای دیواره رسیدم ساعت هنوز ۳ بعدازظهر بود و کلی وقت داشتم. ترجیح دادم کمی بالاتر،

شب را به سر آورم و لذا پیش خود فکر کردم که در سمت راست مسیر عادی

باید جایی برای بیواک کردن باشد. یک یال با شیب زیاد برفی را تا هنگام غروب بالا

رفتم. برف سخت بود و به راحتی می‌شد روی آن گام برداشت و پیشرفت خوبی روی

این مسیر نداشتیم ولی متأسفانه جایی برای بیوتته پیدا نکردم. ماه به روشنی می‌درخشید و لذا من هم تا یازده شب و رسیدن به یک حوزه برفی مسطح به صعود خود ادامه دادم.

کمی آن طرف‌تر در سمت راست جایی که من بودم عملاً مسیر عادی صعود قله بود که معمولاً به عنوان محل کمپ مورد استفاده قرار می‌گرفت. باد با خشونت تمام می‌وزید،

قادر به باز کردن روکش بیواک نبودم. دو ساعتی باهانش ور رفتم و بالاخره کوتاه آمدم.

نیمه‌های شب بود زیر نور ماه دیدم که چیزی از داخل برف بیرون زده است. دریافتیم که چادری است که در اینجا دفن شده است. برف‌ها را خالی کردم و قسمت ورودی پاره

شده را باز کردم، برای من جای کافی بود که خودم را داخل آن بیندازم و تا صبح تکان نخورم. حداقل از شر باد و سرمای نافذ محفوظ مانده بودم.

وقتی هوا روشن شد، به چادر و وضعیت آن نگاه کردم، اصلاً معلوم نبود چه مدت است که آنجا قرار دارد. هوا طوری بود که شانس را برای خود نمی‌دیدم. لذا کمی دیگر

خواهیدم. وقتی بیدار شدم حدود ساعت یازده صبح بود، پیش خودم فکر کردم هنوز وقت کافی برای سرازیر شدن هست و تا آن موقع چایی را تدارک دیدم.

ظهر شده بود. از داخل چادر کوچک خود خارج شدم و دیدم که دنیا بعد از نوشیدن چای داغ زیباتر شده است. آسمان آبی بود ولی باد هنوز می‌وزید. نزدیک قله لکه‌های

کوچک ابر را دیدم، آیا نشان از بهبود هوا می‌دادند یا بدتر شدن آن؟

هنوز برای خودم شانس قائل بودم، شاید زیادی فکر می‌کردم ولی احساسم این را

به من می‌گفت که از شدت وزش باد کاسته شده است، لذا کوله را روی دوش انداخته،

کرامپون‌ها را پوشیدم و کنگ بر دست، این پا و اون پا می‌کردم. بالا یا پایین! پایین یا

بالا؟ و یک مرتبه تحریک شدم که بروم بالا.

راهی مسیر گردنه «ماکالولا» در ارتفاع ۷۴۱۰ متری شدم که در زمان هم‌هوایی

چادری را در آنجا به جا گذاشته بودیم. یک چادر درست حسابی. تجربه دیشب ثابت

کرده بود که پوشش بیواک عملاً در این مسیر کارساز نیست.

با رسیدن به ماکالولا، بدون تلف کردن وقت داخل چادر خواب خود رفته و استراحت

کافی را هدف قرار داده و نگران ابرها نبودم. صبح که از خواب بلند شدم همه ابرها زیر

پایم بودند و از باد خبری نبود. چادر را با دقت جمع کردم، روکش بیواک را کناری

گذاشتم و پا روی مسیر بکر یال شمال غربی گذاشتم. پیش رویم چه چیزی در انتظارم

بود نمی‌دانستم و فقط می‌توانستم حدس بزنم.

در ارتفاع هشت هزار متری محوطه‌ای را برف کوبی کردم و چادر را روی آن برقرار

ساختم. حال همه چیز به هوای فردا بستگی داشت. باد می‌وزید هر چند نه به سختی

روزهای پیش ولی مانع تلاش من برای برپا کردن چادر می‌شد. فقط کارهای خیلی

کوچک را انجام می‌دادم کارهایی که در حد دید چشمانم بود و کسی هم نبود که مرا

کمک کند. بالاخره رویای شبانه به پایان رسید و داخل چادر خزیدم و به

سختی چای نه چندان خوب ولی ضروری را تدارک دیدم و تازه متوجه

یک حالت غیرقابل توصیف شدم و آن این که چای را برای دو نفر و

نه یک نفر آماده می‌کردم. به طور جدی حس می‌کردم کس

دیگری هم آنجا حضور دارد که مایلیم با او حرف بزنم. آن

قدر خسته بودم که پیش از آن که بالاخره بفهمم چای

برای دو نفر است یا یک نفر، خوابم برد.

روز بعد ساعت هشت صبح، نسبتاً دیر با یک

طناب ده متری و دوربینم، سبکبار به راه افتادم. سه میخ و دو عدد پیچ یخ را نیز به همراه داشتم. یا

امروز قله را صعود می‌کردم و یا می‌بایست راه بازگشت را در

پیش می‌گرفتم، شانس دیگری وجود نداشت، متأسفانه همین

که ارتفاع گرفتم شرایط کمی فرق کرد و برف عمیق و آماده ریزش

وضع را خراب کرد. بالاخره به ستیخ یال رسیدم و جلوتر با یک صخره

برخوردم. چپ یا راست، سمت چپ به نظر کاملاً عمودی بود و غیرقابل

عبور می‌نمود و خود صخره درجه صعودی بین ۴ تا ۵ داشت. بدون طناب ترس

داشتم لذا تصمیم گرفتم از سیستم خودحمایت استفاده کنم. میخی را داخل سنگ

کوبیده و سر طناب را به آن گره زدم و سر دیگرش را به خودم وصل نمودم. به آخر

طناب که رسیدم آن را با استفاده از میخ دیگر به صخره وصل نموده و مسیر را فرود

آمده سرطناب را باز و مجدداً بالا رفتم و به همین ترتیب صخره را رد کردم. ناگفته نماند

که اگر طناب کمی کوتاه‌تر بود، صعود عملی نمی‌شد. روی یال آن قله جلو رفتم که

صعود آن ساده‌تر از قبل بود، شکاف‌های کوچکی سر راه بودند ولی باز به قله نزدیک‌تر

می‌شدم.

مطلبی است که حتماً باید آن را ذکر کنم. حدود ساعت یک بعدازظهر در آسمان

ستارگانی بالای سرم بودند که می‌درخشیدند. باورم نمی‌شد. چشمم را بستم و دوباره

باز کردم، دیدم هنوز آنجا هستند. دوباره چشمانم را مالیدم، گفتم شاید برفی، چیزی

روی چشمم است. دیدم هنوز آنجا هستند، سرم هم که به جایی نخورده بود، ارتفاع هم

که مرا نگرفته، پس چی می‌تونه باشد. بعد یادم آمد که کوه‌نورد فرانسوی «لانیای ترای»

هم در فیلم تهیه شده خود تحت عنوان «ستارگان در نیمروز» به این مسئله اشاره کرده

و آنها را دیده است.

داشت دیر می‌شد ولی درک این نکته که شانس رسیدن من به قله می‌رفت که

شکل حقیقی به خود بگیرد و وجود چادر پایین برای شب ترس را به کناری انداخت، راه

را ادامه دادم و حدود ساعت چهار و نیم بعدازظهر مانع دیگری سر راهم سبز شد که

۴۲/۷۵

لحظه رسیدن به قله شگفت‌آورترین و پرمعناترین تجربه ای بود که می‌توان کسب کرد

دشوار نبود و به نظر آخیش بود. استراحت کوتاهی کردم و فقط چند گام دیگر، قله آنجا بود.

لحظه رسیدن شگفت‌آورترین و پرمعناترین تجربه‌ای بود که کسب کرده بودم. روی قله دو تا میخ پیدا کردم که متعلق به تیم قبلی بود یکی از میخ‌های خودم را هم به آن اضافه کردم. از داخل کوله‌ام پینه دوز پلاستیکی را درآوردم که من آن را به نشان خوش شانس از وسایل پسر کوچک یک ساله‌ام «ماسیک» برداشته بودم و کنار میخ‌ها اضافه کردم. عکسی از پرچم کوه‌نوردی کلوب که روی کلنگ بود گرفتم و سرازیر شدم. باد و توفان روی یال درگرفته بود و من در این میان فرود خود را ادامه دادم. زمان رسیدن به صخره‌ای که از آن عبور کرده بودم شب فرا رسیده بود، نور ماه بود اما قرص کامل نبود. برای من هم مهم نبود از همان جایی که بالا آمده‌ام پایین بروم. لذا وسط صخره شیاری را پیدا کردم آخرین میخ خود را جا زدم و طناب را به آن وصل کردم و فرود آمدم. طناب به روی زمین نرسید و به علت تاریکی قادر به دیدن انتهای طناب نبودم، چند لحظه بعد ماه از کنار ابرها بیرون آمده و مسیر را برای من روشن کرد و سرانجام پس از طی مسیر و دشواری‌های آن خود را به محل چادر رساندم. روز بعد علی‌رغم خستگی مفرط، به واسطه خوشحالی بیش از حد بلافاصله فرود خود را ادامه دادم و مسیر را پایین آمدم. حدود ساعت پنج بعدازظهر «توتیک» را دیدم که دنبال من بود.

پرسید، خوب چطور بود؟!

- من قله را صعود کردم.

کمی تعجب کرده بود، پس از چند لحظه مکث به من تبریک

گفت.

- راستش رو بخوای فکر نمی‌کردم بتونی این کار

رو بکنی.

کمپ اصلی لخت و عور شده بود.

«الکس» رفته بود. «رینهولد» و «داگ» خیلی

وقت بود آنجا را ترک کرده بودند. فقط

اتریشی‌ها کماکان آنجا بودند و منتظر باربرهایشان

بودند. آنها هم از اقدام من متعجب شده بودند و دکتر

تیم‌شان از من خون گرفت. بعد از آزمایش سرش را تکان داد

و گفت خونت خیلی غلیظ است و مثل آلوخشکه آب بدنت گرفته

شده است. خوب البته عکس‌هایی هم که از من گرفته شده بود همین

را نشان می‌داد؛ رنگم کبود و لاغر شده بودم. البته «ماکالو» باج خود را گرفته

بود تا ما را به این شکل و شمایل درآورد ولی این مسئله‌ای است که در کوهستان

باید انتظار آن را داشت.

اتریشی‌ها به صرف غذا دعوتم کردند ولی من فقط مایل بودم بنوشم. سوپ و

چای و آب میوه و نه چیز دیگری. داخل شلوغی چادرمان، فکری مرا رها نمی‌کرد و آن

این که این کوه بزرگ را صعود کرده بودم و علاوه بر این تعداد هشت هزار متری‌هایم

به عدد سه رسیده بود و من تنها لهستانی بودم که این کار را کرده بودم. احساس

مطبوعی داشتم و گرمای آن سرتاپای وجودم را گرفته بود.

در کاتماندو «خاتکا» با اتهامات جدید خود مبنی بر عدم پرداخت حق الزحمه وی

در انتظار ما بود که ما آن را رد کردیم.

- یک لحظه، درست مثل این که برای یک بچه توضیح می‌دادیم. آیا پنج روز

پول و مواد غذایی برای بازگشت به نزدیک‌ترین دهکده را دریافت نکردی؟ و بعد هفت

روز بابت عزیمت به کاتماندو؟

اما گوشش بدهکار نبود و فرم اظهاریه را قصد نداشت که امضا کند و بیشتر

می‌خواست معامله کند. راهی نبود و می‌بایستی به مرکز توریسم می‌رفتم و نحوه

رفتار و برخورد «خاتکا» را با آنها در میان می‌گذاشتم. مقامات مربوطه خیلی به دقت

به حرف‌های ما گوش دادند و حق را به ما دادند و در نهایت خواستند که حتی یک سنت

به ایشان پرداخت نشود. حقیقتش ما پول داشتیم که به او پرداخت کنیم ولی وقتی خود

اداره جهانگردی چنین پیشنهادی می‌کند، باعث تعجب ما شده بود. روز بعد همین آقا

بدجور دنبال ما بود و می‌خواست مطلب مهمی را با ما در میان بگذارد.

- آقایان! من فکر می‌کنم بهتر است این پول را به او پرداخت کنید. او از خانواده

بسیار با نفوذ و پر قدرتی است و می‌تواند برای ما مایه دردسر شود. لذا ما پول مربوطه و

نه حتی یک رویه بیشتر را به «خاتکا» پرداخت کردیم.

چند روز بعد هم یک خبرنگار نپالی سراغ ما آمد و ما را به صرف ناهار به خانه‌اش

دعوت کرد و علاقه‌مند بود نظر ما را درباره سفر بداند. از ما پرسید:

- آیا کسی به نام خاتکا را می‌شناسید؟

- بدبختانه افسر همراه ما بود. چرا؟

- خوب، اون آمد اداره ما و خواست که یک مقاله تند و پر از افترا را برایش به چاپ

برسانیم. مدعی شده که صعود قله امکان‌پذیر نبوده و شما به قله نرسیده‌اید. میزبان ما

وانمود می‌کرد که حرف‌های خاتکا مسخره است ولی به دقت هر حرکت ما را زیر نظر

داشت و اضافه کرد که نسخه‌ای از گزارش خود را نیز به اداره جهانگردی و توریسم داده

است.

البته مقاله‌های توهین‌آمیز به سادگی در روزنامه‌ها درج نخواهند شد چرا که

خبرنگاران دید بهتری نسبت به هیمالیا داشتند تا یکی مثل «خاتکا» ولی در هر حال

همین که چنین شایعه‌ای به اداره جهانگردی رسیده، جالب نیست.

- خوب آقای عزیز، چطور بود؟ آیا شما به قله رسیدید؟ یا نه. حال دیگر همه

چیزرو هوا بود و می‌رفت که صعود من به قله به رسمیت شناخته نشود.

- مشکلی نیست، اهمیتی ندارد. با فروتنی بیان کردم.

- این که آیا روی قله بوده‌اید یا نه چندان اهمیت ندارد، اما

راحت‌تر این است که خودتان بپذیرید که نبوده‌اید.

اینجا دیگه کنترل خود را از دست دادم.

- من صعود نکردم که بخوام بعدش به کسی

و یا شما این را ثابت کنم. اصلاً برای من مهم

نیست که تو چی فکر می‌کنی. من قبلاً همه

چیز را گفتم و چیزی هم برای اضافه کردن ندارم.

حتی یک کلمه. تا اونجا که به من مربوط است قضیه

خاتمه یافته است و این که تو منو باور داری یا نه، مشکل

خودت است.

و این ختم داستان بود. فرم اظهاریه کامل شد و ما حال

می‌توانستیم که راهی خانه شویم. اما صعود من روی قله ماکالو به واسطه

افتراهای «خاتکا» زیر ابرها باقی ماند.

یک سال بعد یک روز بعدازظهر وقتی از سرکار آمدم و سراغ صندوق نامه‌ها

رفتم، پاکت نامه را با یک تمبر عجیب و غریب که برام آشنا نبود، دیدم. نامه را باز کردم

و دیدم که با انگلیسی نه چندان خوبی چند سطر نوشته شده است:

«آقای کوکوشکای عزیز،

صعود اکتبر سال گذشته شما را روی قله ماکالو تبریک می‌گوییم. خود

من با اشتیاق خاطر گزارش شما را مرور کرده بودم. من یکی از اعضای کراهی

تیم سال ۱۹۸۲ هستم. ما روی قله یک تکه اسباب‌بازی کوچک را پیدا کردیم

که به لاک پشت شباهت داشت، سیاه با دانه‌های قرمز روی پشت آن، همان

جا هم ما یکی از کارابین‌های خود را به جا گذاشتیم. خانم «هاولی» به من

اطلاع داد که این متعلق به یکی از اعضای تیم شما بوده است و این دلیلی

شد که من این نامه را برای شما بنویسم. لطفاً به آدرس کلوب ما نامه خود را

ارسال کنید.

ارادتمند هیونگ هو»

به خاطر این که دوست کراهی ما پینه دوز ما را به لاک پشت مبدل کرده

بود! موی دماغش نشدم. بعد از این که یک بار دیگر نامه را خواندم داخل اتاق

پسرم «ماسیک» رفتم؛ من سال گذشته پینه دوز او را برداشته بودم حتی بدون

این که از او اجازه بگیرم. △

**رنگ کبود و لاغر شده بودم.
ماکالو باج خود را گرفته بود
تا ما را به این شکل و شمایل
درآورد ولی این مسئله‌ای
است که در کوهستان باید
انتظار آن را داشت**

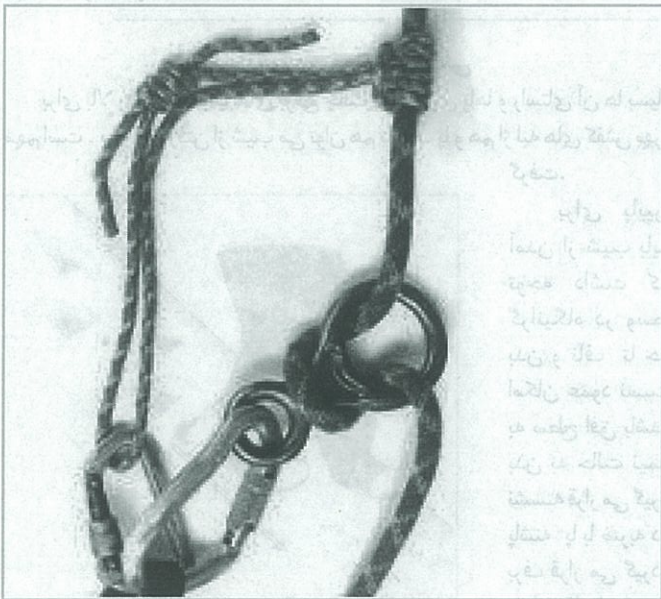
نکات فنی

<http://www.parsaei.com/techtip>

کوه نوردی فنی می تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در این صفحه ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعود های فنی را دارند کوه نوردی فنی احتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها بعنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش های گوناگون بوده است. خواندن این مطالب به تنهایی نمی تواند از هیچ شخصی یک کوه نورد فنی بسازد. تمامی تلاش هنگام گردآوری این مجموعه صورت گرفته تا مطالب عرضه شده خالی از خطا باشند اما احتمال وجود خطا و یا ناقص بودن هر یک از روش ها و یا توصیه ها وجود دارد. ضمنا ممکن است روش های بهینه تری برای انجام تکنیک ها و یا تاکتیک های کوه نوردی فنی به غیر از آنچه در این مجموعه آورده شده وجود داشته باشد. نگارنده هیچ گونه مسئولیتی چه مستقیم چه غیر مستقیم در باره حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده نموده اند چه مبتدی چه کهنه کار را به عهده نمی گیرد. مسئولیت کامل استفاده از توصیه ها و مطالب و تصاویر این مجموعه 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

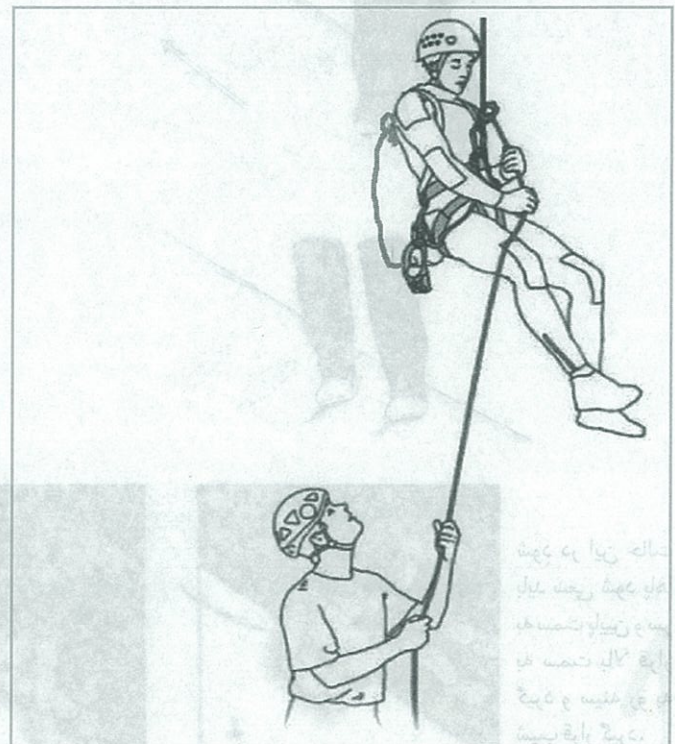
روش های خودحمایت در فرود

بنا به آمار بیشتر اتفاقات در سنگ نوردی هنگام فرود رخ داده است. استفاده از خود حمایت هنگام فرود می تواند تا حد زیادی از این اتفاقات بکاهد.
روش پروسیک بالای هشت یا ابزار فرود
۱-هشت فرود را به صندلی متصل می کنیم.



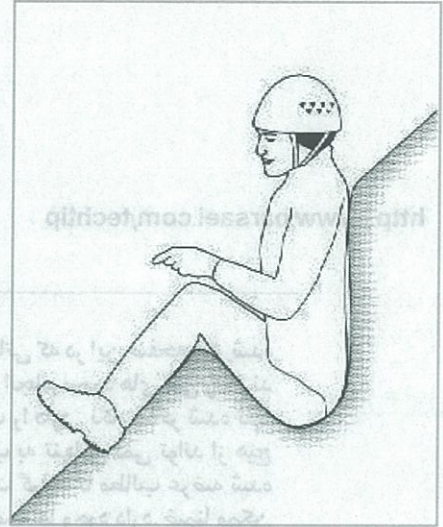
۲- بالای هشت فرود روی طناب یک گره پروسیک می زنیم و طنابچه آن را با یک کارابین پیچدار به صندلی متصل می کنیم.
فاصله گره تا هشت فرود باید به اندازه ای باشد که گره به داخل هشت نرود. معمولا به اندازه یک دست نیمه باز.

می توان در این روش هم از گره پروسیک و هم از گره مشار استفاده نمود.
برای آشنایی افراد تازه کار با نحوه فرود ابتدا آنها بدون استفاده از گره خود حمایت فرود می آیند تا کاملا حواس خود را معطوف نحوه کار با ابزار فرود نمایند.
برای حمایت یکتفر دیگر از همراهان باید انتهای طناب را از پایین در دست بگیرد. در صورت نیاز او با کشیدن انتهای طناب سرعت فرود نفر بالا را کنترل می کند.

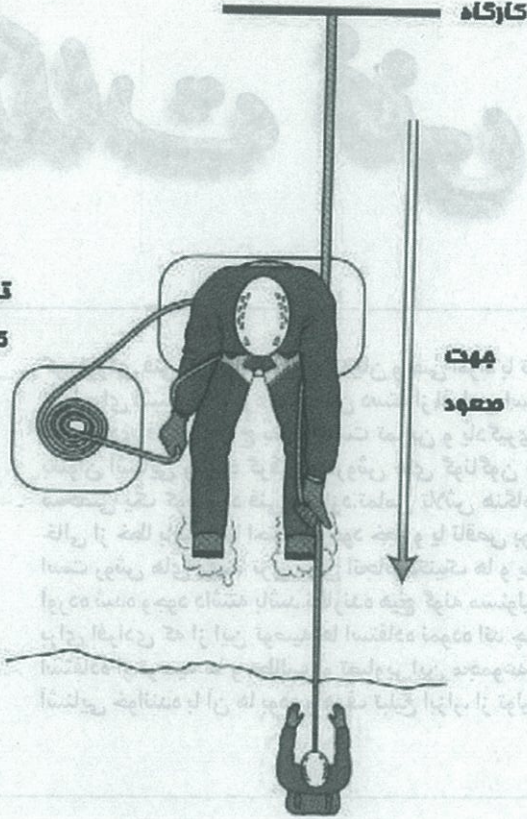


حمایت در برف

در فصل بهار پهنه بسیاری از کوه های ایران پوشیده از برف می گردد و گاه هنگام پیمایش مسیرها نیاز به حمایت احساس می شود. به همراه داشتن طناب و کلنگ کوه نوردی در این موارد می تواند بسیار چاره ساز باشد. روش زیر یکی از روش های معمول حمایت در برف می باشد که برای حمایت نفرات از بالا استفاده می شود. نکته مهم در کاربرد این روش پیچاندن طناب به دور دستی است که در راستای صعود قرار ندارد. زیرا در این حالت و در صورت پرت شدن نفر وزن او به پشت حمایت چی و بعد به دست او منتقل می شود. نفر در ابتدا یک کارگاه افقی درست می کند. در فاصله مناسب از کارگاه (حدود یک متر) پایین تر یک "سطل نشستن" بر روی برف می کند. و نفر خود را مطابق شکل زیر حمایت می کند. نکته مهم دیگر در این نوع حمایت یک راستا بودن تسمه حمایت حمایتچی با جهت صعود صعود کننده است.



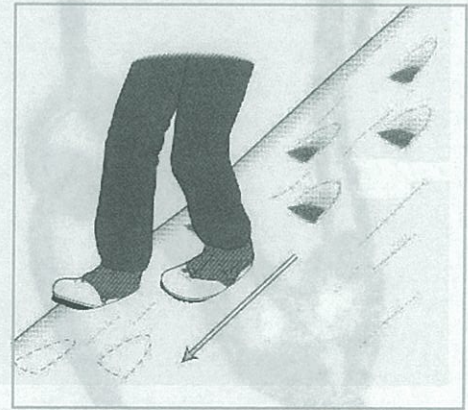
تاقچه جمع کردن طناب



پیمایش مسیر های برفی

برای بالا رفتن از شیب های برفی حالت قرار گیری پاها و راستای آن ها بسیار مهم است. برای بالا رفتن از شیب می توان هم با نوک پا و هم از لبه های کفش بهره گرفت.

برای پایین آمدن از شیب باید توجه داشت که گرانیگاه در وسط بدن و ناف تا حد امکان عمود نسبت به سطح افق باشد. بدن به حالت نیمه نشسته قرار می گیرد پاشنه پا با ضربه در برف قرار می گیرد. پاها به فاصله عرض



شانه از هم باز می شوند و پنجه های پا در جهت مسیری که پایین می آییم قرار می گیرند.

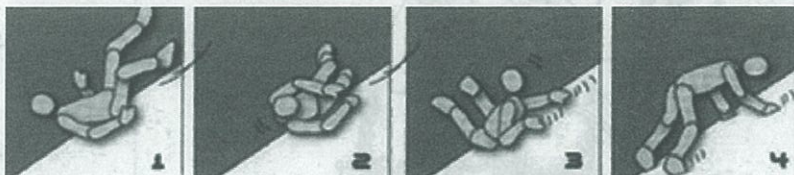
شود در این حالت باید سعی شود پاها به سمت پایین و سر به سمت بالا قرار گیرد و سینه رو به شیب قرار گیرد.



با وجود دقت، باز هم ممکن است تعادل کوه نورد در مسیر به هم خورده و بر روی شیب پرت

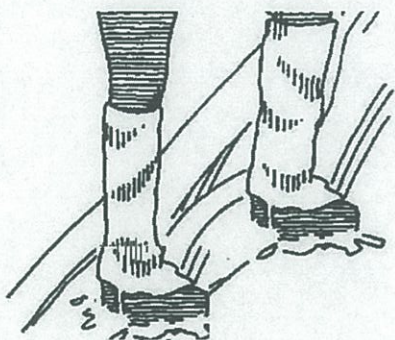


در صورت پرت شدن سعی کنیم:
 * بطور هم زمان پنجه پا و کف دست ها (اگر دستکش داریم) در غیر این صورت آرنج ها را در برف فرو ببریم .
 * فاصله پا ها نباید خیلی بیشتر از عرض شانه باشد.
 * برای ترمز بهتر است باسن را از سطح برف کمی بالا بکشیم..
 * اگر از پشت سر سقوط کردیم ابتدا سعی شود وضعیت به صورت پا پایین و سر به سمت بالا در آید. در این حالت پا ها را از پهلو به سمت پایین چرخانده و بعد همانند روش بالا ترمز می کنیم .



دو اصطلاح:

تراورس عبور عرضی بین دو نقطه تقریباً هم ارتفاع در مسیر را گویند.
زیگزاگ حرکت بین دو نقطه غیر هم ارتفاع و تغییر جهت حرکت به سوی نقطه بعدی .



تراورس: برای تراورس در شیب های تند، پنجه پای سمت کوه نسبت به پای دره زاویه حدود ۲۰ درجه دارد و می توان از زانوی پای سمت کوه برای حفظ تعادل و جهت تکیه بر کوه استفاده نمود. ابتدا پای سمت دره حرکت می کند و بعد پای سمت کوه.

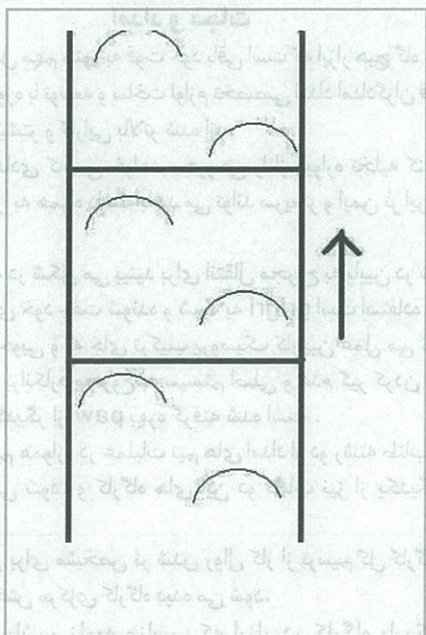
زیگزاگ: برای بالا رفتن بصورت زیگزاگ پنجه سمت کوه نسبت به پای دره زاویه حدود ۴۵ درجه دارد و از زانوی پای سمت کوه می توان برای حفظ تعادل جهت تکیه بر کوه استفاده نمود، در ضمن ابتدا پای سمت دره حرکت می کند، و برای مسیر دادن می باید به سه ضرب پا در مسیر زیگزاگ زد و مجدداً به مسیر ادامه داد. توجه داشته باشیم همیشه باید حداقل ۱/۳ از کف پا روی مسیر قرار بگیرد تا بتوانیم روی پا بلند شویم. برای صعود زیگزاگ نیز می توانیم با روش گام برداری از پهلو و استفاده از لبه های کفش نیز صعود کنیم .

یکسان بودن فواصل پا

این امر در هنگام گام برداری از مهم ترین نکاتی است که باید توسط کوه نورد رعایت شود. برای تفهیم بهتر این کار می توانید از یک مسیر حدود ۳ متری بالا بروید و سپس اندازه فاصله پاها را با کشیدن خطوط افقی و عمودی مشخص نموده . اگر این خطوط به صورت نزدیکان درآید فاصله گام ها مناسب است .

خود حمایت با کلنگ

اگر برای صعود از کلنگ استفاده می کنید در صورتی که تعادلتان بر روی برف برهم بخورد می توان در وهله اول با فرو نمودن کلنگ همانند شکل خود را متوقف نمود.



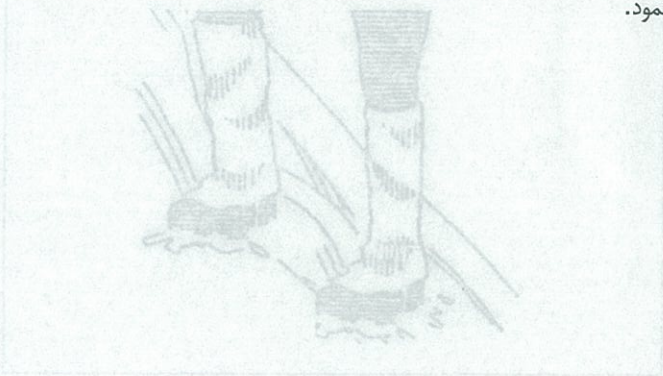
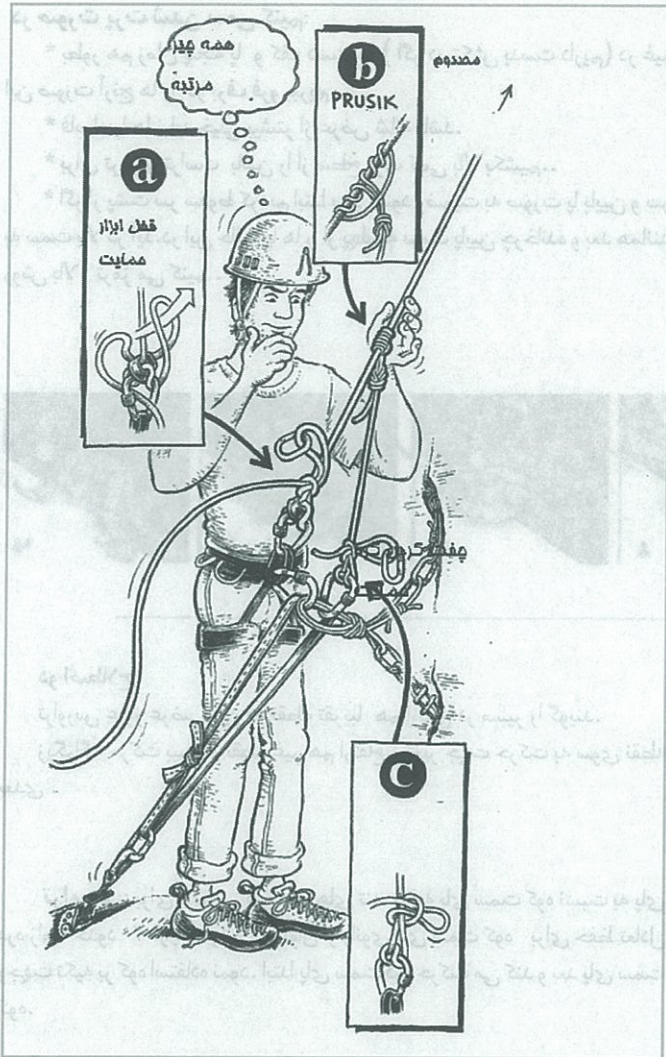
فرار از کارگاه

در حال حمایت نفر خود بر روی کارگاه هستید که او سقوط می کند و مصلوم می شود. فاصله او تا کارگاه بیشتر از نصف طول طناب صعود است و نمی توانید او را بصورت قرقره به پایین بیاورید .

برای کمک رسانی باید ابتدا خود را از حمایت او رها کنید. اما چگونه؟

می دانیم که کارگاه باید قابلیت تحمل وزن در دو جهت را داشته باشد . پس :

- ۱- خونسردی خود را حفظ کنید.
- ۲- ابزار حمایت خود را قفل کنید.
- ۳- بر روی طناب بار دار یک گره پروسیک بزنید.
- ۴- یک کارابین به کارگاه متصل کنید ادامه طنابچه پروسیک را به وسیله گره حمایت بر روی آن متصل کنید و بالای گره را با گره ضامن چفت کنید.
- ۵- قفل ابزار حمایت را باز کرده به آرامی طناب بدهید تا بار بر روی گره پروسیک منتقل شود.
- ۶- ادامه طناب را به کارگاه می زنیم .
- ۷- حال می توانیم با توجه به شرایط موجود برای امداد آماده شویم.
- ۸- توجه رعایت ایمنی و دقت در اتصال گره ها و وضعیت آنها در چنین شرایطی بسیار مهم است هرگز ایمنی را فدای سرعت نکنید.
- ۹- نکته مهم دیگر توجه به برپایی کارگاه با قابلیت تحمل فشار از دو جهت می باشد. اگر کارگاه ما یک طرفه باشد نمی توان عملیات ذکر شده را بر روی آن اجرا نمود.



امداد و نجات

هرچند این اصل مهم هنوز به قوت خود باقی است که ابزار هیچ گاه جای تجربه را نمی گیرد اما امروزه با توسعه و ساخت لوازم تخصصی امداد امدادگران قادر به امداد رسانی با امکانات بیشتر و کارایی بالاتر شده اند.

طبیعتاً تیم امدادی که می خواهد مجروحی را از دیواره تخلیه کند اگر لوازم تخصصی این کار را به همراه داشته باشد می تواند سریعتر و ایمن تر این مهم را به انجام برساند.

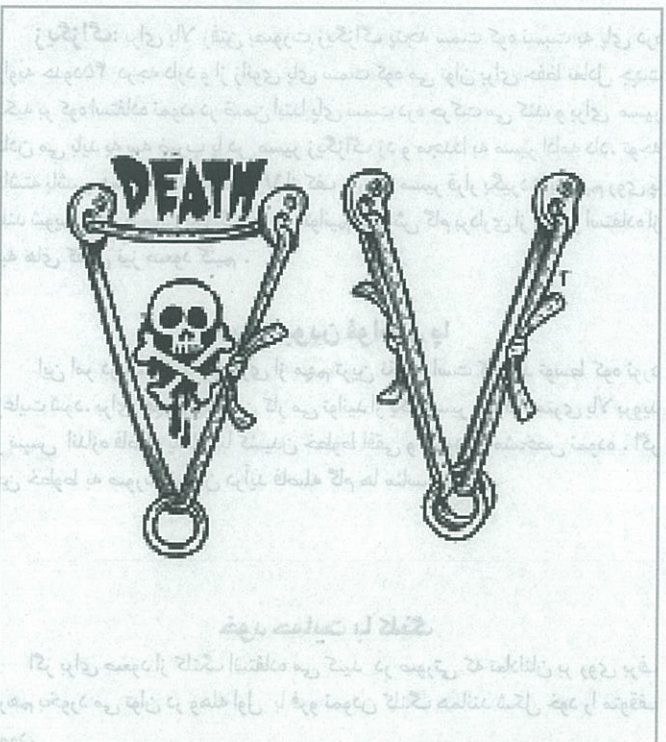
همان گونه که در شکل می بینید برای انتقال مجروح به پایین در شکل روبرو از lds که وسیله ای خود چفت شونده و شبیه به grigri است استفاده شده است. این وسیله به خوبی و به جای ترکیب پروسیک کارابین عمل می نماید.

و برای اتصال برانکاردر مجروح به سیستم اصلی و عدم گیر کردن طناب ها و سایش آن ها به یکدیگر از paw بهره گرفته شده است .

بد نیست بدانیم همواره در عملیات تیم های امداد از دو رشته طناب برای کلیه عملیات استفاده می شود. و کارگاه های این دو طناب نیز از یکدیگر جدا می باشند.

توجه در شکل برای مشخص تر شدن روال کار از ترسیم کل کارگاه صرفنظر شده است و تنها بخش مرکزی کارگاه دیده می شود.

به یاد داشته باشیم زاویه مناسب که ابزار در کارگاه با یکدیگر می سازند همواره باید ۶۰ درجه باشد و بار وارده به کارگاه بر روی کلیه بازوهای آن تقسیم شود.



صعود هم زمان

در بعضی از گرده ها و معابر سنگی که درجه سختی بالایی ندارند می توان از نوعی روش موسوم به صعود هم زمان بهره گرفت .
قبل از انجام این روش توجه داشته باشید این روش برای مسیر های دیواره ای و عمودی به هیچ عنوان توصیه نمی شود.
بین دو صعود کننده نیز باید حتما همیشه دو تا سه حمایت میانی کار گذاشته شده باشد.
و مسیر را تا حد امکان از جاهای غیر ریزشی انتخاب کرد.

فاصله اقدام به جمع آوری ابزار می کند.

به این ترتیب هر دو نفر به صعود ادامه می دهند.

در صورت نیاز به حمایت جدی تر نفرات می توانند از ابزار حمایتی خود که آماده

به صندلی صعود متصل شده بهره بگیرند.

مجدا تاکید می شود این روش تنها برای گرده ها و معابر سنگی با شیب کم و

درجه سختی پایین ۵/۵ - ۵/۶ توصیه می شود. در این روش بهتر است از دو طناب

برای حمایت بهره بگیریم .

اما نحوه کار:

هر دو صعود کننده در دو سر طناب قرار می گیرند.

نفرات مطابق شکل طناب را از ابزار حمایتی خود عبور می دهند . نفر اول شروع به صعود می کند و در راه حمایت میانی نصب می کند. بعد از اینکه دو تا چهار حمایت میانی نصب شد نفر دوم نیز به طور هم زمان مبادرت به صعود می کند و با رعایت

صعود میمونی

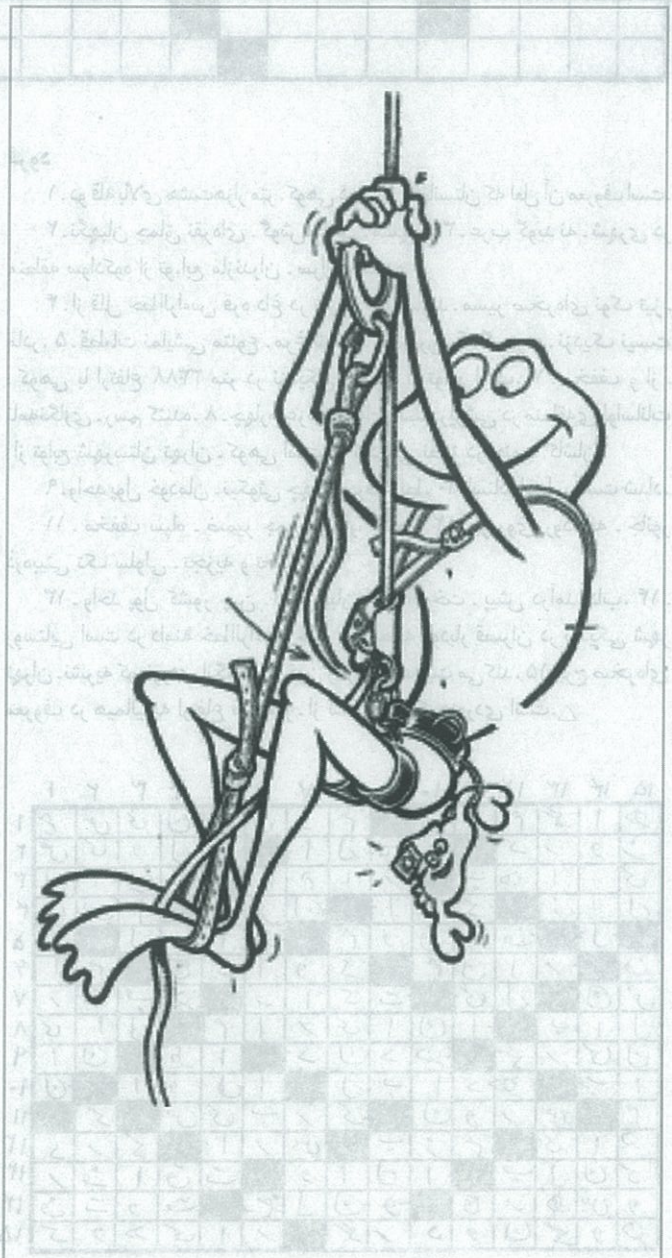
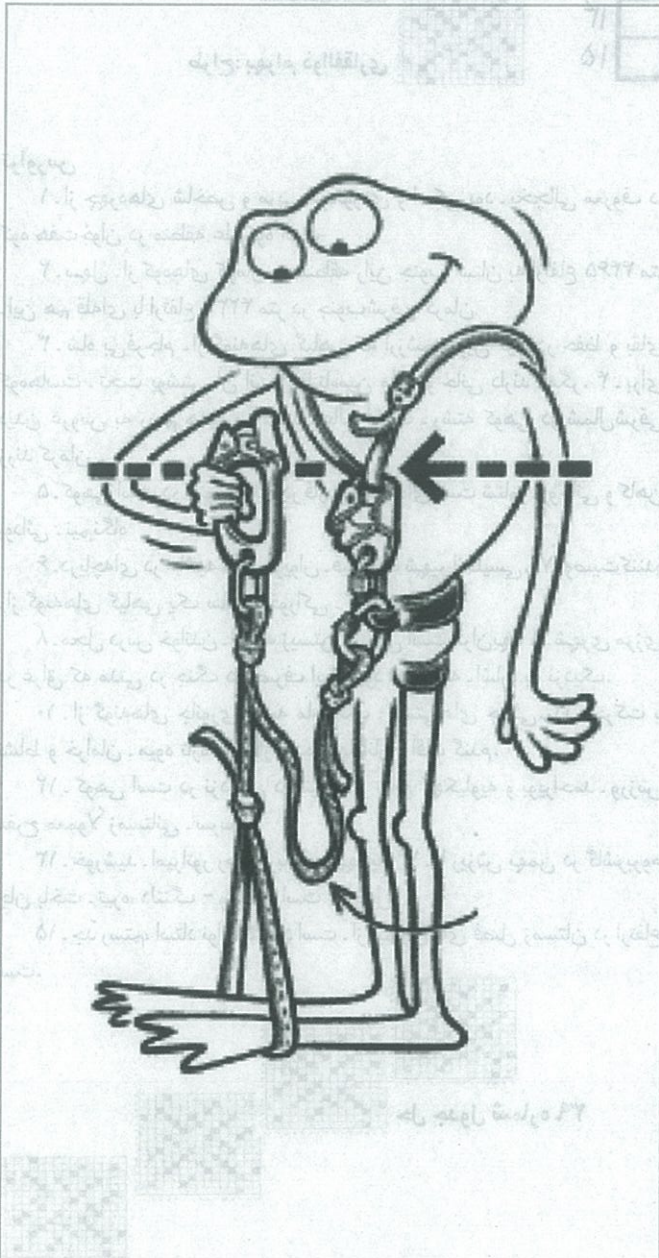
برای صعود از طناب های ثابت روش های گوناگونی وجود دارد . از هر روشی که

استفاده می کنید به یاد داشته باشید باید از حداقل انرژی با بالاترین کارایی بهره

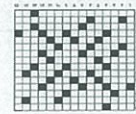
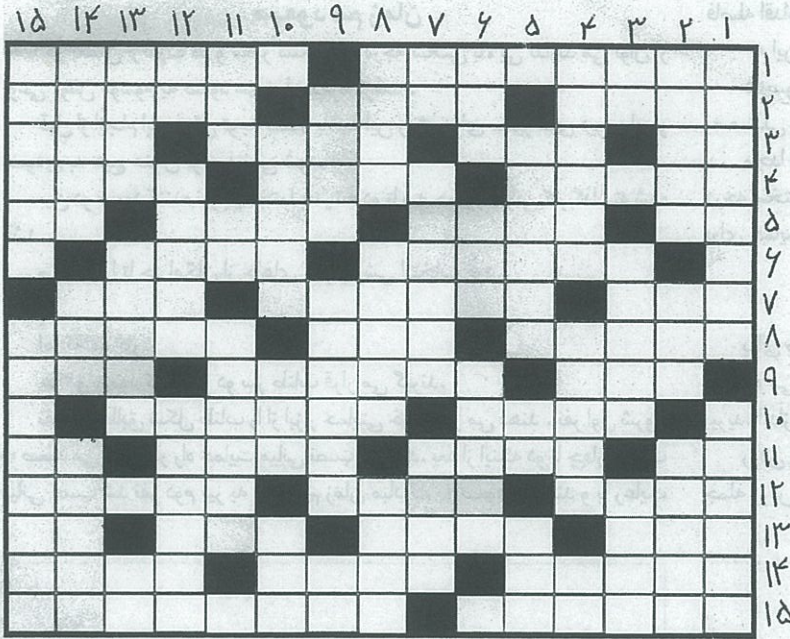
ببرید. اندازه مناسب تسمه در این صعود در ذخیره انرژی عامل بسیار مهمی است .

روش زیر که با استفاده از یک یومار و یک نیم یومار (Croll) انجام می شود از

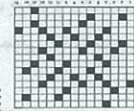
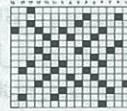
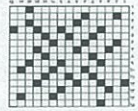
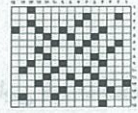
جمله روش های مرسوم صعود میمونی به شمار می آید. △



جدول

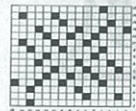


طراح: بهرام ذوالفقاری

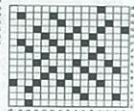
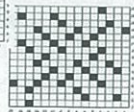
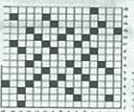


تراورس

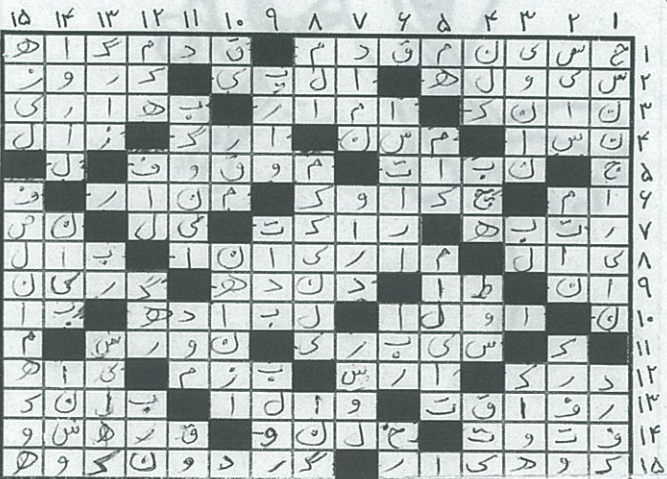
۱. از چهره‌های شاخص و مربی کوه‌نوردی و اسکی بود. یخچالی معروف در کوه هفت‌خوان در منطقه علم‌کوه است
۲. سهل. از کوه‌های کرمان در منطقه راین جنوب استان به ارتفاع ۴۴۶۵ متر. این هم قله‌ای با ارتفاع ۴۲۳۳ متر در جنوب شرقی کرمان
۳. شاه بی‌فرجام. از گونه‌های گیاهی که ارزشمندترین گیاه در حفظ و بقای کوه‌هاست. تحت پوشش آن انسان‌ها تاءمین مالی و جانی دارند. مگر. ۴. برای دیدن عروس به رسم هدیه می‌دهند. عالم آخرت. رشته کوهی در شمال شرقی زرتند کرمان
۵. کوهی است در جنوب اقلید در فارس. پرنده‌ای است شناور. روحانی و کاهن بودائی. نیم‌نگاه
۶. دریاچه‌ای در حاشیه شهر مریوان. فیلسوف شهیر انگلیسی. ۷. وصیت‌کننده از گونه‌های گیاهی یک ساله و خوراکی. گریبان
۸. محل درس خواندن. امر به زیستن. سنگی است گران‌بها. ۹. شهری مرزی در عراق که مدتی در جنگ در تصرف ایران بود. با عجله. اشاره به نزدیک.
۱۰. از گونه‌های جانوری شبیه مارمولک. کشتی‌های جنگی. ۱۱. حرکت با نشاط و خرامان. میوه تازه به بازار آمده. پهلوانان. آفت گندم.
۱۲. کوهی است در نزدیکی دوگنبدان از توابع کهکیلویه و بویراحمد. ورزش مفرح معمولاً زمستانی. سرسرا.
۱۳. خورشید. امپراتور رم. سرب‌راه. چهارپا. ۱۴. با ریزش بهمن در گاشتر بروم جان باخت. تیره دلتنگ - واحدی است در طول.
۱۵. جد رستم، استاد نوازنده عود است. از بیماری‌های فصل زمستان در ارتفاع است.



حل جدول شماره ۳۹



- ## فروید
۱. دو قله بالای هشت‌هزار متر. کوهی در شمال افغانستان که لعل آن معروف است.
 ۲. نگهبان چماق نقره‌ای. گوش ماهی. مشهور. ۳. عرب گوید نه. شهری در منطقه سوادکوه از توابع مازندران. سرایت‌کننده
 ۴. از قلل خط‌الرأس قره داغ در شرق کوه دماوند. مسیر صخره‌ای نوک تیز. مادر. ۵. قطعات نمایشی متنوع. مرغ شناور. جایز. روا. ۶. گسترده. نزدیک نیست. کوهی با ارتفاع ۳۳۸۸ متر در نزدیکی راسوند از توابع اراک. ۷. مخفف و از نام‌نگاری. رسم‌کننده. ۸. چهارم عرب. قله‌ای است ریزشی در منطقه‌ی لواسانات از توابع شهرستان تهران. کوهی است در نزدیکی نطنز در جنوب کاشان.
 ۹. واحد پول خودمان. نیکوئی چهره. حرف ربط. ۱۰. اسناد. ابتدا. بهشت شداد.
 ۱۱. مخفف سپاه. ضمیر جمع. پندار، تصور. ۱۲. بر روی رودخانه. جانور ذره‌بینی تک سلولی. تجزیه و تحلیل.
 ۱۳. واحد پول کشور چین. از بی‌ادبان ادب آموخت. پیش درآمد آداب. ۱۴. روستایی است در دامنه خط‌الرأس خلنو در منطقه رودبار قصران در نزدیکی شهر تهران. نشریه کوه‌نوردی انگلیسی. خون راز قلب هدایت می‌کند. ۱۵. برج صخره‌ای معروف در هیمالیا به ارتفاع هزارمتر. از شاخه‌های کوه‌نوردی است. Δ



مشخصات فنی طناب‌های کوه‌نوردی

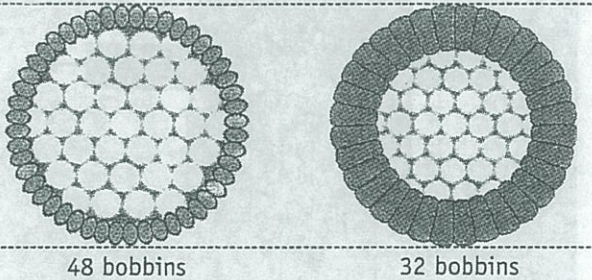
قسمت دوم

ترجمه: هادی فوقانی

است. استانداردهای UIAA میزان افزایش طول دینامیک و استاتیک را در همان شرایط آزمایش استاندارد که برای اندازه‌گیری نیروی ضربه و تعداد سقوط طناب‌ها گفته شد، اندازه‌گیری کرده و حداکثر میزان مجاز آن را معین می‌کند. این استاندارد می‌گوید که افزایش طول دینامیک کلیه طناب‌ها (تک طناب، نیم طناب، زوج طناب) در اولین سقوط و در شرایط آزمایش استاندارد UIAA (با همان وزنه‌های تعیین شده و ضریب سقوط ۱/۷۷) نباید از ۴۰ درصد طول طناب تجاوز کند. به علاوه افزایش طول استاتیک تک طناب‌ها زیر بار ۸۰ کیلوگرم نباید از ۱۰ درصد تجاوز کند و همچنین افزایش طول استاتیک نیم طناب‌ها زیر بار ۸۰ کیلوگرم نیز نباید از ۱۲ درصد طول طناب تجاوز کند و افزایش طول استاتیک زوج طناب‌ها زیر بار ۸۰ کیلوگرم که به هر دو رشته طناب بسته می‌شود هم نباید از ۱۰ درصد طول طناب تجاوز کند. معیارهای UIAA می‌گوید که سازندگان طناب‌ها باید به ویژه افزایش طول دینامیک طناب‌ها را که برای اولین سقوط و تحت شرایط آزمایش

۲- تعداد سقوط

به آزمایش استاندارد UIAA باز می‌گردیم که عموماً در دستگاهی به نام «برج سقوط» در آزمایشگاه عملی می‌گردد و زاویه لبه سقوط نیز همان زاویه معمول است؛ یعنی شعاع لبه سقوط همان ۵ میلی‌متر است. دانستیم که چگونه برای تک طناب‌ها، نیم طناب‌ها و زوج طناب‌ها نیروی ضربه را اندازه می‌گیرند و دانستیم که این نیروی ضربه برای اولین سقوط طبق استانداردهای UIAA باید چه میزان باشد. حال پرسش این است که اگر در مورد یک طناب مشخص این آزمایش را تکرار کنیم تا چند بار باید طناب بتواند سقوط تحت شرایط آزمایش فوق را تحمل کند؟ استاندارد UIAA می‌گوید که تک طناب‌ها که با وزنه ۸۰ کیلوگرمی و با سقوطی با ضریب ۱/۷۷ تحت آزمایش قرار می‌گیرند باید بتوانند حداقل ۵ سقوط پی در پی با فواصل زمانی ۵ دقیقه را تحمل کنند؛ نیم طناب‌ها که با وزنه ۵۵ کیلوگرمی و با سقوطی با همان ضریب فوق تحت آزمایش قرار می‌گیرند نیز باید بتوانند حداقل ۵ سقوط پی در پی با فواصل زمانی ۵ دقیقه را تحمل کنند و زوج طناب‌ها که با وزنه ۸۰ کیلوگرمی متصل به هر دو طناب و با سقوطی با همان ضریب فوق تحت آزمایش قرار می‌گیرند باید بتوانند حداقل ۱۲ سقوط پی در پی با فواصل زمانی ۵ دقیقه را تحمل کنند.



48 bobbins

32 bobbins

شکل ۴ - دو طناب که قطر خارجی آنها یکسانند ولی هسته و پوسته آنها متفاوتند.

طبق معیارهای UIAA تولیدکنندگان طناب باید تعداد سقوط‌هایی را که طناب‌های تولیدی آنها، تحت شرایط آزمایش فوق، می‌تواند تحمل کند بر روی برجسب طناب یا برگه مشخصات فنی طناب بنویسند و اگر این عدد از اعداد پیشنهادی UIAA بیشتر یا مساوی آن باشد گوییم که استاندارد UIAA در این مورد رعایت شده است. همان طور که قبلاً گفتیم یک مشخصه تکمیلی در مورد مقاومت طناب در برابر سقوط آن است که بدانیم آیا طناب در آزمایش روی لبه تیز در برابر یک (و نه چند) سقوط روی چنین لبه‌ای مقاومت خواهد کرد یا نه. همه تولیدکنندگان چنین آزمایشی را انجام نمی‌دهند؛ آنها فقط آزمایش استاندارد اصلی UIAA را با لبه گرد ۵ میلی‌متری انجام می‌دهند. تنها تعداد معینی از تولیدکنندگان آن هم نه روی همه تولیدات خود بلکه روی بعضی طناب‌های تولیدی خویش این آزمایش تکمیلی را انجام می‌دهند که البته در برگه مشخصات فنی طناب نوشته می‌شود.

۳- میزان کش آمدن طناب در اولین سقوط

وقتی که سقوطی روی یک طناب اتفاق می‌افتد، طناب برای اینکه بتواند مقدار قابل ملاحظه‌ای از انرژی سقوط را جذب کند، به اصطلاح کش می‌آید یعنی طول آن افزایش می‌یابد. در عمل آنچه رخ می‌دهد این است که در اولین لحظاتی که طناب شروع به جذب مقداری از انرژی سقوط می‌کند، طول طناب به خاطر خاصیت کشسانی آن به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد (افزایش طول دینامیک) و سپس درست مانند یک کش پس از جذب مقداری از انرژی، طناب میل می‌کند که به حالت قبلی خود برگردد و بنابراین مقدار کش آمدن آن کاهش می‌یابد و در نهایت وقتی سقوط کنترل شد و طناب به حالت ایستا درآمد، طول آن افزایش یافته است ولی میزان افزایش طول استاتیک (ایستا) نسبت به اولین افزایش طول یعنی افزایش طول دینامیک کمتر است. پس کش آمدن یا افزایش طول طناب به هنگام سقوط دارای دو مقدار متمایز است: مقدار دینامیک و مقدار استاتیک که مقدار دینامیک طبعاً بسیار بیشتر از مقدار استاتیک است.

آیا استانداردهای UIAA در این مورد هم اظهار نظر کرده است؟ پاسخ مثبت

استاندارد UIAA اندازه‌گیری شده از روی برجسب طناب یا روی برگه مشخصات فنی طناب بنویسند و اگر این اعداد از مقادیری که UIAA تعیین کرده کمتر یا مساوی آن باشد گوییم که استاندارد UIAA در این زمینه رعایت شده است.

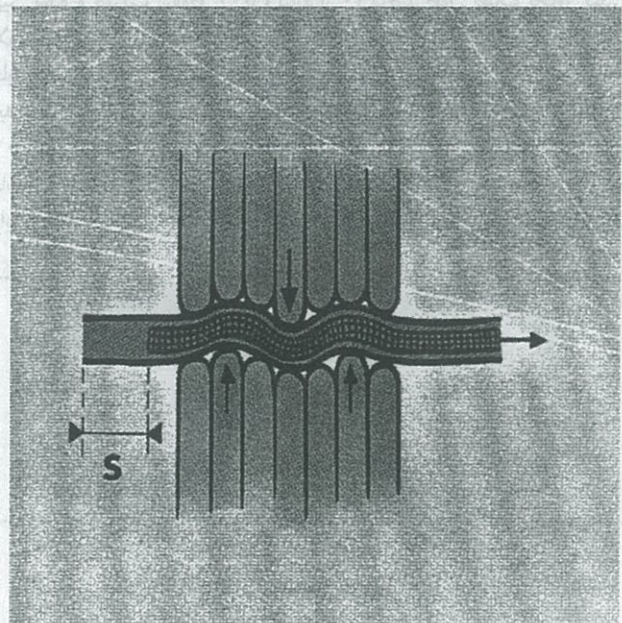
واضح است که اعداد و ارقام فوق برای طناب‌های کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی یعنی طناب‌های دینامیک است. طبیعی است که افزایش طول طناب‌های استاتیک و نیمه استاتیک که در غارنوردی، صعودهای میمونی، بارکشی یا تنگ پیمایی (پیمایش دره‌های تنگ و عمیق که با فرودهای متوالی همراه است) مورد استفاده قرار می‌گیرند، بسیار کمتر از طناب‌های دینامیک و عموماً در حدود ۲ تا ۶ درصد طول طناب است.

۴- لغزش پوسته

می‌دانیم که طناب‌ها از لحاظ ساختار از دو قسمت متمایز تشکیل شده‌اند: هسته و پوسته. هسته طناب در حقیقت مجموعه‌ای از رشته‌های نازک یا تارهای مستقل از یک‌دیگر است که در کنار هم قرار گرفته‌اند و پوسته طناب چون غلاف محافظی آنها را در بر گرفته تا در برابر عوامل خارجی مثل سایش و غیره از آنها حفاظت کند. (به شکل شماره ۴ نگاه کنید) این که ضخامت پوسته طناب در مقایسه با شعاع کلی هسته طناب چقدر است و این که تعداد تارهای نازکی که در کنار هم هسته را تشکیل می‌دهند چند عدد است، طبعاً در طناب‌های مختلف متفاوت

است. واضح است که هر چقدر ضخامت پوسته بیشتر باشد مقاومت طناب در برابر سایش و اصطکاک بیشتر است و هر چه تعداد تارهای نازکی که هسته را تشکیل می‌دهند بیشتر باشد، طبعاً قابلیت طناب برای جذب انرژی بیشتر خواهد بود.

اگر به شکل شماره ۴ دقت کنید می‌بینید که در این شکل دو طناب که قطر خارجی آنها یکسان است در کنار هم نشان داده شده‌اند. هسته طناب اول دارای ۴۸ رشته تار و هسته طناب دوم دارای ۳۲ رشته تار می‌باشد؛ یعنی قطر هسته طناب اول بیشتر است ولی در عوض ضخامت پوسته آن کمتر می‌باشد. برعکس طناب دوم از هسته ضعیف‌تری برخوردار است ولی در عوض ضخامت پوسته آن بیشتر است. بنابراین طناب اول که هسته قوی‌تر ولی پوسته ضعیف‌تری دارد قدرت جذب مقدار بیشتری از انرژی سقوط را دارد ولی در عوض در برابر سایش و ضربات خارجی آسیب‌پذیرتر است. در مقابل طناب دوم که هسته ضعیف‌تر ولی پوسته قوی‌تری دارد گرچه در برابر جذب انرژی سقوط ضعیف‌تر عمل می‌کند ولی در عوض در برابر عوامل خارجی جان سخت‌تر است. پس داوری درست در مورد یک



شکل ۵ - طناب با ابزار درگیر شده و پوسته به مقدار S بر روی هسته لغزیده است.

طناب تنها با توجه به قطر خارجی طناب امکان‌پذیر نیست و باید ساختار طناب و نسبت ضخامت پوسته به شعاع هسته و تعداد رشته‌های نازکی که هسته را تشکیل می‌دهند نیز مورد توجه قرار داد و آن گاه با توجه به نوع برنامه و نیاز، یک برنامه مشخص طناب مناسب را انتخاب کرد. اکنون به بحث لغزش پوسته برگردیم. از آنچه گفتیم می‌توان دریافت که چون طناب تحت کشش و تنش قرار گیرد به هر حال پوسته تمایل به لغزش بر روی هسته پیدا می‌کند. طبیعتاً هر چه فن آوری تولید طناب پیش رفته‌تر باشد تمایل پوسته به لغزش بر روی هسته به هنگام دریافت کشش و تنش کمتر خواهد بود.

در عمل طناب با ابزارهای مختلف مانند کارابین، هشت فروه،... درگیر می‌شود (به شکل شماره ۵ نگاه کنید) و به علت تحمل فشار و تنش پوسته آن اندک اندک در نقاط تحت فشار تغییر حالت پیدا کرده و متورم شده و طناب در این نقاط شل و ضعیف می‌شود. این پدیده منجر به آن می‌شود که طناب سریع‌تر فرسوده گردد به ویژه اگر برای کارهای سخت‌تر مورد استفاده مکرر قرار گیرد. به علاوه خطر آن هست که اگر این تغییر شکل و بادکردن طناب زیادتر شود طناب در داخل ابزارهای

فرود یا ابزارهای حمایت گیر کند. در اصل این پدیده متورم شدن و تغییر شکل یافتن طناب در نقاط تحت فشار بر اثر لغزش پوسته بر روی هسته به وجود می‌آید. آیا استانداردهای UIAA در این مورد هم اظهارنظر کرده است؟ پاسخ مثبت است. در حقیقت UIAA حداکثر لغزش پوسته بر روی هسته را حدود ۲ درصد افزایش طول طناب تعیین کرده است. یعنی برای هر یک متر افزایش طول طناب در اثر اعمال نیرو حداکثر لغزش ۲۰ میلی‌متر باید باشد. بر این اساس تولیدکنندگان طناب‌ها باید مقدار لغزش پوسته بر روی هسته به ازای یک متر افزایش طول طناب را در برچسب طناب یا برگه مشخصات فنی طناب ذکر کنند و اگر این عدد برابر یا کوچک‌تر از ۲۰ میلی‌متر باشد گوییم استاندارد UIAA در این مورد رعایت شده است.

۵- تعداد تارهای هسته

همچنان که قبلاً گفتیم پوسته، بخش خارجی و قابل رؤیت طناب است که همچون غلافی قسمت هسته طناب را دربر گرفته و از آن محافظت می‌کند. این هسته معمولاً متشکل از ده‌ها (معمولاً ۲۰ تا ۵۰) رشته باریک یا تار است که در کنار هم قرار گرفته و نقش اصلی آنها جذب انرژی سقوط و مقاومت در برابر فشارهای وارده بر طناب است. تعداد این تارها در طناب‌های مختلف متفاوت است و طبیعی است که هر چه تعداد تارها بیشتر باشد قطر هسته هم بیشتر خواهد بود و خواص دینامیکی طناب نیز افزایش خواهد یافت. وقتی دو طناب دینامیک هم قطر را با هم مقایسه می‌کنیم طنابی که تعداد تارهای هسته آن بیشتر باشد طبعاً پوسته نازک‌تری خواهد داشت و این بدان معنی است که به ازای یک قطر خارجی ثابت، هزینه افزایش خواص دینامیکی طناب کاهش مقاومت آن در برابر عوامل خارجی مانند سایش و... خواهد بود.

آیا معیارهای UIAA در مورد تعداد تارهای هسته طناب‌های دینامیکی هم اظهارنظر کرده است؟ پاسخ منفی است. در حقیقت UIAA در مورد خواص دینامیک و استاتیک طناب اظهارنظر می‌کند ولی در زمینه چگونگی دست یافتن سازندگان مختلف به این خواص و فن‌آوری هر تولیدکننده خاص نظری ابراز نمی‌دارد. اما تولیدکنندگان معمولاً تعداد تارهای هسته‌های طناب‌های خویش را در برچسب طناب یا در برگه مشخصات فنی طناب می‌نویسند.

۶ و ۷ - قطر و وزن طناب

واضح است که طناب‌هایی که قطر خارجی آنها بزرگ‌تر است قاعداً عمر مفید بیشتری دارند. در عین حال این طناب‌ها به همان نسبت سنگین‌ترند و به همین علت کوه‌نوردان تمایل کمتری به استفاده از آنها نشان می‌دهند. در مسیرهایی که وزن طناب و سهولت حرکت طناب در ابزارها مهم هستند، کوه‌نوردان ترجیح می‌دهند که از طناب‌های نازک‌تر استفاده کنند. بنابراین معیار گزینش یک طناب رسیدن به نقطه‌ای بهینه است که در آن نقطه هم خواص دینامیکی طناب و هم وزن طناب به یک تعادل مطلوب یا قابل قبول برسند. باید متذکر شد که هنگام ارزیابی یک طناب توجه به عامل وزن مهم‌تر و دقیق‌تر است از توجه به عامل قطر خارجی. بنابراین بهتر است به جای مقایسه قطر طناب‌ها با یک‌دیگر وزن آنها را مقایسه کرد. معمولاً وزن طناب‌ها

را بر حسب گرم بر متر نشان می‌دهند که بیان‌کننده وزن یک متر طناب بر حسب گرم است. مثلاً وزن طنابی با قطر خارجی ۷ میلی‌متر می‌تواند در حدود ۳۰ تا ۴۰ گرم بر متر و وزن طنابی با قطر خارجی ۱۱ میلی‌متر می‌تواند در حدود ۷۰ تا ۸۰ گرم بر متر نوسان کند. آیا معیارهای UIAA در مورد وزن طناب‌ها یا قطر طناب‌ها اظهار نظری کرده است؟ پاسخ منفی است. UIAA می‌گوید که تولیدکنندگان طناب‌های کوه‌نوردی باید مشخص کنند که فلان طناب تولیدی آنها اولاً تک طناب است یا نیم طناب یا زوج طناب و ثانیاً آیا استانداردهای UIAA را در مورد نیروی ضربه، تعداد سقوط، میزان کش آمدن طناب و میزان لغزش پوسته بر روی هسته رعایت کرده است یا خیر. این تولیدکنندگان هستند که با توجه به فن آوری خویش برای دستیابی به خواص مورد نظر، قطر و وزن طناب خویش را معین کرده و در صفحه بعد

بیانیه جمعیت میهن سبز

فرزند کشی... (زخمی دیگر بر پیکر طبیعت)

افسانه‌های غربی حکایت از عقده ادیب و کشتن پدر به دست پسر دارد و افسانه‌های شرقی و ایرانی کشتن سهراب را به دست پدر - رستم - حکایت می‌کند، پدری که نشان قدرت افسانه‌ای و ملی ماست و آن گاه که پدر، پسر را می‌شناسد و به جست‌وجوی نوشدارو برمی‌خیزد دیگر دیر شده است و این قصه سردرگمی ما و غربیان است آنها به گذشته و ریشه و معنا پشت پا می‌زنند و ما به آینده و تداوم حیات و هر دو هنگامی پشیمان می‌شویم که دیگر سودی ندارد.

بارها و بارها شنیده‌ایم که طبیعت و محیط زیست را نه تنها از گذشته و پدرانمان و بلکه از فرزندان خود به ارث برده‌ایم. طبیعت میراث بشریت است که به زمان متعلق نیست و با تخریب بیجا و بی‌رویه آن نه تنها به سنت‌ها و زحمات پدرانمان پشت پا زده‌ایم بلکه فرزندان خویش را نیز از حقوق اولیه و طبیعی خود محروم ساخته‌ایم.

چندی است در استان یزد که هر تک درختی مقدس شمرده می‌شود و آب و سبزه حکم کیمیا دارد این فرزند کشی رواج یافته. دیروز زخمی عمیق بر پیکر شیرکوب - شیرکوه - و این بار فاجعه‌ای بزرگ دامان برف‌خانه و روستای زیبا و سرسبز تزرجان و بنادک سادات دربر گرفته است. دامنه زیبایی کوه بی‌نظیر برف‌خانه که جا دارد اثری ملی طبیعی اعلام شود سرچشمه بسیاری از قنات و زایشگاه چند روستاست که با طبیعتی سرسبز و زیبا تنها یخچال دائمی استان یزد را در خود جای داده است. حیات وحش و حیواناتی مانند کبک و کل و بز، پلنگ، پایکا، شاهین و عقاب و حیوانات دیگر آن را مامن برای تغذیه و حیات برگزیدند. کوه نوردان آن را آلپ ایران می‌دانند و در این کویر برهوت چشم آنها به زیبایی‌ها و عظمت آن دوخته شده است و گردشگران و کوهنوردان زیادی را از سراسر کشور و گاهی خارج از آن به سوی خود می‌کشاند که خود عاملی در جهت رونق منطقه می‌باشد اما از قرار معلوم چنین برمی‌آید که عده‌ای آرامش و حیات را برتافته و در پی منافع شخصی، آسایش دیگران را نادیده گرفتند جایی بسی تعجب است که گاهی برای گرفتن چند متر مربع زمین در بیابان باید ماه‌ها تلاش کرد و ده‌ها قانون را مدنظر داشت اما افراد و شرکتی پیدا شده است که مدعی معدن کاوی به وسعت ۴۴/۵ کیلومتر مربع در یکی از بهترین نقاط استان از لحاظ آب و هوا و مسایل زیست محیطی در کنار روستایی زیباست و در برابر اعتراض‌ها به انواع و اقسام ترفندها متوسل می‌شود بی‌آن که از جانب متولیان امر که باید حافظ حقوق و نظر مردم باشند برخورد جدی صورت گیرد جمعیت میهن سبز که تشکیلی مردمی و دوستدار طبیعت است و به توسعه پایدار می‌اندیشد و بسیاری از منافع آن را مضر به حال درآمدهای کلان آینده می‌داند در راستای حفظ منافع ملی و محیط زیست و مردم و نیز بقای طبیعت و حیات وحش منطقه و نیز تقویت اکوتوریسم آن ضمن اعتراض شدید به این عمل بیگیری وسیع و جدی آن را از اهم فعالیت خود قرار داده و امید دارد پیش از آن که تخریبی صورت گیرد و فاجعه‌ای همانند شیرکوه، اتفاق بیافتد متولیان امر و مسئولین استان متوجه عمق فاجعه شده مساله خاتمه یابد. Δ

سلام من بر شمایان از بلندای پرپرز، از سرزمین پاک و خلوت‌گاه کوه‌مردان بزرگ که صعود بر بلندای معرفت تان کار هیچ بشری نیست و به راستی که شما برگزیده‌ترین جوان مردانی هستید که مسئولیت دشوار زندگی پاک بر شما محول شده است.

غلام لکه، بهرام عبدالوند، مهدی لک سه اسطوره، سه پاکزاد، سه هم‌نورد شایسته در فتح مرتفع‌ترین قله مردانگی و رفاقت لحظه پرواز کوه‌نورد فقید محمد احمدوند در حالی که سخت‌ترین ثانیه‌های زندگی کوه‌نوردی‌شان را می‌گذراندند بر بلندای پرپرز برای این که این جدایی را باور نکنند در آن سرمای شدید و بوران، لباس‌های گرم خود را از تن پر از معرفت‌شان خارج و به پیکر پاک دوست هم‌نوردشان پوشانیدند. کجای این عالم خاکی می‌توان چنین دید و در برابر این همه زیبایی این همه مردانگی، این همه خداگونه بودن سجده نکرد من نمی‌دانم، تو را به خدا به من بگوئید کجا، تا شاید درد دل غمگینم لحظه‌ای تسکین یابد. بگوئید تا بر دست‌های مهربان‌شان بوسه بزنم تا جان بی‌ارزشم را که در مقابل این بزرگواری کمترین است تقدیم نماید.

بنویسید تا همه دوستان طبیعت بدانند کوه فقط قله نیست کوه بزرگترین مدرسه اخلاق و انسانیت است کوه همان بلندای فداکاری است که فاتحانش در سرزمین من بسیارند. Δ
شهلا احمدوند

ادامه از صفحه قبل

می‌کنند. البته تولیدکنندگان باید این دو مشخصه یعنی قطر خارجی و وزن یک متر طناب را در برچسب طناب یا در برگه مشخصات فنی طناب قید نمایند. جمع بندی:

طناب‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: طناب‌های دینامیک و طناب‌های استاتیک. گروه اول برای انواع مختلف فعالیت‌های سنگنوردی، کوهنوردی و یخ نوردی مورد استفاده قرار می‌گیرند. گروه دوم برای انواع مختلف فعالیت‌های غارنوردی، امداد و نجات، بارکشی، تنگ پیمایی و... مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای گروه اول UIAA آزمایش خاصی را پیشنهاد می‌کند که در آن ۲/۶۰ متر از طناب مورد استفاده قرار می‌گیرد. این آزمایش معمولاً در دستگاهی به نام برج سقوط انجام می‌شود که در آن سقوطی با ضریب ۱/۷۷ بر روی لبه‌ای با شعاع ۵ میلیمتر شبیه سازی می‌شود. طی این آزمایش نیروی ضربه، تعداد سقوط، میزان کش آمدن طناب و لغزش پوسته بر روی هسته اندازه‌گیری می‌شوند. برای این کمیت‌ها UIAA مقادیری را به عنوان استاندارد عرضه داشته است. این چهار

کمیت به علاوه تعداد رشته‌های نازک موجود در هسته یک طناب و قطر خارجی و وزن آن ۷ مشخصه اصلی یک طناب محسوب می‌شوند. به علاوه UIAA یک سقوط با ضریب ۱/۷۷ و در همان برج سقوط را بر روی لبه تیزی به شعاع ۰/۷۵ میلیمتر پیشنهاد می‌کند. این که طناب بتواند در برابر این سقوط مقاومت کند یا نه مشخصه تکمیلی طناب می‌باشد. آیا غیر از اینها طناب‌های دینامیک مشخصه‌های دیگری هم دارند؟ پاسخ مثبت است. برای نمونه به چند تای آنها اشاره می‌شود: نسبت وزنی و حجمی پوسته به هسته (چند درصد وزن یک طناب را هسته و چند درصد وزن آن را پوسته تشکیل می‌دهد؛ همین طور در مورد حجم طناب و سطح مقطع طناب)، متراژ طناب، تاریخ تولید طناب، میزان قابلیت انعطاف یا نرم بودن طناب که کمیتی قابل تعریف و قابل اندازه‌گیری است، میزان جذب رطوبت طناب، رنگ طناب و... این‌ها را مشخصات فرعی طناب می‌نامیم که گرچه مهم‌اند اما برای استفاده‌های عمومی به اهمیت مشخصات اصلی نیستند و بحث در مورد این‌ها نیاز به مقاله جداگانه‌ای دارد. Δ

منبع: کاتالوگ سال ۲۰۰۵ کمپانی BEAL

کوله‌پشتی‌ام پر از ستاره‌های غمگین است

به یاد آنها که در آغوش کل جنون
در میان برف سرد اشترانکوه آرامیده‌اند

محمد امجدیان

سرخ، پرپرشدن گل سرخ،
دیروقت بود. خورشید رفته و ماه برآمده بود و ما کوه‌نوردان، چون کتاب هزار و یک شب داستان‌هایی پر از قصه‌های تلخ و شیرین روزگار کوه‌نوردی در سینه داریم.
کوله‌پشتی‌ها را بستیم و در دل تاریکی شب پرستاره از صخره‌ها فرود آمدیم. با کوله‌ای پر از ستاره‌های غمگین وارد خانه شدم. مدتی است کوله‌ام خالی از ستاره‌هایی است که خیلی دوستشان داشتم.
این بار دیگر عاطفه به استقبالم نمی‌آید که کوله‌ام را بگیرد.
چون می‌داند ستاره‌هایی را که خیلی دوستشان داشتم چیده شده‌اند.
عاطفه را می‌بوسم.
و به من می‌گوید:
پدر بوی دود آتش می‌دهی، دوش می‌گیرم و کمی سبک می‌شوم.
ستاره‌ها را در دل شب به پلنگ ماه می‌سپارم، تا فردا صبح زود خود را تسلیم خورشید کنند. △

آتش می‌سوخت، دود می‌کرد، چوب‌های تر، گریه می‌کردند. خورشید در غرب مملو از رنگ‌ها چون تابلو نقاشی جلوه می‌نمود؛ می‌رفت که سر بر بالین شب بگذارد.
لحظه به لحظه تابلو خداوند رنگ دگر می‌گرفت. حرکت و پویایی، زمین و زمان، ثانیه به ثانیه همه در حال تحول بود. طبق قرار قبلی از پایین کوه به بالا صعود کردم و به دوستان هم‌نورد که دور آتش حلقه زده بودند پیوستم. یکی از بچه‌ها روی صخره کوتاهی تمرین سنگ‌نوردی می‌کرد.
روی صخره سمت چپ پرنده‌ای کنار لانه‌اش سر بیرون آورده بود و با نوک سفید بلندش بر صخره می‌زد و آواز شادش در کوهستان طنین می‌افکند.
آب درون کتری می‌جوشید، چای دم کشید، یک لیوان چایی خوش‌رنگ از دست دوستم گرفتم، نوشیدم، دلچسب بود.
دمای بدنم پایین آمده بود، توی مسیر تند حرکت کرده بودم. لباس گرم پوشیدم. آتش حالا گر گرفته بود و به ذغال بدل می‌شد. باد ذغال‌های قرمز را نوازش می‌داد. نوازشی ملایم، همچون موج آب در باد، سایه روشن، خاکستری، رنگ انار،

نیست ما را پای رفتن از گرانجانی چو کوه

کاش کن فیض اجل، عمر شهابی داشتیم

«جناب آقای عزیزاله خلیج»

درگذشت مادر گرامیتان را

تسلیت عرض نموده،

برای آن بزرگوار رحمت واسعه الهی

و برای بازماندگان صبر

و شکیبایی آرزومندیم.

فصلنامه کوه

در گذشت مسعود مولایی

احسان شهبازی - مهدی مرزبان

محمود قدیمی - فرشاد احسان نژاد

در منطقه اشترانکوه همه ما را

اندوهگین کرد.

این حادثه را به خانواده آنان

و جامعه کوه‌نوردی تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

خار برفی

مجموعه مقالات

در شماره ۴۰ فصل نامه کوه مطلبی بسیار مفید و آموزنده در قسمت هنر زنده ماندن به نظرتان رسید. برای تکمیل این مبحث بی‌مناسبت ندیدیم که این مقاله را که در یکی از مجلات معتبر کانادا به چاپ رسیده است برایتان نقل کنیم.



نوشته: کونارد آنکر
ترجمه: امیرحسین صالحی جم

۱- تنها در موارد ضروری اقدام به این کار کنید مسلماً در هنگام حرکت گرم‌تر خواهید بود ولی اگر مواجه با هوای نامساعد شدید و یا همراه شما مجروح می‌باشد برای در امان ماندن از باد شروع به حفر غار برفی کنید.

۲- درختان می‌توانند شما را در مقابل باد محافظت کنند. درختان نسبت به محیط‌های باز طبیعی بهتر می‌توانند شما را در مقابل باد محافظت کنند و همچنین ساختن غار برفی در کنار درختان آسان‌تر است.

۳- یافتن محلی مناسب شبی با ۴۵ درجه پیدا کنید که برفی به مقدار حداقل ۳ متر در آن انباشته باشد.

حتماً اجاق را در بیرون از غار برفی برپا کنید. نوشیدنی‌های داغ می‌تواند شما را گرم نگه دارد

۴- خود را خشک نگه دارید

برای حفر غار برفی مقداری از لباس‌های زیر را کم کنید و کاپشن و شلوار خود را مجدداً به تن کنید. در اثر حفاری شما عرق خواهید کرد و لباس‌هایی خشک که کنار گذاشته‌اید بعداً شما را نجات خواهد داد.

۵- شروع به حفر کنید

قبل از حفاری مطمئن باشید که محل خواب شما همواره بالاتر از در ورودی باشد قطر نازک‌ترین دیواره حداقل ۳۰ سانتی‌متر باشد.

۶- عایق کاری!

قبل از رفتن به داخل غار شمعی به مدت ۱۵ دقیقه درون آن روشن کنید تا قدری جداره داخلی را ذوب نماید و سپس بگذارید تا آن یخ بزند این کار باعث استحکام غار شما خواهد شد. به هیچ عنوان از گاز خوراک‌پزی در داخل غار به دلیل تشکیل مونوکسید کربن استفاده نکنید.

۸- همواره هوشیار باشید

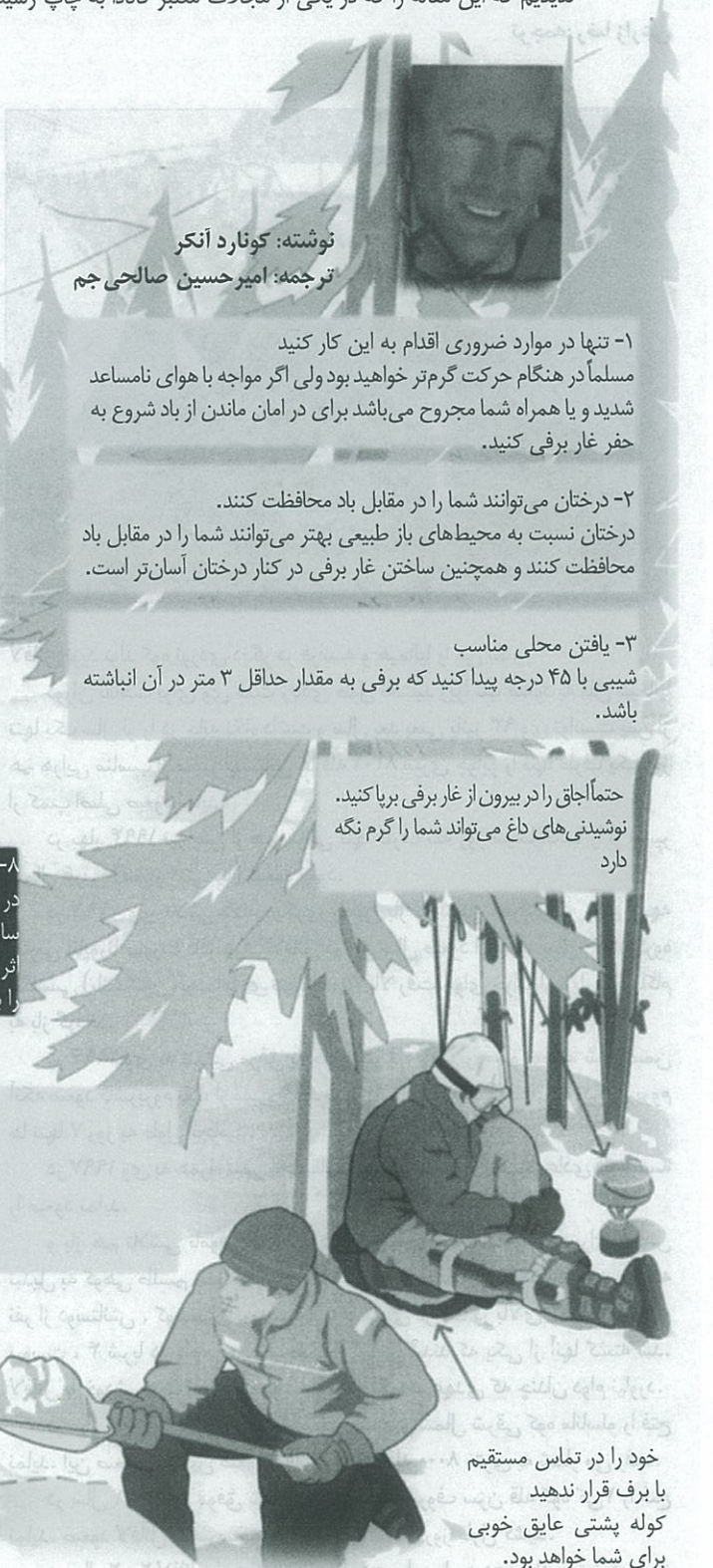
در ورودی غار برفی را هر نیم ساعت بازدید کنید تا مبداء بر اثر ریزش برف پر شود؛ بیلچه را با خود به داخل ببرید.

۷- جنین

همراه و هم‌نورد شما بهترین منبع حرارتی است. تا آنجا که امکان دارد به هم بچسبید و سعی کنید انگشتان پاهایتان را گرم نگه دارید.

۹- با درخشش اولین نور حرکت کنید

مطمئنماً تا حالا عده‌ای به دنبال شما هستند پس هر چه سریع‌تر آنها را از نگرانی در بیاورید.

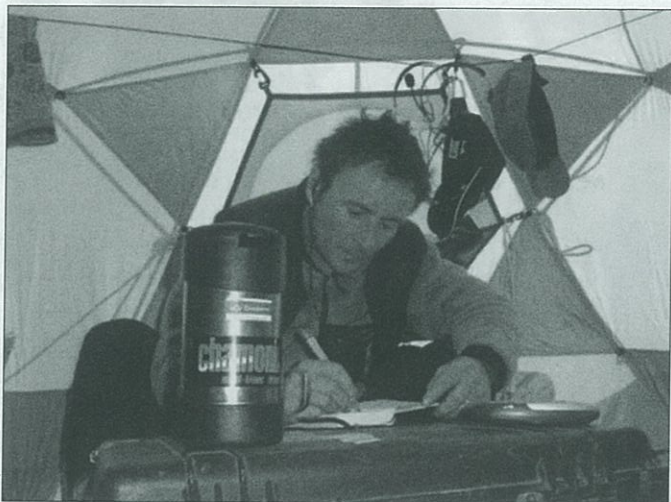


آخرین کوه نورد

وقتی ما کوهستان را دوست داریم تمامی قواعد آنرا هم می پذیریم.

ژان کریستوف لافائل

ترجمه: رضا زارعی



لافائل نوید تولد کوه نوردی دیگر در فرانسه و هیمالیا را می داد. دوران نقاهت برای وی مدت زیادی طول نکشید زیرا تب صعود به قله هیمالیا تنها یک سال او را در خانه نگاه داشت و سال بعد یعنی پائیز ۹۳ وی توانست پس از هم هوایی مناسب از مسیر لهستانی ها قله ۸۲۰۱ متری چوآیو را تنها ظرف یک روز از کمپ اصلی صعود نماید.

در بهار ۱۹۹۴ نیز پس از هم هوایی تنها ظرف سه روز شیشاپانگما را از مسیر شمال غربی (مسیر تبتی ها) صعود نمود.

در ۱۹۹۵ وی تلاش ناکام دیگری را این بار به شکل انفرادی بر روی جبهه جنوبی آنپورنا صورت داد، هدف لافائل در این سال صعود از مسیر سال ۱۹۷۰ گروه انگلیسی (بانینگتون) بود. اما وی تنها تا ۷۵۰۰ بالا رفت. هوای خراب او را بار دیگر ناکام به باز گرداند.

در ۱۹۹۶ وی به تنهایی موفق به صعود دو قله گاشربروم دو ویک شد. ضمن آنکه صعود گاشربروم یک از مسیر جدید شمال شرقی صورت گرفت. صعود گاشربروم ها تنها ۷ روز به طول انجامید.

در ۱۹۹۷ وی به همراه تیمی تحقیقاتی از ایتالیا توانست از مسیر عادی قله لوتسه را صعود نماید.

و باز هم تلاشی ناموفق بر روی دیواره جنوبی آنپورنا که گویی برای لافائل تبدیل به کوهی طلسم شده بود در ۱۹۹۸. این بار هم مسیر بانینگتون به همراه سه نفر از دوستانش. کوهستان پریرف بود و حادثه ای درست در بالای کمپ ۱ به وقوع پیوست، ۴ شریا در دام بهمنی سهمگین گرفتار شدند که یکی از آنها کشته شد. لافائل با خودش عهد کرد دیگر به آنپورنا باز نگردد، عهدی که چندان دوام نیاورد. در سال ۲۰۰۰ لافائل توانست از مسیر مستقیم شمال شرقی کوه ماناسلو را فتح نماید. این صعود ششمین صعود لافائل به یک قله ۸۰۰۰ متری به شمار می رفت. در سال ۲۰۰۱ وی موفق شد از طریق مسیر معروف سزن قله کوه کی ۲ را فتح نماید. صعود لافائل به سرسختترین کوه دنیا تنها ۹ روز طول کشید.

در سال ۲۰۰۲ لافائل بار دیگر به آنپورنا رفت و این بار به دعوت اد وسترز کوه نورد

آخرین کوه نورد فرانسه هم مرد.

این جمله ای بود که نشریه ورتیکال در شماره پائیز ۹۲ درست یک ماه پس از مرگ پیربگین در آنپورنا روی جلد خود درج نمود. پیربگین کوه نورد ۴۱ ساله فرانسوی یکی از بزرگترین کوه نوردان عصر فرانسه بود با سابقه تلاش بر روی اکثر دیواره های سرسخت آلپ و مسیرهای دشوار در هیمالیا.

۱۹۸۱ جبهه غربی ماناسلو

۱۹۸۳ کانچن چونگا (ناموفق)

۱۹۸۴ داتولاگیری، اولین صعود برج جنوبی به همراه ژان نوئل روشه

۱۹۸۷ ژانو جبهه شمالی به همراه اریک دی کمپ

۱۹۸۹ ماکالو صعود انفرادی جبهه جنوبی

۱۹۹۱ کی ۲ یال شمال غربی به همراه کریستوف پروفی

۱۹۹۲ آنپورنا مسیر جدید در جبهه جنوبی.

پیربگین را در آنپورنا کوه نوردی کم سابقه در هیمالیا و البته پرتوان در آلپ به نام ژان کریستوف لافائل همراهی می کرد. لافائل سنگ نوردی را از سن ۷،۶ سالگی آغاز نمود و در نوجوانی به کوه نوردی روی آورد. وی در جوانی صعود به مسیرهای افسانه ای آلپ را آغاز نمود و در کنار آن یخ نوردی و امداد در آلپ و همین طور صعود از مسیرهای جدید را نیز بی گرفت. در پائیز ۱۹۹۲ وی به دعوت پیربگین به عنوان هم طناب وی راهی آنپورنا شد تا به اتفاق بر روی مسیری جدید در دیواره جنوبی تلاش نمایند.

آنپورنا دهمین کوه مرتفع دنیا با ۸۰۹۱ متر ارتفاع به شمار می رود. این کوه برای فرانسوی ها جنبه مقدسی دارد که باز می گردد به اولین صعود موریس هرزوک و لوئیس لشنال کوه نوردان بزرگ فرانسوی در ۳ ژوئن ۱۹۵۳ بر روی آن، این صعود نخستین صعود یک گروه کوه نورد به قله یک کوه ۸۰۰۰ متری به شمار می رفت. امری که به دلیل دستیابی به قله کوه از سوی فرانسوی ها حتی برتر از تلاش گروه انگلیسی در سال ۱۹۲۴ در جبهه شمالی اورست که منجر به صعود نورتون تا ارتفاع ۸۵۷۰ و همچنین تلاش های متعدد آلمان ها در دهه ۳۰ میلادی بر روی نانگاپاربات شده می شد.

اما جبهه جنوبی آنپورنا نیز در سال ۱۹۷۰ به عنوان نخستین دیواره یکی از قله مرتفع ۸۰۰۰ متری توسط یک گروه انگلیسی به سرپرستی کریس بانینگتون صعود شده بود و این بر شهرت آنپورنا به عنوان یک ۸۰۰۰ متری می افزود.

پیربگین و لافائل در پائیز ۹۲ به قصد صعود این دیواره از مسیری جدید راهی آنپورنا شدند. در اواسط صعود و در ارتفاع ۷۵۰۰ متر آنها به دلیل طوفان متوقف شده تصمیم به بازگشت گرفتند، در روز ۱۱ اکتبر زمانی که پیربگین در حال فرود از طناب بود ناگهان صخره ای که کارگاه به آن متصل بود فرو ریخت و او را در فضای لایتناهی دیواره جنوبی به کام مرگ برد. لافائل آلمینیست با تجربه فرانسوی مدت ۵ روز بدون کمک ابزار فنی برای بازگشت از جبهه دشوار جنوبی تلاش نمود. حتی گروهی از کوه نوردان اسپانیایی مستقر در آنپورنا هم پس از مشاهده کوه نوردی که به تنهایی برای بازگشت تلاش می کند به کمک وی شتافتند اما با سقوط بهمن مواجه شده و از ادامه مسیر منصرف شدند. لافائل پس از این تلاش به واسطه دشواری مسیر با دست شکسته به کمپ اصلی بازگشت. اما به رغم کشته شدن پیربگین،

هیما لیا نوردان

تعداد محدودی از

کرامپونهای فیکسی تکنیکال مدل کمپ

را بصورت نقد و اقساط به شرح جدول زیر در اختیار

علاقمندان قرار دهد.

نحوه پرداخت

قیمت

شرایط

طی فیش واریزی

۵۵۵/۰۰۰ ریال

نقد

پیش پرداخت ۱۵۰،۰۰۰ ریال نقدا طی فیش واریزی

پرداخت اول ۲۵۰،۰۰۰ ریال ۳۵ روز بعد از تاریخ درخواست

۶۵۰/۰۰۰ ریال

اقساط

پرداخت دوم ۲۵۰،۰۰۰ ریال ۷۰ روز بعد از تاریخ درخواست

تذکرات :

۱- وجوه نقدی و پیش پرداخت اقساط خود را به حساب شماره

۱۱۹۶ بانک ملی شعبه ۶۱۱۷ (دادگستری همدان) بنام جواد گیاه شناس واریز نموده

کپی فیش و چک های ارسالی را تا هنگام تحویل کالا نزد خود نگهدارید.

۲- اصل فیش واریزی به همراه چکهای بانکی اقساط

و آدرس دقیق پستی خود را مطابق فرم درخواست

را با پست سفارشی به آدرس هیمالیا نوردان ارسال دارید.

۳- به درخواستهای ناقص و فاقد هر یک از مدارک خواسته شده

پاسخ داده نخواهد شد.

۴- هیات ها و گروه های کوهنوردی و سایر سازمان ها با ارائه معرفی

نامه رسمی از ۱۰٪ تخفیف برخوردار خواهند شد.

فرم درخواست

آدرس:

همدان - بلوار خواجه رشید -

ساختمان پارسیان - واحد ۴

۰۹۱۸۸۱۲۱۸۷۶

۰۹۱۸۸۱۲۷۱۳۰

۰۴۷۳۲۸۳۳۰۴۷ (۰۸۱۱)

اینجانب

تلفن

آدرس:

با ارسال: کپی فیش نقدی بمبلغ طی فیش شماره بانک شعبه و چکهای ذیل

۱- مبلغ شماره مربوط به شماره حساب بانک شعبه

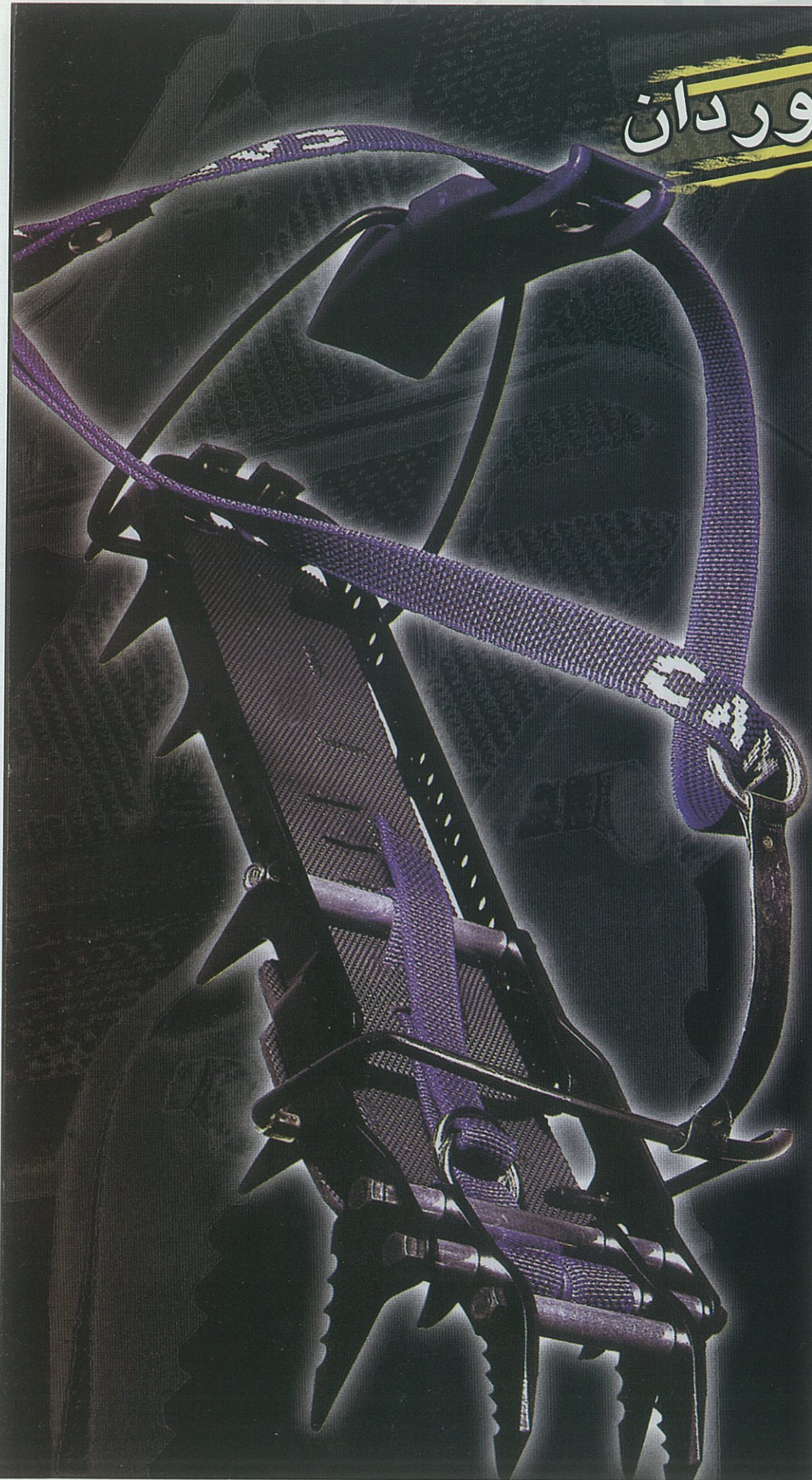
۲- مبلغ شماره مربوط به شماره حساب بانک شعبه

متقاضی خرید تعداد عدد کرامپون می باشم.

همدانیان نوردان

همدان ، خیابان خواجه رشید ، ساختمان پارسیان ، واحد ۴
تلفکس: ۷۰۴۳۳۰۴ و ۸۲۸۳۳۰۴ (۰۸۱۱)

hamedaniya navardan



معروف آمریکایی. اما این بار هدف وی دیگر دیواره سرسخت جنوبی نبود بلکه تصمیم گرفت از طریق یال طولانی شرقی به طول ۱۵ کیلومتر قله را صعود کند این مسیر در سال ۱۹۸۴ برای نخستین بار توسط ارهارد لرتان و نوربرت جاز صعود شده بود و این بار لافائل به همراه کوه نورد معروف اسپانیایی آلبرتو اینورتوگی که سعی در فتح آخرین ۸۰۰۰ متری خود داشت راهی این کوه گردید. این مسیر شامل ۷/۵ کیلومتر تراورس بالای ۷۵۰۰ متر می باشد که قله شرقی آنپورنا ۸۰۲۶ متر، قله مرکزی ۸۰۵۱ متر و قله اصلی



۱۹۹۴ بر روی کانچن چونگا، لافائل توانست با ۱۱ صعود به ۸۰۰۰ متری ها امیدهای فرانسوی ها را برای قرار گرفتن نام کشورشان در باشگاه ۸۰۰۰ متری ها (کوه نوردانی که تمامی ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر را فتح کرده اند) زنده نماید.

پس از ناکامی در صعود به ماکالو لافائل تصمیم گرفت تا در زمستان ۲۰۰۵ به این کوه باز گردد. هدف وی صعود انفرادی از مسیر فرانسویها بود. پیش از این رینهولد مسنر کوه نورد ایتالیایی و کریستوف ویلیچکی کوهنورد لهستانی برای فتح ماکالو

در زمستان تلاش کرده بودند که با ناکامی مواجه شدند.

اما لافائل سعی داشت تا از تجربیات خود در صعود زمستانی به شیشاپانگما برای فتح زمستانی ماکالو بهره گیرد.

پیش از شیشاپانگما صعودهای زمستانی به ۸ قله از ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری توسط کوه نوردان لهستانی صورت گرفته بود که نخستین آن اورست در سال ۱۹۸۰ بود.

اما کوه ماکالو با ۸۴۶۳ متر ارتفاع پنجمین کوه مرتفع دنیا به شمار می رود. نخستین صعود کوه از مسیر غربی در سال ۱۹۵۵ توسط فرانسوی ها به سرپرستی ژان فرانکو صورت گرفت. لیونل تری و ژان کوزی دو کوه نوردی بودند که در روز ۱۵ می به عنوان نخستین انسان ها بر فراز این کوه ایستادند.

در نخستین صعود انفرادی ماکالو نیز در سال ۱۹۸۰ جان روسکلی کوهنورد آمریکایی از آخرین کمپ پس از ترک همراهان خود توانست از طریق برج غربی به قله صعود نماید. دو سال بعد، اولین صعود کاملاً انفرادی را جری کوشکا کوه نورد معروف لهستانی از مسیر شمال غربی صورت داد وی بخش انتهایی مسیر خود را از راهی نو صعود کرد. همچنین پیربگین هموطن فقید لافائل نیز در سال ۱۹۸۹ توانست مسیر جنوبی را به شکل انفرادی صعود نماید.

لافائل در ماه دسامبر به همراه دو باربر و یک آشپز خود را به کمپ اصلی رساند. وی تلاش زمستانی خود را از اواخر دسامبر آغاز نمود. زمستان ماکالو همراه بود با بادهای روزانه با سرعت ۱۶۰ تا ۱۸۰ کیلومتر بر ساعت و دمای ۳۵- درجه که شدت باد آنرا تا ۶۰- درجه نیز کاهش می داد. وی برای هم هوایی مناسب حدود ۱ ماه وقت صرف کرد و در روز سه شنبه ۲۴ ژانویه کمپ اصلی را برای صعود نهایی ترک کرد. آخرین ارتباط لافائل از طریق تلفن ماهواره در روز پنج شنبه ۲۶ ژانویه از ارتفاع ۷۶۰۰ متر با همسرش کتی لافائل در فرانسه صورت گرفت. وی قصد داشت پنج شنبه شب کمپ آخر را به سمت قله ترک نماید.

هدف لافائل صعود به قله در روز جمعه و بازگشت به کمپ اصلی در روز شنبه بود. تا روز ۲۹ ژانویه هیچ خبری از او مخابره نشد. به مرور امیدها به یاس تبدیل شد. در روز ۳۰ ژانویه هلیکوپتر در تلاش برای رفتن به کمپ اصلی ماکالو به دلیل وزش باد شدید ناکام ماند. روز بعد آنها در کمپ اصلی با آشپز و باربرهای لافائل روبرو شدند. تلاش هلیکوپتر امداد در ارتفاع ۷۶۰۰ متر منتهی به یافتن چادر قرمز رنگی بود که گمان می رفت به لافائل تعلق داشته باشد. اما اثری از او نبود.

گویی لافائل هم به پیربگین پیوسته و گویی باز هم آخرین کوه نورد فرانسه مرد! Δ

منابع: سایت های

www.jclafaille.com

www.mounteverest.net

www.everestnews.com

۸۰۹۱ متر را در بر می گیرد. در روز ۱۶ می آن دو توانستند در ساعت ۱۰ صبح بر فراز قله ۸۰۹۱ متری آنپورنا بایستند. برای ژان کریستوف این صعود از دشوارترین صعودهایش در هیمالیا بود. او بر تمامی مشکلات روحی خود بر روی آنپورنا فائق آمد و مهمتر از همه این که پس از بنیو شامو که در سال ۱۹۸۸ آنپورنا ۱ را صعود کرده بود به عنوان نخستین کوه نورد فرانسوی قله این کوه را فتح کرد. یعنی پس از ۱۴ سال.

در بهار ۲۰۰۳ لافائل به دائولاگیری هفتمین کوه مرتفع دنیا رفت. وی قصد صعود انفرادی از مسیری جدید بر روی جبهه شمالی این کوه را داشت. لافائل در روز ۲۰ می موفق به فتح کوه در شرایط سخت هوا شد.

وی از نپال عازم نانگاپاربات دهمین کوه دنیا در پاکستان شد. همراه او بر روی این کوه کوه نورد معروف ایتالیایی سیمون مورو بود. آنها تا کمپ سوم گرده دیامیر را از مسیری جدید طی نمودند. سپس اد ویسترز که از مسیر معمول به کمپ ۳ آمده بود ایشان را تا قله همراهی کرد. نانگاپاربات دهمین ۸۰۰۰ متری لافائل بود.

پس از نانگاپاربات لافائل عازم برودپیک شد، در این صعود وی را باز هم ادویسترز آمریکایی همراهی می کرد. آنها برود پیک را در مدت ۸ روز صعود کردند. پس از صعود به برودپیک لافائل قصد صعود مجددی را بر روی کی ۲ داشت اما به دلیل هوای خراب از صعود کوه منصرف شد.

در پائیز ۲۰۰۴ او مجدداً به شیشاپانگما بازگشت و توانست این کوه را از مسیر دشوار جنوبی در تاریخ ۱۱ دسامبر فتح نماید. این نخستین صعود زمستانی شیشاپانگما از نظر نیالی ها به شمار می رفت. البته در روز ۱۴ ژانویه سیمون مورو و پیوتر موراوسکی نیز توانستند شیشاپانگما را فتح نمایند. در اینکه آیا صعود لافائل زمستانی محسوب می گردد در میان اروپائی ها اختلاف وجود دارد اما نیالی ها ماه های دسامبر، ژانویه و فوریه را ماه های فصل زمستان می دانند. آنها برخلاف اروپائی ها صعود لافائل را اولین صعود زمستانی شیشاپانگما به حساب می آورند.

درست چند ماه بعد از شیشاپانگما لافائل برای صعود به دوازدهمین ۸۰۰۰ متری خود راهی جبهه سخت شمالی ماکالو گردید. مسیری جدید بر روی ماکالو آن هم از سمتی ناشناخته در تبت. تلاش یک ماهه لافائل برای هم هوایی و صعود از این جبهه وی را به قله کانچونگ تسه (ماکالو ۲) با ارتفاع ۷۶۸۰ متر رساند. وی پس از فتح این کوه راهی ماکالو لا (گردنه بین ماکالو و کانچونگ تسه) شد، اما خستگی ناشی از صعود مسیر جدید بر روی کانچونگ تسه و تحلیل قوای جسمانی لافائل را از صعود به قله اصلی ماکالو باز داشت.

اما ژان کریستوف لافائل برای قرار گرفتن در باشگاه ۸۰۰۰ متری ها نیاز به صعود و فتح ماکالو، کانچن چونگا و اورست داشت. وی ۱۱ کوه ۸۰۰۰ متری را تماماً بدون کپسول اکسیژن مصنوعی فتح نموده بود ضمن آنکه اغلب صعودهایش از مسیر جدید و تلاش هایی هم در زمستان صورت داده بود.

بدین ترتیب پس از مرگ بنیوشامو با سابقه صعود به ۱۰ قله ۸۰۰۰ متری در سال

اخبار اخبار

● اکنون روح او به بالاترین قله سرفرازی صعود کرده و همان طور که وقتی در بین ما بود با فروتنی کوهها را درمی نوردید با افتخاری که آرزوی هر کوهنورد سربلندی است، به آسمان پرکشیده و جسم خاکی او بعد از صعود به بام ایران (قله دماوند) در مورخ ۸۴/۹/۴ هنگام بازگشت هنگام عبور از محل شیبدار و یخزده آبشار یخی، فروافتاده در دل زمینی



که کوهها از آن سربرافراشته اند آرمیده، بهرام جعفری یکی از بارزترین کوهنوردان تیزیای نام آشنا، علاوه بر مسئولیت استراحتگاه شیرپلا، در چند سال اخیر، که هر هفته با مهربانی و خوش رویی، هم‌نوردانش را پذیرا می‌شد، دارای مدرک مربی‌گری کوه و سرپرستی و مدیریت تور سیاحتی ورزشی متاک بود و بعد از گذشت سه دهه از زندگی پرفراز و نشیب در سن ۳۳ سالگی ما را ترک کرد اما یادش و نامش همیشه بین دوستان و هم‌نوردانش جاودان خواهد ماند و هرگز فراموش نخواهد شد.

● باشگاه ورزشی جدیدی در آستارا به نام باشگاه کاسپین در رشته کوهنوردی (آقایان و بانوان) به سرپرستی محمد صالح مهندسی و به مدیریت: میرعلی اکبر صابر و شهین دخت ولی‌نژاد، تأسیس و شروع به فعالیت نمود.
لازم به ذکر است که گروه کوهنوردی این باشگاه به مناسبت دریافت پروانه تأسیس باشگاه کاسپین و شروع به فعالیت آن، روز جمعه ۸۴/۸/۲۰ به ارتفاعات ۳۷۰۰ متری «آلوارس» یکی دیگر از قله سبلان در استان اردبیل صعود کردند.

● امسال نیز همانند سال‌های قبل در منطقه علم کوه پاک‌سازی انجام گرفت.

هزینه‌های کرایه قاطر جهت حمل زباله به این شرح است:

مبلغ

۱- سرچال و مسیر راه بریر به سرچال ۹ بار قاطر ۱/۲۶۰/۰۰۰ ریال

۲- علم چال ۷ بار قاطر ۱/۹۶۰/۰۰۰

۳- حصارچال ۱ بار قاطر ۱۵۰/۰۰۰

۴- اطراف جان‌پناه سیاه سنگ ۶ بار قاطر ۱/۳۰۰/۰۰۰

جمع کل هزینه کرایه قاطر جهت حمل زباله از منطقه ۴/۶۷۰/۰۰۰ ریال می‌باشد و

جمع کل درآمد از بابت کمک‌های مردمی و نفری یک هزار ریال طبق رسید دریافت شده

۳/۱۱۷/۰۰۰ ریال می‌باشد کسری سال ۸۴ مبلغ ۱/۵۵۲/۰۰۰ ریال می‌باشد که مبلغ باقی‌مانده

از سال ۸۳، ۹۵۸/۰۰۰ ریال می‌باشد که این مبلغ نیز در سال ۸۴ خرج و کل کسری سال

۸۴ مبلغ ۵۹۴/۰۰۰ ریال می‌باشد.

● به مناسبت چهلمین روز درگذشت دکتر موسی حاتمی از کوهنوردان گروه بابک زنجان در تاریخ ۸۴/۹/۱۱ تعداد زیادی از کوهنوردان زنجان با دعوت گروه کوهنوردی بابک در دامنه قله دوشاخ گردهم آمدند تا یاد این عزیز از دست رفته را گرمی دارند. این نخستین و بزرگترین گردهمایی کوهنوردان زنجان بود که با اعلام یک دقیقه سکوت آغاز شد و پس از صرف صبحانه کوهنوردان به قله دوشاخ صعود کردند. این برنامه در ساعت ۳/۵ بعدازظهر بعد از صرف ناهار پایان یافت.

● اولین دوره هماهنگی و بازآموزی مربیان درجه ۲ و درجه ۳ کوهپیمایی و سنگ‌نوردی ویژه تدریس کارآموزان کوهپیمایی و اولین دوره آموزشی مربی‌گری درجه ۳ کوهپیمایی در استان خراسان رضوی با حضور بیش از ۵۴ نفر از آقایان و بانوان کوهنوردان شهرستان‌های مختلف استان طی روزهای ۲۲ تا ۲۵ آذرماه برگزار گردید.

برگزاری دومین نمایشگاه عکس قلمرو کوهستانی ایران

دومین نمایشگاه عکس قلمرو کوهستانی ایران در روزهای ۱۹ تا ۲۴ آذرماه جاری در کارگاه تجربه در خانه هنرمندان ایران برگزار شد.

در این نمایشگاه که با هدف بزرگداشت ۲۰ آذر، روز جهانی کوهستان، توسط پایگاه اطلاع‌رسانی اینترنتی قلمرو کوهستانی ایران www.MountainZone.ir و با همکاری خانه هنرمندان ایران و انجمن کوهنوردان ایران برگزار شد، آثار ۱۴ نفر عکاس در سه بخش موضوعی «طبیعت کوهستان»، «ورزش‌های کوهستانی» و «زندگی در کوهستان» به نمایش گذاشته شد. در این نمایشگاه تعداد ۳۰ تصویر شامل آثاری از مریم بخشی، علیرضا بهپور، بابک بهرامی‌نژاد، احسان جمالی، امیر جوزدانی، محمد حاج ابوالفتح، پیمان خلف بیگی، اشین دانیلی ذکریان، آسوسیدییونسی، مهری شیربتی، کیانوش فرهادی‌نژاد، نیکول فریدنی، حسین نظر و سیدحمید هاشمی به نمایش گذاشته شد. این تعداد تصویر از میان ۲۹۹ قطعه عکس از ۳۳ نفر عکاس که در پی فراخوان برگزاری به دبیرخانه این نمایشگاه ارسال شده بود انتخاب شد.

همچنین در حاشیه نمایشگاه فوق و در روز دوشنبه ۲۱ آذرماه نمایش اسلاید و نشست عکاسی کوهستان نیز در تالار بتهوون خانه هنرمندان ایران برگزار شد. بیش از یکصد تصویر از میان تصاویر ارسالی ۳۳ نفر عکاسی که آثارشان را برای شرکت در نمایشگاه فوق ارسال کرده بودند در این برنامه نمایش داده شد.

گفتنی است نخستین نمایشگاه عکس قلمرو کوهستانی ایران با حضور آثاری از ۱۰ عکاس در آذرماه سال ۸۲ و در خانه هنرمندان ایران برگزار شده بود.

● صعود سراسری استان مازندران به قله دماوند و با میزبانی هیات کوهنوردی آمل برگزار شد. در این برنامه حدود ۱۵۰ نفر شرکت داشتند.

● راز ناگشوده غار هوازو توسط غارنوردان سنندج و هیات کوهنوردی شهرستان دیواندره گشوده شد.

هوازو، کوهی به ارتفاع ۲۳۰۰ متر در جنوب شرقی شهرستان دیواندره و آبادی «تبریزخاتون» در ۲۰ کیلومتری دیواندره که رسیدن به هوازو را امکان‌پذیر می‌سازد. در بالای قله هوازو در سمت شرقی آن روبه‌روی آبادی «مسره‌در» غار عمودی دهان می‌گشاید که به علت صعب‌العبور بودن همواره در اذهان مردم باعث شایعات و وجود اوهام گوناگون

نسبت به این غار بود تا اینکه روز دوشنبه ۷ آذرماه ۸۴ غارنوردان سندج از گروه پیام مخبرات و هیأت کوهنوردی دیواندره داخل غار شدند غار طبیعی و آهکی به عمق عمودی ۲۰ متر که در ته غار دالانی به طول ۲۰ متر منشعب می‌گردد که فقط مشکل فنی و نرفتن مردم به درون این غار باعث ایجاد شایعات گوناگون و غیرواقعی در میان مردم بوده است در این برنامه افراد زیر شرکت داشتند:

ناصر محمدی، سنگ‌نورد - محمد مهدی‌پناه، غارنورد - عارف زارعی، غارنورد - سلام اسماعیل سرخ - نیما اسماعیل سرخ - عثمان زارعی

● بلندترین آبشار استان گلستان به ارتفاع بیش از هفتاد متر توسط هیأت کوهنوردی شهرستان کردکوی شناسایی و نام‌گذاری شد.

این هیأت در غالب یک تیم هفت نفره به سرپرستی علی مراد منوچهری و به مربی‌گری امید کاظمی با یک برنامه‌ریزی خوب و هماهنگ با استفاده از وسایل فنی سنگ‌نوردی



موفق شدند آبشارهای بلند و زیبایی را در منطقه جنگلی کردکوی شناسایی کنند. طول مسافت این آبشار از شهرستان کردکوی، ۲۲ کیلومتر می‌باشد که علاقه‌مندان می‌توانند برای تماشا و بازدید از این آبشار زیبا با هیأت کوهنوردی شهرستان کردکوی هماهنگی لازم به عمل آورند.

اسامی افراد عبارتند از: علی مراد منوچهری، امید کاظمی، عبدالرحمان منچر، علی اکبر گودرزی، فخرالدین الوندی، سیدرحیم توکلی، مازیار کیااحمدی، سیدمحمدی سیدلنگی.

● گروه کوهنوردی اساتید و کارکنان دانشگاه تبریز به مناسبت گرامیداشت روز جهانی «کوهستان» در تاریخ ۸۴/۹/۲۰ به تعداد ۳۸ نفر از اعضای گروه به قله هولاکوخان صعود نموده‌اند.

● در تاریخ ۸۴/۹/۲۵ دومین نشست کمیته پزشکی ورزشی کوهنوردی استان مازندران

به میزبانی هیأت کوهنوردی شهرستان آمل با حضور دکتر پورکاظمی رئیس کمیته پزشکی ورزشی استان مازندران، بابک رهبری کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزشی، محمدرضا اسماعیل زاده طلوعی عضو هیأت علمی دانشگاه شمال و کارشناس فیزیولوژی ورزشی شهرستان و دکتر حکیمی رئیس کمیته پزشکی شهرستان و همچنین آقای ارجمند رئیس هیأت کوهنوردی استان مازندران و هیأت همراه و تعدادی از پزشکان آمل و سرپرستان هیأت‌های کوهنوردی شهرهای استان و با حضور حدود ۲۰۰ نفر از کوهنوردان و پیشکسوتان کوهنوردی آمل در طی دو جلسه صبح و عصر در سالن هلال احمر آمل برگزار گردید.

● در تابستان سال ۸۴ کوهنوردان گروه کوهنوردی بانوان بامداد بروجرد به قله دماوند و سیلان و اشتراکوه صعود کردند.

● شماره دو، گاهنامه کوهنوردی، نشریه هیأت کوهنوردی شهرستان نظرآباد به چاپ رسید. در این شماره مطالب متنوع در مورد دانستی‌های کوهنوردی، گزارش صعود به قله لنین و مطالب مفید دیگر را می‌توانید بخوانید.

● نامه‌ای با امضای بیش از یکصد نفر از اهالی کلاردشت به دفتر مجله رسیده که از مسئولین خواسته‌اند جهت حفظ باقی‌مانده ناچیز محیط زیست مسیر بعد از وندارین به خصوص مسیر حصار چال مسدود گردد. ضمن اینکه این طومار در دفتر مجله موجود است ما نیز مصرا نه می‌خواهیم که طبیعت زیبای کلاردشت دیگر بیش از این آماج تاخت و تاز بساز و بفرش‌ها و ویلاسازان قرار نگیرد.

● در ادامه برنامه‌های کوهنوردی توسط هیأت کوهنوردی سازمان آب و برق خوزستان چند صعود کوهنوردی در آذرماه سال جاری به شرح زیر انجام گرفت.
صعود اول: همگانی آقایان در تاریخ‌های ۲ و ۳ آذرماه، قله نور این کوه در ۳۵ کیلومتری شمال شهرستان دهدشت در استان کهگیلویه و بویراحمد قرار دارد قله‌ای با ارتفاع ۴۰۰۰ متر و بسیار باشکوه که بیننده را مسحور خود می‌سازد، این صعود همگانی با حضور ۳۳ نفر انجام گرفته است.
صعود دوم: همگانی خانم‌ها در تاریخ‌های ۹ و ۱۰ آذرماه، کوه چپوه این کوه در شمال شهرستان ایذه یکی از شمالی‌ترین شهرهای استان خوزستان با ارتفاع ۲۱۷۲ متر. کوهی سترگ و چغر، این صعود نیز با حضور ۳۰ نفر انجام گرفت.
صعود زمستانی: همگانی مشترک بانوان و آقایان و خانواده‌های محترم سازمان آب و برق خوزستان.

● به مناسبت ۲۰ آذر «روز جهانی کوهستان» ۳۰۰۰ نفر از شهروندان و کوهنوردان شهرستان دزفول در یک همایش بی‌نظیر کوهپیمایی اقدام به صعود قله سِگ‌بیون در شمال این شهرستان نمودند.

● پنج نفر از کوهنوردان گروه کوهنوردی اوج مشهد به مناسبت گرامیداشت ۲۲ بهمن به قله ۳۰۱۰ متری ملکوه (ملکان) واقع در جنوب غربی شهر کدکن از توابع شهرستان تربت حیدریه صعود کردند. اعضای تیم: وحید اشرفی، مجتبی روشنایی، محمد پرتوی، روح اله‌ستوده و مسعود صادق‌زاده.

● در تاریخ نهم آذر ۸۴ مسابقات کوهپیمایی آموزشگاه‌های مناطق بیست‌گانه شهر تهران در ارتفاعات کلک چال در رده سنی نونهالان برگزار شد و تیم منطقه ۲ توانست مقام سوم مسابقات را کسب نماید.
اعضای تیم: سعید کشاورز، داوود امامی، میثم افضلی، محمدمامین عبادی، آرش کریمی، ابراهیم اشراقی مربی تیم.

● مسابقات سنگ‌نوردی جام امید به صورت کشوری در ۲۸ و ۲۹ دی ماه ۸۴ با شرکت تیم‌های: قم، زنجان، قزوین، آذربایجان شرقی، خراسان رضوی، خراسان شمالی، یزد، شاهین‌شهر، شهرکرد، تاکستان، جیرفته، باشگاه زغال سنگ کرمان، گروه واعظی‌زاده کرمان، باشگاه بارز کرمان.

● هیأت کوهنوردی شهرستان نظرآباد با دعوت از کوهنوردان سراسر کشور صعود زمستانه به قله شاه البرز طالقان به مناسبت یادمان پیشکسوتان کوهنوردی و دهه مبارک فجر را در برنامه کاری خود قرار داد.

مراسم افتتاحیه در فرهنگسرای مهر نظرآباد در تاریخ ۸۴/۱۰/۱۹ با حضور رئیس فدراسیون کوهنوردی، رئیس هیأت کوهنوردی استان تهران، فرماندار شهرستان نظرآباد، رئیس اداره تربیت بدنی طالقان و کوهنوردان همدان، ساوجبلاغ، یزد، الیگودرز، بانه، دیواندره، سنندج، قزوین، الموت، کرج، تهران، شهر جدید هشتگرد برگزار گردید. در این مراسم از



پیشکسوتان کوهنوردی و راهنمای قله ناز و کهار مشهدی اکبر ربیعی تجلیل شد.

● تعداد ۱۲ نفر از کوهنوردان شرکت مخابرات استان تهران به اسامی دکتر سعیدی (پزشک گروه) - زینعلی - ساری خانی (سرپرست گروه) - شمشکی - علی پور - شهبازی - بخشی زاده - کامران - شیرینی - کازرونی - صالحی - زارعی در تاریخ ۸۴/۱۱/۶ موفق به صعود قله کلیمانجارو در کشور تانزانیا شدند.

● یک تیم از کوهنوردان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان موفق به صعود قله کلیمانجارو گردیدند. اسامی شرکت کننده در این برنامه: کریم بنی مولایی (سرپرست) - مسعود ناظمی - اکبر توکلی - حسین اسدیپور - سیدصادق هدایتی - منصور درویش مولا.

● گروهی از کوهنوردان با سابقه شهرستان خرمدره پس از سالها فعالیت در زمینه ورزش فرح کوهنوردی در راستای توسعه سلامت عمومی جامعه و گسترش ورزش کوهنوردی، موفق به اخذ مجوز رسمی باشگاه کوهنوردی گردیدند. این باشگاه اولین مجموعه از نوع خود در استان زنجان می باشد.

● تعداد ۲۰ نفر از اعضای هیأت کوهنوردی زرقان موفق شدند از دو جبهه به قله دماوند صعود نمایند. △

نامه ها و مطالب شما رسید:

گروه چکاد رشت - گروه اوج مشهد - هیأت کوهنوردی شهرستان آمل - هیأت کوهنوردی زرقان - ابراهیم مراد - نیما بشیری مقدم - شهلا احمدوند (لرستان) - گروه کوهنوردی تهران - مهدی اعتمادفر - حمید حبیبی قزوین - انجمن کوهنوردی دانشگاه - محراب حاجبی - محمد کمالی اردکانی - سلام اسماعیل سرخ - گروه دنا اصفهان - گروه کوهنوردی شاهو (نقده) - گروه کوهنوردی سیمان غرب (کرمانشاه) - گروه کوهنوردی آلپ تبریز - جبار سلیمانی از دیواندره - حسن بهرامی شاهین شهر اصفهان - امیرحسین صالحی جم کاناذا - چکاد کوهستان اصفهان - محمد گلستانی شیراز - گروه تندر خوی - امیراحمد شاملو اصفهان - امین معینی نهاوند - زهرا ثقفی - جواد مفاخری - محسن جباری - محمدحسن نجاریان - رضا قاسمی

اخبار فدراسیون

○ فدراسیون کوهنوردی به منظور شناخت و معرفی بهترین کیفیتها و روشهای صعود و همچنین شناسایی و تشویق و تقدیر از اجراکنندگان این گونه برنامهها ایجاد رقابت سالم که بالطبع موجبات رشد و ترقی دانش علمی و عملی کوهنوردی در کشور خواهد شد، کمیته انتخاب صعودهای برگزیده سال به دبیری حسن نجاریان تشکیل و در نظر دارد از میان صعودهای انجام شده در طول سال ۱۳۸۴ نسبت به انتخاب بهترین آنها اقدام و در مراسمی که تاریخ آن متعاقباً اعلام خواهد شد به نحو مقتضی از عزیزان تقدیر به عمل آورد، لذا خواهشمند است مراتب را به کلیه هیأت‌های تابعه، گروه‌ها، باشگاه‌های ذیربط اعلام تا نسبت به تهیه و ارسال گزارش برنامه، فیلم، مجموعه عکس، با تایید هیأت مربوطه اقدام و حداکثر تا تاریخ ۸۵/۱/۳۰ به آدرس زیر ارسال نمایند.

لازم به ذکر است درخصوص صعودها ارایه عکس، فیلم، کروکی دقیق، زمان و فصل اجرا و... الزامی می باشد همچنین به بهترین و کاملترین گزارشها جایزه ویژه هیأت داوران اهدا خواهد شد.

گزارشهایی که مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت:

- ۱- صعودهای دیواره نوردی (گشایشها، صعودهای زمستانی، بازگشاییها، سرعتی)
- ۲- قله نوردی (زمستانه، اولین بارها، مسیرهای ناشناخته)
- ۳- یخ نوردی
- ۴- غار نوردی
- ۵- صعودهای ترکیبی

۶- صعودهای برون مرزی (صعودهای مستقل) آدرس ارسال گزارشها: زنجان کیلومتر ۵ جاده تهران - صندوق پستی ۴۱۴ - ۴۵۱۹۵ شرکت پارس سوییج حسن نجاریان.

○ در ادامه پنجمین صعود زمستانی سراسری فدراسیون کوهنوردی که در ارتفاعات همدان برگزار شد، ۱۵۰ کوهنورد موفق به صعود قله ۳۵۸۰ متری الوند شدند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی، در برنامه این صعود بیش از ۷۰۰ کوهنورد زن و مرد از سراسر کشور شرکت داشتند و در قالب ۱۰ تیم برای صعود به قله مرتفع همدان (قزل ۴۰ نفر، دائم برف ۶۱ نفر، کلاغ لانه ۵۴ نفر، الوند ۱۳۴ نفر آقا و ۵۴ نفر خانم، کمرلرزان ۷۴ نفر، چهارقله ۴۰ نفر، اردک مردک ۹ نفر، یخچال ۹۹ نفر، شاهنشین ۵۶ نفر خانم، کلاه قاضی ۹۴ نفر) تلاش کردند اما به دلیل شرایط بسیار نامناسب جوی، بارش شدید برف و کولاک تنها صعود به قله الوند برای ۱۵۰ کوهنورد مرد و زن محقق شد.

○ فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران به منظور بالا بردن سطح مربیان سنگ نوردی (صعودهای ورزشی) کشورمان با دعوت از دو مربی سنگ نوردی از کشور فرانسه دوره مربیگری برگزار کرد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی، دو مربی مرد و زن فرانسوی طی دوره‌های جداگانه‌ای جدیدترین روشها و دانش پیشرفته مربیگری سنگ نوردی (صعودهای ورزشی) در سطح دنیا را به مربیان مرد و زن کشورمان آموزش می دهند. این دوره‌ها از روز شنبه ۲۹ بهمن ماه به ترتیب در شهر اراک ویژه بانوان و همدان ویژه آقایان برگزار می شود. △



گل همیشه بهار

Calendula

(تیره مرکبان) گیاهی است علفی، پایا و ریزومدار، ساقه هوایی افراشته، منشعب دارای پرزهای غده‌ای است که در انتهای آن نهنج گل زردرنگ قرار دارد. همه قسمت‌های گیاه ارزش دارویی دارد فقط گل‌های لوله‌ای و راست را جمع‌آوری می‌کنند. ریزوم‌ها را پس از بیرون آوردن از خاک تمیز نموده و به سرعت خشک می‌کنند. گل‌ها محتوی اسانس روغنی، کارتنوئید، استرول، ایزوکرستن، ساپونین، آرنیدبول، استراگلل می‌باشد.

گل همیشه بهار ضدقارچ، ضد باکتری و ضدویروس است و با تنگ کردن مویرگ‌ها باعث بهبود بریدگی‌ها، زخم‌ها، واریس و سایر ناهنجاری‌های التهابی می‌گردد. گل همیشه بهار پیش از همه موارد فوق یک داروی شفابخش زخم‌های پوستی است و برای بریدگی‌ها و خراش‌های پوستی، زخم‌ها، قرمزی و برافروختگی پوست، سوختگی سطحی و آفتاب سوختگی‌ها، جوش‌ها و آکنه، راش یا دانه‌های پوستی، ناراحتی قارچی پوست، بیماری پای ورزشکاران و زخم‌ها و مشکلاتی که در سر پستان در اثر شیر دادن ایجاد شده است کاربرد فراوان و اثرات شفابخش خوبی دارد.

دم کرده گل همیشه بهار برای رفع التهاب معده، زخم‌های معده، التهاب روده و کولون مفید است. گل و برگ همیشه بهار در پاک کردن آلودگی‌های کبد و کیسه صفرا و رفع مشکلات این دو عضو کاربرد خوبی دارد. از آنجا که دارای خواص استروژنی ملایم می‌باشد برای کاهش دردهای قاعدگی و تنظیم آن نیز به کار می‌رود.

دوران گل دهی: اردیبهشت تا اواخر تیر

زمان برداشت: گل‌ها: تیر و خرداد - ریشه: شهریور - برگ و سرشاخه: تیر و مرداد

پراکنندگی: دز دامنه کوه‌های البرز، اراک، دامنه دنا، زردکوه

فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله‌های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است لذا ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفاً کسانی که وجهی پرداخت کرده اند (از ابتدای انتشار مجله تاکنون) و مجله دریافت نکرده اند با دفتر مجله تماس بگیرند.

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

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۴۸۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۶۰۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۲۰۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب جاری ۳۰۷۰ بانک صادرات امین‌الملک کد ۴۷۶ یا سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه‌ی کوه (قابل پرداخت در کلیه‌ی شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است.) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.
۲. کپی فیش بانکی را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.
۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.
۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.
۵. دوره‌های صحافی شده فصلنامه ۱-۸، ۹-۱۶، ۱۷-۲۴، ۲۵-۳۲، ۳۳-۴۰ موجود می‌باشد.

فتوکپی فرم ارسالی
مورد قبول است.
لطفاً فقط برای یک سال
وجه اشتراک واریز نمایید.

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

کدپستی: صندوق پستی: طی فیش بانکی شماره: به مبلغ:

درخواست از شماره: تا: مورخه: کد اشتراک قبلی:

مشترک محترم: در صورتی که پس از ۲۰ روز از آغاز فصل، مجله به دست شما نرسید لطفاً اطلاع دهید تا مجدداً ارسال شود.

اخبار انجمن کوهنوردان ایران

○ چهل و سومین نشست ماهانه انجمن در روز ۶ دی ۸۴ در تهران (فرهنگسرای دانشجو) تشکیل شد. پس از پذیرایی و دیدار دوستانه اخبار کوهنوردی ارائه شد و هادی آبادی خواه - نایب رئیس هیات مدیره - گزارش فعالیت‌های هیات مدیره را به آگاهی حاضران رساند. سپس رسول زندی، دبیر هیات کوهنوردی کرمان و مؤلف کتاب «کوه‌های کرمان» در مورد کوه‌های استان کرمان صحبت کرد. در پایان، عبدالله اشتری از پایه گذاران انجمن حفظ محیط کوهستان، در مورد نقش سازمان‌های غیردولتی در جامعه امروزی صحبت کرد و پیشنهادهایی در زمینه مدیریت بهتر انجمن کوهنوردان ارائه داد.

○ در نشست بهمن ماه محسن گلنار گزارشی از صعود گروه چهارنفره باشگاه داموند به قله‌های ماتهوون و مون بلان در تابستان گذشته ارائه داد.
○ چهل و پنجمین نشست ماهانه انجمن در روز چهارشنبه سوم اسفند برگزار شد. در این نشست لیلا اسفندیاری، نخستین خانمی که غار پراو را دو بار تا انتها پیموده است گزارشی از آن برنامه و توضیحاتی درباره مشکلات پیمایش این غار ارائه کرد.

○ یک دوره آموزش نقشه‌خوانی و مسیریابی در کوهستان با دستگاه GPS توسط انجمن، با تدریس کاوه کاشفی (فوق لیسانس برنامه‌ریزی شهری - کارشناس نقشه‌برداری) برگزار شد. بخش تئوری این کلاس در روزهای ۲۸ و ۲۹ و ۳۰ آذر از ساعت ۴ تا ۸ بعدازظهر، و بخش عملی آن از ۷/۳۰ تا ۱۳/۳۰ در منطقه ایستگاه اول تله کابین توچال برگزار شد. در این دوره ۴۸ نفر از تهران، زنجان، اصفهان، کرج و بروجرد شرکت داشتند.

○ نمایشگاهی از عکس‌های زنده‌یاد فریدون اسماعیل‌زاده توسط گروه کاری تصویرگران کوهستان در شهر همدان برگزار شد. این نمایشگاه از اول تا چهاردهم بهمن دایر بود. در این نمایشگاه ۱۰۷ اثر از ۳۲ نفر عکاس به نمایش گذاشته شد که ۲۵ اثر آن متعلق به زنده‌یاد فریدون اسماعیل‌زاده بود.

○ دفترهای نمایندگی انجمن کوهنوردان در شهرهای ماکو، رامسر و تنکابن آغاز به کار کرده‌اند.
انجمن کوهنوردان ایران از همه کوهنوردان، دوستداران محیط‌های کوهستانی و گروه‌ها و باشگاه‌های کوهنوردی درخواست دارد برای شکل دادن هرچه بهتر سازمان غیردولتی که نماینده افکار عمومی کوهنوردی کشور باشد، در این انجمن عضو شوند و نمایندگی‌های شهرستان و استان را تشکیل دهند.

○ شماره دوازدهم گاهنامه انجمن (ویژه‌نامه غار پراو) در دی ماه و دومین شماره کوهبان (نشریه گروه دیده‌بان کوهستان) در بهمن ماه منتشر شد. علاقه‌مندان می‌توانند برای دریافت این نشریه‌ها با انجمن تماس بگیرند.

○ انجمن در نظر دارد ویژه‌نامه‌ای در زمینه حادثه‌های کوهستان، خطرات کوه و مسایل جست و جو و نجات منتشر کند. از همه علاقه‌مندان درخواست داریم تا گزارش حادثه‌هایی را که در کوه با آن روبه‌رو شده‌اند، تحلیل خود از علل بروز حادثه و دیگر مسایل مربوط را به نشانی انجمن بفرستند.

دیده‌بان کوهستان (دکا)

○ با رایزنی‌هایی که با پارهای رسانه‌ها انجام شده، می‌توانیم اخبار و گزارش‌های مربوط به محیط‌های کوهستانی را در سایت خبرگزاری میراث خبر و روزنامه‌های همشهری، شرق و اعتماد ملی منتشر کنیم. از همه کوهنوردان و دوستداران طبیعت درخواست می‌کنیم، تهدیدهایی را که متوجه محیط‌های کوهستانی است یا پیشنهادهایی را که در زمینه حفظ این مناطق دارند، با ما در میان بگذارند تا در مورد انتشار آنها اقدام کنیم.

○ کوهستان خبر در جنوب غربی شهر بافت (استان کرمان) که بلندترین قله آن به نام چاه برفه ۳۸۵۰ متر ارتفاع دارد، از بکرترین و زیباترین مناطق طبیعی ایران است. بخش وسیعی از این کوهستان، عنوان «پارک ملی» دارد و بخشی دیگر از آن «پناهگاه حیات وحش» روچون خوانده می‌شود. چندی پیش اداره میراث فرهنگی کرمان و فرماندار بافت اعلام کردند که طرحی برای نصب تله‌کابین در این منطقه تصویب شده است. کوهنوردان و طبیعت‌دوستان کرمان در مخالفت با این طرح، نامه‌نگاری‌هایی داشتند و در روز ۱۸ دی ماه با تجمع در مقابل اداره میراث فرهنگی و گردشگری کرمان از مسئولان خواستند که از اجرای این طرح خودداری کنند. مدیران میراث فرهنگی، با روی خوش از تجمع‌کنندگان استقبال کردند و اعلام داشتند که در طرح تجدیدنظر خواهند کرد.

«دکا» در ارتباط با طرح تله کابین خبر و چند برنامه تله کابین دیگر، نامه نگاری‌های اعتراض آمیز متعدد داشته و از طریق رسانه‌ها، اطلاع رسانی کرده‌اند.
○ قالیباف شهردار تهران در روز ششم بهمن ماه دیداری با نمایندگان سازمان‌های غیردولتی داشت و از آنان خواست که با شهرداری همکاری و همفکری بیشتری داشته باشند و در این زمینه پیشنهادهای خود را با «خانه تشکل‌ها» (تهران - خ نجات‌الهی - چهارراه ورشو) در میان بگذارند. نماینده دکا از شهردار پرسید، چگونه است که شهرداری با کوچک‌ترین تخلف‌های ساختمانی برخورد شدید می‌کند، اما از تجاوزهای گسترده به محیط‌های کوهستانی اطراف تهران و شهرک‌سازی‌ها که توسط نهادها و اشخاص گوناگون در این محیط‌ها انجام می‌شود، جلوگیری نمی‌کند؟! قالیباف گفت که مدیریت جدید شهرداری به شدت با ساخت و ساز در کوهپایه‌ها مخالف است و در مورد ساختمان‌های غیرمجاز، به دریافت جریمه اکتفا نمی‌کنیم، بلکه این ساختمان‌ها را تخریب می‌کنیم. این اظهارات، در رسانه‌ها انعکاس قابل توجهی داشت.

○ تلاش کوهنوردان، طبیعت‌دوستان، شورای شهر و بسیاری از اهالی کلاردشت برای تعطیل کردن معدن سنگ دیوچال ادامه دارد، فعالان این جریان، خواستار حمایت دیگر کوهنوردان و سازمان‌های زیست محیطی هستند. از طریق تماس با «انجمن حفظ محیط زیست کلاردشت» (نقوی / بیگلریان: تلفن ۰۱۹۲۲۶۲۶۹۲۳-۶۹۲۳۳ و صندوق پستی: کلاردشت ۳۴۵-۴۶۶۶۱) می‌توانید با این دوستان هم‌فکری کنید. △

فراخوان

دومین جشنواره دوسالانه گزارش‌های کوهنوردی

تهران - خرداد ۱۳۸۵

انجمن کوهنوردان ایران در نظر دارد به منظور شناسایی و معرفی شیوه‌های گزارش دهی از برنامه‌های کوهنوردی و ترویج فرهنگ گزارش‌نویسی، دومین جشنواره دوسالانه گزارش‌های کوهنوردی را در خردادماه ۱۳۸۵ برگزار کند.

این جشنواره در سه بخش ۱- مکتوب ۲- اجرای زنده (همراه با اسلاید، تصویر، ...) ۳- فیلم‌های کوهنوردی، برگزار می‌شود و به نفرات برگزیده، تندیس یا لوح تقدیر و جایزه داده خواهد شد. از همه علاقه‌مندان درخواست می‌شود برای شرکت در جشنواره، دو نسخه از گزارش‌های مکتوب یا فیلم‌ها و یا شرحی از گزارش اجرای زنده خود را به همراه نسخه‌ای از عکس‌های دیجیتال و فهرستی از اسلایدهای نمایشی، حداکثر تا ۲۵ فروردین ۱۳۸۵ به نشانی زیر ارسال کنند.

توضیح

۱- گزارش‌های ارسالی نباید در جشنواره پیشین (خرداد ۸۳) شرکت داده شده باشند.

۲- فیلم‌ها باید به صورت VCD و یا VHS باشند. فرمت عکس‌های دیجیتال باید به صورت JPEG باشد.

۳- گزارش‌های کتبی به صورت تایپ شده و روی کاغذ A۴ باشد.

دبیرخانه جشنواره گزارش‌های کوهنوردی - انجمن کوهنوردان ایران

تهران، خ انقلاب، نبش لاله‌زار، ساختمان ۵۹۰ واحد ۱۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵/۵۵۱۱، تلفن ۰۲۱-۶۶۷۱۲۲۴۳، نمابر: ۰۲۱-۶۶۷۱۲۲۴۱

The main question is whether the function of this cave was defensive or devotional. The name of the cave may give us some idea. "Gau" in the dialect of Ferdowsi's *Book of Kings* (*Shahnameh*) means hero and "Kan" designates locality. As such, Gukan means the place that heroes would gather (Gau also means brother in the Lurestani dialect).

Gukan's location is such that no long-term residence is conceivable. One can safely assume that it was not used as a defensive cave. It is high on one of the tall mountains of the Zagros Range. Throughout the winter, and until mid-spring, it is covered in snow. Nor is it strategically located in terms of commerce or military operations. The less-than-twenty-family village of Gukan is a new settlement for nomads.

It is then probable that the cave was a temple rather than a fortress. Before the advent of Islam, many ethnic groups lived in Iran, some holding their religious ceremonies in caves, whether natural ones like Baba Jaber and Shapur, or man-made like the fortress of Juq in Hamedan and Niasar near Kashan.

None of the Iranian or foreign archeologists have offered authoritative opinions on the function of these caves that appear everywhere in Iran, although mountain-climbers have identified many such dugouts and submitted their findings to authorities.

Mr. Ali Rahimi, head of the Mountaineering Association of Fereydunshahr, identified the Gukan Cave. The author visited the cave in October 2005 with him and several climbers. Today, the Gukan Temple functions as a place of worship for nomads of the region, who make annual pilgrimages to ask blessing from the Shah of Gukan. △



Gukan, A Defensive Cave or a Temple

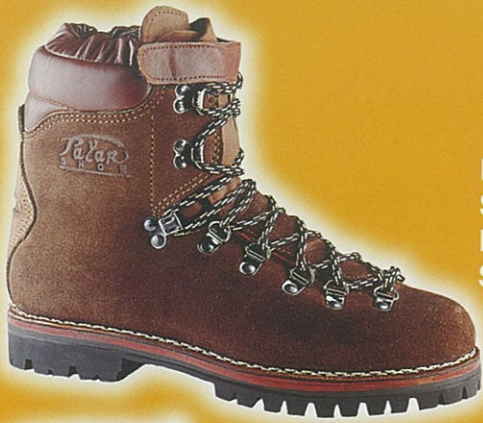
Gukan, A Defensive Cave or a Temple

In ancient times, Iranians used the sides of the mountains to build three types of structures -- burial caves, defensive caves, and temples. The main characteristic of Burial Caves is the small recess dug inside a rock, some of which house stone crates where the corpses were laid. These caves were usually built in hard-to-get places for obvious reasons. Examples of burial caves can be found in the regions of Kermanshah and Fars. Defensive Caves are unique to Iranians and examples of them can be found throughout the country, but especially along the Hezar Road. These caves are either situated close to a water source or water was carried via a network of canals and ducts to a cistern within the cave or near it. Temple Caves were used as places of worship and liturgical ceremonies.

The GUKAN Cave is 36 km from Fereydoun-Shahr, in the Esfahan Province, along the road that leads to Chelgard. To reach the village of Gukan, you must take a side road before the Village of Qaleh-Sorkh, going through the villages of "Kamran," "Shadi," and "Shahan." Once over the Kamran Pass and a kilometer beyond the cement bridge, another side road will take you to the village of Gukan. The cave is accessible from the village by trekking.

Gukan is on the eastern side of the mountain and the village. The original formation had two small caves one on top of the other. Then, because one of the walls was difficult to climb and the other was close to a spring, builders carved the stone to its current shape. To reach just under the opening of the first cave, you need to climb a fifty-meter wall. The original builders had shaped the wall into a groove a meter deep and 1.5 wide; in this way, they had made access even more difficult. The height of this section is six meters. There is now a ladder of 7 meters propped against the wall to make the climb easy, or you can use roll pitons.

Once over this section, we reach the opening of the first cave, which is circular, with a radius of 6 meters. Then, the second vertical wall measuring 15 meters starts, extending to the opening of the main cave, which was originally a horizontal slit that builders widened to 4 meters high, 6 meters wide, and 20 meters long. At the end of the cave, to the right, we find the tomb of SHAH GUKAN. To the left a gated dugout takes you to a cistern. The cistern is 2 meters wide, 3 meters high, and 4 meters deep, around which a layer of rock and lime had been plastered for impermeability. The roof of the cistern has not been covered and it is 1.5 meters high. The cistern was filled entirely with water coming from a spring 400 meters away (there are no signs of water drips on the walls, which, given the limestone make up of the rocks that shows watermarks, means that the spring is the unique source). The physical and chemical analysis of this water could reveal climactic changes over the years.



MODEL : CASINGER کاسینگر
SOLE : vibram 
LINING: GORE-TEX water prof
SIZE : 36 - 48 



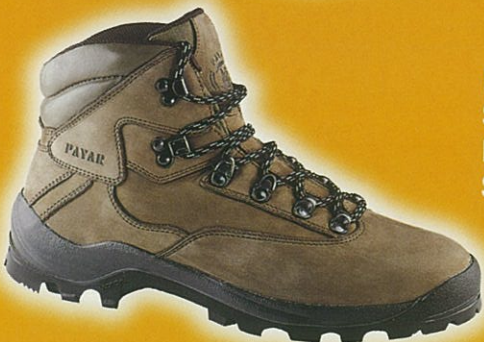
MODEL : NORDICA نوردیکا
SOLE : vibram 
LINING: GORE-TEX water prof
SIZE : 36 - 48 



MODEL : LOWE لووا
SOLE : vibram 
LINING: GORE-TEX water prof
SIZE : 36 - 48 



MODEL : ALPE آلپ
SOLE : vibram 
LINING: GORE-TEX water prof
SIZE : 36 - 48 



MODEL : AMIR یامیر
SOLE : vibram 
LINING: GORE-TEX water prof
SIZE : 36 - 48 

تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی
همگام با مدلهای فنی اروپا ، پنج لایه
با لایه گورتکس و ضد آب و فروروشده
کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ
طرف قرارداد با کلیه سازمانها ارگانها
و مراکز دولتی

آدرس: خیابان ولیعصر ، بین میدان منیریه و خیابان امام
خمینی (سپه) مقابل خیابان صنعتی پور (مهدیه) پلاک ۱۲۶۹
تلفن : ۶۶۴۹۵۳۵۰ - ۹۱۲۳۱۰۲۶۴۶



Mosaffa Company

Mosaffa

MILLET

Designer: Vakilzadeh



MILLET



شرکت ساز و ساخت مصفا

نماینده انحصاری **CAMP & Millet** در ایران
تهران: خیابان انقلاب • نرسیده به خیابان سپاه
کوچه فروغی • شماره ۴۷ • طبقه اول

فکس: ۷۷۶۵۲۴۷۱ - ۷۷۶۵۲۷۸۳ - تلفن: ۷۷۵۲۸۷۹۴

E-mail: homb7576@yahoo.com

تلفن فروشگاه ها

۶۶۴۶۰۵۷۰
۶۲۷۰۴۱۷
۵۲۶۰۳۶۲
۲۵۲۳۴۹۸
۷۲۹۲۵۴۴
۲۳۳۷۲۹۶
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 K2
اولین ستاره شرق

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