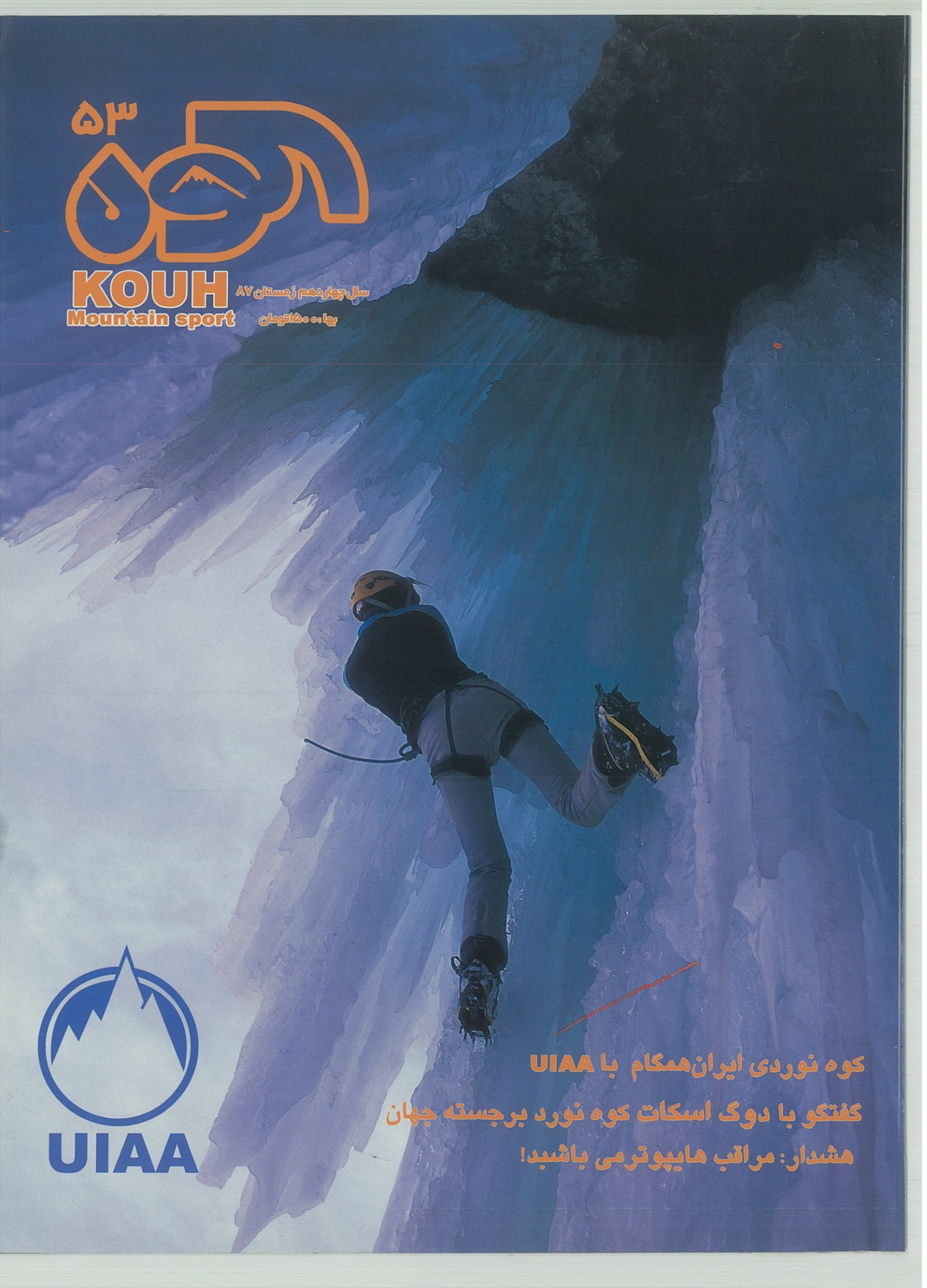


کوه ۵۳

KOUH
Mountain sport

سال چهاردهم زمستان ۸۷
بها: ۵۰ تومان

UIAA

کوه نوردی ایران همگام با UIAA

گفتگو با دوگ اسکات کوه نورد برجسته جهان

هشدار: مراقب هایپوترمی باشید!

FARAZ

فروشگاه فراز کوه

تولید و پخش مستقیم کالاهای کوه‌نوردی و کمپینگ

طرف قرار داد با کلیه نهاد های دولتي و غير دولتی و گروه های کوهنوردی



CEBE

فراز نمایندگی پخش عینک‌های
cebe – north face
فرانسه

تلفن: ۷-۶۶۴۹۲۴۷۶ و ۶۶۴۰۸۱۴۱ و ۶۶۴۹۴۱۰۲

نمابر: ۶۶۹۵۰۶۶۸

موبایل: ۰۹۱۲۵۰۰۰۷۸۱ (محمدیان)

وب سایت: www.farazmountain.com

پست الکترونیکی: info@farazmountain.com

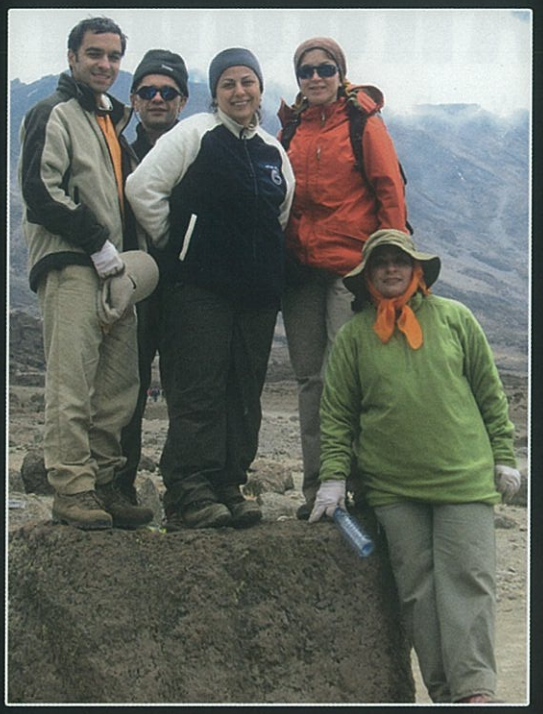
خیابان ولی‌عصر تقاطع امام‌خمینی(سپه) جنب بانک مسکن
فروشگاه فراز

FARAZ

برگزار کننده تورهای کوه‌نوردی و جهان گردی

با مجوز از نشنال پارک جهانی

www.farazmountain.com





اسامی افراد صعود کننده به قله کلیمانجارو در شهریور ماه ۱۳۸۷
خانم بهار گنجوی- خانم معصومه دادوند - خانم معصومه سعیدی
آقای دکتر علی غلامی نژاد - آقای بهروز خباز بهشتی- محمدیان (فراز - سرپرست)

صعودهای تور جهانگردی و برون مرزی فراز
اعزام گروه کوه‌نوردان آزاد تهران







برنامه آینده: صعود به قله مانت کنیا و کلیمانجارو

زمان اجرا: ۱۰ بهمن مدت برنامه: ۱۶ روز

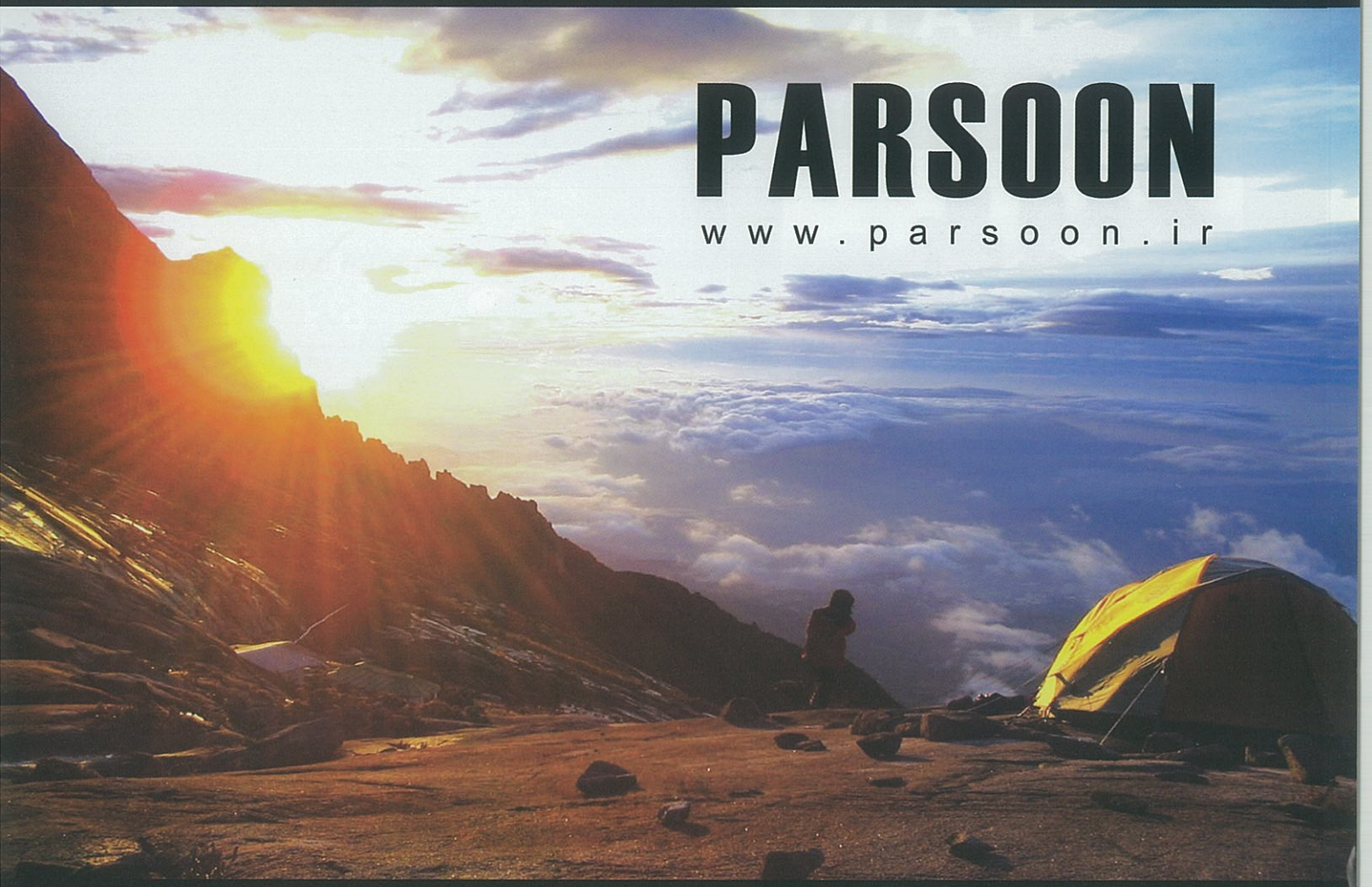
برای ثبت نام هر چه سریع تر اقدام نمایید

تلفن: ۷ - ۶۶۴۹۲۴۷۶ ۶۶۴۰۸۱۴۱ ۶۶۹۵۰۶۶۸ نمابر: ۶۶۴۹۴۱۰۲

info@farazmountain.com

شماره ثبت ۲۲۹۷۶۰

We have come a long way



PARSOON

www.parsoon.ir

نماینده انحصاری لوازم وتجهیزات کوهنوردی معتبر ترین کمپانیهای اروپا

ASOLO

Bestard MOUNTAIN BOOTS SINCE 1940

FERRINO



تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی شماره ۸۲ واحد ۱

تلفن : ۶۶۴۶۲۶۱۵ - ۶۶۴۶۳۶۱۵ - ۶۶۹۶۸۶۲۹ - ۶۶۹۶۸۶۳۰

فکس : ۶۶۴۱۱۵۲۱ Email: info@parsoon.ir



آوا ایمن گستر- ارائه کننده جدیدترین تجهیزات کوهنوردی
تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتح شمالی، خیابان آرام، پلاک ۲۹/۱، واحد ۱۳
تلفن: ۳۱-۸۸۳۴۸۵۳۰ ۸-۸۸۳۴۷۹۲۷ ۸۸۸۲۲۱۹۸ فاکس: ۸۸۸۳۱۵۹۹

SINGING ROCK
climbing equipment

CKG ITALY

Lanex

ONISEH

اُنیسه از قله های البرز مرکزی است به ارتفاع ۳۷۰۱ متر

و اکنون SCARPA در ایران

SCARPA
NESSUN LUOGO E' LONTANO™

trezeta
about walking

lomer

Clorts

FI-TEC

نمایندگی فروش :

☑ فروشگاه یوسفیان(آدیداس)
خیابان ولیعصر – بالاتر از میدان منیریه – شماره ۱۲۳۳
تلفن: ٦٦٤١٧٩٦٧ – ٦٦٩٧٥٢٠٢

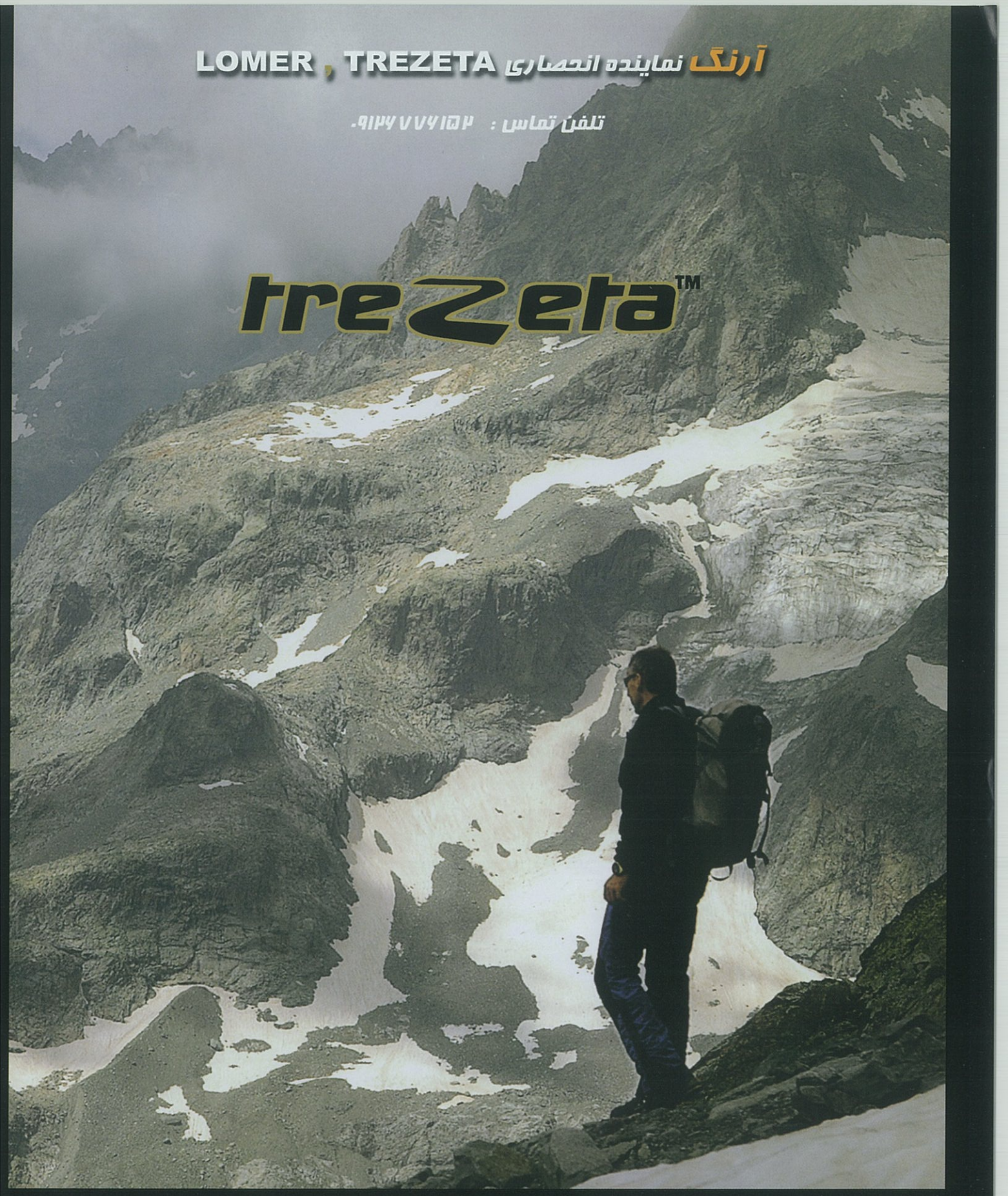
☑ فروشگاه قله قاف
خیابان ولیعصر – نرسیده به خیابان امام خمینی (ره)
جنب پاساژ المپیک – شماره ١٤٦٣و١٤٦١
تلفن: ٦٦٤٦٦٧٣٩

☑ فروشگاه رامند
www.ramandco.com
تلفن : ٦٦٤٠٣٢٢٤ – ٠٩٣٢٩٣٢٨٦٨١

www.oniseh.com
info@oniseh.com
۰۹۱۲ ۱۲۶ ۰ ۸۳۱

کارت گارانتی انیسه ضمانت خرید شماست.


SALOMONSPORTS.COM
NIK SPORT
www.niksport.com
info@niksport.com
SALOMON
دفتر فروش: ۹-۴۲۲۵۳۲۸۷-۰۲۱



ITALIAN OUT DOOR TECHNOLOGY

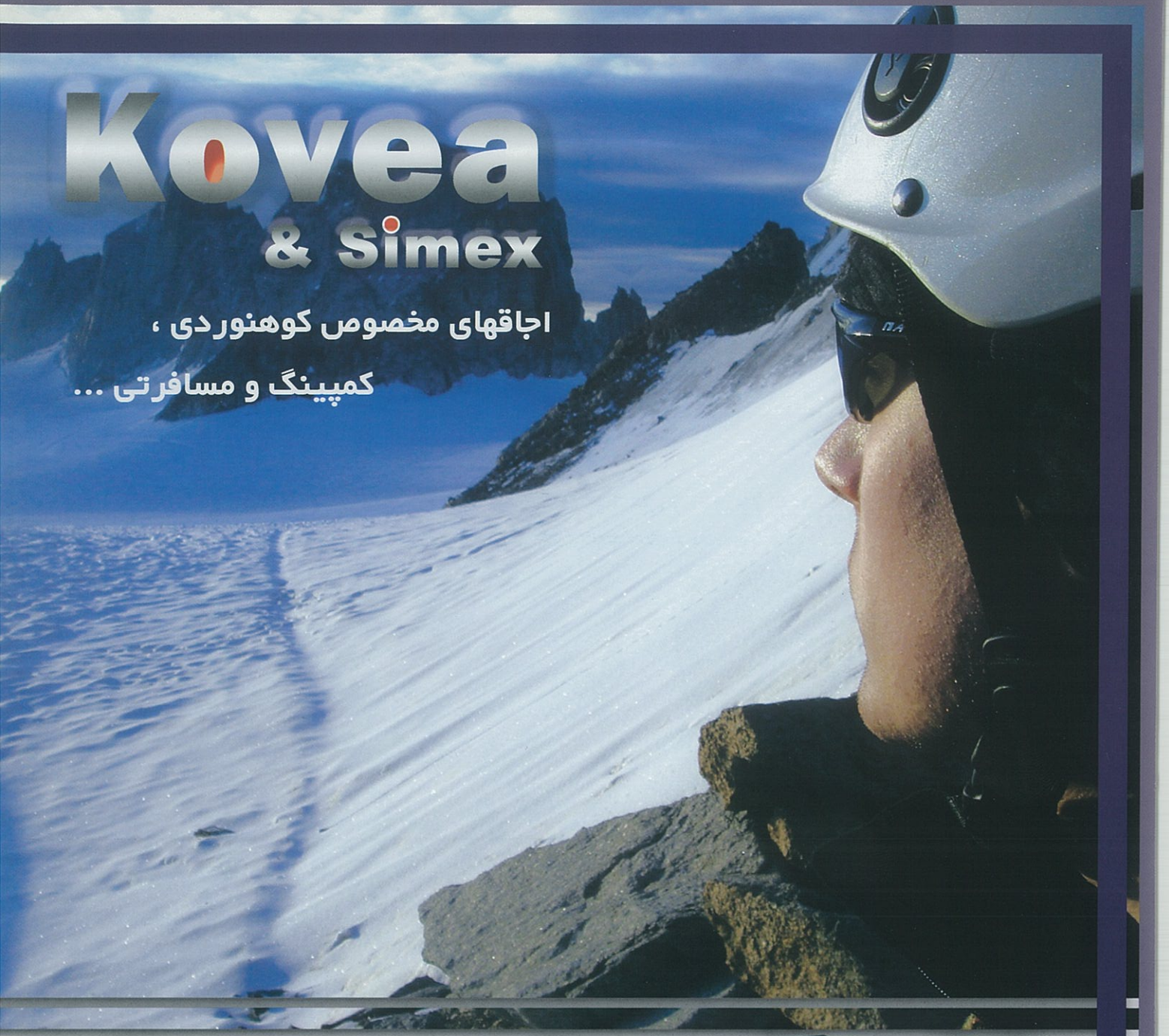
مراکز پخش

- البرز اسپرت : خیابان سنایی / نبش کامکار /پلاک ۲/۱ تلفن: ۸۸۸۳۰۳۳۸
- شرکت کوه اسکی : میدان فردوسی /ساختمان آریا / طبقه آخر / پلاک ۸۰۴ تلفن: ۶۶۷۰۲۲۸۰
- فروشگاه‌آدیداس: خیابان ولی عصر / بالاتر از میدان منیریه / پلاک ۱۲۳۳ تلفن: ۶۶۴۱۷۹۶۷- ۶۶۹۷۵۲۰۲

Kovea
& Simex

اجاقهای مخصوص کوهنوردی ،

کمپینگ و مسافرتی ...



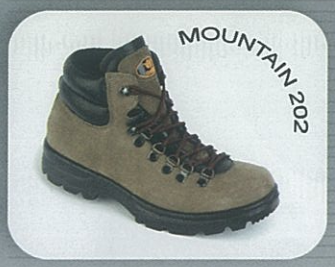


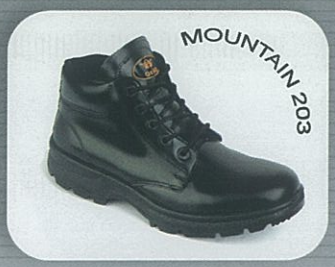
شرکت بازرگانی شهیر کالا قشم

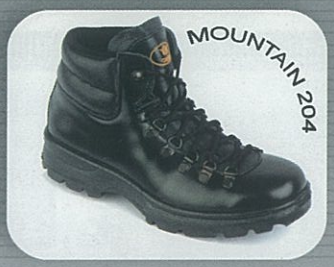
تلفن روابط عمومی : ۳۳۵۵۷۸۰۸ تلفکس روابط عمومی : ۳۳۵۵۷۴۰۷

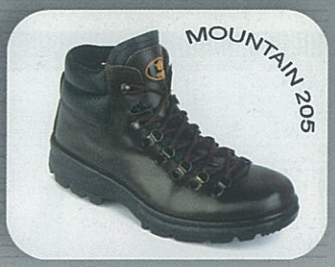
تلفن : ۱-۳۳۵۰۲۵۰۰ - ۳۳۱۲۲۴۳۶ تلفکس : ۳۳۱۲۶۰۱۹

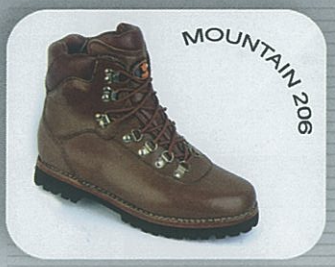
www.simex.ir , info@simex.ir

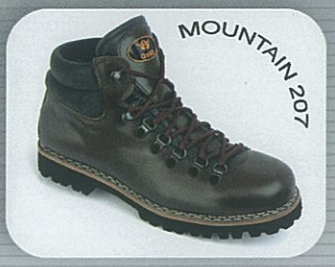














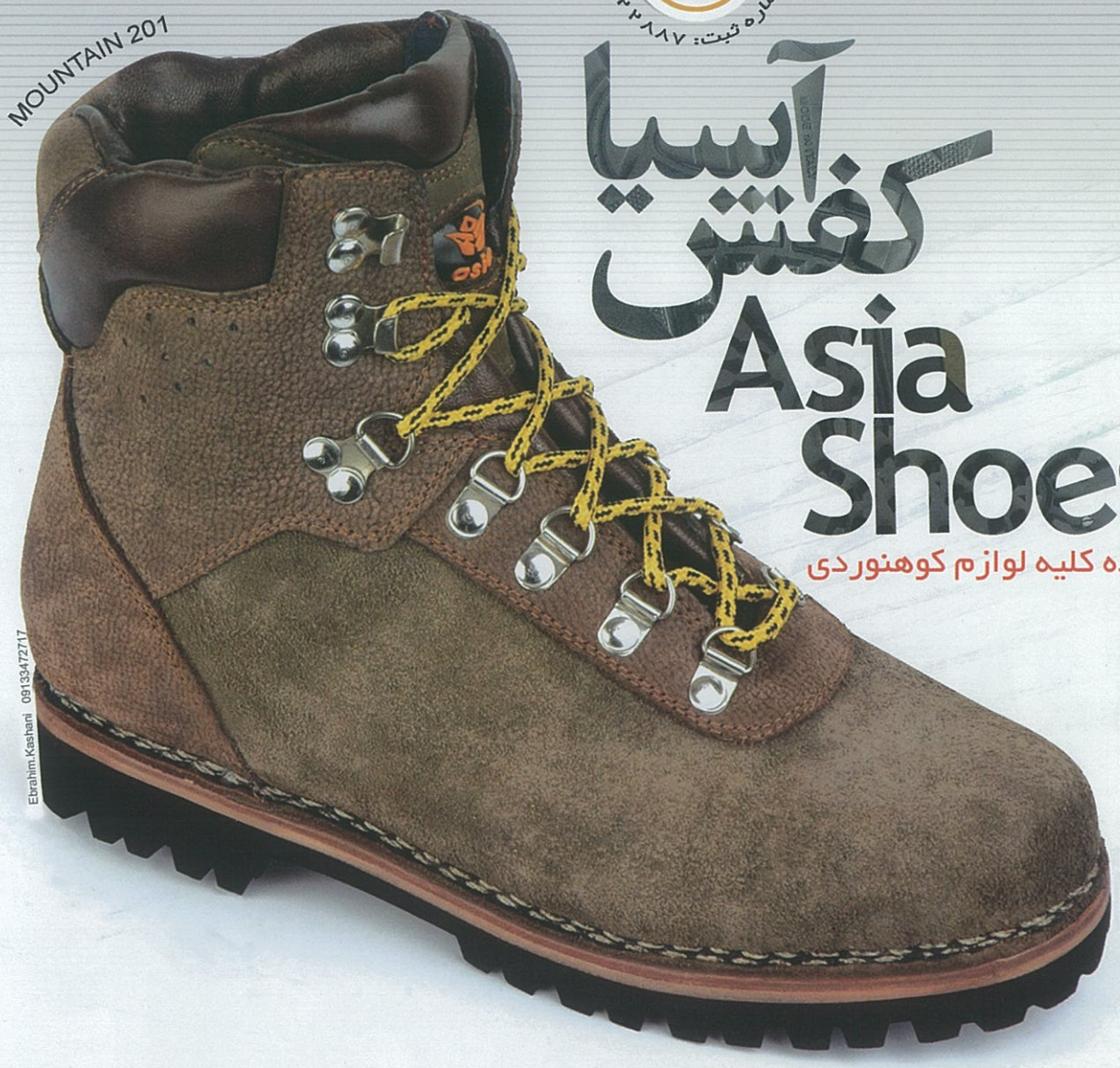


شماره ثبت: ۳۲۲۸۸۷

کفش آسیا

Asia Shoes

عرضه کننده کلیه لوازم کوهنوردی



آدرس دفتر: تهران. خیابان ولیعصر. میدان منیریه
اول ابو سعید. پلاک ۸
کدپستی: ۱۱۱۱۹۱۵۵۶۷
تلفن: ۶۶۴۰۵۵۵۴ تلفکس: ۶۶۴۰۶۲۶۹
موبایل ۰۹۱۲-۱۲۵۰۸۱۰ ۰۹۱۲-۱۳۵۴۱۷۱

عنوان المکتب: طهران. شارع ولیعصر. ساحه منیریه
بدایه شارع ابوسعید. رقم ۸ مفتاح البرید: ۱۱۱۱۹۱۵۵۶۷
هاتف الرقم: ۹۸۲۱۶۶۴۰۵۵۵۴+
تلفاکس رقم: ۹۸۲۱۶۶۴۰۶۲۶۹ +
موبیل: ۹۸۹۱۲۱۳۵۴۱۷۱+ ۹۸۹۱۲۱۲۵۰۸۱۰+

Offic: No. 8 , First Aboosaeed , Monirieh Sq. ,
Valiasr Ave. , Tehran, Iran P.O.B : 1111915567
Tel: +9821 66405554 Telefax: +982166406269
Manager: Seyed Hamzeh Mousavi Shad
Mobil: +98912 1250810 +98912 1354171

به نام خداوند جان و خرد

فصلنامه کوه

۵۳

حرف اول	۲
منشور جهانی کوه نوردی	۴
مصاحبه با دوگ اسکات	۸
خط الراس دوخواهرون	۱۲
پامیر - کورژنفسکایا	۱۶
تاریخچه مسابقات یخ نوردی ایران و جهان	۱۸
ما لعبتکانیم و فلک لعبت باز	۲۲
آمادگی برای مسابقات سنگ نوردی	۲۸
گرم کردن را جدی بگیرید	۲۹
هیپوترمی	۳۰
صعود آبشار نوا	۳۴
مصاحبه با هوفتل	۳۶
عسلویه	۳۸
آمادگی جسمی برای کوه نوردی	۴۰
حمایت در برف به وسیله اسکی ها	۴۱
صعود بانوان به جیاجی کانگ	۴۲
نکاتی برای راه پیمایی در مناطق برفی	۴۵
صعود زمستانی پراو	۴۷
چوبدست مناسب	۴۹
گزارش نانگاپاربات	۵۰
تغذیه ورزشی	۵۷
قله تلیچوپیک	۵۹
گزارش اکسپدیشن غارنوردی در ایران	۶۳
کیسه خواب	۶۶
تغذیه در کوهستان	۶۸
در هوای رقیق	۷۰
از این پس اشتباه نکنیم	۷۳
در جست و جوی یتی	۷۴
نکات فنی غارنوردی	۷۸
اسکی	۸۱
کمک های اولیه پزشکی	۸۴
ماجرای غم انگیز K2	۸۶
سفر یخ در فرانسه	۹۰
اخبار کوتاه کوه نوردی	۹۳
بهمن	۹۴
دستکش های کوه نوردی	۹۸
گیاهان دارویی	۱۰۰
اخبار	۱۰۲
از میان نامه‌ها	۱۰۹
Interview with Doug scott	۱۱۲



ISSN - 1027-104 - X

میگون، آبشار هملون - عکس: اسماعیل رضایی

فرم اشتراک صفحه۱۰۰

سال چهاردهم - زمستان ۱۳۸۷

****

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر حسن صالحی مقدم

***

زیر نظر شورای نویسندگان

****

با تشکر از:

جلیل کتیبه‌ای - مهندس وارطان زاکاریان
مهدی شیرازی- رضا چهکنویی- مرتضی موسوی
مسعود اشرفی- مهندس شاهپور صمصام - مهندس منیژه برزگر
علی پارسایی - مهدی داورپور - نصراله فتوگرافی
رضا زارعی - مهندس هادی فوقانی
که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه
و اجرایی، تداوم انتشار مجله را امکان پذیر ساخته‌اند

***

گرافیک و صفحه آرایی: فاطمه صبوری

***

بخش اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

لیتو گرافی: 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 عکس های ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.
- فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی‌المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمهٔ آن بفرستید. مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.
- گزارش معرفی مناطق کوه نوردی و یا خط‌الرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.
- فصلنامه کوه از درج گزارش های داخلی که تکراری و مربوط به سال های قبل است، معذور می باشد.
- **صحت و سقم مطالب آگهی ها به عهده آگهی دهنده می باشد.**

پست الکترونیکی: fasInameyekouh@yahoo.com

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ نمابر: ۲۲۷۱۲۸۱۷ نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸

حرف اول

این افتخار از آن شماست

شصت و هشتمین مجمع عمومی فدراسیون جهانی کوه نوردی(اجلاس UIAA) در مهر ماه سال جاری در ایران برگزار گردید. شرکت هشتاد میهمان خارجی از بیست و نه کشور جهان در این اجلاس فرصتی بزرگ برای جامعه کوه‌نوردی ایران بود تا با این سازمان واهداف آن آشنا شوند. در مراسم افتتاحیه که با حضور رئیس فدراسیون جهانی کوه نوردی (UIAA) برگزار شد با اهدای لوح از «صادق آقاجانی» رئیس اسبق فدراسیون و اتحادیه کوه‌نوردی آسیا و سرپرست تیم‌های ملی کوه‌نوردی در چند سال گذشته، «اقبال افلاکی» دبیر فعلی فدراسیون، مربی و سرپرست تیم‌های ملی در سنوات گذشته، «همایون بختیاری »رئیس کمیته روابط بین الملل فدراسیون و همچنین از « داوا استیون شرپا» از نپال به دلیل تلاش‌های زیست محیطی و« رابرت یتی گرو» از انگلیس به لحاظ تلاش و کوشش و خدمات وافر به کوه‌نوردان قدردانی شد. نگارنده نیز در مقام مربی پیشکسوت و مدیر مسئول فصلنامه کوه به خاطر اطلاع رسانی گسترده و منظم به افتخار دریافت لوح تقدیر نایل آمد. شایان ذکر است در پایان اجلاس، نمایندگانی از ایران به عضویت چند کمیسیون در آمدند.

در سال‌های نه چندان دور با توجه به مسئولیتم در چند مجمع و اجلاس‌های جهانی شرکت کرده بودم اما بی شک، این مراسم یکی از حرفه‌ای ترین مدیریت‌های برگزاری و اجرا بود. گروه اجرایی با آنکه آماتور بود، بسیار هوشمندانه عمل نمود و جزیی ترین موارد از نظر آنها پوشیده نماند.

تقدیر و تشکر تمامی حاضران در این مجمع نیز مهر تاییدی بر این ادعا است.

واما نکاتی چند:

* این رخداد ملی می توانست اهرم همگرایی طیف‌های مختلف کوه‌نوردی باشد و بر پایه احترام متقابل و هم اندیشی مسالمت‌آمیز . همه تشکل های کوه‌نوردی نگاهی مشترک به امور و موضوعات دارند و تنها عرصه فعالیت و دیدگاه های اجرایی و روش ها با هم متفاوت است.

* برنامه ریزی برای شرکت، سازمان ها و افراد یا تشکل های حقیقی و حقوقی، کار مشکلی نبود و مسلماً بر غنای اجلاس می‌افزود.

* از مشخصات و محسنات همایش ها و گردهمایی ها، جلسات، پرسش و پاسخ یا تحلیل و نقد و بررسی است . مبحثی که در این مجمع مورد تغافل واقع شد.

شرکت نکردن در این گونه مجامع ممکن است سبب انزوای جامعه و حتی ملت شود. اما حضور هم می‌بایست با طرح و برنامه باشد.

در این گونه مجامع نزدیک سازی آمیزه‌های فرهنگی، آموزشی، تاریخی، علمی، اقتصادی و..... گذر از حساسیت‌های زود گذر با تعیین و تصویب مصوبات، باید بر پایه پاسخ به مطالبات جامعه

باشد.

* اگر در سالن اجلاس یا سالن مجاور، مدیران و کوه‌نوردان ایرانی از هر طیف و گروه حضور می یافتند و با سیستم ویدیو کنفرانس در جریان این اجلاس بین المللی قرار می گرفتند یا با آشنایی با میهمانان خارجی به بحث و تبادل نظر می پرداختند، تجربه خوبی برای آینده جامعه کوه نوردی ایران بود.

در پایان، بر خود فرض می دانم تا با اهدای« لوح تقدیر فدراسیون جهانی کوه نوردی» که دریافت آن با افتخار نصیب مجله کوه شد، به همه شما عزیزان، مراتب سپاس خود را اعلام دارم. این تقدیر سپاس از جامعه کوه‌نوردی ایران، خوانندگان،مخاطبان، مشترکان، همکاران و اعضای هیات تحریریه فصلنامه کوه است.

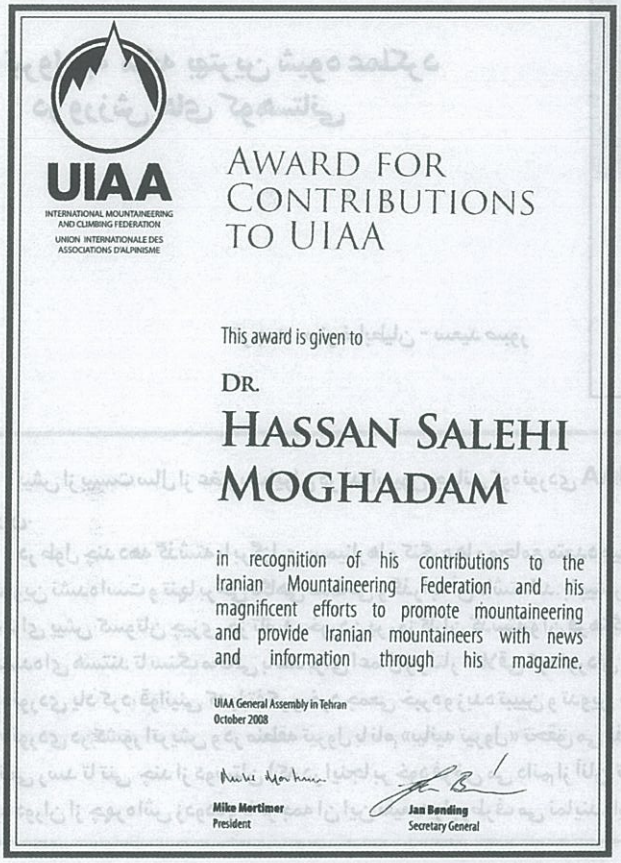
حمایت همه جانبه همه نامبردگان و نیز فدراسیون، انجمن کوه نوردان، هیات‌های استان ها، باشگاه‌ها و گروه‌ها طی سالیان گذشته ستودنی و مثال زدنی است .

از این رو، این لوح تقدیر به عنوان یک افتخار و نماد همگرایی ملی، همواره زینت بخش دفتر فصلنامه کوه خواهد شد.

این افتخار از آن همه شماست . باشد تا نیروی مضاعفی گردد برای همه ما که در آینده، فاصله عمل و نیازهای جامعه کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی را با همگامی یکدیگر و در حد توان کمتر نماییم.

ما بدان مقصد عالی نتوانیم رسید
قند آمیخته با گل نه علاج دل ماست
هم مگر لطف شما پیش نهد گامی چند
بوسه چند بیامیز به دشنامی چند
«حافظ»

دکتر حسن صالحی مقدم



منشور جهانی کوه نوردی



بیانیه تیرول به مثابه بهترین شیوه عملکرد در ورزش های کوهستانی

ترجمه : مینو ضابطیان - سعید صبور

بیش از بیست سال از عضویت ایران در فدراسیون جهانی کوه نوردی UIAA می گذرد و کمی بیش از ۶۰ سال از تاریخ مدون کوه نوردی ایران.

در طول چند دهه گذشته با برگزاری سمینارها و کنگره ها و مجامع متعدد هیچ گونه قوانین مکتوب مبنی بر اصول اخلاقی این ورزش تهیه و تدوین نشده است و تنها برخی نگاهی سطحی و گذرا به آن داشته اند. با پیشرفت کوه نوردی در چند دهه اخیر با فرهنگی روبه رو می شویم که برای پیش کسوتان چیزی جز تاسف خوردن بر روزگاران گذشته و آن فرهنگ (البته به جز پیشرفت فنی) چیز دیگری نیست. همه به دنبال گمشده ای هستند تا سنگ محکی باشد برای اعمال و رفتار اخلاقی کوه نوردان ، قوانین گویا و مکتوب که از آن بتوان به عنوان منشور جهانی کوه نوردی یاد کرد، قوانینی که با تفکر و خرد جمعی خبره و زبده تبیین و تدوین شده باشد. این امر در سال ۲۰۰۲ در مجمع جهانی فدراسیون کوه نوردی در کشور اتریش و در منطقه تیرول با نام «بیانیه تیرول» تحقق می پذیرد. ولی در لابه لای اوراق بی بها مهجور می ماند و به دست ما نمی رسد تا تنی چند از دوستان (که در اینجا بر خود فرض می دانم از آنان تشکر ویژه ای داشته باشم) به ارزش بی بدیل آن پی برده و گرد دوران از چهره اش زدوده و با ترجمه آن این نقیصه را برطرف می نمایند.(این بیانیه در ۱۰ بند تنظیم شده است که هر بند آن شامل چند توصیه است.)

در سرتاسر دنیا میلیون ها نفر به کوه نوردی ، کوه گردی ، گلگشت و صخره نوردی می پردازند . در بسیاری از کشورها ورزش های کوهستان بخش قابل توجهی از زندگی روزانه را تشکیل می دهد .

از نظر انگیزه های لازم برای پرداختن به یک فعالیت ، کمتر فعالیتی را می توان یافت که تا این حد جذابیت و کشش داشته باشد .

این رشته از ورزش ها ، برای علاقه مندان شان این فرصت را به وجود می آورند تا برای خود اهداف مشخصی را در نظر گرفته و بر اساس آن فعالیتی بلند مدت و با ارزش را دنبال کنند . ازجمله جذابیت ها و انگیره های موجود در این رشته از فعالیت ها می توان به ؛ تامین سلامت ، تحرک ، ارتباط با طبیعت ، انگیزه های اجتماعی و در نهایت لذت کشف و ماجراجویی اشاره کرد .

بیانیه تیرول به منظور مشخص کردن بهترین شیوه عملکرد و رفتار در ورزش های کوهستان در ۸ سپتامبر سال ۲۰۰۲ طی نشستی که به آینده این ورزش ها نظر داشت ، منعقد شد .

این بیانیه شامل مجموعه ای از ارزش ها و نکات اخلاقی می باشد که برای کمک به عملکرد صحیح علاقه مندان رشته های مرتبط با طبیعت و کوهستان تدوین شده است .

بیانیه تیرول درواقع مجموعه ای از قوانین یا دستور العمل های جزء به جزء نیست بلکه :

*- به ارزش های اساسی و بنیادین این گروه از ورزش ها در دنیای امروزی می پردازد .

*- اصول و استاندارد های کلی سرپرستی و هدایت های تیمی را بیان می کند .

*- الگویی از معیار های اخلاقی در شرایط نامعین را به تصمیم گیرندگان ارایه می دهد .

*- اصول اخلاقی را که مردم عادی می توانند این گونه از ورزش ها را با آن قضاوت کنند در اختیار می گذارد.

*- برای مبتدیان این ورزش ها از بایدها و نباید های اخلاقی این فعالیت ها می گوید .

هدف بیانیه تیرول آن است که امکان شناسایی استعداد و کشش درونی نسبت به ورزش های کوهستانی ، رشد شخصی و اجتماعی ، همچنین درک فرهنگی و آگاهی از محیط را برای علاقه مندان ایجاد کند و در همین راستا از ارزش های نانوشته سنتی و جذابیت های ذاتی این فعالیت ها استفاده کرده و درجهت تامین نیازها و مقتضیات زمان بهره برداری کند . ارزش های بنیادینی که بیانیه تیرول بر اساس آن نوشته شده است ، طیف وسیعی از ورزش های کوهستان ازگلگشت گرفته تافعالیت در ارتفاعات بالارا پوشش می دهد .

اگرچه ممکن است راهکارهای این بیانیه برای نخبگان ورزش های کوهستان اندک به نظر برسد ، اما بخش عمده ی این توصیه ها متوجه تمامی علاقه مندان به این دسته از فعالیت ها می باشد .

بیانیه تیرول نظر مخاطبین خود را به درک مفاهیم زیر جلب می کند :

*** پذیرش خطرات و مسئولیت ها**
*** برقراری توازن بین اهداف ، مهارت ها و تجهیزات موجود**
*** عملکرد صحیح و گزارش صادقانه**
*** تلاش برای انجام بهینه این ورزش و عدم توقف در یادگیری و آموزش**
*** داشتن صبر ، توجه و کمک به یکدیگر**
*** مراقبت از اجزای طبیعی و وحشی محیط کوهستان**
*** حمایت و توجه به گروه های محلی ، بومی وتلاش درجهت کسب رضایت آنها .**

بیانیه تیرول براساس سلسله مراتب ارزشی زیر استوار می باشد :

الف - شان انسانی : بیانیه تیرول بر این باور است که انسان آزاد آفریده شده است و از نظر شان و مرتبه تمامی انسانها برابر و بدون در نظر گرفتن جنسیت دارای حقوقی مساوی هستند و می بایست رفتاری برادرانه با هم داشته باشند .

ب - زندگی ، آزادی و خوشبختی : به عنوان اصلی غیر قابل انکار درحقوق انسانی و با در نظر گرفتن مسئولیت های خاص در ورزش های کوهستانی ، این بیانیه قصد دارد در سه زمینه " زندگی ، آزادی و خوشبختی " و درجهت حفظ حقوق انسان ها در جوامع کوهستانی موثر باشد .

ج - دست نخوردگی طبیعت : این بیانیه پیمان نامه ای است درجهت امنیت ارزش های زیست محیطی ، حفظ ویژگی های دنیای وسیع کوهستان ، حفاظت و حمایت از گونه های گیاهی و جانوری که درمعرض خطر هستند .

د - همبستگی و اتفاق نظر : پرداختن به ورزش های کوهستان فرصتی مغتنم درجهت مشارکت و گسترش فعالیت های گروهی ، ایجاد تفاهم و غلبه بر موانع ناشی از تبعیضات جنسی ، تفاوت های سنی ، ملیتی ، اخلاقی ، اعتقادی و سطح توانایی اجتماعی به وجود می آورد .

ه - خودباوری : این ورزش دارای قابلیت لازم برای پیشرفت های قابل توجه و با ارزش در جهت نیل به اهداف و خواسته های شخصی می باشد .

و - حقیقت : لزوم وجود صداقت و راستی برای رسیدن به اهداف مورد نظر در ورزش های کوهستانی و صعود ها ضروری است . اگر فریب و دو رنگی جایگزین حقیقت شود ، رسیدن به هدف ناممکن و یا بی اعتبار می شود .

ز - رسیدن به درجات عالی تر : یکی از ویژگی های این رشته ورزش ها در آن است که با پرداختن به آنها می توان به اهدافی که پیش از این قابل دسترس نبودند ، دست یافت و مجموعه ای از اهداف اصولی و عالی تر را برای خود تعیین کرد .

ح - ماجراجویی : برای اداره خطر در ورزش های کوهستان قضاوت های صحیح ، مسئولیت پذیری و داشتن مهارت ضروری است . تنوع حاکم بر این ورزش ها این امکان را فراهم می سازد تا هر کس بنابر علایق ماجراجویانه خاص خود و با درنظر گیری مهارت هایش در مقابل خطرات موجود ، به آن بپردازد . (تناسب و تعادل بین خطر ومهارت)

بندهای بیانیه تیرول

بند اول - مسئولیت های فردی :

اصل اخلاقی :

" کوه نوردان و صخره نوردان در وضعیتی به این ورزش می پردازند که احتمال خطر وحوادث درمحیط برای آنان وجود داشته و ممکن است امکان کمک وجود نداشته باشد . با درنظر گیری این واقعیت ، آنان به این فعالیت پرداخته و خود مسئول سلامت و حفظ جان شان هستند . فعالیت های آنان نباید اطرافیان یا محیط پیرامون شان را به خطر اندازد .

توصیه های بند اول :

۱- ما اهداف ورزشی مان را بر مبنای مهارت های واقعی خود و نفرات تیم و بر اساس وضعیت کوهستان انتخاب می کنیم . انجام ندادن صعود می بایست یک گزینه ارزشمند به حساب آید .

۲- اطمینان حاصل می کنیم که آموزش های لازم جهت هدفی که با دقت طراحی کرده و مهیای آن هستیم ؛ را داریم .

۳- اطمینان حاصل می کنیم تجهیزات کامل را داریم و نحوه استفاده ازآن را می دانیم .

بند دوم - روحیه تیمی :

اصل اخلاقی :

" اعضای گروه در برنامه های کوه نوردی و ..... باید آمادگی پذیرش شرایط تیم را داشته و منافع و توانایی های جمع را مد نظر داشته باشند . "

توصیه های بند دوم :

۱ - هر عضو گروه می بایست مسئولیت سلامت اعضای تیم را در نظر گرفته و آن را بر عهده گیرد .

۲- هیچ عضوی از تیم را نباید تنها رها کرد . در صورتی که این جدایی خطر داشته باشد و زندگی شخص را تهدید کند .

بند سوم -گروه های کوه نوردی :

اصل اخلاقی :

" به تمام افرادی که در محیط کوهستان برخورد می کنیم به یک میزان احترام می گذاریم . حتی در شرایط بحرانی وتنش زا هم فراموش نمی کنیم که باسایرین آن گونه رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتارشود . "

توصیه های بند سوم :

۱- هر آنچه می توانیم انجام می دهیم تا کسی را به خطر نیندازیم و سایرین را از خطرات احتمالی مطلع سازیم .

۲- به عنوان یک بازدید کننده به قوانین محلی احترام می گذاریم .

۳- بیش از حد نیاز مزاحم دیگران نمی شویم و اجازه می دهیم گروه هایی که سریع تر حرکت می کنند ازما بگذرند و مسیر را اشغال نکرده و دیگران را منتظر نمی گذاریم . (سد معبر نمی کنیم .)

۴- گزارش صعود ما به درستی تنظیم شده و ناظر بر جزئیات وقایع می باشد .

بند چهارم - حضور و بازدید از کشورهای خارجی :

اصل اخلاقی :

" در فرهنگ های بیگانه می بایست به عنوان مهمانی همواره با ادب و بردباری با آن مردم رفتارکنیم . (با میزبان های خود) . به کوه های مقدس و سایر اماکن مقدس احترام بگذاریم . همواره آماده همکاری و همراهی با مردم و جوامع محلی باشیم . درک فرهنگ های بیگانه بخشی از تکمیل تجارب صعود است . "

توصیه های بند چهارم :

۱- همواره با مردم کشور میزبان با مهربانی ، صبر و احترام رفتار می کنیم .

۲- به شدت نسبت به قوانین وضع شده توسط کشور میزبان پای بند می مانیم .

۳- بهتر است پیش از شروع سفر ، در زمینه تاریخ ، جامعه ، ساختار سیاسی ، هنر و مذهب کشوری که به آن وارد می شویم ، اطلاعات کسب کنیم تا درک بیشتری از مردم آنجا و محیط پیرامون خود داشته باشیم . در شرایط سیاسی ناپایدار و نامشخص از مشورت با افراد رسمی استفاده می کنیم .

۴- بهتر است کمی درمورد لغات و جملات کلیدی زبان آن مردم بدانیم . با نحوه سلام و احوالپرسی ، تشکر و قدردانی ، روزهای هفته ، زمان ، اعداد ، ... آشنا شویم . گاهی اوقات شگفت زده می شوید که تا چه حد این سرمایه گذاری اندک در کیفیت ارتباط تان موثر است . به این شیوه ما به درک متقابل فرهنگی کمک می کنیم .

۵- هرگز از فرصت تبادل مهارت های صعود خود با افراد مشتاق محلی غافل نشوید . ملحق شدن به اردوهایی که نفرات کشور میزبان در آن شرکت دارند بهترین راه برای تبادل تجارب است .

۶- تحت هیچ شرایط و به هیچ قیمتی با احساسات مذهبی میزبانان خود مخالفت نمی کنیم . برای مثال نباید برهنه در جائی حاضر شویم . (به خصوص در جایی که از نظر مذهبی یا دلایل اجتماعی این کار قابل قبول نیست .) اگر برخی از نظرات و بیانات مذهبی دیگران خارج از درک ماست ، صبر کرده و از قضاوت پرهیز می کنیم .

UIAA
INTERNATIONAL MOUNTAINEERING
CLIMBING FEDERATION
UNION INTERNATIONALE DES
ASSOCIATIONS D'ALPINISME

۷- به تمام ساکنین محلی در صورت نیاز ایشان کمک می رسانیم . پزشک تیم گاهی در شرایطی خاص می تواند تغییرات سرنوشت سازی در وضعیت زندگی هر شخص بیمار به وجود آورد .

۸- درصورت مناسب بودن شرایط و به منظور کمک به اقتصاد مردم بومی از خدمات محلی موجود استفاده می کنیم .

۹- تمایل ما همواره بر همکاری با اجتماعات محلی کوه نوردی به وسیله کمک به شکل گیری زیر ساخت ها و حمایت از توسعه های احتمالی می باشد . برای مثال از همکاری در امور آموزش و خدمات آموزشی یا سرمایه گذاری های اقتصادی هماهنگ با محیط زیست و حفظ آن می توان یاد کرد .

بند پنجم - مسئولیت راهنمایان کوهستان و سایر سر پرستان :

اصل اخلاقی :

راهنمایان حرفه ای کوهستان ، سایر سرپرستان و اعضای گروه هر کدام باید به درک متقابلی از یکدیگر برسند و به خواسته ها و حقوق دیگری احترام بگذارند . برای رسیدن به درجه یک راهنما ، سر پرست یا عضو خوب باید خطرات و ریسک های هدف مورد نظر را شناخته و مهارت ها ، تجارب و تجهیزات لازم برای رسیدن به آنها را فراهم نماید. بررسی شرایط جوی جزءلاینفک یک برنامه می باشد .

توصیه های بند پنجم :

۱- راهنما یا سرپرست گروه می بایست مشتری یا عضو تیم را درموردخطر ذاتی هر صعود و سطح خطر صعود مورد نظر مطلع سازد و اگر تجربه لازم درمورد آن کار را داشتند آنان را در روند تصمیم گیری مشارکت دهد .

۲- مسیر صعود و فعالیت باید بر اساس تجارب و مهارت های مشتری یا اعضای تیم انتخاب شود . با انتخاب مسیر مناسب می بایست ضمن ایجاد حس نشاط و لذت کافی از برنامه موجب ارتقاء سطح تجربه و آگاهی ها نیز گردد .

۳- اگر لازم باشد راهنما یا سرپرست می بایست به محدودیت های توان خود اشاره کرده و در شرایط مناسب از اعضای تیم یا مشتریان همراهی بیشتری طلب کند . همچنین مشتریان و اعضای تیم هم در صورتی که فکر می کنند میزان خطر و ریسک انجام برنامه ای ، بیشتر از توان و مهارت آنهاست ، می بایست وضعیت خود را اعلام دارند تا جایگزین مناسب برای آنان در نظر گرفته شود .

۴- در شرایط صعودهای سخت و ارتفاعات بالا ، سرپرستان و راهنمایان می بایست با دقت نفرات تیم را در حداقل تعداد انتخاب کنند . ایشان باید مطمئن باشند که همه اعضاء کاملا نسبت به وجود محدودیت در حمایت و مراقبت از طرف سرپرست و راهنما (در شرایط خاص) آگاهی دارند .

۵- راهنمایان محلی همراهان بازدید کننده را از ویژگی های منطقه و شرایط موجود مطلع می سازند .

بند ششم - حوادث و مرگ و میر

اصل اخلاقی :

"به جهت آمادگی برای رویارویی با شرایط و وضعیت های اضطراری ، حوادث جوی و خطرات احتمالی کوهستان، کلیه شرکت کنندگان در برنامه باید درک صحیحی از خطرات بالقوه داشته و از مهارت لازم و تجهیزات مناسب برای این شرایط برخوردار باشند و همچنین آمادگی کمک به یکدیگر و رویارویی با عواقب ناشی از یک واقعه ناگوار را داشته باشند ."

توصیه های بند ششم :

۱ -کمک به فردی که دچار مشکل شده است قطعا بررسیدن به هدف مقدم است . حفظ زندگی یک فرد یا کم کردن آسیب فرد مصدوم بسیار ارزشمند تر از تلاش و سختی نخستین صعود است .

۲- در شرایط اضطراری و زمانی که تیم نیازمند کمک می باشد و امکان دستیابی به کمک از بیرون وجود ندارد ، باید تمام توان و امکانات را متوجه کمک به فردی که دچار مشکل شده است سازیم . البته تا جایی که خود را به خطر نیندازیم .

۳- شخصی که به شدت آسیب دیده یا در حال مرگ است را باید تا حد ممکن آرام نگاه داشته و به او کمک های زندگی بخش داد .

۴- در صورت فوت فرد سانحه دیده و در هنگامی که امکان رسیدگی و انتقال فرد مصدوم و نجات آن به خاطر دور افتاده بودن منطقه وجود ندارد ، می بایست موقعیت و محل مورد نظر را دقیقا ثبت و تا حد امکان نشانه گذاری کرد تا یافتن مکان مورد نظر امکان پذیر باشد .

۵- وسایل شخصی ، همچون دوربین فیلم برداری و عکاسی ، نوت بوک ، نامه ها و سایر وسایل شخصی فرد فوت شده می بایست برای تحویل به بستگان متوفی کاملا مراقبت شوند .

۶- تحت هیچ شرایطی نباید عکس های متوفی بدون اجازه و رضایت خانواده اش منتشر شود .

بند هفتم- دست یابی به مناطق کوهستانی و حفظ آنها

اصل اخلاقی :

" معتقدیم که آزادی دست یابی به مناطق کوهستانی و رشته های صخره ای با نگرشی مسئولانه حق ماست . می بایست همواره درحین اجرای برنامه ها نسبت به محیط پیرامون با حساسیت برخورد کنیم و مراقب طبیعت باشیم . ما به قوانین ، باید ها و نبایدهایی که در مناطق کوهستانی مورد توافق کوه نوردان است احترام می گذاریم و به سازمان ها و مسئولین حفظ این مناطق توجه می کنیم . "

توصیه های بند هفتم :

۱- از اقداماتی که برای حفظ محیط کوهستان و حیات وحش آن لازم است ، حمایت می کنیم . ضمن پرهیز از ایجاد سر وصدا در محیط بکر طبیعت ، مزاحمت برای حیات وحش را به حداقل می رسانیم و سایر کوه نوردان را به انجام این امر ترغیب می کنیم .

۲- در صورت امکان برای رسیدن به مقصد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می کنیم تا ترافیک جاده ای را به حداقل برسانیم .

۳- به منظور پرهیز از تخریب و ایجاد مزاحمت برای محیط وحشی کوهستان ، در حین صعود و فرود روی مسیرهای مشخص حرکت می کنیم . در مناطق وحشی ، برای حفظ محیط زیست ، بهترین مسیر را انتخاب می کنیم .

۴- در زمان آشیانه سازی و زاد و ولد گونه های زیستی به محدودیت های دسترسی فصلی احترام می گذاریم و به محض مطلع شدن از زمان آن سایر کوه نوردان را هم مطلع می سازیم تا اطمینان حاصل کنیم آنان نیز وارد آن منطقه نمی شوند .

۵- در اولین صعود مراقب هستیم تا به گونه های نادر جانوری و گیاهی آسیب نرسانیم . در زمان ابزار گذاری و گشایش مسیرها تمام دقت خود را می کنیم تا حداقل تاثیر را روی محیط بگذاریم .

۶- افزایش نفرات در یک منطقه و عمومی سازی مسیرها با امکانات و شیوه های قدیمی می بایست با ملاحظات دقیق انجام شود . چرا که افزایش نفرات ممکن است حرکت بر روی مسیر را با دشواری همراه سازد .

۷- با استفاده از حداقل تکنیک های حمایتی آسیب رسان ، کمترین آسیب را به صخره ها می رسانیم .

۸- نه تنها زباله های خود را به مناطق شهری باز می گردانیم، بلکه زباله های بر جای مانده از سایرین را هم با خود می آوریم .

۹- در صورت دسترس نبودن سرویس های بهداشتی ، فاصله مناسب از خانه ها ، محل های کمپ، نهرها، دریاچه ها و چشمه ها را گرفته و تمام اقدامات لازم جهت پرهیز از آسیب به اکوسیستم را انجام می دهیم . از آنچه باعث آسیب به حس زیبایی شناسی سایرین می شود پرهیز می کنیم .

۱۰- ما محل کمپ ها را تمیز نگه می داریم، از ریختن مواد دفعی تا حد امکان اجتناب می کنیم و یا به طور شایسته و صحیح زباله هایمان را منهدم می سازیم .

۱۱- مصرف انرژی را به حداقل می رسانیم . مخصوصا در کشورهایی که کمبود جنگل دارند از فعالیت هائی که می تواند به کاهش آتی جنگل ها منجر شود ، پرهیز می کنیم .

۱۲- در هنگام برگزاری اردو ها به خصوص در شرایطی که جنگل ها در معرض خطر می باشند ، سوخت به میزان کافی برای تهیه غذای تمامی شرکت کنندگان را با

UIAA
INTERNATIONAL MOUNTAINEERING AND CLIMBING FEDERATION
UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME

خود خواهیم داشت .

۱۳- گردشگری با هلی کوپتر می بایست در جایی که به طبیعت و فرهنگ منطقه ای آسیب می رساند به حداقل برسد .

۱۴- می بایست برای یافتن راه حل مناسب و مورد توافق طرفین در اختلافاتی که بر سر موضوع دست یابی به مسیر صعود با مالکین زمین ها و مسئولین و گروه ها به وجود می آید ، مذاکره کرد .

۱۵- فعالانه در راه تحکیم و عمومی سازی قوانین حامی محیط زیست و به وجود آوردن زیر ساخت های ضروری اقدام می کنیم .

۱۶- با گروه های کوه نوردی و سایر تشکل های زیست محیطی در مسایل سیاسی که به حفظ طبیعت و حوزه های پیرامون آن مربوط می شود ، همراه می شویم .

بند هشتم - سبک و شیوه

اصل اخلاقی :

" مشخص بودن کیفیت اجرای یک برنامه و روش های حل مشکلات موجود در آن ، بسیار مهمتر از پرداختن به خود مشکل است . اینکه چگونه به مسایل بپردازیم مهمتر از آن است که صرفا به یک مسئله (به صورت موردی) پرداخته شود . ما سعی داریم اثری از خود در طبیعت بر جای نگذاریم . "

توصیه های بند هشتم :

۱- سعی داریم ویژگی های اصلی و ذاتی مناطق صعود را حفظ کنیم . خصوصا آنهایی که ارزش تاریخی دارند . این موضوع بدین معناست که کوه نوردان نباید حمایت های ثابت را در مسیر های موجود افزایش دهند ، مگر در مواردی که با مردم محلی اتفاق نظر به دست آید و از طریق توافق نامه ، نخستین صعودکنندگان سطح ثابت گذاری ، جایگزین کردن ابزار جدید یا خارج کردن ابزار موجود را تغییر دهند .

۲- ما به گوناگونی رفتارها و رسوم منطقه ای احترام می گذاریم و قصد نداریم دیدگاه های خود را بر فرهنگ کوه نوردی دیگران تحمیل کرده و یا انتظار نداریم روش آنها روی ما تحمیل شود .

۳- صخره ها و کوه ها منابع محدودی برای فعالیت و ماجراجویی هستند و می بایست بین کوه نوردانی که دارای علایق فراوان و متنوع می باشند و همچنین نسل های آینده به درستی تقسیم شوند . ما می دانیم که نسل های آینده نیازمند یافتن راه های نو ماجراجویی خود در این منابع محدود هستند . سعی می کنیم راه ها و مسیرها را به گونه ای باز کنیم که فرصتی را از آیندگان نگیریم .

۴- در مناطق سنگ نوردی که برای رول کوبی مانعی وجود ندارد ، مطلوب آن است که حتی در این گونه مسیرها از حداقل رول کوبی استفاده شود تا بدین وسیله به تمام سلیقه های گوناگون در صعود احترام گذاشته و فضای ایمن برای ماجراجویی های آتی راحفظ کنیم .

۵- مسیر هایی که از حمایت های میانی سازگار با طبیعت برخوردار هستند نیز می توانند به اندازه مسیرهایی که نیازمند به رول کوبی می باشند ، برای کوه نوردان خلاق جذاب و امن باشند . بیشتر کوه نوردان می توانند در مورد جایگزین کردن حمایت امن طبیعی به جای استفاده از رول کوبی آموزش ببینند و باید بیاموزند که این روش در واقع ماجراجویی بیشتری را برای آنها فراهم می کند و تجارب طبیعی و ارزشمندی را همراه دارد، در عین حالی که از نظر امنیت هم در همان سطح است ، البته فراموش نشود ایمنی زمانی به دست می آید که تکنیک های روش های صعود به درستی آموزش داده شده باشد .

۶- در شرایط بحث و جدل میان گروه هایی با سلیقه ها و علایق مختلف ، کوه نوردان باید از طریق مذاکره و بررسی موضوع اختلافات را حل کنند تا این تفاوت ها باعث ایجاد مشکلاتی نگردد که در نهایت امکان دسترسی آنها را به منطقه از بین ببرد .

۷- هرگز نباید فشارهای اقتصادی روی مسایل اخلاقی صعود مردم یک منطقه تاثیر گذارد .

۸- داشتن سبک و روش خوب در مسیرهای ارتفاعات بالای کوهستان به معنای استفاده از طناب ثابت ، استفاده از داروی انرژی زا یا کپسول اکسیژن نیست .

بند نهم - نخستین پیمایش

اصل اخلاقی :

" نخستین صعودها و گشایش مسیرها فعالیتی خلاقانه است و می بایست در حد امکان از نظر شیوه و سبک خوب و متناسب با سنت ها و معیارهای آن منطقه انجام شود و در برابر کوه نوردی محلی متعهدانه عمل کند . در این کار نو می بایست نیاز های نسل های آینده کوه نوردی را هم در نظر داشت . "

توصیه های بند نهم :

۱- نخستین صعود باید از نظر زیست محیطی بی عیب و نقص انجام شود . این تلاش های نو می بایست با قوانین محلی ، خواست مالکین زمین های منطقه و ارزش های معنوی جامعه بومی هماهنگ باشد .

۲- با برش دادن سنگ ها و افزودن گیره ها قصد تخریت آنها را نداریم .

۳- درمنطقه آلپ نخستین صعودها باید به صورت سر طناب انجام گیرد .

۴- بعد از احترام کامل به قواعد و رسوم محلی ، تعیین نوع و سطح حمایت ها و ثابت گذاری درمسیر برعهده نخستین گشاینده و صعودکننده است .

۵- درمناطقی که توسط گروه های محلی به عنوان زیستگاه حیات وحش یا محدوده های حفاظت شده مشخص شده اند ، به منظور به وجود آمدن کمترین آسیب محیطی ، می بایست از حداقل رول کوبی استفاده کرد .

۶- در نخستین گشایش ها و پیمایش ها می بایست با کمترین میزان سوراخ کردن و ابزار گذاری ثابت در مسیر صعود همراه باشد . (حتی در کارگاه های ثابت هم از رول کوبی استفاده نشود ، مگر واقعا ضروری باشد .)

۷- مسیرهایی که شرایط انجام صعود و ماجراجویی را دارند ، می بایست تا حد امکان به شکل طبیعی خود باقی بمانند . باید به حمایت های میانی متحرک اعتماد کرد (در جایی که امکان آن وجود دارد .) و از رول کوبی فقط در زمان ضرورت و آن هم بر اساس شرایط مسیر استفاده کرد .

۸- ویژگی مستقل بودن مسیرهای مجاور نباید در اثر صعود ما در معرض خطر قرار گیرد .

۹- در زمان گزارش اولین صعود می بایست به جزئیات کار تا حد امکان با صحت و درستی پرداخته شود . صداقت کوه نورد و صحت گفته هایش تا زمانی که مدارک مستدل ارایه ندهد به اثبات نمی رسد .

۱۰- کوه های با ارتفاع بالا منابع محدودی هستند ، ما درمورد آنها به طور ویژه کوه نوردان را تشویق می کنیم تا بهترین روش هارا انتخاب کنند .

بند دهم- حمایت مالی ، تبلیغات و روابط عمومی

اصل اخلاقی :

" همکاری بین حامیان مالی و ورزشکاران می بایست به صورت رابطه ای حرفه ای و در جهت منافع کوه نوردان تعریف شود . وظیفه جامعه کوه نوردی آموزش و اطلاع رسانی به افکار عمومی و رسانه ها در تمامی جنبه ها و به شیوه ای فعال می باشد . "

توصیه های بند دهم :

۱- درک متقابل حامی مالی و ورزشکار برای معین کردن اهداف مشترک ضروری است . بسیاری از جنبه های ورزش های کوهستان نیازمند مشخص شدن داشته های هر دو طرف (ورزشکار و حامی مالی) به گونه ای روشن و شفاف است تا بدین روش فرصت ها افزایش یابد .

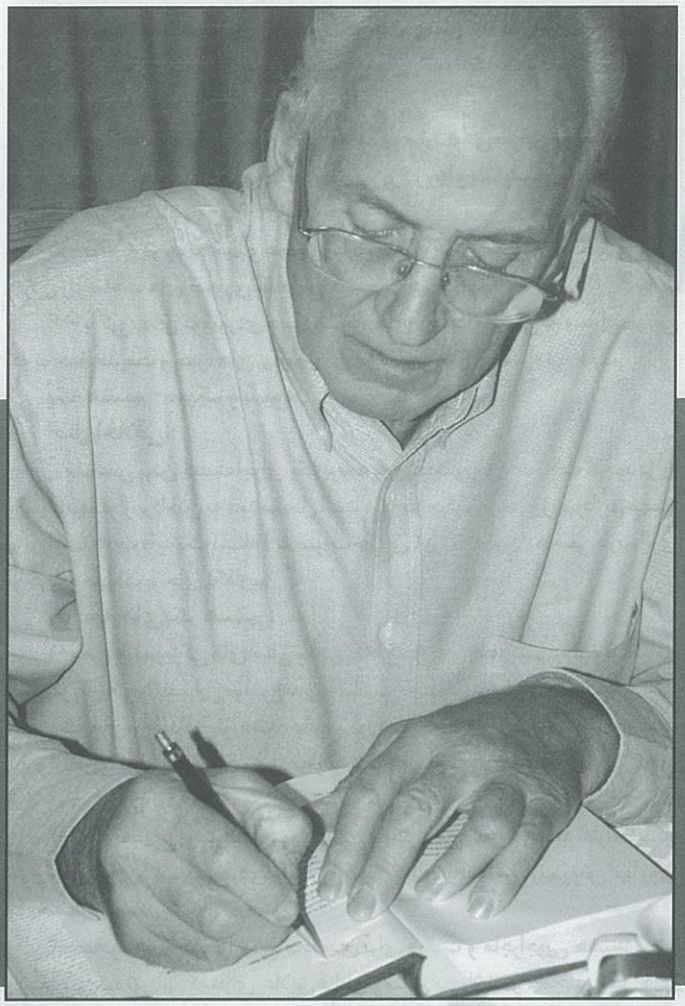
۲- برای حفظ و افزایش سطح عملکرد ، کوه نوردان نیازمند حمایت مداوم از سوی حامیان مالی شان هستند . به همین دلیل ضروری است که حامیان حتی بعداز مجموعه ای از شکست ها و عدم موفقیت ها همچنان به حمایت خود از کوه نوردان ادامه دهند . تحت هیچ شرایطی حامی مالی نمی تواند کوه نورد را مجبور به اجرای کاری کند .

۳- برای حضور دایم در رسانه ها می بایست مجاری ارتباطی ایجاد و ارتباط با آنهاحفظ شود .

۴- گزارش واقع گرایانه کوه نوردان از فعالیت های شان آنها را به زحمت خواهد انداخت اما گزارش صحیح و صادقانه نه تنها اعتبار صعود آنان را افزایش می دهد بلکه به اعتبار این ورزش در نزد افکارعمومی نیز می افزاید .

۵- ورزشکار نهایتا خودش مسئول به نمایش گذاشتن اصول اخلاقی و روش های عملکرد (ذکر شده در بیانیه تیرول) در رابطه با جوامع و محیط طبیعت نزد حامی مالی و رسانه ها و افکار عمومی است . △

دوگ اسکات کوه‌نورد نام آشنا



تمام جهان زیر پای‌مان بود. قله همه چیز بود و بیشتر از آنچه که یک قله می‌تواند باشد. دوست من که معمولا خیلی کم حرف می‌زد به وجد آمد و در حالی که خنده بر لبش نشسته بود مرا در آغوش گرفت. بغرنجی رسیدن به بلندترین نقطه جهان روی احساسات ما سنگینی می‌کرد مطمئن بودم خودم هستم اما نمی‌توانستم بگویم که از به پایان رسیدن این مبارزه احساس آسودگی کردم. در حقیقت از برخی جهات به یک الگو شباهت داشت چرا که ما تماماً براساس برنامه کار کرده بودیم و حالا مجبور بودیم آن را تمام کنیم و برگردیم. اما هنوز نه چرا که دورنمایی بسیار خیره‌کننده بود، آفتاب رو به افول بود و رنگ‌آمیزی غروب آن ایجاد وحشت می‌کرد. مجذوب تپه‌های قهوه‌ای رنگ تبت شده بودم که از قله مغرور ما فقط به یک تپه شباهت داشت اما در حقیقت آنها قله‌های مرتفعی بودند که برخی از آنها حدود هفت‌هزار متر ارتفاع داشتند.

دوگ اسکات - کتاب اورست مسیر دشوار نوشته کریس بانینگتون

همان طور که می‌دانید اجلاس فدراسیون جهانی کوه‌نوردی امسال از ۲۴ تا ۲۸ مهرماه در تهران برگزار شد. این اجلاس مهمان ویژه‌ای داشت که حضورش در کشورمان فرصتی بود مغتنم برای جامعه کوه‌نوردی و این مهمان کسی نبود جز دوگ اسکات کوه‌نورد نام آشنا و پرآوازه که به همراه همسرش به کشورمان سفر کرده بود. به همت دست‌اندرکاران این اجلاس به خصوص رضا زارعی جلسه‌ای با حضور ایشان و علاقه‌مندان در روز ۲۸ مهرماه در سالن اجتماعات دفتر امور مشترک فدراسیون‌های ورزشی برگزار گردید که در نوع خود روزی کم‌نظیر و فراموش‌نشدنی را برای دوستان کوه‌نورد رقم زد با این که این جلسه از قبل با یاری وسایل ارتباط جمعی به خصوص سایت‌ها و وبلاگ‌ها به اطلاع کلیه عزیزان رسیده بود و باز از آن جایی که حضور همگان به خصوص دوستان‌مان در شهرستان‌ها در این جلسه میسر نبود؛ ما بر آن شدیم تا گفت و گویی مختصر برای این دسته از علاقه‌مندان و خوانندگان فصلنامه داشته باشیم تا چه قبول افتد چه در نظر آید.

- آقای دوگ اسکات با ابراز خرسندی از سفرتان به کشورمان با این که شما چهره ناشناخته‌ای برای جامعه کوه‌نوردی کشور ما نیستید خواهشمندم مختصری از خودتان برای‌مان بگویید.

از شما و دوستان‌تان بسیار سپاسگزارم. من در ۲۹ می ۱۹۴۱ در ناتینگهام انگلستان زمانی که جنگ جهانی دوم شروع شده بود به دنیا آمدم از کودکی به طبیعت علاقه داشتم و از سن دوازده سالگی کوه‌نوردی را آغاز کردم، در هفده سالگی برای نخستین بار گام در رشته کوه آلپ گذاشتم و تا به امروز هم ذره‌ای از علاقه و عشقم به کوهستان کاسته نشده است. در بیش از ۴۵ هیات اعزامی به هیمالیا شرکت داشته‌ام و در مجموع بیش از ۴۰ قله را صعود کرده‌ام که می‌توانم بگویم نیمی از آنها برای نخستین بار بوده است.

- بی‌شک جنابعالی یکی از برجسته‌ترین کوه‌نوردان تاریخ هیمالیانوردی بوده‌اید خواهش می‌کنم برای‌مان از هیمالیا اورست و صعودتان از جبهه جنوب غربی بگویید.

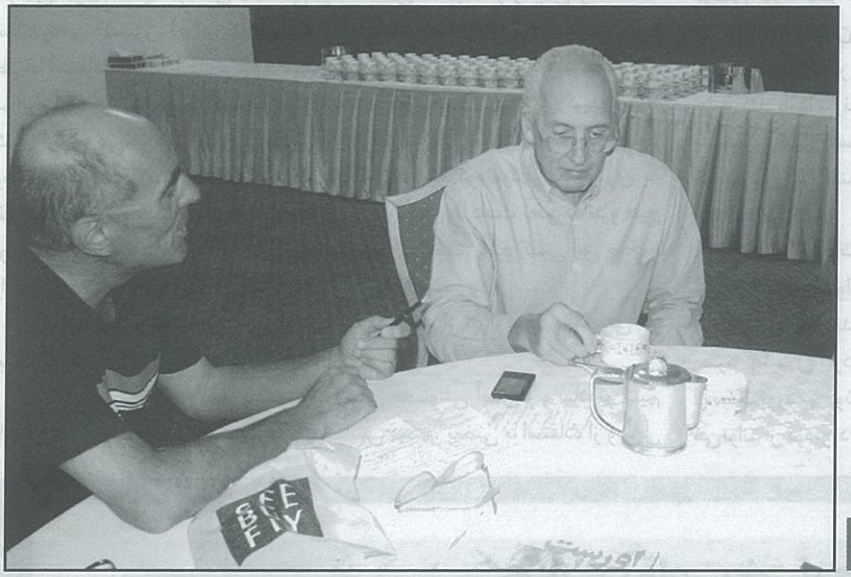
۲۴ سپتامبر سال ۱۹۷۵ برای من روزی فراموش نشدنی است در این روز با صعود من و دوال هستون به قله اورست از دیواره جنوب شرقی زحمات تیمی بزرگ به نتیجه رسید. افراد زبده، پول کافی، طناب‌های ثابت و مورد اطمینان، اکسیژن فراوان، لشگری از شرپاهای کارآزموده، هوای مناسب، تجربه و توان فنی بالای اکثر کوه‌نوردان همه و همه دست به دست هم داد و موفقیت را برای مان رقم زد. البته به اینها که برشمردم باید این را هم اضافه کنید با حداقل اشتباه ممکن. چنانچه مسیری نه چندان دشوار را مدنظر داشته باشید می‌توانید با تیم و

تجهیزات مختصرتری دست به کار شوید. نباید فراموش کنید که یکی از اهداف بزرگ صعود هیمالیا در نظر گرفتن مسئله ایمنی است و سالم برگشتن بسیار مهم‌تر از صعود قله است و از سویی دیگر سختی مسیر نباید مانعی برای صعود قله‌ها باشد.

من فکر می‌کنم صعودهایی با تعداد شرپای زیاد، طناب ثابت فراوان، امکانات و تجهیزات مفصل تضمین‌کننده سطح بالای ایمنی است، در حال حاضر که اکثر مسیرها و کوه‌های هیمالیا صعود شده، می‌شود این مسیرها را با تیم‌های کوچک و جمع و جور صعود کرد که ما به این نوع صعودها، صعودهای آلپی می‌گوییم. من شخصا بعد از صعود سال ۱۹۷۵ دیگر از شرپا و اکسیژن کمتر استفاده کردم. به شکلی در قالب تیم‌های کوچک صعودهایم را انجام دادم به عنوان مثال ماکانچن چونگا را چهار نفره و با تعداد کمی شرپا و بدون پشتیبانی مالی صعود کردیم. هر

در شماره ۴۳ چاپ شده است.)

ایشان در کمال فروتنی و تواضع بدون هیچ ارج و بها دادن به کار بزرگ‌شان با همان لهجه شمال انگلستان می گوید «من بچه ناتینگهام هستم» و بلافاصله می گوید من به همراه دوگال هستون ساعت ۶ بعدازظهر به قله رسیدیم پس از روزی سخت و طاقت‌فرسا در برف پودری به خوبی می‌دانستیم که شب را مهمان قله خواهیم بود. در ارتفاع ۸۷۵۰ متری قله جنوبی بدون اکسیژن و کیسه خواب، با این کاری که ما در آن زمان و در آن ارتفاع انجام دادیم، ثابت کردیم که تقریباً می توان در هر منطقه و در هر جا یک شب‌مانی و یا بیواک بدون پیش‌بینی انجام داد. ما هر دو در یک سوراخ برفی زنده ماندیم و این تجربه ما مرزهای توان کوه‌نوردان دیگر را به عقب راند و برای دیگر کوه‌نوردان تجربه‌ای شد ماندگار و قطعاً این شب‌مانی از آن تاریخ به بعد برای دیگر گروه‌ها



نباید نگرش به کوه‌نوردی این طور باشد که بدون کسب تجربه تنها با تهیه امکانات به سراغ کوه‌های سخت بروند. کوه‌نوردی را باید پله پله و اصولی یاد گرفت با وسایل ساده‌تر و کوه‌های کم‌ارتفاع و راحت‌تر باید شروع کرد

کدام دوهزار پوند گذاشتیم و بدون اکسیژن این کار را به پایان رساندیم. من و دوستانم از این صعود لذت بردیم و فکر می‌کنیم که ما سومین تیم و اولین تیم کوچکی بودیم که بدون اکسیژن موفق به صعود شدیم. قبل از اجرای برنامه دائما به خود می‌گفتم نکند ما سنگ بزرگی برداشتیم و در حین برنامه هم فکر می‌کردم نکند عدم استفاده از اکسیژن، کمبود تجهیزات، تعداد کم، حادثه ساز شود که خوشبختانه این طور نشد و به همین دلیل از نظر ماجراجویی برنامه کاملی بود.

-آقای اسکات می توانم نظرتان را درباره صعودهای مشترک یا بین‌المللی بدانم.

من به هیچ وجه با این نوع صعودها موافق نبوده و نیستم چرا که تجربه نشان داده که صعودهای بین‌المللی به هیچ وجه موفق نبوده و همیشه بین کوه‌نوردان کشورهای مختلف به دلیل طرز تفکر، نگرش و خواسته‌های‌شان درگیری به وجود آمده است. البته ممکن است دوستانی صمیمی باشند از کشورهای مختلف که کم و بیش بتوانند با هم برنامه‌هایی اجرا کنند. در آن صورت شاید بتوان تیمی از این چنین افرادی که بتوانند با هم کنار بیایند از کشورهای مختلف تشکیل داد، آن هم شاید! به عنوان مثال من در این چند روز که در تهران بودم روابط بسیار دوستانه و نزدیکی با یک عده برقرار کردم که ممکن است چنین رابطه‌ای برای انجام یک صعود مناسب باشد به شرطی که اول در یک شرایط آسان‌تر یعنی ارتفاع پایین‌تر با هم همکاری و هم‌نشینی داشته باشیم در صورتی که دچار مشکل نشدیم می‌توانیم برای صعود ارتفاعات بالاتر اقدام کنیم. این کاملا واضح است که فشارها در ارتفاعات بالاتر زیاد است و افراد ناخواسته روحیه و رفتار دیگری پیدا می‌کنند.

- خواهش می کنم برای‌مان از بازگشت‌تان از ارتفاع ۷۳۰۰ متری قله اگری با دوپای شکسته به مدت هشت روز تا کمپ اصلی بگویید.(شرح این پیش‌آمد نمونه بارزی از استقامت بود. این تجربه برای شخص من باعث شد که از آن پس به طور خیلی ساده‌تر به کوه‌نوردی بپردازم با علم این که می توان در هر ارتفاعی بیواک داشت.

- شما می‌دانید که دوستی نزدیک‌تان با آقای بانینگتون و برنامه‌های مشترک‌تان بر روی قله‌های مرتفع جهان در ایران نه تنها مورد علاقه بلکه مورد احترام و تحسین کوه‌نوردان است. جنابعالی چه توصیه‌ای برای کوه‌نوردان ایرانی به خصوص جوانان دارید.

من شکل درست را در این می‌بینم که چند نفر دوست در سنین نوجوانی که علاقه وافری به کوه‌نوردی دارند دور هم جمع شوند و با تبادل نظر یا عضویت در برخی از گروه‌های کوه‌نوردی آموزش‌های لازم را بگذرانند و تجربه کسب کنند. نباید نگرش‌شان به کوه‌نوردی این طور باشد که بدون کسب تجربه تنها با تهیه امکانات به سراغ کوه‌های سخت بروند. کوه‌نوردی را باید پله پله و اصولی یاد گرفت با وسایل ساده‌تر و کوه‌های کم‌ارتفاع و راحت‌تر باید شروع کرد و در صورتی که حس کردید از این کار خوشتان می‌آید و تجربه لازم را به دست آورده‌اید و فنون را یاد گرفته‌اید پول‌های‌تان را جمع کنید و چند نفری به یک برنامه کمی سنگین‌تر بروید و به همین منوال ادامه دهید همان کاری که من کردم. من کوه‌نوردی را از سنین پایین شروع کردم ابتدا از تپه ماهورها و سپس به آهستگی به ارتفاعات بالا رفتم. در سن ۱۸ سالگی به آلپ رفتم و بعد به آفریقای شمالی و کوه‌های آنجا. در ۲۰ سالگی به کارهای جدی‌تر پرداختم من به دوستان ایرانی توصیه می‌کنم اگر واقعا" عشق و علاقه به کوه‌نوردی دارند باید از سنین پایین شروع کنند هیچ وقت در فکر و ذهن‌شان در مورد صعود قله‌ها رویاپردازی نکنند.

اگر زمانی رسید که خواستید کار سنگین‌تر انجام دهید به پاکستان بروید که

برای شما خیلی نزدیک است. همچنین با هزینه کم به یکی از قله‌های آن بروید و لذت ببرید. من خودم هشت بار به پاکستان سفر کرده‌ام و خاطرات شیرینی دارم. همچنین هند هم مناطق کوه‌نوردی خوبی دارد. کشور قزاقستان هم مردم بامحبت و مهمان‌نواز و کوه‌های جالبی دارد. پس می‌توانید از ابتدا از کشور خودتان شروع کنید تا آنجا که من می‌دانم کشور خودتان هم کوه‌های خوبی دارد و تدریجاً چنانچه انگیزه بیشتری داشتید دست به کارهای جدی‌تری بزنید.

- می‌توانم نظرتان را درباره پیشرفت کوه‌نوردی از سال ۱۹۷۵ تا کنون داشته باشم.

البته روش‌ها خیلی فرق نکرده است اما پیشرفت چشمگیری در زمینه لوازم و تجهیزات صورت پذیرفته است به طور کلی لوازم و ابزار کار خیلی سبک‌تر شده است لباس‌ها متفاوت و دارای قابلیت‌های بسیار زیادی هستند و کوه‌نوردان را از سرمای خیلی شدید در امان نگه می‌دارند. کفش‌ها سبک‌تر و ایمن‌تر شده‌اند. سیلندرهای اکسیژن (برای کسانی که از آنها استفاده می‌کنند) خیلی سبک‌تر و طریقه استفاده از آنها راحت‌تر شده است. ولی همیشه باید در نظر گرفت مخصوصاً در ایران که آیا شما می‌خواهید طبیعت را همان گونه که هست قبول کنید و حفظ کنید و یا نه می‌خواهید تغییراتی در آن انجام دهید. مثل استفاده از دریل و سایر وسایل مصنوعی. پیشنهاد می‌کنم که علاقه‌مندان به کوه‌نوردی یک سری به انگلستان بزنند و ببینند اکثر قریب به اتفاق صخره‌های ما دست نخورده‌اند و هیچ نوع وسایل مصنوعی روی این دیواره‌ها نصب نشده است. هیچ کسی این صخره را سوراخ نکرده و رول پلاکی در آن کار نگذاشته است.

- بنابراین شما موافق این نظریه هستید که از ابزارهای مصنوعی در سنگ‌نوردی نباید استفاده کرد.

ما نباید سطح دیواره‌ها را با نصب ابزارهای مصنوعی آسان‌تر و ساده‌تر کنیم بلکه باید مهارت و توان و پشتکارمان را افزایش دهیم. بعضی با استفاده از وسایل مصنوعی در واقع خودشان را فریب می‌دهند و به جای این که با واقعیت‌های طبیعت روبه‌رو شوند و با آن دست و پنجه نرم کنند با استفاده از وسایل مصنوعی سطح کوه‌نوردی خودشان تنزل بخشیده و همین طور اتکای به نفس و اطمینان خاطرشان را از دست می‌دهند.

هر دیواره‌ای که با دریل سوراخ شده باشد را فقط با یک روش می‌توان صعود کرد که در نتیجه فکر، خلاقیت و نوآوری که اساس کار کوه‌نوردی است را از ایشان سلب می‌کند. اگر نگاه کنیم اکثر دیواره‌های کالیفرنیا و تقریباً تمام مسیرهای آلپ همه سوراخ شده و از وسایل مصنوعی استفاده کرده‌اند. اگر شما می‌خواهید از وسایل استفاده کنید و یا وقتی که باران می‌بارد و هوا نامساعد است برای حفظ آمادگی جسمانی به داخل سالن‌ها بروید و ورزش کنید. آن وقت شما باورتان می‌شود استفاده از وسایل مصنوعی عضلات بدن را آن طور که باید به حرکت درنمی آورد. بشر در قرن‌ها پیش که هیچ وسیله مصنوعی وجود نداشت چطور می‌توانست با توان و فکر و خلاقیت خود و با دست خالی به این جا که امروز هستیم، برسد بشر مرتب با دست خالی به جنگ طبیعت رفت و توانست بر آن غلبه کند. آنها به ناچار از فکر و خلاقیت خود بهره‌گیری و استفاده صحیح کردند به همین دلیل است که می‌بینیم امروزه خیلی‌ها که به طور جدی و حرفه‌ای کوه‌نوردی نمی‌کنند فقط به جلسات سخنرانی‌های ما می‌آیند و از نوشته‌ها و کتب استفاده می‌کنند.

- آقای اسکات از این که وقت‌تان را به ما دادید بسیار سپاسگزاریم. به عنوان آخرین سوال خواهشمندم کمی از فرزندانتان برای ما بگویید.

من پنج فرزند دارم که تقریبا تا حدی اهل کوه‌نوردی هستند. بزرگ‌ترین پسرم ۴۴ سال دارد و ساکن زلاندنو می‌باشد او کمی کوه‌نوردی می‌کند. دخترانم از سنگ‌نوردی خوش‌شان می‌آید ولی دختر کوچکم سوارکار بسیار قابلی است که می‌تواند از کوه‌نوردی هم خطرناک‌تر باشد. △

جناب آقای بختیاری

رئیس کمیته روابط بین الملل فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ایران

نایب رئیس صعودهای ورزشی کنفدراسیون آسیا

دبیر محترم باشگاه کوه نوردان آرش

انتخاب شایسته جناب عالی به عنوان نماینده قاره آسیا در کمیته اجرایی فدراسیون جهانی کوه نوردی را به شما و جامعه کوه نوردی ایران تبریک عرض می نماییم.

باشگاه کوه نوردان آرش

پروانه ها می نویسند

هوالطیف

مرامنامه پیشنهادی کوهنوردان ایرانی

به نام خداوند کوه و دمن که جز مدح خالق نیاید زمن

فرات
عرضه کننده هدایای تبلیغاتی

خدای را سپاس می گوییم که نعمت طبیعت را به بندگان خود عرضه نمود، طبیعتی که ضمن ارزانی داشتن مواهب خود، بستر تفکر و تعمق در هدفمندی و نظم آفرینش را به عنوان زیر بنای توحید و خداشناسی برای انسانها فراهم نموده طبیعتی که در درون خود مظهری را برای سربلندی و استواری به نام کوه داشته که نگرش به آن استواری و سربلندی را در مسیر و افق حیات انسان قرار می‌دهد. برای شکرگزاری از این نعمت بر خود فرض می‌دانیم تجلی مظاهر آن را دریافته و قابلیت‌های آن را با تمام وجود لمس نماییم و در قالب اصولی به عنوان یک مرامنامه در چارچوب باورها، اعتقادات و رفتارهای خود برشمرده و هر زمان که تصویر زیبای آن در منظر دیدگان ما متجلی شد و یا صلابت آن را در زیر پای خود احساس نمودیم وفاداری به آن را سرلوحه همه اقدامات خود در آن محیط قرار دهیم.

لذا در این راستا بدواً چهار حوزه بعنوان سنگ زیر بنای این مرامنامه پیشنهاد می گردد.

۱- حوزه فرهنگ ۲- حوزه ارزشها ۳- حوزه سرمایه انسانی ۴- حوزه روش و رفتار

از کلیه طبیعت دوستان اهل قلم استمداد می گردد در هر حوزه دیدگاه خود را ارسال تا پس از تدوین به نظر کارشناسان و پیشکسوتان این حوزه رسیده، تا مقدمات نهایی شدن این مرامنامه توسط مبادی ذیربط صورت پذیرد.

با توجه به درج مرامنامه پیشنهادی در فصلنامه قبلی موارد ذیل توسط کوهنوردان به دبیرخانه موقت پیشنهاد گردیده و جای دارد از سرکار خانم شادمان، جناب آقای عباس محمدی، سید مرتضی موسوی، استاد عباس بیاتی، استاد نظریان تشکر نمایم.

کوه نورد ایرانی بر این باور است که :

۱- خداوند یکتا خالق جهان آفرینش ونظام خلقت تنها بر مشیت او برپا و اداره می گردد.

۲- آفریده‌ها از جمله کوه‌ها و موجودات در آن امانت‌هایی در دستان انسان‌ها هستند که باید در حفظ آنها کوشا باشیم.

۳- انسان با توجه به جایگاه برجسته خود در عالم خلقت باید با انسانها و طبیعت رابطه‌ای مداراگر و نه رقابت‌جو داشته باشد و در حفاظت از تنوع زیستی و چهره دست نخورده طبیعت کوشا باشد.

۴- صعود به بلندهای زمین تنها هدف کوه‌نورد ایرانی نیست، بلکه ارتقا بینش الهی، تقویت احساس وابستگی به محیط زیست، فروتنی در برابر طبیعت، و چیره شدن بر غرایض نفسانی نیز از اهداف اوست.

۵- کوهنورد ایرانی موفقیت‌های خود را متعلق به جامعه کوه‌نوردی می‌داند و در برنامه‌های گروهی موفقیت جمع را موفقیت خویش می داند و اطاعت از دستور سرپرست و احترام به پیشکسوتان را بر خود واجب می‌داند.

۶- کوهنورد ایرانی کمک‌رسانی به کوهنوردان آسیب دیده یا نیازمند کمک را در زندگی روزمره و به ویژه در شرایط اضطراری وظیفه خود می داند و در این مورد بدون هیچگونه تبعیض گروهی، ملیتی، نژادی و عقیدتی عمل خواهد نمود.

۷- برای دستیابی به قله‌ها و یا صعود دیواره‌ها و رسیدن به دیگر هدف‌های طبیعت گردی از شیوه‌ها و وسایل معنوی و مادی مقبول استفاده می‌نماید به نحوی که با فرهنگ عمومی و اصول استفاده پایدار از طبیعت همخوانی داشته باشد.

۸- استفاده از وسایل و خوارکی‌های ساخت ایران اولویت استفاده در برنامه‌ها را دارد.

دل نوشته : علیرغم مکاتبات مستقیم تاکنون از هیچ یک از باشگاه‌ها، گروه‌ها، هیأت‌ها و کارشناسان فدراسیون اظهار نظری دریافت نگردیده است.

توجه :

۱- از کلیه گروه‌های کوهنوردی باشگاه‌ها، هیأتها، کوهنوردان و طبیعت دوستان استدعا می گردد دیدگاه‌های خود را ارسال نمایند.

۲- به نظر شما مرجعی که می تواند این مرامنامه را پس از دریافت کلیه نقطه نظرات تدوین، تایید و ابلاغ نماید اعلام نمایید.

۳- کلیه موارد پیشنهادی مرامنامه صرفاً بعنوان شروع کار تقدیم گردیده است و با نقطه نظرات شما قابل تغییر می‌باشد.

۴- جهت دریافت مرامنامه پیشنهادی می توانید به سایت WWW. Varkesh. Com و هیأتهای کوهنوردی استانها مراجعه نمایید.

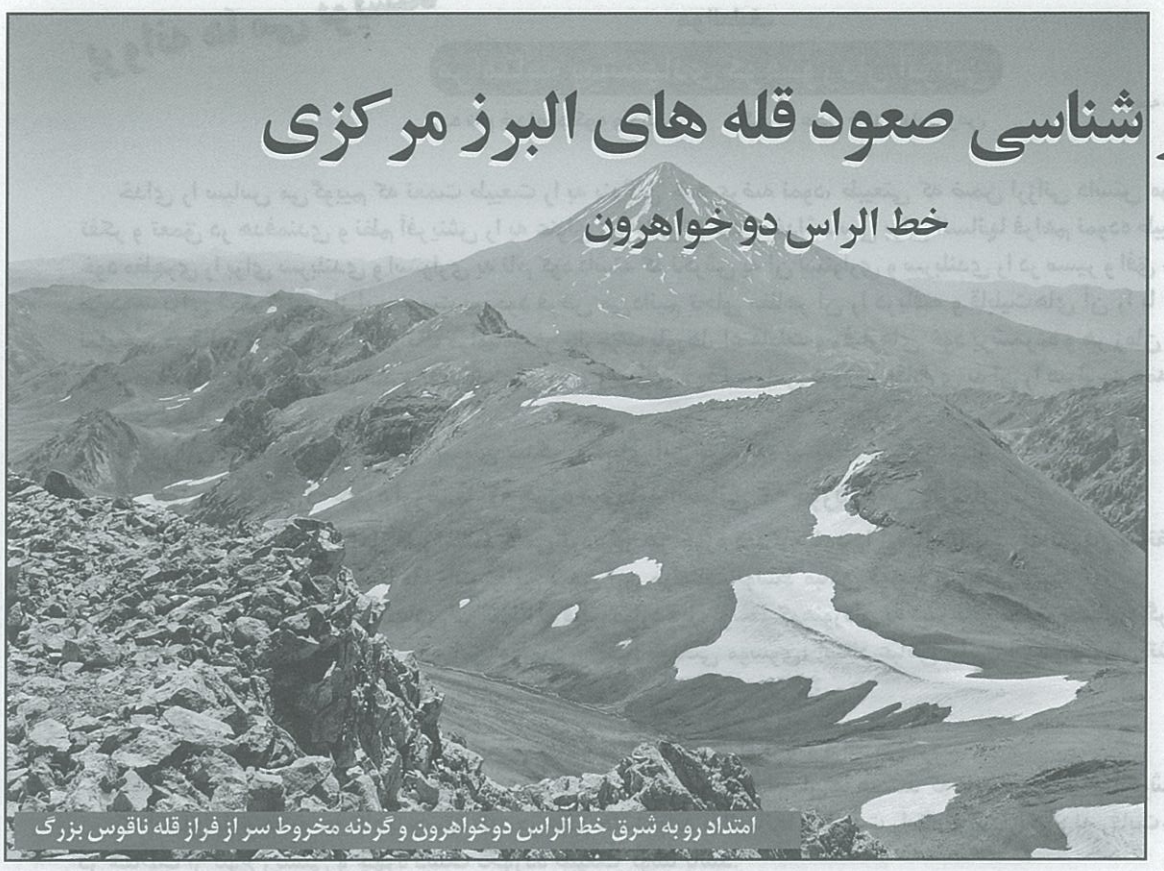
۵- دیدگاههای خود را به آدرس : خیابان مولوی، ایستگاه باغ فردوس، خ حاج ابوالفضل یکم، پاساژ حضرتی، پلاک ۱۵۹ دفتر شماره ۲ شرکت تبلیغاتی فرات عرضه کننده هدایای تبلیغاتی ارسال نمایید.مهلت ارسال : ۱۳۸۷/۱۱/۳۰

فرات
عرضه کننده هدایای تبلیغاتی
۰۹۱۲ ۱۳۰ ۸۳۷۰ - ۵۵۱۵ ۰۷۵۰ - ۱

مسیر شناسی صعود قله های البرز مرکزی

خط الراس دو خواهرون

اکبر هاشمی نژاد*



امتداد رو به شرق خط الراس دوخواهرون و گردنه مخروط سر از فراز قله ناقوس بزرگ

(وارو، اسپیددز، سه سنگ شرقی و بزرگ، تخت برفی، ناقوس کوچک و بزرگ، دو خواهرون، کهو و چپکرو)

الف) وضعیت جغرافیایی:

۱-منطقه ای:

مجموعه قله های این خط الراس در ناحیه شمال شرقی البرز مرکزی و حد فاصل رودخانه وارو در شرق و تنگ یالرود، منطقه پاکبود، در غرب واقع گردیده، که شمالی ترین کوه های دشت لار می باشند، در ناحیه شمالی این خط الراس مجموعه قله های نمارستاق قرار داشته، و در جنوب آن، خط الراس گونک چال- دیوآسیاب، روبه روی این خط الراس از شرق به غرب کشیده شده است. آبریز شمالی آن، توسط گردنه هفت سران، به دو بخش: - ۱ آبریز به سوی شرق که سرآغازش رودخانه سه سنگ بوده و سپس به رودخانه وارو و دلیچای و از آنجا به سد لار می ریزد. -۲ آبریز به سوی غرب که از طریق آبراهه های مختلف به رودخانه یالرود، و از آنجا به رودخانه هراز متصل می شود. آبریز جنوبی این خط الراس، دشت و دره های مرتفعی است، که دارای نهرها و چشمه های فصلی بوده که ابتدا به رودخانه دیوآسیاب و از آنجا به سد لار می ریزد. روستای یالرود نزدیک ترین آبادی به خط الراس بوده که در ناحیه شمال شرق آن واقع است، این خط الراس از بخش غربی با فاصله زیاد به بخش ها و روستاهای ناحیه های دلارستاق (ناندل، حاجی دلا) و نمارستاق (نمار) راه می یابد. و در ناحیه جنوبی (از بخش انتهایی غربی خط الراس) با عبور از دشت لار به سوی جنوب به روستای گرمابدر از بخش رودبارقصران می رسد.

۲-ساختار سطحی:

خط الراس دوخواهرون با امتداد شرق به غرب، از قله وارو در بخش شرقی، شروع شده و با قله چپکرو در ناحیه غربی، پایان می یابد، این خط الراس در هر دو بخش شرقی و غربی خود، به هیچ کوهی متصل نبوده و رودخانه و دره وارو جداکننده آن در ناحیه شرقی، و تنگ یالرود در محل چهل چشمه، جداکننده آن در بخش غربی، از سایر بلندی های البرز می باشند. در جبهه شمالی از طریق قله تخت خرس به گردنه هفت سران و از آنجا به سایر بلندی های نمارستاق متصل می شود و در جبهه جنوبی با اتصال قله چپکرو به تپه های قو، و از آن طریق در امتداد غربی قو به کوه کبود و سینه خاص و سایر ارتفاعات البرز مرکزی بلند، راه می یابد. دژ صخره ای سه سنگ بزرگ فقط از جهت غرب توسط میدان بزرگی به قله تخت برفی متصل است و در سایر جهت ها، دیواره ها و صخر های بزرگ قله را احاطه کرده اند، دیگر قله های غربی خط الراس بعد از قله سه سنگ از جبهه شمالی، از دیوارهای بلند تشکیل شده و جبهه های جنوبی با بستری یکنواخت، شنی و با شیب متوسط کمتر از ۵۰ درصد به دره می رسد.

ب) مسیر شناسی:

۱- مسیر دشت لار (سفیدآب- گردنه قو):

از روستای گرمابدر در جهت شمال شرق جاده خاکی را طی کرده، به گردنه یونزا می رسیم و با فرود از گردنه به تنگ گرمابدر رسیده و با عبور از آن وارد دشت لار می شویم (گوسفند سرای پشم لش). با ادامه مسیر به سوی شمال شرق و با گذر از بستر رودخانه لار به ابتدای دره قلعه نو رسیده و از آنجا با ادامه مسیر در کنار جاده خاکی به سوی شمال به گوسفند سرای سفیدآب و سپس به آبشار سفیدآب می رسیم، با ادامه پیمایش در جاده ای پر پیچ و خم به سوی شمال، بعد از آبشار به گوسفند سرای انتهای جاده رسیده (سرخک) و از بخش شمالی گوسفند سرا مسیر پاکوب دره را ادامه داده و از سوی شرق خارج می شویم و همچنان مسیر را تا رسیدن به گردنه بالای دره (گردنه قو) ادامه می دهیم، (خط الراس دوخواهرون برای نخستین بار از روی گردنه قو دیده می شود) و از آنجا با پیمایش مسیر پاکوب به سوی شمال شرق و با عبور از دشت و تپه ماهورهای سرسبز قو به پای جنوبی قله چپکرو (اولین قله خط الراس از جهت غرب به شرق) می رسیم، مسیر را برای صعود قله چپکرو در یک سینه کش شنی با شیب متوسط بالای ۵۰ درصد ادامه داده با رسیدن به بالای شیب (کنار یک قله فرعی روی یال جنوب شرقی قله چپکرو) با تغییر جهت به سوی غرب از طریق پهنهٔ جنوبی آن به قله می رسیم، برای ادامه صعود قله های خط الراس از طریق یال باریکی در بخش شمال شرقی قله چپکرو به سایر قله ها راه می یابیم.

تحلیل مسیر صعود:

الف) شرح توپوگرافیک:

بستر مسیر از روستای گرمابدر تا گوسفند سرای سرخک، بر روی جاده های خاکی ماشین رو مراتع دشت لار واقع است، در پیمایش مسیر از دشت لار و از ابتدای تنگ گرمابدر،

تا آبشار سفید آب، مسیر صعود فاقد شیب بالاتر از ۵ درصد بوده که مسیری هموار و پهنه ای محسوب می شود. در ادامه مسیر از گوسفند سرای سرخک تا گردنه قو شیب مسیر صعود کمتر از ۴۰ درصد است دوباره در عبور از دشت قو و تا رسیدن به پای جنوبی قله چپکرو، مسیر در دشتی با شیب های پست و بلند کمتر از ۵ درصد ادامه می یابد، شیب یال جنوبی چپکرو تا ارتفاع کمتر از ۱۰۰ متر مانده به قله، شیبی تند با زاویه متوسط نزدیک به ۶۰ درصد می باشد. همچنین جاده خاکی میان مراتع دشت لار در گوسفند سرای سرخک پایان می یابد . ادامه مسیر به سوی گردنه قو تا رسیدن به پای جنوبی قله چپکرو، پاکوب مشخص دارد. یال جنوبی قله چپکرو فاقد مسیر پاکوب شده قابل تشخیص می باشد.

ب) وضعیت زمستانی مسیر صعود:

با توجه به طولانی بودن مسیر گردنه یونزا و همچنین عبور از تنگ گرمابدر و بخش هایی از مسیر آبشار سفید آب تا گوسفند سرای سرخک و ورودی دره به سوی گردنه قو بعد از سرخک، و بهمن گیر بودن این نواحی ورود به این خط الراس در فصل زمستان پیشنهاد نمی شود.

ج) وضعیت آب و چادرگاه های مسیر:

در تمام طول مسیر صعود تا گوسفند سرای سرخک، راه از کنار رودخانه و آبراهه ها و چشمه های دشت لار می گذرد. آخرین چشمه دائمی واقع در مسیر، در انتهای شرقی دره، پای گردنه قو قرار دارد، همچنین چشمه ای فصلی در ارتفاعی حدود ۵۰ متر پایین تر از محل اتصال تپه ماهورهای قو به پای جنوبی قله چپکرو ، واقع گردیده است . تخت گاه های دشت قو و کنار چشمه فصلی پای جنوبی قله چپکرو، چادرگاه های مناسب مسیر صعود می باشند. برنامه صعود این مسیر با شروع از روستای گرمابدر و صعود قله چپکرو و بازگشت به گرمابدر با زمان بندی یک روزه در فصل پائیز اجرا گردیده است.

۲- مسیر های دشت داغ(ورودی های شرقی):

۲-۱-مسیر گوسفند سرای برف بن به رودخانه ورارو:

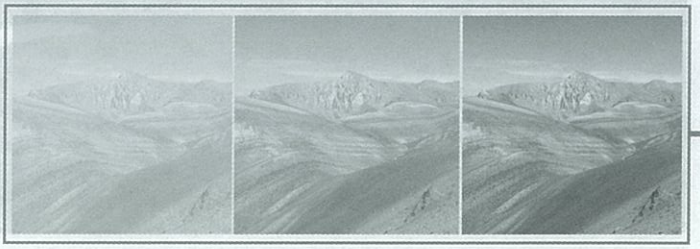
از پلور از طریق جاده آسفالته سد لار و از آنجا به وسیله جاده خاکی جبهه غربی دماوند (سیمرغ) خود را به انتهای شمالی جاده و به دشت بزرگ سرداغ می رسانیم. در ضلع غربی دشت داغ و در منطقه پست آن، گوسفند سرای برف بن واقع است، که یکی از راه های جیپ روی منشعب به سوی شمال غرب به آن می رسد. برای رسیدن به پای قله ورارو (اولین قله خط الراس در جناح شرقی) می توان از دو طریق: راه اول: از کنار گوسفند سرای برف بن به سوی شمال غرب در دره کم عمقی که مسیر آبراه دشت سرداغ و برف بن به رودخانه ورارو می باشد، پیمایش مسیر را آغاز کنیم. این دره با شیب کم و در ناحیه ای پایین تر از گوسفند سرای چشمه کلا (در جنوب گوسفند سرا) تا رودخانه ورارو امتداد دارد و از آنجا با عبور از رودخانه به سوی غرب به ابتدای یال شمال شرقی قله ورارو می رسد. با ادامه صعود در جهت جنوب بر روی این یال با شیب یکنواخت کمتر از ۴۰ درصد و بستری خاکی به قله ورارو می رسیم.

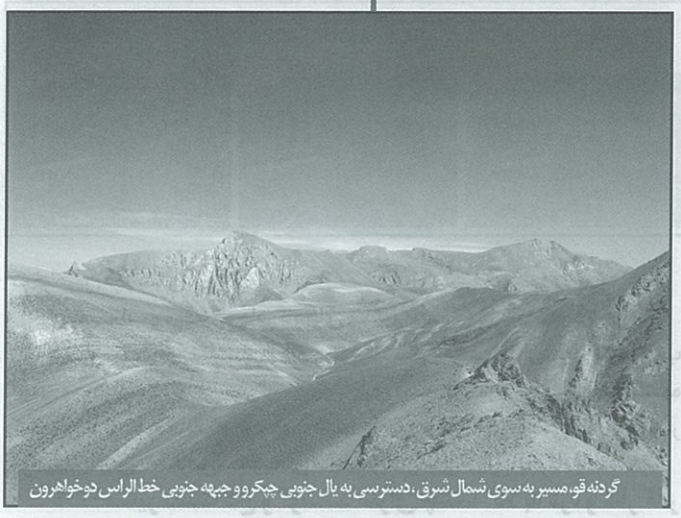
راه دوم: از کنار گوسفند سرای برف بن در جهت غرب به طور مستقیم وارد دره پرشیب و تنگ راه ورارو شده و با گذر از روی رودخانه به جناح غربی آن رفته که ابتدای گرده شرقی قله ورارو محسوب می شود. با صعود این گرده با شیب تند (شیب بالای ۵۵ درصد) و با عبور از میان دهلیزها و معابر صخره ای به قله ورارو می رسیم. برای صعود سایر قله ها، در جهت غرب به راه خود ادامه می دهیم.

تحلیل مسیر صعود:

شرح توپوگرافیک:

مسیر حرکت از گوسفند سرای برف بن در دره آبراهه آن تا رودخانه ورارو درجهت شمال غربی و با شیب فرود کمتر از ۲۰ درصد قرار دارد و در این بخش صورت فرود مستقیم به دره ورارو با دره عمیق و پرشیب آن مواجه هستیم، طول مسیر اول بلندتر، ولی شیب یال شمال





گردنه قو، مسیر به سوی شمال شرق، دسترسی به یال جنوبی چپکرو و جبهه جنوبی خط الراس دوخواهرون

شرقی قله ورارو کمتر از گرده شرقی آن بوده، در حالی که بستر آن نیز در مقابل مسیر سنگلاخی گرده شرقی، خاکی و نرمال می باشد.

وضعیت زمستانی مسیر صعود:

دسترسی به دشت داغ از طریق راه خاکی جبهه غربی دماوند در زمستان امکان پذیر نبوده و همچنین دره ورارو در این ناحیه، بهمن گیر و غیر قابل عبور است.

۲-۲- مسیر دشت سر داغ به خط الراس نمارستاق:

با پیمایش دشت سرداغ به سوی شمال غرب، در انتهای دشت به قله چشمه کلا بر فراز گوسفند سرای بزرگ آن رسیده و با ادامه صعود در جهت غرب، ابتدا به قله پهنه ای کهون و پس از فرود کوتاهی در جهت غرب به ابتدای یال شرقی خاکی با شیب متوسط بالای ۵۰ درصد کوه آبی رنگ هفت سران می رسیم، با صعود این یال پرشیب و ادامه مسیر بر بلندای چندسر این قله، در جهت غرب، با تغییر جهت حرکت در انتهای آن به سوی جنوب به گردنه بزرگ هفت سران، که منطقه اتصال خط الراس نمارستاق به خط الراس دوخواهرون می باشد می رسیم (در صورت انتخاب مسیر رو به شمال ابتدا به قله کوه کوله و پس از آن به قله ناظر بزرگ(شکر لقاس) بلند ترین قله خط الراس نمارستاق می رسیم) سپس با صعود انتهای جنوبی گردنه به میدانگاه بزرگ تخت خرس بر روی خط الراس، که حد فاصل قله های تخت خرس و دوخواهرون غربی(بزرگ) می باشد، خواهیم رسید. امتداد رو به غرب این میدانگاه قله های تخت خرس و کهو و چپکرو بوده که امتداد رو به شرق آن قله های دوخواهرون غربی و شرقی و از آنجا سایر قله های خط الراس قابل دسترس می باشد.

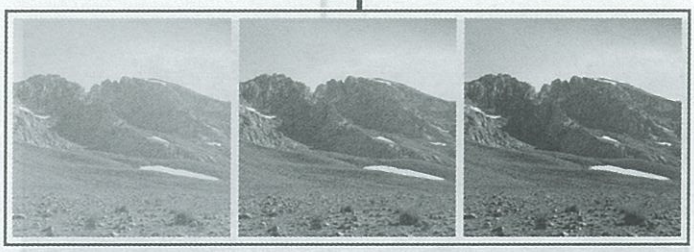
تحلیل مسیر صعود:

شرح توپوگرافیک:

سراسر طول این مسیر، از انتهای شمال غربی دشت سرداغ تا گردنه هفت سران بستر خاکی با فرود و صعود های کوتاه و شیب کم بوده، و تنها یال شرقی قله هفت سران، دارای شیب بیشتر از ۵۵ درصد و با اختلاف ارتفاع بیش از ۳۰۰ متر از روی خط الراس می باشد. این راه، طولانی ترین مسیر پیمایش خط الراس دوخواهرون محسوب شده که شامل بخشی از خط الراس نمارستاق (قله های چشمه کلا، کهون و هفت سران) نیز می شود. جهت کلی مسیر صعود از قله چشمه کلا تا انتهای قله هفت سران، شرق به غرب، و از آنجا تا میدانگاه تخت خرس(پستی و بلندی های روی گردنه) جنوبی می باشد.

شرایط زمستانی مسیر صعود:

با توجه به عدم امکان دسترسی به دشت سرداغ از طریق پلور، در صورت حرکت از روستای ناندل (یکی از آبادی های بخش دلارستاق و در شمال قله دماوند) و انتخاب خط الراس شمالی مشرف به روستا و پیمایش قله های آن(از شرق به غرب شامل: زردویخ، زردسر و انر) به سوی غرب تا قله چشمه کلا (واقع در جناح شمال غرب دشت سرداغ) و یا پیمایش دشت شمال دماوند به سوی غرب، برای رسیدن به گوسفند سرای چمن بن و از آنجا صعود گردنه انتهای غربی آن (گردنه چمن بن) و رسیدن به شمال دشت سرداغ، و قله چشمه کلا، با ادامه صعود به ترتیب ذکر شده در بالا ، این مسیر یکی از راه های رسیدن به خط الراس



دوخواهرون در زمستان می باشد.

وضعیت آب و موقعیت چادرگاه های مسیر:

بر روی خط الراس نمارستاق از قله چشمه کلا تا گردنه هفت سران، هیچ چشمه و آب دایمی وجود ندارد، و تنها می توان از آب های جاری فصلی در کنار برفچال های آن استفاده کرد، ولی با توجه به میدانگاه ها و پهن دشت های روی قله های آن می توان در بیشتر موقعیت ها روی خط الراس، مکان های مناسب زیادی برای برپایی چادرگاه یافت.

۳-۲- مسیر دشت داغ و گوسفند سرای چشمه کلا به دره و کنار گذر رودخانه سه سنگ:

از دشت داغ به سوی انتهای شمال غربی آن، و برای رسیدن به گوسفند سرای چشمه کلا، خارج می شویم. بعد از رسیدن به گوسفند سرا از طریق راه مالرو مشخص بعد از آن، در جهت غرب، وارد دره شرق به غرب که در شمال خط الراس دوخواهرون قرار دارد شده و با ادامه پیمایش راه پاکوب کنار رودخانه بزرگ سه سنگ، و با تغییر جهت از این سو به آن سوی رودخانه در مسیرِ گاه به گاه تنگه ای آن به چمن زار و دشت وسیعی در کنار رودخانه می رسیم، با تغییر مسیر به سوی جنوب، و جدا شدن از کنار رودخانه در این ناحیه و با عبور از کنار گوسفند سراهای آن تا گردنه انتهای جنوبی مسیر، صعود را ادامه می دهیم، با رسیدن به گردنه بزرگ مخروط سر و چشمه دایمی روی آن به کوتاه ترین محل روی خط الراس رسیده ایم، در این محل خط الراس به دو جناح غربی و شرقی قابل تفکیک است، که هر دو سوی آن قابل صعود می باشد.

تحلیل مسیر صعود:

شرح توپوگرافیک:

در تمام طول این مسیرِ صعود، از دشت داغ تا گردنه مخروط سر، مسیرهای پاکوب قابل تشخیص وجود داشته و در هیچ ناحیه ای از این مسیر بستری سنگلاخی و صخره ای و با شیب تند وجود ندارد. امتداد کلی مسیر در خلاف جهت رودخانه سه سنگ، در امتداد شرق به غرب بوده، و از ناحیه چمن زار کنار رودخانه تا گردنه مخروط سر رو به جنوب می باشد. از این مسیر برای صعود مجموعه قله های بلند و مرکزی خط الراس می توان استفاده کرد.

شرایط زمستانی مسیر صعود:

امکان ورود به دره ورارو، و پیمایش مسیر در دره و کنار گذر رودخانه سه سنگ، در زمستان وجود ندارد.

۳ - مسیرهای آبادی یالرود (جناح شمال غرب):

با حرکت به سوی شرق (با زاویه کم به سوی جنوب شرق) در امتداد دره اصلی یالرود و برروی مسیر پاکوب کنار رودخانه، پس از طی مسافتی دره به دو شاخه، یکی رو به شرق (دره سمت چپ) که در امتداد شرقی خود، به یال های غربی قله های کوه کوله و ناظر بزرگ می رسد و دیگری رو به جنوب (دره سمت راست) که برای رسیدن به خط الراس باید وارد آن شویم، تقسیم می گردد. با ادامه پیمایش مسیر در دره سمت راست. پس از طی مسافتی در راه پاکوب کنار رودخانه در این دره تنگه ای شکل که گاهاً از این سو به آن سوی رودخانه می رود دوباره به یک دو راهی دیگر رسیده که دره سمت چپ و رو به جنوب شرق آن، در بخش انتهایی از یک سو (سوی جنوبی) به ابتدای یال های شمالی قله کهو، (دومین قله در جناح غربی خط الراس) رسیده و در دیگر سو (امتداد اصلی دره به سوی جنوب شرق) به گردنه هفت سران و از آنجا با تغییر مسیر حرکت به سوی جنوب به میدانگاه تخت خرس، بر فراز خط الراس می رسیم. در صورت انتخاب دره سمت راست (دره رو به جنوب) و ادامه پیمایش مسیر در آن دره پس از طی مسافتی با تغییر جهت حرکت به سوی جنوب شرق به پای دیواره های بلند شمالی قله چپکرو (اولین قله غربی خط الراس) رسیده که در آنجا با انتخاب یال کنارهٔ چپ دیواره، بر بستر خاکی و شیب یکنواخت کمتر از ۴۵ درصد آن، به قله فرعی بعد از قله چپکرو (شرق قله چپکرو) و به روی خط الراس خواهیم رسید.

تحلیل مسیر صعود:

شرح توپوگرافیک:

بستر این مسیر در کنار رودخانه دارای مسیر مشخص پاکوب بدون شیب محسوس بوده که در بخش هایی از مسیر، دره به شکل تنگه ای می باشد. جهت کلی مسیر از یالرود تا خط الراس رو به جنوب شرق می باشد.

وضعیت زمستانی مسیر صعود:

در صورت پیمایش دره اصلی یالرود به سوی شرق، تا دو راهی اول و بعد از آن انتخاب یال رأس دو راهی (یالی که دره را به دوشاخه تقسیم می کند) و ادامه صعود روی این یال به سوی شرق تا گردنه هفت سران و از آنجا با تغییر جهت صعود به سوی جنوب برای رسیدن به تختگاه تخت خرس بر روی خط الراس این مسیر امن ترین و کوتاه ترین مسیر دسترسی زمستانی به خط الراس دوخواهرون می باشد.

وضعیت آب و موقعیت چادرگاه در طول مسیر:

در تمام فواصل دره های انتخابی در طول این مسیر می توان از رودخانه و چشمه های کنار رودخانه، به عنوان منابع آب استفاده کرد. در صورت صعود از این مسیر در فصول غیر زمستان طول مسیر تا روی خط الراس، از نظر زمانی، نیاز به بر پایی نیست و در صورت صعود زمستانی گردنه هفت سران، مکان مناسب شب مانی اول می باشد (به شرطی که آغاز حرکت صبح زود از آبادی یالرود انجام پذیرد).

۴ - تحلیل ساختار سطحی و مسیرهای ارتباطی قله های روی خط الرأس:

الف) غرب به شرق(چپکرو تا گردنه مخروط سر):

قله چپکرو در رخ جنوبی دارای دیواره های بلندی است که تا دره پاکبود کشیده می شود گرده غربی در قسمت های انتهایی نزدیک به قله صخره ای و با دیواره های کوتاه است که قابل صعود به روش آزاد نمی باشد. جبهه شمالی آن را نیز دیواره های بزرگی تا ارتفاع بیش از سیصد متر فرا گرفته است. حد فاصل جنوب شرقی، تا رأس جنوبی، از یال جنوب شرقی شروع شده و تا سینه کش با بستری شنی تا محل اتصال به دیواره های جنوبی کشیده می شود برای صعود قله از ناحیه جنوبی، ابتدا از طریق تپه ماهورهای دشت و چمن زارهای جنوبی (دشت قو) به سمت یال جنوب شرقی رفته و صعود را از سینه کش شنی با شیب تندی که



دیواره های قله های سه سنگ بزرگ و شرقی - نگاه از کاسه شمالی

در جهت شمال دارد، تا رسیدن به قله فرعی روی یال و از آنجا با تغییر جهت به سمت غرب ادامه می دهیم پس از پشت سر گذاشتن میدانگاهی ای که میان قله فرعی روی یال جنوب شرقی و قله چپکرو واقع است . با ادامه صعود با شیب کمتر از ۳۰ درصد به قله می رسیم. تنها راه ارتباط قله چپکرو با سایر قله های خط الرأس، گرده ای است در ضلع شمال شرقی که مشرف به دیواره های شمالی آن قله می باشد. از آنجا بر روی خط الرأس و به سوی شرق، ابتدا دو قله سوزنی بی نام با اختلاف ارتفاع کوتاهی کمتر از ۵۰ متر وجود دارد و بعد از عبور از این دو قله به قله کهو (دومین قله اصلی روی خط الرأس) می رسیم. (حد فاصل قله چپکرو و قله فرعی اول یالی به سوی شمال غرب تا عمق دره کشیده شده، که با ادامه فرود در این دره، به آبادی یالرود می رسد) ارتباط قله کهو و قله بعدی در جهت شرق و (قله تخت خرس) صخره بلندی است که از میان آن باید گذشت، همچنین قله کهو در ضلع شمالی خود، یال هایی با ابتدای صخره ای دارد، که به سوی شمال تا عمق دره ای که به یالرود می رسد، کشیده شده است، در پای صخرهٔ حد فاصلِ میان قله کهو و تخت خرس، در رخ شمالی، چاله ای محصور وجود دارد که در فصول غیر زمستان، دارای حوضچه آب بزرگی که از برفچال بزرگ آن ساخته شده است می باشد که این منطقه با توجه به وجود آب و حصار امن طبیعی جای بسیار مناسبی برای برپایی چادر می باشد. با ادامه مسیر به سوی شرق و با عبور از صخرهٔ میان قله کهو و تخت خرس، به تختگاه بزرگ تخت خرس می رسیم. گردنه هفت سران تنها راه ارتباطی خط الرأسی این مجموعه قله با سایر کوه های منطقه در ضلع شمالی قله تخت خرس می باشد، پیمایش مسیر بر روی بستر خاکی این تختگاه با شیب خفته و ملایمِ آن، به بلندترین قله منطقه دوخواهرون غربی می رسد، (ضلع جنوبی خط الرأس از قله چپکرو در غرب تا قله دوخواهرون بزرگ در شرق سینه کشی شنی با شیب تندِ به سوی دره محصور میان یال جنوب شرقی چپکرو و یال جنوب غربی دوخواهرون می باشد). حدفاصل دو قله غربی و شرقی دو خواهرون بستری تیغه ای بوده که با عبور از میان آن به قله شرقی رسیده و پس از آن با فرود از روی گرده شرقیِ دوخواهرونِ شرقی به سوی شرق به گردنه میان این قله و قله ناقوس بزرگ(مخروط سر) می رسیم. از آنجا با صعود مسیر تیغه غربی قله مخروط سر در جهت شرق بر بلندای ششمین قله اصلی خط الرأس، (در پیمایش غرب به شرق) می رسیم. جبهه شمالی قله تخت خرس بعد از گردنه هفت سران، و دوخواهرون تا قله مخروط سر، پوشیده از دیواره ها و صخره های بلندی است، که تا پای دشت های شمالی ادامه دارد. برای فرود از قله مخروط سر، باید از همان تیغه غربی استفاده کرده و دوباره (با توجه به وجود دیواره های شمالی، شرقی و شیب دیواره مانند جنوبی آن) به گردنه میان مخروط سر و دوخواهرون شرقی بازگشت سپس و از آنجا با تغییر جهت به سوی شرق با دور زدن جناح جنوبی قله مخروط سر به گردنه بزرگ مخروط سر و چشمه دائمی روی آن خواهیم رسید.

ب) شرق به غرب (قله ورارو تا گردنه مخروط سر)

قله ورارو، در جناح شرقی از طریق گرده ای که در میان صخره ها و دهلیزهایی ، با شیب تندِ (بیش از ۵۵ درصد) قرار دارد تا عمق دره تنگ راهِ ورارو و رودخانه آن کشیده شده است. رخ نمای جنوبی قله ورارو فاقد یال مشخص تا عمق دره جنوبی بوده و در میان صخره ها و سینه کش های شنی با شیب تند، به بخش شرقی و انتهایی رودخانه دیوآسیاب می رسد. در جبهه شمالی و شمال شرقی قله ورارو، یال هایی با شیب یکنواختِ مناسب صعود (کمتر از ۴۵ درصد) و با بستری خاکی وجود دارد که از کنار رودخانه و رو به روی گوسفند سرای چشمه کلا آغاز و تا قله ورارو کشیده می شود. این یال ها بهترین مسیر صعود به اولین قله بخش شرقی خط الرأس می باشند. ادامه مسیر صعود از قله ورارو به سوی شرق در بستری خاکی و هموار به عمق گردنه بزرگِ میان قله ورارو و قله اسپید دز می رسد. یالی خاکی با شیب متوسط ۴۵ درصد قله اسپید دز را به دومین قله شرقی خط الرأس می رساند. با ادامه مسیر به سوی شرق به قله سه سنگ شرقی رسیده و سپس به مقابل دژ بزرگ دیواره ای سه سنگ بزرگ می رسیم از آنجایی که برای ادامه صعود به سایر قله های خط الرأس امکان عبور به صورت آزاد. از میان تیغه بین قله های سه سنگ شرقی و بزرگ و همچنین صعود دیوار شرقی سه سنگ بزرگ میسر نمی باشد. لذا ناگریز به فرود به یکی از جناح های جنوبی یا شمالی می باشیم. راه اول در محل بین قله اسپید دز و قله سه سنگ شرقی در میان دهلیزی شنی با شیب تند بیش از ۶۰ درصد می باشد که به کاسه جنوبی زیر دیواره های قله سه سنگ بزرگ می رسد و از آنجا با ادامه مسیر به سوی شرق و تراورس زیر دیواره های جنوبی قله سه سنگ می توان با دور زدن قله سه سنگ بزرگ و قله تخت برفی به گردنه بزرگ مخروط سر رسید و یا می توان با صعود از میان یکی از دهلیزهای جنوبی بین قله سه سنگ بزرگ و قله تخت برفی به میدان بزرگ میان این دو قله و با صعود قله سه سنگ بزرگ به سوی غرب(خلاف جهت کلی صعود) و بازگشت به سوی شرق و صعود قله تخت برفی در ضلع شرقی تختگاه بین دو قله و با فرود از قله تخت برفی در جهت غرب به گردنه و چشمه بزرگ مخروط سر رسید.

در صورت انتخاب مسیر فرود در جناح شمالی خط الراس برای دور زدن قله سه سنگ بزرگ، باید از طریق یال شمال غربی قله اسپید دز و با فرود از روی آن یال تا ارتفاع بیشتری نسبت به مسیر جنوبی و تراورس دیواره های شمالی قله های سه سنگ بزرگ و تخت برفی به سوی غرب، به گردنه مخروط سر و کنار چشمه آن رسید.

وضعیت زمستانی خط الرأس:

آبادی یالرود و یال اصلی جناح غربی گردنه هفت سران کوتاه ترین و امن ترین راه زمستانی دسترسی به خط الرأس می باشد. پشته جنوبی قله چپکرو، میدانگاه تخت خرس و جناح جنوب غربی قله دوخواهرون بزرگ با توجه به ساختار سطحی آنها در معرض بادهای شدید غربی است چال محصور بین قله های کهو و تخت خرس(دومین و سومین قله های اصلی از غرب به شرق) و همچنین تختگاه میان قله سه سنگ بزرگ و قله تخت برفی، مکان های مناسبی برای برپایی چادردر زمستان هستند . گردنه بزرگ مخروط سر به علت ساختار دالانی که دارد در میان قله های دو طرف و وزش دایم باد که منجر به ایجاد نقاب های بزرگ برفی روی آن می شود، مکان مناسبی برای برپایی چادر در زمستان نمی باشد پای صخرهٔ روی گردنهٔ بین قله های مخروط سر و دوخواهرون شرقی محل کوچک و مناسبی برای ایجاد جان پناه اضطراری در زمستان است. دسترسی به قله های سه سنگ شرقی، اسپید دز و ورارو از طریق فرود از دیواره شرقی سه سنگ بزرگ و گذر از روی تیغه میان دو قله به صورت آزاد (بدون ثابت گذاری و استفاده از ابزار فنی) ممکن نیست. همچنین امکان دسترسی به جناح شرقی خط الرأس از طریق قله ورارو با توجه به درهٔ تنگ راهِ ورارو در جبهه های آن و احتمال دائمی ریزش بهمن وجود ندارد، تنها راه ورود و خروج به خط الرأس همان گردنه هفت سران است. در فرود از قله دوخواهرون به سوی تختگاه تخت خرس برای دستیابی به گردنه هفت سران در شرایط با دید محدود امکان انحراف از مسیر محتمل است.

بررسی تطبیقی و زمان بندی مسیرهای صعود:

۱) بلندترین مسیر دسترسی به خط الرأس مسیر گرمابدر(دشت لار- آبشار سفید آب- گردنه قو) می باشد.

۲) کوتاه ترین مسیر دسترسی، مسیرهای آبادی یالرود محسوب می شوند.

۳) زمان بندی عبور از کل خط الرأس با شروع صبحگاه از دشت داغ و صعود یال شمال شرقی ورارو و فرود از دهلیز رو به جنوب میان قله های اسپیددز و سه سنگ شرقی و با برپایی چادر در کنار چشمهٔ روی گردنه مخروط سر در شب اول و فرود از یال شمال غربی قله فرعی قبل از قله چپکرو به سوی درهٔ یالرود دو روز کامل می باشد و بهترین روش عبور کامل محسوب می شود.

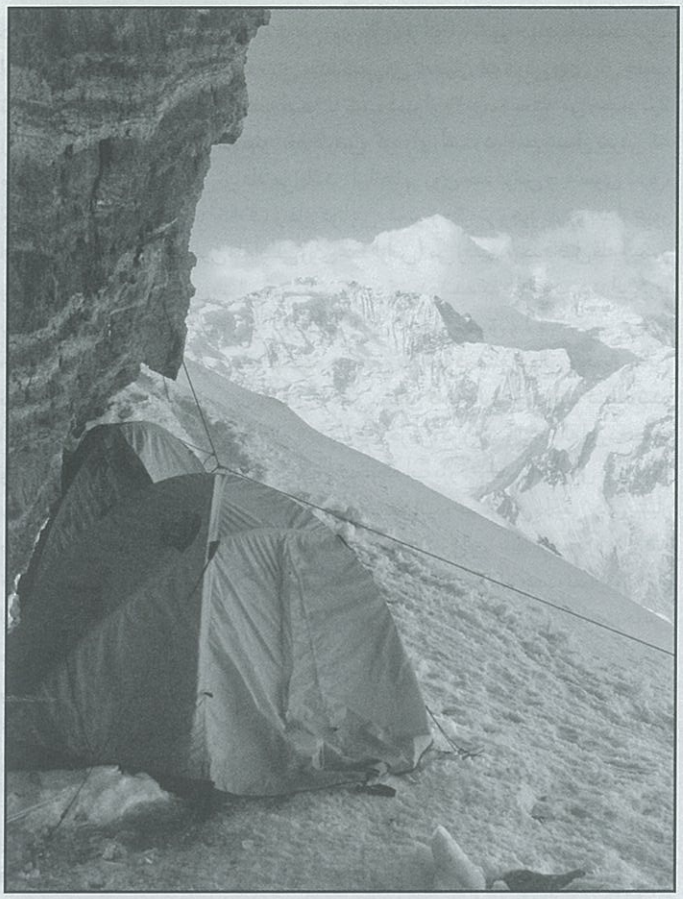
۴) در صورت پیمایش از غرب به شرق بعد از صعود قله سه سنگ بزرگ باید به گردنه مخروط سر بازگشته و از آنجا برای دور زدن قله های تخت برفی و سه سنگ بزرگ با توجه به دهلیز شنی و شیب دار(شیب بیش از ۶۰ درصد) جناح جنوبی باید از طریق تراورس پای شمالی دیواره های قله های سه سنگ بزرگ و تخت برفی و صعود یال شمال غربی قله اسپید دز به صعود خط الرأس ادامه داد.

۵) با انتخاب مسیر خط الرأس نمارستاق(کوه های چشمه کلا- کهون و هفت سران) و دسترسی به خط الرأس از طریق گردنه هفت سران، و پیمایش خط الرأس از غرب به شرق با شروع پیمایش از گوسفند سرای برف بن و پایان در همان مکان واقع در جنوب غربی دشت داغ، بلندترین مسیر و بیشترین تعداد قله هستند با امکان زمان بندی دو روز کامل، قابل اجرا است. (تختگاه تخت خرس، محل مناسبی برای زدن چادر می باشد) △

* خانه کوه نوردان تهران

پامیر - کورژنفسکایا

امیرحسین جابرانصاری



تاجیکستان در سال هایی نه چندان دور قسمتی از خاک کشور بزرگ ایران به شمار می‌رفت که در کشاکش تاریخ به دلیل خودباختگی و بی خبری شاهان قاجار و زورگویی و منفعت‌طلبی روسیه تزاری در معاهده‌ای ننگین به همراه شهرهایی دیگر که امروزه بر اثر فروپاشی شوروی به کشورهای تازه استقلال یافته شناخته می شوند از خاک کشورمان جدا شد. این کشور از شمال با ازبکستان و قرقیزستان، از شرق با چین و از جنوب با افغانستان هم‌مرز است. درصد زیادی از خاک کشور تاجیکستان را مناطق کوهستانی تشکیل داده و به همین دلیل یخچال‌ها و رودهای بزرگی داراست. وسعت این کشور ۱۴۳۰۰۰ کیلومتر مربع می‌باشد.

مجموعه ارتفاعات کوهستان‌های پامیر بخشی از خاک این کشور را تشکیل داده و از سمت غرب تا شهرهای نوآباد و کولیاب پیش رفته، از سمت شرق به خاک چین وارد شده و در بخش هایی تا جنوب صحرای موحش (تاکلامکان) ادامه می‌یابد.

رشته کوه پامیر از پنج رشته مجزا و مرتفع تشکیل شده است. دو قله اصلی منطقه مورد بحث یعنی سامانی و کورژنوفسکایا نسبت به هم در جهت جنوب و شمال قرار دارند که فاصله هوایی دو قله از ۱۳ کیلومتر می‌باشد حدفاصل دو قله و کمپ اصلی موسکووینا را یخچال والتر با ارتفاع ۴۲۰۰ متر حایل کرده است که راه دستیابی از مسیرهای مختلف و همچنین اصلی این دو قله از همین کمپ اصلی جدا می‌شود. در رخ شمالی سامانی سه مسیر اصلی به نام‌های بُردکین، بِزوبکین و چوچیا است که هر سه مسیر به فلات فرن پلاتو متصل می‌شوند و مسیرهای سه و دو با هم مشترک شده و از سمت شمال غرب به طرف قله پیش می‌رود و مسیر شماره یک پس از عبور از یخچال والتر بر روی یال منتهی به قله پلاتو متصل شده و با افت ارتفاع به دشت یا فلات زیر قله دوشنبه و از مسیر دوشنبه به قله سامانی ختم می‌شود. قله سامانی کوهی است با عظمت و پربرف با یخچال‌های عظیم و درجه سختی بالا، که پس از بیست سال جست و جو و تلاش راهی برای صعود آن باز شد.

۱- رشته کوه‌های اطراف یخچال ۷۰ کیلومتری فدچنکو که شامل قله‌های سامانی ۷۴۹۵ و کورژنفسکایا ۷۱۰۵ متر و قله دوشنبه به ارتفاع ۷۰۰۰ متر که داخل خاک تاجیک می‌باشند.

۲- رشته قزل سو، در جنوب شهر ساری تاش که مجموعه‌های قله‌های لنین۷۱۳۴- متر، درژنیسکی - ۶۷۱۳ متر و گوراکومدی - ۶۶۱۰ متر را دربرگرفته است.

۳- رشته کوه‌های قراتاو، با بلندترین نقطه به نام قله مایاکوفسکی (۶۰۹۶ متر) در مرز افغانستان

۴- رشته کوه بدخشان.

۵- رشته کوه زرافشان که قله قارگاه به ارتفاع ۶۹۷۴ متر بلندترین نقطه آن است.

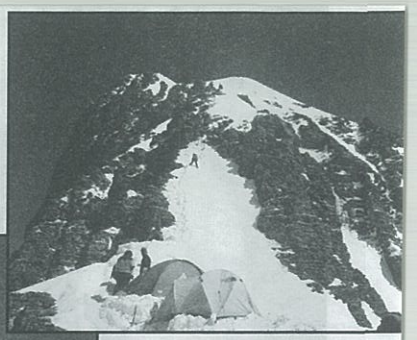
مجموعه ارتفاعات سامانی و کورژنفسکایا در حصاری از یخچال‌های زیر قرار دارد:

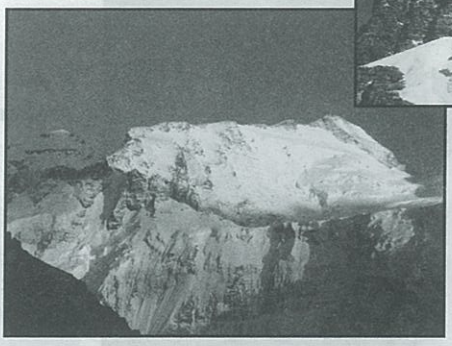
مولوگوف، توپوگرافی، آکادمی و فدچنکو، سامانی را محاصره کرده‌اند. یخچال‌های والتر در جنوب درست از غرب قله و یخچال پالینا ماسکونیا، قله کورژنفسکایا را دربر گرفته‌اند. این قله در سال ۱۹۳۳ به نام جارمو و در سال ۱۹۶۲ به نام استالین و بعد کمونیسم نامیده شد. در سال‌های اخیر به اسماعیل سامانی تغییر نام داده شد. اولین بار در سال ۱۹۳۳ توسط آبالاکو پوگینی صعود شد.

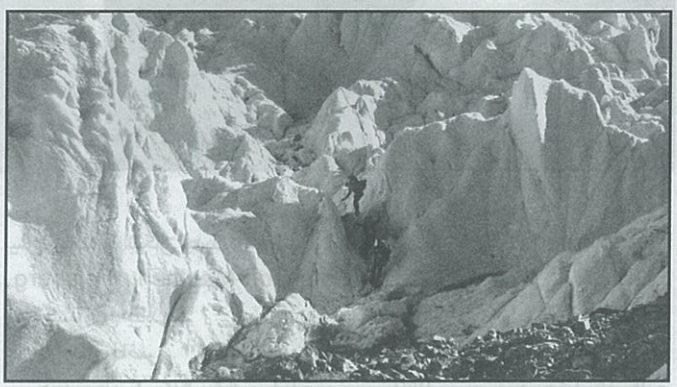
کورژنفسکایا

سومین قله مرتفع در میان قله‌های پامیر به شمار می‌رود که در مدار ۳۹ درجه و ۳ دقیقه عرض شمالی خط استوا و ۷۲ درجه و یک دقیقه طول شرقی از نصف‌النهار گرینویچ قرار گرفته است. این قله یکی از پنج قله پلنگ برفی به شمار می‌رود و به نام اوگیناکورژن وسکایا همسر یک جغرافی‌دان روسی به نام نیکولای. ل. کورژنووسکی نام گرفته است. از سمت غرب این قله یخچال فورتامبرگ پایین‌تر از یخچال زیر دیواره (پالینا ماسکونیا) قرار دارد. برای صعود این قله داشتن توانایی‌های لازم و به کار بردن تکنیک‌های مختلف کار بر روی یخ ضرورت دارد. این قله در جناح شمال غرب قله سامانی قرار دارد، خط‌الراس جنوب شرقی آن توسط گردنه ۵۴۵۰ متری به خط‌الراس سامانی متصل می‌شود؛ در ابتدا قله ۶۲۳۰ متری چتر یخ به ارتفاع ۶۲۹۹ متر که در میان یخچال‌ها محاصره شده می‌رسد و در ادامه به قله‌های کلاری چتکین، ایزوستی، خاخلو و سپس به سامانی متصل می‌شود.

بر روی قله کورژونوفسکایا از جناح جنوبی و غربی حداقل ۷ مسیر با درجه سختی‌های مختلف به نام‌های: زتلاین، رومانوف، دانگاز، پوپنکو، بودانوف، بوزوکوف







باز شده است.

نرمال‌ترین و عمومی‌ترین مسیر همان زتلاین می‌باشد که پس از عبور از جبهه جنوبی قله و یک تراورس بزرگ وارد جبهه غربی و یخچال (پالینا ماسکونیا) شده و در زیر یک دیواره ۱۵۰۰ متری تراورس می‌کنیم و در منتهی الیه سمت راست بر روی گردنه ۶۱۰۰ متری کمپ سوم را برقرار کرده و به سمت کمپ چهارم و قله که در انتهای تاج دیواره قرار دارد مسیر ختم می‌گردد. از کمپ اصلی ابتدا باید به سمت شمال غرب حرکت کنیم و بعد از عبور از دنباله‌های نهایی یخچال ماسکونیا که حدود ۲۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد وارد یک راه پاخور شده و در امتداد راه بالا می‌رویم بعد از عبور از یک گردنه کوچک با طی مسیر تراورسی بزرگ و عبور از چند دهلیز آبرفتی مجدداً به طرف بالا صعود می‌کنیم تا به گردنه ۴۴۰۰ متری رسیده و در جهت راست پیچیده و داخل دره غربی قله می‌شویم این مسیر تماماً خاکی می‌باشد که باید با یک تراورس بزرگ و بالا و پایین رفتن‌های زیاد به زیر انتهای یخ‌های زیر کمپ یک رسید. پس از صعود و عبور در سمت چپ مسیر در ادامه راه پاخورده به کمپ یک به ارتفاع ۵۱۰۰ متر می‌رسیم که راه در امتداد دره و در سمت چپ مسیر ادامه پیدا می‌کند. بعد از عبور از مسیرهای تمام ریزشی و چند نقطه خطرناک در ارتفاع ۵۳۰۰ متر کمپ پیشرفته قرار دارد. از این نقطه به بالا می‌بایست کرامپون‌ها را پوشیده وارد کار صعود جدی و فنی‌تر شد. از این نقطه به بالا شکاف‌های متعدد وجود دارد که می‌باید با توجه به آنها از مسیر عبور کرد، مسیر با شیبی تقریباً ۶۰ درجه به طرف فلات بالاتر ادامه پیدا می‌کند و تمام مسیر در سمت چپ دره قرار دارد در ابتدا بدون نیاز طناب‌های ثابت مسیر ادامه دارد و بعد از طی یک ساعت وارد طناب‌های ثابت شده که بنا به بارش هر سال طول و متراژ ثابت‌گذاری‌ها معمولاً تفاوت دارد، پس از حدود سه ساعت صعود از بالای کمپ ۵۳۰۰ متر افت کرده و با یک تراورس به سمت زیر دیواره تغییر مسیر داده و وارد فلات مسطح بالای شکاف‌های دره می‌شویم. در این منطقه وسیع قله‌های برفی و شکاف هایی معمولاً وجود دارد که باید با توجه بیشتری مسیر را طی کرد. معمولاً به علت پر بودن کمپ دو با اختلاف ارتفاع ۲۰۰ متر تعدادی چادر در این نقطه نصب می‌گردد. با توجه به محدودیت کمپ دوم از نظر وسعت، بسیاری از کوه‌نوردان که دیرتر به منطقه آمده‌اند کمپ دوم خود را در ارتفاع ۵۶۵۰ متری نصب می‌کنند که تیم ما نیز همین کار را انجام داد.

از نقطه ۵۶۵۰ به بالا باید پس از طی مسیر مسطح به زیر پیشانی یخی رفت این پیشانی یخی محل جدا شدن شیب دیواره بزرگ از فلات مسطح زیر خود می‌باشد که باید تمام مسیر را تا کمپ دوم با نصب ثابت گذاری ایمن کرد. ارتفاع پیشانی یخی ۸ متر می‌باشد که با استفاده از یوماررویک تبر یخ می‌توان از آن عبور کرد.

در بالای پیشانی مسیر را با شیب در سمت راست به طرف بالا تراورس کرده تا به زیر دیواره و کلاهک بزرگ ختم گردد. این تاقچه بزرگ محل اصلی کمپ دوم به ارتفاع ۵۸۰۰ متر می‌باشد که معمولاً گنجایش نصب ۸ تا ۱۰ چادر را بیشتر ندارد خارج این نقطه تماماً محل برخورد ریزش‌های دیواره و شیب‌دار می‌باشد.

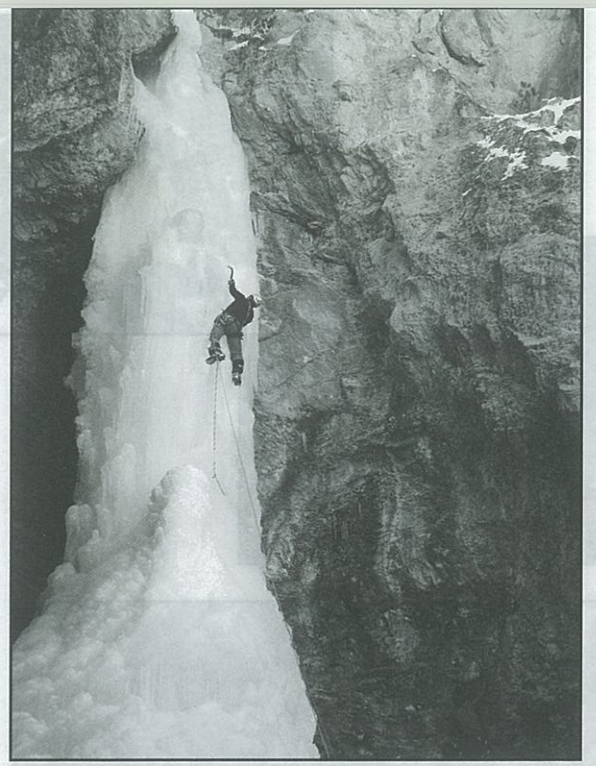
ادامه مسیر از کمپ دوم در جهت زیردیواره تماماً تراورس رو به بالا می‌باشد. این منطقه تا ساعت یک بعدازظهر معمولاً بدون آفتاب بوده و به همین دلیل تمام مسیر یخی می‌باشد. استفاده از طناب‌های ثابت از کمپ دوم به کمپ سوم اجتناب‌ناپذیر است و کوه‌نوردان باید در تمام مسیر تا کمپ سوم در طناب‌های ثابت قرار گیرند در سمت دره شیب تا انتهای فلات پایین ادامه دارد که به طور متوسط به ۶۰ درجه تا ۷۰ درجه می‌رسد پس از حدود یک ساعت بعد از کمپ دو مسیر به طور عمودی تا ۱۵۰ متر ادامه پیدا می‌کند و تماماً یخی و معمولاً پرترافیک بوده که بسیار بد و خسته کننده است. احتمال برخورد سنگ در این نقطه نیز از همه جا بیشتر به چشم می‌خورد. بعد از یک تراورس دیگر از بالای شیب ۱۵۰ متری یک شیب ۵۰ متری دیگر یخی نیز باید طی گردد و بعد از این شیب دوم یخی در ادامه در زیر دیواره، مسیر بر روی یک گردنه کوچک به ارتفاع ۶۱۰۰ متری به کمپ سوم می‌رسد. در این نقطه می‌توان نمای کاملی از جبهه شمالی سامانی و کمپ اصلی در پایین را مشاهده کرد. یخچال‌های والتر در زیر پا به خوبی دیده می‌شود. این کمپ بر روی خط‌الراس شرقی غربی قله واقع است. جهت هم‌هوایی بهتر می‌توان از این کمپ استفاده کرد ولی بعضی تیم‌ها از کمپ دوم تا چهارم را نیز می‌توانند در یک روز پرکار و پرفشار طی کنند. کمپ سوم خیلی جای وسیعی نیست و گنجایش ۴ تا ۵ چادر را بیشتر ندارد. از کمپ سوم مسیر بر روی خط‌الراس ادامه پیدا می‌کند، دو طرف مسیر کاملاً پرتگاهی و خطرناک است کمی بالاتر از کمپ سوم باید وارد فیکس راپ‌ها شد و مسیر باریک تا کمپ چهارم به ارتفاع ۶۴۰۰ متر ادامه پیدا می‌کند.

کمپ چهارم دارای فضای مناسبی برای نصب چادرها می‌باشد از این محل کاملاً مسیر صعود و قله قابل رویت است. از کمپ چهارم تا زیر یک دیواره یخی مسیر ادامه پیدا می‌کند که معمولاً ثابت‌گذاری شده و با احتیاط باید از این نقطه عبور کرد. بعد از چند بالا و پایین رفتن از پله یخی به روی خط‌الراس می‌رسیم از این جا باید تماماً بر روی تاج دیواره حرکت کرد.

در سمت چپ دیواره‌ای به ارتفاع ۱۵۰۰ متر واقع است که کوچک‌ترین بی‌احتیاطی موجب سقوط می‌شود و مسیر فقط به عرض یک متر و در بعضی نقاط هم تا ۵۰ سانتی‌متر می‌رسد. در سمت راست نیز دره و شیب‌های برفی و یخی قرار دارند.

مسیر کمپ چهارم تا قله دارای چند قله فرعی دیگر نیز می‌باشد که باید همه رااز آنها صعود کرد و مجدداً بر روی خط‌الراس ادامه دارد. در چند نقطه حساس‌تر از طناب‌های ثابت استفاده شده که بلندترین آنها حدود ۵۰ متر می‌باشد. در نهایت در زیر قله پس از عبور از یک ثابت گذاری ۲۰ متری که مسیر کاملاً سنگی و متمایل به پرتگاه است شیب شکسته شده و چند گام دیگر سربالایی به پایان می‌رسد و قله را در آغوش می‌گیری. از بالای قله در صورت خوب بودن هوا نمای کاملی از قله‌های سامانی - لنین و قله‌های اطراف کاملاً قابل مشاهده می‌باشد. تیم ما در تاریخ ۸۷/۵/۲۰ موفق شد در ساعت یک بعدازظهر بر روی قله کورژونفسکایا پرچم ایران را به اهتزاز درآورد. ضمناً لازم به توضیح است که تیم‌های دیگر ایرانی شامل تیم خانه کوه‌نوردان، اسپیلت، کمیته هیمالیانوردی استان تهران، هیات کوه‌نوردی استان یزد، کوه‌نوردان آزاد همدان و کرج در تاریخ ۸۷/۵/۱۹ موفق به صعود قله شده بودند. در خاتمه برای همه دوستان و عزیزان آرزوی توفیق و سلامتی دارم.

نفرات شرکت کننده: منوچهر رحمانی(باشگاه دماوند)، مسعود طاهری(گروه میگون)، حسین پورصیادان (آزاد)، حسن جواهرپور(باشگاه دماوند - فدراسیون). △



تاریخچه مسابقات یخ نوردی ایران و جهان

تهیه و تنظیم : افشین یوسفی *
Afshinyousefik@yahoo.com

مسابقات رشته های مختلف ورزشی به لحاظ نمایش بالاترین سطح از دانش و توانایی شرکت کنندگان آن، نقطه عطف هر ورزشی به شمار می آید. یخ نوردی نیز از این قاعده مستثنی نیست و به همین دلیل امروزه مسابقات یخ نوردی در ورزش های زمستانی جایگاه خاصی پیدا کرده است.

مسابقات یخ نوردی از کجا آغاز شد؟

اولین مسابقه مستند و سازمان دهی شده یخ نوردی در سال ۱۹۱۲ در یخچال Brenva واقع در Curmayerur (کوه مون بلان آلپ ایتالیا) انجام گرفت. شاید پیش تر از آن مسابقاتی برگزار شده باشد اما سندی در دست نیست.

روسیه

مسابقات یخ نوردی در روسیه قبل از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی از سال ۱۹۷۰ در فصل زمستان به اجرا درآمد. در آن زمان مسابقات به سه شکل سختی مسیر، سرعت و صعود سرعتی در مسیرهای طولانی بلند تر از ۱۰۰ متر که به وسیله طناب های ۴۰ متری صعود می شدند انجام می پذیرفت. نتایج این مسابقات هم در پایان هر فصل برای هر یک از رشته ها اعلام می شد. در زمستان ۱۹۹۷/۱۹۹۶ تیم یخ نوردی روسیه در مسابقات کورچیول فرانسه شرکت کرد. در آن زمان آنها قوانین فرانسویان در مورد مسابقات سختی مسیر را پذیرفتند و از آن به بعد مسابقات روسیه هم با همان قوانین به اجرا درآمد.

آمریکا

قافله یخ نوردی در امریکا، هم زمان با اروپا به راه افتاد و از سال ۱۹۹۷ مسابقات رسمی آن در بازی های زمستانی آمریکا گنجانده شد و هر ساله مسابقات منطقه ای در نقاط مختلف، مخصوصاً ایالت های کلورادو و کالیفرنیا برگزار می شود. به دلیل وجود هیجان، به جرات می توان گفت که مسابقات یخ نوردی یکی از جذاب ترین و پر بیننده ترین بخش مسابقات زمستانی در آمریکا می باشد.

فرانسه

برج باشکوه یخی و ۴۰ متری کورچیول فرانسه از سال ۱۹۹۵ تا سال ۲۰۰۰ یعنی زمانی که یک ساعت قبل از شروع یکی از مسابقات یک ستون عظیم یخی از آن جدا شده.. و افتاد، میزبان مسابقات یخ نوردی در رشته سختی مسیر در اروپا بود. در آن زمان مهم ترین قوانین مسابقه، مقدار صعود بالاتر، تعداد ضربه کمتر و زمان کوتاه تر بود و کل زمان مسابقه هم بین ۸ تا ۱۴ دقیقه در نظر گرفته می شد.

IWC(ice world cup)

جالب است بدانید که اولین قوانین مشترک در سال ۱۹۹۸ ظاهر شد و از سال ۱۹۹۹ به بعد مسابقات یخ نوردی به صورت مدون و سازماندهی شده و در زمان مشخص درشهر های tal and KirovzCourchevel, Cortina, Pit برگزار می شد. در سال ۲۰۰۰، IWC (ICE WORLD CUP) توسط شرکت Hohenwerkstadt G .m .b .h تاسیس و سازماندهی شد. آنها تمام مسابقات را بطور مستقل سازماندهی و برگزار می کردند. خوب است بدانید که مسابقات جهانی یخ نوردی IWC از سال ۲۰۰۲ زیر نظر ICCIC (کمسیون بین المللی مسابقات یخ نوردی) قرار داده شد که خود این کمسیون نیز از بهار ۲۰۰۲ به عضویت UIAA (اتحادیه بین المللی آکادمی های کوه نوردی) درآمد.

یخ نوردی روی دیواره های جدید

در زمستان ۲۰۰۲/۲۰۰۱، چهار مسابقه سختی مسیر بر روی دیوارهای مصنوعی پیش ساخته با اشکال جدید در اتریش و ایتالیا و در شهر های (Fieberbrunn, Kotshach-Mauthen, Welsberg, برگزار شد. این آغاز نسل جدید مسابقات روی مسیرهای جدید بود.

در حال حاضر

در زمستان ۲۰۰۴/۲۰۰۳ از مسابقات رسمی IWC خبری نبود و فقط چند رقابت بین المللی خوب و چند گرد همایی و فستیوال یخ در نقاط مختلف جهان برگزار شد.

در همین زمان (مارس و نوامبر ۲۰۰۳) دو دوره مسابقه رسمی درای تولینگ در بریتانیا و یک مسابقه در شهر گلاسکو اسکاتلند برگزار شد.

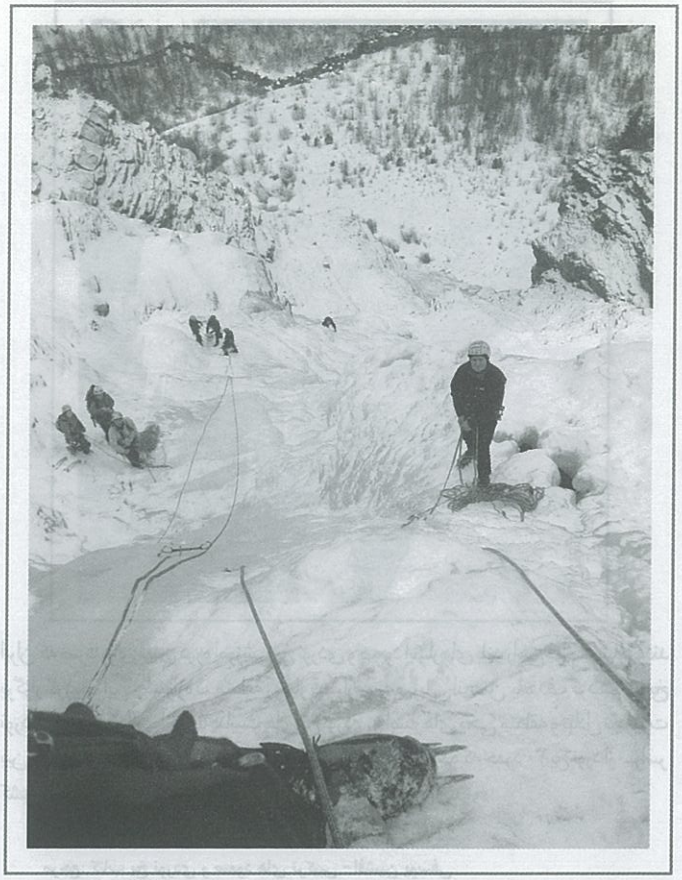
فستیوال یخ نوردی اکرین - فرانسه
IceclimbingECRINS

اما اززمستان ۲۰۰۶ فرانسویان به ابتکار جالبی دست زدند و آن برگزاری فستیوال بین المللی یخ نوردی اکرین در منطقه پارک ملی اکرین در شرق فرانسه بود. این فستیوال هر ساله در شهر کوچکی به نام ل آرژانتیه لاباسه ARGENTIERE LA-BESSEE پL از توابع ناحیه هات آلپ HAUTES-ALPES که یکی از مهم ترین مراکز یخ نوردی فرانسه است برگزار می شود. در کنار این فستیوال یخ نوردی که از کل اروپا و کشورهای امریکا و کانادا در آن شرکت می شود، نمایشگاه های لوازم یخ نوردی، فستیوال فیلم های کوه نوردی بنف و مسابقه یخ نوردی برگزار می گردد که امروزه مسابقات آن از اهمیت ویژه ای برخوردار شده است.

ایران

یخ نوردی در ایران سابقه طولانی ندارد. شاید بتوان گفت که اولین آشنایی کوه نوردان ایرانی با یخ به سال های ۱۳۲۸و ۱۳۳۰ در منطقه علم کوه برمی گردد. تقریباً از این زمان تا دهه هفتاد، یخ نوردان ایرانی بیشتر تلاش های خود را بر روی یخچال های بلند دماوند، سبلان و علم کوه متمرکز ساختند. در این دوره تقریباً صعود یخ های عمودی جایگاهی نداشت. این نکته را می توان به وضوح در صعود یک تیم ایرانی در سال ۱۳۶۰ بر روی دیواره یخی یخچال یخار مشاهده کرد که برای عبور از آن قسمت، از رکاب و طناب ثابت استفاده کرده بودند. عموما آموزش هایی که کوه نوردان ایرانی تا آن زمان در دیگر کشورها مخصوصا فرانسه و شامونی دیده بودند بر روی کوه نوردی و راهنمایی کوهستان متمرکز شده بود.

اما در اوایل دهه هفتاد، با ورود ابزارهای جدید که گه گاهی توسط ایرانیان مقیم خارج از کشور برای گروه های داخلی تهیه می شد و همچنین اعزام نفراتی که برای گذراندن دوره های مختلف صعودهای فنی و تبادل تجربیات آنان با کوه نوردان و کوه نوردی روز دنیا به خارج از کشور می رفتند، شکل دیگری یافت. در اواسط دهه هفتاد صعود آبشار های یخی کم کم جای خود را در میان گروه های تهرانی که صاحب سبک این رشته در ایران بودند باز کرد. اولین دوره صعودهای آبشار یخی هم در همان سال ها توسط گروه های تهرانی برگزار شد. در زمستان



۱۳۷۹ اولین دوره رسمی کلاس های صعود آبشار یخی توسط فدراسیون کوه نوردی در دو دوره مقدماتی و پیشرفته برگزار شد که این خود بهانه ای برای شروع مسابقات یخ نوردی در بهار سال بعد شد. شاید بتوان اولین مسابقه یخ نوردی در ایران که در سال ۱۳۷۹ در منطقه حسندر برگزار شد به گروه کوه نوردان آرش نسبت داد. اما اولین مسابقه رسمی و کشوری در رشته سختی مسیر توسط کمیته کوه نوردی فدراسیون در خرداد ۱۳۸۰ در منطقه حسندر برگزار گردید.

رده بندی اولین دوره مسابقات یخ نوردی کشور، بهار ۸۰

مقام اول: مجید قاسمی- تهران

مقام دوم : مجید میرزایی- تهران

مقام سوم: افشین یوسفی- تهران

در دی ماه همان سال، اولین مسابقه درای تولینگ کشوری در شهر کرج برگزار شد. این مسابقه بنا به گفته برگزار کنندگان آن، اولین مسابقه در نوع خود، در جهان بود.

رده بندی اولین دوره مسابقات درای تولینگ- زمستان ۸۰

مقام اول: مجتبی ثقفی - کرج

مقام دوم: حسین روشن منش- قزوین

مقام سوم: افشین یوسفی - تهران

با برگزاری این مسابقات و ورود انبوه ابزارهای نوین، یخ نوردی و صعودهای آبشار یخی در ایران شکل تازه ای به خود گرفت.

در بهار سال ۱۳۸۱ دومین دوره این مسابقات در منطقه حسندر برگزار گردید.

رده بندی دومین دوره مسابقات یخ نوردی کشور، بهار ۸۱

مقام اول: احسان سلحشور- تهران

مقام دوم : مجتبی ثقفی- کرج

مقام سوم: مجید میرزایی - تهران

در بهار ۱۳۸۲ سومین دوره مسابقات یخ نوردی نیز همانند گذشته به شکل سنتی خود در منطقه حسندر برگزار شد.

رده بندی سومین دوره مسابقات یخ نوردی کشور، بهار ۸۲

مقام اول: محمد صبوری- تهران

مقام دوم : میثم تقی پور- قزوین

مقام سوم: داوود رکابی- زنجان

در زمستان همان سال (۱۳۸۲) با ساخته شدن دیواره مصنوعی هملون، چهارمین دوره با کیفیتی متفاوت برگزار شد.

همچنین نقطه اوج مسابقات یخ نوردی در ایران، در این مسابقه شکل گرفت.

در این مسابقه شرکت کنندگان برای اولین دوره روی یخ بلور به رقابت پرداختند.

رده بندی چهارمین دوره مسابقات یخ نوردی کشور، زمستان ۸۲

مقام اول: افشین یوسفی- تهران

مقام دوم : احسان سلحشور- تهران

مقام سوم: میثم تقی پور- قزوین

در همین سال ۴ تیم مختلف اقدام به صعود آبشار نوا (بلند ترین آبشار یخی ایران) کردند که این خود رکوردی تازه برای صعود به این آبشار ۱۲۰ متری عمودی داشت و خود نشانه ای از پیشرفت این رشته در ایران بود. در سال ۱۳۸۳ ایران شاهد برگزاری ۲ مسابقه نیمه رسمی بود. در تیر ماه ۸۳ دومین دوره مسابقات گروه کوه نوردان آرش در تهران و در سطح کشور در منطقه حسندر برگزار شد. در زمستان همان سال نیز اولین مسابقه یخ نوردی بانوان در منطقه هملون بر روی یخ بلور برگزار گردید.

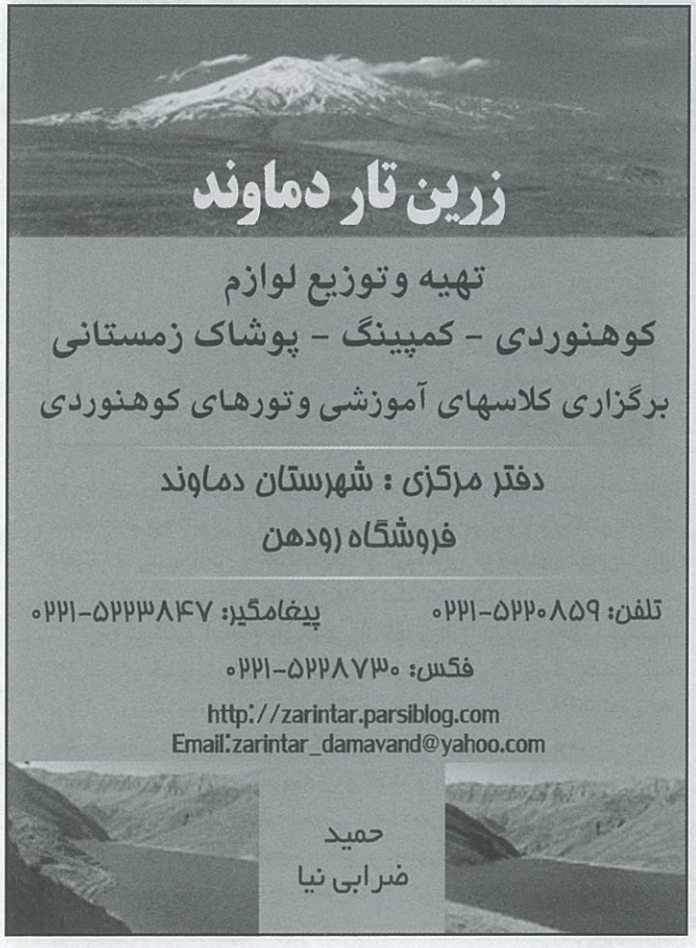
رده بندی اولین دوره مسابقات یخ نوردی بانوان، زمستان ۸۳

مقام اول: صفورا دارسنج- اصفهان

مقام دوم : مهدیه کیارستمی- میگون

مقام سوم: ناهید ناصری- تهران

در سال ۱۳۸۴ ایران فقط شاهد برگزاری دومین دوره مسابقات درای تولینگ کشوری در شهر اصفهان به میزبانی شرکت تولیدی ققنوس بود. این مسابقات برای اولین بار در ایران و در دو گروه زنان و مردان اجرا شد.



رده بندی دومین دوره مسابقات درای تولینگ کشور، تابستان ۸۴

مقام اول: اکبر جلوانی- اصفهان

مقام دوم : امین عباسی- شیراز

مقام سوم: محمود قویدل- شیروان

رده بندی اولین دوره مسابقات درای تولینگ بانوان، تابستان ۸۴

مقام اول: لیدا باقری- اصفهان

مقام دوم : پریسا بیات- شاهین شهر

مقام سوم: مریم دارسنج- شاهین شهر

در سال ۱۳۸۵ ، بعد از ۲ سال تاخیر پنجمین دوره مسابقات یخ نوردی کشور و دومین دوره مسابقات یخ نوردی بانوان، هم زمان در منطقه هملون به میزبانی مدرسه یخ نوردی میگون برگزار گردید. در این مسابقات و در رده آقایان برای اولین بار مسیر مسابقه به صورت میکس (سنگ و یخ) و با درجه M۹ معادل ۵.۱۳a یوسمیتی (که توسط قهرمانان دوره های قبل طراحی شده بود) و طبق آخرین قوانین و استانداردهای برگزاری مسابقات یخ نوردی جهانی سال ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ برگزار گردید.

رده بندی چهارمین دوره مسابقات یخنوردی کشور، زمستان ۸۵

مقام اول: گودرز ناطق- تهران

مقام دوم : احسان سلحشور- تهران

مقام سوم: احسان جباری- همدان

رده بندی دومین دوره مسابقات یخنوردی بانوان، زمستان ۸۵

مقام اول: پریسا نوبری- تهران (کرمان)

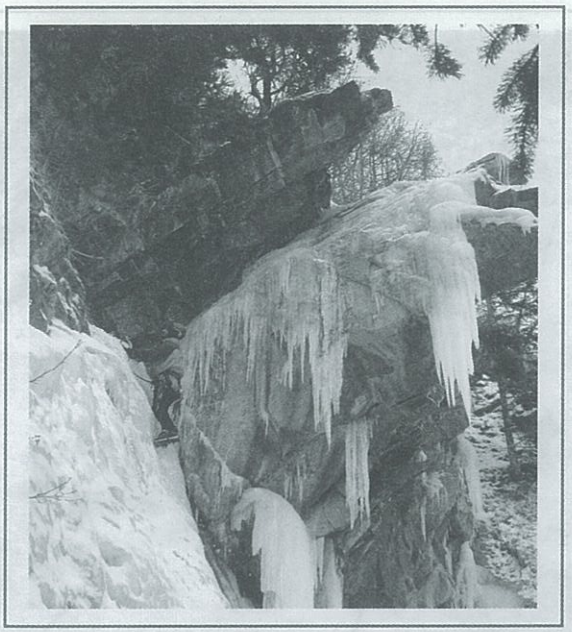
مقام دوم : نرگس شیری- میگون

مقام سوم: افسانه کاظمی- همدان

جشنواره یخ نوردی در ایران

اولین جشنواره یخ نوردی در سال ۱۳۸۶ و پس از بازگشت ۵ نفر از اعضای انجمن کوه نوردان ایران که صرفا برای دیدن دوره آموزشی یخ نوردی و صعود آبشارهای بلند راهی فرانسه شده بودند برگزار گردید. این جشنواره در منطقه رودبار قصران و به میزبانی انجمن با هدف گردهمایی یخ نوردان کشور و آشنایی آنان با جذابیت های یخ نوردی و آبشارهای یخی منطقه و تبادل تجربیات بین یخ نوردان و همچنین برگزاری کارگاه های آموزشی اجرا شده که حدود ۳۰ یخ نورد از سراسر کشور در آن حضور داشتند. △

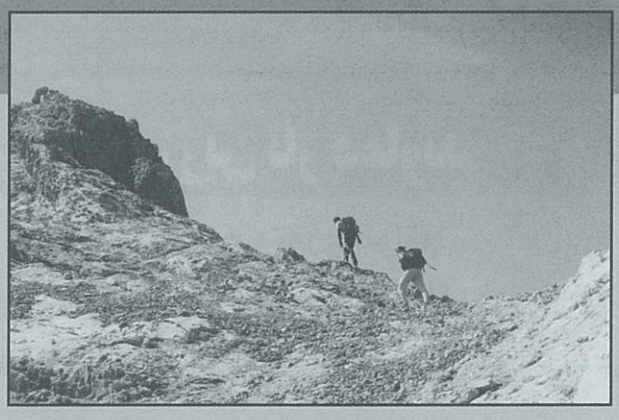
* باشگاه دماوند



مرجع: کتاب یخ نوردی و صعود های ترکیبی - افشین یوسفی

تجلیل از راهنمایان علم کوه

رضا نظام‌دوست



در پی پیشنهادی برای گرامی‌داشت پنجاه سال تلاش و حضور راهنمایان منطقه علم‌کوه دعوتی از طرف انجمن کوه‌نوردان ایران و با همکاری باشگاه دماوند، اسپیلت، آرش و تعداد دیگر از گروه‌های کوه‌نوردی تهران، آمل، خراسان شمالی، هیات کوه‌نوردی کلاردشت انجام شد.

روز پنج‌شنبه اجتماع باشکوهی از کوه‌نوردان کشور و اهالی خونگرم کلاردشت و خصوصاً رودبارک در سالن اجتماعات آموزش و پرورش حسن کیف برگزار گردید. حضور بیش از ۳۰۰ نفر و سالن مملو از علاقه‌مندان به پیش‌کسوتان ورزش رودبارک نکته قابل توجه این همایش بود.

برنامه با پذیرایی از میهمانان و گفت و گوی خودمانی دو سه نسل کوه‌نوردی در فضایی بسیار صمیمی تا ساعت ۶/۳۰ دقیقه ادامه داشت. در کنار مش صفر نقوی، علی‌محمد فرضی و کوه‌نوردان قدیمی از جمله ابراهیمی، نوتاش، داود محمدی‌فر، فرخ رحمدل، داود زکی‌پور، حسن زرین قلم و محمد نوری جای خیلی‌ها خالی بود شاید برخی از دوستان باخبر نشدند و تعداد دیگری هم درگیر برگزاری اجلاس جهانی بودند.

حضور مسئولین شهرستان و مرکز بخش از جمله بخشدار، شهردار، ریاست تربیت بدنی و اعضای شورای شهر از دیگر نکات بااهمیت جلسه بود. ریاست آموزش و پرورش منطقه سخنانی در مورد کوه‌ها و آیات و احادیثی چند در ارتباط با کوه بیان داشتند. ریاست تربیت بدنی منطقه ضمن خیرمقدم به میهمانان حاضر حضور آقایان نقوی و فرضی را در منطقه غنیمت دانسته و از آنان قدردانی به عمل آوردند.

در ادامه هدایایی از طرف بخشدار، انجمن کوه‌نوردان ایران، باشگاه‌های کوه‌نوردی دماوند، اسپیلت، شرکت هفت‌گوهر و شرکت بنادک به آقایان صفر نقوی، رسول نقوی، علی‌محمد فرضی و علی‌دوست فرضی راهنمایان و کوه‌نوردان منطقه اهدا گردید و از آقایان بهروز حاتمی و سمیع به پاس تلاش‌های‌شان و همچنین از آقایان شیرزاد و بیان، چارواداران باسابقه منطقه تقدیر و تشکر به عمل آمد و هدایایی به رسم یادبود تقدیم گردید.

روز جمعه با وجود ریزش بارانی ملایم حدود ۱۰۰ نفر از کوه‌نوردانی که از تهران آمده بودند و اعضای هیات کوه‌نوردی کلاردشت اقدام به پاکسازی حریم رودخانه سرداب‌رود نمودند که با همکاری شهرداری اعزام ماشین حمل زباله تعداد ۴ دستگاه کامیونت زباله که بالغ بر ۱/۵ تن می‌شد جمع‌آوری و از منطقه خارج شد.

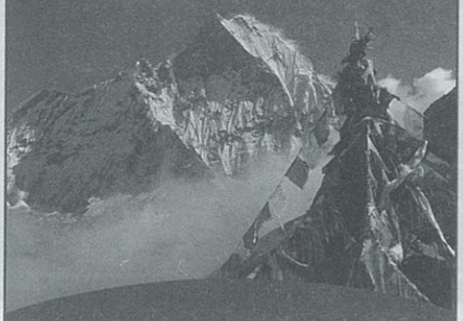
شرکت ایران گردی ، جهانگردی سرزمین خورشید - Microsoft Internet Explorer

File Edit View Favorites Tools Help

Back Search Favorites

Address www.sunlandtours.ir Go Links





هیمالیا
- بیس کمپ راکاپوشی
- بیس کمپ نانگا پاربات
- بیس کمپ k۲
- بیس کمپ اورست
- قله منگلیک سار
- قله اسپانتیک
- هشت هزار متریها

آسیای میانه
- قله لنین
- قله خانتانگری
- قله پوبدا
- کمونیزم
- کورژن فوسکایا

متفرقه
- نوشاخ
- کلیمانجارو
- موستاق آتا
- آرارات

تورهای داخلی
گالری
تماس با ما

SUN LAND

شرکت خدمات مسافرتی ، جهانگردی و طبیعت گردی
سرزمین خورشید

اولین مجری برنامه های تخصصی کوهنوردی در شرق کشور و نمایندگی انحصاری شرکت

(ATP)Adventure tours Pakistan

بزرگترین تور اپراتور برنامه های کوهنوردی و اکسپدیشن در پاکستان

- ✔ **صعود به قله کلیمانجارو** **بهمن ۸۷**
- **تور گردشگری آفریقا** (پارک حیات وحش ، قبایل ماسایی، جزیره زنگبار)
- ✔ **اولین صعود تجاری به قله چوایو ۸۲۰۱ متر** **فروردین ۸۸**
- ✔ **صعود به قله آیلند پیک و کمپ اصلی اورست** **فروردین ۸۸**
- ✔ **صعود به قله موستاق آتا چین** **خرداد ۸۸**
- ✔ **صعود به قلل لنین وکورژن فوسکایا** **مرداد ۸۸**

این شرکت آماده ارائه خدمات و برنامه ریزی برای اجرای برنامه های کوهنوردی و اکسپدیشن در اقصی نقاط جهان می باشد.

جهت کسب اخبار و اطلاعات روز کوهنوردی ایران و جهان
از سایت ما دیدن فرمایید

www.sunlandtours.ir

عمیدی : ۰۹۱۵ ۵۰۲ ٤٥ ۹۹ ظریف : ۰۹۱۵ ۵۰ ۳۱ ۳۰۷

آدرس : مشهد - میدان تختی - طبقه فوقانی گل اردیبهشت - پلاک ۱۸

تلفن : ۰۵۱۱-۷۲۹۸۵۰۰ sunlandtour@yahoo.com تلفکس : ۰۵۱۱-۷۲۹۰۷۲۱

My Computer

ما لعبتکانیم و فلک لعبت باز

خواننده بزرگوار، دوست گرامی
نگارنده این مقاله در حد بضاعت تلاش نموده تا با اشاره به برخی از نکات مشترک در حوادث کوه نوردی از تکرار آنها در شرایط مشابه بکاهد. اشاره به مصادیق را نه به عنوان خرده گیری و یا قضاوت، بلکه فقط به منظور شاهد مدعا و تفهیم مطلب آورده شده است.
البته من نیز مانند بسیاری از کوه نوردان اشتباهاتی که منتج به حادثه شده اند را در صعودهایم تجربه نموده ام در این زمینه خود را پاک نمی دانم.
به هر حال اگر در متن قصوری شده پوزش می طلبم و آرزو می کنم به خاطر هدف نگارش بر من ببخشید.

فرشاد خلیلی خوشه مهر

ما لعبتکانیم و فلک لعبت باز — از روی حقیقی نه از روی مجاز
بازیچه همی کنیم بر قطع وجود — افتیم به صندوق عدم یک یک باز

خیام

هر از گاهی خبر یا گزارش یک حادثه کوه نوردی را در روزنامه ها و مجلات می خوانیم و یا از دوستان مان می شنویم.

منشاء این حوادث کجاست؟ آیا کلماتی مانند غفلت، اشتباه، گرفتار آمدن در خشم طبیعت و .... برای ارائه دلایل بروز حادثه و مهم تر از آن کسب تجربه برای اجتناب از بروز مجدد آن کافی است؟

جست و جو و کنکاش در این حوادث برای طبقه بندی آنها و توجه به دلایل بروز می تواند نکات مشترکی را به ما بنمایاند که از آن طریق هر کس بتواند با در اختیار داشتن الگوهای تحلیلی، در شرایط مشابه از بروز آنها جلوگیری و یا حداقل از شدت آنها بکاهد.

هر چند ممکن است پرداختن به این گونه مباحث خوش آیند به نظر نرسد اما نباید فراموش کرد که شرایط بالقوه کوهستان که در صورت سهل انگاری می تواند باعث بروز حوادثی گردد، مهم ترین دغدغه و نگرانی خانواده ها و دلیل عمده برحذر داشتن جوانان از پرداخت به آن است. بنابراین می توان با آگاهی دادن از میزان حوادث کاسته و غیر مستقیم بر گسترش کوه نوردی تاثیر گذاشت. به طور قطع و یقین این آگاهی به هر صورتی که حاصل شود(در دوره های کوه نوردی و یا از طریق مطالعه) برای کوه نورد جنبه بنیادی خواهد داشت.

تاریخچه:

دقت نظر برای یافتن دلایل بروز حوادث در کوهستان های ایران تقریباً با گسترش کوه نوردی نوین و تشکیلاتی هم زمان است.

۱)تحلیل دلایل بروز حادثه سقوط علی اصغر اردوخانی در چاه قلعه بندر در زمینه غارنوردی -اردیبهشت ۱۳۳۱

۲)تحلیل دلایل بروز حادثه سقوط فلیکس مناساکانیان در سوزنی های قله سیاه سنگ علم کوه در زمینه کوه نوردی - مرداد ۱۳۳۳

۳) تحلیل بروز حادثه سقوط بهمن و کشته شدن صمد کیا شمشکی در پیست اسکی شمشک در زمینه اسکی- دی ۱۳۴۳

در میان متون قدیمی بررسی دقیق و تقسیم بندی موضوعی استاد محمد کاظم گیلانپور(پدر کوه نوردی ایران) در مورد حادثه سقوط بهمن در شمشک، در مجله کیهان ورزشی ۱۲ و ۲۶ دی ماه ۱۳۴۳، نقطه عطفی در این زمینه است.

اکنون پس از گذشت بیش از نیم قرن از نخستین نوشته ها در این زمینه، هنوز هم بدون وجود منابع آماری و گزارش های مستند سالانه رسمی، دانش و دانسته های تحلیلی ما درباره اتفاقاتی که برای کوه نوردان ایرانی رخ داده بسیار بسیار ناچیز است.

همواره پیشگیری بر درمان ارجح است . با پذیرش این اصل ، هر چند تشکیل و تجهیز گروه های کارآمد امداد و نجات کوهستان در کشور به صورت گسترده ضرورتی غیر قابل انکار است، اما نباید فراموش کرد که این گونه فعالیت ها تنها جنبه درمانی داشته و در کاهش تعداد حوادث موثر نیستند.

بهره گیری از آمار و اطلاعات بومی برای برنامه ریزی آموزشی و برای اینکه بدانیم حادثه دیدگان کوه نوردی در کشورمان بیشتر در چه رده سنی قرار دارند، در چه محیط و بستری و به چه فعالیتی مشغول بوده اند، نوع، میزان آسیب، علت وقوع حادثه چه بوده و یا در چه ماه هایی اتفاقات بیشتر رخ می دهند و ... صحیح ترین روش است . تنها با داشتن این اطلاعات می توان به صورت هدفمند، آموزش ها را به لحاظ محتوا و شیوه ارایه به جهتی سوق داد که بیشتر مورد توجه و بهره گیری جامعه هدف قرار گرفته و با افزایش شناخت، به گسترش کوه نوردی و سلامت جامعه کمک نمود.

به طور معمول دوره های آموزشی بر حسب نیاز جامعه توسط جمعی از خبرگان هر رشته تعریف و ارایه می گردد. در کوه نوردی توجه به نکات ایمنی بخشی از آموزش های تعریف شده را تشکیل می دهد.

با توجه به این روند اگر گزارش ها و آمارهای معنی داری مبنی بر بروز حادثه مثلاً به دلیل پارگی صندلی صعود به دلیل فرسودگی در دست باشد:

۱- تهیه کنندگان طرح درس ها میتوانند با اضافه نمودن سر فصلی مانند ، حفاظت وسایل شخصی (PPE - Personal Protective Equipment)، در مورد نکات اساسی تاثیر گذار برایمنی تاکید بیشتری نمایند.

۲- مربیان حین آموزش ، باتوضیح در باره عمر مفید و معرفی روش های بازبینی ابزارقبل از هر صعود، می توانند در کاهش آمار حوادثی از این دست موثر باشند. اگر بپذیریم که مهم ترین وظیفه هر کوه نورد سالم بازگشتن است، پس اولویت اول در آموزش ،می باید تاکید بر رعایت نکات ایمنی باشد و نه تکنیک.

روایات و مستندات:

ظواهر بروز بسیاری از حوادث می تواند یکسان باشد مانند سقوط، ریزش سنگ و یا بهمن اما دلایل بروز بسیار متفاوتند.

در بسیاری از حوادث کوه نوردی منشا گزارش ها مختلف است:

۱ -ارایه گزارش توسط بازماندگان حادثه

۲- ارایه گزارش توسط دیگر کوه نوردان (با چاشنی حدس و گمان)

عجیب آنکه این گزارشات در بسیاری از موارد حاوی نکات متفاوت و حتی ضد و نقیضی است که نگرانی و ترس از عواقب اجتماعی و قانونی منشاء اصلی آن می تواند باشد.

به نظر می رسد دلیل عمده این تفاوت ها، ادعاها و تهمت های گوناگونی است که به حق ویا به ناحق به بازماندگان حادثه نسبت داده می شود و گرفتاری های عدیده برای آنها در پی شکایت به دستگاه قضایی محتمل می گردد. حتی در برخی مواقع حین تحلیل، به جای اشاره به اشتباهات فنی و خطاهایی که منجر به حادثه گردیده، شخصیت افراد را زیر سوال می برند و یا ادامه فعالیت را به چالش می کشند.

در نتیجه گزارش حادثه در اکثر مواقع یا منتشر نمی شود و یا در صورت انتشار برای اجتناب از گرفتاری ها، بسیار ضعیف و گنگ و با حذف نکات کلیدی و آموزنده نگاشته می شود. امید است این مشکل عمومی که هر از چندگاهی رخ می نماید با تدوین و قانون مند کردن حیطه اختیارات سرپرستان برنامه و به خصوص پذیرش و معرفی بیشتر و کامل تر اصل "مسئولیت شخصی کوه نورد" توسط متولیان کوه نوردی کشور به کاهش بدبینی ها و اصطکاک های بعد از حوادث کمک نموده و لااقل از این بابت زمینه لازم جهت نشر گزارش های غنی را ایجاد نمایند.

به هر حال در شرایط حاضر باید سپاسگذار عده قلیلی که گزارشات به نسبت کاملی از حوادث کوه نوردی ارایه نموده اند، بوده و به دست نوشته ها و مستندات موجود اکتفا کرد.

گذری بر خاطرات ناگوار:

هر چند یادآوری این خا طرات می تواند تلخ باشد اما تلخ تر زمانی خواهد بود که با فراموشی و بی توجهی به دلایل بروز آنها، حوادث مشابهی تکرار گردد. در این بخش به برخی نکات مشترک که در بروز حوادث موثر بوده و در گذشته کمتر مورد توجه قرار گرفته، اشاره می شود.

۱- نقاط حادثه خیز:

در هر منطقه کوه نوردی تعدادی از حوادث در یک محدوده مکانی اتفاق افتاده است. بنابراین بهتر آن است که ضمن توجه به تهدیدات، دانسته از این گونه مکان ها عبور نمود. گل سنگ های زیر دیواره شمالی علم کوه از جمله معروف ترین نقاط حادثه خیز در کوه های ماست. محمد رضا خدایاری در تاریخ ۷۰/۵/۱ و یوسف مرزبان در تابستان ۱۳۸۰ در این نقطه در اثر سقوط سنگ کشته شدند.

ورود به دهلیزهای فرعی در مسیر قله سیاه سنگ واقع در خط الراس شرقی قله علم کوه نیز باعث مرگ فلیکس مناساکانیان در غروب روز ۱۳۳۳/۵/۲۲، پرویز غفاری ۱۳۶۳/۵/۱۸ و دو کوه نورد گیلانی گردیده است.

۲-صعود در زمان نامناسب:

برخی حوادث به دلیل اصرار بر ادامه کار و یا اتمام صعود در زمان نامناسب به وجود می آید. تلاش برای رسیدن به قله در شرایط جوی ناپایدار به خصوص در بعدازظهر، از جمله این زیاده خواهی هاست. قیف واقع در نیمه بالایی دیواره شمالی علم کوه محدوده ای است که بنا بر تجربه و توصیه سنگ نوردان با سابقه، در بعدازظهر به دلیل تغییر دما و در نتیجه احتمال بروز ریزش، نباید وارد قیف شد و اقدام به صعود نمود. یک گروه ۴ نفره در بعدازظهر روز سوم تلاشش به تاریخ ۱۳۶۱/۵/۱۲ حین صعود قیف در اثر ریزش سنگ دچار حادثه می شود. احد آذری که به دلیل آسیب سختی که به جمجمه اش وارد شده بود با امداد رسانی سریع برخی از کوه نوردان جوانمرد حاضر در منطقه، پس از نصب طناب ثابت در قیف، به بالای دیواره حمل شد. وی در پایان کار گفت: "باور نمی کنم، اصلاً باورم نمی شود که روی قله هستم! حتی فکرش را هم نمی کردم زنده بمانم!"

کتاب علم کوه نوشته عبدالحسین عزیزی

آنها که شب را تا ساعت ۲۳:۳۰ بیدار بودند، صدای ریزش سنگ را شنیدند و در پی آن نوای لرزانی که به دنبال همنورد خود می گشت، اصغر، اصغر... صدایی که بی پاسخ ماند و در سکوت گم شد.

اصغر مهر پویا پس از یک روز پرکار ساعت ۱۸ روز ۱۳۸۵/۵/۱۷ وارد قیف می شود! در ساعت ۲۳ در بالای قیف و ابتدای ریزش ها با تصور اینکه کار تمام شده طناب خود را باز کرده، تعادلش را از دست می دهد و سقوط می کند.

مجله کوه، شماره ۴۴

۳-کم توجهی در انتخاب مسیر:

اشتباه در انتخاب مسیر چه حین سنگ نوردی و چه در زمان صعود قله ها می تواند حادثه ساز باشد. ورود به مسیری ناشناخته به خصوص در بخش پایانی برنامه علاوه بر فشار روانی، به دلیل کار و تلاش بیش از معمول برای خروج از بحران، می تواند فرسودگی و متعاقب آن، اشتباه در تشخیص و تصمیم گیری را در پی داشته باشد.

محمد تقی بهره ور پس از صعود انفرادی یخچال شمال غربی در روز ۱۳۷۰/۱۱/۲۱ و بیتوته زمستانی در قله دماوند در حالی که قطب نما به گردن داشت، در هوایی مناسب به اشتباه و با تصور اینکه به طرف چم بن در حرکت است به طرف غرب سرازیر می شود. او پس از دو روز برف کوبی جانفرسا در حالی که تعدادی از انگشتان پایش دچار سرمازدگی شده بود به چم بن و ناندل رسید.

گزارش از محمد تقی بهره ور

شهریار امیر سلیمانی حین تلاش برای صعود مسیر -۵۲ اورال در دیوار علم کوه در تاریخ ۶۵/۵/۲۵ ناخواسته وارد مسیر مستقیم (سنگ آینه) می شود. پس از تلاش زیاد و ناکامی از ادامه صعود منصرف شده و حین فرود از مسیر کلاهک بزرگ در نزدیکی طاقچه دوم از انتهای طناب فرود خارج شده و سقوط می کند.

گاهنامه انجمن - شماره ۱۰

حسین علایی و مهشید مهدیان در مردادماه ۱۳۸۵ حین صعود دیواره علم کوه بعد از طاقچه قمقمه به جای صعود مسیر فرانسوی ها در قیف، ناخواسته وارد مسیر همدانی ها می شوند که در بخش پایانی به دلیل آسیب ناشی از کنده شدن سنگ، سقوط و زدگی طناب با کمک و امداد رسانی سنگ نوردان حاضر در منطقه از دیواره خارج می شوند.

گزارش از محمود میر نوری

۴-خود فریبی یا بی اعتنایی به ایمنی:

شاید این عنوان گستاخانه به نظر آید اما با توجه و دقت در برخی حوادث دردآور، ضرب المثل "خود کرده را تدبیر نیست" به ذهن متبادر می گردد.

در تمام سطوح کوه نوردی بر رعایت اصول ایمنی به عنوان پیش شرط اصلی، تاکید بسیار شده است. هر چند می توان خطرات کوهستان را در دو بخش پیرامونی و شخصی

همسر گرامی ام
خانم رقیه سعدیی

موفقیت توانمندانه شما
در راه یابی به تیم ملی
بانوان ایران و صعود
به قله جیاجی کانگ هیمالیا را
تبریک می گویم.

دکتر حسن قاسمی

(ardzard, object HazSubject Ha) به طور نسبی طبقه بندی نمود. اما در اکثر مواقع، وقوع حوادث در هر محیطی به صورت مستقیم به انتخاب و تصمیم افراد بستگی دارد و در واقع، نتیجه و محصول تفکرات و عملکرد قربانیان است و نه یک اتفاق آنی.

در تاریخ ۷۵/۶/۳ کامران سلیمانی رکاب راست خود را روی میانی بالایی گذاشت. هنگامی که وزن بدنش روی آن افتاد به علت درآمدن میخ تعادل خود را از دست داده و از سمت راست به طرف بیرون چرخید. میخ بعدی که پای چپش روی آن بود نیز تحمل این ضربه را نیاورد. او از زیر طاقچه دوم مسیر لهستانی ها به پایین پرت شد و فریاد زد یا حضرت عباس. وی با روش مجهول" دو میخه" صعود می کرد!

مجله کوه- شماره ۸

وقتی اسماعیل محامد در روز ۸۶/۱/۳۱ خود حمایتش را به کارگاهی قدیمی و فرسوده در زیر کلاهک دیواره بند یخچال متصل می کرد، نه کمبود ابزار داشت و نه هواتاریک یا خراب بود. با بیرون پریدن یکی از میخ ها از شکاف و ایجاد شوک و پاره شدن طنابچه کارگاه، در مقابل چشمان دوستانش از بالای دیوار، حدود ۲۰۰ متر سقوط کرده و در دم جان می سپارد. دریغ از چکش و طنابچه و تسمه ای که همراه داشت و استفاده نکرد و به دره غلطید.

گزارش از حمید مساعدیان

یک تیم یازده نفره در روز ۸۴/۵/۲۱ حین عبور و فرود در دره اندرسم گرفتار سیل شدند. برای عبور از این تنگه طولانی که دیواره ها و شیب های تند، دو طرف آن را احاطه نموده، نیاز به دانش و ابزار مناسب جهت فرود از آبشارهای مسیر می باشد. این حادثه در حالی اتفاق افتاد که ستاد حوادث غیر مترقبه استان مازندران پیش از آن در مورد وضعیت نامناسب جوی هشدار داده بود.

رئیس ستاد حوادث غیر مترقبه استان مازندران گفت:

تاکنون اجساد ۸ کوه نورد قزوینی ناپدیده شده بدست آمده است و جست و جو برای پیدا کردن بقیه قربانیان ادامه دارد.

روزنامه ولایت قزوین- شماره ۱۴۰۶

۵- ساده انگاری و اصرار بر اشتباه:

همواره نشانه ها در کوهستان تصمیم و راه صحیح را به ما می نمایانند و این ما هستیم که می باید با توجه و دقت در آنها سره را از ناسره تشخیص دهیم. اصرار بر صعود در هوای خراب یا اصرار بر صعود با حالی خراب از این جمله است.

بعد از چاه شیب دار ۱۵ ، تراورس آرواره های جهنمی شروع می شود. ما زیر دیواره بیستون به تیم اول رسیدیم و رسیدن به انتهای غار را به آنها تبریک گفتیم. کاظم در مورد سختی مسیر توضیحاتی داد و به ما گفت سرعت حرکت مان کم بوده... در یکی از چاهک های ۳۹ پله با توجه به سختی مسیر و احساس ترسی که از قبل داشتم از بچه ها خواستم که برگردیم و آنها مخالفت کردند. امیر گفت تا انتهای غار می رویم بعد مجبوریم برگردیم بالا پس بر می گردیم و امیر و ویکتوریا گفتند: مهم نیست من (علی رحیمی) هم گفتم حالا که برای شما مهم نیست برای من هم مهم نیست... بعد از طی کردن مسیر ۳۹ پله که انرژی خیلی زیادی از ما گرفت به چاه ۲۴ رسیدیم و پس از فرود از این چاه به معبری تنگ و باریک رسیدیم و آن را به سختی طی کردیم، در آنجا امیر پیشنهاد داد که اگر می خواهید برگردیم، ویکتوریا مخالفت کرد و من هم گفتم دیگر فرقی ندارد از اینجا برگردیم یا از ته غار. ویکتوریا کیانی راد حین بازگشت از انتهای غار پرو به دلیل اشتباه حین فرود، سقوط کرد و امیر احمدی به دلیل ضعف شدید و تحلیل رفتن قوای جسمانی ، هر دو در اعماق غار پرو ماندند کشته شدند و علی رحیمی با کمک گروه امداد زنده از غار خارج شد.

مجله کوه- شماره ۳۶

در چال کبود مه غلیظ و بوران اجازه دید مناسب را نمی دهد و بیشتر از ۶یا ۷ متر جلوتر را نمی توان دید. بیش از یک متر برف بر روی زمین نشسته است. سعید رضایی حین برف کوبی اعلام خطر می کند و می گوید برف ترک برداشته و احتمال سقوط بهمن وجود دارد... پس از عوض کردن مسیر به نوبت برف کوبی می کنیم. بوران به علاوه مه غلیظ مانع دید مناسب است. هر از گاهی به دلیل نداشتن دید کافی مسیر را گم می کنیم و به مسیر اصلی باز می گردیم، ۲۰ دقیقه قبل صدای مهیب ریزش بهمن در ارتفاعات به گوش رسید... برف تا بالای کمرمان می رسد. ناگهان ضربه شدید بهمن ما ۳ نفر را با خود می برد.

این حادثه خوشبختانه تلفاتی در بر نداشت.

مجله کوه- شماره ۳۶

متاسفانه می توان بر این مجموعه ، عناوین بسیار دیگری نیز افزود و در گزارش ها به جست و جوی علل پرداخت. هر چند در حوادث عامل انسانی مهم ترین دلیل به شمار می رود. اما بد نیست به برخی از عوامل اجتماعی و اتفاقات در جامعه کوه نوردی کشورمان که احتمالاً با تاثیر در دیدگاه ها و ارزش ها در ایجاد زمینه بروز حوادث موثر بوده اند اشاره نمود.

شیوه نگارش:

گاهی دلایل بروز حادثه و اشتباهات گروهی یا شخصی در زیر آوار عناوین سنگین مداحان مدفون می شوند.

یک تیم از کوهنوردان تهرانی مسیری جدید را در زمستان طی می کنند و در ساعت ۱۶ در هوایی خراب به قله دماوند صعود می کنند. حین بازگشت دو نفر از آنها در یخچال سقوط کرده و سپس مسیر را گم می کنند که متاسفانه در نهایت موجب سرمازدگی و قطع انگشتان ایشان می گردد. یک نفر نیز به اشتباه از مسیر غربی فرود می رود و دچار سرمازدگی انگشتان پا می گردد.

کتاب منتخب صعودهای زمستانی - علی مقیم، هاشم اسکندری

در کتاب دماوند و یال هایش تالیف علی مقیم در بخش فهرست برنامه های شاخص بر روی دماوند در مورد این دو حادثه می خوانیم.

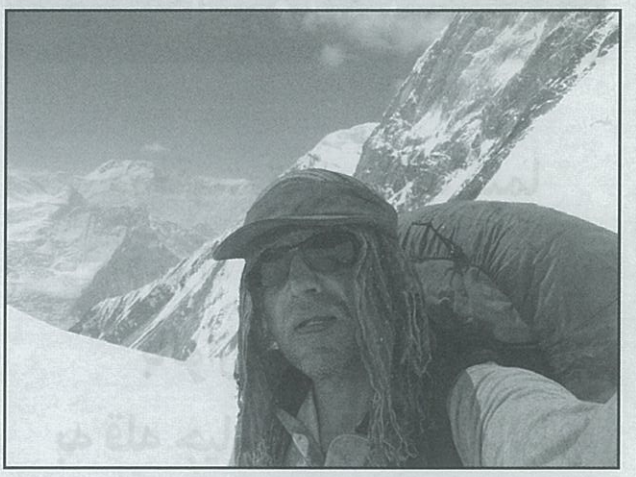
اولین تراورس زمستانی یخچال سیوله و دوبی سل ازیال سرداغ، دکتر حسین بطحایی، اصغر پاشازانوسی. ۱۳۷۰

محمد تقی بهره ور نیز به صورت انفرادی ضمن اولین صعود یخچال شمال غربی برای اولین بار از یکی از مسیرهای غربی فرود می آید.

دو سنگ نورد جوان زنجانی در بهار ۱۳۸۱ در ابتدای صعود خود از دیواره بیستون به دلیل اشتباه در انتخاب مسیر و عدم بهره گیری از ابزار ، کارگاه و حمایت سقوط کرده و کشته شدند.

در گاهنامه فراز بهار ۸۲ آمده است: بار دیگر پیام آوران عشق به طبیعت، سرمست

جناب آقای خسرو جمشیدی



صعود آلپی و انفرادی شما به قله ۷۰۱۰ متری خانتانگری را به شما و گروه کوه نوردی کاهار کرج تبریک عرض می نماییم.

آرمان - آریا - سهند - پویان

از پرواز در اوج صخره های سخت و خشن بیستون برای گشودن مسیر مقاومت و مردانگی، طعمه خشم طبیعت شدند و در راه اعتلای ورزش این مملکت به خون آغشته گشتند و شهادت گونه راه امانت و درستی و شهامت را برای جوانان این مرز و بوم عاشقانه گشوده و ماندگار شدند.

آنها در مصاف با دیواره عظیم بیستون به دلدار نازنین پیوستند و قبل از آنان و بعد از آنان و در ایران و در جهان این حماسه سیاوش گونه و این شجاعت های پرومته وار و این پاکباختگی مجنون صفت، هرگز و هرگز پایانی نخواهد داشت.

عبدالله عزیزی و حسین حراستی حین بازگشت از قله کمونیزم در مرداد ماه ۱۳۷۵ کشته شدند. در کتاب آلاله های پامیر که توسط تنها بازمانده این گروه مسعود آقابالایی نوشته شده، می خوانیم:

پس از شب آذین در اوج، دو موج سفید مانند برف، پای کوبان چون ملایک به پا بوس پامیر شتافتند و یک دوست در آستانه انجماد تاریکی و توفان خشم ز مهریز، این عاطفه را پاس می داشت. در انتهای سفری دراز و بلند، به درازی جاودانگی و به بلندی سربلندی حماسه و عشق، دو ذروه پیمای تبریزی- حسین و عبداله- بلندتر از زمین ایستادند و مسعود، خاک ستای میهن و مهرورز همراهان... نماد حماسی آن رخداد تراژیک می باشد.

در حادثه سقوط بهمن در ۲۰۰ متری زیر قله گاشر بروم یک، محمداوراز و مقبل هنر پژوه حدود ۶۰۰ متر سقوط کردند. ۲۱ روز بعد اوراز به دلیل جراحات وارده در ۱۶ شهریور ۸۲ در بیمارستان جان سپرد. در گاهنامه فدراسیون شماره دهم آمده است:

... و مردم نیز بدانند، هر کاری بهای خاص خودش را دارد. جهت حفظ تمامیت ارضی کشور نیاز به شهدا است، نیاز به سربازان و ایثارگران است، جهت پیشرفت علمی و فرهنگی نیاز به دانشمندان و فرزانگان هست و جهت اعتلای نام ایران در عرصه ورزش به خصوص ورزش کوه نوردی و هیمالیا نوردی نیاز به اهداء جان ها می باشد که در این راه خیلی ها رفتند و مطمئناً محمد آخرین آنها نخواهد بود.

در اصل مطلب که کوه نوردی و به خصوص صعود به ارتفاعات بلند می تواند خطرات جانی در پی داشته باشد شکی نیست اما این گونه مقایسه ها و استفاده از این کلمات و جملات ما را به کجا می برد؟

چه الگو و راهی را به جوانان جویای نام نشان می دهد؟ آیا نفس ورزش و اوج قهرمانی و نهایت رشادت در کوه نوردی به نیستی می انجامد؟

بهره گیری از چنین ادبیاتی به صلاح نیست و ورزش کوه نوردی را مهجور می نماید و در صورت تکرار شرایطی مشابه می تواند دیگران را به مسلخ بفرستد.

استاد کتیبه ای در اوایل دهه پنجاه نوشت:

به هرحال هم برای آنهایی که هدف های بزرگی در کوه های خدا دارند و هم برای اینها که تنها برای هواخوری و گذران یک روز تعطیل در دامان کوهستان، راه بلندی ها را در پیش می گیرند، آگاهی به اصول و مقرراتی لازم است. زیرا از کوهستان باید تندرستی و نیرومندی به دست آورد و نه آنکه زندگی را در راهش بیهوده از کف داد. کوهستان جان بخش است، نه جان ستان.

کتاب الفبای کوه نوردی

در مجله راهیان کوه شماره ۴ چاپ سال ۱۳۵۹ طی مقاله ای نوشته شده:

لطفاً به کوه نروید و وسیله دیگری برای خودکشی بیابید. باید خود را از این غرور بیهوده بیرون آوریم و بدانیم که برای اجتماع به دنیا آمده ایم و برای اجتماع زندگی می کنیم.

قدر شناسی واحترام به شهدای کوهستان وظیفه ای عمومی است اماواقعیت این است که گره زدن صفات و عناوینی همانند اولین تراورس، اعتلای ورزش این مملکت، شجاعت های پرومته وار، حماسه و عشق، خاک ستای میهن، اعتلای نام ایران و ...

با اشتباهات و حوادث پیش آمده مبهمی را روشن نمی سازد.

بدون تردید، بی پروایی در ستایش ها چه خواسته و یا ناخواسته، ذهن بسیاری را منحرف ساخته و نه تنها پیگیری واقعیت تا حصول نتیجه را دشوار می سازد، بلکه نوعی الگوسازی نادرست نیز خواهد بود.

برشت در یکی از نمایشنامه هایش جمله ای دارد بدین مضمون؛ "القاب و تمجیدهای

صعود غرور انگیز وموفقیت آمیز تیم ملی بانوان کشورمان بر فراز قله ۷۰۵۸ متری جیاجی کانگ و تلاش ارزنده جوانان غیور تیم ملی امید آقایان ؛ بر فراز قله ۷۱۳۴ متری تیلیچوپیک را به یکایک اعضای این تیم ها ، خانواده های معززشان و جامعه کوه نوردی کشور صمیمانه تبریک عرض می نماییم .

ضمن این که جا دارد مراتب تأسف‌مان را از حادثه پیش آمده برای دکتر سعید بهاء لو پزشک تیم ملی امید ، در راه بازگشت از این صعود ارزشمند در ارتفاعات صعب العبور منطقه آناپورنا ، به ویژه به خانواده ایشان ، ابراز داریم .

همچنین از حمایت های بی شایبه سازمان تربیت بدنی ، وزارت امور خارجه ، سازمان مقررات و تنظیم ارتباطات رادیویی ، سعه صدر و همراهی خانواده و بستگان دکتر بهاءلو و در مجموع همه کسانی که به نوعی در عملیات جست و جوی وی مساعدت داشته اند ، صمیمانه سپاسگزاریم .

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

بیش از حد نشانه وجود نقصی در کار است. " هر حادثه کوه نوردی پس از سپری شدن التهابات اولیه، اگر عادلانه و بدون حب و بغض مورد تحلیل قرار گیرد می تواند فرصتی تاثیر گذار برای فراگیری و تجربه اندوزی جامعه باشد. به نظر من تمام کسانی که احساس مسئولیت می کنند باید در زمان مناسب و بدون غرض، ستایش هایی که ممکن است منشاء انحراف و بروز خطراتی برای جامعه کوه نوردی باشد را گوشزد نمایند.

سه اتفاق مهم در دهه هفتاد:

طی این دهه فدراسیون کوه نوردی منشاء ۳ اتفاق بسیار مهم در کشور بوده که البته تبعات متفاوتی را در پی داشته است.

اول: تولد کمیته صعودهای ورزشی و انجام مسابقات و رقابت های سنگ نوردی در داخل و خارج از کشور

دوم: فعالیت های برون مرزی مانند شرکت در دوره های آموزشی و صعود به ارتفاعات بلند .

سوم: اجرای مسابقه ماراتن دماوند.

هر سه عنوان یاد شده به دیدگاه های رقابتی و مقایسه ای در بین کوه نوردان به شدت دامن زده و ارزش های معنوی و نفس کوه نوردی را که وجه تمایز و مایه مباهات غالب کوه نوردان بود تحت تاثیر قرار داده به عبارتی چیز ی که ده ها سال مذمت شده بود مجال یافت ارزش شود.

رقابت در کوه نوردی جریانی بطئی بوده که از گذشته های دور وجود داشته است(مانند رقابت ویمپر و کارل برای صعود ماترهورن- رقابت اردوخانی برای ورود به غار قلعه بندر و ...) ولی همواره مورد شماتت قرار گرفته است.

کوه نوردان بسیاری از اتفاقات جدید(۳ مورد عنوان شده) تاثیر پذیرفتند. هر کوه نوردی برای بهره گیری از شرایط و امکانات دولتی در فعالیت های برون مرزی می باید وارد گرداب رقابتی شدید می شد و توانائی ها و ارزش های خود را به دیگران اثبات می نمود تا حایز رتبه بالاتری گردد. این اپیدمی در بسیاری از مواقع باعث گردید تا کوه نوردان ارزش فعالیت خود را با سنگ محک دیگران سنجیده و تلاش شان را از دریچه دید دیگران ارزش گذاری کنند.

دلایل بروز حوادثی از قبیل:

حادثه کمونیزم که منجر به کشته شدن عبدالله عزیزی و حسین حراستی گردید، یکسال بعد از صعود تیم ملی کوه نوردی به همین قله اتفاق افتاد.

صعودهای رکوردی که نشانه هایی از رقابت را در خود مستتر داشته هم زمان با دور جدید (پس از انقلاب) اعزام تیم های ملی به ارتفاعات بلند، مورد توجه عده ای قرار گرفته و در دو حادثه جداگانه و در شرایط مشابه باعث مرگ مجید بنی هاشمی و جلال رابوکی گردید. اصرار اوراز بر ادامه صعود در حادثه گاشربروم یک و همچنین مفقود شدن داود خادم در کی دو، که همه از کوه نوردان پر سابقه بوده اند و برخی دیگر از حوادث را که گزارش کاملی از آنها در دست نیست نمی توان بی ارتباط با شرایط زمانی و مطالب عنوان شده بررسی نمود.

استاد گیلانپور حدود شصت سال پیش در مجله تربیت بدنی شماره ۲۵ نوشت:

به طور خلاصه اگر شما بر خود ستم نکنید کوه نوردی ورزشی است که بر خلاف ورزش های دیگر می توانید تا آخر عمر بدان ادامه دهید. به نظر من این مقصود حاصل نخواهد شد مگر آنکه در کوهستان به فکر رکورد نباشید. .

اگر تصور کنیم ناآگاهی دلیل بروز حادثه برای کوه نوردان(به خصوص افراد با تجربه) بوده و آنها ندانسته پا در چنین میدانی نهاده اند و به استقبال خطر رفته اند به خطا رفته ایم و در واقع به شان ورزشی و شعورشان توهین کرده ایم.

به این دو نمونه توجه کنید:

ساعت ۸ صبح روز ۸۵/۵/۲۷ از چادر بیرون می زنم، هوا باز شده است... با اینکه می دانستم دیر کرده ام ولی به هیچ وجه حاضر نبودم به جز صعود به چیز دیگری فکر کنم تمام وجودم مملو از قله شده بود. هم چون یک تکه آهن بودم که در میدان مغناطیسی آهن ربایی عظیمی قرار گرفته باشد... حاصل صدها ساعت تلاش ده ها نفر با تلاش کنونی من می توانست به ثمر نهایی برسد... عاقبت دیدن پلاک و میله فلزی قله کمونیزم در ساعت ۵ بعدازظهر به معنای برآورده شدن این آرزو است.

بخشی از گزارش صعود سید حمید صدیقیان که در نهایت به سرمازدگی و قطع تعدادی از انگشتان وی انجامید.

گاهنامه انجمن- شماره ۱۴

همانند هفته های گذشته جمعه ۸۶/۱۱/۲۶ در ارتفاعات شمال تهران با توجه به شرایط جوی بسیار نامناسب وزش باد شدید و بارش برف و مه غلیظ، اعضای ستاد بسیار فعال اقدام به جلوگیری از حضور نفرات مبتدی به مناطق بالاتر نمودند. متاسفانه تعدادی از افراد با توجه به تمام توصیه ها اقدام به صعود به ارتفاعات بالاتر کردند که در نهایت منجر به در خطر افتادن تعدادی از ایشان گردید. که به شرح زیر گزارش موارد ارائه می گردد: با توجه به تمام توصیه ها، آقای دکتر امیر. پ در ساعت ۱۲:۱۵ بدون تجهیزات مناسب و کوله پشتی از سنگ سیاه به سمت قله حرکت کردند و .... وی در ساعت ۱۴:۳۰ به قله توچال رسیده و مجددا نیز با توصیه های عوامل مستقر در قله روبه رو می شوند.

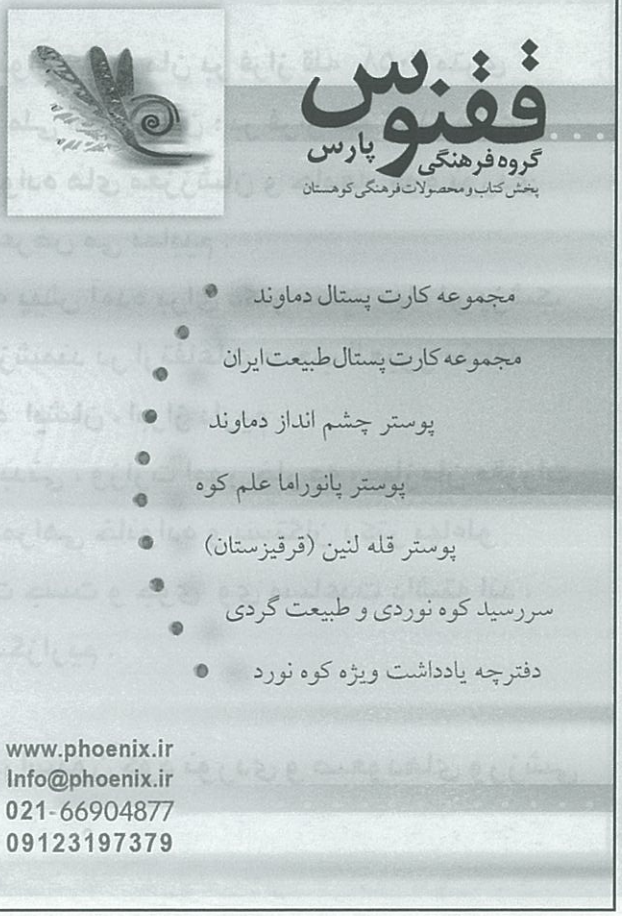
در وزش باد شدید و در شرایطی که محدودیت دید حداکثر تا حدود ۳۰ متری دیده می شد ایشان اقدام به بازگشت از مسیر سنگ سیاه نمودند. اما متاسفانه پس از پشت سر گذاشتن بخشی از راه از مسیر منحرف شده و به سمت دره چشمه نرگس رفته و مسیر را به طور کل گم می کنند....

در پناهگاه شیرپلا موضوع گم شدن دکتر امیر. پ به وسیله بی سیم و تلفن به ارگان های ذی ربط اطلاع داده شد. طی هماهنگی مسئولین ستاد، گروهی دو نفره مجدداً عازم منطقه شده و اقدام به علامت دادن با چراغ و سوت نمودند که در نهایت دکتر امیر.پ در ساعت ۲۰:۴۵ در نزدیکی پناهگاه شیرپلا دیده شده و به داخل منتقل و از مرگ حتمی نجات یافتند.

گزارش از ستاد پیشگیری از حوادث کوهستان هیات کوه نوردی تهران

انگیزه درونی یا بیرونی:

شاید در ابتدا عجیب به نظر آید ولی به دلیل آشنایی با افکار و اهداف ورزشی تعدادی از حادثه دیدگان کوهستان قبل از بروز حادثه، بر من ثابت گردیده که علاقه به صعود و به خصوص ادامه آن در شرایط بحرانی همواره نشات گرفته از خواست درونی شخص نیست. بلکه با سطح ادعاها، تضادها، رقابت ها، عنوان ها، تبلیغات و سابقه وی قبل از شروع برنامه رابطه معناداری دارد. در این حیطه فارغ از درستی یا نادرستی نظریه، برخی فقط برای اثبات



خود می کوشند و تعدادی از آنها تا پای جان!

عملکرد هر کوه نورد منطبق بر باورها و ارزش های اوست. ارزش ها اکتسابی است و جامعه (جمعی دوستانه، جامعه کوه نوردی ملی یا جهانی) نقشی تعیین کننده در ایجاد و سطح آن دارد.

به طور معمول برای کسی که قبل از برنامه وارد رقابتی شده، ادعایی کرده و ... در حین صعود، درک این نکته که تا چه مرزی باید پایداری کرد و ادامه داد، تابعی از توان، منطق و تجربه اش نخواهد بود. این کور ذهنی زمانی بروز پیدا می کند که شخص در محاسبات خویش، نظر دیگران را با اهمیت تر از دیگر نکات حتی سلامت و ایمنی خود یا همراهان پنداشته و مهمترین اولویت تصور نماید.

برای مثال ممکن است شخص از خود بپرسد ؛ اگر صعود نکنم و برگردم دیگران در مورد من چه قضاوتی می کنند و چه خواهند گفت؟

این همان توهم توقعات دیگران و تاثیر آن در تصمیم سازی است.

به نظر من تمام ارزش و جذابیت یک صعود دشوار به خاطر تلاش هایی است که از درون کوه نورد جوشیده و نه هیچ چیز دیگر.

کوکو شکا در گزارش صعود خود به برودپیک می نویسد:

"مواردی را دیده ام که افراد در رابطه با صعودهای شان رجزخوانی می کنند... شناخت درون مهم ترین مطلب است و من با خود شرط کرده بودم که در این گونه موارد سکوت کنم. من خودم را می شناختم و از توان خود اطلاع داشتم و همین برایم کافی بود."

مجله کوه ۴۳

خلاصه گزارشی از تصمیماتی عجیب و بسیار تامل برانگیز در یک برنامه:

مهدی عزیزی دورکابی را رد کرده بود که از بالا پیام داد دستانش دچار سرمازدگی شده ... بعد از گذر از سه رکابی دستان من(رضا عباسیون) دچار سرمازدگی شد. (پس از دو روز صعود در هوای خراب و شب مانی بدون چادر و سرمازدگی انگشتان در صعود زمستانی گرده آلمان ها) صبح روز سوم تمام توان خود را از دست داده بودیم به طوری که مهدی قادر به بیرون آمدن از کیسه خواب نبود و این کار را با کمک ما انجام داد. من دوباره تلاش سر طنابی را انجام دادم! در این برنامه از کرده سه نفره دو نفر جان خود را از دست دادند.

گاهنامه آرش - شماره -۱۲ بهمن ۸۵

سال ها پیش علی محمد پور که به همراه ناصر خوشه چین تازه از صعود زمستانی(قالی کوه یاکزنستون) بازگشته بود می گفت: پارسال در نخستین تلاش برای صعود در مسیر قله به شیبی پر برف رسیدیم که احتمال ریزش داشت در آن شرایط فکر کردم اگر بهمن حادثه ساز شود بسیاری خواهند گفت" عاقبت کار کوه نوردی همین است حتی اگر مثل فلانی با تجربه باشی" این فکر مرا از ادامه تلاش بازداشت و زمستان امسال دوباره برای صعود به منطقه رفتیم. خانواده، اطرافیان و جامعه کوه نوردی به وجود تمامی علاقه مندان نیاز دارند. کوه نوردان وظیفه دارند مراقب سلامتی خود باشند. چون آثار منفی حوادث و تبعات آن گسترده، پایدار و عمیق است. "سرازیر می شویم به دیار شاهی(قائم شهر)، سخت است به دیدار مادری رفتن که هنوز چشم به راه سیاوش دارد(سیاوش یزدانی کوه نورد فعالی که در زمستان ۸۳ در منطقه تپه گوگردی دماوند ناپدید شد) غصه گریبان گیرمان می شود، دلت می گیرد، چقدر غم در چهره این زن است"

مجله کوه-۴۸- صفحه ۴۲

خانم کلرمالوری به جست و جوگران و کاشفین آثار و بقایای وسایل و جسد جورج مالوری که در سال ۱۹۹۹ در یک تلاش گسترده توانستند اشیا و جسد مالوری را پیدا کنند نامه ای نوشته است که اخیراً به چاپ رسید. خانم کلر مالوری اکنون ۸۸ سال سن دارد. (در سال ۲۰۰۴) او در سال صعود پدرش به قله اورست ۸ ساله بوده است. نامه وی که به سرپرست گروه جویندگان و جست و جو گران، اریک سیمونسون نوشته شده حاوی تشکر فراوان از گروه و ذکر نکات بسیار حساسی است... ولی این فکر همیشه در من زنده است اگر او از منطقه زودتر بر می گشت و به جای آن که در شیب تند کوه یخ زده و با پای شکسته افتاده باشد نجات پیدا می کرد ؛ من هم در آن زمان همراه با مرد نازنینی که پدرم باشد رشد می کردم.

صفحه -۹۲ مجله کوه-شماره ۴۸

"۲۶ آذرماه امسال سومین سالگرد فاجعه غم بار اشترانکوه بود که در این حادثه جوانانی از بهترین های کرمانشاه ناباورانه پر کشیدند و رفتند. زنده یاد، احسان شهبازی، مهدی مرزبانی، مسعود مولایی و فرشاد احسان پور و نیز جوانمردی از شهر اراک محمود قدیمی، برای ما خانواده های دلسوخته این ماجرا، کوه ها با همه عظمت، شکوه و زیبایی شان در هاله ای از غم و حسرت پیچیده شده اند.

همچو آتش پر ز سوزم ، کس نمی داند چرا
روح من در آن حریم پاک بالا مانده است
آسمانی ها کمی آهسته تر بالا روید
یک کبوتر، یک کبوتر از شما جامانده است

صفحه -۱۰۱ مجله کوه-شماره ۵۲

شاید برخی خرده گیرند که این نوشتار می تواند باعث دلسردی کوه نوردان شده و بازدارنده کارهای نو باشد.

به نظر من به منظور ایجاد انگیزه و تشویق عموم برای انجام کوه نوردی می باید جامع نگر بود ، چون ماهیت کوه نوردی و به خصوص شرایط محیطی آن با ورزش های میدانی قابل قیاس نیست.

از طرف دیگر نباید فراموش کنیم که افراد نخبه و نوآور بدین دلیل مورد توجه قرار می گیرند که برای کسب نتایج مطلوب از قالب های معمول جامعه پیروی نکرده و به پشتوانه دانش، پشتکار و نبوغ خود روش های جدیدی ابداع می کنند، یعنی همان چیزی که ذاتی و درونی بوده و عوامل بیرونی کمترین تاثیر را در آن دارد.

در کوه نوردی نیز افراد نوآور راه خود را به تنهایی باز کرده و خواهند کرد.

نگاه کنید به گزارش: نخستین صعود زمستانی دماوند و استفاده از سورتمه برای حمل بار-طراحی ابزار و روش های صعود در اولین و دومین صعود زمستانی دیوار شمالی علم کوه- روش اجرای نخستین پیمایش سبک بار غار پراو.

جان کلام:

تمام مطالبی که در این متن آمده در واقع زمینه سازی برای طرح این سوال بوده است: مهم ترین دلیل تصمیم گیری شما حین لحظات سرنوشت ساز صعود چیست؟ خواست درونی و یا توهم نظر و توقعات دیگران؟ △

کوهیار گرامی
سرکار خانم مهری جعفری

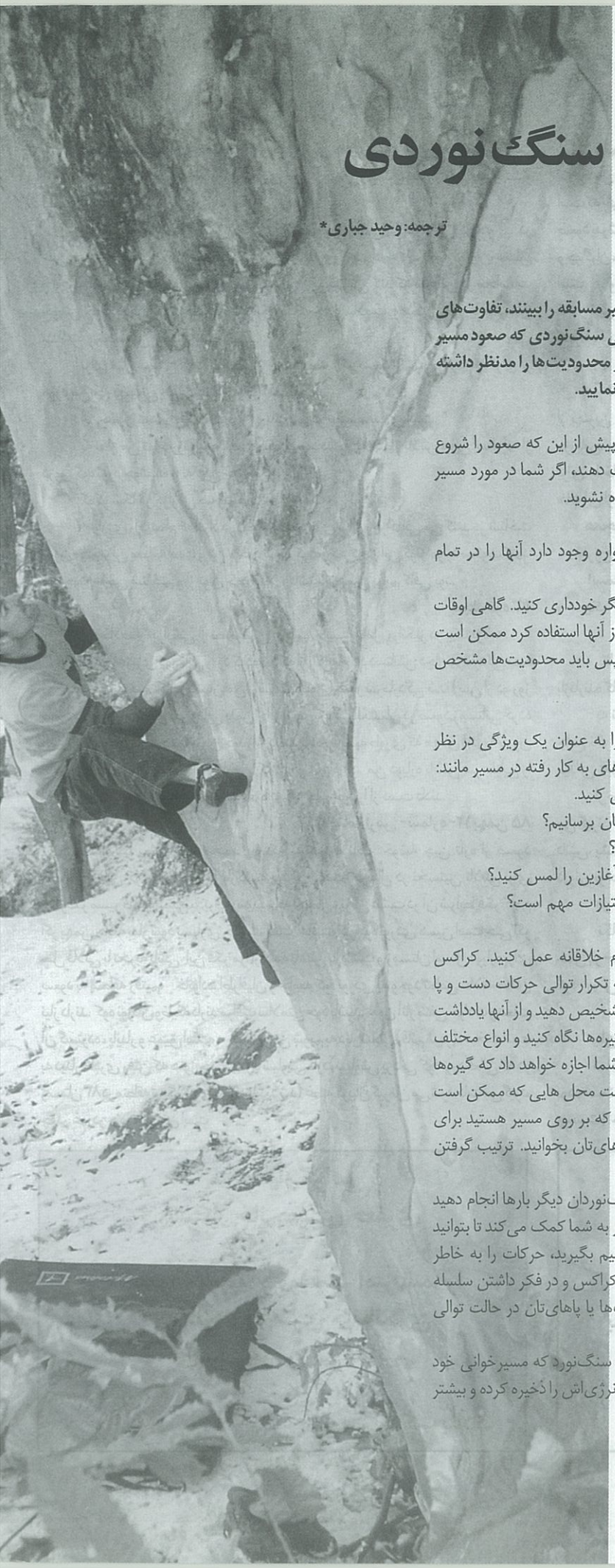
صعود مستقل و موفقیت آمیز شما را
به قله ۷۰۱۰ متری خانتانگری
تبریک عرض می نماییم.

شرکت بنادک

کوهیار گرامی
سرکار خانم مهری جعفری

صعود مستقل و موفقیت آمیز شما را
به قله ۷۰۱۰ متری خانتانگری از طرف هیات مدیره و
کلیه اعضای باشگاه تبریک عرض می نماییم.

باشگاه کوه نوردان آرش



آمادگی برای مسابقات سنگ‌نوردی

ترجمه: وحید جباری*

قبل از صعود در مسابقات به سنگ‌نوردان فرصت داده می‌شود تا مسیر مسابقه را ببینند، تفاوت‌های میان سنگ‌نوردان از لحاظ قدرت، تکنیک، وزن و... می‌تواند در مسیرخوانی سنگ‌نوردی که صعود مسیر را تجربه می‌کند تاثیرگذار باشد. در مسیرخوانی قوانین و دستورات و نیز محدودیت‌ها را مدنظر داشته باشید. تکنیک‌های بالقوه کراس را شناسایی و ترتیب مسیر را تجسم نمایید.

واضح کردن قوانین:

در مسابقه، مسیرخوانی فرصتی است برای روشن شدن سوالات‌تان پیش از این که صعود را شروع کنید. طراحان و سرطراح معمولاً به ما نزدیک هستند تا به سوالات جواب دهند، اگر شما در مورد مسیر مسابقه از چیزی مطمئن نیستید حتماً سوالات‌تان را بپرسید تا دچار اشتباه نشوید.

- چه چیزی خارج از محدوده است؟

بعضی اوقات محدودیت‌ها، ویژگی‌ها و نیز کراکس هایی روی دیواره وجود دارد آنها را در تمام قسمت‌های مسیر آشکار کنید.

- اگر مسیر با مسیر دیگری تلاقی می‌کند از گرفتن گیره‌های مسیر دیگر خودداری کنید. گاهی اوقات تعدادی از گیره‌های دو مسیر تا حدی به هم نزدیک هستند که می‌توان از آنها استفاده کرد ممکن است آنها برای ادامه مسیر ملزم باشند اما آیا آنها ما را از مسیر خارج نمی‌کنند؟ پس باید محدودیت‌ها مشخص شوند.

- آیا خارج از حدود علامت گذاری شده مجاز است؟

- آیا می‌توانیم از برخی ویژگی‌ها استفاده کنیم؟ چیزی که شما آن را به عنوان یک ویژگی در نظر می‌گیرید ممکن است از نظر طراح یا داور خارج از مسیر باشد پس ویژگی‌های به کار رفته در مسیر مانند: عوارض، دیواره، کنج‌ها، حجم‌ها که ممکن است ممنوع باشند را مشخص کنید.

- آیا الزاماً باید مسیر را با دو دست شروع کنیم و یا با دو دست به پایان برسانیم؟

- آیا شما می‌توانید گیره آغازین را نگیرید و یا فقط آن را لمس کنید؟

- آیا زمانی که هنوز پاهای‌تان از زمین بلند نشده‌اند می‌توانید گیره آغازین را لمس کنید؟

- آیا می‌توانید عوارض را لمس کنید. آیا حرکات انجام شده برای امتیازات مهم است؟

وجود نقاط کراکس:

این موضوعات به بیش از یک راه‌حل نیاز دارند در راه‌حل‌های دوم خلاقانه عمل کنید. کراکس ممکن است شما را ملزم کند رو به پایین سنگ‌نوردی کرده و یا مجبور به تکرار توالی حرکات دست و پا و نیز تغییر سیستم بدن شوید برای قسمت‌های کراکس دو یا سه احتمال تشخیص دهید و از آنها یادداشت سریع ذهنی بردارید محل‌های استراحت مسیر را مشخص کنید، به همه گیره‌ها نگاه کنید و انواع مختلف نحوه گرفتن آنها را تشخیص دهید، مطمئن باشید که آیا توالی مسیر به شما اجازه خواهد داد که گیره‌ها را با یک دست بگیرید. استقامت خود را بسنجید اگر این یک صعود بلند است محل هایی که ممکن است از مسیر خارج شوید و نیز محل‌های استراحت را تشخیص دهید، تا زمانی که بر روی مسیر هستید برای یافتن نقاط خارج از مسیر زمان صرف نکنید. حرکات را براساس توانایی‌های‌تان بخوانید. ترتیب گرفتن گیره‌ها را تجسم کنید.

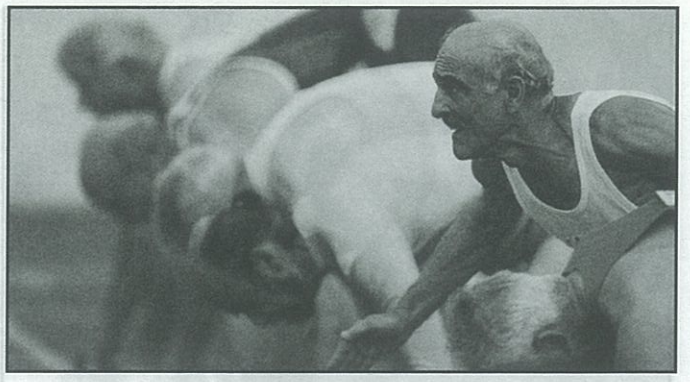
مسیرخوانی خوب نتیجه تمرین است این کار را در باشگاه‌تان با سنگ‌نوردان دیگر بارها انجام دهید (مثلاً هر نفر هشت حرکت تمرینی برای نفرات دیگر طراحی کند) این کار به شما کمک می‌کند تا بتوانید مسیر را از روی زمین به درستی بخوانید. در مورد ترتیب گرفتن‌ها تصمیم بگیرید، حرکات را به خاطر بسپارید و در صعود به کار ببرید. همچنین مسیرخوانی خوب شامل تعیین کراکس و در فکر داشتن سلسله تناوب مسیر است. ممکن است مجبور باشید برای قراردادن حالت دست‌ها یا پاهای‌تان در حالت توالی تناوب به پایین حرکت بزنید.

مسیرخوانی‌ها یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مسابقه دادن است، یک سنگ‌نورد که مسیرخوانی خود را تقویت کرده است قادر خواهد بود حرکت درست را در اولین تلاش بزند و انرژی‌اش را ذخیره کرده و بیشتر از سایر سنگ‌نوردان که توانایی‌های‌شان یکسان است صعود کند. △

* گروه سنگ‌نوردی لوکوموتیو نقده

گرم کردن را جدی بگیریم

گردآوری: ایرج طریقی جاوید



اگر قصد دارید به هر فعالیت ورزشی خصوصاً سنگ‌نوردی بپردازید هر چند که کوتاه مدت باشد باز هم گرم کردن بدن را فراموش نکنید. بسیار دیده شده است ورزشکارانی که با عجله تمرین یا مسابقه خود را برگزار می‌کنند، پس از آن دچار مشکلاتی چون کشیدگی و کوفتگی عضلات می‌شوند. حتی کسانی که ورزشکار نیستند، اما برای حفظ سلامت و شادابی خود ورزش می‌کنند، نباید در مورد گرم کردن سهل‌انگاری کنند. پس گرم کردن را جدی بگیرید در هر فصلی که تمرین می‌کنید گرم کردن یک ضرورت است گاهی برخی از ورزشکاران تصور می‌کنند که تمرین در هوای گرم به گرم کردن اندکی نیاز دارد. در صورتی که چنین نیست و در هر فصل و در هر هوایی قبل از فعالیت شدید ورزشی باید بدن‌تان را خوب گرم کنید.

یک ضرورت برای همه

با افزایش سن، اهمیت گرم کردن بدن بیشتر می‌شود، چون عضلات و مفصل‌ها انعطاف‌پذیری گذشته را ندارند و زودتر آسیب می‌بینند. البته جوانان نیز که به فعالیت شدید بدنی در ورزش خود می‌پردازند، فشار سنگینی بر اندام‌های‌شان وارد می‌آید اما اگر خود را خوب گرم کنند مقاومت اندام‌های‌شان افزایش یافته و خطر آسیب‌دیدگی کاهش پیدا می‌کند. وقتی عضلات گرم می‌شوند، پیام‌های عصبی سریع‌تر حرکت می‌کنند و بدن زودتر واکنش نشان می‌دهد. با گرم کردن موثر، خواهید توانست از آسیب‌هایی مثل پیچ خوردن مچ پا و پارگی عضلات جلوگیری کنید. البته در گرم کردن، برخی از فعالیت‌ها مثل دویدن نرم در ورزش‌های مختلف یکسان است. اما با توجه به رشته ورزشی خود باید در گرم کردن روی برخی اندام‌ها بیشتر تمرکز کنید. هر چه بدن شما گرم‌تر باشد عضلات مختلف راحت‌تر عمل می‌کنند و حرکات ورزشی خود را بهتر و سریع‌تر انجام خواهید داد. یک عضله غیرفعال، مقدار کمی خون و دمای نسبتاً پایینی بین ۳۵ و ۳۶ درجه سانتی‌گراد داراست که البته بستگی به آن دارد که دمای کدام عضله را اندازه‌گیری کنیم. برای آن که یک عضله فعال و به طور کامل عمل کند، باید دمای ۳۸ درجه سانتی‌گراد داشته باشد. در یک فعالیت بدنی فشرده حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا تمام بدن به این دما برسد. △

منبع: روزنامه جام جم

دماوند
تنها عرضه کننده لوازم
کوه نوردی، سنگنوردی، کمپینگ
در شمیران
نشانی: تجریش، روبروی بیمارستان شهداءپاساژ میری، طبقه همکف بازار، شماره ۲۳
تلفن: ۲۲ ۷۱ ۴۷ ۷۲ همراه: ۰۹۱۲ ۷۳۸ ۴۲ ۹۵ فاضلی

هیپوترمی

(افت درجه حرارت بدن)

دکتر مسعود حمیدی*



دمای طبیعی بدن انسان حدود ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. هیپوترمی به معنای کاهش دمای بدن به پایین‌تر از حد طبیعی است. بدیهی است هر قدر این کاهش دما بیشتر باشد، شدت علایم و عوارض ناشی از آن نیز شدیدتر خواهد بود. هیپوترمی در بسیاری شرایط و موقعیت‌ها می‌تواند رخ دهد. قرار گرفتن در معرض هوا یا آب سرد، اولین عامل ضروری جهت بروز این عارضه است. کوه‌نوردان، اسکی‌بازان، غارنوردان، شناگران، غواصان، ماهیگیران و تمام کسانی که به نوعی با آب یا هوای سرد تماس زیادی دارند، بیشتر در معرض خطرات ناشی از این موضوع و ابتلا به هیپوترمی قرار می‌گیرند. این پدیده تمام کسانی را که به ورزش یا فعالیت در محیط‌های سرد می‌پردازند تهدید می‌کند. با شناخت کامل و منطقی از خطرات ذاتی طبیعت و نیز نقاط قوت و ضعف خودمان، به سادگی می‌توانیم محیطی امن و در عین حال متنوع در بستر طبیعت جهت فعالیت‌های ورزشی فراهم سازیم.

هیپوترمی در مراحل اولیه موجب افت شدید کارایی و اختلال در فعالیت‌های روزمره می‌شود و در مراحل پیشرفته‌تر می‌تواند موجب کاهش سطح هوشیاری، کما و حتی مرگ شود. برای مقابله با این حالات و خطرات، ابتدا می‌بایست قدری در مورد مکانیزم‌های حفاظتی بدن انسان در برابر سرما بدانیم.

دمای بدن ما چگونه تنظیم می‌شود؟

بدن انسان با به کارگیری چندین مکانیزم مختلف قادر است پاسخی مناسب و موثر به نوسانات دما از خود نشان دهد. مهم‌ترین واکنش‌های دفاعی بدن ما در برابر شوک‌های حرارتی انبساط و انقباض عروق خونی، تعریق و لرز است.

۱- انقباض عروق خونی: در طی این پدیده عروق خونی و به ویژه عروق سطحی دچار نوعی انقباض می‌شوند. هنگام کاهش دمای بدن، با انقباض این رگ‌ها، میزان جریان خون در گردش عمومی بدن کاسته شده و به نوعی تبادل میان خون، پوست و محیط بیرون کاسته خواهد شد. بدین وسیله دمای بدن ما حفظ خواهد شد و اتلاف کمتری را شاهد خواهیم بود. لازم به یادآوری است دمای کلیه مایعات و ارگان‌های داخلی بدن انسان در حدود دمای طبیعی بدن ماست و در مواجهه با سرما در تعادل دمایی برای ما نقشی حیاتی دارند.

۲- انبساط عروق خونی: این پدیده نیز مکانیزمی مشابه مورد قبلی البته در جهت عکس آن دارد. واضح است که در هوای بسیار گرم و یا هنگام فعالیت‌های بدنی شدید دمای بدن ما افزایش خواهد یافت. به منظور کنترل این وضعیت و به منظور برقراری تعادل مجدد دمایی، بدن انسان با انبساط و گشاد نمودن عروق خونی تبادل دما را با محیط بیرون به حداکثر می‌رساند. در نتیجه بخشی از دمای بدن از طریق نزدیکی و قرار گرفتن خون در مجاورت پوست ، دفع می‌شود که این موضوع به شکلی موثر موجب تعادل دما در بدن ما خواهد شد.

۳- لرزیدن: این واکنش متداول بدن ما به شرایط سرما است که بسیاری افراد از اهمیت حیاتی و اثرات مفید آن بی‌اطلاع هستند. هنگام افت دمای بدن به کمتر از حد مجاز، بخش بزرگی از عضلات بدن وارد مرحله‌ای از فعالیت شدید و غیرارادی می‌شوند که همان لرزیدن نام دارد. با انجام این عمل دمای درون بدن‌مان افزایش یافته و در واقع به طور ناخودآگاه باهیپوترمی ایجاده شده در بدن خود مقابله می‌کنیم. لازم به ذکر است که همه واکنش‌های دفاعی بدن انسان به سرما و کاهش دمای داخلی، نسبی بوده و هر یک از مکانیزم‌ها تنها مقداری از اختلال ایجاد شده در سیستم حرارتی بدن را جبران یا کنترل می‌کنند. لرزیدن در هر ساعت ۵۰۰ کیلو کالری انرژی گرمایی تولید می‌کند. این پدیده به دنبال انقباضات شدید عضلانی (۶ تا ۱۲ انقباض در هر ثانیه) رخ می‌دهد. هنگامی که دمای بدن به کمتر از ۳۶/۶ درجه سانتی‌گراد برسد، مکانیزم لرزیدن فعال می‌شود.

مکانیزم لرزیدن به چهار طریق متوقف می‌شود. اول: کاهش دمای بدن به کمتر از ۳۰ درجه سانتی‌گراد. دوم: افزایش دمای بدن به بیشتر از ۳۷ درجه سانتی‌گراد. سوم: رخ دادن هیپوگلیسمی (کاهش قندخون) و نبود انرژی کافی برای ادامه واکنش لرز. چهارم: مصرف داروهایی که مکانیزم لرزیدن را مختل نمایند.

۴- تعریق: عرق کردن و دفع مقداری از مایعات داخلی بدن، یکی دیگر از روش‌های مقابله بدن ما با اختلالات حرارتی داخلی است. بدیهی است که ما در هوای خیلی گرم یا در فعالیت‌های شدید بدنی عرق می‌کنیم و این موضوع در واقع پاسخ بدن ما به این افزایش دما می‌باشد. با خروج مایعات از طریق پوست، علاوه بر کاهش نسبی دمای داخلی بدن، پوست مرطوب شده این امکان را می‌یابد تا در مجاورت هوای بیرون قدری خنک‌تر شود و از این طریق نیز بدن ما اثر محافظتی خود را اعمال کند.

روش‌های فوق در واقع واکنش‌های خودکاری است که سیستم پیچیده‌ای در آن را درون بدن ما انجام می‌دهد. علاوه بر آنها برخی اقدامات نیز می‌توانند در کنترل دمای بدن موثر باشند. از جمله می‌توان به افزایش و یا کاهش فعالیت، پوشاک مناسب و اضافه یا کم کردن لباس در شرایط مقتضی اشاره کرد.

در ادامه و به منظور تشریح بهتر موضوع می‌بایست روش‌های دفع حرارت از بدن را نیز بررسی کنیم.

روش‌های دفع حرارت در بدن انسان

۱- تنفس: هوای تنفسی ما مجموعه‌ای از چند نوع گاز مختلف است که در فضای ریوی با عروق خونی و خون تبادل گازی صورت داده و حیات را برای ما میسر می‌کند. هوای وارد شده به محیط ریوی موجب تبدیل دمای این گازها به دمای طبیعی بدن شده و در هر بازدم به طور خودکار بخشی از دمای بدن ما دفع می‌گردد. دست‌تان را مقابل دهان خود نگه داشته و عمل بازدم عمیق را انجام دهید. به سادگی متوجه دفع حرارت از طریق تنفس خواهید شد.

۲- تابش: این حالت تنها در شرایط و دمای کمتر از ۳۷ درجه سانتی‌گراد اتفاق می‌افتد. برای وقوع رادیاسیون می‌بایست قسمتی از سطح بدن ما در تماس با محیط بیرون قرار گیرد. برای مثال هنگامی که لباس مناسب و کافی به تن نداشته باشیم. عواملی که در میزان دفع حرارت به وسیله رادیاسیون از بدن انسان نقش دارند عبارتند از: سطح تماس پوستی، پوشش بدن انسان و نیز درجه حرارت محیط.

۳- انتقال: این پدیده هنگام تماس مستقیم بدن با اشیا یا سطوح و یا آب سرد رخ می‌دهد. نشستن طولانی مدت بر سطوح سرد به سرعت موجب دفع حرارت از بدن ما می‌گردد. از طرفی اتلاف دمای بدن در آب سرد ۲۵ برابر بیشتر از تماس بدن با هوای سرد است. دلیل این موضوع دانسیته بالای آب نسبت به هوا می‌باشد که در بحث هیپوترمی از اهمیت زیادی برخوردار است. کوه‌نوردان در تاکید بر اهمیت این موضوع، یک شعار دارند:

خشک باش = زنده باش

۴- همرفت: این پدیده هنگامی حادث می‌شود که عامل ایجادکننده هیپوترمی در حال حرکت کردن (سیال) باشد. مولکول‌های سطوح خارجی بدن گرم هستند و به سرعت در اثر تماس مستمر و لحظه‌ای با جریان متحرک سرد تغییر وضعیت داده و جای خود را به مولکول‌های گرم دیگر بدن می‌دهند که این موضوع به سرعت دمای بدن ما را تحلیل می‌برد. احساس سرما و لرز متعاقب قرار گرفتن در مجاورت باد سرد یا وارد شدن به آب سرد جاری بهترین مثال است و به منظور تشریح بهتر، این حالات را با هوای سرد و بدون باد مقایسه کنید.

۵- تبخیر: این پدیده از دیگر راه‌های دفع حرارت از بدن می‌باشد. در این روش اتلاف حرارت از طریق تبدیل مایع به بخار صورت می‌گیرد. واضح‌ترین مثال تعریق و نیز تبخیر پوستی است.

با فراگیری مکانیزم‌های تنظیم و دفع حرارت در بدن انسان، حال می‌توانیم به شناخت عواملی که به هیپوترمی منجر می‌شوند، بپردازیم.

عوامل مستعدکننده هیپوترمی

۱- دمای پایین هوا یا آب

۲- پوشاک نامناسب و ناکافی

۳- رطوبت

۴- دهیدراسیون (کاهش مایعات بدن): این حالت به دنبال فعالیت‌ها و یا بیماری هایی که منجر به از دست دادن مایعات بدن می‌شوند، اتفاق می‌افتد. مانند ورزش شدید و طولانی مدت یا ابتلا به اسهال و استفراغ.

۵- خستگی

۶- عدم کفایت مواد غذایی

۷- عدم اطلاع کافی از هیپوترمی و جزییات آن

۸- مصرف الکل: در مدت کوتاهی باعث افزایش دما می‌گردد که ناشی از دفع شدید حرارت از طریق پوست است و پس از آن شخص به سرعت به سمت هیپوترمی خواهد رفت.

۹- دیابت: می‌دانیم که نوسانات قندخون در افراد دیابتی بیشتر از حد معمول بوده و در این اشخاص، هیپوگلیسمی (کاهش قندخون) می‌تواند به هیپوترمی منجر گردد. علت این موضوع آن است که در بیماران دیابتی، ذخایر گلیکوژن محدود می‌باشند. البته اشاره به این نکته ضروری است که هر عاملی که موجب کاهش ذخایر گلیکوژن بدن شود، به بروز هیپوترمی کمک خواهد کرد.

۱۰- سن اشخاص: سن بالا و یا بسیار کم در انسان‌ها به عنوان عاملی مستعدکننده در ایجاد هیپوترمی شناخته شده است. برای مثال کودکان خیلی سریع‌تر از بزرگسالان به هیپوترمی مبتلا می‌شوند.

۱۱- لاغری مفرط: افراد خیلی لاغر نیز بیشتر از دیگران دمای بدن خود را از دست می‌دهند و به هیپوترمی مبتلا می‌شوند.

۱۲- عادت: به اثبات رسیده است که عادات فردی و حتی محیط زندگی افراد بر میزان مقاومت آنها در برابر هیپوترمی موثر هستند. برای مثال می‌توان به اسکیموها یا مردمی اشاره کرد که در مناطق قطبی و یا خیلی سرد زندگی می‌کنند.

۱۳- هیپوتیرویدی: به معنای کم‌کاری غده تیروید است. در این بیماران کم‌کاری تیروید به دلیل تاثیر در متابولیسم داخلی منجر به کاهش تولید گرما در بدن می‌شود.

۱۴- مصرف داروها: برخی از داروها با تاثیر بر متابولیسم پایه و نیز مهار واکنش لرزیدن اثر خود را اعمال کرده و فرد مصرف کننده را در معرض بروز هیپوترمی قرار می‌دهند. مهم‌ترین این داروها عبارتند از: داروهای خواب‌آور، ضد افسردگی‌های سه حلقه‌ای، کلردیازپوکساید و داروهای ضد سایکوز.

علایم و نشانه‌های هیپوترمی

نشانه‌های هیپوترمی در چند سطح مختلف تقسیم‌بندی شده و قابل بررسی هستند.

۱- خفیف

هنگامی است که حرارت بدن مابین ۳۲ تا ۳۵ درجه سانتی‌گراد باشد. در این وضعیت مصدوم دچار لرز می‌گردد و لرز وی با اقدامات ساده مانند اضافه کردن پوشاک قابل کنترل نمی‌باشد. در ضمن قادر به انجام حرکات پیچیده مانند یخ‌نوردی و اسکی نخواهد بود. البته هنوز می‌تواند راه برود و صحبت کند. انقباض عروق محیطی رخ داده و لذا پوست وی سرد می‌شود.

۲- متوسط

هنگامی است که دمای بدن به محدوده ۲۶ تا ۳۲ درجه سانتی‌گراد تنزل کند. شدت لرزیدن افزایش پیدا می‌کند و حرف زدن فرد مصدوم نیز دچار اختلال می‌گردد. در این مرحله هوشیاری فرد به تدریج کاهش یافته و به وضوح قابل تشخیص می‌باشد. در دمای ۳۲ درجه سانتی‌گراد بدن ما به طور خودکار جریان خون محیطی را کاسته و تعداد تنفس و ضربان قلب را نیز کم می‌کند. در دمای ۳۰ درجه سانتی‌گراد بدن وارد وضعیت metabolic icebox می‌گردد. یعنی شخص به نظر مرده می‌آید در حالی که هنوز زنده است.

۳- شدید

هنگامی اتفاق می‌افتد که دمای بدن به کمتر از ۲۶ درجه سانتی‌گراد برسد. در این وضعیت، لرزیدن متناوب بوده، گاه بسیار شدید و گاه متوقف می‌شود. با پیشرفت هیپوترمی، فواصل مابین حملات لرزیدن به تدریج بیشتر شده و در نهایت لرزیدن قطع می‌گردد. علت این موضوع آن است که انرژی ایجاد شده ناشی از سوختن گلیکوژن در عضلات برای ادامه واکنش لرز کافی نخواهد بود. بدین ترتیب مصدوم نقش بر زمین شده و توان حرکتی خود را از دست می‌دهد؛ سختی و انقباض عضلات پیشرفت می‌کند، زیرا جریان خون محیطی کاهش یافته و تولید اسید لاکتیک و دی‌اکسیدکربن افزایش می‌یابد. همچنین پوست رنگ پریده شده و با کمی دقت قابل تشخیص است. مردمک چشم‌ها گشاد می‌گردد، تعداد نبض‌ها کاهش یافته و ضربان نبض نیز بسیار ضعیف می‌شود.



۴- بحرانی

در این وضعیت، عدم هوشیاری پدیده غالب است. تنفس بسیار ضعیف و گاه غیرقابل تشخیص می‌باشد. نبض بسیار ضعیف و آهسته شده و به سختی قابل اندازه‌گیری است. پوست به رنگ خاکستری درآمده و مردمک چشم‌ها نیز گشاد می‌باشند.

با حادث شدن این وضعیت، تنفس به تدریج نامنظم و بسیار کم عمق شده و افت هوشیاری شدیدتر می‌گردد. بی‌نظمی در ضربان قلب پیشرفت کرده و فیبریلاسیون بطنی رخ می‌دهد که در نهایت منجر به ایست قلبی و مرگ می‌شود.

اقدامات درمانی

از آنجا که عمده وقایع منجر به هیپوترمی در محیط‌های طبیعی و حین ورزش هایی مانند کوه‌نوردی، اسکی و شنا رخ می‌دهند، لذا باید توجه داشته باشیم که پیشگیری از هیپوترمی بسیار مهم و عملی‌تر از درمان آن می‌باشد. واقعیت آن است که درمان هیپوترمی در محیطی چون کوهستان بسیار دشوار بوده و این توضیح اهمیت اقدامات پیشگیرانه را بیشتر مشهود می‌سازد. در صورت وقوع این پدیده، اقدام نخست دور کردن مصدوم از عامل به وجود آورنده هیپوترمی است. این عوامل می‌توانند شامل آب سرد، برف و یا هوای سرد باشند. در این روند، سرعت عمل افراد امدادگر، عاملی تعیین کننده در نتیجه نهایی است. به یاد داشته باشیم که در موارد شدید، گاه ثانیه‌ها هم برای مصدوم ارزش حیاتی دارند. قدم بعدی تعویض لباس‌های خیس و یا یخ زده مصدوم است. اگر در محیطی چون کوه هستیم، بهترین اقدام آن است که وی را در کیسه خواب یا پتوی خشکی قرار داده تا از تماس بدن وی با هوای سرد ممانعت به عمل آوریم. البته بهترین کار آن است که فرد مصدوم را به محیطی گرم و خشک منتقل کنیم. محافظت از نواحی سر و گردن فرد دچار هیپوترمی از اهمیت بالایی برخوردار است. چنانچه می‌دانیم، تبادل دمایی در این نواحی بسیار بالاست و لذا پوشاندن و محافظت از این قسمت‌ها در برابر سرما، اهمیتی مضاعف دارد. انتخاب روش امدادرسانی و نیز درمان، بستگی به وضعیت مصدوم و نشانه‌های موجود دارد. بدیهی است در موارد هیپوترمی خفیف، انجام برخی اقدامات نگه‌دارنده و حمایتی برای نجات و بهبود مصدوم کافی است. حال آن که در موارد پیشرفته‌تر و شدید، به انجام اقدامات خاصی نیاز خواهیم داشت. در صورتی که علایم قطع فعالیت قلبی یا تنفسی وجود داشته باشد، عملیات احیای قلبی و ریوی ضروری است.

در تمام مدت انجام عملیات کمک‌های اولیه، باید دمای بدن مصدوم و نیز علایم حیاتی وی به طور مداوم کنترل و ثبت گردند. توجه خاص به وضعیت هوشیاری بیمار در همه مراحل امداد و درمان از اهمیت تشخیصی و درمانی زیادی برخوردار است.

یکی از سوالاتی که همواره مطرح است، چگونگی گرم کردن مصدوم در محل وقوع حادثه می‌باشد. در چنین مواقعی پس از تعویض لباس‌های خیس یا یخزده باید تلاش کنیم بدن مصدوم را در مجاورت بدن خود یا دیگر امدادگران قرار دهیم. بهتر است مقداری از لباس‌های فرد مصدوم را کم کرده و به همراه یک نفر دیگر داخل کیسه خواب یا کیسه نجات قرار دهیم. در صورت امکان اگر این کار را با دو نفر داوطلب انجام دهیم، نتیجه بهتری عایدمان خواهد شد.

روش موثر دیگر، به کار بردن بطری‌های آب گرم و یا پارچه آغشته به آب گرم در مجاورت بدن مصدوم می‌باشد. نقاطی که اهمیت بیشتری دارند عبارتند از: نواحی گردن، سر، سینه و ران‌ها. به منظور پیشگیری از سوختگی اندام‌ها باید دقت شود دمای آب مورد استفاده بیشتر از ۴۳ تا ۴۵ درجه سانتی‌گراد نباشد.

اقدام دیگر استفاده از اکسیژن گرم و مرطوب برای مصدوم می‌باشد. درجه حرارت اکسیژن مصرفی می‌بایست مابین ۳۸ تا ۴۴ درجه سانتی‌گراد باشد.

روش درمانی دیگر نیز استفاده از حمام آب گرم با درجه حرارت ۳۸ تا ۴۶ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. توجه شود که روش‌های فوق در شرایط مختلف کارایی متفاوتی خواهند داشت. برای مثال مصدومی که علاوه بر هیپوترمی، جراحت‌های عمیق و یا پارگی هایی در پوست خود داشته باشد، می‌بایست از روش هایی مناسب‌تر از آب گرم برای وی بهره گرفت. انتخاب این موضوع به طور عمده بستگی به دانش، تجربه و توانایی امدادگر دارد. نکته‌ای مهم که می‌بایست در انتها به آن اشاره شود آن است که در اولین فرصت باید فرد مصدوم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی انتقال داد. در موارد شدید هیپوترمی، درگیر شدن در روند کمک‌های اولیه نباید خللی در تلاش هم‌زمان ما برای انتقال مصدوم به یک مرکز درمانی مجهز ایجاد کند.

هیپوترمی و کوه‌نوردان

اغلب رشته‌های وابسته به کوه‌نوردی به نوعی در معرض خطر درگیری با هیپوترمی هستند. در واقع آمارها نشان از ابتلای بیشتر کوه‌نوردان به این عارضه در مقایسه با سایر ورزش‌ها دارند. کوه‌نوردانی که در فصول سرد سال به کوه‌نوردی می‌پردازند، کوه‌نوردان ارتفاعات بسیار بالا، یخ نوردان و غارنوردان، همواره در معرض آسیب‌های ناشی از افت شدید دما و هیپوترمی قرار دارند. به کار بردن پوشاک مناسب و کافی و نیز استفاده به موقع از آنها، توجه به پیش‌بینی‌های هواشناسی، دارا بودن نقشه یا کروکی معتبر از مسیرهای کوه‌نوردی به منظور پیشگیری از گم شدن در کوهستان، همراه داشتن امکانات کمپینگ مناسب، وسایل حرارتی مطلوب، تلاش در جهت زمان‌بندی منطقی و صحیح برنامه‌های کوه‌نوردی به گونه‌ای که با شرایط محیط کوه و امکانات ما هماهنگ باشد و بسیاری اقدامات دیگر می‌توانند مانع از وقوع هیپوترمی کوه‌نوردان شوند.

غارنوردان دسته دیگری از ورزشکاران هستند که به طرزی جدی و دایمی در معرض ابتلای به هیپوترمی می‌باشند. اکثر غارها دمایی پایین‌تر از دمای محیط بیرون داشته و رطوبت ذاتی آنها نیز عاملی موثر در بروز هیپوترمی درغارنوردان محسوب می‌گردد. هنگامی که عوامل مستعدکننده محیطی، چون رطوبت، دمای پایین، عدم تحرک و نیز عوامل انسانی مانند جراحت‌های مختلف در یک نفر موجود باشد، به طور جدی باید به هیپوترمی اندیشید. اسکی در محیط کوهستان نیز به عنوان فعالیتی که احتمال ابتلا به هیپوترمی در آن بیشتر است، شناخته شده است. بدیهی است پرهیز از اسکی در مناطق کمتر شناخته شده و به کاربردن تجهیزات و پوشاک مناسب از عوامل مهم در ممانعت از بروز این عارضه در مورد این افراد است.

در صعود از مسیرهای پربرف به خصوص هنگام صعود یخچال‌ها، کوه‌نوردان بیشتر در معرض خطرات هیپوترمی قرار دارند. تجهیزات مناسب و تکنیک خوب نفرات یک تیم کوه‌نوردی با کاستن از مدت زمان درگیری با محیط و سطوح سرد، به طور مستقیم مانع از بروز این پدیده در آنها خواهد شد. آمادگی جسمانی مطلوب از عوامل مهم دیگر است که در صورت دارا بودن آن، امنیت کلی ما بیشتر خواهد بود. دلیل این امر آن است که ما کمتر نیاز به استراحت‌های طولانی و مداوم بر روی سطح برف یا یخ خواهیم داشت. همه افراد یک تیم کوه‌نوردی باید همواره مراقب علایم و نشانه‌های هیپوترمی در خود یا همراهان‌شان باشند. تغذیه مناسب و کافی از دیگر عواملی است که کوه‌نوردان به ویژه در کوهستان‌های سرد، غارها و در تماس با آب سرد باید به آن توجه داشته باشند.

زمان قرار گرفتن در آب سرد یا معابر پوشیده از برف را به حداقل ممکن کاهش دهید. بخش هایی از مسیر را که می‌باید در آنجا توقف داشته باشید، با زیراندازی ضدآب و مقاوم مانند تنسولایت یا موادی مشابه، پوشانده و مانع از تماس بدن خود با زمین یا محیط سرد و نمناک شوید.

فعالیت و ادامه تحرک هنگام کار در یک غار از اهم مسایل است. البته سطح این فعالیت‌ها باید در کنترل شما باشد. به گونه‌ای که موجب اتلاف دمای بدن از طریق تابش، تعریق و تبخیر نگردد. △

* مربی و مدرس غارنوردی

جناب دکتر مسعود حمیدی، مربی گرانقدر

صعود افتخارآمیز شما و سایر هم نوردان تان را بر قله برودپیک هیمالیا با ارتفاع ۸۰۴۷ متر تبریک عرض می نماییم.

گروه دماوند بروجرد



جناب آقای مهندس شعاعی ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا

صعود موفقیت آمیز تیم ملی امید و بانوان کوهنورد کشور را به دو قله هفت هزارمتری در کشور نپال که برگ زرین دیگری بود بر افتخارات جنابعالی و آن فدراسیون محترم ، تبریک عرض می نمائیم.

مربی و هیمالیا نورد گرامی جناب آقای حسین امانی

اولین صعود موفقیت آمیز تیم ملی امید کشور را به قله تلیچو پیک به شما و کلیه اعضاء تیم تبریک عرض نموده و یاد و خاطره کوهنورد گرامی دکتر بهاءلو را گرامی می داریم.

استاد ارجمند جناب آقای جواد نظامدوست

برگزاری موفقیت آمیز نخستین اکسپدیشن بین المللی غارنوردی (۲۰۰۸) در ایران که در جهت آموزش و ارتقاء سطح فنی غارنوردان و تبادل اطلاعات تخصصی صورت پذیرفت ، با حضور سرپرستی شایسته جنابعالی، غارنوردان ایرانی و باشگاه دماوند، به کمال رسیده و منجر به ثبت خاطره ای بس به یادماندنی در کلیه اذهان گردید. زحمات بی دریغ شما را ارج می نهیم.

هیمالیا نورد گرامی جناب آقای حمید عیلکی نژاد

بلندای گام هایتان را بر فراز قله برود پیک (۸۰۴۸ متر) به عنوان نخستین ایرانی فاتح از استان خراسان جنوبی تبریک و تهنیت عرض می نمائیم. و اندیشه سبز شما را در برگزاری باشکوه ششمین همایش کویرنوردی (بشرویه) گرامی می داریم.

خانواده محترم وحیدیان و جامعه کوهنوردان خراسان

حادثه جان گداز دوست و مربی با اخلاق مجید وحیدیان را تسلیت عرض نموده و یاد و خاطره او را گرامی می داریم .

هیئت کوهنوردی استان تهران، تیم منتخب کارگران کشور، هیئت کوهنوردی اراک

صعود موفقیت آمیز و تلاش ارزشمندتان را در صعود به قله برودپیک ارج نهاده و تبریک عرض می نمائیم.

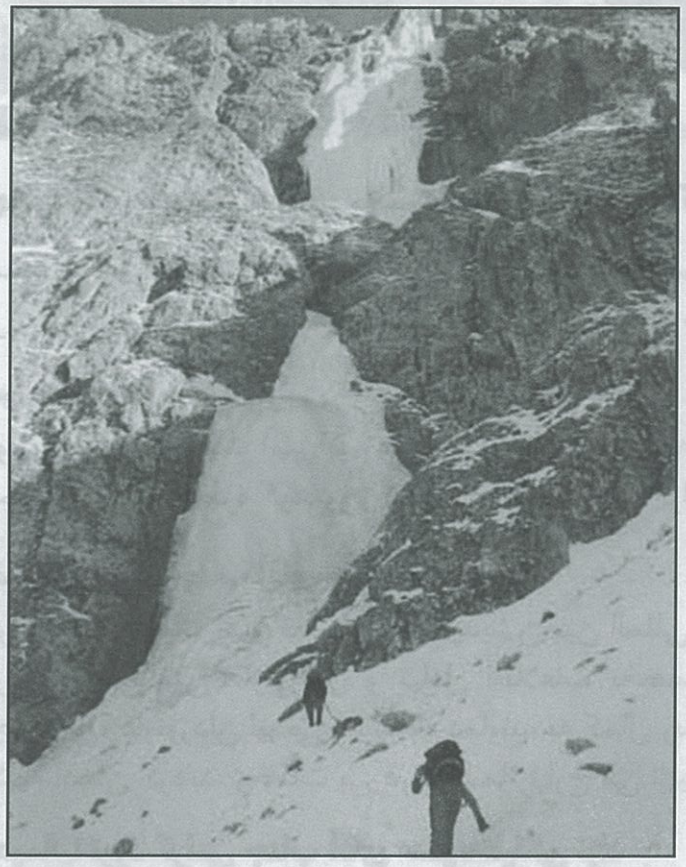
با احترام – شرکت خدمات مسافرتی ، جهانگردی و طبیعت گردی سرزمین خورشید

www.sunlandtours.ir

مربی ارجمند و هیمالیانورد گرامی
جناب آقای حسین امانی سرپرست محترم تیم ملی کوهنوردی امید کشور، بار دیگر در قاموس کوهنوردی به ما درس گذشت، ایثار و فداکاری را آموختی. این صعود را به شما و جامعه کوهنوردان ایران تبریک می گوئیم.

شاگردان شما در تیم منتخب استان خراسان رضوی

صعود آبشار نوا



محمد صبوری *

"نوا" یا "سلبن" آبشاری فصلی در مجاورت روستای نوا و در پنج کیلومتری پلور است، زمانی که در جاده پلور به رینه حرکت می کنیم؛ این آبشار کاملا در روبه روی مان خودنمایی می کند. طول تقریبی این آبشار ۱۲۵ متر می باشد که در تمام طول مسیر، شیب ۹۰ درجه است. این آبشار در فصول پربارش به اوج ظرفیت آبریز خود می رسد و سر انجام در زمستان به طور کامل یخ می بندد اما جریان کمی از آب زیر این آبشار وجود دارد. "سلبن" (SELEBEN) در زبان محلی به معنای جایی است که از آن آب می ریزد. اما در میان کوه نوردان این آبشار به نام روستای مجاور خود، نوا، مشهور است. آنچه می خوانید گزارش صعود این آبشار توسط گروهی از یخ نوردان تهرانی است:

واپسین روزهای سال ۸۶ بود و کم کم از سرمای هوا کاسته میشد، اما برف و یخ هنوز بر چهره کوهها خودنمایی می کرد. در بعدازظهر یکی از همان روزها با پیشنهاد صعود آبشار نوا از طرف یکی از دوستانم رو به رو شدم. بی درنگ پذیرفتم و پس از جمع آوری اطلاعات قرار گذاشتیم که بعدازظهر روز جمعه هفدهم اسفند به منطقه رفته و شنبه هجدهم اسفند آبشار را صعود کنیم. روز قبل از اجرای برنامه مطلع شدیم که جاده هراز به علت بارش شدید برف مسدود شده است. در تماسی که با هم داشتیم قرار گذاشتیم جمعه صبح برای صعود آبشار باغ گل برویم. آبشار "باغ گل" با طول تقریبی هشت متر، در دو کیلومتری روستای ایگل قرار دارد و هرسال به خاطر سرمای شدید منطقه یخ می بندد و قابل صعود است. گرچه صعود آن با آبشار ۱۲۰ متری نوا قابل مقایسه نبود، اما برای آمادگی و تمرین خوب بود.

صبحگاه به آبشار رسیدیم، من که تمام انگیزه و انرژی ام را برای صعود یک آبشار بلند و زیبا جمع کرده بودم کمی کسل شدم. در کنار دوستان کمی روی آبشار باغ گل کار کردم، اما نه بیش از یک بار. زیر اندازم را پهن کردم و دلخور دراز کشیدم و به فکر فرو رفتم؛ سعی می کردم ذهنم را از آبشار نوا رها کنم ، اما نمی شد. مدام راه های گوناگونی به ذهنم خطور می کرد: " اگر فردا صبح زود حرکت را از تهران آغاز کنیم، بختی برای صعود وجود خواهد داشت. تا فردا حتما جاده باز می شود..." فکرم را با علی درمیان گذاشتم ، او نیز موافقت کرد. همراه دیگرمان، اسماعیل سمرا بود که او هم این پیشنهاد را پذیرفت.

با انگیزه صعود آبشار نوا، سریع تر به تهران حرکت کردیم، ساعت هشت شب به تهران رسیدیم و با تعیین قرار فردا به خانه های مان رفتیم.

۱۸ اسفند ماه

ساعت سه صبح ، میدان تجریش بودم، چند دقیقه ای بیشتر منتظر نماندم تا دوستانم نیز از راه رسیدند. آن ها هم مانند من شب پیش را خوب استراحت نکرده بودند. ۳:۳۰ دقیقه صبح ،تهران را به سمت جاده هراز ترک کردیم. ساعت ۶ صبح را نشان می داد که به روستای نوا رسیدیم. خورشید هنوز بالا نیامده بود و سرمای هوا آزار دهنده بود. یک ساعتی داخل ماشین استراحت کردیم تا خستگی روز و شب پیش را کمی جبران کرده باشیم. پس از اینکه آفتاب بالا آمد، به راه افتادیم. با ماشین وارد روستای نوا شده و جاده را تا جایی که اجازه می داد طی کردیم. در یک سو بام ایران سراپا سپید پوش بود ودر دیگر سو آبشار یخی بسیار زیبا و چشم نواز نوا.

کم کم جاده مسدود شد و ماشین قادر به ادامه راه نبود. ابزارهای مورد نیازمان را برداشتیم و به سوی آبشار به راه افتادیم. ساعت ۱۰:۲۰ دقیقه پس از مشخص کردن ترتیب نفرات صعودکننده، صعود مان را آغاز کردیم. صعود در یک کرده سه نفره انجام می شد. من سرطناب بودم، نفر وسط اسماعیل سمرا

فروشگاه کوه‌نورد
کفش و لوازم کوه نوردی
خ دکتر بهشتی ، نبش خیابان میرعماد، پلاک ۳۰۰ ، ساختمان گلدیس زیر همکف واحد ۱۰۸
تلفن :۱_ ۸۸۷۳۹۷۰۰ نمابر: ۸۸۷۳۹۶۷۲

و نفر آخر علی مدهوش بود. پس از حدود ۵۰ متر صعود، کم کم شیب آبشار می خوابید و ما را به سمت یک طاقچه بزرگ هدایت می کرد. اما متاسفانه از ابتدای مسیر تا طاقچه ۶۰ متر فاصله داشت و من حدود ۱۰ متر پایین تر از طاقچه، کارگاه زدم . سپسس نفراتم را حمایت کردم تا به کارگاه نزدیک شدند.

۱۰ متر فاصله باقی مانده تا طاقچه شیب کاملا می خوابید و ما توانستیم با حمایت همان کارگاه اول خود را به طاقچه برسانیم.

طول نخست به خوبی صعود شده بود، حدود ۷۵ متر دیگر تا تاج آبشار فاصله داشتیم. تصمیم بر آن شد که طول دوم را ۲۵ متر و طول سوم را ۵۰ متر صعود کنیم. دوباره مانند ترتیب پیشین صعودمان را ادامه دادیم. پس از ۲۵ متر دومین کارگاه را زدم و نفرات را حمایت کردم. سرعت مان خوب و رضایت بخش بود. پس از رسیدن نفرات به کارگاه و مرتب کردن طناب، باید آخرین طول مسیر را صعود می کردیم که دشوار ترین قسمت آن بود. بار دیگر با علی مدهوش هماهنگی های لازم را مرور کردیم. پیچ یخ کم داشتیم بنابراین قرار گذاشتیم هرگاه طول طناب به نیمه رسید،(۲۵متر) علی مرا خبر کند. جمعا ۱۴ پیچ یخ داشتیم که می بایست چهارتای آن را برای کارگاه پایین و کارگاه بالا حفظ می کردیم؛ و تنها ۷ پیچ مانده بود که می توانستیم برای میانی های طول آخر به کار بریم. صعود طول آخر را با ۹ پیچ یخ آغاز کردم. پس از چند دقیقه علی به من هشدار داد که نیمی از طناب باقی مانده است. ابزارهایم را چک کردم، تنها چهار پیچ یخ برایم باقی مانده بود که با این چهار پیچ هم باید ۲۵ متر باقی مانده را صعود می کردم و هم کارگاه می زدم. دلهره و هیجان ناشی از این وضع به سراغم آمده بود و من می کوشیدم با تمرکز بیشتر بر آن چیره شوم. به صعودم ادامه دادم، یک پیچ یخ را در ۱۲ متری و دیگری را در فاصله ۱۳ متر از قبلی نصب کردم تا به تاج آبشار رسیدم. تبرم را محکم در یخ کوبیدم؛ تسمه خود حمایتم را به انتهای دسته تبر متصل کردم و روی آن نشستم؛ اینک دو پیچ باقی مانده را در کارگاه زدم. احساس خوبی از این صعود داشتم، سرخوش و مست این همه زیبایی و جذابیت و هیجان شده بودم و سرود آرش بود که زیر لب زمزمه می کردم: آری آری زندگی زیباست...

پس از اطمینان از وضع کارگاه به نفر بعدی اجازه صعود دادم. اسماعیل سمرا حدود ۱۰ دقیقه صعود کردو به کارگاه پایین تر بازگشت , با صدای بلند، نفر بعدی، علی مدهوش را تشویق می کردم که تمام توانش را برای صعود کامل مسیر به کار برد. خوشبختانه علی با تمام انرژی و بدون اتلاف وقت صعود کرد و به کارگاه رسید. ساعت ۱:۲۰ بود. به سرعت کارگاه فرود (کارگاه آبالاکف) را زدیم و به سمت کارگاه پایینی فرود رفتیم. هنگامی که به کارگاه رسیدیم، علی و اسماعیل به سرعت طناب را جمع کردند و من نیز کارگاه فرود بعدی را آماده کردم. دوباره فرود رفتیم و به طاقچه رسیدیم . پس از کمی استراحت و جمع آوری وسایل از مسیر سمت راست آبشار که شیب زیادی داشت و پر برف بود، به سمت پایین راه افتادیم. حدود ۳ بعد از ظهر همان روز همگی به سلامت به صعود و فرود آبشار نوا خاتمه دادیم. پس از کمی استراحت و جمع آوری وسایل به سمت ماشین حرکت کرده و به تهران بازگشتیم. حدود ساعت ۷ بعد از ظهر بود که به تهران رسیدیم.

شایسته است، در پایان این گزارش از همه دوستانی که با وسایل و یا راهنمایی های شان ما را در این صعود یاری کردند، سپاسگذاری کنم.

ابزارهای مورد نیاز برای صعود آبشار

۲ طول طناب ۵۰ متری به ضخامت ۱۰.۵ میلی متر - کرامپون - تبر یخ - مولتی هوک - پیچ میخ ۱۱ عدد - طنابچه پروسیک ۳ متر - اسلینک ۱۵ عدد - تسمه ۹۰ سانتی و ۱۲۰ سانتی جمعا ۴ عدد - ابزار فرود - ابزار حمایت△

* عضو باشگاه کوه نوردان آرش

انواع دفع کننده با امواج صوتی
وسیله ای ساده جهت راندن و دفع سگ و گربه سانان

دفع کننده پرندگان و خوک

این دستگاه با ایجاد فرکانسهای فرا صوتی
حیوانات را بصورت غیر ارادی از انسان دور می کند

دفع کننده جوندگان زیر زمین
« مخصوص دوستداران طبیعت»




دفع کننده سگ و گربه سانان نصب ثابت

دفع کننده موش ،سوسک، حشرات و...
(با خیالی آسوده کوهنوردی کنید)
محصول نمونه سال ۱۹۹۳ آمریکا
شرکت همراه یدک آذر FTA
تلفن :0411-2824455
همراه : 09144115175
EMIL : DAZER_1441@YAHOO.COM

مصاحبه با هوفتل

ترجمه: صبا جودکی

هوفتل دومین زن آمریکایی است که به عنوان طراح در سطح ملی فعالیت می‌کند. در این مصاحبه او از انگیزه‌های شخصی وی و از آنچه که یک طراح خوب نیاز دارد بداند، صحبت می‌کند.
متن کامل این مصاحبه در سایت routesetter.com قابل دسترسی است.

دنیلسون: من مدتهاست که تو را می‌شناسم ولی در مورد سابقه‌ات، این که سنگ‌نوردی و طراحی را از چه زمانی شروع کردی چیزی نمی‌دانم. از چه زمانی و چطور به طراحی علاقه‌مند شدی؟

هوفتل: من سنگ‌نوردی را از زمانی که هنوز ۱۶ ساله نشده بودم شروع کردم. پس از چند ماه از من دعوت شد تا در یک دوره طراحی که توسط دو نفر از سرطراحان مطرح برگزار می‌شد شرکت کنم. آنها اولین مربیان من بودند.

- تو در بسیاری از مسابقات بزرگ سال‌های اخیر حضور داشته‌ای، انگیزه‌ات برای این همه تلاش چیست؟

من به مدت سه سال مسابقه دهنده بودم و بعد کارم را به عنوان کمک مربی و پس از آن به عنوان طراح شروع کردم. در این موقع از نظر ذهنی برای کارم آمادگی داشتم. در مورد انگیزه، من واقعا از کار در سالن لذت می‌برم. برایم بسیار لذت‌بخش است که چند روز در یک سالن خالی با چند تن از دوستانم سرگرم کار سخت باشم، با گیره‌های تمیز و دیواره‌ای خالی که شما باید گیره‌ها را طوری روی آن بچینید که در عین این که مسیر درجه سختی مورد نظر را دارد چالش‌برانگیز و مهیج باشد.

شما نمی‌توانید درست غذا بخورید، نمی‌توانید درست بخوابید، آن قدر کار می‌کنید که از شدت خستگی نای تکان خوردن ندارید. مهم‌ترین مشکلی که ممکن است برای یک طراح اتفاق بیفتد قفل کردن از نظر ذهنی است، یعنی وقتی شما حرکتی در ذهن دارید ولی نمی‌توانید آن را پیاده کنید، یک مرتبه حس می‌کنید که هیچ چیز آن طور که انتظار دارید پیش نمی‌رود و اعتماد به نفس‌تان را در کار، از دست می‌دهید. اینجا جایی است که در اختیار داشتن یک تیم خوب بسیار کلیدی است. افراد در این موارد می‌توانند کمک بسیار مفیدی برای هم باشند.

-تو زیاد مسافرت کرده‌ای و احتمالاً در خیلی از مناطق و باشگاه‌های مختلف سنگ‌نوردی کرده‌ای. آیا منطقه سنگ‌نوردی خاصی وجود دارد که از آن خیلی خوشت آمده باشد و از آن به عنوان مدلی در طراحی‌هایت استفاده کرده باشی؟

سیمرغ پارس کوه
simorgh pars kouh

برنامه های زمستان ۱۳۸۷

برنامه های سال آینده (۱۳۸۸)

RARAT

عنوان برنامه	ارتفاع	زمان	کشور
بیست کمپ اورست قله ایلندپیک و ...	۶۱۸۹ متر	۱۳۸۷/۱۲/۲۸	نپال
کلیمانجارو	۵۸۹۵ متر	۸۷/۱۱/۲۰	تانزانیا
شاهداغ	۴۲۵۰ متر	۸۷/۱۰/۲۰	آذربایجان
آرارات	۵۱۶۷ متر	۸۷/۱۰/۱	ترکیه
اسکی	بهمن الی نوروز		ترکیه

تاریخ و اطلاعات دقیق در مورد این صعودها و ... در فصل نامه آینده		
آرارات	ترکیه	خرداد الی مهر
کازبک	گرجستان	مرداد و شهریور
شاهداغ	آذربایجان	تیر الی شهریور
لنین	قرقیزستان	مرداد
کلیمانجارو	تانزانیا	بهمن
بیس کمپ اورست و ...	نپال	اسفند

ثابت: ۵۵۳۵۳۸۱۸ - ۰۲۱ همراه: ۶۲۶۶۹۸۰ - ۰۹۱۲
فکس: ۳۳۶۹۷۹۸۶ - ۰۲۱ (محمودی)

Email : ararat_rezamhmoudi@yahoo.com
www.simorghparskouh.blogfa.com

به نظر من سنگ‌نوردی در طبیعت منبع مهم الهام برای طراحی در سالن است. من از هر منطقه‌ای که دیدن کرده‌ام، ایده‌های مختلفی گرفته‌ام، از تکنیک صعود عمودی در «اسمیت» تا تکنیک‌های صعود مسیرهای کلاهکی در اسپانیا. یکی از مکان‌های مورد علاقه من دره «مپل» در ایالت یوتا است. مسیرها و گیره‌های این منطقه برای تصویرسازی مسیرهای سالنی بسیار مناسب است و صعود این مسیرها بسیار سرگرم‌کننده و لذت‌بخش می‌باشد.

- با توجه به تجربه‌ات، فکر می‌کنی ملزومات تبدیل شدن به یک طراح خوب چیست؟ (چه برای طراحی مسابقات و چه برای طراحی حرفه‌ای در سالن‌ها) آیا مهم‌ترین نکته، شیوه طراحی است یا هوش و ذکاوت، خلاقیت یا قدرت؟

من فکر می‌کنم یک طراح خوب باید دید درست و درک کاملی از حرکت داشته باشد، همچنین دارای دید زیبایی شناختی و اراده‌ای برای طرح مسیرهایی جالب، ایمن و مهیج برای صعودکننده و تماشاچیان باشد. مسیرهایی که تا حد ممکن زیبا باشند. خلاقیت قطعا مهم است ولی طراح لازم نیست برای طراحی در هر سطحی «خیلی عالی» باشد بلکه باید بتواند حرکاتی را طراحی کند که برای خودش هم به اندازه صعودکننده چالش برانگیز باشد. مهم‌تر از همه، طراح نباید تنبل باشد. طراحان باید از وقت درست استفاده کنند و حداکثر توان‌شان را به کار ببرند. یک مسیر بد بیش از هر چیز نتیجه تنبلی است و صرف تلاش بیشتر و تغییر یک یا چند گیره و یا اضافه کردن گیره پا اغلب می‌تواند تفاوت خیلی زیادی ایجاد کند.

- تو در مقایسه با بیشتر زنان سنگ‌نورد یا سنگ‌نوردان نوجوان، قد بلندی داری. این مسئله برایت مزیت یا مشکلی نیست؟

من با تیم نوجوانان کار کرده‌ام و پیش از این که طراحی را شروع کنم سنگ‌نورد و نیز کمک‌مربی بوده‌ام. موقع طراحی برای بچه‌ها، آنها را تصور می‌کنم که روی مسیر تلاش می‌کنند. من برای فرد خاصی طراحی نمی‌کنم ولی کلیت بچه‌ها را در نظر می‌گیرم. در این موارد حرکاتی طراحی می‌کنم و سپس برای سنگ‌نوردان نوجوانی که ممکن است مشکل قد داشته باشند چند گیره پای خوب اضافه می‌کنم. سپس مطمئن می‌شوم که این حرکت برای بچه‌ها خیلی بلند نیست. اگر فاصله‌اش زیاد بود، گیره‌ها را نزدیک‌تر می‌کنم، نوع گیره‌ها را تغییر می‌دهم یا سعی می‌کنم بدون این که درجه سختی مسیر به هم بخورد گیره‌هایی به مسیر اضافه می‌کنم.

- برای طراحان جوان و تازه کار چه توصیه‌ای داری؟ آنها چطور می‌توانند بیشتر یاد بگیرند و تجارب بیشتری کسب کنند؟

در باشگاه تا جایی که می‌توانید کار کنید. این ساده‌ترین راه کسب تجربه است. همیشه پس از هر طراحی مطمئن شوید که پیشرفت کرده‌اید. اگر احساس می‌کنید کار آن طور که می‌خواهید پیش نمی‌رود سعی کنید روند اتفاقات را به نحوی که مورد نظر شماست هدایت کنید، سپس بدون آن که اظهارنظر کنید سنگ نوردان را در حال صعود مسیرتان ببینید. اگر برای صعود مسیر، سنگ‌نوردان را راهنمایی کنید، نمی‌توانید از چگونگی صعود آنها اطلاعی به دست آورید. اگر آنها نمی‌توانند حرکت مورد نظر شما را انجام دهند مسیر را طوری عوض کنید که از عهده‌اش برآیند. اگر مدت‌ها تلاش می‌کنید و وقت می‌گذارید ولی به نتیجه دلخواه‌تان نمی‌رسید، لحظه‌ای آچار را زمین بگذارید، چند نفس عمیق بکشید و سپس دوباره آچار را بردارید گیره‌ها را پایین بریزید و از اول شروع کنید.

طراحی، تعادل بین هنر و نتیجه است و این مهم است که سعی نکنید دیدگاه خودتان را به هر قیمتی تحمیل کنید.

فراموش نکنید که مسئولیت اصلی شما طراحی مسیری است که قابل صعود، ایمن و جذاب باشد. △





عسلویه

کاظم نوجوان

امروزه دیگر بر کسی پوشیده نیست که بشر برای گذراندن زندگی و تداوم آن و نیز بقای نسل خویش نیاز مبرم به دانستن مسایل پیرامون محیط خود به ویژه اقلیم و محیط دارد که در تعامل و تاثیر متقابل با هم دیگر می‌باشند و همان گونه که گذشت ایام و تسلسل ناگسستنی ادوار مختلف نشان داده است این دو، یعنی نوع بشر و محیط اطراف آن جزو لاینفک این چرخه عظیم حیات و به طبع آن موجباتی بر دوام این گردون لایزال ایزدی بوده است.

محیط زیست و عناصر تشکیل‌دهنده آن، یعنی آب، خاک و هوا هر چند از دیرباز مامنی خوش برای پیشینیان ما بوده و هست و همچون مادری مهربان آغوش گرم و نوازش گری برای فرزندان طبیعت بوده و ناباورانه در بدترین شرایط سخاوتمندانه هر آنچه در آغوش پرمهرش بوده را بی‌هیچ منتی به فرزند خود عطا کرده است و چونان که مکلف بر انجام این امر باشد همچنان بی‌درنگ ادامه گر راه خود خواهد بود.

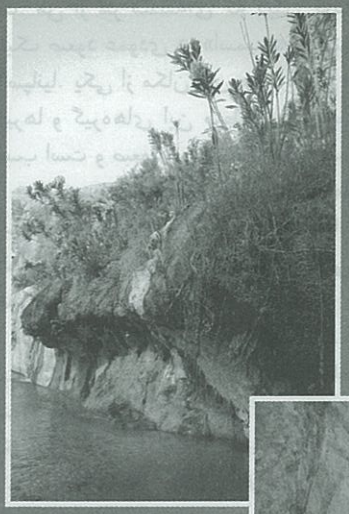
ولی دیری نپایید که با آغاز تمدن نوین بشری (انقلاب صنعتی) این آگاهی‌ها افزایش یافت و بشر به نیرویی که در وجودش بود باور پیدا کرد و به راحتی توانست دریا، کوه، جنگل و غیره را در اختیار خود قرار دهد ولذا خواسته یا ناخواسته و دانسته و یا نادانسته تغییراتی در صورت و سیرت طبیعت بر جای گذارد.

ایران، این سرزمین طلایی، برخوردار از مواهب بی‌کران خدادادی، بهره‌مند از اقلیم‌های متنوع و نیز خاستگاه هزاران گونه گیاهی و جانوری قطعه‌ای از این خان عظیم ایزدی است که در باور همگان از چنان ظرفیت بی‌حد و مرز گردش‌گری برخوردار است که باز به اذعان همانها ذکر تمامی این موهبت‌ها و سخن از آنها باری، مثنوی هفتادمن کاغذ خواهد بود و در ظرف مجال و فرصت هر کسی نخواهد گنجید.

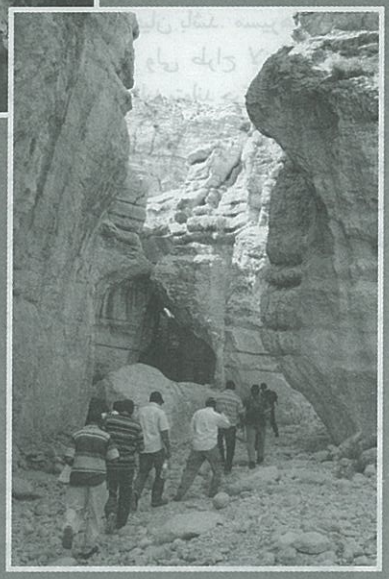
ما علاقه‌مندان و شکسته خاطران طبیعت و کوه‌نوردان نوپای پارس که به همت جمعی خود و با هم‌پیمان کردن گروهی از دوستداران طبیعت، مشتاقانه و مجدانه سعی در بهره‌مندی و حفظ سیمای طبیعت کرده و در این رهگذر با عنایات ویژه دوستان بزرگوارمان آقایان محسن حسینی، تورج نیک‌نژاد و احمد ثقفی و دیگر پاکبازان طبیعت که سکانداری گروه و هدایت آن را بر دوش می‌کشند می‌کوشیم تا در این مختصر با معرفی گوشه‌ای دورافتاده از نظر هر چند به اختصار و در حد برگی از کتاب هزاران برگ، چکیده‌ای در حد ذوق اندک‌مان، دوستداران این سرزمین را با یکی از چشم‌اندازهای زیبای کوهستانی، ساحلی، تالابی، جنگلی، کشورمان آشنا سازیم که هر چند صنعت و دست صاحبان صنایع تا حدی چهره زیبا و آرام آن را مخدوش و مکدر ساخته و خاطری آزرده از آن برجای گذاشته ولی هنوز نقاطی از این خاک زرین و زرساز دور از دستان نابودگر هم‌نوعان صنعت‌گرمان قرار گرفته است.

عسلویه و سیمای اقلیمی آن:

منطقه عسلویه از نظر شرایط اقلیمی و جغرافیایی دارای عرض جغرافیایی ۲۷ و طول جغرافیایی ۵۲ درجه است که درجه حرارت هوا در این منطقه بین ۵ تا ۵۲ درجه و رطوبت نسبی آن بین ۵۹ تا ۸۸ درصد و سالانه ۱۸۰ میلی‌متر بارندگی دارد.



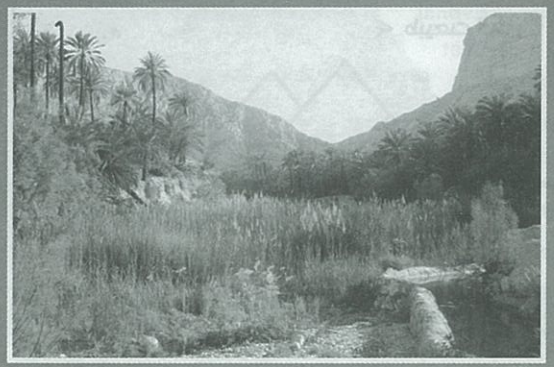
چشمه شیرینو



چشمه کلات



ساحل تین



تنگ حنا



آبشار بیدخون

سازه‌های مهم اقلیمی منطقه مشتمل بر ارتفاع، عرض جغرافیایی، منابع رطوبتی و توده‌های هوای مهاجر به منطقه می‌باشد.

ارتفاعات منطقه دنباله رشته‌کوه‌های زاگرس است که غالباً فاقد ارتفاع قابل توجه می‌باشند. ارتفاع کم و ریزش جوی ناچیز و جهت گسترش ارتفاعات در تلفیق نامناسب با جنس خاک‌ها، گسترش پوشش گیاهی را در ارتفاعات و پای کوه‌ها ناچیز کرده و به همین جهت اغلب کوهستان‌های منطقه تقریباً به صورت لخت و یا با پوشش گیاهی فقیر مشاهده می‌شود.

شرایط ذکر شده باعث گردیده تا تنها گونه‌های بسیار نادر و منحصر به فردی در عسلویه به وجود آید که از آن جمله می‌توان به درختچه‌های حرا، شاه‌پسند، چنال، لوسینا و نخل انجیر معابد و نخل خرما و دیگر گونه‌ها اشاره داشت.

طبیعت گردی و کوه‌نوردی در عسلویه:

سواحل بندر تِین

از جمله مناطق بسیار دیدنی و دل‌انگیز منطقه می‌توانیم به سواحل زیبای بندر تبن اشاره کنیم که گروه ما در چندین نوبت اقدام به برگزاری تورهای مفرح در این منطقه ساحلی زیبا و بکر نموده است. این بندر روستای کوچکی از توابع بخش کوشکنار در ساحل خلیج فارس است و در فاصله ۲۰۰ متری از دریا و ارتفاعش از سطح آب ۵ متر می‌باشد.

ساحل نایبند

این منطقه در ۳۲۰ کیلومتری جنوب شرقی بوشهر و در مجاورت عسلویه قرار دارد و بدون تردید یکی از زیباترین منطقه ساحلی در طول سواحل خلیج فارس به شمار می‌رود. به دلیل دارابودن اکوسیستم کم‌نظیر ارزش‌های زیست‌گاهی متنوع حیات‌وحش از جمله: کل و بز، قوچ و میش و حضور گونه‌های نادر دیگر را می‌توان مشاهده کرد.

درختان حرا در حوزه‌های نایبند مهم‌ترین جامعه گیاهی منطقه را تشکیل می‌دهد. لازم به یادآوری است درختانی نظیر انجیر معابد با تنه‌های تنومند و درختان حرا با داشتن ریشه‌های آویز در آب شناورند.

چشمه بیدخون

بیدخون نام روستای کوچکی از توابع بخش مرکزی کنگان و در ۷ کیلومتری دهنو است و از جنوب به عسلویه، از مغرب به نخل تقی و از سمت مشرق به ساحل نایبند محدود می‌شود.

چشمه بیدخون برخوردار از آب شیرین و گوارا در شمال قریه بیدخون که آب آن از کوه درروک تامین می‌گردد قرار دارد و باغات و زمین‌های زراعی اطراف منطقه را با آن آبیاری می‌کنند.

سواحل بندرطاهری

بندر طاهری یا سیراف یکی از قدیمی‌ترین بنادر ایران است که زمانی دارای رونق فراوانی بوده است. این بندر مابین بندر کنگان و بندر عسلویه واقع شده است و دارای معماری خاصی می‌باشد که بسیار شبیه به روستای ماسوله در شمال کشور می‌باشد. این بندر بین دریا و کوه می‌باشد و دارای فقط یک خیابان است که همین خیابان بین روستا و دریا می‌باشد در بعضی جاها فاصله کوه تا دریا به ۳۰متر هم نمی‌رسد.

چشمه و آبشار کلات

چشمه کلات واقع در شمال غرب روستای کلات از توابع کنگان و در ۱۵ کیلومتری عسلویه قرار دارد. دره منتهی به آبشار کلات و مسیر سنگلاخی آن از چنان مناظر بدیع و چشم‌نوازی برخوردار است که هر طبیعت‌گردی در برابر شکوه و زیبایی‌هایش متحیر گشته و مشتاقانه در پی فرصتی دوباره جهت بازدید مجدد خواهد بود.

دره‌های اساطیری آدمی را به اعماق دوران می‌برد و چنان حسی را برمی‌انگیزاند که شاید جز در این نقطه جای دیگری هرگز تجربه نشود.

پوشش گیاهی زیبا با درختان نخل سر به فلک کشیده همراه با نغمه پرندگان، در مسیر چشمه کلات نوعی جلوه خاص به محیط بخشیده است.

تنگه حنا

تنگه حنا در ۵۰ کیلومتری عسلویه و نرسیده به شهرستان جم، در حدود ۷ کیلومتری جنوب شرقی پالایشگاه جم قرار گرفته است. منطقه‌ای است کوهستانی با درجه حرارت متوسط ۲۳ درجه سانتی‌گراد (۸ درجه کمتر از عسلویه) با رطوبت نسبی ۳۴ تا ۵۱ درصد (۴۰ درصد پایین‌تر از عسلویه) و با میزان بارندگی ۳۰۸ میلی‌متر در سال و وزش بادهای منطقه‌ای مناسب که این شرایط، محیط دل‌انگیز و طرب‌انگیزی برای طبیعت گردان ایجاد می‌کند. △

لوازم کوهنوردی دونا

آدرس: بزرگراه رسالت - چهارراه مجیدیه - مجیدیه جنوبی
(استاد حسن بنا) کوچه مقیسه - نبش بن بست نراقی
پلاک ۴۹ زنگ اول

تلفن: ۲۲۵۱۲۱۲۳ موبایل: ۰۹۱۲۲۰۲۱۶۸۲
کیانوش فرهادی نژاد

Email:kianooshfn@yahoo.com

فروشگاه ورزشی فرهنگ

عرضه کننده لوازم و وسایل کوه نوردی
شرکت های معتبر در استان یزد

فروش انواع کفش (خارجی و ایرانی) کوله پشتی،
کیسه خواب، لباس های پلار و CD کوه نوردی

یزد - خ ایرانشهر - روبروی هنرستان شهید رجایی - ورزشی فرهنگ
محمد مهدی کمالیان ۰۹۱۳۱۵۳۲۶۵۱ و ۰۳۵۱-۶۲۶۲۴۱۸

آمادگی جسمی برای کوه‌نوردی

ترجمه: امین معین*

هدف از این اطلاعات کمک به شما برای جهت‌دار کردن اهداف آمادگی فیزیکی و رسیدن به آنها است. مقصود از تمرینات شما کمک به آمادگی بدنی و فکری برای به کار گرفتن در ورزش کوه‌نوردی، هدف کوه‌نوردی شما و انجام قدرتمند و یکنواخت سراسر ماجراجویی‌هاست.

کوه‌نوردی در هوای ناپایدار مخاطرات زیادی را به شما عرضه می‌کند در سراسر جهان از سواحل مکزیکو تا نقاط دورافتاده اورست هنگامی که عیناً به سطوح مختلف کاربرد نیرو نیاز دارید، به نظر می‌رسد با توان جسمی مناسب،استفاده از یک نقشه راهنمای خوب و انتخاب بهترین راه، شما می‌توانید سلامتی و موفقیت خود را در یک ماجراجویی تضمین کنید. صرف نظر از تقدیر و سرنوشت ، شما ناچار به انتخاب هستید.

اولین قدم مناسب قبل از تهیه یک برنامه تمرینی جدی، خواستن نظر پزشک و مشورت با یک مربی ماهر و شایسته است. یک برنامه دقیق و مناسب بدنی، آمادگی قلبی عروقی یعنی توانایی قلب و آمادگی جسمی یعنی قدرت، استقامت و تعادل شما را تنظیم می‌کند.

آمادگی قلبی عروقی یعنی میزان ظرفیت هوازی شما که این به معنای توانایی بدن‌تان در به داخل کشیدن اکسیژن و مصرف آن می‌باشد.

در سطح دریا عامل محدودکننده در آزاد کردن اکسیژن در عضلات، توانایی قلب در پمپاژ خون است و نه قابلیت شش‌ها در دریافت اکسیژن. در ارتفاعات، اکسیژن موثر، کمتر در دسترس می‌باشد و تمرینات هوازی باید به سمت آماده سازی نیروی عضلانی قلب شما هدایت شود و این که همچنین قادر باشند آمادگی بدنی را بهبود ببخشند. آمادگی بدنی نیازمند مکملی به نام آمادگی قلبی عروقی است.

در واقع آمادگی بدنی یعنی: قدرت (توانایی استفاده از انرژی)، توان (توانایی به سرعت اعمال کردن نیرو)، استقامت (توانایی مقاومت در مقابل فشار)، توازن (توانایی نگه داشتن پایداری)، چالاکی (توانایی انجام تمرینات سریع و یکنواخت) و انعطاف پذیری (توانایی انعطاف و خم کردن بدن بدون شکستگی و پارگی).

آمادگی بدنی و هم هوایی

هنگامی که شما از نظر بدنی آماده هستید موثرتر می‌توانید به آب و هوای جدید خو بگیرید، یعنی همان هم‌هوایی. ساده است، چون بدن کوه‌نوردان انرژی کمتری صرف یک فعالیت معین می‌کند یعنی یک روز صعود سخت به بدن‌شان اجازه می‌دهد که برای فعالیت در جهت هم‌هوایی آماده شوند. برای این که بتوانید تمرین‌های تان را بیشینه کنید باید بدانید که اهداف شما چه هستند، به ویژه عواملی مانند: زمان و جای محدود کوه‌نوردی، آب و هوا، چگونگی مسیر و اثرات ارتفاع مهم هستند. آمادگی بدنی به شما اجازه خواهد داد که صعودهای طولانی را بهتر انجام دهید و همچنین راحتی در سرازیری‌ها و زمین‌های ناهموار، حمل کردن کوله‌های سنگین‌تر، بازیابی سریع انرژی در هنگام استراحت (ریکاوری) و لذت بردن از تمام ماجراجویی‌ها را برای شما به ارمغان خواهد آورد. △

از هر کوه به کوه دیگر اهداف هم تغییر خواهند کرد.

* نهاوند

کوه‌نوردی و خانواده

افشین سردشتی*

اگر در جریان یک نظرسنجی عمومی از شهروندان یک شهر از دیدگاه‌شان در مورد کوه و کوه‌نوردی سوال شود یقیناً بالای ۹۰ درصد پاسخ‌ها ضمن تایید ورزش کوه‌نوردی به عنوان یک ورزش سالم و مفرح و حتی انسان‌ساز یاد کرده و از سوابق خود در کوه‌نوردی نیز سخن خواهند گفت. اما اگر از همین شهروندان بپرسیم آیا به فرزند یا همسر خود اجازه می‌دهند که از یک دیواره عمودی به ارتفاع ۸۰۰ متر بالا بروند یا این که در فصل زمستان به قله‌ای مثل دماوند صعود کنند مطمئناً این بار از ۹۰ درصد جواب منفی خواهیم شنید.

نگرانی خانواده‌ها نسبت به سلامتی و آینده فرزندان‌شان امری طبیعی و قابل احترام است. اما چیزهای دیگری هم به جز زندگی روزمره و عادی در این دنیا وجود دارند که کمتر به آنها توجه می‌شود.

آیا تاکنون به این موضوع توجه کرده‌اید که تمام مردان و زنان بزرگ در تاریخ بشریت، زندگی متفاوتی نسبت به انسان‌های عادی داشته‌اند. به عنوان مثال دانشمندان بزرگی مثل پاستور و ماری کوری و... بخش عمده‌ای از عمر خود را در آزمایشگاه‌ها و کتابخانه‌ها سپری کرده‌اند یا ورزشکاران مشهور روزهای متمادی در اردوهای ورزشی به تمرین‌های سخت و طاقت‌فرسا پرداخته و عمری را به دور از خانواده و دوستان گذرانده‌اند. اما نه تنها هیچ گاه از راهی که انتخاب کرده‌اند پشیمان نشدند بلکه افتخار و خدمتی ماندگار برای خود، خانواده، کشور و حتی بشریت به ارمغان آورده‌اند. اینان کسانی هستند که از بند روزمرگی و زندگی از پیش برنامه‌ریزی شده گریخته‌اند با این دیدگاه می‌توان در حالی که به ظاهر در همین دنیا زندگی می‌کنید دنیایی زیباتر و متفاوت‌تر از آنچه عموم مردم در آن زندگی می‌کنند داشته باشید. دنیایی که در آن می‌توان وجوه و ابعاد ناشناخته بشر را کشف کرد و خود را بهتر شناخت. همچنین قابلیت هایی را شکوفا و متبلور ساخت که دیگر کسانی که در دنیای معاش و عافیت و مصلحت غوطه‌ورند از آن بی‌خبرند.

پس با آموزش صحیح، تمرین و بازآموزی، استفاده از مربیان مجرب و رعایت اصول ایمنی، کوه‌نوردی جدی را تجربه کنید و از آن لذت ببرید. △

* خانه کوه‌نوردان کرج

لوازم کوهنوردی
پیک لجور
آدرس جدید : اراک . خیابان امام . پاساژ تهرانی . پلاک ۶۱۴۶
تلفکس : ۲۲۲۹۹۶۳ همراه : ۰۹۱۸۳۶۱۷۱۴۷ محمد جلالی
عرضه کننده انواع وسایل کوهنوردی ،کوهپیمایی ، کمپینگ ،سنگنوردی ،کتاب ،نشریات و . . .
مجری برنامه های آموزشی ،کوهنوردی ، سنگنوردی ،غار نوردی و تورهای خانوادگی



حمایت در برف به وسیله اسکی‌ها

ترجمه: وارطان زاکاریان

در کوه‌نوردی تکمیلی اغلب به مناطقی می‌رسیم که پوشیده از برف است و برای عبور سریع و آسان از آنها همراه داشتن اسکی و استفاده از آن بهترین راه است. بنابراین یک کوه‌نورد علاوه بر دیدگاه تفریحی و پیمودن سریع مسیر در برف‌های مختلف می‌تواند با نگرش یک وسیله مفید در حمایت کوه‌نوردی به اسکی توجه داشته باشد. از اسکی‌ها می‌توان در مواقعی از کوه‌نوردی به عنوان یک وسیله مناسب و قابل اعتماد استفاده بهینه کرد. اگر شما در میان یک توده عظیم برف در یک شیب زیاد قرار دارید و یا در میان بعضی از شکاف‌ها و دره‌های یخی بخواهید هم‌نورد خود را حمایت کرده و او را از آن محل خارج کنید. می‌توانید از اسکی‌های خود به عنوان یک وسیله سریع و موثر و یا به عنوان لنگر برف و کارگاه برای حمایت استفاده کنید.

انتهای یکی از اسکی‌ها را تا آنجا که می‌توانید در عمق برف فرو کنید. جهت اسکی که در برف فرو رفته است باید مخالف شیب و جهتی که می‌خواهید حمایت را انجام دهید، باشد. توجه داشته باشید که باید کف اسکی رو به سطح برف نباشد. حال اسکی دوم را پشت اسکی اول با فاصله و زاویه بیشتر از آن در برف محکم کنید. دو اسکی باید در دو جهت مخالف و دورتر از هم قرار گیرند. این دو اسکی را چنان در برف فروکنید که با توجه به وضعیت‌شان نسبت به یکدیگر در خطی که می‌خواهید حمایت انجام دهید، یکی از اسکی‌ها پشت دیگری و هر دو در جهت مخالف شیب باشند.

حال با یک طناب، اسکی جلویی و عقبی را با هم ببندید و به اصطلاح خفت کنید با این عمل هر نوع سنگینی را بین دو اسکی تقسیم می‌کنید که اغلب این گره خفت را با یک یا دو گره خفت دیگر به پایان می‌رسانند. ضمناً عمل کشش از وسط اسکی به اطراف اسکی منتقل می‌شود.

یک گره خفت در بالای اسکی اول ببندید و طناب را به سمت اسکی که در پشت آن است کشیده و به آن ببندید. اسکی جلویی در اثر این کشش خم می‌شود و انحنای آن نشانه کشیدگی کامل طناب است. برای انجام این کار می‌توانید از چند تکه طناب هفت میلی‌متری که در کوله دارید، استفاده کنید. این طناب‌ها سبک و انعطاف‌پذیر بوده و برای این قبیل کارها استفاده زیادی دارد. تکه طناب‌ها نسبتاً از اسلینگ‌ها ارزان‌تر بوده و چون به هنگام بستن به دور اسکی عموماً به خاطر لبه‌های تیز اسکی‌ها زده می‌شوند صرف با خرید و استفاده از آنها است.

اکنون شما یک مثلث قوی ساخته‌اید که اسکی‌ها هم به خوبی داخل برف لنگر انداخته و بسته شده‌اند. حال می‌توانید با یک اسلینک دو اسکی جلویی (درست بالای طناب زیرین) را در پایین‌ترین ارتفاع نزدیک به برف تا آن جا که ممکن است محکم ببندید. اگر مورد حمایت دیگری دارید همین عمل را برای آن کارگاه هم انجام دهید. با دقت کامل و با احتیاط این عمل را انجام دهید. به خاطر داشته باشید قدرت استقامت این کارگاه حمایت فقط به اندازه و ضخامت برف بستگی دارد لذا باید حمایت را به آرامی انجام دهید تا برف از جا کنده نشود.

کیفیت برف می‌تواند خیلی متنوع باشد از برف بهاری که می‌تواند به صورت انبوه در یک منطقه فرو ریزد تا برف پودر غیرمنسجم عمیق. شما برای تغییر برف نمی‌توانید کاری انجام دهید ولی کارهایی است که می‌توانید با توجه به آنها راه‌های مختلفی برای حمایت در برف را انجام دهید. اگر به وضعیت برف شک دارید خود را به مجموعه کارگاه متصل کنید با وصل خود به کارگاه و استفاده از هارنس می‌توانید مکان خود را مطمئن سازید. یک راه سریع آن است که کوه‌نورد در جلوی اسکی اولی بنشیند و خود را به کارگاه وصل کند. اگر برف واقعاً کم ضخامت و ضعیف باشد شما می‌توانید اسکی‌های خود را افقی در برف دفن کنید. تقریباً شبیه حمایت به وسیله کلنگ برف برای داشتن اطلاعات در مورد حمایت در برف به کتب آموزش فنی کوه‌نوردی در فصل زمستان مراجعه کنید. △

صعود بانوان به قله جیاجی کانگ(هیمالیا)

گزارش: پوریا پرچمی



از سال ۲۰۰۲ از سوی سازمان کوه‌نوردی نپال رسما مجوز صعود قله جیاجی کانگ به ارتفاع ۷۰۵۸ متر صادر شد. این کوه در دره «نار - فو» در ناحیه مانانگ از منطقه آناپورنا واقع شده و متداول‌ترین مسیر دستیابی به آن روستای «بسی شاهار» می‌باشد.

بعد از گذراندن پنج مرحله اردوی آمادگی و انتخابی که در طی تابستان ۱۳۸۷ به سرپرستی آقای پوریا پرچمی آغاز شده بود. سرانجام تیمی هشت نفره متشکل از: فرشته خادمی‌طلب، شیما جمشیدی فرد، مریم خمسه، رقیه سعدیی، بدری ولیان، آزاده معذی، معصومه نظرزاده، مریم ساعی پارسا و همراهی دکتر شهبازی به عنوان پزشک ارتفاع انتخاب شدند.

لازم به ذکر است که تیم در زمان صعود، تنها در این منطقه حضور داشته است. میزان طناب ثابت مورد استفاده حدوداً ۸۰۰ متر بوده است ولی حداقل نیاز به ۱۲۰۰ متر طناب ثابت می‌باشد. این تیم به دلیل کمبود طناب و ثابت‌گذاری، پاره‌ای از مسیر را در طناب و به صورت کرده‌ای حرکت کردند. این مسیر هیچ‌گونه خطر بهمن و شکاف برفی ندارد.

جمعه ۱۲ مهر

امروز ساعت ۵ صبح از فرودگاه تهران به طرف دوحه پایتخت امارات حرکت کرده و بعد از توقفی حدوداً ۱/۵ ساعته در ترانزیت فرودگاه دوحه آنجا را به مقصد کاتماندو پایتخت نپال ترک می‌کنیم. بعد از ۶ ساعت پرواز ساعت ۵ عصر به وقت محلی نپال به فرودگاه کاتماندو می‌رسیم که بلافاصله از طرف نماینده شرکت تام سرکو مورد استقبال قرار گرفته و بعد از تحویل بارها به طرف هتل محل استقرار تیم به راه می‌افتیم.

۱۳ و ۱۴ مهر

این دو روز را در کاتماندو به سر می‌بریم. کاتماندو شهری است کوچک و سرسبز با هوایی کاملاً شرجی. قبل از حرکت راهنمایی‌های آقای اقبال افلاکی کمک بسیار موثری در انجام درست کارهای‌مان است. در همین روز بارها توسط سرپرست تیم مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱۴ مهر

فیلمی از موقعیت قله جیاجی کانگ برای‌مان نمایش داده شده و توضیحات لازم از سوی سرپرست ارایه می‌گردد.

۱۵ مهر

ساعت ۵ صبح بعد از جمع‌آوری وسایل در لابی هتل جمع شده و بعد از صرف صبحانه و جدا کردن بشکه‌های حمل بار و بسته‌بندی آنها، با مینی‌بوس عازم محل شروع راه‌پیمایی می‌شویم. هنگام حرکت باران نم‌نم شروع به باریدن گرفته و به دلیل شدت گرفتن آن مجبور می‌شویم در شهر «بسی شاهار» و در واقع قبل از محل از پیش تعیین شده، شب را سپری کنیم.

۱۶ مهر

ساعت ۶ صبح بیدار شده و بعد از انجام امور شخصی و صرف صبحانه ساعت ۸ صبح راه‌پیمایی را آغاز می‌کنیم. مسیر راه‌پیمایی بسیار جذاب و سرسبز است. با وجود خشکسالی در نپال مناظر بدیع و سرسبز ما را کاملاً تحت تاثیر خود قرار داده است. بعد از ۵ ساعت پیاده‌روی، ساعت یک بعدازظهر به شهر بول بوله می‌رسیم. باربرها و آشپز تیم جلوتر حرکت کردند و قبل از ما در محل آماده بودند. آثار باران همه منطقه را فرا گرفته بود. بول‌بوله شهر بسیار کوچکی با ارتفاع ۸۴۰ متر از سطح دریا است.

۱۷ مهر

ساعت ۸/۳۰ دقیقه صبح بعد از نرمش صبحگاهی پیاده‌روی را آغاز می‌کنیم. مسیر حرکت در کنار رودخانه زیبا و خروشان «مارشین لی» است که آب آن از ارتفاعات مانوبولیستیک سرچشمه می‌گیرد و ما هر چند گاه با گذر از پل‌های تعبیه شده بر روی آن، مسیر را از سمت راست یا چپ ره می‌گیریم. هوا کماکان شرجی است و مسیر رویایی. طبیعت زیبا و آبشارهای خروشان، کوه‌های سرسبز و شالیزارها، هتل‌ها و رستوران‌های بین راه که در و پنجره‌های‌شان را با رنگ‌های شاد رنگ‌آمیزی کرده‌اند، مردمان صادق، ساده و سخت‌کوش، کودکان زیبا و ساده‌دل، همه نشان از زندگی سخت ولی توام با آرامش دارد.

ساعت ۱۳/۰۸ دقیقه به هونداندا با ارتفاع ۱۳۱۰ متر می‌رسیم و بعد از صرف ناهار به طرف سیانگ ادامه مسیر می‌دهیم. ارتفاع ما از سطح دریا طبق ارتفاع سنج ۱۰۹۰ و در نقشه ۱۱۰۰ متر است. باران مجددا شروع به باریدن می‌کند و هر لحظه به شدت آن افزوده می‌شود، حرکت برای ما کمی دشوارتر می‌شود، حدود ساعت ۵ عصر به سیانگ (محل شب‌مانی از قبل تعیین شده) می‌رسیم.

۱۸ مهر

ساعت ۸ صبح حرکت را آغاز می‌کنیم و ابتدا از محل Suttale (هفت پرواز) در ارتفاع ۱۶۸۰ متری گذر می‌کنیم و سپس به تال می‌رسیم. ساعت ۴ بعدازظهر چادرها را در کنار آبشار زیبایی که از بلندای کوه جاری است، برپا می‌کنیم.

۱۹ مهر

بعد از ۴ ساعت و نیم پیاده‌روی به محل کیو در ارتفاع ۲۳۵۰ متری می‌رسیم و بعد از صرف ناهار به سمت کوتو به ارتفاع ۲۶۳۰ متری حرکت می‌کنیم و شب رادر همان محل به صبح می‌رسانیم.

۲۰ مهر

مسیر را از کوتو در میان درختان کاج و سرو بلند جنگل به سمت متا آغاز می‌کنیم. مسیر دارای فراز و فرودهای بسیاری است که در ادامه کم‌کم از تراکم و بلندای درختان کاسته شده و به همین نسبت هوا نیز سردتر می‌شود. ساعت ۵/۱۵ دقیقه به متا با ارتفاع ۳۵۶۰ متر می‌رسیم. از این مکان قله‌های پربرف آناپورنای ۳ دیده می‌شود. طی دو روز

گذشته به توصیه راهنمای محلی روزی ۷ ساعت پیاده‌روی کرده‌ایم و در عوض دو روز از برنامه جلوتریم.

۲۱ مهر

ریتم حرکت به توصیه سرپرست تیم آهسته‌تر شد. پوشش گیاهی منطقه به دلیل افزایش ارتفاع از جنگل به استپ تبدیل گردید، ساعت ۲ به کیانگ به ارتفاع ۳۸۶۰ رسیدیم.

۲۲ مهر

تراکم گیاهان و آب بسیار کم شده است. هر چه ارتفاع می‌گیریم هوا سردتر شده و از حجم آب رودخانه نیز کاسته می‌شود. شیب تند مسیر را با گذشتن از دروازه کوچکی که بنا به گفته راهنما مربوط به ۳۰۰۰ سال پیش است طی می‌کنیم. این دروازه فو نام دارد، بعد از گذر از آن به معابد گوما می‌رسیم که گویا قدمتی هفت‌هزار ساله دارند و روی سنگ‌های این معبد دعاهای مذهبی با خط تبتی حک شده است. شب را در فو اقامت می‌کنیم و در آنجا شرپای تیم فرانسوی مستقر در جیاجی کانگ را ملاقات کرده و مطلع می‌شویم که تیم آنها در کمپ ۳ مستقر است و فردا عازم قله می‌شوند.

۲۳ مهر

ساعت ۸/۳۰ دقیقه صبح با قدم‌های آرام حرکت را آغاز می‌کنیم. در مسیر با هر قدم ارتفاع ما بیشتر می‌شود و کم‌کم قله‌های ۶ و ۷ هزارمتری پوشیده از برف نمایان شده و مناظر پیش چشم‌مان را زیباتر و دیدنی‌تر می‌کند پس از پیمودن شیب تند مسیر ساعت یک بعدازظهر به محل استقرار تیم در کمپ اصلی می‌رسیم. قبل از رسیدن ما چادرها برپا شده است و قله پوشیده از برف روبه‌روی‌مان خودنمایی می‌کند. مسیر صعود مشخص و هوا بسیار آرام است. امروز مطلع شدیم که برنامه صعود تغییر یافته و ما علاوه بر سه کمپ از پیش تعیین شده یک کمپ Deposit هم در ارتفاع ۵۴۰۰ متری برپا خواهیم کرد. قرار بر این است که کمپ یک در ارتفاع ۵۸۰۰ متری، کمپ دو در ارتفاع ۶۱۰۰ متری و کمپ سه در ارتفاع ۶۴۰۰ متری برپا شود. شب هنگام، شرپای فرانسوی‌ها به کمپ اصلی آمده و تیم صعود را به گروه ما معرفی می‌کند ، همچنین در مورد مسایل فنی مسیر که از ارتفاع ۶۰۰۰ متر به بعد با آن درگیر خواهیم شد، توضیح می‌دهد.

۲۴ مهر

امروز صبح بعد از اجرای مراسم دعای مخصوص شرپاها جهت هم‌هوایی تا ارتفاع ۵ هزار متری صعود کرده و مجدداً به کمپ اصلی باز می‌گردیم.

۲۵ مهر

از کمپ اصلی به قصد ارتفاع ۵۴۰۰ متری و شب مانی در آنجا حرکت را آغاز می‌کنیم. بعد از طی شیب تند اولیه و گذشت حدود یک ساعت، مسیر برفی شروع می‌شود و بعد از آن مجدداً شیب دیگری را پشت سر نهاده و پس از صرف زمانی حدود ۵ ساعت به محل Deposit رسیده و شب را آنجا سپری می‌کنیم.

۲۶ مهر

ساعت ۶ صبح بیدار می‌شویم و بعد از جمع‌آوری وسایل راس ساعت ۹ به طرف کمپ یک به راه می‌افتیم. مسیر را از یال جنوبی پی می‌گیریم و شیب نسبتاً تندی را طی

صعود موفقیت آمیز تیم ملی بانوان به قله جیاجی کانگ و تیم ملی امید آقایان به قله تیلیچوپیک را به هم نوردان تبریک می گوییم.

محمدیان - تولیدی فراز



می‌کنیم. بعد از طی یک ساعت به کمپ یک می‌رسیم. شب باد تندی وزیدن می‌گیرد. این باد در طول مسیر نیز ما را بسیار آزار می‌دهد. دماسنج ۲۸- درجه را نشان می‌دهد.

۲۷ مهر

هوا بسیار سرد است و باد همچنان با شدت می‌وزد. جهت هم‌هوایی تا ارتفاع ۶۰۰۰ متر بالا رفته و مجدداً به کمپ اصلی جهت شب‌مانی بازمی گردیم.

۲۸ مهر

این روز به استراحت اختصاص داده شد.

۲۹ مهر

امروز حرکت ما به سمت قله آغاز می‌شود. برنامه به این ترتیب داده شده که: شب اول در Deposit خواهیم ماند. کمپ یک حذف شده و شب دوم را در کمپ دو می‌مانیم. روز بعد به کمپ سه رفته و شب را در آنجا سپری می‌کنیم و صبح روز چهارم به قصد صعود قله حرکت می‌کنیم. ساعت ۹ صبح با بدرقه دوستان و گذر از زیر قرآن کریم حرکت را آغاز می‌کنیم و پس از پیمودن ۴ ساعت راه به Deposit می‌رسیم. باد تندی می‌وزد و هوا قدری مه‌آلود است که در طول شب کم‌کم صاف می‌شود.

۳۰ مهر

بعد از یک ساعت و بیست و پنج دقیقه کوه‌پیمایی به کمپ یک می‌رسیم و در آنجا وسایل فنی را به خود بسته و برای حرکت به سمت کمپ دو آماده می‌شویم. مسیر هم‌چنان از روی یال و پرشیب ادامه دارد، از ارتفاع ۶۰۰۰ متری به بعد ثابت‌گذاری شده است. بعد از طی مسیری کوتاه خود حمایت و یومار را به طناب انداخته و صعود را ادامه می‌دهیم. در ارتفاع ۶۰۵۰ متر برای رسیدن به کمپ دو مجبور هستیم دیواره ۵۰ متری را فرود برویم. زمان لازم برای طی مسیر از کمپ Deposit به کمپ دو حدود ۶ ساعت و نیم است. شب را در کمپ دو و با دمای ۲۷- درجه سپری می‌کنیم.

اول آبان

ساعت ۹/۳۰ دقیقه صبح به سمت کمپ سه به راه می‌افتیم، به دلیل طولانی بودن، شیب زیاد و فنی بودن مسیر که باعث خستگی و صرف انرژی فراوان از بچه‌های تیم می‌شود به ناچار برنامه هم‌هوایی و بازگشت به کمپ دو را حذف کرده بعد از ۲ ساعت پیمایش مسیر به تیغه‌ای می‌رسیم که دو طرف آن را شکاف‌های یخی و پرتگاه خطرناک احاطه کرده‌اند. در طول مسیر نشانه‌هایی از ریزش سنگ به چشم می‌خورد. به ناچار مسیر را با کرامپون می‌پیماییم. تیغه را به صورت کرده‌ای صعود کرده و سپس به یخچالی با شیب ۶۰ درجه رسیده و در نهایت با صعود از آن یخچال به محل برپایی کمپ سه می‌رسیم. زمان لازم برای طی این مسیر ۶ ساعت و نیم می‌باشد. (فردا به امید خدا روز قله خواهد بود).

۲ آبان

ساعت ۴/۳۰ دقیقه صبح به همراه دو شرپا به سمت قله به راه می‌افتیم. یکی از شرپاها به دلیل سرمازدگی دست راست در همان شروع مسیر به سمت

پایین بازمی گردد. یخچال ۴۰۰ متری با شیب ۶۰ درجه در شروع مسیرمان قرار دارد که توسط شرپاها ۲۵۰ متر ابتدای آن ثابت‌گذاری شده و ما بقیه مسیر را مجبور می‌شویم در طناب ادامه دهیم. وزش باد سوزدار حرکت را برای‌مان مشکل کرده است. بعد از طی یخچال به قله فرعی می‌رسیم. حد فاصل بین قله فرعی و اصلی، فلاتی طولانی است که قسمت ابتدای آن از سمت شرق به پرتگاه ختم می‌شود. بعد از طی این مسیر طناب‌ها را باز کرده و تا نوک قله برف‌کوبی می‌کنیم. بعد از حدود ۹ ساعت تلاش بی‌وقفه در حالی که پرچم سه رنگ کشورمان توسط شرپا روی قله نصب شده و در حال اهتزاز است پا به قله می‌نهیم و خداوند را که قدرت و توان رسیدن به آن را به ما ارزانی داشته است شکر می‌کنیم، بعد از گرفتن عکس و دیدن مناظر زیبای قله‌های بلند از جمله آناپورنا در قسمت جنوب غربی و قله کانلارو و هیمال به ارتفاع ۶۹۸۲ متر در سمت جنوب و قله هیم لونگ به ارتفاع ۷۱۲۶ متر در شمال، پس از حدود نیم ساعت به پایین سرازیر می‌شویم. بادی که تا آن لحظه بر روی فلات قله می‌وزید آرام گرفته بود. ساعت ۱۸ همه نفرات در سلامتی کامل به کمپ سه می‌رسیم و شب را در همان جا در حالی که بسیار خسته هستیم سپری می‌کنیم.

۳ آبان

ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه به طرف پایین حرکت می‌کنیم و حدود ۳ بعدازظهر به محل کمپ دو می‌رسیم. در طول مسیر بازگشت به کمپ یک باید دیواره سنگی که برای رسیدن به کمپ دو از آن فرود رفته‌ایم را حالا صعود کنیم. صعود دیواره حدود ۲ ساعت به طول می‌انجامد. هوا کم‌کم رو به تاریکی می‌رود که به کمپ یک می‌رسیم به دلیل نبودن آذوقه کافی در کمپ علی‌رغم خستگی شدید و تاریکی، تیم ناچاراً به سمت پایین، مسیر را ادامه می‌دهد. بعد از ۴۵ دقیقه به Deposit می‌رسیم. هوا کاملاً تاریک شده است با این حال فاصله Deposit تا کمپ اصلی زیاد طول نمی‌کشد و ما حدود ساعت ۹ شب در میان استقبال گرم بچه‌ها وارد کمپ می‌شویم.

۴ آبان

این روز را مشغول جمع‌آوری بارها و بشکه‌ها می‌شویم.

۵ آبان

باربرها ساعت ۱۰ صبح می‌رسند و ما نیز بازگشت به سمت فو را آغاز می‌کنیم. بعد از دو ساعت و سی دقیقه به فو می‌رسیم و از این روستای قدیمی بازدید کرده و بعد از صرف ناهار به سمت کیانگ حرکت می‌کنیم.

۶ آبان

به دلیل تاخیر باربرها مسیر را بعد از صرف ناهار به سمت متا ادامه می‌دهیم، نرسیده به متا پاکوب سمت راست آن را گرفته و از طریق پاکوب مشخصی به روستای نار (ارتفاع ۴۲۰۰ متر) می‌رسیم. شب را در لژی زیبا در همان محل به صبح می‌رسانیم.

۷ آبان

مسیر را ادامه داده و در مسیر حرکت به گردنه ۵۳۵۰ متری کانگلاپس می‌رسیم. از بالای این گردنه می‌توانیم قله‌های ماناسلو و نانگو را در پشت سر و قله‌های آناپورنا، چولو و پیسانگ را در روبه‌رو مشاهده کنیم. حدود ساعت ۷ به کمپ تاوا در ارتفاع ۳۸۰۰ متر می‌رسیم و شب را همان جا می‌مانیم.

۸ آبان

به طرف هومده به راه می‌افتیم که دارای فرودگاه می‌باشد و سه روز را در آنجا سپری می‌کنیم.

۱۱ آبان

ساعت ۹/۴۵ دقیقه با هواپیما به سمت کاتماندو حرکت می‌کنیم. ریاست محترم فدراسیون به استقبال ما آمده و سپس همگی به سمت هتل محل استقرار به راه می‌افتیم.

۱۴ آبان

امروز با هواپیما به طرف قطر و از آنجا به تهران پرواز می‌کنیم. ساعت ۴ بعدازظهر در فرودگاه امام با استقبال جمع دوستان و اقوام روبه‌رو می‌شویم. △

خانواده معزز و محترم بزرگ مرد کوه نوردی ایران

استاد فقید

جناب آقای مهندس ابوالقاسم نوروزی

تالم و تسلیت صمیمانه و تاثر و تاسف عمیق ما را که از سودای جان برمی خیزد در اجتماع سوگوار و سیه پوش کوه نوردان بلندآشیان ایران بپذیرید و یقینا همه ما را در غم سنگین آن شیر، آن کوه مرد بزرگ از دست رفته سوگوار و مشترک بدانید.

شرکت کوه نوردی آذرکوه تبریز

مسعود آقابالایی

سوگنامه

گریستیم از شقایق های سهند تا ستون و صخره های ساوالان

گریستیم از دیواره دلکش علم کوه تا قله الماس گون دماوند

گریستیم از فلات زیبای پامیر تا بیستون فرهاد افسانه ها

گریستیم از کوهستان زیبای الوند تا غار تیره پرو

گریستیم همراه همه عاشقان طبیعت و کوهستان مالا"

گریستیم بر سرنوشت شوم خنیاگری از خطه زیبای همدان

زنده یاد کوه مرد دلیر و بی باک

آقای خلیل عبد نکویی که برای همیشه

با آفتاب و باد وداع نمود ای دریغ...!

شرکت کوه نوردی آذرکوه تبریز

مسعود آقابالایی

نکات قابل توجه برای راه‌پیمایی در مناطق برفی



ترجمه : وارطان زاکاریان

می گویند برف اهمیت نمی‌دهد که شما کوه‌نورد هستید یا کوه‌پیما و یا یک گردشگر. هر کدام از راه هایی که در زمستان برای پیمودن انتخاب می کنید باید حرکت در برف را درک کرده و احساس کنید. «مال کریسه‌ای» از مرکز آموزش فنی کوه‌نوردی انگلستان چند نکته جالب و برجسته برای راه‌پیمایی در زمستان و عبور در میان برف را تحت عنوان «نکات قابل توجه برای راه‌پیمایی در مناطق برف» ارایه نموده است که شامل موارد زیر است.

۱- انگشت شست خود را روی نقشه در قسمتی که آخرین موقعیت‌تان در آن است، مشخص کنید. این عمل سبب می‌شود که شما نقشه را برای تعیین موقعیت خود مرتباً جست و جو نکنید و چنانچه درگیر یافتن مسیرهای دشوار و خیلی بحرانی هستید در این صورت از چشم خود استفاده کرده و آن نقطه را در ذهن بسپارید. بارها مشاهده شده است کسانی توانستند دقیقاً از نقطه مورد نظر عبور کنند که با چشم مرتباً آنها را در نظر داشتند.

۲- اگر نقشه شما بزرگ و محیط هم پوشیده از مه باشد در این صورت می‌توانید نقشه را چند تا کرده تا منطقه مورد نظر به آسانی قابل رویت و بررسی باشد ضمناً می‌توان این قطعه کوچک از نقشه را به راحتی داخل نایلون شفاف و محکم گذاشته و در جیب خود قرار دهید. به جای آن که نقشه را مرتباً داخل کوله خود گذاشته و از آن خارج کنید می‌توانید گوشه نایلونی که نقشه را در آن گذاشته‌اید سوراخ کرده و از قلاب زیپ کاپشن خود آویزان کنید تا هنگام بروز توفان و دیگر اتفاقات بتوانید ضمن آن که از آن مرتباً استفاده می‌کنید آن را نیز از دست ندهید.

۳- عبور از قسمت‌های سخت منطقه را تخمین بزنید که کجا واقع شده‌اند. روی نقاطی که باید با بردباری و شکیبایی کار سخت انجام دهید قبلاً مطالعه و برنامه ریزی کنید تا هرگاه در منطقه به آن موقعیت رسیدید با تمهیدات اولیه‌ای که در نظر دارید بتوانید از آن عبور کنید. می‌توانید هر نقطه و موقعیت بحرانی را در دفتر راهنمای خود یا در حاشیه نقشه نقطه‌ای متناسب با همان موقعیت و نکات مهم را یادداشت کنید.

۴- با توجه به عوامل مختلف در فصل زمستان مانند کوتاه بودن طول روز، همراه داشتن وسایل اضافی مرتبط با فصل زمستان، وجود برف و یخ و وزش بادهای قوی مسیر پیشرفت خود را مطابق با نقطه در نظر بگیرید. هنگام استراحت و صرف ناهار دو سوال برای خود مطرح کنید؛ اول آن که روز در چه ساعتی به پایان می‌رسد و چه موقع هوا تاریک می‌شود. دوم این که آیا می‌توانید حداقل قبل از غروب آفتاب در مسیر برگشت قرار گیرید. به جای داشتن اضطراب برای عبور از مناطق سخت بهتر است یک نقشه با طرح عملیات برای مقابله با مشکلات و قطع برنامه و رسیدن به مسیر برگشت داشته باشید.

۵- جای پای کوه‌نوردان قبلی روی برف باقی مانده و فشرده شده و در اثر وزش باد، برف پودری در اطراف جای پا پراکنده و اثر پا به شکل برجسته مشخص می‌شود؛ هر کوه‌نوردی باید این اثر روی برف را با دقت مورد نظر قرار دهد. با مشاهده جای پا می‌توانید مقدار بارش برف در گذشته و وضعیت کنونی آن را در اثر عوامل مختلف بررسی کنید برف خوابیده در پشت کوه ممکن است با خطرات ریزش بهمن همراه

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از کلیه بستگان ، دوستان و هم نوردانی که در مراسم تشییع، تدفین و ترحیم مادر عزیزمان شرکت نموده و یا با ارسال پیام تسلیت ابراز همدردی نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

خانواده ریشه چی فیاض

گروه تبلیغات فرات
هدایای نمایشگاهی ، همایشی و تبلیغاتی
مدیر عامل
کاظم مبهوتیان
« قلم ، کاغذ و سوت از وسایل کوهنوردی است . »
تلفن : ۱ - ۵۰ ۰۷ ۱۵ ۵۵ ، ۰۵ ۱۸ ۵۲ ۸۸
همراه : ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲ ۱۳۰۸۳۷۰
فرات

بوده و پوشش برف در منطقه پشت کوه حاوی کریستال‌هایی باشد که هنگام راه رفتن روی آنها صدای خاص مثل «جیر و جیر» چوب، تخته یا نظیر آن به گوش برسد. این وضعیت نشان دهنده قرار گرفتن یک لایه برف ضعیف در میان دولایه محکم و منسجم است. رنگ این مجموعه بزرگ برف که به شکل یک تکه بوده و یک منطقه وسیع را پوشانده سفید کدر است. این نوع برف خطرناک بوده و باید حتماً از آن دوری جسته و از راه رفتن بر روی آن اجتناب نمایید.

۶- کوه‌نوردان و کوه‌پیماهای باتجربه باید کاملاً نسبت به وضعیت توپوگرافیکی زمین اطراف خود هوشیار باشند. به یاد می‌آورم چند سال قبل من و دوستم در زمستان از قله‌ای مرتفع به پایین سرازیر شده بودیم و درباره وضعیت جوی بحث و گفت و گو می‌کردیم که هر دو ما دفعتاً تشخیص دادیم وضعیت چندان مناسب به نظر نمی‌رسد. ما تصمیم داشتیم از قله به سمت محلی که در آن کارگاه فرود بسته بودیم فرود آییم که چندان از قله دور نبود ولی بدون توجه به موقعیت منطقه به سمت راست مسیر کشیده شده بودیم. خوشبختانه ما زود متوجه شدیم و بهای بی‌توجهی خود را فقط با از دست دادن نیم ساعت وقت جبران کردیم که همراه با زحمت و مصرف انرژی مضاعف بود و این یک خاطره تلخ برای ما باقی گذاشت. با داشتن حدود ۴۰ سال سابقه کوه‌نوردی به خصوص در فصل زمستان هیچ دلیلی نداشتیم که از کار خود راضی باشیم و اگر دیرتر متوجه خطای خود شده بودیم شاید با مشکلات بیشتر و جبران‌ناپذیری مواجه می‌شدیم.

۷- اغلب مشکلات و اتفاقات در کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی در زمستان و به هنگام فرود ظاهر شده و یا رخ می‌دهد. شیب تند دیواره‌ها یا خط‌الراس‌ها و یال‌ها در تابستان ممکن است مساله‌ساز نباشند ولی در زمستان از برف پوشیده شده و موقعیت و اشکال متفاوتی ارایه می‌کنند. بنابراین یافتن و پیدا کردن لبه‌های حقیقی خط‌الراس‌ها یا یال‌های کوه ممکن است مشکل باشد. در این گونه مواقع، حتی اگر تعداد صعود کننده‌ها دو نفر باشد و حدود ۱۰ متر طناب همراه داشته باشند بهتر است به حمایت هم پرداخته و ضریب اطمینان را بالا ببرند و یک کار ایمنی بسیار خوب ایجاد کنند. اگر یکی از کوه‌نوردان آن طرف لبه یال قرار گیرد و نفر دوم را به سمت بالا حمایت کند آنها ضمن آن که از یک دیگر باخبر هستند مراقب هم نیز می‌توانند باشند.

متاسفانه بعضی از کوه‌نوردان در مرحله پایانی صعود و یا هنگام گذر از یال و یا پس از صعود به قله و هنگام برگشت و عبور از یال از طناب‌های ارتباطی استفاده نمی‌کنند در این گونه مواقع اگر شرایط جوی نامناسب باشد احتمال گم کردن یکدیگر زیاد بوده و حتی ممکن است منجر به صدمات جدی و جانی گردد.

۸- مشخص کنید و تصمیم بگیرید در پایان روز چه مسیری را باید به پایان برسانید. مشاهده شده که گروه کوه‌نوردی کم‌تجربه یا کوه‌نورد منفرد با توانایی محدود نتوانسته‌اند مسیر خود را به پایان برسانند و یا از منطقه عبور کنند. تصور نکنید که فقط با داشتن شرایط ایمنی فوق‌العاده ولی بدون توجه به فاکتورهای دیگر می‌توانید روز را با موفقیت به پایان برسانید. بلکه باید عوامل مختلف نظیر وضعیت جوی، شرایط زمین زیرپای خود و سطح مهارت اعضای گروه را قبل از آن که دست به کار شوید در نظر بگیرید.

۹- خارج شدن از منطقه کوهستانی پوشیده از برف همراه با توفان می‌تواند برای کوه‌نوردی غیرقابل تصور باشد و این زمانی رخ می‌دهد که اعضای یک گروه هنگام مواجه با وضعیت بحرانی هر کدام به تنهایی نتوانند از پس کارهای خود برآیند و خود و دیگر اعضای گروه را با مشکل مواجه نمایند. به عنوان مثال یکی دستکش خود را از دست می‌دهد و دیگری پوشش گورتکس و یا گتر خود را گم می‌کند و بی‌مبالاتی‌هایی نظیر این‌ها. در این گونه مواقع تمام مهارت و تلاش راهنما یا سرپرست گروه برای به سلامت رساندن گروه به مقصد و حفظ ایمنی آنها بی‌نتیجه بوده و معطوف به حل مسایل وقت‌گیر می‌گردد. تیم دچار مشکل می‌شود زیرا وقت و فکر و انرژی گروه صرف جست و جو و کاوش در اطراف برای پیدا کردن اشیای گمشده یا مدفون در زیر برف می‌گردد و این می‌تواند برنامه را به تاخیر انداخته و تیم را به حالت بحرانی نزدیک کند، در حالی که روز به پایان خود نزدیک می‌شود.

در هر حال گروه پس از چندین ساعت تلاش از منطقه خارج شده و به پایین می‌رسد ولی ممکن است شرایط بدتر از این هم رخ دهد. گاهی خطاهای کوچک، پیش‌پا افتاده و بی‌اهمیت می‌تواند نتایج تلخی به بار آورند.

۱۰- اگر وسایل ناوبری دارید که با باتری کار می‌کند. پس از خیس شدن وضعیت ارتباطی ضعیفی خواهند داشت به ویژه زمانی که هوا مه‌آلود و سرد باشد. دستگاه‌های جی. پی. اس. یا تلفن همراه به عنوان وسایل کمکی فوق‌العاده خوب هستند ولی مطمئن‌ترین وسیله‌ای که در منطقه کوهستان و در تمامی شرایط جوی جوابگو هستند و می‌توان همیشه از آنها استفاده کرد عبارتند از نقشه، قطب‌نما و مهارت استفاده کننده از این وسایل اولیه. این ابزار ضمن ساده بودن دیرتر از کار می‌افتند. △

منبع: مجله سامیت ۳۶

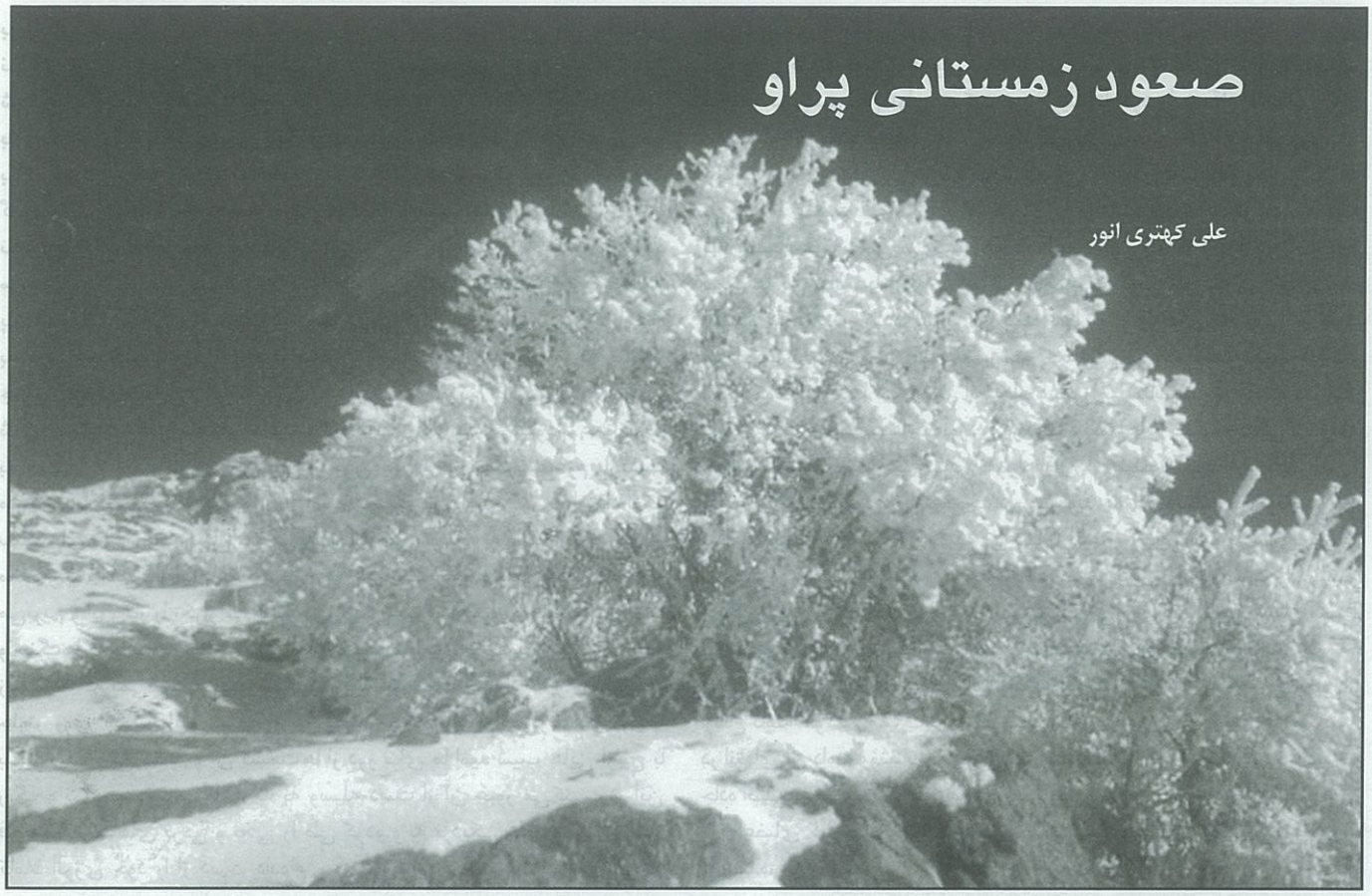


صعود موفقیت آمیز
بانوان تیم ملی
کوه نوردی ایران به همراه
اعضای این گروه
خانم ها مریم ساعی پارسا و
شیما جمشیدی فرد را
به قله ۷۰۵۸ متری
جیاجی کانگ
تبریک می گوییم.

گروه کوه نوردی پارس شمیران

صعود زمستانی پراو

علی کهتری انور



ساعت ۵/۴۵ دقیقه صبح روز نهم اسفند ماه سال ۱۳۸۶ در پیاده رو شمال غربی کاخ استانداری کوله پشتی و باتوم‌ها را روی نیمکت پیاده‌رو گذاشتم و برای گرم ماندن مشغول نرمش شدم. دانه‌های ریز برف می‌بارید. با صدای ترمز اتومبیلی به خود آمدم. پس از مکث کوتاهی ماشین دنده عقب گرفته و پس از پارک سه نفر که لباس کوه‌نوردی به تن داشتند از آن پیاده شدند. یکی از آنها با تلفن همراه صحبت می‌کرد، دیگری با اشاره مرا با نام فامیل صدا زد. از خوشحالی کوله و باتوم‌ها را برداشته به سوی آنها دویدم. پس از آشنایی و معرفی وسایل را در ماشین قرار دادیم. حامد هم که مرا به دوستان معرفی کرده بود، از راه رسید. ساعت ۶/۱۵ دقیقه در جاده کرمانشاه به طرف بیستون حرکت کردیم. پس از تغییر مسیر به چپ از مقابل روستای چالابه گذشته وارد جاده آسفالتی شدیم که به دشت ابتدای صعود منتهی می‌شد. در سمت شرق دشت تنگه بزاز خانه قرار دارد و تعدادی غار در آن هست که در آنها اشیای مربوط به انسان‌های نخستین کشف شده است. کارخانه سیمان با فاصله‌ای نه چندان دور در شرق این جاده قرار دارد. پس از گذر از جاده آسفالته دشت را به سوی ابتدای دره و مسیر صعود طی می‌کنیم. ساعت ۶/۴۵ دقیقه را نشان می‌دهد. زمین یخ‌زده و سنگ‌های سرد سر سازگاری با کفش‌های ما را ندارد. اما امید به ایستادن بر فراز قله پراو توان مضاعفی است برای تلاش بیشتر. با رسیدن به برف چشمگیر، گترها را بسته و خودمان را برای برف‌کوبی آماده می‌کنیم. پس از رسیدن به اولین بلندی در ساعت ۷/۴۵ دقیقه که مشرف بر دشت تا دامنه پراو می‌باشد، صبحانه‌ای مختصر خورده و ساعت ۸ به سوی دشت و چشمه‌دوزری پایین می‌رویم. گاه تا سینه در برف فرو می‌رویم نمای چشمه با سنگ چین از دور نمایان است. ساعت ۸/۱۵ دقیقه در کنار چشمه ده دقیقه استراحت کرده و در ساعت ۸/۲۵ دقیقه پس از خوردن و برداشتن آب، کوله‌ها را برداشته راهی ارتفاع شمالی می‌شویم. سنگ بزرگی که به خرسنگ شهرت دارد، ابتدای راه صعود را نشان می‌دهد. نوک سنگ‌های دو یال روبه‌رو ما را به سوی خود می‌خواند، فاصله آنها را برف سنگینی پر کرده است. سه نفر از یال شرقی و دو نفر از یال غربی راه را ادامه می‌دهیم و در انتها به هم می‌رسیم. در ادامه مسیر سه نفر از دره شرق یال بعدی که غار یک شبه را دربر دارد و دو نفر از دره شمالی آن صعود را پی می‌گیریم. برف بسیار سنگین است و شیب تند به طوری که برای برداشتن پای دره می‌بایست باتوم را روی برف تکیه و پای دره را تا حد ممکن از برف بیرون آورده و با خم شدن روی دست‌ها و باتوم‌ها زانو را روی برف قرار داده و از گودی ایجاد شده برای قرار دادن پا استفاده نمود و قدم بعدی و ادامه...، به غار یک شبه می‌رسیم پنج دقیقه به تماشای دیواره و آب خوردن می‌گذرد. به حرکت ادامه می‌دهیم و در انتهای یال به گروه دو نفره می‌رسیم و با هم به سوی ارتفاع خسته نباشید حرکت می‌کنیم. زیر لایه یک متری برف، صدای دانه هایی زیر پا احساس می‌شود. به بررسی لایه زیری می‌پردازیم و متوجه می‌شویم انباشته‌ای تگرگ است که روی برف زیرین باقی مانده، شیب را به سوی شمال ادامه می‌دهیم و با رسیدن به روی یال بعدی تابلوی خسته نباشید در سمت چپ‌مان پدیدار می‌گردد. پانزده دقیقه به عکاسی و خوردن شیرینی و آب می‌گذرد. اگر چه آفتاب گرم می‌تابد اما دنیای ارتفاع با دنیای شهر و حومه که در زیر ابر سنگین سفید و خاکستری قرار گرفته، متفاوت است. در اینجا سرمای مطلق حاکم است. روی یال راه را به طرف شمال غربی (تنگه بیولوژی) ادامه می‌دهیم و پس از گذر از یال بعدی، پناهگاه را می‌بینیم که گویی ما را با گرمی تمام به سوی خود می‌خواند و به ما خوش آمد می‌گوید. دیدن پنجره پناهگاه چنان امیدی می‌دهد که روشن بودن پنجره خانه هنگام بازگشت از کار روزانه در غروب سرد و یخبندان زمستان به طرف پناهگاه ادامه می‌دهیم، دو نفری را که در راه ارتفاع خسته نباشید دیده بودیم، در حال بازگشت از پناهگاه بودند. به ما تذکر می‌دهند که از پناهگاه بالاتر نرویم چون خطر بهمن هست.

به راستی جز ردپای آن دو نفر که چون خط باریکی از دور ، روی یال دندانه‌ای نمایان بود تا پناهگاه اثری از گذر انسان دیده نمی‌شد. جای پنجه اهالی شب‌زی پراو بعد از چشمه تا این محل همه جا دیده می‌شود که یا به دنبال هم، بازی کرده بودند یا یکی در پی دیگری به عنوان طعمه و شاید علف‌خواران نیز برای خوردن برگ و نوک شاخه‌هایی از درختان که از برف بیرون مانده بود، گروه ما باز هم به دو گروه سه نفره و دو نفره تقسیم شده و ما با گذر از فراز و نشیب‌های دندانه‌ای و ادامه راه و افتادن در برف کنار لبه دندانه‌ها به پناهگاه می‌رسیم و تا رسیدن دوستان به استراحت می‌پردازیم. خط سیر راه در نگاه از پناهگاه مانند طنابی خاکستری در روشنایی بی‌کران خودنمایی می‌کرد با نگاه به برف گاه انسان خود را رها در بیکران احساس می‌کرد. دهانه چاه پراو در جنوب پناهگاه پیدا بود، اما ما چشم به قله دوخته بودیم. با رسیدن دوستان و شادی و تشویق آنان، سه نفر ساعت ۱/۳۵ دقیقه راهی قله می‌شویم. عمق برف به حدی زیاد است که دوستان پس از حدود یکصد متر پیشرفت عزم بازگشت می‌کنند؛ با مشورتی که به عمل می‌آوریم تصمیم بر ادامه مسیر در امتداد نوک سنگ‌های یال سمت شرقی دره منتهی به قله می‌شود که به ظاهر از برف بیرون مانده و پیدا است. از اینجا به بعد باتوم‌ها را در برف کوبیده پاها را یک قدم جلو می‌بریم و این کار را تکرار می‌کنیم، در نزدیکی سنگ‌ها متوجه فاصله بین برف و سنگ‌ها که با پیچش باد به دور آنها به وجود آمده بود، می‌شویم. فاصله آن قدر زیاد است که نمی‌شود به روی سنگ‌ها رفت. از سمت چپ ادامه و چندین متر جلوتر روی سنگ‌ها می‌رویم. از هر قطعه سنگی روی آب برف‌های شیب بالاتر آمده و یخ بسته و آن قسمت‌ها از دور برای ما امید شیب هایی از یخ با رنگ و نمای سنگ می باشد که به وسیله دست از آن عبور می‌کنیم. در این فاصله قسمت‌های برفی و یخی را طی کرده و به نزدیکی قله می‌رسیم. من کاملاً انرژی خود را از دست داده‌ام و به دوستان می‌گویم توانایی یک قدم حرکت را ندارم، اما آن عزیزان قله را که در فاصله حدود پنجاه متری بود نشان داده و می‌گویند، باید شما روی قله بایستی تا ما قدم به سوی قله برداریم. این محبت در جسم من توان حرکت می‌آفریند تا خود را به قله برسانم. آقای غلامرضا آفریننده و آقای نادر منتظریانی در ساعت ۲/۲۰ دقیقه روی قله عکاسی و فیلم‌برداری را شروع می‌کنند. من که برای اولین بار پای بر این قله می‌گذارم، عظمت قله و ابری که هستی را پوشانده بود نظاره‌گر هستم. دیدار قله بیست دقیقه طول می‌کشد. دست طبیعت از برف‌های نیمه ذوب بر روی سنگ‌ها گل هایی با هزاران گلبرگ ساخته که گویی بلورسازان دنیا گرد هم آمده و کار را تمام کرده اند. در آن بلندا فقط نوک قله‌های دالاخانی به طرف شمال شرق و در شمال قله‌های رشته کوه عالی‌پور و در شمال غرب قله‌های رشته کوه بلوچ پیدا است. هر آنچه از هستی می‌شناسیم، زیر ابر است. چنان دنیایی است که ساعت‌ها کوه‌نوردی در برف و نفس‌های تند و خستگی و سرمای حاکم را احساس نمی‌کنیم. تلفن همراه آقای آفریننده به صدا درمی‌آید. پس از اعلام سلامتی با صدای بلند می‌خندد و می‌گوید خانواده هستند، می‌گویند در شهر برف می‌بارد. ساعت ۲/۴۰ دقیقه آن دنیا را با همه زیبایی‌اش، به سوی پناهگاه ترک کردیم. پس از رسیدن به پناهگاه و صرف ناهار، راه بازگشت را در پیش می‌گیریم. با بازگشت به خسته نباشید وارد ابر می‌شویم و تا پایین ارتفاع مشرف بر چشمه دوزری ابر راه ما را در آغوش خود دارد. در کنار چشمه استراحتی داشته و حرکت را برای زیر پا نهادن برف‌های ارتفاع اولیه مشرف بر چشمه که پس از طی آن ارتفاع دامنه طولانی مشرف بر دشت متصل به روستای چالابه است آغاز می‌کنیم. در انتهای آن دامنه روشنایی هنوز طوری است که می‌شود تا چند متری را دید. به جاده اصلی به سوی شهر می‌رسیم و خداحافظی و پایان روزی به یاد ماندنی. △

اعضای گروه: آقایان دکتر غلامرضا شیبت‌زاده، نادر منتظریانی، غلامرضا آفریننده، حامد ولایی.

فاجعه و حادثه سقوط پزشک تیم امید و جوانان و فاتح قله ۷۱۳۴ متری تیلیچوپیک در نپال و عضو هیات موسس انجمن پزشکی کوهستان ایران، جامعه پزشکی ورزشی کشور خصوصا پزشکی کوهستان و همکاران را در غمی سنگین فرو برد. یادش همیشه در دلهاست و ناباورانه این غروب را می پذیریم.

پزشکی که نام و خاطراتش همچون برگی زرین در تاریخ پزشکی ورزشی و پزشکی کوهستان کشور می درخشد.

این ضایعه و غم بزرگ را به خانواده محترم خصوصا همسر گرامی ایشان تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای بازماندگان آن عزیز صبر و بردباری طلب نموده و برای آن زنده یاد که در خوبی و نیکی سرآمد بود طلب آمرزش و مغفرت می نماییم.

انجمن پزشکی کوهستان ایران
(موسسه علمی پزشکی کوهستان ایرانیان)

دکتر حمید مساعدیان، دکتر علیرضا بهپور، دکتر امیرحسین خلیلی فر
دکتر فرید عباسی دزفولی، دکتر ابوالفضل جوادی

چوبدست مناسب (باتوم)

ترجمه: شهریار بیگی

روز به روز راه‌پیمایی و کوه‌نوردی با چوبدست همه‌گیرتر می‌شود. مسلم است که داشتن دو نقطه اتکا اضافی فشار را بر روی پاهای‌مان کمتر می‌سازد، باعث می‌شود که کمتر خسته شویم و در مقایسه با دیگر افرادی که مسافتی مشابه را طی مسیر کرده‌اند سرحال‌تر هستیم، اگر چه بارمان به یک اندازه سنگین و راه‌مان به یک اندازه مشکل بوده است. چوبدست از فشار بار بر روی پاها، ران و کمر می‌کاهد و این امر باعث می‌شود که بتوانیم مسافت طولانی‌تری را در یک روز بپیماییم و در روز بعد هم سرحال‌تر روزمان را آغاز کنیم. امروزه در آلپ تقریباً همگان با چوبدست و چگونگی استفاده از آن در برنامه‌های راه‌پیمایی و کوه‌نوردی آشنا هستند و از چوبدست در همه جا استفاده می‌کنند. البته امروزه گه‌گاه در برنامه‌های راه‌پیمایی و کوه‌نوردی در ایران هم استفاده از چوبدست را اگر چه نه در نزد همه افراد و گروه‌ها مشاهده می‌کنیم. با استفاده از چوبدست در هر قدم هفت تا یازده کیلو از وزن از روی پا، ران و کمر برداشته می‌شود. با یک حساب سرانگشتی خودتان می‌توانید به خوبی مقدار کم شدن این فشار هفت تا یازده کیلویی را در طی یک روز راه‌پیمایی به حساب آورید. بله درست حدس زده‌اید رقمی معادل ۹۰۰۰ کیلو در هر کیلومتر یا تقریباً ۱۵ درصد فشار کمتر بر روی شخصی که ۹۰ کیلوگرم در مجموع با بار خود وزن دارد، وارد می‌آید.

چوبدست‌های مخصوص راه‌پیمایی و کوه‌نوردی به چوبدست تلسکوپی معروف هستند. این چوبدست‌ها کوتاه و بلند می‌شوند و مسلماً چوبدست کوتاه شده راحت‌تر بر روی کوله‌پشتی حمل می‌شود. کوتاه و بلند کردن طول چوبدست‌ها در هنگام راه‌پیمایی هم به راحت‌تر شدن استفاده از آن کمک می‌کند. برای مثال در هنگام رفتن از طرفی به طرف دیگر در کوهستان می‌توان چوبدست طرف کوه را کوتاه‌تر از چوبدست طرف دره تنظیم نمود که استفاده از آن راحت‌تر شود.

در انتخاب چوبدست اگر چه سبک‌ترین آن را باید انتخاب کرد. اما این سبکی نباید به قیمت ظریف بودن آن تمام شود. چوبدست ظریف و شکننده مسلماً زودتر از چوبدست قوی‌تر و مستحکم مستهلک شده و می‌شکند.

چگونگی استفاده از چوبدست در مسیر بدون شیب به مانند استفاده از چوبدست در اسکی صحرانوردی است. چوبدست دست راست در محلی در خط مستقیم با قرار گرفتن پاشنه پای چپ قرار می‌گیرد (توجه کنید که این مشکل تقریبی آن است و می‌تواند با توجه به اشخاص عقب‌تر یا جلوتر قرار گیرد.)

در سربالایی‌ها استفاده از چوبدست، راه‌پیمایی را هماهنگ کرده و از وزن بار بر روی پاها می‌کاهد. در این جا معمولاً چوبدست در جلوی پا به زمین زده می‌شود ترتیب کار به همان صورت دست چپ پای راست یا پای راست دست چپ است. البته در بعضی از مواقع هر دو چوبدست هم می‌تواند به زمین زده شود. یا این که از یک چوبدست استفاده شود اما پای چپ دست چپ و پای راست دست راست باشد.

استفاده از چوبدست با توجه به محل‌های مختلف و مواقع گوناگون مسلماً متفاوت است در سربالایی‌های تیز استفاده از چوبدست باعث جلوگیری از سر خوردن پاها و جلو افتادن شخص می‌شود که با تکیه کردن به روی چوبدست‌ها این مساله کمتر اتفاق می‌افتد. در هنگام استفاده از چوبدست در محل‌های پرشیب معمولاً پای عقب و زانوی آن تقریبا راست است که تعادل را حفظ کند و پای دیگر به جلو گام برداشته می‌شود. در هر حال مهارت در استفاده از چوبدست با استفاده زیاد از آن به دست می‌آید. در انتخاب چوبدست می‌توان همان طور که قبلاً گفتیم سبکی و استقامت آن را در نظر گرفت که رابطه‌ای منطقی داشته باشد. بند چوبدست را هم اگر پهن‌تر انتخاب کنید راحت‌تر بر روی آن تکیه می‌کنید، کمتر خسته می‌شوید همچنین به دست شما کمتر فشار آورده می‌شود. اگر امکان دارد در موقع خرید چوبدست، گل اضافه، بنداضافه و همراه اضافه آن‌ها را نیز خریداری کنید که در اثر شکستن یا پاره شدن فقط آنها را تعویض کنید و مجبور نباشید که چوبدست نو بخرید و هزینه کامل آن را بپردازید.

در زیر ۵ مدل مختلف چوبدست خارجی را به شما معرفی می‌کنیم.

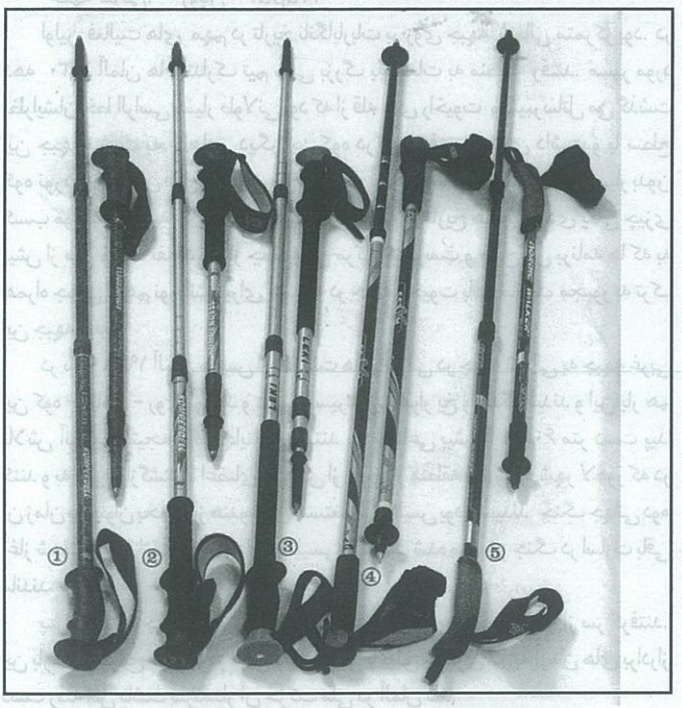
۱- komperdess Edelweiss: قد آن از ۶۳ تا ۱۴۵ سانتی‌متر قابل تنظیم است. دسته پلاستیکی و بند قابل تنظیم وزن ۵۳۲ گرم در هر جفت. میله این چوبدست از سه بخش تشکیل شده است.

۲- Komperdell Trail: قد آن ۶۰ تا ۱۲۵ سانتی‌متر قابل تنظیم است دسته پلاستیکی و بند قابل تنظیم وزن آن ۴۲۸ گرم در هر جفت است. میله این چوبدست از سه بخش تشکیل شده است.

۳- Leki Air ergo۳: قد آن ۶۷ تا ۱۴۵ سانتی‌متر است دسته پلاستیکی و بند قابل تنظیم وزن آن ۵۰۰ گرم در هر جفت است میله این چوبدست از سه بخش تشکیل شده است.

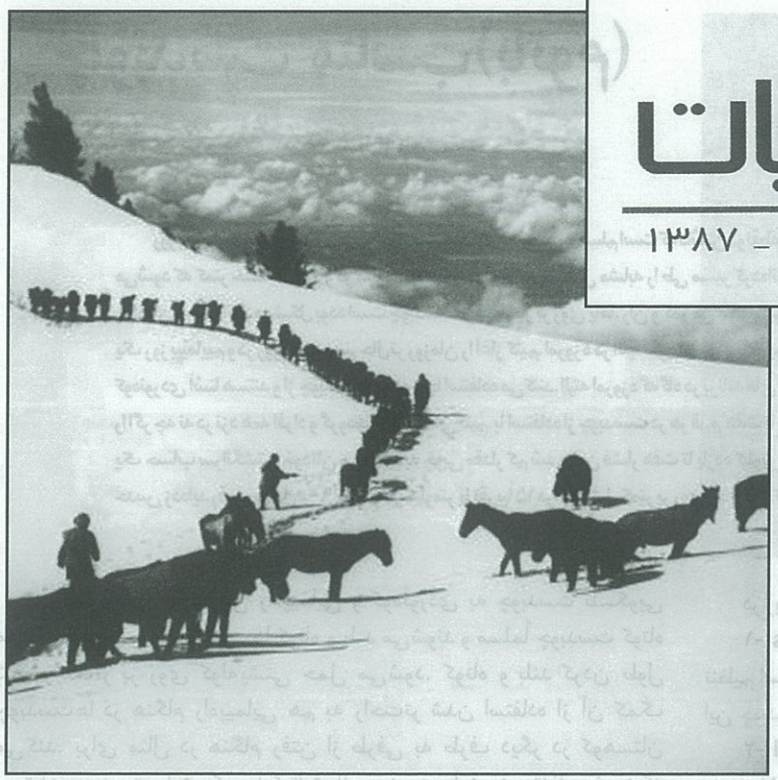
۴- Axess W۵۰: قد آن ۸۰ تا ۱۴۰ سانتی‌متر است. دسته پلاستیکی و بندقابل تنظیم و وزن آن ۴۵۲ گرم در هر جفت است میله این چوبدست از دو بخش تشکیل شده است.

۵- Exel: قد آن ۱۰۰ تا ۱۳۰ سانتی‌متر است دسته پلاستیکی و قابل تنظیم وزن آن ۴۵۴ گرم است. میله آن از سه بخش تشکیل شده است. △



نانگاپاربات

اولین تلاش ایرانی - ۱۳۸۷



گزارش: سهند عقدایی

قسمت دوم

در تابستان گذشته تیم کوه نوردی باشگاه دماوند موفق به صعود این قله شد که قسمت اول گزارش در شماره قبل درج شد.

نانگاپاربات در غربی ترین بخش رشته کوه هیمالیا واقع شده و همواره دستخوش فعالیت های پوسته زمین بوده و هر ساله چند میلی متر رشد می کند. این رشته کوه عظیم سرچشمه اصلی رودخانه مقدس انیدوس - سند بوده که شمال و شرق کوهستان را در برمی گیرد.

نانگاپاربات همچون یک هرم سه وجهی دارای سه جبهه است که سه خط الراس این جبهه ها را از هم جدا می کند:

جبهه شمالی : راخیوت "Rakhiot"

جبهه غربی: دیامیر "Diamir"

جبهه شرقی: روپال "Rupal"

اولین فعالیت های مهم در تاریخ نانگاپاربات بر روی جبهه شمالی متمرکز بود. در دهه ۱۹۳۰ آلمان ها با تدارک تیم هایی بزرگ به دفعات به منطقه رفتند. مسیر مورد نظرایشان خط الراسی بسیار طولانی بود که از قله های راخیوت و سیبرساتل می گذشت این جبهه نسبت به جاهای دیگر این کوه درگیری فنی کمتری داشت و با سطح کوه نوردی آن زمان قابل دسترس می نمود. در آن سال ها آلمان ها با تلاش بسیار بدون کسب موفقیت و با به جای گذاشتن بیشترین کشته در تاریخ هیمالیانوردی یعنی چیزی بیش از سی و یک نفر کشته از جمله ویلی مرکل سرپرست و طراح این برنامه ها که به همراه جمعی از هم نوردانش برای همیشه در جبهه راخیوت باقی ماندند، مجبور به ترک این جبهه شدند.

در سال ۱۹۳۹ آلمان ها پس از شکست های متوالی در جبهه شمالی به جبهه غربی این کوه - دیامیر - روی آوردند و درگیر مسیرهای دشوار یخ و سنگ شدند و این بار هم تلاش آنها بی نتیجه ماند نهایتا نتوانستند به ارتفاعی بیش از ۶۰۵۰ متر دست پیدا کنند و به پایین بازگشتند. اعضای تیم پس از خروج از منطقه و ورود به شهر لاهور که در آن زمان به عنوان بخشی از هندوستان، مستعمره انگلیس بود، رسیدند. جنگ جهانی دوم آغاز شده بود آنها از سوی نیروهای انگلیسی بازداشت شده و تا آخر جنگ در اسارت باقی ماندند.

پس از جنگ جهانی دوم آلمان ها دوباره سودای صعود نانگاپاربات را از سر گرفتند. این بار دکتر هرلیخ کوفر برادر ناتنی ویلی مرکل با تعلق خاطری که به آرمان های برادراز دست رفته اش داشت سردمدار آن حرکت ملی در آلمان شد.

در سال ۱۹۵۳ تیمی مرکب از شش کوه نورد با همراهی بیش از ۳۰۰ باربر و شرپا و ۹ تن بار عازم جبهه شمالی نانگاپاربات (راخیوت) شد. در این تیم،

یک کوه نورد اتریشی قوی و البته مشهور به تک رو به نام "هرمان بول" حضور داشت که در آخرین روزهای حرکت از سوی هرلیخ کوفر دعوت شده بود.

کوه نوردان با کم کردن تعداد کمپ ها به نسبت قبل، به صورت مرحله ای خود را تا ارتفاع ۷۳۳۴ متر رسانده و کمپ چهارم را دایر می کنند. در این مرحله هرلیخ کوفر که هیچ گاه خودش در صعودها شرکت نمی کرد دستور توقف کار و بازگشت را صادر می کند. نظراو از سوی تیم پیشرو رد می شود و هرمان بول به همراه همنوردش "کمپتر" در ادامه پیش رفته و به ارتفاع ۷۵۳۵ متر رسیده و چادر کوچک خود را برقرار می کنند. روز حرکت به قله، کمپترنمی تواند در زمان تعیین شده از خواب بیدار شود. بول در ساعت ۲:۳۰ بامداد به تنهایی از کمپ ۵ راهی قله می شود. یک ساعت بعد کمپتر هم از خواب برمی خیزد اما نمی تواند به بول برسد و خیلی زود راه بازگشت را در پیش می گیرد.

بول در ساعت۱۹:۳۰ و بدون استفاده از اکسیژن کمکی به قله می رسد. زمانی که خورشید در حال غروب است. او با۱۷ ساعت تلاش روز آخر را با موفقیت به پایان می رساند. برای اثبات صعود، کلنگش را بر روی قله جا می گذارد و با گرفتن یک عکس که چندان گویای چیزی نبود، قله را ترک می کد. پیش از غروب خورشید تنها می تواند مسافت کوتاهی فرود آید با رسیدن شب مجبور می شود در ارتفاع ۸۰۰۰ متری بر روی صخره ها سنگ چینی درست کرده و در آن به حالت بیواک تا طلوع خورشید روز بعد منتظر بماند. او با تلاشی شگفت آوراز این شب، جان سالم به در می برد.

صبح روز بعد پس از گذشت ۴۱ ساعت ازآغاز حرکت فرسایشی خود (از کمپ ۳) در حالی که انگشتان پایش یخ زده بود و از نظر ذهنی هم در اوهام به سر می برد، می تواند خود را به کمپ ۵ نزد دوستانش برساند ، او با کمک دوستان به کمپ اصلی می رود و به جای استقبال گرم، با برخورد سرد هرلیخ کوفر مواجه می شود.

در سال های بعد بول از جانب بسیاری، مورد بایکوت خبری قرار گرفت و برای همیشه از برنامه های هرلیخ کوفر خط خورد. دو سال بعد بول همراه تیمش برودپیک را برای اولین بار صعود کرد و بلافاصله به صورت انفرادی عازم چوگولیزا شد اما دیگر هیچ گاه از آن صعود باز نگشت. تا سال ها سایه تردید بر صعود بول بر نانگاپاربات باقی مانده بود تا این که کلنگ او در سال ۱۹۹۹ در میان برف های قله پیدا شد.

پس از فتح جبهه راخیوت، نظرهرلیک کوفر به صعود جبهه دیامیر معطوف شد و سال ۱۹۶۱ با تیم بزرگی عازم این منطقه شد.

قسمت دشوار این مسیر نخست هزار متر یخچال پرشیب و آن گاه دیواره ای ۲۰۰ متری بود که به ارتفاع ۶۰۵۰ متر ختم می شد، مسیری که تیم آلمانی سال ۱۹۳۹ پس از صعود از آن، آنچنان توانش تحلیل رفته بود که مجبور به بازگشت می شود. تیم آلمانی به سرپرستی فتی تونی کینشوفر و همراهی کوه نورد معروف هاری رست با برقراری یک کمپ میانی بر روی یخچال می تواند خود را به بالای دیواره برساند، تیم که از بارکشی بر روی یخچال و دیواره به ستوه آمده بود تنها با برقراری یک کمپ دیگر تصمیم به حمله نهایی می گیرد. آنها از ارتفاع ۶۵۰۰ متری صعود آخر خود را آغاز می کنند و یک شب را در ارتفاع ۷۲۰۰ متر در دشتی پر برف زیر هرم قله که به کاسه بازین معروف است بدون چادر به صبح می رسانند، شبی با هوایی سرد، صاف و بدون باد. صبح از فرط ضعف و آزاری که از سرمای کشنده دشت مرتفع بازین دیده بودند، از صعود منصرف شده و به پایین باز می گردند.

سال ۱۹۶۲ تیم آلمانی مجددا به دیامیر باز می گردد و همانند سال قبل به کمک باربران پاکستانی، کمپ های خود را بر قرار می سازد. در این سال آنها برای حل مشکل حمل بار به بالای دیواره ۲۰۰ متری که بعدها به دیواره کینشوفر معروف شد، یک خط نقاله طراحی می کنند با نصب پایه ای چرخدار در بالا و زیر دیواره و کابلی فولادی که دو پایه را به هم متصل می ساخت بارها را به بالا منتقل می کردند. با این کار تیم توانست در هر تلاش ۵۰ کیلوگرم بار به بالا منتقل کند در حالی که باربرها در هر تلاش بیش از ۱۳ کیلو گرم، بار را نمی توانستند به بالای دیواره منتقل کنند. "هوبرت اسمیت بار" طراح و مسوول نصب این کابل نقاله بود که پس از اتمام نصب، چند باربر جوان پاکستانی به عنوان متصدی کار با آن انتخاب شدند و تیم صعود برای برقراری کمپ های بالاتر به تلاش خود ادامه می دهد.


رینهولد مسنر

گونتر مسنر

هرمان بول

هرلیک کوفر

در روزهای بعد کمپ سوم در بالای یک پیشانی یخی بر قرار می شود و آن گاه مقرر می گردد که ۵ نفر، حمله نهایی را آغاز کنند. قرار بر این است که آنها با خود چادری ببرند ودر کاسه بازین برپا کنند. آنها روز بعد به بازین می رسند و چادر خود را برای حرکت نیمه شب آماده می کنند اما با بوران و باد شدید مواجه شده و به اجبار یک شب دیگر را در کمپ آخر می مانند.

بامداد صعود به قله، "آندرل" یک نفر از پنج نفر حاضر در چادر به خاطر خستگی ناشی از توقف یک روزه در ارتفاع ۷۲۰۰ متر،از صعود انصراف می دهد و ۴ نفر دیگر "تونی کینشوفر"، "زیگی لو"، "مان هارد" و "اشتروم" در ساعت یک بامداد به راه می افتند.

در ابتدا آنها تراورس ۴ کیلومتری کاسه بازین را در پیش رو دارند. اشتروم پس از سه ساعت توان صعود را از دست می دهد و به تنهایی به سوی کمپ ۴ باز می گردد.

در آن روز کینشوفر نیز همانند هرمن بول به اشتباه فکر می کند که می توانند تا ظهر به قله برسند اما با تلاش زیاد، در ساعت ۵ بعدازظهر به قله می رسند. آنها دومین انسان هایی هستند که پس از گذشت نه سال از صعود تاریخی هرمن بول به آنجا رسیده اند. لحظاتی خوشحالی می کنند اما بعد کینشوفر فریاد می زند که هرچه سریع تر باید راه بازگشت را در پیش گیرند. نزدیک به صد متر پایین می روند نزدیک غروب بر روی صخره ها به یک سنگ چین دست ساز می رسند: همان جایی که هرمن بول در بازگشتش از قله بیتوته کرده است!

زیگی لو بیش از دیگران خسته است و می خواهد که همانجا شب را به صبح برسانند. دو نفر دیگر قبول می کنند و با در آغوش گرفتن یکدیگر تا صبح می توانند به نوبت دقایقی را بخوابند.

ساعت ۶ صبح به پایین سرازیر می شوند و پس از اینکه قسمت های دشوار مسیر را می گذرانند و کمی از هم فاصله می گیرند، در ارتفاع ۷۵۰۰ متری، کینشوفر و مان هارد متوجه جسم سیاهی می شوند که از پشت سرشان بر روی یخ ها سر خورده و در راه به صخره های بیرون زده از یخ کوبیده می شود و باز به پایین می رود و آن کسی نیست جز زیگی لوی خسته که تا آنجا را با کمک دو دوستش فرود آمده بود. زیگی لو بیهوش می شود. کینشوفر نزد او می ماند و مان هارد به امیدی برخواسته از استیصال رو به پایین می رود تا شاید کمکی بیاورد. او به چادر کاسه بازین می رسد و آن را خالی می یابد. آندرل و اشتروم، دو نفر دیگر گروه که از صعود نهایی بازمانده بودند، توقف بیشتر در آن ارتفاع را تاب نیاورده و پیش از بازگشت تیم، به کمپ های پایین تر رفته بودند. مان هارد به اجبار دوباره فرود می رود و بالاخره پیش از غروب خود را به کمپ سوم می رساند و بقیه را از حادثه آگاه می کند.

اما از آن سو کینشوفر چند ساعتی کنار دوست خود می ماند. حدود ساعت ۷ بعدازظهر در می یابد که زیگی لو دیگر هیچ علائم حیاتی ندارد. خسته و فرسوده راهی پایین می شود. او تمامی شب را راه می رود. از کنار چادر بازین گیج و منگ رد می شود و تمام راه فقط جای پای مان هارد را می بیند و سحر گاه خود را به شیب یخی بالای کمپ سوم می رساند و آنگاه مثل آدم های خواب نما، بی هیچ تحرک و تلاشی برای آگاه کردن دیگران از حضورش همان جا می نشیند تا این که ساعت ۹ صبح افراد حاضر در کمپ ۳ او را می بینند و به چادرش می آورند.

کینشوفر و مان هارد در قسمت های مختلف بدن دچار سرمازدگی می شوند و با کمک جمع زیادی از دوستان شان کمپ به کمپ پایین می آیند و از آنجا با برانکارد به دهکده دیامیرا، بونرباس، راولپندی و نهایتا آلمان برده می شوند.

تونی کینشوفر هم چون هرمن بول عمر درازی نمی یابد و چندی بعد در یک کلاس صخره نوردی سقوط می کند و جان می بازد و مان هارد نیز تا آخر عمر از عوارض سرمازدگی رنج می برد .

صعود جبهه ی دیامیر دومین تلاش موفق آلمان ها بر نانگاپاربات بود اما گویی هنوز عطش آنها بر پیروزی بر این قله پایانی نداشت. هرلیخ کوفر اکنون در سودای سرپرستی صعودی از جبهه شرقی نانگاپاربات، روپال است که بزرگترین دیواره سنگی و یخی جهان به شمار می رود. او که شخصا هیچ وقت توان صعود ارتفاعات بالا را نداشت، صعود کوه عریان را به عنوان یک هدف والا، از سایر قله ها و مناطق جهان مجزا می دانست. صعود هرمن بول اگر چه شادمانش ساخته بود اما آن را در راستای آرمان های برادرش ویلی مرکل نمی دانست و هنوز در پی آن بود راه را آن گونه که خود می پسندید هموار سازد و انسان هایی دیگر را به زیارت آن کوه ببرد.

پس از سال ۱۹۶۲ تا سال های آخر دهه ۶۰، هرلیخ کوفرچندین برنامه شناسایی و صعود بر روپال تدارک دید و حتی یک بار برای صعودی زمستانی تلاش کرد که هیچ کدام موفق نبود و البته در آن سال ها نیز هیچ صعود دیگری بر نانگاپاربات انجام نشد و این قله همچنان دست نیافتنی می نمود و گویی هر افتخار اولینی را برای وارث ویلی مرکل کنار نهاده بودند.

در سال ۱۹۷۰ تیمی بزرگ دوباره روانه جبهه روپال شد و این بار هرلیخ کوفر از یک کوه نورد جوان و پرتوان دعوت کرد که البته تا آن روز هیچ تجربه ای خارج از کوه های آلپ نداشت: "رینهولد مسنر" ۲۶ ساله اهل تیرول جنوبی در ایتالیا. کوفر همیشه به عقاید ناسیونالیستی اش اعتراف داشت و همه کسانی را که به تیم هایش دعوت می کرد یا آلمانی بودند و یا آلمانی زبان و مسنر هم این شانس را داشت که به خاطر زبان مادری اش از میان کوه نوردان برجسته آن زمان، مورد انتخاب او قرار گیرد.

داستان مسنر و گونتر

در هفته های پیش از اعزام، یکی از افراد تیم از همراهی باز می ماند و رینهولد مسنر از فرصت استفاده می کند و "گونتر" برادرش را به جایگزینی او پیشنهاد می دهد که مورد قبول سرپرست واقع می شود.

تیم با حضور ۱۰ کوه نورد قوی و جمع زیادی از باربران به منطقه می رود تا تلاش دشوار خود را آغاز کند. علاوه بر برادران مسنر، فلیکس کن ، پیتر شولتس و گِرد باور از دیگر کوه نوردان مشهور این گروه هستند.

از روز ۱۵ ماه می، صعود تیم آغاز می شود. در روز اول، رینهولد و گونتر با نشان دادن توان و اشتیاقی فوق العاده، کار ثابت گذاری ۲۰۰ متر طناب را به پایان می رسانند و کمپ اول را دایر می کنند. این عمل موجب می شود که در همان ابتدا تذکری جدی از جانب هرلیگ کوفر دریافت کنند که به ایشان گوشزد می کند نه در غالب تیمی دو نفره که باید همراه با گروه کار کنند و حتی تصمیم می گیرد از آن پس هر یک را در گروه هایی جداگانه بالا بفرستد که رینهولد تاکید می کند گونتر هم طناب اوست و با هیچ کس بهتر از او نمی تواند کار کند.

در روز های بعد کمپ دوم در ارتفاع ۵۵۰۰ متری در شکافی یخی برقرار می شود که از آن پس به کلیسای یخی موسوم می شود و با تلاشی دامنه دار، کوه نوردان و باربرها طی روزهای متمادی می توانند ۳ تن بار به آنجا منتقل کنند و پس از آن چادرهای کمپ سوم را در ارتفاع ۶۰۰۰ متر بر پا سازند.

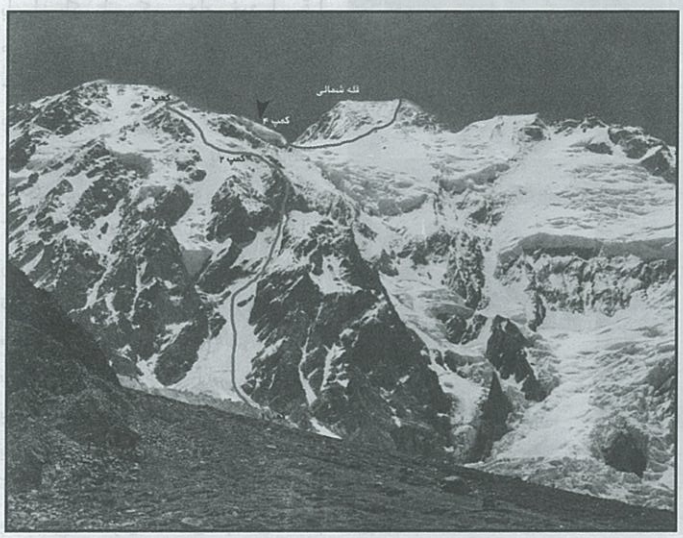
در مسیر طراحی شده برای صعود آن سال، مشکل ترین قسمت، یک پیشانی یخی پر شیب و طولانی بود که از ارتفاع ۷۲۰۰ تا ۷۸۰۰ متر امتداد داشت و "دهلیز یخی مرکل" نامگذاری شده بود. این دهلیز جایی بود که سد راه تیم ۱۹۶۸ هرلیخ کوفر شده بود و این بار نیز به عنوان کراکس مسیر دغدغه اصلی صعودکنندگان بود.

پس از برپایی کمپ سوم، هرلیخ کوفر طرح نهایی اش را چنین اعلام می کند که کمپ ۴ در پایین پیشانی یخی برقرار شود، آن گاه گونتر به همراه ۴ نفر دیگر دهلیزمرکل را ثابت گذاری کنند و کمپ ۵ را در اواخر یخچال برپا سازند. سپس رینهولد مسنر و پیتر شولتس به عنوان تیم اول صعود قله را و فردایش نیز فلیکس کن و دو نفر دیگر که در ثابت گذاری حضور نداشته اند راهی قله شوند و در نهایت همگی به پایین بازگردند. گونتر از اینکه باید کاری به مراتب مشکل تر از صعود را انجام دهد ولی در تیم قله جای نداشته باشد عصبانی می شود و رینهولد نیز در این نارضایتی با او شریک می گردد. در روزهای بعد، جبهه هوای خرابی به منطقه می آید و بیش از دو هفته بارش ادامه می یابد و همه مجبور می شوند به کمپ اصلی بازگردند و طرح نهایی صعود لغو می شود.

در روز ۱۸ ژوئن کلیه کوه نوردان برای حمله نهایی از کمپ اصلی دوباره به راه می افتند. ایشان تا به حال سه کمپ برپا کرده و بارهای زیادی را به بالا منتقل کرده اند. مرحله به مرحله بالا می روند و روز ۲۳ ژوئن کمپ چهارم را پای دهلیز مرکل برپا می کنند. این بار دستور می رسد که رینهولد مسنر، فلیکس کن و پیتر شولتس صعود نهایی را انجام دهند و گونتر و گِرد بِاور مسیر را ثابت گذاری کنند. اما خبر بعدی احتمال ورود یک جبهه هوای خراب دیگر است که تیم را آشفته می کند. قرار می شود که کمپ ۵ با حداقل بارکشی و بدون بردن تجهیزات ارتباطی که در آن زمان وزنی بیش از چندین کیلوگرم داشته استه برپا شود آن گاه سرپرست ازکمپ اصلی با فرستادن منور قرمز یا آبی ایشان را از وضعیت نهایی هوا مطلع سازد. در آخرین تماس رادیویی رینهولد مسنر با هرلیگ کوفر مقرر می شود که شب قبل از صعود اگر منور آبی به آسمان برود به معنی هوای خوب است و طرح قبلی باید اجرا گردد و اگر رنگ منور قرمز باشد نشان دهنده هوای خراب است و در آن صورت رینهولد به تنهایی و به صورت سبک بار عازم قله شود و طی یک روز، تلاش خود را برای فتح قله انجام دهد و بقیه نیز قسمت پایین دهلیز را برای بازگشت او ثابت گذاری کنند.

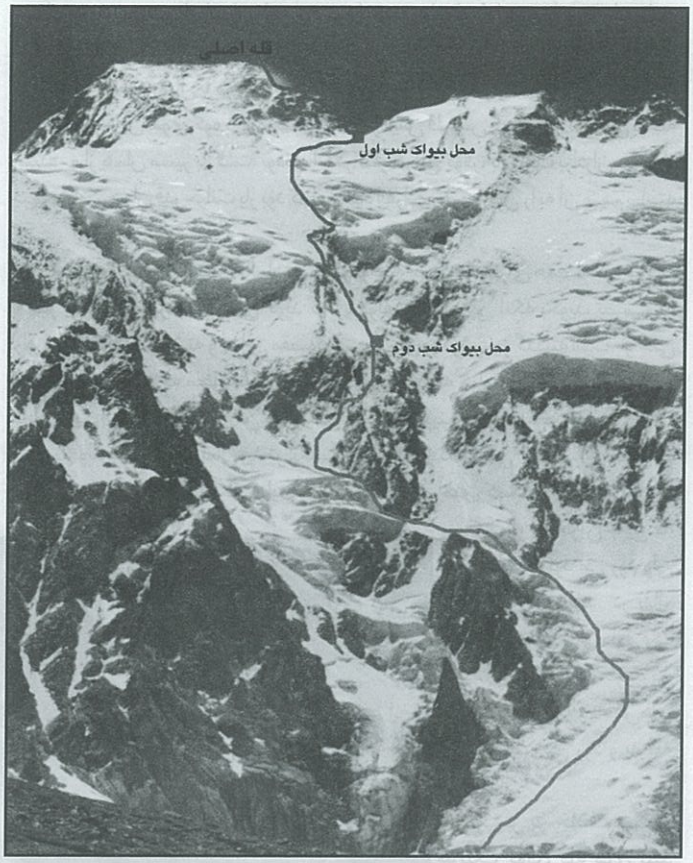
در ساعت ۹ شب منوری قرمز، آسمان روپال را روشن می کند. رینهولد بدون هیچ حرفی به چادرش می رود، کوله حمله اش را با کمترین تجهیزات می بندد، به کیسه خواب می رود و ساعت ۲ بامداد روز ۲۷ ژوئن، به قصد صعودی انفرادی از چادرش بیرون می آید. او مسیر یخی مرکل را مستقیم رو به بالا ادامه می دهد تا به دیواره سنگی غیر قابل عبوری می رسد. صعود بدون حمایت به نظر غیر ممکن می آید. تمام نوار سنگی را از نظر می گذراند و در میان صخره ها به جستجو می پردازد تا اینکه در منتهاعلیه سمت راست، دهلیزی سنگی پیدا می کند که برای صعود مناسبش می بیند، گرچه فرود خطرناک و دشواری را برای بازگشت خود پیش بینی می کند ولی وارد دهلیز پر شیب می شود و خود را به بالای دیواره می رساند. در آنجا اولین شعاع آفتاب بر او می تابد و گرم می شود و بعد متوجه فردی می شود که با سرعت زیاد دارد پشت سرش صعود می کند. با تعجب توقف می کند و منتظر می شود نزدیک شود. کوه نورد دوم به او می رسد و در می یابد که گونتر برادرش است که با سرعتی باورنکردنی مسیری را که رینهولد طی ۷ ساعت صعود کرده تنها در عرض ۴ ساعت پیموده است. او می گوید که از ساعت ۴ صبح با گِرد باور ثابت گذاری را شروع کرده اما کمی بعد با او حرفش شده، طناب ها را به زمین انداخته و از رد پای رینهولد عازم بالا شده است.

رینهولد و گونتر نزدیک عصر به قله می رسند. طبق عادت همیشه، دست های شان



را به هم می زنند و همان جا می نشینند. ایشان پس از هرمان بول و گروه سه نفره تونی کینشوفر، سومین گروهی هستند که تا به آن لحظه به قله نانگاپاربات رسیده است. با دوربین گونتر از هم عکس می گیرند و رینهولد روکش نمدی دستکش اش را که یخ زده است در می آورد و زیر سنگی می گذارد، بی آنکه بداند این تنها مدرکی است که بعدا صعودش را اثبات خواهد کرد.

پس از ساعتی توقف، فرود آغاز می شود. علایم ارتفاع زدگی در گونتر کم کم ظاهر می شود. صعود سریع ۴ ساعته او از دهلیز مرکل حالا دارد عوارضش را نشان می دهد. گونتر تلو تلو خوران راه می رود و با آن حال، فرود از جبهه روپال، آن هم بدون طناب و در تاریکی به نظرشان خطرناک می رسد. گونتر پیشنهاد می دهد از جبهه دیامیر پایین بروند. رینهولد مخالفت می کند. آنها بر روی خط الراس از مدخل ورودی به دهلیز مرکل می گذرند، (جایی که صبح از آن عبور کرده بودند) تا گردنه ای در پایین دست که از سمت جنوب به نوار سنگی بالای یخچال مشرف بوده می روند و در میان صخره ها جایی برای بیتوته پیدا می کنند. شب را با آغوش گرفتن یکدیگر به صبح می رسانند و با اولین اشعه های خورشید رینهولد کمی از صخره های روپال پایین می رود تا شاید بتواند با داد و فریاد بقیه را مطلع کند و آنها برایشان طناب بیاورند. ا و در عین ناباوری فلیکس کون و پیتر شولتس را می بیند که با یک حلقه طناب رابط در حال تراورس از مسیر دیروز او برروی دهلیز یخی به سوی قله هستند. فلیکس متوجه فریادهای رینهولد می شود و از او می پرسد ((آیا قله را صعود کرده اند؟ !)). رینهولد می گوید: ((آری)) و بلافاصله از او می



خواهد که مسیرشان را به سمت او کج کنند و طناب را برایشان بیاورند. فلیکس می گوید که ((این آخرین طنابمان است)) و آن گاه با دور شدن از مسنر راه را به سمت قله ادامه می دهند.

رینهولد ناباورانه به سوی گونتر باز می گردد. وقت زیادی را به امید آنها تلف کرده اند و حالا دیگر چاره ای جز فرود از یخچال های دیامیر ندارند. به گونتر کمک می کند که از جایش بر خیزد و به جانب غرب، فرود در مسیری ناشناخته را آغاز می کنند.

ابتدای مسیر شیب تندی دارد و فرود ایشان چندان هم آسان به نظر نمی رسد. رینهولد به یاد زیگی لو می افتد که ۸ سال قبل و پس از یک شب مانی سخت در چنین ارتفاعی از روی شیب های یخی سقوط می کند. سعی می کند از گونتر فاصله نگیرد. خودش مسیرهای پر شیب را اول پایین می رود و بعد با نوک کلنگ راه را به او نشان می دهد. آنها نزدیک به ۳۵۰۰ متر راه پیش رو دارند که از میان برجهای سنگی و یخی پایین دست می گذرد. گونتر از شدت تشنگی از حرکت باز می ایستد. رینهولد در داخل کوله هایشان دو قوطی کنسرو و مقداری پودر شربت پیدا می کند. یکی از قوطی ها را خالی می کند و مقداری برف و شربت در آن می ریزد و با دست تکانش می دهد تا کمی ذوب شود. گونتر آن را می نوشد و دوباره به دنبال برادر به راه می افتد.

هوا رو به تاریکی می رود. رینهولد یک دفعه حضور کوه نوردی دیگر را در ۵۰ متری سمت راستش احساس می کند که همراه با او راه می رود و با توقفش می ایستد! قیافه کوه نورد سوم را نمی تواند به خوبی ببیند اما صدای شکستن یخ ها را زیر پاهای او می شنود، می ترسد، صبر می کند تا گونتر از پشت برسد. می بیند که گونتر با دستانی لخت، تیغه ی فلزی کلنگ را گرفته و با تقلای زیاد پایین می آید. سراغ دستکش هایش را می گیرد. گونتر نمی داند چه کارشان کرده. یک لایه از دستکش خود را به او می دهد.

شب رینهولد و گونتر در ارتفاع ۶۲۰۰ متری در بالای یک برج سنگی برای دومین بار بیتوته می کنند. در دوردست عده ای انگار آتش روشن کرده و به دورش نشسته اند. رینهولد سعی می کند حواسش را به خودشان جمع کند. بر خلاف پیش بینی بد هوا که شب آخر هرلیگ کوفر با منور قرمز خبرش را داده بود، آسمان کاملا صاف است و این مسئله امید او را به نجات بیشتر می کند. نیمه های شب با بالا آمدن ماه دوباره راه می افتند. او سمت راست برج سنگی زیر پای شان را برای فرود انتخاب می کند و در می یابد که مسیر ساده تر از آن چیزی است که به خاطرش چند ساعت توقف کرده بود. با روشن شدن هوا به پایین برج های سنگی و یخی می رسد. دیگر شیب مسیر کم شده است و از شکاف های یخی نیز خبری نیست. رینهولد طبق معمول جلو تر است و گونتر هم با وضعیتی بهتر از قبل پشت سر او پایین می آید. قرار می گذارند که در پایین یخچال، روی چمن زارهای سمت راست، پای اولین چشمه توقف کنند و منتظر هم بمانند. کمی پایین تر سمت راست، صخره ای بزرگ وجود دارد. رینهولد به زیر آن می رود. اینجا حوالی کمپ اول تیم هایی هستند که برای صعود از جبهه دیامیر تلاش می کرده اند.

جویباری بر روی یخچال جاری است. بی وقفه ازآن آب می نوشد. در جنوب، آفتاب بر فراز خط الراس مازنو می درخشد. اولین بهمن از دره دیامیر سرازیر می شود. جای او امن است اما گونتر کجاست؟ دوباره از آن آب می نوشد. سه روز است که آب نخورده. پایین تر می رود و کف یخچال می نشیند. هنوز از گونتر خبری نیست. او زیادی پایین آمده است. شاید گونتر از بالا دسته تراورسش را به سوی چمن زارها آغاز کرده باشد و حالا او باید سریع تر خودش را به اولین چشمه برساند. به کناره یخچال می رسد. لحظه ای توقف می کند. در چمن زارهای آن سو در بالای تپه مشرف به یخچال، صدای همهمه ای برپاست. کلنگش را در دست می گیرد و می خواهد از شیب مورنی حاشیه یخچال بالا برود. صداها قطع می شوند. به اطرافش نگاه می کند. آن کوه نورد سوم را دوباره می بیند که ایستاده و به او نگاه می کند اما از گونتر خبری نیست. درچمن زارهای پایین دست، یک اسب قهوه ای می بیند و کمی آن سو تر چندین دام که با چوپان های شان دور خود می چرخند. فکر می کند که شاید تیم دیگری در منطقه است. به بالای شیب مورنی می رسد. تخته سنگ بزرگی آنجا است که انگار برج دیده بانی نقطه مرزی یخچال و چمن زار است. اسب توقف می کند. رینهولد به طرفش می رود. اسب به شکاف قهوه ای نهری خشکیده بدل می شود. به سوی گله نگاه می کند و فقط تخته سنگ هایی پراکنده را در میان چمن زار می بیند و آن سو تر چند دار و درخت که انگار دارند از گله ی تخته سنگ ها مراقبت می کنند. از میان چمنزار و بوته های بلند شمشاد راهش را به سوی پایین پی می گیرد. به زمینی مسطح می رسد که محل مناسبی برای برقراری کمپ ها ست. چند قوطی زنگ زده کنسرو می بیند. اینجا کمپ اصلی تیم های دیامیر بوده است پس باید در آن حوالی چشمه ای باشد. در شیب های سمت راست چمن زار جویباری می یابد، آن را دنبال می کند و به سرچشمه می رسد. از گونتر خبری نیست. فریاد می کشد. جوابی نمی آید، کمی آب می نوشد. کفش هایش را در می آورد. پاهایش ورم کرده اند. داخل آبشان می کند. از گونتر خبری نیست. کفشها را دوباره می پوشد. کوله اش را کنار تخته سنگی می گذارد و باز از همان مسیری که آمده بود، بر می گردد.

برف مسیر آفتاب خورده ، نرم شده است و سختی صبحگاه را ندارد. در پایین جبهه دیامیر، بالای یخچال های سیاه و مرده که پر از شکاف و خرده سنگ هستند، یک کفی یک دست وجود دارد که انگار با برف تازه و سفید هموارش کرده اند. به یاد می آورد که آخرین بار گونتر را آنجا دیده است. چند ساعت طول می کشد تا خودش را به آنجا برساند ولی هیچ رد پایی نمی بیند. حتی رد پای امروز صبح خودش. کمی به سمت مخالف مسیری که صبح پایین آمده بود می رود. بقایای بهمنی را می بیند که قطعات بزرگ یخ و برف روی هم انباشته شده اند. صبح وقتی به زیر اولین صخره رسیده بود و داشت از جویبار روی یخچال آب می خورد، صدای فرو ریختن این بهمن را شنیده بود. لرزه ای سر تا پایش را فرا می گیرد. ((آیا گونتر زیر این همه برف و یخ خوابیده است؟)) آخرین حرف های شان را به یاد می آورد: ((اینجا را پایین می رویم و از زیر صخره ها به سمت راست می کشیم.)) و حالا او نزدیک همان صخره ها بود. جایی که طبق وعده باید تراورس را به سمت راست آغاز می کردند.

به زیر پای خود نگاه می کند. از اینکه روی برادرش ایستاده باشد از خودش متنفر می شود و بعد با آخرین توان او را صدا می زند: ((گونتر)) .

هوا در حال تاریک شدن است. بعد از هر نعره ای که می کشد سکوت پیرامونش سنگین تر می شود. رو به پایین می رود و به شکاف یخی عریضی بر می خورد که راهش را سد کرده است. مجبور می شود دوباره تا آن بهمن ها بالا بیاید. به شدت سردش است.

گریه می کند و نام گونتر را زوزه می کشد. دوباره آن کوه نورد سوم را می بیند. تکه های یخ را بر می دارد و ناسزا گویان به طرفش پرتاب می کند. کوه نورد از او فاصله می گیرد و کمی دور تر به نظاره دوباره اش می نشیند.

مه غلیظی اطرافش را فرا می گیرد و کمی بعد در می یابد که غبار مه روشن شده است. سر پا می ایستد. نام گونتر را دوباره فریاد می زند. در می یابد روند تدریجی مرگش آغاز شده است. بی اینکه بخواهد فکر کند که گونتری وجود داشته، تراورسش را به سمت راست آغاز می کند. چند ساعت بعد به چشمه دیروزی می رسد. کوه نورد سوم زودتر از او رسیده است. رینهولد او را می بیند که کنار چشمه نشسته است و دارد کفشش را در می آورد. انگشتان کوه نورد سوم تاولهای بدی زده اند و کبود شده اند. کمی آن سو تر از او می نشیند و بعد طاق باز وسط چمن ها دراز می کشد و به خواب می رود.

عصر بیدار می شود. تمام روز را آنجا خوابیده است. می فهمد که قرار نیست کسی به سراغش بیاید. کمی پایین می رود و بعد در شکاف زیر یک تخته سنگ بیتوته می کند.

رینهولد مسنر بعد ها از آن دو روزش می گوید که چگونه بی هیچ فکری فقط رو به پایین می رفته اما هر بار که از خواب بیدار می شده، یاد گونتر می افتاده که بر نگشته و صدایش می زده و بعد به همراه آن کوه نورد سوم دوباره روانه پایین می شده است.

او فردای روزی که از پای چشمه راه افتاده بوده به کلبه ای می رسد و مردی را می بیند که کنار دیوار در حال شکستن هیزم است. آن مرد هم مثل سایر کسانی که در روزهای گذشته دیده بود غیب می شود، اما چند دقیقه بعد با چند مرد دیگر به سویش می آید. رینهولد به آنها دست می زند و گرمای انسانی را در پوستهایشان احساس می کند و می فهمد که واقعی هستند. مردان او را به داخل کلبه شان می برند و به او دوغ و نانی محلی که به آن چاپاتی می گویند، می دهند وشب او را کنار آتش بخاری می خوابانند.

روز بعد رینهولد به کمک آنها تا روستایی در پایین دست می رود که "سر" نام دارد. پاهایش به شدت تاول زده اند و او دیگر توان راه رفتن ندارد. مثل یک گدای ناتوان در گوشه ای می نشیند. بعد ۴ مرد تفنگ به دست را می بیند که به سویش می آیند. رینهولد اول می ترسد و فکر می کند که برای کشتن و برداشتن تتمه وسایلش آمده اند اما به زودی در می یابد که این مردمان ساده می خواهند به او کمک کنند. آنها سبدی حصیری می آورند و رینهولد را در آن می گذارند و روی پشت شان تا روستای دیامیرا در پایین دره می برند و از آن پس با دو تکه چوب برانکاردی می سازند و او را به روستایی دور دست حمل می کنند که بونرباس نام دارد و رینهولد در بونرباس رود بزرگ ایندوس و جاده ای که از آن ماشین می گذرد را می بیند. آنجا آستانه خروج از دره ی بزرگ دیامیر و جبهه غربی نانگاپاربات است.

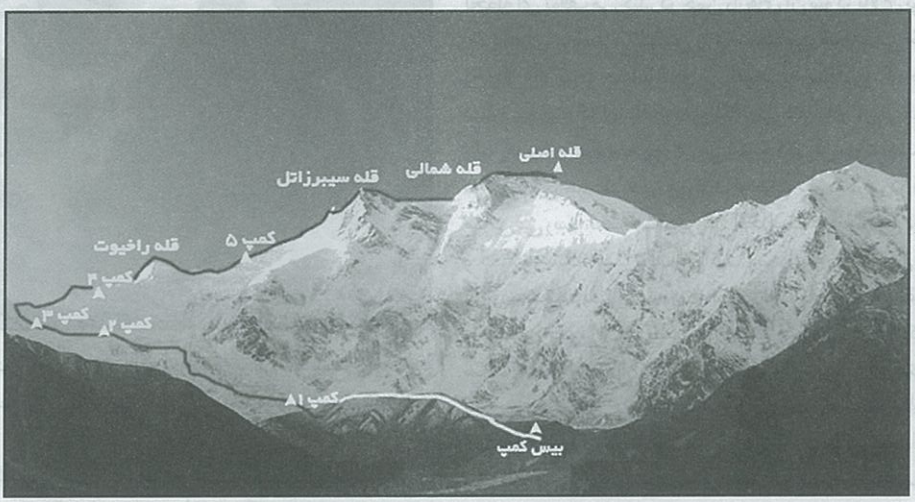
او با یک جیپ نظامی به سربازخانه ای برده می شود و آنجا می شنود که در رادیو خبری گفته شده که دو کوه نورد در نانگاپاربات مرده اند!

شب بعد، هرلیگ کوفر که خبر پیدا شدن کوه نوردی را در جبهه دیامیر شنیده است که در حال حاضر در یک درمانگاه محلی نزدیک گیلگیت نگهداری می شود خود را از کمپ اصلی به او می رساند. رینهولد روی تخت درمانگاه است و انگشتان پاهایش وضعیت بسیار وخیمی دارند. با گریه ای که امانش را بریده است می خواهد داستان بهمن زدن گونتر را تعریف کند اما هرلیخ کوفر دست بر موهایش می کشد و او را به سکوت دعوت می کند. حالا میان این دو نفر و نانگاپاربات رابطه ای مشابه برقرار است. رینهولد مسنر و هرلیخ کوفر هر دو برادرانشان را در این کوه از دست داده اند اما در همان حال احساس می کنند که درونشان هیچ مشابهتی به یکدیگر ندارند.

برنامه صعود روپال با موفقیت انجام شده بود. روز اول رینهولد و گونتر قله را صعود کرده بودند و از آن سوی کوه پایین رفته بودند و فردایش فلیکس کن و پیتر شولتس به قله رسیده و از همان مسیر بازگشته بودند. اما در نظر هرلیخ کوفر، بازگشت برادران مسنر از جبهه دیامیر همان قدر خیانت بار بود که او صعود انفرادی هرمن بول را به آن متهم ساخته بود.

هرلیخ کوفر در بازگشت به آلمان به مسنر توصیه می کند که برای همیشه کوه نوردی را کنار بگذارد و به رسانه ها می گوید که رینهولد از ابتدا و بی آنکه بگوید، تصمیم به تراورس نانگاپاربات داشته و به این مقصود حتی از جان برادرش نیز گذشته است. او حتی در کتابی می نویسد که محل مرگ گونتر نه در پایین جبهه دیامیر که روی خط الراس و همان جایی است که فلیکس کن و شولتس آخرین بار رینهولد را دیده بودند.

رینهولد مسنر در آن سال بیشتر انگشتان پایش را از دست می دهد. سال بعد دوباره به دیامیر باز می گردد و انسان هایی را که برای پایین آمدن کمکش کرده بودند پیدا می کند. او به آخرین جایی که گونتر را دیده بود می رود ولی اثری از او نمی یابد. در سال ۱۹۷۸ به تنهایی و طی یک صعود آلپی که آن را سخت ترین صعود عمرش می خواند یخچال های دیامیر را بالا می رود و به قله می رسد.



مسنر بر خلاف توصیه هرلیگ کوفر، قله های بلند جهان را یکی پس از دیگری می پیماید و در سال ۱۹۸۶ عنوان اولین انسانی را کسب می کند که هر ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر را صعود کرده است.

در سال ۲۰۰۰ دوباره به نانگاپاربات بر می گردد و این بار با برادرش "هوبرت" از شمالی ترین یال جبهه دیامیر تا ارتفاع ۷۵۰۰ متر بالا می رود ولی نیمه تمام به پایین بر می گردد.

پیتر شولتس و فلیکس کن دیگر صعود کنندگان جبهه روپال، همچون هرمن بول و تونی کینشوفر، پس از مدت کوتاهی به روح نانگاپاربات می پیوندند. شولتس چندی بعد در یال مون بلان کشته می شود و فلیکس کن به عنوان نور چشمی هرلیگ کوفر در سال ۱۹۷۲ با تیم او به اورست می رود و در سال ۱۹۷۴ بی آنکه توضیحی بر جای بگذارد خودکشی می کند.

کارل ماریا هرلیخ کوفر که تا آن زمان ۷ برنامه بر نانگاپاربات اجرا کرده و اولین صعودهای موفق هر سه جبهه را به سرپرستی خودش ثبت کرده بود دوباره و برای آخرین بار تیمی را به نانگاپاربات می آورد و علاوه بر آن برنامه هایی را بر K2 و اورست ترتیب می دهد. او در سال ۱۹۹۱ در سن ۷۵ سالگی در مونیخ در می گذرد و به سمبل کوه نوردی آلمان تبدیل می شود.

اما گونتر سال ها در زیر یخ های دیامیر می ماند و هر چقدر رینهولد معروف تر می شود داستان او نیز از لابه لای صفحات کهنه بیشتر بیرون می آید و اتهامات هرلیخ کوفر و دفاعیات رینهولد مسنر به جدالی فراگیر بدل می شود تا اینکه گونتر در سال ۲۰۰۵ سر از برف ها بیرون می آورد و بقایای جسدش به صورتی کاملا اتفاقی توسط راهنمایان محلی دیامیر، درهمان جایی که پیش از آن رینهولد نشان داده بود پیدا می شود و این معمای تاریخی به جواب نهایی خود می رسد.

ما، یعنی تیم ایرانی صعود کننده نانگاپاربات در یکی از روزهایی که در کمپ اصلی بودیم راهنمای محلی میان سالی را دیدیم که سمندر نام داشت و از احترام ویژه ای در

منطقه ی دیامیر برخوردار بود. او زیاد سخن نمی گفت و سخت می شد به حرفش آورد. سمندر کسی بود که جنازه گونتر را تشخیص داده و خبرش را هزاران کیلومتر آن سو تر به مسنر رسانده بود. او لحظه های غمباری را که رینهولد پس از ۳۵ سال به برادرش رسیده بود برایمان تعریف کرد و فشار بغض و سکوت را برای دقایقی با خود به کمپ اصلی آورد. بغض از دست دادنی که می دانی غیر قابل جبران است و هر توجیهی که بیاوری باز ندایی در درونت می گوید که فقط داری خودت را فریب می دهی و ما در آن لحظات نمی دانستیم در انتهای همین صعود، چنین تجربه ای به انتظار خودمان نشسته است.

در راه کمپ اصلی

روز اولی که به اسلام آباد رسیدیم، اشرف امان در هتل به دیدن مان آمد. او صاحب شرکت ATP بود که قرارداد کلیه خدمات صعود را تا کمپ اصلی با آن بسته بودیم. اشرف امان را به عنوان اولین فاتح پاکستانی K2 از پیش می شناختیم. سال ۱۳۵۶ که تیم باشگاه دماوند برای صعود گاشربروم یک به قراقروم رفته بود اشرف امان به عنوان باربر ارتفاع در یک تیم ژاپنی، هم زمان با ایرانی ها به منطقه آمده بود. آن سال ایشان توانستند پس از نخستین صعودی که ایتالیایی ها در سال ۱۹۵۳ بر K2 انجام داده بودند عنوان دومین صعود موفق در تاریخ K2 را از آن خود کنند.

درباره صعود نهایی K2 توسط "آشیل کامپونونی" و "لینو لاسیدلی" داستان های زیادی بر سر زبان ها است که آخر بار در سال ۲۰۰۴ ، لاسیدلی ۵۰ سال پس از آن صعود، در سالهای آخرین عمر و آن گاه که کامپونونی هم نورد و شریکش دیگر زنده نبود لب به اعتراف گشود که شب پیش از صعود نهایی K2 ، والتر بوناتی کوه نورد افسانه ای که در آن زمان جوانی ۲۴ ساله بوده با یک باربر پاکستانی به سوی ایشان در کمپ آخر می روند تا کپسول های اکسیژن را برای شان ببرند. آنها در شب تاریک به نزدیک چادر ایشان می رسند به طوری که صدای شان را می شنیده اند اما کامپونونی و لاسیدلی با خاموش کردن چراغهایشان از نشان دادن چادر طفره می روند و از آن دو می خواهند که کپسول ها را بگذارند و به پایین بروند که این کار در شب تاریک برای شان میسر نبوده است. بوناتی و آن باربر مجبور به شب مانی سختی می شوند و کامپونونی و لاسیدلی از ترس اینکه مبادا مدعیان دیگری برای صعود نهایی به جمع شان افزوده شود تا صبح به فریادهای جانفرسای آن دو پاسخی نمی دهند و ایشان را به آن شب مانی دشوار و بی سرپناه در چند ده متری چادرشان مجبور می کنند تا اینکه صبح بی هیچ توانی برای صعود، مجبور به بازگشت شوند و افتخار نخستین صعود K2 را کسی نتواند با ایشان شریک شود. در آن زمان بوناتی جوان هر چه می گوید در مقابل صعود کنندگان کبیر K2 کسی شنوای حرفش نیست و آن باربر پاکستانی نیز در اثر سرمازدگی دست ها و انگشتان پایش را از دست می دهد تا این که در سال های بعد بوناتی به غول کوه نوردی ایتالیا و جهان تبدیل می شود و تازه روزنامه نگاران به صرافت درباره جزئیات گزارشات و عکس ها می افتند و اسناد حقانیت او را بیرون می کشند و عاقبت لاسیدلی پیر در سال های احتضار لب به اعتراف می گشاید.

اشرف امان برای من واقعیتی نوستالژیک از زندگی اش را گفت که آن باربر گمنام که در میان آن بازی تاریخی خوب ها و بدها تنها مهره سوخته ای بیش نبوده که گویی از آن پس، سرنوشتش یا حتی دانستن نامش دیگر برای کسی ارزشی نداشته است، کسی نیست جز مهدی، دایی اش که از کودکی او را به کوه می برده و آرزوهای بزرگ صعود بر قله های مهیب کشورشان را در او می پرورانده است که دستیابی به آنها، جز از راه خدمت گزاری به خارجی های فاخر، برای شان میسر نبوده است. اشرف امان سرانجام به K2 صعود می کند و در آن جدال انگشتان پایش را نیز از دست می دهد و این تکرار دردناک، پایان بندی تراژدی خصوصی زندگی او بوده است.

من تا پیش از این اشرف امان را همیشه با آن چهره جوانش تصور می کردم که در اسلاید های آقای زکی پور دیده بودم، وقتی که تیم باشگاه دماوند در بازگشت نا موفق از گاشربروم یک به عیادت او در بیمارستان رفته بود و او با صورتی در هم شکسته از سرما، با پاهای باندلژ شده بر روی تخت بیمارستان نشسته و با اینکه تازه انگشتان پایش را قطع کرده بودند مثل بقیه داشت با لبخند به دوربین نگاه می کرد.

در صحبت هایی که با اشرف امان داشتم فهمیدم وقتی که هفده ساله بوده در سال ۱۹۶۲ در نخستین صعود موفق نانگاپاربات از جبهه ی دیامیربه عنوان باربر ارتفاع حضورداشته و به دستور هرلیخ کوفر تا ارتفاع ۶۵۰۰ متر، برای بردن بارها با تیم صعود تونی کینشوفرهمراه بوده است.

بعد از مرتب کردن بارهای مان ، روز سوم با دو دستگاه مینی بوس از اسلام آباد راهی چیلاس شدیم. علاوه برهفت نفر اعضای تیم، سه نفر دیگر نیز از ایران آمده بودند و قرار بود تا کمپ اصلی همراهمان بیایند. مهدی کاویان پسر کامران کاویان مدیر عامل شرکت نارون آرا که اسپانسر تیم بود؛ مهندس رضا وجوهی مسوول مستقیم پروژه نانگاپاربات در نارون آرا و رضا نظام دوست فیلم بردار گروه که این سه نفر قرار بود بعد از دو روز به پایین برگردند.

مسیر از جاده باریک و پر پیچ و خمی به نام بی مسمای "بزرگراه قراقروم" می گذشت که نه خط کشی داشت و نه هیچ تابلوی علائم رانندگی در اطرافش و راننده ها با سرعتی زیاد در حالی که یک روند دست شان روی بوق بود در آن می راندند. جاده در ارتفاعی بالاتر از صد متر، از کنار رود بزرگ ایندوس می گذشت و نگاه کردن به آن اعماق پرخروش از کناره های سراسر بدون حفاظ جاده و از داخل مینی بوسی که دیوانه وار تند می رفت بسیار ترسناک بود. این جاده، تنها راه ارتباطی پاکستان به چین دراستان هونزا است و بیست سال پیش با هزینه مشترک دو کشور ساخته شده است.

شب اول را در چیلاس ماندیم و فردا از روستایی به نام بونرباس که مبدا جبهه غربی نانگاپاربات است از بزرگراه قراقروم خارج شدیم و به روستای دیامیرا رسیدیم و شب را پای رودخانه بزرگی که از یخچال های نانگاپاربات سرچشمه می گرفت خوابیدیم.

راه پیمایی به کمپ اصلی سه روز به طول می انجامید. روز اول به روستایی به نام "سر" رسیدیم. جایی که مسنر در خاطراتش از آن نام برده بود که در پایین آمدن از جبهه دیامیر با پاهایی سرمازده خود را به آنجا می رساند و از آن پس در سبدی حصیری بر پشت مردمان محلی به پایین حمل می شود. ما شب را در پناه گاه چوبی زیبایی سر کردیم که به هزینه مسنر ساخته شده بود و چشم اندازی با شکوه به قله داشت. اهالی دیامیر می گفتند

با نهایت تأسف؛ فقدان تأثر انگیز کوه نورد نام آشنا و از اعضای تیم ملی کوه نوردی؛ زنده یاد خلیل عبد نکویی را به خانواده داغدار ایشان و جامعه کوه نوردی کشور تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم مغفور از خداوند متعال علو درجات و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسئلت داریم.

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

که او زیاد به اینجا می آید و به مردم منطقه کمک می کند. در آنجا ما تعدادی یاک دیدیم که می گفتند به هزینه او از تبت آورده شده و دور تا دور نانگاپاربات در چمن زارها پخش شده اند و مردم روستاها به صورت اشتراکی از گوشت آن استفاده می کنند.

مسنر علاوه بر فرود تاریخی اش از این جبهه که در آن برادرش گونتر را از دست داد، دو مسیر دیگر نیز بر دیامیر گشایش کرده است که آخری در سال ۲۰۰۰ بوده و البته نیمه تمام و ما در اسلام آباد مطلع شدیم که هم اکنون یک دختر و پسر اتریشی در حال تلاش بر روی آن مسیرهستند.

در روز دوم راه پیمایی پس از عبور از یک جنگل انبوه، به دشتی وسیع در ارتفاع ۳۸۰۰ متری رسیدیم که از یک سو صخره های بلند گرانیتی و از دیگر سو یخچال بزرگ دیامیر آن را احاطه کرده بود. اینجا کمپ اصلی اولین تیم آلمان ها بوده که در سال ۱۹۳۹ پس از چند تلاش ناموفق وپر تلفات بر جبهه راخیوت راهی دیامیر می شوند و در آن سال تا بالای دیواره ای که امروز به نام کینشوفر معروف است تا ارتفاع ۶۰۵۰ متری صعود می کنند و کمپ چهارم و در واقع آخر خود را در محل فعلی کمپ ۲ بر قرار می سازند.

در آن سال کمپ اصلی آنها دو کومه ی سنگی در کنار صخره های گرانیتی بوده که هم اکنون نیز پابرجا است و شب باربرها ی ما در آن خوابیدند.

روز ۳۱ خرداد به کمپ اصلی در ارتفاع ۴۲۰۰ متر رسیدیم. بارهای ما بالغ بر ۷۵۰ کیلوگرم بود و شرکت ATP هم تقریبا ۴۰۰ کیلو بار داشت که برای برقراری کمپ اصلی آورده بود و این همه را بیش از ۶۰ باربر می آوردند. باربرها پس از دریافت انعام به پایین برگشتند و تنها یک نفر آشپز، دو خدمه و افسر رابط تیم در کنار ما مستقر شدند.

پیش از ما در کمپ اصلی دو تیم آلمانی، یک تیم اتریشی و یک تیم ایتالیایی برای صعود مسیر نرمال مستقر شده بودند و چادر آن دختر و پسر اتریشی نیز که می خواستند مسیر نیمه کاره مسنر را تمام کنند بر پا بود و آشپز و افسر رابط شان، از دو هفته پیش که ایشان بالا رفته بودند بیکار نشسته بودند.

چشم انداز جبهه غربی نانگاپاربات از محل کمپ اصلی، بسیار کامل و واضح است، انگار که داری کل کوه را بر پرده ی سینما می بینی و برتمام مسیرها و کمپ ها با جزئیات احاطه داری. وقتی که ما آنجا رسیدیم تعدادی از کوه نوردان حاضر را دیدیم که صندلی ها را از چادرهای غذاخوری شان بیرون آورده و در آفتابی دلپذیر رو به آن پرده طبیعی سینما نشسته بودند و با دوربین های چشمی به دقت کوه را نظاره می کردند. بیشترکه توجه کردیم در ابتدا نقطه هایی را دیدیم که در ارتفاعی نزدیک به ۷۰۰۰ مترپشت سر هم حرکت می کردند و بعد نقاط متحرک دیگری که هر کدام در قسمتی از کوه میان کمپ های مختلف غالبا رو به پایین می رفتند. آنها یک گروه ۲۰ نفره بودند که از به هم پیوستن تیم های آلمانی و ایتالیایی همراه با باربرهای شان پدید آمده بود و ۴ روز پیش حمله نهایی خود را به سرپرستی یک کوه نورد مشهور آلمانی به نام "لوییس" آغاز کرده بودند و درطی سه روز قبل به مرور تعدادی از افراد این گروه توان صعود را از دست داده و اکنون در قسمت های مختلف مسیر، در حال برگشت بودند و تیم صعود نیز با ۱۲ نفر داشت به کمپ ۴ می رسید.

کمپ اصلی

از روزی که به کمپ اصلی رسیدیم، بیشتر بچه ها دچار مشکلات گوارشی شده بودند. سطح رعایت بهداشت در پاکستان بسیار از ایران پایین تر است و بعد از دو سه روز بیماریهای گوارشی و سرماخوردگی سریعا به همه منتقل شده بود. با توجه به تجربه کسانی که قبلا در پاکستان کوه نوردی کرده بودند می دانستیم بایستی دو سه هفته ای تحمل کنیم تا بدن مان به شرایط جدید عادت کند.

روز پس از استقرار را برای استراحت در کمپ ماندیم. به توصیه کاظم بنا بود که در کمپ اصلی هر نفر یک چادر اختصاصی داشته باشد. به همین خاطر تعدادی چادر اضافی برده بودیم که در کنار چادرهای دو نفره شرکت ATP برپا کنیم. حسین و احسان که نمی توانستند از هم جدا شوند، دو تایی به یک چادر رفتند و آن یکی را به انبار خصوصی شان تبدیل کردند!

در این روز تیم بین المللی، حمله نهایی خود را از کمپ۴ به قله آغاز کرده بود. آنها ساعت ۲ صبح از چادر ها بیرون آمده بودند. دو نفر باربر پاکستانی آنها که نثارحسین و علی نام داشتند در جلو برف کوبی می کردند آنها ساعت ۱۲ ظهر به قله رسیدند اما بقیه با سرعتی آرام چند صد متری پایین تر از آنها بودند. باربرها تا ساعت ۳ بعد از ظهر روی قله منتظر ماندند و بعد سرازیر شدند. مابقی که ۲زن و ۶مرد آلمانی و دو مرد ایتالیایی بودند ساعت ۵ بعدازظهر در هوایی توام با بارش، لحظاتی بر روی قله دیده شدند. افراد حاضر در کمپ اصلی همه نگران بودند و در چادر غذاخوری آلمان ها جمع شده بودند تا از طریق ارتباط رادیویی از وضعیت آنها در آن هوای خراب مطلع شوند. ظاهرا یکی از دوخانم صعود کننده بسیار خسته بود و برای ساعتی از حرکت بازمانده و با تزریق دگزامتازون مجددا سرپا شده بود.

با آغاز شب هوا دوباره صاف شد و ما نور چراغ هایی را می دیدیم که بعضا با فاصله ای زیاد کاسه ی بازین را تراورس می کردند. ساعت ۱۲ شب پس از چند ساعت اضطراب، خبر رسیدن آخرین نفر به چادر از بی سیم شنیده شد و کوه نوردان حاضر در کمپ اصلی را غرق شادی و سرور کرد. در آن لحظات از تصور اینکه زمانی بخواهم به خاطر صعود قله، خودم را در چنان وضعیتی قرار دهم وحشت می کردم. با چیزهایی که از صعودهای ۸۰۰۰ متری شنیده و خوانده بودم، این که آن تیم در هوای خراب در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر به صعود خود ادامه داده بود و ساعت ۵ عصر تازه فرود مسیری را آغاز کرده بود که طی۱۵ ساعت صعود شده بود، در نظر من عملی به شدت خطرناک می نمود که آن را از حدود خطرپذیری خود فراتر می دیدم. در آن زمان هرگز به ذهنم خطور نمی کرد که ما کمتر از یک ماه بعد در شرایطی به مراتب دشوارتر و خطرناک تر به اتفاق، نظیر چنین تصمیم هایی را خواهیم گرفت. شاید لازم بود تا در روزهای آتی و تا رسیدن به آن زمان، آن قدر دشواری ها و خطرهای پیاپی در این کوه ببینم تا حساسیتم را به مشقت دیدن از دست بدهم و دریابم خطر کردن آن شب آن تیم، در مقیاس های نانگاپاربات، اندازه بزرگی نیست. △

درگذشت رئیس اسبق فدراسیون کوه نوردی مهندس ابوالقاسم نوروزی را به جامعه کوه نوردی تسلیت می گوییم.

تولیدی فراز - محمدیان

دوست و هم نورد گرامی جناب آقای داود خیرجو

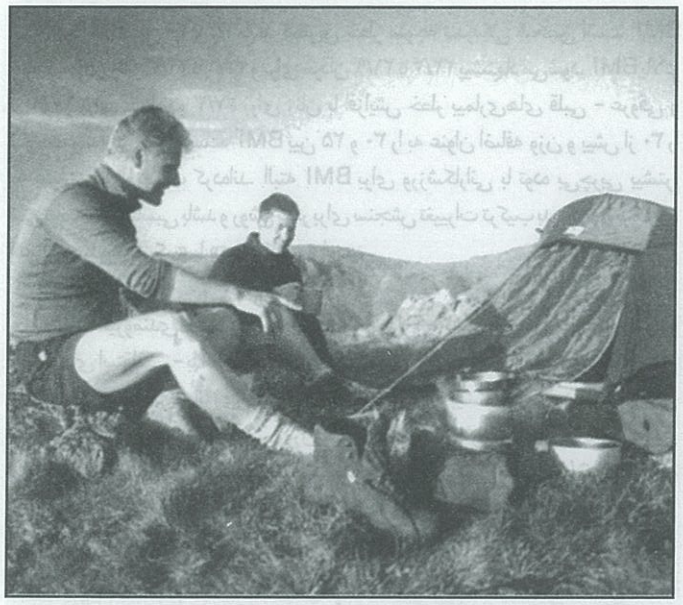
مصیبت وارده را به جناب عالی و خانواده محترم تسلیت گفته و از خداوند متعال برای تان صبر و سلامتی آرزومندم.

میرعلی هاشمی

تغذیه ورزشی

قسمت سوم

ترجمه: دکتر ابوالفضل جوادی



توازن مایعات

تعریق شدید ضمن ورزش می‌تواند به حذف قابل ملاحظه آب بدن و کانی‌های محلول در آب و سپس کاهش ظرفیت کارکرد جسمی منتهی شود. پس باید ضمن ورزش و پس از آن، مایعات از دست رفته را جایگزین ساخت. آب ۴۰ درصد تا ۶۰ درصد از توده بدن را تشکیل می‌دهد. حدود ۶۲ درصد از آب تام بدن درون یاخته‌ای و ۳۸ درصد برون یاخته‌ای است (پلاسما، لنف و سایر مایعات بیرون از سلول‌ها)

مصرف طبیعی آب از روزی ۲/۵ لیتر در زمستابن تا ۳/۵ لیتر در تابستان متغیر است.

ضمن ورزش، بدن از راه پوست (با تعریق) و از طریق بخار هوای بازدمی، آب از دست می‌دهد. میزان این اتلاف بسته به دمای محیط، رطوبت و ارتفاع از ۰/۵ تا ۱/۲ لیتر در نوسان است. در شرایط محیطی حاد، اتلاف مایع می‌تواند به بیش از دو لیتر در ساعت برسد. اگر کم‌آبی از حد ۲ درصد وزن بدن فراتر رود (جدول ۳) افت آشکاری در کارکرد جسمی فرد دیده می‌شود (جدول ۴). علامت‌های مربوط به کم‌آبی در جدول چهار آورده شده است.

همان گونه که در جدول ۴ دیده می‌شود، کم‌آبی شدید بالقوه کشنده است. ورزش کردن در شرایط کم‌آبی موجب افزایش سریع دمای بدن و گرمازدگی می‌شود. به عنوان مثال، در ضمن یک مسابقه ماراتون در دمای بالا ممکن است دوندگان حدود ۸ درصد از وزن بدن‌شان را از دست بدهند که معادل ۱۳ درصد از آب بدن آنهاست. حتی در رقابت‌های کوتاه‌تر، احتمال ۲ درصد تا ۴ درصد کاهش وزن وجود دارد. ضمن ورزش، اتلاف الکترولیت نیز همراه دفع آب ناشی از تعریق رخ می‌دهد. عناصر عمده‌ای که همراه عرق از دست می‌رود شامل سدیم، کلراید و مقادیر کمتری پتاسیم و منیزیم است.

نشان داده شده که مصرف محلول‌های رقیق گلسیرولی (۱ درصد تا ۴ درصد) نیز سودمند است.

کربوهیدرات می‌تواند به صورت جامد یا مایع باشد. اگر جامد بود باید همراه آن به اندازه حجم مایع پیشنهادی آب نوشید. مشخص نشده که مایع پیشنهادی در چند نوبت نوشیده شود. پیشنهاد می‌شود نوشیدن به دفعات متعدد و با حجم کم صورت گیرد تا از سنگینی معده جلوگیری شود. برای حفظ آب بدن در ضمن ورزش، باید بیش از نیاز ظاهری بدن مایعات مصرف کرد. جایگزین‌سازی مناسب آب از دست رفته ضمن ورزش و پس از آن، زمانی میسر است که سدیم از دست رفته از طریق عرق نیز جبران شود. نوشیدن آب فراوان با نمک ناچیز می‌تواند موجب هایپوناترمی (کاهش سدیم پلاسما) گردد که پیامد آن گیجی، عدم آگاهی به محیط و حتی تشنج خواهد بود.

افزودن کربوهیدرات به نوشیدنی، روشی سودمند برای افزایش انرژی دریافتی است که با حفظ غلظت قند خون کارکرد استقامتی را در ورزش سنگین بهبود می‌بخشد. کربوهیدرات موجود در مایع مصرفی برای تامین آب، می‌تواند جهت حفظ اندوخته گلیکوژن ماهیچه‌ها مصرف شود یا هنگامی که گلیکوژن ماهیچه به پایان رسیده است به عنوان گلوکز ذخیره عمل کند. باید ترکیب نوشیدنی را بر پایه اولویت نیاز به سوخت یا آب - بسته به مدت و شدت ورزش و شرایط محیط - تغییر داد. البته این موضوع از سوی دیگر به ویژگی‌های فردی ورزشکار بستگی دارد. ایجاد الگویی برای مصرف مایعات باید بخشی از روند آموزش ورزشکار باشد. این آموزش به هر ورزشکار اجازه می‌دهد تا استراتژی شخصی خود را برای تامین مایعات پیدا کرده به احساس وجود مایع در معده خویش عادت نماید. این موضوع به ویژه برای ورزشکارانی مهم است که در آب و هوای سرد زندگی و تمرین کرده‌اند و قادر نیستند مایع اضافی مورد نیاز به هنگام تمرین و رقابت در آب و هوای گرم را تامین نمایند.

مایعات قندی جایگزین باید ۵ درصد تا ۸ درصد کربوهیدرات با شاخص قندی متوسط تا بالا داشته باشند (برای تعیین درصد قند یک نوشیدنی، مقدار کربوهیدرات برحسب گرم به حجم مایع بر حسب میلی‌لیتر تقسیم و حاصل آن در عدد ۱۰۰ ضرب می‌شود).

نگهداری مقداری مایع در معده در طول مدت ورزش موجب افزایش تخلیه معده می‌گردد. بهترین روش رسیدن به این هدف، مصرف ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌لیتر مایع بلافاصله پیش از ورزش و سپس ۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌لیتر به فواصل پانزده‌دقیقه‌ای در ضمن ورزش - بسته به ویژگی‌های فردی ورزشکار و شرایط آب و هوا - می‌باشد.

تعادل مایع

- تعریق شدید در ضمن ورزش موجب اتلاف قابل ملاحظه آب و کانی‌های محلول در آن گردیده ظرفیت کارکرد جسمی را کاهش می‌دهد.

- برای حفظ کارآیی و پیشگیری از خطرات کم‌آبی، ورزشکار باید آب و برخی کانی‌ها را در ضمن تمرین و رقابت جایگزین نماید.

- جایگزین سازی آب و کانی‌ها، در ضمن ورزش بلندمدت در شرایط محیطی و مرطوب و نیز در دوره بازیافت اهمیت ویژه‌ای دارد.

تغذیه پیش از ورزش

وعده پیش از رقابت باید شامل غذاهایی باشد که گوارش آنها آسان بوده در تامین انرژی و آب لازم برای ورزش نقش داشته باشند. چنین غذایی باید حاوی کربوهیدرات فراوان و چربی و پروتئین نسبتاً کم باشد. با توجه به تفاوت‌های فردی، سه ساعت زمان برای گوارش و جذب غذای پیش از رقابت کافی است. شاید مایعات آماده موجود در بازار راه خوبی برای تغذیه پیش از رقابت و نیز تامین کالری مکمل باشند.

این گونه مایعات تجاری معمولاً از نظر درشت و ریز مغذی‌ها به خوبی متعادل شده در تامین مایعات ضروری نقش دارند. اینها به سرعت جذب می‌شوند بدون این که بقایایی در دستگاه گوارش برجا بگذارند.

فنونی برای کاهش و افزایش وزن

بیشتر محققان برای ارزیابی طبیعی وزن افراد از شاخص توده بدن (BMI) بهره می‌گیرند که با استفاده از وزن و قد بدین صورت محاسبه می‌شود:

مربع قد (متر) - توده بدن (کیلوگرم)=BMI

اگر BMI بین ۲۰ و ۲۵ باشد کمترین خطر متوجه تندرستی شخص است. BMI مناسب برای زنان ۲۱/۳ تا ۲۲/۱ و برای مردان ۲۱/۹ تا ۲۲/۴ پیشنهاد می‌شود. BMI بالاتر از ۲۷/۸ برای مردان و ۲۷/۳ برای زنان با افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی و سوخت و سازی همراه است. BMI بین ۲۵ و ۳۰ را به عنوان اضافه وزن و بیش از ۳۰ را به عنوان چاقی تعریف کرده‌اند. البته BMI برای ورزشکارانی با توده بی‌چربی بیشتر، نمی‌تواند معیار مناسبی باشد و روش بهتر برای سنجش تغییرات ترکیب بدن در ورزشکاران، «توزین هیدروستاتیک» یا «تست کالیپر» است.

کاهش وزن

شواهد نیرومندی وجود دارد که اگر ورزش مداوم با شدت متوسط تا بالا - به ویژه ورزش‌های استقامتی - با محدودسازی هم‌زمان دریافت انرژی همراه گردد در کاهش وزن موثر است. هر چه هزینه انرژی بالاتر، پتانسیل حذف چربی بیشتر خواهد بود. البته تا زمانی که کمبود انرژی وجود دارد، کاهش وزن وابسته به نوع ورزش نخواهد بود ولی بهترین نتیجه از راه ورزش‌های استقامتی با شدت متوسط در یک دوره زمانی طولانی به دست می‌آید. دویدن با شدت متوسط تا بالا، دوچرخه‌سواری، شنا و راه‌پیمایی موجب حذف چربی می‌گردد. ورزش‌های مقاومتی (با وزنه) و بازی‌های توپی نیز توصیه می‌شوند، گرچه بسته به شدت ورزش ممکن است هزینه انرژی آنها پایین‌تر باشد، عموماً هنگامی نوع و سطح ورزش مناسب است که هزینه انرژی روزانه آن به ۳۰۰ کیلوکالری برسد. اگر ورزشکار ۳۰۰ کیلوکالری از انرژی دریافتی روزانه‌اش کم کند و هزینه انرژی ورزش روزانه‌اش نیز ۳۰۰ کیلوکالری باشد، می‌تواند حدود ۰/۵ کیلوکالری از بافت چربی بدنش را حذف نماید. ترکیب ورزش و رژیم غذایی، روشی انعطاف‌پذیر و موثر برای کاهش وزن است.

ورزش انتقال و مصرف چربی را افزایش می‌دهد و موجب حذف آن می‌شود. همچنین ورزش منظم مانع تحلیل رفتن توده بی‌چربی بدن می‌گردد. بررسی‌ها نشان داده‌اند که ترکیب ورزش و رژیم نه تنها چربی بدن را کاهش می‌دهد بلکه موجب افزایش جزیی توده بی‌چربی نیز می‌شود. افزایش بیشتر توده بی‌چربی را می‌توان با رژیم غذایی و ورزش مقاومتی منظم به دست آورد. کاهش وزن سریع چند روز اول مربوط به اتلاف آب و گلیکوژن اندوخته بدن است. با ادامه ورزش و رژیم غذایی و تداوم کاهش وزن، به ازای کاهش هر کیلوگرم وزن بدن سهم چربی حذف شده بیش از پیش خواهد بود.

میزان کاهش وزن بدن در اثر ورزش و رژیم غذایی می‌تواند با جنس و ویژگی‌های توارثی و نیز چگونگی توزیع چربی در بدن و میزان حساسیت به تحریکات عصبی، هورمونی مرتبط باشد.

کاهش وزن

عموماً نوع و سطح ورزش باید موجب مصرف روزانه حداقل ۳۰۰ کیلوکالری انرژی گردد.

افزایش وزن

افزایش وزن با افزودن به کالری دریافتی حاصل می‌شود. در گذشته پزشکان برای افزودن بر کالری دریافتی ورزشکار و بالا بردن وزن وی، افزایش مصرف چربی را پیشنهاد می‌کردند. اکنون باور بر این است که برای افزایش وزن باید درشت مغذی‌ها را با همان درصدهایی که برای رشته ورزشی مورد نظر تعیین شده - ولی به مقدار بیشتر - مصرف کرد.

مثلاً به جای مصرف ۲۵۰۰ کیلوکالری شامل ۶۵ درصد کربوهیدرات، ۱۰ درصد تا ۱۵ درصد پروتئین و ۲۵ درصد تا ۳۰ درصد چربی، همین درصدها ولی با مقادیر بالاتر مصرف شوند. به نحوی که مجموع کالری دریافتی به ۳۰۰۰ برسد. اگر کسی در طول هفته حدود ۳۵۰۰ کیلوکالری بیش از نیاز بدنش مصرف نماید، تقریباً یک پوند به وزنش افزوده می‌شود. اگر فرد ورزش نکند، این کالری اضافی به صورت چربی اندوخته می‌شود در جایی که اضافه شدن وزن ورزشکار باید به صورت افزایش توده بی‌چربی باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهند که با افزودن ۷۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری به رژیم روزانه - علاوه بر انرژی مورد نیاز برای ورزش - می‌توان هر هفته ۰/۵ تا ۰/۷۵ کیلوگرم به بافت بی‌چربی افزود. البته میزان افزایش وزن، بسته به نوع، شدت و تعداد جلسات تمرین، ویژگی‌های هورمونی و شرایط وراثتی ورزشکار تغییر می‌کند. هنگامی که شخص تصمیم به افزایش وزن می‌گیرد، مهم این است که توده بدن و میزان چربی آن را به طور منظم با بهره‌گیری از آزمون‌های مناسب سنجش ترکیب بدن کنترل نماید.

مکمل ها

اسید اسپارتیک

اسید اسپارتیک یکی از اسیدهای آمینه است که در روند تبدیل آمونیوم به اوره در کبد نقش دارد. افزایش آمونیوم با احساس خستگی همراه است. فرض بر این است که تجویز اسپارتات می‌تواند دفع آمونیوم از بدن را تسهیل کرده خستگی را به تعویق اندازد.

گرچه هیچ خطری برای مصرف اسید اسپارتیک شناخته نشده است، نتایج پژوهش در این زمینه قطعی نیست. بررسی‌های سازمان یافته و کنترل شده بیشتری لازم است تا اثرات اسید اسپارتیک بر ظرفیت جسمی ورزشکار روشن شود.

محلول‌های بافرکننده

بی‌کربنات سدیم، نمکی قلیایی است که به طور طبیعی در بدن ساخته می‌شود. این نمک را به عنوان اندوخته قلیایی خون می‌شناسند. اندوخته قلیایی مسئول بافر (خنثی) کردن اسید لاکتیک است که ضمن ورزش بی‌هوازی سنگین در ماهیچه تولید می‌شود. با مصرف موادی که غلظت بی‌کربنات پلاسما را افزایش می‌دهند می‌توان PH خون را بالا برده آن را قلیایی کرد تا غلظت‌های بالاتر لاکتات را تحمل نماید، از نظر تئوری این امر می‌تواند ضمن ورزش بی‌هوازی کوتاه مدت، آغاز خستگی را عقب بیندازد. گرچه نتایج بررسی‌های مختلف، متناقض بوده است به نظر می‌رسد مصرف ۳۰۰ میلی‌گرم بی‌کربنات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در حدود ۲ تا ۳ ساعت پیش از ورزش می‌تواند موثر و از نظر پزشکی بی‌خطر باشد. البته باید خاطرنشان ساخت که بی‌کربنات سدیم می‌تواند موجب اختلالات گوارشی از جمله تهوع، اسهال، دل‌پیچه، نفخ و نیز تحریک پذیری و اسپاسم عضلانی گردد. از سوی دیگر برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سیترات سدیم تاثیر مشابهی بر ظرفیت بافری دارد، بدون این که اختلال گوارشی ایجاد نماید. △

سی دی کوه های ایران

شامل معرفی شش قله شاخص :

دماوند ، علم کوه ، سبلان ، زرد کوه ، اشترانکوه و دنا

تهیه و اجرا : گروه طراحی سایت دماوند

سفارش و خرید : www.mountainshow.com

و فصلنامه کوه

پشتیبانی : ۰۹۱۲ ۵۱۳ ۷۱۱۸ - ۰۲۱ ۵۵ ۷۱ ۷۸ ۲۹

info@damawand.com



فقدان تاثر انگیز مهندس ابوالقاسم نوروزی ریاست اسبق فدراسیون کوه نوردی را به خانواده و جامعه کوه نوردی تسلیت می گوییم.

علی احمدی - محمود مرتضوی - جمشید فیضی

قله تلیچوپیک

هیمالیا - نپال

گزارش: حسین امانی

طبق دعوت و فراخوان کمیته هیمالیانوردی فدراسیون کوه‌نوردی ج.ا.ا. تعداد هفتاد و پنج نفر از کوه‌نوردان جوان کشورمان از استان‌های مختلف در منطقه پلنگ چال حضور به هم رسانده و در اولین اردوی آمادگی تیم ملی امید شرکت کردند. طی سه مرحله برگزاری اردو در مناطق البرز مرکزی و یخچال شمالی سبلان، هشت نفر عضو اصلی، سرپرست پزشک تیم توسط فدراسیون کوه‌نوردی جهت صعود قله تلیچوپیک در منطقه آناپورنا مشخص گردید.

قله تلیچوپیک یک برج تکنیکی به ارتفاع ۷۱۳۴ متر می‌باشد که در منطقه آناپورنا واقع شده است. برای صعود آن نیاز به ثابت‌گذاری زیادی در حدود ۲۰۰۰ متر می‌باشد. تاکنون تیم‌های کمی موفق به صعود این قله شده‌اند. کمپ اصلی در ارتفاع ۴۹۰۰ متر در کنار یکی از مرتفع‌ترین دریاچه‌های جهان واقع شده است. برای رسیدن به قله نیاز به برقراری دو کمپ در ارتفاع‌های ۵۸۰۰ متر و ۶۲۰۰ متر می‌باشد.

پنجشنبه ۸۷/۷/۱۱

تجمع در ساعت ۹/۳۰ صبح طبق قرار قبلی در سالن سنگ‌نوردی شیرودی و انجام مصاحبه تلویزیونی با تک‌تک اعضا در منطقه دارآباد، صرف شام و استراحت در مجموعه شیرودی تا زمان حرکت تیم.

جمعه ۸۷/۷/۱۲

انتقال به فرودگاه امام در ساعت ۰۰/۳۰ دقیقه بامداد و پرواز به قطر پس از توقفی دو ساعته در فرودگاه دوحه، مجدداً پرواز به کاتماندو، استقبال مسئولین شرکت تامسرکو، انتقال به هتل، صرف شام و جلسه مقدماتی با توضیحات سرپرست گروه و اقامت در هتل.

شنبه ۸۷/۷/۱۳

نرمش صبح‌گاهی (۱۵ دقیقه)، لازم به توضیح است این فعالیت تا قبل از رسیدن به کمپ اصلی هر روز انجام می‌شد، بعد از صرف صبحانه اعضای تیم در فرصتی مناسب کمبود لوازم کوه‌نوردی خود را از بازار تامیل شهر کاتماندو تهیه کردند. در این روز طی جلسه‌ای با حضور آقای افلاکی و سرپرست و اعضای تیم به مباحثی درخصوص اجرای برنامه اکسپدیشن، پزشکی ارتفاع، تغذیه ارتفاع و هماهنگی تیمی پرداخته شد. همراهی و حضور آقای افلاکی که از هیمالیانوردان باتجربه کشورمان می‌باشند در کشور نپال بسیار ثمربخش و ارزشمند بود.

یک شنبه ۸۷/۷/۱۴

چک کردن نهایی لوازم اعضای تیم برای رفع نواقص احتمالی و مراجعه سرپرست تیم و دکتر بهاءلو به شرکت تامسرکو جهت انجام هماهنگی‌های اداری و ملاقات با شرپاهای تیم. در این روز با راهنمایی یکی از مسئولین امور اداری شرکت تامسرکو، جهت کسب مجوز به اداره توریسم نپال رفتیم.

دوشنبه ۸۷/۷/۱۵

صبح، انتقال از هتل به شرکت تامسرکو و در آنجا ملاقات با شرپاها، آشپز، کمک آشپز و باربرها و در نهایت پس از انجام آخرین هماهنگی‌ها ساعت ۹/۱۰ دقیقه صبح با بدرقه آقای افلاکی و مسئولین شرکت تامسرکو به سمت روستای بی سی ساهار حرکت می‌کنیم. به دلیل شرایط نامساعد جوی و بسته شدن جاده، ناچار به اقامت در یک مدرسه در بی‌سی ساهار می‌شویم.

سه شنبه ۸۷/۷/۱۶

ساعت ۸/۱۰ دقیقه از بی‌سی ساهار حرکت خود را آغاز می‌کنیم و با عبور از چند روستا در منطقه بولبولی ناهار می‌خوریم. با یک راه‌پیمایی دو ساعته به محل شب‌مانی در روستای نادی به ارتفاع ۵۱۵ متر می‌رسیم. از این روز به بعد با هماهنگی سرپرست تیم و دکتر بهاءلو کلاس‌های آموزش پزشکی ارتفاع و مباحثی در این خصوص برای اعضای تیم به صورت روزانه انجام می‌شد که بسیار ارزشمند و مفید بود.

چهارشنبه ۸۷/۷/۱۷

پس از حرکت از روستای نادی و عبور از چندین روستا، در هوای بارانی و شرجی و در مسیری زیبا و سرسبز در طی مدت ۹ ساعت، بعد از طی مسافت یازده کیلومتر به روستای جاگاتی در ارتفاع ۱۳۲۹ متر می‌رسیم. در بعدازظهر این روز نیز کلاس پزشکی ارتفاع توسط دکتر بهاءلو برگزار می‌شود.

پنجشنبه تا چهارشنبه ۸۷/۷/۲۴

فعالیت‌های روزانه اعم از نرمش صبحگاهی و کلاس پزشکی ارتفاع مطابق برنامه انجام و در هر روز در حدود ۷ تا ۹ ساعت راه‌پیمایی صورت می‌گیرد. در نهایت در روز یکشنبه به روستای کانسار در ارتفاع ۳۷۲۷ متر می‌رسیم. لازم به توضیح است که مقداری از مسیر مالرو بعد از روستای کانسار به سمت بیس کمپ به دلیل بارندگی‌های گذشته تخریب شده که به ناچار برای حمل بارها می‌بایست از نفر استفاده می‌شود. این موضوع منجر به دو روز وقفه در برنامه ما گردید. در این مدت جهت انجام هم‌هوایی به ارتفاعات روستای کانسار و ابتدای دریاچه تلیچوپیک تا ارتفاع حدود ۵۰۰۰ متر صعود می‌کنیم.

پنجشنبه ۸۷/۷/۲۵

طی چهار کیلومتر راه‌پیمایی در مدت پنج ساعت و عبور از یک گردنه، کمپ خود را در شرق دریاچه تلیچوپیک در ارتفاع ۴۹۵۰ متر برپا می‌کنیم. بارهای تدارکاتی تیم از کمپ قبلی ما که هتل کوچکی در آن سوی گردنه است، طی دو روز به این مکان انتقال می‌یابد. از این مکان نمای کلی قله تلیچوپیک و مسیر صعود کاملاً نمایان است.

جمعه ۸۷/۷/۲۶

در طی مدت ۵ ساعت قسمت شمالی دریاچه تلیچوپیک را دور زده و به کمپ اصلی در ساعت ۱۴ می‌رسیم. تیم ما اولین تیمی است که وارد کمپ اصلی می‌شود، ما کمپ خود را که چادرهای انفرادی، چادر غذاخوری گروهی، چادر آشپزخانه و دیگر چادرهاست، برپا می‌کنیم. بارهای تدارکاتی نیز طی دو روز از کمپ قبلی در آن طرف دریاچه به این مکان انتقال می‌یابند. امروز در تماس تلفنی مسئولین فدراسیون را در جریان مسایل تیم قرار می‌دهیم.

شنبه ۸۷/۷/۲۷

استراحت اعضای تیم در کمپ اصلی و آماده‌سازی لوازم انفرادی و گروهی و بررسی و مشخص کردن مسیر کمپ اصلی تا ابتدای یال صعود در این روز انجام می‌شود. بعد از شام جلسه‌ای با حضور دکتر بهاءلو و شرپاهای تیم انجام می‌شود که در این جلسه به بررسی و هماهنگی برنامه‌های پیش روی تیم اعم از زمان برگزاری دعای مذهبی شرپاها و زمان شروع کار برای انتقال بارها و ثابت‌گذاری مسیر صعود پرداخته می‌شود.

یکشنبه ۸۷/۷/۲۸

در این روز با هماهنگی شرپاها مقرر می‌شود که مقداری از بارهای تدارکاتی تیم از کمپ اصلی به ابتدای یال صعود انتقال یابد. این مسیر با صرف دو ساعت زمان طی می‌شود، هر یک از اعضای تیم ۱۵ کیلوگرم بار حمل کرده و تدارکات لازم را به محل مشخص شده می‌رسانند. در بعدازظهر این روز در فضای آموزشی مناسبی مبانی اصلی عبور از طناب ثابت، حرکت با کرامپون و مسایل فنی صعود بررسی و یادآوری می‌گردد.

دوشنبه ۸۷/۷/۲۹

این روز طبق برنامه‌ریزی قبلی روز برگزاری دعای پوزای نپالی است. کلیه اعضای تیم در این برنامه شرکت می‌کنند. ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه اعضای تیم به اتفاق دو شرپا برای ثابت‌گذاری و انتقال بارها فعالیت خود را آغاز می‌کنند. دو نفر از اعضای تیم به اتفاق یک شرپا برای شروع کار ثابت‌گذاری مسیر فعالیت می‌کنند. بقیه اعضا مقداری از بارهای تدارکاتی را از کمپ اصلی و دپوی اول به ارتفاع ۵۳۰۰ متر انتقال می‌دهند. در این روز ثابت‌گذاری تا ارتفاع ۵۵۵۰ متر انجام می‌شود.

سه شنبه ۸۷/۷/۳۰

در این روز نیز دو نفر از اعضای تیم به همراه یک شرپا کار ثابت گذاری مسیر را تا ارتفاع ۵۸۵۰ متر پیش می برند. سایر اعضای تیم مقداری از بارهای تدارکاتی را به ارتفاع ۵۵۵۰ متری منتقل می کنند. سرپرست تیم به همراه دکتر و یک نفر از اعضاء در بیس کمپ می مانند. طناب برای ثابت گذاری مسیر تمام شده است. با ارتباطی که با تیم اسپانیایی که تازه وارد بیس کمپ شده برقرار می کنیم، مقدار ۲۰۰ متر طناب ثابت گذاری برای استفاده در مسیر از آنها تحویل گرفته و در مدت زمان کوتاهی طناب ها را به بالا منتقل می کنیم.

چهارشنبه ۸۷/۸/۱

امروز در یک ارتباط تلفنی با فدراسیون کوه نوردی آنها را در جریان پیشرفت برنامه ومشکلات موجود قرار می دهیم ، تیم در بیس کمپ به استراحت می پردازد.

پنجشنبه ۸۷/۸/۲

تیم حرکت خود را به سمت کمپ یک جهت شب مانی و هم هوایی در ارتفاع ۵۸۸۰ متر آغاز می کند . مقداری از بارهای تدارکاتی تیم از ارتفاع ۵۵۵۰ متر به کمپ یک انتقال داده می شود. در محل کمپ یک شرپا ها هنوز چادرهای تیم را آماده نکرده اند که اعضای تیم با تلاش فراوان و صرف انرژی زیاد محل کمپ را که بر روی یالی منتهی به خط الرأس اصلی قله قرار دارد، بر روی تیغه و در پشت نقاب برفی بر پا می کنند. لازم به ذکر است که برای رسیدن به کمپ یک حدود ۶ ساعت زمان نیاز است. از بیس کمپ تا ارتفاع ۵۵۰۰ متر مسیر صعود برروی یال برفی با شیب متوسط قرار دارد و از این ارتفاع شیب مسیر به طور قابل توجهی زیاد می شود و در قسمت های انتهایی مسیر فرد صعودکننده درگیر کار ترکیبی سنگ و یخ با شیب بسیار زیاد (حدود ۹۰ درجه) می شود. در این کمپ اعضای تیم با توجه به تردد روزهای گذشته در طول مسیر از شرایط نسبتاً خوبی از لحاظ هم هوایی برخوردار می شوند. دکتر بهاءلو نیز وضعیت روحی و جسمی افراد را در این کمپ بررسی و نسبت به رفع مشکلات دقت و تلاش می کند. تعداد زیادی از نفرات از اینکه اولین باری است که ارتفاع بالا تر از دماوند را لمس و شب مانی در این ارتفاع دارند خوشحال و با انرژی هستند.

جمعه ۸۷/۸/۳

طبق قرارداد قبلی با شرپاها ثابت گذاری مسیر کمپ ۲ باید در روز گذشته به اتمام می رسید که متأسفانه این گونه نشد. در طی روزهای گذشته تیم هایی از کشورهای فرانسه ، سوئیس ، لیتوانی و اسپانیا وارد بیس کمپ اصلی می شوند و کار خود را برای صعود آغاز می کنند . با توجه به قرار استراحت شرپا ها در روز آینده و عدم آماده بودن مسیر کمپ ۲، در این روز مقدار زیادی از بارهای خود را از ارتفاع ۵۵۰۰ متر به کمپ یک انتقال داده و کل تیم به بیس کمپ بازمی گردند.

شنبه ۸۷/۸/۴

امروز تیم قراراست در بیس کمپ استراحت داشته باشد . در جلسه ای با حضور شرپاهای تیم و تعدادی از کوه نوردان خارجی حاضر در بیس کمپ مشکلات ثابت گذاری ادامه مسیر بررسی می شود. با توجه به حرکت شرپا ها برای ثابت گذاری، تیم خود را برای حرکت به سمت کمپ یک و صعود نهایی در روز بعد آماده می کند. در این روز دکتر بهاءلو به بررسی وضعیت روحی- روانی و جسمانی نفرات می پردازند. گزارش وی از وضعیت نفرات : آمادگی خوب ، انگیزه بالا و عدم وجود مشکلی خاص در تیم است . خود او از این وضعیت مستثنی نیست. در خصوص همراهی دکتر با تیم صعود صحبت های زیادی صورت می گیرد . با توجه به عملکرد وی در مراحل گذشته و علاقه و انگیزه برای حضور در صعود و با توجه به سهمی که در ایجاد فضای امن و روان در تیم به عهده داشت ، بنده را مجاب و متقاعد می کند به همراه تیم به قله برود.

یک شنبه ۸۷/۸/۵

مقداری از مواد غذایی کمپ ۲ که باید به بالا حمل شود در بین نفرات تقسیم و پس از صرف صبحانه، تیم با عبور از زیر قرآن و ذکر دعا و صلوات حرکت نهایی خود را به سمت قله آغاز می کند. مسیر صعود تا کمپ کمی شلوغ است . اکثر تیم ها خود را برای آخرین هم هوایی در کمپ یک و دو آماده می کنند . شرپاها برای اتمام ثابت گذاری مسیر کمپ ۲ به سمت بالا حرکت کرده اند. حرکت تیم با سرعتی کند و آهسته با آواز خوانی و جلوداری دکتر همراه است. پس از طی مدت زمان ۶ ساعت تیم به کمپ یک می رسد و در کمپ مشغول استراحت و تغذیه می شود . حدود عصر هوا دگرگون شده و وزش باد به همراه بارش برف شرایط کمپ را دگرگون می سازد این وضعیت تا غروب ادامه می یابد. قبل از فرا رسیدن شب دکتر و آقای موسوی آخرین وضعیت و شرایط نفرات را مورد بررسی قرار می دهند که نتیجه آن آمادگی خوب نفرات و انگیزه بالای آنها می باشد.

دوشنبه ۸۷/۸/۶

صبح در هوای آفتابی به تیم اعلام می شود تا ساعت ۸ آماده حرکت به سمت کمپ ۲ شوند . مدت زمان رسیدن به کمپ ۲ حدود شش ساعت می باشد. حرکت تیم با باد نسبتاً تندی همراه



است. هوا صاف و آفتابی ولی کمی سرد است . ثابت گذاری تا گردنه ای که به یال اصلی صعود قله متصل می باشد (قبل از کمپ ۲ در ارتفاع ۶۱۵۰ متر) انجام شده است . مسیر کمپ ۲ با شیب تند برفی (حدود ۶۵ درجه) به مسافت ۳ طول طناب شروع شده و سپس به گرده های سنگی می رسد. حدود ۵ طول طناب در مسیر ترکیبی سنگ و یخ با شیب ۷۰ تا ۹۰ درجه به سمت بالا مسیر ادامه دارد و در انتهای مسیر حدود ۴ طول طناب بر روی برف سفت با شیب حدود ۷۰ تا ۸۰ درجه به گردنه ختم می شود. از اینجا مسیر با شیب ملایم و طی مدت زمان ۴۵ دقیقه به کمپ دو می رسد . تیم با توجه به شرایط آمادگی نفرات حدود ۵ تا ۶ ساعت زمان صرف می کند تا به طور کامل به کمپ۲ (۶۲۰۰ متر) برسد، مقداری از طناب های مورد نیاز برای ثابت گذاری مسیر قله توسط ۲ نفر از اعضاء به کمی بالاتر از کمپ انتقال داده می شود. تیم در کمپ ۲ در چهار چادر برپا شده به همراه شرپاها اسکان پیدا می کند. شرایط روحی و جسمی نفرات توسط مسئولین تیم مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرد. از اعضاء تیم کسی دچار مشکل خاصی نشده است . دکتر و سید واسع وضعیت خوب نفرات را تأیید می کنند. با توجه به انتقال مواد غذایی به مقدار کافی به کمپ ۲ ، اعضاء از تغذیه خوبی برخوردارند. ساعت بیدارباش تیم برای روز آینده ۴ بامداد اعلام می گردد. در این کمپ همانند کمپ های گذشته دکتر در ارتباط تلفنی با همسرشان به توصیف منطقه، کمپ و وضعیت خود می پردازد و در خصوص ادامه مسیر و شرکت در تیم صعود قله با ایشان صحبت هایی می کند.

سه شنبه ۸۷/۸/۷ :

ساعت ۴ صبح همه از خواب بیدار می شوند. بیرون چادرها باد تند و سردی در حال وزیدن است. شرپاها اعتقاد دارند که به دلیل وزش باد و سرمای هوا کمی دیرتر حرکت کنیم. نهایتاً تیم

اول شامل سید واسع ، ایرج ، سامان، سعید و دو شرپای تیم ،ساعت ۶ صبح جهت ثابت گذاری مسیر و ادامه مسیر تا صعود قله حرکت می کنند. سه دستگاه بی سیم موجود تیم دست بنده و سید واسع و دکتر است . اولین ثابت مسیر از ارتفاع ۶۴۰۰ متر آغاز می شود. با پنج طول طناب ثابت تیم به کنار نوار صخره ای زیر قله می رسد. تیم دوم شامل من ، دکتر ، فرزاد، حسین ، حمید و احسان ساعت ۷ از کمپ ۲ به سمت قله حرکت می کنیم . ساعت ۱۰ صبح در انتهای طول دوم ثابت گذاری از طریق تیم اول مطلع می گردم که طناب برای ثابت گذاری به اتمام رسیده است.

اطلاعات ضعیف شرپاها از مسیر صعود و مقدار طناب و لوازم مورد نیاز برای ثابت گذاری مسیر، مشکلات زیادی را برای تیم ما به همراه دارد.

علی رغم تعهد شرپا ها مبنی بر ثابت گذاری ها، ثابت گذاری مسیر چه در کمپ های پایین و چه در مسیر صعود قله به طور کامل توسط خود اعضای تیم صورت می گیرد . در مسیر صعود قله نمی دانم به چه دلیل شرپا ها زیاد توانایی و انگیزه همکاری و کمک به تیم ، برای ثابت گذاری و حرکت را ندارند.

به اجبار پس از عبور نفرات تیم دوم از روی ثابت های مسیر، بعضی از طناب ها را جمع کرده و به کمک نفرات ، به تیم ثابت گذار جلو می رساندیم .

تیم اول پس از عبور از دهلیزی یخی با شیب حدود ۹۰ درجه به مسافت یک طول طناب سبز رنگ، در مسیری همراه با برف سفت و شیبی حدود ۶۵ تا ۷۰ درجه با طناب هایی که به آنها رسیده بود، ثابت گذاری و صعود را ادامه می دهند.

تیم دوم در حال عبور از دهلیز یخی با طناب ثابت سبز رنگ می باشد. ساعت حدود ۱۱/۳۰ ظهر است از فدراسیون کوه نوردی آقایان شعاعی و افلاکی با بنده تماس گرفته و در خصوص وضعیت تیم و مسیر و هوا جویا می شوند. آنها مرا به احتیاط و دقت بیشتر و توجه به زمانبندی روزانه صعود توصیه و راهنمایی می کنند. با توجه به موقعیت زمانی ، پیشنهاد آقای افلاکی صعود تعداد نفرات کمتر به قله و در نتیجه سرعت بیشتر درکار است.

تیم ثابت گذار ، هشت طول مسیر را تا قله ثابت گذار کرده است. ساعت ۵:۳۴ بعد از ظهر اولین نفر به قله می رسد. او از طریق بی سیم پیام صعود قله را با هیجانی خاص در هوایی سرد که رو به تاریکی می رفت اعلام می کند. از حدود ساعت ۵ بعد از ظهر هرم قله در ابری قارچ مانند قرار گرفته است . باد نسبتاً سردی شروع به وزیدن گرفته و شرایط محیطی قله را دگرگون کرده است.

نفرات انتهایی تیم بر روی آخرین طول طناب ثابت مسیر قرار دارند. با توجه به عدم استحکام این طول طناب و مقداری صرف زمان، نفرات را به سمت پایین به حرکت در می آوریم.

در جلو چولدیم شرپای تیم و پشت سر او حمید قرار دارد و توصیه های لازم را به حمید می کنم تا با حرکت به سمت پایین ، مسیر و طناب های ثابت را کنترل و بررسی کند. از دکتر می خواهم تا پشت سر حمید به سمت پایین حرکت کند. من و ایرج طول سوم زیر قله را جمع کرده و به سید واسع می دهیم تا در دهلیز پیش روی تیم که قبلاً ثابت آن جمع آوری شده ،کار بگذارد این کار با توجه به شرایط موجود مقداری زمان می برد. از سید واسع خواستم پس از فرود، نفرات در کنار نبشی انتهای دهلیز توقف کنند تا با طناب مسیر دهلیز که توسط بنده و ایرج جمع آوری می شد، تیم هم طناب شده و به سمت پایین حرکت کند. به دلیل سرمای شدید و شرایط موجود سید واسع تیم را به سمت پایین به حرکت در آورده و تا ابتدای دهلیز که طناب ثابت سبز در آن قرار دارد ، پایین رفته و از آنجا حمید ، سید واسع ، احسان و حسین مسیر دهلیز را فرود رفته اند.

در ابتدای دهلیز دکتر از سرد بودن بدن خود و مقداری خستگی گله دارد و وضعیت خود را به سعید و فرزاد می گوید به توصیه آنها از دُرجی شرپای تیم می خواهد که مراقب وی باشد .

چولدیم ، دُرجی ، سعید و فرزاد در حین پایین رفتن از دهلیز و ادامه مسیر تا انتهای ثابت های مسیر به طور متناوب مراقب دکتر هستند. پس از پایان ثابت گذاری ها دکتر برای استراحتی کوتاه به زمین می نشیند و دو شرپای تیم در کنار او قرار می گیرند.

سامان در مقداری بالاتر از دکتر متوجه حرکت آهسته و سر خوردن او به صورت نشسته می شود و با فریاد دیگران را مطلع می کند : " دکتر! دکتر!دکتر رفت!!! دکتر رفت....!!!"

سعید به سرعت خود را از طناب ثابت مسیر جدا کرده و با شیرجه به سمت مسیر حرکت دکتر بر روی برف سر می خورد. مقداری پایین تر چراغ پیشانی دکتر محو می شود . سعید در نزدیکی لبه (دهلیز) محل سقوط دکتر با کلنگ ترمز می کند. سامان و فرزاد با شرایط روحی دگرگون به سمت دهلیز در حال دویدن هستند که توسط سعید متوقف می شوند. در اطراف محل حادثه با توجه به شرایط جوی نامساعد و تاریکی هوا مقداری تلاش و جستجو توسط نفرات صورت می گیرد و با توجه به عدم نتیجه و تشخیص وضعیت محل سقوط به سمت پایین و تیم جلو حرکت می کنند آنها پس از مطلع کردن سید واسع و دیگران ، تلاش می کنند بنده را که با ایرج پس از جمع آوری ثابت مسیر در حال فرود از دهلیز یخی با ثابت سبز بودیم مطلع کنند که متأسفانه این کار میسر نمی گردد. .

سید واسع پس از بررسی وضعیت موجود و شرایط نفرات، تیم را به سمت کمپ ۲ هدایت می کند.

در نزدیکی های کمپ ۲ ارتباط برقرار می شود. او از رسیدن به کمپ و وجود مشکلی در تیم خبر می دهد و از من می خواهد که پس از رسیدن به کمپ مرا در جریان موضوع قرار دهد. با تلاش فراوان و سرعت بیشتری خود را به کمپ ۲ می رسانم (ساعت حدود ۲۴) حال نفرات تیم را جویا می شوم با صدای بلند سید واسع و دکتر را صدا می زنم. چند لحظه ای هیچ صدایی را نمی شنوم . دوباره و دوباره سید و دکتر را صدا می کنم . این بار سید واسع از درون چادر فریاد می زند : " دکتر پرت شد !!!" به سراغ چادر دکتر رفتم دوباره دکتر را صدا زدم اما کسی در چادر نبود ،سید واسع دوباره فریاد زد : " آقای امانی دکتر پرت شد !!!" به سراغ چادر سید واسع می روم و با دیدن چهره سید واسع ، سعید، فرزاد ، سامان و پریشانی و اشک و زاری آنها که دیگر به ضجه مبدل شده بود متوجه واقعیت حادثه می شوم . برای لحظه ای کوتاه مبهوت و منگ شده و چیزی نمی فهمم . به خود می آیم و از آنها در خصوص نحوه ، زمان و مکان حادثه توضیح می خواهم که آنها توضیحات لازم را می دهند. از آنها می خواهم که به محل حادثه برگردیم و به بالا برویم که اصلاً موافق نیستند و توضیح می دهند که بعد از حادثه تلاش خود را برای پیدا کردن دکتر انجام داده اند. که متاسفانه نتیجه نگرفته اند و دیگر اینکه آن نقطه بسیار خطرناک است. صادقانه می گویم که با توجه به ضربه روحی و روانی که به من وارد شده بود ،شاید دیگر توانی برای حرکت به سمت بالا نداشتم .

کل تیم تا صبح در بدترین شرایط روحی و روانی قرار داشت . و من هم با توجه به زمان حادثه و وضعیت روحی و روانی نه تنها نتوانستم کمکی به آنها بکنم بلکه تماسی هم نتوانستم با جایی بگیرم.

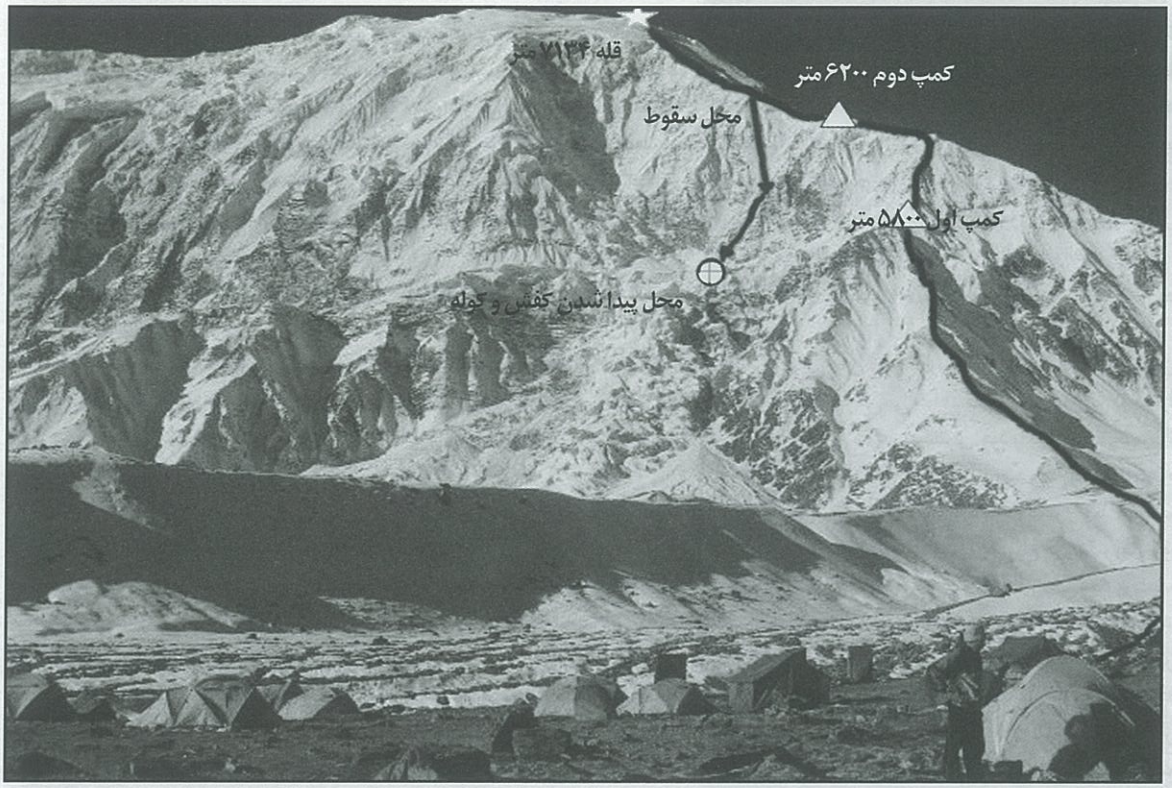
چهارشنبه ۸۷/۸/۸

دو شرپای تیم به همراه حمید و ایرج را صبح به محل وقوع حادثه فرستادم تا شرایط و محل حادثه را بیشتر بررسی کرده و امکان تلاش برای جستجو و پیدا کردن دکتر را ارزیابی کنند.

آنها تماسی از طریق بی سیم از خطرناک بودن محل حادثه و عدم امکان هرگونه فعالیت برای جستجو و بی نتیجه بودن آن را گزارش دادند. چولدیم شرپای تیم از هرگونه فعالیت حمید و ایرج در آن نقطه ممانعت کرده بود، نقاب بسیار بزرگ و خطرناکی در بالای شیب ۷۵ درجه دهلیز مسیر سقوط قرار داشت. همان زمان، جریان حادثه پیش آمده را به اطلاع دبیر فدراسیون کوه نوردی رساندم. ایشان از من خواستند تا با استفاده از شرپاها و توان تیم نسبت به جستجو و تلاش برای پیداکردن دکتر اقدام کنم که فعالیت های انجام شده را به ایشان گزارش کردم .

با توجه به شرایط موجود و عدم نتیجه در کار امداد و جستجو و اینکه انتهای دهلیزی که دکتر در آن سقوط کرده بود به فلات کنار کمپ یک ختم می شد ، از تیم خواستم که به سمت کمپ یک حرکت کند. در کمپ یک و با توجه به اینکه هیچ آثاری از دکتر نبود و شرایط روحی و جسمانی تیم زیاد مناسب نبود، با هماهنگی فدراسیون به سمت کمپ اصلی حرکت کردیم .

لازم به ذکر است شرپاهای تیم ، با توجه به شرایط محل حادثه هرگونه فعالیت برای پیداکردن دکتر را بی نتیجه اعلام کردند. در این مدت چندین بار از فدراسیون کوه نوردی با بنده تماس گرفته شد و وضعیت موجود را به آنها گزارش دادم . بعدازظهر در کمپ اصلی طی هماهنگی فدراسیون کوه نوردی با شرکت تامسرکو، قرار شد که شرح حادثه به طور کامل به اطلاع شرپاهای تیم های دیگر داده شود و از آنها درخواست شود تا حین صعود به قله درخصوص جست و جو اقدام به همکاری کنند. آقای بختیاری با تاشی شرپای توانمند تیم اینترنشنال صحبت هایی می کند تا در فعالیت روز آینده خود در خصوص جستجو برای پیدا



کمپ اصلی ۴۸۰۰ متر

کردن اثری از دکتر نیز تلاش کنند.

پنجشنبه ۸۷/۸/۹

با توجه به حادثه پیش آمده و شرایط محل حادثه و شرایط روحی- روانی و جسمانی تیم ، هرگونه فعالیت برای جستجو از تیم سلب شده بود . ما سخت منتظر حضور تیم امداد و آمدن هلی کوپتر بودیم. با توجه به بالا رفتن شرپاها و اعضاء تیم های دیگر به سمت کمپ یک و دو ، وضعیت بالا را از آنها نیز جویا می شدیم که متأسفانه خبری نبود .

طبق زمان بندی برنامه ، شرپای تیم از ما می خواست تا کمپ اصلی را ترک کنیم . باربرها برای انتقال بار به کمپ اصلی آمده بودند . در این خصوص با شرپای تیم مشاجرات بسیاری شد و شرپای تیم از بی فایده بودن حضور در بیس کمپ و فعالیت جستجو صحبت می کرد . در آن روز بعد از ظهر، طی جلسه ای تمامی جزئیات روز حمله به قله و بازگشت به کمپ و حادثه پیش آمده مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت . در طول روز چندین بار تماس تلفنی با تهران ، فدراسیون کوه نوردی برقرار می شد و آنها در جریان وضعیت تیم و منطقه قرار می گرفتند.

در طول روزهای گذشته ، آقای دکتر و همسرشان ارتباط تلفنی قابل توجهی داشتند. که از صبح روز حادثه نیز خانم ایشان بارها و بارها به تلفن ماهواره ای تیم زنگ زدند. اما من قادر به پاسخ گویی نبودم .

جمعه ۸۷/۸/۱۰

اعضای تیم پس از بیدار شدن متوجه می شوند که شرپای تیم دستور جمع آوری چادر غذاخوری و آشپزخانه را داده است . آنها بارهای خود را جمع وجور کرده و خود را برای ترک کمپ اصلی آماده کرده اند . در این خصوص مشاجراتی بین من و شرپاهای تیم صورت می گیرد.

با هماهنگی به عمل آمده با ریاست فدراسیون کلیه اعضای تیم به همراه یکی از شرپاها و آشپز و باربرها ، امروز کمپ اصلی را به سمت جامسون ترک می کنند. من و چولدیم در کمپ اصلی برای پرواز جستجو در روز آینده می مانیم .

شنبه ۸۷/۸/۱۱

صبح ساعت ۷ با لوازم مورد نیاز، آماده رسیدن هلی کوپتر هستم . حدود ساعت ۸/۵ یک فروند هلی کوپتر کوچک جستجو وارد منطقه می شود . ابتدا مقداری در بالای کمپ یک و کمپ دو و محل سقوط پرواز می کند و سپس در کمپ اصلی به زمین می نشیند . دیدن آقای رضا زارعی برایم قوت قلب و امیدوارکننده است . ایشان برای کمک به تیم در امر جستجو به منطقه آمده اند. هلی کوپتر پس از سوار کردن من در محل حادثه، بارها به تجسس می پردازد که متأسفانه نتیجه خاصی حاصل نمی گردد.

خلبان مسیر خود را به سمت مانانگ و هومده در پیش می گیرد . هلی کوپتر در روستای هومده به زمین می نشیند و خلبان پایان و بی نتیجه بودن عملیات جستجو را اعلام می دارد. آقای رشید بهاءلو ، برادر دکتر که برای پیگیری این حادثه به نپال آمده بود نیز در این روستا منتظر ما بود.

خلبان اعلام می دارد فردی ژاپنی در آن سوی دریاچه دچار مشکل شده است و از ما می خواهد در هومده بمانیم و ایشان برای انتقال او اقدام کند.

با اصرار من آقای زارعی از خلبان می خواهد تا بنده را دوباره به منطقه برده و پس از مقداری جستجو به سراغ فرد ژاپنی برود که ایشان با اکراه قبول می کند . در سومین جستجوی این روز نیز، متأسفانه نتیجه ای نمی گیریم . پس از انتقال فرد ژاپنی به همراه آقایان زارعی و بهاءلو به سمت کاتماندو حرکت می کنیم . در فرودگاه کاتماندو آقای شعاعی حضور دارند . توضیحاتی توسط بنده ،آقای زارعی و خلبان در خصوص منطقه و عملیات جستجو و شرایط آنجا به ایشان داده می شود.

در خصوص عملیات جستجو و تلاش برای پیدا کردن دکتر فعالیت های زیاد و گسترده ای توسط فدراسیون کوه نوردی و حمایت های ارزشمند مسئولین سازمان تربیت بدنی و پیگیری خانواده های محترم بهاءلو و معین انجام شد که خود گزارشی دیگر را می طلبد. وظیفه خود می دانم از تلاش و بزرگواری این عزیزان و اعضای تیم که در طول مدت برنامه با اراده ای آهنین ، انگیزه و تلاشی در خور تحسین به وظیفه خود عمل کردند ، تشکر و قدردانی نمایم . △

کوه گر روشن ، گر تاریک است تا بخواهی بخدا نزدیک است

اعضای تیم: حسین امانی (سرپرست تیم)، سعید بهاءلو (پزشک)، سیدواسع موسوی (کردستان)، ایرج معانی (اردبیل)، حسین مقدم (زنجان)، فرزاد آرج (زنجان)، سعید حاجی بیگلو (خراسان رضوی)، سامان تهمورثی (کرمانشاه)، احسان رحیمی (آذربایجان غربی)، حمید نائینی (همدان).

گزارش اکسپدیشن بین المللی غارنوردی در ایران

سارا عدالتیان

سال گذشته به همت جمعی از اعضای باشگاه دماوند و هماهنگی با فادی نادر از اعضای اصلی اتحادیه جهانی غارنوردی، جرقه حرکتی موثر در اعتلای غارنوردی ایران جهت بالا بردن سطح اطلاعات غارنوردان ایرانی و همگامی با غارنوردان دنیا زده شد.اتحادیه جهانی غارنوردی UIS در سال ۲۰۰۴ برنامه اکسپدیشن ویژه‌ای را در کشور تانزانیا برگزار کرد. با پیشنهاد فادی نادر عضو موثر این اتحادیه، برنامه دیگری هم در سال ۲۰۰۸ در ایران برگزار شد. جهت برگزاری این برنامه سه جلسه برگزار شد که دومین آن در تهران بود.در پی این تصمیم سایت ویژه اکسپدیشن غارنوردی ۲۰۰۸، توسط اریک ون دربروک، مربی امداد و نجات، عکاس و نقشه بردار غار، طراحی و کار خود را در تاریخ ۲۵ جولای ۲۰۰۷ با شرکت غارنوردان عضو اتحادیه جهانی غارنوردی در سراسر دنیا آغاز کرد.

دکتر فادی نادر سرپرست اکسپدیشن، رئیس پیشین کلوپ غارنوردی لبنان بوده و اکنون دبیر اتحادیه جهانی غارنوردی UIS، دکترای زمین‌شناسی و پژوهشگر IFP در پاریس می‌باشد.

اهداف این اکسپدیشن، آموزش غارنوردان ایرانی و نیز انجام فعالیت غارنوردی در غارهای ایران بود. تاریخ اکسپدیشن سپتامبر و اکتبر ۲۰۰۸ تعیین شده بود چرا که در این ایام آب و هوای ایران در بهترین وضعیت خود بوده و فصل مناسبی جهت غارنوردی می‌باشد.

چهار جلسه اصلی جهت سازماندهی اکسپدیشن برگزار گردید.

اولین جلسه اکسپدیشن S.E.I.2008، در ساعت ۱۵/۳۰ دقیقه روز ۲۴ آگوست ۲۰۰۷ در کافه بروکسل در مرکز شهر بروکسل برگزار شد. شش عضو احتمالی این برنامه در این جلسه شرکت داشتند: مریام ون درمیرچ (بلژیک)، اریک ون دربروک (بلژیک)، فادی نادر (لبنان)، ژان پیر بارتولینز (بلژیک)، کوئن ماندونکس (بلژیک) و مایکل لومان (آلمان)

اولین کار در دستور جلسه تعیین اهداف اکسپدیشن جهت هم‌خوانی با نیازهای غارنوردان ایرانی بود که در انتها اهداف به شرح ذیل تعیین شدند: آموزش نقشه‌برداری از غار و ترسیم نقشه توپوگرافی، آموزش امداد در غار و بازآموزی مباحث فنی، تحقیقات زمین‌شناسی (ژئو مورفولوژی کارست و...)، ایجاد امکان تماس‌های بین‌المللی برای غارنوردان ایرانی.

آرم اکسپدیشن با نمادهای قله دماوند، خلیج فارس و دریای عمان، کویر لوت، پرچم ایران و خفاش به عنوان نماد غار توسط افشین یوسفی طراحی گردید.

دومین جلسه در ۲۳ سپتامبر ۲۰۰۷ در تهران با حضور فادی نادر برگزار گردید. در این جلسه نحوه گزینش ایرانی‌ها و نحوه اداره اردو مورد بحث قرار گرفت. از اهداف مهم این اکسپدیشن گردهمایی بزرگ غارنوردان برجسته‌ای از سراسر دنیا در ایران و مبادله اطلاعات بین آنها قرار گرفت.

سومین جلسه ISEI در کشور بلژیک و در تاریخ ۱۷ نوامبر ۲۰۰۷ برگزار گردید. در این جلسه با حضور سایمون بروکس، مربی امداد و نجات، نقشه‌بردار و غواص غار و عضو انگلیسی اتحادیه جهانی غارنوردی، مشکلات اساسی غارنوردان ایرانی همانند پوشاک و تکنیک‌های SRT (تکنیک‌های صعود و فرود بر روی فقط یک رشته طناب و با ایمنی بالا) و علاقه آنها به تهیه عکس و فیلم در غار و نیز غارهای پیشنهادی از طرف ایرانی‌ها مورد بحث قرار گرفت.

چهارمین جلسه در تاریخ ۱۹ آوریل ۲۰۰۸ در سوئیس برگزار شد. در این جلسه برنامه نهایی اکسپدیشن بررسی و قطعی گردید. اعضای اکسپدیشن مکاتبات خود را با اعضای ایرانی آغاز کردند. در آخرین نشستی که در تاریخ ۱۲ می ۲۰۰۸ در بروکسل انجام پذیرفت، برنامه قطعی به شکل زیر تدوین یافت.

شرکت سرزمین خورشید مسئولیت سفر اعضای خارجی، سعید هاشمی‌نژاد مسئولیت روابط بین‌الملل و جواد نظام دوست سرپرستی برنامه را به عهده گرفتند. ضمن این که باشگاه دماوند اکسپدیشن را تحت پوشش قرار داد.

پس از شکل‌گیری برنامه، فراخوانی جهت ثبت نام از افراد علاقه‌مند، اعلام هزینه برنامه و لیست لوازم شخصی و تخصصی غارنوردی و روزشمار به عمل آمد. در نهایت با همکاری باشگاه دماوند، سازمان میراث فرهنگی و گردشگری، هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران، انجمن کوه‌نوردان ایران و تلاش شبانه‌روزی جمعی از غارنوردان و کوه‌نوردان علاقه‌مند در باشگاه‌های کوه‌نوردی دماوند و آزادگان مشهد این برنامه بی‌نظیر و عظیم غارنوردی با حضور ۱۴ غارنورد خارجی از کشورهای کرواسی، لبنان، سوئیس، بلژیک و فرانسه و ۳۳ غارنورد ایرانی شکل گرفت.

چهارشنبه ۳ مهر ۱۳۸۷

با ورود غارنوردان خارجی به ایران مراسم افتتاحیه در محل باشگاه دماوند با حضور آقای کوشا، ریاست کمیته ملی گردشگری برگزار گردید و عصر همان روز اعضای تیم به سمت روستای هرانده در منطقه فیروزکوه حرکت کردند. پس از استقرار در خانه هایی که از قبل اجاره شده بود، معرفی افراد به یکدیگر، معرفی مربیان خارجی هر کلاس و توضیح راجع به نحوه اجرای کلاس‌ها انجام گرفت.

پنج واحد مشخص قرار بود توسط غارنوردان خارجی به اعضای ایرانی آموزش داده شود:

۱- کاوش درون غار جهت پیدا کردن فرعی‌های احتمالی و نقشه‌برداری از آنها

۲- آموزش SRT و سیستم‌های نجات شخصی در غار

۳- آموزش نقشه‌برداری عملی از غار به طور دقیق توسط دستگاه‌های اندازه‌گیری و نرم‌افزارهای کامپیوتری. در غارنوردی حرفه‌ای هیچ غاری بدون ارایه نقشه آن، پیمایش شده و مکشوف فرض نمی‌شود. تنها سند ثبت یک غار نقشه آن است و یک نقشه دقیق نیاز به ابزار دقیق دارد. ابزارهایی که جهت نقشه‌برداری از غار لازم می‌باشد شامل: متر یا لیزر، کلینومتر، قطب‌نما، کاغذ شطرنجی ضدآب، نقاله و ابزار ترسیم است.

۴- جست و جو در لایه‌های آهکی، بررسی زمین‌شناسی منطقه جهت تشکیل غار و آشنایی با مناطق کارستی به طور عملی، بررسی نقشه‌های زمین‌شناسی و توپوگرافی منطقه و نحوه کاربرد آنها در منطقه جهت اکتشاف غار.

۵- آموزش عکس‌برداری و فیلم‌برداری حرفه‌ای در غار و انتخاب حالات مناسب جهت تصویربرداری از غار.

افراد حق انتخاب داشتند تا در کلاس مورد علاقه خود شرکت کنند. علاوه بر آن می‌توانستند در روزهای آینده در همان کلاس باقی مانده و آموزش‌های پیشرفته‌تر را فرا بگیرند و یا وارد کلاس دیگری شوند. آن شب دو فیلم غارنوردی توسط تیم کرواسی به نمایش گذاشته شد.

پنج‌شنبه ۴ مهر

تمام تیم‌ها به سمت غار بورنیک حرکت کردند و کلاس‌های آموزشی در محل غار و درون غار برگزار گردید. این کلاس‌ها در طول اکسپدیشن اغلب تا ساعت ۵ بعدازظهر ادامه می‌یافت و افراد در حالی به کمپ بازمی‌گشتند که از مطالب جدیدی که آموخته بودند احساس رضایت کامل داشتند در آن شب دو کلاس آموزشی راجع به معرفی ابزار ویژه غارنوردی و معرفی تجهیزات امداد در غارنوردی برگزار گردید. شایان ذکر است در تمام شب‌های اکسپدیشن و پس از برگزاری جلسه گزارش کار، نمایش فیلم‌های مطرح دنیا در زمینه غارنوردی و برگزاری کلاس‌های آموزشی همراه با پخش اسلاید توسط مربیان خارجی انجام می‌گرفت و اعضا، آنها را با علاقه بسیار دنبال می‌کردند.

جمعه ۵ مهر

روز دوم کلاس نیز در محل غار بورنیک ادامه یافت. ضمن این که در آن روز قسمت‌های جدیدی در غار بورنیک توسط تیم کاوش کشف و نقشه‌برداری شد. علاوه بر آن تیم توپو (نقشه برداری) نقشه سایر بخش‌های غار را ترسیم و به ثبت رساندند. در پایان هر روز کاری، ابتدا افراد هر تیم به طور مجزا دور هم جمع شده و جلسه‌ای پیرامون برنامه آن روز ترتیب می‌دادند. در این جلسه سوالات ،انتقادات و پیشنهادات آن روز مطرح می‌شد. پس از آن جلسه عمومی برگزار شده و هر تیم گزارش

کار خود را ارایه می‌داد و برنامه روز بعد نیز تشریح می‌شد. پس از این جلسات و صرف شام نمایش فیلم و برگزاری کلاس آموزشی جزو برنامه شبانه اکسپدیشن محسوب می‌شد.

از نکاتی که در آن روز و روزهای بعد مورد تاکید مربیان واقع شد، این بود که:

- ابزار و تکنیک‌های سنگ‌نوردی را در غارنوردی دخالت ندهید چرا که می‌تواند خطرآفرین باشد.

- مسیرها را به گونه‌ای بولت بکوبید که برای بازگشت و جمع‌آوری بولت‌ها نیاز به سنگ‌نوردی نداشته باشید.

- اگر راهی برای ایجاد ایمنی پیدا نمی‌کنید، درصدی از ایمنی معنا ندارد! بهتر است برنامه را تعطیل کنید و برگردید.

- اگر می‌خواهید غارنورد باشید باید مثل یک غارنورد فکر کنید.

آن شب تیم‌ها هرانده را به مقصد پلور ترک کردند و شب را در قرارگاه هلال احمر واقع در پلور استقرار یافتند.

شنبه ۶ مهر

تیم کاوش و فتو (عکس‌برداری و فیلم‌برداری) به سمت غار گل زرد حرکت کرده و کلاس‌ها را به طور عملی در غار برگزار کرد. تیم نقشه‌برداری کلاس را در محل استقرار برگزار کرده و کار با نرم‌افزارهای نقشه‌برداری را نیز به انجام رساند. تیم SRT در صخره‌های مشرف به پناهگاه به آموزش افراد جدید و نیز آموزش مراحل پیشرفته و امداد شخصی بر روی طناب به افرادی که در روزهای پیش مراحل مقدماتی را طی کرده بودند، پرداخت. خود امدادی به معنای این است که مصدومی که روی طناب قادر به حرکت نیست را به جایی امن در بالا یا پایین طناب و در مکانی مناسب امدادرسانی، انتقال دهیم. تمام حالات ممکن آموزش داده شد:

مصدوم در حال فرود یا صعود آسیب دیده و امدادگر از پایین خود را به مصدوم رسانده و او را به پایین یا بالا منتقل می‌کند یا مصدوم در حال فرود یا صعود آسیب دیده و امدادگر خود را به مصدوم رسانده و او را به پایین یا بالا منتقل می‌کند. تمام این عملیات با طناب و ابزار خود مصدوم و ابزار شخصی امدادگر انجام می‌شود. در پایان آن روز دو فیلم غارنوردی و یک کلاس آموزش نقشه برداری برگزار گردید. ضمن این که آقای میلانی، مستندساز سیما به همراه فیلم‌بردارشان جهت تهیه مستند از این اکسپدیشن به ما پیوستند.

یکشنبه ۷ مهر

غار گل‌زرد توسط یکی از تیم‌های SRT ثابت‌گذاری شد و نقشه آن نیز توسط تیم توپو ترسیم گردید. متاسفانه این غار به دلیل در دسترس بودن و بازدیدهای مکرر توسط افراد بی‌مبالات تا حد زیادی مورد تعرض قرار گرفته و آثار تخریب در همه قسمت‌های آن به چشم می‌خورد. این موضوع افراد تیم خارجی را به شدت متاثر و نگران کرد و از ما مجدداً خواستند به طور جدی فکری به حال پیشگیری از تخریب بیشتر آن کنیم. در پایان آن روز کلاسی آموزشی راجع به تجهیزات ضروری جهت پیمایش غارهای افقی و عمودی برگزار گردید. در پایان آن شب ۱۱ عضو ایرانی بخش اول اکسپدیشن پلور را ترک کرده و با حرکت به سمت تهران دوره اول اکسپدیشن پایان یافت.

دوشنبه و سه شنبه ۸ و ۹ مهر

این دو روز جهت استراحت اعضای خارجی و برخی از اعضای کمیته اجرایی در نظر گرفته شد. در طی این دو روز افراد از بناهای باستانی، غارهای کافر کلی در نزدیکی آبادی اسک در جاده هراز، سواحل دریای خزر و غار دانیال به عنوان دومین و یکی از زیباترین غارهای رودخانه‌ای ایران واقع در سلماس شهر دیدن کردند. در پایان روز سه شنبه تیم اکسپدیشن در روستای کهنه ده جهت اجرای قسمت دوم اردو استقرار یافت.

چهارشنبه ۱۰ مهر

با ورود ۱۵ نفر از اعضای جدید ایرانی جهت فراگیری مباحث غارنوردی به روستای کهنه‌ده دومین قسمت اردو کار خود را آغاز کرد. تیم‌ها پس از معرفی و نیز برگزاری کلاس آموزش ابزار غارنوردی، مانند دوره قبل دسته‌بندی شده و به سمت غار یخ‌مراد حرکت کردند. یک تیم SRT کار ثابت گذاری چاه‌ها و تراورس‌های این غار را تا پایان آن روز به اتمام رسانید. تیم نقشه‌برداری ابتدا به آموزش مباحث تئوری در بیرون غار پرداخت و سپس کار نقشه‌برداری از غار یخ مراد را آغاز کردند. تیم توپو به آموزش فیلم‌برداری و عکس‌برداری از درون غار پرداخت و این کار را در روز بعد نیز دنبال کردند. آن شب دو فیلم راجع به معرفی و نحوه شکل‌گیری مناطق کارستی و نیز غواصی در غار پخش گردید.

پنج‌شنبه ۱۱ مهر

نقشه‌برداری از غار توسط تیم توپو ادامه یافت. ضمن این که تیم کاوش که روز قبل به چاه جدیدی دست یافته بودند، امروز آن را ثابت‌گذاری و نقشه‌برداری کردند. علاوه بر آن در روی صخره‌های مجاور غار کارگاه هایی جهت آموزش SRT برقرار شده بود که در طی این دو روز تیم‌های SRT بر روی آنها به آموزش و تمرین پرداختند. علاوه بر آن تمام تیم هایی که وارد غار شدند به پاکسازی آن پرداخته و زباله‌ها را از داخل غار خارج کردند. آن شب فیلمی راجع به اکسپدیشن ۲۰۰۴ تانزانیا پخش گردید.

جمعه ۱۲ مهر

تیم به سمت قزوین حرکت کرد تا جهت برگزاری و ادامه کلاس‌ها در روستای قلعه کرد استقرار یابد. آن شب نیز دو فیلم پخش گردید که یکی از آنها مربوط بود به کنگره سراسری غارنوردی که در سال ۲۰۰۱ در برزیل بود و دیگری معرفی کنگره سراسری غارنوردی که قرار است در سال ۲۰۰۹ در تگزاس آمریکا برگزار گردد.

شنبه ۱۳ مهر

به جز تیم SRT که قرار بود در صخره‌های مجاور غار قلعه کرد به تمرین بپردازند و تیم کاوش در سطح که بایستی مناطق کارستی را مورد کاوش قرار می‌داد، سایر تیم‌ها جهت عکس‌برداری، فیلم‌برداری، نقشه‌برداری، کاوش در غار و ثابت‌گذاری چاه‌ها وارد غار شدند. آن شب جمعی از صدا و سیمای قزوین و میراث فرهنگی و گردشگری جهت تهیه گزارش و فیلم و عکس از فعالیت‌های اکسپدیشن به ما پیوستند.

در پایان آن روز خبر از کشف غار جدیدی داده شد که ارزش تاریخی و باستانی داشت و تیم کاوش توانسته بود آن را کشف و با نقشه‌برداری از آن به ثبت رساند.

یکشنبه ۱۴ مهر

آخرین روز اکسپدیشن در حالی سپری شد که اکثر تیم‌ها جهت نقشه‌برداری از غار وارد آن شدند. غار قلعه کرد غاری بی‌نظیر، بدیع و فوق‌العاده است. غاری که بایستی حفاظت شده و به دوستداران طبیعت نشان داده شود. این غار تیم خارجی را به شدت تحت تاثیر زیبایی و پیچیدگی خود قرار داد، به گونه‌ای که دوست داشتند فقط برای بازدید از آن مجدد به ایران بیایند. با وجود دو روز نقشه‌برداری مداوم توسط تیم‌های مختلف و تعدادی زیاد از افرادی که اکنون همگی با کار نقشه‌برداری آشنا بودند، نقشه قسمت زیادی از این غار پیچ در پیچ، باقی ماند و کار اتمام آن به بعد از اکسپدیشن موکول شد. آن شب به سمت قزوین حرکت کرده و میهمان فرماندار استان قزوین و مسئولین میراث فرهنگی آن در هتل ورزش قزوین بودیم. این جلسه که با حضور آقایان مرادی‌ها، مشاور ریاست سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری قزوین، قاسمی، معاون صنایع دستی سازمان، صمدی، سرپرست گردشگری سازمان، حصاری، مدیر حراست سازمان و میربها فرماندار استان قزوین و تیم اکسپدیشن در سالن کنفرانس برگزار گردید و فیلم زیبای آقای نظام دوست که از فعالیت تیم‌ها تهیه شده بود به نمایش درآمد. در پایان مسئولین قزوین با اهدا لوح به اعضا و هدایایی به خارجی‌ها از حضور آنها در ایران و در استان قزوین تجلیل به عمل آوردند.

دوشنبه ۱۵ مهر

پس از بازگشت اعضای تیم دوم برنامه اکسپدیشن به پایان رسید و عصر آن روز گزارشی از کل اردو در مراسم اختتامیه ارایه داده شد. این مراسم در سالن اجتماعات سازمان میراث فرهنگی برگزار گردید. این مراسم با حضور آقای اسفندیار مشایی معاون محترم رئیس جمهور و رئیس سازمان میراث فرهنگی، آقای کوشا دبیر محترم کمیته طبیعت‌گردی سازمان، مسئولین باشگاه آرش، باشگاه اسپیلت و اعضای گروه‌ها و باشگاه‌های کوه‌نوردی، پیش‌کسوت‌های کوه‌نوردی و غارنوردی شامل آقای شیخلی و... سفیران و مسئولین فرهنگی سفارتخانه‌های کشورهای سوییس و کرواسی برگزار شد. این جلسه در ساعت ۱۷ آغاز شد و پس از سخنرانی آقای مشایی و سخنرانی آقای فادی نادر سرپرست گروه خارجی اردوی بین‌المللی و اجرای موسیقی سنتی توسط گروه گلک و تقدیر و تشکر از تمام عوامل اجرایی در ساعت ۲۱ پایان یافت. پس از ترک مراسم اختتامیه و صرف شام در هتل لاله ساعت یک نیمه‌شب اعضای خارجی تیم عازم کشورشان شدند.

اسامی شرکت‌کنندگان خارجی:

کرواسی: پرفسور ملادن گاراسیچ، ایوان درنیچ، کرسمیر پوگاچیچ، بوریس واتز، ایگور جلینیک، نوون بوچیچ، یوان کریپنا، داوور گاراسیچ، تومیسلاو گوسپودینوویچ - لبنان: حبیب هلو، جانی تورواک - سوییس: رنه شرر - بلژیک: ژان پیر بارتولینز.

اعضای ثابت تیم: کاظم فریدیان، افشین یوسفی، لیلا اسفندیاری، سعید هاشمی‌نژاد، سارا عدالتیان.

اعضای تیم اول: فاطمه واقف، امیر واقف، مسعود حمیدی، مهدی جهانگیری، یوسف سوری‌نیا، حسین بلنداختر، فهیمه پاکروان، پرستو ابریشمی، سمیرا صمیمی، آرش پرهون، آرش یاسمن‌پور.

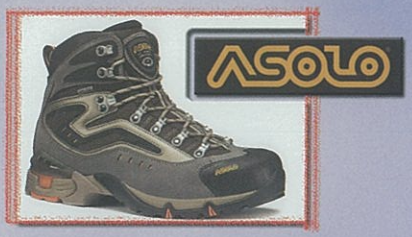
اعضای تیم دوم: مجید کاشیان، یوسف واقف، احمد رفیعی، مازیار فرزین، احسان جباری، مجید سقفی، مهرنوش نوراللهی، حسین فرجی، باقر صمدیان، میترا معصومی، محمد صالحی، حسن الهی، رحمان عباسپور، صادق سلطانی، ابراهیم بیرامیان. △

فروشگاه زیرکی

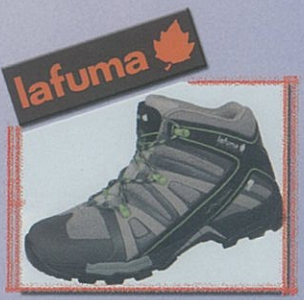
عرضه کننده بهترین لوازم کوهنوردی روز دنیا

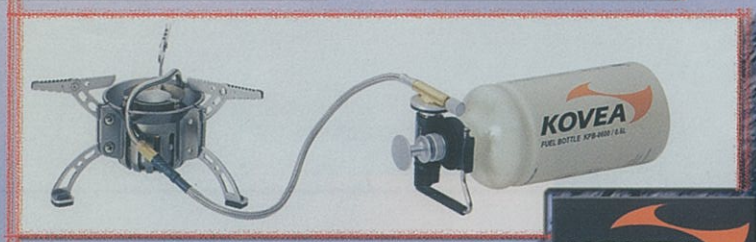












KOVEA



PRIMUS



021 - 66978074

021 - 66468179

0912 - 3227058

jz_climbing@yahoo.com

تهران . خیابان ولیعصر . بالاتر از میدان منیریه . پلاک ۱۱۷۲

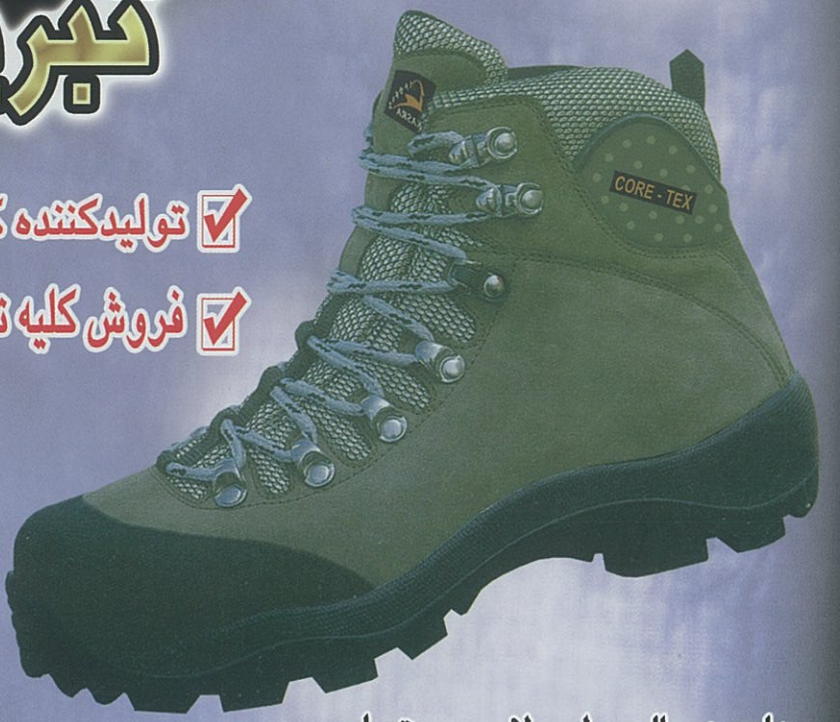

Generation
Reverso 3
نسل آینده ابزار حمایت / فرود
ابزاری با کاربرد های چندگانه جهت استفاده با تک طناب ، نیم طناب و طناب های دوقلو...
دارای کلیه قابلیت های REVERSO و REVERSINO
به علاوه ویژگی های دیگر:
+ سبک تر
. 77 گرم ، تهیه شده از یک قطعه آلومینیوم فورج
+ عملکرد بهتر
. دارای طراحی منحصر به فرد در ساخت شیار های V شکل
> دارای نیروی ترمز و مهار بالاتر
> روانی حرکت طناب بدون ایجاد اصطکاک
+ کاربری آسان تر
. حفره آزاد کردن ابزار در هنگام تحمل بار
. نحوه استفاده از ابزار بصورت نمودار و به وسیله لیزر بر
روی آن حک شده است.
جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی
www.petzl.com/reverso3
مراجعه نمایید.
PETZL

Kasra

TABRIZ KASRA

تبریز کسریٰ

- تولیدکننده کفشهای کوهنوردی
- فروش کلیه تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی



مدل « هیمال » طرح لاس پروتیوا
با لایه کرتکس ضدآب



تولیدات جدید تبریز کسریٰ

کوله پشتی با طرح‌های جدید
کیسه‌خواب با پارچه‌ی کرتکس باالیاف ترکیه



« اقدم »
همراه : ۰۹۱۴ ۱۰۲ ۲۷ ۴۲
تلفن : ۰۴۱۱ - ۲۳۳ ۹۹ ۵۹

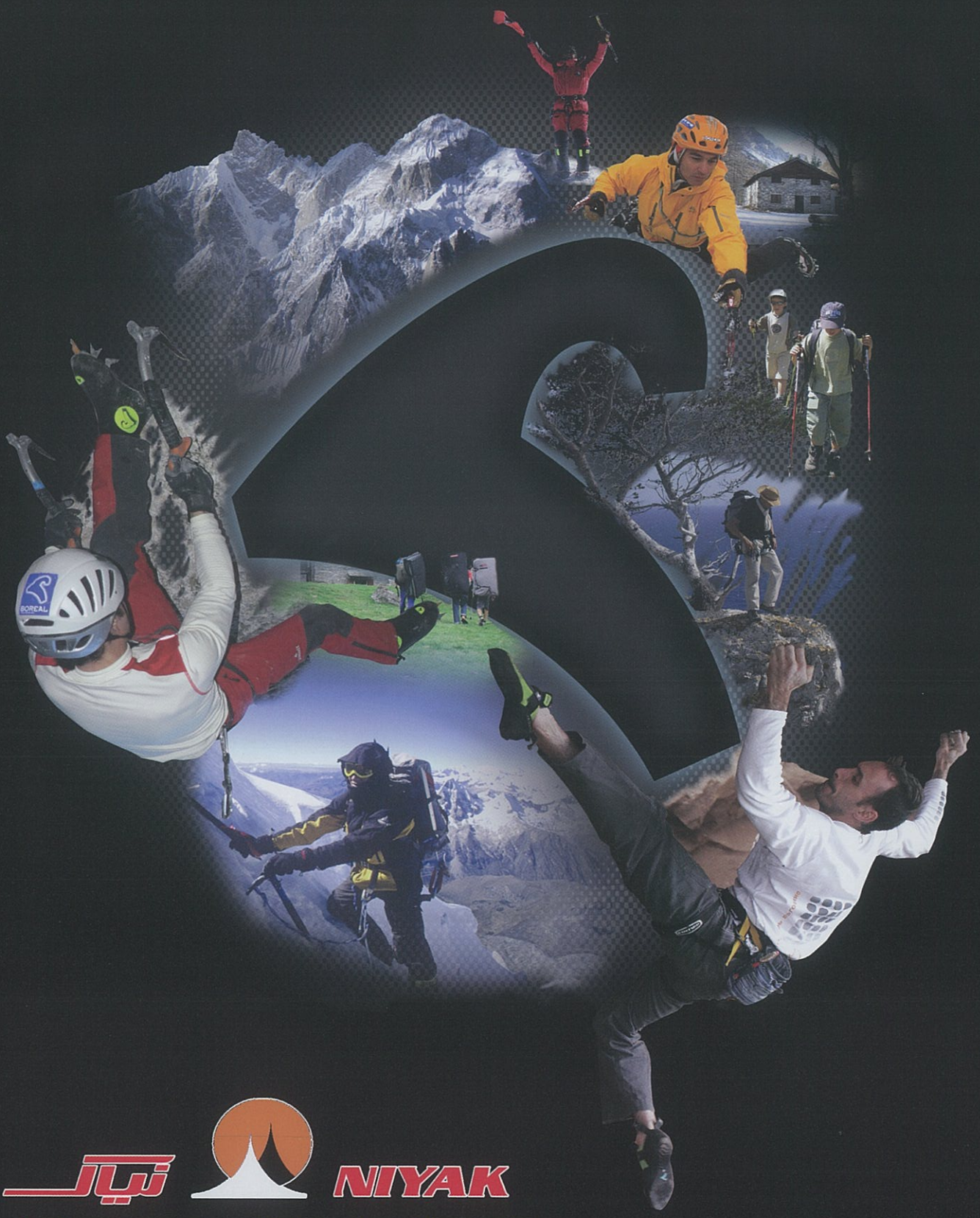
فروشگاه و تولید : تبریز ، سه راه شمس‌تبریزی ، جنب بانک صادرات ، نرسیده به درمانگاه رازی تلفن : ۰۴۱۱ - ۲۳۳ ۹۹ ۵۹

نمایندگی تهران : میدان منیریه ، پاساژ کاوه ، فروشگاه پورجم تلفن : ۰۲۱ - ۶۶۹ ۵۰ ۷۷۰

نمایندگی تهران : بالاتر از میدان منیریه ، روبروی بیمارستان اخوان ، فروشگاه درفک تلفن : ۰۲۱۱ - ۶۶۹ ۷۷ ۳۰۰

Designer : beasat E8

BOREAL

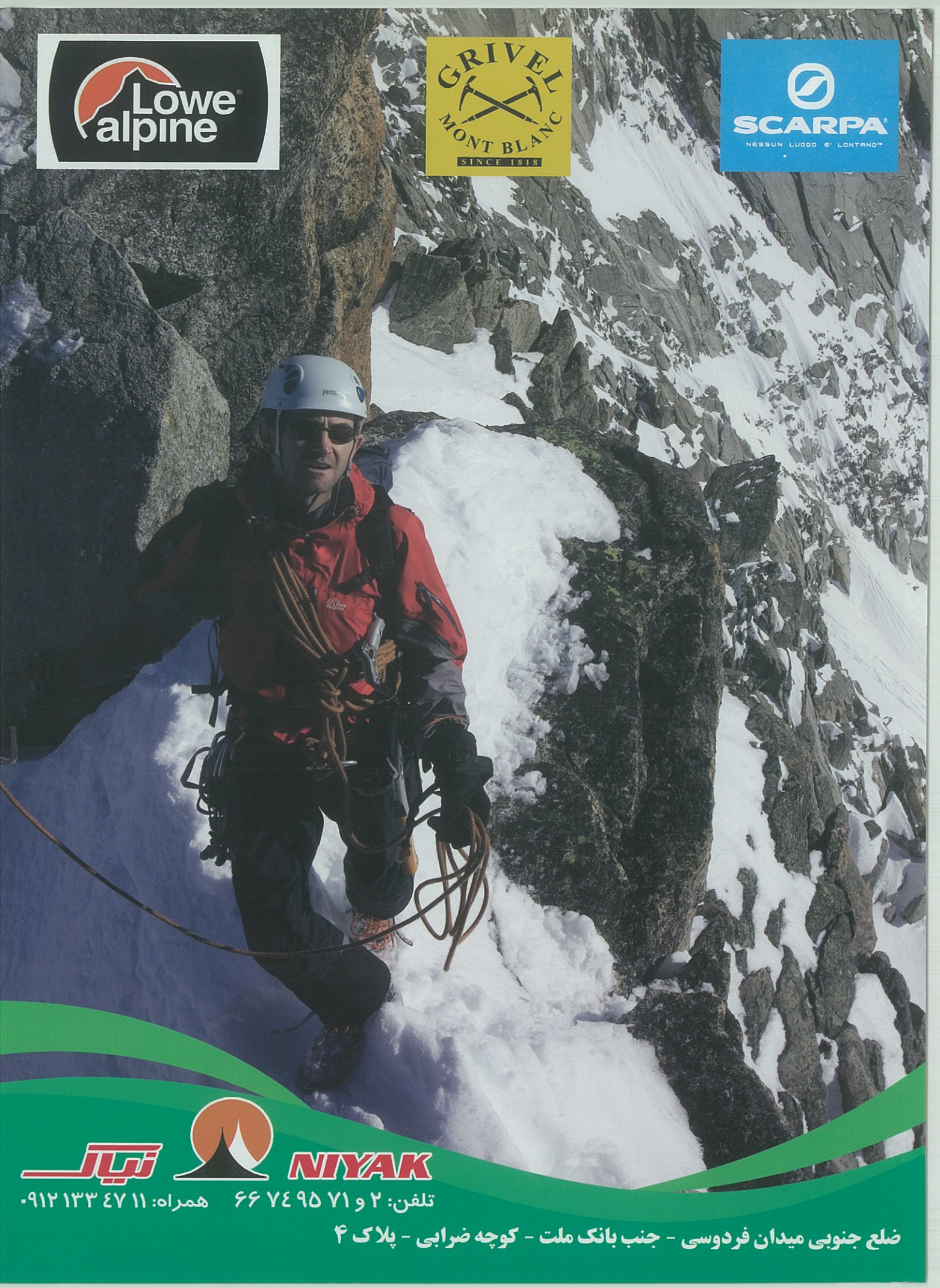


NIYAK نیاک

نماینده انحصاری کفش BOREAL در ایران

ضلع جنوبی میدان فردوسی - جنب بانک ملت - کوچه ضرابی - پلاک ۴

تلفن: ۲ و ۷۱ ۹۵ ۷۴ ۶۶ همراه: ۰۹۱۲ ۱۳۳ ۴۷ ۱۱



نیاک NIYAK

تلفن: ۲ و ۷۱ ۹۵ ۷٤ ۶۶ همراه: ۱۱ ٤۷ ۱۳۳ ۰۹۱۲

ضلع جنوبی میدان فردوسی - جنب بانک ملت - کوچه ضرابی - پلاک ۴

توپاز
شماره ثبت ۲۸۹۷۰
شرکت بازرگانی توپاز گستر شرق

معتبرترین و کاملترین
مرکز تناسب اندام و زیبایی در ایران
با گارانتی ویژه توپاز - هدایای ارزنده - ارسال رایگان

Topaz

فروش فوق العاده استپرهای
LTT TOPAZ
(کوهنوردی در منزل)

- مجهز به چرخ دنده های فلزی با عمر طولانی
- دارای طنابهای مجزا برای تقویت عضلات سینه و دست
- جهت تقویت عضلات چهارسر، دو قلو،کمر و باسن، ویژه کوهنوردان



www.topazco.com

Topaz Gostar Shargh

منتخب کوهنوردان حرفه ای جهان

- نمایشگر دیجیتال جهت نشان دادن تعداد ضربات . زمان سنج خودکار و میزان کالری مصرف شده
- تنها با سی دقیقه استفاده روزانه از این دستگاه کوه نوردی مفرح در منزل را تجربه کرده و آماده صعودهای سنگین شوید
- قابل تنظیم برای ۷ سرعت و قدرت متفاوت

خیابان سهروردی شمالی. خیابان خرمشهر. خیابان عربعلی.
نبش کوچه ششم. پلاک ۶۱. طبقه دوم
۰۹۱۲۶۸۶۸۵۹۷ - ۸۸۵۲۳۴۲۵ - ۸۸۵۲۷۷۸۵
۰۹۱۲۴۹۷۸۹۳۹ - ۸۸۵۲۳۴۲۶ - ۸۸۵۲۷۷۸۶
۰۹۱۲۳۲۲۸۳۷۶ - ۸۸۷۳۱۷۴۲ - ۸۸۵۲۷۷۸۷

شماره حساب بانک ملی ۰۱۰۴۱۳۹۵۶۸۰۰۸ به نام دکتر داور خیامی
و
شماره حساب سپهر بانک صادرات ۰۱۰۱۴۳۷۹۸۵۰۰۱ به نام شرکت توپاز

عزیزانمان: بدری ولیان و مریم خمسه



تلاش و صعود غرور آفرین شما در قالب تیم ملی بانوان
بر قله ۷۰۵۸ متری جیاجی کانگ هیمالیا موجی از افتخار
و شادی را برایمان به همراه داشت این موفقیت بزرگ را
به شما عزیزان تبریک گفته و آرزوی قلبی
برای صعودهای بعدی تان را داریم.

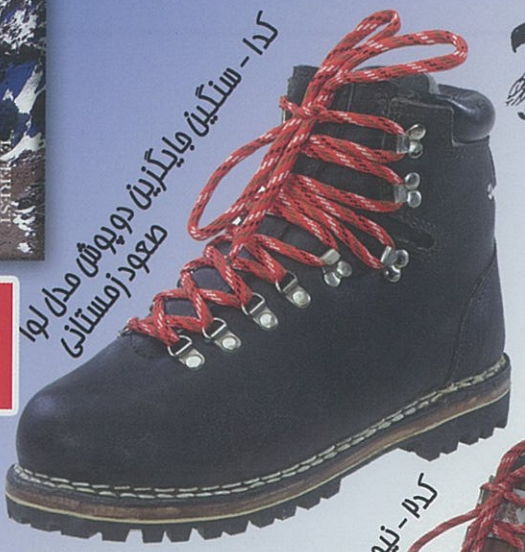
هم نوردان شما
خانواده قاضی زاده - تبریز

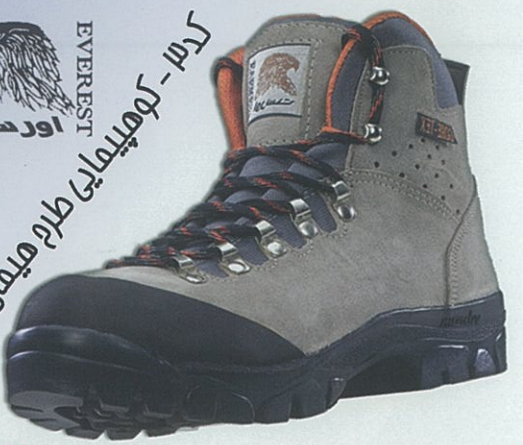


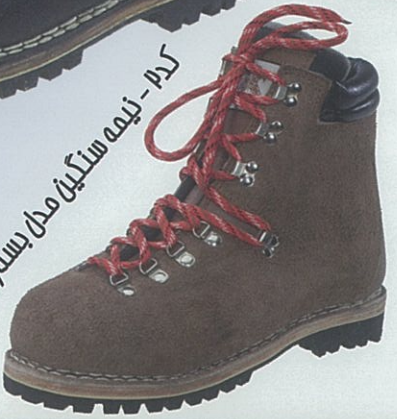
اورست

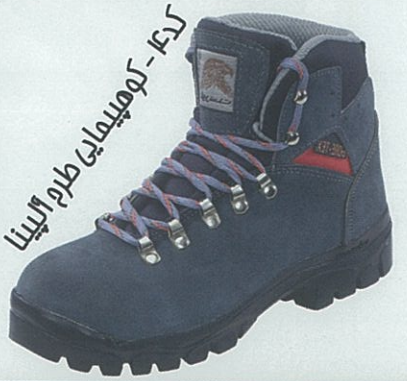
تولیدکننده انواع کفشهای
کوهنوردی و کوهپیمایی

فروش کلیه تجهیزات کوهنوردی

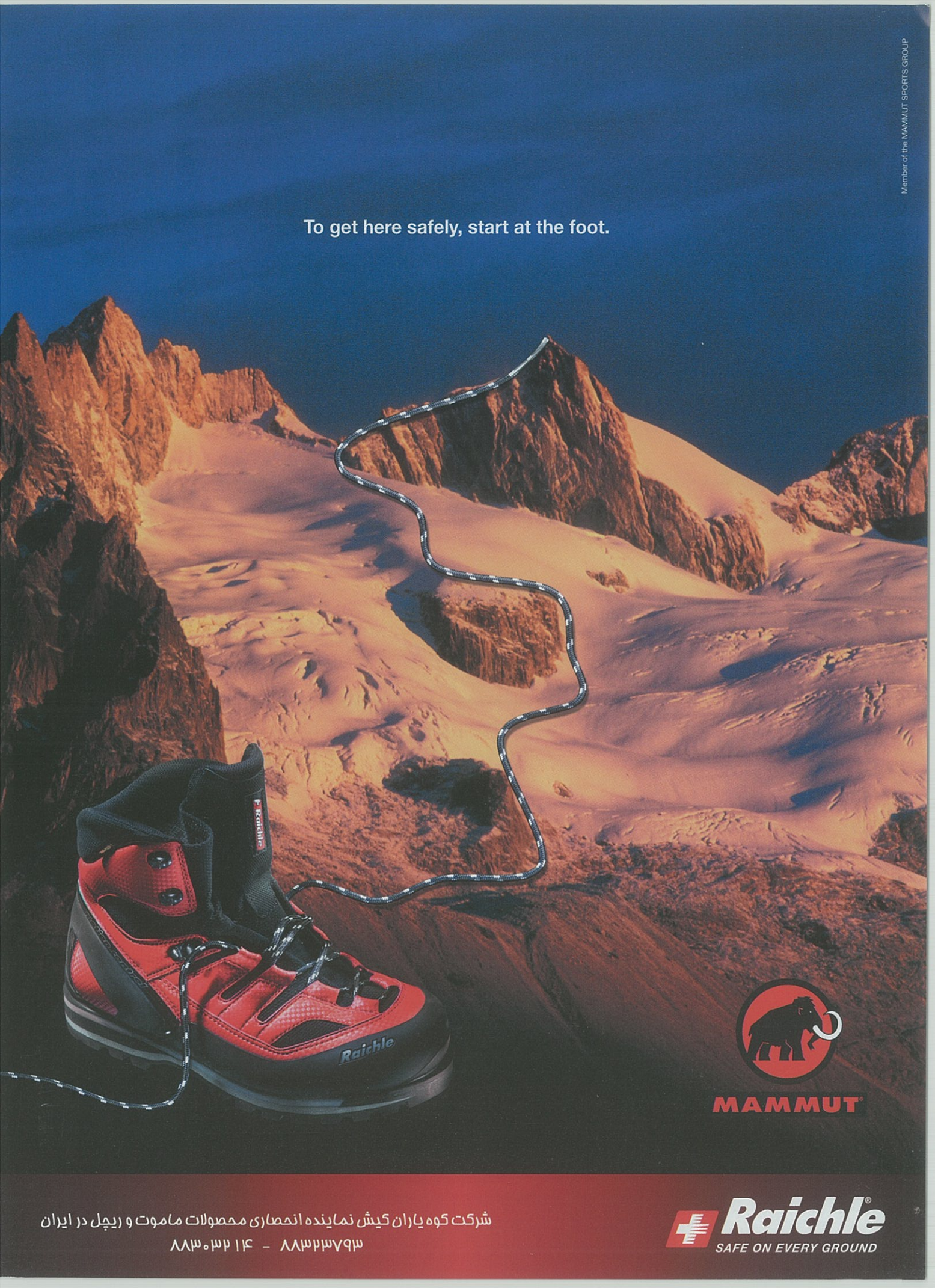








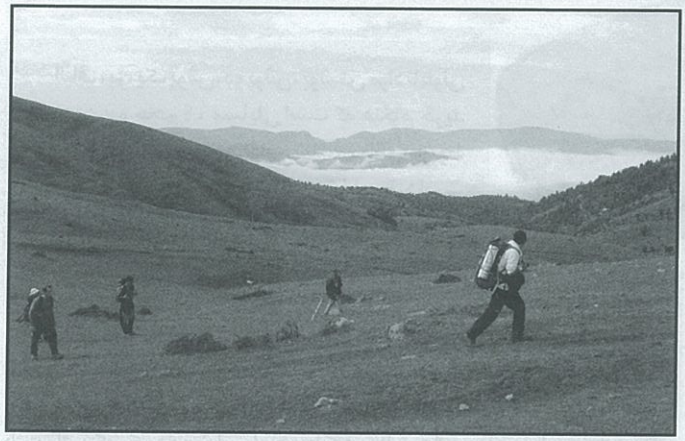
آدرس : تبریز- خیابان ثقه الاسلام ، بالاتر از آرامگاه شهریار ، روبروی بانک قرض الحسنه مهر
تلفن : ۵۲۳ ۸۹۹۴ - ۰۴۱۱ همراه : ۰۹۱۴ ۳۰۱ ۰۵۶۰ جباری اقدم


To get here safely, start at the foot.
Member of the MAMMUT SPORTS GROUP
Raichle
MAMMUT
شرکت کوه یاران کیش نماینده انحصاری محصولات ماموت و ریچل در ایران
۸۸۳۰۳۲۱۴ - ۸۸۳۲۳۷۹۳
Raichle
SAFE ON EVERY GROUND

برنامه‌ریزی شخصی در کوه نوردی

حسین زالی

لزوم داشتن هدف و برنامه‌ای جهت رسیدن به آن در کارها بر کسی پوشیده نیست. درست است که عمده برنامه‌ریزی‌ها در یک برنامه کوه نوردی توسط سرپرست و مسئولان انجام می شود ولی غافل شدن از برنامه‌ریزی شخصی در کوه نوردی می تواند باعث عدم بهره‌گیری مناسب از برنامه شده و حتی در مواردی به لطمات فردی نیز بینجامد. همچنین داشتن یک برنامه بلند مدت برای ادامه فعالیت کوه نوردی نیز بسیار مفید خواهد بود. در اینجا تنها به بررسی برنامه‌ریزی شخصی یک کوه نورد می پردازیم.



برنامه ریزی کوتاه مدت:

برنامه ریزی کوتاه مدت به برنامه‌ریزی جهت اجرای یک برنامه کوه نوردی اطلاق می‌گردد.

باید اطلاعات صحیحی در مورد برنامه اعم از مکان، تاریخ، مدت، درجه سختی برنامه، لوازم مورد نیاز و برنامه زمانبندی داشته باشیم. این اطلاعات را می‌توانیم از سرپرست برنامه درخواست کنیم.

مهم ترین چیزی که با آن روبه رو هستیم این است که آیا آمادگی جسمی و روحی شرکت در برنامه را داریم یا نه. شاید شما از طرف سرپرست برنامه تأیید شده باشید اما مهم تر از آن تشخیص خود شما می‌باشد. تنها آمادگی جسمانی ملاک نخواهد بود. این امر که با آرامش خاطر در برنامه شرکت کنید نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. سعی کنید به افراد خانواده و چند تن از دوستان خود اطلاعاتی در مورد برنامه بدهید.

داشتن وسایل و تجهیزات مورد نیاز جزء ضروریات است. لذا چند روز قبل از برنامه به بررسی وسایل خود بپردازید و در صورت کمبود یا خرابی آنها، مشکل را برطرف سازید. اگر می‌خواهید از دوستتان چیزی به امانت بگیرید، حتما تا یک روز قبل از برنامه این کار را انجام دهید و آن را به هنگام حرکت موکول نکنید. تمام تجهیزاتی که از سوی سرپرست اعلام شده است را تهیه کنید، حتی اگر احتمال استفاده از یکی از آنها در برنامه کم باشد آن را آماده کنید، مخصوصا در صعودهای زمستانی که بعضی از ابزارها تنها در شرایط خاص استفاده می‌شوند. داشتن بعضی وسایل شخصی مثل سوزن و نخ، چاقو و کبریت در برخی مواقع بسیار مفید واقع می‌شود. حتما با خود مقداری وسایل کمک‌های اولیه همراه داشته باشید. سعی کنید وسایل تان تا حد ممکن استاندارد لازم را برای کوه نوردی داشته باشد. سبک بودن آنها نیز کمک زیادی به شما می‌کند.

در انتخاب غذا با توجه به نوع برنامه و مدت آن نهایت دقت را داشته باشید. اگر قصد شرکت در برنامه سختی را دارید، یک برنامه غذایی مناسب برای قبل و حین اجرای برنامه در نظر بگیرید. چنانچه وعده‌های غذایی به طور مشترک برای گروه پیش بینی شده لیست آن را چک کرده و اگر وعده‌ای با مزاج شما سازگار نیست برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنید.

سعی کنید افراد شرکت کننده در برنامه را بشناسید. داشتن یک همراه خوب در طول برنامه باعث می‌شود که لذت بیشتری از آن برنامه ببرید و کمتر احساس خستگی کنید. همچنین می‌توانید دوست خود را بهتر بشناسید.

به همراه خود کاغذ و قلم ببرید و حتی‌المقدور گزارشی از برنامه برای خود تهیه کنید. در طول مسیر به مناظر اطراف دقت کافی داشته باشید. این کار هم باعث لذت بردن از طبیعت شده و هم شناخت شما را نسبت به جغرافیای منطقه و مسیر صعود زیاد می‌کند.

برای اوقات استراحت خود در برنامه مثلا زمانی که در چادر نشسته‌اید برنامه‌ای مانند گوش دادن به یک موسیقی آرامش بخش یا آشپزی را در نظر بگیرید. همچنین در غروب می‌توانید از آرامش و عظمت کوه لذت ببرید. کوه بهترین مکان برای شناخت خود و دنیای اطراف است.

برنامه ریزی بلندمدت:

هدف و انگیزه شما از کوه نوردی چیست؟

آیا می‌خواهید یک کوه نورد حرفه‌ای بشوید یا دوست دارید تنها در حد یک تفریح به آن بپردازید؟

این مسئله‌ای است که برنامه‌ریزی بلند مدت شما را برای کوه نوردی رقم می‌زند. اگر می‌خواهید به صورت حرفه‌ای کار کنید یا قصد صعود به قله خاصی را در آینده دارید باید با یک برنامه دقیق و مناسب پیش بروید.

بهترین کار در این رابطه کمک گرفتن از یک مربی خوب و با تجربه است. ممکن است جهت یک صعود سخت همراه با یک تیم کوه نوردی، برنامه تمرینی گروهی، از طرف سرپرست تیم اعلام شده باشد. اما در برخی موارد لازم است خود شما با یک برنامه خاص به آمادگی لازم جهت صعود دست یابید. ورزش‌های روزانه مانند دو و دوچرخه‌سواری کمک زیادی به شما می‌کند و بدن شما را آماده نگه خواهد داشت.

بالا بردن اطلاعات کوه نوردی، از طریق مطالعه کتاب، جزوه و استفاده از اینترنت در افزایش لذت شما از کوه و کوه نوردی تأثیر زیادی می‌گذارد. شرکت در کلاس‌های آموزشی مانند کارآموزی کوه پیمایی، سنگ نوردی، یخ و برف و غیره را حتما در برنامه بلند مدت خود قرار دهید. گذراندن دوره کارآموزی کوه پیمایی حتی برای افرادی که در سطح حرفه‌ای کار نمی‌کنند نیز ضروری خواهد بود.

حتی اگر کوه نوردی را در حد گلگشت دنبال می‌کنید، داشتن برنامه چه کوتاه‌مدت و چه بلندمدت باعث می‌شود که نه تنها خودتان بلکه همنوردان تان نیز بهره بیشتری از کوه ببرند. △

کیسه خواب
یا
کیسه‌های شب‌مانی

قسمت هفتم

نوشته: دیو پاجل و تایلر استابلفورد
ترجمه: وارطان زاکاریان



الیاف، پر، یک پوش، دو پوش، پوشش مواد نایلونی و با چه وزن و حجم ؟ ، مسایلی است که هنگام خرید کیسه خواب باید به آن توجه کنیم. سلسله مطالب مربوط به کیسه خواب مجموعه بسیار کامل در این مورد است که با تلاش همکار گرامی آقای مهندس زاکاریان در چند بخش آماده شده است.

نیمی از عمر در خوابیم، چرا راحت نخوابیم؟

کیسه خوابی انتخاب کنید که بتوانید در آن خوب بخوابید. اگر شب خواب خوبی نداشته باشید فرآیند کاری‌تان پایین آمده و توان انجام کارهای روزمره را نخواهید داشت و اگر اصلاً نخوابید فردا صبح شاید کوچک‌ترین توان فیزیکی و اجرایی را هم نداشته و بیشتر تمایل داشته باشید که یک تخت‌خواب راحت پیدا کرده و تا می‌توانید در آن حسابی بخوابید و اگر شخص آن چنان به خواب رود که راحتی کیسه خواب دیگر موثر نباشد، هایپوترمی و هایپوکسی که در این گونه مواقع در انتظار است آن چنان بر او اثر می‌گذارد که او به خواب عمیقی فرو می‌رود. به طوری که دیگر نگران کم شدن انرژی برای صبح نباشد. به همین دلیل احتمالاً صبح فردا هرگز بیدار نخواهد شد. بنابراین ابتدا این سوال مطرح می‌شود که شما در چه رختخوابی می‌خواهید بخوابید؟ بی‌مناسبت نیست که ابتدا کوه‌نوردان یا استفاده‌کننده‌های کیسه‌خواب را تقسیم‌بندی کنیم و بعد کیسه‌های مناسب آنها را نیز معرفی نماییم.

گروه اول: استفاده‌کننده‌ها و یا کوه‌گردهای بدون برنامه: اگر شما جزو آن دسته از استفاده‌کننده‌های کیسه‌خواب هستید که کوه‌نوردی را با هیچ نظم و انضباط و برنامه‌ای همراه نمی‌دانند و در گوشه اتاق‌شان انبوهی از پیراهن‌های کثیف و آلوده به گچ، تی‌شرت کثیف خاک‌آلود، شلوارهای سنگ‌نوردی و وسایل مختلف انباشته شده است و یا از آن دسته کوه‌پیماها یا کوه‌گردها و توریست‌هایی هستید که برای خوابیدن در خوابگاه‌ها، کمپ‌ها، پناه‌گاه‌ها یا خانه‌هایی که تخت و صبحانه در اختیار می‌گذارند، حاضر نیستید پول پرداخت کنید. کیسه خواب برای‌تان وسیله‌ای است که باید همیشه در صندوق عقب اتومبیل رها شده باشد و در صورت لزوم در هر جا که لازم باشد و یا ممکن باشد مانند سایه‌بان ایستگاه اتوبوس یا کف زمین هر اتاق یا داخل غار که بوی نم می‌دهد بتوانید استفاده کنید. برای شما که از این دسته هستید کوه‌گردها و یا توریست‌ها در فروشگاه‌ها تنوعی از کیسه‌خواب‌های مختلف وجود دارد. پیشنهاد می‌شود رنگ خاکی یا سبز تیره که چرک‌تاب است را خریداری و استفاده کنید. چیزی بخرید که ارزان قیمت، ضخیم و از جنس الیاف مصنوعی باشد و وقتی در صندوق عقب نمی‌گذارید، بتوانید آن را در داخل ماشین پهن کنید و به همان صورت باز در صندلی عقب رها کنید تا حداقل بوی نم آن خارج شود. کیسه خوابی انتخاب کنید که در شرایط هوای مرطوب بتوانید در داخل آن به راحتی استراحت کنید.

گروه دوم: کوه‌نوردها و کوه‌پیمایان استفاده‌کننده از کمپ‌ها

این گروه اشخاص نسبت به گروه قبل پیشرفته و منظم هستند و در شرایطی هستند که هنگام مسافرت و اجرای برنامه از اقامت در کمپ‌ها و یا چادرها لذت می‌برند. این اشخاص در شرایط کوه‌نوردی، در چادر اقامت می‌کنند ولی اغلب ممکن است شب را خارج از آن نیز بگذرانند. این اشخاص استفاده‌کننده‌ای هستند که یک کیسه‌خواب سبک و جمع و جور و کامل نیاز دارند تا آنها را گرم و راحت نگه‌دارد و تا شبی خوب و راحت را در آن سپری کنند. بنابراین کیسه خواب مطلوب در این شرایط یک کیسه خواب پر با قیمت مناسب و قدرت عایق‌سازی خوب و وزنی حدود ۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم و یا کیسه خواب الیاف با وزن متوسط ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم می‌باشد.

این نوع کیسه خواب می‌تواند در شرایط دمایی بین ۵- تا ۲۰+ درجه سانتی‌گراد خواب راحتی را برای کوه‌نورد فراهم کند. معمولاً در تابستان کیسه خواب مناسب شرایط دمایی بالا وجود دارد ولی اگر در داخل کیسه خواب ملحفه همراه باشد کوه‌نورد می‌تواند در زمستان هم با پوشیدن لباس اضافی در هنگام خواب از کیسه خواب به راحتی استفاده کند و در تابستان وقتی هوا گرم است از ملحفه آن جداگانه به عنوان کیسه‌خواب تابستانی استفاده نماید. اگر کوه‌نورد در شرایط گسترده و گوناگون از کیسه خواب استفاده می‌کند بهتر است که دو کیسه خواب با شرایط ساختاری مختلف داشته باشد؛ یک کیسه خواب سبک برای استفاده در فصل تابستان یا هوای گرم و یک کیسه خواب ملحفه‌دار برای شرایط ویژه که بتوان از ملحفه داخل کیسه متناسب با شرایط آب و هوایی مختلف فصل استفاده نمود.

گروه سوم: کوه‌نوردان و کوه‌پیمایان فصل تابستان: اگر شما در تابستان کوه‌نوردی می‌کنید به کیسه خوابی احتیاج دارید که در مسافت‌های طولانی همراه‌تان باشد پس تا آنجا که ممکن است کیسه‌ای انتخاب کنید که سبک و حمل آن آسان باشد. ضمناً برای اقامت‌های طولانی در کوهستان مناسب باشد و به قدر کافی نیز گرم نگه‌دارد. ضمناً در شرایط جوی بد هنگام اقامت در چادر در دره‌ها و دشت‌ها شرایطی داشته باشد که خیس نشود و در واقع ضدآب و ضدرطوبت باشد. کیسه خواب مطلوب در این شرایط کیسه خوابی است که مخصوص ارتفاعات باشد ضمناً باید کیسه خواب دیگری نیز داشته باشید که قابل استفاده در دشت باشد. شما می‌توانید این کیسه را با قیمت ارزان و از نوع الیاف مصنوعی و با وزنی در حدود یک تا ۱/۵ کیلوگرم انتخاب کنید، ولی باید توجه داشته باشید که کیسه خواب اصلی که در ارتفاعات استفاده می‌کنید از نوع پَر و با قدرت عایق‌سازی و وزن پر داخل آن حدود ۳۰۰ گرم باشد؛ اگر فقط یک کیسه خواب مورد نظرتان است که در همه

جا از آن استفاده کنید شاید یک کیسه خواب با قدرت عایق‌سازی و وزن پر داخل ۵۰۰ گرم بتواند احتیاجات شما را برطرف کند.

گروه چهارم: کوه‌نوردانی هستند که در ارتفاعات خیلی بلند فعالیت می‌کنند و صعودهای خیلی تخصصی انجام می‌دهند. اگر شما در فصل زمستان کوه‌نوردی می‌کنید یا به سوی مناطقی در حرکت هستید که ارتفاع آن بسیار زیاد و دمای آنجا خیلی پایین است در این صورت داشتن یک کیسه خواب مطلوب و ایده‌آل خیلی مهم است؛ زیرا ممکن است مجبور شوید شب را در هوای خیلی سرد بگذرانید. می‌گویند اگر کوه‌نورد کیسه خواب خوب نداشته باشد ممکن است در هوای خیلی سرد با بدترین شرایط زندگی و حتی مرگ نیز روبه‌رو شود.

برای تهیه کیسه خواب مطلوب در درجه اول باید تصمیم بگیرید و تعیین کنید که هنگام خوابیدن در آن می‌خواهید تمام لباس‌های‌تان را بپوشید یا اینکه تصمیم دارید در داخل چادر یا پناهگاه شب‌مانی یا بیواک داشته باشید. در این صورت شما می‌توانید از یک کیسه پر به وزن ۶۰۰ گرم یا کیسه خواب الیاف به وزن ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم در تمام مسیرها استفاده کرده و شب‌مانی و اقامت شبانه داشته باشید و اگر تصمیم دارید در فضای باز که برودت آن تا منفی ۲۰ درجه می‌رسد، بیواک کنید. از یک کیسه خواب پر با قدرت عایق‌سازی خوب با وزن پر ۱۰۰۰ گرم یا بیشتر استفاده کنید. یک کیسه خواب مناسب کیسه خوابی است که هنگام مواجهه با سردترین شرایط آب و هوایی شما را گرم نگه‌دارد. ضمن آن که نباید در داخل آن عرق کنید. هر چه زمینه موارد استفاده گسترده می‌شود متاسفانه انتخاب مناسب‌ترین کیسه خواب که شرایط چندگانه و توام داشته باشد، مشکل‌تر می‌شود و کوه‌نورد هنگام اجرای برنامه ممکن است با اقلیم‌های مختلف مواجه شود مثلاً شما هنگام اجرای برنامه می‌خواهید در منطقه‌ای چادر بزنید که برودت آن به منفی ۱۰ درجه می‌رسد و بعد از آن می‌خواهید در برنامه‌ای دیگر و در اقلیم دیگری که دمای آن مثبت ۲۰ درجه است، کمپ بزنید؛ بنابراین مشاهده می‌کنید که یک کیسه خواب نمی‌تواند جوابگوی هر دو شرایط دمایی باشد و شما را راضی نگه‌دارد. ضمن آن که هنگام انتخاب کیسه خواب باید به وزن، ابعاد جمع شده، قیمت و بزرگی حجم آن نیز توجه داشته باشید؛ اگر توانستید تمام شرایط را در یک کیسه خواب پیدا کنید واقعاً شانس آورده‌اید ولی باید این شرایط را متعادل با یکدیگر در نظر بگیرید.

مشخصات کیسه خواب پر در مقابل کیسه خواب الیاف مصنوعی:

الف: مزایای کیسه خواب پر: کیسه خواب پر بیشترین گرما را نسبت به وزن پر داخل خود ارایه می‌کند. کیسه خواب پر به خوبی تنفس می‌کند و حجم بسته‌بندی آن بسیار کوچک‌تر از انواع کیسه خواب هایی است که با الیاف مصنوعی ساخته می‌شود و از همه مهم‌تر این است که خواص خود را برای چندین سال حفظ می‌کند و اگر برای شست و شوی آنها به محل‌های تخصصی یا اشخاص متخصص مراجعه کنید می‌توانید عمر کیسه خواب را چند برابر کنید.

معایب کیسه خواب پر: کیسه خواب پر گران است و باید برای خرید جنس خوب آن کلی هزینه پرداخت کنید. برخی افراد نسبت به پر حساسیت دارند لذا ممکن است با استفاده از کیسه خواب پر دچار حساسیت شوند. ساختار فوق‌العاده کیسه‌خواب پر به راحتی تسلیم رطوبت هوا می‌شود و اگر یک بار کیسه خواب پر خیس شود قدرت گرمایش آن کم شده و به زودی خشک نمی‌شود.

کیسه خواب‌های الیاف مصنوعی: کیسه‌خواب‌های الیاف مصنوعی جدید مانند پولارگارد ۳۰ و HV را می‌توانید با کیسه خواب پر دست‌دوز مقایسه کنید یعنی آن که می‌توانید این نوع کیسه خواب را در نحوه نگه‌داشتن گرما و حجم با کیسه خواب پر یکسان بدانید. کیسه خواب دارای الیاف حدود ۳۰ درصد ارزان‌تر از کیسه‌خواب پر است اما از نظر کیفیت معتبرتر از پر است و نیاز به جست و جوی پر پرنده خوب نیز نمی‌باشد تا پس از تمیز کردن، شست و شو، خشک کردن و... آن را در شرایط خاص داخل کیسه نمود. از همه مهم‌تر الیاف‌های مصنوعی در مقابل رطوبت خیلی مقاوم هستند و کیسه خواب الیاف می‌تواند مقدار زیادی گرمای داخل خود را به وسیله عایق‌بندی حتی در زمانی که هوا مرطوب است نگهداری کند.

معایب کیسه خواب‌های الیاف مصنوعی: الیاف‌های مصنوعی نمی‌توانند مانند کیسه خواب پر پوشش خوبی ایجاد کنند و نسبت به کیسه خواب پر کمی زمخت، خشن و خشک هستند. عمر آنها کوتاه است و حتی بهترین آنها نسبت به کیسه خواب پر دارای فضای گرم کمتری است. در بازار و فروشگاه‌های ورزشی کیسه‌خواب‌های الیاف کم پیدا می‌شوند که از نظر کیفیت مواد بتوانند با پر برابری کنند.

قبل از آن که مشخصات کیسه خواب مطرح شود دو اصطلاح که در تشریح کیسه‌خواب به کار می‌رود را برای‌تان توضیح می‌دهیم.

loft = با توجه به این فرض که هوای بی‌حرکت یک عایق حرارتی بسیار خوب است بنابراین منظور loft یعنی مقدار هوایی که در میان مواد یا عناصر تشکیل‌دهنده یک حجم یا انبوهی از آن قرار می‌گیرد و به معنای عایق بودن آن جسم مطرح می‌شود. هر چه مقدار loft بیشتر باشد قدرت عایق بودن آن جسم نیز بیشتر است.

تعریف دیگر: loft یعنی مقدار هوایی که در میان یک ماده مثل پر یا الیاف مصنوعی قرار می‌گیرد و به قدرت عایق‌سازی آن جسم شناخته می‌شود.

fillpower = قدرت عایق‌سازی: مقدار حجمی است برحسب اینچ مکعب که به وسیله مقدار مشخص پر بر حسب گرم اشغال و اندازه‌گیری می‌شود. هر چه (FP) fillpower زیادتر باشد قدرت عایق‌سازی پر یا الیاف نیز بیشتر می‌شود.

(FP) یا قدرت عایق‌سازی فقط برای پر در نظر گرفته می‌شود. پر در اثر وزش باد به وسیله بادبزن‌های بزرگ کرکی می‌شود سپس در یک دما و رطوبت نسبی مشخص کنترل می‌شود (مثلاً دمای ۲۱ درجه سانتی‌گراد و رطوبت نسبی ۶۵ درصد) این عمل برای جلوگیری از اشتباه و ثابت نگه‌داشتن آن مقدار برای حداکثر سه یا پنج روز که ممکن است بین ۲۰ تا ۳۰ گرم براساس اندازه‌گیری در کشورهای مختلف تغییر کند انجام می‌شود. پس از آن پر را در یک استوانه تمیز قرار داده و آن را تکان می‌دهند تا این که جابه‌جا شده و وزنش اندازه‌گیری می‌شود. پر با کیفیت کم، دارای غلظت زیادتر و نسبت به پرهای مرغوب، فشرده‌تر می‌شود. پس یک اندازه‌گیری می‌تواند برحسب مقدار اینچ مکعب بر اونس مربع انجام شود مثلاً ۵۰۰ یا ۶۰۰ یا ۸۰۰، به معنی این است که یک اونس مربع می‌تواند ۸۰۰ اینچ مکعب فضا را اشغال کند یا برای ۸۰۰ اینچ مکعب یک اونس مربع پر در نظر گرفته می‌شود. آزمایش‌های اندازه‌گیری کیفیت نسبت به یکدیگر دارای اختلاف ۵ درصد دقت عمل می‌باشند. بنابراین کیسه خواب شما نمی‌تواند آن مقدار قدرت عایق‌سازی دارا باشد که به نظر می‌رسد. مگر آن که برچسب روی آن با عنوان FP یا قدرت عایق‌سازی مشخص شده باشد. علت اختلاف اندازه‌گیری در ابعاد تیوپ یا استوانه است که پر در آن فشرده می‌شود و یا نمونه پر و وزن درپوش در کشورهای مختلف است. در هر حال وزن پر اندازه‌گیری شده در آمریکا معمولاً ۴ درصد بیشتر از کشورهای دیگر به ویژه روش اندازه‌گیری پر در انگلستان می‌باشد. اغلب مراکز تولید پر برای مقاصد استفاده در فضاهای باز بررسی‌های خود را در فضاهای بسته انجام می‌دهند و برچسب هایی که بر روی کیسه نصب می‌شود نشان دهنده مشخصات قدرت عایق‌سازی آن کیسه خواب پر است. حال اگر موضوع درباره کیسه خواب‌های الیاف مصنوعی مطرح شود مقدار عایق‌سازی آن فقط به وسیله مارک و نشان الیافی که بر روی آن به کار می‌رود قضاوت می‌شود و اغلب آنها با نشان‌های پرندگان مثل: غاز، قو، اردک و غیره نام‌گذاری می‌شوند. مقدار عایق بودن واقعی کیسه‌خواب‌های الیاف مصنوعی به نوع ساختار الیاف، نحوه دوخت و مقدار ضخامت لایه الیاف مربوط می‌شود. مساله مطرح شده در این است که با استفاده از روش قضاوت و بررسی کیسه‌خواب‌های پر می‌توان مقدار وزن پر در داخل کیسه خواب را بررسی کنیم اما در مورد کیسه خواب الیاف نمی‌توان این روش را به کار بریم. پس در اینجا فقط وزن کل کیسه خواب و اندازه‌گیری دمایی آن مطرح می‌شود لذا روش فوق نمی‌تواند تعیین‌کننده دقیق گرمای داخل کیسه خواب باشد. △

رقیه عزیز

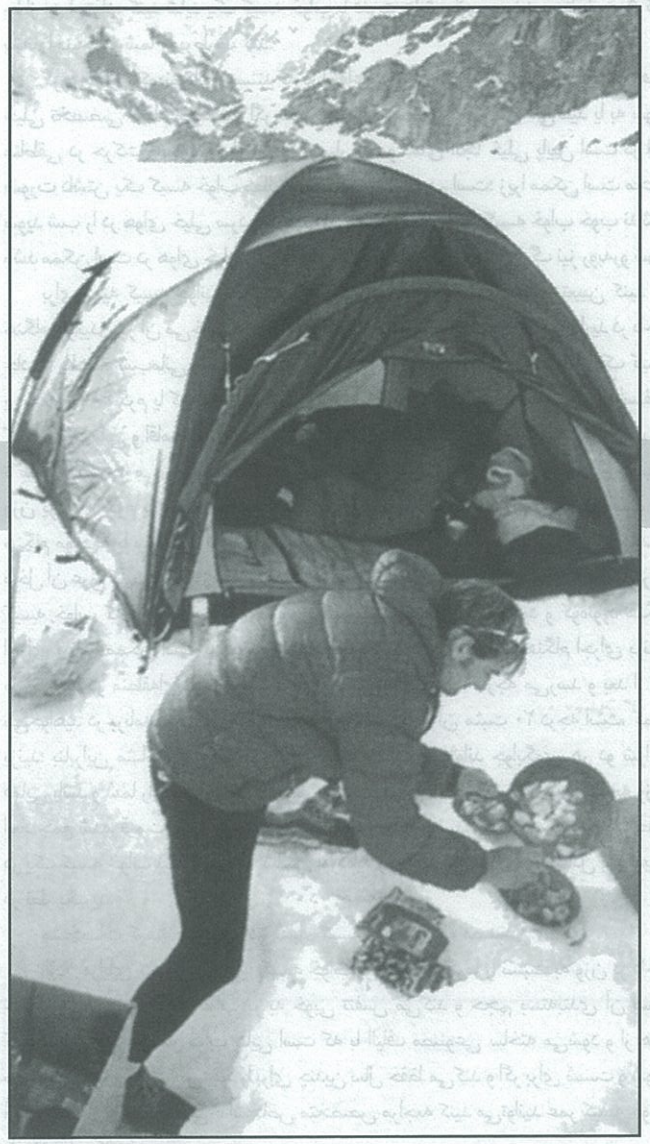
فتح قله های رفیع زندگی، جلوه گر تلاشی
خستگی ناپذیر ، جسارتی به بلندای آسمان و همتی
به گستردگی پهنه گیتی است. همت، جسارت و تلاشت
را در صعود مقتدرانه به قله جیاجی کانگ ارج می نهیم.

پدر ، مادر، برادران و خواهران

تغذیه در کوهستان

ترجمه: منیژه برزگر

صبحانه مثل یک پادشاه، ناهار مثل یک شاهزاده و شام را مختصر چون فقرا و بینوایان میل کنید.



سال‌های گذشته، شام، غذای اصلی من در کوهستان بود. یعنی قبل از این که زیپ کیسه خواب خود را ببندم و بخوابم تا آنجا که می‌توانستم غذاهای پرکالری را سریع و با عجله خورده و فرو می‌دادم. مشکل اصلی این وضعیت این است که پایان روز، زمان خوبی برای خوردن غذای سنگین نیست، زیرا در این ساعات شما خسته هستید و متابولیسم (سوخت و ساز) بدن به طور طبیعی کاهش می‌یابد. زمانی که خسته هستید دوست دارید که هر چه زودتر به درون کیسه خواب بروید و بخوابید. در این ساعات باید وقت خود را صرف دو موضوع کنید: آب‌رسانی به اندام‌ها (رفع تشنگی) و تغذیه. چون می‌خواهید با عجله به درون کیسه خواب بروید، در نتیجه غذای سنگین را با عجله می‌خورید و سپس تشنگی بر شما عارض خواهد شد. کمبود آب بدن سبب کم شدن اشتها شده و غذای سنگین باعث اختلال در خواب می‌شود. اصولاً بهتر است همیشه شام را سه ساعت قبل از زمان خواب میل کنید؛ به این ترتیب قبل از این که به علت خواب دستگاه گوارش شما کُند شود به بدن خود فرصتی داده‌اید تا غذا را هضم کرده، مواد ضروری آن جذب بدن شود. به خاطر داشته باشید چنانچه بدن شما شب، هنگامی که در خواب هستید مجبور به هضم غذای داخل معده‌تان شود، صبح با برخاستن از خواب دچار کم‌اشتهایی یا بی‌اشتهایی کامل خواهید بود که این امر خود عامل بروز مشکلاتی برای شما خواهد شد.

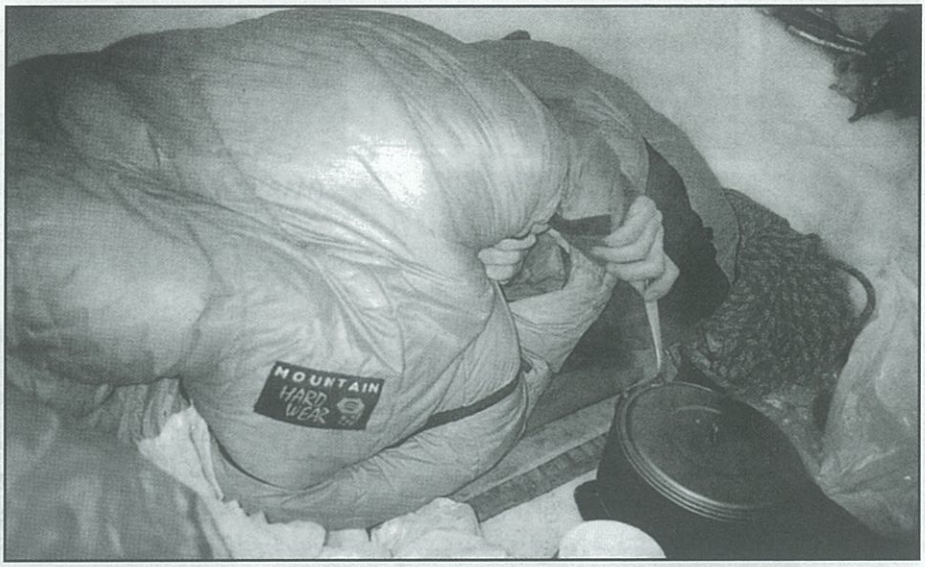
با توجه به این دلایل، امروزه، صبحانه را مهم‌ترین و اصلی‌ترین غذای کوه‌نوردی می‌دانم. یک صبحانه خوب و کامل سبب ایجاد انرژی شده، باعث بیداری جسم و هوشیاری ذهن پس از چند ساعت استراحت و عدم فعالیت می‌شود. این روزها صبحانه مختصر از عادات زندگی مدرن است. ولی باید دانست که در حالت خواب و استراحت، بدن به طور اتوماتیک از گلوکز ذخیره شده در کبد و عضلات استفاده می‌کند.

هنگامی که بیدار می‌شوید، مواد شیمیایی مخصوصی در بدن ایجاد می‌شود که باعث تحریک اشتها جهت دریافت غذاهای نشاسته‌ای، کربوهیدرات‌ها می‌گردد. اگر نتوانید این مواد (گلوکز) را مجدداً ذخیره‌سازی کنید، نه تنها بدن شما دچار کمبود انرژی خواهد شد، بلکه مغز شما نیز تحت تاثیر این کمبود دچار اختلال شده و در موارد هیجانی و استرس‌زای ارتفاعات، کاربرد صحیح خود را از دست می‌دهد که می‌تواند دلیلی بر اشتباهات صبحگاهی کوه‌نوردان باشد.

صبحانه خوب آن است که رفع تشنگی کند و ضمن پر کردن معده از مواد نشاسته‌ای و چربی‌های اشباع نشده، در ساعات صبح تا قبل از صرف ناهار انرژی کافی به شما برساند. بنابراین اگر غذای صبح تا این اندازه مهم است، پس صبحانه باید چگونه باشد؟ در اینجا دو نوع صبحانه برای دو موقعیت متفاوت پیشنهاد می‌کنیم:

صبحانه در چادر

این صبحانه برای داخل چادر در کوه و یا زمانی که احتیاج به چادر نبوده و در موقعیتی نسبتاً راحت و آسوده هستید، مفید است. به مقدار کالری زیاد آن توجه نکنید. این صبحانه می‌تواند متشکل از یک کاسه کورن فلکس (سرد یا گرم) همراه با مقدار زیادی غذاهای سرخ کرده باشد. در حقیقت یک بار داستانی درباره دو کوه‌نورد انگلیسی شنیدم که یک صبحانه کامل و مفصل به سبک انگلیسی‌ها در مسیر «سوپر کالوار» نوش جان کردند و سبب تعجب سرپرست فرانسوی تیم که برحسب تصادف از آن جا عبور می‌کرد، گردید. حلیم از قبل آماده شده (گندم و جو پخته) بهترین غذا برای صبحانه است زیرا ساده و سبک است و هنگام طبخ مقدار زیادی آب به خود جذب می‌کند. گرچه گرم و سرد بودن غذا در مقدار کالری آن تاثیری ندارد ولی غذای گرم، در یک صبح سرد، انرژی بیشتری به شما می‌دهد. اگر صدگرم حلیم خشک با پودر شیر مخلوط و پخته شود می‌تواند ۵۰۰ کالری از انرژی شما را تامین کند. در ضمن می‌توانید شکر، کشمش، بادام و غیره را به ۲۰۰ گرم حلیم اضافه کنید و انرژی به مراتب بیشتری کسب کنید. همچنین می‌توانید پودر نسکافه یا شکلات به آن اضافه کنید و به این ترتیب انرژی بیشتری دریافت کنید و باعث تسریع فعالیت مغز



در صبحگاه شوید. همراه این صبحانه، آب زیادی بنوشید که بدن شما دچار کم‌آبی نشود و هضم غذا آسان‌تر شود. خیلی از کوه‌نوردان از نوشیدن چای صرف‌نظر می‌کنند زیرا حجم ادرار را زیاد کرده و سبب ناراحتی می‌شود ولی من به این نتیجه رسیده‌ام که نوشیدن چای بسیار مفید است و به تمام ناراحتی‌های متعاقب آن می‌ارزد، مخصوصاً اگر «چای شرپا»: چای با شیر و شکر فراوان (جهت تسریع در جذب انرژی و شروع فعالیت مغزی) درست کنید و تا۹۰ دقیقه بعد از صرف صبحانه متناوباً آب بنوشید تا دستگاه گوارش شما دچار مشکل نشود. بنابراین باید از قبل، آب و نوشیدنی فراوان آماده کرده باشید. اگر خود را برای یک صعود مشکل آماده می‌کنید، ممکن است این، آخرین صبحانه کامل شما برای چند روز آینده باشد. بنابراین بسیار مهم است. به کالری زیاد آن توجه نکنید. اگر می‌خواهید به مسیری نفس‌گیر، مثلاً مون‌بلان یا دنالی بروید، این صبحانه دقیقاً همان چیزی است که احتیاج دارید تا طی چند روز انرژی لازم را به بدن شما برساند. ممکن است ۲۰۰ گرم حلیم (غنی شده) به نظر بعضی‌ها زیاد باشد ولی ما مقدار اضافی را از غذای ناهار کم خواهیم کرد.

صبحانه در چادر بیواک

حال که شما به اهمیت صبحانه پی بردید، این را هم بدانید که صبحانه پرکالری در چادر بیواک هم بسیار مهم است. ولی باید به وزن، حجم و آسانی تهیه نیز توجه کنید. مطمئناً دوست ندارید در یک بیواک آشپزی کنید. بنابراین باید از شب قبل مقداری آب تهیه کرده باشید (برف و یخ را در جایی بگذارید که ذوب شود، یک لیتر آب برای صبحانه و یک تا دو لیتر برای طول روز) آب مخصوص صبحانه خود را در یک ظرف اختصاصی پاکیزه نگهداری کنید. صبح ابتدا یک سوم لیتر از آب را با مقداری شربت انرژی‌زا مخلوط کرده و بنوشید. به این ترتیب نه تنها آن را خوش طعم کرده‌اید، بلکه به علت ویتامین‌ها و املاح معدنی که در این شربت انرژی‌زا موجود است تا حدودی باعث جبران کمبود مواد غذایی خود شده‌اید.

قدم بعدی این است که صبحانه چه بخورید؟ ممکن است صبحانه شما از مواد خشک و یا اندکی آبدار تهیه شود. اگر در وضعیت نسبتاً ثابتی قرار دارید بهتر است که از انواع کورن فلکس با شیر استفاده کنید ولی اگر در موقعیت مناسبی نیستید مثل قرار گرفتن روی یک تاقچه کوچک صخره‌ای، یا تمام شب را در هارنس و در حال صعود بوده‌اید، تهیه این صبحانه برای شما ممکن نیست. در چنین موقعیتی بهتر است که ۲۰۰ گرم، صبحانه آماده (آلپن) با مقدار زیادی شکر، بادام و شیرخشک را مخلوط کرده، بخورید که حدود ۱۰۰۰ کالری انرژی به شما می‌دهد. شما می‌توانید قبلاً این مواد را داخل کیسه‌های دو لایه زیپ‌دار بریزید و همراه داشته باشید. کافی است که صبح مقداری آب به آن اضافه کرده، تکان دهید و سپس میل کنید و به این ترتیب زحمت گرم کردن غذا و شست و شو ندارید و صبحانه را در درون کیسه خواب خود میل خواهید کرد.

یک نمونه صبحانه خشک عبارت است از دو قطعه بزرگ مخلوط شکلات و کورن فلکس به همراه دو قطعه بزرگ دسر موز که ۵۰۰ کالری انرژی به شما می‌دهد. همراه این صبحانه مقداری ژله نوشیدنی‌های پروتئینی استفاده کنید و به این ترتیب به ۱۰۰۰ کالری انرژی می‌رسید. بهترین نکته صبحانه خشک آن است که می‌توانید در مسیر صعود یا فرود و در حال حرکت آن را میل کنید. مثلاً اگر تمام شب را صعود کرده‌اید و یا باید سریع از محل خود دور شوید. ضمناً می‌توانید همان طور که در کیسه خواب خود هستید آن را تهیه و میل کنید. به این ترتیب، وقت و گرمی بدن خود را در صبح زود که سردترین زمان از روز است جهت تهیه و طبخ صبحانه به هدر نمی‌دهید.

توضیح ضروری: برخی از مواد غذایی ذکر شده در این مقاله ممکن است در ایران وجود نداشته باشد. شما می‌توانید به تجربه از مشابه آنها، آنچه که در کشور وجود دارد استفاده کنید. △

منبع: مجله «های» شماره ۲۵۵

اساتید بزرگوار
آقایان قبادی و امیدوار

صعود افتخار آفرین شما و همراهان تان را به قله ۷۵۴۰ متری موستاق آتای چین و کسب افتخار برای کوه نوردی استان مازندران را ارج نهاده و تبریک می گوییم.

خانه کوه نوردان چالوس

آقای سامان طهمورثی

صعود جنابعالی را به قله تلیچوپیک (۷۱۳۵ متر) به همراه تیم ملی امید ایران تبریک گفته و یاد زنده یاد دکتر سعید بهاءلو را گرامی می داریم.

هیات کوه نوردی و گروه کوه نوردی آناهیتا کنگاور
حسن اسماعیلی

در هوای رقیق

قسمت پایانی

سیاتل ۱۳۷۵(۱۹۹۶)

ارتفاع ۸۲ متر

نوشته: جان کرائوکر

ترجمه: فاطمه تیموری

مقدمه مترجم:

دلیل انتخاب کتاب برای ترجمه نگاه عاقلانه و نه صرفاً عاشقانه عاشقان صعود به کوه های رفیع بود. این کتاب ابعاد مختلفی دارد. زیرا نه فقط به مسئله تکنیکی صعود بلکه به دیگر ابعاد آشکار و پنهان انسان نیز می پردازد. وی به طرز چشمگیری ابعاد ناشناخته و بی پاسخ انسان را در شرایطی بس بحرانی به تصویر کشیده است. چندملیتی بودن اعضای گروه ها 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 واقع گرایانه عمل می کند و نه صرفاً از روی شیفتگی، شاید هم ماندن در کفه عقل است که او را از مرگ نجات می دهد، ولی به چه بهایی؟

معرفی نویسنده:

کتاب «در هوای رقیق» نوشته‌ی جان کراکوئر در سال ۱۹۹۷ توسط انتشارات ویلارد در نیویورک منتشر شد.

کتاب «در هوای رقیق» یک گزارش شخصی از فاجعه اورست است.در مقدمه کتاب، او که مامور تهیه گزارش صعود به اورست برای مجله آوت ساید بود همراه گروه نیوزیلندی به سرپرستی راب هال عازم هیمالیا شد. وی می‌نویسد: چهار تن از پنج نفر هم گروه من که به قله صعود کردند، از جمله راب هال، در یک طوفان مرگبار جان باختند. زمانی که من به کمپ اصلی رسیدم ۹تن دیگر ازاعضای چهارگروه صعودکننده جان باخته بودند.کراکوئر در مقدمه کتاب خود ادامه می دهد: دلایل بسیار زیادی برای نرفتن به اورست وجود داشت اما سعی در صعود به اورست فی نفسه حرکتی است غیرمنطقی و در حقیقت غلبه «اشتیاق پیروزی» بر رفتار عاقلانه است . او مقدمه خود را این گونه به پایان می برد، حقیقت ساده این است که من آگاهانه به اورست رفتم و با دست زدن به چنین عملی شریک مرگ انسان های نازنین شدم. رویدادی که خواه ناخواه تا مدت های مدیدی بر وجدان من سنگینی خواهد کرد.

و من اکنون به آرامش در کنار همسرم فکر می کنم، به آواز پرندگان، به خاک، وقتی آن را در میان انگشتانم می‌فشارم و به سبز درخشان گیاهان که مدام مرا سیراب می کنند. در پی خرید تکه زمینی هستم تا آهوان، خوک‌های وحشی، پرندگان، درخت افرا و بوته پنبه را در آن بنشانم و حوضچه‌ای بسازم تا اردک ها به سراغ آن بیایند و ماهی‌ها در زیر نور خورشیدی که غروب می کند به هوا بجهند و با آواره‌های شان حشرات را شکار کنند. از میان این جنگل باریکه راه هایی می گذرد و من و تو خود را به دست پیچ و خم نرم زمین خواهیم سپرد، به کنار آب خواهیم رسید، روی سبزه‌زار دراز خواهیم کشید و در آنجا تابلوی کوچکی به دور از انظار وجود دارد که روی آن نوشته شده است: دنیای واقعی این است، موچاچاس و ما همگی در این دنیا به سر می‌بریم.

بی.تراون

چارلز بادن

خیلی از افرادی که در اردیبهشت ۱۳۷۵(می ۱۹۹۶)در اورست بودند به من گفتند که توانسته‌اند با این فاجعه کنار بیایند. در اواخر آبان من نامه‌ای از لوکاسی چک دریافت کردم که در آن نوشته بود:

چند ماه طول کشید تا من توانستم به زندگی عادی بازگردم و به ابعاد مثبت آن فکر کنم. اورست بدترین تجربه زندگی من بود. ولی این تجربه متعلق به گذشته بود. حال، حال است. من روی بُعد مثبت زندگی تمرکز می‌کنم. از این تجربه چند چیز درباره زندگی، دیگران و خودم آموختم. احساس می‌کنم که حالا دید روشن‌تری نسبت به زندگی دارم. من اکنون چیزهایی را می‌بینم که قبلاً هیچ گاه ندیده بودم.

او تازه از گذراندن تعطیلات آخر هفته در دالاس با بک‌ودرز بازگشته بود. بعد از آن که بک به وسیله هلیکوپتر از گوام غربی به بیمارستان منتقل شد، پزشکان دست راست او را تا زیر آرنج و چهارانگشت کامل و شصت دست چپ او را قطع کردند. بینی او را هم بریدند و با استفاده از پوست پیشانی و گوشش آن را پیوند زدند. او با تعمق اظهار داشت که:

دیدن بک، غم و پیروزی، را همراه هم داشت. دیدن بک در آن وضعیت ناراحت‌کننده بود، بینی بازسازی شده، زخم‌های روی صورت، علیل برای تمام عمر و نگران این که آیا در آینده دوباره خواهد توانست به حرفه پزشکی و یا فعالیت‌های دیگر بپردازد یا نه. اما از طرف دیگر دیدن این که یک انسان چگونه قادر است تمام این مسایل را تحمل کند و آماده ادامه دادن به زندگی باشد تحسین برانگیز بود. نبرد بک ادامه زندگی است و او در این راه پیروز خواهد شد.

بک راجع به دیگران فقط حرف‌های خوب می‌زد. بک تن به بازی «دیگران مقصرند» نمی‌دهد. شاید تو در مسایل سیاسی با او هم عقیده نباشی ولی در احساس غروری که بک در من به وجود می‌آورد، وقتی می‌بینم چطور با این مسایل کنار می‌آید، شریک خواهی شد. روزی، به نحوی، این روش برخورد برای او نتایج مثبتی به بار خواهد آورد.



من از این که بک و دیگران ظاهراً می‌توانند به جنبه مثبت تجربه نگاه کنند، قلبم به درد می‌آید و حسرت می‌خورم. شاید بعد از گذشت مدت زمان بیشتری من هم بتوانم به نتایج مفیدی از آن همه عذاب دست یابم.

اکنون که این کلمات را روی کاغذ می‌آورم، شش ماه از زمان بازگشتم از نپال می‌گذرد و در این شش ماه، هر روز، دو سه ساعت، اورست فکر و ذهنم را به خود مشغول کرده است. حتی در خواب هم این فکر مرا رها نمی‌کند و رویاهایم بی‌وقفه قلمرو تصاویر صعود و رویدادهای پس از آن است.

بعد از چاپ مقاله من درباره این صعود در شماره شهریورماه مجله اوت ساید، حجم بی‌سابقه‌ای از نامه به دفتر مجله سرازیر شد. بیشتر نامه‌ها حاوی همدردی و حمایت از آن دسته از افراد گروه ما بود که به سلامت بازگشته بودند اما لحن تعداد زیادی از نامه‌ها شدیداً انتقادآمیز بود. به عنوان مثال یک وکیل از فلوریدا با لحن سرزنش‌آمیزی نوشته بود:

فقط می‌توانم بگویم با آقای کراکوئر وقتی اعتراف می‌کند که، اعمال من، یا کوتاهی من در عمل، نقش عمده‌ای در مرگ هریس داشت، موافق هستم. در آنجا هم که می‌گوید، در فاصله ۳۲۰ متری داخل چادر خوابیده بودم و مطلقاً هیچ کاری نکردم. باز هم موافق هستم... من نمی‌دانم او چطور با خود کنار می‌آید.

تعدادی از خشمگین‌ترین نامه‌ها و در عین حال ناراحت‌کننده‌ترین آنها به هنگام خواندن از طرف افراد خانواده جان‌باختگان رسیده بود. لیزا فیشر لوکن‌باخ، خواهر فیشر نوشته بود:

با توجه به نوشته‌های شما، مطمئناً این شما هستید که با برخورداری از توانایی غریب خود دقیقاً می‌دانید در ذهن و قلب هر یک از افراد گروه چه می‌گذشته است. اکنون که در خانه خود زنده و سالم نشسته‌اید روی قضاوت دیگران قضاوت می‌کنید و نیت آنها، رفتار، شخصیت و انگیزه‌های شان را تحلیل می‌کنید. شما اظهارنظر می‌کنید که سرکرده گروه، شرپاها و افراد گروه باید چه می‌کردند و مغرورانه آنها را متهم می‌کنید که مرتکب اشتباه شده‌اند و همه این مسایل از طرف جان کراکوئر عنوان می‌شود که خودش را بعد از آن که حس می‌کند فاجعه در راه است چهاردست و پا به چادرش می‌رساند تا درامان باشد و زنده بماند.

شاید بد نباشد نگاهی بیندازید و ببینید آدمی که همه چیز را می‌داند چه می‌کند. شما قبلاً ثابت کرده‌اید که با حدس اشتباه‌تان در مورد آنچه برای اندی هریس پیش آمد تا چه اندازه باعث غم و اندوه خانواده و دوستان او شدید و حالا با داستان‌سرایی‌های خود قصد بی‌اعتبار کردن شخصیت لوپسانگ را دارید.

آنچه که من از کتاب شما می‌فهمم جدال ضمیر خودآگاه شماست برای معقول جلوه دادن آنچه روی داده است. هیچ تحلیل، انتقاد، قضاوت و یا نظریه‌پردازی ای برای شما آرامش روحی به ارمغان نخواهد آورد. هیچ پاسخی برای چراها وجود ندارد. هیچ کس مرتکب خطا نشده است. هیچ کس مقصر نیست. تمام افراد همه تلاش خود را در زمان مقتضی و شرایط موجود به کار گرفتند. هیچ کس نمی‌خواست به دیگری لطمه‌ای وارد کند. هیچ کس نمی‌خواست جان ببازد.

این نامه آخر به خصوص آزاردهنده بود چون کمی بعد از آن که شنیدم لیست جان‌باختگان طولانی‌تر شده و لوپسانگ جانگ‌بو هم به آن اضافه شده است آن را دریافت کردم. در شهریور ماه، بعد از آن که مانسون از هیمالیا رخت برمی‌بندد، لوپسانگ به اورست بازمی‌گردد تا یک گروه ژاپنی را تا گردنه جنوب و مسیر خط‌الراس جنوب شرقی هدایت کند. سوم شهریور، آنها از اردوگاه شماره ۳ قصد صعود به اردوگاه شماره چهار را داشتند آنها تا از آنجا می‌خواهند عازم صعود به قله شوند یک بهمن تخته‌ای لوپسانگ و یک شرپای دیگر و یک کوه‌نورد فرانسوی را درست زیر دماغه جنوا دربرمی گیرد و از جبهه لوتسه به پایین و به وادی مرگ می‌فرستد و به این ترتیب لوپسانگ همسر جوان و فرزند دو ماهه‌اش را در کاتماندو تنها می‌گذارد.

اخبار ناگوار دیگری هم از راه رسید. آناتولی بوکریف روز ۲۷ اردیبهشت(۱۷می) ، فقط با دو روز استراحت در اردوگاه اصلی بعد از فرود از قله اورست، به تنهایی عازم صعود به لوتسه شد. او به من گفت: «خسته هستم، اما به خاطر اسکات می‌روم.» بوکریف در مهرماه به دنبال کامل کردن صعودهایش به چهارده قله بالای ۸۰۰۰ متر دنیا به تبت رفت و به چوآویو و شیشاپانگما با ۸۰۱۳ متر ارتفاع صعود کرد. او در اواخر آبان ماه هنگامی که برای دیدار خانواده‌اش به قزاقستان سفر کرده بود تصادف کرد. راننده جوان اتوبوس جان باخت و بوکریف از ناحیه سر زخم‌های بدی برداشت و یکی از چشمانش، احتمالاً برای همیشه، دچار آسیب شد.

در ۲۲ مهر ۱۳۷۵(۱۲اکتبر۱۹۹۶)این پیام را به عنوان بخشی از بحث میزگرد گروه آفریقایی در مورد صعود به اورست از طریق اینترنت دریافت کردم.

من یک شرپای یتیم هستم. پدرم در اواخر سال‌های ۱۳۳۹ به هنگام حمل بار

گروه کوه‌نوردان در آبشار یخی خومبو جان باخت. در سال ۱۳۴۹ مادرم درست زیر فریش و زیر بار سنگینی که برای گروه دیگری از کوه‌نوردان حمل می‌کرد قلبش از کار افتاد. سه تن از برادرانم به دلایل مختلف جان باختند. من و خواهرم را نزد دو خانواده در آمریکا و اروپا فرستادند.

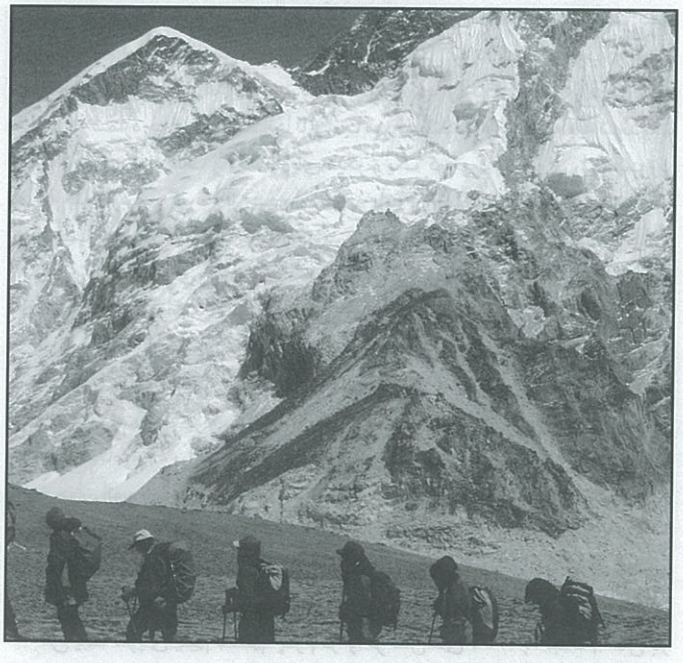
من هیچ گاه به زادگاهم بازنخواهم گشت چون تصور می‌کنم نفرین شده است. اجداد من برای فرار از تعقیب بودند که از زمین‌های پست به منطقه سولو - خومبو آمدند. آنها در سایه «ساگارماتاجی»،«الهه مادر زمین» پناه گرفتند و در عوض موظف شدند تا از حریم «الهه مادر زمین» در مقابل بیگانگان حفاظت کنند.

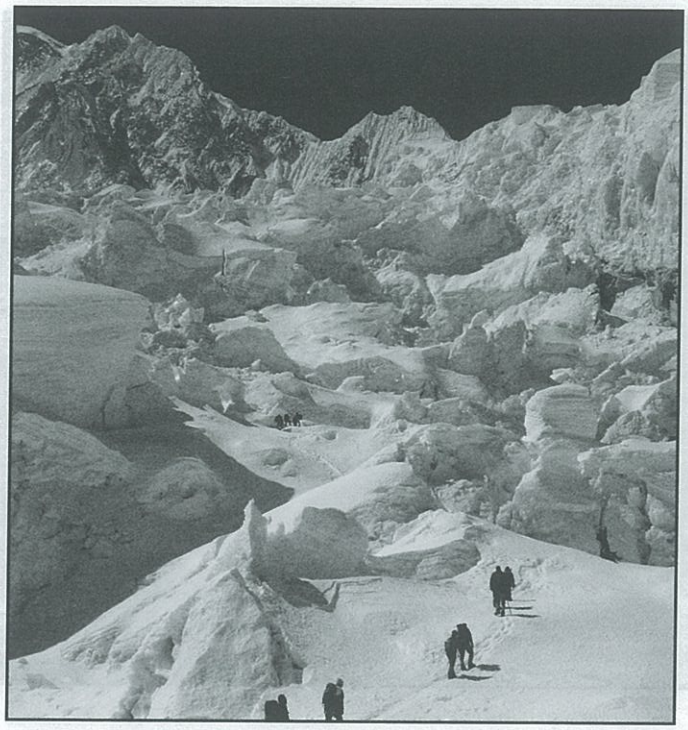
اما مردم سرزمین من راه دیگری را برگزیدند. آنها به بیگانگان کمک کردند تا راه خود را برای رسیدن به حریم مقدس پیدا کنند و با ایستادن بر سر قله، تاج پیروزی بر سر نهد، آنها با کثیف و آلوده کردن تمام دامنه او به تمام وجودش تجاوز کردند. برخی از آنان مجبور شدند تا خود را قربانی کنند. برخی دیگر مویی با مرگ فاصله داشتند و یا از جان دیگران برای زنده ماندن مایه گذاشتند.

به همین دلیل من معتقدم حتی شرپاها نیز به دلیل وقوع فاجعه ۱۳۷۵ (۱۹۹۶)در ساگارماتا مستحق سرزنش‌اند. من از این که به سرزمین مادری خود بازنگشته‌ام پشیمان نیستم زیرا خوب می‌دانم که مردم منطقه و ثروتمندان بیگانه‌ای که تصور می‌کنند قادرند دنیا را تصرف کنند، محکوم به فنا هستند. تایتانیک را به خاطر بیاورید. حتی غرق نشدنی‌ها هم غرق می‌شوند، پس در برابر «الهه مادر» افرادی مانند پیت من، فیشر، لوپسانگ، تنسینگ، مسنر، بانینگتون، نادانانی هستند مبرا. بر این اساس من قسم یاد کرده‌ام که هیچ گاه به موطنم قدم نگذارم و در این بی‌حرمتی شریک نشوم.

به نظر می‌رسد صعود اورست طعم زندگی را به کام تعداد بی‌شماری از انسان‌ها تلخ کرد و روابط بین افراد را به هم زد. همسر یکی از قربانیان، به دلیل افسردگی شدید روحی، در بیمارستان بستری شد. وقتی با یکی از هم‌گروه‌هایم که زندگی شخصی‌اش دچار بحران شده بود صحبت می‌کردم او به من گفت که زندگی زناشویی اش به خاطر تلاش برای کنار آمدن با تاثیرات بعدی صعود به هیمالیا به آستانه از هم‌پاشیدگی رسیده بود چون قادر به تمرکز روی کار خود نبود و با تهدیدات و انتقادهای شدیدی از طرف افرادی روبه‌رو شده بود که آنها را نمی‌شناخت.

به دلیل آنچه در اورست روی داده بود سندی‌پیت‌من در بازگشت به مانهاتن با خشم عمومی شدیدی مواجه شد. مجله وینتی فیر مقاله کوبنده‌ای در شماره مرداد ماه خود درباره او به چاپ رساند. یک گروه فیلم‌برداری بعد از برنامه جنجال هاردکپی





در خارج از آپارتمانش به او حمله کردند. کریستوفر باکلی، نویسنده، اعمال او را در صعود به اورست در قالب شوخی روی جلد مجله نیویورکر به چاپ رساند. با از راه رسیدن پاییز کار به جایی رسید که او اشک‌ریزان برای یکی از دوستانش تعریف کرد که پسرش توسط هم‌کلاسی‌هایش در مدرسه خصوصی مورد تمسخر قرار گرفته است. شدت خشم جمعی علیه صعود به اورست و این واقعیت که بخش عمده‌ای از این خشم متوجه او بود برای پیت‌من کاملاً غیرمترقبه بود و او را متعجب کرده بود.

از طرف دیگر حتی نیل‌بیدلمن که با کمک کردن به پنج نفر برای فرود توانسته بود جان آنها را نجات دهد. اسیر فکر مرگ یکی از کوه‌نوردانی بود که نتوانسته بود جانش را نجات دهد حال آن که این کوه‌نورد جان باخته جزو افراد گروه او نبود و بیدلمن عملاً مسئولیتی در قبال او نداشت.

من با بیدلمن، بعد از آن که دوباره به خانه و زندگی‌مان خو گرفتیم، صحبت کردم و او با اشاره به موقعی که در گردنه جنوبی با اعضای گروه خود در آن توفان وحشتناک دست و پنجه نرم می‌کرد و سعی داشت افراد گروه را زنده و سرپا نگه‌دارد گفت: «بلافاصله بعد از آن که هوا کمی صاف شد و ما توانستیم بفهمیم که محل چادرها در کجا قرار دارد به خودم گفتم ممکن است هوا دوباره بگیرد، پس حرکت کن!» سر همه داد می‌زدم تا حرکت کنند اما به نظر می‌رسید بعضی از افراد آن چنان بی‌رمق هستند که نمی‌توانند حتی سرپا بایستند چه برسد به آن که حرکت کنند و جلو بروند.

بعضی از افراد گریه می‌کردند و صدای یکی از آنها را شنیدم که می‌گفت، «نگذار من اینجا بمیرم.» مشخص بود که یا باید حرکت می‌کردیم و یا همه چیز را می‌باختیم. من سعی کردم به یوشوکو کمک کنم تا سرپا بایستد. او بازوی مرا گرفت ولی ناتوان‌تر از آن بود که از جای خود بلند شود و روی زانوانش بایستد. من شروع به جلو رفتن کردم و او را چند قدم با خودم کشیدم بعد دست او روی بازوی من شل شد و او جا ماند. من مجبور بودم به راه خود ادامه دهم. یک نفر باید خودش را به چادرها می‌رساند تا کمک بیاورد در غیر این صورت همگی جان می‌باختیم.

بیدلمن لحظه‌ای مکث کرد، «ولی من نمی‌توانم به یوشوکو فکر نکنم.» بعد از چند لحظه وقتی بیدلمن دوباره شروع به صحبت کرد با صدای خفه‌ای گفت، «او خیلی کوچک اندام بود. هنوز می‌توانم سرخوردن و بعد رها شدن انگشتان او را روی بازویم حس کنم. من حتی به عقب برنگشتم تا نگاهی به او بیاندازم.»△

از این پس اشتباه نکنیم

دکتر فرید عباسی*

آسیب‌های ناشی از سرما:

سرما باعث بروز دو مشکل عمده برای انسان می‌شود. یکی کاهش دمای عمومی بدن که به آن هیپوترمیا می‌گویند و دیگری قرار گرفتن قسمتی از بدن در معرض سرما است که به آن فروست بایت گفته می‌شود.

هیپوترمیا یک بیماری عمومی (سیستمیک) است که به دنبال کاهش دمای بدن باعث آسیب به همه ارگان‌های بدن و اختلال کارکرد آنها می‌شود. این وضعیت در صورت پیشرفت و عدم درمان می‌تواند باعث مرگ انسان شود. درمان در این حالت شامل گرم کردن و مواظبت دقیق از فرد آسیب دیده است.

فروست بایت یک بیماری موضعی است که به دنبال قرار گرفتن قسمتی از بدن در معرض سرما ایجاد شده و باعث یخ زدن قسمتی از بدن می‌گردد. این بیماری در صورت پیشرفت و عدم درمان باعث قطع عضو می‌شود. درمان در این حالت شامل مواظبت از عضو آسیب دیده است. فروست بایت در صورتی که به همراه هیپوترمیا نباشد اختلالی در وضعیت کلی بدن ایجاد نمی‌کند.

اما در ترجمه فارسی بسیار دیده و شنیده‌ایم که این دو واژه به یک نام ترجمه می‌شوند. مثلاً هم فروست بایت و هم هیپوترمیا را سرمازدگی ترجمه می‌کنیم و این چنین باعث سردرگمی خواننده و یا شنونده می‌شویم.

به جمله زیر دقت کنید:

او تا زانو در برف فرو رفته بود و به سختی راه می‌رفت. او به شدت دچار سرمازدگی شده بود.

آیا او دچار فروست بایت انگشتان پا شده بود؟ یعنی از نظر بدنی سالم بود اما در پاهایش دچار مشکل شده بود یا درگیر هیپوترمیا شده بود و در آستانه مرگ قرار داشت؟

می‌بینید که این دو واژه چه قدر متفاوت هستند و ترجمه دقیق آنها چقدر مهم.

اما معنی این دو واژه:

هیپوترمیا

این واژه از دو قسمت تشکیل شده است.

هیپو: کمبود، کاهش، کاهش مرضی (دورلند)

ترمیا: دما، (در اینجا دمای بدن) (دورلند)

و خود کلمه هیپوترمیا به معنای کم بودن غیرطبیعی حرارت بدن است (دورلند)

بهترین ترجمه برای این کلمه همان سرمازدگی است. همان طور که افزایش غیرطبیعی دمای بدن را گرمازدگی می‌گوییم.

پس هیپوترمیا = سرمازدگی

فراست‌بیت : این واژه نیز دو قسمت دارد.

بیت: گزیدن، نیش زدن (آریانپور) که ما در فارسی از آن به «زدن» تعبیر می‌کنیم. همان طور که scorpionbit را عقرب زدگی می‌گوییم (scorpion: عقرب)

فراست: رسوبی شبیه شبنم یخ زده، (دورلند). شبنم یخ زده، سرماریزه، یخ‌بندان، برفک (آریان پور).

وضعیت آب و هوایی که دما به زیر نقطه انجماد سقوط می‌کند. (آکسفورد)

و خود واژه فراست بیت به معنی ضایعه وارده به بافت‌ها به علت اثر سرما بر آنها است (دورلند)

آسیب به بدن به خصوص به انگشتان دست و پا و گوش‌ها و غیره به علت سرمای بیش از حد. (آکسفورد)

بهترین ترجمه برای این واژه نیز یخ‌زدگی می‌باشد.

پس : فراست بیت = یخ زدگی

البته ذکر این نکته هم لازم است که در فرهنگ لغات عمومی انگلیسی به فارسی هم متاسفانه گاه تفاوت این دو واژه لحاظ نشده است که نمی‌تواند درست باشد. اما در منابع تخصصی پزشکی و کوه‌نوردی و در زبان انگلیسی به خوبی این دو از هم جدا شده‌اند لذا از این پس این دو واژه را در جای اصلی خود و با معنی و ترجمه فارسی درست به کار ببرید.

کاهش غیرطبیعی دمای بدن (هیپوترمیا) سرمازدگی.

یخ زدگی - فراست بیت - آسیب موضعی بخشی از بدن.

پس گفتن این جمله اشتباه است:... و انگشتان پایش را به علت سرمازدگی از دست داده بود و باید بگوییم که انگشتان پایش را به علت یخ زدگی از دست داده بود. △

* هیات کوه نوردی استان خوزستان

فقدان تاثربرانگیز مردان تاثیر گذار بر فرهنگ و پیشرفت کوه نوردی کشور ، معلم اخلاق استاد ابوالقاسم نوروزی رئیس اسبق فدراسیون کوه نوردی ، مربی وارسته رسول عارف، هیمالیانورد عکاس خلیل عبدنکویی و دکترسعید بهاءلو هوره را از صمیم قلب به خانواده های این عزیزان و جامعه کوه نوردی تسلیت می گوییم.

خانه کوه نوردان تهران

صعود موفقیت آمیز تیم های کوه نوردی بانوان و امید آقایان را به قله های جیاجی کانگ و تیلیچوپیک در منطقه آناپورنا به این عزیزان و جامعه کوه نوردی کشور تبریک گفته و برای هیمالیانوردان این مرز و بوم ترقی و تعالی روزافزون آرزومندیم.

خانه کوه نوردان تهران

رینهولد مسنر

در جستجوی یتی (آدم برفی)

مواجهه باعمیق ترین راز هیمالیا

قسمت پنجم

نویسنده: رینهولدمسنر
ترجمه : پریسا حسین زاده

مسنروکوه نوردی تداعی مایکل جردن و بسکتبال است
جان کراکوئر

یتی یا همان آدم برفی در سال های دور برای کوه نوردان معمایی شده بود که پس از آن رینهولد مسنر کوشیده است تا با سفرهای اکتشافی به نقاط مختلف از این معما پرده بردارد که در نهایت بگوید که یتی افسانه ای بیش نیست.

رینهولدمسنر تمامی اطلاعات مربوط به یتی (نقشه های دقیق، آدرسهاوجزئیات) رابه یک تیم ازدانشمندان ارائه داد

مقدمه مترجم

مطالب پراکنده ای از موجود افسانه ای هیمالیا در ذهن خود داشتم تا این که در وبلاک کوه قاف به مدیریت هیمالیانورد معروف آقای رضا زارعی بخشی که اطلاعاتی درخصوص کوه نوردان برتر جهان ارایه می داد متوجه مقاله ای از رینهولد مسنر شدم. وقتی که مطلب را به پایان رساندم از آقای زارعی خواهش کردم که آن مقاله که نام آن مسنرویتی بود را ترجمه و به وبلاگ ایشان تقدیم کنم که ایشان این افتخار را به بنده دادند. بعد از آن به فکر ترجمه کتاب های مسنر افتادم و مسلما" اولین کتابی که انتخاب کردم موجود افسانه ای هیمالیا یتی بود. ویرایش این کتاب را نیز آقای زارعی به عهده گرفتند و تا آخر عمر بر سر من منت گذاشتند. در جست و جوی یتی کتابی است مملو از هیجان، آنجا که به این واقعیت اقرارخواهی کرد که یتی افسانه ای بیش نیست، یتی با حضور ناگهانی خود این واقعیت را به سخره می گیرد و وقتی که همه چیز مهیا شود تا وجود او را باور کنی جانوران گوناگونی نظیر خرس، میمون، گوریل و غیره ظاهر می شوند تا شمابه باورهای خود شک کنید. پشتکار رینهولد مسنر در غلبه بر ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری جهان بر هیچ کس پوشیده نیست ولی تلاش وی دریافتن حقیقت یتی به راستی دلیلی است بر آنچه که این کوه نورد افسانه ای را به چنین درجه ای از توجه و محبوبیت رسانده است. بنابراین به خود اجازه دادم که کتاب در جست و جوی یتی مسنر را ترجمه و به علاقه مندان احتمالی آن تقدیم کنم. امید است مورد توجه قرار گیرد.

اگرچه شکار یتی درنپال به صورت یک ورزش معروف ازپنجاه سال پیش درآمده است، هیچ کس نتوانسته معمای اوراحل کند. به سال ۱۸۳۲ برمی گردیم، برین اچ. هودسون اولین بریتانیایی حاضردرنپال ، موجودناشناخته ای راتوصیف می کندکه صاف راه می رفته ، پوشیده ازموی سیاه بلندبوده ولی دم نداشته است ، وقتی که به خانه اش دربریتانیابرمی گرددمردم داستانش رانمی پذیرنداما مردم بومی بارهااورادیده بودند. تااین که میجرال.اودل یک متخصص معروف درزمینه تبت ، گزارش می دهدکه بارهاردپاهای عجیبی درهیمالیاکشف کرده است ، که علاقه غربی هارابرانگیخت وشکارمردوحشی پشمالودرسرزمین دایما" برفی روبه افزایش گذاشت.

درسال ۱۹۲۱ کلنل س.ک.هاواردباری که سرپرستی اولین تیم صعودبه جبهه شمالی قله اورست رابه عهده گرفته بود، سایه تیره ای رامی بیندکه بالای شیب درارتفاع ۵۹۰۰ متری نمایان می شود. بعدا" دقیقا" درآن نقطه که آن موجودرادیده بودردپاهای غول آسایی رامی بیند.

این اشباح تیره که درشیب های یخچالی شرق قله اورست سرگردانندوهیچ کس آنهارانمی شناسدچه هستند. ازروزی که درچنین ارتفاع سختی دیده شده اند، شمارداستان هایی حول وحوش مردوحشی برفی افزایش پیداکرده ویتی تبدیل به جذاب ترین رازآسیای مرکزی شده است.

اکثرکنجکاوان علاقه بیشتری به تبلیغ افسانه یتی داشتندتایافتن رازآن، هیچ کس اهمیت نمی دادکه مردم میان کوه های دورافتاده کوهستانی چه می گویند. درعوض نقل قول های دست دوم یاسوم همین طورمی چرخید یابریده فیلم هایی که در آرشیوهای روسیه خاک می خورد وبعدازآن فیلم های ویدیویی که توسط گروه های توریستی درهیمالیاگرفته شده بود.

هنوزهیچ کس حاضربه محکوم کردن این تصاویرمبهمی که تقلبی است نمی باشد. باگذشت سال هاشدیدا" سخت است که بگویی چه درصدی ازاین مشاهدات کذب محض بوده است .

اسلاومیرلاویچ یک افسرنظامی لهستانی که نقشه فرارازکمپ زندان اتحادجماهیرشوروی رادرشمال روسیه بایک گروه ازهم بندانش اجراکرد، رویارویی بایتی رادرکتابش "پیاده روی طولانی " شرح می دهد.

آنهاراه خودرادرامتدادسواحل دریاچه بایکال درپیش می گیرندوبعدازصحرای گوبی می گذرند. درمارس ۱۹۴۲ باقصدتراورس هیمالیابه پایین تپه ای درشمال هندوستان فرودمی آیندکه احتمالا" درآن جابااین موجودات برخوردمی کنندتوضیح راویچ درموردااین رویارویی بدین شرح است :

درتمام مدتی که درمنطقه هیمالیاسرگردان بودیم به هیچ نوع جانداری اعم ازانسان ، سگ وگوسفندبرنخورده بودیم. ازاین رودراولین مرحله ازفرودمان ازآخرین کوه ، کولومنوس ، توجه مابه دونقطه سیاه روی برف درحدودچهارصدمتری ، درپایین جایی که بودیم جلب شد، تصورماازحیوانات غذای فوری بودولی هرچقدرکه به پایین می رفتیم تابیشتربررسی کنیم امیدمابه این که برای ورودمامنتظر می مانندکاهش می یافت. همان طورکه نزدیک می شدیم نمای کوهستان موقتا" آنهاراازدیدماخارج ساخت ولی وقتی که درلبه یک بریدگی توقف کردیم فهمیدیم که هنوزآنجاهستند. به اندازه

نودمترازمافاصله داشتند.

دونقطه مذکورفورا" توجه مراجلب کرد. آنهاعظیم الجثه بودندوروی دوپای عقب شان راه می رفتند. تصویرآن درذهن من واضح است ، بی حرکت آنجانشستیم ودوساعت تمام آنهاراتماشاکردیم. ابتدا نمی توانستیم باورکنیم چه دیده ایم بنابراین به توقف خودادامه دادیم. یکی ازماگفت تاارتفاعی که آنهاهستندبرای بهتردیدن شان به پایین برویم.

زاروگفت : آنهاآن قدرقوی بودندکه می توانستندمارابخورندبنابراین همان جایی که بودیم ماندیم. زیادمطمئن نبودیم که نزدیکی انسان به آنهاباعث فرارشان شود. باآن چیزی که درارتش ازنشانه گیری توپخانه فراگرفته بودم سعی داشتم اندازه آنهاراتخمین بزنم. چیزی حدوددومترونیم بودند،یکی ازآنهابلندترازدیگری بودمثل تفاوتی که یک زن ومردمعمولی باهم دارند. آنهابه آرامی دراطراف یک سطح پهن که بخشی بدیهی ازراهی بودکه مامی بایدبرای پایین رفتن ازآن بگذریم می پلکیدند. ماتصورکردیم اگربرای مدت طولانی منتظربمانیم آنهابالاخره می روندوراه رابرای مامی کوبند. بدیهی بودکه مارا دیده اندوظاهرا" ازمانمی ترسیدند.

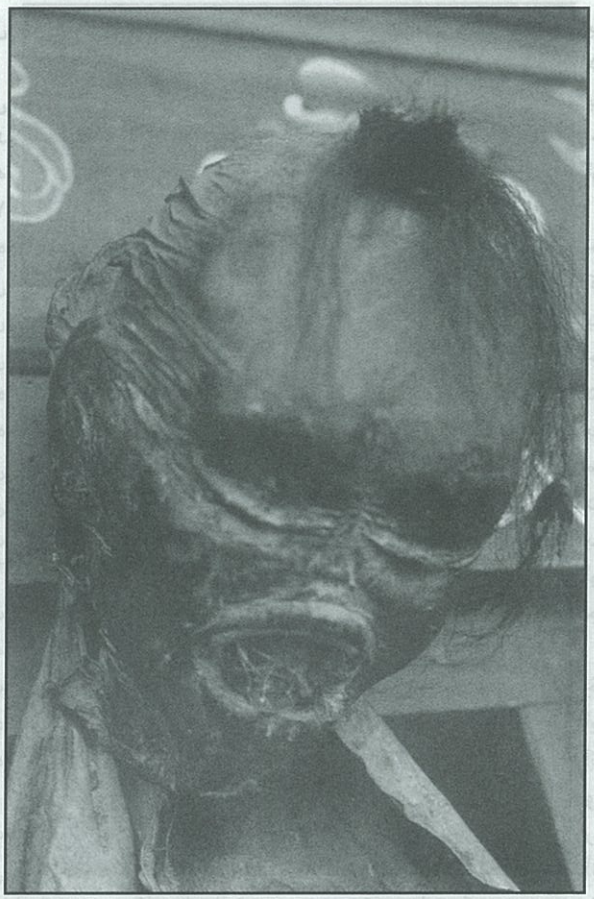
مطمئن بودم که بالاخره مثل خرس روی چهاردست وپاراه خواهندرفت ولی آنهااین کاررانکردند.

نتوانستم صورت آنهاراباجزئیاتش ببینم ولی سرآنهاتقریبا" چهارگوش وگوش های آنهانزدیک‌جمجمه هایشان بودچون برآمدگی سایبان شکلی درسرآنهاوجودنداشت. شانه های شان شیب تندی به سمت قفسه سینه ستبرآنهاداشت، دستهای شان بلندبودومچ آنهاتانزدیکی زانوهامی رسید، ازنیم رخ پشت سرشان خط صافی بودازنوک سرتاشانه ها، همانطورکه پالوچوویکس می گفت اوشبیه یک "پروسی ملعون" بود. به این نتیجه رسیدیم موجوداتی که شبیه آنهارادرباغ وحش ، جنگل ویاداستان هانشنیده وندیده بودیم بی خطرند. به وضوح که می دیدیم دردوردست تاتی تاتی می کنندواین عقیده راکه آنهاخرس یامیمون بزرگی ازگونه اوران گوتان هستندردکردیم. ازفاصله نزدیک آنهابه نظرنوع ساده ای نمی رسیدند ودرکل چیزی بین خرس ومیمون بودندوقابل اشتباه باهیچ گونه دیگری نبودند. رنگ آنهاقهوه ای متمایل به قرمزبود. بدن آنهاپوشیده ازدونوع کاملا" متمایزاز مو بود موی قرمزکه ویژگی که این رنگ داشت شبیه پوست خز دورگردن بودکه به بدن آنهاچسبیده باشد،بامخلوطی ازموهای صاف بلندکه به پائین آویزان بودووقتی که نوربه آنهامی تابیدبه رنگ خاکستری کمرنگ در می آمدند.

پاهای مان راازلبه صخره آویزان کرده بودیم ونزدیک به یک ساعت آنهارازیرنظرداشتیم. آنهاهیچ کارخاصی انجام نمی دادندجزاین که به آرامی‌وبایکدیگرپرسه بزنندوگه گاهی بایستندتابه اطراف نگاه کنند، نظیرآدم هایی که ازیک منظره لذت می برند. سرهای آنهابعضی وقت ها به سمت مامی چرخیدولی اشتیاق آنهابه ماخیلی کم بود.

تاسال های اخیرهیچ گزارشی ازلاویچ دراین مورادرایه نشدتااین که وی خبری رادرموردتیم تحقیقاتی که برای دیدن آثاری ازغول برفی رفته بودندوتوصیفی راکه توسط ساکنین هیمالیاانجام شده بود می خواندومتقاعدمی شودکه اودویتی رادیده است .

جین فراستیس یک کاوشگر اورانیوم نروژی مدعی است که درزموگیپ درسی کیم هیمالیا با دو یتی برخوردکرده است . یکی ازآنها به وی حمله می کندوشانه اش



رامی درد، دلیلی که اورایه داده بودقابل قبول بودولی درداستان اونیزعناصرشک وجوددارد. اوآن جانوررااکاملا" درست توصیف کرده بودولی گزارش اوازجهات دیگردورازجذابیت بود.

او وهمتای نروژی اش به نام توربرگ ازیخچال زمونقشه برداری می کردندوکمپ خودرادرشکاف زمودرارتفاع پنج هزارمتری برپامی کنند. یک روزصبح ردپاهای تازه ای رااطراف کمپ دربرف هاپیدا می کنند. بعد دونقطه تیره رادرفاصله ای دورمی بینند. به وسیله دوربین دوچشمی آن نقاط، شبیه به انسان بودند. نوربرگ وفراستیس دنبال آنهامی دوند، وقتی که نزدیک ترمی شوندمی فهمندکه آنهایتی هستند. آنهاصاف راه می رفته اند وکمابیش ازانسان بزرگ تربوده اند. بدن آنهاپوشیده ازموی بلندزبربوده ولی صورت‌های شان بدون مووصاف بوده است .

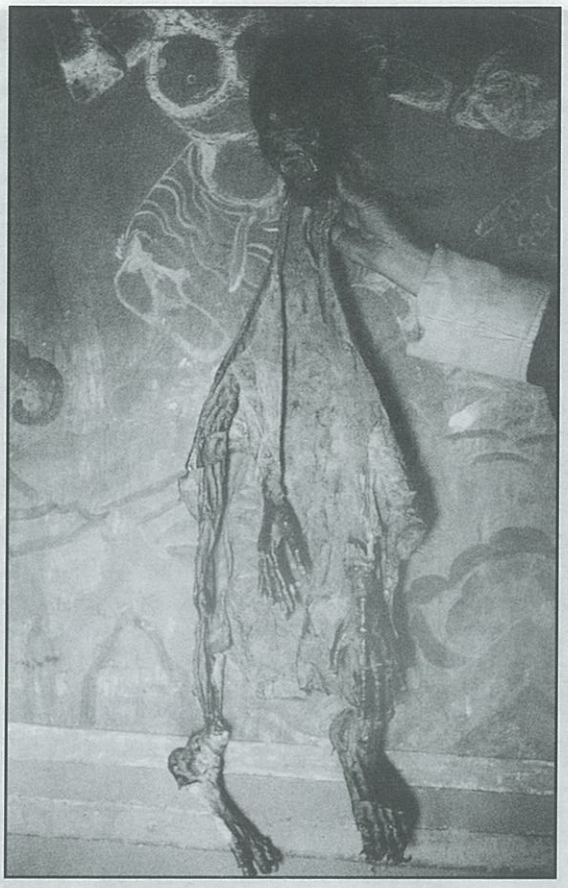
آنهاباطناب یکی ازآن موجودات رابه تله می اندازندودریک چشم بهم زدن آن راگره می زنند. هیولاطناب رابایک حرکت پاره می کند. فراستیس شرح می دهدکه چگونه آن موجودخودراروی اوپرت می کند، وضربه محکمی به اووارد‌می کند. برروی زمین بی دفاع می افتد، درشانه اش احساس سوزش می کند، ظاهرا" توربرگ به کمکش می آیدوگلوله ای شلیک می کند، هیولای وحشت زده پابه فرارمی گذارد.

یک روزکامل طول می کشدتا تور برگ وچندشرپا فراستیس زخمی رابه کمپ بازمی گردانند. ازآن جا اورابه بیمارستانی دردارجلینگ جایی که شرپاها تائیدمی کنندکه یک یتی به اوحمله کرده است منتقل می کنند. شهادت آنهاعنصرقوی دراین داستان است . روی هم رفته فراستیس توسط حیوانات وحشی موردحمله قرارگرفته بوده ، ازآن به بعدبرای شرپاهایتی وجودنیمه خدایی محسوب می شودکه هیچ کس نبایستی آنهارابابی اعتنایی یادکند.

وقتی که اریک شیپتون عکس های مشهور خودرا ازردپاهای درون برف دریخچال ملونگ دریک بعدازظهرماه نوامبردرسال ۱۹۵۱ گرفت ، تصورشدکه ارایه آنهاسند قطعی برای اثبات وجود یتی است . شیپتون وهمراهانش حدود۱۶۰۰ متر ردپاها رادنبال کردندوبه نظرمی رسیدکه قرن ها افسانه وداستان باارزش دراطراف یتی می رودکه جنبه واقعیت به خودبگیرد. ردپاهاثابت می کردکه هرچیزی که آنهارابه وجودآورده است سنگین وعظیم است ، روی دوپاراه می رود ودرنواحی یخچالی زندگی می کند. عکس های پرکیفیت شیپتون به وضوح نشان می دهندردپاهای روی برف بزرگ هستندوهمچنین هرکدام ازآنهابیضی شکل اند واندازه آنها بیش ازسی سانتیمتراست وخیلی پهن اند، برجستگی هاحاکی ازانگشتان بزرگ بود.

عکس هاازیتی درغرب یک افسانه ساخت وموضوع تحقیق مردم شناسان ، اقوام شناسان وجانورشناسان قرارگرفت.

عکس های شیپتون بااین همه بقیه ابعادافسانه یتی، سوت های حلقی او، جیغ های گوش خراش او، موهای قرمزش ، عادات شبگردی عجیبش ، سنگ ها وچوب هایی که درشب برسرمسافرین فرومی ریز دراروشن نمی سازد. حتی بعدازمطالعات علمی برروی عکس هادرلابراتوارهاسوال هابدون پاسخ ماند. یک چیزی که عکس های یتی به وجودآوردپخش جنون آمیزموضوع یتی بود. دردهه ۱۹۵۰ جستجوبرای یتی شدت یافت. کوه نوردان حرفه ای به تیم های جستجوگر می پیوستند، همین طورگزارش گران ، جانورشناسان به عنوان تعطیلات آخرهفته وحتی تعدادی دانشمند. جستجوگران هیجان زده ای دردنیایی که تقریبا" کاوش مطلق آنهارابه ارتفاعات جدیدکشانده بود.



وقتی که چیزجدیدی نمی یافتنداستان های ساختگی ازکشف خودراسرهم می کردند.

درآن روزهاگروه های جستجوی یتی ازتیم هایی که به قصدصعودبه قله های ۸۰۰۰ متری می رفتند بیشتربود، شاهکاری که توجه عموم رابعدازصعودقله اورست درسال ۱۹۵۳ به خودجلب کرد. درسال ۱۹۵۴ دفاترسردبیری دیلی میل لندن ترتیب تشکیل گروه عظیمی ازحرفه ای ها رابرای اعزام یک تیم به نپال داد. این تیم نتوانست یتی راپیداکندولی ردپاهای بیشتر، لانه هاوحتی فضولاتی راکشف کردکه وقتی آزمایش شدثابت کردموجودی که آن راتولیدکرده همه چیزخواراست ، درست مثل انسان ، حدس زده می شدیتی هم ازگیاهان وهم حیوانات تغذیه می کند. دانشمندان به این نتیجه رسیدندکه این موجودخرس به نظرنمی رسدولی بسیارشبیه یک میمون عظیم الجثه ماقبل تاریخ است که تقریبا" ساختار واندازه اش به شدت شبیه به موجودی است که شاهدان عینی توصیف می کنند. همان طورکه اشاره کردم بقایای این موجودعظیم الجثه درارتفاعات هیمالیاپیداشده بود وزیادازجایی که یتی دیده شده بوددورترنبود. کوهی ازحدس وگمان به وجودآمده بود.

روستاییان نپالی به تام اسلیک ، یک میلیونرنفت تگزاسی که ترتیب شکاریک یتی رادرسال ۱۹۵۷ داده بودگفتندکه درچهارسال اخیریتی پنج نفرراکشته ، به گله هاحمله کرده وروستاییان رامورديورش قرارداده است .

اویک سری تیم هارابه هیمالیاروانه کردولی درآخربدون نتیجه شکست خوردندوتوجهشان به ردپاهای ساسکواچ که شبیه یتی بودوهیولای دریاچه لوچ نس دراسکاتلندیک موجودخطرناک بیماری زاجلب شدوبه امریکابرگشتند.

اوبایدچیزعجیبی راپیدامی کرد. نورمن دایرنفورث فیلم ساز، پسرکوه نوردوجغرافی دان گانتراسکاردایرنفورث ، درست مثل پدرش است ومتقاعدشده که یتی وجوددارد. درسال ۱۹۵۸ او رد پاهایی شبیه به آن چیزی که شیپتون ازآنهاعکس گرفته بودپیداکردودر آن چیزی که آن رالانه میمون ها یا میمون های انسان نما توصیف کرد،پیداکرده بود. درهمان دوران اسکواردرون دیویس گزارشی ارایه داد از ماجرای جذاب درجنوب لاهول اگرچه دوباره هیچ مدرکی که یتی یک میمون انسان نمااست ارایه نداد:

کمی بالاترازدره به بالای سه ردپای بزرگ درحاشیه یکی ازتپه های برفی که جویبارهای یخی پرپیچ وخم راازسمت راست ماجدامی کرد رسیدیم. ظاهرا" یک جانورازدرون جریان آب یخ زده به سرعت به سوی تپه دویده بود. سعی کردیم ازجویباررددبشویم ولی خیلی سردوعمیق بود. دوروبر راگشتیم که ببینیم ازکجابه درون آب رفته است . خیلی زود دریافتیم که حدودنودمتربالای جویباراست . ازآنجابه بالای شیب غربی دره جایی که آن حیوان آمده بود برگشتیم. به موازات ردپاهاقدم برمی داشتیم . اوبایستی سریعا" روی پاهای عقب خودبه پایین رفته باشدجایی که درجه شیب برای راه رفتن خیلی زیادبودبایستی سرخورده باشد. بررسی دقیق نشان دادکه ازدست هایش برای شکستن ونیزکمک درفرودش استفاده کرده است . فاصله بین اثردست راست وچپش ۲/۵ متربود. بعدازاندازه گیری ابعادردپاهایش به بالای جویباربه طرف یک پل برفی رفتیم وبه حاشیه توده برفی جایی که ازطریق آن به ردپاهایی که برای اولین باردیده بودیم برگشتیم. عمق آب ۱/۵ متربود. جریان آب زیرتوده برفی جاری بودوماثری ازجای دست یاپنجه ندیدیم. ظاهرا" هرچیزی که ازاین مسیرگذشته بودبایستی خیلی بلندبوده باشدوبه راحتی ازآب عمیق به حاشیه توده برفی رفته باشد .

نوارام نظیرهمتایش لاداکهیس قبلا" احتیاط های شرپاهای مارادرخصوص یتی به بادتمسخرمی گرفت ، آنهااصراربه استفاده ازتله داشتندواین جورآت وآشغال هادر بیس کمپ تبدیل به قله های پرپیچ وخم وعجیب شده بود. اگرچه حالانظرش تغییرکرده وباشگفتی می گفت: اومطمئنا" یک خرس نیست.

بعدازظهرگذشته اوبه من اصرارکردکه بادوربینم حدودنودمتربه بالای رودخانه برویم . درآنجادریافتیم که ردپاهای مان دراطراف دقیقا" هراینچ یک هشتم بزرگترشده است این فکرکه ردپاهای یتی همان جای پای خرس است که به تدریج بزرگترشده است دراینجاصدق می کرد. علاوه برآن ازحدود۳/۵ بعدازظهرروزگذشته که ماآن مکان راترک کرده بودیم می دانستیم که آن موجود دره را بین آن ساعت دریازده ژوئن وصبح زودروزبعدطی کرده است . بررسی دقیق ردپاهادرحاشیه تپه نشان می دادکه اووقتی که برف به شدت یخ زده بوده است ازدرون جویباردرطی شب یاصبح زودبیرون آمده است .

درخلال شش ماه اخیردرهیمالیاگه گداری خرس های سیاه وقرمزوردپاهای آنهارادیده ام ولی این ردپاهادرکالتی کاملا" فرق دارند. هرردپاپنج انگشت پهن داردو وتقریبا" ۳۱ سانتیمترطول و۲۰سانتیمتر پهناداشت.انگشت بزرگ تردربرخی ردپاها برجسته تر ازبقیه انگشت هابود. درجایی که آنهاردپاهای ۲۸ سانتیمتری دربرف ایجادکرده بودندچکمه های ماکه وزنی حدود۸۹ کیلوگرم راتحمل می کردندردی به عمق ۴ سانتیمتررادرزیرنورآفتاب ازخودبه جای می گذاشت. چنین آثاربه جای مانده ای دریک چنین برف سفتی نشان می دادکه آن جانوروزن زیادی دارد.

چندین ساعت ردپاهارادنبال کردیم که حدود۸۰۰ متربرآوردمی شد. پیشرفت مادرتپه های پرت برفی وجریان های آب یخی بسیارسخت شده بود. آن جانورحداقل درپنج تاازآن جریان های آب قبل ازاین که ردپاهای اونهایتا" وبه تدریج دردیوارصخره ای شرقی میانکوه محوبشود، شناکرده بود. درهیچ کجاروی چهاردست وپاراه نرفته بودوفاصله بین قدم هایش تقریبا" دوبرابرقدم های من بود وقتی که دست ازتعقیب کردن اوبرداشتیم وبه بیس کمپ برگشتیم شرپاهای مابه این نتیجه رسیده بودندکه ماردپاهای یتی رادیده ایم.

درسال ۱۹۶۰ سرادموندهیلاری شخصا" سرپرستی تیمی رابه مقصدمرزهای نپال وتبت برای جستجوی یتی به عهده گرفت. اولین مکان سفرشان به سمت جایی بوددرناحیه زیرقله های منلونگتسه وگواری که شیپتون عکس های خودراآنجاگرفته بود. تیم آنهامجهزبه بهترین لوازم برای آنالیزهای علمی بودبه نحوی که مقامات رسمی نپال دستورصادرکردنددرصورتی که موفق به پیداکردن یتی شوندحق به دام انداختن وکشتن آن راندارند. ولی آنها چیزی پیدانکردند.

تیم هیلاری پوست هایی راباخودآوردکه احتمال داده می شدمتعلق به یتی است وهمین طورعکس های فراوانی ازردپاهای مشکوک دربرف. آنهاهمچنین تصمیم به قرض گرفتن پوست سرافسانه ای یتی که درمعبدشرپاهادرخومجونگ نگهداری می شدگرفتند. پوست هامشخص شدازخرس های تبتی گرفته شده است ، پوست سریتی هم مثل یک کلاه چرمی به سفتی سنگ باموهای قرمززبربودکه درلندن ، پاریس وشیکاگوبه زیرمیکروسکوپ های لابراتوارهارفت وثابت شدکه ازپوست یک نوع بزوحشی هیمالیایی متعلق به دویست سال قبل گرفته شده است .

تیم ادواردکرونین ودکتر هاواردبمری درکونگمالادردسامبرسال ۱۹۷۲ نیزباهیاهوی بسیاربرای هیچ برگشت :

درهفدهم دسامبرهاواردومن باهمراهی وکمک دوشرپابه ارتفاعات بالای رشته

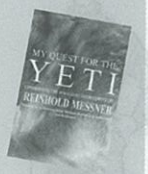
کوه متصل به کانگمالا رسیدیم . هواعالی بود، آسمان صاف وخورشیدمی تابید. قله برفی ماکالوافق شمال غربی رابه زیرسلطه خودگرفته بود. دراواخربعدازظهرمایک گودال رادرارتفاع ۳۶۵۰ متری کشف کردیم ، یک مکان پهن بابرف سفت که مناسب برای ایجادکمپ بود.

فضاکوچک بود، کمترازدوهزارمترمربع میدان برفی کاملا" عاری ازهرنوع ردپای حیوان بود. دامنه های کوه دارای شیب زیادی بودوچندین هزارمترسراشیبی به رودخانه بارون درشمال ورودخانه کاسووادرجنوب امتدادمی یافت. ماکمپ رابرپاکردیم. دوچادرسبک بود، شام رادرفضای بازکنارآتش خوردیم بعدازتاریکی، استراحت کردیم. شب آرامی بود.

قبل ازسپیده دم هواردبه بیرون چادررفت وهیجان زده گفت کنارمکانی که برای زدن چادرآماده کرده ایم ردپاهای تازه ای دیده می شود. وقتی که خوابیده بودیم یک جانوربه کمپ مارسیده بودودرست بین چادرهای ماراه رفته بود. شرپاهابدون هیچ تردیدی ردپاهارامتعلق به یتی می دانستند. بدون هیچ سئوالی درجای مان میخکوب شده بودیم.

فورا" قبل ازاین که آفتاب به ردپاهابتابدیک تصویربرداری کامل ازآنهاانجام دادیم. نظیرموقعیتی که شیپتون باآن روبروشده بودسطح زمین ازبرف شفاف پوشیده شده بودکه باعث آشکاری ردپاها می شد.

وضعیت محیط درکمپ درمعرض عواملی نظیروزش بادونورخورشید بودکه باعث به وجودآمدن آن گودال درروزهای گذشته شده بود. ردپاهادروسط گودال کمپ ماواضح تر بوددرست جلوی ما ده یاپانزده ردپابود. هم ردپای چپ وهم راست جزییات انگشت هاوشکل کلی پاهای جانورادارابود. بعضی ازجای پاهای راست دقیقا" روی مسیری که ماازآن بالاآمده بودیم قرارداشت وتشخیص آنهامشکل بود. بقیه ردپاهای راست قابل تشخیص بودند.



قدرت یتی هرگزروبه افول نخواهدگذاشت . درست برعکس . شوربه جای مانده ازآن قدرت تخیل انسان هاافزایش خواهدداد

ردپاهاهرکدام حداکثر ۲۳ سانتیمترطول داشت وپهنای آنهاسه چهارم طول آنهابود، پرش یافاصله دو ردپابه طرزتعجب آوری کوتاه بود، اغلب کمتراز سی سانتیمتربودونشان می دادکه آن حیوان دراین مکان بااحتیاط وآهسته گام برداشته است . ردپاهایک شست پای کوتاه وپهن رانشان می دادکه نامتقارن بامابقی انگشتان بودواطراف آن گودی پهنی ایجادشده بود. این ویژگی که درتمامی ردپاهابودوروی برف سفت ایجادشده بود،به طرزچشمگیری شبیه به ردپاهای شیپتون بود.

سپس ماشروع به جستجوی سایرآثارآن موجودکردیم. جهت انگشت هاروی ردپاهای واضح، نشان می دادکه اوازشیب شمالی به بالاآمده است . چون شیب شمالی آفتاب کمی می تابدبابرف عمیق پوشیده شده بودوردپاهادرآن نواحی سوراخ های عمیقی دربرف به وجودآورده بودند وجزییات زیادی نداشتند. حدوددویست سیصد متر فرودآمدم ولی برف سنگین امکان راه رفتن راغیرممکن ساخته بودومجبوربودم که دودستی به شیب بچسبم. آن موجودبایستی به طرزشاخصی قوی، برای فرودازچنین شیبی بااین وضعیت بوده باشد. ازموضع مشخصی به ردپاهاکه به ته دره ازطریق یک زاویه عموما" صاف منتهی می شد نگاه کردم. ولی به نظرمی رسیدکه فایده چندانی ازرفتن به پایین نبرم ودوباره به بالای کوه برگشتم.

ازکمپ ماردپاهابه جنوب شیب ادامه داشت ولی دراینجاافزایش دمای خورشیدشروع به ذوب کردن برف هاکرده بودوتکه های برهنه سنگ وارتفاعات لخت تشخیص مسیرردپاهارابه شدت ناممکن ساخته بود. مابه سمت بالای کوه کونگ مالابرای دیدن منظره ردپاهاازبالارفتیم ودریافتیم که چیزی شبیه به ردپاهای همان جانوربه سمت بالای کوه برگشته است . آنهاچندین باربه بالاوپایین رفته بودند. آنجایی که مابودیم کوه بابوته های کوتاه پوشیده شده بودکه باعث عمق شدیدوتلنبارشدن برف ها شده بودودوباره چاله های ایجاد شده توسط ردپاهامغشوش بود.

ردپاهابه سمت جنوب شیب برمی گشت سعی کردیم آنهارادنبال کنیم ولی آنهارالابه لای سنگ های برهنه گم کردیم. شیب واقعا" تندبودوجستجوبرای ردپاهادشواروخطرناک بود، دریافتیم که هرموجودی که این ردپاهاراایجادکرده بسیارقوی ترازمااست .

برانبوه داستان های غول برفی هرسال اضافه ترمی شدوتعدادمردمی که باتردستی عکسی ازیک غول که چیزی بین انسان ومیمون است رومی کنند،اضافه می شد، به همان ترتیب نیزبرشمارشاهدان ، عکس هاوقالب هایی ازردپای آن جانورافزوده می شد. به موازات ناتوانی علم ازاثبات این که یک حیوان عظیم الجثه انسان نمادرهیمالیا زندگی می کند،یتی به عنوان یک موجودنزدیک به انسان ازگذشته دورهمچنان موردتوجه قرارمی گرفت. مشتاقانه منتظرندکه جستجوگران بامهمترین کشف جانورشناسی ومردمشناسی قرن پدیدارشوند، ولی به نظرنمی رسدکه اهمیتی به کشف این رازباافزایش مشاهدات جدیددرخصوص تکامل بشر، تحول رفتاری اووآخرین فرم واکنش های اجتماعی بدهند.

توصیف یتی همچنین پاسخی به ماهیت فسیل های میمون های انسان نما یا میمون های عظیم الجثه ماقبل تاریخ است . آیایک میمون انسان نمادرنوع عظیم الجثه آن درهیمالیابه صورت ناشناخته باقی مانده است؟ حتی اگریتی ازارتفاعات بلندبگذرد، جایی که ردپاهایش رایافتندبرای مسافرت ازیک میانکوه به میانکوه دیگر آنها قادرنخواهندبودبه صورت نامحدوددرارتفاعات زندگی کنند.

هرچه بیشترازشرپاها وتبتی هادرکاتماندومی پرسیدم بیشترسردرگم می شدم. باهرکس که راجع به یکی بودن یتی وشموصحبت می کردم توضیح خاص خودش رابرای این معمامی داد. مطالعه بیشتردرموردیتی چیزبیشتری به من نداد. برای خودداری ازدیوانه شدن ازاین رازبایستی به کوهستان برمی گشتم. یک چیزقطعی بود. درهیمالیاموجودی زندگی می کردکه هنوزدردسته بندی جانورشناسی جایی نداشت. اکثرا" معتقدندکه اویک میمون انسان نمای ناشناخته است که صاف راه می رود. من به طورفزاینده ای متقاعدشده بودم یتی برای مردم هیمالیاازدوران بسیارکهن شناخته شده است، کسی که برای بقا با رقیبش می جنگد. شموممکن است یک گونه ازخرس جهش یافته یایک میمون گنده باشدولی مطلقا" یک انسان وحشی نیست .

کسانی که من باآنهادرکاتماندوصحبت کرده بودم طوفان های گذران درارتفاعات هیمالیارامی شناختند وبه همان میزان خورشیدگرمابخش استپ های تبت را،ولی هیچ کس مطمئن نبودکدام داستان که درموردیتی وشمونقل شده است حقیقت داردوکدام داستان ساختگی است . هیچ کس نمی دانست کدام یک به انتهارسیده است وکدام یک شروع شده است . آنهادرافسانه هاوخرافاتی نظیربدشگونی یتی رشد می کنند.

آنهاقابل تغییرنیستندحتی اگرمن قادرباشم این معمارابشکافم. قدرت یتی هرگزروبه افول نخواهدگذاشت . درست برعکس . شوربه جای مانده ازآن قدرت تخیل انسان هاافزایش خواهدداد.

خانواده محترم عارف (شیراز)

درگذشت رسول عارف را به شما تسلیت می گوییم .

خانواده محمدرضا زیرکی (شمیران)



نکات فنی در غارنوردی

افشین یوسفی

پس از برگزاری اردوی بین المللی غارنوردی ایران که در مهر ماه سال جاری که به همت باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند برگزار شد، بر آن شدیم تا پاره ای از نکات و تجربیات آموخته شده در این اردو را که توسط بهترین غارنوردان اروپا و اتحادیه جهانی غارشناسی به غارنوردان ایرانی انتقال داده شد به صورت نکات فنی در اینجا درج کنیم. امیدواریم که بتوانیم هر چند کوچک در پیشبرد اهداف آموزشی ورزش غارنوردی ایران سهیم باشیم.

تجهیزات غارنوردی:

طبق تقسیم بندی استاندارد اتحادیه جهانی غارشناسی در غارنوردی حرفه ای، تجهیزات غارنوردی به شکل زیر دسته بندی با توجه به شکل برنامه مورد نظر، انتخاب و استفاده می شوند:

۱- تجهیزات شخصی
(Personal equipment)
۲- ابزارهای ثبت غار و نقشه برداری
(Topo or mapping equipment)
۳- تجهیزات و ابزارهای ثابت گذاری در غار در سیستم تک رشته SRT
(single rope technique)
(Rigging equipment)
۴- تجهیزات اردویی و مخابراتی
(camping equipment)
۵- تجهیزات امداد و نجات و پزشکی
(Rescue equipment)

که هر کدام از این دسته ها شامل زیر مجموعه تجهیزات و ابزارهای خاص خود هستند که به مرور به آنها اشاره خواهیم داشت.

تجهیزات شخصی:

اولین و مهم ترین دسته این تجهیزات، ابزارهای شخصی هستند که خود به دو دسته تجهیزات استاندارد عمومی و پایه و ابزارهای فنی شخصی تقسیم می شوند.

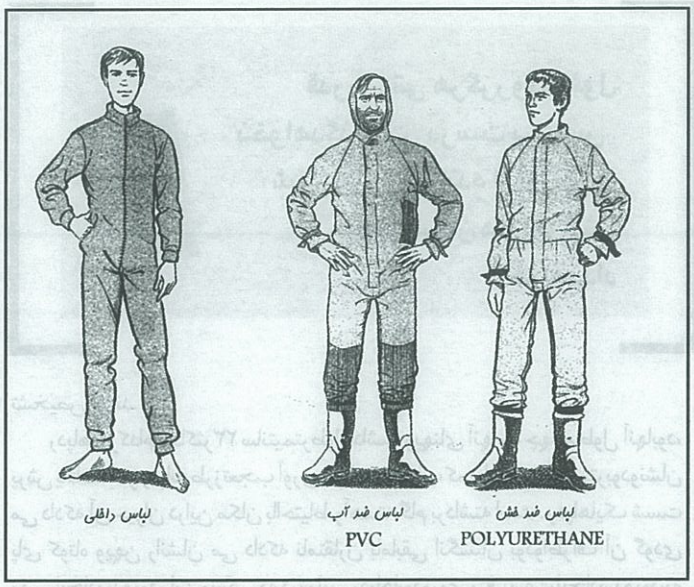
الف: تجهیزات استاندارد عمومی و پایه:

به آن دسته از تجهیزات گفته می شود که هر غارنورد در هنگام ورود به هر غار باید همراه خود داشته باشد و نبود هر کدام از آنها می تواند مشکلاتی را برای شخص غارنورد فراهم سازد.

این تجهیزات شامل:

۱- لباس غارنوردی

لباس مناسب برای پیمایش هر غار شامل دو قسمت است که اصطلاحاً به آن لباس داخل و لباس خارج می گوییم.



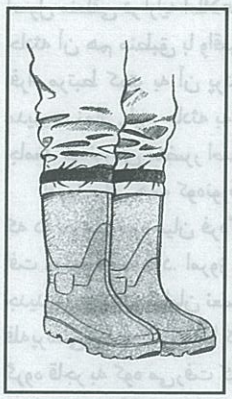
لباس داخل شامل یک دست لباس نازک و گرم و عموماً یکسره (اورال) از جنس پلی استر است که بدن شما را در مقابل هوای سرد غارها گرم نگه می دارد. از قابلیت این لباس ها این است که در هنگام خیس شدن یا عرق کردن، با حرارت بدن به سرعت خشک می شوند. امروزه جنس این گونه لباس ها را از (پلار) می سازند.

لباس خارجی یا لباس بیرونی: این لباس باید بدن غار نورد را از ورود آب، رطوبت و گل و خاک حفظ کند که معمولاً به دلیل وظیفه سنگینی که بر عهده دارد از جنس ضد خش و مقاوم به ورود آب و به صورت یکسره (اورال) طراحی و دوخته می شوند. معمولاً جنس این لباس ها از جنس پی. وی. سی. (برای لباس های تمام ضد آب و غارهای خیس) و جنس پل اورتان (برای لباس های مقاوم در برابر آب و سایش) ساخته می شوند.

۲-دستکش

برای غارنوردی و عبور از مناطق گل آلود و مخصوصاً عبور از مناطقی که خفاش ها در آن زندگی می کنند و فضله آنها در مسیر عبور وجود دارد شما مجبور به استفاده از دستکش های هستید تا دستان تان را از آلودگی و آسیب محافظت کند. این دستکش ها را معمولا می توانید از جنس تمام لاستیکی (برای مناطق با رطوبت بالا) و نخی با روکش لاستیکی (در کف دست) در مغازه های ابزار فروشی انتخاب و تهیه کنید.

۳-کفش یا چکمه لاستیک



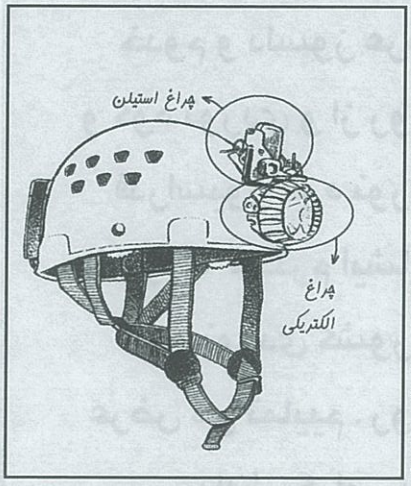
برای غارنوردی هرگز از کفش های چرمی ساق کوتاه استفاده نکنید. این کفش ها با گرفتن رطوبت و گل در هنگام غارنوردی می تواند برای شما مشکل آفرین باشد همچنین نگهداری و مراقبت از آنها بعد از هر جلسه غارنوردی بسیار دردسر ساز خواهد بود. بهترین کفش برای پیمایش غار، چکمه های لاستیکی ساق بلند است. این چکمه ها به شما این امکان را می دهد تا در مناطق گل آلود غار به راحتی حرکت کنید و از حوضچه ها یا آبراهه ها بدون دردسر و نگرانی عبور کنید این چکمه ها بعد از هر برنامه غارنورد به راحتی قابل شستشو و نگهداری خواهند بود.

۴-کلاه کاسک



کلاه کاسک یا محافظ از دیگر ابزارهای ضروری برای بازدید از غارها هستند و سر شما را از ضربات حاصل از برخورد با دیوارها، استلاکتیت های آویزان یا برخورد بر اثر سقوط محافظت می کند. این مهم نیست که شما از چه کلاهی، با چه شکل و چه مارکی استفاده می کنید. مهم این است که کلاه شما استانداردهای لازمه (CE , UIAA , UIS) را داشته باشد.

۵-چراغ پیشانی یا منبع نور



بدون شک بازدید ار هر غار، بدون نور امکان پذیر نمی باشد. امروزه غارنوردان برای تامین نور مورد نیاز در غار از روش های مختلفی استفاده می کنند. یکی از این روش ها، استفاده از چراغ های گازی (استیلن) و روش دیگر استفاده از چراغ های الکتریکی است.

هر کدام از این چراغ ها دارای معایب و محاسن خاص خود هستند که با توجه به شرایط موجود و سلیقه غارنورد، انتخاب و مورد استفاده قرار می گیرند.

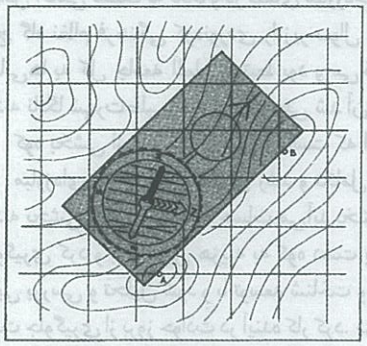
از محاسن چراغ های گازی می توان به شدت نور بالا و عریض بودن نورآن اشاره کرد. همچنین این چراغ ها دارای گرمای مناسبی هستند که می توان از آن در غارهای سرد و در موارد اضطراری از حالت عادی (به صورت مخصوصی که بعدا به آن اشاره خواهیم داشت) استفاده کرد. همچنین گرمای حاصل از آن چراغ ها در اطراف بدن موجب از بین رفتن بخار دهان و بخار بدن شده و دید و عکاسی را بهتر می کند.

اما از معایب آنها این است که حداکثر مدت نوردهی شان برای هر نوبت چهار ساعت است و هر بار باید با کاربید و آب شارژ شوند و کاربید مصرف شده خود می تواند منبع آلودگی برای غار باشد.

اما چراغ های الکتریکی، سبک، کم حجم و تمیز هستند و فقط احتیاج به تعویض باطری دارند. این چراغ ها با توجه به لامپ به کار برده شده می توانند دارای عمر طولانی یا عمر کوتاه باطری و همچنین دارای نور عریض با نور یا عمق بالا باشند. اما از معایب آنها نداشتن گرما برای موارد اضطراری است.

در هر صورت بردن دو عدد منبع نوری جدا برای بازدید از هر غار الزام است.

۶-نوشت افزار ، قطب نما و نقشه غار



مداد، دفترچه یادداشت و یک عدد قطب نما و در صورت داشتن، کروکی یا نقشه غار، از دیگر ضروریات بازدید هر نفر از یک غار است. بدین منظور که برای بازدید از دالان های مختلف می توانید کروکی مسیر طی شده خود و همچنین مشاهدات را درون دفترچه، یادداشت کرده و مسیر حرکت خود را با نقشه تطبیق دهید تا در صورت بروز حادثه یا گم شدن درون دالان های غار بتوانید به کمک کروکی رسم شده خود یا نقشه موجود و یا قطب نما مسیر صحیح را پیدا کنید. امروزه این ابزار جایگزین همان نخ رد زنی سابق شده است که خود نقش مهمی در آلودگی محیط غارها داشتند.

۷-پتوی نجات و چاقو



از دیگر موارد ضروری و لوازم شخصی هر غارنورد پتوی نجات و چاقو است که همیشه وی در هر غار باید همراه داشته باشد. معمولاً این پتوها دو منظوره ساخته شده و شخص را در برابر سرما و گرمامحافظت می کند. این پتوها نایلونی بوده و با مواد بخصوصی روکش شده. سمت نقره ای رنگ برای محافظت از گرما و در سمت دیگر رنگ طلایی برای محافظت از سرما می باشد. معمولاً بهترین مکان برای نگهداری و حمل این پتو، داخل فضای خالی کلاه ایمنی غارنورد است چون می تواند در هر توقف به سرعت از آن استفاده کند. △

ماخذ:

* جزوات و کلاس های آموزشی اردوی بین المللی غارنوردی ایران ۱۳۸۷ -
*کتاب: ALPINE CAVING TECHNIQUES - Gorges marbach Bernard tourte

و اما حادثه نانگاپاربات

شهرام نعمتی*

انسان‌ها همواره سعی می‌کنند با کمترین هزینه به اهداف خود دست یابند اما حوادث موضوعی است که این خواسته را به هم می‌زند و هزینه هایی را به انسان‌ها تحمیل می‌کند. کوه‌نوردی نیز از این قاعده مستثنی نیست. انسان‌ها دوست دارند از زیبایی و شکوه کوه در جهت تامین نیازهای جسمی و روحی خود استفاده کنند و با ایستادن بر روی قله‌ها، در شکوه و عظمت شریک شوند. اما همین خواسته به خصوص در هنگام شهرت‌طلبی افراد و گروه‌ها با قربانی دادن‌های غیرمنطقی همراه می‌شود و برای رسیدن به آن بلندی هزینه‌های سنگینی پرداخت می‌شود. درست است که آلمانی‌ها برای رسیدن به قله نانگا ده‌ها کشته داده‌اند اما آنها در شرایط حداقل آگاهی نسبت به نانگا و در فضای مبارزه‌جویانه دچار حادثه شدند حادثه‌ای که هیچ گاه نظام فرهنگی کوه‌نوردی را زیر سوال نبرد و شهرت‌طلبی حاکم بر گروه آلمانی‌ها به کل جامعه آلمان مرتبط بود و می‌خواستند ملتی سرآمد باشند. اما در حادثه نانگا شهرت‌طلبی، فردی و گروهی شد آن قدر که حادثه آفرید.

کوه بخشی از طبیعت گسترده‌ای است که انسان را به مبارزه فرا می‌خواند.

مبارزه‌ای که هدف نهایی آن رشد و تکامل انسان در تمام عرصه هاست. هر حادثه بخشی از این مبارزه به حساب می‌آید بخشی که با تمام وجود باید از بروز آن جلوگیری کرد و با کمترین هزینه به کوه دست یافت و در صورت رخ دادن باید به خوبی بررسی و تحلیل شود و با توسعه شناخت و ارتقا سطح تصمیم‌ها و اقدامات در جهت جلوگیری از بروز حوادث در آینده کار کرد. در رابطه با حوادث کوه‌نوردی به طور کلی می‌توان به دو رویکرد اشاره کرد.

رویکرد اول: در این رویه افراد سعی می‌کنند با مقصر تراشی، تناقض‌گویی و ایجاد ابهام، استفاده از تکنیک مرور زمان و مواردی از این دست تحلیل واقعی حادثه را بهتر کنند و گره‌ای ناگشوده به گره‌های دیگر اضافه کنند و در صورت اجبار به بررسی موضوع سعی می‌کنند که موضوعات در سطح بماند.

از مهم‌ترین دلایل این افراد برای این نوع برخورد با حوادث می‌توان به گریز از مسئولیت‌پذیری و پاسخ‌گویی، باور به رسیدن به هدف به هر قیمت، مهم بودن هدف و نه کمیت و کیفیت هزینه‌ها، عدم درک ماهیت موضوع و موارد دیگر اشاره کرد.

رویکرد دوم که می‌تواند تامین‌کننده کلیدی‌ترین نیاز کوه‌نوردی در جهت رشد و تکامل به حساب بیاید به ضرورت تحلیل هر حادثه باور عمیق دارد.

امروز ما در این مکان جمع شده‌ایم و امیدوار بودیم تا قدمی در جهت تحلیل این حادثه تاسف‌بار برداریم. هر چند که برخی از افراد بسیار مشتاق هستند که در زمان هر چه سریع‌تر پرونده این حادثه چه در افکار عمومی و چه در جمع کوه‌نوردان بسته شود و با بروز حادثه‌ای دیگر بذر فراموشی در این خصوص پاشیده شود.

اما ویژگی و شرایط این حادثه آن هم در فضای فرهنگی ایران که استخوان‌بندی‌اش بر ایثار و گذشت و همگرایی قرار دارد به گونه‌ای است که بعید است به فراموشی سپرده شود. سامان نعمتی برای قروه و استان کردستان کوه‌نوردی بزرگ است که نقش پیشرو در کلیه برنامه‌های داشته است. اما عظمت کار سامان تنها به خاطر اجرای برنامه‌ها کوه‌نوردی وی در داخل ایران نیست، سامان نعمتی با ماندن در نانگا نقش و جایگاه پیشرو در اصلاح بازنگری در کوه‌نوردی ایران یافته است.

همان گونه که برخی از رشته‌های ورزشی دیگر در یک مقطع زمانی بنا به ضرورت متحمل بازنگری و تغییرات اساسی می‌شوند. برای کوه‌نوردی ایران امروز آن لحظه است. لحظه‌ای که سامان نعمتی و حادثه نانگا به ما نشان می‌دهند. این حادثه در زمینه‌های مختلف چالش بزرگی را ایجاد کرده است که متاسفانه برخی از کارشناسان به هر دلیل به آن توجه ندارند و تنها به این که ایستادن در قله نانگا افتخاری بزرگ است می‌پردازند. در حالی که بازتاب تنها ماندن یک کوه‌نورد ایرانی در ارتفاع ۷۸۰۰ متری آن هم با توجه به شرایط سامان و برنامه اجرا شده در سطح افکار عمومی جهان و داخل ایران تخریب فرهنگی بزرگی است که تا سال‌ها اذهان را به خود مشغول خواهد کرد. بی‌برنامگی و ضعف‌های سرپرستی و عدم پایبندی به اصول منطقی در ارایه اطلاعات صادقانه در جهت شکل‌گیری برداشتی نسبتاً واحد از حادثه آن هم منطبق با واقعیت... از مسایل دیگر این حادثه است که کارشناسان و افراد مرتبط کمتر به آن پرداخته‌اند که این موضوع نشانگر تلاش این افراد جهت مدیریت زمانی این حادثه به سمت فراموش شدن است. غافل از این که با این کار جامعه کوه‌نوردی متضرر اصلی خواهند بود.

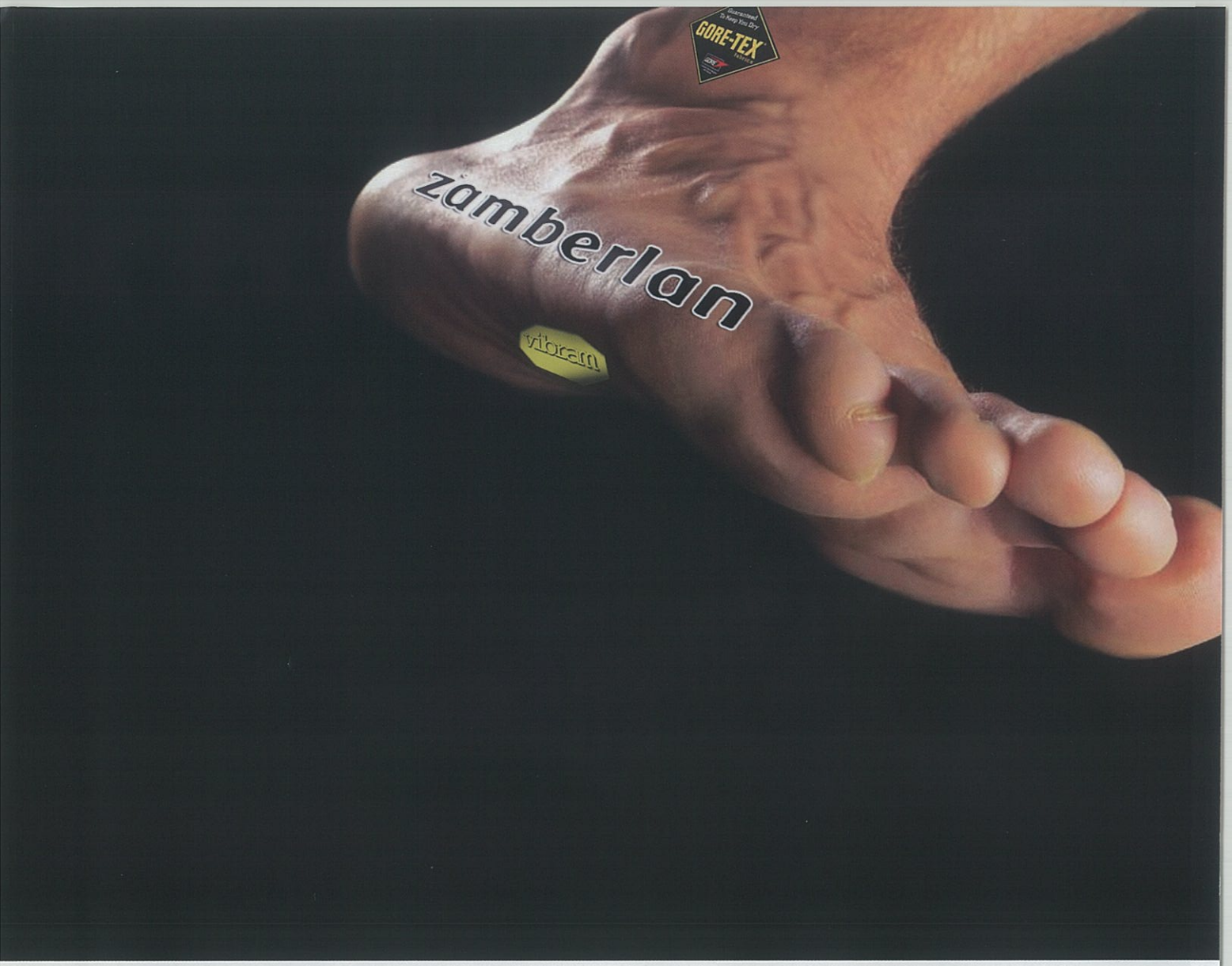
امروز برای همه کوه‌نوردان لحظه‌ای حساس و سرنوشت‌ساز است. همان گونه که در اجتماع نبرد میان فردگرایی و خودپرستی افراطی با هم‌گرایی و همبستگی با افت و خیز ادامه دارد. امروز با حادثه نانگا این نبرد در جامعه کوه‌نوردی وارد مرحله جدید شده است و سامان نعمتی با فدا شدن در این راه جهت و مسیر خروج از گرداب قله‌پرستی و شهرت‌طلبی را که اوج خودپرستی است به ما نشان می‌دهد. تا دیروز اگر گروه قاجر به کوه می‌رفت که تنها از کوه لذت ببرد و با ایستان بر قله‌ها بر خود ببالد بعد از حادثه نانگا هدفی دیگر پیدا کرده است. هدفی که سامان آن را با تمام وجود به همه ما می‌گوید. کوه‌نوردی در هر کوه چه بالای هشت‌هزار متر، چه در یک تپه‌ای در داخل ایران باید در جهت تقویت همبستگی و ایثار انسان‌ها نسبت به هم باشد.

در خاتمه باید بگویم با هر تحلیل و نگاه به موضوع سامان نعمتی این جوان برومند خطه کردستان در اوج بوده و در اوج خواهد ماند. △

* هیات کوه‌نوردی قروه

با نهایت تأسف و تأثر ؛ درگذشت شادروان "مهندس ابوالقاسم نوروزی" از فعالان و پیشکسوتان خدوم و دلسوز عرصه کوه و کوه نوردی و از رؤسای اسبق فدراسیون کوه نوردی را به خانواده محترم ایشان و جامعه کوه نوردی کشور تسلیت عرض می نماییم . روحش شاد ، یادش گرامی باد .

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی





CITY SPORT

آدرس: خیابان استاد مطهری . تقاطع میرزای شیرازی . جنب بانک تجارت .

پلاک ۲۷۶ . فروشگاه بزرگ شهر ورزش

تلفن: ۲۰ - ۸۸ ۹۲۱ ۹۲۱

No 276 . Mirzaye Shirazi Ave . Motahari St . Tehran . Iran . Tel:88 921 921-20

Fax:88 921 922 . www.irancitysport.com . info@irancitysport.com

فـــرنـــام

((پلار فرنام محافظ شما در مقابل سرما))

با محصولات متنوع پلار فرنام در زمستان و ارتفاعات ، صعود مطمئن و کم خطری را برای خود مهیا کنید.

تجربه و فنی بودن محصولات فرنام تضمین کیفیت کالای ماست

تلفن : ۶۶۴۹۱۲۷۳ - ۰۲۱
همراه : ۰۹۱۲۱۸۹۲۵۷۴

www.farnam.net email : info@farnam.net

صعودی مطمئن با GPS

http://www.gps-iran.ir

GPS Etrex H

حساسیت قوی، رنگ زیبا
ثبت نقاط مسیر حرکت به طور اتوماتیک
نمایش سرعت و مسافت باقیمانده
رسم مسیر با تصاویر متحرک
قطبنما و ارتفاع سنج ماهواره ای
نمایش زمان طلوع و غروب خورشید



GPS Etrex Vista HCX

دارای کارت حافظه، نقشه ایران و جهان
گیرندگی بسیار قوی برای کار در
جنگل و دره های عمیق
ضد آب و گرد و غبار
راهبری نقطه به نقطه، پورت USB
ارتفاع سنج بارومتریک
قطبنمای مغناطیسی - ماهواره ای





GPS Etrex Vista CX

گیرندگی قوی، صفحه رنگی
ایجاد مسیر پیشرفته
دارای کلید ۵ کاره
دارای کارت حافظه
قطبنمای مغناطیسی



GPS 60

دقت مکان یابی این سیستم در حد چند متر است که بسته به کیفیت گیرنده تغییر می کند. از GPS می توان در کارهایی چون نقشه برداری و مساحی، پروژه های عمرانی، کوهنوردی، برف نوردی، صحرانوردی، شکار، کایت سواری، سفر در مناطق ناشناخته، اتومبیلرانی، کشتیرانی و قایقرانی، عملیات امداد و نجات هنگام وقوع سیل و زمین لرزه و هر فعالیت دیگر که نیازمند محل یابی باشد، بهره برد.

از مهمترین قابلیت های این دستگاه ثبت دقیق مسیر پیموده شده، نمایشگر ارتفاع، ثبت سرعت لحظه ای، متوسط و عمودی، محاسبه مساحت، قطبنما و ... می باشد.

GPS Etrex Vista

ایجاد مسیر پیشرفته
محاسبه مساحت
حافظه داخلی ۲۴ مگابایت
قطبنمای مغناطیسی
دارای کلید ۵ کاره
ارتفاع سنج بارومتریک



تهران، خیابان طالقانی، نرسیده به تقاطع شهید قرنی، جنب هلال احمر، پلاک ۳۰۷، طبقه سوم، شرکت جی پی اس - ایران

تلفن: ۸۸۹۴۴۵۷۴-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۲۲۵۲۴

فکس: ۸۸۹۱۶۲۳۲

هیمالیا

THE NORTH FACE

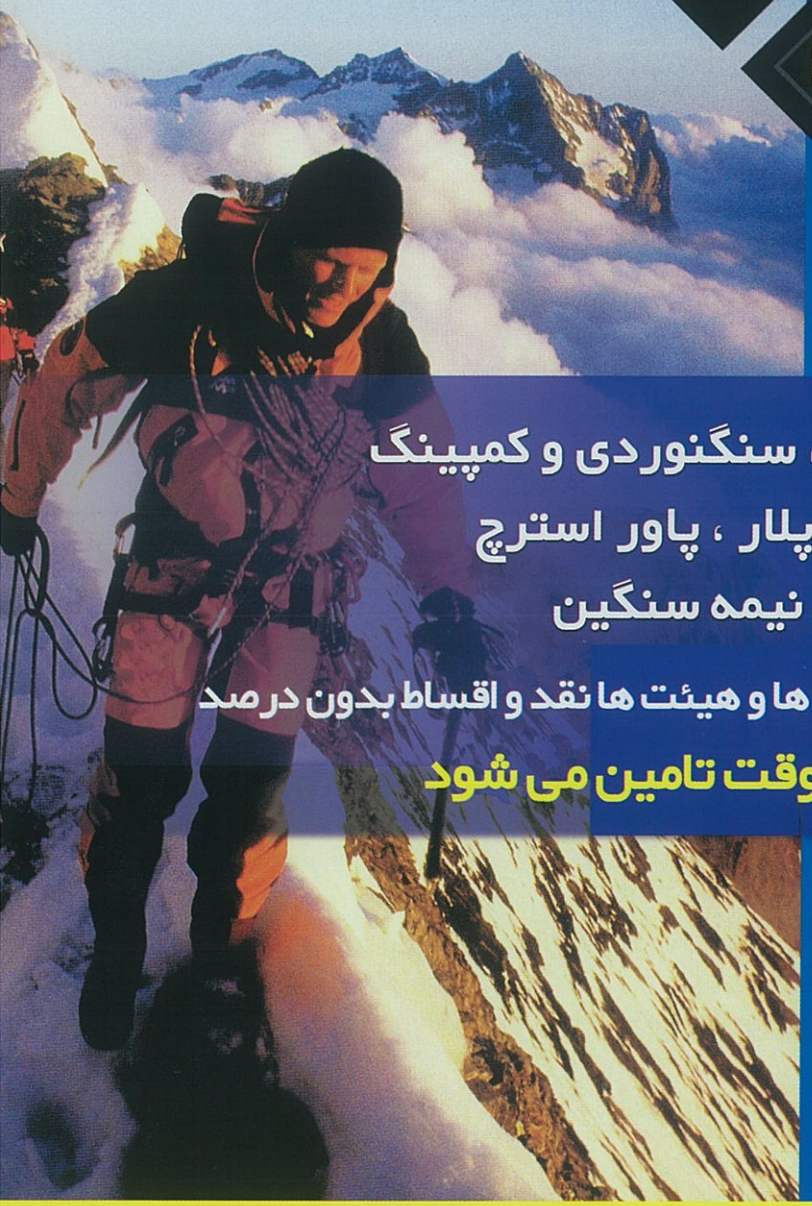
Lowe alpine

MOUNTAIN HARD WEAR

GORE-TEX outwear

HIMALAYA
MOUNTAIN SHOPPING SPORT

فروش فوق العاده
با شرایط ویژه



لوازم تخصصی کوهنوردی ، سنگنوردی و کمپینگ
پوشاک : گورتکس ، پلار ، پاور استرچ
کفش : سنگین و نیمه سنگین

جهت رفاه همنوردان با معرفی نامه گروه ها و هیئت ها نقد و اقساط بدون درصد

سفارشات در اسرع وقت تامین می شود

www.Himaliyashopping.ir
Email:Mehdi.farzalizade@yahoo.com

DESIGN:MOHSEN ASHTARI

آدرس : تهران – فروشگاه و دفتر مرکزی : خیابان ولی عصر، نرسیده به چهارراه امام خمینی (سپه) نبش کوچه عمریه پلاک ۱۲۶۸
تلفن :۶۶ ۴۸ ۲۲۴۳ تلفکس : ۶۶ ۹۵۰ ۵۴۴ همراه : ۰۹۱۲۶۷۲۹۲۲۱ فرضعلی زاده

آدرس : تهران – خیابان ولی عصر ، تقاطع چهارراه امام خمینی (سپه) روبروی پاساژ المپیک شماره ۱۳۴۰ تلفکس :۶۶ ۹۵ ۷۸ ۹۳

شعبه۲ : تهران خیابان دربند ، روبروی تله سی یژ پلاک ۲۱۱ تلفن : ۲۲ ۷۰ ۹۱ ۷۱ (ایام تعطیل)



فروشگاه نایت اسپرت

وارد کننده کلیه لوازم کوهنوردی- سنگنوردی

تلفن: ۶۶۴۸۷۹۳۷ - ۶۶۴۶۴۰۷۵ تلفکس: ۶۶۴۹۶۹۱۰

۰۹۱۲-۲۰۸۷۶۹۹ / ۰۹۱۲-۳۸۴۴۶۲۰

فروشگاه شماره ۱: لوازم تخصصی سنگنوردی- یخ نوردی و کوه نوردی- خیابان ولیعصر بالاتر از میدان منیریه- نرسیده به چهارراه سپه- پاساژ المپیک- طبقه همکف- پلاک ۲۵

Knight Sport

فروشگاه شماره ۲: وارد کننده وتولیدی کننده لوازم کوهنوردی

آدرس: خیابان ولعیصر- بالاتر از میدان منیریه - نرسیده به چهارراه سپه- نبش پاساژ المپیک-شماره ۱۴۵۷



Tiger 10 mm

Tiger 10mm طناب

جهت صعود های ورزشی

مدل Tiger با قطر 10mm آغازی بسیار مناسب برای استفاده از طنابهایی با قطرکوچکتر می باشد. این طناب خوش دست بوده و برای استفاده با تمامی ابزارهای حمایت دارای قفل خودکار سازگار می باشد.

GROUPE ESPRIT LIBRE Photo: S. Biz

خدمات
دارای شماره شناسایی انحصاری جهت استفاده از سرویس ردگیری طنابهای BEAL
beal-services.info

دوام
دارای محافظ پوششی DRY COVER
dry-cover.info

ایمنی BEAL LAB
کارانتی نیروی ضربه کم و مهار تعداد سقوط های متوالی با توجه به تست های انجام شده
beal-lab.com

توصیه ★★★★★
طناب های توصیه شده توسط تیم BEAL پس از انجام تست های ویژه کاربری
beal-advice.info

BEAL THE ORIGINAL COMPANY
beal-planet.com

9,1	9,4	9,7	10	10,2	10,5	8,1	8,6
Joker	Stinger	Booster	Tiger	Flyer	Top Gun	Ice Line	Cobra



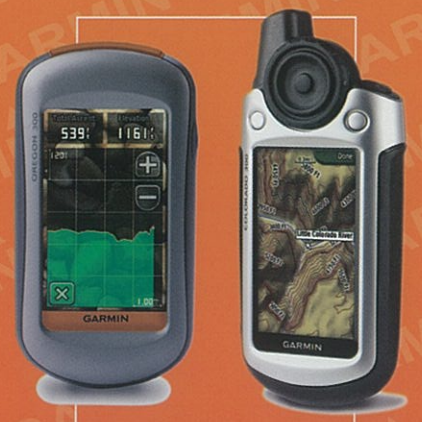
ره‌نگار
RahNegar

شرکت ره نگار
(سهامی خاص)

GARMIN

www.rahnegar.com
info@rahnegar.com





Seeb-e-abi : designers 44253819

اولین و بزرگترین ارائه دهنده سیستم های تعیین موقعیت (GPS)

نماینده انحصاری Garmin آمریکا در ایران

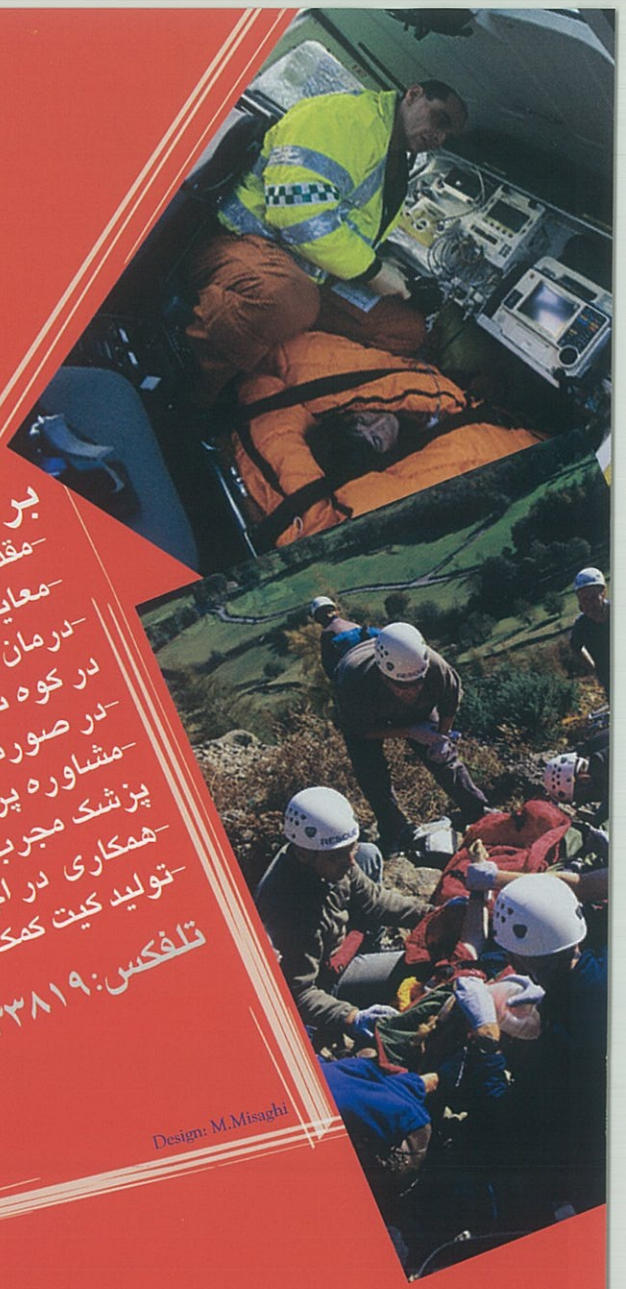
تهران، ابتدای خیابان مطهری ،
خیابان سربداران‌پلاک ۱۴
تلفن : ۸۸۹۲۳۶۵۵ (۱۰خط)
دورنگار: ۸۸۹۲۳۶۵۶

IranMountainMedicine

انجمن پزشکی کوهستان ایران

(موسسه علمی پزشکی کوهستان ایرانیان)

شماره ثبت: ۲۲۷۰۹



برگزارکننده دوره های آموزشی پزشکی کوهستان:

-مقدماتی، متوسطه، پیشرفته، اکسپدیشن(هیمالیا نوردی) ، سنگ نوردی

-معاینات دوره ای کوه نوردان و تشکیل پرونده پزشکی اعضاء تیم های اکسپدیشن

-درمان و مشاوره بیماری های ارتفاع، سرمازدگی، بیماری های خاص در کوه نوردی مانند دیابت، قلبی، صرع و ...

-در صورت نیاز بستری نمودن در مراکز تخصصی درمانی

-مشاوره پزشکی تیم های اکسپدیشن، بیمه، حوادث، لوازم و داروهای همراه، پزشک مجرب تیم، پرونده پزشکی اعضای تیم

-همکاری در اجرای پروژه های تحقیقاتی و پژوهشی

-تولید کیت کمک های اولیه تخصصی کوه نورد، امدادگر، پزشک تیم و پناهگاه ها

تلفکس: ۲۲۶۳۳۸۱۹-۰۲۱

www.iranmountainmedicine.com

www.imma.ir

Design: M.Misaghi

دوره آموزشی پزشکی هیمالیانوردی

کد دوره: EMC

مدت دوره: دو روز (۱۵ ساعت)

ردیف	مبحث	مدت(ساعت)
۱	بیماری ارتفاع و ارتفاع زدگی	۱/۵
۲	سرمازدگی در ارتفاعات بالا	۱
۳	هیپوترمی	۱
۴	نورزدگی و برف کوری	۱
۵	بهداشت سفر و واکسیناسیون	۱
۶	اهمیت تغذیه و آب در هیمالیانوردی	۲
۷	کیت کمک های اولیه تیم و داروهای لازم	۲
۸	کمک های اولیه در حوادث و برخورد با حادثه	۲
۹	استفاده از گاموبگ	۱
۱۰	استفاده از اکسیژن در ارتفاع	۱
۱۱	اهمیت معاینات پزشکی اعضای تیم	۰/۵
۱۲	شرح وظایف سرپرست و پزشک تیم در برنامه های هیمالیا نوردی	۲

با توجه به توسعه روزافزون ورزش هیمالیانوردی و صعودهای بلند در چندسال اخیر و رخداد حوادث ناگوار، به ویژه در سال جاری، در زمینه بیماری های ارتفاع، ایران(موسسه علمی پزشکی کوهستان انجمن پزشکی کوهستان ایرانیان) بر اساس استانداردهای کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی اقدام به تدوین دوره تخصصی آموزشی در زمینه تیم های اکسپدیشن نموده است. مدرسین دوره از اعضای کمیسون پزشکی اتحادیه جهانی کوه نوردی و متخصصان ارتفاع و پزشکان تیم های‌هیمالیانوردی بوده و در این راه تجربه های ارزشمند خویش را در اختیار همنوردان عزیز می دهند تا صعودی ایمن، سالم و مطمئن داشته باشید.

زندگی صحنه یکتای غزل خوانی ماست
هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته به جاست
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد

متولد ۱۲۹۸ در تهران - سال ۱۳۲۴ شروع فعالیت کوه نوردی و در سال ۱۳۲۸ با عنوان دبیر فدراسیون وارد یک تشکیلات رسمی گردیدند که تا سال ۱۳۵۷ با عناوین دبیر - معاون - نایب رئیس - قائم مقام و ریاست فدراسیون بیش از یک ربع قرن را در کارنامه فعالیت های تشکیلاتی خود ثبت کردند.
او سال ها مدیریت عامل شرکت تله کابین توچال و تله سی یژ دربند و شرکت خدماتی ورزشی کوهیاران را به عهده داشت.

درگذشت خدمتگزار صدیق کوه‌نوردان شادروان مهندس ابوالقاسم نوروزی را به جامعه کوه‌نوردی تسلیت می گوییم

فصلنامه کوه

یک شاخه گل که ورا لاله نام بود
تنها به روی صخره سر سخت کوهسار
آنجا که جز وجود خدا آشکار نیست
آنجا که جز نسیم فرحبخش صبحگاه
با بلبلان عاشق و پروانه های مست
کس را نبود قدرت تسخیر آن دیار

از لابلای سنگ سیه همچو مهوشان
خود را برون کشیده چنان عاشقان مست
هر دم نسیم آن گل خمیده راز خشم
خم می نمود سوی بن خار کوچکی
وان خار از حسد بتن لاله ظریف
می برد همچو عقرب جراره تیغ خویش

گل همچو جام شکست و بزیر ریخت
در دست باد فتاد آن شکسته هاش

قطعه‌ای از شعر تولد و مرگ گل لاله
سروده رسول عارف

رسول عارف پس از ۱۲ سال بیماری به دیار باقی شتافت.
به کوه‌نوردان شیراز و خانواده‌اش تسلیت می گوییم.
فصلنامه کوه



اسکی

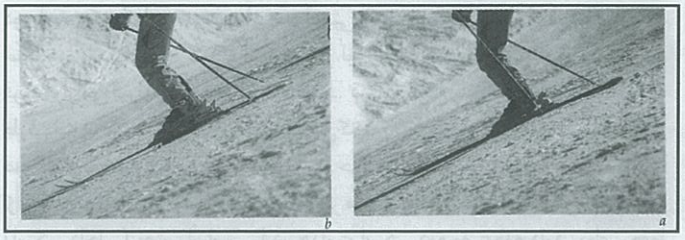
قسمت سوم

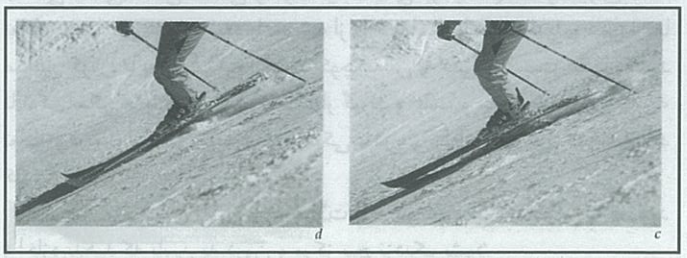
تهیه: شهریار بیگی
www.beygi.net
beygi@home.se

به ضعف‌های خود در اسکی پی ببرید. این ضعف‌ها را برای خود مشخص کنید و با استفاده از روش و تمرین‌های صحیح و موثر یک بار برای همیشه، این ضعف‌ها را به مهارت در اسکی تبدیل نمایید. در زیر به طور خلاصه به طرح چند مورد (به صورت پرسش و پاسخ) می‌پردازیم. این موارد، ضعف‌ها و مهارت هایی را در بر خواهد داشت که بیشتر در نزد اسکی‌بازان دیده می‌شود. تنها فن صحیح و تمرین ما را به مهارت در اسکی خواهد رساند. برای اسکی‌باز ماهر شدن هیچ راه میانبری وجود ندارد. فن صحیح و علمی اسکی و تمرین بیشتر تنها راه رسیدن به این مهم است. پس با یک برنامه ریزی صحیح و با صبر و پشتکار به این فن دست یابید.

پرسش ششم: اسکی‌باز معمولاً موازی اسکی می‌کند اما در شیب‌های تندتر و سخت و یخ‌زده اسکی‌ها به اندازه کافی بر روی لبه‌ها باقی نمی‌مانند و اسکی‌ها از هدایت لبه‌ای (برنده) به هدایت بدون لبه (سرنده) تبدیل می‌شوند. اسکی‌باز مایل است که در همه حال بتواند لبه‌های اسکی‌ها را با برف درگیر کند و هدایت برنده بهتری داشته باشد.

پاسخ: دو تمرین برای مهارت پیدا کردن این اسکی‌باز لازم است که تمرین اول «حرکت فانتوم با شروع از خط فرود» می‌تواند به اسکی‌باز کمک کند که اسکی دره را کاملاً به روی لبه ببرد و با برف درگیر نماید. بی‌آن که از پهلو لیز بخورد یا مجبور به چرخاندن آن اسکی باشیم. زمانی که یاد گرفتید اسکی دره را کاملاً با برف به واسطه حرکت اسکی سبک‌شده درگیر نمایید آن وقت عمل هدایت برنده (لبه‌ای) را به خوبی و به شکل کامل آن انجام داده‌اید.





اهمیت این تمرین در این است که به اسکی‌باز یاد می‌دهد که چگونه اسکی سبک شده با حرکت صحیح، اسکی دره را به صورت لبه‌ای (هدایت برنده) با برف درگیر می‌سازد. بسیاری از اسکی‌بازان برای انجام این کار به اشتباه مایلند که اسکی دره را برای انجام پیچ به کار گیرند که این تلاش اثر منفی دارد و برعکس میل و خواسته اسکی‌باز، نوک اسکی دره را به داخل می‌چرخاند و عقب اسکی را خارج و در نتیجه اسکی‌ها از زیر اسکی باز سُر می‌خورند و به اصطلاح فرار می‌کنند، به مانند همه تمرین‌های گذشته، در این تمرین هم به این مسئله توجه کنید که در همه حال اسکی دره را غیرفعال نگاه دارید و وظیفه حفظ وزن و تعادل خود را به آن بسپارید و تنها به وسیله سبک کردن اسکی کوه و متمایل کردن آن به طرف لبه انگشت کوچک هر دو اسکی را به شکل هدایت برنده (لبه‌ای) به سوی مسیر مشترک در پیچ هدایت کنید. توجه کنید که اسکی دره را نچرخانید، به آن فشار نیاورید یا هدایت نکنید. این کارها باعث می‌شود که حفظ تعادل و هماهنگی در ترتیب پیچ زدن را از دست بدهید. هروقت توانستید حداقل ده پیچ به شیوه بالا به انجام برسانید بی آنکه هماهنگی و حفظ تعادل خود را از دست بدهید آن وقت به سراغ پیست دشوارتر و پرشیب‌تر بروید و تمرین را ادامه بدهید.

توجه کنید که با پرشیب‌شدن پیست باید اسکی سبک شده بیشتر به طرف لبه انگشت کوچک متمایل شود، تا این عمل لبه شست بزرگ پای اسکی دره را بیشتر با برف درگیر کند و در نتیجه هدایت و سرعت اسکی‌ها را بیشتر تحت کنترل درآورد. سبک کردن و جابه‌جایی پاها و عوض کردن نقش و عملکرد آنها از اسکی سبک‌شده به اسکی دره و و همین‌طور برعکس باید به سرعت و به صورت موثر با هماهنگی لازم انجام شود.

تمرین دوم: تمرین «حرکت پیچ فانتوم همراه با خم و جمع کردن زانوی پای اسکی کوه» می‌تواند به اسکی‌باز کمک کند که به هدایت برنده (لبه‌ای) برسد و بتواند این هدایت برنده را در تمام طول پیچ در هر نوع برف و شیب به انجام برساند. لازم است که حرکت فانتوم را با خم کردن یا جمع کردن زانو و بردن آن

به طرف سینه همراه کنید. این عمل زاویه لبه‌ای اسکی‌ها را افزایش می‌دهد و به همین دلیل به کمال هدایت برنده می‌رسید.

وقتی که توانستید این تمرین را به درستی و به طور کامل به انجام برسانید هدایت برنده را به خوبی در هر جایی می‌توانید به اجرا درآورید. صرف نظر از نوع برف و زاویه شیب با استواری تمام بر روی اسکی‌ها به صورت برنده و لبه‌ای اسکی خواهید کرد. اسکی در شرایط پیشرفته با شیب و سرعت زیاد، زاویه لبه‌ای بیشتری را از اسکی دره درخواست می‌کند. اگر اسکی دره به صورت کامل لبه داده نشده باشد اسکی از زیر پا و بدنتان از پهلو سُر خواهد خورد و به اصطلاح از زیر بدن فرار خواهد کرد.

اگر برای جلوگیری از این سرخوردن و اجتناب از آن تنها اسکی دره را مورد توجه قرار دهید و شست بزرگ پای این اسکی را لبه بیشتری بدهید یا اسکی را به وسیله بردن زانوی پای دره به طرف داخل به سوی مسیر پیچ هدایت کنید، نمی‌توانید به خواسته خود برسید. اگر شما با این روش اشتباه بخواهید اسکی دره را به روی لبه ببرید تا به هدایت برنده دست یابید. این حرکات ران و زانوی شما را بیشتر به زیر باسن شما در امتداد یک خط عمودی خواهد کشید تا اینکه اسکی دره در طرفین بدن، هدایت برنده را موجب شوند و باسن و بالاتنه را به صورتی واقع در خط افقی به سمت درون و مرکز پیچ بکشانند. هدایت برنده (هدایت اسکی توسط لبه‌های اسکی) در اسکی‌های مدرن امروزی بسیار قوی‌تر و مطمئن‌تر خواهد بود اگر اسکی دره بر جای خود در موقعیتی که لبه اسکی بر روی برف و پیست درگیر است باقی بماند و باسن به واسطه خم و جمع کردن زانوی پای سبک شده، پای کوه (پای داخلی) و جمع کردن آن همراه با بردن آن به طرف سینه و متمایل کردن به طرف لبه انگشت کوچک به مرکز و درون پیچ متمایل شود.

این روش جدید که در اینجا به صورت تمرین آورده می‌شود با روش قدیمی اسکی (یعنی به دورن مرکز پیچ بردن زانوی اسکی دره و فشار آوردن به شست پای اسکی دره برای هدایت صحیح اسکی دره بسیار متفاوت است.)

اما چگونه می‌توانیم اسکی دره را بیشتر و کامل‌تر بر روی لبه ببریم؟

«حرکت فانتوم همراه با کوتاه (خم و جمع) کردن زانو پای کوه» است. با انجام حرکت فانتوم یعنی سبک کردن اسکی کوه (اسکی داخلی) و متمایل کردن آن بر روی لبه انگشت کوچک است که اگر با خم کردن، جمع کردن و کشیدن زانوی همان پا به طرف سینه اسکی‌باز همراه شود به ناچار باسن اسکی‌باز را به



درون و مرکز پیچ می‌اندازد و حرکت باسن و بالاتنه به صورتی واقع در خط افقی به سمت داخل و مرکز پیچ کامل می‌شود. در زمانی که باسن به درون و مرکز پیچ متمایل می‌شود اسکی دره با زاویه بیشتری بر روی لبه شست بزرگ خواهد رفت و در نتیجه بدون فشار بر اسکی دره، هر دو اسکی را به صورتی واقع در خط افقی در بیرون و کنار بدن مستقر و بر روی لبه کامل شست پای اسکی دره و لبه انگشت کوچک اسکی داخلی قرار خواهد داد. این عمل به بالاترین و کامل‌ترین حد ممکن هدایت برنده (لبه‌ای) را ایجاد خواهد کرد. برای رسیدن به این کمال نباید بر روی پای دره پای خارجی تلاش کرد. تنها از روش فانتوم که در بالا آمده است استفاده کنید و با سبک کردن اسکی کوه و متمایل کردن آن به طرف لبه انگشت کوچک پا، اسکی دره را بر روی لبه شست بزرگ ببرید و در نتیجه هدایت برنده (لبه‌ای) را در هر دو اسکی به وجود آورید.

به غیر از روش فانتوم همراه با کوتاه کردن پای سبک شده اگر بخواهید با روش قدیمی اسکی بر روی پای دره و حرکت فعال اسکی دره (خارجی) باعث بردن آن اسکی بر روی لبه شست پا شوید به اشکال برخواهید خورد. گردش استخوان ران اسکی دره به طرف داخل همراه با حرکت زانوی همان پا، ران، زانو و پای همان طرف (یعنی طرف دره را) به زیر بدن خواهد کشید. این مهم در اثر حرکت فعال اسکی دره باعث ترمز و کندی حرکت شده، بالاتنه را بر روی پاها و بالای اسکی‌ها می‌آورد به جای این که طبق خواست اسکی باز و قوانین طبیعی و مکانیکی پیچ زدن بالاتنه و باسن را به مرکز و درون پیچ نزدیک کند و اسکی‌ها را در خارج بدن متمرکز سازد. حرکت اشتباه باعث می‌شود که بالاتنه و باسن را به جای نزدیک کردن به مرکز و داخل پیچ به بیرون متمایل نماید و پاها و در نتیجه اسکی‌ها در زیر باسن در یک خط افقی قرار گیرند و باسن و بالاتنه از صورتی واقع در خط افقی خارج شده و در نتیجه اسکی‌ها بر روی لبه خود با برف درگیر نشوند که در این صورت اسکی‌ها از لبه خارج شده و از کنار سُر خواهند خورد و کل حرکت صحیح (فانتوم) را بر هم خواهند زد.

توجه کنید که برای تمرین از یک شیب متوسط آغاز کنید. با سبک کردن یک پا، آن پا را به طرف لبه انگشت کوچک متمایل نمایید، همزمان با این حرکت، زانوی آن پا را جمع و به طرف سینه خود بکشید تا به این وسیله لبه انگشت کوچک آن پا را بیشتر با برف درگیر کنید. پای سبک شده باید کوتاه‌تر از پای دره باشد. وزن و تعادل بر روی پای سبک شده کمتر و بر روی پای دیگر یعنی پای دره بیشتر است. در پایان حرکت پیچ زدن نقش این دوپا به گونه‌ای‌که در قبل گفته شد با یکدیگر جابه‌جا خواهد شد و به این صورت شروع پیچ بعدی آغاز می‌شود. وقتی که پای کوه را سبک و از لبه خارج می‌کنید، بدن و به خصوص بالاتنه به واسطه اینرسی حرکتی به سوی جهت پیچ بعدی طی مسیر خواهد کرد و ادامه مسیر خواهد داد که در این موقع پای سبک شده را باز می‌کنید که طول هر دو پا به یک اندازه شوند و این موقعیتی است که به اصطلاح می‌گوییم که اسکی‌ها را سبک می‌کنید و اسکی‌ها از لبه آزاد می‌شوند و سر اسکی‌ها در خط فرود قرار می‌گیرند و ادامه مسیر می‌دهند. در این موقع پای سبک شده جدید را به طرف لبه انگشت کوچک آن متمایل می‌کنید که وارد پیچ بعدی شوید و به همین صورت و به طور متناوب و به نوبت این حرکت را ادامه می‌دهید و وظایف پاها را از اسکی کوه به اسکی دره و بالعکس تغییر می‌دهید. مثل همیشه اسکی سبک‌شده (اسکی داخلی) نقش اساسی را در هدایت اسکی دره به عهده دارد. برای حفظ تعادل بهتر اسکی سبک شده را همیشه از طرف پاشنه پا سبک کنید و همزمان با متمایل کردن پا به طرف لبه انگشت کوچک، آن را کمی به سمت عقب بکشید تا نوک اسکی‌ها با هم در یک خط قرار گیرند و عقب و جلو نباشند. این کار به تعادل و درست ایستادن شما بر روی اسکی‌ها در طی طول مسیر پیچ کمک خواهد کرد.

قسمت میانی بدن را آرام و با عضلات راحت و بدون حرکت اضافی نگاه دارید و اجازه بدهید که باسن به درون و مرکز پیچ نزدیک بشود.

به یاد داشته باشید، افتادن بالاتنه و باسن به درون و مرکز پیچ باعث می‌شود که اسکی دره بر روی لبه شست پا برود و هدایت کامل برنده در هر دو اسکی به وقوع بپیوندد. استفاده صحیح از دست‌ها و چوب‌دست‌ها و قراردادن بازو در جای درست توانایی شما را در حفظ تعادل و هدایت برنده، کمک بهتری خواهد بود.

از عضلات باسن و ران پا برای بالا کشیدن و جمع کردن زانوی پای سبک شده به طرف سینه خود استفاده کنید این حرکت تاثیری درست به مانند بریدن یک پایه از یک میز دارد. با بریدن یک پایه از یک میز گوشه طرف پایه برنده شده میز در همان جهت متمایل می‌شود. (یک‌ور می‌شود)

بدن اسکی‌باز هم به همین صورت از همین حالت با کمک اینرسی حرکتی سود می‌جوید. پای سبک شده را با بردن زانو به طرف سینه کوتاه‌تر از پای دیگر - پای دره که بلند و استوار ایستاده است - می‌کنیم و در نتیجه باسن و بالاتنه (درست به مانند گوشه میز طرف پایه بریده شده) به درون و سوی مرکز پیچ می‌افتد و به اندازه کافی به اصطلاح روی خواب پیچ مایل می‌شوید. مانند موتورسواران مسابقات قهرمانی موتورسواری که با بالاتنه خود به طرف مرکز و درون پیچ مایل می‌شوند. وقتی که برای دفعات اولیه این حالت را تجربه می‌کنید اسکی کوه را کمی از برف بلند کنید و لبه شست پای اسکی سمت کوه را به ساق داخلی کفش پای اسکی دره برسانید. تصور کنید که لبه شست پای بزرگ اسکی کوه مانند چاقو به نرمی قسمت داخلی ساق پای اسکی دره را می‌خراشد یا پوست می‌کند. با انجام این عمل، حرکت متمایل شدن اسکی کوه به طرف لبه انگشت پا به خوبی و کامل انجام می‌شود و با برف درگیر می‌شود. در این موقع اسکی سبک شده را به طرف عقب ببرید که نوک هر دو اسکی در خطی برابر قرار گیرند و عقب و جلو نباشند.

وقتی زانوی اسکی پای کوه را به طرف سینه جمع می‌کنید این اسکی روی لبه انگشت کوچک بیشتر کج می‌شود از این حالت متمایل شدن بیشتر استفاده کنید.

این حرکت باعث می‌شود که اسکی دره بیشتر روی لبه شست بزرگ پا برود و باسن و بالاتنه بیشتر به درون و مرکز پیچ، نزدیک شوند، همان‌طور که در بالا ذکر شد، دقیقاً به مانند بالاتنه موتورسواران مسابقه‌ای که بر روی پیچ به طرف مرکز و داخل آن مایل می‌شوند. اگر تا به حال در اسکی تا این حد باسن و بالاتنه خود را به داخل و مرکز پیچ نزدیک نکرده‌اید این تجربه ممکن است در آغاز شما را دچار تشویش کند و دستپاچه شوید و از هماهنگی لازم خارج شوید. اما مطمئن باشید با تمرین‌های بالا به هر دو طرف (چپ و راست) مهارت لازم را پیدا خواهید کرد.

مدتی طول می‌کشد تا بتوانید به لبه‌های اسکی‌های خود اعتماد کنید و بگذارید که لبه‌های اسکی به واسطه درگیری لبه‌ای (هدایت برنده) به خوبی شما را تا آخر پیچ و رساندن به پیچ بعدی هدایت کنند. در هر حال بالاتنه و قسمت میانی بدن را بی‌حرکت و آرام نگه دارید. عضلات بدن را آزاد بگذارید که به دنبال عضلات پاها، بهترین توانایی را در انجام حرکت از خود نشان دهند.

توجه کنید که سبک کردن پا و متمایل کردن آن به طرف انگشت کوچک پا زمانی به پیچیدن و عمل پیچ زدن کمک می‌کند که لبه انگشت کوچک همان پا به خوبی با برف درگیر شده باشد.

اگر موفق به این کار نشوید، باسن و بالاتنه به خوبی به سمت داخل و مرکز پیچ نزدیک نمی‌شوند و در نتیجه اسکی دره هم به طور کامل بر روی لبه شست پا نمی‌رود و عمل «هدایت بُرنده» به صورت کامل به انجام نمی‌رسد. توجه کنید، با نزدیک شدن و بردن باسن و بالاتنه به طرف مرکز پیچ، اسکی‌دره بر روی لبه شست پا می‌رود و هدایت بُرنده در هر دو اسکی با یکدیگر به انجام می‌رسند.

با صبر و حوصله تمرین کنید، اگر به اندازه کافی و با دقت تمرین کنید مطمئن باشید که پیست‌های پرشیب و یخ‌زده را به راحتی با استفاده از هدایت بُرنده (لبه‌ای) اسکی خواهید کرد و در همه حال از اسکی با صرف انرژی کمتر و لذت بیشتر بهره خواهید برد. △

حادثه تاسف بار سقوط دوست و همکار عزیزمان زنده یاد آقای دکتر سعید بهاءلو هوره فاتح قله ۷۱۳۴ متری تیلیچوپیک در هیمالیای نپال و عضو هیات موسس انجمن پزشکی کوهستان ایران (موسسه علمی پزشکی کوهستان ایرانیان) موجی از غم و اندوه به بار آورد. فقدان پزشکی فعال و کوه نوردی مسئولیت پذیر ضایعه بزرگی بر پیکره جامعه کوه نوردی کشور به وجود آورد که به راحتی قابل جبران نخواهد بود. فقدان سعید عزیز را از صمیم قلب به خانواده محترم خصوصا همسر گرامی ایشان تسلیت عرض نموده و از درگاه الهی آرزوی صبر و شکیبایی و بقای عمر بازماندگان را مسئلت می نمایم.

دکتر حمید مساعدیان

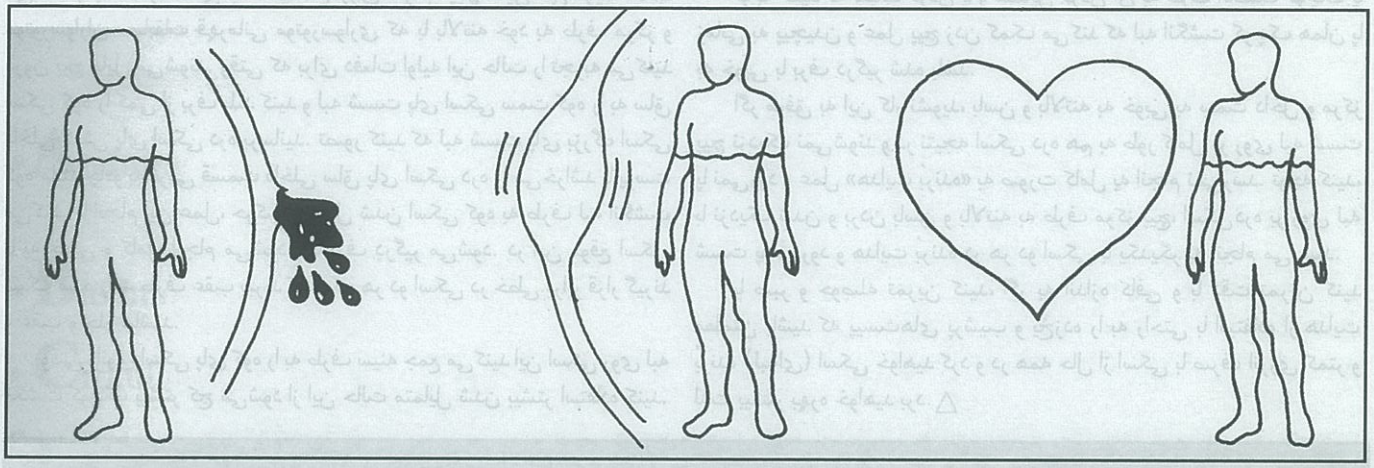
کمک‌های اولیه پزشکی برای کوه نوردان و اسکی بازان کوهستان

قسمت سوم

www.beygi.net - beygi@home.se
شهریار بیگی

شوک - اختلال در گردش خون، افت فشار خون

افت فشارخون و اختلال در گردش آن مطلبی است که جان مجروح را به خطر می‌اندازد. به دلایل زیر به وقوع می‌پیوندد.



قلب به هر علتی ناتوان از ادامه ضربان کامل خود است قلب به وظیفه خود به صورت کامل عمل نمی‌کند

رگ خونی گشاد می‌شود این مهم به دلیل درد، ترس یا عکس‌المعل مبتنی بر آلرژی به چیزی صورت می‌گیرد.

میزان مشخص خون کم می‌شود این مهم به دلیل خونریزی داخلی یا خونریزی خارجی اتفاق می‌افتد. کمبود آب در بدن هم موجب آن می‌گردد که در صدمه دیدن ناشی از آتش‌سوزی، استفراغ یا اسهال پیوسته صورت می‌گیرد.

علایم شناسایی: اضطراب در مجروح، رنگ پریدگی، دارای عرق سرد. مجروح تنفس سریع اما ضعیف دارد (بیش از ۱۰۰ نبض در دقیقه) مجروح تشنه است همچنین می‌تواند بیهوش شود. مجروح را گرم نگه دارید و آرامش را در او و پیرامونش به وجود بیاورید.

چاره و اقدام: از حضور کامل جریان تنفس مطمئن باشید. راه های مجرای تنفسی را باز نگه دارید. جلوی خون ریزی را بگیرید. پاها را در محلی بالاتر از محل بدن نگه دارید. مجروح را گرم نگه دارید و آرامش را در او و پیرامونش به وجود آورید.

توجه: در حمل مجروح همواره پای او را در محلی بالاتر از بدن نگاه دارید پیوسته از حال مجروح در حین انتقال او به بیمارستان مطلع شوید.
در زیر مجروح درموقع حمل از پتو و لایه گرم استفاده کنید. روی او نیز باید با پتوی گرم پوشیده شود.

توجه:
در موارد مختلف شوک درجات مختلف پیدا می‌کند. در مورد این که در کدام حالت، صدمات یا حوادث میزان شوک بیشتر از موارد دیگر است پرسش است که با پزشک برای رسیدن به جواب کامل مشورت کنید.

چاره و عکس العمل سریع در محل حادثه

محیط و محل حادثه را به سرعت از نظر بگذرانید. چه اتفاقی افتاده است؟ چند نفر زخمی شده‌اند؟ آیا مجروح و مجروحین از ناحیه کمر و ستون فقرات صدمه دیده‌اند؟ آیا عللی به غیر از علت مستقیم در به وجود آوردن حادثه در آن هنگام جان مجروح را تهدید می‌کند.

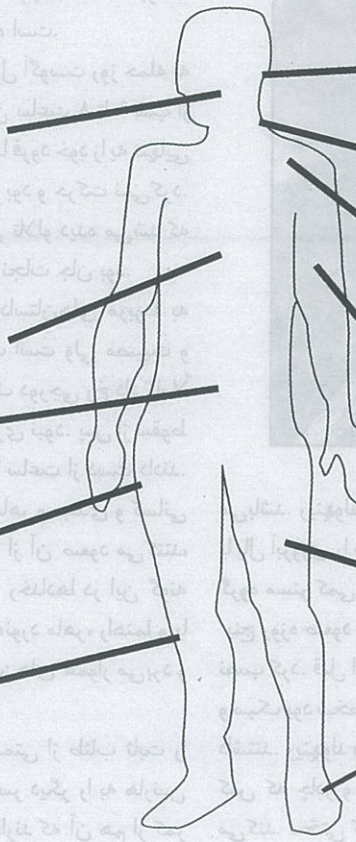
تنفس: مجرای تنفس را باز کنید در اثر نیاز به مجروح تنفس مصنوعی بدهید

خونریزی: خونریزی را بند بیاورید

فشار خون و گردش خون: کمک کنید که به حال طبیعی نزدیک شود و بازگردد قبل از هر کار دیگر، سه مورد بالا توسط امدادگر باید انجام شود. اگر حادثه در پیست اسکی اتفاق افتاده است در محل دید اسکی‌بازان قرار بگیرد و با ضربدر کردن اسکی‌ها در بالای سر کمی بالاتر از محل استقرار شما در پیست، به دیگران هشدار می‌دهید. اگر در کوه‌نوردی حادثه اتفاق افتاده است در صورت بی‌خطر بودن مجروح را از محل خطر مانند ریزش سنگ و یخ و بهمن به محلی امن‌تر انتقال دهید.

معاینه مجروح از سرتاپا

دو زانو در کنار مجروح بنشینید. تنفس و نبض و رنگ چهره مجروح را امتحان نمایید و از آن آگاه شوید بپرسید حادثه چگونه به وقوع پیوسته است. آیا مجروح درد دارد. نخست بگذارید که مجروح خود محل‌های پردرد را به شما نشان دهد.



سر: خونریزی دارد؟ به چشم می‌آید؟ آیا مجروح هوشیار است و به یاد می‌آورد؟ درد دارد؟

صورت: با دهان بسته فک و آرواره آیا در شکل طبیعی است؟ آیا دهان و دندان زخمی شده‌اند و خونریزی دارد؟

گردن: درد دارد؟

استخوان ترقوه و شانه درد دارد؟ مفصل شانه در اثر حرکت درد می‌کند؟

قفسه سینه: آیا درد دارد؟ آیا تنفس برای مجروح سخت است؟ با احتیاط معاینه کنید آیا دردآور است؟

بازو: درد دارد؟ حرکت نمی‌کند؟ از شانه تا انگشتان آیا حس درد دارد

پشت و ستون مهره‌ها: آیا درد دارد؟

ران: درد دارد؟ از شکل طبیعی خارج شده است؟ خونریزی مشاهده می‌شود؟

لگن خاصره و اطراف باسن: آیا درد دارد؟

پا: درد دارد؟ از شکل طبیعی خارج شده است؟ خونریزی مشاهده می‌شود؟

زانو: آیا درد دارد؟ آیا زانو قفل می‌کند؟ آیا زانو از حرکت بازایستاده است؟

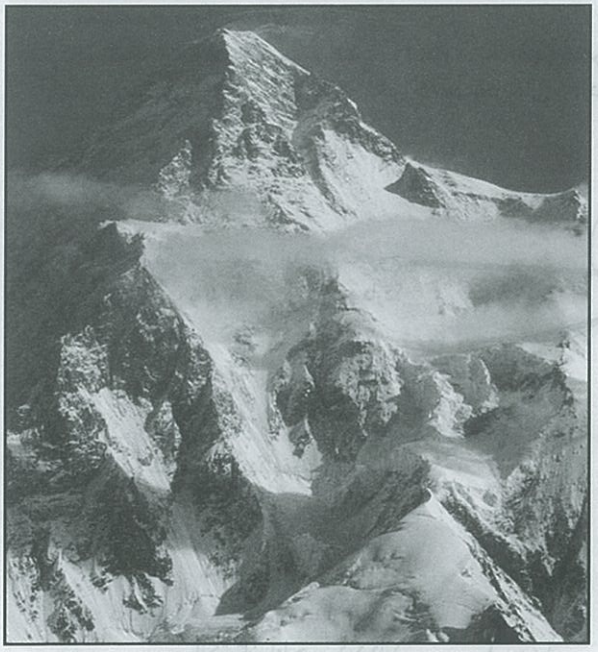
در صورت احساس کردن این که صدمه در ناحیه گردن و ستون مهره‌هاست از حرکت مجروح بپرهیزید و از سلامت عصب‌های ارتباطی آن و حرکت در دست‌ها و پاها مطلع و مطمئن گردید. △

ماجرای غم‌انگیز K2

قسمت اول

ترجمه: وارطان زاکاریان

گرفتار شدن کوه‌نوردان در بلندترین کوه مرگ‌آفرین که منجر به کشته شدن ۱۱ کوه‌نورد شد. مقاله‌ای که در پیش رو دارید درباره فاجعه غم‌انگیز K2 می‌باشد، فاجعه‌ای که هر چند سال یک بار یا گاهی در فاصله زمانی کمتر رخ می‌دهد. در پشت هر رخدادی دلیل یا دلایلی نهفته است. مقاله نگاهی دارد به دلایلی اساسی‌تر که اغلب آنها بنیادی است و شاید اگر آن موارد رعایت می‌شد تعداد کشته‌شدگان کمتر از تعدادی بود که امروز گزارش شده است. یازده کشته در میان ۱۷ کوه‌نورد آن هم در شرایط ظاهراً باورنکردنی:



چی‌زینک دورجی شرپا کوه‌نورد پاکستانی ضمن آن که با طناب پنج میلی‌متری به پایین فرود می‌رفت می‌توانست در پایین‌تر روشنایی دو چراغ پیشانی را به خوبی ببیند؛ در روشنایی محدود چراغ پیشانی‌اش بقایای سقوط یک بهمن جدید در اطراف او آشکار بود. در انتهای طناب دو نفری که چراغ‌های پیشانی‌شان معلوم بود پهلو به پهلوی هم ایستاده بودند. آن دو نفر پمبا کیالجه و پاسانک لاما بودند. پاسانگ به دورجی گفت گرفتاری بسیار بزرگ پیش آمده است.

او هنگام فرود، کلنگ خود رااز دست داده بود. در روز اول آگوست روز حمله به قله، بهمن بزرگی دو ساعت زودتر از زمان قابل انتظار بین ساعت ۸ تا ۹ شب از شکستن برج عظیم یخی فرو ریخته و سرازیر شده بود. پمبا فرود خود را به تنهایی و بدون کلنگ یخ آغاز کرد، ولی پاسانک لاما هنوز نشسته بود و حرکت نمی‌کرد. هوا آرام بود و در آن بالا دوازده نور چراغ پیشانی در حال تلالو دیده می‌شد که نشانه‌ای از تلاش دوازده کوه‌نورد برای فرود از قله K2 و نجات جان بود.

تاریخچه وقایع کوه‌نوردی در ارتفاعات بالا مملو از داستان‌های مربوط به وقوع توفان‌ها و مرگ و میر کوه‌نوردان در اثر این حوادث است ولی مصیبت و ماجرای دلهره‌آوری که در تاریکی شب و در اطراف چیرنیک دورجی رخ داد کاملاً متفاوت بود. آن شب آسمان کاملا صاف بود و از توفان خبری نبود. پس از سقوط برج عظیم یخی یازده نفر جان‌شان را در مدت کمتر از ۲۴ ساعت از دست دادند. مناطق کوهستانی نظیر K2 بدون ترحم جان کوه‌نوردان ماهر و مبتدی و کسانی که از ماسک اکسیژن استفاده می‌کنند و یا بدون استفاده از آن صعود می‌کنند، باربران و راهنمایان کوه همگی را بدون ترحم می‌گیرد. رخدادها در این گونه مناطق به مانند خودشان وسیع و بزرگ است. بهمن، کوه‌نورد ماهر، راهنما و یا شرپا نمی‌شناسد وقتی می‌ریزد همه را با خود به سوی زمین‌های هموار می‌برد و آن گاه آرام می‌گیرد.

چی رینگ دورجی چاقویش را از جیب درآورده و قسمتی از طناب ثابت را می‌برد، آن گاه یک سر طناب را به هارنس خود بسته و سر دیگر را به هارنس دوست خود می‌بندد. آنها برای فرود فقط یک کلنگ یخ دارند که آن هم از کمر دورجی آویزان است. چی رینک به داخل یخچال نگاه کرده و فرود خود را مستقیم آغاز می‌کند.

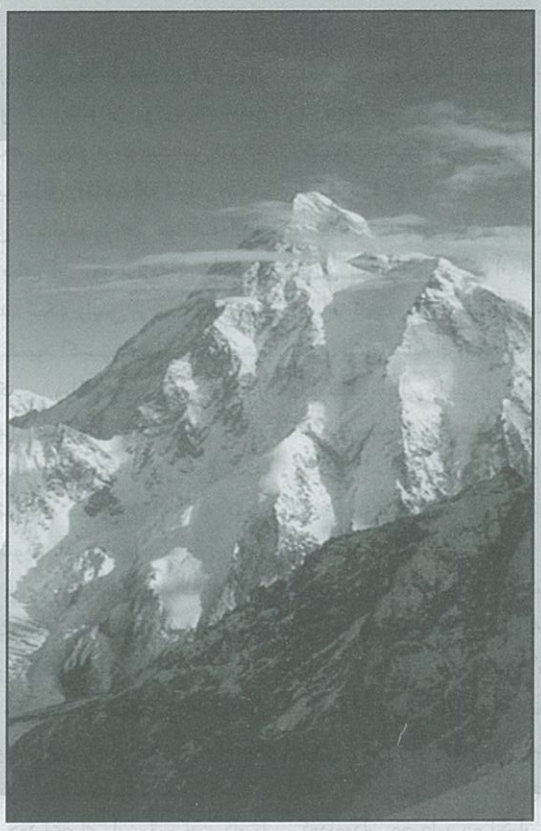
رینهولد مسنر می‌گوید K2 از تمام قله‌ها و کوه‌های بلند زیباتر است مثل آن است که یک هنرمند آن را خلق کرده باشد. با ایستادن در مرز بین چین و پاکستان و با نگاه به چهار یال اصلی و چهار جبهه آن K2 یک هرم کامل در معماری کوه می‌باشد. رینهولد مسنر در سال ۱۹۷۹ مسیر اولین صعود یعنی مسیر جنوب شرقی یا یال آبروزی را صعود کرد، او به سبک آلپی و بدون برپایی کمپ به قله رسید. کار گروه مسنر کمی ناباورانه بود او در ارتفاع بالا کمپ ثابت برپا نکرد بلکه در مدت پنج روزه صعود خود سه کمپ موقت برپا کرد و طناب ثابت را تا ارتفاع ۷۴۰۰ متر نصب کرد. قبل از صعود مسنر و مایکل داجر که صعودشان سریع ؛ با کوله کم‌وزن و سبک بود شخص دیگری این کار را انجام نداده بود. آنها فقط یک بار شب‌مانی داشتند. رینهولد مسنر در کتاب چهارده قله بالاتر از هشت هزار متر می‌نویسد «هر کس که چادر و کمپ خود را خود برپا کند صمیمیت بیشتری با کوه احساس می‌کند. سختی کوه و مشکل ارتفاع مربوط به محدودیت‌های شخصی ماست که به ما اجازه نمی‌دهد بالاتر و فراتر از قدرت و توانایی مان و بدون دریافت کمک اقدام کنیم. با دیدگاه دیگر می‌توان گفت صعودهای بلند در ۲۹ سال گذشته تغییرات چشمگیری داشته است. صعود به قله‌های ۸۰۰۰ متری یا بالاتر دارای تدبیرهای خاص خود است و با مقایسه با بیست سال گذشته این چهارده قله بالاتر از هشت هزار متر به صورت فزآینده‌ای پرجمعیت‌تر شده است تا سال ۱۹۹۴

چهلمین سال روز اولین صعود به قله K2 توسط کامپانونی و لاسیدلی کوه‌نوردان ایتالیایی حدود صد کوه‌نورد توانسته بودند به قله صعود کنند ولی از آن تاریخ به بعد در مدت سیزده سال ۱۸۱ کوه‌نورد بر آن تعداد افزوده شد.

کوه‌نوردان قرن بیست و یکم از وسایل و ادواتی بهره می‌برند که در آن سال‌ها امکان دسترسی به آنها نبود. آنها نه تنها از نیروی انسانی محلی مانند باربران و راهنماهای محلی استفاده می‌کنند بلکه از مراکز پیش‌بینی‌های وضعیت جوی، سیستم‌های تنفسی جدید و ارتباط ماهواره‌ای نیز برخوردارند. پیش‌بینی می‌شود که سال ۲۰۰۸ به خاطر استفاده از امکانات وسیع و استاندارد بالا سال برجسته صعود به قله K2 در نظر گرفته شود. براساس گزارش‌های سایت‌های‌خبری حدود ۱۰ هیات صعودهای بلند برای صعود به قله K2 مجوز دریافت کرده بودند و جمعاً ۵۰ هیات صعودهای بلند یا بیش از ۳۰۰ کوه‌نورد برای صعود به پنج قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر، در پاکستان جمع شده بودند. این در صورتی است که چند سال قبل فعالیت‌های هیات‌های کوه‌نوردی برای صعود به قله K2بسیار محدود بود و اغلب منطقه خالی از کوه‌نورد و به صورت متروکه باقی مانده بود. در ۱۰ سال گذشته فقط توانمندترین و جان‌سخت‌ترین کوه‌نوردها به پاکستان می‌رفتند. با وقوع اتفاقات سیاسی در نپال و چین و ناامن بودن آن مناطق برای کوه‌نوردان دفعتاً پاکستان به منطقه امنی مبدل گردید. کوه‌نوردان مانند سال‌های قبل، دیگر به هیمالیا پرواز نمی‌کنند. در سال جاری شرح صعود هیات‌های بزرگ کوه‌نوردی به قله K2 مربوط به صعود ۶۰ کوه‌نورد با ملیت‌های مختلف درگیر صعود به این قله بود. باورش کمی سخت به نظر می‌رسد. برای مثال در ترکیب گروه کوه‌نوردان هلندی معروف به تیم نوریت که به نام تامین کننده هزینه‌های این صعود نام‌گذاری شده بود. (کمپانی نوریت یک شرکت تهیه‌کننده آب آشامیدنی در بطری است) پنج کوه‌نورد هلندی، یک ایرلندی و یک استرالیایی به منطقه رفته بودند. همانند این گروه یک گروه فرانسوی بود که به وسیله کارشناس معروف صعودهای بلند «هیودابارادسریرستی»می‌شد. این گروه شامل یک کوه‌نورد کاتالونیا (اسپانیا)، دو کوه‌نورد آلمانی و یک کوه‌نورد آمریکایی بودند. گروه‌های کوه‌نوردی بین‌المللی که اکنون مرسوم شده است به خاطر هزینه‌های مجوز صعود و اقامت در اردوگاه اصلی است. آنها با این کار از هزینه‌های مضاعف و تکراری جلوگیری می‌کنند. در این منطقه بعضی از کوه‌نوردان با هم تشریک مساعی کرده و به عنوان یک تیم واحد با هم همکاری می‌کنند ولی تیم‌های دیگری هستند که این کار را نمی‌کنند و ترجیح می‌دهند جداگانه وارد عمل شوند. تقریباً نیمی از هیات‌ها به گونه‌ای برنامه‌ریزی کردند که از کپسول‌های اکسیژن استفاده کنند و اغلب تیم‌ها و گروه‌ها با خود علاوه بر تجهیزاتی مانند GPS حداقل یک گیرنده ماهواره‌ای نیز به همراه داشتند. اغلب هیات‌های صعودکننده کمبود نیروهای انسانی خود را با افزایش کوه‌نوردان پاکستانی و نپالی تکمیل کردند. سطح تجربه این کوه‌نوردان و مسئولیت‌پذیری آنها مشخصاً متفاوت با دیگران است. هیات صعودهای بلند کره‌ای تعداد زیادی شرپا استخدام کرده بود تا به طریق سنتی نصب طناب ثابت و برپایی چادر و کمپ‌ها در منطقه زیرین یال آبروزی را به عهده داشته باشند. دو شرپای کوه‌نورد به نام چی‌رینگ دورجی از هیات کوه‌نوردی صعودکننده به رهبری مایک فاریس از آمریکا و پمبا گیالجه از هیات کوه‌نوردی نوریت هلندی قرار بود مانند هم‌نوردان غربی خود به عنوان یک کوه‌نورد نه شرپا یا عناوین دیگر به قله صعود کنند. هر دو شرپا کمک‌های مالی مناسبی برای صعود به قله K2 دریافت کردند آنها سهم خود را برای شرکت در این صعود پرداخت کرده بودند و هیچ الزامی برای راهنمایی و انجام خدمات به کوه‌نوردان دیگر نداشتند.

هیات کوه‌نوردی ایتالیا و صرب‌ها از نیروهای محلی پاکستانی استفاده کردند، زیرا برای آنها نیازی به پرداخت هزینه‌های نقل و انتقال از مکان‌های دیگر و کسب مجوز نمی‌باشد که به همین علت این نوع نیروهای انسانی از همکاران نپالی خود ارزان‌تر هستند ولی با مقایسه با همکاران نپالی خود از نظر فنی در رده‌های پایین‌تری قرار دارند. با وجود رعایت تمام موارد اقتصادی که اخیراً مورد نظر گروه‌های صعودکننده می‌باشد. کوه‌نوردی فرانسوی به نام اوهیودابارادا، دو راهنمای پاکستانی استخدام کرد که قدرت علی (یا علی قدرت) راهنمای پاکستانی فوق‌العاده با تجربه و استثنایی و دیگری کریم مهربان که قبلاً در منطقه K2 کار کرده است. قرار بود این دو پاکستانی با دابارادا، در تمام مراحل صعود به قله همکاری کنند ولی برای نصب طناب ثابت در مسیر صعود سهم کمی به آنها واگذار شده بود. با در نظر داشتن عناوین مختلف که برای این اشخاص حرفه‌ای پاکستانی و نپالی مورد استفاده قرار می‌گیرد هر یک از آنها با نام‌های گوناگون توصیف می‌شوند مانند «راهنماها، شرپاها، باربران ارتفاع زیاد و کوه‌نوردان محلی» و مشکل اصلی عنوان کردن دقیق آنها با نام‌های مورد پسند است که اغلب به مذاق‌شان خوش نیامده و کوه‌نوردان با عکس‌العمل‌های بیمارگونه‌ای در محیط کوهستان روبه‌رو می‌شوند. آیا وظیفه آنها کمک به تخلیه بارها در کمپ هاست یا هدایت و راهنمایی دیگران در نصب طناب ثابت آیا آنها هماهنگ‌کننده تلاش جمع کوه‌نوردان در هر گروه هستند یا مجری دستوراتی که از طرف کارفرما صادر می‌شود. متاسفانه این سوال هنوز بی‌جواب باقی مانده است. علی‌رغم اختلاف در تاکتیک‌ها و روش‌ها اغلب مشتاق اجرای روش‌های سنتی خود هستند. دو مسیر برای صعود در نظر گرفته شده بود، صعود از مسیر سزان یا صعود از مسیر یال آبروزی. هر دو مسیر در نهایت به نقطه مشترک در منطقه شولدر در زیر ارتفاع ۸۰۰۰ متر می‌رسیدند. از آن محل به بعد کوه‌نوردان مسیر مشترکی را صعود می‌کنند. بیش از ۸۰ درصد صعودکنندگان به قله K2 صعود از طریق یال آبروزی یا یال سزان را انتخاب می‌کنند. در مسیر یال سزان با افزایش تعداد گروه‌ها و افراد صعودکننده که به ترتیب به کمپ می‌رسند و می‌خواهند از مسیر استفاده کنند برخوردها و اصطکاک‌هایی بین اعضای گروه‌ها رخ می‌دهد نظیر این ماجرا:

ویلکووان روژن سرپرست تیم نوریت هلندی با متانت و ادب به هر کمپی سر می‌زند و بابت نصب طناب ثابت در مسیر سزان تا کمپ سه و ادوات و وسایلی که به کار برده شده و زمانی که صرف نصب طناب ثابت شده است درخواست ۵۰۰





دلار از هر کوه‌نورد می‌کند. رایس از هیات کوه‌نوردی آمریکا و دواباراد فرانسوی این پیشنهاد را می‌پذیرند. تنش زمانی آغاز می‌شود که ویلکودان روژن یک هفته بعد به کمپ دواباراد مراجعه و با خود ۴۰۰ متر طناب می‌آورد و درخواست می‌کند که اگر مقدور است قدرت علی و کریم بهادر باقی مسیر سزان را تا منطقه شولدر طناب ثابت نصب کنند. ولی دوابراد پاسخ داد که اعضای تیم او هنوز هم هوا نشده‌اند و برای ترک کمپ اصلی آمادگی ندارند و ضمناً برای آن روز برنامه‌ای را طرح نکرده‌اند و فقط باید استراحت و هم‌هوایی کنند. نیک رایس از تیم اباراد که کوه‌نورد آمریکایی است می‌گوید تا زمانی که با کمبود اکسیژن مواجه و هم‌هوا نشده‌ایم هیچ دلیلی ندارد که عجله و ریسک کنیم. ویلکو وان روژن در دفتر خاطرات خود ما را به تنبلی متهم کرد و گفت ما همگی در کمپ لم داده‌ایم در حالی که آنها مسیر به سوی قله را نیز طناب ثابت نصب کرده‌اند. من هم در پاسخ گفتم این امر نشانه خطای ما نیست، آنها تصمیم گرفتند یک ماه زودتر از ما به کمپ اصلی برسند ولی هر یک از ما باید کاملاً هم هوا شویم. آدم هایی نظیر وان روژن بین کوه‌نوردهای مستقل و هیات‌های تجارتی برای صعودهای بزرگ شکاف می‌اندازند. هیچ کدام از گروه‌ها آمادگی و تفکر اقتصادی نداشتندتا جهت خدمات انجام شده پولی را تقاضا و یا پرداخت کنند. این کار مثل آن بود که هر کدام از منظر راهنمایی باشیم که در آن منطقه وجود نداشت. در حقیقت تنها شخصی که خودش را به عنوان راهنما معرفی کرد قدرت علی از هم نوردان تیم رایس بود که به وسیله تیم دواباراد استخدام شده بود. در نهایت امر تیم نوریت هلندی نصب چندصدمتر طناب ثابت تا منطقه شولدر را به عهده گرفت و خود اعضای این تیم این کار را ادامه و به پایان رساندند در حالی که رایس از تیم اباراد و دیگران ادوات و وسایل لازم را برای هم هوایی و مشارکت حمل کردند. در همان زمان شرپاهای تیم کره و باربران مخصوص ارتفاع بلند تیم صرب‌ها کمپ سوم در یال آبروزی را برپا کردند. پس از آن که همه به کمپ اصلی برگشتند ظاهراً تنش‌ها فروکش کرد. اولین هفته جولای بود که هر دو مسیر یعنی مسیر یال آبروزی و مسیر یال سزان تقریباً تا ارتفاع ۸۰۰۰ متری طناب ثابت کار گذاشته شده بود، حالا دیگر گروه‌های هم‌هوا شده در شرایط جوی مناسب می‌توانستند به قله صعود کنند. پس از بحث و گفت و گو که بین تیم هلندی نوریت و تیم صربستان در ۶ جولای انجام شد رایس از تیم نوریت هلندی اعلام کرد که روح تفاهم و همکاری در میان گروه‌ها به وجود آمده است. همچنین او گفت «تیم صربستان که سه باربر ارتفاع بالا و ۲۴ کپسول اکسیژن در کمپ اصلی آماده دارند، اگر از باربرها و کپسول‌های اکسیژن استفاده کنند می‌توانند برای نصب طناب ثابت تا منطقه گلوگاه فعالیت موثری داشته باشند و این کار می‌تواند برای همه ما مفید باشد. نقشه و طرح صعود به قله برای هر کوه‌نورد حتی آنهایی که مستقل صعود می‌کنند به کار پراهمیت نصب طناب ثابت برای صعود به قله بستگی دارد. همان طوری که ماه جولای به تدریج می‌گذشت سایه ابرهای خاکستری شناور در آسمان یخچال بالتورو را می‌پوشاند و در کمپ اصلی بارش برف و یا باران متناوباً جایگزین هوای آرام می‌شد. وقتی آسمان منطقه کوهستان صاف و آفتابی است بهمن‌های بزرگ و عظیم جبهه جنوبی آغاز می‌شود و گروه‌های کوه‌نوردی که مشغول حمل بار و ادوات از ارتفاعات پایین به بالا هستند را تحت تاثیر مسیر خود قرار می‌دهند و برای کوه‌نوردانی که در ابتدای امر شانس خوبی برای استراحت و هم هوایی داشتند به زودی این حالت کم‌رنگ می‌شود. گرارد مک دونل ایرلندی و عضو گروه هلندی‌های نوریت در ۱۶ جولای در وبلاگ خود نوشت وضعیت ناامیدکننده است. مایک فاریس، وبلاگ نویس هیات در گزارش خود چنین عنوان می‌کند «وضعیت جوی نامتعادل و ناپایدار نزدیک شد و سپس در ۲۰ ژوئن اضافه می‌کند که با نزدیک شدن چنین وضعیت جوی نامناسب بعضی از کوه‌نوردان عدم توانایی صعود خود به قله را تشخیص داده و تاریخ برگشت از منطقه را جلوتر تعیین می‌کنند و دیگر کوه‌نوردان مضطرب و نگران از آن هستند که اقامت بیش از حد در کمپ اصلی ممکن است قدرت صعود آنها را کاهش دهد و یا از بین ببرد.

در یک روز خاکستری که برف در اطراف چادرها چرخ می‌زد و انباشته می‌شد هیودواباراد از جا برخاسته احساس کرد که به قدر کافی استراحت کرده و در آن جا باقی مانده است و تصمیم گرفت که کاری انجام دهد ولی کوهستان حدود دو هفته بود که در اثر توفان از دید همگان ناپدید و غیرقابل رویت شده بود و در اصل کلیه پیش‌بینی‌های جوی نیز بر آن تایید داشتند که توفان برای مدتی در منطقه باقی خواهد ماند. با بررسی سریع وضعیت در ۲۶ جولای و باد شدید نشان می‌داد که یک سامانه پرفشار گسترش و ممکن است در منطقه مستقر شود البته ممکن

است که نشود. هیوداباراد گیرنده ماهواره‌ای خود را روشن کرد، و با نماینده آژانس کوه‌نوردی خود تماس گرفت و اطلاع داد که باربران را برای حمل وسایل او از اردوگاه به پایین آماده کرده و به کمپ اصلی بفرستند ضمناً در ۲۰ جولای او با خانواده‌اش تماس گرفت و اطلاع داد که تکلیف او با K2 مشخص شد او مراجعت می‌کند. دو روز بعد وزش باد ضعیف نشان می‌داد که وضعیت هوا بین خوب شدن و بدتر شدن نوسان می‌کند و به نظر می‌رسد هوای خوب نزدیک می‌شود. با یک اشاره کوچک از کمپ اصلی مبنی بر باز شدن هوا برای صعود به قله روحیه خمود در کمپ اصلی به روحیه پرجنب و جوش کوه‌نوردان تبدیل می‌شود. رایس در وبلاگ خود نوشت داشتن چهار روز خوب برای صعود به قله کافی است. دو اوباراد که تصمیم گرفته بود از کمپ اصلی مراجعه کند و باربران او برای برگرداندن لوازم او در راه بودند چندان خشنود و خوشحال به نظر نمی‌رسید زیرا او تصمیم داشت برگردد ولی تیم‌های دیگر برنامه کلی و استراتژی کار خود را برای حمله به قله معطوف کرده بودند. در ۲۵ جولای نماینده‌های تمام هیات‌های صعود کننده با هم ملاقات کرده و درباره چگونگی صعود به قله صحبت کردند. آنها پس از بررسی و جمع‌بندی تصمیم گرفتند تیم‌های صعود کننده یال آبروزی از کمپ ۳ تا منطقه شولدر طناب ثابت نصب کنند بنابراین آنها باید یک روز زودتر حرکت کنند تا فرصت کافی برای انجام این کار داشته باشند؛ روز ۲۷ جولای تعیین می‌شود. تیم صعودکننده از مسیر یال سزان یک روز بعد به دنبال تیم صعودکننده آبروزی باید حرکت خود را آغاز کنند. بنابراین هر دو تیم صعودکننده از یال آبروزی و یال سزان روز ۳۱ جولای را برای صعود به قله در نظر می‌گیرند. نصب طناب ثابت پس از کمپ ۴ یک طرح مناسب بود که موقعیت گروه‌های صعودکننده را تضمین می‌کرد. راهنمای اصلی گروه صعودکننده شی‌هان بیک (شیخان بیک) یک باربر ارتفاع زیاد و باتجربه غنی که در استخدام صرب‌ها بود. شیخان بیک دارای ارتباط خوب با هر یک از هیات‌های کوه‌نوردی بود. کریس کلینکه آمریکایی از گروه فاریس می‌گوید «شیخان بیک شخصی است که همه برای راهنمایی به او مراجعه می‌کنند و تنها کسی است در این جمع که قبلاً به قله K2 صعود کرده است.»

پس از رویت آخرین پیش‌بینی جوی دواباراد به سختی توانست از تصمیم خود صرف‌نظر کند در هر حال راهنمای او به علت آن که اباراد تصمیم داشت برگردد با یک هیات دیگر در اسکاردو قرار ملاقات گذاشت تا راهنمایی آنها را به عهده گیرد. نام او قدرت علی بود در هر حال دواوباراد تصمیم خود را عوض کرد ولی به علت آن که قدرت علی در حال ترک گروه بود اوباراد تصمیم گرفت یک جابه‌جایی و جایگزینی انجام دهد یعنی به جای قدرت‌علی از همکار او جهان بیگ استفاده کند. جهان بیک هنگام ورود به کمپ اصلی به عنوان عضو گروه کوه‌نوردان صربستان وارد منطقه شد ولی بنا به دلایل نامشخص از گروه اخراج شد ولی در این رهگذر به استخدام دواباراد درآمد. در جلسه و دیدار نمایندگان هیات‌های صعود کننده جرارد مک‌دونل می‌نویسد که جلسه در اصل دارای فضای شوخی و مزاح بود، کوه‌نورد بذله‌گوی ایرلندی که یک عضو محبوب در میان کوه‌نوردان در کمپ اصلی بود دارای تجربیاتی در اجرای برنامه‌های صعود در هیات ها بود و همراه با رالف بائه یکی از اعضای تیم نروژ به قطب جنوب رفته بود. مک دونل درباره دیدار اعضا در جلسه کمپ اصلی می‌نویسد «امید خیلی بالاست این خنده‌دار بود که قرار دیدار بعدی در کمپ چهار گذاشته شد.» ویلکو وان روژن در مجله آسوشیتدپرس چنین منعکس می‌کند «ولی متاسفانه هنگام تلاش برای صعود به قله همه چیز اشتباه از آب درآمد.» صعود در مسیر یال سزان تا حد طناب‌های ثابت و تا منطقه شولدر تقریباً مطابق معمول پیش می‌رود. پس از یک ماه انتظار همه در هیجان صعود به قله هستند.

در ۲۸ جولای کوه‌نوردان و صعودکنندگان مسیر یال سزان به کمپ دو می‌رسند که در ارتفاع ۷۰۰۰ متری قرار دارد. آنها گزارش می‌کنند که باد قوی و بارش برف خفیف در منطقه ادامه دارد. در وبلاگ نوریت چنین نوشته شده بود «وضع جوی کلاً خوب نیست» هوای سرد و گزنده همراه با تندبادهای قوی ولی شرایط قابل تغییر بود. کوه‌نوردان کره‌ای از یال آبروزی گزارش کردند که سرعت وزش باد حدود ۸۰ مایل یا تقریباً ۱۲۰ کیلومتر در ساعت است، آنها برای ادامه مسیر به کمپ سوم ناچار هستند یک روز در کمپ دوم منتظر باشند. تیم نوریت هلندی مواجه با تصمیم مشکلی می‌شود، آنها یا باید صعود به قله را تا اول آگوست به تعویق اندازند و یا آن که وعده ملاقات خود را با گروه‌های صعود کنند کره‌ای و دیگر گروه‌های مسیر یال آبروزی در منطقه شولدر را نادیده گرفته و برای صعود قله مسیر خود را ادامه دهند. اگر برنامه دوم را اتخاذ کنند باید صعود به قله بدون طناب ثابت که قرار بود کره‌ای‌ها نصب کنند، انجام پذیرد و یا از نیروی انسانی فوق‌العاده استفاده کنند تا نصب طناب ثابت امکان‌پذیر شود. بنابراین پس از بحث و گفت و گو گروه نوریت هلندی در کمپ دوم باقی ماندند.

آنها حدس می‌زدند که باد در ۳۰ جولای کاهش می‌یابد ولی ۳۰ جولای مترادف است با نزدیک شدن سامانه پرفشاری که قبلاً پیش‌بینی شده بود. تنها چیزی که در این وضعیت تغییر کرد افزایش سرعت باد بود. تیم نوریت هلندی از کمپ گزارش دادند که وزش باد به حدی است که اعضای تیم می‌ترسند که چادرهای خود را از دست بدهند. در ساعت ۱۰ شب ۳۱ جولای یک گروه کوچک از باربران و راهنماها بیرون چادرهای کمپ چهار جمع شده بودند و در تاریکی شب داشتند کورمال کورمال وسایل و ادوات را تقسیم و دسته‌بندی می‌کردند. شیخان بیک که تجربه صعود به K2 را داشت و تصور می‌رفت سرپرست گروه شرپاهای پاکستانی و راهنمای گروه ایتالیایی باشد در منطقه ناپدید شد پمباگیالجه از کوه‌نوردان صرب درباره شیخان بیک سوال کرد و معلوم شد که چند نفر از باربران و شیخان بیک ظاهراً در اثر مسمومیت غذایی به دل‌پیچه مبتلا شده بودند، به نظر می‌رسید آنها در کمپ دو غذای مسموم خورده‌اند.

در هر حال دو نفر از باربران و شیخان بیک به پایین رفته بودند. بار آنها قبل از رفتن بین دیگران متناسب تقسیم نشده بود. وقتی پمباکیالجه بارها را بین دیگران تقسیم می‌کرد متوجه شد که نصف ۸۰۰ متر طنابی که قصد داشتند برای نصب مسیر استفاده کنند گم شده است. او بسته‌ها و کوله‌ها و وسایل و ادوات را بررسی کرد مقداری از آنها گم شده بود.

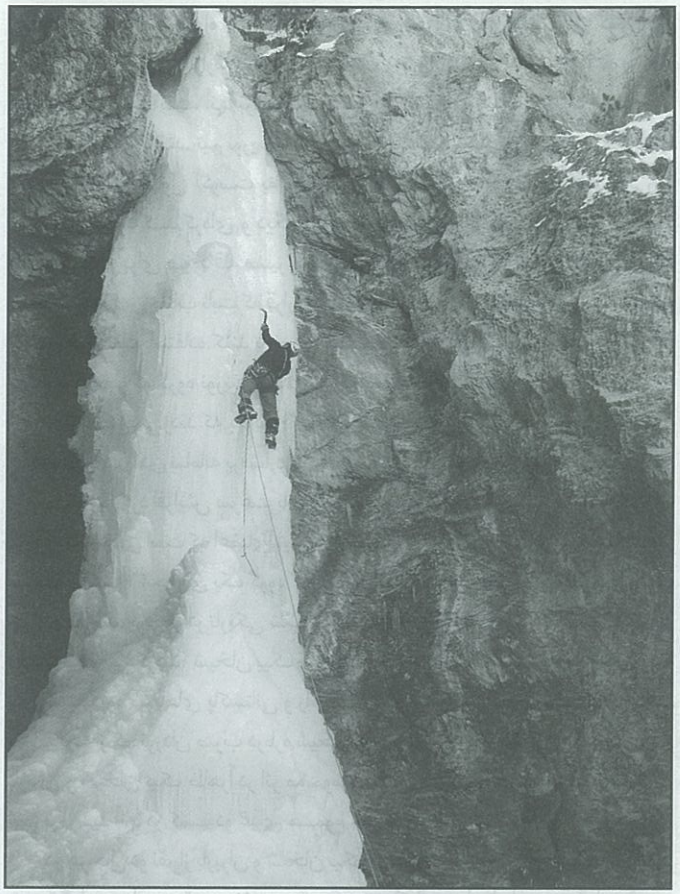
زمان نصب به شب رسیده بود که یک کوه‌نورد باسک اسپانیا، طانیام، البرتوزراین که کمپ سوم یال آبروزی را در ساعت ۱۰ شب ترک کرده بود بی‌خبر به دیدار گروه در کمپ چهار می‌رسد. آلبرتوزراین به تنهایی با یک کوله سبک در عرض دو ساعت از کمپ سوم به کمپ چهارم می‌رسد. زراین کوه‌نوردان دیگر را که در چادرهای خود بودند صدا کرده و سعی می‌کند با تشویق و کنایه آنها را از چادر خارج کرده و برای صعود به قله آماده کند تا با او به سوی قله حرکت کنند ولی از آنها جوابی دریافت نمی کند به تنهایی مسیر قله را در پیش می‌گیرد. △

مصیبت از دست دادن کوه نورد عکاس کشورمان خلیل عبدنکویی را به خانواده ایشان و جامعه کوه‌نوردی تسلیت می گوییم.

فصلنامه کوه

سفر یخ در فرانسه

افشین یوسفی
Afshinyousefik2@yahoo.com



رفتن یا نرفتن...

بعد از یک ماه بحث و بررسی پیرامون برگزاری یک دوره آموزشی در کشور فرانسه بالاخره ۵ نفر از نفرات اردوی آموزشی دیواره های بلند که توسط مربیان فرانسوی و به همت انجمن کوه نوردان ایران برگزار شده بود برای رفتن به فرانسه انتخاب شدند که با حمایت بخش فرهنگی سفارت فرانسه برای دیدن دوره آموزشی دیگری راهی فرانسه شدیم.

اعضای تیم ما عبارتند از:

افشین یوسفی از تهران- حسین بلند اختر از تهران- احسان جباری از همدان- کیوان بصیریان از کرج و علی کاووسی از مشهد.

چهارشنبه ۱۳۸۶/۱۰/۱۲

ساعت ۶ صبح به وقت فرانسه به فرودگاه شارل دوگل شهر پاریس می رسیم. شخصی از طرف سفارت فرانسه مامور شده که ما را به شهر پاریس و ایستگاه ترن شهر لیون در فاصله ۲۰ کیلومتری فرودگاه ببرد.

در پاریس با آقای ابراهیم نوتاش ملاقات داریم. ایشان رابط اصلی انجمن کوه نوردان ایران در فرانسه و با گروه GHM هستند.

در شهر لیون با آقای ارضی و شخص دیگری که فقط نام کوچک آن را یاد می گیرم (آقای جان پیر... Jean Pierre ...) ملاقات می کنیم. ایشان یکی از معروف ترین کوه نوردان فرانسه و رئیس سابق GHM است که در سال ۱۹۶۶ میلادی مسیر فرانسوی ها را روی دیواره علم کوه ایران گشایش کرده بود. شخصی میان سال و خوش برخورد. او به همراه آقای ارضی به استقبال ما آمده بود تا ما را با ماشین شخصی اش به منطقه مورد نظر که در فاصله ۳۰۰ کیلومتری اینجا قرار دارد، برسانند.

به گو نابل می رویم تا آن جا با لسلی فوسکو سرپرست دوره مان و رئیس حال حاضر GHM دیدار کنیم تا برنامه کلاس را برای ما شرح دهد. او یکی از بهترین دیواره نوردان حال حاضر دنیاست و یکی از گشایش مسیرهایش در پاتاگونیا نامزد دریافت کلنگ طلایی شده بود.

از گو نابل به سمت بقیانسون که در فاصله ۲۰۰ کیلومتری آن است می رویم. تقریبا شب است که به شهر محل اقامت مان لاجنتیر لابسه که در نزدیکی بقیانسون قرار دارد، می رسیم. اینجا محل اقامت ما در چند روز آینده است. این یک میهمانخانه اجاره ای متعلق به همسر مربی دیگرمان فیلیپ پله است که هر دوی آنها در اردوی آموزشی تهران حضور داشتند. خانه ای قدیمی، موقر، زیبا و تمیز که در لحظه ورود تمام حواس را به خود جلب می کند.

پنج شنبه ۱۳۸۶/۱۰/۱۳

امروز نظر فیلیپ این است که از ما تست یخ نوردی بگیرد تا حد و اندازه های مان را در یخ نوردی بسنجد. در واقع کمی شک دارد که ما در ایران از یخ نوردی چیزی بدانیم!

به سمت دره فریسینیر می رویم. این دره یکی از مهمترین دره ها و مراکز یخ نوردی در اروپا و فرانسه است که دارای دیواره ها و آبشارهای یخی بلند در دو سمت خود می باشد و دهکده ما حدود ۵ کیلومتر با این دره فاصله دارد.

با توانایی که بچه ها در روی یخ از خود نشان می دهند، فیلیپ بسیار راضی و شگفت زده است.

جمعه ۱۳۸۶/۱۰/۱۴

شب قبل لسلی هم به ما پیوست. امروز قصد صعود بر روی یک آبشار بلند را داریم. آبشاری که انتخاب می کنیم ۱۶۰ متر ارتفاع، ۷۰ درجه شیب دارد و درجه سختی آن III به همراه قسمت های سنگی و میکس درانتها است.

شنبه ۱۳۸۶/۱۰/۱۵

کار دوباره امروز ما در همان منطقه فریسینیر است. آبشاری با همان درجه اما بلند تر. آبشار امروز ۲۲۰ متر طول، ۷۰ تا ۸۰ درجه شیب متغییربا یخ مناسب تر و درجه سختی III دارد. این آبشار را هم در سه کرده مجزا صعود می کنیم. به غیر از ما یک تیم ۳ نفره دیگر هم روی آبشار هستند که زود تر کار را شروع کرده اند (۱ نفر آقا و ۲ نفر خانم).

یکشنبه ۱۳۸۶/۱۰/۱۶

امروز قرار است در منطقه دیگری به نام سیلاک CEILLAC یخ نوردی کنیم. این

منطقه در قسمت جنوب شرقی شهرماست و با اینجا ۳۰ کیلومتر فاصله دارد. در این منطقه یک پیست بزرگ اسکی نیز در کنار آبشارهای یخ زده وجود دارد و از آنجایی که امروز روز تعطیل است تعداد زیادی یخ نورد به اینجا آمده اند. فیلیپ کمی مردد است. بارش برف و تعداد زیاد یخ نورد باعث تردید او است . با پیشنهاد بچه ها و تصمیم فیلیپ قرار می شود که برنامه را به تمرین اسکی تغییر دهیم و فردا برای یخ نوردی بازگردیم.

دوشنبه ۱۳۸۶/۱۰/۱۷

امروز کیوان که پزشک هم هست برای دیدن یک دوره امداد کوهستان به بیمارستان شهر بریانسون می رود. این برنامه را فیلیپ برای کیوان در نظر گرفته است. او به مدت ۲۰ سال مسئول امداد نجات کوهستان شهر بوده و رئیس بیمارستان بقیانسون که خودش از کوه نوردان خوب فرانسه است، دوست صمیمی فیلیپ می باشد.

برنامه امروز صعود همان آبشار بلند منطقه سیاک است. اینجا ۳ آبشار وجود دارد که ۲ تای آنها بلند و ساده تر و یکی کوتاه اما مشکل تر است. امروز من لسلی و علی هم طناب هستیم و فیلیپ، حسین و احسان هم با هم صعود خواهند کرد.

طول این آبشار ۳۵۰ متر، شیب متغییر ۸۰ تا ۸۵ درجه و در طول آخر ۹۰ درجه و درجه سختی آن IV است.

این آبشاریخ زده در تابستان یک رودخانه پر آب است که به صورت یک برنامه دره نوردی از آن فرود می آیند. در اینجا هم کارگاه های قدیمی زنگ زده نیز مشاهده می شود.

چهارشنبه ۱۳۸۶/۱۰/۱۹

امروز برای تمرین اسکی دوباره به پیست سیاک برمی گردیم.

همچنین از امروز شروع فستیوال یخ نوردی اکرن است و یخ نوردان زیادی از سراسر اروپا و امریکا برای شرکت در این فستیوال به اینجا می آیند. این فستیوال بین المللی از چند سال گذشته و هر سال در شهر کوچک آقزانتیه برگزار می شود.

پنجشنبه ۱۳۸۶/۱۰/۲۰

امروز دوباره به منطقه سیاک برمی گردیم تا آبشارهای دیگر آن را نیز صعود کنیم. خانم کلر هم امروز با ماست. امشب آخرین شبی است که ما اینجا هستیم. به نمایشگاه جنبی فستیوال می رویم. این نمایشگاه در سالن سرپوشیده مجموعه ورزشی شهر قرار دارد و تعدادی از شرکت های تولید کننده و فروشگاه ها و آلپاین کلاب های فرانسه در آن حضور دارند. در هنگام بازدید از غرفه ها، کارت پستال عکس های کوه های ایران از جمله علم کوه، دماوند و چند نقطه دیگر که در تهران از حمید یعقوبی گرفته ام را بین آنها پخش می کنیم این عکس ها برای آنان جذاب است و با تعجب به آن نگاه می کنند. دیواره علم کوه برای خیلی از آنها آشنا و خیلی دیگر هم از وجود کوهستان در ایران بی خبر هستند.

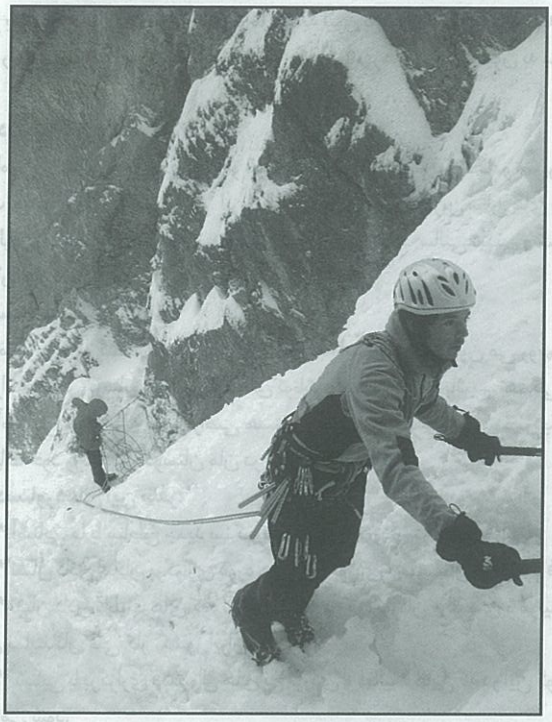
اتفاق جالب دیگر امشب مشاهده فیلم یخ نوردی در شکاف های یخی قطبی در ایسلند توسط یک تیم فرانسوی است که فیلم متعلق به منو پلشیر است. منو جزء مربیانی بود که سال ۲۰۰۰ برای آموزش دادن دیواره نوردی به همراه دو سنگ نورد دیگر از مدرسه انسا و از طرف باشگاه دماوند به ایران آمده بودند.

بعد از نمایش فیلم ها به منزل می رویم. از آنجایی که امشب شب آخر اقامت ما در این شهر است، بندیک همسر فیلیپ یک مهمانی کوچک برای مان در منزل تدارک دیده. که همراه با دادن چند هدیه کوچک و کتاب های کوهستان آلپ به ما است. پشت هر کتاب را هم لسلی، فیلیپ و بندیک و دوست دیگری که تا آن شب فکر می کردیم آشپز و خدمتکار سوئیت بندیک است و بعد فهمیدیم چشم پزشک و کوه نورد است، امضاء می کنند و هر کدام نوشته ای به رسم یادگار برای مان می نویسند.

جمعه ۱۳۸۶/۱۰/۲۱

امروز قرار است از منطقه کوهستانی اکران به منطقه ای دیگر برویم تا با مناطق دیگر هم آشنا شویم و در آنجا بتوانیم در هوای گرمتر دیواره نوردی کنیم. این تصمیم را چند روز پیش داشتیم ولی هر بار به دلیل خرابی هوا به تعویق می افتاد. برنامه ای که با لسلی به توافق رسیدیم، سنگ نوردی در منطقه پقل واقع در آلپ جنوبی است.

خانه لسلی در دهکده ای کوچک و زیبا در بالای تپه ای بلند قرار دارد که از آنجا می توان دشتی وسیع را در زیر پای خود دید. در پشت خانه اش نیز دیواره ای بلند با ارتفاع ۳۰۰ تا ۴۰۰ متر وجود دارد که یکی از مشکل ترین مسیرهای اروپا در آن قرار دارد که توسط خود لسلی گشایش یافته و تنها مسیر در اروپا است که ۲ طول A۵ در خود دارد. بعد از رسیدن به شهر



و با پیشنهاد بچه ها به سمت سالن سنگ نوردی می رویم. با وارد شدن به سالن چشمان همه از تعجب بیرون می زند. سوله ای بزرگ و مجهز که تمامی قسمت های آن از دیواره های مصنوعی با شیب های مختلف پوشیده شده است. نام اینجا اسپیس راک دومین سالن بزرگ سنگ نوردی کشور فرانسه است و تقریبا روزانه چند صد نفر در آن مشغول تمرین هستند. جالب است که این سالن از صبح تا شب یک سره باز است. تمامی دیواره های نصب شده در آن دارای مسیر های مشخص شده با درجه بندی فرانسوی است که تمامی مشخصات هر مسیر روی یک کاغذ و روی اولین گیره هر مسیر نصب شده که هر سنگ نورد برای تمرینات خود می تواند از مسیرهای استاندارد شده استفاده کند. روی برگه مشخصات مسیر، نام طراح، تعداد گیره و رنگ گیره مسیر مشخص شده است.

هر مسیر دارای اسلینگ های آماده بر روی خودش است که نیاز به گذاشتن و برداشتن آن نیست. مسیرهای این سالن طوری طراحی شده اند که هر شخصی با هر توانایی بتواند در اینجا به تمرین بپردازد. تقریبا از کودکان ۴ تا ۵ ساله گرفته تا پیرمرد ۶۰ ساله. قسمتی از سالن هم به طور اختصاصی به کودکان زیر ۵ سال تعلق دارد.

شنبه ۱۳۸۶/۱۰/۲۲

امروز ۳۰ سانتی متر برف بر روی زمین نشسته و هوا هم هنوز نامناسب است. خوب این طور که مشخص است برنامه دیواره نوردی کنسل می باشد. با مشورت بچه ها و پیشنهاد لسلی دو برنامه دیگر را اجرا می کنیم. اول بازدید از کل دیواره های منطقه و آشنایی با آنها و سپس کار دوباره در سالن سن گنوردی شهر گق نوبل.

بعد از بازدید از دیواره ها و معرفی آنها، لسلی ما را با ماشین به سمت دره ای زیبا می برد که چیزی شبیه به دره هزار چم جاده چالوس می باشد. منتها با مقیاسی چند برابر بزرگتر.

یکی از شگفتی های این دره، بزرگ ترین کلاهک طبیعی جهان است که در اینجا قرار دارد. قبل از دیدن آن فکر می کردیم (با توجه به نوشته های سایت و کتاب های ایرانگردی میراث فرهنگی) کلاهک شهر ماکو با ارتفاع ۲۰۰ متر و بیرون زدگی ۶۰ متر بزرگ ترین کلاهک جهان است اما امروز در جلوی چشمان خود چیز دیگری می بینیم. ارتفاع دیواره آن حدود ۱۰۰۰ متر و بیرون زدگی آن ۲۰۰ متر می باشد. جالب است که یک مسیر مصنوعی در زیر آن وجود دارد که ۱۱ طول طناب است و مسیر ماکو در زیر کلاهک ۳ طول دارد.

یکشنبه ۱۳۸۶/۱۰/۲۳

طبق برنامه قبلی ما و برنامه ای که آقای نوتاش و ارضی برای ما تدارک دیده بودند،

امروز برنامه کلاس ما تمام می شود و ما باید به لیون برگردیم. طبق این برنامه ما دو روز آینده را با آقای ارضی و در منزل ایشان، در یکی از شهرهای نزدیک لیون به سر خواهیم برد.

دوشنبه ۱۳۸۶/۱۰/۲۴

امروز برنامه بازدید از شهر لیون و خرید لوازم کوه نوردی از فروشگاه و تمرین در سالن سنگ نوردی M ROC را داریم. این سالن نیز یکی از بزرگ ترین سالن های بولدرینگ شهر لیون است که صاحب آن از دوستان آقای ارضی است. سالنی دیدنی و شبیه به غار با دالان های تو در تو.

سه شنبه ۱۳۸۶/۱۰/۲۵

امروز، روز بازگشت است. ساعت ۴ صبح به ایستگاه شهر لیون می رویم تا با ترن خود را به پاریس برسانیم و دوباره با آقای نوتاش دیداری داشته باشیم. همگی از برنامه دوره آموزشی در فرانسه بسیار راضی هستیم و امیدواریم بتوانیم در آینده نزدیک تمامی تجربیات خود را به دیگر دوستان مان در ایران انتقال دهیم.

دستاوردهای این سفر:

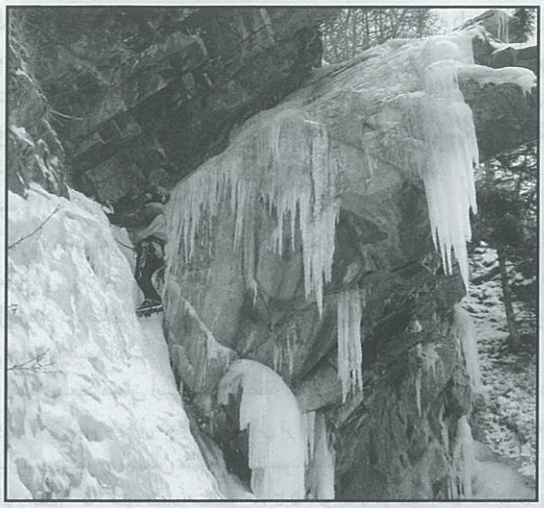
* آشنایی ما با مناطق جدید سنگ نوردی و یخ نوردی در کشور فرانسه.
* نشان دادن امکان برگزاری دوره های کوه نوردی در زمستان در کشور فرانسه.
* نشان دادن قابلیت های کوه نوردان ایرانی به کوه نوردان فرانسوی و مربیان خود به عنوان نمایندگان فنی کار کشور ایران.
* آشنایی با برگزاری فستیوال های یخ نوردی و فعالیت هایی که در این گونه مراسم انجام می شود.
* آشنایی با سبک های صعود فرانسویان بر روی آبشار های بلند (شکل حمایت، صعود های دو طنابه روی یخ و انواع میانی گذاری ها).
* آشنایی با سبک تمرینات هفتگی بهترین سنگ نوردان فرانسه در فصل و خارج از فصل.
* آشنایی با نحوه اجرای دیواره های مصنوعی در سالن های سنگ نوردی.
* آشنایی با شکل و برنامه تمرینی داخل سالن سنگ نوردان سالنی کار.
* آشنایی با پیست های اسکی در منطقه اکرن و نحوه ارایه خدمات آنها.
* برقراری ارتباط با بهترین کوه نوردان و سنگ نوردان فرانسه برای برنامه های مشترک وبعدی.
* رسیدن به این خود باوری که از نظر دانسته های کوه نوردی و تکنیک در حال حاضر از کوه نوردان اروپایی چیزی کم نداریم و فقط بزرگ ترین ایراد ما داشتن تجربه کم در صعود ها و انجام صعود هایی در مقیاس کوچک تر از آنها است (از نظر کیفیت و کمیت عقب هستیم نه از نظر تکنیک و آموزش).
* برگزاری نخستین جشنواره یخ نوردی در ایران در منطقه رودبار قصران و انتقال قسمتی از تجربیات این سفر به دیگر علاقه مندان یخنوردی

قدردانی و تشکر:

در پایان این سفر جا دارد تشکر کنیم از همه دوستانی که ما را در این سفر یاری کردند مخصوصا از تمامی اعضای انجمن کوه نوردان ایران و بقیه دوستان.

همچنین با تشکر ویژه:

از جواد نظام دوست به دلیل زحمت های فراوانی که برای اجرا شدن این سفر برای تیم



ما انجام داد. از کیومرث بابازاده و آقای عباس محمدی به دلیل برقراری ارتباط مثبت با سازمان ژی اش ام. از آقای نوتاش (نماینده دفتر انجمن در فرانسه) به دلیل زحمت فراوان و هماهنگی های سفر ما در فرانسه. از آقای محمد ارضی به دلیل زحمت فراوان و هماهنگی های سفر ما در فرانسه و میزبانی مان در شهر لیون. از آقای ژیلون و بخش فرهنگی سفارت فرانسه برای مساعدت در برگزاری این دوره آموزشی.

هزینه های مالی:

* قسمتی از هزینه این سفر شامل ویزا، بلیت هواپیما و بلیت ترن ها توسط بخش فرهنگی سفارت فرانسه در ایران تقبل شده که جا دارد در اینجا از آقای ژیلون (رابط فرهنگی سفارت) تشکر و قدرانی شود.
* هزینه های داخلی سفر و هزینه کل کلاس به عهده خود اعضای شرکت کننده بود که این مبلغ برای تیم ۱۲ هزار یورو تمام شد.
* مبلغ ۲ هزار یورو از این هزینه کلاس به عنوان کمک مالی GHM به تیم ایرانی و انجمن کوه نوردان ایران بخشیده شد. △

درگذشت استاد و پیش کسوت
و رئیس اسبق فدراسیون
مهندس نوروزی را به جامعه کوه نوردی
و خانواده ایشان تسلیت می گوییم.

تولیدی کوه اسکی - خانواده عزیزی

حادثه درگذشت دکتر سعید بهاءلو را
به همسر و خانواده ایشان
تسلیت می گوییم.

گروه کوه نوردی ایران -اصغر انفرادی

که باور می کند در باغ ما داغ شقایق را

درگذشت مهندس ابوالقاسم نوروزی را
تسلیت می گویم.

علی خوشبختی

اخبار کوتاه کوه‌نوردی از کشورهای مختلف

ترجمه: وارطان زاکاریان

کشور قرقیزستان نام قله‌های خود را تغییر می‌دهد

با کمی نگاه به گذشته نه چندان دور و در زمان حاکمیت رژیم کمونیستی در روسیه و کشورهای اقمار آن در اروپا و آسیا که همسایه اتحاد جماهیر شوروی و یا از متحدین جماهیر شوروی عنوان می‌شدند متوجه می‌شویم که اغلب در این کشورها و حتی خود شوروی نیز مکان‌های مهم را به نام قهرمان‌ها و شخصیت‌های بزرگ سیاسی نام‌گذاری می‌کردند و در این راستا قرقیزستان نیز که در آن زمان از اقمار و متحدان اتحاد جماهیر شوروی محسوب می‌شد نام قله‌های بزرگ و مهم خود را به نام‌های شخصیت‌های سیاسی نام‌گذاری کرده بود مانند قله لنین، استالین یا ولادیمیر و غیره. اما حکومت‌های محافظه کار کنونی که سرمایه‌داری غرب بر آنها حاکم شده سعی بر این دارند که نام این قله‌ها را تغییر داده و به نام‌های قدیسین و متبرکه مذهبی به ثبت برسانند براساس این تفکر اخیراً یکی از قله‌ها را به نام قله سانتاکلاز (سانتا کلاوس) یا کلاوس مقدس نام‌گذاری کرده‌اند.

نورهان تاژی بایوا سخنگو و مسئول توریسم در قرقیزستان می‌گوید ما اکنون در مرحله‌ای از حکومت هستیم که باید توریست و گردشگر و کوه‌نوردان را به کشور خود بیشتر جلب کنیم، این نوع نام‌گذاری سبب جلب اعتماد بیشتر آنهایی که از کشورهای مختلف به این کشور می‌آیند شده و از طرفی سبب افزایش درآمد حاصل از صنعت توریسم می‌شود. باید دید نام این قله‌ها با تغییر رژیم در آینده چه خواهد شد.

کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی در این مکان منع قانونی دارد.

خبر اول : در حالی که قرقیزستان با اتخاذ روش هایی می‌خواهد توریست بیشتری به کشور خود جذب کند پلیس ژاپن قانونی را اعمال می‌کند تا در ایام جشن‌های خاص و جشنواره‌ها از صعود به قله فوجی و دیگر قله‌ها جلوگیری کند. علت تصویب و اعمال این قانون از آن سرچشمه می‌گیرد که کوه‌نوردان و کوه‌پیمایان و افراد گردشگر برای دیدن اولین طلوع خورشید در اولین صبح سال جدید به قله فوجی روی می‌آورند و این سبب ازدحام بسیار زیاد در قله و راه‌های منتهی به قله می‌شود که با بروز حوادثی حتی مرگ و میر همراه می‌شود. یک مسئول کلانتری پلیس مستقر در منطقه فوجی می‌گوید به ما گفته شده است از صعود کسانی که صعود به قله فوجی یاما را دست کم گرفته و سختی آن را در نظر نمی‌گیرند جلوگیری کنیم. اگر کوه‌نوردان، کوه‌پیمایان و گردشگران برای صعود به قله نام‌نویسی نکرده باشند از آنها خواسته می‌شود ابتدا فرم‌های مخصوص را پر کرده تا پلیس با بررسی این فرم‌ها به آنها اجازه صعود دهد. به نظر می‌رسد کوه‌نوردان رسمی و شناخته شده از این بوروکراسی راضی نبوده و به آن عمل نکنند. تصویب و اعمال این قانون از زمانی انجام شد که از آغاز چنین روزهایی در سال‌های قبل موارد ابتلا به هایپوترمی و دیگر بیماری‌های کوهستان خیلی زیاد شد به طوری که برای امدادگران دردسرهای بسیار زیادی ایجاد می‌شد.

طبق قانونی که اخیراً در فرانسه و انگلستان تصویب شد صعود بعضی از کوه‌نوردان از برج‌ها و آسمان‌خراش ممنوع شد چون این کار سبب ازدحام تماشاچی‌ها و تشویق آنها در خیابان‌ها و به هم ریختن نظم ترافیک است. آلن روبرت فرانسوی یکی از افرادی است که علاقه زیادی به صعود از ساختمان‌های بلند و برج‌ها دارد گویا این کار برای او عادت شده است. او در یکی از سفرهایش به لندن یک ساختمان بیست و هفت طبقه به نام ساختمان پورتلند را صعود می‌کند. اظهارات یک شاهد عینی که در طبقه شانزدهم مشغول به کار بوده است: ناگهان شخصی را دیدم که با دست خالی و بدون استفاده از وسایل با کمی پودر و نوارهای پیچیده به انگشتان دست، از کنار پنجره محل کار من عبور کرد و بعد از ۱۰ دقیقه صدای تشویق جمعیت را در خیابان شنیدم که مشخص کرد او به بالاترین نقطه ساختمان رسیده است علت صعود آلن روبرت از ساختمان‌های بلند و این ساختمان بیست و هفت طبقه اعتراض او به تغییر اقلیم است که به وسیله عامل انسانی و صنایع آلوده‌ساز ایجاد می‌شود. آیا با این عمل و هورا کشیدن برای او سیاره زمین حفظ شده و کارها براساس تمام برنامه‌های حفاظت محیط زیست انجام می‌شود. در هر حال آلن روبرت به علت ایجاد ازدحام در خیابان و به هم زدن نظم و آرامش خیابان به دادگاه احضار شد.

پیرترین کوه‌نورد صعودکننده به قله اورست چه کسی خواهد بود.

آخرین مدارک از منطقه اورست نشان می‌دهد که یک گروه صعودکننده به نام ساگا خود را آماده می‌کند تا قله اورست را در بهار سال آینده مجدداً صعود کند. در ترکیب این هیات، کوه‌نورد ۷۵ ساله ژاپنی یوشیرو میورا از توکیو حضور دارد، او مشغول آماده‌سازی خود می‌باشد تا قله را برای بار دوم صعود کند و عنوان مسن‌ترین صعودکننده قله اورست را بار دیگر به خود اختصاص دهد. میورا قبلاً نیز عنوان مسن‌ترین کوه‌نورد را در سال ۲۰۰۳، در سن هفتاد سالگی به خود اختصاص داده بود. او این عنوان را برای مدت سه سال در اختیار داشت تا آن که یک کوه‌نورد ژاپنی دیگر به نام تاکائو آرایاما این عنوان را از وی گرفت. آرایاما هنگام فتح قله اورست فقط سه روز از میورا مسن‌تر بود. در این رقابت نفس‌گیر کوه‌نوردان مسن آمار سن صعودکننده‌ها بالا می‌رود اما آمارها برای مدت طولانی پابرجا و پایدار باقی نمی‌ماند در این رهگذر یک کوه‌نورد ژاپنی دیگر نیز به نام کاکسوسوکه یا ناگیشاوا در سن ۷۱ سال و ۶۳ روز توانست قله اورست را فتح کند و رکورد مسن‌ترین کوه‌نورد جهان را به خود اختصاص دهد. بنابراین میورا دوباره به منظور صعود مجدد این قله و به دست آوردن رکورد بار دیگر تمرینات جدی خود را آغاز کرده است. او علاوه بر اجرای برنامه خواب بعدازظهر و رفع احتیاجات شبانه هر شب در اتاقک مخصوص کم اکسیژن خود قرار گرفته و پس از خواب شبانه در آن محل بیدار شده و یک کوله به وزن ۲۰ کیلوگرم را به پشت انداخته و برای راه‌پیمایی در اطراف شهر از خانه خارج می‌شود او تمرینات روزانه خود را انجام داده و هر شب پس از انجام تشریفات شبانه مستمر مخصوص هر پیرمرد می‌خوابد. به نظر می‌رسد که او در این هدف یعنی صعود به قله اورست در سن ۷۵ سالگی موفق شود، حال باید صبر کرد و منتظر شد هر چند که او در راه رسیدن به این هدف مشکلات زیاد و منحصر به خود را در این سن دارد. △

بهمن

بهمن و راه‌های ایمنی از آن برای کوه‌نوردان و اسکی‌بازان

قسمت سیزدهم

ترجمه: وارطان زاکاریان



سلسله مطالب بهمن، جامع ترین نوشتاری است که تاکنون در این مورد چاپ شده است.

جهت شیب

قرار گرفتن جهت شیب نسبت به تابش خورشید و جهت وزش باد خیلی مهم است وقتی اثر آنها را در شیب‌های شمالی و جنوبی یا شیب‌های پیش کوه و پشت‌کوه در نظر می‌گیرند تاثیر آنها به خوبی مشاهده می‌شود. فراموش نکنید که شیب‌ها با فاکتورهای دیگر می‌توانند مشخصات دو حد نهایی را ارایه کنند. ریزش برف زیاد در شرایط باد ضعیف یا هوای آرام می‌تواند بهمن را در سمت پیش کوه همانند پشت کوه آماده و تقویت کرده و به حرکت درآورد. در شرایط مشخص و معین باد، دما، رطوبت‌نسبی برف‌های یکپارچه در تمامی منطقه کوهستانی تشکیل می‌شوند.

شیب‌ها نسبت به تابش خورشید

جذب و دفع گرما از سطح برف متناسب با زاویه شیب، جهت شیب، عرض جغرافیایی و فصل می‌باشد در میانه‌های فصل زمستان وقتی خورشید در آسمان در موقعیت پایین قرار دارد شیب‌های رو به جنوب نور خورشید را با زاویه مستقیم با سطح زمین دریافت می‌کنند و در این حالت حداکثر امکان دریافت تابش خورشید را دارند. در همان دوره شیب‌های سطوح رو به شمال تقریباً هیچ گونه تابشی دریافت نمی‌کنند و یا کمترین مقدار را دریافت می‌کنند. به عنوان مثال تاثیر عرض جغرافیایی در مشخصات بهمن را می‌توان در کوه‌های راکی در کانادا و قسمت جنوب رشته کوه‌های راکی در منطقه کلرادو، درنظر گرفت. هر دو منطقه دارای بارش برف یک شکل و یک اندازه همراه با هوای سرد و شب هایی با آسمان صاف می‌باشد. این وضعیت جوی شرایط مناسب برای شکل‌گیری برف‌های پودر را فراهم می‌کند. در اثر اختلاف عرض جغرافیایی که بین ۳۹ درجه شمالی و ۵۲ درجه به وجود می‌آید کوه‌های راکی کلرادو تشعشعات بیشتری دریافت می‌کنند و در نتیجه سبب تشکیل لایه‌های برف متبلور شده که مرتباً نیز بیشتر می‌شود این شکل‌گیری لایه‌های برف سبب استقرار و محکم شدن این لایه و ضعیف شدن برف‌های پودر که در لایه اولیه زیرین تشکیل شده بود، می‌شود که در نهایت شیب ناپایداری لایه برف رویی می‌شود. بنابراین تصور پایداری شیب‌های جنوبی که تحت تاثیر تشعشعات برگشتی زمین در شب قرار دارند و در عرض‌های جنوبی‌تر واقع شده‌اند مفهوم نخواهد داشت.

شیب‌های جنوبی

نظر به اینکه شیب‌های رو به جنوب بیشترین مقدار تابش خورشید را دریافت می‌کنند بنابراین تغییرات تدریجی برف در شرایط زیر صفر و یکنواخت نسبت به شیب‌های دیگر زیادتر و در نتیجه پایداری بیشتر و استقرار برف نیز سریع‌تر انجام می‌شود. هر چند شیب‌های رو به جنوب بدون به حساب آوردن عوامل دیگر مانند جهت باد و وضعیت خاص زمین، در میانه فصل زمستان شیب‌های امن به نظر می‌رسند ولی آن شیب‌ها شاخص هستند به این معنی که آنها اولین شیب‌هایی هستند که کمی بعد از توفان برف اولین بهمن را به پایین سرازیر می‌کنند و در صورتی که تابش خورشید برای ذوب شدن برف کافی باشد برف هایی با پوسته‌های نازک و غلتان معروف به sun crust ایجاد می‌شود. (در روزهای آفتابی بعد از آخرین بارش برف نوع جدیدی از برف با پوسته نازک غلتان ایجاد می‌شود که به آن sun crust گفته می‌شود.)

شیب‌های شمالی

شیب‌های شمالی در میانه زمستان تابش کمتری دریافت می‌کنند و یا اصلاً دریافت نمی‌کنند. بدین جهت این شیب‌ها به بیشترین فرآیند برودتی در اثر تشعشعات شبانه زمین و خروج امواج بلند مواجه می‌شوند. نظر به خاصیت برف که بیشترین آلبیدو را در میان تمام اجسام دارد بنابراین برف نسبت به اجسام دیگر بیشتر سرد می‌شود. پس تغییرات تدریجی برف نسبت به تغییرات دمای آن به آرامی انجام می‌شود و خطر بهمن نیز پس از مدت طولانی بعد از وقوع توفان ظاهر می‌شود. همچنین دمای پایین و هوای سردتر شرایط مناسب برای شکل‌گیری برف پودر یا برفک ضخیم را فراهم می‌کند و به شکل یک لایه ضعیف بر روی سطح برفی که در طول مدت فصل باریده است، دوام دارد. در فصل بهار شرایط برعکس می‌شود شیب‌های شمالی می‌توانند مسیرهای امنی برای درامان بودن از بهمن‌های حاصل از برف‌های خیس و یا برف مرطوب باشند؛ در صورتی که در همان زمان شیب‌های

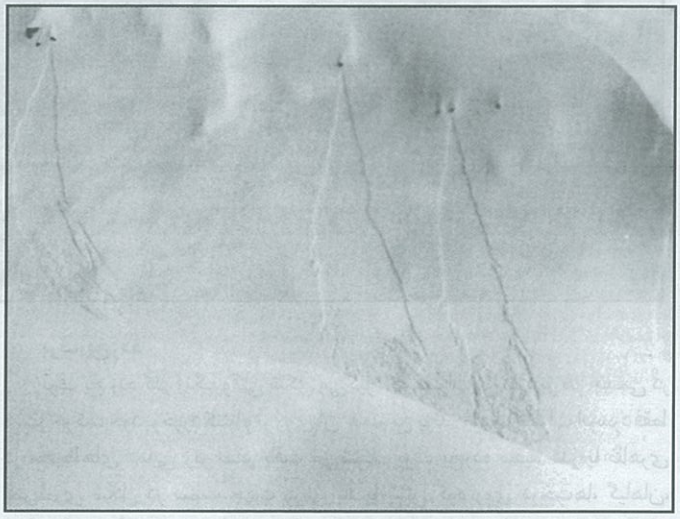
جبهه‌های جنوبی (شیب‌های رو به جنوب) خطرناک هستند.

جهت شیب نسبت به وزش باد

شیب‌های پشت کوه می‌توانند خیلی خطرناک باشند. تجمع سریع برف هنگام وقوع توفان، وزش شدید باد در هوای خوب از مشخصه‌های این شیب‌ها می‌باشد. معمولاً نقاب‌های برفی در بالای سر چنین شیب‌هایی تشکیل شده که هر آن امکان شکستن و به حرکت درآمدن آن به سمت پایین وجود دارد باید توجه داشت که منطقه پیش کوه و پشت کوه متناسب با وزش باد رشته کوه می‌باشد. باد در هر جهتی که بوزد منطقه پشت یال کوه را منطقه پشت کوه و جلوی یال کوه را پیش کوه می‌گویند.

اشکال زیر منطقه پیش کوه و پشت کوه در منطقه را نشان می‌دهد. منطقه پیش‌کوه در کوهستان متناسب با جهت وزش باد تغییر می‌کند و ممکن است منطقه پیش‌کوه با توجه به تغییر جهت باد در یک سمت کوه باشند. بال‌های منفرد یا رشته درخت‌های تنومند و رگه‌های سنگ‌های برجسته هر یک می‌توانند متناسب با وزش باد منطقه پیش‌کوه و پشت کوه را تشکیل دهند (جلوی مانع وزش باد و پشت مانع وزش باد) منطقه پیش کوه یا منطقه رو به سمت وزش باد، در شیب‌هایی که در معرض وزش باد هستند برف‌های کمتری ته‌نشست می‌شوند و مقطع برف کم ضخامت که تشکیل شده است ممکن است در اثر شکل‌گیری برفک‌های ضخیم ایجاد شود.

اما معمولاً در اثر وزش باد برف در این قسمت خیلی فشرده‌تر می‌شود. برف‌های یخ‌زده کدر باقی مانده در شیب‌های پیش‌کوه نشان دهنده جهت وزش باد می‌باشد. مثل برف‌های لایه به لایه سخت یا برف هایی که لایه‌به لایه کنده شده‌اند و تقریباً دندانه شکل شده‌اند. مانند شکل زیر.



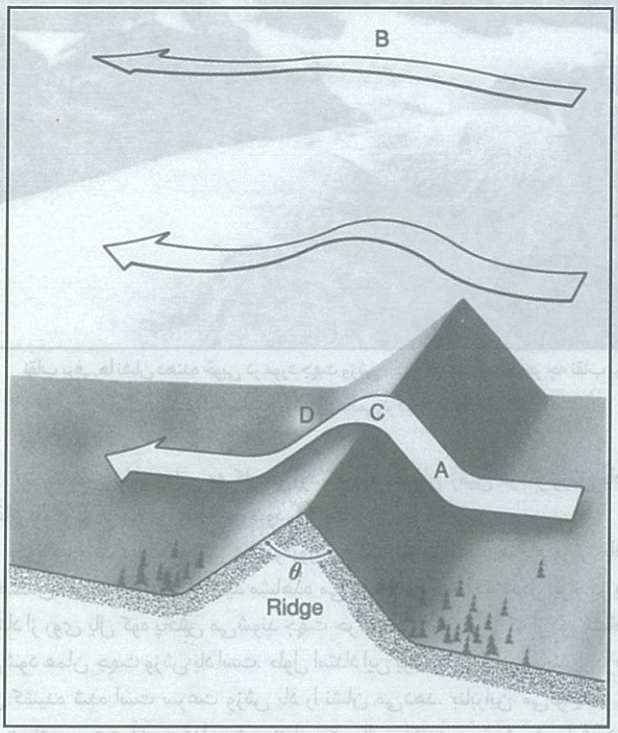
تعیین جهت وزش باد

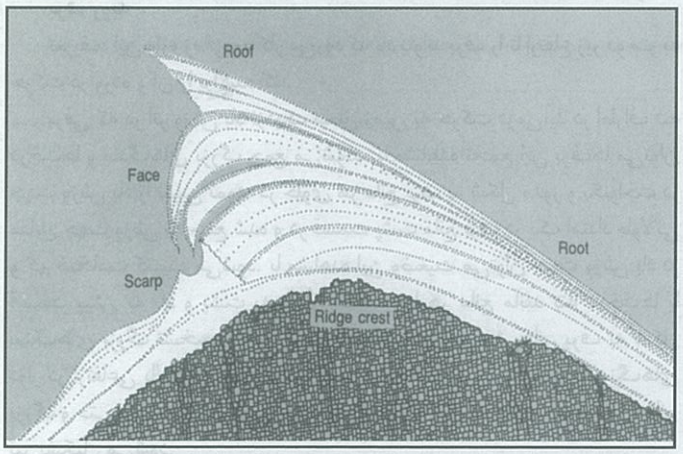
بر اثر کمبود اطلاعات گزارش شده در مناطق کوهستانی بهترین روش برای حدس جهت وزش بادی که وزیده است می‌تواند مشاهدات اشکال مختلف و شواهد عینی در طبیعت باشد. بر اثر عمل فرسایش یا ته‌نشست و رسوب برف می‌توان به اطلاعات و نتایج خوبی رسید.

به عنوان یک قانون کلی می‌توان گفت شکل‌های مختلف سطوح برف که در اثر فرسایش حاصل از وزش باد در سمت پیش‌کوه تشکیل می‌شود لبه‌های تیز دندانه‌دار آن در امتداد وزش باد هستند. در حالی که برف هایی که در اثر ته‌نشست تشکیل می‌شوند سطوح مدور رو به وزش باد هستند مهم‌ترین اشکال طبیعی برف که مورد نظر است به قرار ذیل می‌باشند.

نقاب برفی‌ها

نقاب برفی‌ها از تجمع برف‌هایی تشکیل می‌شود که بر اثر وزش باد از زمین کنده شده و روی یال و به سوی پشت کوه برگشته و گاهی به صورت معلق دیده می‌شود نظیر شکل زیر که هر یک دارای ترکیبات مناسب خود می‌باشند.





هرچند نقاب برفی‌ها نشان دهنده واقعی و معتبری از جهت وزش باد در گذشته می‌باشد ولی از آنها نمی‌توان برای تعیین جهت وزش باد در زمان حال استفاده نمود. بعضی اوقات نقاب برفی‌ها حتی زمانی که باد با زاویه نامناسب به یال کوه برخورد می‌کند، تشکیل می‌شوند ولی باید توجه داشت که برف کماکان از یال به قسمت پشت‌کوه ته‌نشست می‌شود و این همان چیزی است که شما باید نگران آن باشید. نقاب برفی‌های دوطرفه (مضاعف) در هر دو طرف یال آویزان می‌شوند که نشان‌دهنده وزش باد از هر دو سوی یال در گذشته می‌باشد. نقاب برفی هایی که از یک سمت یال به سمت دیگر جایگزین می‌شود و تغییر مکان می‌دهد در اثر تلاطم و نوسانات هوای غیرعادی و یا تغییر جهت و تغییر شکل الگوی باد می‌باشد.



نقاب برفی‌ها نشان دهنده خوبی در مورد جهت وزش باد در گذشته هستند هر چه نقاب برفی بزرگ‌تر باشد نشان‌دهنده وزش باد دائمی‌تر در آن منطقه است

کولاک برف

تعریف: این واژه زمانی به کار می‌رود که برف سطح زمین در اثر وزش باد به ارتفاع بالاتر از دو متر به هوا برده شود.

کولاک برف سبب کاهش دید کوه‌نورد و اسکی‌باز می‌شود. هنگام وزش باد در کوهستان اگر به کوه‌ها نگاه کنید مشاهده می‌کنید که برف‌ها به شکل پر و در یک امتداد از روی یال کوه پخش می‌شوند جهت حرکت این برف پودر که از دور مشاهده می‌شود همان جهت وزش باد است. طول امتداد این برف‌ها که از دور مانند پر بر فراز یال کشیده شده است سرعت وزش باد را نشان می‌دهد. بنابراین می‌توانید از دور جهت باد و سرعت آن و مقدار برفی که از روی یال پراکنده می‌شود و در طرف دیگر یال یعنی پشت کوه ته‌نشست می‌شود حدس بزنید.

برف روبه

تعریف: این واژه زمانی به کار می‌رود که باد بتواند برف را تا ارتفاع زیر دو متر به حرکت درآورده و آن را پراکنده کند.

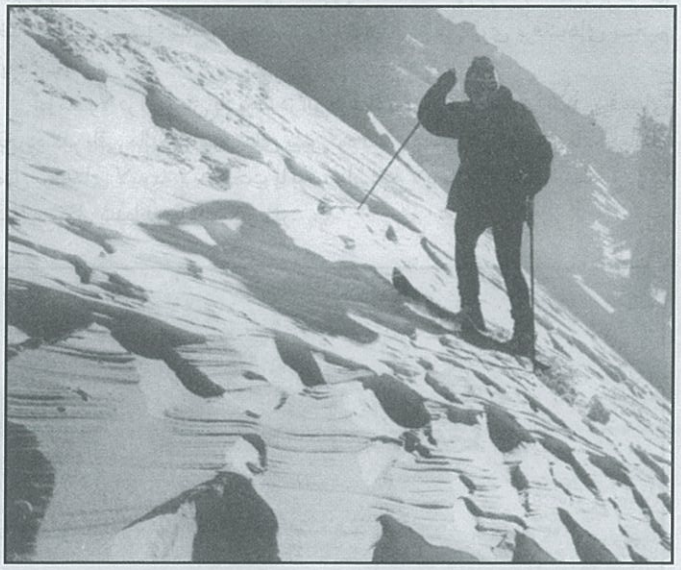
برفی که در اثر وزش باد نزدیک سطح زمین به حرکت درمی‌آید در اطراف تنه درخت‌ها و سنگ‌های بزرگ جمع می‌شوند. با مشاهده تجمع این برف‌ها می‌توان جهت وزش باد را تعیین نمود. در جلوی هر مانع برف به شکل مدور و یکنواخت در مقابل جهت وزش باد جمع شده و در قسمت پشت مانع برف در یک امتداد طولانی و کم ضخامت کشیده می‌شود. با مشاهده این وضعیت می‌توان جهت وزش باد در قسمت پیش به باد و پشت به باد را متناسب با هر مانع مانند تنه درخت‌ها یا سنگ‌های بزرگ تشخیص داد. اگر باد با سرعت بوزد چرخش‌های برف به شکل دوار در ارتفاعی بالاتر از سطح زمین تشکیل شده و دور تنه درخت یا سنگ‌های بزرگ و حتی دور ساختمان نیز می‌چرخد و چاله‌های خالی از برف در اطراف این موانع نیز تشکیل می‌شود.

ساستروژی

ساستروژی یا اسکالوار واژه‌ای است مربوط به شکل خاص سطح برف که هنگام وزش باد در اثر فرسایش برف در سطح بسیار گسترده به شکل موجک‌های کوچک برآمده از برف و موازی هم تشکیل می‌شود. معمولاً این موجک‌های موازی و کوچک همراه با وزش باد قوی و مداوم ایجاد می‌شود. در بعضی مناطق پربرف مانند مناطق قطبی ارتفاع این موجک‌ها زیاد شده و تبدیل به موج‌هایی به ارتفاع یک متر و گاهی بیشتر نیز می‌شود. ولی در مناطق اسکی در کوهستان‌های عاری از جنگل و درخت‌های متراکم این نوع پدیده با ارتفاع کم مشاهده می‌شود، باد مقداری برف را از زمین برمی‌دارد. این موجک‌ها روی هم قرار می‌گیرند. سطوح شیب همیشه در سمت وزش باد می‌باشد.



ساستروژی کوچک در اثر خراشیدگی سطح برف ایجاد شده و قسمتی از برف‌ها در اثر وزش باد روی هم قرار گرفته اند



برف یخ‌زده

برف یخ زده کدر رنگ وقتی شکل می‌گیرد که قطرات ابر سرد بر هر جسمی در مسیر حرکت خود برخورد کنند و بر روی آن جسم یخ بزنند. طبیعتاً قطرات ابرسرد فقط در محیط‌های دمایی زیر صفر یافت می‌شوند. برف یخ‌زده سفید کدر با ظاهری غیربلوری شکل در سمت جهت وزش باد یا پیش کوه روی درخت‌ها، گیاهان، سنگ‌های بزرگ و بعضی اوقات تمامی منطقه کوهستان مشاهده می‌شود.

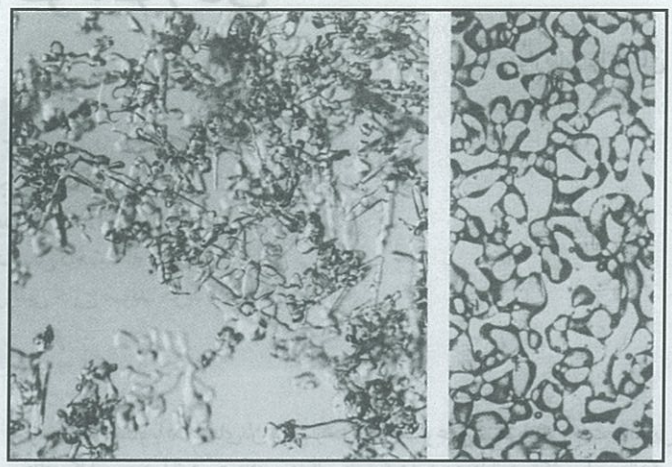
یخ کدر که به نام Rime گفته می‌شود همیشه در جهت وزش باد بر روی اجسام نشست کرده و در همان مسیر باد رشد می‌کند نظیر شکل زیر

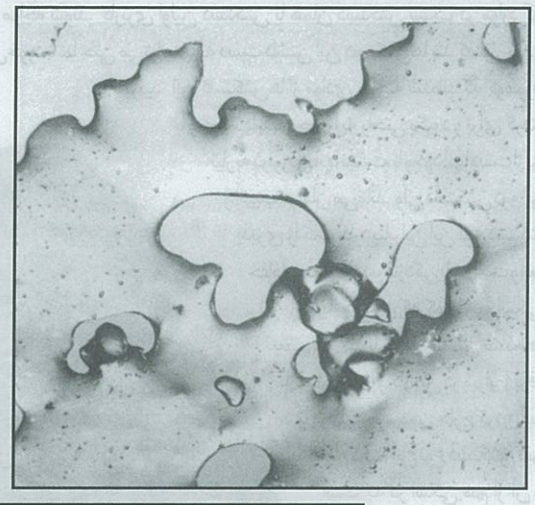
این نوع برف یخ زده یا یخ کدر در کوهستان در قسمت پیش‌کوه مشاهده می‌شود. هر چه میزان نشست یخ کدر یا برف یخ‌زده بر روی اجسام بیشتر باشد نشان‌دهنده وزش باد شدیدتر بوده است وجود یخ کدر نشان دهنده آن است که برف در شیب سمت پیش کوه یک تکه و محکم بر زمین چسبیده است.

گیاهان (سبزینه‌ها)

در مناطق کوهستانی درخت‌ها، گیاهان نشانه‌های خوبی برای تشخیص وزش باد دایمی می‌باشند. معمولاً درخت‌ها در امتداد وزش باد کج می‌شوند و آن سمت درخت که

دو شکل زیر نمونه‌های شکل‌گیری این یخ کدر می‌باشد







درخت‌های کوچک که به سمت شیب کج شده‌اند در نتیجه خزیدن و جابه‌جایی برف از روی آنها و یا حرکت بهمن‌های معمولی در آن منطقه می‌باشد

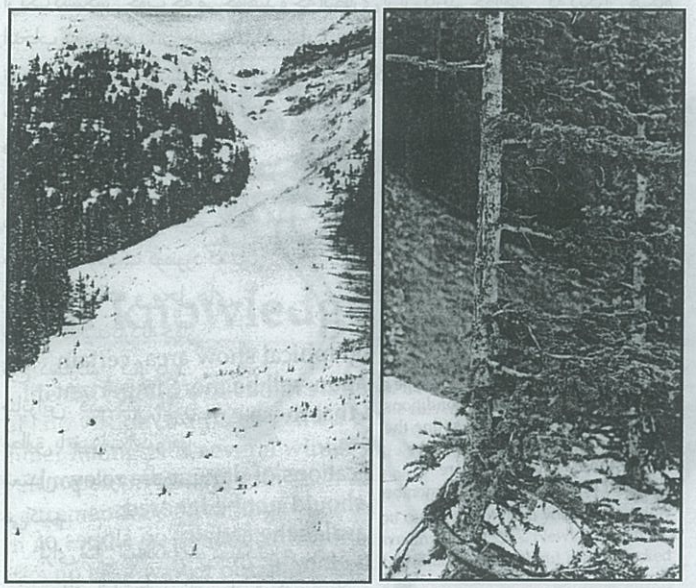
رو به وزش باد و در معرض دایمی وزش باد می‌باشد رشد کمتری دارد. درخت‌های کوچک درختچه‌ها و بته‌های درختی کوچک بر اثر برف هایی که بر روی آنها نشسته و عبور بهمن‌های گذشته در جهت شیب و پایین خم می‌شوند. نظیر شکل.

تشخیص شیب مربوط به عبور بهمن

اغلب مسیرهای اصلی بهمن‌ها را می‌توان به آسانی تشخیص داد. ردیف درخت‌های قطع شده شیب‌های بدون درخت و بوته در کوهستان نتیجه عبور بهمن از منطقه است. دهلیزها و شیب‌های تند و شدید در منطقه باز دارای بهمن می‌باشد و باید توجه داشت که احتمالاً بهمن بار دیگر از آن منطقه عبور خواهد کرد. اشخاص با تجربه کمی هستند که در شیب‌های مشخص گرفتار بهمن می‌شوند.

معمولاً شیب‌های با کمترین مشخصات و علایم سبب گرفتار شدن کوه‌نورد و یا اسکی‌باز شده و مرگ‌آفرین هستند. متاسفانه هیچ کس با دقت و موشکافانه به تغییرات عوارض زمین توجه نمی‌کند و همین امر سبب گمراه شدن شخص در قضاوت در تشکیل و حرکت بهمن می‌شود. هیچ چیز نمی‌تواند جایگزین تجربه‌های محلی بشود. اغلب نشانه‌های ضعیفی یافت می‌شود که با توجه به آنها هنگام دیده‌بانی و بررسی عوامل طبیعی می‌توان به امکان تشکیل بهمن و حرکت آن پی‌برد.

به نشانه‌های باقی مانده از عبور بهمن‌های قبلی توجه کنید. به درخت هایی



شاخه‌های قطع شده و ناپدید شده و تنه درخت‌های خراشیده در جهت شیب رو به بالا (فراشیب) نشانه‌های فعالیت‌های بهمن در آن منطقه است

بعضی از عوارض در منطقه کوهستان مانند دهلیز تصویر فوق با ترکیب مناطق گوناگون در ارتفاع به آسانی می‌توان ناحیه بهمن‌خیز بودن آن را تشخیص داد.

که شاخه‌های پایین آنها شکسته و قطع شده و یا اصلاً وجود ندارند یا درخت‌هایی که قسمت بالای آن قطع شده و تنه‌های بدون شاخه و خراشیدگی‌هایی روی تنه درختان در سمت بالای شیب، گِل و خرده آشغال‌های برف یا برف کثیف همراه با سنگ و درخت‌های واژگون.

در تابستان هنگام عبور از منطقه به موقعیت خرده ۹۷۷ آشغال‌های باقی مانده عبور بهمن و برف‌های باقی مانده از عبور بهمن در میان دهلیزها و دره‌های باریک پایین شیب توجه کنید. نشانه هایی که گفته شد همگی علایمی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند تا بتوانید امکان تشکیل و سرازیر شدن بهمن در منطقه را حدس بزنید. هر چه دقت عمل بیشتر باشد حدس و گمان‌زنی شما نیز بهتر انجام می‌شود. △

دستکش‌های کوه‌نوردی

ترجمه: وارطان زاکاریان

خرید یک وسوسه و اشتغال ذهنی است که همه ما با آن درگیر هستیم. این عمل ابتدا از برخورد یک نگاه آغاز می‌شود که با عیب‌جویی و خرده‌گیری از آن شئی همراه است ولی به یک باره متوجه می‌شوید که یک چیز جدید در کمد خانه شما یا داخل کوله پشتی‌تان اضافه شده است. قبلاً تا آن جا که می‌توانستید سعی داشتید که مقاومت کنید ولی بی‌فایده است، دیگر نمی‌توانید بدون آن از فروشگاه ورزشی خارج شوید. خرید دستکش نیز از این دست اجناس است.

اما در مورد دستکش و انتخاب نوع مناسب آن، همه ما خوب می‌دانیم در زمستان هیچ چیز مثل دستکش ضدآب به ما کمک نمی‌کند تا دست‌های خشک و گرم داشته باشیم و این سبب می‌شود که ما در جست و جوی دستکشی بسیارخوب و کامل باشیم. قبل از آن که شما در فروشگاه‌های ورزشی در جست و جو و خرید یک دستکش خوب باشید به دقت فکر کنید که از یک دستکش خوب چه می‌خواهید و چه انتظاری از آن دارید. خطاهایی که دیگران هنگام انتخاب و خرید دستکش داشته‌اند را در نظر گرفته و به عنوان یک تجربه به کار گیرید.

توجه داشته باشید که شما به عنوان یک کوه‌نورد که در فصول مختلف و در محل‌های گوناگون فعالیت دارد به بیش از یک جفت دستکش برای تمام برنامه‌ها نیاز دارید. با بررسی‌های انجام شده معلوم می‌شود یک کوه‌نورد که در فصول مختلف و محل‌های مختلف فعالیت دارد به چهار نوع دستکش نیاز دارد. بنابراین دستکش‌ها را مطابق با تغییرات آب و هوایی معتدل و سرد طبقه‌بندی می‌کنیم.



برای مثال استفاده از دو دستکش در یک روز نمونه‌ای از انتخاب مناسب است که معمولاً برای صعودها و کوه‌نوردی در روزهای سرد معمولی قابل استفاده می‌باشد. قبل از استفاده از انواع دستکش‌ها شما می‌توانید با آینده‌نگری انتخاب خود را حتی اگر خیلی فراگیر هم باشد انجام دهید. دستکش‌هایی که در شرایط مختلف مورد استفاده قرار خواهید داد شامل موارد زیر است:

دستکش اول نازک‌ترین دستکش به عنوان لایه اصلی یا اولیه می‌باشد. دستکش سبک در کوه‌نوردی نظیر دستکش‌های سبک کشدار و تریکو نیست که در روزهای مختلف در شهر از آن استفاده می‌کنیم. توجه کنید دستکش‌های کشدار معمولی عمری کوتاه دارند و هنگام استفاده حتی در موارد معمولی نیز روز به روز خراب‌تر شده و غیرقابل استفاده می‌شوند ولی دستکش‌های سبک کوه‌نوردی متفاوت بوده و آنها را برای استفاده در شرایط مختلف جوی و کوه‌نوردی محکم، سبک، بادوام و قابل انعطاف می‌سازند.

اکنون کارخانه‌های مختلف این نوع دستکش‌ها را برای کوه‌نوردان، اسکی بازها و دیگر ورزشکاران ورزش‌های هوایی تهیه می‌کنند که قابل دسترس عموم است.

دستکش دوم یا رویی، دستکشی است که معمولاً روی دستکش اول پوشیده می‌شود. توجه کنید هنگام کوه‌نوردی ممکن است دست‌های شما به مدت طولانی و شاید در تمامی روز در داخل دو دستکش که بر روی هم پوشیده‌اید، قرار گیرد؛ اگر شرایط مناسبی برای گردش خون وجود نداشته باشد و یا دست‌های‌تان بیش از حد گرم شده و عرق کنند، ممکن است به دلایل مختلف کارایی خود را از دست داده و هنگام خارج کردن دست‌ها از دستکش با سرمازدگی موضعی مواجه شوند. کاربری اولین دستکش یا همان دستکش سبک در موارد گوناگون به چشم می‌خورد شما حتی می‌توانید با به دست داشتن این دستکش‌ها بند کفش خود را نیز گره بزنید. این دستکش‌ها از موادی ساخته شده‌اند که کوه‌نورد می‌تواند با وجود آنها همه چیز را به راحتی بگیرد و برای گرفتن چیزی نیاز به درآوردن آنها نیست، با وجود آنها دست از سرمازدگی و آسیب در امان می‌ماند. ولی دستکش دوم این انعطاف پذیری را کمتر دارد بنابراین این نوع دستکش ضمن حفاظت دست از سرمازدگی باید راحت و انعطاف‌پذیر نیز باشد به گونه‌ای که کوه‌نورد و اسکی‌باز بتواند بعضی از کارها را نظیر بستن تسمه‌ها، استفاده از اسلینگ‌ها و کارابین در شرایط برف و بوران یا موارد دیگر، بدون خارج کردن دست از آن انجام دهد. این نوع دستکش تقریباً همان است که در اسکی هم از آن به عنوان دستکش دوم استفاده می‌کنیم ولی باید توجه داشت دستکش‌های اسکی دارای تنوع ساخت است که ضمناً زیبایی و مد روز و طرح و رنگ نیز در آن در نظر گرفته شده است ولی دستکش کوه‌نوردی فارغ از بعضی از این تنوعات است موارد اصلی که هنگام خرید دستکش کوه‌نوردی باید در نظر گرفته شود شامل انعطاف‌پذیری، ضدآب بودن، راحتی انگشتان دست به خصوص انگشت سبابه در داخل آن است. در ضمن باید دارای آستری مناسب باشد تا هنگام استفاده مکرر از آن، آستر به داخل جمع و یا فرسوده و پاره نشود که این مورد نیز خود سبب ناراحتی انگشتان دست خواهد بود.

استفاده از دو دستکش در شرایط آب و هوایی معتدل سرد کوهستان مناسب است ولی اگر وضعیت جوی سرد و یخبندان و همراه با توفان یا بوران برف باشد باید از دستکش دیگر که معروف به دستکش دو انگشتی یا چهارانگشتی با هم است استفاده کرد این دستکش‌ها در شرایط جوی بسیار سرد وارتفاع زیاد که اغلب همراه با بوران برف می‌باشند بسیار مناسب بوده و آن را روی دو دستکش قبلی برای حفظ دست‌ها از سرمازدگی و انجام بعضی کارهای ضروری استفاده می‌کنند. این نوع دستکش می‌تواند دست‌های شما را در مقابل توفان برف و هوای بسیار سرد کوهستانی نظیر مناطق هیمالیا یا ارتفاعات مناطق قطبی حفظ کند. بنابراین باید قدری بزرگ‌تر از دستکش دوم باشد که بتواند هر دو دستکش را در خود جای دهد البته نباید انتظار داشته باشید که با آنها بتوانید کارهای ظریف مانند بستن کفش یا محکم کردن تسمه‌ها و باز و بسته کردن بندهای ملزومات را انجام دهید. توصیه می‌شود هنگام انتخاب این نوع دستکش توجه کنید که چهارانگشت در یک جا و انگشت شست نیز در محل خود راحت باشند.

ضمناً توجه داشته باشید که لایه‌های داخلی عایق‌های حرارتی مناسبی بوده و گرم باشند؛ دستکش‌ها نباید سنگین، حجیم و خیلی بزرگ باشند که شما به سختی بتوانید از آنها استفاده کنید و نتوانید دست‌ها را در داخل آن حرکت دهید. قبل از خرید دستکش‌های مورد نظر خوب مطالعه کنید و مطابق با احتیاجات و کاربردهای مختلف در برنامه هایی که در آینده در دست اجرا دارید خریداری کنید، ممکن است از یک نوع دستکش در عرض یک سال فقط یک بار استفاده کنید ولی همان یک بار بتواند سلامتی دست‌های شما را تضمین کند. از خریدن دستکش‌های فانتزی خودداری کنید. دستکش‌های بیرونی را به مقدار لازم بزرگ بخرید تا هنگام پوشیدن آنها بر روی دو دستکش اولیه کارها را به راحتی انجام دهید. به آینده‌ای که در اجرای برنامه‌ها در مناطق سرد زمستانی و در ارتفاع بالا در پیش دارید فکر کنید و براساس این تفکرات خرید خود را انجام دهید یکی دیگر از مواردی که هنگام خرید دستکش باید دقت کنید ساق مناسب آن است، ساق دستکش باید زیر آستین اورکت شما قرار گیرد تا از نفوذ هر نوع برف و سرما جلوگیری کند. ساق یا مچ کوتاه و بلند دستکش هر دو مشکل‌ساز خواهند بود.

به نوع سگک‌ها و تسمه‌های دستکش توجه کنید این نوع سگک‌ها باید از جنسی باشند که در شرایط برودتی خیلی زیاد نشکسته و خوب عمل کنند. ضمناً محل قرار گرفتن این نوع سگک‌ها و بندها و تسمه‌ها نباید زیر مچ دست و یا در محلی باشد که سگک تسمه کلنگ در آن قرار می‌گیرد زیرا سبب می‌شود که تسمه کلنگ به راحتی در جای اصلی خود قرار نگیرد و در اثر استفاده مستمر به تدریج از دست خارج شود.

گرم بودن دست کوه‌نورد بسیار لازم است اما اگر گرما بیش از حد باشد سبب ورم کردن دست یا عرق کردن آن می‌شود. بنابراین اگر دستکش به قدر کافی بزرگ نباشد کارایی دست از بین رفته و جریان گردش خون به تدریج کاهش می‌یابد. راحتی انگشتان دست در داخل دستکش ضروری است از نکات مهم و قابل توجه قرار گرفتن انگشت شست در محل اصلی دستکش است چون باید این انگشت به راحتی در محل خود حرکت کند و به اصطلاح بازی کند زیرا اگر این انگشت نتواند تحرک لازم را داشته باشد کوه‌نورد نمی‌تواند اشیا مختلف مثل طناب، کلنگ ودیگر اشیا کوه‌نوردی را به خوبی در دست گیرد و سبب رها شدن آنها و گاهی هم سبب بروز حوادث می‌شود.

لایه‌های میانی یا آستری دستکش‌ها نقش موثری دارند باید جنس آنها از کرک یا پشم یا الیاف مصنوعی اعلا باشد تا هنگام به دست کردن و درآوردن به دستکش زیرین نچسبد. دستکش بیرونی حتما باید با نوار یا بند ارتباط به هم وصل باشند. این نوار را اغلب از گردن کوه‌نورد آویزان کرده و یا از میان آستین اورکت وی عبور می‌دهند. سپس دو دستکش بیرونی را با سگک به آنها می‌بندند. حال با در نظر گرفتن مشخصات دستکش خوب فرض کنید آنها را پیدا کرده و خریداری کردید. اکنون برنامه‌ای در پیش رو دارید فکر می‌کنید کدام دستکش یا دستکش‌ها را باید با خود ببرید. یک کوه‌نورد خوب بدون درنگ می‌گوید تمام دستکش‌ها را؛ بله همین طور است. دستکش اول تنها دستکشی است که در کلیه شرایط آب و هوایی و برنامه‌های کوه‌نوردی باید همراه کوه‌نورد باشد و بعضی‌ها معتقد هستند داشتن یک جفت دستکش یدک از این نوع بی‌ضرر است.

کارخانه‌های تولیدی دستکش‌های کوه‌نوردی و اسکی به نوع سگک‌ها، چفت و بست‌ها بندها، نوارها و حتی کش‌های میانی توجه خاصی دارند و بر پایه همین توجهات کالای خود را تهیه و ارایه می‌کنند ولی کوه‌نورد باید آن دستکشی را انتخاب کند که در برنامه‌های مختلف مورد نیاز اوست. پس از خرید دستکش‌ها نگهداری و حفاظت از آنها نیز مهم است. در تمام مدت اجرای برنامه وقتی دستکش‌ها را از دست خارج می‌کنید باید آنها را فوراً در جیب اورکت یا کاپشن و یا در یکی از جیب‌های کوله‌پشتی قرار دهید و یا آن را به یکی از حلقه‌های کوله آویزان کنید. بدترین حالت زمانی است که آنها را بدون توجه رها کنید در آن صورت باید انتظار از دست دادن دستکش‌های‌تان را بر اثر باد یا مدفون شدن در برف داشته باشید. اگر در تمرینات یا حتی صعودهای بلند در پی راحتی دست‌های خود هستید می‌توانید دو دست دستکش همراه داشته باشید تا با خیس شدن یکی از آنها بتوانید از دومی استفاده کرده و زمان کافی برای خشک شدن اولی داشته باشید.

پس از اتمام هر برنامه برای افزایش دوام دستکش‌ها از واکس‌ها و مایعات مخصوص استفاده کنید. این واکس‌ها و مایعات در فروشگاه‌های ورزشی موجود هستند، استفاده از این واکس‌ها سبب افزایش مقاومت سطح رویی دستکش و افزایش خاصیت ضدآب بودن آنها می‌شود. در بعضی از موارد که با صعودهای فنی همراه است می‌توان دو عدد دستکش میانی تهیه کرده و به همراه داشت تا در صورت لزوم از یکی از آنها که دوام بیشتری دارد و از نظر جنس سخت‌تر است برای حمایت کردن استفاده کرد. در موارد صعودهای فنی پوشیده از برف داشتن یک عدد دستکش اضافی توصیه می‌شود تا چنانچه در حین اجرای برنامه دستکش به هر دلیلی خیس و یا گم شد از دستکش اضافی استفاده کنید. △

منبع: مجله های شماره ۳۶ و راک اندآیس

اولین‌ها در جهان کوه‌نوردی بانوان

ترجمه: وارطان زاکاریان

در جهان ورزش رقابت‌های تنگاتنگ زیادی بین مردان و زنان ورزشکار وجود دارد که در این رقابت‌ها هر گروه در رشته‌های مختلف نام‌آوران زیادی دارند. شرکت زنان ورزشکار متناسب با نوع ورزش دارای آمارهای گوناگون است که در مقایسه با سال‌های گذشته مشاهده می‌شود که آمار زن‌های ورزشکار سال به سال افزایش می‌یابد. ورزش کوه‌نوردی و صعودهای فنی نیز مستثنی از این فعالیت‌ها و رقابت‌ها نیست.

در سال‌های اخیر تعداد شرکت کنندگان به قدری زیاد شده است که اکنون در جهان ورزش بانوان حرف‌های زیادی برای گفتن و ارایه آمارهای جالب توجه به جهانیان دارند. در این جا نیم نگاهی خواهیم داشت به آمار اولین‌ها در کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی جهان. آمار زیر بخشی کوچک از فعالیت‌های عظیم و گسترده بانوان جهان در این ورزش است.

سال ۱۸۰۸: خانم ماریا پارادیز کوه‌نورد فرانسوی اولین زنی بود که بلندترین قله رشته کوه‌های آلپ یعنی مون‌بلان را صعود کرد.

سال ۱۹۷۳: بِو جانسون و سیبیل هچتل اولین دیواره‌نوردان در میان تیم‌های کوه‌نوردی زنان بودند که توانستند دیواره ال کاپیتان در یوسمیت آمریکا را صعود کنند.

سال ۱۹۷۵: چونکو تابئی از ژاپن اولین کوه‌نورد زن بود که قله اورست را فتح کرد.

سال ۱۹۸۶: وندا روت کویج از لهستان تنها زن کوه‌نوردی بود که توانست هشت قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر و قله K2 را صعود کند.

سال ۱۹۹۱: لین هیل اولین سنگ‌نورد زن آمریکایی‌بود که توانست تا درجه سختی ۵/۱۴a را صعود فنی کند و نظریه ژان تریبو را که اظهار داشته بود هیچ زن سنگ‌نوردی نمی‌تواند درجه سختی ۵/۱۴a را صعود کند، باطل کرد.

سال ۱۹۹۳: لین هیل اولین زن سنگ‌نوردی بود که مسیر نوز یا دماغه دیواره ال کاپیتان با درجه سختی ۵/۱۳b را که امروزه درجه سختی آن را ۵/۱۴a ارزیابی می‌کنند، صعود نماید.

سال ۱۹۹۴: لین هیل اولین زن سنگ‌نوردی است که مسیر نوز دیواره ال کاپیتان را به صورت آزاد صعود می‌کند.

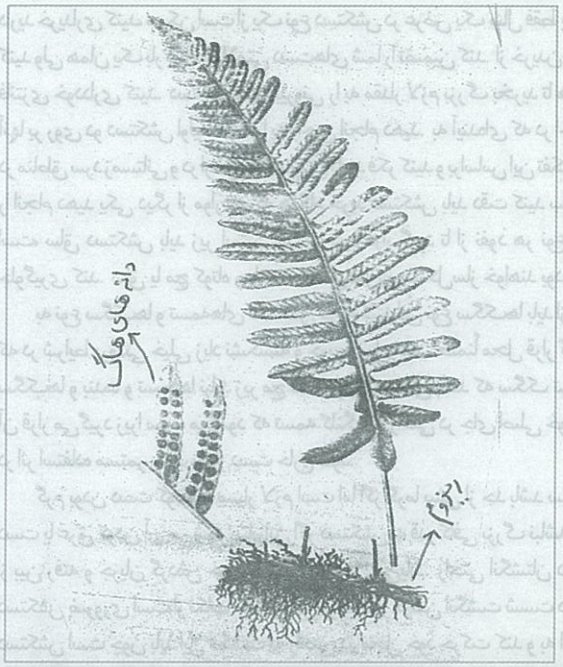
سال ۲۰۰۵: جوسون برزیارتو اسپانیایی، اولین زن سنگ‌نوردی بود که توانست صعود فنی با درجه سختی ۵/۱۴b و ۵/۱۴c را انجام داده و در نهایت با تکمیل کردن مسیر، ۵/۱۴d را نیز تجربه کند. او قصد دارد در سال‌های آتی صعود فنی درخشانی از ۵/۱۴d تا ۵/۱۵a را در بیم بالونای اسپانیا تکمیل کند.

سال ۲۰۰۸: بث رودن کوه‌نورد و سنگ‌نورد آمریکایی اولین کوه‌نوردی است که بیشترین مسیرهای مختلف در دیواره ال کاپیتان را همراه با همسرش تومی کالدول از سال ۲۰۰۵ صعود کرده است. یادآوری می‌شود اسامی افرادی که ذکر شد اسامی کوه‌نوردان و سنگ‌نوردانی است که برای اولین بار صعودهای مورد نظر را انجام داده‌اند ولی هستند بانوان کوه‌نورد و سنگ‌نورد نام‌آوری که هر یک در تخصص خود مهارت‌های زیادی دارند و شمار آنها بسیار زیاد است. مانند زنده‌یاد آلیسون هارگریوز و زنده‌یاد شانتار مادویی و هم اکنون هستند کوه‌نوردان و سنگ‌نوردانی که دارای تجربیات بسیار زیادی در صعود به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر بوده و در صعود به دیواره‌ها با درجه سختی ۵/۱۴ و بیشتر تبحر زیادی دارند. △

گیاهان دارویی

سنجد تلخ

گردآوری: امید کاظمی



دوران گل دهی: اردیبهشت - خرداد
زمان برداشت میوه ها: اردیبهشت تا آبان

درخت یا درختچه ای از خانواده سنجد با شاخه های خاکستری، تیغ دار و برگ های متناوب و سرنیزه ای است. میوه ها ، بیضی شکل و به رنگ پرتقالی هستند این گیاه در کناره های خشک و آفتاب گیر می روید و آن را به عنوان گیاه تزیینی در باغ ها و پارک ها می کارند. در یونان قدیم جهت علوفه برای اسب ها از آن استفاده می شده است که مصرف آن موی اسب را درخشان می کرد. میوه های آن را با دستکش می چینند و در صورتی که مقدار آن زیاد باشد این کار را با دستگاه انجام می دهند. میوه آن را به صورت تازه با حرارتی ملایم و بدون تماس با وسایل فلزی به صورت شربت، مربا یا مارمالاد درست می کنند. میوه آن و موادی که از این میوه تهیه می شود دارای طعم ترش و کمی گس است. مقادیر زیادی دارای ویتامین های آ،ث،ای ، اف و پی می باشد. به همین خاطر در صورت کمبود ویتامین در بدن و یا برای پیشگیری و حفاظت بدن علیه عفونت های احتمالی خصوصا در اواخر زمستان و یا در دوران نقاهت استفاده می گردد.

۵ تا ۱۰ گرم از مارمالاد آن بایستی صرف شود. مواد موثره در این گیاه دید چشم را تقویت کرده و آنتی اسکلروتیک بوده و روند پیری را کند کرده و مقاومت بدن را در برابر تشعشعات بالا می برد. △

فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است لذا ارسال مجله برای آنها 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 با پست عادی ۷۵۰۰۰ ریال و پست سفارشی۹۰۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۳۰۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به **حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰)** بانک صادرات به نام فصلنامه‌ی کوه (قابل پرداخت در کلیه‌ی شعب) واریز گردد. **(لطفاًبه بانک تاکید فرمایید‌که درج نام فرستنده ضروری است.)** و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: **تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸ فصلنامه کوه** ارسال فرمایید.

۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خودنگاه دارید.

۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.

۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

۵. دوره‌های صحافی شده فصلنامه ۸-۱ ، ۱۶-۹ ، ۲۴-۱۷، ۳۲-۲۵، ۴۰-۳۳، ۴۸-۴۱موجود می‌باشد.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.
لطفاً فقط برای یک سال
وجه اشتراک واریز نمایید.

نام و نام‌خانوادگی: ..... شغل: ..... تلفن: .....

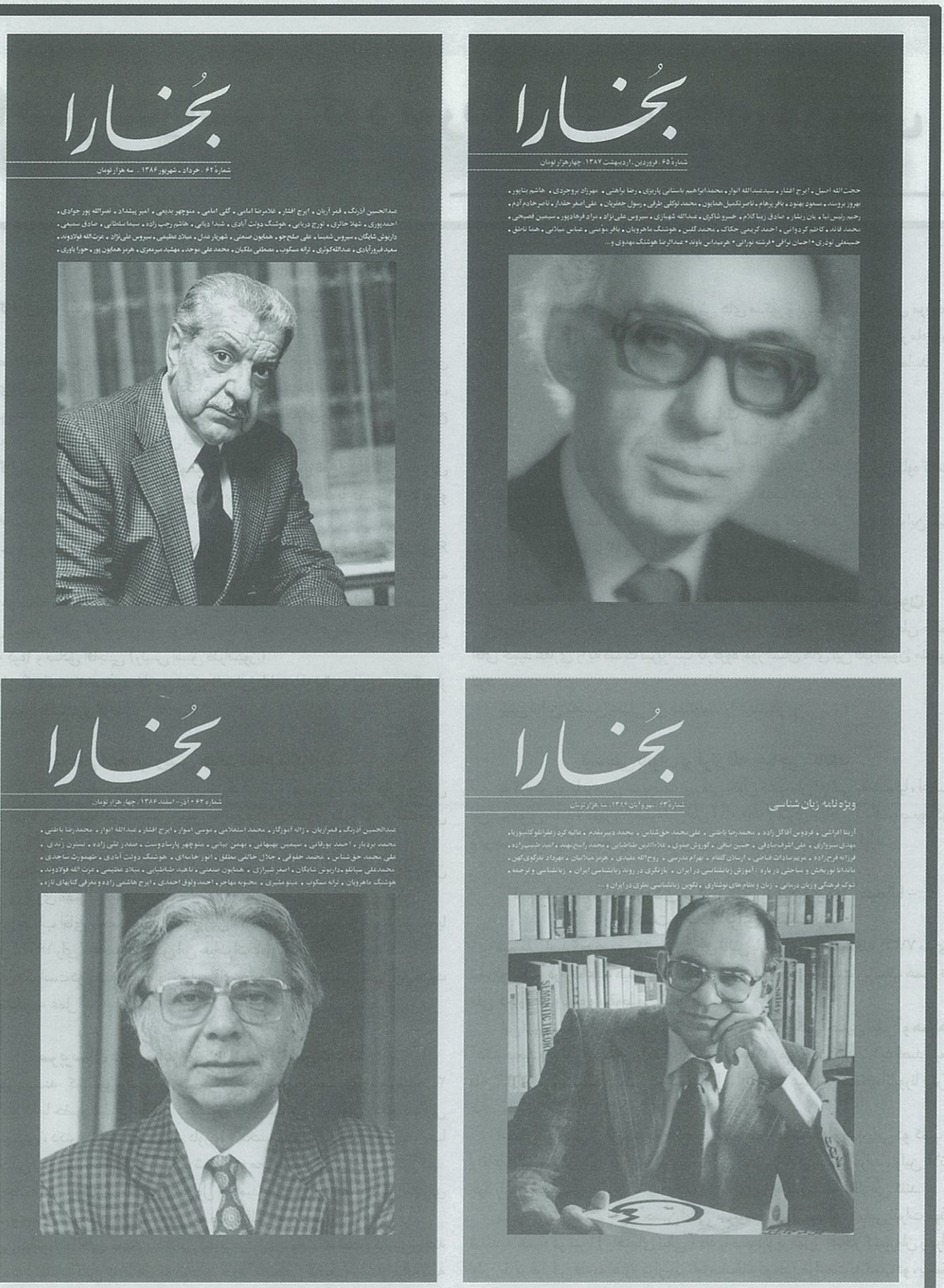
نشانی: .....

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.

توجه: دلیل بیشتر شدن هزینه اشتراک به علت بالا رفتن بی رویه هزینه پست می باشد.



- نشانی برای ارسال مقاله و نامه‌ها و نقدها : تهران ـ صندوق پستی ۱۶۶ـ ۱۵۶۵۵
- تلفن و فاکس موقت: ۸۸۳۰۵۶۱۵ ؛ تلفن همراه: ۰۹۱۲ -۱۳۰۰۱۴۷
- آدرس پست الکترونیک بخارا در اینترنت dehbashi.ali@gmail.com
- مجلهٔ بخارا در اینترنت www.bukhara-magazine.com

اخبار فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

برگزاری مجمع عمومی فدراسیون جهانی کوه‌نوردی به میزبانی جمهوری اسلامی ایران

شصت و هشتمین مجمع عمومی فدراسیون جهانی کوه‌نوردی با سخنرانی مهندس علی‌آبادی، رئیس سازمان تربیت بدنی؛ "مایک مورتی‌مر"، رئیس فدراسیون جهانی کوه‌نوردی و مهندس محمود شعاعی، رئیس فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی کشورمان صبح روز شنبه ۲۷ مهر ماه در هتل لاله تهران آغاز شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی این اجلاس که برای اولین بار در این سطح در ورزش کشور به میزبانی ایران برگزار می‌شود، با حضور ۲۹ کشور و حدود ۸۰ میهمان خارجی همراه بود.

در جریان برگزاری مراسم افتتاحیه این اجلاس؛ از سوی فدراسیون جهانی کوه‌نوردی ۶ نفر مورد تقدیر قرار گرفتند که ۴ نفر از آنان ایرانی و از چهره‌های شاخص و مؤثر این رشته ورزشی در سطح کشور در دهه اخیر بودند. اقبال افلاکی (دبیر فعلی فدراسیون)، همایون بختیاری (رئیس فعلی کارگروه روابط بین‌الملل)، دکتر حسن صالحی مقدم (مدیرمسئول فصلنامه کوه) و صادق آقاجانی (رئیس اسبق فدراسیون).

شایان ذکر است ۲ کوه‌نورد خارجی نیز به نام‌های داواشرپا از نپال و رابرت پتی گرو از انگلستان مورد تقدیر قرار گرفتند.

مجمع انتخاب رییس هیات ایلام برگزار شد

در تاریخ ۳۰ مرداد ماه مجمع انتخاب رییس هیات کوه نوردی و صعود های ورزشی استان ایلام ، با حضور مهندس شعاعی رییس مجمع و آقای صفری مدیر کل تربیت بدنی این استان برگزار شد.

در این جلسه از ۵ نامزد ثبت نام شده ۲ نفر در مجمع حضور نیافتند و دو نفر نیز پیش از انجام رای گیری انصراف دادند.

با این حساب آقای محمد جلال پاشا پوریان که قبلاً سمت دبیر هیات را داشتند با کسب کل آرا (۱۶ رای) به سمت رییس این هیات انتخاب شدند.

شایان ذکر است در خاتمه جلسه از زحمات آقای یونس حواسیان رییس سابق این هیات تقدیر و تشکر به عمل آمد.

سرپرستان دو تیم اعزامی به لنین گزارش دادند

دومین جلسه کمیسیون فنی بررسی حوادث فدراسیون ، عصر روز چهارشنبه ۲۰ شهریور ماه ۸۷ با حضور تمامی اعضای کمیسیون آقایان شعاعی ، موسوی ، دکتر صالحی ، دکتر شهبازی ، دکتر مساعدیان ، مهدی داورپور ، محسن نوری ، کیومرث بابازاده ، رضا زارعی ، حسن نجاریان ، رضا کفاش ، مهدی شیرازی و محمد رضا خلیلی قاضی برگزار شد.

این جلسه که بیش از سه ساعت به طول انجامید با حضور و ارایه گزارش مجزای سرپرست و معاون سرپرست دو تیم اعزامی به صعود قله لنین همراه بود .

بر این اساس ابتدا آقای "نعمت الله ادیبی" سرپرست تیم پژوهشگاه نفت، گزارش حادثه پیش آمده در ارتفاعات لنین که منجر به فوت مرحوم "مصطفی شفیعی" شد را ارایه و به پرسش های اعضای کمیسیون پاسخ داد . سپس آقایان "حمید رضا ایزدی" و "محمد هادی چمن فر" به ترتیب به عنوان سرپرست و معاون سرپرست تیم منتخب شیراز ، گزارش حادثه پیش آمده که به فوت مرحوم "حسین کبکستانی" انجامید را ارایه و به سوالات پاسخ گفتند .

شایان ذکر است ؛ پس از استماع گزارش های مذکور و پرسش و پاسخ های مربوطه ، مقرر گردید اعضای کمیسیون در جلسه آتی کمیسیون در مورخ چهارشنبه ۳ مهر ماه جاری ، بحث و بررسی های لازم در این خصوص را انجام و نتیجه حاصله را اعلام نمایند .

کاشفی رئیس هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران شد

پیرو برگزاری مجمع هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران ؛ کاوه کاشفی با اکثریت آرا به مدت چهار سال به عنوان رئیس این هیات انتخاب شد .

این مجمع روز سه شنبه ۲۳ مهر ماه برگزار گردید و کاوه کاشفی سرپرست این هیات ، به عنوان تنها کاندیدا با ۱۳ رای از مجموع ۱۴ رای ماخوذه انتخاب شد .

انتصاب سرپرست جدید کارگروه امور استان های فدراسیون

مهندس محمود شعاعی ؛ رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی طی حکمی آقای حمید غفاری را به سمت سرپرست کارگروه امور استان های این فدراسیون منصوب کرد.

پیش از این محسن عبدلی این مسئولیت را عهده دار بود

تیم ملی بانوان بر فراز قله جیاجی کانگ

به گزارش پوریا پرچمی سرپرست تیم ملی بانوان کشورمان اعزامی به هیمالیا ، اعضای این تیم موفق شدند (ظهر پنج شنبه اول آبان) قله ۷۰۵۸ متری جیاجی کانگ را صعود کرده و پرچم پر افتخار کشورمان را برای اولین بر بر فراز این قله به اهتزاز در آورند.

تیم ملی امید کوه نوردی بر فراز قله " تیلیچو پیک " هیمالیا – در بازگشت ؛ حادثه برای پزشک تیم

تیم ملی امید کوه نوردی کشورمان برای اولین بار موفق به صعود قله ۷۱۳۴ متری " تیلیچو پیک " در ارتفاعات هیمالیا شد ، اما متأسفانه ؛ در حین بازگشت ، پزشک همراه تیم ملی دچار حادثه شده و سقوط می کند!

این تیم متشکل از ۸ کوه نورد رده سنی امید ، به سرپرستی "حسین امانی" و همراهی "دکتر سعید بهاءلو" به عنوان پزشک ارتفاع ، جمعه۱۲ مهر ماه ، کشور را به قصد صعود قله ۷۱۳۴ متری "تیلیچوپیک" در کشور نپال ، ارتفاعات هیمالیا - منطقه آناپورنا - ترک کرد.

اعضای تیم پس از عزیمت به منطقه در دو هفته گذشته اقدام به برپایی دو کمپ در ارتفاعات این قله کرده و با توجه به شرایط مناسب جوی و آمادگی کامل نفرات ، اولین تلاش خود را برای صعود نهایی ، از کمپ دوم (۶۲۰۰ متری) به سمت قله آغاز می کنند.

بنا بر گزارش هشتم آبان، "حسین امانی" سرپرست تیم از منطقه : تمامی نفرات موفق شدند به همراه دو شرپا (راهنمای نپالی) قله را صعود و پرچم پر افتخار کشورمان را برای اولین بار بر فراز این قله به اهتزاز درآورند. اما متأسفانه در حین مراجعت به کمپ دو ، پزشک تیم دچار حادثه شده و سقوط می کند !

به محض اطلاع از حادثه و به‌منظور تسریع و تسهیل اقدامات لازم، مهندس "محمود شعاعی" رئیس فدراسیون به همراه "رضا زارعی" از مسئولان فدراسیون و افراد باتجربه تیم‌های ملی هیمالیانوردی، بامداد روز پنج‌شنبه نهم آبان‌ماه به شهر کاتماندو اعزام شدند.

ضمن این که؛ با هماهنگی‌های انجام شده و تمهیدات فدراسیون، برادر دکتر بهاءلو نیز روز جمعه دهم آبان ماه به کشور نپال اعزام شد.

*در روز جمعه دهم آبان‌ماه؛ یک تیم جست و جو متشکل از شرپاهای نپالی (راهنمای محلی ارتفاعات) به محل حادثه در ارتفاع ۶۵۰۰ متری اعزام شدند، که پس از بررسی دقیق محل سقوط، اعلام داشتند: به جهت خطر ریزش بهمن، شیب تند و شکاف‌های فراوان، امکان جست‌وجو در مسیر سقوط تنها با پرواز بالگرد میسر است.

*پیرو گزارش تیم جست و جو، هماهنگی‌های لازم با شرکت نپالی (طرف قرارداد صعود) انجام گردید و یک فروند بالگرد ارتفاع با همراهی آقای رشید بهاءلو، برادر دکتر بهاءلو و "رضا زارعی" عازم کمپ اصلی این قله می‌شوند، که با حضور "حسین امانی" سرپرست تیم و هدایت یک شرپای نپالی، جستجوی هوایی صورت گرفت.

در سه پرواز "رضا زارعی" از اعضای فدراسیون و در یک پرواز نیز "حسین امانی" سرپرست تیم حضور داشته اند و فیلم‌برداری نیز از منطقه و مسیر سقوط صورت گرفته است . فیلم های تهیه شده در کمپ اصلی بازبینی و تصمیم بر این شده است تا مجددا یک گروه جستجو از طریق زمینی وارد عمل شوند. خاطر نشان می شود : علاوه بر رشید بهاءلو (برادر پزشک تیم امید) که همراه با کادر فدراسیون در کاتماندو حضور دارد و از نزدیک تمام شرایط و فعالیت‌های جست و جو را دنبال کردند هم چنین با تمهیدات فدراسیون ؛ سه نفر دیگر از بستگان وی نیز به کاتماندو اعزام شدند. در ادامه عملیات جست و جوی دکتر بهالو پزشک تیم ملی امید، یک تیم با تجربه ساعت ۶ صبح پنج شنبه ۱۶ آبان با یک فروند بالگرد MI۱۷ و ۶۰۰ کیلو بار عازم کمپ اصلی قله تیلیچوپیک شدند.

این تیم متشکل از ۷ شرپای بسیار با تجربه در جست و جو و نجات است و هم چنین حسین امانی سرپرست تیم ملی در این عملیات جست و جو حضور داشت . رشید بهالو (برادر دکتر بهالو) نیز تا کمپ اصلی عزیمت کرده است

شایان ذکر است تمامی پروازها و جست و جوهای هوایی از ابتدا تا کنون به واسطه مذاکرات و هماهنگی های فدراسیون با شرکت های نپالی میسر شده و تا این زمان هیچ یک از پیگیری های انجام شده به این منظور از طریق مراجع دیگر از جمله وزارت امور خارجه و یا هلال احمر نتیجه بخش نبوده است. در ادامه تلاش ها برای یافتن دکتر ، روز جمعه ۱۷ آبان ماه ،جست و جوگران کیف دستی و کوله پشتی دکتر بهاء لو را پیدا کرده اند. در روز ۲۰ آبان پیرو مکاتبه سازمان تربیت بدنی با سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی و پیگیری های به عمل آمده ، جهت انجام جست و جوهای دقیق تر برای یافتن دکتر بهاءلو ، یک کارشناس متخصص با یک دستگاه ردیاب به کشور نپال اعزام شد که بعد از جست و جوی هوایی به همراه مهندس شعاعی رئیس فدراسیون ، متأسفانه نتیجه ای حاصل نشد.

روز جمعه ۲۴ آبان ماه رییس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی از توقف جست و جو ها برای یافتن دکتر سعید بهاءلو خبر داد. مهندس محمود شعاعی در این باره اظهار داشت : به محض بازگشت شرپاهای شرکت نپالی به شهر کاتماندو که در روزهای گذشته عملیات جست و جو را به عهده داشتند ، جلسه‌ای با حضور اعضای این شرکت، اعضای فدراسیون ، خانواده و بستگان دکتر بهاءلو برگزار شد. در این جلسه پرسش های لازم از شرپاها درمورد یافتن دکتر بهاءلو مطرح شد و پس از بررسی های مربوطه در پایان تصمیم گرفته شد جست و جوها برای یافتن بهاءلو متوقف شود.

وی تصریح کرد : هم اکنون ارتفاعات هیمالیا در منطقه‌ای که بهاءلو سقوط کرده در شرایط بسیار بد جوی قرار دارد و چند بهمن هم ریزش کرده است لذا با توجه به این شرایط و این که اقدام خاصی نمی‌توان انجام داد کار جست و جو برای یافتن وی متوقف شد.

شعاعی با تاکید بر این که این فدراسیون تمام تلاش خود را برای یافتن پزشک تیم ملی امید انجام داد، خاطرنشان کرد: فدراسیون با حضور بنده، افلاکی دبیر، زارعی یکی از خبره‌ترین هیمالیانوردان ایران ، خانواده وی و پشتیبانی بسیار خوب سازمان تربیت بدنی و سازمان تنظیم مقررات ارتباطات رادیویی تمام تلاش خود را انجام داد و از هیچ امکانی برای یافتن وی دریغ نکرد.

برگزاری جلسه کمیسیون بررسی و نظارت فدراسیون

در تاریخ ۱۵ آبان ۱۳۸۷ جلسه کمیسیون بررسی و نظارت فدراسیون کوه نوردی با عنوان "نگرشی بر عملکرد یک ساله کمیسیون" در ساختمان فدراسیون کوه‌نوردی رأس ساعت ۱۸ برگزار شد. در این جلسه ابتدا رئیس محترم کمیسیون جناب آقای دکتر صالحی مقدم، خلاصه‌ای از شرح عملکرد یک‌ساله این نهاد را بیان فرمودندسپس هر یک از اعضای کمیسیون نظرات خود را اعلام داشتند. در این جلسه اعضای زیر حضور به هم رساندند. دکتر حسن صالحی مقدم، میکائیل مروتی، دکتر حمید مساعدیان، مهدی داورپور، محمدرضا خلیلی قاضی، مهدی شیرازی، محمدحسن نجاریان، سید مرتضی موسوی.

در خاتمه با نظر مثبت فدراسیون مقرر شد تا این کمیسیون به مدت یک سال دیگر به کار خود ادامه دهد. در این راستا احکام اعضا نیز از طرف رئیس فدراسیون توسط نایب‌رئیس محترم فدراسیون ابلاغ گردید. تاریخ تشکیل جلسه بعدی روز چهارشنبه ۱۳ آذر ۱۳۸۷ راس ساعت ۱۸ با دستور جلسه بررسی آیین‌نامه کارگروه هیمالیانوردی خواهد بود.

مقرر گردید پس از بازگشت سرپرست تیم امید و ارایه گزارش ایشان، واقعه پیش آمده مورد نقد و بررسی قرار گیرد.

تجلیل از تیم ملی کوه نوردی - بروديک سال ۸۶

عصر روز شنبه ۱۸ آبان ماه ؛ طی مراسم ویژه و باشکوه تجلیل از قهرمانان ورزشی سال ۸۶ که با حضور رئیس جمهور و مسئولین ورزش کشور در سالن اجتماعات سازمان حج و زیارت برگزار شد ، از اعضای تیم ملی کوه نوردی در سال ۸۶ که برای صعود به قله ۸۰۴۷ متری برودپیک در ارتفاعات هیمالیا تلاش ارزنده ای داشته و موفق به صعود تا ارتفاع ۷۱۰۰ متری این قله شدند ، معادل با مدال برنز آسیا تقدیر شد . در میان این قهرمانان ، یاد و خاطره زنده یاد مقبل هنرپژوه سبز و گرامی بود.

برگزاری جلسات هیات رئیسه و کارگروه های فدراسیون

جلسه هیات رئیسه فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی بر اساس تقویم جلسات ، در تاریخ یکشنبه ۱۴ مهر با حضور اکثریت اعضا برگزار گردید .

جلسه مذکور در دفتر مرکزی شهروند و با میزبانی دکتر احمدیان مدیر عامل محترم فروشگاه های زنجیره ای شهروند برگزار شد و دستور جلسه نیز گزارش کار مقدمات برگزاری اجلاس جهانی کوه نوردی در تهران و بحث و بررسی پیرامون حوادث اخیر پیش آمده در صعودهای برون مرزی بود . اعضای حاضر در این جلسه عبارت بودند از : آقایان شعاعی ، میر سلیم ، مروتی ، احمدیان ، موسوی ، داورپور ، زارعی ، بختیاری ، رضایی و خانم رحیم زاده .

جلسه کارگروه های فدراسیون نیز با حضور مسئولین این کارگروه ها در تاریخ ۲۷ آبان ماه در اتاق جلسات فدراسیون برگزار شد .

در این جلسه علاوه بر تبیین اقدامات اخیر فدراسیون توسط مهندس شعاعی ، آقای پوریا پرچمی دبیر کارگروه هیمالیا نوردی گزارشی از صعود موفق تیم ملی بانوان به قله جیاجی کانگ ارایه کرد و در ادامه هر یک از مسئولین کارگروه ها به بیان اقدامات انجام گرفته و برخی موارد انتقادی پرداختند . هم چنین موارد مربوط به تکمیل تقویم سال آینده کارگروه و هم چنین ارایه گزارش عملکرد ۶ ماهه اول سال نیز توسط مروتی نایب رئیس فدراسیون یادآوری شد . اعضای حاضر در این جلسه عبارت بودند از : آقایان شعاعی ، مروتی ، موسوی ، داورپور ، پارسا ، پرچمی ، حاتمی ، رضایی ، غفاری و خانم رحیم زاده

پیکر زنده یاد خلیل عبدنکویی که در تاریخ ۸۷/۸/۱۹ به علت تخلیه انرژی و هایپوترمی در حین بازگشت از غار پراو فوت کرده بود، به بیرون از غار منتقل شد.

به نقل از هیات کوه نوردی استان کرمانشاه این برای نخستین بار است که پیکر یک غارنورد فوت شده ازداخل چاه دهم این غار بیرون آورده شده است و برای این انتقال سخت دو گروه از هیات های کوه نوردی کرمانشاه و همدان و همکاری تعدادی از کوه نوردان، تلاشی یک هفته ای و در خور تقدیر را انجام دادند.

در سال ۱۳۸۱ نیز دو غارنورد دیگر نیز در این غار جان خود را از دست داده بودند که تلاش ها برای خارج کردن پیکر این افراد ناموفق بوده است. △

اخبار انجمن کوه نوردان ایران

* انجمن کوه نوردان ایران معتقد است که کوه نوردی کشور ، مسیر توسعه کمی را طی می کند و پرداختن به کارهای کیفی مانند گشودن مسیرهای نو ، صعود قله های صعود نشده یا کم تر صعود شده ، و صعودهای زمستانی ، به میزان بسیار ناچیز صورت می گیرد . نگاهی به برنامه های پرشمار امسال در قراقوروم ، پامیر و هیمالیا ، که متاسفانه با چند مورد مرگ و چند حادثه جدی هم همراه بود ، نشان می دهد که کوه نوردی ایران با وجود هزینه های سنگین مادی و معنوی که می پردازد همچنان به " تکرار" مشغول است . تامل برانگیز است که دوستان کوه نورد چگونه به جای ارتقا دادن سطح توقع مدیران دولتی (و گاه شرکت های غیردولتی) که از برنامه های کوه نوردی حمایت مالی می کنند ، هرگاه که فرصتی دست دهد و بودجه ای تامین شود ، مشتاقانه به سوی قله های صعود شده و کارهای کوه نوردی تجاری روانه می شوند ؟ در اخبار یک سال گذشته آن قدر برنامه های صعود به کلیمانجارو ، لنین ، و کوه پیمایی در آلپ ها از مسیرهای همگانی ، خوانده ایم که به راستی ملال آور شده است .

انجمن کوه نوردان ، کوشیده است که تغییری در این شیوه پدید آورد و در این راستا ، جدا از برگزاری نشست های ماهانه و رویدادهایی مانند جشنواره های گزارش نویسی (۸۳ و ۸۵) که در آن ها به تعریف معیارهای کوه نوردی برتر و معرفی برنامه های شاخص پرداخته ، از تابستان ۸۶ با برگزاری دوره های " صعود برتر" ، " دیواره نوردی پیشرفته " ، " صعودهای ترکیبی روی دیواره های بلند " ، و " جشنواره ی یخ نوردی " به آموزش کوه نوردان در جهت اجرای صعودهای کیفی پرداخته است . در این دوره ها ، از مربیان و دیواره نوردان برجسته ایرانی و خارجی برای آموزش استفاده شد .

در هفته آخر شهریور ۸۷ چند نفر از کوه نوردانی که در دوره های یادشده شرکت کرده بودند (مریم بهرامی نژاد ، حسین بلند اختر ، علی کریمی ، امید صافی ، اسماعیل متحیرپسند ، مجید قاسمی ، حسن گرامی ، ...) و محمد نوروزی، مهران برنجی ، به سرپرستی کیومرث کاویانی و حمایت مالی گروه آلپاین ساری توانستند مسیر نویی روی دیواره غربی علم کوه و در شرایطی که هوا در چند روز از برنامه به شدت خراب و برفی بود ، باز کنند . انجمن ، با همکاری این دوستان در حال برنامه ریزی برای اجرای صعودهای فنی روی دیواره های بلند کشور در برنامه های مشترک ایرانی - خارجی است . از همه کسانی که علاقمند به ارتقای کوه نوردی ایران هستند ، دعوت می کنیم با ما تماس بگیرند و در این زمینه پیشنهادهای خود را مطرح کنند .

* بیانیه در مورد نانگاپاربات ؛ در پی صعود ایرانی نانگاپاربات در تیر ماه گذشته و حادثه ناگوار گم شدن زنده یاد سامان نعمتی ، نظرهای گوناگونی ابراز شد . از آن جا که پاره ای از این نظرها ، به جای بررسی دقیق و منصفانه موضوع ، به طرح مسایل انحرافی یا نادرست پرداختند ، انجمن لازم دانست که با تحلیل فنی قضیه و گردآوری دیدگاه های تعداد قابل توجهی از گروه ها و باشگاه های کوه نوردی کشور ، در این زمینه بیانیه ای صادر کند . علاقمندان می توانند متن کامل بیانیه را در تارنمای انجمن (آرشیو آبان ماه) ببینند .

در هفتاد و دومین نشست ماهانه انجمن (۱۴ آبان ۸۷) حدود دو ساعت از زمان جلسه به پرسش و پاسخ در مورد برنامه نانگاپاربات اختصاص داشت. انجمن (و اعضای تیم نانگاپاربات) بر این عقیده اند که هر گروه صعود می تواند با ارایه اطلاعات روشن در زمینه چگونگی طراحی برنامه ، اجرا ، و مسایل جانبی صعود ، و نیز با برگزاری جلسه های نقد و بررسی ، به آموزش دیگر کوه نوردان اقدام کند . برنامه نانگاپاربات ، با اطلاع رسانی به روز در حین اجرای برنامه ، گزارش دهی به رسانه ها و به جمع های متخصص ، با ارایه فیلم و گزارش در یک نشست بزرگ همگانی و با حضور در نشست پرسش و پاسخ ، نمونه کم سابقه ای را در این زمینه ارایه داد .

در نشست آبان ماه ، همچنین مهری جعفری از باشگاه کوه نوردان آرش ، در مورد مسایلی که در صعود به قله لنین پیش آمد و به بروز یک حادثه (سقوط سرپرست برنامه ، عباس علی نژاد به داخل یک شکاف یخی) انجامید ، سخن گفت . مصطفی تخیری از گروه گوه نوردی سایپا هم گزارش کوتاهی از برنامه های امسال این گروه در قراقوروم ، پامیر و آلپ داد .

* اردوی بین المللی غارنوردی ؛ در مهرماه ، " اتحادیه جهانی غارنوردی " (UIS) با دعوت باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند ، یک اردوی غارپیمایی و آموزشی در ایران برگزار کرد . در این اردو ، شانزده غارنورد و غارشناس از بلژیک ، کرواسی ، لبنان ، انگلستان و سوییس به همراه ۳۵ غارنورد ایرانی به مدت دو هفته به پیمایش غارهایی در فیروزکوه ، سلمان شهر (مازندران) ، قزوین و کرج پرداختند . به علاوه ، غارنوردان خارجی که در میان آنان ، فدی نادر دبیر اتحادیه هم حضور داشت ، به آموزش پاره ای از فنون های غارنوردی و نجات در غار و نقشه برداری از غار پرداختند . انجمن ، در این رویداد برجسته و با ارزش مشارکت موثر داشت ؛ گذشته از آن که باشگاه دماوند خود " عضو همکار " انجمن است ، سرپرستی اردو هم با جواد نظام دوست عضو فعال انجمن بود . سازمان میراث فرهنگی و کمیته ملی گردشگری نیز همکاری در خور تقدیری با این برنامه داشتند .

* نکوداشت راهنمایان پیش کسوت علم کوه ؛ هفتاد و یکمین نشست ماهانه انجمن ، به منظور ارج نهادن به همکاری دل سوزانه و دیرینه صفر نقوی ، علی محمد فرضی ، رسول نقوی ، و علیدوست فرضی با کوه نوردان ، در روز ۱۸ مهرماه در کلاردشت برگزار شد . در این همایش ، چند صد نفر از کوه نوردان با سابقه و جوان در سالن آموزش و پرورش کلاردشت گرد هم آمدند تا از این کوه مردان و همچنین از عین الله ربیع پور ، شیرزاد ربیع پور ، و بیان حاتمی ، چاروادارانی که سال ها است به کوه نوردان عازم علم کوه خدمات می دهند ، تقدیر کنند . اداره آموزش و پرورش ، شورای شهر و شهرداری کلاردشت هم در این همایش مشارکت داشتند .

* تارنمای ویکی پاکوب ؛ عباس ثابتیان عضو هیات مدیره انجمن ، با الگو قرار دادن تارنمای معروف ویکی پدیا ، سایتی را به نشانی www .pakoob .com و به نام ویکی پاکوب طراحی کرده است که هر علاقمندی می تواند در آن مطلب بریزد یا مطالب آن را ویرایش کند . ویکی پاکوب ، سردبیر و ویراستار انحصاری ندارد . این تارنما می تواند با مشارکت همه کوه نوردان به یک منبع سهل الوصول اطلاعات ، نقشه ، و نقد و نظر در زمینه کوه نوردی بدل شود .

در نشست ماهانه شهریور ، ثابتیان به معرفی ویکی پاکوب ، و سلیم شالوم کوه نورد و مربی با سابقه ، به بیان مطالبی در مورد کوه پیمایی پرداختند . گفتگو در مورد کوه پیمایی ، در ادامه سیاست جدید انجمن که پرداختن به شاخه های گوناگون کوه نوردی را در دستور کار قرار داده ، صورت گرفت .

* دوره های آموزشی ؛ دفتر انجمن در سمنان ، یک دوره آموزش مقدماتی پزشکی کوهستان را در مهرماه و یک دوره متوسطه را در آبان ماه برگزار کرد . △

دیده بان کوهستان (دکا)

* به مناسبت روز کوهستان پاک (۴ مهر ماه) ، برنامه های متعددی از سوی دکا اجرا شد و در چند برنامه ی اعلام شده از سوی دیگران هم مشارکت داشتیم . در تهران ، پس از شرکت در جلسه های برگزار شده از سوی شهرداری منطقه ۱ ، در برنامه های اعلام شده از سوی این شهرداری که با همکاری چند سازمان غیردولتی اجرا شد ، شرکت کردیم . در این برنامه ها کار پاک سازی در بندیخچال ، مسیر پلنگ چال ، مسیر کلک چال ، و ... در سه جمعه پیاپی انجام شد . اعضای دفتر نمایندگی انجمن در لواسان (گروه کوه نوردی لواسان) در روز جمعه ۷/۵ مسیر افجه - دشت هویج را پاک سازی کردند . در روز ۲۹ شهریور ، مسیر وندارین - سرچال در منطقه علم کوه پاک سازی شد . در روز ۷/۱۹ نیز با همکاری هیات کوه نوردی کلاردشت و جمعی از اعضای دیگر سازمان های کوه نوردی که در مراسم نکوداشت راهنمایان علم کوه شرکت کرده بودند ، بخشی از مسیر رودخانه سردابرود پاک سازی شد ؛ در این برنامه پنج خودروی نیسان شهرداری پر از زباله شد .

* آموزش محیط زیست در مدرسه ها ؛ دکا ، در همکاری با کمیته محیط زیست شورای شهر تهران و ادامه " طرح ۲۲ در ۲۲ " (آموزش در ۲۲ منطقه تهران به کمک سازمان های غیردولتی) ، در پاییز هم در این برنامه مشارکت فعال داشت .

* سدها ، مخرب کوهستان ؛ سد سازی از مهم ترین عوامل برهم زننده زیست بوم های کوهستانی است . سد سازان (به دلیل منافع زیادی که در این کار دارند) ، وانمود می کنند که بدون سدها آبی برای آشامیدن و کشاورزی نخواهد بود ، و هرچه سدها بیشتر باشند ، آب بیشتر در دسترس خواهد بود . اما واقعیت ، این است که در ایران فقط حدود ده درصد از زمین های کشاورزی از آب تنظیم شده سدها استفاده می کنند و در مورد برق هم تنها در حدود هفت درصد از برق کشور را نیروگاه سدها تامین می کنند . در مقابل ، سدها بزرگ ترین عامل محروم شدن بهره وران سنتی رودها در پایین دست و عامل خشک شدن تالاب ها و به هم خوردن اکوسیستم مصب های رودخانه ها و در نتیجه مسبب از میان رفتن نسل ماهیان و پرندگان هستند . همچنین ، سدها بسیاری از محوطه های تاریخی و طبیعی کم مانند را به زیر آب برده و نابود کرده اند .

گروه دیده بان کوهستان ، در یک سال گذشته نشست های پرشماری با کارشناسان حوزه آب و فعالان محیط زیست داشته و توانسته در جریان اجتماعی ضد سد سازی ، موثر و سهیم باشد . علاقه مندان می توانند با جست و جوی واژه " سدسازی " در وبلاگ دیده بان کوهستان ، مقاله ها و یادداشت های مرتبط با این موضوع را ببینند .

* تله کابین ، بلایی دیگر برای کوهستان از گوشه و کنار کشور ، مرتبا خبر ساخت یا تصمیم به ساخت تله کابین می رسد . سیاست های نادرست " حمایت از گردشگری " و وام دادن بانک ها به پروژه های بزرگ و زود بازده ، همچنین ارزش افزوده بی حسابی که از محل تبدیل عرصه های طبیعی به رستوران، فروشگاه و از این قبیل به دست می آید ، سبب شده که محافل خاصی با وارد کردن خط های بالابری که در اروپا به دلایل گوناگون جمع آوری می شوند ، کوه های کشور را جولانگاه ساخت و ساز با این عنوان قرار دهند .

در مورد طرح تله کابین تزرجان که با مخالفت کوه نوردان و دوستداران محیط زیست و اهالی روستای تزرجان متوقف شده بود ، از طریق دوستان یزدی خبردار شدیم که موضوع دوباره در شرف مطرح شدن است . در شهریور ماه مطالبی در این زمینه در مطبوعات منتشر کردیم و در رایزنی هایی که با کوه نوردان یزد (و کوه نوردانی از شمال کشور) داشتیم ، به این نتیجه رسیدیم که باید با روشنگری از طریق رسانه ها ، نامه نگاری با اداره های میراث فرهنگی و منابع طبیعی و ... با این روند مخرب مقابله کنیم .

* کار با رسانه ها ؛ در ۹ ماه ابتدای امسال ، در حدود ۴۰ مقاله ،گزارش و خبر از سوی دکا و انجمن در مطبوعات و پایگاه های خبری مختلف منتشر شده است . همچنین ، چند برنامه در صدا و سیما داشته ایم . △

وبلاگ دیده بان کوهستان : www.mountainwatch.persianblog.ir

انجمن کوه نوردان ایران ؛ سخن گاه جامعه کوه نوردی کشور .

با پیوستن به انجمن و تشکیل دفترهای نمایندگی در شهرستان ها ،

به ارتقای این نهاد مردمی کمک خواهید کرد .

دفتر مرکزی : تهران - خیابان انقلاب ، جنب لاله زار ، شماره ۵۹۰ ، واحد ۱۲ تلفن : ۶۶۷۱۲۲۴۳ نمابر : ۶۶۷۱۲۴۲۱

www.alpineclub.ir Email : infoalpineclub.ir

اخبار اخبار

در تاریخ ۸۷/۸/۲۱ آقای روح اله علیزاده که از ناحیه هر دو پا به طور کامل معلول می‌باشد و به ناچار با دستان خود حرکت می‌کند در یک اقدام باورنکردنی قله ۳۸۹۵ متری کرکس اصفهان را با کمک و همکاری گروه کوه‌نوردی پارسیان و هیات کوه‌نوردی شاهین شهر و اصفهان صعود کرد.

به همت باشگاه دماوند به منظور ارایه گزارش صعود و تجلیل از فاتحان نانگاپاربات، مراسمی در سالن بزرگ تامین اجتماعی برگزار شد. در این مراسم که تعداد کثیری از کوه‌نوردان و خانواده و دوستان روانشاد سامان نعمتی در آن حضور داشتند، فیلمی که از صعود تهیه شده بود به نمایش درآمد. در خاتمه مراسم که حدود پنج ساعت به طول انجامید جوایز و یادبودهایی به اعضای تیم اهدا شد.

با تلاش هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران، گردهمایی بزرگ هیمالیانوردان استان تهران با هدف تجلیل و قدردانی از فاتحان قله ۸۰۴۷ متری برودپیک در مردادماه سال جاری و نیز قدردانی از هیمالیانوردان استان تهران در روز دوشنبه ۲۰ آبان در سالن همایش‌های اردوگاه شهید باهنر تهران برگزار شد.

در ابتدا آقای رضاخانی رئیس کمیته هیمالیانوردی هیات کوه‌نوردی استان تهران در خصوص فعالیت‌ها و اقدامات انجام شده و نیز برنامه‌های آتی کمیته گزارشی را به حضار ارایه کردند. در ادامه نیز دکتر علیرضا بهپور پزشک تیم منتخب استان تهران اعزامی به قله برودپیک گزارش مبسوط و کاملی از صعود تیم ۱۳ نفره استان تهران به قله ۸۰۴۷ متری برودپیک ارایه گردید.

به دنبال ارایه گزارش صعود، از کوه‌نورد پیش‌کسوت آقای محسن مفیدی که در سال ۱۳۴۲ با امکانات و تجهیزات خاص آن زمان به قله نورسانگ در منطقه آناپورنا صعود نموده بود یاد شد. سپس آقای کاشفی رئیس هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران به ایراد سخنرانی پرداختند که محور اصلی سخنان ایشان، برنامه‌ریزی برای صعودهای ایمن‌تر، تسهیل و ساده‌سازی اجرای برنامه‌های صعودهای بلند و هیمالیانوردی بود.

سخنران بعدی همایش آقای مددی مدیرکل تربیت بدنی استان تهران بود که ایشان نیز درخصوص شناخت مشکلات و موانع در اجرای صعودهای برون مرزی و رفع آنها، ساماندهی ورزش کوه‌نوردی در جهت اجرای برنامه‌های ایمن و به کارگیری روش‌های علمی و تحقیقاتی برای کاهش میزان خسارت و تلفات جانی در این ورزش مفرح به ایراد سخنرانی پرداختند.

در پایان نیز با توزیع جوایز و لوح‌های تقدیر از فاتحان قله برودپیک که در تاریخ ۹ مرداد ۱۳۸۷ همزمان با بعثت حضرت رسول اکرم به این افتخار نایل آمدند، تجلیل و قدردانی به عمل آمد همچنین از کلیه صعودکنندگان به قله‌های بالای ۶۰۰۰ متر در استان تهران نیز با ارایه لوح تقدیر و هدیه، قدردانی شد.

طبق تقویم ورزشی گروه کوه‌نوردی و تصویب شورای عالی ورزش با میزبانی اداره تربیت بدنی شرکت مخابرات استان تهران همایش سراسری از تاریخ ۸۷/۷/۲۹ تا ۸۷/۸/۲ با دعوت پنج نفر از هر شرکت و حضور ۲۸ تیم، ۱۶۲ نفر کوه‌نورد اجرا گردید.

درفک قله‌ای زیبا در غرب البرز با پوشش متنوع گیاهی و جنگلی، بام استان گیلان با ارتفاع ۲۷۰۷ متر از سطح دریا دارای ۴ مسیر صعود عادی و دو مسیر فنی فراخوان کوه‌نوردان از اقصی نقاط کشور است.



در نزدیکی قله درفک منطقه جیرنده و داماش با گل‌های انحصاری سوسن چلچلراغ که به علت داشتن فسفر در گلبرگ‌ها شب‌ها می‌درخشد و مزارع کشت گل گاو زبان که از لوشان قابل دسترسی است قرار دارد. خرداد ماه بهترین فصل صعود و دیدن مناطق درفک می‌باشد. متاسفانه چرای بیش از حد دام و برداشت غیرقانونی از جنگل‌ها و محیط زیست، درفک را به شدت تهدید می‌کند و از رویش انواع گیاه و درخت هم خبری نیست. باید هر چه زودتر درفک را از این تخریب غیرمسئولانه نجات داد.

با عنایت به لطف حضرت حق و تحت توجهات حضرت ولی عصر (عج) گروه کوه‌نوردی فجر برگرفته از اعضای جامعه پزشکی، بسیجیان و اقشار مختلف استان اصفهان در ماه پربرکت شعبان امسال تاسیس و از تاریخ ۸۷/۷/۱ فعالیت خود را با ارایه اساس‌نامه به هیات کوه‌نوردی استان اصفهان به صورت رسمی آغاز کرد. اسامی هیات موسس: حسن نصیری، علی مسائلی، محمدحسن فصیحی، تقی احمدی، محسن رمضان‌پور، خانم‌ها زهرا مداح و پریسا جوادی.

با همت شورای اسلامی شهرستان مرند، تندیس کوه‌نوردی در میدان کوه‌نوردی شهرستان در سال جدید در ورودی مرند احداث شد که از زحمات شورای اسلامی و شهرداری قدردانی می‌شود.

کوه‌نوردان اداره مرکزی شرکت واحد و اتوبوسرانی در اوایل شهریور ماه به قله بینالود صعود کردند. در این برنامه ۱۳ نفر شرکت داشتند.

گروه کوه‌نوردی قایا شهرستان بیله سوار در مرداد ماه گذشته به قله سبلان صعود کردند در این برنامه ۲۵ نفر شرکت داشتند.

کوه‌نوردان باشگاه ورزشی کاسپین موفق به صعود به قله دماوند شدند در این

فصل نامه کوه در نظر دارد در آینده در درج این گونه اخبار در مجله خودداری کند. لطفا اخباری از این دست را ارسال نفرمایید.

برنامه آقای براتی پور برای چهارمین بار به قله صعود کردند. لازم به ذکر است که نام‌برده در تابستان گذشته برای بار بیست و ششم به قله سبلان صعود کردند.

در یک برنامه یک روزه گروه کوه‌نوردی دالامپر ارومیه موفق به بازدید از دره چاله خرسی در ارتفاعات سیلوانا شدند.

آقای دردائیل علی‌پور از شهریورماه ۱۳۸۶ تا شهریور ماه ۱۳۸۷ موفق به اجرای برنامه زیر شده است: قله دماوند از مسیر شمالی، خط‌الراس پسند کوه، دماوند از مسیر شمال شرقی، دوچرخه سواری دور ایران، خط‌الراس ناز و کهار، ماراتن دو و پیاده روی ۴۰۰ کیلومتری، خط الراس دوبرار، قله قزل ارسلان همدان، خط‌الراس دنا، خط‌الراس گاونیگ چال، دوچرخه سواری دور ارمنستان، قله‌های سات، ناریکه نو، نزارکوه در البرز غربی و سراش، زیورچال در منطقه خشچال البرز غربی.

گروه کوه‌نوردی ساوالان آقایان: نوراله رضا نژاد(سرپرست)، منصور حسن خانی، رحیم صمدی، رضا صفرعلی زاده، امیرحسین اعلمی، روشن کریمی، علیرضا جلیل پور و اکبر رضانژاد به قله سبلان صعود کردند.

در ابتدای سال ۸۷ آقای حسین فتاحیان به اتفاق فرزندش حامد فتاحیان ۱۵ ساله موفق به صعود به قله کلیمانجارو شدند. آنها در مسیر خود به فیض زیارت خانه خدا نیز نایل شدند. ذکر این نکته ضروری است که آقای حامد فتاحیان گزارش این سفر را با انشای بسیار زیبا و مفصل نگاشته‌اند که به علت محدودیت صفحات مجله قادر به چاپ آن نیستیم .

مدرسه هیمالیانوردی اوراز آذربایجان غربی سال گذشته فعالیت خود را از سر گرفت. در زمستان گذشته به مدت چهار روز در یک هوای بسیار توفانی و سرد با تعداد ۳۳ نفر در ارتفاعات خوی برگزار شد. این برنامه به سرپرستی آقای حسین قربانی و میزبانی هیات خوی، آقای رحیم ضیافتی انجام شد. مسئولیت فنی برنامه را آقای اکبر مهدی زاده به عهده داشتند و کوه‌نوردان شهرستان های نقده، بوکان، مهاباد و خوی شرکت داشتند.

هیات کوه‌نوردی استان گلستان ششمین همایش کوه‌نوردی خود را به مناسبت بزرگداشت هفته دفاع مقدس به میزبانی هیات کوه‌نوردی بخش بهاران و با حضور رئیس هیات استان و ریاست محترم بنیاد شهید شهرستان گرگان با حضور هیات‌های کوه‌نوردی شهرستان‌ها و گروه‌های کوه‌نوردی برگزار کرد.

گروه کوه‌نوردی آرش سنندج در تاریخ ۲۷ خرداد ماه ۱۳۵۷ با صعود به قله‌های شاهو، متولد شد. امروز به مدیریت آقای ابراهیم نصیری فعالیت و تلاش مستمر و چشمگیر خود را ادامه داده است. این گروه دارای کمیته‌های مختلف بوده که با همکاری و هماهنگی صمیمانه برنامه‌ها و اهداف گروه را دنبال می‌کنند. گروه کوه‌نوردی آرش سنندج در تابستان و زمستان به قله‌های دماوند، سبلان، اشتران کوه، دنا، زردکوه، شیرکوه، یال کبود، چهل نابالغان، پراو، شاهو، چهل چشمه، یخچال شمالی سبلان، الوند و... را صعود کرده است. کمیته بانوان گروه نیز فعالیت چشمگیر و قابل توجهی در اجرای برنامه‌ها دارند. گروه در بیش از بیست برنامه سراسری کشور شرکت فعال داشته و نزدیک به ۱۵ سال، آموزش دهنده امدادگران کوهستان هلال احمر و کوه‌نوردان بوده است. کمیته فنی گروه با تلاش بی‌وقفه و کار روی دیواره‌های مشهور بیستون طاق بستان پل خواب و گشایش مسیرهای دیواره‌های دول کرو (اسلام آباد) پناهگاه ئه والان، دیواره برنجان و دیواره صلوات آباد فعالیت داشته است. در بهار سال ۱۳۸۳ تعداد ۱۵ نفر از اعضای گروه در شرایط سخت و دشوار آب و هوایی و بارش برف و کولاک و مه همگی قله یخی و پرصلابت آرارات در کشور ترکیه را با موفقیت کامل صعود کردند

بنا به دعوت هیات کوه‌نوردی شهرستان دیواندره به مناسبت پنجمین سالگرد فوت زنده‌یاد محمد اوراز و تجلیل از صعود موفقیت‌آمیز کوه‌نورد شهرستان آقای عثمان زارعی به قله ۷۵۴۶ متری موستاق‌آتا در ایالت تیان شان در کشور چین که در تاریخ ۸۷/۵/۱۲ ساعت ۳/۴۵ دقیقه صورت گرفت و صعود موفقیت‌آمیز جبار سلیمانی به آرارات واقع در کردستان ترکیه و تجلیل از کوه‌نوردان و جنبش مدنی دیواندره حدود ۴۰۰ نفر از فعالین کوه‌نوردی و گروه‌های کوه‌نوردی و جنبش مدنی و زیست‌محیطی ۱۸ شهریور ماه در سالن فردوسی گرد آمدند. ابتدا به یاد سامان نعمتی کوه‌نورد کردستانی که در ارتفاع ۷۸۰۰ متری نانگاپاربات در هیمالیای پاکستان همراه یک گروه کوه‌نوردی باشگاه دماوند ناباورانه ناپدید گردید و زنده یاد محمد اوراز یک دقیقه سکوت اعلام گردید. در ادامه برنامه آقای عثمان زارعی به تشریح صعود خود پرداخت.

تعداد ۶ نفر از کوه‌نوردان هیات کوه‌نوردی لنجان به نام‌های علی رجایی، ابراهیم سلیمان، حمید سلیمانی، علی منصوری، امین میرزایی و محمدحسن کرباسیان موفق شدند قله علم کوه را از گُرده آلمان‌ها صعود کنند. ضمنا یک گروه ۱۸ نفری از اعضای هیات این شهرستان در تاریخ ۲۴ و ۲۵ مرداد ۸۷ موفق شدند قله علم کوه را از جبهه حصار چال صعود نمایند. اسامی افراد صعودکننده از حصار چال: مسعود کریمی، احمد کریم‌زاده، اسماعیل بیاتی، خدامراد بیگی، محمدرضا اسکندری، علی موذنی، رسول موذنی، تقی عموزیری، علی کریمیان، بهنام سلیمیان، حسین اشرف‌زاده، سیدمجید حسینی، کیامرث حقیقت‌جو، مریم کریمی، مهری سلیمیان، فرزانه طفیانی، مائده قربانی و سعید شهیدی.

طی یک برنامه دو روزه، تعداد ۹ نفر از کوه‌نوردان گروه خزر به دو قله لشکرک به ارتفاع ۴۲۵۰ متر و علم کوه به ارتفاع ۴۸۵۰ متر صعود کردند. سرپرست تیم خانم احیا درویش‌صفت، سرپرست فنی تیم آقای امیر ضیایی و راهنمای برنامه آقای حسین نوشین و بقیه صعودکنندگان عبارتند از: زهره مشایخ، سکینه شفیعی، نسرین شریفی، معصومه مرادجعفری، صاحبه آقا بابایی‌پور و علی اکبر رنجبر.

تیم ۱۶ نفره باشگاه کوه‌نوردی اوج مشهد طی یک برنامه ۸ روزه از تاریخ ۸۷/۵/۲۰ تا ۸۷/۵/۲۷ موفق شدند قله‌های دماوند به ارتفاع ۵۶۷۱ متر و علم کوه به ارتفاع ۴۸۵۰ متر را صعود نمایند. آقایان جواد اکبری، حسین اسلامی‌نژاد، غلامرضا صدقی، محسن طاهری، غلامرضا کاهانیان، مهدی حیدرزاده، مسعود صادق‌زاده، مجید آشوری، سعید قریشی، نوید وحیدیان، وحید کریمی. خانم‌ها: ریحانه افشاری، بهناز درانیان، پرستو شاطری، توران مخدومی، مهران خواجه‌زاده.

آقایان حاج محمد قرآنی و قلیچ تقان عطایی قرنجیک از گروه کوه‌نوردی داغ سویر شهرستان گنبد کاووس و آقایان علی فرهنگ‌نیا، اله وردی طالبیان و اسد



سهراب زاده از گروه خانه کوه‌نورد شهرستان نقده و عباس ربیعی از شهرستان ارنا با صعودی مشترک به قله ۴۱۵۰ متری سن بران اشترانکوه صعود کردند.

سه نفر از اعضای هیات کوه‌نوردی شهرستان آستارا روز چهارشنبه ۸۷/۵/۲۳ موفق به فتح قله ۵۱۳۷ متری آرارات ترکیه شدند. جبراییل عظیمی کهن، میرداداش گلی نژاد و قرنطی شیروان.

گروه کوه‌نوردی آراز شهرستان مرند در تاریخ ۸۷/۳/۱۷ به قله ۳۱۵۰ متری قره‌قوچ صعود کردند. این کوه در فاصله ۴۰ کیلومتری شمال شرقی شهرستان مرند و در کنار روستاهای دوگیجان و کوه کمر قرار گرفته است که دارای جاذبه‌های درخور توجهی نیز می‌باشد. گل‌ها و بوته‌های گون و گیاهان مرو و یخچال‌های بهاری و سایر گیاهان بومی از جمله آویشن کوهی، پولک و... که در مسیر صعود به کوه چشم هر بیننده‌ای را می‌تواند و تنوع حیوانی از قبیل روباه، خرگوش، قوچ، آهو، گرگ و بز کوهی دیده می‌شود و این موجودات زیبایی خاصی به این کوه داده است. بهترین زمان صعود به قره قوچ نیمه خرداد تا نیمه تیرماه می‌باشد و چندین مسیر برای صعود به قله وجود دارد که نزدیک‌ترین آن از روستای دوگیجان می‌باشد.

به مناسبت گرامیداشت یاد و خاطره شادروان مهندس ابوالقاسم نوروزی رئیس سابق فدراسیون کوه‌نوردی، گروه‌های کوه‌نوردی تفتان، کرکس به سرپرستی آقای عبداله خلیفه سلطانی به قله تفتان صعود کردند در این برنامه ۴۱ نفر شرکت داشتند.



گروه کوه‌نوردی باشگاه دخانیات ایران در روزهای ۷ و ۸ شهریور ماه ۱۳۸۷ برنامه صعود مشترک شرکت های دخانیات کشور به قله ۴۸۱۱ متری سبلان در استان اردبیل را اجرا کرده است در این برنامه که به سرپرستی آقای فرهاد کیاشمشکی و همکاری آقایان محمد معابی و امیر امیرنژاد به مناسبت هفته دولت برگزار شد کوه‌نوردان استان‌های اردبیل، کردستان، ایلام، کرمانشاه، همدان، گلستان، گیلان، تیرتاش، مازندران، اصفهان و تهران به تعداد ۴۰ نفر حضور داشتند.

گروه کوه‌نوردی زاگرس شهرستان اقلید فارس طی برنامه شش ماهه اول سال ۱۳۸۷ با پیروزی توانست چکادهای (پراو، کرمانشاه)، شاهانکوه (اصفهان)، خلنو (تهران)، سیالان (قزوین)، تزرجان (یزد)، کلونچین (چهارمحال و بختیاری) را صعود کند در ضمن سه دوره کلاس کارآموزی کوه‌پیمایی و یک دوره کلاس کارآموزی سنگ‌نوردی در تابستان امسال انجام شد.

سه نفر از اعضای گروه کوه‌نوردی پویای مشهد در مرداد ماه ۸۷ موفق به صعود قله ۴۰۰۰ متری شاهوار در شهر شاهرود شدند. این صعود به یاد مربی کوه‌نوردی مرحوم مجید وحیدیان که اخیرا در منطقه سنگ نوردی اخلمد به سرای باقی شتافت انجام شد. افراد شرکت کننده: رضاییان، محمدی، اشرفی، زارع و خانم کرم‌زاده.

تیم کوه‌نوردی استان خراسان شمالی در مرداد ماه سال ۱۳۸۷ در یک برنامه ۱۱ روزه موفق شدند قله خان تنگری به ارتفاع ۷۰۱۰ متر را صعود کنند. اسامی افراد: امان اله بهنیا، حسین بهمن یار، وحید یزدانی، مهدی مودتی، محمدرضا مرتضوی، حمید علی باشی.

در مردادماه سال جاری ۸۷/۵/۳۱ گروه کوه‌نوردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرند به سرپرستی حاج جواد مقبولی به کوه آغری داغ (آرارات ترکیه) صعود کردند. اسامی صعودکنندگان: احد محمودزاده، مقصود اسمعیلی، کمال‌الدین دیلمقانی، محمدرضا مجیدی، احمد عاقلی، علیرضا حاجی خیاط، مسلم سیمرغی، سیدرضا پوروبی، محمدحسن صالحی، اکبر ودادی، علی بخششی، قنبر سلمانزاده، محمد ظلالی، علی آفاقی، رضا سرکن دیزجی، نصیب باباتی، ابوالفضل نشاطی.

همچنین گروه کوه‌نوردی تبریز کف مرند به سرپرستی علیرضا حق ستان در همین زمان و به همین کوه صعود کردند. اسامی تیم: محمدسلطانپور، رحیم گندم طلب، علیرضا داداشلو، صادق محمدی، عباسعلی ولی‌زاده، حسن نزاعی.

در اوایل شهریور ماه سال جاری گروه کوه‌نوردی صبا مرند در قالب تیم چهارنفره به قله آلاگز ارمنستان صعود کردند. اسامی صعودکنندگان: حاج سیروس طرادادی مرند، رحیم واعظی، اسد عباسی، سیدرضا ریزه کار.

کلاس‌های بازآموزی کوه‌پیمایی و امداد نجات کوهستان در طول ماه مبارک رمضات توسط هیات کوه‌نوردی شهرستان مرند بعد از افطار در سالن اجتماعات تربیت بدنی برگزار شد. مدرسان کوه‌پیمایی خواهران و برادران عبارتند از جعفر فلاح و اصغر ابراهیمی پنجم و امداد نجات کوهستان محمدعلی سلیمان پور.

تابلوگذاری مسیرهای زمستان رشته کوه میشو شهرستان مرند توسط هیات کوه‌نوردی شهرستان مرند جهت راهنمایی کوه نوردان گرامی سراسر کشور انجام شد.

اعضای ۱۴ نفره گروه کوه‌نوردی دانشگاه تبریز در اجرای برنامه‌های برون مرزی خود در تاریخ ۲۰ و ۲۱ مرداد ماه ۱۳۸۷ به قله‌های آرتوس و نمرود در کشور ترکیه صعود کردند.

گروه کوه‌نوردی چهل‌چشمه دیواندره در تابستان گذشته به قله سهند و سبلان آذربایجان صعود کردند. اعضای گروه: امید اسدی، جبار سلیمانی، آوات احمدی، شاهو محمودی، میلاد احمدی، بهنام احمدی، دانیال آقابراری.

به مناسبت روز جهانی صلح ۱۵ مرداد، ۱۵ نفر از گروه کوه‌نوردی هوازو به توچال تهران به سرپرستی عباس عبدالهی صعود کردند.

هیات کوه‌نوردی دیواندره به مناسبت گرامیداشت روز صلح از مسیر شمال شرق به قله دماوند صعود کردند و به همراه دو کوه‌نورد (اهل چک) در تاریخ ۸۷/۵/۲ ساعت ۱۲ بر بام ایران ایستادند و صلح و همزیستی را برای جوامع بشری آرزو کردند. افراد صعودکننده: سلام اسماعیل سرخ، آوات احمدی، امید اسدی، جبار سلیمانی، رامین باقری، بهروز باقری، شاهو محمودی، فواد اسکندری، جبار گل‌محمدی، واسلاو، هانزا.

گروه آتش‌کاو غرب روز پنج‌شنبه ۸۷/۵/۱۰ بر فراز قله علم کوه از مسیر تنگ گلو صعود کردند. افراد صعودکننده: ابراهیم رحیم‌زاده، محمد ولایتی و اسعد سجانی. △

از میان نامه های رسیده

کمتر از پنج سال از زلزله ویرانگر دی ماه ۱۳۸۲ می‌گذرد، از زمانی که بم به یک باره فرو ریخت. در طول این سال‌ها گروه‌های مختلفی از مردم و مسئولان به این حادثه پرداختند و با کمک‌های مادی و معنوی، برای بازسازی شهر کوشیدند، اما کمتر تلاشی از میان همه کوشش هایی که شد، از بازسازی ظاهر شهر فراتر رفت و کمتر فردی از میان هزاران علاقه‌مند و تلاشگر اجتماعی، به وضع روحی مردم بم پرداخت. مردمی که در ایستادگی بسان نخلستانند و در همدلی والاتر از شکوفه‌های پرتقال. در این چند سال، همه ساله در دی ماه همراه و همگام شدیم بامردان خطه خورشید تا یاد و نام آنان را که کوله‌بار بستند و در یک لحظه تا ورای تمام اندیشه‌ها صعود کردند. گروه کوه‌نوردی دنا اصفهان ضمن گرامی‌داشت خاطره جان‌باختگان این حادثه، آغوش بر تمامی هم‌نوردان می‌گشاید تا ضمن ثبت این صعود مشترک در گاه‌شمار زمستانه خود، در این حرکت با دیگر هم‌نوردان کشور همگام شوند.

بیدار می‌شوم
دست گره گشایم در کار می‌شود
پا می‌نهم به تخت
وا می‌کنم دریچه جام جهان‌نما
تا بنگرم به انسان در مسند خدا
این است عاشقان که من امشب
دروازه‌های رو به سحر باز می‌کنم
این است عاشقان که من امروز
از دوست داشتن آغاز می‌کنم.

مطابق با تصویر پیوست به وضوح مشاهده می‌شود تنها مجسمه کوه‌نوردی تهران واقع در میدان کوه‌نورد، نیاز به ترمیم و رسیدگی دارد که در صورت بی توجهی، بر اثر بارندگی و یخبندان زمستان آسیب کلی خواهد دید.

داود محمدی فر



چه کسی مشکل زباله ها را باید حل کند؟



همان طور که هر ساله در پایان فصل عملکرد و گزارش در مجله نوشته می‌شود و اکثریت کوه‌نوردان مطلع هستند که با چه مشکلاتی زباله‌ها جمع و حمل می‌شود و چقدر هزینه دربر می‌گیرد ولی متاسفانه باز مشاهده می‌شود برای پرداخت مبلغی به عنوان پاک‌سازی تمرد و کماکان حجم زباله بیشتر می‌شود. طی این چند سال به مواردی برخورد می‌کنیم که بسی جای سوال و تاسف است. بیشترین کوه‌نوردان حرفه‌ای (سنگ‌نورد و کوه‌نورد) که حداقل سالی یک بار به منطقه می‌آیند مسیرشان به سرچال و علم‌چال می‌باشد، می‌توان گفت سه برابر این تعداد که به اصطلاح غیرحرفه‌ای هستند به منطقه حصار چال می‌روند.

زباله‌های سرچال و علم‌چال سه برابر حصار چال است. قابل توجه این که ادعای حرفه‌ای‌ها چند برابر کوه‌روهاست و حرف هم می‌زنی می‌گویند فدراسیون چه کار می‌کند؟ آیا تا به حال از خود پرسیده‌اند که ما برای فدراسیون چه کرده‌ایم؟ و آیا فدراسیون، یا بنده و یا امثال ما باید زباله گروه‌ها را جمع و حمل کنیم؟ گروه‌ها در آخر فصل و یا زمستان وارد منطقه سرچال می‌شوند. زباله خود را در گوشه اتاق جمع کرده و رها می‌سازند و باعث آلودگی می‌شوند. درب و پنجره پناهگاه را در پایان برنامه باز گذاشته و در اثر باد لولا می‌شکند. و همه ساله بیش از یک میلیون تومان هزینه شکسته شدن در و پنجره و رنگ‌آمیزی به علت نوشتن یادگاری، سوزاندن تخت‌ها و سقف می‌شود. با عذرخواهی استفاده از بطری آب و نوشابه به جای آفتابه و جا گذاشتن آن در داخل سرویس‌ها باعث گرفتگی فاضلاب‌ها می‌شود. البته افرادی که به منطقه حصار چال می‌روند، خواستار ساخت پناهگاهی در حصار چال، آسفالت جاده تا تنگ گلو، ماشین‌های لوکس به جای وانت‌ها و خوابگاه مجانی و... هستند. انتظار چندانی از این گروه‌ها نمی‌توان داشت زیرا برای یک بار به منطقه می‌آیند.

صورت حمل زباله سال ۸۷

سرچال - ۱۱ بار قاطر - ۳۳۰/۰۰۰ تومان

علم چال - ۷ بار قاطر - ۴۲۰/۰۰۰ تومان

حصار چال - ۴ بار قاطر - ۱۴۰/۰۰۰ تومان

باقی مانده لاشه هلی‌کوپتر - ۹ بار قاطر - ۲۷۰/۰۰۰ تومان

توضیح این که جهت جوشکاری، رنگ، تخته سقف و تخت و آبرسانی جدید مسیر راه بین کنگلک پایین و بالا حدود ۳۷۰ متر لوله‌گذاری که جمع مبلغ بیش از یک میلیون و دویست هزار تومان بوده است.

در پایان از همکاری آقایان رسول نقوی، سمیع و هاشم بیگریان، بهروز حاتمی و چارواداران منطقه بیان حاتمی، شیرزاد و عین الله ربیع‌پور که زحمات زیادی را متحمل شده‌اند، نهایت سپاس و تشکر را دارم. △

علی فرضی

خانه از پای بست ویران است!

چند صباحی است با خود می اندیشم که با دماوند این عظیم سرمایه ملی چه کرده ایم؟

چگونه است که این محیط پاک و بی آلایش، این نماد ملی را به زباله دانی بی منظر و آلوده تبدیل می کنیم؟

ایراد کار کجاست؟

آیا کسانی که دماوند را برای صعود انتخاب می کنند کوه نورد نیستند؟

یا لااقل آموزش های ابتدایی را ندیده اند؟

پس چگونه است که با بی نظمی تمام منظره ای باورنکردنی به وجود می آورند.

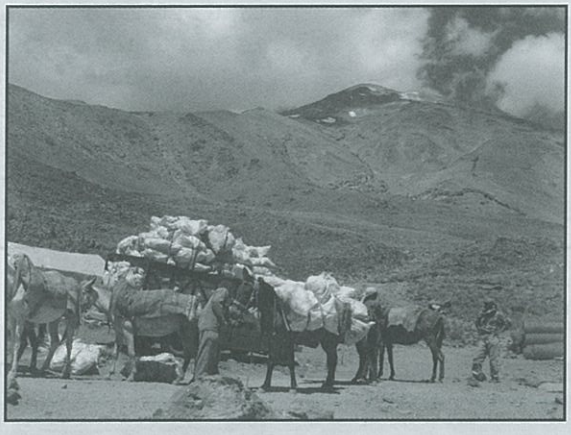
جهت اطلاع آن دسته از مسئولین محترم گروه ها عرض می کنیم که طی چند ماه گذشته امسال بیش از ۵۰۰ بار قاطر بارگیری شده از زباله جمعا به تعداد ۲۵۰۰ کیسه از مسیر گوسفند سرا به بارگاه و قله و بالعکس به پایین حمل گردید که از محل معدن به وسیله ۵ دستگاه ماشین نیسان به محل جمع آوری زباله ها حمل شده است.

آیا سطح آموزش کوه نوردان تا این درجه پایین و ابتدایی است؟

نکته حایز اهمیت دیگری که باید به اطلاع مسئولین، سرپرستان محترم، هیات ها، گروه ها، ارگان ها و افراد آزاد کوه نوردی برسانم در ارتباط با اطلاع از آب و هوا و فصول صعود به این قله زیبا حتما عزیزان باید توجه به استان یا شهرستان مبدا خودشان از همان جا از آب و هوای آن مقطع زمانی اطلاعات کافی را از مراجع ذیربط (سازمان هواشناسی - اینترنت) کسب و بعدا اقدام به برنامه ریزی و صعود نمایند چون در اکثر مواقع این حجم کوه نورد که با عدم آگاهی از آب و هوای منطقه به مشکل برمی خورند تا جایی افزایش می یابد که مسئولین پناه گاه ها و استراحتگاه های تحت پوشش فدراسیون را با مشکل عدیده ای مواجه می نماید. △

حمیدرضا باقر پور- مسئول جبهه جنوبی





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.

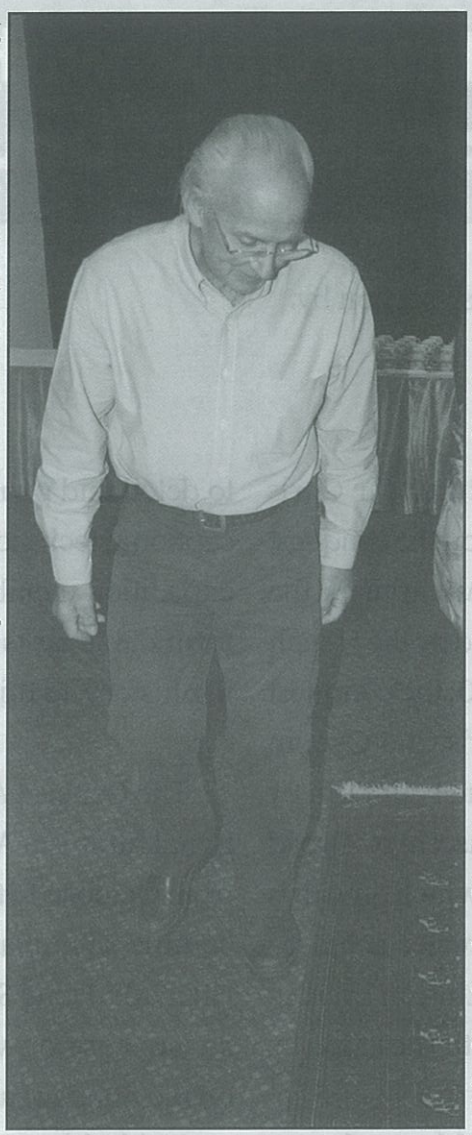


کتاب اصول و مبانی کمک های اولیه تالیف غلامحسین حسن پور در ۱۲۴ صفحه وتوسط انتشارات بامداد کتاب منتشر شده است. این کتاب در مقطع کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تدریس می شود.

نامه ها و ای میل های شما رسید:

گروه کاوه بروجرد - گروه دنا اصفهان - گروه چکاد رشت - آقای محمد امجدیان ، کرمانشاه - گروه هفت خان کرج - امین معین - اسماعیل فرامرزی از مرکز بهداشت بوکان - گروه دماوند بروجرد - سیروس کلهر از تهران - احمد نصیرزاده از تبریز - سلام اسماعیل سرخ از دیواندره - دکتر مسعود حمیدی از رشت - عباس اربابی از باشگاه کوه نوردی آفاق (گرگان) - حامد منصوری از اصفهان - رضا اسدی از دورود - گروه کوه نوردی بانوان بامداد بروجرد - امین صالحی از کنگاور - ابراهیمی از نوشهر - علی کدخدایی از گروه کوه نوردی فراز مشهد - شهرام نوریان از اردبیل رضا زارعی - حسن داداشی - افشین یوسفی -مسعود صیانت - افشین ایران پور - عباس محمدی - عقیل شریف - افشین سردشتی

Placing emphasis on being more adventurous , he outlined, " Going with smaller expedition would be more adventurous, without going over the edge and getting yourself killed,but, if you take a large expedition, you reduce the level of adventure, and thereby, get less satisfaction."



Recommending a more adventurous style, what we call "lightweight style," or "Alpine style,"Mr. Scott related that as of 1975, he started to climb without oxygen,in pure Alpine style. Citing that he climbed Kangchenjunga, the third highest mountain in the world in Alpine style with three other friends staking two thousand pounds each and with only two sherpas, it was the third ascent of his mountain and the first without oxygen. No one had been so high before, without oxygen. This exceptional climber admonished that they were of course always concerned that they might just be pushing their luck a bit too far.The satisfaction and the achievement were fantastic and that we were all very thrilled at such an huge undertaking. In response to my question about the enhanced quality of climbing equipment today, as in contrast to 1975, he observed that the gear today is much lighter in weight than what it was back in 1975.

Mr.Scott firmly believes in respecting nature as it is and climbing without "artificial" equipment placing bolts drills and nuts on the rock's face, and pointed out that should Iranian climbers come to Britain, they will find that most faces are still "virgin." He further advised all climbers to raise their level of climbing rather than apply artificial apparatus, which deprives the climber from using his imagination and resourcefulness. He further bemoaned that most rock faces are now full of artificial apparatus.

On the topic of joint venture expeditions, Mr. Scott was firmly against this proposition,arguing that this would create tension and stress high up on the mountain, saying most international expeditions have not been successful,due to conflicts between climbers.

On his miraculous survival on the Ogre, as always, humble, he just said, "I 'm from Nottingham."

I asked him what advice he had for Iranian climbers,and he counselled that starting at an early age was essential, and he said that he started climbing at the age of 12, and gradually and slowly working their way up as far as major peaks were concerned.

In conclusion,on his partnership with Sir Chris, and how Iranian climbers could benefit from their fertile experience,he recommended seeking apprenticeship as the the best way for furthering their technical skills.△

Interview with the Redoubtable Doug Scott

compiled and edited for the English section by:
Shapour Samsam

In his book, "Quest for Adventure," Sir Chris Boninigton, reflects and expounds on the conquest of major peaks in the Himalayas. Annapurna, the first eight thousander to be climbed by the French exepedition, led by Herzog, in i950; the conquest of Everest in i953; Herbert Tichy's Cho Oyo, in i954; the ascent of the pillar of the Petit Dru, by Bonatti, in i955;, the magnificent ascent of Broad Peak, in i957, by Hermann Buhl,(which Sir Chris extols, as "in many ways a much greater achievement than that of Hillary and Tenzing on Everest; and finally ;" Annapurna, the South Face," led by Sir Chris himself.

However, the successful ascent of the south west face of Everest by the British expedition,led by Sir Chris, in i975, must surely rank as an momentous achievement, when the late Dougal Haston and Doug Scott reached the summit of Everest in appalling conditions. In his book on this expedition, "The Hard Way" which has been translated into Persian, Sir Chris dwells on the incredible hardships suffered by the summit duo, when they had to bivouac at an altitude of 875O meters, for a whole night. This spectacular triumph graphically demonstrates the expedition's outstanding expertise in the field of high altitude mountaineering. For ruthless tenacity, obsessive attention to detail and planning, unrivalled fortitude, exceptional technical and high altitude skills by all expedition members, it still ranks as of the most formidable tasks in the annals of mountaineering history, to this day.

The General Assemby of the Union International Alpinism Association convened in Tehran, from October 15th. Through 19th. '08. Amongst countless familiar and renowed climbing celebrities, Mr. Doug Scott's presence was, undeniably an immense joy, which etched a profound impact on the minds of all those present.

Amidst his exceedingly busy agenda, our correspondent managed to secure a brief interview, excerpts of which are as follows:-

Our correspondents asked Mr. Scott about the epic ascent of Everest, and his views on this achievement, to which he replied, "The south west face of Everest was an historic climb, which showed that if you take enough money, men and use fixed ropes, materials and an army of Sherpas, and oxygen, and if it is well led, with an experienced team, you can guarantee climbing any mountain. Kowing full well that climbing involves a certain amount of risks, you would not want to try this experience again."

بنادک
کفش

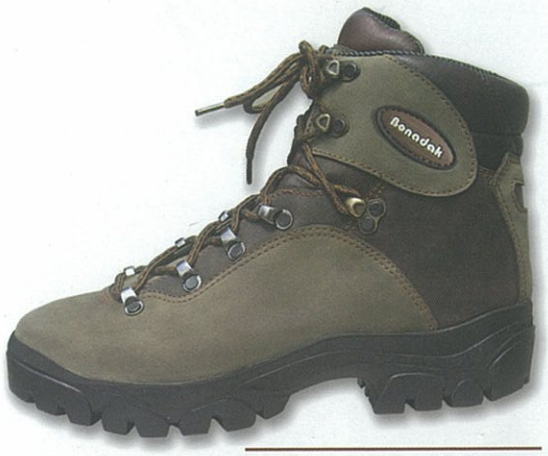
بنیان گذار تولید مدرن
انواع کفش‌های
کوه‌نوردی در ایران

تولید کننده انواع کفش‌های:
کوه نوردی، راه پیمایی
پیاده روی و سنگ نوردی



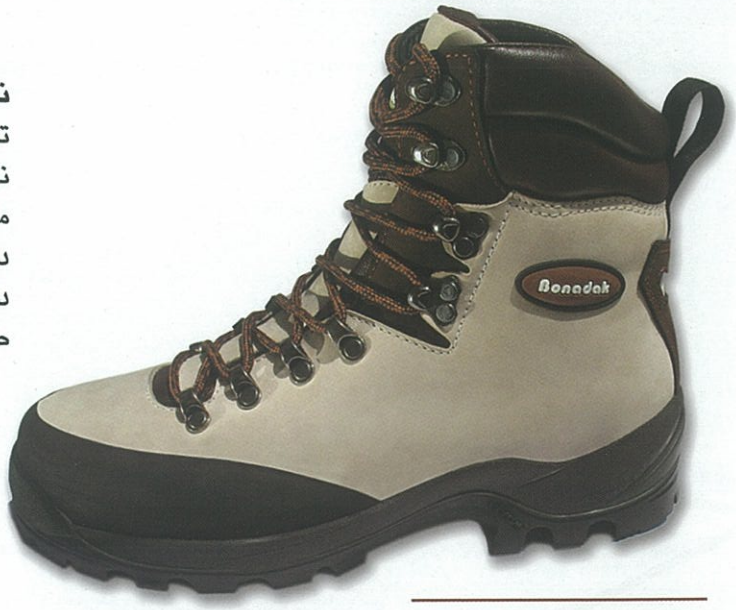


Oranous



Dena 3

نشانی :
تهران، میدان منیریه، خیابان ولیعصر،
نرسیده به چهارراه سپه،
مقابل پاساژ تابان، شمارهٔ ۱۲۹۸
دفتر فروش: ۶۶۹۶۵۸۵۰ و ۶۶۹۶۳۱۸۱
دفتر مرکزی: ۹-۶۶۹۵۴۸۵۷
صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷



Alvand 3

بنادک؛ اولین تولید کنندهٔ انواع کتانی سنگ در ایران

WWW.bonadak.com e-mail: info@bonadak.com


Julbo
Julbo
ALTI SPECTRON X6
www.julb-eyewear.com