۵۶
کوه
فصلنامه
KOUH
Mountain Sport
سال چهاردهم، پاییز ۸۸
بها: ۱۸۰۰ تومان

تلاش کوه نوردان باشگاه آرش برای گشایش مسیری نو بر روی برودپیک

یازده مدال طلا، نقره و برنز، ره آورد سنگ نوردان جوان و نوجوان از مسابقات قهرمانی آسیا

فعالیت کوه نوردان تهران، سراب و گرگان بر روی کاشربروم ۲



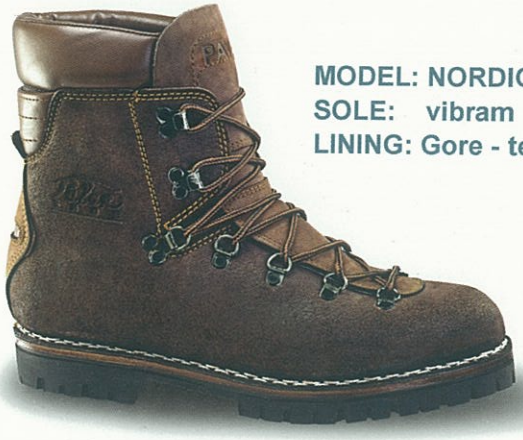
PAYAR

CLIMBING • TREKKING • MOUNTAIN

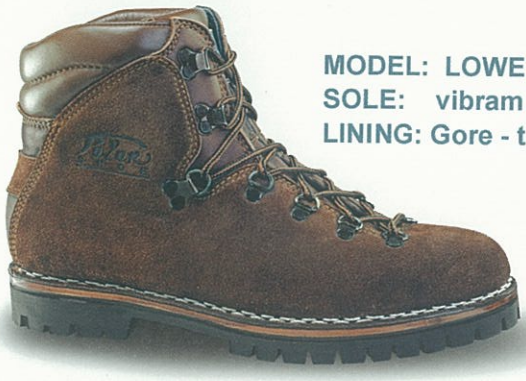
پایار



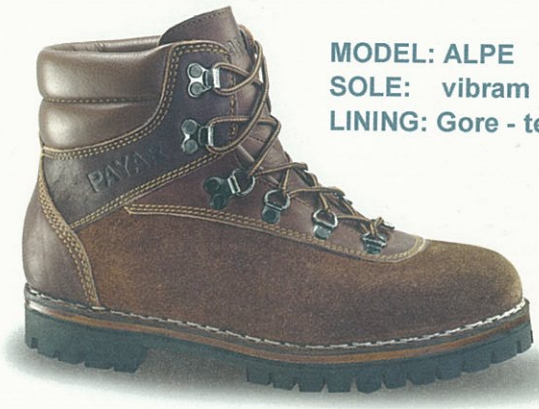
MODEL: CASINGER کاسینگر
SOLE: vibram
LINING: Gore - tex



MODEL: NORDICA نوردیکا
SOLE: vibram
LINING: Gore - tex



MODEL: LOWE لووا
SOLE: vibram
LINING: Gore - tex



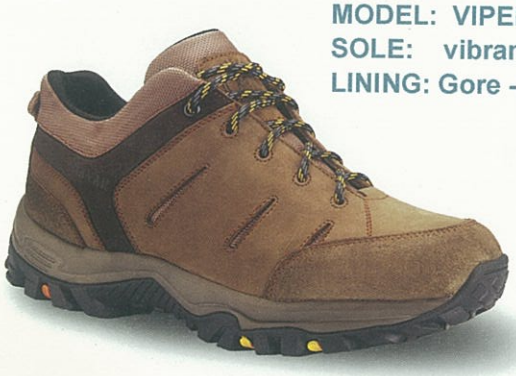
MODEL: ALPE آلپ
SOLE: vibram
LINING: Gore - tex



NEW
MODEL: FALCON فالکون
SOLE: vibram
LINING: Gore - tex



NEW
MODEL: PAMIR پامیر
SOLE: vibram
LINING: Gore - tex



NEW
MODEL: VIPER وایپر
SOLE: vibram
LINING: Gore - tex

تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی،
پنج لایه با لایه گورتکس
و عرضه کننده کلیه لوازم کوه نوردی، سنگ نوردی و کمپینگ

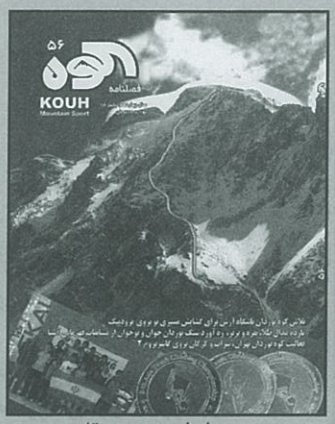
آدرس : خیابان ولیعصر ، بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی (سپه) مقابل خیابان صنیعی پور (مهدیه) پلاک ۹۲۳
تلفن : ۵۰ ۵۳ ۴۹ ۶۶ - ۰۹۱۲ ۳۱۰ ۲۶ ۴۶

به نام خداوند جان و خرد

فصلنامه کوه

۵۶

حرف اول	۲
غار نمکدان ۳	۴
از سوها تا لوندویل در تالش	۱۰
غارها (کاچول،میرزا، خوریت، قلعه جوق)	۱۲
تغذیه کوه نوردان	۱۶
پیرامون نام کوه های شمال ایران	۲۰
بهای سنگین خطایی در فرود	۲۶
با دوچرخه ام تا یخچال	۲۸
پس ازبازدید چشمه پاموکاله وباداب سورت	۳۲
چشمه های باداب سورت	۳۳
باد - لرز	۳۶
گزارش برنامه ابراهیم شیخی	۴۰
آنچه خوبان همه دارند تو تنها داری	۴۲
روزشمار برنامه دائولاگیری	۴۳
حادثه دائولاگیری از زبان فیدنیک و فوت جیک	۴۶
هشتمین دوره مسابقات سنگ نوردی آسیا	۴۹
تنگه ساواشی	۵۰
رهبری و هوش هیجانی در کوهستان	۵۲
ضرورت تحول در مدیریت تشکل های کوه نوردی	۵۵
قله های ۸۰۰۰ متری دنیا	۵۸
اطلاعات مقدماتی زمین شناسی	۶۰
رینهولد مسنر	۶۲
پردیس اعجاب انگیز	۶۵
بهای پیروزی	۶۶
صعود	۷۲
در جست و جوی یتی	۷۶
به یاد فریدون اسماعیل زاده	۸۰
صعود به گاشربروم	۸۱
نکات فنی	۸۶
نکات فنی غارنوردی	۹۰
کمک های اولیه اسکی	۹۴
بهمن	۹۶
از میان نامه های رسیده	۹۹
دوست دیرینه	۹۹
گیاهان دارویی	۱۰۱
نانگا پاربات	۱۰۲
اخبار	۱۰۵
Desert Pearl maranjab	۱۱۲



عکس: مسیر ایران بر روی قله برودپیک

طرح جلد: مریم میرمیثاقی

ISSN - 1027-104 - X

فرم اشتراک صفحه۱۰۱

سال چهاردهم - پاییز ۱۳۸۸

****

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

لیتوگرافی: فرارنگ آریا

***

بخش اشتراک و توزیع: ایران جوادپور

- فصل نامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصل نامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. مقالات و عکس های ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.
- فصل نامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصل نامه 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.
- فصل نامه 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: faslnameyekouh@yahoo.com

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

به مناسبت گرد هم آیی پیش کسوتان

تجربه برتر از علم است
امام علی(ع)

کسوت و فرآیند تجربه

اول

یکی از ویژگی های فرهنگ ایرانی توجه به تجربه و حرمت نهادن به تقدم است. مدیران و مسئولان اجرایی هر نهاد، سازمان و یا تشکیلات به گروه اجرایی خود شناخته می شوند. برای افکار عمومی بسیار مهم است که بدانند هر مسئول از چه پشتوانه و مشاوره‌ای بر خور دار است .

جامعه ورزشی به ویژه کوه‌نوردی ما از حیث عناصر فکری و تجربی از پیشینه نسبتاً خوبی بر خوردار است ولی از این عناصر فکری که از آن به نام پیش کسوت یا صاحب کسوت و یا کاربر تجربی نام برده می شود کمتر بهره مند شده است. به طور کلی تولید فکر و اندیشه و ترسیم نقشه راه مبتنی بر دانش، شناخت زمان و مکان و تجربه می باشد. بشر امروز پذیرفته که از تجارب به نحو مطلوب استفاده نماید، زیرا برای کسب تجارب از هزینه سرانه یک جامعه صرف شده و بسیاری از تجارب بر گرفته از تضارب آراست.

*****

دوم

غلام همت آن رند عافیت سوزم که در گدا صفتی کیمیاگری داند

بانگاهی به واقعیت موجود و وضعیت ثباتی و ثبوتی برخی از صاحبان کسوت در عرصه کوه‌نوردی (یعنی آنچه هستند و آنچه می نمایند که هستند) کمی اوضاع نگران کننده می نماید؛ زیرا عدم تطابق و روزآمدی آنان در زمینه‌های گوناگون و حتی در پاره‌ای از موارد تقابل با نسل جدید، آنان را به حاشیه کشانده است و یا خود شان از انتقال تجارب اباد ارند و از همه نکوهیده‌تر اینکه آنان را به انحای مختلف کنار می گذارند. این در حالی است که نسل نو باید بسیاری از تجارب و آزمودنی ها را باردیگر بیازماید. که صرف زمان و بودجه را در پی دارد.

پیش کسوتان سرمایه‌های اساسی و ملی یک جامعه مدنی تمام عیار هستند؛ چگونگی استفاده از این سرمایه هاو میراث گرانبها کاری است کارستان .

تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گزاف مگراسباب بزرگی همه آماده کنی

*****

سوم

از آفت‌های بزرگی، که در استفاده کاربردی از پیش کسوتان وجود دارد؛تقابل خود آنان با یکدیگر و عدم قبول همدیگر در کارهای اجرایی است . اختلاط امور با هم دیده می شود نه تشریک مساعی. که تجربیات مستند اجتماعی، فرهنگی، و ورزشی جهان صنعتی پیشرفته ،طی دست کم یک سده، حاکی از نقش پذیری مدیران و مسئولان اجرایی از صاحبان تجربه و کسوت است .

آنچه بسیار مهم و باعث حضور پیش کسوتان در صحنه و مانع از رسوب فکری آنان و به عبارت دیگر روز آمد سازی اطلاعات و بهینه سازی اندیشه و افکار در عرصه عمل است، تعامل دو طرفه است. این کار احتیاج مبرم به پی گیری مداوم دارد.

بزرگش نخوانند اهل خرد که نام بزرگان به زشتی برد

*****

چهارم

پیش از این گفتیم«در خانه‌ای که بزرگی کوچک شود هیچ کوچکی بزرگ‌نخواهد شد» و امروز می گوییم بزرگی که هزینه بزرگی را یعنی سعه صدر، روز آمدی، تساهل و تسامح، حضور در صحنه، تعامل و.....، پرداخت ننماید، باموج عظیم جوانی به حاشیه خواهد رفت . باز از سر صدق می گوییم تامدیران و مسئولان اجرایی عرصه کوه‌نوردی ،چه ملی و چه استانی رااز آزمون آزموده‌ها برحذر داریم .

بزرگان به دلیل قوتشان بزرگند نه به خاطر ضعفشان. اما وای بر حال کسانی که نقاط قوت را درست وبه اندازه نمی‌بینند و فقط از ضعف‌ها می گویند.

چشم‌ها را باید شست جور دیگر باید دید

*****

پنجم

استفاده از تجربیات صاحبان کسوت باید نهادینه شود. توجه به این‌موضوع و اجرایی نمودن آن باید فرهنگ سازی شود. فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی به عنوان متولی امر و صاحب کارگروه پیش کسوتان باید به گونه‌ای دیگر به این امر نگاه کند؛ دیگر نهادها و تشکلها هم همینطور .

بحث روانی و اجتماعی این موضوع هم نباید نادیده گرفته شود.

شاید ابتدایی ترین کار برای شروع، تعریف کسوت و یا پیش کسوت و انواع آن باشد.هرچه تاثیرگذاری و تاثیر پذیری بیشتر،کسوت مداری نهادینه تر می‌گردد.

تاسیس انجمن پیش کسوتان توسط اهل فن و خبرگان به معنای صاحب هویت ملی شدن پیش کسوتان است.

در آستانه ورود به هزاره سوم و صعود انسان به قله‌های بلند دانش تجربی اجرای امر فوق ضروری می‌نماید.

*****

ششم و گام آخر

گستره‌بحث کسوت بسیار وسیع است .بسیاری از مواردی که مجال طرح آن میسر نیست به صورت سوال مطرح است :

۱-آیا هر آنکه سر بتراشد قلندری داند ؟

۲-آیا کسوت را می توان به ابعاد و انواع گوناگون تقسیم نمود؟

۳-تعریف نمادین کسوت و پیش کسوت چیست ؟

۴-آیا اسطوره سازی و الگو محوری مبتنی برعلوم تربیتی و ساختار انسانیت ، مسیر مدنیت را در کوه نوردی و صعودهای ورزشی هموارتر نمی سازد؟

۵-و آیا.....△

طی این مرحله بی همرهی خضر مکن ظلمات است بترس از خطر گمراهی

مدیر مسئول

دکتر حسن صالحی مقدم

غار نمکدان ۳

۶۵۸۰ متر

طولانی ترین غار نمکی جهان

ایران- هرمزگان- جزیره قشم

(گزارش پیمایش کامل اولین تیم غار نوردی ایرانی غار نمکدان)

افشین یوسفی

جغرافیای قشم:

جزیره قشم از توابع استان هرمزگان یکی از بزرگ ترین جزایر خلیج فارس است که در جنوب غربی بندر عباس ودر نزدیکی تنگه هرمز واقع شده است.

طول جزیره ۱۱۵ کیلومتروعرض آن از ۱۰کیلومتر تا ۳۵ کیلومتر

اکثر نواحی آن کوهستانی ومرتفع ترین نقطه آن قله کوه بوخو به ارتفاع ۳۹۷ مترمی باشد.

جزایر اطراف آن عبارتند از: جزیره هرمزدر شمال شرقی ، جزیره لارک در شرق ، جزیره هنگام در جنوب و جزایر تنب بزرگ وتنب کوچک در جنوب غربی. مرکز شهرستان قشم، بندر قشم بوده که به بندر عباس نزدیک است ودیگر شهر های آن بندر سوزا، بندر لافت ، باسعید وشیخ حسن می باشند.

زمین شناسی:

در ادامه چین خوردگی های زاگرس، حرکات کوه زایی و خشکی زایی زاگرس در دوران سوم زمین شناسی ((ترشیاری)) به صورت چین های تاقدیس و ناودیس در کف خلیج فارس ایجاد شده است و بر آمدگی های تاقدیسی مرتفع باعث به وجود آمدن جزایر متعددی از جمله جزیره قشم در نزدیکی سواحل ایران شده اند. بیشتر سواحل قشم از نوع صخره ای با ظاهری خشن و دارای شیب تند یا نسبتا تند هستند .

گنبد نمکی (Salt dome)

به طور کلی برجستگی هایی که توسط نمک به علت حرکات صعودی آن ایجاد می گردد، گنبد نمکی نامیده می‌شود. ایران بزرگ ترین مرکز گنبد نمکی ساز جهان است و در ایران بیش از یکصد و هشت گنبد نمکی وجود دارد.

گنبدهای نمکی در زمره زیباترین وعجیب ترین پدیده های زمین شناسی محسوب می شوند. گنبدهای نمکی در واقع ساختارهای گنبدی شکلی هستند که هسته آنها تماما از نمک تشکیل شده است. نمک به دلیل داشتن خاصیت پلاستیکی قابلیت شکل پذیری به آن می دهد و می تواند بر اثر فشار هایی که به آن وارد می شود از طریق یک منطقه کم فشار خود را رها کرده و به بالا صعود کند. در نقاطی که گنبدهای نمکی یافت می‌شود، اغلب در زیرزمین لایه‌های ضخیمی از نمک موجود است که به لایه‌های تغذیه کننده گنبد نمک موسوم است. ضخامت این لایه‌های نمک متفاوت و در موارد استثنایی از هزار متر بیشتر است. سطح فوقانی گنبدهای نمکی از سنگ های رسوبی و یا سنگ های آذرین پوشیده شده است که البته به محیطی که از آن خارج می شود بستگی دارد. مثلا در بعضی مناطق سنگ های فوقانی در مسیر بالا آمدن توده نمک از سنگ های آتشفشانی تشکیل شده اند؛ بنابراین نمک آنها را نیز با خود به بالا می آورد.

یکی از جاذبه های گنبدها از نظر دیداری، رنگ ها و لایه بندی های زیبای موجود در آنها است.

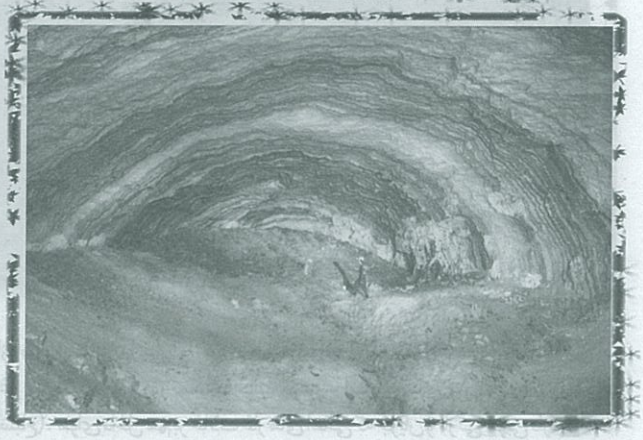
* از نکات بسیار با اهمیت این است که هیچ گاه بدون تجهیزات مناسب و یا بدون

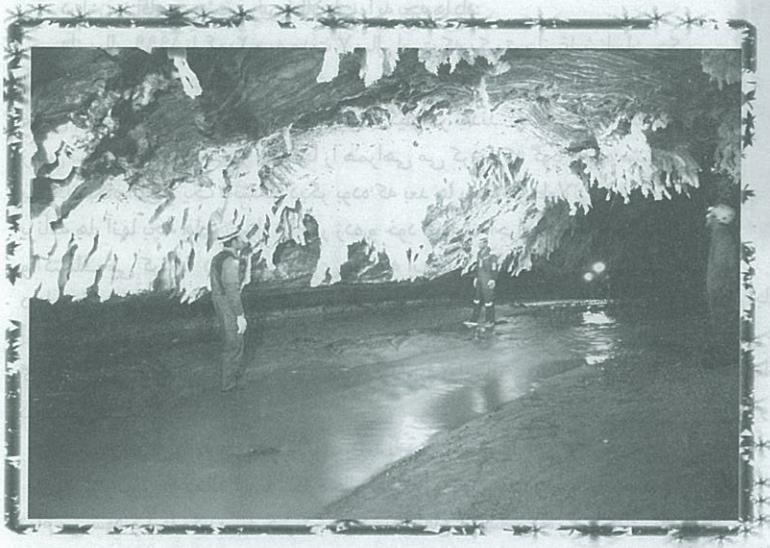
تصویر ماهواره ای جزیره قشم











راهنمای با تجربه اقدام به صعود و راه پیمایی بر روی این گنبدها نکنید زیرا نمک بر اثر فرسایش اشکالی کاملا تیز و برنده پیدا می کند و دیگر این که گاه در زیر یک منطقه به دلیل انحلال کاملا خالی شده و ممکن است بر اثر فشار خرد شود و افراد در آن سقوط کنند.

گنبد نمکی نمکدان (NAMAKDAN salt dome)

اما گنبد نمکی نمکدان، تنها گنبد نمکی در جزیره قشم است که از میان دماغه جنوب تا قدیس سلخ و دماغه شمال غربی تا قدیس باسعیدو بالا آمده و در نقشه تقریبا دایره ای شکل و به قطر ۵ x۶/۷ کیلومتر است. بام گنبدی، دارای توپوگرافی نامنظم است و دیواره آن بسیار پرشیب می باشد. در بخش جنوبی گنبد نمکی نمکدان، غارهای نمکی (Salt Caves) بسیار زیبا و شگفت انگیزی وجود دارد. سقف غارها به وسیله قندیل های فراوان پوشیده شده است که با گذشت زمان در اثر نفوذ آب تغییر شکل می دهند. از میان غارهای نمکی زیبا و عجیب، آب زیر زمینی دایمی نیز جریان دارد که در تمام طول سال جاری است و در دامنه کوه به صورت چشمه نمکی است که منظره بسیار زیبا و دیدنی را ایجاد می کند.

غار نمکدان ۳ (3n cave):

Tri nahacu، نام دیگر غار نمکدان ۳ یا همان (3N cave) است که تیم غارشناسان جمهوری چک بر آن نهاده اند. این غار یکی از ۱۲ غار نمکی در گنبد نمکی نمکدان است که آن را در زمان اکشاف و بررسی های اولیه زمین شناسی، غار N8 شماره گذاری کرده اند.

موقعیت این غار در منتهی الیه جنوب شرقی کوه نمکدان و در "مختصات جغرافیایی ۲۶ درجه ۳۷ دقیقه و ۰۴/۱۲ ثانیه طول شمالی و ۵۵ درجه و ۳۱ دقیقه و ۰/۲۹ ثانیه عرض شرقی" واقع شده است. دهانه آن در انتهای جاده ای خاکی به طول ۱/۵ کیلومتر که از جاده اصلی جدا شده به راحتی قابل رویت می باشد.

این غار تا سال ۲۰۰۵ و طبق آخرین نقشه تهیه شده در سال ۲۰۰۰ میلادی که توسط تیم غارشناسان چک انجام شد، با متراژ ۵۰۱۰ متر، دومین غار طولانی نمکی جهان شناخته شد، تا این که در ژانویه ۲۰۰۶ همین تیم موفق به برقراری ارتباط بین غار Big ponor cave و غار 3n شد که خود این کشف و نقشه برداری مجدد از غار، مقدار ۱۵۷۰ متر دیگر را به غار نمکدان اضافه کرد . بنابراین غارنمکدان ۳ با ۹۰۰ متر طول بیشتر از غار ملهم (cave malham) به طول ۵۶۸۵ متر در کوه سدام در فلسطین ، اولین غار نمکی جهان شناخته شد.

گزارش اولین سفر:

دی ماه ۱۳۸۴

اولین آشنایی ما با غارهای نمکدان بعد از دیدن نام آنها در لیست مناطق دیدنی جزیره قشم، شنیدن نام آن از تیم غارنوردان روس بود که آنها را در زمستان ۸۴ در یک برنامه غواصی در بندر لافت ملاقات کردیم که برای ملحق شدن به تیم غارشناسی جمهوری چک به قشم

آمده بودند.

در آن روز به دلیل عدم آشنایی ما با این غارها و همچنین عدم اعتماد تیم روس به ما، آنها از دادن اطلاعات بیشتر و جزئیات سفر اکتشافی خود و ویژگی های این غار به ما خود داری کردند. این همان تیمی بود که بر حسب اتفاق و دنیای کوچک غارنوردی دو سال بعد با هم در غار پراو و غار سراب هم سفر شدیم.

بهمن ۱۳۸۴

یک ماه از سفر قبلی ما به قشم گذشته بود. برای برنامه غواصی دیگری به قشم بازگشتیم اما این بار با این تفاوت که در یکی از روزنامه ها، مطلبی با عنوان کشف طولانی ترین غار ایران و طولانی ترین غار نمکی جهان در جزیره قشم، خوانده بودیم.

هر چند که به دلیل نبودن یک سازمان رسمی در زمینه پژوهش و گردآوری فرهنگ غارهای ایران هیچ کدام از ما این خبر را جدی نگرفتیم اما بعد از حرکت به سمت قشم ما لوازم اولیه غار نوردی شامل کلاه کاسک، چراغ پیشانی، البسه غارنوردی و ... را همراه خود برداشتیم.

بعد از رسیدن به قشم در همان روز کاظم فریدیان و سهند عقدایی به سراغ آقای مهندس دره شوری از کارشناسان سازمان منطقه آزاد قشم و رئیس ژئوپارک قشم رفتند تا در مورد صحت و سقم خبر اطلاعاتی به دست آورند.

در آن روز آقای دره شوری این اطلاعات را به بچه ها داد:

«از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۶ و به مدت ۷ سال است که یک تیم از غارشناسان چک روی غارهای موجود در گنبد نمکی قشم، هرمز و لارک کار می کنند که در این میان موفق به کشف طولانی ترین آنها به طول ۶ کیلومتر شدند. چند نفر از دانشجویان زمین شناسی دانشگاه شیراز هم آنها را همراهی می کردند که گویا پروژه مشترکی بین دانشگاه آنان و یک دانشگاه دیگر بوده که بعد ها به خاطر طولانی شدن مدت برنامه ها، آنها بچه های شیراز را دور زده و خود اقدام به اجرای برنامه های بعدی و اکتشاف می کردند. در آخرین سفری هم که آنها در اینجا داشتند گویا در غار به دیواره یا آبشاری برخورد کردند که برای عبور از آن از ما درخواست ۱۰ متر نردبان آلمینیومی کردند که ما هم آن را برای ایشان فراهم کردیم. در ضمن آنها هنوز گزارش کاملی از فعالیت خود و نقشه غار به ما ارایه نداده اند و کل اطلاعات ما هم در همین حد است »

چند روز بعد از برنامه های غواصی، نوبت به بازدید از غار رسید.

بعد از رسیدن به دهانه غار با منظره جالبی رو به رو شدیم. بعد از ورود به دهانه، غار تمام می شود و تنها یک سینه خیز کم باریک به ارتفاع ۴۰ سانتی متر در انتهای تالار ورودی خود نمایی می کند.

وای خدای من از همین اول سینه خیز شروع شد!! ولی خوب مهم نیست، احتمالا همین یه ذره است، اصولا توی تمام کتاب ها نوشتن که نمک انحلال پذیر و فقط اولش این طوریه ! بعدش وارد تالارهایی با ارتفاع بلند و عریض خواهیم شد و در ادامه: سینه خیز، پامرغی. سینه خیز، پامرغی. سینه خیز، پامرغی. گه گداری هم غار دلش به حال ما می سوخت و یه



کم اجازه سرپا ایستادن را می داد. گاهی هم مجبور به سینه خیز رفتن در حوضچه های آب داخل غار می شدیم که از زور نمک به حالت روغن یا آب با ویسکوزیته بالا در آمده بود (آب نمک اشباع). هوای داخل هم بر خلاف غار های آهکی که جریان و تازگی خوبی دارد، نیست. گرما و رطوبت داخل غار بسیار بالا بود. و به حد آزار دهنده ای بچه ها رو اذیت می کرد. بالاخره بعد از چند ساعت تلاش به منطقه ای نسبتا وسیع می رسیم که بتوانیم در آن استراحت کنیم.

در اولین بازدید و پیمایش ۷ ساعت ما، فقط می توانیم تا شفت مرکزی را مورد بازدید قرار دهیم.

نفرات برنامه سال ۱۳۸۴ در غار نمکدان عبارت بودند از:

کاظم فریدیان ، لیلا اسفندیاری، افشین یوسفی، میثم ابری، عصمت فریدیان، ثریا احمد پور، سهند عقدایی و ابراهیم صالحی

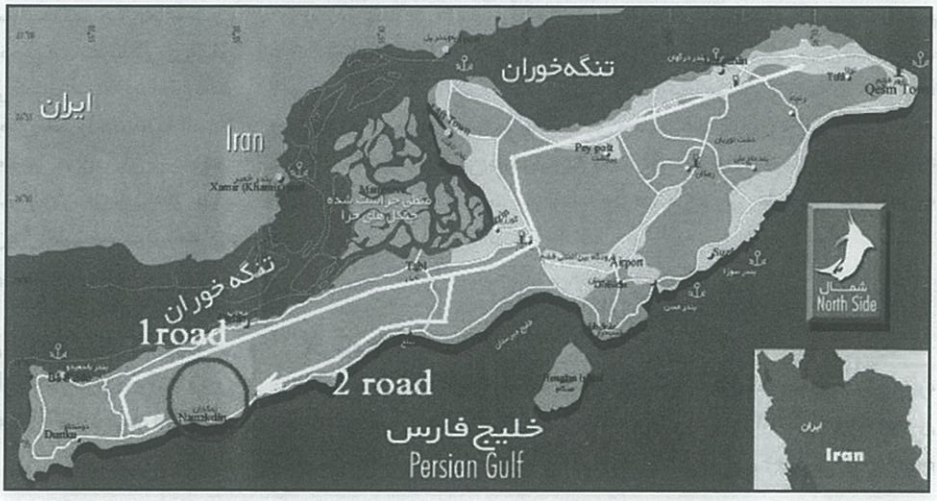
گزارش اصلی

زمستان ۱۳۸۵

یک بار دیگر برنامه غار نمکدان و پیمایش کامل آن در باشگاه مطرح شد. این بار قرار شد سرپرستی این برنامه را لیلا اسفندیاری که توانایی خود را در غارهای ایران و مخصوصا سرپرستی دو برنامه غار پراو به اثبات رسانده بود، به عهده بگیرد. در پی اطلاعاتی که از قبل داشتیم و نبودن کروکی این غار در ایران، قرار شد که تیم بزرگ برای پیمایش انتخاب شود که قسمتی از عملیات تیمی تهیه کروکی دستی و اولیه از این غار باشد.

در روزهای آخر نزدیک به حرکت مان، در کتاب Iran cave directory کروکی سال ۲۰۰۴ تیم چک و در یک سایت غارشناسی گزارش برنامه آنها را پیدا می کنم.

با توجه به اطلاعات نقشه و مقاطعی که وجود دارد می توان حدس زد که بیشتر از ۵۰ درصد مسیر کمتر از یک متر ارتفاع



دارد و بیشتر مناطق باید به صورت سینه خیز رد شویم.

با خود می گویم: «حسابی پوست مان کنده می شه. سالم از این غار بیرون بیاییم شانس آوردیم»

حرکت به سمت قشم

یکشنبه، ۱۷ دی ماه ۱۳۸۵

ساعت ۲ بعد از ظهر، ایستگاه راه آهن تهران. تقریبا و در مجموع ۱۶ نفر از غارنوردان مختلف دور هم جمع شده اند. (۱۲نفر از بچه های باشگاه دماوند به همراه ۲ نفر از بچه های آزادگان مشهد (برادران نظام دوست) و ۲ نفر از گروه سامان همدان) . تیم ۱۶ نفره به سمت قشم حرکت می کنیم. سفر ما با قطار به سمت بندر عباس خواهد بود که این سفر ۲۰ ساعت به طول می انجامد.

در طول راه مدام با بچه ها کروکی غار و عکس های تیم چک را بررسی و در مورد چکونگی انجام برنامه صحبت و تبادل نظرمی کنیم.

دوشنبه، ۱۸ دی ۱۳۸۵

در ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه به ایستگاه بندر عباس می رسیم. به سرعت وسایل را جمع کرده تا خود را به اسکله حقانی و محل قایق های تند رو به جزیره برسانیم. برای رفتن به قشم دو اسکله وجود دارد. اسکله اول محل قایق های تند رو و محل بعدی بندر شهید باهنر محل لنج های قشم است.

بعد از ۲۰ دقیقه قایق سواری و طی مسافت ۳۰ کیلومتر روی دریا به جزیره رویایی و شهرزیبای قشم می رسیم.

با هماهنگی هایی که انجام داده ایم دوستان برای ما یک منزل، یک ماشین ون و همچنین وانت خود را برای حمل و نقل وسایل و اقامت چند روزه در جزیره در نظر گرفته اند.

بعد از دیدن ساحل و تفریح برای خرید آب آشامیدنی عازم شهر می شویم. در قشم آب شیرین، خریدنی است و از آب لوله کشی در اطراف شهرخبری نیست. آب موجود در جزیرهم توسط چند کارخانه آب شیرین کن تامین می شود.

نکات قابل توجه:

* ما برای رفع نیاز آشامیدنی افراد در چند روز آینده و در داخل غار ، برای ۱۶ نفر اعضای تیم در حدود ۲۰۰ لیتر آب به صورت دبه و بطری آب معدنی و در حدود ۳۰ لیتر نوشابه خریداری کردیم که نیاز آآب آشامیدنی ما را در این چند روز و داخل غار تامین کند.

* برای مواد غذایی داخل غار هم تصمیم گرفته شد که هر شخص به طور شخصی و به دلخواه خود برای مدت ۳ روز در داخل غار غذا و تنقلات تهیه کند.

* از دیگر امکاناتی که برای داخل غار و اقامت چند روزه خود در قشم تدارک دیده بودیم مشمع هایی لوله ای شکل برای شب مانی های داخل غارو چهار تخته چادر کوه نوردی بود.

* با هماهنگی با تهران آقای ترکستانی یکی از کارشناسان و مدیران مخابرات قشم کمک بزرگی به تیم ما کردند ایشان تعداد ۶ عدد نردبان آلومینیومی ۲ تا ۳ متری، یک دستگاه موتور سیکلت و یک دستگاه موتور برق برای ما از مخابرات تهیه کردند که نیازهای ما را در منطقه کوه نمکدان و دهانه غار که فاصله زیادی تا اولین ده و شهر داشت برطرف می کرد.

برنامه حرکت تیم ها در داخل غار به صورت زیر تعریف شد:

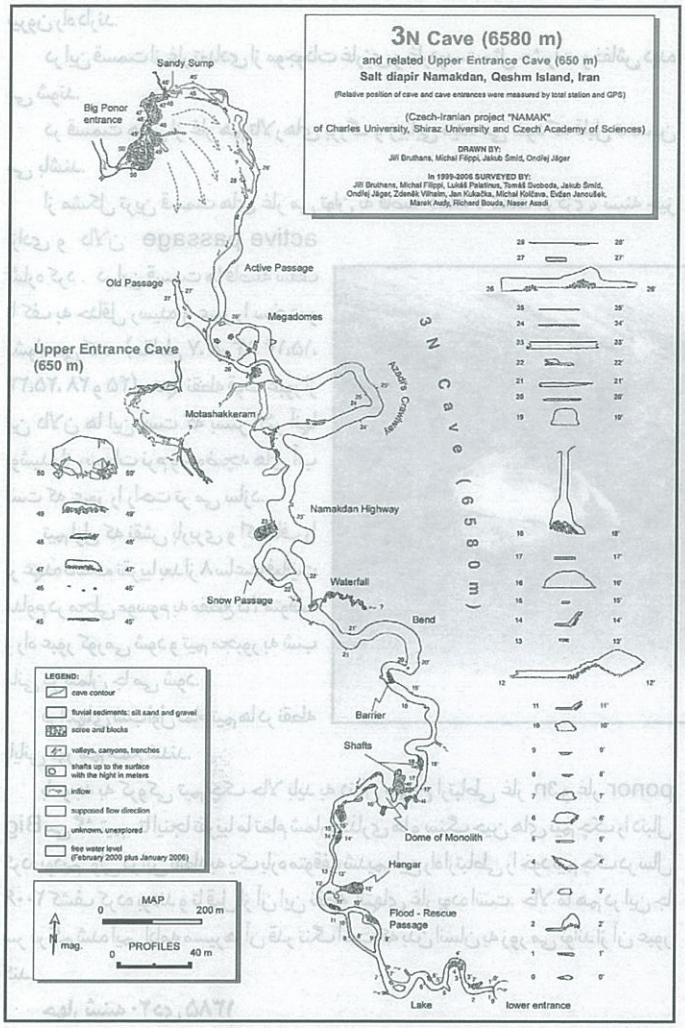
تیم اول، شامل ۶ نفر از بچه ها با توانایی و قدرت جسمانی بالاتر برای حمل وسایل، (مخصوصا نردبان ها) و رد زنی معابر برای تیم های بعدی و یک نفر عکاس (در مجموع ۷ نفر) به سرپرستی لیلا اسفندیاری .

تیم دوم، شامل ۴ نفر از اعضای متوسط گروه با بار کمتر و با ۱ ساعت تاخیر برای ورود به غار به سرپرستی سهند عقدایی .

تیم سوم، شامل ۵ نفر جهت فیلمبرداری و مستند سازی از غار به همراه فیلمبردار و در صورت داشتن زمان لازم پیمایش کل غار به سرپرستی کاظم فریدیان.

سه شنبه ۱۹ دی ماه ۱۳۸۵

ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می شویم. دیشب تقریبا همگی آماده شده و کوله های خود را بسته اند. تعدای از بچه ها با اتومبیل ون به انتهای جزیره (کوه نمکدان) به راه می افتند. من، کاظم و دو نفر دیگر از بچه ها برای بار زدن وسایل بر روی وانت به مخابرات می رویم. برای رسیدن به کوه نمکدان که در انتهای جزیره است از دو جاده می توان استفاده کرد.



جاده اول که جاده شمالی است و تقریبا تمام آن آسفالت است و از شهر قشم به سمت باسعیدو می رود وطولانی تر است و جاده دوم جاده جنوبی است که نزدیک تر ولی در حدود ۳۰ کیلومتر جاده خاکی دارد و از بندر سلخ عبورمی کند.

بچه ها که با ماشین ون حرکت کرده بودند قرار شد از جاده جنوبی به سمت غار بروند و ما هم که لوازم زیاد و وانت داشتیم تصمیم گرفتیم از جاده جنوبی به سمت غار حرکت کنیم.

تقریبا ما هم با دو ساعت تاخیر در ساعت ۱۰ به بچه ها که ۲ ساعتی بود در مقابل دهانه غار نشسته بودند می رسیم. همه آماده اند. لوازم را تقسیم و گروه ها را مشخص می کنیم. آخرین عکس ها را از دهانه می گیریم و در ساعت ۱۱ صبح به عنوان اولین تیم، آماده رفتن به داخل غار می شویم.

تقریبا همان طور که گفته شد تمامی طول مسیر غار به صورت سینه خیز، پا مرغی و حرکت نیم خیز است و قسمت های زیادی هم حرکت در تالارهای وسیع . اسامی که برای قسمت های مختلف غار در نظر گرفته شده به غیر از دو اسم مابقی به زبان انگلیسی و متناسب با شرایط داخلی و اشکال طبیعی آن است. جنس بدنه غار تماما سنگ نمک است که در لایه های مختلف به رنگ های متفاوتی دیده می شود. در بعضی از قسمت ها که هوای تازه و آب جریان دارد، بدنه غار پوشیده از استلاگتیت های شاخه ای یا اختاپوسی شکل است. در بیشتر قسمت های عبوری در کف غار، حوضچه های آب وجود دارد که با توجه به گرمای داخل و عبور از تنگناها، وارد شدن به این حوضچه ها وغوطه ور شدن در آنها به علت وجود نمک اشباع، بسیار ساده و لذت بخش است به طوری که می توان برای استراحت در نقاط مختلف از این حوضچه ها استفاده کرد و با غوطه ور کردن خود در آن از گرمای حاصل از فعالیت شدید کاست.

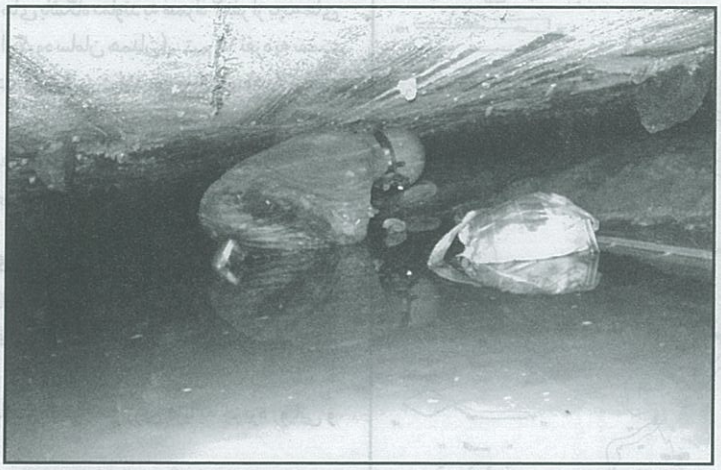
در ادامه مسیر و در متراژ ۱۲۰۰ به دو عدد شفت بر می خوریم که با ارتفاع چهل متر به

بیرون راه دارند.

در این قسمت از غار تعدادی از موجودات غارزی و غاردوست مثل حشرات وخفاش دیده می شوند.

در قسمت هایی از غار هم تالارهای بزرگ و زیبایی دیده می شود که قابل تحسین می باشند.

از مشکل ترین قسمت های غار می توان به فاصله دهانه تا شفت مرکزی، سینه خیز آزادی و دالان active passage اشاره کرد . در این قسمت ها فاصله سقف تا کف به حداقل رسیده و عبور را سخت و دشوار می کند. (مقاطع ۷، ۸، ۱۳، ۱۴،۱۵، ۲۴،۲۵، ۲۸ و ۴۵) . تنها نقطه قوت عبور از این دالان ها این است که بستر اکثر آنها پوشیده از رسوبات نرم و حوضچه های آب است که عبور را راحت تر می سازد.



تیم اول که نقش باربری و اکتشاف را بر عهده داشت، تقریبا بعد از ۸ ساعت فعالیت مداوم در محلی موسوم به مقطع ۴۵ متوقف و راه عبور کورمی شود و تیم مجبور به شب مانی در همان جا می شود.

در انتهای شب اول تمام تیم ها در نقطه پایانی دور هم جمع شدند.

با توجه به کروکی تیم چک حالا باید به دنبال سوراخ ارتباطی غار 3n و غار ponor Big می گشتیم . تا اینجا تقریبا ما تمام شماره گذاری ها و سنگ چین های تیم چک را دنبال کرده بودیم. ولی در این نقطه به یک باره متوقف شدیم. این راه ارتباطی را خود تیم چک در سال ۲۰۰۶ کشف کرده بودند و تا قبل از آن این نقطه انتهای غار بوده است. حالا ما هم در این جا سر در گم شده ایم. ادامه مسیرها آن قدر تنگ است که بدن انسان به زور می تواند از آن عبور کند.

چهار شنبه ۲۰ دی ۱۳۸۵

به ناچار بعد از کلی جستجو در صبح روز بعد تصمیم به بازگشت می گیریم. ما در برنامه ریزی قصد داشتیم از دهانه بالایی خارج شویم و راه برگشت را از روی کوه نمکدان برگردیم که این قضیه میسر نشد و مجبور به بازگشت از مقطع ۴۵ شدیم.

تا اینجا یکی ااز مواردی که بچه های تیم پیشرو را درگیر خود کرده بود، حمل نردبان های فلزی تا آن نقطه از غار بود که در هیچ موردی (به غیر از یک مورد برای بررسی یکی از راه های فرعی در ارتفاع) کارایی نداشت. طبق گفته های قبلی ما باید در یکی از نقاط راه اصلی مجبور به استفاده از آن می شدیم که این طور نشد.

البته در بازگشت و با مطالعه دقیق تر و ترجمه مطالب تیم چک متوجه شدیم که این نردبان ها را برای تهیه نقشه یکی از فرعی های غار به نام آبشار(waterfall) استفاده کرده بودند که در مسیر اصلی غار هم نبوده است.

بالاخره کل نفرات تیم بعد از ۲۹ ساعت فعالیت از غار خارج شدند. بعد از خروج تیم از غار و جمع آوری وسایل و زباله ها ، اولین کاری که بچه ها باید انجام می دادند، شست و شوی نمک از بدن و لباس های خود در آب دریا بود . پس همگی به سمت دریا حرکت کرده تا لباس ها و وسایل و تن خود را با آب شور دریا بشوریم تا حداقل غلظت نمک کمتر شود.

یکی دیگر از نکات قابل توجه زخم هایی بود که در بیشتر قسمت های بدن بچه ها بر اثر تماس بیش از حد بدن با زمین و سینه خیزها و چهار دست و پاهای متعدد برداشته بود و این زخم ها با شوری آب داخل غار بسیار آزار دهنده بود.

در انتهای شب بچه ها پس ازتماسی که با شهر قشم داشتند ماشین آمد و همگی را به منزل موقت مان در شهر قشم انتقال داد.

پنجشنبه ۲۱ دی ۱۳۸۵

شب قبل را بچه ها به دلیل زخم های زیاد با سختی به صبح رساندند. تنها کاری که در این روز می شود انجام داد گردش در نقاط دیدنی قشم است. پس با تماسی که با یکی از آژانس های توریستی قشم گرفتیم قرار شد تا یک دستگاه ماشین برای گرداندن ما در جزیره دراختیارمان قرار دهند.

جمعه ۲۲ دی ماه ۱۳۸۵

در این روز ما قصد برگشت به تهران با قطار را داریم. قطار بندر عباس به تهران هر روز یک بار و هر بار در ساعت دو بعد از ظهر ایستگاه را به سمت تهران ترک می کند . تقریبا ساعت ۱۲ خود را به اسکله لنج های قشم رساندیم تا لنج ما را به بندر برسانند.

نکته ای که باید توجه داشت این است که زمان لازم برای برگشت به بندر با لنج یک ساعت و ۴۵ دقیقه است و اگر قرار است با قطار ساعت ۱۴ به تهران برگردید باید از لنج های ساعت ۱۰ استفاده کنید تا به موقع به بندرعباس و قطار برسیم یا اگر تمایل به سواری با لنج را ندارید، می توانید با قایق های سواری یا قایق تند رو ظرف مدت ۳۰ دقیقه به بندر عباس برگردید.

نکته دیگراین است که اگر هوا نا مساعد و دریا موج داشته باشد حرکت قایق ها تعطیل و فقط لنج به بندر حرکت می کند.

خلاصه تیم ما هم در ثانیه های آخر خود را به قطار رساند و توانستیم با قطار خود را به تهران برسانیم . △

اعضای تیم:

از باشگاه دماوند تهران (لیلا اسفندیاری -مژگان خلیلی -زهرا جعفری-مجید کاشیان - حمید سنجری - سهند عقدایی - کاظم فریدیان-علیرضا عباسعلی زاده -افشین یوسفی - حسن بیرجندی- امیر قادریان-حسین ابولحسنی)

همدان، گروه سامان(احسان جباری - مهدی اصلانی)

مشهد، گروه آزادگان(جواد نظام دوست-رضا نظام دوست)

رفرنس مطالب:

۱- کتاب اطلس ژئوتوریسم قشم - علیرضا امیر کاظمی

The geotourism atlas of Qeshm Island- Alire za amir kazemi

۲- سایت http :// speleogenesis .net

۳- کتاب Iran cave directory- Ezz atollah raeisi, Michael laumanns

۴- سایت معاونت فن آوری ارتباطات و اطلاعات آموزشی- وزارت آموزش و پرورش http :// daneshnameh .roshd .ir

۵- پایگاه ملی داده های علوم زمین کشور www .ngdir .ir

۶- مجله گردش علمی در ایران (جزیره قشم) /اطلاعات علمی/ سال بیستم/ شماره ی پی در پی ۳۲۰/ ماهنامه اردیبهشت۱۳۸۵/

۷- سایت گروه زمین شناسی شهرستان بیرجند

۸- سایت سازمان منطقه آزاد تجاری قشم www .qeshm .ir

در یک تلاش سنگین و کاملا فنی تیم باشگاه آرش تهران اقدام به گشایش مسیری نو (مسیر ایرانیان) بر روی قله برودپیک نمود. این تیم تا محل کمپ ۳ صعود کرد و با توجه به پایان رسیدن فصل صعود، ادامه آن را به آینده موکول کردند.

شهد این موفقیت بر کام تان گوارا باد.

فصلنامه کوه



کلاس های پیشرفته کوهنوردی در انگلستان و اسکاتلند



دوره های ویژه امداد و نجات در معروفترین مدارس کوهنوردی انگلستان



- ✓دوره صعود های ترکیبی (سنگ و یخ) در زمستان
- ✓کلاس صعود از آبشارهای یخی
- ✓فستیوال DryTooling
- ✓ دوره های اسکی کوهستان (در کلیه سطوح)
- ✓کلاس های تخصصی دوچرخه کوهستان
- ✓ دوره های قایق سواری در آب های خروشان

کلاس های آموزشی مطابق با دوره های Mountain Leader

برای مشاهده مشخصات کامل دوره ها و هزینه ثبت نام با ما تماس بگیرید:

info@ukclimbingcourses.co.uk

http://www.ukclimbingcourses.co.uk

تلفن انگلستان: ۰۰۴۴۱۶۱۲۳۶۵۰۶۰ فکس انگلستان: ۰۰۴۴۱۶۱۲۳۶۸۸۰۴

علی پارسایی

Mountain Leader Training

MOUNTAIN RESCUE ENGLAND & WALES

از سوها تا لوندویل در منطقه تالش

افشین ایران پور*



کوه های تالش در کناره غربی دریای خزر قرار دارد.عبور از میان مراتع،گذر از گردنه ها و کوه های زیبا با مناظری به غایت زیبا با تغییرات جوی ناگهانی به طوری که در عرض چند ساعت آفتاب و مه و باران و رعد و برق و گاهی بارش برف را در ارتفاعات می توان تجربه کرد و با گذر از میان جنگل های تنک با درختچه های خاص در میان مراتع، به جنگل های انبوه و کهنسال هیرکانی با درختان سر به فلک کشیده وارد شد. از مشهورترین درختان این منطقه می توان راش ، بلوط ، ممرز ، افرا ، انجیلی ، زبان گنجشک ، شمشاد ، لرگ ، لیلکی ، خرمندی و آزاد را نام برد .از درختچه های این جنگل ها نیز از گیل، زالزالک ، آلوچه وحشی و سیب وحشی قابل ذکر هستند. این همه زیبایی و تنوع را در یک برنامه دو تا سه روزه می توان دید. این تجربه به حدی لذت بخش است که هشت سال پیاپی ما را با تمام گرفتاری های زندگی شهری در موعدی خاص به این منطقه کشانده است.هر سال با بررسی نقشه های توپوگرافیک و با کمک نرم افزارهای کامپیوتری مسیری جدید و البته پرهیجان را که کمی ماجراجویی نیز چاشنی آن شده است را انتخاب می کنیم.شش سالی است که پس از مشخص شدن مسیر و علامت گذاری آن روی نقشه به کمک نرم افزارهای خاص این کار ،مسیر مشخص شده را وارد GPS کرده و با خاطری آسوده تر وارد منطقه می شویم.هر چند که در بسیاری از مواقع به طور کامل به خاطر شرایط خاص منطقه نمی توانیم مسیر را دقیقا دنبال کنیم ولی همیشه مطمئن هستیم که خصوصا در میان مه و جنگل که دید مستقیم بسیار محدود است،گم نخواهیم شد.امسال نیز پس از بحث و جدل با تعدادی از همسفران تصمیم گرفتیم که مسیر جدیدی را که از روستای سوها شروع می شود به سمت لوندویل طی کنیم.

روستای سوها از توابع بخش آبی بیگلو شهرستان نمین واقع در استان اردبیل است.در جاده اصلی اردبیل به آستارا پس از عبور از پلیس راه در سمت جنوبی جاده به سه راهی می رسیم که جاده جنوبی به سمت تفرجگاه فندقلو و آبی بیگلو می رود.پس از ۲۱ کیلومتر به بخش آبی بیگلو که در دشتی سرسبز قرار دارد می رسیم و جاده ای را که در روبه روی بخشداری قرار گرفته ادامه می دهیم و پس از ۱۹ کیلومتر و در پایان این جاده که آسفالته است به روستای سوها ،درست در پای کوه می رسیم.

تعداد نفرات گروه ما برای این برنامه ماجراجویانه کمی بیشتر از استاندارد سفرهای ماجراجویانه است.سی و هشت نفر از اعضای کانون گردشگران جوان ایران که به هیچ طریق از شرکت در این برنامه انصراف ندادند! سرپرستی و کنترل این تعداد از علاقه مندان به طبیعت خودش به هیجان این برنامه می افزاید.هیجانی که گاهی با کمی نگرانی همراه می شود.

ما ساعت ۱۰:۳۰ دقیقه ششم تیرماه هشتاد و هفت روستای سوها را به سمت دریاچه سد بندلیک ترک می کنیم.این محل که یکی از تفرجگاه های اطراف اردبیل است راه خاکی نسبتا خوبی دارد که اتومبیل های سواری به راحتی در آن رفت و آمد می کنند. کوله پشتی ها را به همراه چند نفر با وانت نیسان زودتر فرستاده و خودمان فارغ بال و با آرامش به سمت سد حرکت می کنیم.این مسیر را که حدود هفت کیلومتر است با وانت در عرض نیم ساعت می توان طی کرد.وقتی به کنار سد که در حقیقت آب بند بزرگ و قدیمی است می رسیم،مه همه جا را فراگرفته و به سختی می توان چند متری را دید. با کمک GPS مسیر را به سمت شمال شرقی ادامه می دهیم و سپس از مسیر پا کوبی که پیدا می کنیم ،پس از گذر از مرتعی سرسبز وارد جنگلی با درختچه های انبوه می شویم. به علت بارندگی روزهای گذشته و هوای مه گرفته ، راه گل آلود و بسیار لیز است و سرعت ما را به طور چشمگیری پایین می آورد ما کوهی را به سمت شرق تراورس می کنیم خوشبختانه چند چشمه در راه است لحظاتی را در کنار آنها به استراحت پرداخته و سپس حرکت می کنیم . بخاطر مه غلیظ به سختی می شود یک متری را هم دید. با ورود به منطقه جنگلی راه اصلی را گم می کنیم و به تدریج خودمان را در جنگلی انبوه می یابیم که هیچ مسیر مشخصی در آن نیست.

داشتن GPS قوت قلب خوبی است که در نهایت گم نخواهیم شد هر چند ممکن است مسیرمان دشوار باشد.در میان این جنگل گاهی با مناطقی مواجه می شدیم که درختان توسط متخلفین برای درست کردن زغال بریده شده است در راه به کوره هایی برخورد می کنیم که داغ هستند و فعال ولی از عاملان این کار خبری نیست با گذشت ساعتی به دو نفر برخورد می کنیم . آنها از دیدن ما متعجب می شوند. به گفته آنها تا به حال هیچ کوه نوردی از این منطقه عبور نکرده است. آنها با کمی ترس و اضطراب ما را راهنمایی کردند که مجددا راه را گم می کنیم البته چیزی به عنوان راه وجود ندارد و ما به دنبال نقاطی بودیم که قبلا وارد GPS کرده ایم. با ادامه راه و اتمام مه موقعیت خود را بهتر تشخیص داده و به سمت خط الراس کوه حرکت می کنیم. در مرتعی مشرف به منطقه، نهار را در ساعت ۵ بعدازظهر خوردیم. از اینجا به راحتی دریا،شهر آستارا و لوندویل وهمچنین دره آبشار لاتون و مسیر خط لوله گاز در قسمت شمالی دیده می شود.در دوردست نیز جاده ای که از میان دره به سمت لوندویل کشیده شده است،نمایان است. ما باید خودمان را به این جاده برسانیم و از آنجا راهی لوندویل شویم.

بر سر این خط الراس چند کومه چوبی که اکنون ویرانه ای بیش نیست به چشم می خورد. به دنبال راه می گردیم و راهی را پیدا می کنیم که پس از نیم ساعت پیاده روی در کنار چشمه ای به پایان می رسد. مجددا به سر خط الراس بر می گردیم تصمیم می گیریم که کوه را به سمت جنوب تراورس کرده و پس از فرود به میان دره از کمر کش کوه مقابل



به سمت شرق ادامه مسیر بدهیم.

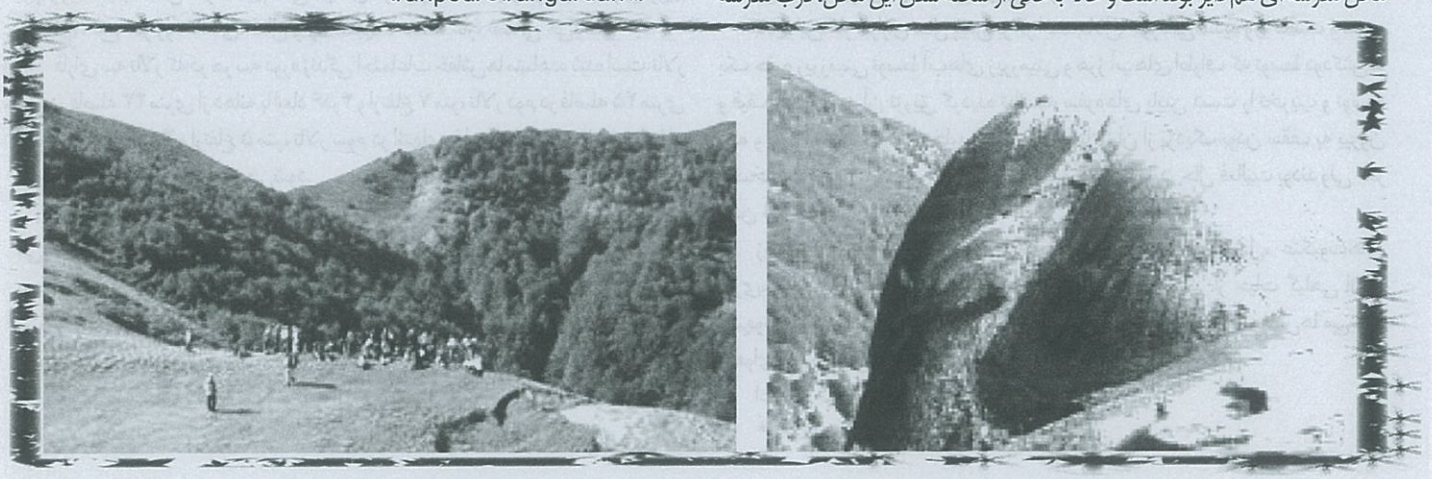
از شیب تندی پایین می رویم و به کنار رودخانه می رسیم . به خاطر محل مناسبی که برای شب مانی پیدا کرده ایم تصمیم می گیریم که شب را در همان جا اطراق کنیم. تاکنون کمی بیش از ۱۵ کیلومتر از راه را طی کرده ایم. تعدادی در چادر می خوابند و عده ای دیگر ترجیح می دهند که در زیر سقف آسمان با ستاره های بیشمارش بخوابند خواب به سرعت بر ما چیره می شود و لذت تماشای ستارگان را از ما می گیرد. در نیمه های شب با صدای نفس گرازی که برای نوشیدن آب به کنار رودخانه آمده بیدار می شوم با خود فکر می کنم که با سر وصدا کردن بی مورد خواب را بر هم نوردان حرام نکنیم. حیوان را راحت می گذارم و کیسه خواب را به روی سر کشیده و به فردا می اندیشم.

صبح پس از خوردن چای و صبحانه و جمع آوری چادرها و وسایل در ساعت ۸:۳۰ دقیقه حرکت خود را به سمت سنگ کله قندی شکل که روز قبل تصمیم گرفته بودیم تا از فراز آن عبور کنیم،ادامه می دهیم. در کمتر از ۴۵ دقیقه پس از عبور از شیب تندی به این پدیده جالب می رسیم. تعدادی از دوستان از شیب تند این توده زبر سنگی که بی شباهت به یک سنگ پا عظیم نیست،بالا می روند. به راستی کوه سنگی عجیب و زیبایی است . ۳۰ دقیقه ای را صرف عکاسی از مناظر زیبای اطراف می کنیم. در ادامه حرکت به مسیر پاکوبی برخورده و با دقت آن را ادامه می دهیم. کم کم چند کلبه در دامنه های کوه پدیدار می شود. به این منطقه میکومی می گویند. جاده تا اینجا کشیده نشده است ولی وجود تعدادی موتور سوار در کنار زمین ورزش این روستای کوچک دلیل خوبی بر هموار بودن باقی مسیر است. عده ای از جوانان هم مشغول بازی فوتبال هستند. مسیر را که اکنون کاملا مشخص است به سمت کف دره و کنار رودخانه ادامه می دهیم. شیب تند، خستگی بچه ها را که اکثرا کوله های سنگینی نیز دارند،بیشتر می کند.

درست از کنار رودخانه جاده خاکی آغاز می شود. چند کلبه کوچک هم در کنار رودخانه دیده می شود به اینجا اسکندرحیاطی می گویند. از میان این جاده خاکی مسیر را ادامه می دهیم تا به محله ای به نام شیر حیاطی می رسیم. ظاهرا در گذشته نه چندان دور در این محل مدرسه ای هم دایر بوده است و حالا با خالی از سکنه شدن این محل، درب مدرسه هم بسته است. چشمه ای با آب بسیار خنک در کنار این روستای متروکه جاری است با نوشیدن آب و کمی استراحت خستگی مان تقلیل می یابد، با حرکت دوباره و نیم ساعت راه پیمایی حدود ساعت ۳ بعدازظهر پس از ۲۷ کیلومتر پیاده روی به مغازه و قهوه خانه ای می رسیم. قهوه چی ما را به خوردن چای دعوت می کند . در نیمکت جلو قهوه خانه پدری با دو فرزند کوچکش نشسته‌اند. او می‌گوید که در چندین سال قبل معلم دبستان شیرحیاطی بوده و اکنون برای تجدید خاطرات، با فرزندانش برای دیدار از روستا به آنجا رفته است. با خوش شانسی وانتی را پیدا می کنیم و مابقی راه را سوار وانت می شویم. روستای بزرگی در مسیر به نام خان اتی قرار دارد که با شالیزارهای برنج احاطه شده است. حدود ساعت ۴ بعدازظهر به لوندویل می رسیم. در ساحل شهر حویق تنی به آب دریا می زنیم و مابقی خستگی را از تن به در می کنیم. از کنار ساحل به کوه های تالش نگاه می کنیم و با آرزوی سلامتی، در انتظار سال آینده برای اجرای برنامه هیجان انگیز دیگری، این محل را به سوی تهران ترک می کنیم. △

* کانون گردشگران جوان ایران
iranpour@irangardan.ir

نام محل	ارتفاع(متر)	فاصله از محل قبلي(متر)	مختصات
سوها	1473		N:38° 15' 27.7" E:48° 38' 55.6"
سد بندليك	1764	7000	N:38° 16' 33.8" E:48° 41' 07.9"
چشمه 1	1719	2950	N:38° 16' 31.0" E:48° 42' 01.5"
محل استراحت	1358	1800	N:38° 16' 56.8" E:48° 42' 42.8"
چشمه 2	1122	2550	N:38° 17' 05.8" E:48° 42' 55.5"
يال(محل خوردن نهار)	1162	4100	N:38° 16' 54.1" E:48° 43' 20.6"
رودخانه(شب ماني)	1026	4250	N:38° 16' 21.0" E:48° 43' 19.2"
كوه كله قندي	1165	1700	N:38° 16' 25.0" E:48° 43' 30.6"
ميكومي	770	2700	N:38° 16' 39.9" E:48° 44' 05.1"
اسكندر حياطي	363	2900	N:38° 17' 13.3" E:48° 44' 57.3"
شير حياطي	419	3100	N:38° 17' 18.3" E:48° 45' 58.3"
قهوه خانه	341	1300	N:38° 17' 05.6" E:48° 46' 25.8"
چشمه 3	270	2200	N:38° 17' 25.5" E:48° 46' 59.3"
خان اتي	88	4800	N:38° 17' 01.1" E:48° 49' 43.2"
لوندويل	0	5800	N:38° 18' 24.8" E:48° 52' 16.0"

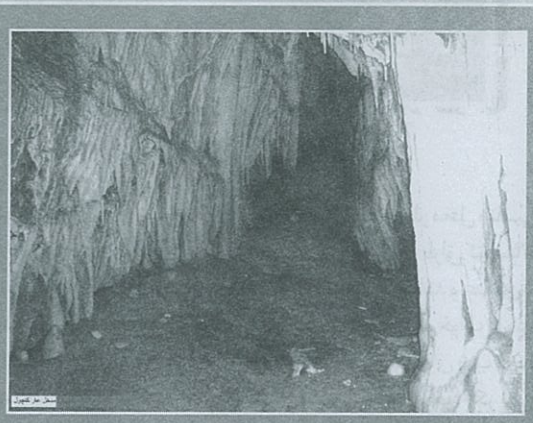


غار کاچول

پرویز مشهدی*

طی دو سه سال اخیر در حین کوه‌پیمایی در مناطق سه هزار، از بومیان، مرتع‌داران و چوپان‌ها سراغ غارهای منطقه را می گرفتیم. متاسفانه برخی آدرس‌ها اشتباه، اغراق‌آمیز و پرتوهم (فکر می کنند ما دنبال گنج می گردیم) بودند، چه بسا با هزینه وقت و تجهیزات و تدارکات فراوان غاری را پیدا کردیم که تنها یک حفره چند متری و غیرقابل ارزش از نظر دانش غارنوردی بوده ولی از آنجایی که هر جوینده‌ای یابنده است در دامنه‌های جنگلی روستای زیبا و پرجمعیت (لیره سر) از مناطق سه هزار تنکابن به غاری برخوردیم به نام نهر پرآب آن (کبوآبی) و ما آن را به نام جنگل آن «کاچول» نامیدیم که شرح آن چنین است.





از شهر تنکابن تا روستای لیره سر جاده آسفالته ۲۸ کیلومتر مسافت دارد لیره سر روستایی است جنگلی بزرگ و آباد با امکانات آب، برق، تلفن، مدرسه، خانه بهداشت و مغازه‌ها و آنتن‌دهی موبایل.

از انتهای این روستای جنگلی جاده خاکی طولانی جهت طرح جنگل (قطع درختان و جایگزینی نهال‌های کوچک) کشیده شده است که پس از ۴ کیلومتر به چشمه‌های آب معدنی «سیوا» می‌رسیم. کمی بالاتر از کنار گوسفندسرایی مسیر مال‌رویی را دنبال می‌کنیم. مسیر علفی و درختی با پوشش انبوه و آزاردهنده تمشک‌ها به مسافت سه کیلومتر با شیب ملایم پس از ۴۵ دقیقه جنگل‌پیمایی به محدوده غار می‌رسیم این غار در مسیر پاکوب قرار ندارد، حدود ۵۰۰ متر به سوی غرب از دل تمشک‌ها گذشته و پس از ساعت‌ها کنکاش و سرگردانی نهر آبی را دنبال کرده که فقط صدای آن را در میان انبوه علف‌ها می‌شنیدیم که ناگهان حفره‌ای را که در میان تمشک‌ها و درختچه‌ها و علف‌ها پنهان بود پیدا کردیم.

ابعاد دهانه ۲ متر در ۲ متر به شکل نعل اسبی می‌باشد.

مختصات جغرافیایی آن ۳۶ درجه و ۳۹ دقیقه و ۳۰۸ ثانیه درجه عرض شمالی و ۵۰ درجه،۵۲ دقیقه،۸۰۷ ثانیه درجه طول شرقی. ارتفاع از سطح دریا ۵۷۵ متر، طول غار ۱۲۶ متر زاویه شیب داخل غار ملایم، دبی آب آن در مهر ماه ۳۰ لیتر در ثانیه (دارای رژیم نامنظم)، نوع غار رودخانه‌ای، فعال و زنده، جهت دهانه غار، شمالی می‌باشد

دارای سه تالار که در هر سه دوره زندگی اجتماعات خفاش‌ها مشاهده شده است. تالار اول در فاصله ۳۳ متری از دهانه با ابعاد ۶در۴ و ارتفاع ۷ متر، تالار دوم در فاصله ۴۵ متری از دهانه با ابعاد ۵در۳ و ارتفاع ۵ متر، تالار سوم در انتهای غار با ابعاد ۳۰در۲۰ متر و ارتفاع متوسط ۲۲ متر تا سقف دیده می‌شود.

از همه راهروهای تحتانی غار آب فراوانی جریان دارد، راهروهای فوقانی آن خشک می‌باشد. غار ریزشی بوده به ویژه در قسمت تالار سوم که با آوار شدن سنگ‌های زیاد و پرحجم راه خروج را پنهان کرده است، با توجه به تزیینات داخل غار و فراوانی غار سنگ هایی مانند فلاوستون‌ها، استالاگمیت‌ها و استلاگتیت‌ها قدمت ریزش از سقف و آوار شدن آن طولانی می‌باشد.

غار با سنگ‌های فراوان، متنوع، فعال و بیشتر از نوع آبشاری و فلاوستون‌های دیدنی می‌باشد.

غار دارای دو حوضچه ۱۳۰ سانتی‌متری می‌باشد. هوای داخل غار با جریان ملایمی همراه است که حکایت از نزدیکی فضای غار به بیرون و یا عبور هوا از درزهای فوقانی غار دارد. رسوباتی از مواد معدنی اعم از آهن، مس و رس در جای جای غار دیده می‌شود که بیشترین ماده معدنی آن گل رس می‌باشد که گاهی روی تزیینات غارسنگ‌ها را پوشانده و آن‌ها را گلی‌رنگ جلوه‌دار کرده است. در انتهای غار بر اثر آوار عظیمی که رخ داده فضای تالار پلکانی و تل مانند است. در آخرین بن‌بست تا سقف ارتفاع گرفته و راه را برای خروج بسته است، نهر آب از جای‌جای تحتانی این تلمبار جریان دارد و صدای آن شنیده می‌شود. هنوز سرچشمه مشخصی برای آب‌های نفوذی که از دخمه‌های غیرقابل دسترسی به داخل هدایت می‌شود،نیافته‌ایم. آثار سیلاب، گل و لای در قسمت غرب این تالار به وفور دیده می‌شود ضمن این که روی سنگ‌های آوار شده آثار فعالیت بی‌کربنات کلسیم به شکل تزیینات غاری جلوه‌گر است. رسوبات رسی ناشی از نشت از بالا روی آنها مشهود می‌باشد، دهلیزی در همان قسمت پر از چکیده و چکنده ریز و درشت، نزدیک به هم و شمع‌گونه وجود دارد که از وسط آنها ستونی قطور سقف را به کف دوخته است، این دهلیز از دیدنی‌های غار است.

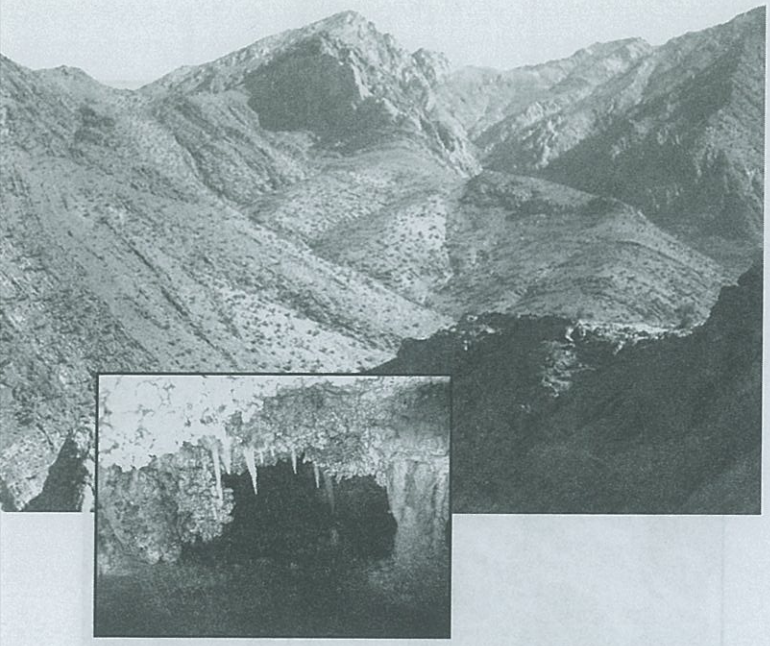
از چند دخمه و یک سیفون فوقانی قصد نفوذ و ادامه احتمالی مسیر غار را داشتیم که به دلیل مسدود بودن آنها تلاش‌مان بی‌ثمر ماند.

شاید این غار هزاران سال پیش بر اثر اضمحلال، خوردگی شدید و یا شست و شوی یک حفره زیرزمینی توسط آب‌های زیرزمینی و هرز آب‌های اطراف که توسط دودکش‌ها و قیف‌های بالا به آن تزریق گردیده توانسته سفره‌های پایین دست را تخریب و توسعه داده و مواد آن را به بیرون تخلیه کند. سیلاب‌ها نشان از نزدیک بودن سقف به بیرون و ضخامت کم آن دارد؛ هر چند دو مورد چشمه حاشیه نهر در حال فعالیت بودند ولی کدر بودن آب آنها دال بر این مدعاست.

زندگی جانوری غار اعم از غار زیانی، مانند حشره اسپرینگ تیل، عنکبوت‌های غاری، کرم غاری و غارزیان انتخابی مانند خفاش‌ها می‌باشد. از حیات گیاهی اثری مشهود نیست، کف غار در قسمت تالارها به شدت آلوده از فضولات خفاش‌ها می‌باشد و هوای آن سنگین و آزاردهنده است. △

اعضای تیم: مشایخی، امیری، فرقانی.

* باشگاه ورزش‌های کوهستانی کاوه تنکابن



حفظ بافت طبیعی غار میرزا

احمد توکلی*

در راستای فعالیت‌های کمیته امداد و نجات کوهستان جمعیت هلال احمر استان کرمان در بخش شناسایی غارهای استان، اعضای تیم غارنوردی این کمیته که از فنی‌ترین کوه‌نوردان استان می‌باشند با همکاری هیات کوه‌نوردی داوران رفسنجان پس از تلاش‌های مستمر که از سال ۱۳۸۰ شروع شده بود سرانجام موفق شدند در اوایل خرداد ماه سال ۱۳۸۷ غار شگفت انگیزی را در منطقه کوه‌های داوران رفسنجان به طور کامل شناسایی نمایند.

دهانه غار مذکور در ارتفاع ۲۳۳۲ متری از سطح دریا قرار دارد. این غار از لحاظ فنی دارای درجه سختی بالایی است. افرادی که تمایل به بازدید از این غار را دارند باید از توانایی جسمی و فنی بالایی برخوردار باشند.

غار میرزا دارای ۸ تالار اصلی و ۴ تالار فرعی است که هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارد. در بخش میانی غار ۹۰ متر فرود در فضای معلق غارنورد را به دنیایی اسرارآمیز می‌رساند که به تالارهای بزرگی ختم می‌شود وسعت غار در این قسمت به ۱۵۰ متر مربع می‌رسد که در غارهای کشور کم‌نظیر و در غارهای استان بی‌همتاست سراسر تالارهای شمالی و جنوبی را استلاکمیت‌ها و استلاکتیت‌های زیبایی پوشانیده که در زیر نور بیننده را وادار به تحسین می‌نماید.

ارتفاع بعضی از آنها به ۴ متر می‌رسد که سقف تالار را به کف متصل می‌کند در تالار جنوبی فسیل جانوری وحشی در تاریکی مطلق که بر غار حکومت دارد از موارد قابل توجه و بررسی بیشتر است. در سقف تالار شرقی دهلیزی به طول ۷۰ متر رو به بالا وجود دارد که صعود به آن خود یک دیواره نوردی درون غار می‌باشد.

مجموع طول تالارهای غار به ۸۲۰ متر می‌رسد. در انتهای تالار شمالی برکه آبی به گنجایش ۲۵۰ متر مکعب آب زلال و گوارایی را در خود ذخیره نموده و هوای داخلی مرطوب و از اکسیژن فراوانی بهره‌مند است به واسطه عمق تالارهای اصلی و وسعت غار فعالیت غارنورد منوط به استفاده از ابزارهای فنی و همراهی راهنما می‌باشد. جمعیت هلال احمر استان کرمان به کلیه علاقه‌مندان به رشته غارنوردی پیشنهاد می‌نماید ضمن بازدید از غار شگفت‌انگیز میرزا در حفظ بافت طبیعی این میراث ملی نهایت سعی و اهتمام را مبذول نمایند. △

* جمعیت هلال احمر استان کرمان

غار خوریت

پرویز مشهدی

منطقه البرز به ویژه ناحیه غربی آن در سه هزار (تنکابن) به دلایلی مانند رسوبات دوران «پالئوزوئیک» که بیشتر از نوع آهکی می‌باشد و نیز رسوبات دوران «مزوزوئیک» که عمدتاً از نوع سازندهای آهکی لار، ماسه‌سنگ، شیل شمشک تشکیل یافته و رسوبات «سنوزوئیک» که به صورت رسوبات سنگ‌های آهکی خود را نشان می‌دهد از طرفی از سوی دیگر بارش‌های فراوان و رطوبت با توجه به قابلیت بالای انحلال سنگ‌ها توسط آب، کارست (قیف‌ها، رمبش‌ها و دره‌های کور) موجب پیدایش غارهای فراوان و گوناگون در طی ازمنه تاریخ خود شده است. سال‌های اخیر وقت زیادی جهت پیمایش دره‌های آبشاری، (تنگ‌ها) جنگل‌ها، جست و جو جهت یافتن غارها صرف کرده‌ایم که تنها در سال ۸۶ توانسته‌ایم هشت غار جدید را شناسایی کنیم. از جمله آنها دو غار با دو ساختار متفاوت در فاصله‌ای نه چندان دور از یکدیگر در اعماق جنگل‌های سه هزار بوده است. غار «خوریت» و غار «کبود آبی».

غار خوریت در جنگلی به همین نام (روبه روی خور «خورشید») قرار گرفته و بدین جهت آن را «خوریت» نامیده‌ایم که خلاصه گزارش آن چنین است:

از مرکز شهر تنکابن پس از ۲۸ کیلومتر به سمت جنوب (جاده‌های دو هزار و سه هزار) به روستای لیره‌سر می‌رسیم از آخر آسفالت روستا، به سمت مغرب راه ماشین روی خاکی را تا آب معدن «سیوا» دنبال می‌کنیم حدود سه کیلومتر پاکوب غار «کبود آبی» را دنبال کرده که در نزدیکی غار کوره راه ناپدید می‌شود از میان علف‌زارها و تمشک‌های زیر جنگل انبوه رو به سوی جنوب ادامه مسیر داده تا به جنگل «خوریت» می‌رسیم پس از حدود دو ساعت جنگل پیمایی و عبور از شیب‌های تند و لغزنده و جست و جوی فراوان، نزدیک یال جنگلی طولانی به حفره‌ای برمی‌خوریم که پوشیده از سرشاخه‌های خشک، علف‌های بلند و تمشک می‌باشد تا این جا حدود شش کیلومتر راه‌پیمایی کرده‌ایم.

نتیجه و بررسی و شناسایی:

موقعیت جغرافیایی:

۳۶ درجه و ۳۸ دقیقه و ۹۷۹ ثانیه = عرض شمالی

۵۰ درجه و ۵۳ دقیقه و ۰۳۷ ثانیه = طول شرقی

ارتفاع از سطح دریا ۹۰۵ متر و جهت جغرافیایی دهانه غار و جنوب شرقی می‌باشد.

نوع غار: چاهی، دهانه غار ۳*۵/۴ متر

عمق غار: ۵۳ متر، ۴ متر با شیب ۶۰ درجه، ۴۳ متر با شیب ۹۰ درجه و یا منفی بقیه لجنی، دیواره آن سنگی چینه‌بندی شده و ریزشی است.

از عمق ۴۳ تا ۵۳ = لجن، گل و کف باتلاقی با شیب ۵۰ درجه به انتهای تنوره می‌رسد (از سقف بلندی به ارتفاع ۲۰ متر به صورت حفره‌ای مجزا آب فراوانی به صورت «شُره‌ای» به کف غار می‌پاشد که ناشی از آب‌های زیرزمینی و سفره‌های کوچک می‌باشد، مساحت کف غار حدود ۶۰ متر مربع می‌باشد.

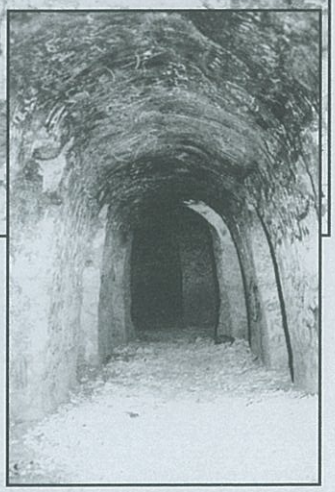
در لبه دهانه غار درخت افرای کهنسالی روییده است که قابلیت احداث کارگاه را ندارد، از آن جایی که محیط بیرونی غار پوشیده از انواع درخت و نهال می‌باشد حدود سه متر دورتر از دهانه، از درخت‌های وَن و ممرز کارگاه طبیعی فرود می‌گیریم. به دلیل خیس و گلی شدن هنگام فرود و صعود بهتر است لباس اضافی به همراه داشته باشید. در طول راه هیچ گونه چشمه‌ای وجود ندارد و بهترین زمان برای برنامه تابستان و اوایل پاییز می‌باشد. این غار فاقد هرگونه تزیینات غاری (غارسنگ‌ها)، زندگی جانوری و گیاهی می‌باشد و به دلیل عدم هرگونه فعالیت در این زمینه‌ها جزو غارهای مرده و غیرفعال محسوب می‌گردد که حکایت از جوان بودن آن دارد. از جاذبه‌های این برنامه فضای بکر و دیدنی جنگل انبوه آن می‌باشد. △

اعضای تیم: آقایان مشایخی، فرقانی، مشهدی (باشگاه ورزش‌های کوهستانی کاوه)

غار قلعه جوق

مصطفی سلاحی





غار قلعه جوق از غارهای دست‌کنده و مانند پدیده‌ای اسرارآمیز در دل دیواره‌های کوهستانی و دست نیافتنی ایران است که علت وجودی آن در محل جغرافیایی قرارگیری اش سوالات بسیاری پیش رو قرار می‌دهد. در ساختمان این مجموعه نشانه‌ها و کاربردهایی از نیایشگاه‌ها و دژصخره‌های سراسر ایران مشاهده می‌شود در حالی که می‌توان گفت کامل‌ترین آنها از بینش معماری درون سنگ در ایران است.

ساختمان: با گذر از روستای قلعه جوق وارد دره‌ای نسبتاً فراخ می‌شویم که برخی از بخش‌های آن در دیواره‌های عمودی تشکیل شده با طی حدود ۱/۵ کیلومتر به باغستان‌های دره می‌رسیم که پوشیده از تاکستان و دیگر درختان میوه است. در سمت راست دره سه سوراخ در دل دیواره به چشم می‌خورد که فاصله اندکی با هم دارند، دسترسی به آنها فقط با کاربرد وسایل فنی کوه‌نوردی میسر است. سوراخ نخست سمت راست که ابعادی حدود ۱۲۰*۱۰۰ سانتی‌متر دارد، نورگیر مجموعه است که دارای دری سنگی بوده و دو نیم‌کره سنگی که محل قرارگیری پاشنه‌های در بوده در بالا و پایین نورگیر و کشویی که محل قراردادن کلون در به هنگام بسته بودن جای می‌گرفته مشاهده می‌شود. در گذشته نه چندان دور کتیبه‌ای که هم‌زمان با دوره سلجوقیان بوده در طرف پاشنه‌ها وجود داشته که معلوم نیست به چه علت آن را کنده و از بین برده‌اند. در پشت این نورگیر دالانی به درازای ۱۷ متر و پهنای یک متر و هشتاد سانتی‌متر و ارتفاع دو متر درون سنگ کنده‌اند که در نگاه به انتهای دالان، آب انبار سمت راست آن و ورودی مجموعه در سمت چپ دالان و ابتدای آن قرار دارد در سمت چپ بعد از سکوی ورودی شش اتاق همانند، کنده شده که هر یک از سه بخش تشکیل شده‌اند: ۱- ورودی که سقفی جناقی شکل دارد. ۲- پاگرد که همکف راهرو و ابعاد آن (۱۷۵*۱۳۰) سانتی‌متر و ارتفاع کف تا سقف ۱۸۵ سانتی‌متر است. ۳- سکو که ابعاد آن (۱۷۵*۵۰) سانتی متر و کف تا سقف آن ۸۰ سانتی‌متر است. سکو دارای لبه‌ای به پهنای ۲۰ سانتی‌متر و بلندی ۱۰ سانتی‌متر است. در سمت راست راهرو یکی از اتاق‌ها را تبدیل به آب‌انبار نموده و جلو آن دیواری به ضخامت ۲۰ سانتی‌متر و یک پارچه از سنگ ساخته‌اند. درون آب انبار از چند لایه ساروج روی هم پوشیده شده تا از فرار آب از درزهای موجود در سنگ جلوگیری کنند. کف آب انبار ۲۰ سانتی‌متر پایین‌تر از کف راهرو است و گنجایش حدود چهار متر مکعب آب دارد. آنچه به این مجموعه ارزش ویژه تحقیقاتی می‌دهد، محوطه بیضی شکلی است که ساختمان آن از ۱۰ متری راهرو شروع می‌شود. این بخش از یک سکوی بزرگ تشکیل شده که از راه دو پله کنده شده در سنگ هر یک به بلندی چهل سانتی‌متر می‌توان به آن وارد شد در جلو پله‌ها حوضی مربع شکل به عمق حدود ۳۰ سانتی‌متر کنده شده و کف و اطراف آن را ساروج اندود نموده‌اند که می‌توان آن را حوض تطهیر کننده برای کسی که می‌خواهد به تخت جلوس کند نامید. عامل دیگری که بر پیچیدگی مجموعه در کاربری آن می‌افزاید چگونگی راه ورود به درون مجموعه است. ورودی تشکیل شده از یک دهانه (۱/۵*۱) متر که پشت آن اتاقکی قرار دارد این اتاقک به استوانه‌ای که درون آن یک سکو ساخته‌اند وصل می‌شود، در دو طرف این تنوره و درست مقابل هم تعدادی جای دست و پا درون تنوره کنده شده که واردشوندگان با بهره بردن از این چاله‌ها خود را بالا کشیده و پا به سکوی رابط بین ورودی و راهرو اصلی می‌گذاشته‌اند. این سکو حدود ۶۰ سانتی متر بالاتر از کف راهرو است.

پهلو به پهلوی ورودی اول پنجره دیگری قرار دارد که سکوی آن حدود ۷۰ سانتی‌متر بالاتر از ورودی نخست است و با نشستن روی آن سکو و نظاره بیرون هر حرکتی در دره و کوه‌های اطراف آن کنترل می‌شده و این سکوی نگهبانی مجموعه می‌باشد. در لبه دریچه ورودی چند سوراخ نسبتاً بزرگ کنده شده که محل بستن نردبان طنابی ورود به مجموعه است که در مواقع غیرلازم آن را جمع می‌کرده و درون محوطه قرار می‌داده‌اند. بازدیدکنندگان از مجموعه نظراتی در مورد سبب ساخت این مجموعه اظهار داشته‌اند از جمله برخی افراد آن را همانند گوردخمه‌ها دانسته‌اند. در حالی که وجود تختگاه پیر یا معلم و نیز آب انبار، خلاف گور دخمه بودن آن را ثابت می‌کند. گور دخمه‌ها در طول تاریخ نوعی فراموش‌خانه بوده که بعد از دفن فرد یا افراد کسی دنبال آنها نمی‌رفته و بعد از دفن به همان حال خود رها می‌شده‌اند.

برای تحقیق در مورد چگونگی و علت ساخت این مجموعه به تشریح جغرافیایی آثار تاریخی و طبیعی پیرامون آن می‌پردازیم: ۱- غار همه کسی، غاری تاریخی بوده و هر دو طرف ورودی آن دارای دیوار سنگ و ساروج بوده و دو گودال آب دایمی درون آن وجود داشته است. ۲- غار هیزج که اطراف ورودی آن دارای دیوار دفاعی بوده و اکنون فروریخته است و درون آن هم آب‌انباری به گنجایش حدود ده متر مکعب قرار دارد. ۳- نهانگاه اصله و چند نهانگاه دیگر نزدیک آن ۴- چشمه آهک ساخته باباگُرگُر در روستای ستق که احتمالاً در زمان ساخت مجموعه قلعه جوق فعال بوده و اکنون فعال نمی‌باشد. ۵- چشمه ماگمایی دَلی اَو (آب دیوانه) که هم اکنون فعال است و آثار دیگری که آوردن آنها موجب طولانی شدن مطلب می‌گردد و اما در زیر دیواره‌های مجموعه تعدادی مکعب و یا چاله‌های کنده شده در سنگ وجود دارد که همگی دارای سوراخی در پایین هستند. ساختمان این‌ها ارتباطی به زمان ساخت مجموعه ندارد و محل هایی هستند برای ریختن و لگد کردن انگور جهت گرفتن آب انگور و پختن شیره آن. دیگر این که حفاران چاله‌ای به عمق حدود چهارمتر زیر دیوار مجموعه کنده‌اند که خرده سفال و استخوان در بین آوارهای کنده شده کمتر دیده می‌شود. تحقیق و مطالعه وسیله باستان شناسان و تاریخ‌دانان عاشق فرهنگ این مرز و بوم روشنگر علت ساخت این مجموعه خواهد شد.

مسیر رسیدن به مجموعه: همدان - جاده ساوه - روستای قزل خرابه با خروج از سمت راست روستای طچی، سپس روستای قلعه جوق. △

جناب آقای مهندس محمود شعاعی
رئیس محترم فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

جناب آقای افلاکی
دبیر محترم فدراسیون و سرپرست تیم اعزامی

کسب یازده مدال (طلا، نقره و برنز) توسط تیم ملی سنگ نوردی
اعزامی به مسابقات آسیایی جوانان و نوجوانان ۲۰۰۹ در کشور قزاقستان را
به شما و همکاران محترم تان در آن فدراسیون
تبریک عرض می نماییم.

شرکت کوه نوردی کسا

جناب آقای محمدرضا رسول خمینی
مدیرعامل محترم باشگاه فرهنگی ورزشی
مناطق نفت خیز جنوب

صعود موفقیت آمیز
تیم کوه نوردی
باشگاه فرهنگی ورزشی
مناطق نفت خیز جنوب را
به قله آرارات ترکیه
تبریک عرض می نماییم.

شرکت کوه نوردی کسا

جناب آقای محمدرضا رسول خمینی
مدیرعامل محترم باشگاه فرهنگی ورزشی
مناطق نفت خیز جنوب

کسب مقام اول نوجوانان آسیا
در مسابقات سنگ نوردی قهرمانی
آسیا - قزاقستان
توسط آقای علیرضا امیریان را
به جنابعالی تبریک
عرض می نماییم.

شرکت کوه نوردی کسا

تغذیه کوه نوردان

ترجمه :غزال حشمت منش*



نسبت قوای جسمانی به وزن مقوله ای است که ذهن هر کوه نوردی را مشغول می کند. از طرف دیگر اندازه و فرم بدن کوه نوردان مختلف، متفاوت است. رژیم غذایی آنها بایستی شامل بالانسی از مواد مغذی باشد که البته فرقی نمی کند که ذائقه غذایی آنها چه باشد. از ساندویچ های مربا و کره بادام زمینی گرفته تا پوره سیب زمینی و یا چیپس.

هر کوه نورد به چه میزان انرژی نیاز دارد؟

نیاز به انرژی هر کوه نورد شامل نیاز های اصلی انرژی و دیگر نیازها مضاف بر انرژی است که برای صعود لازم است، می باشد.

* یک مرد ۳۵ ساله با وزن مناسب ، حدودا به ۱.۳ کیلو کالری، به ازای هر ساعت فعالیت و به ازای هر کیلوگرم وزن نیاز دارد.

* بنابراین کوه نورد با ۷۰ کیلوگرم وزن به ۲۱۸۴ کیلو کالری احتیاج دارد. برای یک جلسه صعود دو ساعته به حدود ۸.۵ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن در هر ساعت نیاز است که همان ۱۱۹۰ کیلو کالری می شود.

* بنابراین میزان جذب مواد انرژی زا می شود:

کیلو کالری ۲۱۸۴ +۱۱۹۰ = ۳۳۷۴

البته کوه نوردان فعال احتمالا به میزان جذب بیشتری از انرژی برای ادامه فعالیتشان نیاز خواهند داشت و این تنها یک دستورالعمل است ولی به طور قطع به قد و وزن هم بستگی دارد. زنان به طور عمومی میزان فعالیت متابولیسمی کمتری دارند و ریز جثه تر هستند. بنابراین به میزان کالری کمتری نیز برای نگهداشتن وزن دلخواه ویا درصد چربی نیاز دارند. همچنین آنان به طور نرمال درصد چربی بیشتری نسبت به مردان دارند.

در ذیل جدولی از میزان جذب انرژی روزانه آورده شده ست.

سن	میزان تحرک	کیلو کالری در هر روز
پسران		
۹-۱۱		۲۲۸۰
۱۲-۱۴		۲۶۴۰
۱۵-۱۷		۲۸۸۰
دختران		
۹-۱۱		۲۰۵۰
۱۲-۱۴		۲۱۵۰
۱۵-۱۷		۲۱۵۰
مردان		
۱۸-۳۴	با تحرک کم	۲۵۱۰
	با تحرک متوسط	۲۹۰۰
	با تحرک زیاد	۳۳۵۰
۳۵-۶۴	با تحرک کم	۲۴۰۰
	با تحرک متوسط	۲۷۵۰
	با تحرک زیاد	۳۳۵۰
زنان		
۱۸-۵۴	در اغلب انواع تحرک	۲۱۵۰
۵۵-۷۴	با تحرک زیاد	۲۵۰۰
	در اغلب انواع تحرک	۱۹۰۰

رژیم متعادل

نیاز به انرژی هر کوه نورد با ترکیبی از کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها تامین می شود. به طور ایده ال یک رژیم غذایی متعادل شامل کربوهیدرات ها به عنوان مهمترین عامل در تامین انرژی (۵۷٪) ، پروتئین هایی که ماهیچه را می سازند (۱۳٪) و چربی های محافظ (۳۰٪).

بازده انرژی به این صورت است: کربوهیدرات ۴ کیلو کالری در هر گرم ، چربی ها ۹ کیلو کالری در هر گرم و پروتئین ۴ کیلوکالری در هر گرم. بنابراین برای یک مرد ۳۵ ساله که مثال زدیم به این ترتیب میزان انرژی مورد نیاز تامین می شود:

* ۵۷ ٪از ۳۳۷۴ = ۱۹۲۳ کیلو کالری که می شود ۱۹۲۳/۴ = ۴۸۰ گرم از کربوهیدرات

* ۳۰ ٪ از ۳۳۷۴ = ۱۰۱۲ کیلوکالری که می شود ۱۰۱۲/۹ = ۱۱۲ گرم از چربی ها

*۱۳ ٪ از ۳۳۷۴ = ۴۳۹ کیلو کالری که می شود ۴/ ۴۳۹ =۱۱۰ گرم از پروتئین ها

ویتامین ها و مواد معدنی نیز با حجم کم و به طور روزانه مورد نیاز است ، آنها تقریبا به طور طبیعی در بیشتر غذاها یافت می شوند از اهمیت نوشیدن و جذب درست آب نبایستی غافل شد. جذب ناکافی آب منجر به محدود شدن فعالیت می شود و اگر تداوم یابد به مفاصل و تاندون ها آسیب می رسد.

کربوهیدرات ها

کربوهیدرات ها در سه نوع مواد غذایی یافت می شوند:

*غذاهای نشاسته ای مانند برنج، ذرت، غلات و ماکارونی (این مواد همچنین شامل ویتامین ها و مواد معدنی و پروتئین نیز می شوند.)

* شکرهای ساده که در شیرینی ها و نوشیدنی های گلوکزی یافت می شوند.

* فیبرها که همان کربوهیدرات های غیر قابل هضم هستند که در غلات، میوه ها و سبزیجات یافت می شوند.

کربوهیدرات بایستی ۵۷ ٪ از کل میزان جذب انرژی که یک فرد بالغ نیاز دارد را تشکیل دهد به دلیل اینکه سوختی است برای گلوکز ماهیچه ای و همچنین برای انجام کلیه فعالیت هایی که به طور مداوم در بدن انجام می شود. هنگام ورزش های شدید حدود ۴۸۰ گرم که بیشتر بایستی شامل انواع غذاهای نشاسته ای باشد. کربوهیدرات تبدیل به گلوکز می شود که شکلی از قند است که از طریق خون به سلول ها می رسد. گلوکز باعث می شود که تمام فعالیت ها انجام شوند. هر گلوکز استفاده نشده تبدیل می شود به گلیکوژن که به میزان محدود تری در کبد وبافت ماهیچه ها ذخیره می شود. متاسفانه بدن انسان مقادیر زیادی از گلیکوژن را ذخیره نمی کند. بنابراین جذب منظم غذاهای نشاسته ای ضروری است. جایگزینی انرژی پس از یک صعود سنگین بایستی در اولویت قرار گیرد. چراکه میزان گلیکوژن به اندازه زیادی تقلیل یافته و ظرفیت ماهیچه ها برای سوختگیری مجدد در اولین ساعت پس از انجام فعالیت ورزشی شدید بیشترین است.

غذاهای شیرین به سرعت میزان انرژی را بالا می برند و به همان میزان هم مزه مزه کردن این غذاها باعث این امر می شود (البته برای مدت کوتاهی است) که میل به غذا را از بین نمی برد اما افراط در این امر (زیاده روی در دریافت کیلو کالری ها) منجر به تبدیل توده های چربی می شود. این گونه غذاها علاوه بر این ریسک بیماری های دندانی را هم دارند و به دلیل اینکه مقادیر کمی از ویتامین ها و مواد معدنی را دارا هستند، استفاده زیاد از آنها منجر به کاهش نیازهای روزانه به انرژی می شود. در کوه ،کیک، موز ، سیب و نان سبوس دار با پنیر یا همبرگر باعث شروع مرحله جایگزینی می شود . افزایش ناگهانی گلوکز و جایگزینی مقادیری از مواد معدنی از دست رفته در عرق می تواند میل به غذا را مرتفع کند بدون اینکه نیاز باشد به شکلات متوسل شویم.

فیبر باعث می‌شود که مواد زاید از مجرای گوارشی دفع شود که باعث می شود ماهیچه های این قسمت مانند ماهیچه های خارجی سلامت بمانند. این امر از بیماری هایی مانند سرطان روده بزرگ و یا اختلالاتی مانند یبوست جلوگیری می کند چراکه خاصیت ملین دارد. به طور کلی ۳۰ گرم از فیبر به طور روزانه نیاز است . شکلی که با پالایش بیش از حد غذاهای مدرن در رژیم غربی بسیار کاهش یافته است. سعی کنید سبزیجات تازه خام یا کمی پخته و دو قطعه میوه را در رژیم غذایی خود جای دهید و از نان های سبوس دار، ماکارونی و برنج استفاده کنید که از منابع مهم فیبر هستند.

اصطلاح معمولی که در ارتباط با کربوهیدرات ها است "بارگیری گلیکوژن" می باشد که پروسه فعالی است از افزایش ذخایر گلیکوژن به ماکزیمم میزان پیش از انجام فعالیت شدید ورزشی. برای دریافت این ذخایر می توانید درست یک روز قبل از صعود از غذاهای پر کربوهیدرات معمول استفاده کنید اما از انجام ورزش خودداری کنید. این باعث می شود که میزان انرژی به حد بهینه برای انجام آن صعود سنگین ذخیره شود.

پروتئین

پروتئین قسمتی از رژیم غذایی است که مواد لازم برای رشد و نمو بدن نرمال را تامین می کند و همچنین مفید برای ترمیم بافت پس از آسیب ، چه در سوانح رانندگی یا در خلال ورزش است. پروتئین های سازنده مو، پوست و ماهیچه از حدود ۲۰ واحد کوچک تر به نام آمینو اسیدهاست . بعضی از این آمینو اسید ها در رژیم ضروری هستند زیرادر خود بدن ساخته نمی شوند. راحت ترین منبع برای تامین پروتئین از حیوانات است که سرشار از آمینو اسیدهاست. مرغ، ماهی ، تخم مرغ ، پنیر و شیر مثال های خوبی هستند. افراد گیاه خوار بایستی از تامین منبع پروتئین خود از طریق سویا، ذرت، غلات و آجیل به منظور تامین آمینواسید اطمینان حاصل کنند. افزایش دریافت پروتئین منجر به افزایش توده ماهیچه ای نمی شود اما در ورزش های استقامتی این اتفاق می افتد. پس از آسیب یا یک مرحله صعود سنگین توصیه می شود که دریافت پروتئین از ۱۳٪ به ۲۰٪ افزایش پیدا کند که باعث ترمیم بافت می شود.

کوه نوردان با تحرک بالا تمایل دارند که درصد کمی از چربی در بدن شان داشته باشند زیرا به زعم آنها چربی ماده زایدی است که به شکل باری اضافه در صعود بایستی حمل کنند. سعی کنید از گوشت قرمز و انواع گوشت های فرآوری شده به عنوان منابع آمینو اسید استفاده نکنید به دلیل اینکه سرشار از چربی های اشباع شده است که باعث مشکلات اضافه وزن و آسیب به عملکرد قلب می شود. به همان دلیل مشابه نیز تخم مرغ و پنیر هم به میزان کم بایستی استفاده شوند گرچه پنیر خصوصا شامل مقادیر زیادی از آمینو اسیدهای ضروری است. شیر خامه گرفته یا کم چرب نیز مقدار کمی چربی دارد درحالی که دربرگیرنده مقدار زیادی پروتئین است. به میزان چربی در رژیم با مطالعه دقیق برچسپ مواد غذایی می توان پی برد.

پروتئین همچنین ماده ای به همراه می آورد که برای جایگزینی تامین انرژی کوتاه مدت ، کریتین مورد نیاز است. گرچه ذخایر کریتین که مورد استفاده بازیکنان راگبی و قایقرانان است ، ثابت نشده که برای کوه نوردان نیز مفید باشد. تا زمانی که رژیم غذایی شما مقادیر کافی از آمینو اسیدها را داراست لازم نیست به قرص متوسل شوید. اثرات بلندمدت مکمل های کریتین بررسی نشده است و گمان می رود که اثرات سمی بر روی کبد داشته باشد.

چربی یا لیپیدها

این بخش مربوط به چربی های جامد مثل گوشت خوک و کره و همچنین مایعات چرب مثل روغن و خامه است. اگر بخواهید اضافه وزن پیدا کنید چربی بهترین است . برای مثال اگر مانند سر رانولف فینس بخواهید مقدار زیادی انرژی برای عبور از یک کرانه تا کرانه دیگر قطب جنوب کسب کنید. گرچه یک کوه نورد با تحرک متعادل بایستی از مصرف زیاد چربی امتناع کند و چربی هایی را که در غذاهایی مانند نان، گوشت ، ماهی ، پنیر و تخم مرغ وجود دارد را به طور محدود استفاده کند. این برنامه کمک می کند که اسیدهای چرب مورد نیاز برای ساخت سلولی پس از تمرین یا هنگام رشد تامین شود همچنین ویتامین های قابل حل در چربی مانند E, D , A و K را که برای یک بدن



سالم نیاز است را نیز تامین می کند. مقدار مشخصی از بافت چربی در بدن برای محافظت ارگان های داخلی ، محافظتی علیه سرما لازم است و همچنین برای تولید هورمون هایی که مکانیسم نگهداری محیط داخل بدن را به عهده دارند. که شامل سیستم هایی می شود که در میزان متابولیسم، فعالیت سیستم دفاعی ، ضد آب شدن پوست و میزان گلوکز در خون ، دخیل هستند. حدود ۲۵ ٪ تا ۳۰ ٪ از دریافت انرژی بایستی از طریق لیپیدها تامین شود که به طور عمده در چربی های اشباع نشده مانند روغن زیتون ، ماهی مکرل ، ماهی تن ، آجیل و تکه های گوشت سفید یافت می شود. تاکید شده است که چربی های اشباع شده و کلسترول برای سلامتی مضر و استفاده آنها بایستی محدود شود، اما به طور کامل نباید از رژیم غذایی حذف شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ که در تحقیقات اخیر گفته می شود برای سلامتی عملکرد قلب مفیداند در شاه ماهی ، ماهی مکرل، ساردین و دیگر ماهی های چرب و نیز در روغن زیتون یافت می شود که قرن هاست مردم مدیترانه را سلامت نگه داشته است. به علت کمبود کره در دوران جنگ استفاده از مارگارین بیشتر شد و توانست به عنوان جایگزینی مغذی باشد. گرچه مانند بسیاری غذاهای دیگر که در رژیم مدرن به طور شیمیایی فرآوری شده اند و بایستی از این گونه غذاهای مصنوعی به علاوه آرد سفید ، شکر و گوشت و سبزیجات فراوری شده نیز اجتناب شود. مراقب چربی پنهان در غذاها باشید و برچسپ ها را به دقت بخوانید.

کوه نوردان اغلب مستعد گرفتگی ماهیچه هستند که استفاده از کپسول روغن ماهی این وضعیت را بهبود می بخشد چراکه در بعضی موارد موثر واقع شده است.

ویتامین ها

این مواد مغذی خیلی کوچک دو دسته اند:

* ویتامین های C , B که قابل حل در آب هستند و چون در بدن ذخیره نمی شوند به طور روزانه بایستی دریافت شوند.

* ویتامین های حلال در چربی مانند E, D, A و K که در بدن ذخیره می شوند.

میزان مصرف مجاز روزانه در RDA برای بسیاری از این ویتامین ها توصیه شده که در به طور ساده بدون نیاز به استفاده از قرص می تواند در رژیم روزانه گنجانده شود. مکمل ها زمانی لازمند که میزان کل دریافت انرژی به طور چشمگیری کاهش یابد برای مثال هنگام بیماری. ویتامین های B زمانی که با هم استفاده شوند نسبت به زمانی که جدا جدا مصرف شوند بسیار بهتر است. ویتامین های حلال در آب به دریافت زیاد الکل ، مسکن ها و داروهای ضد التهاب و همچنین استعمال دخانیات حساس اند. همگی آنها به دریافت ویتامین آسیب می رسانند بنابراین زمان بررسی رژیم غذایی مراقب باشید.

مواد معدنی

بدن انسان مقادیر بسیار زیادی از مواد معدنی را استفاده می کند. این مواد به اندازه کافی در یک رژیم غذایی متعادل و مواد مغذی که کاملا پخته نباشند مانند سبزیجات جوشانده شده وجود دارند. سبزیجات بایستی یا بخارپز شوند یا در صورت امکان به طور خام مصرف شوند و ویتامین ها و مواد معدنی بایستی به طور تازه مصرف شوند چون در صورت عدم مصرف به موقع خاصیت خود را از دست می دهند. سبزیجات کنسرو شده طوری فرآوری شده اند که کارخانجات مواد مغذی و مواد طعم دهنده مانند شکر و نمک به آنها اضافه می کنند. برچسب را به خوبی مطالعه کنید تا دقیقا بدانید بدن تان چه چیزی را دریافت می کند. غذاهای فریز شده در حیطه تئوری بایستی سرشار از مواد مغذی باشد اما مصرف کننده نمی تواند وضعیت غذا را قبل از فریز کردن بررسی کند و این به طور اساسی بر روی محتوای مواد مغذی موثر است. همچنین کارایی فریزر و روش آماده سازی غذا قبل از صرف آن خیلی در این امر عامل موثری نیست.

مواد معدنی مهم برای کوه نوردان ، آهن ، کلسیم ، فسفر ، سدیم و پتاسیم می باشند.

آهن

آهن برای حمل اکسیژن ضروری است. بنابراین برای تمام افرادی که ورزش می کنند ضروری است. استفاده از آن به میزان حدود ۱۸ گرم در هر روز نیاز است. در فرآورده های گوشتی ، آجیل ، دانه ها و سبزیجات با برگ سبز یافت می شود. میزان بیشتری از آهن برای زنان لازم است به دلیل از دست دادن آهن در دوره قاعدگی. کسانی که دریافت انرژی محدودی دارند بایستی آگاه باشند دریافت کم آهن ممکن است منجر به کم خونی شود.

کلسیم

کلسیم برای سلامت استخوان ها ضروری است و میزان تغییر و تبدیل ثابتی از این ماده معدنی در طول انجام ورزش وجود دارد. در غذاهایی که مقادیر زیادی ماده معدنی دارند شامل شیر، پنیر ، آجیل ، سبزیجات سبز و نان هستند. میزان نیاز روزانه بدن به آنها حدود ۱.۲۰۰ میلی گرم است.

فسفر

فسفر در دانه ها، غلات ، گوشت ، شیر و سبزیجات سبز وجود دارد و برای تولید انرژی مورد نیاز است استخوان و دندان های سالم نشان از تامین کلسیم مورد نیاز بدن دارد و به طور نزدیکی با ویتامین D کار می‌کند.

سدیم

سدیم در بیشتر غذاها موجود است به ویژه در فرآورده های تصفیه شده . به علاوه استفاده از مکمل های آن ضروری نیست. منابع غنی آن شامل پنیر ، ماهی و گوشت است. در هنگام انتقال پالس های عصبی، بالانس مواد سیال ، تنظیمات اسیدها این ماده مفید است اما در این زمان ها به ندرت در عرق بدن یافت می شود. در یک جلسه کوه نوردی نرمال توصیه می شود که از قرص آن استفاده شود. در هنگام تمرینات استقامتی و جلسات کوه نوردی طولانی در شرایط هوای گرم قبل از انجام تمرین بایستی نمک به غذا اضافه شود تا کمبود آن جبران شود. توصیه مفید این است که عرق روی صورت را بچشید تا ببینید چقدر نمکی است و کمبود آن را از این طریق می توانید ارزیابی کنید.

پتاسیم

پتاسیم در گوشت ، شیر ، سبزیجات ، موز ، غلات و آجیل یافت می شود و همان عملکرد سدیم را دارد. این ماده معدنی اگرچه به ندرت در عرق یافت می شود اما نه به میزان کمبود سدیم. مصرف موز پس از صعود می تواند این وضعیت را تعدیل کند.

جذب آب

جذب آب محتملا مهم ترین قسمت رژیم است ، به ویژه در هنگام تمرین. کمبود مایعات منجر به کم توانی در عملکرد می شود واز علایم آن می توان گرفتگی عضلات، ازخودبی خودی ، سردرد و حالت تهوع را نام برد.

کارآموزان بایستی بین ۵۰۰ میلی لیتر تا یک لیتر مایعات را به طور منظم قبل ، در طول و پس از انجام تمرین مزه مزه کنند. تشنگی علامت خوبی برای ارزیابی میزان جذب آب نیست و این عکس العمل بسیار دیر زمانی که بدن از قبل بی آب شده است خودش را نشان می دهد. عواملی مانند رطوبت ، باد و دمای هوا نیز در میزان از دست دادن مایعات موثر است. مقیاس خوبی از میزان جذب بالای آب شفافیت و فراوانی ادرار است.

قبل از صعود بایستی از جذب کامل آب اطمینان حاصل کنید و پس از آن نیز به سرعت ذخیره دوباره آب را شروع کنید. از نوشیدنی های حاوی الکل و کافئین بایستی شب قبل از صعود اجتناب شود به دلیل این که باعث بی آب شدن بدن می شود. آب برای تمرین متوسط مفید است اما اگر کارآموزان ورزش سنگین انجام می دهند و بسیار تعریق می کنند مقداری گلوکز و نمک می تواند به جذب آب کمک کند.

لوازم کوهنوردی دونا

آدرس: بزرگراه رسالت - چهارراه دردشت - خیابان حیدرخانی - بن بست اکبرزاده - جنب پلاک ۶ - درب پارکینگ

تلفن: ۷۷۲۲۸۰۷۸ موبایل: ۰۹۱۲۲۰۲۱۶۸۲

کیانوش فرهادی نژاد

Email:kianooshfn@yahoo.com

نوشیدنی های مخصوص ورزش گران هستند و بیشتر به حالت نوشیدنی هایی هستند که جایگزین انرژی اند و شامل مقادیر زیادی از شکرهایی ست که راحت جذب می شوند. البته این ایده خوبی در طول ورزش نیست به دلیل اینکه مقادیر زیاد شکر محرک آزاد شدن انسولین است که باعث می شود بدن انرژی ذخیره کند. لغتی که برای نوشیدنی های هنگام ورزش استفاده می شود " هم کشش " نامیده می شود که به معنی تمرکز مایعات هم اندازه با میزان مایعات بدن ، و " کم کشش " به معنای تمرکز مایعات کمتر و " پرکشش " به معنای تمرکز مایعات بیشتر می باشد. نوشیدنی های پر کشش به جذب دوباره آب کمکی نمی کنند و برای جایگزینی گلیکوژون ماهیچه طراحی شده اند. نوشیدنی های هم کشش و کم کشش بهترین گزینه برای جذب دوباره آب هستند.

نوشیدنی های تجاری گران هستند ودرست کردن آنها توسط خودتان آسان است . برای یک نوشیدنی کم کشش ۷۵۰ میلی لیتر آب را با ۲۵۰ میلی لیتر آب میوه مخلوط کنید و کمی نمک دریا به آن اضافه کنید. برای یک نوشیدنی هم کشش ۵۰۰ میلی لیتر آب میوه با ۵۰۰ میلی لیتر آب را با مقدار کمی نمک دریا مخلوط کنید. اگر ارجحیت بر جایگزینی سوخت است فقط مقدار کمی از نمک دریا را به یک لیتر آب میوه اضافه کنید.

به طور شگفت انگیزی، نوشیدنی های سرد سریعتر می توانند جذب شوند بنابراین نوشیدنی ها را در یخچال نگه داری کنید.

رژیم غذایی

نسبت قدرت به وزن در کوه نوردی مهم است و همگی ما نیاز به از دست دادن وزن را در زمان هایی حس می کنیم. این روش از دست دادن وزن بایستی با دقت و منطقی انجام شود که اطمینان حاصل کنیم مواد مغذی به میزان کافی به بدن می رسند. گرچه شواهدی موجود است که نشان می دهد استعداد برای افزایش وزن ارثی است و سرانجام با خوردن زیاد و تحرک بسیار کم باعث می شود که ژن ها نیز ابراز وجود کنند.

تمام مجله ها و تولیدات مربوط به رژیم را دور بریزید. اگر ۳۵ میلیون دلاری که آمریکایی ها برای کالاهای رژیمی هزینه کردند موثر واقع می شد، ۵۵ درصد از آنها اضافه وزن پیدا نمی کردند. رژیم خوب تعادلی است بین کاهش میزان غذای نرمال دریافتی و افزایش فعالیت ورزشی هوازی به طوری که میزان متابولیسم بدن را افزایش دهد و کالری ها را بسوزاند. همچنین رژیم به تنهایی کافی نیست. اگر رژیم بگیرید اما ورزش نکنید احتمالا هیچ وزنی کم نخواهید کرد به دلیل اینکه سرعت متابولیسم بدن (میزان سوخت وساز بدن) کم می شود تا نیازهای مربوط به انرژی را کاهش دهد. بنابراین این روشی است که می تواند به شما کمک کند از قحطی جان سالم به در ببرید. همچنین توضیح می دهد که چرا هنگامی که دوباره شروع به خوردن نرمال می کنید اضافه وزن بیشتری پیدا می کنید به دلیل اینکه زمان می برد تا بدن با میزان متابولیسمش سازگاری پیدا کند.

تنها بر روی وزن متمرکز نشوید زیرا هنگامی که ورزش می کنید چربی از دست می دهید و ماهیچه تولید می کنید که خود سنگین تر است. چربی بدن راه بهتری است تا درباره پیشرفت تان قضاوت کنید. بسیاری از باشگاه های تناسب اندام با داشتن دانش کافی درباره ورزش در این زمینه به شما می توانند کمک کنند.

بایستی مراقب علایمی باشید که نشان می دهند دریافت غذا، مواد معدنی و ویتامین کافی ندارید مانند موهای شکننده و کمرنگ، پوست پوسته پوسته شده و طولانی شدن دوره التیام بریدگی ها و کبودی ها. اشتباه است که به سرعت وزن کم کنید زیرا به محض توقف رژیم دوباره وزن بر می گردد.

بدن نسبت زیادی از انرژی را درست هنگام هضم غذا استفاده می کند بنابراین بهتر است گاهی مقدار کمی انرژی دریافت کنید. اگر معتقدید که خیلی نمی خورید اما در حال اضافه وزن هستید لیستی از هر آنچه را که می خورید تهیه کنید؛ هر آنچه حتی یک دانه چیپس که از بشقاب بغل دستی تان می خورید. از همه مهمتر این که فعال بمانید و میزان متابولیسم بدن تان را بالا نگه دارید. △

ماخذ: Rock Climbing for Instructors

* گروه کوه نوردی هفت خوان کرج



پیرامون نام کوه‌های شمال غرب ایران

حسن نیک‌منش

وجود ده‌ها کوه هم‌نام در این منطقه از کشور، مثلاً ده‌ها کوه با نام «آق داغ» یا «قراداغ» ممکن است کوه نوردان غیربومی و ناآشنا به منطقه را دچار سردرگمی کند. تکراری بودن نام‌ها که نشانگر تکرار تجربیات گوناگونی از جمله تجربیات دیداری و شنیداری و یا حوادث مکرر می‌باشد، ما را به تعریفی که روانشناس نامی «کارل گوستاو یونگ» از «کهن الگو» یا «صورت مثالی» ارایه کرده است رهنمون می کند. وی می گوید: «کهن الگوها عبارت است از تجربیات باستانی موجود در ناهوشیار جمعی انسان‌ها که به وسیله موضوعات یا الگوهای تکراری آشکار می گردند و از صورت‌های ازلی یا صورت‌های فکری همگانی تشکیل شده‌اند. کهن الگوها به وسیله تکرار شدن در زندگی انسان‌هایی که نسل اندر نسل به دنبال هم پا به عرصه حیات نهاده‌اند در روان ما تثبیت شده‌اند و در رویاها، خیال پردازی‌ها، اسطوره‌ها، فولکلور و ادبیات پدیدار می‌شوند. هر چند که کهن الگوها به وسیله زبان و مهاجرت و سنت‌ها می توانند انتشار یابند، اما خیلی وقت‌ها می توانند به صورت خود به خودی در هر زمان و مکان بدون هیچ گونه تاثیر خارجی ظهور پیدا کنند.

کوه‌های شمال غرب ایران (استان‌های آذربایجان شرقی و غربی، اردبیل، زنجان، کردستان، گیلان، همدان) از آن جهت برای مطالعه انتخاب شد که اولاً اینجانب با کوه‌های این قسمت کشور بیش از سایر نقاط آشنایی دارم و از طرف دیگر وجود زبان‌ها و گویش‌های مختلف در این منطقه فرد پژوهشگر را به ناچار، به استفاده زبان‌شناسی مقابله‌ای و تطبیقی و همگانی‌های زبان وامی دارد تا فرد گرفتار گرایش‌های قومی و زبانی خود نگردد. خوشبختانه با استفاده از دانش روان‌شناسی و پژوهش در ادیان مختلف و طبقه‌بندی نام کوه‌ها براساس مفاهیم غیرکلامی نیازی به ریشه‌یابی کلمات و مطالعه زبان‌های باستانی یا زبان‌شناسی تاریخی (در زمانی) پیش نیامد و از زبان‌شناسی معاصر (هم‌زمانی) و زبان زنده مردمان این مناطق استفاده شد. با توجه به سابقه طولانی پیدایش زبان که به دوران پیش از انسان «نئاندرتال» می‌رسد و ماهیت زبان‌های زنده که دایماً در حال تغییرند، و از سوی دیگر که ریشه‌یابی کلمات و مطالعه زبان‌های باستانی به علت نداشتن آثار مکتوب کافی و فقدان آوانگاری و مکالمه ضبط شده کاری است بسیار پیچیده و طاقت‌فرسا می‌توان گفت که به طور مثال؛ تکرار واژه یا تک واژه «خرما» در ترکیب «خرما یورت» و «خرما دول» در این مناطق کوهستانی و سردسیر هیچ ربطی به آن درخت مناطق گرمسیری ندارد.

با اعتقاد به آموزه‌های زبان‌شناختی «نوام چامسکی» که می گوید زبان‌های گوناگون از ژرف ساخت یکسانی برخوردارند و فقط در دو ساخت‌شان با هم متفاوتند و با استفاده از همگانی‌های زبان و مقولات روان‌شناختی که در مورد تمام انسان‌ها (حداقل در کلیات) صدق می کند سبب می گردد که یافته‌های تحقیق را نتوان به سایر نقاط کشور و حتی کره زمین نیز تعمیم داد.

جا دارد از مساعدت آقایان سلام اسماعیل سرخ رئیس هیات کوه‌نوردی دیواندره و آقای سلیم‌پور عضو گروه کوه نوردی «تیلار» رشت و پیش کسوت ارجمند آقای داوود محمدی‌فر که نفس گرمش الهام بخش نوشتن این مقاله بود سپاسگزاری کنم.

طبقه بندی نام‌های مکرر:

الف -برحسب اعداد رمزی و معنی‌دار:

۱- «قوشا» به معنی زوج، جفت، همراه، پابه‌پای هم، نشانه ثنویت یا مکمل هم بودن مثل ریواس که نماد «مشی» و «مشیانه» (زن و مرد اولیه معادل آدم و حوا) است، یا دو گاو نر یا دو اسب که به یک گاوآهن یا درشکه بسته شوند. از لحاظ روان‌شناسی نماد من (ego) و نهاد (id) می‌باشد؛ در ترکیب کوه‌های«قوشاهاچا»، «قوشاقارداش»، قوشاداغ».

مشهورترین آنها قوشاداغ با ارتفاع ۳۱۴۹ متر در جنوب مرکز شهرستان اهر می‌باشد. کوه‌ها و صخره هایی با نام‌های دوخواهران، دوبرادران، دو برار که در آنها نیز عدد دو نشانه ثنویت (خیر و شر) یا مکمل هم بودن است. یکی از این خواهران یا برادران نماد خیر و دیگری نماد شر، یکی نماد «نهاد» و دیگری نماد «من» می‌باشد. افسانه هایی نیز درباره این کوه‌ها یا سنگ‌ها در میان مردم بومی سر زبان‌هاست.

۲- «اوچ» به معنی سه، نشانه تثلیث، نرینگی و جنس مذکر در نام کوه‌هایی مانند: اوچ آغاج، اوچ بولاغ، اوچ قاشق، اوچ هاچا، اوچ قارداش، سه کاینان، سه کچکان، سه کوران، سه لنگ.

عدد سه در دین مسیح نه تنها نشانه شرک نیست بلکه نشانه وحدانیت و تک‌خدایی است؛ «شیوا» خدای هند نیز سه چهره دارد اما یک خداست؛ مثل تیر سه خدنگه که با یک کشش کمان پرتاب می‌شود و تک تیر به حساب می‌آید. در روان‌شناسی نشانه سه قسمت دستگاه ذهن انسان شامل نهاد، من و فرامن می‌باشد.

۳- «بئش» به معنی پنج نشانه پنجه و اتحاد، قدرت و کفایت. جزو اعداد مقدس می‌باشد مثلاً حضرت عیسی با پنج عدد قرص نان عده زیادی را سیر کرد و در ترکیب کوه‌های «پنجه علی» و «بئش داش» به چشم می‌خورد.

۴- «یدی» به معنی هفت که عدد مقدسی است و نشانه تکمیل بودن؛ مثلاً هفت آسمان، هفت دریا، هفته، هفت امامی (فرقه اسماعیلیه)، هفت شهر عشق و هفت مرحله عشق در عرفان:

هفت شهر عشق را عطار گشت
ما هنوز اندر خم یک کوچه‌ایم

شهر هگمتانه هفت دیوار تو درتو داشته است، یعنی از درها هفت قفل آهن جوش دارد، در قصه‌های شفاهی مردم آذربایجان پایان خوش قصه‌ها به ازدواج و عروسی و به این جمله ختم می‌شود: «یدی گئجه، یدی گوندوز طوی اولدی. داغلار گون چیراغ، ائولر شم چیراغ» یعنی هفت شبانه روز عروسی شد در کوه‌ها چراغ گون و در خانه‌ها چراغ شمع برافروختند. برای تازه‌عروسان داشتن هفت پسر و یک دختر آرزو می‌شد.

عدد هفت در ترکیب این کوه‌ها آمده است: هفت توه‌نان، هفت تنان، هفت دختر، هفت سواره، هفت خانی، یدی بولاغ، یدی قول و...

۵- «قیرخ» به معنی چله (چهل) نشانه تکامل و فراوانی و حد نهایی چیزی است. عدد مقدسی است مثلاً: پیامبر بزرگوار اسلام در چهل سالگی مبعوث شد. حضرت یعقوب چهل سال باید هجران یوسف را تاب آورد تا به مقام و درجه ابراهیم برسد؛ مسیحیان چهل روز روزه می‌گیرند. صوفیان چله‌نشینی می‌کنند، در زمستان چله بزرگ و کوچک داریم. چله تابستان که تمام شود هوا رو به خنکی می‌رود. چهل روز برای رفتگان عزا می‌گیریم. پارچه چهل تکه داریم و بالاخره دفتر ۴۰ برگ در بین دانش‌آموزان دبستانی کاربرد بیشتری دارد. در زبان ترکی کلمه «قیرخ» به جای کلمه هزار و صد در زبان‌های فارسی و انگلیسی

به کار رفته نشانگر کثرت است: مثلاً در ترکیب «قیرخ ایاق» به جای هزارپا و قیرخ ایاق به معنی چهل پله و آب انبار و قنات‌های زیرزمینی. طفل چهل روزه دوره نوزادی را پشت سر گذاشته و وارد مرحله کودکی می‌شود.

کلمه چهل یا قیرخ در ترکیب نام این کوه‌ها به کار رفته است: کوه‌های چهل نور، چهل گزی، چهل چشمه، چله خانی، قیرخ پیله، قیرخ قیز، قیرخ بولاغ.

۶- هشتاد نیز مضربی از عدد چهل می‌باشد و نشانه تکامل و فراوانی است: مثلاً ژول ورن در عالم خیال دور دنیا را در هشتاد روز می‌گردد. کوهستان «هشتاد سر» در شمال غربی شهرستان اهر و جنوب غربی کلیبر قله‌های فراوانی دارد و گاهی هشته سر یا گشتاسر هم تلفظ می‌شود.

۷- «مین» به معنی هزار نشانه رقم بالا و کثرت است:

هزار جهد بکردم که سر عشق بپوشم
نگشت بر سر آتش میسرم که نجوشم

یعنی سعی بسیار کردم که... «هزار و یک» نشانه فزونی بیش از حد است مثلاً در داستان‌های هزار و یک شب (الف لیله و الیله، مین بیر گئجه) شاهزاده خون‌ریز هند در اثر تلقین و آموزش ضمنی شهرزاد قصه‌گو تلطیف روح و تزکیه اخلاقی یافته و به صورت انسان سلیم‌النفس در می‌آید.

برای اثبات مطلبی هزار و یک دلیل می‌آوریم و با هزار و یک زبان یا ترفند (من بیر دیلیله) کسی را مجاب یا ترغیب به کاری می‌کنیم. از میان کوه‌های هزار میخ، هزار سر داغ، هزار مرز، هزار خال، هزار خانی کوه‌های «مین کؤل» به معنی هزار برکه از همه مشهورتر است چون سرچشمه رود بزرگ و پرآب ارس می‌باشد.

در مورد اعدادی که صحبت به میان آمد باید در نظر بگیریم که این اعداد جنبه استعاری و رمزی دارند و نباید در مورد آنها به دنبال ارزش ریاضی که بین اعداد اصلی وجود دارد بگردیم؛ مثلاً کوهستان هشتاد سر واقعاً هشتاد قله ندارد و اگر به جای «هشتاد سر»، «هشته سر» گفته شود از بار معنایی آن کم نمی‌شود. هشتاد که مضربی از هشت و عدد چهل می‌باشد مانند عدد هفتاد و دو که مضربی از اعداد مقدس ۶ و ۱۲ می‌باشد نشانه فراوانی است. عدد ۶ و مضرب‌های آن مانند ۱۲، ۳۰، ۶۰، ۳۶۰، جنبه تقدس دارد؛ مانند تقسیمات ساعت، روز، ماه، سال و مختصات جغرافیایی یک کوه که با طول و عرض جغرافیایی بیان می‌شود. کُره و دایره نیز به ۳۶۰ درجه تقسیم می‌شود. طول جغرافیایی با ۱۸۰ درجه شرقی و غربی، و عرض جغرافیایی با ۹۰ درجه شمالی و جنوبی بیان می‌شود. دایره جادویی (مندله، ماندالا) یا مربع محیط بر دایره و یا محاط در آن که ممکن است تقسیماتی مانند ۴، ۹ و ۱۶ داشته باشد اساس ساختمان معابد و اماکن مقدس و اصولاً هنر مقدس است. نماد «تامی چی» کره‌ای که به دو قسمت مساوی سیاه و سفید و به صورت اشکی تقسیم شده نماد زنانگی و مردانگی است.

ب - برحسب مفاهیم آیینی:

۱- «پیر» در نام کوه‌های پیرسقا، پیراسماعیل، پیر الیاس، پیر حجاره، پیر رستم، پیر سلیمان، پیر علی، پیرمحمد، پیر محمود، پیر داغی، پیر سرا، پیر خانی و مشهورترین آنها پیر خضر دومین کوه بلند کردستان می‌باشد.

۲- «مزار» یا «مازار» در نام کوه‌های سید مزار، مازارداغی

۳- «چله خانه» یا «چله داغی» از میان کوه‌های چله خانه کوهی به این نام با ارتفاع ۲۸۸۵ متر در زنجان مشهور است.

۴- «اذان داغی»

۵- زاویه (زیوه)

۶- «قدمگاه»، قدم‌گاه‌های آذرشهر و زنجان مشهورترند.

۷- «قبله داغی» قبله داغی آذرشهر و بیجار مهم هستند.

۸- «اجاق»

۹- «علم»، «علمدار»، و بایداخ (بایراق) یری به معنی جای علم و بیرق

۱۰- «خانقاه» در طارم علیا و «سید سرا» در گیلان

نام این کوه‌ها در ارتباط با دین مبین اسلام، زرتشت، صوفی‌گری، آیین گورانی و مهرابه‌ها و آیین مهرپرستی با میترالیسم می‌باشد.

ج - برحسب رنگ‌ها و معانی ضمنی آنها:

۱- «آق»، «آغ»، «اسپی» به معنی سفید که نشانه برف‌پوش بودن یک قله یا سفیدی رنگ خاک و سنگ آن و کف‌آلود و زلال بودن آب دلالت دارد. سفید مظهر پاکی، عفت، بی‌گناهی و نداشتن چیزی است. مانند: اسپی شیره، کافی اسپی، کافی سفید، سفید خانی، سفید سنگ، سفید سنگان، آغ داش، آق داغ، آق یوقوش (گردنه و سربالایی سفید)، آق قیه. در بین ده‌ها آق داغ، آق داغ به ارتفاع ۳۳۲۲ متر در جنوب غربی خلخال از همه مشهورتر است و بامسماترین آنها آق داغ در زنوز می‌باشد که در واقع معدن روباز خاک چینی است.

۲- «قرا» (قره)، «رَش» و «سواد» به معنی سیاه که معانی ضمنی آن فراوانی و انبوهی، قدرت، بزرگی و شکوه می‌باشد. رنگ سیاه نشانه شومی، فاشیسم، عزا و اخم نیز می‌باشد. قره توپراق (کوهی که رنگ خاکش سیاه است)، قراداغ، قره یوقوش (بوخوش)، قره داش، قره گونی، سوادکوه، سیاه کوه، سنگ سیاه، چاله رش.

در بین ده‌ها کوه و منطقه با نام قراداغ، کوه‌های قراداغ (ارسباران) به طول ۲۲۰ کیلومتر و عرض ۳۵ تا ۶۵ کیلومتر به معنی سرزمین وسیع کوهستانی حلقه اتصال سه رشته کوه عظیم البرز، قفقاز و زاگرس می‌باشد و مشهورترین کوهستانی که کلمه «قرا» یا «کارا» را دارد، قره‌قروم یا کاراکروم است که قله‌های مشهور K2 و نانگاپاربات را در خود جای داده است.

۳- «گوجه»، «گؤیجه»، «سوز» به معنی سبز نشانه خرمی و رویش و نیز دین مبین اسلام: کوه «گوجه» در زنجان، «گوجه ایل» در تاکستان و «گؤیجه بئل» (به معنی کمره و گردنه سبز) در اهر.

۴- «بوز» به معنی رنگ بژ مانند «بوزداغ»

۵- «آلا» به معنی رنگ کبود مانند کوه‌های آلاداغ در ملایر و خراسان، کبود رنگ آسمان و نشانه بلندی است.

۶- «قیزل» به معنی قرمز یا طلایی، معنی ضمنی آن پربها و پرارزش می‌باشد. قیزل قیه (صخره قرمزرنگ)، سنگ سرخ، سنگ قرمز، قیزل داغ (به مناسبت رنگ سرخ کوه)، قیزل داغی (به مناسبت یافت سنگ معدن مس یا طلا در آن کوه)، قیزل داش، قیزل یوقوش، قیزل تپه، قیرقیزی داغ، قیزل قاش.

هم نورد گرامی
جناب آقای جعفر ناصری
صعود موفقیت آمیز
جنابعالی را
به قله ۷۵۴۶ متری
موستاق آتا چین را
تبریک می گوییم.

تربیت بدنی و گروه کوه نوردی
پارس خودرو

۷- «ساری» به معنی زرد و مناسبت آن زردبودن خاک و سنگ منطقه یا به علت گل‌های زردی که در منطقه می‌روید مانند: ساری داغ، ساری تپه، ساری گونی، ساری قیه.

د - برحسب دشواری یا سنگلاخی و صخره‌ای بودن کوه:

۱- دمیر به معنی آهن که نشانه مقاومت و سختی است مانند دمیرداغ

۲- سخت مثلاً با اسامی کوه‌های سخت سر و سی‌سخت نشانه دشواری صعود به آن قله است.

۳- «داش»، «لاس» یا «لاسه» به معنی سنگ و «قیه» یا «قایا» به معنی صخره نشانه سختی و یا صخره‌ای بودن کوه یا منطقه است مانند: داش بولاغ، داش کَسَن، قره داش، داران داش، لاسه سر، سنگ‌سر، قیزل قیه. مشهورترین آنها «داش ماکو» می‌باشد که دیواره عظیمی بر روی شهر سایه انداخته است. «دَوَه داشی» که معنی سنگ شتر می‌دهد نشانه وجود سنگ بزرگی در آن کوه می‌باشد و شتر نشانه درشتی هیکل می‌باشد.

۴- قلعه، قلعه داغ (قالا داغ) به کوه‌های پرشیب گفته می‌شود که احتمالاً قلعه‌ای بر بالای آنها وجود دارد. کلماتی مانند ارک و کلاک نیز به همین معنی آمده که مشهورترین آنها «ارک سر» و کلات نادری می‌باشد.

۵- قیز قلعه، قیزلرقلعه سی، قیزلرگنبدی، قیز قالاسی به کوه هایی با شیب بسیار گفته می‌شود که صعود به آنها دشوار باشد. هم کلمه قلعه (قالا) نشانه نفوذناپذیری است و هم معنی ضمنی قیز (دختر) باکره و دست نیافتنی است. گاهی به این گونه کوه‌ها «گئچی قالاسی» هم گفته می‌شود بدین معنی که گئچی (بز، بز کوهی) معمولاً در کوه‌های صخره‌ای و دشوار زندگی می‌کند. حتی بز گله هم نسبت به گوسفند پرجنب و جوش و پیشرو گله می‌باشد.

۶- جهنم دره: در زبان عبری به صورت «گوهنهوم» آمده و به دره‌های صخره‌ای و تنگ گفته می‌شود که معمولاً در تابستان هوای بسیار گرمی دارد. مشهورترین آنها جهنم دره سی‌شهر خوی و جهنم دره کوه «کنتال» می‌باشد.

ر - برحسب شکل کوه‌ها و دره‌ها:

۱- شاخ یا شاخه در مورد کوه‌های نوک تیز چون «شاخ دوگا»، «شاخه رش» هم چنان که در مورد کوه‌های پرشیب آلپ کلمه هورن به همین معنی به کار رفته که از میان آنها «ماترهورن» مشهور است. «هاچه» یا «هاچا» و «بیز» به معنی شاخک و برجک نیز نشانه تیز بودن نوک قله هاست: هاچا داغ، هاچه داغی، قوشا هاچا، اوچ هاچا.

۲- «دلیک» به معنی سوراخ بزرگ در صخره هاست مانند دلیک داش، دلیک قایا، ماما دلیک.

۳- ترکیبات «چال» یا «چاله» به معنی مناطق کم ارتفاع و سرازیری و گودال مانند، برف چال، انگور چال، دیزه چال و نام‌هایی مثل «چاله چوخور»، «چاله چغور»، «چالچخور» به زمین‌های ناهموار و پستی و بلندی دلالت دارد.

۴- «بوغداغی» به کوه‌های کله قندی گفته می‌شود که شیب زیاد و یکنواخت دارند با یال‌های صاف که به خرمن گندم شباهت دارند. مشهورترین آنها بوغداغی هرزند در شهرستان مرند می‌باشد که افسانه‌ای هم درباره آن بر سر زبان هاست.

۵- «دربند» به مناطقی گفته می‌شود که در آن یک دره طولانی و تنگ به صورت کانیون وجود داشته باشد و کوه هایی به این نام در شهرهای زنجان، ابهر، مرند، قروه، بیجار و ملایر و... وجود دارد. شاید مشهورترین «دربند» در شمال تهران می‌باشد.

ز - برحسب بزرگی یا برجسته بودن و شهرت کوه:

هم چنان که «یونگ» اشاره دارد، بزرگی و بلندی کوه اشاره‌ای است به شخصیت بزرگ و برومند، به همین خاطر کوه هایی که با کلماتی مثل شاه، سلطان، خان، کیا، اُلغ و الوند یاد می‌شوند. از ارتفاع بلندی برخوردارند. باید گفت کلمات شاه یا سلطان به طور سمبلیک به پدر و «ملکه» یا «بی‌بی» به مادر اطلاق می‌شود. کلمه خان به پدر و هم به بانو اطلاق می‌شود. کلماتی مانند خانم و بیگم ریشه ترکی داشته و از ترکیب (خان من) و (بیگ من) به دست آمده نشانه بزرگی شخصیت زن می‌باشد. هم چنین کلمات قره (قرا)، رش، سیاه، سواد، نیگرو معنی ضمنی بزرگی و قدرت دارند:

۱- «سلطان) در نام کوه‌های سلطان احمد، سلطان سنجر، سلطان اغزتو، سلطان علی،

انواع دفع کننده با امواج صوتی

وسیله ای ساده جهت راندن و دفع سگ و گربه سانان

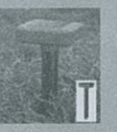


دفع کننده پرندگان و خوک



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

همراه : 09194837813

EMIL : DAZER_1441@YAHOO.COM

سلطان کوه، سلطانی، سلطان خونی و... مشهورترین سلطان‌ها، سلطان سبلان و سلطان سهند می‌باشد.

۲- «شاه» با نام‌های شاه مسلم، شاه خان، شاه سوار، شاه‌نشین، شاهو، شاهین، کانی شاه، شاه کوه، شاه داغ، شاهوار، شازند.

۳- «خان»: مشهورترین آنها «خان گایی» در مغولستان و خان تنگری در چین قرار دارد. خان اگر به معنی «بانو» آمده باشد، یادگار دوران مادر تباری است.

۴- کلمات «کیا»، «مار»، «الغ» و «الوند» نشانه بلندی و عظمت است. مشهورترین آنها «مارمیشو»، اُلغ موزتاگ (۷۷۲۴ متر) در چین و الوند کوه در همدان می‌باشد.

۵- «بیوک» به معنی بزرگ می‌باشد؛ مثلاً در «بیوک داغ» مشهورترین آنها بیوک آغری (آرارات بزرگ) می‌باشد.

۶- «قاشقا» به معنی گاو پیشانی سفید به کوه‌هایی گفته می‌شود که در قله آنها برف دایمی وجود دارد. «اوکوز» به معنی گاونر نیز نشانه بزرگی است و سمبل قدرت؛ مانند «اُوکوز داغ» و «اکوز داغی» هم چنان که در درون غارهای باستانی به چشم می‌خورد، نقاشی گاو وحشی و نر به صورت قوی و تنومند نشان می‌دهد که این حیوان به عنوان توتم قبایل ابتدایی مورد پرستش بوده و حتی در تمدن مصر و هند به صورت گاو مقدس مانند آپیس مورد پرستش و احترام قرار داشته است.

۷- «بابا»، «آتا» به معنی پدر سمبل قدرت، حمایت و مردانگی است: کوسا بابا، آغ بابا، باباکوه، بابامرد و مشهورترین پدرها «موزتاغ آتا» در چین می‌باشد. «حیدربابا» نیز با وجود ارتفاع کم از طریق اشعار استاد شهریار برای همگان آشناست.

۸- «آنا»، «مار»، «ماتر» به معنی مادر سمبل بزرگی و زایندگی. مشهورترین مادرها «ماترهورن» نام آلمانی کوه بلند و بسیار دشواری در کوه‌های آلپ می‌باشد.

۹- «خر»، «خار»، «خره» به معنی بزرگ است مانند: خره گوزن، خره ماران، خرکال، خرنوکه.

س - برحسب جهات کوه‌ها و فاصله مناطق از هم:

۱- «گونی» به معنی جنوب به جبهه جنوبی و آفتاب‌گیر یک کوه گفته می‌شود یا کوهی که در جنوب یک آبادی قرار دارد.

۲- «گوزی» به معنی شمال به جبهه شمالی یک کوه یا کوهی که در شمال یک آبادی قرار دارد اطلاق می‌شود.

۳- «قَنشَر» (قانشار) به معنی مقابل، به کوهی گفته می‌شود که در جلو یک آبادی قرار دارد. کلمه «قاباخ» نیز به همین معنی آورده است.

۴- «قبله داغی» به کوه‌هایی گفته می‌شود که معمولاً در جنوب یک آبادی واقع شده است.

۵- کلماتی مانند اشاقا یورت (یورت سفلی)، با ش یورت (یورت علیا)، اورتایورت (یورت میانی) نشان دهنده فاصله یورت‌ها از هم یا یک مکان مشخص می‌باشد.

ش - برحسب وجود گیاهان و درختان در منطقه:

۱- «ساریم ساقلو» به سبب رویش شبره (پیاوا) و موسیر درمنطقه.

۲- «ساقیزلو» (سقزلو) به سبب وجود درخت سقز

۳- «داغداغان» به سبب وجود درخت مقدسی به همین نام در منطقه.

ص - برحسب حادثه سقوط و مرگ انسانی یا حیوانی:

۱- کلمه «قیران» معادل «کُش» فارسی در کلماتی مانند هندوکش

۲- کلمه «اولَن» معادل «میر» فارسی در کلماتی مانند پامیر.

۳- «اوکوز اؤلَن» (محل مرگ گاو نر)، «گائیش اولن» (محل مرگ گاومیش)

۳- کلمه «اوچان» معادل «پره» فارسی در کلماتی مانند «گاوپره» (جایی که گاو پرت شده) با نام کوه‌های زینال اوچان، سیف الله اوچان، قاطر اوچان.

ض - برحسب سرمای شدید یا مرگ بر اثر یخ‌بندان:

۱- «قیران» در نام‌های گؤچی قیرن (به معنی بُزکُش)، دانا قیران (گوساله کش)، تکه قیران (گل کش)

۲- «دوندوران» معادل کلمه انگلیسی فریزر در نام‌های تکه دوندوران، اَل دوندوران

جناب آقای اسماعیل حاجی پور

رئیس محترم هیات کوه نوردی مناطق نفت خیز جنوب

کسب مقام اول مسابقات

سنگ نوردی نوجوانان آسیا

توسط آقای علیرضا امیریان

و صعود تیم کوه نوردی آن هیات

به قله آرارات را تبریک

عرض می نماییم.

شرکت کوه نوردی کسا

باشگاه کوهنوردی اسپیلت

با مجوز رسمی از اداره کل تربیت بدنی استان تهران

عضو می پذیرد

اولین و تنها باشگاه خصوصی دارای سالن سنگ نوردی

مرکز آموزش : دوره های کوه پیمایی ، سنگ نوردی داخل سالن و طبیعت ، برف (یخ نوردی) ، کلاسهای پیشرفته و ...

مجری برنامه های : قله نوردی ، کوه نوردی تخصصی و فنی

جنگل و کویر نوردی ، صعود قلل خارج از کشور

طبیعت گردی ، دوچرخه کوهستان ، اسکی کوهستان و ...

دروازه دولت ، اول منتج جنوبی پلاک ۴۰ ، طبقه همکف

تلفن : ۸۸۳۰۱۰۸۴ تلفکس : ۸۸۳۱۳۳۹۷

اطلاعات بیشتر در سایت : www.espilat.com

Email@espilat.com

ساعت کار : همه روز به جز روزهای تعطیل از ساعت ۹ صبح تا ۹ شب

نشانه سردبودن بیش از حد منطقه یا آب یک چشمه می‌باشد.

۳- «زمهریر» به معنی زمستان و کلمات «زمی» و «زمین» خود به معنی مکان سرد می‌باشد و یادگار مهاجرت اقوام ایرانی از مناطق سردسیر روسیه امروزی می‌باشد.

۴- «سرد» در کلمات سردکوه، سرداب، سردخانه و کلمه ترکی «سویوخ» نیز به معنی سرد می‌باشد مانند سویوخ بولاغ (به معنی چشمه سرد)

ط - برحسب دیده شدن حیوانات و پرندگان یا شنیدن صدای آنها:

کوه هایی با نام دوشان تپه (تپه خرگوش)، کهلیک لی (دارای کبک)، خره ماران و ایلانلی داغ (کوهی که مار دارد یا مکانی که ماران بزرگ در آن وجود دارد)، کفتارلو (دارای کفتار)، کانی کوتر(چشمه کبوتر)، قوش داغی یا قوش قیه‌سی (کوه یا صخره‌ای که قوچ یا قوش دارد)، پلنگ چال، پلنگ دره، جیران گله، اولاخ داغی (کوه بره‌ها)، کوه تُرغه (نوعی پرنده) که مشهورترین آنها خرسان و قافلان ته (قافلانکوه یعنی کوه پلنگ) می‌باشد.

مشاهده خرس و پلنگ در یک منطقه گاهی واقعی نبوده، بلکه زاییده توهمات ناشی از ترس می‌باشد. معمولاً وقتی که هوا نسبتاً گرم شود، براثر انبساط در میان سنگ‌ها، بعضی از آنها به پایین سرازیر شده به این پندار که خرس و حیوانات غیرواقعی چون «یتی» به سوی آدم سنگ پرتاب می‌کنند، در ارتفاعات بلند از جمله هیمالیا و کوه‌های «آند» مشاهده حیوانات غیرواقعی از جمله «یتی» و اسب تک شاخ یا شنیدن صدای پارس سگ، ناشی از بی‌خوابی و یا «ادم مغزی» می‌باشد. شنیدن صدای زن در مورد مردها و برعکس صدای مرد در مورد زن‌ها که ممکن است نام فرد را صدا بزنند به مقوله مادینه جان در مردان و نرینه جان در زنان مربوط می‌شود.

نام بعضی از کوه‌ها و دره‌ها مثل «دیوان داغی»، «دیوان»، «دیواندره» یادگار باورهای کهن به موجودات خیالی است. نام هایی نیز چون «اوغرو دره سی» (به معنی دره دزدان) در گردنه‌ها حاکی از گذشته واقعی و تاریخی این مناطق می‌باشد.

ظ - برحسب وجود ماده معدنی در کوه:

۱- «دمیرلو»، «دمیرلی داغ» و «دمیرقیه» نشانه وجود سنگ آهن در منطقه.

۲- «زرنیخ» نشانه وجود گوگرد در منطقه کوه «زرنیخ» با ارتفاع ۳۰۹۰ متر مشهور است.

۳- «قیزل داغی» نشانه وجود سنگ معدن مس به همراه طلا.

۴- «دوزداغی» یا «دوزلاخ» به معنی کوه نمک و نمک‌زار یا شوره‌زار آمده است.

ع - برحسب مقاصد نظامی و اطلاع رسانی:

۱- قراول تپه‌ها، قراول باشی‌ها، قراول داغی‌ها که ده‌ها بار در جاهای مختلف به چشم می‌خورد؛ تپه‌ها و کوه‌های مشرف به دشت‌ها بوده و مکان نگهبانی و دیده‌بانی بوده‌اند. در زمان‌های دور با برافروختن آتش یا ایجاد دود یا انعکاس نور توسط آیینه حادثه‌ای یا هجوم سپاهی را به دیگران اطلاع می‌دادند. «نقاره خانه»ها هم همین نقش را برعهده داشتند.

۲- کوه هایی با نام قلعه (قالا)، ارک، کلات، سنگرداغی، توپ داغ و توپخانه مکان‌های نظامی بوده‌اند. چنان که قبلاً اشاره شده است اگر کلمه قلعه (قالا) با کلمه قیز (دختر) ترکیب شده باشد معنی کوه دشوار و دست نیافتنی می‌دهد و ممکن است هیچ قلعه‌ای بر بالای آن نبوده باشد، اما اگر همراه با یک اسم خاص همراه باشد به معنی قلعه نظامی است که از مشهورترین آنها قلعه رودخان، قلعه بابک و جوشون قالاسی را می‌توان نام برد.

غ - برحسب کلماتی که به کوه، چشمه، گردنه، کمره و چال دلالت دارند:

۱- کلماتی مانند داق، داغ، تاغ، تاگ، باشی، سر، کیو، گر، دوند، دند، به معنی کوه آمده است. مثلاً قراداغ، موزتاگ آتا، سنگ سر، سرتخت، سرچال و... هم چنین کلمه «ئیتی» که شکل مخفف آن به صورت «ته» آمده است به معنی کوه می‌باشد مانند مغ ئیتی، قافلانته و مشهورترین آنها هربرزئیتی (کوه البرز) است که مورد ستایش زرتشت قرار گرفته است و خورشید از شانه آن بر ایران زمین نظاره می‌کند.

۲- خانی، خونی، کانی، بولاغ، گوز، گؤزه به معنی چشمه می‌باشد مانند: هفت خانی، لاری خانی، کلیه خونی، گاوخونی (چشمه یا برکه بزرگ)، کانی کوه، کانی کوتر، کانی قربان خان، کانی مهتاب، قره گوز (چشمه بزرگ).

«کیله خونی» و «قیزلاربولاغی» هر دو به معنی چشمه دختر، چشمه‌ای است که دختران کم سال اگر از آن بنوشند به زیبایی و جوانی دست می‌یابند.

آغ بولاغ، کانی اسپی، کانی سفید، آب سفید به چشمه هایی دلالت دارند که به علت شیب زیاد بسترشان مقداری اکسیژن و هوا را در خود حل کرده در نتیجه سفید و کف‌آلود به نظر می‌آیند.

۳- کلمه «گدیک» به معنی گردنه و کمره آمده است. مشهورترین آنها قوشچی گدیکی و حیران گدیکی (گردنه حیران) می‌باشد.

۴- کلمه «چوخور» به معنی چال و چاله آمده است مانند: چوخور یورت.

ک - برحسب کاربرد «یورت»، «هوار» و «سرا»

۱- یورت (یورد) مثل رستم یوردی، اورتا یورد، باش یورد، اشاقایورت و صنم یوردی که از همه آنها مشهورتر است.

۲- «هوار» مثل هوار برزه، هوار خاله، هوار سرده، هوارکریم، هوار مرزه.

۳- «سرا» مثل سیدسرا، سی سرا، رحمت سرا، طالش‌سرا، طولی سرا، کاکوسرا، گوهر سرا، گندم سرا... (در این ترکیبات سرا به معنی محفظه یا زمین مزروعی است که خانه باغی در میان آن قرار دارد و این به مناسبت با روستاهای گیلان که به صورت پراکنده است درست به نظر می‌آید.

گ - نام‌هایی که با کلمات «نسا»، «چال» و... همراه است:

۱- «نسا» مثلاً در اسامی نسا، چال، پله نسا، دوستی نسا، نسا دور، خمار نسا (ترکیب نسا نشان دهنده احترام به زن در گیلان و نقش مهم آنها در اداره امور و تولید به ویژه در شالیکاری می‌باشد)

۲-«چال» در اسامی چال سراکی، چاله خوار، چاله سر، پلنگ چال، سرچال، دیزه چال، نسا چال، انارچال، برف چاله، ترکمان چال و...

۳- کلماتی مانند «شیرشیر»، شرشر» که در واقع نام آوا (تسمیه صوتی) بوده به معنی آبشار و ریختن آب از بلندی می‌باشد.

۴- ترکیبات «کش» مانند: خرکش، ورکش، سرکش، ذغال کش و... △

جناب آقای کاوه کاشفی

ریاست محترم هیات کوه نوردی استان تهران

صعود کوه نوردان منتخب استان تهران را به گاشربروم دو به سرپرستی جنابعالی به شرکت کنندگان و جامعه کوه نوردی ایران تبریک می گویم.

مبهوتیان - شرکت فرات

گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی ، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
کاظم مبهوتیان

« قلم ، کاغذ و سوت از وسایل کوهنوردی است . »

تلفن : ۱ - ۸۸ ۵۲ ۱۸ ۰۵ ، ۵۵ ۱۵ ۰۷ ۵۰

همراه : ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲ ۱۳۰۸۳۷۰

فرات

جناب آقای گنجعلی خانی
مدیرکل محترم تربیت بدنی استان کرمان

جناب آقای مهندس مشرفی
رئیس محترم هیات کوه نوری و صعودهای ورزشی استان کرمان

کسب مدال های رنگین توسط نوجوانان و جوانان عزیز آن استان خانم فاطمه جعفری (دوم نوجوانان آسیا - سختی مسیر و دوم نوجوانان آسیا - سرعت ترکیبی) خانم سایه تجلی (سوم جوانان آسیا - سختی مسیر) آقای امید شیخ بهایی (سوم جوانان آسیا- سرعت) را خدمت شما و جامعه ورزشی استان تبریک عرض می نماییم.

شرکت کوه نوردی کسا

جناب آقای داوری
مدیرکل محترم تربیت بدنی استان خراسان رضوی

جناب آقای شمقدری
رئیس محترم هیات کوه نوری و صعودهای ورزشی خراسان رضوی

کسب مدال های رنگین توسط نوجوانان و جوانان عزیز آن استان آقای خسرو هاشم زاده (سوم جوانان آسیا - سختی مسیر) آقای ایمان احسانی فر (اول نوجوانان آسیا - سرعت و دوم نوجوانان آسیا - سرعت تیمی و دوم نوجوانان آسیا - سرعت ترکیبی) را خدمت شما و جامعه ورزشی استان تبریک عرض می نماییم.

شرکت کوه نوردی کسا

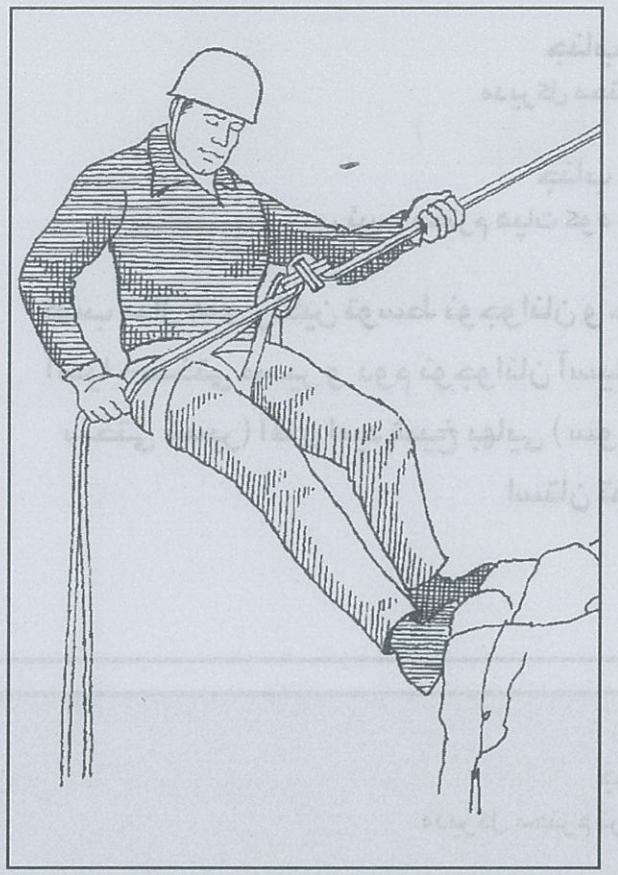
جناب آقای رحمانی
مدیرکل محترم تربیت بدنی استان زنجان

جناب آقای علیگو
رئیس محترم هیات کوه نوری و صعودهای ورزشی زنجان

کسب مقام دوم نوجوانان آسیا در رشته سرعت تیمی توسط آقای محمدحسام باقری را خدمت شما و جامعه ورزشی استان تبریک عرض می نماییم.

شرکت کوه نوردی کسا

بهای سنگین خطایی در فرود



ترجمه: هادی فوقانی

رویداد: دنیس لوتر، ۵۴ ساله، کوه‌نوردی کهنه‌کار و کارکشته بود که از سال‌های دهه ۱۹۸۰ تا سال ۲۰۰۷ میلادی مسیرهای تازه بسیاری را با درجه سختی‌های گوناگون، در رشته کوه‌هایی در ایالت نیویورک گشوده بود. او در این منطقه آن قدر کار کرده بود که محلی‌ها بخشی از صخره‌های آن را «دیواره لوتر» نام‌گذاری کرده بودند. در زندگی حرفه‌ای خویش او یک مهندس مکانیک بود که در نیویورک زندگی می‌کرد و بر روی طرحی برای ساخت تجهیزات ماشین‌آلات مربوط به صنعت کاغذ فعالیت داشت. یکی از دوستان و هم‌نوردان او می‌گوید که او از پس زمینه مهارت مهندسی خویش، بر روی سنگ‌ها و صخره‌ها نیز استفاده می‌کرد و می‌توانست برای مسیرهایی که صعود آنها ناممکن به نظر می‌رسید، فی‌البداهه راه‌حل‌هایی برای برقراری کارگاه یا حمایت میانی و گشایش مسیر ارایه دهد. لوتر با صخره‌های این ناحیه آشنایی نزدیکی داشت و اغلب برای صعود، از سیستم‌های پیچیده‌ای مرکب از ابزارها و طناب‌های گوناگون استفاده می‌کرد و وقتی هم که برای صعود مسیر، هم‌طنابی پیدا نمی‌کرد به تنهایی به پای صخره‌ها رفته و به ورزفتن با مسیرها و تمیز کردن آنها و نیز بررسی و طراحی حرکت‌هایی جدید برای گشایش مسیرهایی نو می‌پرداخت. سپس به محض پیدا کردن رفیقی هم‌طناب به صحنه باز می‌گشت تا بر روی مسیر کار کند.

در روز ۷ اکتبر سال ۲۰۰۷ میلادی او به همراه رفیق هم طنابش می‌خواستند بر روی گشایش مسیری به طول حدود ۴۵ متر کار کنند. هدف آنها اتصال دو مسیر مختلف با درجه سختی‌های گوناگون بود. آنها به نوبت با استفاده از روش حمایت از بالا به بررسی مسیر پرداختند و حرکات مختلف را برای این کار بررسی کرده و نقشه جاگذاری حمایت‌های میانی و بولت‌ها را تهیه کردند. سپس لوتر برای آماده‌سازی نهایی مسیر برای سر طناب، طناب ۶۰ متری خود را دولا کرده با استفاده از کارگاه بالا به فرود بر روی طناب پرداخت. با وجود این که می‌دانست انتهای طناب دولا شده‌اش حداقل ۱۵ متر با آخرین حمایت میانی و حدود ۶۰ تا ۷۵ متر با سطح زمین فاصله دارد. او بدون این که انتهای طنابش را گره بزند اقدام به فرود کرده بود. اندکی بعد کالبد بی‌جان او در پای دیواره افتاده بود که شاید می‌شد در نگاه اول نتیجه گرفت که هنگام فرود از انتهای طناب خارج شده است. ولی عجب آن که طناب را هم با خودش کشیده بود. یک سر طناب که گره پروسیک پشتیبان به آن وصل بود، هنوز در ابزار فرود او قرار داشت.

بررسی رویداد

هیچکس نمی‌تواند دقیقاً بداند که علت این حادثه چه بوده است؛ ولی احتمالاً هنگامی که او طناب فرود را آماده می‌کرده، بدون این که دو سر طناب را به یک اندازه کرده و وسط طناب را به کارگاه گره بزند تنها به انداختن طناب به داخل کارگاه بسنده کرده است. این حقیقت که ابزار فرود لوتر هنوز روی یک طرف طناب قرار داشت و او طناب را با خودش به پایین کشیده بود، این نظریه را تایید می‌کند. طبق این نظریه سر قسمت کوتاه‌تر طناب به سرعت از ابزار فرود خارج شده و وزن او که هنوز روی قسمت دیگر طناب بوده باعث شده تا طناب کشیده شده و از کارگاه خارج شود.

اینکه چرا لوتر روی طنابی فرود آمده که می‌دانست حداقل ۱۵ متر با لبه حمایت میانی پایینی فاصله دارد، مشخص نیست. شاید او می‌خواسته کارگاهی برای فرود در میان صخره برپا کند. این را نیز نمی‌توان مشخص کرد که او دقیقاً چگونه کنترل طناب را از دست داده است. از دست دادن کنترل روی مسیری که شیبش کمتر از ۹۰ درجه بوده غیرممکن است. محتمل‌ترین نظریه آن است که لوتر که کوله‌پشتی و ابزارها را با خود حمل می‌کرد، خیلی ساده به این نکته بی‌توجه بوده که یک قسمت طناب کوتاه‌تر از قسمت دیگر آن بوده است. چنین غفلتی متاسفانه شایع و نتیجه آن معمولاً غم‌انگیز است.

پیش گیری

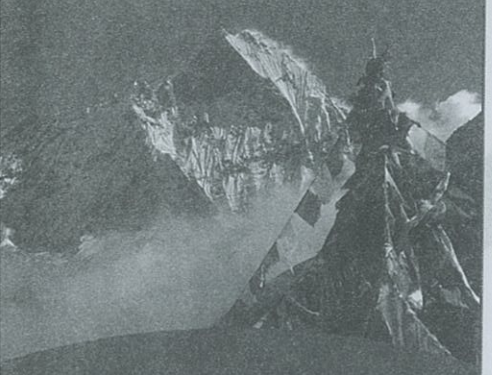
خیلی ساده اگر دو سر طناب فرود را گره بزنیم، تلفات فرود اگر تقریباً صفر نشود به میزان زیادی کاهش می‌یابد. در آن صورت تلفات فرود یا ناشی از نقص کارگاه خواهد بود یا نقص ابزار و یا کاربرد نادرست ابزار. در حالی که تقریباً همه می‌دانند که گره زدن دو سر طناب فرود، یک کار ایمنی است که باید انجام شود، بیشتر سنگ‌نوردان این کار را انجام نمی‌دهند. علت آن است که آنها فکر می‌کنند که به حد کافی تجربه دارند که از پیش آمدن حوادث جلوگیری کنند و یا این که فکر می‌کنند که گره‌های طناب به سنگ‌ها گیر خواهد کرد و باعث دردسر خواهد شد. این یک فکر نامعقول است. همیشه دو سر طناب فرود را به طور مساوی گره بزنید و اگر روی طناب‌هایی فرود می‌روید که طول‌های نامساوی دارند، اطمینان حاصل کنید که کدام قسمت طناب کوتاه‌تر است. اگر نمی‌دانید کدام قسمت کوتاه‌تر است، دو سر هر دو طناب را به هم گره بزنید.

لوتر سنگ‌نوردی فوق العاده مجرب بود. او نسبت به مسایل ایمنی بسیار آگاه بود. این را می‌توان از گره پروسیک که به عنوان پشتیبان زده بود فهمید. او مطمئناً تمام این اقدام‌های احتیاطی مربوط به فرود را می‌دانست. پس اگر بتوان درسی از این حادثه گرفت آن است که «نباید به تجربه خویش مغرور شد.» △

ماخذ: مجله راک‌اندآیس شماره ۱۶۵

فروشگاه اینترنتی لوازم کوه نوردی
www.Hamtanab.ir
Petzl . Beal . Simond . Millet . Camp . Kovea
قفنوس . قایا و آلپ
فروش جدیدترین فیلم‌های کوه نوردی روز دنیا





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

برنامه های ۶ ماهه دوم سال۸۸

۱. صعود به البروس ۵۶۴۲ متر(نیمه اول شهریور از مسیر هوایی و بازدید از شهر مسکو)

۲.صعود به قله آیلند پیک و بازدید از کمپ اصلی اورست (نیمه دوم شهریور ماه)

۳. صعود به قله مرا پیک ۶۴۷۶ متر (مهرماه - نپال)

۴. صعود به قله چوآیو ۸۲۰۱ متر (مهرماه -تبت)

۵.صعود به یکی از قلل ۷۰۰۰ متری نپال (قله لانگ تانگ- آبان و اسفند ۸۸)

۶.صعود به قله کالاپاتار و کمپ اصلی اورست(بهار ۸۹)

۷. صعود به قله کلیمانجارو (بهمن ۸۸)

جهت صعود به قلل دیگر و کسب اطلاع از شرایط و نحوه صعود آنها و نیز اخبار روز کوهنوردی دنیا از وب سایت ما دیدن فرمایید.

www.sunlandtour.com

email: sunlandtour@yahoo.com

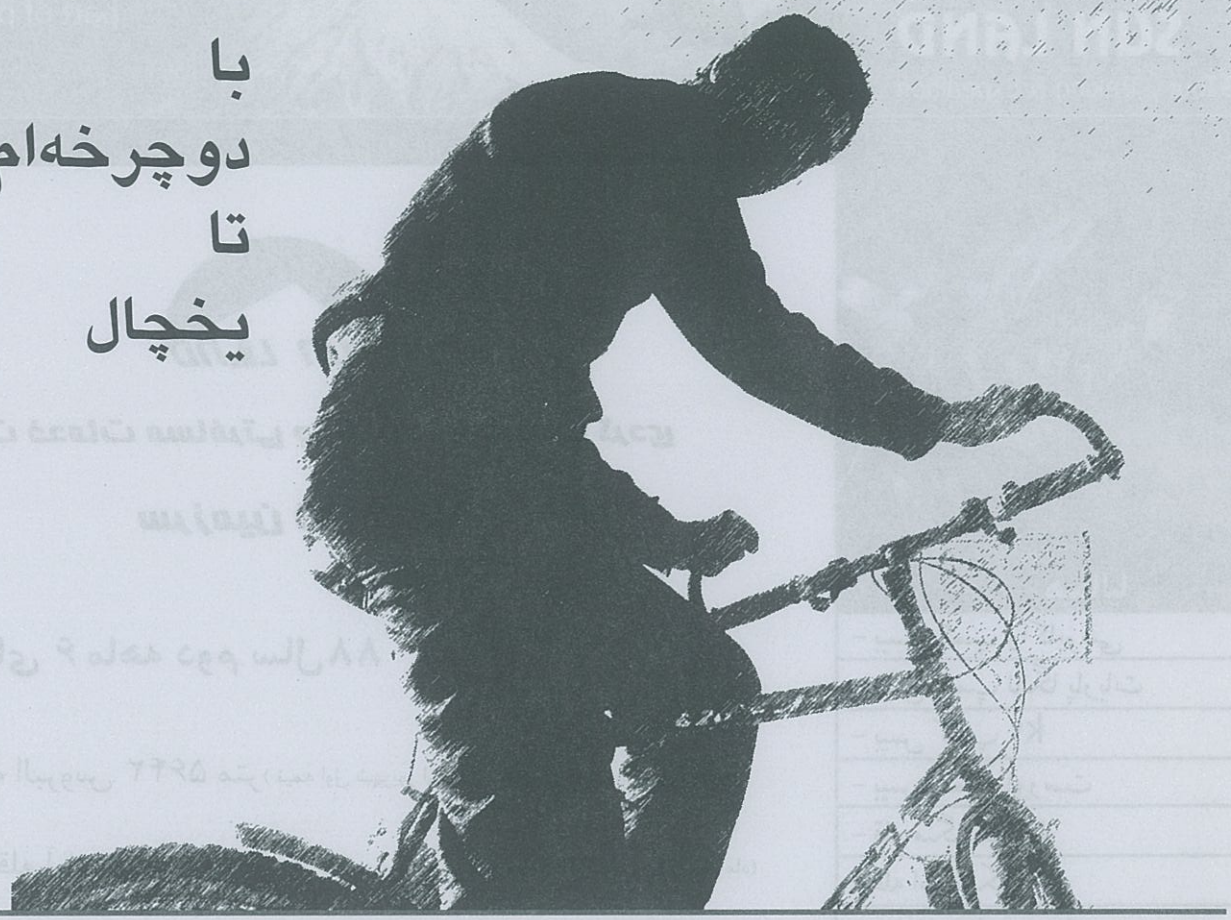
عمیدی : ۰۹۱۵ ۵۰۲ ٤٥ ۹۹ ظریف : ۰۹۱۵ ۵۰ ۳۱ ۳۰۷

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

تلفن : ۰۵۱۱-۷۲۹۸۵۰۰ تلفکس : ۰۵۱۱-۷۲۹۰۷۲۱

My Computer

با دوچرخه‌ام تا یخچال



محسن حمدیه

انبوه درخت های سر کشیده از پشت پرچین باغ ها، سیاهی شب را در کوچه باغ دوچندان کرده بود. حرکت آرام ابرهای تیره در آسمان از لابه لای برگ ها خودنمایی می کرد. درخت های کهنسال گردو با آن هیبت مرموزشان، خود را از دیگر انواع متمایز ساخته و در تاریکی، توهم را برای هر رهگذری تدارک می دیدند.

کمی جلوتر فهمید آن نورهای کمرنگی که گه گاه ظاهر می شدند و به هر طرفی می رفتند چراغ های کم سوی باغبان هایی بوده است که رنج شب بیداری را به جان خریده تا باغ را آبیاری کنند. قسمت هایی از این کوچه باغ های خاکی ناموزون را هم آب برداشته بود و همین امر حرکت دوچرخه اش را در گل و لای سخت تر می کرد.

گه گاه چهچهه بلند و دلنشین پرنده ای از لابه لای درخت ها سکوت شب و افکار دوچرخه سوار را به مانند پرتاب سنگی در برکه به هم می ریخت و بعد یکی دو پرنده دیگر از دوردست ها همان صدا را جواب می دادند، و باز تا مدتی صدایی به جز نفس های به شماره افتاده و چرخ هایی که چرخیدن شان کم صدا نبود، به گوش نمی رسید.

کوچه باغ ها را خیلی خوب می شناخت ولی یک چیز برایش غریبه بود، چاله هایی جدید با عمق حدود یک متر و به قطر کمتر از نیم متر که مطمئن نبود مربوط به قنات است یا حفاری های شرکت گاز ویا چیز دیگر و اصلاً مهم نبود، مهم این بود که با افتادن در یکی از این چاله ها که تعدادشان هم کم نبود برنامه به تعطیلی کشیده شود. ولی فعلاً همه چیز خیلی خوب پیش می رفت و گویا ابرها هم تصمیمی به سر ناسازگاری نداشتند.

چند وقت پیش تصمیم خود را گرفته بود. او می خواست با دوچرخه به قله یخچال صعود کند. او خوب می دانست که اگر برای این صعود زیاد حساب و کتاب کند منصرف می شود حداکثر با پنج، شش ساعت تلاش اتفاقی نمی افتد. نهایتا تا آن جا که بتوانم صعود می کنم و سپس سرازیر می شوم البته اگر لاستیک ها با خارهای مسیر کنار بیاید و پنچر نشود. پارسال که این طور نشد و مجبور شدم از دره گواله دوچرخه را به دوش بگیرم.

اما حرکت در شب و تاریکی و تنهایی و بی خوابی شبانه و ... همه اش می ارزید به اینکه زیر آفتاب سوزان سربالایی رکاب نزند. اصلاً انگار با شب راحت تر بود، و از حرکتِ تنها در تاریکی شبانه لذت گنگی می برد. شب های زیادی همین راه و یا امثال همین راه ها را رفته بود ولی نه با دوچرخه.

همچنان در کوچه ها رکاب می زد خنکای شب برایش دلچسب بود به خصوص وقت هایی که نسیمِ آب۱ می وزید، اما بعضی مواقع افکارش به این سمت کشیده می شد: آیا پنچری یا بریدگی سیم ترمز ویا هر اتفاقی دیگر دوچرخه را به تکه آهنی سنگین و بدبار مبدل نخواهدکرد؟ می دانست اگر قرار است چنین اتفاقی بیفتد، هرچه زودتر بهتر، چون هرچه دیرتر اتفاق بدی می افتاد، تبعات سنگین تری داشت.

حضور باغ ها رفته رفته کم رنگ می شد و کوچه باغ تبدیل به راه باریک وماشین رویی می شد که در امتداد دامنه کوه ادامه می یافت. بیرون از کوچه باغ ها با اینکه از ماه هم خبری نبود، نور طبیعی شب برای حرکت کافی بود. تقریباً همه چیز یکنواخت شده بود و تنها چیزی که بعضی وقت ها برایش تنوعی ایجاد می کرد سربالایی های تندی بود که راحت تر بود از دوچرخه پیاده شود و در کنار دوچرخه قدم بزند. بوی تلخ گیاهی زردرنگ فضا را پر کرده بود و تنها رگه هایی ملایم از بوی دلپذیر گل گَوَن-که همزمان با درخت سنجد آخرین گل های بهاری را در اواخر خردادماه به بار می آورد- بود که مشامش را نوازش می کرد.

صدای پارس سگ ها از دوردست می آمد. به جواب این سوال که آیا این سگ ها در مسیر حرکتش هستند یانه فکر می کرد. اصلاً دوست نداشت در تاریکی تعدادی سگ - که فقط از چشم ها و دندان های درخشنده شان می شد تعدادشان را تخمین زد- محاصره اش کنند. بوی فضولات حیوانی پیام آور نزدیکی به "خانه ییلاقی ها۲" بود. جایی که حتی برای ماشین های سمجی مثل جیپ و لندرورهای صحرایی آخر خط بود. دیگر از راه خبری نبود، به چپ پیچید و از روی چمن ها -طوری که فاصله اش از خانه ییلاقی ها حفظ شود- آرام آرام بدون اینکه رکاب بزند تا رودخانه پیش رفت. بادرک این سرپایینی کمی به فردا فکر کرد: ...روز خوبی خواهد بود، در سرپائینی های راه برگشت خودرا می دید که بی هیچ زحمتی از مقابل رهگذرانی که آرام آرام بالا می آیند به سرعت باد می گذرد. ولی هنوز تا فردا راه زیادی مانده... . لب رودخانه از دوچرخه پیاده شد، صدای آب خروشان با تغییر جهت باد کم و زیاد می شد.

به رودخانه نگاه کرد و مسیر راحتی را برای عبور پیدا کرد. دوچرخه اش را روی دست گرفت و با دقت پایش را روی سنگی که از آب بیرون زده بود گذاشت. همین که پای دیگرش را برداشت ناگهان به خاطر لیز بودن سنگ های خیس تعادلش به هم خورد و به داخل رودخانه افتاد. غافلگیر شده بود ولی شانس آورده بود که در جای کم عمقی افتاده و آسیب جدی ندیده بود. از خیسی کفش و شلوارش آزرده شده بود. آیا این شروع اتفاقات بد بود؟ در همین فکرها بود و دوچرخه را آرام از آب بیرون می کشید که دردسر بعدی شکل گرفت، سگ ها با صدای برخورد دوچرخه به سنگ ها تحریک شده بودند و از شیب کنار رودخانه با سروصدای زیاد خودرا به او می رساندند، می دانست نباید فرار کند، به همین خاطر در طرف دیگر رودخانه روبه سگ ها ایستاد و با یک نگاه سنگ های دور و برش را برای پرتاب به سمت سگ ها بررسی کرد.

خوشبختانه سگ ها عرض آب را طی نکردند و کار به پرتاب سنگ نرسید . کم کم سگ ها کوتاه آمدند و قضیه به خیر گذشت.

لحظاتی ادامه راه را در ذهنش مرور کرد: مدتی از مسیر را باید درکنار رودخانه برود، سپس دوچرخه را بردوش بگیردو از شیاری در سمت راست که سنگ های سفید درخشنده دارد بالا برود. پس از رسیدن به جاده قدیمی متروکه، در جاده تارسیدن به پناهگاه و سپس تاقله رکاب بزند، فقط همین، می دانست فکر کردن به دردسرهای احتمالی چیزی جز استرس نخواهد داشت.

راه افتاد، قسمت هایی را سوار بر دوچرخه و قسمت هایی را در کنار دوچرخه کنار رودخانه و درجهت خلاف جریان آب حرکت کرد.

تا چشمه راهی نبود و بعد از رد شدن از کنار چشمه باید در مسیر حواس خود را جمع می کرد که شیاری که به ابتدای جاده ی متروکه می رسد را رد نکند.

به چشمه که رسید در کنار چشمه نشست، آبی نوشید و یک بطری کوچک هم پر کرد که همراهش باشد، ناخودآگاه لحظاتی به دوچرخه اش خیره ماند وباز در فکر فرورفت آیا می توانست...؟ ولی باید سریع راه می افتاد، چون علاوه بر از دست دادن وقت سردش هم بود، شاید به خاطر خیسی پاهاش بیشتر احساس سرما می کرد، پس راه افتاد، از اینجا به بعد باید دقت می کرد که چه وقت از کوهپایه سمت راستش بالا رود و به ابتدای جاده متروکه برسد، اگر زودتر بالا می رفت جاده ای وجود نداشت و باید دوچرخه به دوش در شیب کوه تراورس۳ می کرد تا به ابتدای جاده برسد ، اگر دیرترهم بالا می رفت، ارتفاع بیشتری را باید دوچرخه به دوش صعود می کرد، چون جاده هرچه جلوتر می رفت به سرعت ارتفاعش از ته دره افزایش می یافت. قبلا به ذهنش سپرده بود که با دیدن سنگ های سفید در شب باید صعود به سمت جاده را شروع کند. چند دقیقه ای بود که از کنار چشمه راه افتاده بود وهمزمان داشت سنگ های کوهپایه ی سمت راستش را نگاه می کرد. خوشبختانه رگه هایی از سنگ های سفید معلوم شد ولی تردید درونی اش اورا محتاط تر می کرد پس بازهم در دره پیش رفت تا اینکه بادیدن شیاری آشنا در سمت راستش -که حاصل جریانات سیلاب های بهاری بود- دیگر مطمئن شد که باید مسیرش را نوددرجه به سمت راست عوض کند و از کوه بالا رود تا به جاده برسد. حالا دوچرخه اش را بلند کرد و برشانه اش گرفت و بالا رفت هرچقدر بالاتر می رفت بدباری دوچرخه کلافه ترش می کرد و چندبار حالت دوچرخه گرفتنش را عوض کرد، شانه اش به خوبی فرق این دوچرخه "دماوندصدوبیست هزار تومانی" را با یک دوچرخه حرفه ای سبک درک می کرد. به هر زوری بود بالاخره به جاده رسید، جاده اشراف خوبی به دره داشت، احساس سبکی می کرد. پس از برانداز کردن محیط اطرافش سوار بردوچرخه شد و راه افتاد...





نصف بیشتر راه را آمده بود البته هرچقدرکه فاصله اش از شهردورتر می شد خرابی دوچرخه می توانست برایش فاجعه بار تر باشد. توی جاده خطرجدیدی را دوشادوشش احساس می کرد، خطری که نه خودش را بلکه چرخ دوچرخه اش را تهدید می کرد: بوته های کوچک نوعی خار در این فصل فراوانند، خاری که برگ های گوشتی پرتیغ زیبای خودش را روی زمین پهن می کند و هرچقدرهم دقت می کرد طوری برود که ازروی این خارها رد نشود، بازهم در مواردی نمی شد و خوش شانسی بود که تیغ ها باعث پنچری نمی شد. هرازگاهی هم گوشش صدای خالی شدن باد از چرخ ها را می شنید، پیاده می شد چرخ ها را وارسی می کرد ولی خیالات بود و نباید وسواس به خرج می داد. علاوه براین قلوه سنگ های کوچک و بزرگ و ماسه ای بودن قسمت های زیادی از راه و نیز گِل و آبگرفتگی ها انگار همه و همه آمده بودند تا هیچ دوچرخه سواری هوس گذر بیش از یک بار ازاین راه ها به سرش نزند.



حالا اینها همه مشکلات راه بودند، قسمت هایی بود که اصلا راهی وجود نداشت یا جاده به کلی تخریب شده بود ویا برفی سفت و محکم با شیب زیاد راه را مسدود کرده بود.

نیم ساعت بیشتربود که در جاده حرکت می کرد همه چیز جاده، حتی مشکلات برایش تکراری و یکنواخت شده بود و دوباره خیالات می توانستند به سراغش بیایند، همین طور که حرکت می کرد به پناهگاه و فردا و قله و... فکر می کرد که ناگهان صدایی شبیه جیغی بلند سکوت شب را شکست، حسابی جا خورد وموهای تنش سیخ شد. ناخودآگاه به طرف صدابرگشت... داستان را که متوجه شد از ترسیدن بی موردش خنده اش گرفت، دو سه تا کبک بودند که از یک قدمی شان که دوچرخه رد شده بود بیدار شده بودند و فریاد کنان با بال زدن پرسروصداشان فرار کردند.

سوار بردوچرخه به راهش ادامه داد، باد تازه شروع به وزیدن کرده بود، برخورد باد با پره های چرخ دوچرخه صداهای جالبی تولید می کرد و برای سرگرمی در آن تاریکی ومسیر طولانی بدنبود.

مشکل جدیدی کم کم داشت شکل می گرفت، ریزش دانه های پراکنده ی باران می توانست پیش درآمد باران تندی باشد که ترکیبش با باد تصویر وحشتناکی در ذهن دوچرخه سوار می ساخت. متاسفانه درست حدس زده بود ریزش باران جدی تر شد. قبل از اینکه بخواهد لباسی مناسب-که البته چندان هم مناسب نبود- از کوله دربیآورد و بپوشد، در پناه سنگ بزرگی خودش را نشسته جا کرد و دوچرخه را هم زیر باران رها کرد.

از کوله اش لقمه نانی را که خانه آماده کرده بود بیرون آورد و مشغول خوردن شد. درحال خوردن محیط را تماشا می کرد. انگار بدون دوچرخه همه چیز برایش زیباتر بود، قلوه سنگ های راه، تیغ های کوچولوی سبز، گون های خیلی بزرگ، باران، آبگرفتگی ها و لجن هاو... اما همین که سوار دوچرخه می شد هرکدام یک جور آزارش می دادند. نگاهی به چراغ های شهر انداخت، خوشحال بود، چون اینجا بازهم هرچه که بود از روزمرگی و شهر وآسفالت و ماشین و آدم های رنگارنگ خیلی بهتر بود. مادرش هم تو همین اوضاع واحوال تماس گرفت و مثل همیشه از خوبی بیش از اندازه همه چیز درکوه برای مادرش توضیحاتی داد.

دیگر اشتهای باقی مانده لقمه نانش را نداشت، کنار سنگی گذاشتش که پرنده ای، سگی، چیزی رد شد به نوایی برسد. خوش شانس بود چون باد ابرها را خیلی زود پراکنده کرد و باران تقریباً قطع شد. با همان لباس ها می توانست به راهش ادامه دهد به سمت دوچرخه اش رفت، زین دوچرخه را با آستین های لباسش خشک کرد و دوباره به راه افتاد.

چنین راهی برای حرکت با دوچرخه طولانی بود چون خیلی جاها هم که باید پیاده می رفت و دوچرخه را مثل تکه آهنی بدبار می کشید، ولی چاره ای نبود باید حرکت می کرد، پیش بینی اش این بود که اگر همین طوری رکاب بزند حدود نیم ساعت دیگر به پناهگاه می رسد و امیدوار بود پناهگاه خلوت باشد که بتواند زیر پتوهای پناهگاه تا صبح استراحت کند. اگرچه پتوهای پناهگاه بوی نم وخاک و کثیفی می داد و فقط برای زیرانداز مناسب بود ولی ترجیح داده بود کیسه خواب(و کوله بزرگ تری که مناسب حمل کیسه خواب باشد) نیاورد تا سبک بار باشد.

نزدیکی های پناهگاه بود خستگی و خواب آلودگی تسلطش بر دوچرخه را کم کرده بود ولی می دانست خیلی باید مواظب باشد و طرف قسمت مشرف به دره نرود چون ارتفاع جاده از ته دره حدود چهارصدمتر بود و کوچک ترین اشتباه ویا عدم تعادل دوچرخه اش، نه تنها برنامه صعودش بلکه زندگی اش را نیز با خطر مواجه می کرد.

همین طور که پیش میرفت ناگهان میله پرچم پناهگاه در چند قدمی اش ظاهر شد در تاریکی خیلی راحت می توانست تشخیصش دهد. درپوست خودش نمی گنجید این چند متر آخر را به سرعت رکاب زد، تا به پناهگاه رسید، خیلی خوشحال بود، ساعت حدود دو بامداد بود، دوچرخه را جلو در پناهگاه گذاشت و به آرامی در راباز کرد و به داخل رفت. چراغی داخل پناهگاه روشن نبود، نور موبایلش را روشن کرد و گشتی در پناهگاه زد. بهترین حالت ممکن پیش آمده بود، کسی در پناهگاه نبود. برگشت و دوچرخه اش را به داخل پناهگاه آورد. جای استراحتش را با هفت هشت تا پتو آماده کرد و خزید زیر پتوها، خوشحال در حالی که در آن تاریکی به سمت دوچرخه اش نگاه می کرد کم کم چشمانش را بست. یک جای گرم در این شب سرد غنیمت بزرگی بود. می دانست که طبق عادت همیشه اش در جای غریبه خوابش نمی برد. به مسیری که آمده بود فکر کرد به مشکلات راه و به دردسرهای بسیاری که ممکن بود هرکدامش به تنهایی همه چیز را خراب کند ولی به هرحال پیش نیامدند.

استراحت خوبی بود، خود را آماده کرده بود که قبل از طلوع آفتاب از پناهگاه به سمت قله حرکت کند، بیرون رفت باد شدیدی می وزید، به هوای آرام داخل پناهگاه عادت کرده بود وتحمل باد برایش سخت بود. جهت باد به سمت صورتش بود به طوری که در مواقعی چشمش را دیگر نمی توانست باز نگاه دارد، مسیرش پشت به شهر بود و هر از گاهی برمی گشت و چراغ های شهر رانگاه می کرد که حجم شان روبه کاهش بود.

بوی "بومادران" و "گون" فضای صبح را پر کرده و هوا کاملا روشن شده بود، چند دسته هفت هشت تایی پرنده های کوچک پرسروصدا به سرعت از بالای سرش گذشتند، از کمی دورتر صدای بلند دسته های کبک هایی می آمد که معروف است می گویند: "اول صبح برای آب خوردن لب چشمه می روند."، طبیعت واقعا در اوج خود بود. آخرین ستاره های آسمان هم که با وجود روشن شدن هوا باز هم دیده می شدند محو شدند.

این قدر محیط شاداب بود که اصلاً حرکت و دوچرخه و رکاب حس نمی شدند. چند قدم جلوتر برف های کهنه و خاکی همه چیز را پوشانده بود و باید باقی مانده مسیر را درکنار دوچرخه اش پیاده می رفت، حالا دیگر چند قدمی قله بود و برای حرکت بر روی سنگ های اطراف قله که از برف بیرون زده بودند باید دوچرخه را بردوش می گرفت. شوق رسیدن به قله همه چیز را تحت تاثیر قرار داده بود، گویی دوچرخه چندین برابر از شب قبل سبک تر شده بود. قدم بعدی اش را با دوچرخه بر روی بلندترین نقطه همدان می گذاشت. قله یخچال صاحب الزمان ۳۵۸۰متر.

دقایقی بر روی قله، محیط اطراف را که زیر پایش بود نظاره کرد، دوست های خوبش: قزل ارسلان، کمرلرزان، کلاغ لان، الوند، کلاه قاضی و... همه صبحی دیگر را استوار و پابرجا شروع می کردند.

در برگشت از قله اولین کوه نوردانی راکه بالا می آمدندازدور می دید، وقتی از کنارشان می گذشت احساس می کرد حضور دوچرخه برای شان نامأنوس است.

این داستان کوتاه را برمبنای خاطرات صعودم در شامگاه چهاردهم خردادماه هشتادوهفت به قله یخچال همدان نگاشتم. (محسن حمدیه- همدان)

۱- نسیم خنکی که در مجاورت رود،دریاچه و... در محیط های آزاد می وزد.

۲- خانه هایی ساده، ساخته شده از سنگ که فقط در فصل گرما توسط گله داران بومی استفاده می شود.

۳- حرکتی در کوه(یا برروی دیواره های صخره ای) که بدون تغییر ارتفاع صورت گیرد. △

صعود تیم کوه نوردی شرکت مدیریت منابع آب ایران به قله ۵۱۳۷ متری آرارات ترکیه

تیم کوه نوردی شرکت مادر تخصصی مدیریت منابع آب ایران (وزارت نیرو) در تاریخ ۸۸/۵/۷ موفق به صعود به بام کشور ترکیه قله ۵۱۳۷ متری آرارات گردید.

اعضای تیم صعود کننده به قله عبارتند از:

مجید سیاری، داود خطیب، ساسان جلودار، سید عباس صادقیان(سرپرست) و محمد زمانیان(مربی)



سیمرغ پارس کوه
simorgh pars kouh

برنامه‌های برون مرزی شش ماهه دوم ۱۳۸۸

RARAT

با برنامه‌های

بیس کمپ اورست و ایلندپیک (مهر و فروردین)
کلیمانجارو (مهر و اسفند)
آرارات زمستانی (بهمن)
شاهداغ زمستانی (دی)
سیپان (بهمن)
اسکی ، ترکیه (دی الی فروردین)

در خدمت شما هستیم



تمامی برنامه ها تحت پوشش شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی صدف می باشد

(محمودی) Email : ararat_rezamhmoudi@yahoo.com

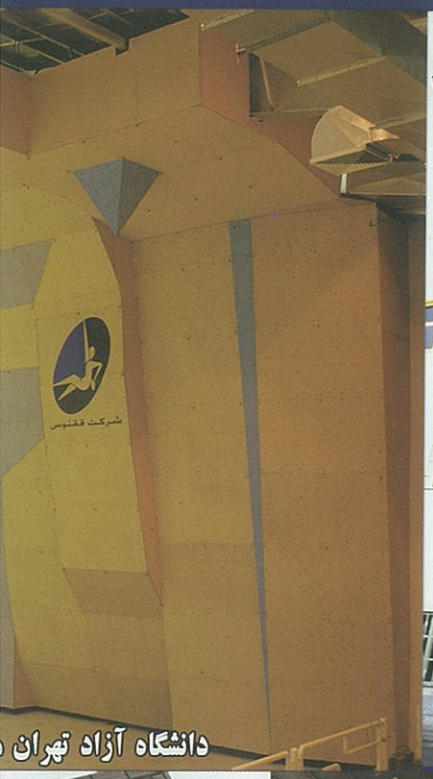
فکس : ۳۳۶۹۷۹۸۶ - ۰۲۱ ثابت : ۵۵۳۵۳۸۱۸ - ۰۲۱ همراه : ۶۲۶۶۹۸۰ - ۰۹۱۲

شرکت

ققنوس

Ghoghnous Co.

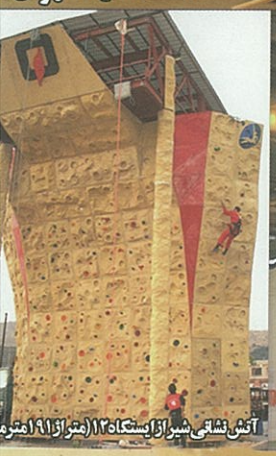
۱۴۰ پروژه اجرا شده توسط این شرکت در ایران و خارج از کشور



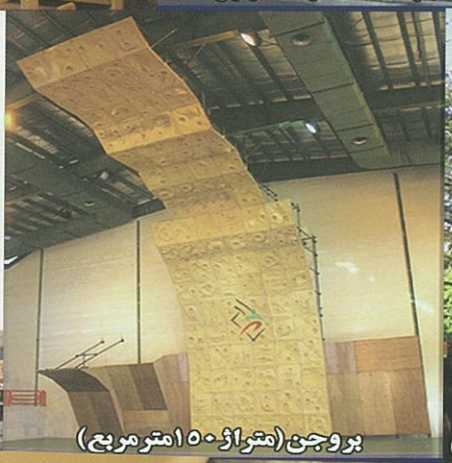
دانشگاه آزاد تهران



یگان ویژه اصفهان (متراژ ۶۰ مترمربع)



آتش نشانی شیراز ایستگاه ۱۲ (متراژ ۱۹۱ مترم



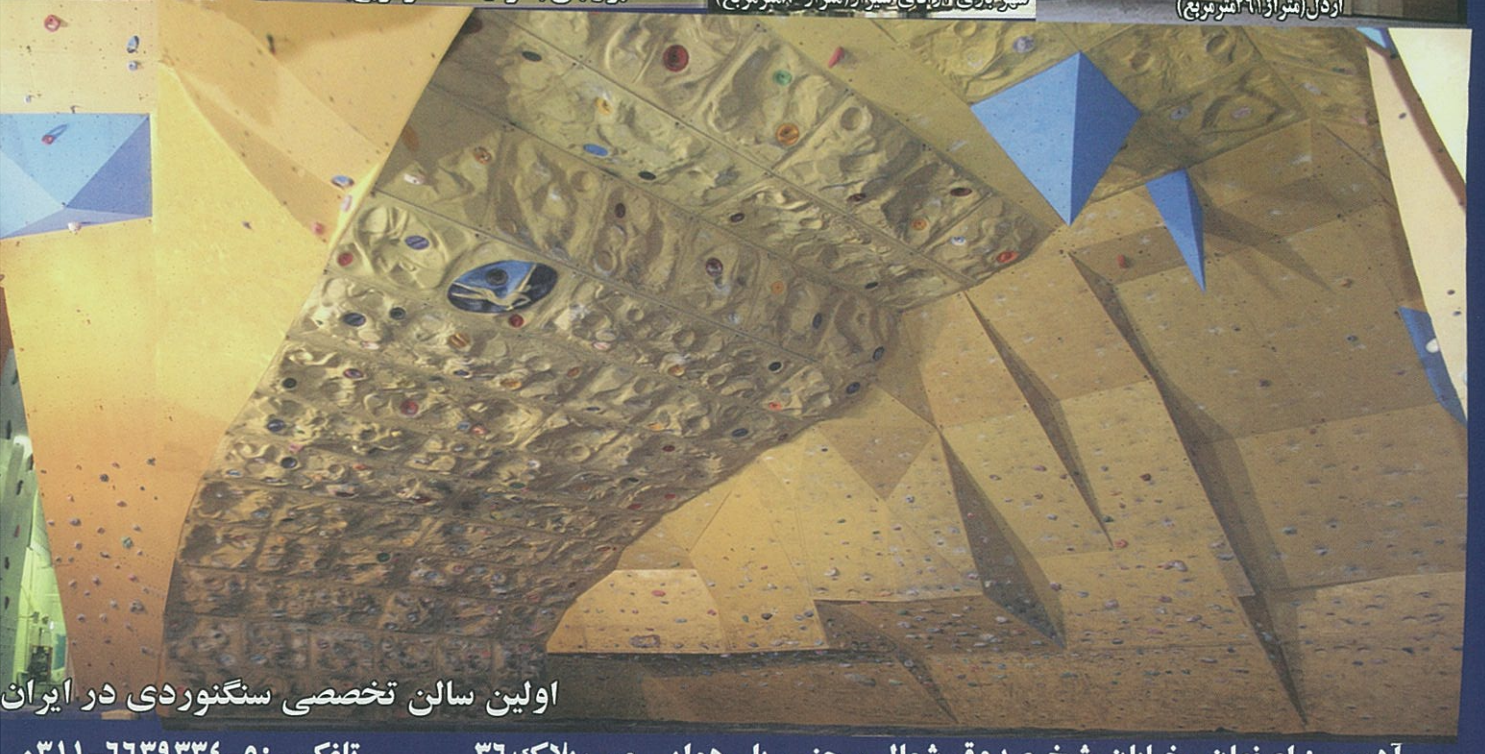
بروجن (متراژ ۱۵۰ مترمربع)



شهربازی آزادی شیراز (متراژ ۸۰ مترمربع)



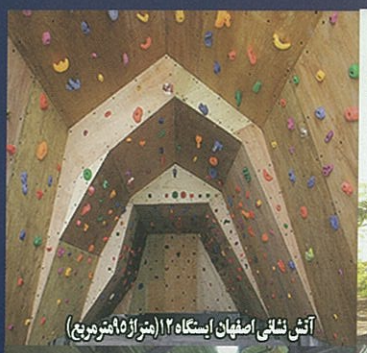
اردل (متراژ ۲۶۱ مترمربع)



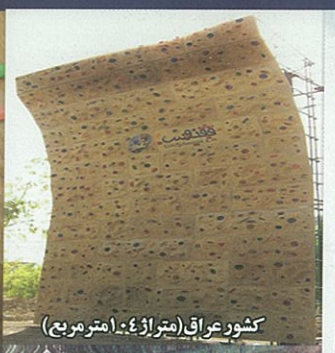
اولین سالن تخصصی سنگنوردی در ایران

آدرس : اصفهان ،خیابان شیخ صدوق شمالی، جنب پل هوایی میر ،پلاک ۳۶

تلفکس : ۵-۶۶۳۹۳۳۴-۰۳۱۱



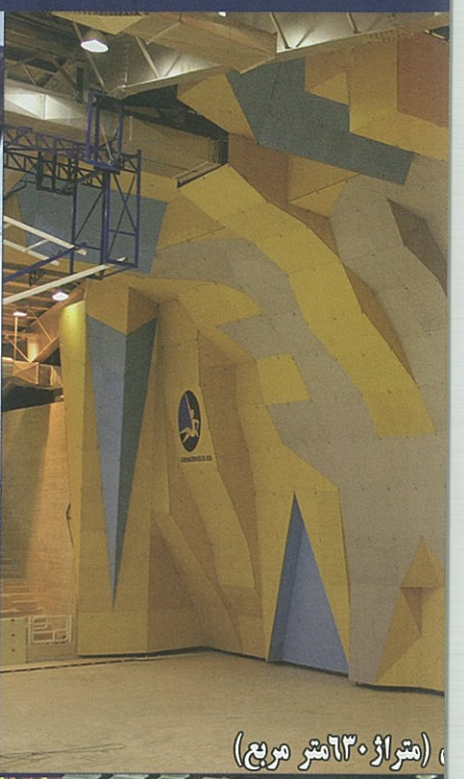
آتش نشانی اصفهان ایستگاه ۱۲ (متراژ۱۵متر مربع)



کشور عراق (متراژ۱۰۴ متر مربع)



سپاه پاسداران اصفهان (متراژ ۶۰ متر مربع)



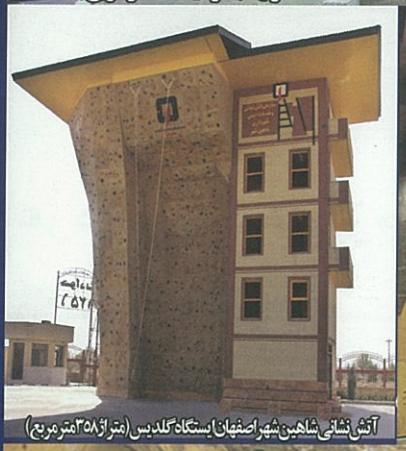
(متراژ۶۳۰متر مربع)



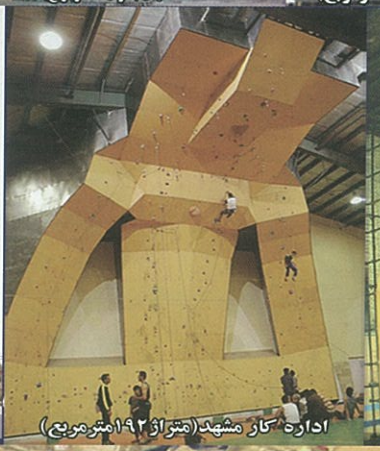
قرووه (متراژ۱۳۵متر مربع)



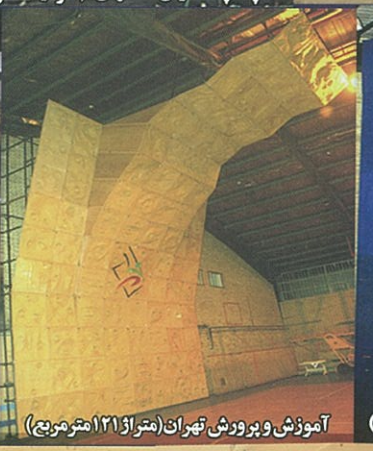
دانشگاه اصفهان (متراژ۹۲متر مربع)



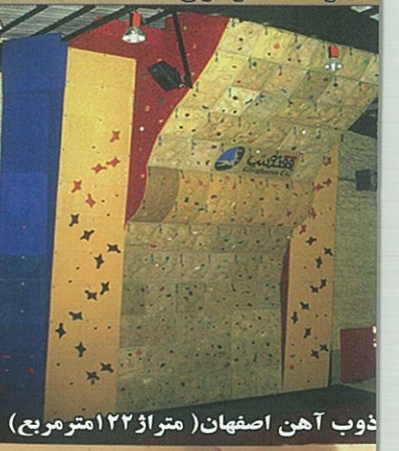
آتش نشانی شاهین شهر اصفهان ایستگاه گلدیس (متراژ۳۵۸متر مربع)



اداره کار مشهد (متراژ۱۹۲متر مربع)



آموزش و پرورش تهران (متراژ۱۲۱متر مربع)



ذوب آهن اصفهان (متراژ۱۲۲متر مربع)



آموزش و پرورش ناحیه ۳ اصفهان (متراژ۶۳۶متر مربع)

www.ghoghnous .com

info @ghoghnous.com



عرضه کننده لوازم و تجهیزات کوهنوردی معتبرترین کمپانیهای اروپا

MOUNTAIN HARD WEAR

ASOLO

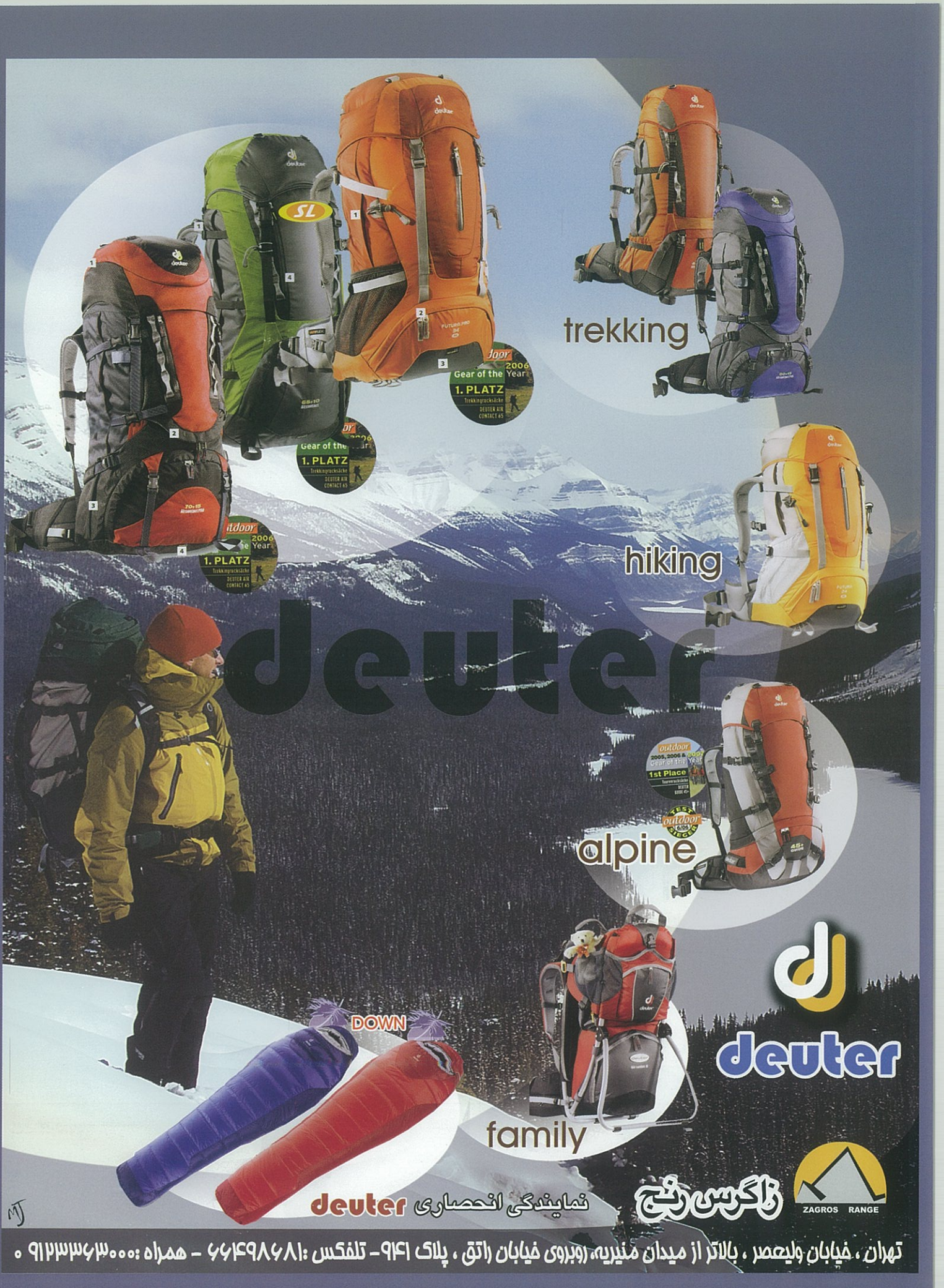
Lowe alpine

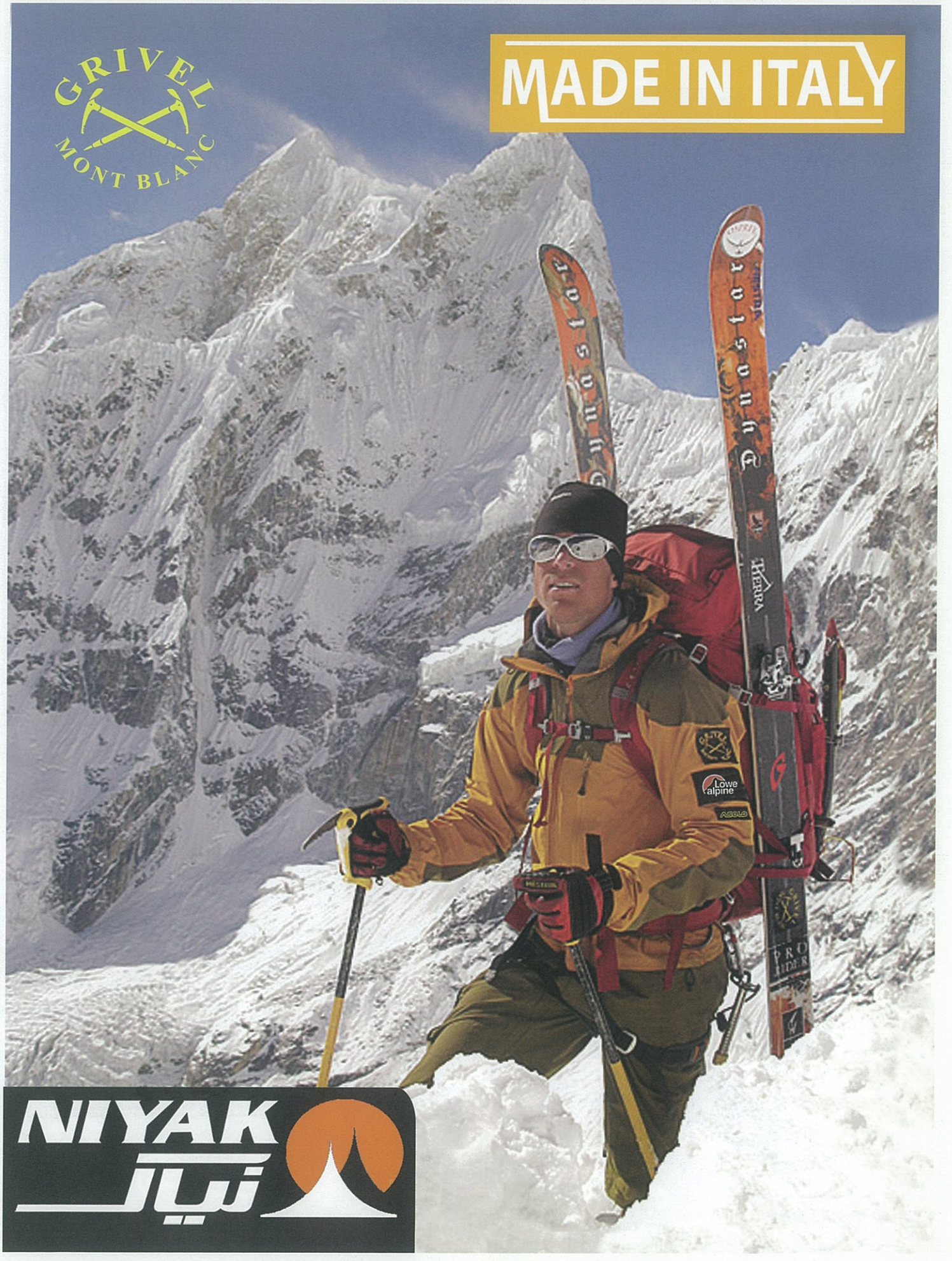


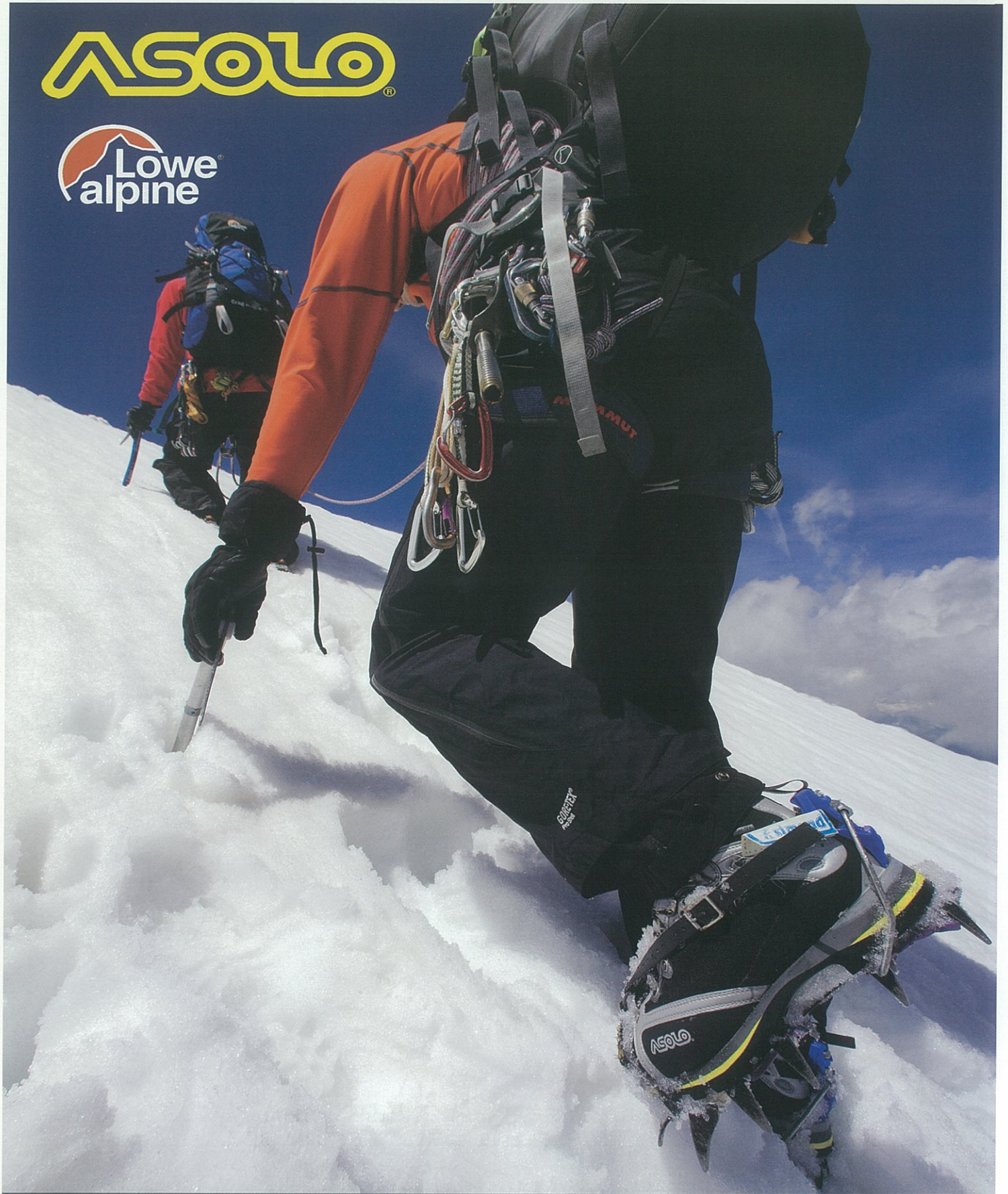
زاگرس رنج

ZAGROS RANGE

تهران ، خیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان منیریه، روبروی خیابان راتق ، پلاک ۹۴۱- تلفکس :۶۶۴۹۸۶۸۱ - همراه :۰۹۱۲۳۳۶۳۰۰۰


trekking
hiking
deuter
alpine
family
DOWN
deuter
زاگرس رنج
ZAGROS RANGE
نمایندگی انحصاری deuter
تهران ، خیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان منیریه، روبروی خیابان راتق ، پلاک ۹۴۱- تلفکس :۶۶۴۹۸۶۸۱ - همراه :۰۹۱۲۳۳۶۳۰۰۰


GRIVEL
MONT BLANC
MADE IN ITALY
Lowe alpine
NIYAK
نیاک



NIYAK نیاک

نماینده انحصاری Lowe alpine

ASOLO در ایران GRIVEL MONT BLANC

بالاتر از میدان فردوسی، خیابان سپهبد قرنی، خیابان فلاح پور، پلاک ۱۹، طبقه اول

تلفن : ۴-۸۸۹۴۶۶۹۲ همراه : ۰۹۱۲۱۳۳۴۷۱۱



این معدن با کشیدن جاده و برداشت از سطح کوه چشم انداز بسیار زشتی را ایجاد کرده است

جاده معدن تا کنار چشمه امتداد دارد و با ماشین می توان تا کنار چشمه رفت! حتی زمان حضور ما نوجوانی از روستای اروست با تراکتور به آنجا آمد و وارد چشمه شد که پس از صحبت با وی در مورد اهمیت حفظ چشمه، در پاکسازی و انتقال زباله ها با تراکتور از او یاری گرفتیم.

جاده معدن یک قبرستان بسیار وسیع قدیمی را در شیب کوه برش داده است و اسکلت ها از دیواره سمت کوه جاده بیرون زده اند که این موضوع از لحاظ تاریخی و باستان شناسی قابل بررسی است.

این معدن در صورت ادامه فعالیت ناگزیر است روزی طبقات و حوضچه های چشمه را نیز بکاود.

گردشگری پایدار راه برون شد از بحران

اکوتوریسم که از آن به عنوان صنعت سبز یاد می شود، سفری است مسئولانه که باعث افزایش درآمد مردم محلی و کاهش اثرات منفی بر جامعه محلی و محیط طبیعی است.

اینکه معرفی و جاذبه های طبیعی و تردد گردشگر یک تهدید است یا یک مزیت، یک موضوع مطرح بین علاقه مندان به محیط زیست و کوه نوردان بوده است و من همیشه در این مورد تردید داشتم، اما اکنون بر اساس چند سال تجربه و بررسی می توانم بگویم که بی تردید گسترش گردشگری مسوولانه نه تنها یک تهدید نیست، حتی در بیشتر موارد می تواند به شناسایی و حفظ جاذبه ها کمک کند.

در مورد گردشگری و چشمه های باداب سورت باید گفت که قبل از شناسایی و ثبت آن در سال گذشته، متاسفانه همواره گردشگران از شهرهای سمنان و ساری و سایر شهرها و روستاهای اطراف، به ویژه در فصول گرم سال برای آب تنی و حمام به آنجا می رفتند و می پندارند برای درمان امراض پوستی و دردهای کمر، پا و رماتیسم سودمند است. همچنین مردم روستاهای اطراف مقداری از آب چشمه را برای استحمام به خانه می برند. در این روند چشمه و منطقه اطراف از مواردی مانند: رهاکردن زباله های فراوان، بستن جریان آب به پایین دست (طبقات و حوضچه ها) با لباس، استفاده از مواد شوینده، روشن کردن آتش در اطراف، گرم کردن سنگ با آتش و قراردادن آنها در حوضچه ها به منظور گرم شدن آب و تردد فراوان با کفش آسیب فراوان می دیده است که البته اکنون نیز به دلیل عدم وجود طرح و برنامه ی مشخص این روند فزاینده ادامه دارد!

زمانی که مشغول پاک سازی چشمه بودیم، حضور یکی از دوستان قدیمی که تورهای طبیعت گردی برگزار می کنند همراه چند نفر و پس از آن یک زوج کوه نورد دیگر مرا شگفت زده کرد، آنها که از طریق اینترنت با باداب سورت آشنا شده بودند در جمع آوری زباله ها، باز کردن جریان آب و صحبت با مردم محلی برای توجه دادن آنها به اهمیت این چشمه و پتانسیل بالای گردشگری و توسعه پایدار در منطقه کمک زیادی کردند. به نظر می رسد همیاری برگزارکنندگان تورهای طبیعت گردی، افراد شرکت کننده در این تورها و گروه ها و مردمی که تجربه و دانش گردشگری را دارند می تواند روند تخریب این چشمه را کند نماید و در صورت تهیه و اجرای طرح گردشگری و توقف معدن کاوی به تخریب دومین اثر طبیعی ایران پایان دهد

به پاس چشم انداز با شکوه و دل انگیز این چشمه و منطقه، به تمام کسانی که از این چشمه بازدید خواهند کرد پیشنهاد می شود

در مورد تخریب ها و آلودگی محیط اطراف چشمه و عوامل پدیدآورنده آن، حساسیت نشان دهند و عکس و گزارش های خود را برای انجمن کوه نوردان ایران، مطبوعات و دیگر رسانه ها بفرستند.

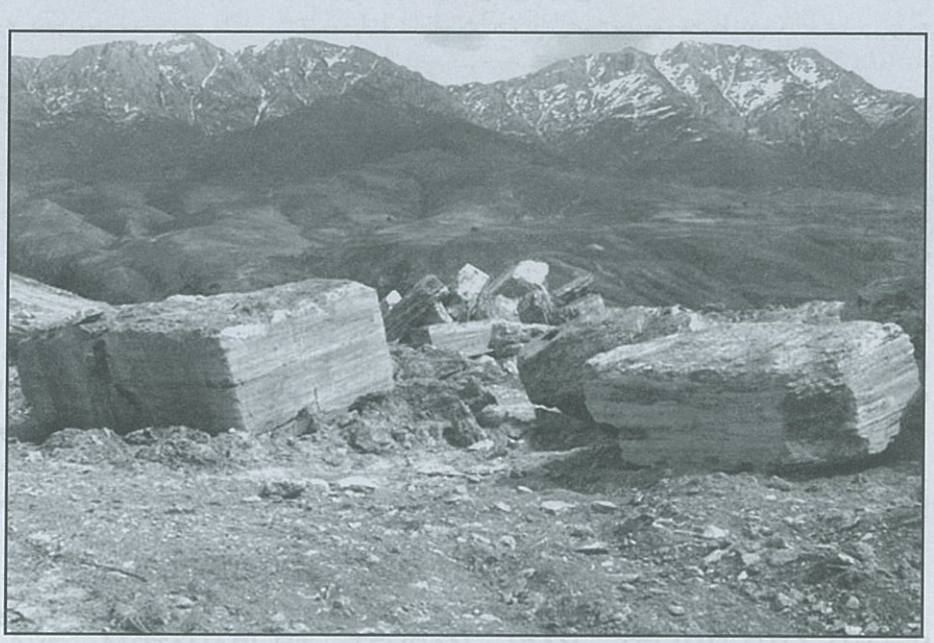
در مورد طرح معدن کاوی در منطقه موضع گیری کنند و در این رابطه و پتانسیل بالای جذب توریست با مردم محلی صحبت کنند.

ضمن آلوده نکردن چشمه، مقداری از زباله های اطراف را جمع آوری کنید.

مسیر آب را برای جریان داشتن روی طبقات باز کنید.

بدون کفش روی طبقات و حوضچه ها گام بردارید

در پایان باید گفت که تعطیلی دایمی معدن و تدوین و اجرای طرح اصولی گردشگری می تواند با تشکیل کارگروه ویژه ای متشکل از کارشناسان میراث فرهنگی، محیط زیست، نمایندگان جامعه محلی و نمایندگان انجمن کوه نوردان ایران برای حفاظت دومین اثر ملی طبیعی صورت گیرد و با توجه به احتمال طولانی شدن تحقق این امید، بهتر است سریع تر هم زمان با توقف حفاری غیر مجاز در منطقه، حریمی را برای چشمه و یک نگهبان که بهتر است از مردم محلی باشد برای آن در نظر گرفت. △



Iranian Mountain Medicine Institute

انجمن پزشکی کوهستان ایران

(موسسه علمی پزشکی کوهستان ایرانیان)

شماره ثبت: 22709

انجمن پزشکی کوهستان ایران برگزار کننده دوره های تخصصی آموزشی پزشکی کوهستان :

* مقدماتی،متوسطه وپیشرفته پزشکی کوهستان،پزشکی هیمالیانوردی(تیم های اکسپدیشن)،پزشکی سنگ نوردی،کمکهای اولیه کوهنوردی،دوره آموزشی آسیب های ناشی از سرما،دوره آموزشی جستجو،نجات وامداد کوهستان،پزشکی کوهپیمایی،....
* درمان و مشاوره بیماریهای ارتفاع،سرمازدگی،بیماریهای خاص در کوهنوردی(دیابت،صرع،قلبی عروقی،...)
* بستری نمودن بیماران بیماریهای ارتفاع در مراکز تخصصی درمانی
* مشاوره پزشکی تیم های اکسپدیشن،بیمه حوادث،لوازم وداروهای همراه،پزشک مجرب تیم،پرونده پزشکی اعضای تیم
* همکاری در اجرای پروژهای تحقیقاتی وپژوهشی پزشکی کوهستان
* تولید کیت کمکهای اولیه تخصصی کوهنورد،امدادگر،پزشک تیم و پناهگاه ها

تلفاکس : 022633819 – 021 (سه خط) 021 - 26503137

09121910105 دکتر حمید مساعدیان

www.iranmountainmedicine.com (www.imma.ir)

انجمن پزشکی کوهستان ایران با هدف ارتقاءسطح علمی ومهارتهای کوهنوردان ودر جهت افزایش سطح ایمنی وسلامت برنامه های کوهنوردی وبر اساس نیاز تخصصی هر رشته در نظر دارد در سال 1388 اقدام به برگزاری دوره های مدون آموزشی براساس استاندارد های کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوهنوردی بر طبق جدول ذیل نماید.علاقمندان در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با انجمن پزشکی کوهستان ایران تماس حاصل نمایند.

جدول تقویم دوره های آموزشی انجمن پزشکی کوهستان ایران درسال 1388:

1- دوره مقدماتی پزشکی کوهستان(دوروزه): 8و9 مرداد - 14و15 آبان ماه - 6و7 اسفند1388

2- دوره متوسطه پزشکی کوهستان(سه روزه): 29،28و30مردادماه - 7،8و9بهمن ماه1388

3- دوره آموزشی کمکهای اولیه کوهنوردی(سه روزه): 25،24و26تیرماه 1388

4- دوره آموزشی پزشکی هیمالیانوردی وتیم های اکسپدیشن(دوروزه): 4و5تیرماه 1388

5- دوره آموزشی پزشکی سنگ نوردی و صعودهای ورزشی(دوروزه): 12و13 شهریور1399

6- دوره آموزشی و کارگاه تئوری وعملی آسیب های ناشی از سرما در کوهنوردی(دوروزه): 17و18دیماه1388

7- دوره آموزشی مقدماتی جستجو،نجات وامدادکوهستان(4روزه اردویی): 12تا15 آذرماه1388

8- دوره آموزشی تکنیکهای هیمالیانوردی،صعودهای آلپی،پزشکی وامدادکوهستان(یک هفته اردویی):
2تا8خردادماه – 13تا 19تیرماه1388

9- دوره آموزشی تخصصی تغذیه کوهنوردی وهیمالیانوردی 16مردادو11دیماه1388

10- دوره آموزشی پزشکی کوهپیمایی(دو روزه) 16و17مهرماه1388

11- دوره آموزشی بهمن شناسی،امدادونجات وپزشکی بهمن شناسی(سه روزه) 30دی و1و2 بهمن ماه1388

12- زمان برگزاری دوره های آموزشی پزشکی وامدادونجات غارنوردی وپزشکی دوچرخه سواری کوهستان متعاقبا اعلام می شود.

طرح درس آموزشی دوره پزشکی کوهپیمایی:

• نحوه استفاده صحیح باتوم در کوهپیمایی و ترکینگ	1ساعت
• نحوه صحیح تهیه آب آشامیدنی سالم در برنامه های کوهپیمایی	1ساعت
• پوشش مناسب ولباس های تخصصی در کوهپیمایی و کوهنوردی	1ساعت
• کفش مناسب در کوهپیمایی	1ساعت
• صدمات شایع پا در پیمایش های طولانی	2ساعت
• بیماریهای شایع پا در کوهپیمایی	1ساعت
• اثرات اشعه آفتاب در کوهپیمایی وترکینگ(نورزدگی وآفتاب سوختگی)	2ساعت
• آشنایی با بهمن	2ساعت
• آشنایی باکوهپیمایی ایمن	2ساعت
• شرایط کوهپیمایی در اطفال	1ساعت
• کوهپیمایی در سالمندان	1ساعت
• کوهپیمایی در بانوان و مادران باردار	1ساعت
• نحوه مقابله با بحران و حوادث در کوهپیمایی	1ساعت
• نحوه صحیح استفاده از کوله پشتی در جلوگیری از صدمات شایع ستون فقرات	1ساعت
• کیت کمکهای اولیه در کوهپیمایی	1ساعت
• بیماریهای خاص در کوهپیمایی(آسم،میگرن،فشارخون،...)	1ساعت
•	

جمعا 19 ساعت در 2 روز بصورت تئوری برگزار می شود.

باد - لرز

پیوند باد و سرما

ترجمه : دکترفرید عباسی

وقتی در یک هوای سرد قصد دارید سوار موتور سیکلت شوید می دانید که نیاز به لباس بیشتری نسبت به زمانی که در خیابان راه می روید دارید. زیرا جریان شدید هوا (باد) باعث می شود تا احساس سرمای بیشتری کنید. وقتی در هوای سرد در برابر باد قرار می گیرید جریان باد هوای اطراف بدن تان را به سرعت تغیر می دهد و انتقال حرارت بدن به محیط بسیار بیشتر می شود. و آن گاه احساس سرمای بیشتری می کنید. در این حالت برای حفظ دمای بدن تان نیاز به پوشش بیشتر و لباس مناسب تری دارید. اینکه سرعت باد چه مقدار بر احساس سرما و انتقال حرارت تاثیر دارد. نکته ای است که از دیر باز مورد علاقه دانشمندان بوده است. اما تا مدت ها رابطه مشخصی بین این دو ارائه نشده بود تا شاخص باد - لرز مطرح شد. گرچه امروزه هنوز این شاخص مخالفانی دارد که معتقدند باید شاخصی بهتر و درست تر طراحی شود اما باد - لرز جای خود را در بین مردم و کارشناسان باز کرده است و به عنوان یک شاخص قابل اندازه گیری برای تعیین آثار همراهی باد و سرما بر بدن انسان به کار می رود.

تعریف باد - لرز

باد - لرز شاخصی است که میزان از دست دادن حرارت بدن انسان را در همراهی باد و سرما توضیح می دهد. یا به عبارت دیگر به دمایی که بدن در همراهی باد و سرما احساس می کند دما ی باد لرز می گویند . باد - لرز به ما می گوید که هرچه سرعت باد بیشتر باشد بدن حرارت بیشتری را از دست می دهد.

تاریخچه

انسان از دیر باز تاثیر باد بر احساس سرما را می شناخت. همان گونه که همه ما می دانیم وقتی در هوای سرد باد می وزد تحمل آن سخت تر می شود. اما هیچ گونه رابطه مشخصی بین باد و سرما تعریف نشده بود تا اینکه Siple Passle در سال ۱۹۴۵ مدت زمان یخ زدن بطری های آب را در دماها و سرعت های متفاوت باد اندازه گیری کردند ؛ و جدولی تهیه کردند که بیانگر دماهای باد - لرز و زمان یخ زدن در این دماها بود.

هدف از طراحی جدول باد - لرز این بود که مردم بدانند هوای بیرون در چه وضعیتی است و آنها چه قدر می توانند در آ ن هوا بمانند یا فعالیت کنند و چگونه باید لباس بپوشند. تا به این طریق از آسیب های ناشی از سرما کاسته شود.

طی سال های بعد ایرادات زیادی توسط محققین به این جدول وارد شد. عده ای با اساس این شاخص مخالف بودند و معتقد بودند که باید شاخص جدیدی تعریف شود و عده ای نیز معتقد بودند که همین شاخص باید تعدیل و بازبینی گردد. اما همه در این باور مشترک بودند که جدول فوق تا حد زیادی اغراق آمیز است و دما ی باد - لرز و زمان یخ زدن پوست آن گونه که این جدول بیان می دارد نیست.

مجموعه این اعتراضات منجر به این گردید تا یک تیم آمریکایی - کانادایی به طور مشترک بر روی این موضوع کار کند که تیم فوق در سال ۲۰۰۱ اقدام به ارائه جدول جدید باد - لرز نمود که هم اکنون مورد استفاده می باشد.

اشکالات جدول باد - لرز قدیم

ایراد هایی که به جدول قدیم گرفته می شد بر چند محور استوار بود :

۱- در این جدول تفاوت جدی که بین انتقال حرارت در سایه و آفتاب وجود دارد نادیده گرفته شده است.

۲- این جدول بر اساس زمان یخ زدن آب طراحی شده است اما پوست انسان با سرعت متفاوتی نسبت به آب یخ می زند حتی قسمت های مختلف پوست نیز با هم متفاوت هستند (مثلا دستها نسبت به صورت) .

۳- در این تحقیقات از سرعت باد در گزارشات رسمی استفاده شده است که به طور معمول در فاصله ده متری از سطح زمین اندازه گیری می شود که بیشتر از سرعت باد در سطح زمین است.

جدول باد - لرز جدید

در سال ۲۰۰۱ سازمان ملی هواشناسی آمریکا (NWS) و سرویس هواشناسی کانادا (Metorological services of Canada) در کاری مشترک به بررسی جدول باد - لرزی که توسط Siple Passle ارایه شده بود پرداختند. این تیم تلاش کرد تا با استفاده از پیشرفت های علمی و تکنولوژی ، مدل های رایانه ای و فرضیه های پیشرفته انتقال حرارت فرمولی درست تر و دقیق تر برای پیش بینی خطر همراهی باد و سرما و زمان یخ زدن پوست ارایه دهد.

در تحقیق انجام شده ۱۲ فرد داوطلب (شش مرد و شش زن) در حالیکه بجز صورتشان سایر قسمت های بدن شان پوشیده شده بود در یک تونل باد و سرما در برابر دماهای مختلف و سرعت های متفاوت باد قرار گرفتند. و "اندازه گیری" هایی به

۱ - جدول باد - لرز قدیم

OLD Wind Chill Chart (In use until 2001)

Equivalent Temperature (°F)

Wind Speed MPH	Calm	35	30	25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
	5	32	27	22	16	11	6	0	-5	-10	-15	-21	-26	-31	-36	-42	-47	-52
	10	22	16	10	3	-3	-9	-15	-22	-27	-34	-40	-46	-52	-58	-64	-71	-77
	15	16	9	2	-5	-11	-18	-25	-31	-38	-45	-51	-58	-65	-72	-78	-85	-92
	20	12	4	-3	-10	-17	-24	-31	-39	-46	-53	-60	-67	-74	-81	-88	-95	-103
	25	8	1	-7	-15	-22	-29	-36	-44	-51	-59	-66	-74	-81	-88	-96	-103	-110
	30	6	-2	-10	-18	-25	-33	-41	-49	-56	-64	-71	-79	-86	-93	-101	-109	-116
	35	4	-4	-12	-20	-27	-35	-43	-52	-58	-67	-74	-82	-89	-97	-105	-113	-120
	40	3	-5	-13	-21	-29	-37	-45	-53	-60	-69	-76	-84	-92	-100	-107	-115	-123
	45	2	-6	-14	-22	-30	-38	-46	-54	-62	-70	-78	-85	-93	-102	-109	-117	-125

COLD
VERY COLD
BITTER COLD
EXTREME COLD

WIND CHILL CHART

قسمت های مختلف صورت آنها متصل شد تا میزان انتقال حرارت و زمان یخ زدن پوست را اندازه گیری کنند .

خصوصیات جدول باد - لرز جدید

۱- سرعت باد در یک و نیم متری سطح زمین اندازه گیری می شود (میانگین ارتفاع صورت یک فرد بالغ) در برابر اندازه گیری در ارتفاع ده متر(ارتفاع معمولی که باد سنج ها قرار دارند).

۲- بر اساس نمونه صورت انسان اندازه گیری شده است .

۳- تئوری پیشرفته انتقال حرارت لحاظ شده است . (بدن حرارتش را در روزهای سرد و دارای باد و نسیم به محیط اطراف منتقل می کند).

۴- کاهش آستانه باد آرام به مایل در ساعت (از مایل در ساعت گذشته) .

۵- استفاده از یک ثابت استاندارد برای مقاومت بافتی پوست .

۶- صرف نظر کردن از تاثیر خورشید(مثلا یک آسمان صاف شبانه) .

و نهایتا نتیجه این تحقیقات منجر به ارایه جدول جدید گردید.

۲ - جدول باد – لرز جدید

Wind Chill Chart
(in °Fahrenheit)

Wind (mph) \ Temperature (°F)	40	35	30	25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
5	36	31	25	19	13	7	1	-5	-11	-16	-22	-28	-34	-40	-46	-52	-57	-63
10	34	27	21	15	9	3	-4	-10	-16	-22	-28	-35	-41	-47	-53	-59	-66	-72
15	32	25	19	13	6	0	-7	-13	-19	-26	-32	-39	-45	-51	-58	-64	-71	-77
20	30	24	17	11	4	-2	-9	-15	-22	-29	-35	-42	-48	-55	-61	-68	-74	-81
25	29	23	16	9	3	-4	-11	-17	-24	-31	-37	-44	-51	-58	-64	-71	-78	-84
30	28	22	15	8	1	-5	-12	-19	-26	-33	-39	-46	-53	-60	-67	-73	-80	-87
35	28	21	14	7	0	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-55	-62	-69	-76	-82	-89
40	27	20	13	6	-1	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	-84	-91
45	26	29	12	5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	-86	-93
50	26	19	12	4	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	-88	-95
55	25	18	11	4	-3	-11	-18	-25	-32	-39	-46	-54	-61	-68	-75	-82	-89	-97
60	25	17	10	3	-4	-11	-19	-26	-33	-40	-48	-55	-62	-69	-76	-84	-91	-98

Frostbite Times: 30 minutes | 10 minutes | 5 minutes

$$\text{Wind Chill (°F)} = 35.74 + 0.6215T - 35.75(V^{0.16}) + 0.4275T(V^{0.16})$$

Where, T= Air Temperature (°F) V= Wind Speed (mph) Effective 11/01/01

خصوصیات جدول

* در این جدول برای اولین بار زمان یخ زدن (Frostbite time) پوست اضافه شده است . از سمت چپ جدول سه منطقه مشخص شده است که درهرکدام از آنها پوست بدون پوشش به ترتیب در ۵ دقیقه، ۱۰ دقیقه و ۳۰ دقیقه یخ می زند . مثلا در هوای - ۲۰ درجه فارنهایت (۲۹ درجه سانتی گراد زیر صفر) اگر سرعت باد برابر ۳۰ مایل در ساعت (۴۸ کیلومتر در ساعت) باشد دمای باد - لرز معادل -۵۳ درجه فارنهایت (۴۷ درجه سانتی گراد زیر صفر) خواهد شد. که در این دما پوست بدون پوشش شما در عرض ده دقیقه یخ می زند .

* در هوای آفتابی ۹ تا ۱۸ درجه فارنهایت (۵ تا ۱۰ درجه سانتی گراد) به دما های فوق اضافه می شود .

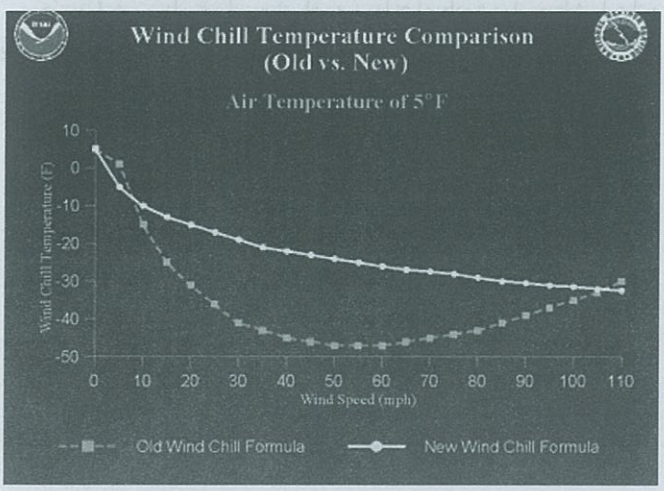
* دمای باد لرز فقط در دمای بین - ۴۵ تا + ۴۵ درجه فارنهایت (- ۴۳ تا ۷ درجه سانتی گراد) و سرعت باد بین ۳ تا ۶۰ مایل در ساعت (۵ تا ۹۷ کیلومتر در ساعت) تعریف می شود.

* دقت کنید که آب فقط در صورتی یخ خواهد زد که دما (نه دمای باد - لرز) به نقطه انجماد برسد .

* پوشش مناسب و ضد باد تاثیر شاخص باد- لرز را کم خواهد کرد ولی هیچ گاه به صفر نخواهد رساند زیرا هیچ پوششی به طور صد در صد ضد باد نیست.

مقایسه با جدول قدیم

در نمودار بالا افزایش دمای باد لرز در دمای ۵ درجه فارنهایت (- ۱۵ درجه سانتی گراد) با افزایش سرعت باد نشان داده شده است. خط زرد (بالا) نمودار جدید و خط صورتی (پایین) نمودار قدیم است . همان گونه که می بینید نمودار قدیم با افزایش سرعت باد دمای بسیار پایین تری را نشان می دهد تا نمودار جدید .



چگونه با جدول کار کنیم

ستون افقی دمای محیط را بر حسب درجه فارنهایت نشان می دهد و ستون عمودی سرعت باد را بر حسب مایل در ساعت . مثلا اگر هوای محیط - ۲۰ درجه فارنهایت (- ۲۹ درجه سانتی گراد) و سرعت باد ۲۰ مایل در ساعت (۳۲ کیلومتر در ساعت) باشد آن گاه دمای باد - لرز - ۴۸ درجه فارنهایت (- ۴۴ درجه سانتی گراد) خواهد بود. که در این دما پوست بدون پوشش در عرض ۱۰ دقیقه یخ می زند.

تبدیل واحدها

در اکثر جدول ها و مطالبی که درباره سرما و باد - لرز موجود است دما بر اساس درجه فارنهایت و سرعت باد بر اساس مایل در ساعت می باشد . برای اطلاع و استفاده بهتر از این مطالب بهتر است از نحوه تبدیل این واحدها به هم اطلاع داشته باشید . تا بتوانید دما را به درجه سانتی گراد یا سلسیوس و سرعت باد را به کیلومتر در ساعت تبدیل کنید .به ضمیمه این مطلب مراجعه کنید تا نحوه تبدیل این واحد ها را به یکدیگر ببینید.

در بسیاری از سایت ها جداولی مثل نمونه زیر به صورت انلاین وجود دارد که شما با وارد کردن دما و سرعت باد می توانید دمای باد - لرز را به دست آورید.

جدول باد - لرز : دما بر اساس درجه سلسیویس و سرعت باد بر حسب کیلومتر در ساعت

(km/h) Wind Chill Chart - Temperature (°C) / Wind Speed												
	C°٥	C°٠	C°٥-	C°١٠-	C°١٥-	C°٢٠-	C°٢٥-	C°٣٠-	C°٣٥-	C°٤٠-	C°٤٥-
km/h ٥	٤	٢-	٧-	١٣-	١٩-	٢٤-	٣٠-	٣٦-	٤١-	٤٧-	٥٣-
km/h ١٠	٣	٣-	٩-	١٥-	٢١-	٢٧-	٣٣-	٣٩-	٤٥-	٥١-	٥٧-
km/h ١٥	٢	٤-	١١-	١٧-	٢٣-	٢٩-	٣٥-	٤١-	٤٨-	٥٤-	٦٠-
km/h ٢٠	١	٥-	١٢-	١٨-	٢٤-	٣٠-	٣٧-	٤٣-	٤٩-	٥٦-	٦٢-
km/h ٢٥	١	٦-	١٢-	١٩-	٢٥-	٣٢-	٣٨-	٤٤-	٥١-	٥٧-	٦٤-
km/h ٣٠	٠	٦-	١٣-	٢٠-	٢٦-	٣٣-	٣٩-	٤٦-	٥٢-	٥٩-	٦٥-
km/h ٣٥	٠	٧-	١٤-	٢٠-	٢٧-	٣٣-	٤٠-	٤٧-	٥٣-	٦٠-	٦٦-
km/h ٤٠	١-	٧-	١٤-	٢١-	٢٧-	٣٤-	٤١-	٤٨-	٥٤-	٦١-	٦٨-
km/h ٤٥	١-	٨-	١٥-	٢١-	٢٨-	٣٥-	٤٢-	٤٨-	٥٥-	٦٢-	٦٩-
km/h ٥٠	٢-	٨-	١٥-	٢٢-	٢٩-	٣٥-	٤٢-	٤٩-	٥٦-	٦٣-	٦٩-
km/h ٥٥	٢-	٨-	١٥-	٢٢-	٢٩-	٣٦-	٤٣-	٥٠-	٥٧-	٦٣-	٧٠-
km/h ٦٠	٢-	٩-	١٦-	٢٣-	٣٠-	٣٦-	٤٣-	٥٠-	٥٧-	٦٤-	٧١-
km/h ٦٥	٢-	٩-	١٦-	٢٣-	٣٠-	٣٧-	٤٤-	٥١-	٥٨-	٦٥-	٧٢-
km/h ٧٠	٢-	٩-	١٦-	٢٣-	٣٠-	٣٧-	٤٤-	٥١-	٥٨-	٦٥-	٧٢-
km/h ٧٥	٣-	١٠-	١٧-	٢٤-	٣١-	٣٨-	٤٥-	٥٢-	٥٩-	٦٦-	٧٣-
km/h ٨٠	٣-	١٠-	١٧-	٢٤-	٣١-	٣٨-	٤٥-	٥٢-	٦٠-	٦٧-	٧٤-

در جدول زیر میزان حساسیت انسان به سرما نشان داده شده است تا شما بتوانید دید بهتری نسبت به درجات دمایی داشته باشید.

WIND CHILL TMPRETURE	
below -25 deg C	Freezing cold
-15 to -25 deg C	Bitterly cold
-10 to -15 deg C	Very cold
0 to-10 deg C	Cold
10 to 0 deg C	Very cool
15 to 10 deg C	Cool
above 15 deg C	Mild

below -25 deg C	سرمای منجمد کننده
-25 to -15 deg C	سرمای سوزان
-15 to -10 deg C	خیلی سرد
-10 to 0 deg C	سرد
0 to 10 deg C	خیلی خنک
10 to 15 deg C	خنک
above 15 deg C	متوسط

تاثیر باد - لرز بر موجودات غیر جاندار

باد - لرز فقط بر موجودات جاندار تاثیر دارد و برای موجودات غیر جاندار تنها سرعت رسیدن دمای آنها را به دمای محیط بیشتر می کند .

مثلا در نظر بگیرید که دو لیوان آب با دمای ۷۰ درجه سانتی گراد داشته باشیم؛ یکی را در یخچال با دمای ۲ درجه سانتی گراد می گذاریم و یکی را در فضای باز محیط قرار می دهیم که دما ۲ درجه سانتی گراد و سرعت باد ۶۵ کیلومتر در ساعت باشد (که دمای باد لرز ۷ درجه زیر صفر می شود) . در این وضعیت لیوانی که بیرون یخچال است بسیار زودتر به دمای محیط (۲ درجه سانتی گراد) می رسد تا لیوانی که درون یخچال است . اما دمای هیچ کدام از لیوان ها به کمتر از ۲ درجه سانتی گراد نخواهد رسید حتی اگر دمای باد - لرز پایین تر از دمای محیط باشد.

پس باد - لرز فقط باعث می شود تا دمای اشیا سریع تر به دمای محیط برسد اما هیچ گاه دمای آنها به پایین تر از دمای محیط نخواهد رسید. لذا آب فقط درصورتی یخ خواهد زد که دمای محیط (نه دمای باد - لرز)به پایین تر از دمای انجماد برسد . اما اگر دمای محیط بالاتراز صفر باشد آب هیچ گاه یخ نخواهد زد حتی اگر دمای باد - لرز پایین تر از صفر باشد.

هدف شاخص باد - لرز

هدف از طراحی این شاخص کمک به مردم و به خصوص به کسانی که در محیط بیرون فعالیت می کنند (چون کارگران ساختمانی - اسکی بازان - کوه نوردان و ...) است . تا تصور درستی از هوایی که با آن روبه رو خواهند شد داشته باشند و بتوانند نحوه پوشش ، نوع فعالیت و زمان ماندن در هوای آزاد را مدیریت کنند. تا نهایتا بتوانند جلوی آسیب های فراوان ناشی از سرما را بگیرند.

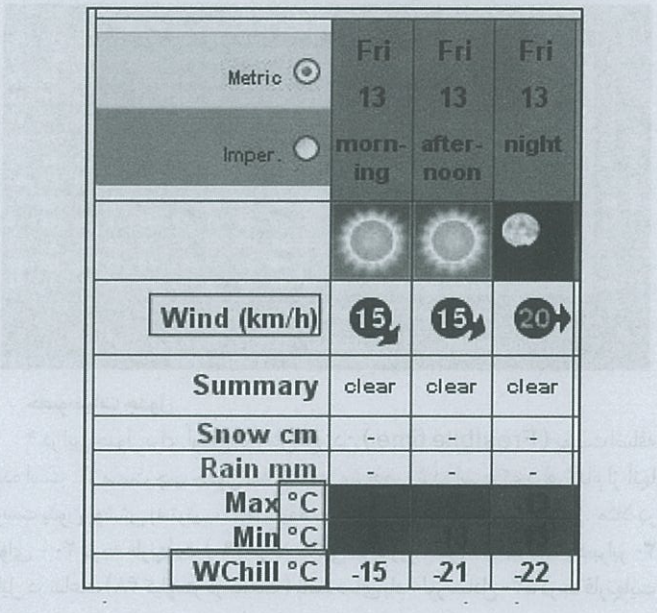
چگونه از باد - لرز در کوه بهره بگیریم

کوه نوردان به خصوص در فصل زمستان و صعودهای مرتفع باید در دو زمان وضعیت آب و هوایی را برآورد کنند . یکی پیش از صعود و با استفاده از گزارشات هواشناسی و دوم حین صعود با برآورد آب و هوا و دما ی منطقه.

هنگامی که قصد صعود به کوهستان را دارید برای اینکه برآورد درستی از دمای منطقه مورد نظرتان، به دست آورید باید در گزارشات هواشناسی به دنبال سه نکته بگردید : دمای محیط ، سرعت باد و دمای باد - لرز . ضمنا باید از ارتباط بین این سه و نحوه استفاده از این اطلاعات نیز آگاه باشید . دانستن فقط بخشی از این اطلاعات نمی تواند تصور درستی از دمای محیط به شما بدهد و باعث خواهد شد تا شما در انتخاب پوشش و برنامه ریزی سر در گم شوید. وقتی هوا سرد می شود و باد وجود ندارد شما نیاز به لایه عایقی دارید تا در آن دما کاربرد کافی را داشته باشد (مثل یک لایه پلار). وقتی باد می وزد علاوه بر این لایه نیاز به لایه ای مقاوم در باد دارید که هرچه سرعت باد بیشتر باشد این لایه باید مقاوم تر و با کیفیت تر باشد تا بتواند در برابر باد مقاومت کافی را داشته باشد .

اگر در هوای سرد و باد یک لباس عایق خوب بپوشید که در برابر باد مقاوم نیست آن گاه تمام حرارت بدنتان به راحتی از دست می رود. وقتی دمای باد - لرز پایین است باید ضمن داشتن یک لایه عایق در برابر سرما یک لایه محافظ مناسب در برابر باد نیز باید داشته باشید.

اما باید به تفاوت دمای محیط و دمای باد - لرز نیز توجه کافی داشته باشید. مثلا دمای - ۲۵ درجه با باد - لرز - ۲۵ درجه دو موقعیت کاملا متفاوت هستند . اگر در یک دمای پایین بدون باد به جای یک لایه عایق فقط از یک لایه ضد باد استفاده کنید یا اگر در دمای باد - لرز پایین از یک لایه عایق بدون لایه محافظ در برابر باد استفاده کنید بسیار زود به نا مناسب بودن پوشش تان پی خواهید برد .



برای روشن شدن موضوع به چند مثال توجه کنید

دو وضعیت متفاوت را فرض کنید یکی دما ی محیط - ۳۵ درجه سانتی گراد و سرعت باد h۱۰/km (باد - لرز : - ۴۵ درجه سانتی گراد). و دیگری دمای محیط - ۲۵ درجه سانتی گراد و سرعت باد ۶۰km/h (باد - لرز : -۴۳ درجه سانتی گراد) است در دو حالت دمای باد - لرز تقریبا یکی است اما شما در حالت دوم حتما باید لباس ضد باد مناسب تری داشته باشید . و در هر دو حالت به لایه عایق نیاز دارید اما یک لایه لباس عایق غیر مقاوم در برابر باد در هیچ کدام از حالت های فوق نمی تواند به شما کمک کند هرچند که در محیط بدون باد شاید لباس مناسبی باشد.

اکنون باز دو وضعیت متفاوت را تصور کنید یکی دمای محیط ۵ درجه سانتی گراد بدون باد و دیگری دمای محیط ۵ درجه سانتی گراد و سرعت باد h۶۰/km (باد - لرز :- ۲ درجه سانتی گراد) در حالت اول یک لباس عایق معمولی برای محافظت از شما در برابر سرما کافی است اما در حالت دوم حتی اگر شما لباسی داشته باشید که در برابر ۲۰ درجه سانتی گراد زیر صفر مقاوم باشد اما ضد باد نباشد باز پوشش مناسبی نیست اما اگر لباس شما در برابر -۲ درجه سانتی گراد مقاوم باشد. ویک لایه لباس ضد باد مناسب هم روی آن بپوشید آن گاه پوشش تان کامل است . اما دقت کنید همان گونه

که ذکر شد وقتی دمای محیط بالاتر از صفر است آب یخ نخواهد زد حال سرعت باد و دمای باد - لرز هرچه می خواهد باشد. پس در این دو حالت آب هیچ گاه یخ نخواهد زد.

پس می توان این گونه نتیجه گیری کرد که شما برای مقابله با باد و سرما نیاز به دولایه لباس دارید یک لایه عایق و یک لایه ضد باد که هیچ کدام هم جای دیگری را نمی گیرد.

اما نکته دیگری که باید به عنوان یک کوه نورد در نظر داشته باشید بررسی دما حین برنامه است برای تنظیم لباس تان و برنامه ریزی برای اتراق یا ادامه دادن . شما باید توانایی تخمین سرعت باد و دما را داشته باشید . و بتوانید همواره نوع پوشش و برنامه حرک تان را با توجه با دما سرعت باد و دمای باد - لرز تنظیم کنید. برای اینکه بتوانید سرعت باد را بدون وسیله تعیین کنید باید بتوانید با توجه به شواهدی که می بینید سرعت باد را حدس بزنید. جدول زیر به شما کمک می کند تا این کار را انجام دهید.

۶ – تخمین سرعت باد به کمک نشانه های دیداری

تخمین سرعت باد به کمک نشانه های دیداری			
عدد مقیاس	توضیحات	سرعت- KM/H	نشانه ها و اثرات تخریبی
۰	سکون	سکون	بدون باد.حرکت رو به عمودي دود به سمت بالا
۱	هواي سبك	۱,۵ تا ۵,۵	جهت باد بوسيله كج شدن دود مشخص مي شود ولي بادنما قادر به تعيين جهت باد نيست. برجم كمي تكان مي خورد و برگ درختان به سختي تكان مي خورند
۲	نسيم ملايم	۶ تا ۱۲	وزش باد بر صورت حس مي شود. برگها خش خش كرده و شاخه هاي كوچك تكان مي خورند. بادنماهاي معمولي تكان مي خورند
۳	(باد) شمال ملايم	۱۲ تا ۱۹	حركت دايمي برگها و شاخه هاي كوچك. باد برگهاي خشك را از زمين بلند كرده و پرجم را باز مي كند
٤	(باد) شمال متوسط	۲۰ تا ۲۹	باد شاخه ها را تكان داده. گرد و خاك بلند مي كند و كاغذها را از زمين بلند مي كند
٥	(باد) شمال خنك	۳۰ تا ۳۹	شاخه هاي بزرگ و درختان كوچك پوشيده از برگ را مي جنباند. در درياچه ها و بركه ها و رودخانه هاي بزرگ توليد موجهاي نوك تيزي مي كند
٦	(باد) شمال قوي	۴۰ تا ۵۰	حركت دائمي شاخه هاي بزرگ. در مجاورت خطوط برق و تلفن صداي صفير باد شنيده مي شود
۷	شبه تندباد	۵۱ تا ۶۱	تكان خوردن كل درخت. ايجاد مزاحمت در پياده روي خلاف جهت باد
۸	تندباد	۶۲ تا ۷۴	شكسته شدن شاخه هاي كوچك. مانع از پياده روي
۹	تندباد قوي	۷۵ تا ۸۷	صدمه به ساختماني مثل پوشش دودكشها يا كنده شدن آجرسفال شيروانيها و آنتن تلويزيون. زمين پوشيده از شاخه هاي شكسته درختان مي شود
۱۰	تندباد كامل	۸۸ تا ۱۰۳	صدمات قابل توجه ساختماني مخصوصا در پشت بامها. شكسته شدن يا از ريشه در آمدن درختان كوچك
۱۱	توفان	۱۰۳ تا ۱۲۰	وقوع صدمات زياد در همه جا. شكسته شدن درختان بزرگ
۱۲	توفند	بيش از ۱۲۰	صدمات وسيع و جدي. كنده شدن سقفها، شكسته شدن پنجره ها. از ريشه در آمدن درختان. امكان خروج اتومبيلهاي در حال حركت از معبر. واژگوني كاميونهاي حالي و كاروانها (خانه هاي متحرك)

برای تخمین سرعت باد جدول ساده تری هم هست که به خاطر سپردن آن آسان تراست:

۷ - جدول ساده تر برای تخمین سرعت باد

	سرعت باد m/s	سرعت باد km/h	مثال
۱	هوای آرام	هوای آرام	دود حاصل از دود کشها و آتش به راحتی به بالا صعود می کند
۲	۵	۱۸	دود دودکشها را با خود می برد
۳	۶ تا ۸	۲۷ تا ۲۹	پودر برفها را به هوا بلند می کند
۴	۱۰	۳۶	شاخه های کوچک درختان را به حرکت در می آورد
۵	۱۵	۵۴	تمام دخت را به حرکت و تکان در می آورد
۶	۲۰	۷۲	حتی شاخه های بزرگ درختان را می شکند

هر روز صبح که از خانه خارج می شوید سعی کنید دما و سرعت باد را حدس بزنید و سپس آن را با گزارش های هوا شناسی تطبیق کنید تا در گمان زدن دما و به خصوص سرعت باد توانمند شوید.

خلاصه

هرچه سرعت باد بیشتر شود میزان از دست دادن حرارت بدن بیشتر می شود این همان شاخص باد- لرز است. جدولی که از سال ۱۹۴۵دمای باد -لرز را تعیین می کرد در سال ۲۰۰۱ مورد بازبینی قرار گرفت و جدول جدیدی ارائه شد. هرچه سرعت باد بیشتر شود میزان اتلاف حرارت بدن بیشتر و دمای باد - لرز پایین تر است دمای باد - لرز فقط بر موجودات جاندار موثر است و بر اشیا تاثیری ندارد فقط سرعت رسیدن دمای آنها را به دمای محیط بیشتر می کند. توجه به سرعت باد و دمای باد - لرز در پیش بینی و برآورد دمای محیط نقش به سزایی دارد که به خصوص در کوهستان هیچ گاه نباید فراموش شود. △

منابعی برای مطالعه بیشتر

http://www.weather.gov/os/index.shtml/windchill

http://www.weather.govos/ windchill/images/wind-chill-brochure.pdf

http://science.howstuffworks.com/question۷۰.htm

http://www.mste.uiuc.edu/dildine/windchill/default.html

http://www.usatoday.com/weather/wchilpro.htm

http:// default.aspcasid=۶۰۸۰/www.aad.gov.au

اعضای گروه کوه نوردی
شهرستان سراب

صعود افتخارآمیز شما بر فراز
قله گاشربروم ۲ هیمالیا با ارتفاع ۸۰۳۵
متر را تبریک عرض می نماییم.

شرکت پرسون
بهروز سعیدی

کوه نوردان تیم منتخب هیمالیانوردی
استان تهران

موفقیت توانمندانه شما در صعود
به قله گاشربروم ۲ به ارتفاع ۸۰۳۵ متر را
تبریک می گوییم

شرکت پرسون
بهروز سعیدی

گزارش برنامه زنده یاد ابراهیم شیخی

جلیل صفر علیزاده

در آغاز سخن، آنچه را که در پایان می‌باید گفت می‌گویم.

در انتهای سفری دراز و بلند، به درازای جاودانگی و به بلندای سربلندی حماسه و عشق، یارمان «ابراهیم شیخی» به ابدیت پیوست او در اوج صعود، مرغ جانش به ملکوت اعلا پرواز کرد، صعودی که دیگر فرودی نداشت، صعودی پس از فتح تمامی قله‌های ایمان، ایثار، فداکاری، جوانمردی، اخلاص، اخلاق، آزادگی، ارادت ، رشادت و بسیاری صفات دیگر که شایسته انسان‌های وارسته‌ای چون اوست و ما در این صعود تنها نظاره‌گر پروازش بودیم. ماندیم تا با کوله‌باری از درد و رنج شاهد به اوج رفتنش باشیم او پرکشید و ما ماندیم. پس از آن حادثه بر خود واجب و لازم دانستم تا آنجا که در بضاعت دارم خاطره آن سفر دردناک آخرین را بازگو کنم. تا یاد و خاطراتش در اذهان پاک شما و هم‌نوردان صدیقش و آنانی که می‌آیند و می‌روند جاودان و جاری باشد.

امیدوارم در قرائت این روایت، هرگونه کاستی و سستی را بر من ببخشایید.



روی قله و عکس‌برداری به سمت خط‌الراس سرکچال‌ها حرکت کردیم. حدود ساعت پنج بعدازظهر پس از طی مسیری پرفراز و نشیب به قله سرکچال اصلی رسیدیم. طبق برنامه تنظیمی شب دوم را بایستی در گردنه ورزآب می‌خوابیدیم. پس از برقراری چادر به مرتب کردن آن و کوله‌ها پرداختیم. تا این ساعت هیچ گونه ناراحتی برای ابراهیم پیش نیامده بود. آن شب بسیار سرد بود و خواب بسیار دلنشین و گرم.

پنجشنبه ۱۶ خرداد ۱۳۸۷

امروز بایستی قله برج را صعود می‌کردیم. پس از جمع کردن چادر قله برج را هدف گرفته و آن را صعود کردیم در مسیر صعود با گروه‌های مختلفی برخورد داشتیم و پس از خوش و بش از کنار یکدیگر گذشتیم. بعد از خلنو کوچک و بالاخره خلنو بزرگ ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه صبح پس از خداحافظی از تیم دیگری که از ده لالون آمده بودند مسیر را به طرف قله پالان گردن ادامه دادیم. تنها نگرانی‌مان در مورد صاعقه و همچنین هوای بد بود. اما به همت و همیت بچه‌ها پس از پنج ساعت تلاش و کوشش ساعت پنج بعدازظهر با کوله‌های سنگین به قله پالان گردن رسیدیم. از آنجا مسیر را ادامه دادیم و در ساعت ۲۰/۳۰ دقیقه بین قله قبله و ارس بزان نرسیده به قله سینه‌زا چادر را برقرار کردیم. ابراهیم تا آن موقع کاملاً سرحال بود. تا ساعت ۲۱/۳۰ دقیقه که چادر را برپا می‌کردیم ابراهیم با خودش خلوت کرده بود. ما شام را آماده کردیم و پس از شام ابراهیم گفت: در قفسه سینه‌ام کمی احساس درد می‌کنم شاید درد عضلانی باشد. دو عدد قرص مسکن خورد و داخل کیسه خواب رفته و دراز کشید. چراغ پیشانی‌اش روشن بود. من و عماد بیدار بودیم پس از ۱۵ دقیقه ناگهان از خواب بیدار شد و نشست به سختی نفس می‌کشید بلافاصله متوجه شدیم که حالش بسیار بد است. احتمال دادیم شاید حمله قلبی باشد. دیگر نفس نمی‌کشید، فک او قفل شده بود، پنجه‌هایش را مشت کرده بود. بلافاصله ماساژ قلب و تنفس دهان به دهان را شروع کردیم و تا ساعت ۱۲ شب بدون درنگ عملیات احیا را ادامه دادیم. لحظات برای‌مان بسیار دردآور بود و هیچ پناهی جز خدا نداشتیم. یک آن به خود آمدیم که دیگر کار از کار گذشته بود. در آن لحظات سخت فریاد زدم؛ به خاطر جهانگیر بمان...! اما متاسفانه دیگر هیچ گونه علایم حیاتی در او دیده نمی‌شد. مرغ جان ابراهیم حلاوتی دیگر را در آن صعود یافته بود که حاضر به بازگشت نبود. پس از گذراندن آن لحظات نفس‌گیر باید چاره‌ای می‌اندیشیدم. به عماد گفتم اینجا آنتن نمی‌دهد بایستی از روی خط‌الراس به طرف قله پالان گردن بروم تا شاید در آن جا بتوانم با تهران تماس برقرار کنم و از دوستان‌مان در تهران تقاضای کمک و امداد هوایی



کنیم و ابراهیم را هر چه زودتر به بیمارستان برسانیم آنها حتما می‌توانند ابراهیم را دوباره زنده کنند. همه وجودم امید بود امید به بازگشت او. به آن نقطه رفتم و پس از تلاش بسیار که بی‌حاصل بود راه بازگشت را در پیش گرفتم در راه با خود می‌گفتم به چادر که برسم ابراهیم بازگشته و رنجور در آغوش عماد منتظر من است. چه خیال خامی. اما وقتی که داخل چادر شدم عماد و جسم بی‌جان ابراهیم هر دو تنها بودند پرسیدم عماد چه خبر؟ پاسخ داد هم‌چنان بی‌حرکت است انگار که سالهاست خوابیده. گفتم این بار به طرف خط‌الراس سینه‌زا می‌روم شاید بتوانم آنجا تماسی برقرار کنم اما در آنجا هم دریغ از یک خط آنتن. با خود می‌گفتم خدایا! چرا در امیدی گشوده نمی‌شود؟ دوباره به چادر بازگشتم و با عماد تصمیم گرفتیم، صبح که شد کار را ادامه دهیم. جسم بی‌جان ابراهیم را به گوشه‌ای از چادر منتقل کردیم و منتظر طلوع صبح ماندیم. خدایا چرا صبح نمی‌شود، مگر قلب زمان هم مثل قلب ابراهیم از کار افتاده است؟ چرا حرکت نمی‌کند؟ درمانده بودیم و از اینکه هیچ کاری از هر دو نفرمان ساخته نبود رنج می‌بردیم. دائماً به خود می‌گفتم ای کاش دیشب بود و این زمان که حالا متوقف شده دیشب متوقف می‌شد ای کاش کاری از ما ساخته بود هر چه بیشتر فکر می‌کردم بیشتر به ضعف و درماندگی‌ام واقف می‌شدم. با او صحبت می‌کردم و دریغ از پاسخی هر چند کوتاه به انتظار می‌ماندم آخر او کسی نبود که صحبت کسی را بدون جواب بگذارد ولی دیگر دست او نبود او آنچه که می‌باید بگوید در طول زندگی‌اش و در عمل گفته بود. انسان باش.

جمعه ۱۷ خرداد ۱۳۸۷

سپیده زده شد از چادر بیرون آمدیم. تا دیروز بهار بود و همه جا سبز خدایا چه طور یک شبه همه چیز به زردی گرایید و خزان شد. باید ابراهیم را هم از خواب بیدار می‌کردیم تا او هم خزان یک شبه را ببیند. پیکر بی‌جان او را از چادر بیرون آوردیم و کمک کردیم تا بر روی برف‌چال‌های کنار خط‌الراس آرام بگیرد روی برف‌ها را سنگ‌چین کردیم تا از گزند حیوانات در امان باشد. حالا دیگر وقت تماس با تهران و یاران است. دو نفری به سوی خط‌الراس سینه‌زا رفتیم و در مسیر از خدا و روح ابراهیم کمک می‌خواستیم پس از ساعتی توانستیم چند خط آنتن بگیریم بلافاصله با تهران تماس گرفته و آنها را از این اتفاق ناگوار باخبر کردیم.

تعطیلات مزید بر علتی بود بر پیچ و خم کارهای اداری. چند بار تماس گرفتیم. بچه‌ها این امید را دادند که کارها انجام شده و هلی‌کوپتر می‌رسد. بالاخره صدای آن در فضای کوهستان شنیده شد. اما متاسفانه آنها ما را ندیدند از تهران چند بار تماس گرفتند که چادرتان را بر روی زمین پهن کرده و دور آن را سنگ‌چین کنید، دوباره به محل استقرار چادر و ابراهیم بازگشتیم. برای اینکه موقعیت ما را شناسایی کنند چادرمان را روی زمینی صاف پهن کرده و سنگ‌چین کردیم. این کار در طی نیم ساعت انجام شد ولی باز خبری نبود زیرا در هلی‌کوپتر راهنمایی که به منطقه آشنایی داشته باشد نبود. باز تصمیم گرفتیم که لوازم را جمع کرده و به نقطه‌ای که آنتن وجود دارد برویم و یک شب دیگر را هم آنجا سپری کنیم. دوباره جسد ابراهیم را کنترل کرده و تا تاریکی هوا در کنارش ماندیم تا از گزند حیوانات درامان باشد.

مجدداً به سمت بالا حرکت کردیم تا شب را در چادر و محلی که آنتن داشتیم سپری کنیم. طی تماس هایی که با تهران داشتیم مطلع شدیم دو گروه یکی از مسیر دشت لار و گروه دیگر از تنگه یونزار به سمت ما می‌آیند. با اندوه فراوان شبی دیگر را در بهت و ماتم سپری کردیم.

شنبه ۱۸ خرداد ۱۳۸۷

با طلوع صبح از چادر بیرون آمدیم و برای تهیه آب کمی به طرف پایین دره رفته و دوباره به سمت چادر بازگشتیم. کمی چای و صبحانه خوردیم و دوباره به محل استقرار پیکر ابراهیم رفتیم. با کنترل جسد و محکم کردن سنگ‌چین‌ها مجدداً به محل چادر بازگشتیم. حدود ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه صبح صدای دوستانی که از تنگه یونزار آمده بودند شنیده شد که به طرف ما می‌آمدند. آنها شبانه از طریق گرمابدر با همت و تلاش درخور تحسین، خودشان را به ما رسانده بودند. پس از صحبت و مشورت تصمیم گرفتیم که تا رسیدن تیم دوم صبر کنیم. تیم دوم هم رسید با هم به محل استقرار پیکر ابراهیم رفته و او را برای حمل به پایین آماده کردیم. دره در پیش رو پرشیب و سنگلاخ بود. با تلاش بسیار دوستان که به دسته‌های چهارنفری تقسیم شده بودیم پیکر را به گوسفندسرایی در نزدیکی رودخانه خرسنگ منتقل کردیم. شب در راه بود و اعضای هر دو تیم وسایل شب‌مانی نداشتند. یکی از دوستان در پیش ما مانده و بقیه اعضا راه پایین را در پیش گرفتند.

شبی دیگر را در کنار پیکر بی‌جان ابراهیم و غم و اندوه از دست دادنش در کوهستان سپری کردیم. هیچ‌کس به یاد ندارد که هیچ‌گاه ابراهیم در کوه یار نیمه‌راه باشد او این بار هم می‌خواست تا آخر برنامه بماند. او متعلق به کوهستان بود و گویی که این بار واقعاً نمی‌خواست، بازگردد. شب از راه رسید و سیاهی سایه سنگین خود را بر همه جا گسترانید. پیکر ابراهیم را روی بهمن‌های رودخانه گذاشتیم. جای خشکی را انتخاب کرده و پس از صرف شام چادر کوه‌نوردی را روی خودمان کشیدیم و به خواب رفتیم. «ابراهیم بلندشو باید برویم پایین منتظرمان هستند تو این طور نبودی که همراه نباشی و کار خودت را بکنی همیشه یار و یاور و همراه بودی حالا چرا به یک باره تغییر حالت دادی. نمی‌دانم با او حرف می‌زدم یا با خودم. نیمه‌های شب بود احساس کردم کسی من را با کلمات محبت‌آمیز صدا می‌زند، اول فکر کردم که خواب می‌بینم و همان طور که داشتم با ابراهیم صحبت می‌کردم او پاسخم را می‌دهد ولی با توجه بیشتر به آن طرف رودخانه چراغ هایی را دیدم که به سمت ما می‌آیند. بیدار شده و بچه‌ها را هم صدا کردم. صدای محبت‌آمیز عزیز خلج بود که به همراه سه نفر دیگر از بچه‌ها خودشان را شبانه به ما رسانده بودند. یکدیگر را در آغوش گرفته و گریستیم و غم از دست دادن ابراهیم را به تساوی بین خودمان تقسیم کردیم. با وجود حضور بچه‌ها کمی از فشار و سنگینی دو شب قبل از دوشم برداشته شد.

یکشنبه ۱۹ خرداد ۱۳۸۷

پس از برخاستن از خواب متوجه شدیم که یکی از بچه‌ها با قاطر و چارواداری به سوی ما می‌آید. او صبح خیلی زود به دنبال قاطر رفته و پس از پیدا کردن و راضی کردن قاطرچی آنها را آورده بود. پیکر ابراهیم را برروی حیوان بسته و به سمت پایین حرکت کردیم. در مسیر چندین بار از رودخانه پرآب عبور کرده تا به ابتدای دشت لار رسیدیم. دو نفر از بچه‌ها با ماشین در ابتدای دشت منتظر ما بودند. پیکر ابراهیم را در ماشین قرار داده و به تنگه یونزار برده و از آن جا مقداری از راه را با دست حمل کرده و به اتومبیل دیگر منتقل نمودیم. حدود پاسگاه شکاربانی دکتر مساعدیان با آمبولانس و تنی چند از دوستان دیگر منتظر ما بودند. به فشم رسیدیم. خانواده ابراهیم در جلوی پاسگاه انتظار دیدار عزیزشان را می‌کشیدند. همسر، پسر، دختر، خواهر و برادران ابراهیم داغ و درد این مصیبت را چه صبورانه به دوش می‌کشیدند و از همه جانگدازتر جهانگیر بود که در سکوت می‌گریست. ما همه از قله پایین آمدیم اما روح بلند ابراهیم در بلندای قله‌ها جا ماند. و حالا هر بار هر قله‌ای را که صعود می‌کنیم ابراهیم در آن بلندا با ماست. خدایا در همه مسایل و مصائب تو یار و یاور ما باش. △

از عرش تو را به این جهان آوردم
در کوره ایام تو را پروردم
از خاک برون کردم و صیقل دادم
گوهر که شدی نزد خودم آوردم

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

آنچه خوبان همه دارند تو تنها داری

این متن را بیشتر می توان سماع قلم بر روی کاغذ سفید نامید که با حک شدن نام ابراهیم شیخی بر آن، روی زرد به خود نخواهد گرفت. این قلم نه بر آن است که گزارشی فنی ارایه دهد بلکه تلاش دارد تا ترسیم نماید عاملی را که باعث می‌شود تا افرادی دور هم جمع شده و در شرایطی دشوار راهی بس ناهموار را بپیمایند تا یادمانی را بر فراز قله‌ای به پا دارند.



ابتدا هوا صاف است و آفتابی گویا امروز روز بی‌دغدغه‌ای در پیش رو خواهیم داشت کمی بالاتر باد وزیدن می‌گیرد و هوا سرد می‌شود. آسمان در هم می‌پیچد برف باریدن می‌گیرد و سپس رعد و برق و باران و توفان، زمستان در بهار روی نشان می‌دهد. هوا هر لحظه خراب‌تر می‌شود به درستی نمی‌دانم آسمان است که با دل غم‌زده ما همراهی می‌کند یا گریه ابر بهاران است که مخمل سبز را در پیش پای دوستان ابراهیم می‌گستراند. هر چه هست زیباست بسان روح ابراهیم بسان روحیه و اخلاق و منش فداکاری و رفتار و بزرگی و صبوری و همه چیز او. او خوب بود در یک کلام. او بخشنده بود بسان طبیعتی که به آن عشق می‌وزید. او ساده و سالم و بی‌پیرایه بود و در دل دریایی‌اش واژه‌های بی‌رنگ جایی نداشتند. دوستان و دوستداران ابراهیم قدیمی و جدید که به جرات می‌توان گفت در بین آنان حتی بودند کسانی که او را ندیده بودند ولی از شنیده‌ها شیفته‌اش شده و به نوعی خود را در این یادمان و ارج نهادن به خوبی‌ها شریک نمودند. تمام طول مسیر پر شده بود از عطر یاد و خاطره ابراهیم. خاطره تواضع. خاطرات مردانگی و گذشت. به تیغه‌های ژاندارک نزدیک می‌شویم نمی‌دانم این واژه‌ها هستند که از ابراهیم مفهوم‌شان را وام می‌گیرند یا این ابراهیم است که به خوبی واژه‌ها را می‌شناسد و سعی می‌کند تا انسان باشد و مفهومی از این واژه‌ها آنچه خوبان همه دارند تو تنها داری.

پنجشنبه ۸۸/۳/۱۴ با یکی از دوستان تلفنی قرار روز بعد یعنی جمعه را می‌گذاریم. صعود به قله خلنو به مناسبت اولین سالگرد درگذشت ابراهیم شیخی.

ساعت ۶/۴۵ دقیقه صبح، دوستان و دوستداران خوبی‌ها در میدان اصلی روستای لالون جمع شده و برای صعود به قله خلنو آماده می‌شوند.

قبل از اینکه به راه بیفتیم تعدادی کیسه که وزن آنها حدوداً دو کیلوگرم می‌شود و پرشده از سیمان و یا شن بین چند نفر از بچه‌ها که به نظر توان بیشتری دارند تقسیم می‌شود. تابلویی که بر روی آن نام و چهره ابراهیم نقش بسته است به چشم می‌خورد همه به دور آن حلقه زده‌اند. روزگاری است زمانی که ابراهیم حیات داشت دور او حلقه می‌زدند و امروز تابلو به طور کامل ساخته شده بود و داخل کوله‌پشتی جای نمی‌گرفت و باید تا قله خلنو دست به دست حمل می‌شد.

به راه افتادیم از جلیل علیزاده که یکی از همراهان ابراهیم شیخی در برنامه صعود از قله توچال به قله دماوند بود، ماوقع را پرسیدم.

با بیان آنچه گذشته بود چهره‌اش بیشتر درهم کشیده شد و گویا بغض گلویش را می‌فشرد. بعد از کمی درنگ از وی پرسیدم چه شد که تصمیم گرفتید امروز تابلوی یادبود ابراهیم شیخی را بر فراز خلنو نصب کنید. جواب داد احساس دین و وظیفه و زنده نگاه داشتن نام و یاد خاطره او که نه تنها دوستی بااخلاق و کوه‌نوردی شایسته بود بلکه انسانی وارسته و مردم دوست و دوست‌داشتنی بود. لیاقت او فراتر از این هاست. به همین سبب پیشنهادی در این خصوص بین دوستان و خانواده وی مطرح کردم و با هماهنگی همسر ایشان و چند نفر از دوستان قدیم وی به نام‌های علی سمیعی، نادر فرازمند، محمد مهدوی، داود اژدری رضالو، اقبال افلاکی و حسن خیرآبادی تابلویی تهیه کرده و امروز را برای نصب تعیین کردیم.

از تلخ‌آب گذشته و به آبشار می‌رسیم. همان جا صبحانه خورده و تعدادی بطری ۱/۵ لیتری را برای ساخت ملات از آب پر کرده و در کوله‌ها جای می‌دهیم.

با طلوع خورشید و گسترده شدن آن بر پهنه کوهستان از خنکای صبح کاسته می‌شود. اندکی از حرکت‌مان نگذشته بود که زیر پای خود برف هایی که طی چند روز قبل باریده است را حس می‌کنیم. آرام آرام باد شروع به وزیدن می‌گیرد با رسیدن به روی گردنه بر شدت باد افزوده می‌شود. گروهی از کوه‌نوردان از گردنه تصمیم به بازگشت می‌گیرند. به طور کلی جمعیت کوه‌نوردان حاضر در منطقه قابل توجه است که اکثراً به علت شرایط جوی نامساعد صعود نکرده و باز می‌گردند. خورشید پشت ابرهای انبوه پنهان می‌شود و باد شدید افت دما را به همراه دارد.

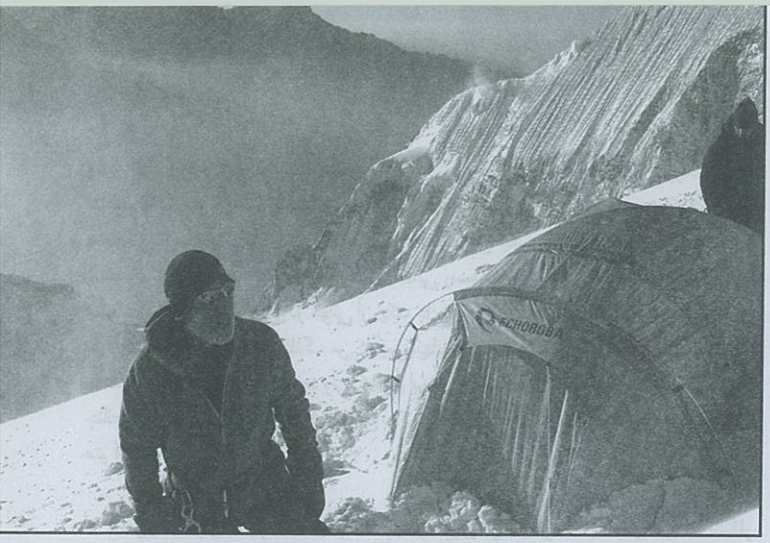
چهار نفر از گروه ۱۸ نفره ما راه بازگشت را در پیش می‌گیرند و بقیه به سمت برج به حرکت ادامه می‌دهیم.

بچه‌ها در حمل تابلو همکاری خوبی دارند. شرایط جوی نامناسب ما را به این فکر انداخته بود که تابلو را به قله برسانیم و سیمان و ماسه را در جایی مخفی کرده و روزی دیگر برای نصب بازگردیم. سرما باعث می‌شد تا کار نصب تابلو به خوبی انجام نشود. خوشبختانه پس از رسیدن بر فراز برج از شدت باد کاسته شد. به سمت تیغه‌های ژاندارک به راه افتادیم. قبل از تیغه‌ها به دو گروه تقسیم شدیم. یک گروه از بالای کاسه و زیر تیغه‌ها و گروه دیگر که در بین آنها عماد ربیعی دیگر دوست همراه ابراهیم دیده می‌شود. در بین تیغه‌ها برف است و هر لحظه امکان لغزیدن و سقوط وجود دارد. تابلو را با دست به دست کردن از روی تیغه‌ها عبور می‌دهیم و به قله خلنو می‌رسانیم. در نزدیکی قله این کار را با شکوه و احترامی خاص و در خور شان و شخصیت ابراهیم انجام می‌دهیم.

در گوشه چشم همه اشک حلقه زده است. با شکوه و غم‌بار. توصیف آن حال و هوا و آن حس برایم بسیار دشوار است.

سیمان و ماسه، قلم، چکش و تیشه، آب، سنگ، برف و یخ و صدای برخاسته از آنها به همراه همهمه بچه‌ها و سعی در نصب تابلو همه با هم موسیقی خاصی به وجود آورده بود که ابراهیم شیخی در سکوت نظاره‌گر و رهبر آن بود. همه مشغول بودیم و به هیچ چیز توجه نداشتیم. همین که می‌دانستیم ، ابراهیم شیخی چه شخصیت برجسته و والایی در بین مردم داشت برای‌مان کافی بود تا نیروی‌مان مضاعف گردد.

حدود یک ساعت و بیست دقیقه مشغول نصب تابلو بودیم. کارمان به اتمام رسیده بود و تابلو بر فراز قله خلنو ایستاده بود. سال گذشته ابراهیم خود بر فراز قله ایستاده بود و امروز تابلوی یادبود او. انسان‌های خوب هرگز نمی‌میرند بلکه همواره در عمل‌شان زنده‌اند. ابرها به طور کامل آسمان را پوشانده و صدای رعد و برق از سمت غرب به گوش می‌رسد زمان رفتن فرا می‌رسد با نگاهی به پشت سر و سختی چشم کندن از تصویر معصومانه ابراهیم شیخی راه بازگشت را در پیش می‌گیریم با غروری سرشار از عشق به هم نوع و انسان‌های والا و وارسته. ای کاش می‌توانستیم چنان باشیم که از ما نیز به نیکی و خوش‌نامی یاد کنند. ای کاش بتوانیم قبل از صعود به قله از قله‌های انسانیت، اخلاق و معنویت صعود کنیم و قبل از آنکه غرور و نخوت صعود، ما را در بر گیرد بیاموزیم از کوه، صبوری، استقامت، آرامش، بزرگ‌منشی و آغوش باز را. باشد که راه آن دلاور کوه‌نورد فقید پر رهرو باد. △



روزشمار برنامه دائولاگیری
به روایت مهدی اعتمادفر

دوشنبه ۸۸/۱/۳

امروز پس از مدت ها تمرین و هماهنگی های لازم در ساعت ۵/۴۰ دقیقه بامداد در میان استقبال تنی چند از دوستان و آقای شعاعی ریاست فدراسیون عازم دوحه مرکز قطر شدم و پس از توقف ۴/۵ ساعته به طرف کاتماندو پرواز کردم .در ساعت ۶ بعدازظهر از فرودگاه خارج شده و مورد استقبال آقای نیوپن مسئول شرکت قرار گرفتم و با یک وسیله نقلیه به هتلی در مرکز شهر رفتم و در آنجا با کوه نورد ترکیه ای آشنا شدم و اطلاع پیدا کردم که بقیه اعضای تیم فردا به کاتماندو خواهند آمد امروز بعد از گشت کوتاهی در بازار به هتل برگشتم و پس از صرف شام استراحت کردم.

سه شنبه ۸۸/۱/۴

ساعت ۹/۳۰ صبح با آقای نیو پن قرار ملاقات داشتم و پس از دیدار ایشان و تسویه حساب و امضای قرارداد عازم گمرک جهت تحویل بارهای خود شدم.این کار تا ساعت ۲ بعد ازظهر طول کشید. بارها را به هتل آورده و برای خرید ملزومات عازم بازار تامیل شدم. در بعدازظهر امروز تمامی اعضای تیم وارد کا تماندو شدند و طی جلسه ای در ساعت ۷ بعدازظهر با یکدیگر آشنا شدیم . دراین جلسه من تصمیم خود را درباره صعود آنا پورنا با آقای نیوپن مطرح کردم و از ایشان خواستم که مرا با یک تیم که قصد صعود هر دو قله را دارد روی آناپورنا مشترک کند و ایشان قول دادند که فعالیت لازم را جهت انجام این کار فردا انجام خواهند داد و تا ساعت ۱۱ صبح خبر آن را به من خواهند داد.

چهارشنبه ۸۸/۱/۵

امروز را تماما جهت خرید در کا تماندو و بسته بندی وسائل صرف کردم و در آخرین ساعت شب موفق شدم تمام وسائل خود را که حدود ۸۰ کیلو گرم بود بسته بندی و آماده حمل کنم

پنج شنبه ۸۸/۱/۶

امروز را تماما به تدارکات و بازدید از نقاط دیدنی کا تماندو گذراندم و شب را در ضیافت شامی که از طرف شرکت ترتیب داده شده بود شرکت کردم و قرار شد فردا ساعت ۶ صبح بارها را تحویل داده و پس از صرف صبحانه به طرف پخارا حرکت کنیم. من هنوز نتوانستم تیمی پیدا کنم که جهت صعود آناپورنا با آنها مشترک شوم

جمعه ۸۸/۱/۷

امروز ساعت ۸ صبح به وسیله یک دستگاه (ون) از هتل کاتماندو حرکت کردیم و پس از طی ۴ ساعت در جاده‌های پر پیچ و خم پخارا ساعت ۱۲ به شهرک میان راهی مگلینک رسیدیم. در آن جا ناهار را خورده و سپس به طرف دهکده بنی که آخرین مقصد ما بود حرکت کردیم و ساعت ۸ شب پس از طی مسافتی طولانی در یک جاده صعب العبور به دهکده بنی رسیدیم . در یک هتل اقامت کرده تا فردا صبح حرکت مان را به سمت بالا شروع کنیم.

شنبه ۸۸/۱/۸

امروزبه علت پیدانکردن باربر کافی جهت حمل بارها تا ساعت ۹ صبح معطل شدیم . اولین روز راه پیمایی را از دهکده بنی با کمی تاخیر شروع کردیم. پس از طی ۶ ساعت به محل استقرار شب اول رسیده ودر آنجا چادر زدیم و منتظر ورود وسائل شدیم پس از طی حدود۲ ساعت کم کم باربرها یکی یکی رسیدند و من توانستم وسایل اولین شب مانی را جدا کرده و برای شب های دیگر در یک ساک بزرگ قرار دهم و پس از صرف شام استراحت کردم تا برای راه پیمایی دومین روز آماده تر باشم . فاصله بین دهکده بنی تا محل اولین شب مانی را با جیپ نیز می توان طی کرد.

یکشنبه ۸۸/۱/۹

امروز ساعت ۷ صبح از کمپ شب اول در داربنگ حرکت کردیم وپس از صرف ناهار در ساعت ۱۲ در تاتوپانی، ساعت یک حرکت کرده و ساعت ۴ بعدازظهر در پی آتی دو اردوی شب دوم را برپا کردیم .

دوشنبه ۸۸/۱/۱۰

امروز ساعت ۷/۳۰ از کمپ شب دوم، سومین روز حرکت خود را شروع ودر ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه در کاملو به ارتفاع ۱۴۴۰ متر جهت صرف ناهار توقف کردیم. پس از صرف ناهار در ساعت ۱۲ ظهر به طرف ژوگپانی حرکت کرده و در ساعت ۳ بعدازظهر به آنجا رسیدیم.

سه شنبه ۸۸/۱/۱۱

بعد از اقامت در محل ژوگپانی که محل بسیار خوب و مسطحی بود در ساعت ۷/۳۰ به طرف بغار حرکت کردیم . در ساعت ۱۰ برای صرف نهار در بغار توقف کرده و پس از عبور از محلی سنگی و خطرناک به اقامتگاه چهارمین شب رسیدیم.

چهارشنبه ۸۸/۱/۱۲

ساعت ۷ صبح پنجمین روز حرکت مان را از مدرسه بغار شروع کرده و پس از طی مسیر پر فراز و نشیب در ساعت ۱۰/۴۵ دقیقه به محلی به نام پن سی کارکا رسیده وجهت صرف ناهار در آن محل توقف کردیم. درساعت ۱۲ به طرف دوبانگ به ارتفاع ۲۶۴۰ متر حرکت کرده و در ساعت ۳ بعدازظهر به آنجا رسیدیم و کمپ زدیم.

پنجشنبه ۸۸/۱/۱۳

دیشب تا صبح باران و برف سنگینی در دوبانگ بارید. تمام شب را در چادر و کیسه خواب خیس به سر بردیم و طبق معمول ساعت ۶ از خواب بیدار شدیم تا وسایل خود را تحویل باربرها بدهیم ولی گویا وضع غیر عادی است تعدادی از باربرها لباس های مخصوص شرکت را از تن در آورده و روی هم انباشته کرده اند و تصمیم دارند به علت بدی راه و برف سنگینی که در راه بیس کمپ آمده است از همان جا باز گردند. بالاخره مذاکرات سردار شرپا با آنها موثر واقع نشد و حدودا ۷۰ درصد آنها بارهای خود را رها کرده و به دهکدهای خود باز گشتند و ما با تعداد کمی باربر وسا یلی که برای آن شب لازم داشتیم به طرف سولاری حرکت کردیم در حالی که همه از این موضوع متاثر و نگران بودیم ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه به آنجا رسیده و منتظر تعداد باقی مانده باربرها شدیم. قرارشد مسئول باربرها به دهکدهای مجاور رفته و تعدادی باربر برای حمل ۷۰درصد باقیمانده بارها استخدام کند و ما شب را در سولاری با نگرانی چشم به راه بقیه وسایل خوابیدیم.

جمعه ۸۸/۱/۱۴

امروز پس از گذراندن شب در سولاری ساعت ۷ صبح با همان باقیمانده باربرها به طرف کمپ ایتالیا یی ها حرکت کردیم و در ساعت ۱۰/۳۰ صبح پس از عبور از یک مسیر نسبتاً آسان به آن جا رسیدیم و باربرها یکی پس از دیگری آمدند و ما کمپ را آماده کردیم. هوا تا ساعت یک بعدازظهر صاف بود . از این ساعت به بعد ابرهای ضخیم کم کم وارد منطقه شدند و مجددا بحث هایی میان باربرها و مسئول آنها آغاز شد که متاسفانه بقیه باربرها نیز آن جا را ترک کردند و به پایین برگشتند . ما ماندیم با کوهی از وسایل در اینجا و دوبانگ. در ساعت ۲/۳۰ باران شدیدی باریدن گرفت. از دور باربری را دیدم که به طرف ما می آید و پس از رسیدن او متوجه شدم که نفر مسئول شرکت در دوبانگ باربرانی را استخدام کرده تا بارهای ما را به اینجا برسانند. آنها یکی پس از دیگری رسیدند و نمی دانم آیا آنها فردا با ما به کمپ اصلی خواهند آمد یا مارا به مانند دیگران ترک خواهند کرد

شنبه ۸۸/۱/۱۵

ساعت ۱۶/۳۰ از کمپ ایتالیایی ها حرکت کردم. تعداد باربرهایی که شب گذشته آمده بودند

بسیار اندک بود و فقط توانستند مقداری از بارهای ضروری را به کمپ اصلی بیاورند. من در ساعت ۲/۱۵ پس از عبور از مسیری مشکل و یخچالی به کمپ اصلی رسیدم . هنوز محل کمپ مشخص نشده بود و من نمی توانستم برای خود محل چادری درست کنم بنابراین مدت ۲ ساعت منتظر شدم تا آشپز گروه به کمپ اصلی رسید و محل چادر آشپزخانه و رستوران را مشخص کرد و من توانستم در حوالی آن یک جای چادر موقت درست کنم تا فردا پس از آمدن بقیه وسایلم که بیل برف و کلنگ من در بین آنها بود بتوانم جایی چادری دایمی درست کنم تا ساعت ۵ بعدازظهر هوا خوب بود ولی کم کم ابرها وارد منطقه شدند و کمپ اصلی را پوشاندند چنانچه امشب برف بیاید باربرها فردا صبح به کمپ اصلی نخواهند آمد ارتفاع کمپ اصلی ۴۶۳۳ متر است .

یکشنبه ۸۸/۱/۱۶

امروز در هوای بسیار صاف بیدار شده و به رستوران جهت صرف صبحانه رفتم همه منتظر ورود باربرها بودند تا بقیه بارها را بیاورند بالاخره ساعت ۱۱ حدود ۱۰ باربر کمی وسایل از جمله بشکه های مرا آوردند و گفتند بقیه باربرها به پایین رفته اند وما باید فردا بقیه وسایل را بیاوریم البته اگر هوا خوب بود. ما همچنان ۱۱ نفرمان در یک چادر کوچک بدون میز و صندلی روی زمین غذا می خوریم . چادر انبار نیز هنوز نرسیده است . با آمدن وسایلم از ساعت ۱۲ شروع به برداشتن لوازم مورد نیاز صعود کردم و آماده شدم تا فردا صبح اولین صعود را به کمپ اول انجام دهم البته در صورتی که هوا خوب باشد چون هنوز هیچ گونه اطلاعی از وضعیت هواشناسی منطقه دردست نیست.

دوشنبه ۸۸ /۱/۱۷

امروز اولین صعود خود را شروع می‌کنم مقصد من کمپ یکم در ارتفاع ۵۸۰۰ متری است که راهی بسیار طولانی دارد و من باید حدود ۳۵ کیلوگرم بار را به آنجا حمل کنم در ساعت ۵/۳۰ دقیقه صبح حرکت را آغاز می‌کنم و با طی راهی مشکل و طولانی و پر از شکاف های خطرناک در ساعت ۲/۳۰ دقیقه بعد از ظهر در هوای بسیار بد به محل کمپ یکم رسیدم. شروع به ساختن یک جای چادر کردم ولی در آن هوا امکان انتخاب یک جای مناسب ممکن نبود. من به هرحال چادر خود را نصب کرده و وارد آن شدم درحالی که تمام وسایلم پر از برف بود و پس از خوردن سوپ مختصری استراحت کردم

سه شنبه ۸۸/۱/۱۸

امروز ساعت ۷ از خواب بیدار شدم سه نفرلهستانی که دیروز بالا آمده بودند پس از تحمل سر درد شدید عازم کمپ اصلی شدند و گروه دیگری که آنها هم سه نفر لهستانی بودند می خواستند به ارتفاع ۶۴۰۰ متر بروند از من راجع به برنامه ام سئوال کردند و من گفتم پس از مرتب کردن جای چادرم به ارتفاع ۶۴۰۰ متر آمده و مجدداً به همین جا برای شب مانی بر می گردم و مشغول ساختن جای چادری مناسب شدم. این کار حدود یک ساعت طول کشید پس از آن با برداشتن کمی آب و غذا به سمت ارتفاع ۶۴۰۰ متر حرکت کردم . حوالی ظهر هوا مجدداخراب شد سه کوه نورد لهستانی در ارتفاع ۶۲۰۰ مشغول چادر زدن بودند . من نیز به علت نداشتن وسایل از همان جا به چادرم برگشته و شب را به تنهایی در کمپ یکم استراحت کردم

چهارشنبه ۸۸ /۱/۱۹

امروز ساعت شش از خواب بیدار شدم و شروع به مرتب کردن وسائل و آمار برداری از وسائل مصرف شده کردم تا در صعود بعدی آنها را با خودم به بالا بیاورم پس از مرتب کردن چادرم آماده حرکت شدم و کمی منتظر سه کوهنورد لهستانی شدم تا به علت خطرناک بودن شکاف های مسیر با هم با یک طناب فرود برویم پس از چند دقیقه از اینکه می ترسیدم آفتاب شکاف ها را شل کند و آنها نیز نیایند به تنهایی به طرف پایین حرکت کردم برف شب گذشته تمام مسیر را پاک کرده بودو من با احتیاط از لابه لای شکاف ها به پایین می رفتم در ساعت ۱۱ صبح پس از چهار ساعت و نیم به کمپ اصلی رسیدم. به محض ورود به کمپ چند کوه نورد لهستانی به طرف من آمدند و سراغ دوستان شان را گرفتند. من تمام اطلاعاتی را که داشتم به آنها دادم. آنها به من گفتند از بالا به وسیله تاکی واکی به آنها اطلاع داده اند که یکی از کوه نوردان به داخل شکاف سقوط کرده است. چهار کوه نورد دیگر لهستانی برای کمک به طرف بالا حرکت کردند. درحالی که برف تندی آغاز شده بود. من منتظر اعلام نتیجه و در صورت نیاز کمک به آنها ماندم . ساعت ۱۲ ظهر است؛ ساعت یک بعد از ظهر خبر دادند که یک نفر دیگر از تیم لهستانی ها در شکاف سقوط کرده است. آنها او را از شکاف خارج کرده اند ولی متاسفانه او هم فوت کرد. هوا نیز بسیار خراب است و همراهان او بالای سر او چادر زده و منتظر هوای خوب احتمالی فردا هستند .

پنج شنبه ۸۸/۱/۲۰

امروز کلیه کوه نوردان لهستانی شامل ۶ نفر و یک راهنما با به جا گذاشتن جسد دوستان شان در ارتفاع ۵۷۰۰ متری با عبور از برف سنگین دو روز قبل به کمپ اصلی رسیدند امروز هوا از صبح کاملا" صاف شد ولی امکان صعود به علت حجم برف و ریزش بهمن های مدلوم وجود ندارد . هنوز هیچ تیمی به غیر از من و لهستانی ها تا ۶۴۰۰ متر نرفته و هنوز هیچ گونه طناب ثابتی وجود ندارد و شرپاهای د یگر نیز به علت هوای بد اقدام به هیچ صعودی نمی کنند و منتظر موقعیت مناسب هستند و من امروز را تماما" صرف خشک کردن و مرتب کردن وسائلم کردم تا فردا ببینم هوا چطور می شود ولی می دانم فردا امکان صعود وجود ندارد .

جمعه ۸۸ /۱/۲۱

استراحت

شنبه ۸۸/۱/۲۲

امروز نیز هوا صاف همراه با باد بسیار سردی بود که دایما بهمن ها از اطراف ما و روی مسیر کمپ یک ریزش می کردند و هیچ کوه نوردی حاضر نشد از جای خود تکان بخورد. امکان برف کوبی انفرادی تمام مسیر نیز وجود نداشت به هرحال منتظر فردا می شوم تا شاید کسانی آماده صعود شوند و من بتوانم در روی شکاف ها با آنها هم طناب شده و خودم را به چادرم در ۵۸۰۰ متر که نگران آن هستم برسانم و این بار حداقل تا ۶۸۰۰ متر صعود کنم .

یکشنبه ۸۸ /۱/۲۳

امروز صبح هوا صاف بود و آفتابی ولی هنوز کسی حاضر به حرکت نبود امروز مراسم پوژا خدای کوهستان با شکوه خاصی در کمپ اصلی برگزار شد تمامی نپالی ها در آن شرکت کردند و پس از این مراسم آنها صعود خود را شروع می کنند من می خواهم فردا صبح حرکت کنم و چند لهستانی هم نیز می خواهند به کمپ یکم بروند بعد از ظهر هوا ابری است و پیش بینی هواشناسی نشان می دهد که تا چهار روز صبح ها خوب و بعد از ظهرها ابری ولی بدون بارش برف است و فقط باد همراه دارد. امروز بعد از ظهر در حال مرتب کردن وسایل خود شده و آماده می شوم تا فردا به طرف بالا که هنوز هیچ گونه طناب ثابتی ندارد حرکت کنم به امید فردا امیدوارم هوا بهتر از امروز باشد .

دوشنبه ۸۸/۱/۲۴

امروز ساعت ۵/۳۰ دقیقه صبح پس از صرف کمی صبحانه حرکت کردم و چهار لهستانی هم به همراه گاید خود حرکت می‌کنند برف بسیار سنگینی باریده است وما به نوبت برف کوبی می کنیم تا نزدیکی های ظهر که به نزدیکی کمپ یک رسیدیم. در آن جا آنها می خواستند وصیت خانواده دوست خود را که در اثر سقوط به داخل شکاف کشته شده بود اجرا نمایند. پس از درآوردن جسد از زیر حدود یک متر برف آنها او را با کیسه خواب و تمام وسایلش به وسیله دو رشته طناب به داخل شکاف بزرگی که دهانه آن پیدا بود ،فرستادند. بالای شکاف با بامبو صلیبی درست کرده و نصب کردند و سپس همگی به طرف کمپ یک حرکت کردیم و حدود یک ساعت بعد در آنجا و در چادر های خود بودیم و شب را در هوای نسبتا" آرام به سر بردیم .

سه شنبه ۸۸ /۱/۲۵

امروز ساعت ۷ صبح از خواب بیدار شده و پس از صرف کمی صبحانه تمام وسائل خود را جمع آوری کرده و پس از خارج شدن از چادر آن را نیز بسته بندی کرده و برای دومین بار به طرف کمپ ۶۴۰۰ متر حرکت کردم سه لهستانی هم کمی پس از من حرکت کردند و در راه به من رسیدند و در برف کوبی به من کمک کردند هنگام ظهر پس از رسیدن به ارتفاع ۶۲۰۰ متر باد شدیدی از طرف تبت شروع به وزیدن گرفت که بسیار سرد بود و پس از یک ساعت دیگر جای ماندن در آنجا نبود و من نیز به تنهایی قادر به برقراری چادر نبودم و بیم آنرا داشتم که باد شدیدتر شده و تنهاچادر خود را از دست بدهم و چون امکان بالاتر رفتن نبود و قبلا نیز آن ارتفاع را حس کرده بودم نیازی برای اصرار در برقراری کمپ ندیدم و به طرف کمپ یک بازگشتم تا چادر خود را در آنجا که محل امنی بود مجددابرقرار سازم و شب را آنجا بمانم .

چهارشنبه ۸۸ /۱/۲۶

امروز صبح خیلی زود از خواب بیدار شدم و چون بیم سقوط در داخل یکی از شکاف ها را داشتم تصمیم داشتم قبل از طلوع خورشید از روی آنها عبور کنم لذا ساعت ۵ صبح از چادر خارج شده و به طرف کمپ اصلی سرازیر شدم و به علت یخ زدگی برف و با کمی احتیاط به راحتی از روی شکاف ها عبور کرده و ساعت ۹ صبح در کمپ اصلی مورد خوش آمد گویی کارکنان آشپزخانه واقع شده و آنها صبحانه گرمی برای من حاضر کردند و در بعد از ظهر مجددابارش برف شروع شد ولی بسیار سبک و کم ارتفاع بود .

پنج شنبه ۸۸/۱/۲۷

امروز در کمپ اصلی بودم و هوا در صبح خراب بود. گاهی ابری و گاهی باز می شد. در بعد از ظهر بارش برف شروع شد و بقیه روز به همین منوال سپری شد .

جمعه ۸۸/۱/۲۸

امروز تمام مدت در کمپ اصلی به استراحت مشغول بودم هوا صاف تا کمی ابری بود .

شنبه ۸۸/۱/۲۹

امروز تمام وسایل خود را آماده کردم تا برای آخرین هم هوایی به کمپ سوم بروم ساعت ۴ بعد از ظهر است و من تقریبا تمام وسایل خود را با دقت آماده کرده و در کوله پشتی گذاشته ام و تصمیم دارم فردا ساعت ۵ صبح به کمپ اول و از آنجا مجددا به ۶۴۰۰ و کمپ ۶۸۰۰ برای آخرین هم هوایی بروم پیش بینی درستی از وضع هوا در دست نیست و من امیدوارم که هوا مرا یاری کند در حال حاضر باد نسبتا تندی در کمپ اصلی می وزد ولی هوا فقط کمی ابری است، به امید فردا صبح .

یکشنبه ۸۸/۱/۳۰

امروز صبح هنگام حرکت متوجه شدم که کسی امروز در ارتفاع نخواهد ماند و اگر من صعود کنم در کمپ یکم تنها خواهم بود و وضع هوا نیز مناسب نیست . پس از تصمیم خود منصرف شده و آن را به فردا موکول کردم

دوشنبه ۸۸/۱/۳۱

امروز صبح به امید دست یافتن به ارتفاعات بالاتر جهت هم هوایی نهایی به طرف کمپ یک حرکت کردم و پس از حدود ۵ ساعت در هوای بسیار خوب به آنجا رسیده و داخل چادر خود شدم و مقداری غذا که به همراه داشتم صرف کرده و وسایل فردا را نیز آماده کردم

سه شنبه ۸۸/۲/۱

امروز صبح با کوله بار بسیار سنگین و باحمل تمام وسایل خود عازم ارتفاع بالاتر شدم تا محل مناسب جهت برپا کردن چادر خود پیدا کنم . پس از طی حدود ۶ ساعت موفق شدم در ارتفاع ۶۷۵۰ متر یک جای مناسب برای چادر پیدا کنم و دو کوه نورد دیگر هم به همراه من به این ارتفاع آمدند و در کنار چادر من چادر بزرگی نصب کردند و این آخرین صعود جهت هم هوایی من بود و فردا صبح به کمپ اصلی بازخواهم گشت .

چهارشنبه ۸۸/۲/۲

امروز با به جا گذاشتن چادر خود وسایلم در ۶۷۵۰۰ عازم کمپ اصلی شدم تا پس از رسیدن هوای خوب جهت صعود به قله اقدام کنم و در حدود ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه صبح در کمپ اصلی بودم .

پنج شنبه ۸۸/۲/۳

امروز روز اول استراحت در کمپ اصلی بود و وضع هوا نامساعد و بادی شدید داشت که مرا از بابت چادرم در ۶۷۵۰ بسیار نگران می کرد و پیش بینی وضع هوا طی ۵ روز آینده اصلا" امیدوارکننده نبود و امکان صعود به قله وجود نداشت و من با بی صبری در کمپ اصلی منتظر اعلام هوای مناسب جهت صعود به قله به سر می برم . △

مراسم یادبود مهدی اعتمادفر

گزارش: نرگس روحانی

عصر شنبه ۲۷ تیر ماه در سالن شهریاران جوان فرهنگسرای خیابان ویلا مراسمی به یادبود زنده یاد مهدی اعتمادفر که در کوه‌های هیمالیا آرمیده است برگزار شد.

آقای مهندس شعاعی ریاست فدراسیون کوه‌نوردی جمهوری اسلامی ایران طی سخنانی از ایشان یاد کردند: «یادم می‌آید که اولین بار آقای اعتمادفر را در سال ۸۵ در یکی از مراسمی که فدراسیون ترتیب داده بود ملاقات کردم. این مراسم به مناسبت فاتحان قله اورست که همزمان با اولین تلاش وی برای صعود به قله دائولاگیری بود. بعد از آن چند بار او را در کوه ملاقات کردم. تابستان ۸۶ که مسئولیت فدراسیون به بنده واگذار شد، مصادف با ورود ایشان به کشور بعد از صعود گاشربروم یک به عنوان اولین فاتح ایرانی بود.

ما کوه‌نوردان خیلی در معرض غرور و کبر هستیم به ویژه آنها که کارهای بزرگ در کوه‌نوردی می‌کنند. بدون تعارف چنین صفاتی را هیچ وقت در ایشان ندیدم. از صحبت‌هایش مشخص بود که شخصی وارسته با همتی بسیار قوی، فردی مذهبی و پایبند به اعتقادات دینی بود و کمتر از کارهایش صحبت می‌کرد و دنبال جنجال و هیاهو نبود. شاخصه‌ای که باید به آن اشاره کنم این بود که در فعالیت‌های رشته کوه‌های بلند دنیا کسانی که به طور انفرادی و مستقل صرفاً با تکیه بر هزینه‌های شخصی‌شان برنامه اجرا می‌کنند کار بسیار دشواری انجام می‌دهند.

عده‌ای از کوه‌نوردانی که در بین ما هستند آرزوی ایستادن بر روی قله‌های ۸۰۰۰ متری را دارند و عده‌ای نیز تجربه کرده‌اند. تامین هزینه‌های یک صعود بسیار دشوار است به علاوه این که فرد تعهد به زندگی و خانواده خویش داشته باشد. به نظر می‌آید که اراده بلند چنین افرادی در اجرای چنین برنامه‌هایی قابل ستایش و احترام است. یک فرد علاوه بر فائق شدن بر مسایل مالی باید آن قدر اعتماد به نفس بالا داشته و خودش را از لحاظ روحی آماده و همچنین با خانواده کنار آمده باشد تا اجرای برنامه این چنینی را به عهده بگیرد. نکته قابل تامل بعد از صعود قله گاشربروم این بود که در قسمت انتهایی مسیر او اظهار داشت که من به یاد زنده‌یاد محمد اوراز صعود می‌کردم و حتی پای بر قله نهادم، احساس کردم که وجود ایشان همراه من است زیرا اوراز جانش را در این کوه از دست داد.

به هر حال افتخارآفرینی یک چنین فردی با این خصوصیات بسیار قابل احترام است هر چند این به عنوان ضایعه‌ای برای جامعه کوه‌نوردی تلقی می‌شود اما راحت بگوییم کسانی که به استقبال ۸۰۰۰ متری‌ها می‌روند خوب می‌دانند به چه راهی می‌روند و به چه راهی منتهی می‌شود! دایما روی لبه تیغ می‌روند. ریسک در شرایط بحرانی، لذت خاصی برایشان دارد که



گرامی داشت زنده یاد مهدی اعتمادفر توسط جمعی از هم نوردان- صعود جبهه غربی دماوند ۸۸/۵/۱۵

آنها درک می‌کنند.

فدراسیون کوه‌نوردی این افتخار را داشت که ایشان را به عنوان نماینده قهرمانان عضو مجمع کوه‌نوردی از وجودش بهره‌مند شود؛ هر چند فرصتی پیش نیامد که از ایشان بیشتر استفاده کنیم.

در صعود قله برودپیک که سه تیم برنامه صعود این قله را داشتند جلسه‌ای تشکیل دادند و وی در جلسه، خالصانه تمام تجربیاتی را که روی برودپیک داشتند و به همه اطلاع دادند و این برای سرپرستان سه تیم بسیار ارزشمند بود. دیدگاهی که خود من نسبت به آقای اعتمادفر با توجه به این که اعتقاد به زندگی بعد از مرگ دارم این است که ایشان در راه آرمان و هدف‌های خودش و در راه افتخارآفرینی کشور مردانه و غیورانه مبارزه کرد.

به هر تقدیر اتفاقی که اصلاً خوشایند نبود برای او پیش آمد. فردی زحمتکش و فعال. کسی که اکثر صعودهایش را در نیمه شب انجام می‌داد و به کوه‌نوردی عشق می‌ورزید. شرایط هیمالیا ایجاب می‌کرد که صعودهایش را این گونه ادامه دهد. از این جهت به خانواده ایشان برای تلاش وی تبریک می‌گوییم. فرزندانش باید به تلاش‌های ایشان افتخار کنند. هر چند طول زندگی‌اش کم بود اما در عرض زندگی بسیار خوش درخشیدند و افتخارآفرینی ایشان در تاریخ ورزش کوه‌نوردی ثبت می‌شود و از ایشان به نیکی یاد می‌کنند. برای روح بلند ایشان آرزوی تعالی دارم امیدوارم که جامعه کوه‌نوردی از روند کوه‌نوردی ایشان تجربیات خوبی بگیرد و ضمن آرزوی صبر برای خانواده ایشان برای شادی روحش فاتحه‌ای قرائت می‌کنیم.»

روحش شاد و یادش گرامی باد. △





حادثه دائولاگیری
و فوت «مهدی اعتمادفر» از زبان «تونیچ فیدنیک» و «دیوید فوت جیک»

آقایان محترم ؛ همان طور که خواسته بودید گزارشی از وقایع روز اول ماه می ۲۰۰۹ برای تان ارسال داشتم امیدوارم آن چه که در پی دانستن آن هستید در این گزارش باشد چنانچه نکته ابهامی وجود داشته باشد اعلام داشته تا در صورت آگاهی برای تان توضیح دهم.

من، «تونیچ فیدنیک» به همراه هم‌نوردم «داواشرپا» از نپال بامداد اول ماه می حدود ساعت دو، کمپ سوم را در ارتفاع ۷۲۵۰ متر به سوی قله ترک کردیم. باد بسیار شدیدی می‌وزید و سرما ۲۵- درجه بود. «دیوید» از جمهوری چک و «مهدی اعتمادفر» از ایران جلوتر از ما در حرکت بودند. جلوتر از همه گروه کندروی کره‌ای در حال صعود بودند. حدود یک ساعت به همین منوال گذشت. ما دیواره‌ای یخی با حدود ۲۰۰ متر ارتفاع و شیب ۵۵ درجه را پشت سر گذاشتیم و به بالای یک شانه برفی در ارتفاع ۷۵۰۰ متری رسیدیم. از شیب برفی که بقایای چادرهای نابود شده در پیش روی‌مان بود، سحرگاه عبور کردیم. هوا روشن شده بود که در ارتفاع ۷۷۰۰ متر نوک صخره‌های بزرگ و سراشیبی یخی آسانی را پشت سر گذاشتیم. طناب هایی که تا آن جا ثابت کرده بودیم تمام شد بنابراین تصمیم گرفتیم به صعود انفرادی و حرکت بدون طناب بر روی سطحی یخی و نسبتاً دشوار. «دیوید»، من و «کیم» از کره، مسیر برفی را به نوبت آماده عبور تیم می‌کردیم. از یک دهلیز برفی بزرگ عبور کرده و به تراورس یخی زیر قله رسیدیم. شیبی با ۴۵ تا ۵۵ درجه و یخ‌های آبی دانه درشت و عبور از آن کار دشواری نبود ولی مستلزم دقت بسیار و توجه بود.

ساعت حدود ۱۲/۳۰ دقیقه بر شدت باد و ابرها افزوده شد. همه جا سفید شده بود. سفیدی محض. حالا دیگر صعود بسیار دشوار شده بود ولی ما کماکان صعود می‌کردیم. «دیوید» در حال صعود دهلیز یخی زیر قله بود و من با او حدود ۱۰ دقیقه فاصله داشتم.

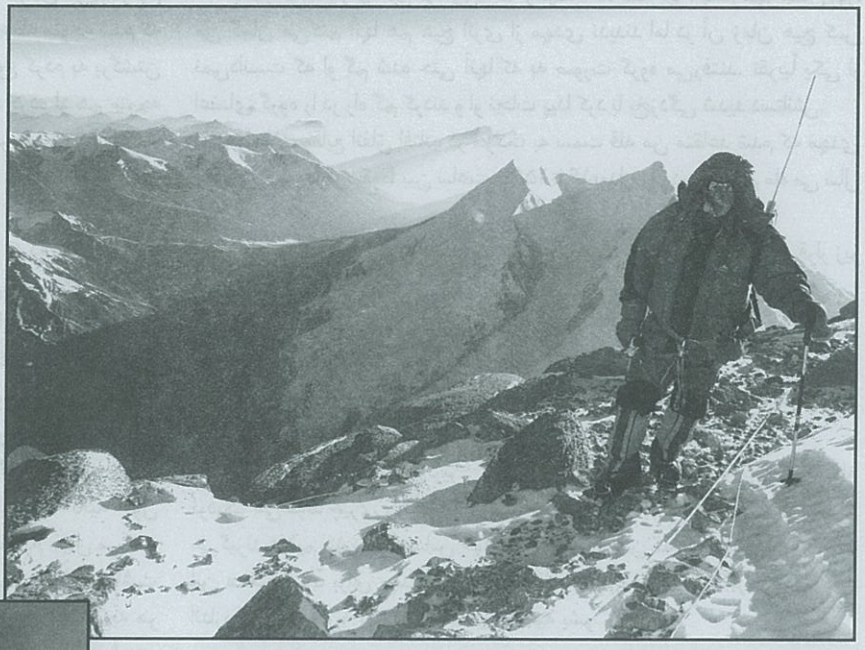
از دهلیز یخی خارج شدم. سه تا پنج دقیقه با برآمدگی صخره‌ای حدود پنجاه تا هشتاد متر آن طرف‌تر جایی که قله بود فاصله داشتم. کمی جلوتر به ناگاه الکتریسیته بسیار قوی آن منطقه را در برگرفت. حدود ساعت ۲/۳۰ دقیقه یا ۲/۴۵ دقیقه بعدازظهر بود. بلافاصله چند عکس در سفیدی محض گرفته و از ترس صاعقه راه برگشت را در پیش گرفتم. زمین یخ‌زده قله و دهلیز را پشت سر گذاشتم .

مهدی ۱۵۰ متر پایین‌تر بر روی صخره‌ای در دهانه دهلیز زیر قله نشسته بود این آخرین باری بود که من او را دیدم. با قطب‌نمایی که از قبل پیش‌بینی کرده بودم خود را به داواشرپا رسانده و به اتفاق راهی کمپ سوم شدیم. دیوید با اسکی بسیار سریع از کنار ما رد شد. ما حدود ساعت ۷/۳۰ دقیقه تا ۸/۱۵ دقیقه به کمپ سوم رسیدیم. آن شب هر چه انتظار کشیدیم مهدی به کمپ بازنگشت. دیوید می‌گفت که او چیزی را

در حال سقوط دیده است و گویا آن یک توهم در ارتفاع نبوده و مهدی بوده است که سقوط کرده. من گمان می‌کنم بدن مهدی در ارتفاعی حدود ۷۶۰۰ یا ۷۷۰۰ متری در بالای صخره‌های عظیم یخی در جبهه شمالی قله و یا شاید در یک شکاف بزرگ افتاده باشد. در صورتی که پیکر او پیدا شود، آوردن آن کاری سترگ و غیرممکن است.

این اعتقاد قلبی من است: مهدی کوه‌نوردی خوب و با اخلاق بود با رکوردی خوب و این امر می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد.

ارادتمند شما
تونچ فیدنیک - ترکیه، استانبول
۱۴ می ۲۰۰۹



اجازه دهید من عمیق‌ترین احساسات هم‌دردی خود را به شما و خانواده محترم‌تان ابراز کنم. من (دیوید فوت جیک) مهدی را فقط برای مدت نسبتاً کوتاهی می‌شناختم اما او همیشه در ذهن من خواهد ماند به عنوان فردی بسیار خوب و یک کوه‌نورد قدرتمند. او به احتمال زیاد همسری مهربان و پدری خوب و فداکار بود چون هر زمان که درباره فرزندانش صحبت می‌کرد صورت و چشم‌هایش از درخشندگی خاصی برخوردار می‌شد.

متاسفانه همان طور که می‌دانید من گمان می‌کنم مهدی فوت کرده است. من و مهدی اجازه صعود را با هم دریافت کردیم و با یک شرکت به نام «مانتروسا» قرارداد بستیم و از زمان رسیدن‌مان به کمپ اصلی یعنی روز ۱۲ آوریل با هم بودیم. در ادامه همان طور که خواسته بودید سعی خواهم کرد خلاصه‌ای از وقایعی که اتفاق افتاد، از زمان حرکت‌مان به سمت قله در ۳۰ آوریل و یکم می برای تان بنویسم.



حرکت به سوی قله

در ساعات اولیه صبح ۳۰ آوریل بسیاری از ما کار را شروع کردیم. صعود به کمپ سوم. این اولین باری بود که ما کمپ دوم را در ارتفاع ۶۷۰۰ متر ترک می‌کردیم تا خودمان را به کمپ سوم برسانیم. به درستی می‌توان گفت که این یک آزمایش برای همه ما بود که به توان‌مان برای رسیدن به قله پی ببریم. من حدود ساعت ۱/۳۰ دقیقه بعدازظهر به کمپ سوم رسیدم و شروع به برپایی چادر کردم. در همان زمان متوجه شدم که مهدی هم به کمپ سوم رسیده است. باد به شدت می‌وزید و جای کافی برای برپایی چند چادر نبود. با دیدن مهدی بلافاصله با لحنی آمرانه از او خواستم که چون امکان زدن چادر به تنهایی میسر نیست به من کمک کرده و هر دو از چادر من استفاده کنیم. محلی را نشان داده و او را بدون کوچک‌ترین فرصتی برای تصمیم، به کار گرفتم. احساس عجیب و ناخوشایندی داشتم. مهدی از من بزرگ‌تر بود و من به عنوان یک کوه‌نورد احترام زیادی برای او قایل بودم و از این که به او امر و نهی کرده بودم احساس گناه می‌کردم. اما چه کنم موقعیت ایجاب می‌کرد. ما به اتفاق هم چادر را زده و داخل آن شدیم. هم‌نورد من «پاولا» کمی مانده به کمپ سوم راه بازگشت را در پیش گرفته و زیرانداز و کیسه خواب و غذای مرا با خود برده بود. من خوش‌شانس بودم که توانستم از «تونیچ» غذا بگیرم. مهدی هم لطف کرده و برای هردوی ما آب و غذا درست کرد.

هم‌زمان با ما گروه دیگری در کمپ سوم بود. یک گروه بزرگ کره‌ای با باربرهای‌شان که فکر می‌کنم ۸ نفر بودند. «تونچ» و دوا شرپا و مهدی و من که گروه دیگر بودیم. ما صبر کردیم تا آخرین ساعات شب، وقتی که حرکت به سمت قله آغاز شد. ابتدا ساعت ۱۱، کره‌ای‌ها حرکت کردند و من و مهدی قصد داشتیم به زودی دنبال آنها برویم. با حدود نیم ساعت تاخیر ما هم راه افتادیم اما سریعاً متوجه شدیم که کره‌ای‌ها خیلی آهسته می‌روند و سعی می‌کنند همه جا را طناب ثابت بگذارند. ما به تدریج متوقف شدیم من خیلی سردم بود و این وضعیت را دوست نداشتم. به مهدی گفتم من به چادر برمی‌گردم که مقداری گرم شوم و راه بازگشت را در پیش گرفتم. مهدی هم نیم ساعت بعد برگشت. ما توافق کردیم ساعت ۲ صبح شروع کنیم. حدود ساعت ۲ متوجه شدیم که «تونچ» و «دوا» شرپا هم در حال آماده شدن هستند و ما خوشحال بودیم که با تعداد بیشتری به سمت قله می‌رویم. به هر حال علی‌رغم شروع دیر ما دوباره به سرعت به گروه کره‌ای‌ها رسیدیم و به آرامی پشت سر آنها به سمت قله ادامه دادیم. به یاد می‌آورم که حداقل ۲ تا ۳ ساعت فقط معطل کره‌ای‌ها شدیم که طناب‌ها را در مسیر ثابت کنند. من خیلی سردم بود و به دیگران گوشزد می‌کردم که سریع‌تر حرکت کنند اما بقیه اعضای ما مهدی، تونچ و دوا شرپا ظاهراً در وضعیت خوبی بودند. حدود ساعت ۱۱ تا ۱۲ در ارتفاع ۷۹۰۰ متری کره‌ای‌ها طناب کم آوردند و می‌خواستند که برگردند. من و تونچ تصمیم گرفتیم که به سمت قله برویم و براساس پیش‌بینی ما دیگر به طناب‌های ثابت احتیاج نبود ما حرکت کردیم در مسیری که فکر می‌کردیم قله آنجاست. به نوبت ادامه دادیم و متوجه شدیم که بقیه به آرامی در پی ما می‌آیند. من و تونچ اول رفتیم و مهدی با داوا شرپا حدود

۱۵۰ متر با ما فاصله داشتند و گروه کره‌ای‌ها به دنبال آنها.

مشکل ما این بود که دقیقاً نمی‌دانستیم قله کجاست. راه می‌رفتیم و جست و جو می‌کردیم. مهدی صعود دو سال قبل خود را به خوبی به یاد نمی‌آورد. به هر حال بعد از چندین ساعت ما دهلیز منتهی به قله را یافتیم و حدوداً ساعت ۱۴/۳۰ دقیقه یا ۱۵ بعدازظهر شروع به صعود آن با «تونچ» که حدوداً ۵۰ متر با من فاصله داشت، کردیم. مهدی شاید ۱۰۰ متر با «تونچ» فاصله داشت. من نمی‌توانستیم مهدی را ببینم چون هوا به شدت خراب و همه جا سفید شد و این علامت توفان غریب‌الوقوع بود. من دهلیز را صعود کردم و به دنبال قله می‌گشتم که در آن لحظه متوجه شدم که کل قله به همراه من با الکتریسیته پُر شدیم. من بلافاصله شروع کردم به برگشتن به سمت پایین که متوجه شدم که «تونچ» هم دهلیز را صعود کرده او هم متوجه وضعیت خطرناک شده بود. «تونچ» کوه‌نوردی با تجربه‌تر از من است. بنابراین او برگشت به دهلیز با علم به این که هر لحظه صاعقه می‌توانست ما را بکشد و به من فریاد می‌زد که هر چه زودتر از آنجا خارج شوم.

ما عملاً شروع کردیم به فرار از قله. من حتی احساس کردم که اسکی و کوله‌پشتی من مثل یک میله برق‌گیر عمل می‌کرد. احساس سوختگی شدیدی در بدنم احساس می‌کردم. وضعیت بسیار ترس‌آوری را در ارتفاع ۸۱۵۰ متری داشتیم. «تونچ» به هر شکل به پایین دهلیز رفت و من شروع کردم به پایین آمدن حدود ۲۰ متر پایین‌تر از دهلیز من اسکی‌هایم را پوشیدم و شروع به پایین رفتن با اسکی کردم. در همین حال شمایلی را دیدم شاید ۵۰ تا ۷۰ متر پایین‌تر در انتهای دهلیز که ناگهان این شمایل سه مرتبه غلتید و سرعت زیادی گرفت و یک چیزی را فریاد می‌زد و در سفیدی ناپدید شد. این ممکن است یک تا سه ثانیه طول کشیده باشد نه بیشتر. در آن لحظه فکر کردم دچار توهم شده یا دارم خیال می‌کنم تمام این اتفاقات با سرعتی رخ داد که به یک توهم در ارتفاع بیشتر شباهت داشت تا واقعیت؛ توفان، سفیدی محض و محدودیت روانی و جسمی در آن ارتفاع. به هر طریق به سمت پایین و مستقیم به طرف کمپ سوم اسکی کردم. همان طوری که عبور می‌کردم به مسیر سقوط نگاه می‌کردم تا علامتی از سقوط یا چیزی دیگری ببینم. حتی فریاد کشیدم که آیا کسی آنجا هست یا نه ولی جوابی نشنیدم. من بیشترین تلاش را کردم که به کمپ دوم و سوم برسم. اما علی‌رغم این در پایان دچار سرمازدگی در دست‌ها و با شدت بیشتری در پاهایم شدم، یافتن مسیر در این ارتفاع و در سفیدی محض مقدار زیادی تلاش و بهترین حس و شانس بسیار زیادی می‌خواهد.

من متقاعد شدم آنچه که توهم می‌پنداشتم مهدی بود که سقوط کرده بود، «تونچ» رفته بود و داوا شرپا هم به دنبال او. من بسیار متاسفم که نتوانستم تشخیص بدهم، توهم را از واقعیت و جست و جو نکردم برای او به طور کامل و درستی، شاید این بسیار مشکل باشد برای شما که متوجه شوید اما خیلی سخت است توصیف شرایطی را که تحت آن ما به قله صعود کردیم و واقعیت‌هایی که در ۸۰۰۰ متری به بالا عموماً وجود دارد. من خیلی خوش‌شانس بودم که توانستم از آن جا زنده بیرون بیایم متاسفانه من متقاعد شدم که با توجه به شرایط موجود اگر من یا افراد بیشتری جست و جو می‌کردیم و مهدی را هم پیدا می‌کردیم، نمی‌توانستیم کمک بیشتری به او بکنیم. از تجربیات من در ماموریت نجات در این ارتفاع ۱۰ مرد قوی یا بیشتر می‌طلبد با اکسیژن به شرط آن که فرد مجروح بتواند راه برود، حتی در آن شرایط نجات بسیار خطرناک خواهد بود.

بعد از من و «تونچ» تیم کره‌ای به قله رسیدند. ساعت ۶ یا ۷ بعدازظهر همان روز، من گمان می‌کنم آنها هم هیچ اثری از مهدی ندیدند اما در آن زمان هیچ کس نمی‌دانست که او گم شده حتی آنها که به صورت گروه می‌رفتند. تقریباً یکی از اعضای گروه را در راه گم کردند و او نجات پیدا کرد با یخ‌زدگی شدید دستانش.

براساس وقایع اتفاق افتاده در حرکت به سمت قله من متقاعد شدم که مهدی فوت کرده به خاطر سقوط بین ساعت ۱۵/۳۰ تا ۱۶ بعدازظهر در روز یکم ماه می سال ۲۰۰۹.

نکاتی که در این حادثه تاثیر داشته و باعث مرگ مهدی شده است به قرار زیر می‌باشد.

۱- او بسیار خسته بود بعد از این که تمام روز را مشغول صعود به سمت قله بود به طور ساده یک اشتباه کوچک عامل بروز این اتفاق بود.

۲- در راس این موارد من فکر می‌کنم او واقعاً می‌خواست که به قله صعود کند بعد از تلاش ناموفق سال ۲۰۰۶ که این همیشه خطرناک است.

۳- آخرین و نه محتمل‌ترین: بسیاری از کوه‌نوردان وقتی تا این حد به قله نزدیک می‌شوند چیزی را تجربه می‌کنند که ما به آن تب قله می‌گوییم آنها نادیده می‌گیرند علایم هشدار و احساس خودشان را به خاطر این که قله بسیار نزدیک است این ممکن است برای مهدی اتفاق افتاده باشد هر چند که من فکر می‌کنم او به اندازه کافی با تجربه بود که متوجه این قضیه بشود. △

اعتماد فر عزیز، ای آرمیده در عمق برف های دائو لاگیری، روح بلندت در اوج قله ها حکایت رشادت و استواری تو را دارد. آن گاه که تو قله را به رزمایش سخت فراخواندی و به نمایش گذاردی اراده استوارت بود و جان رهیدن در میان دره های دائو لاگیری را بر آرمیدن بر بستر نرم ترجیح دادی.
درود و سلام به روح قله نشین مهدی اعتمادفر

باشگاه ورزش های کوهستانی راسخ
حمید حجاریان

اعضای محترم خانه کوه نوردان کرج

آقایان جاوید ثروتیان ، رضا مزروعی، اکبر جباری، علی غفورزاده و سرکار خانم مینو حیدرزادگان

صعود پرافتخار شما عزیزان به قله ۷۱۰۵ متری کورژنفسکایا را تبریک عرض نموده و آرزوی موفقیت و سربلندی در تمامی عرصه های زندگی را برای شما خواستاریم.

اسماعیل نصراللهی - مجتبی علیزاده - حسین شایگان

هشتمین دوره مسابقات سنگ نوردی قهرمانی جوانان و نوجوانان آسیا

آلماآتای- قزاقستان سال ۱۳۸۸





هشتمین دوره مسابقات سنگ نوردی قهرمانی جوانان و نوجوانان آسیا با میزبانی کشور قزاقستان در منطقه ای کوهستانی در ۲۰ کیلومتری شهر آلماآتا از تاریخ ۸۸/۵/۳ لغایت۸۸/۵/۶ برگزار شد. در این دوره از مسابقات که در دو گرایش مسابقات سرطناب و سرعت برگزار گردید، کشور جمهوری اسلامی ایران، هند، قرقیزستان، هنگ کنگ، کره جنوبی، ژاپن، ازبکستان، قزاقستان (میزبان) و در رده های سنی نوجوانان A,B و جوانان شرکت کرده بودند. تیم ملی سنگ نوردی کشورمان متشکل از ۷ سنگ نورد پسر و ۲ دختر و ۳ نفر مربی و ۲ نفر سرپرست و یک نفر نماینده سازمان تربیت بدنی به مسابقات فوق اعزام شدند. مسابقات در هر رده سنی در سه مرحله مقدماتی، نیمه نهایی و فینال برگزار شد که حاصل تلاش سنگ نوردان ایرانی در این مسابقات به شرح زیر می باشد :

۱) آقای خسرو هاشم زاده (برنز جوانان آسیا سرطناب)
۲) آقای علیرضا امیریان (طلا نوجوانان A آسیا رشته سرطناب) نفر دوم برترین تکنیک مسابقات(مدال نقره)
۳) آقای امید شیخ بهایی (برنز جوانان آسیا سرعت)
۴) آقای محمد حسام باقری (نقره تیمی سرعت نوجوانان A آسیا)
۵) آقای ایمان احسانی فر (نقره تیمی ترکیبی سرعت نوجوانانA، نقره تیمی سرعت نوجوانان Aآسیا) (طلا سرعت نوجوانانA آسیا)
۶) خانم فاطمه جعفری (نقره سرطناب نوجوانان A آسیا، نقره تیمی ترکیبی سرعت نوجوانانAآسیا)
۷) خانم سایه تجلی زاده (برنز سرطناب جوانان آسیا)

و در رده بندی نهایی تیم ملی کشورمان پس از قزاقستان و هند مقام سوم تیمی را کسب کردند.

اسامی تیم ملی اعزامی به مسابقات :

۱) آقای اقبال افلاکی (سرپرست تیم اعزامی و دبیر فدراسیون کوه نوردی)
۲) خانم ظریفه رحیم زاده (سرپرست دختران و نایب رئیس بانوان در فدراسیون کوه نوردی)
۳) آقای علیرضا حمیدیان آذری (نماینده سازمان تربیت بدنی)
۴) آقای علیرضا باقری(مربی)
۵) آقای ابوالفضل فولادی(مربی)
۶) آقای فرزاد فروزی (مربی بدنساز)
۷) خانم فاطمه جعفری (ورزشکار)
۸) خانم سایه تجلی زاده (ورزشکار)
۹) آقای خسرو هاشم زاده (ورزشکار)
۱۰) آقای علیرضا امیریان (ورزشکار)
۱۱) آقای امید شیخ بهایی (ورزشکار)
۱۲) آقای رضا محمد علی پور (ورزشکار)
۱۳) آقای محمد حسام باقری (ورزشکار)
۱۴) آقای محسن عسگری خیابانی (ورزشکار)
۱۵) آقای ایمان احسانی فر (ورزشکار) △

«جناب آقای عمیدی»

بازتاب عبادت خالصانه شما در سایت ها
کمک رسانی حضرت عالی به هم نورد آسیب دیده
خارجی در صعود به قله ماناسلو نشان از ارزش والای
کوه نوردان ایرانی است.

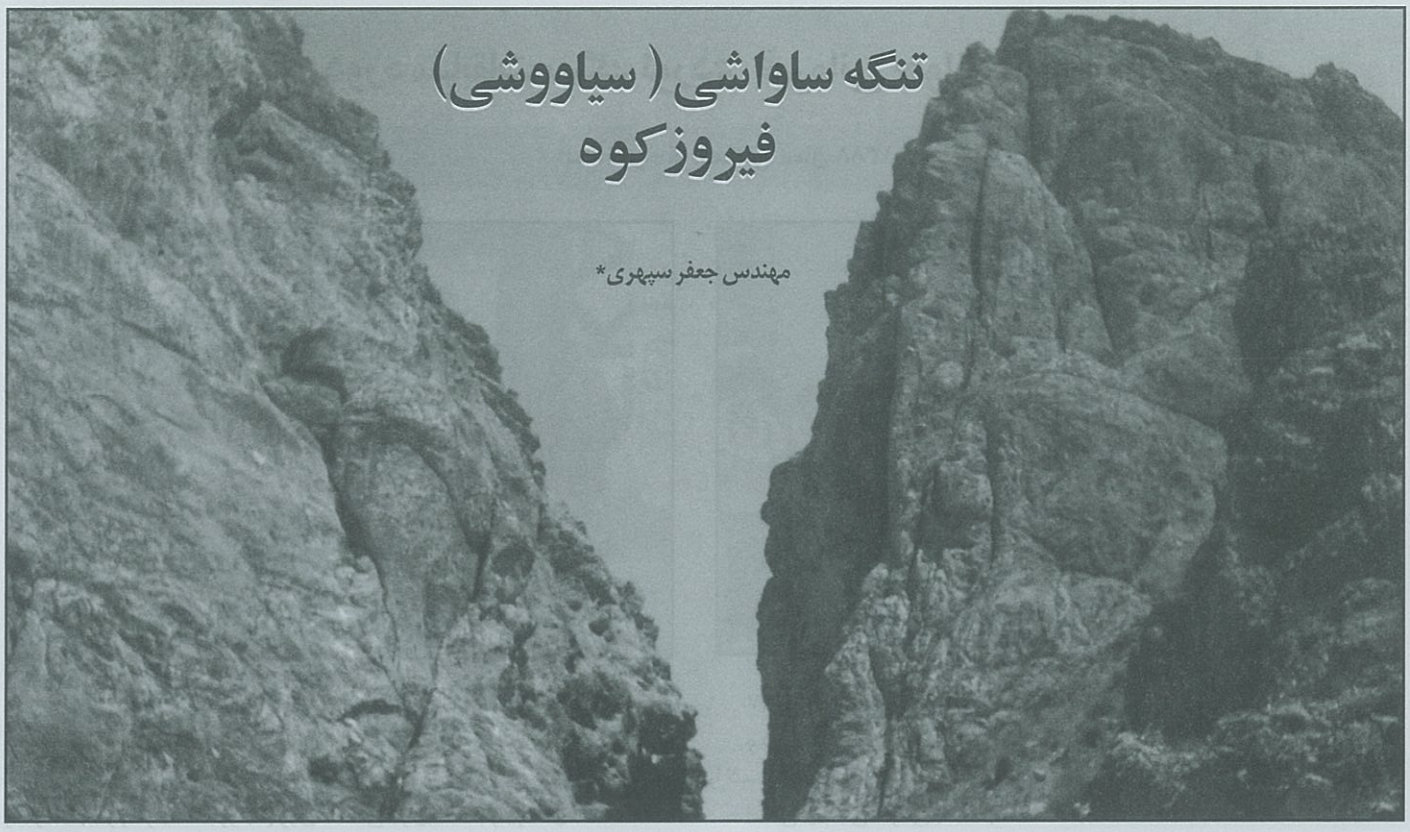
دست پرمهرتان بوسه باران
کاظم مبهوتیان

فرات

سنگ نوردان سالنی
افتخار آفرینان مسابقات
سنگ نوردی قزاقستان
کسب مدال های رنگارنگ (طلا - نقره - برنز)
و مقام سوم آسیا را
تبریک عرض می نماییم.

مبهوتیان - شرکت فرات

فرات



تنگه ساواشی (سیاووشی) فیروزکوه

مهندس جعفر سپهری*

در گوشه شرقی استان تهران، بر بلندای رشته کوه سربلند و سرفراز البرز، شهری است کهن که تاریخ ساخت آن به زمان فیروز ساسانی پسر یزدگرد نخست می‌رسد. به دلیل موقعیت خاص جغرافیایی، و دژهای تسخیرناپذیر کوهستانی، این شهر اهمیت نظامی فراوان داشته است. هیچ گاه و در هیچ دوره تاریخی پای هیچ بیگانه متجاوزی، از تاتار و تازی به این دژها نرسید.

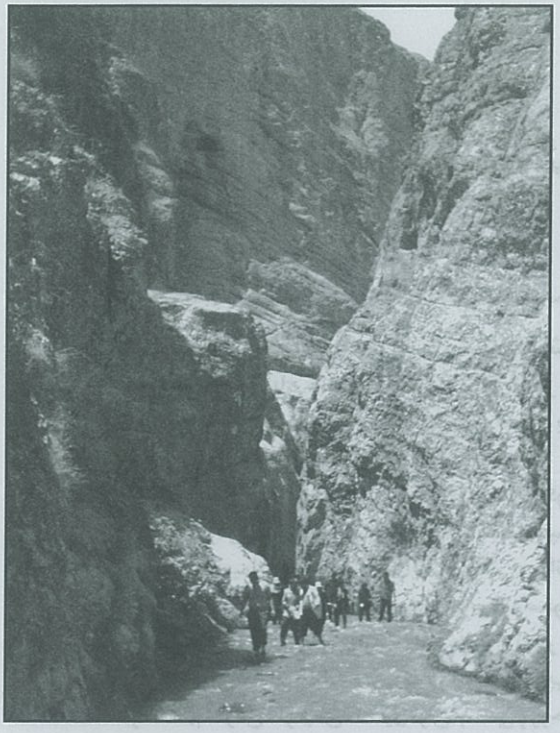
امروزه نه به دلیل نظامی، بلکه طبیعت بسیار زیبا و آثار باستانی دیدنی آن است که ایرانگردان و جهانگردان بی‌شماری را به سوی خود می‌کشاند. در زیر آسمان فیروزه‌ای این منطقه، گونه‌های درختان جنگلی مانند ارس، زرشک، شیرخشت، و گونه‌های مرغزاری، مانند درمنه، گون، باریچه، اوینس، بومادران، ماریتیغال، و گلپر در جنگل‌ها و مرغزارهای فیروزکوه به چشم می‌خورد. در این طبیعت سرسبز، پستاندارانی مانند قوچ، میش، کل، بزکوهی، آهو، گراز و پلنگ، پرندگانی مانند کبک، تیهو و دلیچه و انواع خزندگان زندگی می‌کنند. منطقه شکار ممنوع گاوده، مهم ترین زیستگاه حیات وحش در منطقه است.

آبشارها، چشمه‌سارها، و رودخانه‌های بزرگ و کوچک، مانند نمرود، گورسفید، ارجمند، دلیچای، دیوانه‌رود و ساواشی، در این طبیعت کوهستانی، چشم اندازهای بسیار دیدنی و بی‌مانندی را به وجود آورده‌اند. چشمه آب معدنی خمده بیماران استخوانی و چشمه آب معدنی تارس بیماران سنگ کلیه را به سوی خود می‌خواند. ۱۶۰ اثر تاریخی و فرهنگی و همچنین پیست اسکی فیروزکوه در غرب این شهر، دژ تاریخی فیروزکوه، دژ تندیر، دژ سرانزا کارونسرای گلوک، غار بورنیک، غار رودافشان، روستای جلیزجند، روستای ارجمند ورزشکاران و طبیعت دوستان و ایرانگردان را به سوی خود می‌خواند.

تنگه ساواشی (سیاوشی)

یکی از مهم ترین و نامی‌ترین مناطق فیروزکوه، تنگه ساواشی است. کشتزارهای حاصل خیز روستای جلیزجند، چشم‌اندازهای طبیعت زیبا و چمن‌زارهای سرسبز و چشم‌نواز این منطقه در کنار آبشار ۸ متری و نقش برجسته زیبایی از دوران قاجار جذابیت فراوانی در این منطقه ایجاد نموده است.

از فیروزکوه به سوی دماوند که حرکت می کنیم، در نزدیکی شهر به بیمارستانی بزرگ بر می‌خوریم که در کنار آن جاده‌ای فرعی قرار دارد. در ورودی این جاده تابلویی روستای جلیزجند و تنگه ساواشی را به رهگذران معرفی می‌کند. پس از طی ۱۳ کیلومتر به روستای سرسبز جلیزجند با کشتزارهای حاصل‌خیز و مرغزارهای سرسبز آن می‌رسیم. از آنجا راه پیمایی آغاز می‌شود. پس از چند دقیقه وارد نخستین تنگه می‌شویم. رود خروشان همه ره نوردان را تا کمر خیس می‌کند. در بخش پایان تنگه و در سمت راست یک نقش برجسته از دوران قاجار وجود دارد که توسط هنرمندان گمنام و بی‌همتای ایرانی حجاری شده است. این نقش فتحعلی‌شاه قاجار را در شکارگاه و هنگام شکار گوزن با نیزه نشان می‌دهد. بزرگان و شاهزادگان قاجاری هم او را در این شکار همراهی می‌کنند. پیرامون این نقش آیه‌های مقدس قرآنی با خط زیبایی کنده‌کاری شده و به منطقه حرمت خاص بخشیده است. این نقش در سال ۱۲۳۳ هجری قمری کنده‌کاری شده است. پس از خروج از تنگه نخست به مرغزاری سرسبز و پر از گل و گیاه ساواشی (سیاووشی) وارد می‌شویم. جایی مناسب و گاهی سزاوار برای اطراق با عطر خوش گیاهان سودمند و شفابخش. پس از طی دشت به تنگه دوم می‌رسیم که کوتاه‌تر است اما رودی به مراتب خروشان‌تر دارد. در سمت چپ این دره گذری بسیار زیبا و سرسبز به نام شاه‌نشین و دهانه‌ای غار مانند به نام تخت شاه قرار دارد. پایان دره به آبشار زیبا و ۸ متری می‌رسیم که سرمای استخوان‌سوز آن حریف می‌طلبد. از پای آبشار کوه پیمایی به پایان رسیده کوه‌نوردی آغاز می شود. اینجا راه دژ تن‌دیر است. جایی که در تاریخ ایران، پای هیچ بیگانه‌ای، از تاتار و تازی و مقدونی به آن نرسید. این دژ نخستین بار در زمان هخامنشیان ساخته شد. مقدونی متجاوز هرگز به درون آن راه نبرد. در دوران اشکانی از نخستین پایگاه‌های آغاز جنگ‌های استقلال بود. در دوران ساسانی این دژ بازسازی شده و گسترش یافت. پس از ساسانیان اسپهبدان خورشید فرمانروایان بی چون و چرای کوهستان البرز بودند و بیش از دویست سال از چنین دژهایی دشمنان و دژخیمان تازی را در کوهستان البرز به هلاکت می‌رساندند. این دژ در زمان شاه عباس بازهم بازسازی شد و جنبه نظامی خود را تا دوران معاصر حفظ نمود. در دوران قاجار، روس‌های متجاوز شهامت و شجاعت ورود به این منطقه را هرگز در خود نیافتند. هر قطعه سنگ این دژ و این تنگه، عطرو بوی خون ایرانیان آزاده‌ای را دارد که هیچگاه در طول تاریخ ایران‌زمین این واپسین پایگاه‌های استقلال و آزادگی ایران‌زمین را از دست ندادند. شاید نام تنگه بر گرفته از نام سیاووش،



این نماد بی‌گناهی، آزادگی و سرفرازی تاریخ کهن ایران‌زمین گرفته شده و اگر چنین باشد چه نام برگزیده و به‌جایی است.

دژ سرانزا

این دژ سرخ رنگ در نزدیکی شهر سرانزا، در جاده فیروزکوه سمنان قرار دارد. پس از رد شدن از تنگه سرانزا، در سمت راست جاده، بازمانده‌های این دژ بر فراز کوه با شکوه خاصی خود نمایی می‌کند. پس از طی سرانزا به گورسفید و طبیعت سرسبز و رودهای خروشان آن خواهید رسید.

غار بورنیک

مهم ترین غار منطقه فیروزکوه است که در فاصله ۶کیلومتری از روستای هرانده درجنوب غربی شهر فیروزکوه قرارگرفته است. از هرانده تا غار بورنیک در حدود دو ساعت پیاده فاصله است. تالارهای زیبای غار، چکیده‌های نخودی سفید و صورتی رنگ در غار و روستای زیبای هرانده پایان هر هفته پذیرای ورزشکاران و طبیعت دوستان و گردشگران بسیاری است. غار بورنیک از سه تالار بزرگ تشکیل شده است. دیوارهای درون غار پوشیده از چکنده‌های گل کلمی، نخودی سفید رنگ و صورتی است و زیبایی خاصی به غار بخشیده است که نورپردازی برروی آنها جلوه ویژه‌ای به درون غار می‌دهد. این غار از نظر باستانشناسی و تاریخی نیز اهمیت فراوانی دارد و در نخستین بررسی‌ها آثاری از زندگی انسان در درون آن کشف شده است. در فصل تابستان هوای درون غار بسیار خنک و دلپذیر است

غار رودافشان

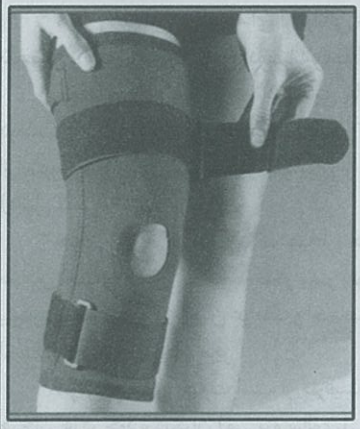
این غار در دهکده رودافشان جاده دماوند به فیروزکوه و در کوهستان البرز مرکزی واقع است . غار رودافشان در مسیر راه کوه‌نوردان ورزیده‌ای است که به ارتفاعات منطقه صعود می‌کنند. درون غار پوشیده از مواد آهکی است که به صورت قندیل هایی از سقف غار آویخته شده است . هم چنین در داخل غار چاله‌هایی وجود دارد که آبی زلال از دل صخره‌های سنگی آن بیرون می‌آید . ارتفاع غار به اندازه‌ای است که به آسانی می‌توان در آن حرکت کرد. دهانه غار در ارتفاع ۱۸۰۰متری سطح دریا و در داخل قیف بزرگی به قطر ۱۰۰متر قرار گرفته است و تنها از لبه قابل دیدن است. اختلاف ارتفاع دهانه غار و بستر رود در نقطه مقابل غار حدود ۲۰۰متر است. دهانه غار بسیار گسترده و کمانی شکل است.

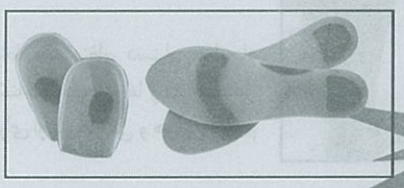
پل فیروزکوه

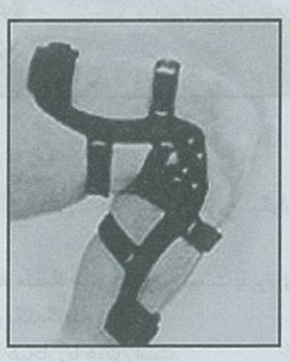
پل فیروزکوه در جهت شرقی - غربی با دهنه و قوس گهواره‌ای از سنگ، آجر و ملات ساروج ساخته شده است و بر پیشانی پل که در نزداهالی به "پل رضاشاهی" مشهور است، کتیبه ای سنگی به خط ثلث قراردارد که تاریخ احداث پل را ۱۳۰۶ه.- ش و به نام رضاشاه معرفی می‌کند. در دوطرف سطح پل دست‌انداز یا هره‌یی به ارتفاع یک متر ساخته شده که امنیت آمد و شد برروی آن را بیشتر می‌کند و در دو سوی ورودی شرقی پل قطعه سنگ تراش سفید که در گذشته کیلومترشمار جاده‌ها بوده به رسم یادبود آن دوره برپایه‌ای مکعب مستطیل شکل نصب شده است. △

*هیات علمی دانشگاه جامع علمی کاربردی

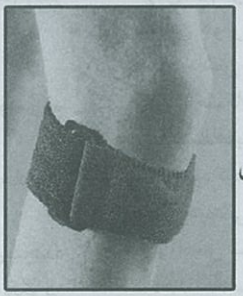
سلامتی و نشاط با محصولات ارتو پدی–ورزشی (هانی طب)
مرکز تخصصی پروتزهای ورزشی(شنا ، اسکی و .....)
با مدیریت هادی روحانی کارشناس ارتو پدی فنی دارای
تحصیلات تکمیلی از انگلستان


زانو بند چهار فنره


جدید
انواع کفی طبی از جنس سیلیکون
برای جلوگیری ضربات ناشی از عکس العمل زمین
(درمان کف پای دردناک)



حتما تماس بگیرید
برای گروه های کوهنوردی تخفیف ویژه در نظر گرفته شده است





زانو بند سخت برای درمان ضایعات
مینیسک ولیگا مان مفصل زانو
پتلابند (کشگک بند)برای جلوگیری از لغزندگی و سایش
استخوان پتلا(کشگک) بخصوص در سرازیری ها
(مخصوص کوهنوردان)

آدرس ۱– میدان ونک –گاندی شمالی
خیابان صانعی –ساختمان نگین
آدرس۲– میدان ونک–گاندی جنوبی–کوچه
بیستم گاندی– پلاک ۱۲– واحد ۳
۸۸۷۹۵۶۴۱

رهبری و هوش هیجانی و موفقیت در کوهستان

غلامحسین حسن پور

کوهستان یکی از بزرگ ترین عرصه های ورزشی است که اخیرا سخت مورد توجه علاقه مندان به طبیعت ، ورزشکاران و به خصوص کوه پیمایان مبتدی قرار گرفته و روز به روز بر خیل عظیم این ره نوردان و هم نوردان افزوده می گردد.

کوه پیمایان در گروه های رسمی و غیر رسمی ، با مجوز و بدون مجوز زیر نظر مربی و یا بدون حضور مربی و راهنما ، با برنامه یا بدون برنامه رهسپار کوهستان می شوند.

کوه پیمایان عزیز باید ابتدا دوره های مقدماتی کوه پیمایی را زیر نظر مربیان دارای مجوز از فدراسیون کوه نوردی که به اطلاعات روز کوه نوردی و فنون آن آشنایی دارند بگذرانند و سپس با به همراه داشتن حداقل یک مربی یا سرپرست کوه نوردی دارای گواهینامه درجه ۳ کوه پیمایی و با داشتن شرایط جسمانی و روانی و تجهیزات و وسایل کافی و مناسب در فصول مناسب سال اقدام به صعود به کوه ها نمایند. گاهی تمام شرایط و وسایل مربوط به صعود فراهم می باشد و در کوهستان و در خلال برنامه صعود مواردی غیر قابل پیش بینی رخ می دهد مثل رگبارهای بهاری ، رانش زمین ، تغییر شرایط جوی ، تاریکی شب ، گم کردن راه ، گم کردن پناهگاه و یا نامناسب بودن پناهگاه برای اطراق شبانه و ..... که در این عرصه پهناور کم نیستند . در چنین شرایطی چه چیزی به سراغ انسان می آید به غیر از : خشم ، ترس ، نومیدی ، تحلیل توان جسمی و روحی . در این شرایط سخت تنها چیزی که می تواند به ناملایمات و مشکلات پیش آمده سر و سامان دهد هوش هیجانی یک سرپرست گروه می باشد.

هوش هیجانی چیست؟

امروزه برای هوش هیجانی بیش از ۵۰۰/۰۰۰ مقاله وجود دارد و هر کسی تلاش کرده تعریفی دقیق از هوش هیجانی را ارائه دهد. از جمله تعاریفی که برای هوش هیجانی آمده است به قرار زیر می باشد :

* هوش هیجانی مجموعه ای از توانایی هایی است که کمک می کند در زندگی شخصی و کاری با دیگران رابطه دوستانه و مدارا گرایانه برقرار کنیم (دکتر ماریوس آیس)

* هوش هیجانی شامل توانایی هایی مانند برانگیختن فرد ، استقامت در برابر درماندگی ، کنترل تکانه های عصبی ، تاخیر در کامروا سازی ، تعدیل خلق و خوی ، پرهیز از استرس های مخرب به منظور جلوگیری از اختلالات فکری ، و همدلی امیدواری . (دانیل گلمن)

* هوش هیجانی توانایی درک هیجان ها و عواطف به منظور دستیابی و ایجاد هیجان است تا ضمن کمک به تفکر بهتر بتواندبه شناخت هیجان ها و عواطف نیز بپردازد و هماهنگی لازم میان عواطف و احساسات را برای ارتقاء عاطفی و هوشی فراهم آورد (پیتر سالووی و جان مایر)

* هوش هیجانی عبارت است از ظرفیت ادراک ، ابزار ، شناخت ، کاربرد و اراده هیجان ها در خود و دیگران (می پرو سالوی).

از میان تعاریف فوق تعریفی که دکتر دانیل گلمن آورده از همه کامل تر به نظر می رسد. دکتر گلمن از طراحان مفهوم هوش هیجانی است که در سال ۱۹۶۴ در شهر تاون کالیفرنیا به دنیا آمده و دارای مدرک دکترای روانشناسی می باشد . او به منظور شناختن فنون دست یافتن به آرامش و کنترل هیجان ها ، ملاقاتی با (دالایی لاما) رهبر بودایی های تبت انجام داده است.

هوش هیجانی شامل ۴ محدوده است که عبارتند از :

۱- تشخیص هیجان و عواطف : توانایی شناخت چگونگی احساسات خودمان و آنهایی که در اطراف ما هستند.

۲- استفاده از هیجان ها و عواطف از صیقل دادن و تسهیل اندیشه توانایی ایجاد یک هیجان و توجه به دلایلی که به شکل گیری این هیجان منجر شده است.

۳- درک و فهم هیجان ها و عواطف : توانایی درک و شناخت هیجان های پیچیده و سلسله های هیجانی و اینکه چگونه هیجان ها و عواطف از یک حالت به حالت دیگر در



می آیند.

۴- مدیریت کردن هیجان ها و عواطف : توانایی مدیریت هیجان های خود و دیگران را فراهم می سازد.

توجه داشته باشیم که هوش هیجانی هیچ گاه متضاد هوش عمومی نیست یا برتری عقل بر عاطفه محسوب نمی شود ، بلکه مکمل یکدیگرند .

هوش هیجانی ، ترکیب عاطفه با شناخت و هیجان با هوش است.

بنابراین هوش هیجانی توانایی به کارگیری هیجان ها به منظور کمک به حل مشکلات و داشتن زندگی اثر بخش تر را دارد.

مثلا در مشکلاتی که در یک برنامه کوه نوردی پیش می آید باید بدانیم چگونه از هیجان ها استفاده بکنیم تا زودتر مشکل پیش آمده برطرف شود و این به هوش هیجانی سرپرست گروه کوه نوردی بستگی دارد.

هوش هیجانی بدون هوش شناختی یا هوش شناختی بدون هوش هیجانی فقط بخشی از راه حل است. عقل همیشه باید با دل همراه باشد تا کاربردی موثر داشته باشد. شناخت احساسات و توانایی ها را می توان در بر انگیختن خودمان و دیگران استفاده

کنیم و بدانیم آیا این هیجان ها و عواطف موجب تسهیل یا مانع برقراری تعامل با دیگران می شود. دکتر بارون می گوید : هوش هیجانی ، نوعی آرایش قابلیت های شخصی ، هیجانی ، عاطفی و اجتماعی است و مهارت هایی برای تاثیر بر توانایی انسان ها برای موفقیت در غلبه بر فشارها و مقتضیات محیطی دارد و مستقیما بر آسایش روانشناختی کلی انسان اثر می گذارد. او می گوید دو نوع هوش داریم هوش هیجانی و هوش شناختی ، یا عقل که هر کدام با بخشی از مغز ارتباط دارند .

هوش شناختی یا عقل در لایه های فوقانی مغز و مرکز هیجان ها و عواطف یا هوش هیجانی در لایه های زیرین قشر مغز یا کورتکس قرار دارد . هوش هیجانی یک توانایی مجرد و جدا از سایر توانایی ها نیست . هوش هیجانی یعنی داشتن مهارت هایی تا بدانیم چه کسی هستیم ، چه افکار ، عواطف ، احساسات و پیوستگی رفتاری داریم . هوش هیجانی به آن دسته از مهارت ها اطلاق می شود که برای ارزیابی مجدد و هدایت به کار می برید تا باعث تغییر ماهوی و توانایی های شما برای تعالی ، توسعه هدایت و ایجاد احساس مثبت از زندگی شود.

احساسات انسانی دارای ۸ محور عمده می باشند که شامل ترس ، شعف، مقبولیت ،خشم ، افسوس ، نفرت ، حیرت و توقع است.

همه ما در زندگی روزانه و در برنامه های مختلف کوه نوردی ده ها و گاهی صدها نوع از این احساسات را تجربه می کنیم.

و گاهی این احساسات را می توانیم کنترل کنیم و یا سرکوب کنیم. که علت بروز تعارضات از همین جا سرچشمه می گیرد و می توان گفت : شخصیت افراد ترکیب درستی از عقل و دل است و معمولا سنبل عقل و بهره هوشی (IQ) و دل وهوش هیجانی (EQ) است. دانیل گلمن می گوید : افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند نسبت به افرادی که از هوش شناختی بالایی برخوردارند در زندگی همیشه موفق ترند.

هوش شناختی ارثی است ولی هوش هیجانی باید آموخته شود ، پرورش، رشد و تقویت شود. بنابراین والدین ، معلمان ، مدیران و سرپرستان گروه های کوه نوردی نقش مهمی در شکل گیری هوش هیجانی خشنودی و موفقیت زندگی فرزندان، دانش آموزان و هم نوردان دارند. هوش هیجانی پایین می تواند مشکلات جدی به دنبال داشته باشد و در روابط با دیگران و سلامت جسمی اثر بگذارد . هیجان ها بر نحوه ادراک و واکنش ها در زندگی تاثیر می گذارند و چگونگی موفقیت و خشنودی را مشخص می کنند. مدیریت هیجان های منفی و دستیابی به اهداف مقدمه رسیدن به هوش هیجانی است .

با توجه به ضرورت و اهمیت هوش هیجانی سرپرستان گروه های کوه نوردی باید دارای هوش هیجانی نسبتا بالایی باشند تا در مواقع ضروری از آن استفاده نموده و گروه را به سلامت از کنار حوادث عبور داده و سالم و شاداب و تندرست برنامه را به پایان برسانند . چگونگی انتخاب سرپرستان با هوش هیجانی بالا : تشخیص این گونه افراد به عهده اعضای گروه است برای انتخاب سرپرست گروه در انتخابات گروه شرکت و رای می دهند . افراد با هوش هیجانی بالا دارای ویژگی های زیر می باشند :

۱- به روشنی و شفافیت و سریع احساسات خود را در یک جمله سه کلمه ای این گونه بیان می کنند . (من احساس می کنم...)

۲- احساسات و افکارش را با بیان جملاتی مانند (من احساس می کنم) آشکار نمی کند.

۳ -از اینکه احساس خود را ابراز کند ترسی ندارد.

۴- تحت سلطه هیجان های منفی مانند ترس ، بیم ، احساس گناه ، شرم ، دستپاچگی، اجبار ، نا امیدی ، درماندگی ، عجز ، ضعف ، وابستگی ، آزردگی ، و دلسردی در نمی آید.

۵- می تواند به خوبی ارتباطات غیر کلامی را درک کند.

۶- اجازه می دهد احساسش در زندگی به عنوان راهنمای او باشد.

۷- می تواند میان احساس و منطق که دو واقعیت هستند تعادل به وجود آورد.

۸- امیال خود را به دلیل وظیفه ، گناه ، زور یا التزام نشان نمی دهد.

۹- مستقل و متکی به خود است و از نظر اخلاقی خود مختار است.

۱۰- به وسیله قدرت ، پول ، نشان ، مقام و شهرت بر انگیخته نمی شود.

۱۱- از نظر هیجانی پایدار و استوار است.

۱۲- به طور ذاتی برانگیخته می شود.

۱۳- خوش بین است و شکست ها را درونی نمی کند.

۱۴- به احساسات دیگران علاقه نشان می دهد.

۱۵- خیلی راحت در باره احساسش صحبت می کند

۱۶- به واسطه ترس یا حراس دچار رخوت و سستی در کار نمی شود.

۱۷- هم زمان می تواند احساسات مختلف را شناسایی کند.

ویژگی های افراد با هوش هیجانی پایین :

۱- احساسات خود را انکار، اما دیگران را به خاطر این کار سرزنش می کند.

۲- نمی تواند به شما بگوید چرا احساس می کند و باید این کار را انجام دهد.

۳- همیشه دیگران را مورد حمله و سرزنش، انتقاد، بی اعتباری، توهین و قضاوت قرار می دهد.

۴- وقتی احساسات خود را بیان می کند شما را ارزیابی می کند.

۵- گناه را به گردن شما می اندازد.

۶- جملات او غالبا این گونه شروع می شود (من فکر می کنم شما ..)

۷- همیشه پیام های نفرت آمیز می فرستد مانند (من هم مثل شما احساس می کنم ..)

۸- از دادن اطلاعات درباره احساسات خود دریغ یا دروغ می گوید (ریا کاری هیجانی)

۹- در مورد احساسات خود افراط یا تفریط می کند.

۱۰- فاقد انسجام و بینش هوشیار است.

۱۱- درگیر مسایل جزیی می شود از کاه کوه می سازد یا در مقابل مسایل جزیی واکنش تند نشان می دهد.

۱۲- سخت گیر ، بدون گذشت ، و بخیل است .

۱۳- به شما می گوید چه فکری در باره شما می کند.

۱۴- به جای آنکه احساس خود را بیان کند بیشتر عمل می کند.

۱۵- طفره می رود و آب را به آسیاب دشمن می ریزد.

۱۶- به احساس شما بی توجه است.

۱۷- دارای حس همدلی و همدردی نیست.

۱۸- لجباز و غیر منعطف است . برای خاطر جمعی نیازمند قوانین است.

۱۹- قبل از هر اقدامی به احساسات شما توجه نمی کند.

۲۰- حالت تداخلی دارد ، پذیرش خطا ، ابراز پشیمانی یا عرض خواهی را دشوار می بیند.

۲۱- از قبول مسئولیت با گفتن جملاتی مانند چه کار کنم و یا من نمی دانستم شانه خالی می کند.

۲۲- بد بین است و همیشه فکر می کند جهان محل ظلم و بی عدالتی است.

۲۳- غالبا احساس بی لیاقتی ، ناامیدی ، دلسردی ، و آزار رسانی دارد.

۲۴- با بروز اولین مشکل از کوره در می رود.

جناب آقای محمد نادریان

(عضو خانه کوه نوردان تهران)

صعود موفق شما بر قله گاشربروم ۲ را

از صمیم قلب تبریک می گوییم.

حسین عزیزی

۲۵- از ارتباط با دیگران خود داری می کند و سعی می کند خود را با حیوانات خانگی ، گیاهان یا افکار خیالی سرگرم کند

۲۶ - به باور هایش چنگ می زند . از رویارویی با حقایق به شدت هراسان است.

۲۷- می تواند جزئیات هر حادثه را برای تان بازگو کند اما نمی تواند احساس خود را راجع به آن حادثه بگوید.

۲۸- از هوش و نبوغ خود صرفا برای ایرادگیری و قضاوت دیگران استفاده می کند و نمی داند حس برتری قضاوتی و انتقادات او نسبت به دیگران چه تاثیری دارد.

۲۹ -شنونده ضعیفی است حرف دیگران را قطع می کند و آنها را بی اعتبار می سازد.

به هیجان های دریافتی بی توجه است و به جای احساسات بیشتر روی فعالیت تاکید می کند.

با توجه به این گونه مشخصات در کوه نوردی اگر این گونه افراد سرپرستی گروهی را به دست بگیرند گردابی دور خود درست می کنند . اول دیگران را غرق می کند و سپس خودش غرق می شود و این گونه افراد اصلا صلاحیت رهبری در کوهستان را نخواهند داشت.

چگونه هوش هیجانی را می توان رشد و تقویت نمود:

۱- مسئولیت عواطف و کامیابی ها را بپذیرید.

۲- به جای برچسب زدن به رفتار و انگیزه های دیگران ، احساسات خودتان را بازنگری کنید.

۳- مهارت های موثر سازش جویانه را برای حالت خاص روانی توسعه دهید.

۴- یاد بگیرید وقتی هیجان زده هستید ، آرامش خود را حفظ کنید و بر عکس وقتی احساس خمودگی و ضعف می کنید پرتلاش و پر تحرک باشید.

۵- به دنبال کسب پیروزی باشید. از شرایط منفی درس زندگی بیاموزیدو به دنبال زندگی شاد باشید.

۶- با خودتان صادق باشید . احساسات منفی تان را بپذیرید و به دنبال یافتن منشا آن باشید . به دنبال راه حل هایی باشید تا به طور جدی بتوانید مشکلات را حل کنید.

۷- به احساسات دیگران احترام بگذارید و به آنان نشان دهید برای شان احترام قائلید.

۸- از افرادی که به احساسات شما احترام نمی گذارند یا قبول شان ندارند دوری کنید.

۹- دو برابر آنچه حرف می زنید گوش کنید.

۱۰- بدانید بهبود هوشی هیجانی به زمان نیاز دارد؛ صبر و حوصله کنید؛عجله نکنید.

۱۱- به ارتباطات غیر کلامی اهمیت دهید وقتی با دیگران ارتباط بر قرار می کنید به چهره اش نگاه کنید ، به لحن صدایش توجه کنید. عوامل تن گفتاری (حرکات بدن) را به ذهن بسپارید.

۱۲- خبر های خوبی در زمینه ارتقاء هوش هیجانی وجود دارد و آن اینکه می توان آن را آموخت .

به طور کلی از نظر دکتر دانیل گلمن هوش هیجانی مشتمل بر ۵ قابلیت محوری است که عبارتند از :

۱- خود آگاهی : بدانید چه احساسی دارید

۲- خود تنظیمی : هیجان های خودتان را کنترل کنید

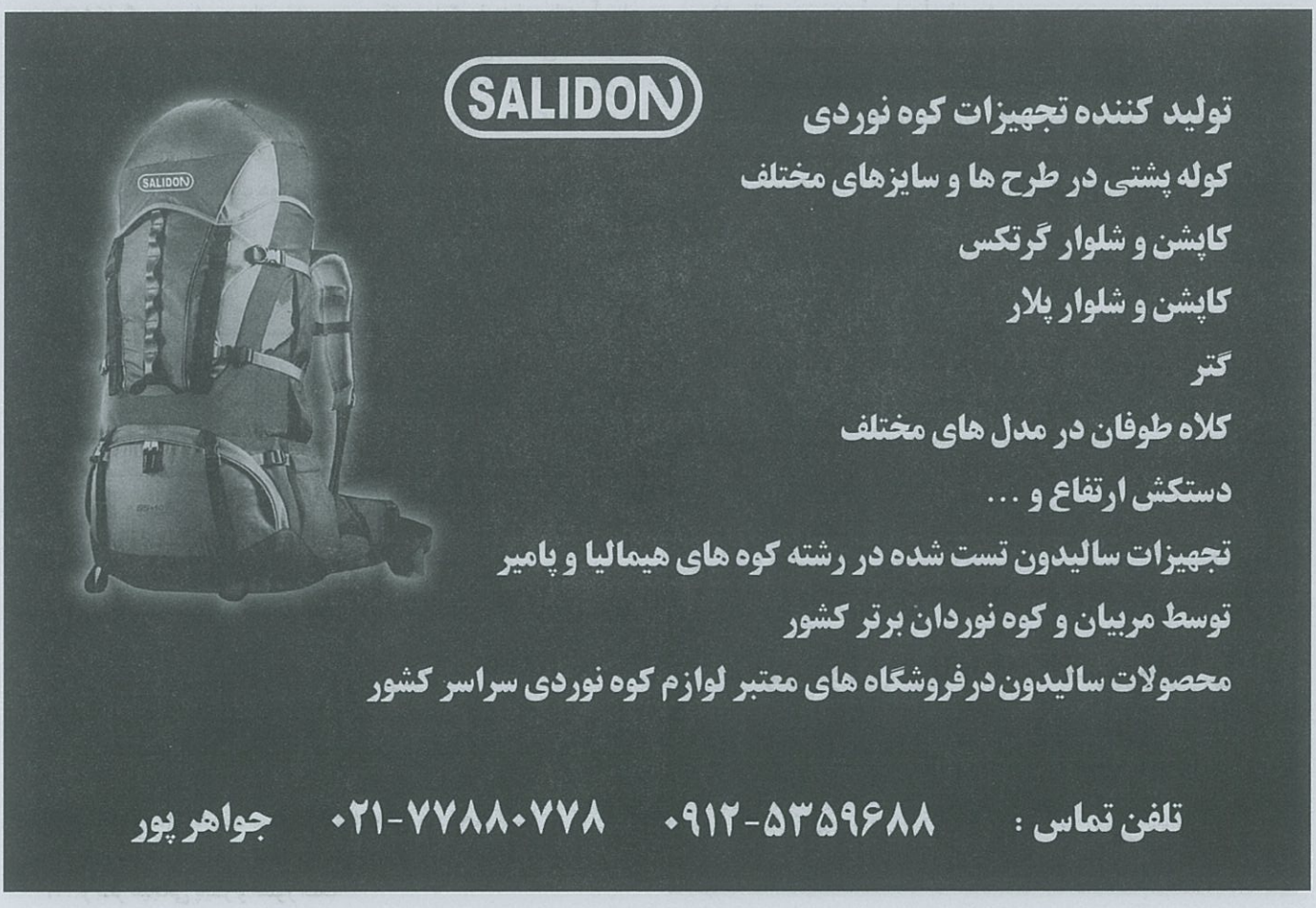
۳- انگیزش : چه طور با نا امیدی ها روبه رو شویم

۴- همدلی : چه طور هیجان های دیگران را بشناسیم

۵- مهارت های اجتماعی : تاثیر گذاری و کنترل هیجان های دیگران .

امید اینکه کوه نوردان سرپرستان و مربیان با رعایت کلیه اصول و قوانین حاکم بر کوهستان با استفاده از هوش هیجانی اکتسابی ضمن موفقیت در زندگی برنامه های سالم و موفقیت آمیزی را در شرایط عالی اجرا نمایند و صعود های بلند توام با سلامتی و شادابی انجام دهند و با خاطری آسوده شرایط صعود های بلند ، متوسط و کوتاه را برای کوه نوردان پیشرفته ، متوسطه و مبتدی فراهم آورده و همیشه به عنوان پیش کسوتان موفق، رهنمودهای های لازم را به آیندگان ارایه نمایند . △

*دانشجوی دکترای روانشناسی ورزشی



ضرورت تحول در مدیریت تشکل‌های کوه نوردی

افشین سردشتی



کوه نوردی را از دیرباز (به درستی) ورزشی گروهی معرفی کرده‌اند و برای فعالیت‌های آن تیم،گروه و باشگاه تاسیس کرده‌اند که قدمت قدیمی‌ترین آنها در ایران به حدود ۵۰ سال می رسد.

صرفنظر از مشکلات و موانع کارهای تشکیلاتی در کشورمان گروه ها و باشگاه های کوه نوردی آن چنان که باید و شاید نتوانسته‌اند نقش مهم و محوری خود را در پیشرفت کوه نوردی ایفا کنند. البته این موضوع ناقض اهمیت و جایگاه گروه ها در بخش توسعه و آموزش نیست.

اما با نگاهی واقع بینانه متوجه می‌شویم که بسیاری از فعالیت های مهم و برجسته کوه نوردی توسط کوه نوردان آزاد انجام می‌شود و چه بسیار از این کوه نوردان آزاد که در ابتدا هرکدام افتخار عضویت گروهی را داشته‌اند، اما برای دستیابی به اهداف مورد علاقه خود از کارگروهی دوری جسته‌اند. نگارنده در این مقاله درصدد ریشه یابی علل جدایی کوه نوردان برجسته از گروه ها نیست که این موضوع خود نوشتار دیگری را می‌طلبد. بلکه در این جا به دنبال یافتن راهکارهایی برای متحول ساختن اداره و سازماندهی گروه ها هستیم تا جذابیت باقی ماندن در کنار گروه ها هیچ گاه رنگ کهنگی و روزمره‌گی به خود نگیرد.

تاکنون اصلی‌ترین توقعی که اعضا یک گروه از هیات مدیره گروه خود داشته‌اند مواردی همچون آموزش و تدوین برنامه‌های فصلی و اجرای آنها بوده است. اما امروز باید گفت این انتظارات حداقل اموری است که مدیریت یک تشکل کوه نوردی باید آن را ارایه کند. با نگاهی به برنامه‌های اجرا شده گروه های کوه نوردی (از استان های مختلف) درمی‌یابیم که عمدتاً برنامه‌های سال های قبل در سال های بعدنیز اجرا شده است.

آیا وظیفه یک گروه فقط تدوین تقویم ورزشی (معمولاً تکراری) است؟

به نظر می‌آید در سال های اخیر که علم مدیریت اهمیت و نقش اساسی خود را در توسعه و پیشرفت مقولات مختلف زندگی نشان داده و ثابت کرده است ما نیز نباید از بهره‌گیری از اصول علمی این رشته برای متحول ساختن ساختار سنتی مدیریت تشکل‌های کوه نوردی غافل بمانیم. البته در اینجا مجال پرداختن به کلیه مبانی علم مدیریت که قابل استفاده در مدیریت تشکل‌های کوه نوردی باشد، وجود ندارد و فقط هدف طرح مسئله و استفاده از نظرات دیگر هم نوردان در این باب است. اما برای آنکه صرفاً طرح مسئله نکرده باشیم به برخی از اصول مهم مدیریتی که خلأ آن در گروه ها و هیات‌های کوه نوردی بیشتر احساس می‌شود می‌پردازیم:

۱- تدوین چشم انداز و اهداف

شاید بتوان گفت مهمترین ضعف در سازماندهی تشکل‌های کوه نوردی عدم وجود و یا مبهم بودن چشم انداز و هدف نهایی آن تشکل است. مدیریت یک گروه کوه نوردی اگر نداند برای چه، به چه منظور، تا کی و چگونه باید اعضا خود را به کوهستان بفرستد در زمینه پیشرفت و بهبود گامی برنخواهد داشت و همچون اتومبیلی است که دور یک میدان تا مدت ها در حال چرخیدن است اما وارد هیچ یک از خیابان های منشعب از میدان نمی‌شود. چون مسیر آینده خود را نمی‌داند و یا مشخص نکرده است. هرچند راننده این خودرو می‌تواند مدعی باشد که مدت ها در حال حرکت و پویش بوده اما تحرک او تحرکی بی‌ثمر و بدون دستیابی به مقصدی مشخص بوده است.

چشم انداز یک تشکل کوه نوردی (اعم از گروه و یا هیات) باید واقع بینانه، ملموس و به دور از ابهام، کلی‌گویی و بلندپروازی و دارای ظرف زمانی باشد. چشم انداز در واقع مقصد نهایی و مطلوب آرمانی است که یک گروه یا هیات در مدت زمان مشخصی میل دارد به آن دست یابد. بنابراین برای انتخاب صحیح چشم انداز لازم است فاکتورهایی مثل موقعیت و جایگاه حال حاضر گروه، قابلیت های نیروی انسانی، منابع مالی و پشتیبانی، امکانات و تجهیزات سابقه و موقعیت اجتماعی گروه و... دقیقاً مورد پژوهش و بررسی و شناخت قرار گیرند تا براساس این مفروضات و واقعیات چشم اندازی درست و قابل دسترس طراحی گردد. در قسمت های بعدی این نوشتار به دیگر نکات مهم در تدوین اهداف و چشم انداز و همچنین دیگر اصول مهم برای مدیریت علمی گروه های کوه نوردی اشاره خواهیم کرد.

با توجه به نوشتار قبلی که تدوین چشم‌انداز، اولین گام در برنامه ریزی برای یک مجموعه کوه نوردی (مثل گروه یا هیات) است. در این قسمت درباره برنامه‌ریزی استراتژیک، روش ها، اهداف و فرآیند آن بحث خواهیم کرد. قبل از شروع یک بار دیگر مراحل تدوین مدیریت نوین یک تشکل کوه نوردی را یادآوری می کنیم:

۱- تدوین چشم انداز و اهداف کلان

۲- تدوین استراتژی (برنامه جامع) جهت دستیابی به اهداف کلان و متعاقب آن نیل به چشم انداز مدیریت استراتژیک رویه‌ای جامع است که از شناخت آغاز می شود و تشکل را در مسیر گام‌های بیشتر به جلو رهنمون می کند. گام هایی که به انجام کارهای بزرگ نو و ارزشمند منجر می گردد استراتژی عبارت است از طرح و نقشه، یعنی نوعی مسیر آگاهانه و مورد نظر، الگویی از یک سری اقدامات مشخص و در یک کلام ابزاری است که جایگاه گروه یا هیات را در محیط جامعه کوه نوردی در آینده‌ای مشخص تعیین می کند.

انواع روش های برنامه ریزی:

۱- ارتجاعی: در این روش برنامه‌ریزی (منسوخ شده) مدیریت گروه رویکردی رو به عقب داشته و همچنان روش های قدیمی و سنتی را می‌پسندد.

۲- غیرفعال: مدیریت غیرفعال در جهت حفظ وضعیت موجود تلاش می کند و آمادگی و تمایلی به تغییر و تنوع ندارد.

۳- فعال: در روش برنامه‌ریزی فعال، مدیریت در جهت آینده خود برنامه‌ریزی می کند و آینده‌نگری مهم ترین وجه تمایز این نوع مدیریت است.

۴- تعاملی: در این روش هیات مدیره، آینده را آنچنان که خود می‌خواهد برنامه‌ریزی می کند به عبارت بهتر اجازه نمی‌دهد گذر زمان و زندگی مسیر حرکت او را مشخص کند. این نوع مدیریت منشأ اثر تحولات و اتفاقاتی است که قرار است در آینده رخ دهد آنها مسیر تحولات را به نفع گروه خود تغییر می‌دهند.

لذا با توجه به توضیحات فوق مشخص می‌گردد که برنامه‌ریزی روشی نظام‌مند و عقلانی برای بررسی آینده است تا معین شود چه کاری می‌توان برای نیل به آینده مطلوب انجام داد و از آن مهم‌تر اینکه چگونه می‌توان از آینده نامطلوب اجتناب کرد.

برنامه‌ریزی ماهیتاً با پیش‌بینی همراه است و اصولاً پیش از آنکه عملی انجام گیرد باید نوع کار و چگونگی آن را معلوم کرد.

- اهداف برنامه ریزی:

۱- تعیین مسیر

۲- کاهش تاثیر تغییرات

۳- افزایش کارایی

۴- افزایش اثربخشی

*** ویژگی های مهم برنامه ریزی**

۱- برنامه‌ریزی حتماً باید آینده مدار و با هدف گذاری دسترسی در زمان مشخص باشد.

۲- برنامه‌ریزی باید پاسخگوی فعالیت های گروه در مقابل تغییرات باشد.

فرآیند برنامه ریزی بلندمدت در یک تشکل کوه نوردی:

۱- تعیین چشم‌انداز و رسالت گروه شامل بیانیه‌ای کلی درباره قصد، فلسفه و هدف های آن

۲- تجزیه و تحلیل گروه به نحوی که وضعیت و توانایی‌های درونی آن را نشان دهد.

۳- ارزیابی عوامل بیرونی مثل سیاست های دولت، فدراسیون، هیات شهر و استان، میزان توجه جامعه و جوانان به ورزش کوه نوردی و....

۴- و بالاخره تشخیص گزینه دلخواه، هنگامی که امکانات در پرتو رسالت و چشم‌انداز گروه سنجیده می‌شود. △

* خانه کوه نوردان کرج

سرکار خانم معصومه ملکی

موفقیت افتخارآمیز شما را در راهیابی به تیم هیمالیانوردی بانوان استان تهران و صعود به قله ۷۰۲۷ متری اسپانتیک تبریک می گوییم.

خانواده های ملکی - باغبان - قاسم زاده

استاد کیومرث بابازاده

بازگشایی مسیر جدید بر قله برودپیک را به شما و اعضای گروه کوه نوردی آرش تبریک می گویم.

حسین عزیزی

سرپرست محترم گروه کوه نوردی هفت خوان

جناب آقای هادی صابری

صعود افتخارآمیز شما به عنوان مربی تیم منتخب هیمالیانوردی بانوان استان تهران به قله ۷۰۲۷ متری اسپانتیک، مایه سربلندی ماست.

با آرزوی کسب افتخارات بیشتر

گروه کوه نوردی هفت خوان کرج

جناب آقای دکتر علیرضا بهپور

پیروزی تان را بر دستیابی بر چکاد کوه گاشربروم همگام با همراهان ارجمند، شادباش می گوییم و آرزوی سرافرازی های بیش از پیش را برای تان داریم.

انجمن کوه نوردان مساعد

منتشر شد

تکنیک‌های کوه‌نوردی آلپی برای صعود به ارتفاعات بلند

شامل فصل‌های * چگونه کوه‌نورد شدن * محیط کوهستان * آماده‌سازی و تجهیزات * مسیریابی و ناوبری * سنگ‌نوردی آلپی * برف و یخ * یخچال‌ها

تالیف : مارک هوستون و کتی کازلی، ترجمه : رحیم دانایی، قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

برای مشاهده جزئیات کتاب بالا، مرور آن و کلیه کتاب‌های منتشر شده از جانب ما می‌توانید به سایت ما به آدرس: **www.irankoohro.com** مراجعه کنید.
در این سایت تعدادی کتاب نیز به صورت فایل PDF موجود هستند که می‌توانید با download کردن، آنها را به صورت مجانی استفاده کنید.

منتشر می‌شود

دنیای عمودی غارها

نوشته: آلن واریلد، ترجمه: رحیم دانایی، تاریخ آماده شدن کتاب زمستان ۱۳۸۸



تیم آناپورنای ما متشکل از سیزده زن بود که دارای رویا و جرات مشترک و قاطعیت در انجام ماجراجویی‌های مافوق تصور بودند. امیدوارم که داستان ما کمکی برای دیگران باشد تا بتوانند به رویاهای خود جامه عمل بپوشانند. چه این رویا صعود به قله یک کوه باشد یا اکتشاف فضایی و چه کار با دانش آموزان در یک کلاس مدرسه باشد و یا تلاش برای دنیایی بهتر. بدون شک در آنجا هم توفان، بهمن و شیب‌های ناگهانی خواهند بود. در آناپورنا ما آهسته و پیوسته گام به گام و با پشتکار و استقامت این موانع را پشت سر گذاشتیم و به قله رسیدیم. شاید شما هم که این کتاب را مطالعه می‌کنی بتوانی به روش مشابه راه صعود خود به آناپورنای زندگیت را پیدا کنی.

از مقدمه کتاب جایی برای زنان بر روی قله آناپورنا، نوشته: آرلن بلام، ترجمه: رحیم دانایی، ۲۲۰۰ تومان

قبلاً منتشر شده است

آموزش نوین کوه‌نوردی، نوشته : رحیم دانایی، ۱۵۰۰ تومان
جایی برای زنان بر روی قله آناپورنا، نوشته : آرلن بلام، ترجمه : رحیم دانایی، ۲۲۰۰ تومان
کوه‌نوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها (جامع‌ترین کتاب کوه‌نوردی جهان در چهار جلد)
جلد اول کوه‌نوردی : ۲۰۰۰ تومان، **جلد دوم : سنگ‌نوردی** ۲۷۰۰ تومان
جلد سوم : حرکت و صعود بر روی برف و یخ، ۲۵۰۰ تومان
جلد چهارم : سرپرستی، امداد، آب و هوای کوه، زمین‌شناسی کوه و ... ۱۸۰۰ تومان
نوشته : چهل نفر از کوه‌نوردان ایالات متحده، ترجمه : رحیم دانایی
سنگ‌نوردی از الفبا، نوشته پر کالبرگ، ترجمه : رحیم دانایی، ۲۳۰۰ تومان
پزشکی کوه‌نوردی و سایر ورزش‌های درون طبیعت، نوشته : گروهی از پزشکان آمریکا، ترجمه : رحیم دانایی، ۶۵۰۰ تومان

آموزش نوین عکاسی، نوشته : رحیم دانایی، ۲۰۰۰ تومان * **عکاسی با دوربین‌های اتوماتیک**، نوشته : رحیم دانایی، ۱۰۰۰ تومان
صد و یک راه برای عکاسی بهتر، نوشته : رحیم دانایی، ۳۵۰۰ تومان * **اصول عکاسی دیجیتال**، نوشته : بیل کوربت، ترجمه : رحیم دانایی، ۲۰۰۰ تومان
به سوی دروازه‌های عکاسی دیجیتال، نوشته : بن لانگ، ترجمه : رحیم دانایی، ۸۵۰۰ تومان
کتاب ساده درباره عکاسی دیجیتال، نوشته : آسترید هوگ‌لند، ترجمه : رحیم دانایی، ۱۸۰۰ تومان
کتاب کوچک درباره ویدیو دیجیتال، نوشته : مایکل رابین، ترجمه : رحیم دانایی، ۱۹۰۰ تومان
اصول فیلم‌برداری با دوربین‌های ویدیو دیجیتال DV، نوشته : جی سوندسن، ترجمه : رحیم دانایی، ۱۴۰۰ تومان
اصول کارگردانی در سینما و فیلم، نوشته : استیون داگلاس کتز، ترجمه : رحیم دانایی، ۵۰۰۰ تومان
دنیای واقعی ویدیو دیجیتال، نوشته : پیت شینر و جرالد اورت جونز، ترجمه رحیم دانایی ، ۱۰۰۰۰ تومان

محل فروش کتاب‌های کوه‌نوردی : فروشگاه‌های معتبر لوازم کوه‌نوردی، در سایت ما به آدرس www.irankoohro.com می‌توانید آدرس بعضی از این نقاط را ملاحظه کنید.
محل فروش کتاب‌های عکاسی و فیلم‌برداری : کتاب‌فروشی‌های کتاب‌های هنری
پخش کتاب ویرایش در خدمت عرضه کلیه کتاب‌های فوق، تلفن ۹-۸۸۹۷۳۳۵۸ (۰۲۱)
فروش پستی برای سرتاسر کشور : لطفاً جهت کسب اطلاع با تلفن شبانه روزی ۴۴۱۳۸۹۰۰ (۰۲۱) تماس بگیرید

قله های ۸۰۰۰ متری دنیا

گردآوری: رضا زارعی

۱ -اورست، ساقاراماتا، چومولونگما

نپال، تبت ۸۸۵۰ متر

نخستین صعود: هیئت انگلستان- ادموند هیلاری (نیوزلند) و شرپا تنسینگ نورگی (نپال) ۱۹۵۳/۵/۲۹

الف-قله جنوبی ۸۷۵۰ متر

ب-قله شمال شرقی اصلی ۸۳۸۳ متر

نخستین صعود: هیئت انگلستان- راسل بروس (زلاند نو) هری تایلور-۱۹۸۸/۸/۶

ج-قله شمال شرقی فرعی ۸۱۸۰

نخستین صعود: هیات انگلستان- پیتر بوردمن، جو تاسکر- ۱۷ /۱۹۸۲/۵

د-قله غربی ۸۲۹۶ متر

نخستین صعود: هیات اسلونی- دژان پدوژک، رومان روباس-۱۹۷۹/۵/۱۲

۲ - کی ۲، چوگوری، گادوین آستین

پاکستان، چین ۸۶۱۱ متر

نخستین صعود: آشیل کامپاگنونی و لینو لاسیدلی (ایتالیا) - ۱۹۵۴/۷/۳۱

الف-قله جنوب غربی ۸۵۸۰ متر

نخستین صعود: هیات ژاپنی- ایهو اوهتانی، نظیر صبیر(پاکستان) -۱۹۸۱/۸/۷

ب-قله جنوبی ۸۱۳۲ متر

۳- کانچن چونگا

نپال، ایالت سیکیم ۸۵۸۶ متر

نخستین صعود: هیات انگلستان- جورج باند و جو براون- ۱۹۵۵/۵/۲۵

الف-قله مرکزی ۸۴۸۲ متر

نخستین صعود: هیات لهستان- وژک برانسکی، آندژهنریخ، کازیمیر اولخ - ۱۹۷۸/۵/۲۲

ب-قله جنوبی ۸۴۷۶ متر

نخستین صعود: هیات لهستان- اوگنیوس چروباک، وژک وروژ -۱۹۷۸/۵/۱۹

ج-قله غربی (یالون کانگ) ۸۴۳۳ متر

نخستین صعود: هیات ژاپن- یوتاکا آگتا، تاکو ماتسودا- ۱۴ /۵ /۱۹۷۳

۴ -لوتسه

نپال، تبت ۸۵۱۶ متر

نخستین صعود: هیات سوئیسی- فریتز لوشینگر و ارنست رایز- ۱۹۵۶/۵/۱۸

الف-قله میانی یک یا قله مرکزی ۸۴۲۳ متر

نخستین صعود: هیات روسیه- الکسی بولوتف، پیوتر کوزنتسف، سرکی تیموفیف، یوگنی وینوگرادسکی-۲۳ /۵ /۲۰۰۱

ب- لوتسه شار ۸۳۹۸متر

نخستین صعود: هیات اتریشی- ژوزف مایر، رولف والتر-۱۹۷۰/۵/۱۲

ج-قله میانی فرعی ۸۳۷۳ متر

نخستین صعود: فاقد صعود

۵ -ماکالو

نپال، تبت ۸۴۶۳ متر

نخستین صعود: هیات فرانسوی- جان کوزی و لیونل تری- ۱۹۵۵/۵/۱۵

۶- چوآیو

نپال، تبت ۸۲۰۱ متر

نخستین صعود: هیات اتریش- ژوزف جوشلر، هربرت تیچی، پاسانگ داوا لاما (نپال) -۱۹۵۴/۱۰/۱۹

الف-قله شمال غربی ۸۱۵۶ متر

۷-دائولاگیری

نپال ۸۱۶۷ متر

نخستین صعود: هیات سوئیس- کورت دیمبرگر (اتریش)، پیتر داینر (آلمان)، ارنست فوئرر، اربین شلبرت، ناوانگ دورجی (نپال)نیما دورجی (نپال) -۱۹۶۰/۵/۱۳

۸ - ماناسلو، کوتنگ

نپال ۸۱۶۳ متر

نخستین صعود: هیات ژاپن- توشی ایمانیشی، گیالزن نوربو (نپال) - ۱۹۶۵/۵/۹

۹ - نانگاپاربات، دیامیر

کشمیر ۸۱۲۵ متر

نخستین صعود: هیات اتریش- آلمان، هرمان بول- ۱۹۵۳/۷/۳

الف-قله جنوبی ۸۰۴۲ متر

نخستین صعود: هیات سوئیس- اولی بوهلر-۱۷ /۱۹۸۲/۸

۱۰- آناپورنا

نپال ۸۰۹۱ متر

نخستین صعود: هیات فرانسوی- موریس هرزوک، لوئیس لشنال -۱۹۵۰/۶/۳

الف-قله مرکزی ۸۰۶۴ متر

نخستین صعود: هیات آلمانی- ادو بونینگ، لودوینگ گریسل، هینز اوبروخ- ۱۹۸۰/۱۰/۳

ب-قله شرقی ۸۰۲۹ متر

نخستین صعود: هیات اسپانیایی- ژوزه مونال آنگلادا، امیلیون سیویس، جورج ونس -۱۹۷۴/۷/۲۹

۱۱ - گاشربروم یک، هیدن پیک

کشمیر، سین کیانگ ۸۰۶۸ متر

نخستین صعود: هیات آمریکایی- اندرو کوفمان، پیتر شوئنینگ-۵ /۷ /۱۹۵۸

۱۲- بروداپیک، فالکون کانگری

کشمیر، سین کیانگ ۸۰۴۷ متر

نخستین صعود: هیات اتریشی- هرمان بول، کورت دیکبرگر، مارکوس شامو، فریتز وینتر استیلر- ۹ /۱۹۵۷/۶

الف-قله مرکزی ۸۰۱۱ متر

نخستین صعود: هیات لهستانی- کازیمیرک کلازک، مارک کزیسکی، "نوس کولیس، بودان نواژک، آندره سیکورسکی- ۲۸ /۷ /۱۹۷۵

۱۳- گاشربروم دو

کشمیر، سین کیانگ ۸۰۳۵ متر

نخستین صعود: هیات اتریش- ژوزف لارچ، فریتز موراک، جوآن ویلنپارت- ۷ /۱۹۵۶/۷

۱۴ - شیشاپانگما، گوزاینتیان

تبت ۸۰۲۷ متر

نخستین صعود: هیات چین- هسو چینگ، چانگ چون ین، وانگ فوزو، چن سام، چن تینگ لینگ، وسانگ یو، سودنام دوجی، میگمار تاشی، دوجی، یونتن-۱۹۶۴/۵/۲

الف-شیشاپانگمای مرکزی ۸۰۱۲ متر

نخستین صعود: هیات ژاپنی- ماکاتو هارا، هیرو کومامیا، هیروفومی کونیشی- ۱۰ /۱۹۸۲/۱۰ △

اسپیلت البرز

شرکت خدمات مسافرتی، طبیعت گردی و کوه نوردی اسپیلت البرز، تلاش ارزشمند همنوردان و اعضای گروههای اعزامی خود را به مناطق هیمالیا، پامیر و آلپ می ستاید و برای این عزیزان در صعودهای بعدی موفقیت و سلامتی را آرزومند است.

◄ **تلاش برای صعود قله‌ی گاشربروم ۲(۸۰۳۵ متر) - تیرماه ۸۸**
آقای علی سلیمانی از اراک

◄ **صعود موفقیت آمیز به قله‌ی لنین(۷۱۳۵ متر) - تیرماه ۸۸**
آقایان محمد تقوی (گروه کوه نوردی شقایق کرج)، **غلامحسین پورفرزین** (شهرستان بناب)،
بهزاد بیگی و علی عظیمی (تیم کوه نوردی بیمه آسیا)

◄ **صعود موفقیت آمیز قله‌ی کورژنفسکایا(۷۰۱۵ متر) - مرداد ۸۸**
آقایان جاوید ثروتیان، اکبر جباری شمس آبادی، رضا مزروعی، سید علی غفورزاده و خانم زبیده حیدرزادگان
(از گروه خانه کوه نوردان کرج)
آقایان منصور غلامی وناشی و علی رشوند(هیات کوه نوردی استان قزوین)

◄ **تلاش برای صعود قله‌ی کمونیزم(۷۴۹۵ متر) - مرداد ۸۸**
آقای خسرو جمشیدی (هیات کوه‌نوردی شهرستان کرج)

◄ **صعود قلل مون بلان و ماترهورن در آلپ فرانسه و سوییس - شهریور ۸۸**
سرپرست: سهندعقدایی
آقایان اصغر سعیدیان اصل، جواد نورمحمدی، علی غلامرضایی، سهراب امیرپور، عبدالعظیم برهمنی، عباس صانعی، محمدکرم ترکاشوند، داریوش طاهری و اسداله حیدری

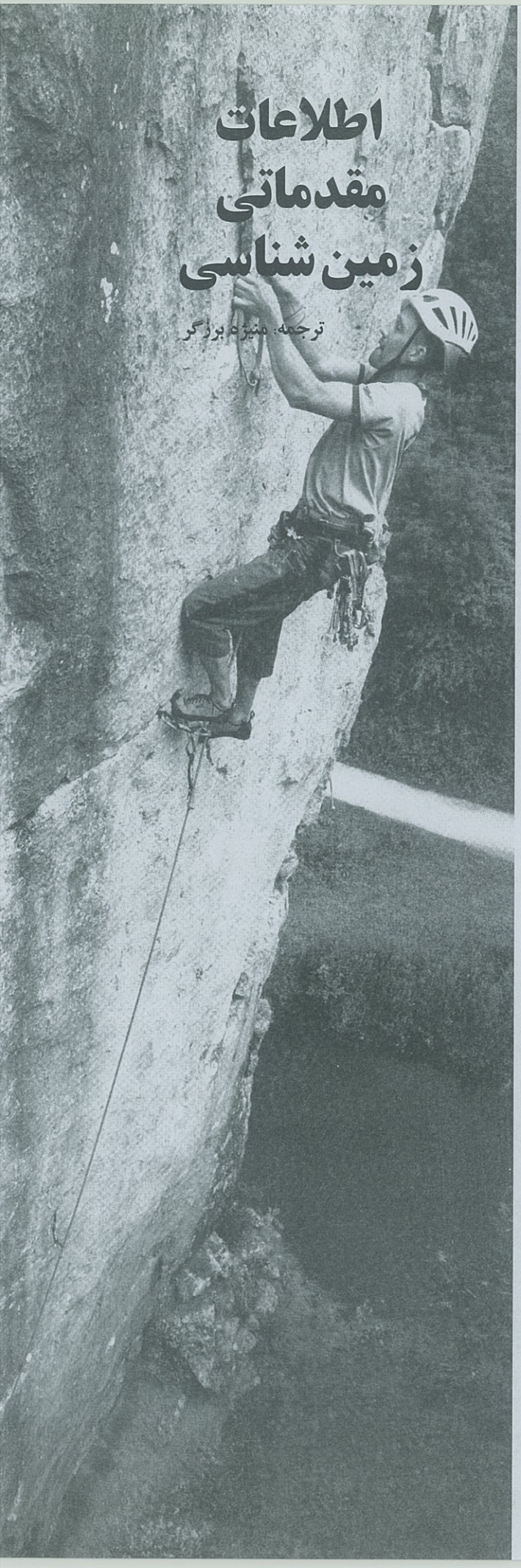
◄ **همنوردان عزیزمان در باشگاه کوه نوردان آرش**
تلاش بی نظیر شما در گشایش نخستین مسیر ایرانیان درقلل ۸۰۰۰ متری برروی قله‌ی برودپیک، مایه‌ی افتخار ما و همه‌ی جامعه کوه نوردان ایران است؛ بی شک این تلاش سرآغاز دوره ای جدید در کوه نوردی ایران، خواهد بود.

◄ **اعضای تیم هیات‌های کوه نوردی استان تهران و شهرستان سراب**
صعود موفقیت آمیزتان را به قله‌ی گاشربروم ۲ تبریک می گوییم.

◄ **بانوان عزیز تیم اعزامی هیات کوه نوردان استان تهران**
موفقیت شما در صعود قله‌ی اسپانتیک برای جامعه‌ی زنان کوه نورد ایران مایه‌ی غرور و افتخار بود؛ همواره پیروز باشید.

روابط عمومی شرکت خدمات مسافرتی، طبیعت گردی و کوه‌نوردی اسپیلت البرز

تصویر زمینه: اعضای خانه کوه نوردان کرج، برفراز قله کورژنفسکایا



اطلاعات مقدماتی زمین شناسی

ترجمه: منیژه برزگر

بخش زیادی از سطح زمین، از سنگ‌های آذرین درونی، مانند گرانیت (خارا) و غیره تشکیل شده است ولی این سنگ‌ها اکثراً به وسیله لایه نازکی از رسوبات و خرده سنگ‌ها پوشیده شده است که این خرده سنگ‌ها به تدریج فشرده شده و به یکدیگر می چسبند. سنگ‌های رسوبی چندین نوع است که سه نوع مهم آن را ذکر می کنیم:

سنگ‌های تخریبی: عبارتند از تکه‌های خرد شده سنگ‌های مختلف که از نواحی دور و نزدیک در یک محل جمع شده، بر اثر فشار و نفوذ رسوبات به یکدیگر می‌چسبند و تبدیل به سنگ می‌شوند. بهترین نمونه آن، انواع کنگلومرا و بعضی انواع ماسه‌سنگ‌ها می‌باشد.

سنگ‌های شیمیایی: آب اگر راکد باشد تبخیر می‌شود و معمولاً املاح از اثر تبخیر باقی می‌ماند. این عمل در نواحی گرم و خشک بیشتر صورت می‌گیرد و حاصل آن تشکیل سنگ‌های تبخیری و شیمیایی است، مانند سنگ گچ و نمک.

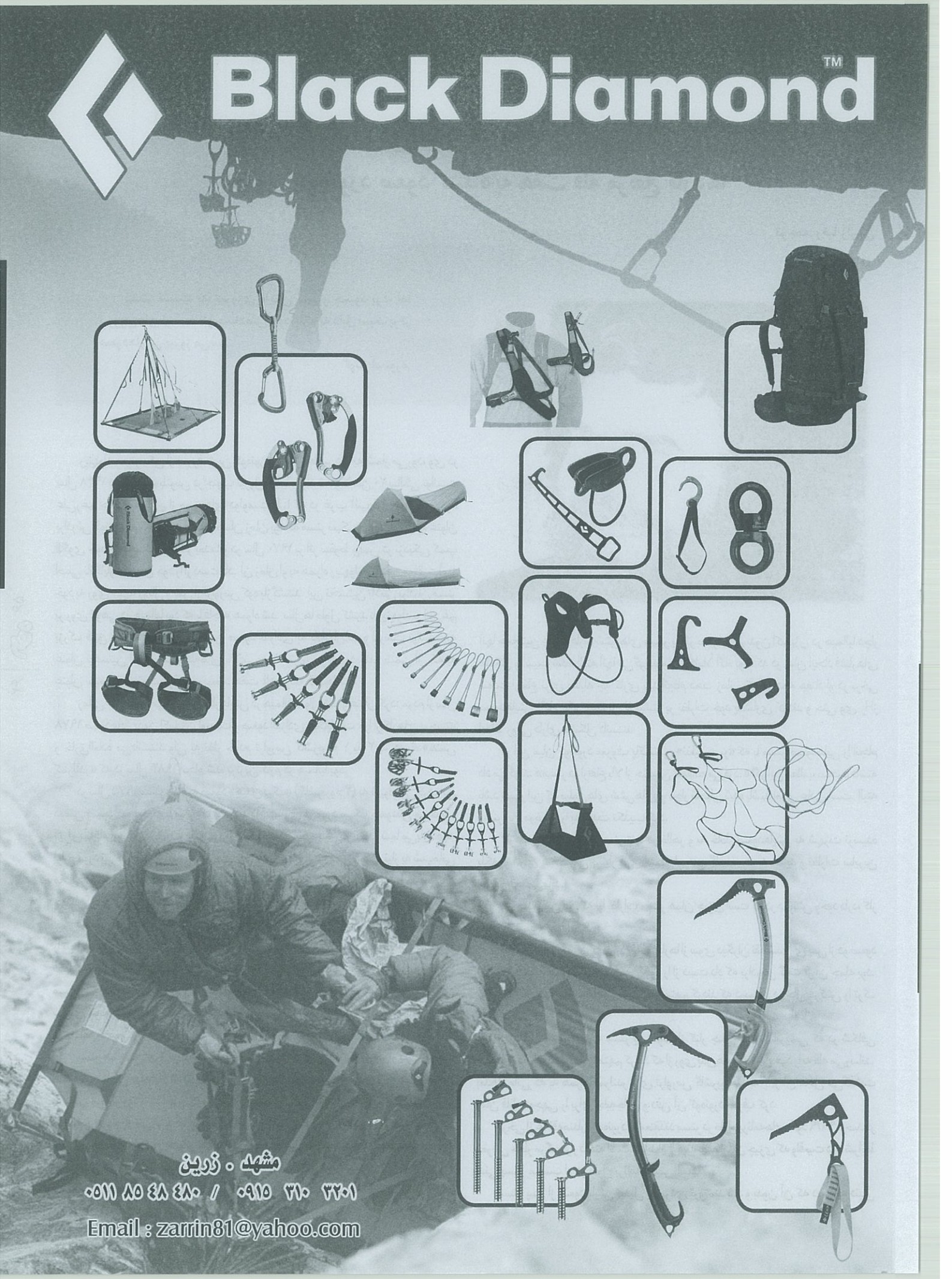
سنگ‌های آلی: انباشت بقایای گیاهان و جانوران باعث تشکیل سنگ‌های آلی می‌شود. جانوران بی‌مهری (بدون استخوان) از کلسیم موجود در آب دریا برای تشکیل پوسته سخت خود استفاده می‌کنند و پوسته سخت آنها پس از مرگ در کف دریا و اقیانوس ته‌نشین می‌شوند. این پوسته‌ها در اثر فشار و گرمای طبقات زمین به یکدیگر می‌چسبند و سنگ‌های آهکی را تشکیل می‌دهند ولی بقایای مواد آلی موجود در آن گیاهان یا جانوران ریز، رسوبات آلی را می‌سازند، مثل معادن نفت و زغال‌سنگ. سنگ‌های آهکی عمدتاً از کربنات کلسیم تشکیل شده‌اند و معمولاً از انباشت پوسته‌های آهکی موجودات زنده و نفوذ و رسوب کربنات کلسیم آب دریا، در لابه‌لای پوسته‌های آهکی، تشکیل می‌شود. مناطقی از اقیانوس که آب آن فاقد گل و ماسه باشد محیط مناسبی برای تشکیل سنگ‌های آهکی است. بهترین نمونه سنگ آهک خالص، گچ، است ولی صخره‌های گچی برای سنگ‌نوردی مناسب نیستند، مگر این که تبر و وسایل کمکی به همراه داشته باشید. معمولاً سنگ‌های آهکی حاوی مقادیر متفاوتی گل یا ماسه و سایر مواد هستند.

یکی از نکات جالب توجه سنگ‌های آهکی، طرز تشکیل و همچنین طرز فرسایش آنهاست. دو نوع مختلف سنگ آهک به نام‌های استلاگتیت و توفا مشهور هستند.

استلاگتیت‌ها از ته‌نشین شدن مواد کلسیمی و سایر مواد محلول در آب درست می‌شوند. هر استلاگتیت ابتدا از رسوب مواد محلول یک قطره شروع می‌شود. وقتی اولین قطره می‌چکد، در آن محل لایه بسیار نازکی از رسوب کلسیت برجا می‌ماند. قطرات بعدی هم هر کدام یک لایه نازک رسوب کلسیت بر روی رسوب قبلی می گذارد و نهایتاً این رسوبات بسیار نازک کلسیت به ستون‌های بسیار ظریف توخالی، شبیه نی نوشابه، تبدیل می‌شوند و اگر حفره وسط آن بسته شود، قطرات بعدی بر روی آن ستون‌های ظریف جاری می‌شوند و در طی سالیان بسیار، آن ستون‌های ظریف به ستون‌ها و مخروط‌های بزرگ معروف به استلاگتیت تبدیل می‌شوند. توفا هم تقریباً به همین ترتیب تشکیل می‌شود ولی تفاوت آن این است که در تشکیل توفا، قطره آب بر روی سطح سقف یا دیواره، پخش می‌شود. زاویه و حالت تخته سنگی که قطره آب از آن تراوش می‌کند، سبب تشکیل استلاگتیت و یا توفا می‌شود گاه در دیواره‌های عمودی قطرات آب نمی‌چکند. بلکه بر روی سطح پخش می‌شوند و رسوبات بسیار نازک کلسیت کم‌کم ضخیم شده و توفا (تشکیلات آهکی متخلخل) ایجاد می‌شود ولی در صخره‌های شیب‌دار، قطره‌ها فرود می‌آیند (می‌چکند) و استلاگتیت ایجاد می‌شود. البته در تشکیل هر یک از این حالات عوامل گوناگون دیگری نیز موثرند. در طبقات مختلف زمین، آن جا که بقایای گیاهان و جانوران در حال فساد و تخریب باشند، ترکیبات دی اکسید کربن بیشتر از اتمسفر است و این دی‌اکسیدکربن، محلول در آب‌های زیرزمینی، ایجاد آب‌های اسیدی می‌کند که در جریان نفوذ در سنگ‌های آهکی، مقداری از کلسیت سنگ‌ها، در ضمن نفوذ و حرکت به عمق در آب اسیدی حل می‌شود. همین آب اسیدی اگر در محلی به سطح برسد، دی‌اکسیدکربن آزاد می‌شود و رسوب کلسیت بر روی آن سطح و دیواره و یا سقف حفره رسوب می‌کند. عوامل متعددی در رشد این رسوبات آهکی موثرند از جمله درجه حرارت اتمسفر عامل موثری در سرعت فساد و تخریب بقایای گیاهان و جانوران است. همچنین مقدار ریزش ناحیه‌ای باران، عامل مهم دیگری در ایجاد این رسوبات است. آب باران که بر روی سنگ‌ها می‌ریزد معمولاً فاقد املاح است و یا املاح بسیار اندکی دارد و به همین جهت شکاف‌ها و سطوحی که به وسیله آب باران خیس می‌شوند، ایجاد توفا ن می‌کنند. △

ماخذ: مجله کلایمب، شماره ۳۰

Black Diamond™



مشهد ـ زرین

۰۵۱۱ ۸۵ ٤٨ ٤٨٠ / ۰۹۱۵ ۳۱۰ ۳۲۰۱

Email : zarrin81@yahoo.com

رینهولد مسنر

سومین کوه‌نورد صعود کننده به هفت قله مرتفع قاره‌ها

ترجمه: رضا زارعی

مسنر نسبت به پیروزی‌هایش بسیار حسود بود، اما پیروزی‌های او به خاطر حسادتش نبود، بلکه به دلیل سَبک برتر صعودهایش پیروز می‌شد.

گونتر استورم



رینهولد مسنر یکی از معروف‌ترین کوه‌نوردان حال حاضر دنیا به شمار می‌رود، وی در سال ۱۹۴۸ در منطقه ویلنوس در جنوب تیرول ایتالیا متولد شد و تا سن ۲۰ سالگی توانست علی‌رغم جوانی بسیاری از مسیرهای دولومیت‌ها را که در غرب آلپ قرار دارند به همراه برادرش گونتر صعود کند و درست از همان زمان بود که مسنر سبک صعود آلپی را به عنوان الگوی خود انتخاب کرد. گونتر بعدها و در سال ۱۹۷۰ بر اثر سقوط بهمن در نزدیکی کمپ اصلی نانگاپاربات جان خود را از دست داد. آن زمان او به همراه رینهولد از صعود موفقیت‌آمیز خود به روی جبهه روپال و پس از تراورس کوه بازگشتند. این نخستین تلاش برادران مسنر بر روی کوهی در هیمالیا بود که با فاجعه همراه شد. سال‌ها طول کشید تا رینهولد بر این غم بزرگ فایق آید. بعدها رینهولد ضمن صعود انفرادی به نانگاپاربات و اورست توانست به عنوان نخستین انسان، سایر قله‌های بالای ۸۰۰۰ متر را نیز صعود کند. ضمن آن که به عنوان سومین کوه‌نورد، موفق به صعود هفت قله مرتفع قاره‌ها شد.

زمانی که از او در مورد برترین کارهایش در هیمالیا سوال شد او عنوان کرد: مردم از سال ۱۹۷۸ صعودهای بدون اکسیژن اورست و صعود انفرادی نانگاپاربات مرا از کارهای برجسته و خارق‌العاده می‌دانستند ولی به نظر خودم تراورس گاشربروم ۱ به ۲ به همراه «هنس کمرلندر» که در سال ۱۹۸۴ انجام شد، برترین کارم در هیمالیا بود.

در سال ۱۹۷۵ مسنر اقدام به صعود «هیدن پیک» (گاشربروم ۲) به شیوه آلپی کرد. این دومین صعود کوه بود که با موفقیت صورت گرفت. وی در مورد سبک صعودش می‌گوید: «برای انجام این کار می‌باید از پایین‌ترین سطح ممکن شروع به کار کنید. شما می‌باید همه لوازم مورد نیاز در طول برنامه را در داخل کوله خود حمل کرده و در صورت نیاز به شب‌مانی محل کمپ خود را به دور از هرگونه خطری یافته و بیتوته کنید. مسیر صعود را هم می‌باید خودتان بیابید ضمن آن که نمی‌توانید از اکسیژن مصنوعی استفاده کنید.»

در میان صعودهای مسنر بر روی کوه‌های هیمالیا می‌توان صعود انفرادی او به اورست را تنها صعود واقعی انفرادی این کوه که به سبک آلپی صورت گرفت، دانست. این صعود در فصل مونسون و درست زمانی که هیچ کوه‌نوردی در منطقه حضور نداشت از طریق مسیری جدید در جبهه شمالی اورست صورت گرفت. البته امروز صعودهای انفرادی زیادی بر روی کوه‌های هیمالیا صورت می‌گیرد اما اکثر آنها در زمانی انجام می‌شود که سایر تیم‌ها در منطقه حضور دارند.

مسنر همچنین جزو آن دسته غربی‌هایی بود که برای پی بردن به اسرار یتی (موجود افسانه‌ای مناطق هیمالیا) تلاش هایی را صورت داد. او خودش می‌گوید: که دو بار موفق به دیدن این موجود شده است. دومین ادعای مسنر در این مورد به آخرین تلاش‌های او در منطقه قراقروم باز می‌گردد اما این مطلب بدون داشتن دلیل و برهانی بیان شد.

او وعده ارایه عکس حیوان را داد، ولی هیچ‌گاه این مطلب به حقیقت نپیوست و وی تنها حدس می‌زند یتی حیوانی بزرگ و تنومند مانند خرس پرمو است.

برخی معتقدند شخصیت مسنر پس از صعودهای متعددش در هیمالیا کاملاً تغییر کرد. آنها همچنین عقیده دارند شش‌های مسنر بر اثر صعودهای بدون اکسیژن در هیمالیا دچار مشکل و آسیب شده، البته آنها می‌گویند مسنر کاملاً آگاه بوده که در زمان ایجاد فشارهای سخت ارتفاع برای مقابله چه کاری باید انجام دهد. زمانی که در دهه هفتاد او در برخی صعودهایش ناکام ماند منتقدین او بیشتر بر نظرات خود پافشاری کردند و حتی وی را از لحاظ روانی دارای مشکل دانستند.

در این میان کوه‌نورد معروف پاکستانی «نظیر سبیر» که با مسنر صعودهایی را انجام داد می‌گوید: «مسنر در ارتفاع بالا از حشیش استفاده می‌کرد.» اگر این مطلب صحت داشته باشد تصور این که سلول‌های شش‌های او دچار نقصان شده باشند امری عادی است. البته مسنر این موضوع را به شدت تکذیب کرد.

لازم به ذکر است که مسنر تنها در ظاهر و به خاطر صعودهایش به شهرت نرسیده بلکه او دارای شخصیتی بسیار قوی است. او هیچ گاه نسبت به عقاید و نظرات سایرین بی‌تفاوت نمی‌ماند.

هر چند گفتن این که آیا نظرات مسنر همان چیزی است که در درونش وجود دارد، کار آسانی نیست.

مسنر در طول دوران کوه‌نوردی خود بارها از سوی دیگران نقد شد. وی پس از دو صعود نخست خود به هیمالیا، سه هم‌تیمی خود را از دست داد که برادرش گونتر از آن جمله بود. پس از بازگشت از برنامه‌هایش مردم او را متهم کردند که دوستان در حال مرگش را ترک کرده است.

در گاشربروم زمانی که مسنر بی‌تفاوت از کنار جسد کوه‌نورد اتریشی که در شکافی سقوط کرده بود گذشت او را متهم کردند که از روی بدن‌های دیگران خود را به قله می‌رساند. بعدها زمانی که به همراه کمرلندر برای تراورس گاشربروم ۱ به ۲ از آن محل می‌گذشت زمان قابل توجهی را برای جابه‌جایی و دفن آن کوه‌نورد صرف کرد.

برخی از علاقه‌مندان کوه‌نوردی معتقدند مسنر در طول برنامه‌های خود ۹۹/۹ درصد در معرض خطر مرگ قرار داشته است. شاید این گونه باشد اما آن چیزی که واقعیت دارد شرایط بدنی بسیار مناسب او در طول برنامه هایش است.

مسنر پس از صعودهایش تبدیل به مردی ثروتمند شد و بدون آن که دیگر به دنبال

دردسرهای کوه‌نوردی باشد ساکن قصری در آلپ ایتالیا شد و خود را از اکتشاف، کوه‌نوردی و هر گونه ماجراجویی دیگر بازداشت.

او خود می‌گوید: «برای یادگرفتن برخی چیزها دیگر پیر شده.»

مسنر تنها به کوه‌نوردی نمی‌پرداخت، او در سال ۱۹۹۰ در مدت ۹۲ روز موفق شد مسیر ۲۸۰۰ کیلومتری قطب جنوب را طی کند. هر چند در سفر به قطب شمال طی مسیر سیبری تا کانادا ناکام ماند. اما آخرین صعود بزرگ مسنر به سال ۲۰۰۰ باز می‌گردد. درست پس از ۳۰ سال که از نخستین صعود او به نانگاپاربات می‌گذشت او به این کوه بازگشت. این بار نیز همانند ۳۰ سال قبل برای تلاش بر روی مسیری نو و این بار هم یکی دیگر از برادرانش یعنی هوبرت همانند ۳۰ سال قبل که او با برادر بزرگ‌ترش گونتر آمده بود او را همراهی می‌کرد. اما این بار آنها پس از تلاشی سخت و پس از رسیدن به ارتفاعات بالای کوه به دلیل خطرناک بودن مسیر بازگشتند. از مسنر بیش از ۴۰ کتاب در مورد مناطق مختلف هیمالیا و سفرهایش منتشر شده است و مطالب او بارها در نشریات و مجلات مختلف به چاپ رسیده است.

برخی از صعودهای مسنر

- تا سال ۱۹۶۴ او بیش از ۵۰۰ صعود در شرق آلپ انجام داد که اکثر آنها در منطقه دولومیت‌ها صورت گرفته بود.
- ۱۹۶۵ اولین صعود جبهه شمالی اوتلر
- ۱۹۶۶ گراند ژوارس
- ۱۹۶۷ اولین صعود جبهه شمال غربی سویتا
اولین صعود زمستانی تیغه شمالی اگنر
اولین صعود زمستانی تیغه شمالی فورشیتا
اولین صعود زمستانی شمال شرقی اگنر
- ۱۹۶۸ اولین صعود زمستانی یال شمالی اگنر
اولین صعود برج شمالی آیگر
اولین صعود جبهه جنوبی مارمولاتا
- ۱۹۶۹ صعود انفرادی جبهه شمالی درو
صعود انفرادی مارمولاتا
صعود انفرادی سویتا (فلیپ فلیم)
- ۱۹۷۰ نانگاپاربات ۸۱۲۵ متر (اولین صعود جبهه روپال و سومین صعود موفق کوه)
- ۱۹۷۱ کوه‌نوردی در نپال، پاکستان، ایران (دماوند)، شرق آفریقا و گینه‌نو
- ۱۹۷۲ ماناسلو ۸۱۵۶ متر (جبهه جنوبی، سومین صعود موفق کوه)
- ۱۹۷۳ اولین صعود شمال غربی پلمو
اولین صعود برج غربی مارملاتا
اولین صعود جبهه غربی فورشتا
- ۱۹۷۴ صعود جبهه شمال آیگر در مدت ۱۰ ساعت
اولین صعود جبهه جنوبی آکانکاگوآ ۶۹۵۹ متر
- ۱۹۷۵ لوتسه جبهه جنوبی (ناموفق)
گاشربروم ۱ جبهه شمال غربی اولین صعود به سبک آلپی و دومین صعود موفق کوه
- ۱۹۷۶ مک کینلی (۶۱۹۳ متر)
اولین صعود دیواره Midnight Sun
- ۱۹۷۷ دائولاگیری (ناموفق)
- ۱۹۷۸ اورست (۸۸۵۰ متر) اولین صعود موفق بدون اکسیژن و پانزدهمین صعود موفق کوه
نانگاپاربات (۸۱۲۵) اولین صعود انفرادی ۸۰۰۰ متر از مسیر دیامیر
کلیمانجارو (۵۹۶۳) اولین صعود دیواره بریچ
- ۱۹۷۹ K2 (۸۶۱۱) اولین صعود آلپی کوه و چهارمین صعود کوه آمادابلام (جهت امدادرسانی)
- ۱۹۸۰ اورست ۸۸۵۰ متر (اولین و شاید تنها صعود حقیقتاً انفرادی کوه)
- ۱۹۸۱ شیشاپانگما ۸۰۱۲ متر (پنجمین صعود کوه)
اولین صعود جبهه شمالی چاملانگ (۷۳۱۷ متر)
- ۱۹۸۲ اولین صعود جبهه شمالی کانچن چونگا ۸۵۸۶ متر (دهمین صعود کوه)
گاشربروم ۲ (۸۰۳۵ متر) هشتمین صعود کوه
برودپیک (۸۰۴۸ متر) ششمین صعود کوه
چوآیو (۸۲۰۱ متر) تلاش زمستانی ناموفق
- ۱۹۸۳ چوآیو (۸۲۰۱ متر) صعود به قله به سبک آلپی (چهارمین صعود کوه)
- ۱۹۸۴ تراورس گاشربروم ۱ به ۲
- ۱۹۸۵ اولین صعود جبهه شمال غربی آناپورنا ۸۰۹۱ متر (دوازدهمین صعود کوه)
تیغه شمال شرقی دائولاگیری ۸۱۶۷ متر به سبک آلپی (بیستمین صعود کوه)
- ۱۹۸۶ ماکالو ۸۴۶۳ متر (تلاش ناموفق زمستانی)
- ماکالو ۸۴۶۳ متر (هفدهمین صعود کوه)
- لوتسه ۸۵۱۶ متر (هشتیمن صعود کوه)
کوه وینسون ۴۸۹۷ متر
- ۱۹۸۷ سفر در بوتان و پامیر
- ۱۹۸۸ جست و جو برای یافتن یتی در تبت
- ۱۹۸۹ لوتسه ۸۵۱۶ متر (تلاش بر روی جبهه جنوبی)
- ۱۹۹۰ قطب جنوب (اولین تراورس مسیر با پیاده‌روی به مسافت ۲۸۰۰ کیلومتر در ۹۲ روز)
- ۱۹۹۱ تراورس کشور بوتان (از شرق به غرب)
پیاده روی در جنوب تیرول به مسافت ۸۰۰ کیلومتر
- ۱۹۹۲ چمبورازو (پرو)
پیاده روی در صحرای تاکلاماکان از جنوب تا شمال (چین)
- ۱۹۹۳ سیاحت در کشور نپال
تراورس گرینلند از جنوب شرقی تا شمال غربی به مسافت ۲۲۰۰ کیلومتر
- ۱۹۹۴ پیاده روی مناطق مختلف هیمالیا در هند
صعود شائولینگ ۳۴۵۶ متر
رونزوری ۵۱۱۹ متر (اوگاندا)
- ۱۹۹۵ تلاش برای تراورس قطب شمال (از سیبری تا کانادا)
بلوچا ۴۵۹۶ متر (آلتای - سیبری)
- ۱۹۹۶ سفر در شرق تبت
- ۱۹۹۷ سفر در شرق تبت
سفر به قراقروم
سفر به آفریقا
- ۱۹۹۸ سفر به آلتای
سفر به آند
- ۱۹۹۹ صعود قله‌های مناطق سان‌فرانسیسکو آمریکا
- ۲۰۰۰ سفر به جنوب گرجستان
نانگاپاربات (تلاش برای صعود مسیری نو)
- ۲۰۰۲ کوتاپاکسی (آند) △

برای اولین ها ایستادن بر قله آرزوها «اورست»
افتخاری است تکرار ناشدنی

هم نورد عزیز عارف گرانمایه

صعود به قله های بلند زندگی صمیمانه ترین آرزوی من برای شماست.

عباس علی نژاد

به نام خدا

با توجه به توسعه رشته صعودهای ورزشی در سراسر دنیا و تشکیل فدراسیون مستقل در فوریه سال ۲۰۰۷ میلادی با ۴۷ عضو از پنج قاره و تعدد مسابقات فوق بخصوص در رشته سرعت و استاندارد سازی در زمینه مسابقات، این شرکت پس از تولید ونصب دیواره و گیره های استاندارد در شهرهای کرمان- همدان - امیدیه با کمک، ذوق و علاقه مهندسان ایرانی نسبت به طراحی دستگاه زمان سنج این مسابقات در کشور اقدام نمودیم ، خوشبختانه اولین نمونه دستگاه تولیدی با نام «هنگام* - ۱» در اردیبهشت ماه سال جاری ساخته و در مسابقات انتخابی تیم های ملی سنگ نوردی کشورمان در خرداد ماه در شهر کرمان تست و بهره برداری شد. دستگاه فوق از نوع دستگاههای الکترونیکی و مکانیکی است که با قیمتی حدود قیمت خارجی در کشور (بدون احتساب هزینه های حمل و نقل و گمرک و ...) قابل تهیه می باشد؛ پس از این مرحله با کمک از نظرات داوران، مربیان و مدیران اردوهای تیم ملی صعودهای ورزشی و رفع اشکالات، تیم مهندسی به طراحی دستگاه جدیدی با مزیت های بیشتر نسبت به نمونه قبل اقدام ودستگاه حاضر با نام «هنگام- ۲ »را تولید نموده اند، دستگاه «هنگام-۱» فقط مختص مسابقات سرعت بوده اما دستگاه «هنگام-۲» در هر سه گرایش سرعت، سرطناب و بلدرینگ قابل سرویس دهی می باشد؛دستگاه های فوق با همکاری مشترک شرکت مهندسی فنون، داده پروری بسامد و شرکت کوهنوردی کسا طراحی ،تولید و ارایه می گردد.

ویژگی های «هنگام ۲»

- o قابلیت اندازه گیری زمان برای مسابقات سنگ نوردی گرایش های سرعت، سرطناب و بلدرینگ در دو سیستم موازی
- o قابلیت تشخیص خطای شروع در گرایش سرعت
- o توقف خودکار زمان سنج به محض لمس حسگر پایان در گرایش سرعت
- o استفاده از تکنولوژی LED جهت خوانا بودن صفحه نمایش در محیط های باز و نور خورشید
- o استفاده از تکنولوژی لیزر در حسگرهای شروع و پایان
- o استفاده از سیستم صوتی جهت اعلان زمان های شروع و پایان و همچنین اعلان خطای استارت
- o وجود صفحه کلید دستی علاوه بر صفحه کلید دستگاه مادر

دستگاه فوق دارای یکسال گارانتی و ۵ سال خدمات پس از فروش می باشد.

شرکت کوه نوردی کسا
www.kassa.ir

هنگام : در زبان فارسی به معنای زمان و وقت می باشد.

پردیس اعجاب‌انگیز

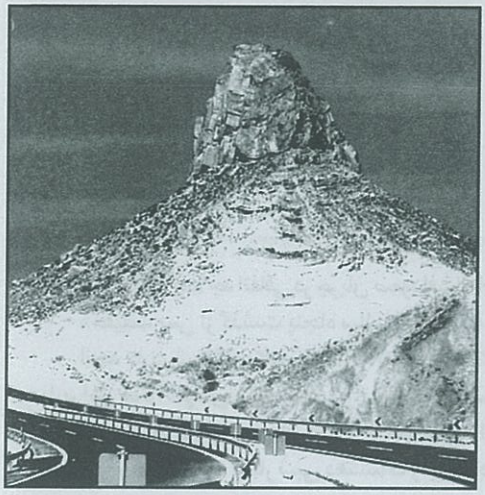
حسن نجاریان

نام این کوه باستانی پردیس است و در حومه شهرستان جم از توابع عسلویه استان بوشهر و در نیمه‌های راه بندر کنگان به فیروز آباد شیراز قرار دارد نکات قابل توجهی در رابطه با این کوه باستانی وجود دارد که می‌توان گفت این کوه و مناطق پیرامون آن ، جزو نقاط دیدنی، جالب و منحصر به فرد می‌باشد.

۱- قله این کوه نزدیک‌ترین نقطه زمین به خورشید است، چون بالاترین ارتفاع در نزدیکی خط استواست.

۲- محل تولد و غسل تعمید پدر جمشید جم (شاید به دلیل آتشکده فوق‌العاده قدیمی است که در قله کوه وجود دارد) متاسفانه در مسیر صعود به قله، ساک حاوی دوربین از طناب باز شد و بازگرداندن دوربین غیرممکن بود. درست دوازده ساعت صعود و دوازده ساعت پایین آمدن از کوه به طول انجامید.

۳- مغناطیس فوق‌العاده قوی کوه در جهان زبانزد است به طوری که اگر در فاصله ۵۰ تا ۱۰۰ متری کوه یعنی تقریباً انتهایی‌ترین نقطه مشخص آسفالت با اتومبیل توقف کنید و دستی را بخوابانید اتومبیل به جای سرپایینی به نرمی به سمت کوه کشیده می‌شود که البته همین مغناطیس برای رانندگان ناآشنا بسیار دردسرساز بوده و تاکنون تعداد زیادی خودرو بی‌اختیار با کوه تصادف کرده‌اند. پوشش گیاهی منطقه نوعی خار بیابانی گرمسیری منحصر به فرد است که خواص دارویی فراوان دارد و عسل تولید شده در منطقه تماماً پیش خرید چند کارخانه داروسازی بزرگ جهان می‌باشد. یکی از ترکیبات اصلی مُسکن Advil که یکی از بهترین قرص‌های شناخته شده برای ناراحتی‌های اعصاب و دردهای میگرنی است از همین عسل تهیه می‌شود. در این منطقه خرمای ویژه‌ای به عمل می‌آید که به نام خصه معروف است. این خرما به قدری شیره دارد که ظرف مدت نسبتاً کوتاهی کاملاً در شیره خود غرق می‌شود. یک کاسه آن ظرف سه ساعت پر از شیره می‌شود. اندازه این خرما اندازه آلبالو بوده و به جهت خواص دارویی تماماً مخصوص ساخت قندهای رژیمی برای بیماران دیابتی صادر می‌شود. نکته جالب دیگر رویش درخت زیتون در دامنه شمالی کوه حدفاصل شهرستان جم تا روستاهای چاهه و دره پلنگی می‌باشد که با توجه به آب و هوای منطقه بسیار تعجب‌برانگیز است. سندی برای قدمت چاهه و دره پلنگی موجود نیست ولی علایم مشهودی از غارنشینی و فسیل‌های مختلف در این منطقه به وفور دیده می‌شود.



نکته دیگر این که این کوه مخزن عظیمی از آب خنک فوق‌العاده سالم است آن هم در اطراف عسلویه. مردم چاهه و جم کوه، پردیس را فوق‌العاده مقدس و محترم می‌شمارند و به استناد علایم موجود در آتشکده می‌توان گفت که احتمالاً اینجا یکی از اولین مکان هایی بوده است که نفت سوزانده‌اند. با افتتاح جاده فیروزآباد به عسلویه توسط پتروشیمی، دیدار از منطقه راحت و میسر شده است. پتروشیمی با تاسیس سه شهرک بزرگ در این منطقه اقدام به تاسیس فرودگاه جم کرده و چهارشنبه هر هفته یک پرواز به مقصد جم انجام می‌شود. حالا که امکان خوبی برای سفر به این منطقه اعجاب‌انگیز فراهم آمده است، من فکر می‌کنم دیدن منطقه خالی از لطف نباشد. △

دوست گرانقدر جناب آقای هادی صابری

بر خود می بالیم که شما را بر قله افتخار می بینیم و خوشالیم که با صلابت و شکوه، به عنوان مربی تیم منتخب هیمالیا نوردی بانوان استان تهران، قله ۷۰۲۷ متری اسپانتیک را صعود نمودید.

از طرف دوستان

دوستان و هم نوردان گرامی

جناب آقایان محمد نادریان، عباس رنجبری صوفیان
سرکار خانم ها فرشته خادمی، معصومه ملکی ، مهسا مطیعی

موفقیت شما عزیزان را در صعود به قله گاشربروم ۲ و اسپانتیک از صمیم قلب تبریک گفته و برای تان موفقیت هر چه بیشتر آرزومندیم.

خانه کوه نوردان تهران

جناب آقایان کیومرث بابازاده، کاوه کاشفی، فرشاد خلیلی خوشه مهر ، رضا کفاش

تلاش و موفقیت شما و تیم همراه را در صعود به قله های گاشربروم ۲ ، بروداپیک و اسپانتیک ارج نهاده و برای تان موفقیت روزافزون آرزومندیم.

خانه کوه نوردان تهران

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

دماوند DamaWand
گروه طراحی سایت دماوند

کوه‌های ایران

بهای پیروزی

قسمت سوم

نوشته:لینو لاچه دلی - جووانی چناچی
ترجمه: جمشید هدایت‌نسب

لاچه دلی سخن می‌گوید

واقعیت چه بود؟ چه اتفاقی در جریان صعود افسانه‌ای تیم K2 در سال ۱۹۵۴ رخ داد؟
«حقیقت پس از گذشت پنجاه سال آشکار شد»

آنچه که در شبانگاه ۳۰ ژوئیه سال ۱۹۵۴ در قله K2 رخ داد بدون شک یکی از بحث‌انگیزترین وقایع تاریخ کوه‌نوردی است. «والتر بوناتی» و باربر اهل هونزا «مهدی» جان خود را برای رساندن کپسول‌های اکسیژن مورد نیاز هم تیمی‌های خود به خطر انداختند تا زمینه صعود «لینو لاچه‌دلی» و «آکیله کومپانیونی» را در فردای آن روز فراهم سازند. اما علی‌رغم توافق قبلی، آنها کاری کردند تا آن دو نتوانند در هنگام غروب محل کمپ را بیابند، «بوناتی» و «مهدی» به ناچار شبی دهشتناک را بدون داشتن وسایل لازم به صبح آوردند در حالی که در ارتفاعی بالاتر از هشت‌هزار متر بودند.

«لاچه‌دلی» و «کومپانیونی» بدون توجه به قراری که داشتند راه قله را در پیش گرفتند و این رویداد بزرگ در سرتاسر ایتالیا جشن گرفته شد. با این وجود حقایق زیر ابرها پنهان نماند. چرا محل کمپ نهم تغییر کرد؟ چرا اکسیژن موجود پیش از رسیدن به قله به اتمام رسید؟ و چرا متعاقب آن «بوناتی» را به اخلال در کار تیم متهم کردند؟ امروز، پس از گذشت پنجاه سال، «لینولاچه‌دلی» سکوت را می‌شکند و وقایع را آن گونه که اتفاق افتاده بود آشکار می‌سازد.

توجه: در نوشتارهای فارسی نام دو «کوه نورد فاتح K2» ، «لاسیدلی» و «کامپانونی» درج شده است. علت آن ترجمه از متن انگلیسی می باشد در صورتی که نام صحیح آنها به زبان ایتالیایی در این ترجمه رعایت شده است.

مصاحبه‌ای که در پی می‌آید چکیده‌ای از ساعت‌ها گفت و گوست که بر روی نوار ضبط شده و با نگاه به دست‌نوشته‌های لاچه‌دلی - که به دفعات طی تابستان و پاییز سال ۲۰۰۳ مورد بازبینی قرار گرفته - نگاشته شده است. هر چند که لاچه دلی حافظه بسیار خوبی دارد ولی مرور زمان و گذشت پنجاه سال دلیلی است تا برخی لغزش‌های کوچک او را ندیده بگیریم اما اصل مطلب، دقیق و با جزییات به رشته تحریر درآمده است، مطالبی که از یادداشت‌های روزانه‌اش در سال ۱۹۵۴ تا این زمان نزد خود حفظ کرده و خاطراتی که به زمان و ارتفاع موجود در جریان صعود اشاره دارد.



لینو لاچه دلی در پای قله K2 پس از صعود قله

تاکنون چند بار اصل ماجرا را از زبان خودتان بیان کرده‌اید؟

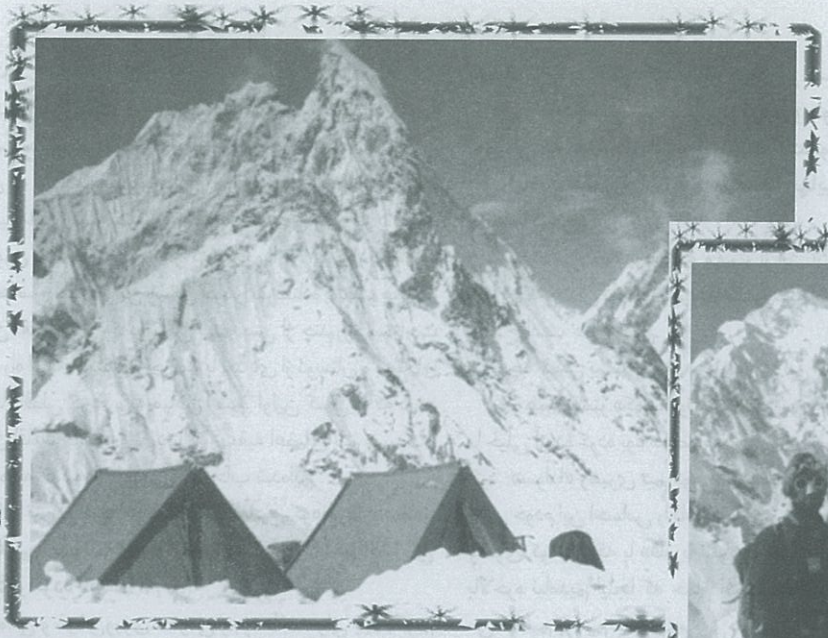
در فرصت‌های پیش آمده گاهی به گوشه هایی از آن اشاره کرده‌ام ولی هیچ گاه به کل آن نپرداخته‌ام. جزییات بسیاری وجود داشتند. جزییاتی که امروز قادرم آنها را فاش سازم. برای مثال حوادث کمپ نهم. هیچ گاه از کل آنچه که اتفاق افتاده بود سخن نگفته‌ام و همین طور مطالب ریز دیگری که هیچ کجا پیش از این مطرح نکرده‌ام.

گزارش رسمی صعود که توسط کومپانیونی و شما امضا شده آیا توسط هر دوی شما نوشته شده بود؟

من در نوشتن آن دستی نداشتم و تا آنجا که به خاطر دارم از من خواستند که آن را امضا کنم. آن زمان تمام تلاشم این بود که خود را وارد جنجال‌های مطبوعاتی که روزنامه‌نگاران به راه انداخته بودند، نشوم. به همین خاطر بعضی اوقات مطالبی را مورد تایید قرار داده و به درستی می‌دانستم که در واقع این گونه نبوده است. تنها چیزی که در زوایای ذهنم وجود دارد مصاحبه‌ای است که من و کومپانیونی در میلان با «دینو بوزاتی» داشتیم که در روزنامه «کوریره دلاسرا» چاپ شد. به یاد دارم که مصاحبه بسیار جالبی را انجام داد که دست‌نوشته‌های آن را برای «چارلز هستون» در آمریکا ارسال کرد و نام‌برده هم آن را در مجله زندگی به چاپ رساند. قبل از شروع مصاحبه به کومپانیونی گفتم که اگر جایی اشتباه کردی و درست نگفتی، با زدن یک نوک پا متوجهات می‌کنم.

اجازه دهید که از ابتدای کار شروع کنیم. اصلاً چطور شد که با هم تماس گرفتید و برای تیم انتخاب شدید؟

مدتی بود در کورتینا خبردار شده بودیم که کلوپ آلپی در تدارک اعزام تیمی به قله K2 می‌باشد. لذا به اتفاق «گیدو لورنزی» و «بی‌بی گدینا» تصمیم گرفتیم که خودمان را



قله میتره از کنکوردیا





اریک ابرام در حال معالجه باربری که دچار برف کوری شده است

لینو لاچه دلی و والتر بوناتی در یخچال بالتورو. ماه مه ۱۹۵۴

در دنیای کوه‌نوردی مطرح کنیم. سناتور آن زمان که در عین حال کوه‌نورد هم بود آقای «آتیلیو تیسی» یک روز به «کورتینا» آمد و از ما خواست که سوابق خودمان را به میلان بفرستیم. شاید که انتخاب بشوید. جمعاً ۲۲۰ فرم درخواست به کمیته مذکور رسید که از آن میان ۲۲ نفر پاسخ مثبت گرفتند که من و «بی‌بی گدنیا» هم جزو آنها بودیم. «لورنزی» با موتور تصادف کرده بود و علی‌رغم این که کوه‌نورد خوبی بود شانس‌اش را از دست داد و متاسفانه زمستان همان سال «گدنیا» هم پایش شکست لذا این فقط من بودم که از این ناحیه راهی منطقه شدم.

کدام یک از صعودهای شما مورد نظر کمیته انتخاب واقع شد که به دلیل آن انتخاب شدید؟

صعودی که در سال ۱۹۵۱ به اتفاق «بی‌بی»، روی «گران کاپوسین» مسیر بوناتی را تکرار کردیم بدون این که شب‌مانی داشته باشیم. این کار برای ما که بیشتر در دولومیت‌ها شناخته شده بودیم معروفیتی خارج از حوزه زندگی‌مان را به ارمغان آورد. همچنین جبهه جنوبی اسکوتونی بود و بعد از آن هم در سال ۱۹۵۲ برای این که حال و هوای هیمالیا را هم در کشور خودمان تجربه کرده باشیم جبهه جنوبی «توفانادی دوزا» را به اتفاق «آلبینو یشیلی» و «لورنزی» قرار بود تلاشی زمستانی را روی «چیوتا» داشته باشیم که به علت برونشیت از اجرای آن بازماندم.

اولین تماسی که با تیم داشتی چه موقع بود؟

برای انجام آزمایشات پزشکی به میلان رفتم. البته من پیشاپیش فور پانینی، پاگانی، آبرام و بوناتی را می‌شناختم و بعضاً با آنها کوه رفته بودم. با سایرین آشنایی نداشتم فقط چیزهایی در مورد کومپانیونی شنیده بودم.

قبلاً با بوناتی کوه‌نوردی کرده بودید؟

بله ما در مسیر «دیره‌تی‌سی ما» در «گردنده یز» با هم بودیم. پروفسرو «دسیو» گفته بود که ما همگی یک برنامه زمستانی در قله «چروین» خواهیم داشت تا ضمن آشنایی با یکدیگر وسایل و تدارکات خودمان را هم محک بزنیم. کاپیتان «پیرونل» از اهالی «والدوستا» ماموریت انتخاب نفرات لایق را از میان ۱۸ نفر افراد حاضر در کمپ به عهده داشت. پس از اولین مرحله دو نفر را کنار گذاشتند و من هنوز خوشحال بودم که در جمع نفرات باقی‌مانده حضور دارم. بعداً در شهر میلان آقای «دسیو» طی جلسه‌ای ما را با جزییات کار و مشکلاتی که احتمالاً با آن مواجه خواهیم شد آشنا کرد و متعاقب آن در برنامه دیگری در قله مون‌روزا شرکت کردیم که صعود تیغه «لیسکام» که به قله کوه منتهی می‌شود خاطره‌ای باشکوه از آن روز را در ذهنم به جای گذاشته است. در بازگشت به میلان، اسامی ۱۱ نفر اعضای انتخابی تیم را که من هم جزوشان بودم اعلام کردند که البته خودم را خوش‌شانس حس کردم. تیم عملاً تاخیر داشت و پاییز سال ۱۹۵۳ بود که «دسیو» به اتفاق «ریکاردو کاسین» برای شناسایی مسیر حتی تا کمپ اصلی پیش رفتند. آنجا بود که مقامات محلی به آنها خبر دادند گویا یخچال منطقه به طرف یکی از دهات آنجا در حال حرکت است و از آنها نظرشان را جویا شدند تا از لحاظ علمی و زمین‌شناسی که تحقیقاتی را در این راستا انجام داده بودند آنان را مطلع گردانند. گویا «دسیو» با اطمینان خاطر به آنها گفته بود که اصلاً نگران نباشید و یخچال به زودی متوقف خواهد شد. سپس آنها به دیدار تیم آمریکایی که ناموفق راه بازگشت از قله را در پیش گرفته بودند، رفتند. در بازگشت همان‌طور که پیش‌بینی کرده بود به آنها خبر دادند که حرکت یخچال متوقف شده است.

تعداد بسیاری در آن سال درخواست صدور مجوز صعود قله K2 را کرده بودند و شاید پیش بینی‌های او در رابطه با مسئله حرکت یخچال واقعاً ما را در اخذ مجوز کمک کرده بود. حرکت یخچال مذکور در عرض چند ماه حدود دوازده کیلومتر بود طوری که فکر می‌کردند دره ایندوس را مسدود خواهد کرد. نقش «گاسپری» را هم نباید نادیده گرفت هر چند که نمی‌دانم چه قول و وعده‌ای به پاکستانی‌ها داده بود، آنچه که من می‌توانم بگویم این است که با آمدنم به لاهور متوجه حضور بسیاری از هم‌وطنان ایتالیایی شدم که در آنجا کار می‌کردند، بیشتر روی پروژه‌های ساختمانی. جمعیت زیادی از باربران بالتی در آنجا با سبدهای‌شان حضور داشتند ولی آن طور که شنیده بودیم به سختی می‌شد از آنها کار کشید. در کراچی و راولپندی هم با ایتالیایی‌های بسیار برخورد کردیم که برای کارهای ساختمانی و مقاطعه‌کاری در آنجا بودند.

فکر نمی کنم تصادفی بود که «دسیو» موفق شد این طور راحت مجوز را کسب کند. احتمالاً معاملات تجاری و قضیه زمین‌شناسی و حرکت یخچال در دادن مجوز به

ایتالیایی‌ها تاثیر داشته است؟

بدون شک، اعتقاد من هم همین است. در هر حال پس از اخذ مجوز تازه متوجه شدیم که خیلی کار داریم و وقت بسیار کم است. لذا حدود یک ماه و نیم در شهر میلان کار هر یک از ما که وظیفه‌ای به او واگذار شده بود این بود که با شرکت‌های مختلف تماس بگیریم و وسایل مورد نیازمان را تهیه کنیم. وظیفه من کپسول‌های گاز بود. بعد به مسئله مهم بسته‌بندی و وزن آنها می‌رسیم ؛ هر کدام حدوداً ۲۷/۵ کیلوگرم وزن داشتند. در ضمن همه شرکت‌ها سر وقت و کامل وسایل خود را نفرستاده بودند و همیشه یک چیزی کم بود. با همه این تفاصیل تدارکات کامل شد و پس از چند روز استراحت در منزل روز هجدهم آوریل به راه افتادم و پیش از حرکت با تعدادی از دوستان و بستگان از جمله، خاله، عمو، نامزدم خداحافظی کردم و به میلان رفتم. اولین کسی را که دیدم «آبرام» بود که در هتل کمپیون اقامت داشت و به دنبال آن بقیه اعضای تیم رسیدند و جشن بزرگی ترتیب داده شد. همه خوشحال بودیم که انتخاب شده‌ایم .

در رابطه با انتخاب اعضای تیم آیا هیچ گونه تبعیضی مابین کوه‌نوردان سمت دولومیت و آنهایی که از آلپ غربی آمده بودند حس کردید. تفاوتی که احیاناً دلیل آن را وضعیت موجود در قله K2 ذکر کرده باشند؟

خوب البته یک حس بدگمانی و غرض‌ورزی عمومی وجود داشت ولی باید بگویم که «پیرونل» فرد بی‌طرفی به نظر می‌آمد و غالباً سمت ما دولومیتی‌ها را می‌گرفت و از ما تعریف می‌کرد و می‌گفت که ما از آدم‌های طرف خودشان روشن‌تر و با فکرتر هستیم. زمان اردوهای تدارکاتی هم از کار سنگ و یخ ما خیلی متعجب شده بود که این قدر راحت کار می‌کردیم.

آیا توانایی فنی شما را مورد آزمایش قرار دادند؟

بلی، یک بار در برنامه «چروین» به اتفاق «گالوتی»، «فلوریانینی» و «آبرام» از ما خواسته شد که تخته سنگی را که قبلاً میخ‌کوبی شده بود صعود کنیم، ما این کار را کردیم و بعد یک مرتبه به سرمان زد که کمی اذیت کنیم، میخ‌ها را جمع کرده و بدون این که کسی متوجه شود مسیر را پایین آمدیم. در نوبت بعد که «کومپانیونی» و «دسیو» هم همراه ما بودند وانمود کردیم که هیچی از مسیر نمی‌دانیم و بدون طناب آن را صعود کردیم و فرود آمدیم. البته بعداً اقرار کردیم و متوجه شدیم که «دسیو» از شوخی ما چندان خوشش نیامده است. ولی به آنها ثابت کرده بودیم که روی گرانیت خوب کار می‌کنیم.

آیا این حس را داشتید که «دسیو» آنهایی را که از منطقه والدوستا آمده بودند را به شما ترجیح می‌دهد؟

بله همین طور بود، البته مهم‌تر از این آن که مایل بود همه باهاش موافق باشند چیزی که چندان دلخواه ما نبود و ما دوست داشتیم به میل خود رفتار کنیم و کاری را که صلاح است عمل کنیم.

چه کسی بیشتر از همه چاپلوسی می‌کرد؟

از همه بیشتر «کومپانیونی» که اخبار را به «دسیو» می‌داد و بالعکس. این مسئله ما را خیلی آزرده کرده بود مخصوصاً زمانی که او را به سرپرستی گروه اول صعود منصوب کرد. «سولدا» رهبری تیم دوم را عهده‌دار شد که من در این گروه بودم. به یاد دارم که پیش خودم این احساس را داشتم که جداً ما از باربران هونزایی هم کمتریم، ولی در گفت و گوی کوتاهی که با «فلوریا نینی» و تعدادی دیگر داشتیم به این نتیجه رسیدیم که بالاخره نیامدیم اینجا که حمام آفتاب بگیریم. از این حرفها بگذریم و به چیزی که می‌خواهیم برسیم فکر کنیم.

آیا فکر می‌کنی اخراج «ریکاردو کاسین» از تیم به این دلیل بود که به عنوان یک کوه‌نورد از احترام ویژه‌ای برخوردار بود؟

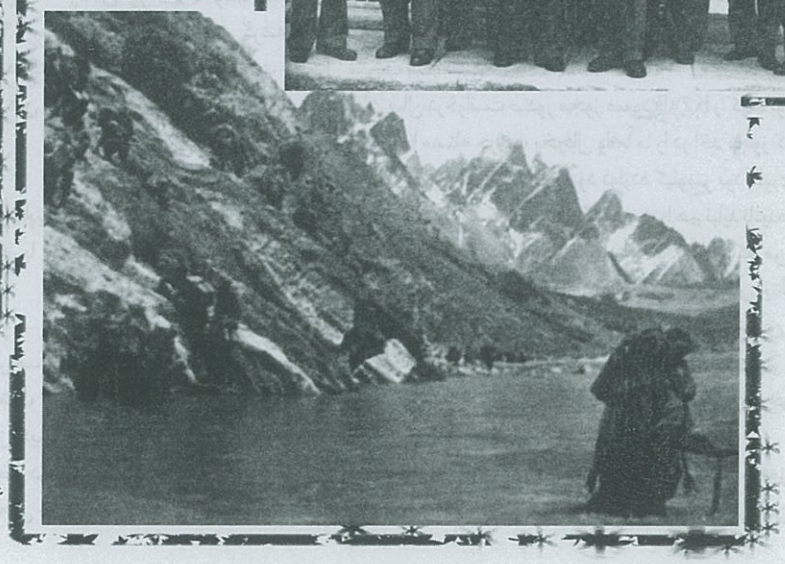
آنچه که دسیو اظهار کرده بودبه مسئله سلامتی جسمی «کاسین» ربط داشت و به همین دلیل او را قادر به شرکت در برنامه نمی‌دید. او گفته بود که گویا رگ‌های پایش گشاد شده و واریس دارد. ولی این دلیل واقعی نبود، مسئله این بود که اگر «کاسین» می‌آمد همه افکار و نظرات روی او متمرکز می‌شد و «دسیو» در حاشیه قرار می‌گرفت. این مطلب مثل روز برای من روشن بود و در عین حال مطمئنم که کارهای روزانه در منطقه K2 و کارکردن با «کاسین» به مراتب برای ما بهتر و راحت‌تر بود، متاسفانه تنها ماند و همیشه حسرت آن را می‌خورد.



اعضای تیم در میلان زمستان ۱۹۵۴
از چپ: برونو زانتین، آکیله کومپانیونی، لینو لاچه دلی، والتر بوناتی، ماریو پوکوز، اوبالدو ری، اریک ابرام، آردیتو دسیو، پینو گالوتی، جینو سولدا، چیریلیو، فلوریا نینی، اوگو آنجلینو، سرجئو ویوتو، گیدو پاگانی و پائولو گواتسیوزی



پرداخت پول باربران در اردوکاس



عبور از رودخانه بیاهو

گفته شده است که باهاتون یک جورهایی نظامی برخورد می‌کردند. آیا این مطلب صحت دارد؟

هر روز صبح «دسیو» و «کومپانیونی» وظایف روزانه را روی کاغذ می‌نوشتند بعد «کومپانیونی» می‌آمد بیرون و آن را روی بدنه چادر اصلی می‌چسباند. دفعه اول خیلی متعجب شدیم ولی بعدها برایمان جداً آزاردهنده بود. مشکل دیگری که وجود داشت باربرها بودند که غالباً از پیشروی خودداری می‌کردند یا مریض بودند و وقتی که با «دسیو» در میان می‌گذاشتیم می‌گفت شماها بلد نیستید با آنها چگونه رفتار کنید، باید با آنها کنار بیایید. خودش عملاً آنجا نبود و می‌گفت: لنگش کن!

آیا هرگز سعی کردی که با «دسیو» صحبت کنی یا از موردی شکایت کنی؟

اصلاً امکان گفت و گو با «دسیو» وجود نداشت. با این که از دستورات روزانه‌ای که روی چادرهای‌مان الصاق می‌شد ناراضی بودیم اما می‌بینیم که در جریان راه‌پیمایی به سمت پای کوه هیاهوی زیادی به پا نکردیم. به یاد دارم یک بار خطاب به یکی نوشته بود «اگر کسی از دستورات من اطاعت نکند، وی را با خطرناک‌ترین سلاح موجود در این کره خاکی تنبیه خواهم کرد یعنی مطبوعات!» چهره «آنجلینو» را در ذهن دارم که نامه «دسیو» را در جیبش گذاشت و گفت این را با خودم به میلان می‌برم. همین جا بود که دریافتیم با این آدم نمی‌شود بحث کرد. در کمپ‌های بالا روی تیغه کوه قرار بود که برایش پیغام بفرستیم ولی هیچ گاه یادداشتی مبنی بر بررسی نظرات ما از او ندیدیم. یک بار تصمیم گرفتیم که یکباره همه چیز را زمین بگذاریم و بگوییم که قادر به پیشروی نیستیم، اما بعداً منصرف شدیم و خواستیم که امیدمان را برای صعود قله نگه داریم. سعی کردیم و با دکتر «پاگانی» صحبت کردیم که با او راحت‌تر بودیم ولی با این وجود چیزی عوض نشد. حتی یک بار در کمپ‌های بالا به «پاگانی» که قصد داشت با ما بیاید، گفت: «دکتر شما همین جا می‌مانید» که «پاگانی» ناراحت شد و در پاسخ گفت که: «من اینجا آمدم که این تنها کاری را که از من برمی‌آید انجام دهم، نیامدم که دست روی دست بگذارم.» این حالت نظامی و آمرانه بعضی وقت‌ها در ارتفاعات دیوانه‌مون می‌کرد مثلاً درب و داغان بودیم و می‌گفت: «به حرکت‌تان ادامه بدهید!» اصلاً انگار ما را نمی‌فهمید.

سلسله مراتب فرماندهی چطور عمل می‌کرد؟

دسیو از کمپ اصلی دستورات را صادر می‌کرد، او بود که تعیین می‌کرد چه کسی بالا برود و چه وظیفه‌ای را انجام دهد. مدتی این وضعیت را تحمل کردیم ولی بعد از این که از کمپ اصلی فاصله گرفتیم فقط در رابطه با تجهیزات باربران و کوه‌نوردان واکنش نشان می‌دادیم. البته آنهایی هم که در آن بالا با ما بودند بهتر می‌توانستند وضع ما را درک کنند لذا پیغام برای «دسیو» مفهوم‌تر بود. هر چند که ته دل این فاصله را دوست نداشت و مایل بود که همه چیز را مستقیم کنترل کند.

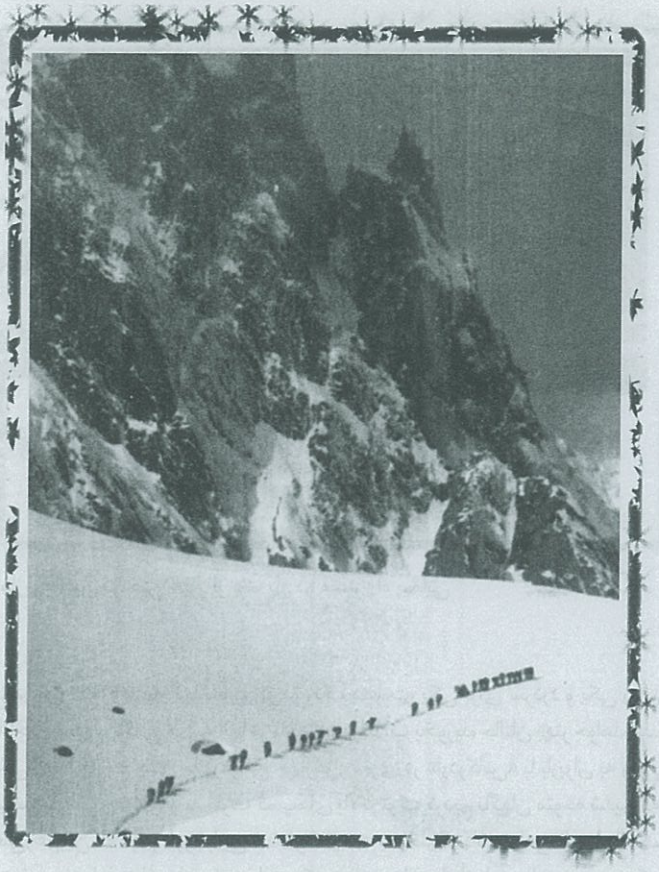
به سمت K2

پس از مراحل مقدماتی بالاخره به قراقروم رسیدید، اولین احساس‌تان نسبت به این قله چه بود آیا متفاوت از آنچه بود که قبلاً تجربه کرده بودید؟

در ابتدا بسیار برایم دشوار بود چرا که با رسیدن به آنجا دچار اسهال خونی شده بودم. گروه اول ۳۰ آوریل به سمت بالا به راه افتاد و روز بعد نیز قرار بود که احتمالاً روز بازگشت من باشد. «پاگانی» به طرف من آمد و گفت که فردا تصمیم داریم بفرستیمت خونه! گفتم نه، حتی اگر از روی جسدم رد بشوید. فردای آن روز از من پرسیدند حالت چطوره؟ علی‌رغم این که روی پا نمی‌توانستم بایستم، پاسخ دادم خوبم، شما بروید من هم دنبال‌تون می‌آیم. چیز چندانی از آن لحظات اول به خاطر ندارم ولی می‌دانم که دیدن کوه‌های بالای شش هزارمتری که مرا احاطه کرده بود حسابی هیجان‌زده‌ام کرده بود و مرا یاد دولومیت‌ها می‌انداخت و قله‌ای را دیدم که به برج سنگی ما «کامپانیله باسو» شباهت داشت.

منظورت برج ترانگواست؟

خیلی زیبا و تماشایی بودند. اسامی‌شان را به خاطر ندارم ولی می‌دانم که دیواره‌های‌شان بیش از هزار متر ارتفاع داشتند. مردمی را به یاد دارم که به دیدن ما آمده بودند مخصوصاً بچه‌ها. به آنها کاغذهای رنگی دادیم که خیلی خوش‌شان آمده بود



باربران در حین عبور از گذرگاه برج های بیاچدی

چیزی که قبلاً ندیده بودند. شیشه‌های خالی مرباهای‌مان را نیز دادیم و پیش از این که لب‌های خود را زخمی کنند گفتیم از این‌ها برای نوشیدن آب می‌توانند استفاده کنند.

جلوتر در آسکول توقف کردیم و یک روز استراحت کردیم. یک گروه از باربرها پیشاپیش رفته بودند و ما در گروه دوم حرکت می‌کردیم. هوا بد بود به یخچال «بالتورو» رسیدیم حرکت برای‌مان بسیار دشوار بود چرا که سنگ‌های سیاه که روی سطح یخچال را پوشانده بودند سُر می‌خوردند و ما می‌بایست مراقب باشیم که با سر به روی آنها نیفتیم. روی یخچال حتی باربرانی که عنوان راهنما را داشتند هم حاضر نبودند جلوی گروه حرکت کنند و ما خود راه را باز می‌کردیم، جداً چه باربران تنبل و بی‌حالی که هیچ کمکی نبودند و غالباً می‌نشستند و حرف می‌زدند. چند تا از آنها را که خوب بودند و به ما کمک می‌کردند و تمایل به یادگیری زبان ایتالیایی هم داشتند برای کار خودمان جدا کردیم که بهترین‌شان پسر ۱۶ ساله‌ای بود که اسمش را «رانون کوچونو» گذاشته بودیم.

در کل ما هر شب یک مشکل عمده با باربران داشتیم و آن این که باید همه را جمع و به داخل چادرشان هدایت می‌کردیم، علت این بود که غالباً می‌خواستند یک جایی توی فضای آزاد کنار دیوار، پتوهای‌شان را روی خود انداخته و بخوابند، عموماً هر شب حدود ۲۰ سانتی‌متر برف می‌بارید و آنها کماکان در همان وضع، خواب بودند و برای شان مهم نبود، گویی عادت کرده بودند. کلاً شب‌ها دیر به رختخواب می‌رفتیم. ۱۰/۵ تا ۱۱ شب درب و داغان شلوارم را درمی‌آوردم، می‌پیچوندم و می‌گذاشتم زیر سرم. یک شب که غلت زده بودم، دیدم یک دستی می‌خواست آن را بردارد، دزدیدن شلوار توسط باربر بالتی آن قدر مهم نبود، مسئله پیدا کردن یکی دیگر بود که به من بخورد.

مشکل دیگه راه رفتن با پای برهنه باربران بود که هر روز با پای خونین نزد دکتر می‌رفتند و کم‌کم یاد گرفته بودند هر روز به یک بهانه‌ای پیش دکتر بروند. حالا یا سردرد یا ناراحتی معده و... که «پاگانی» بالاخره صدایش درآمد و گفت: این همه مصرف مواد دارویی امکان‌پذیر نیست وگرنه چیزی برای برنامه نمی‌ماند. لذا تصمیم گرفتیم که از



ماریو فانتین در حین عبور از یک پل در مسیر راه پیمایی

قرص‌های انرژی‌زا به آنها بدهیم در دو رنگ متفاوت، یکی برای سردرد و یکی برای ناراحتی معده و پاگانی هم به آنها می‌گفت این را با آب بخورید، حالتان بهتر خواهد شد. یکی از مشکلات جدی ما در ارتفاع چهارهزار متری در «اردوکاس» با باربران به وقوع پیوست، زمانی که آنجا را به طرف کمپ‌های بالاتر ترک کردیم ناگهان متوجه شدیم که علی‌رغم این که در دو گروه راهی شده بودند پشت به یکدیگر داده و راهی پایین هستند، متعجب به طرف‌شان رفتیم و دریافتیم که تعداد بسیاری از آنها به علت نزدن عینک دچار برف‌کوری شده‌اند و قادر به دیدن نیستند. «دسیو» از عصبانیت سر «آنجلینو» داد زد و او را متهم کرد که عینک‌ها را به باربران نداده است، در حالی که ما همگی می‌دانستیم که خود «دسیو» در «اردوکاس» دستور داد که از حمل نیمی از عینک‌ها خودداری شود چرا که مقدار موجود را کافی ارزیابی کرده بود. «آنجلینو» را دیدم که به طرف «دسیو» می‌آمد و می‌گفت خوب حالا دیگه می‌خواهی ما را بفرستی خانه! آره؟... یکی پس از دیگری پیش «دسیو» رفتیم و گفتیم پس ما را هم بفرست خانه و این طور بود که قضیه خاتمه پیدا کرد.

آیا این تنها نقطه بحرانی در جریان سفر بود؟

نه این آخر کار نبود با رسیدن به کنکوردیا دریافتیم که باربران کیسه‌ها را باز کرده‌اند و بیشتر بیسکویت را خورده‌اند و آرد هم کلاً تمام شده است، در «اردوکاس» انباری را پیدا کردیم که آرد داشت. تصمیم گرفتیم که با ۳۰ باربر به آنجا برگردیم و آرد تهیه کنیم که به هوای بد و بارش برف تازه خوردیم و باربران هم همکاری نمی‌کردند. بالاخره فردی به نام صدیق را پیدا کردیم که نه تنها باربرها را برای ما آماده کار کرد بلکه چای و چاپاتی هم برای‌مان فراهم کرد و قرار شد که آرد لازم را هم برای‌مان ارسال کند و این کار را کرد.

از اینجا دیگه فقط تا کمپ اصلی یک روز فاصله داشتید؟

همین طوره و روز بسیار زیبایی بود که بالاخره K2 را با تمام شکوهش دیدیم و به نصب چادرها و پخت و پز مشغول شدیم ولی متاسفانه مشکل باربرها تمام نشده بود. ما را سرکار گذاشته بودند و عملاً یک جور بهشون باج می‌دادیم، یک بار می‌گفتند دیگر جلوتر نمی‌آیند، بعد می‌گفتند اصلاً برمی‌گردند، فرداش می‌دیدی هنوز سرجاشون هستند، آرد هم هنوز نرسیده بود، خلاصه با کمک صدیق و کلنل عطاءالله و دادن روپیه‌های بیشتر و سیگار با کلیه وسایل و ۶۳ باربر به ارتفاع ۵۴۰۰ متری رسیدیم.

پس عطاءالله نقش موثری را بازی کرده است؟

بله، او که عملاً تیم آمریکایی را هم همراهی کرده بود به طور ویژه از طرف مقامات پاکستانی اعزام شده بود ولی مشکلی که داشت این بود که به زبان‌های محلی سر راه آشنایی نداشت و تنها این «صدیق» سرپرست جدید باربران ما بود که نه تنها انگلیسی صحبت می‌کرد بلکه به لهجه‌های محلی هم آشنایی داشت. شنیدم که این جوان بعدها مهندس خود را هم گرفته است. اما افراد دیگری از نیروهای اعزامی دولتی بودند که در مقام مقایسه فقط بلد بودند چای و شکلات داغ‌شان را سر بکشند، دندان گرد بودند و از بچه‌ها شکمو‌تر.

پس در کمپ اصلی به سایرین ملحق شدی؟

اولین کسانی که به کمپ اصلی رسیدند، ری، کومپانیونی و پوکوز بودند که در همان بدو امر راهی صعودی کوتاه برای شناسایی مسیر شده بودند. من هم کمی ارتفاع گرفتم با محل پیشنهادی کومپانیونی به عنوان کمپ موافق نبودم و آن را در معرض خطر ریزش برج‌های یخی می‌دیدم، آمریکایی‌ها کلاً جای دیگری کمپ زده بودند. نوشته‌های به جا مانده از آنها به ایتالیایی ترجمه شد و نقطه نظرات موجود، ولی در نهایت این «دسیو» بود که به ما گفت چه باید بکنیم. در عین حال قرار شد که کمپ دوم در ارتفاع ۶۰۰۰ متری و بالای کمپ آمریکایی‌ها برپا شود. پنج تا چادر داشتیم که سه تا را ما استفاده می‌کردیم و دو تا را هونزایی‌ها، زمان اوایل ماه ژوئن بود. مابین کمپ اصلی و کمپ دوم که حکم کمپ اصلی پیشرفته را داشت سیصد متر طناب ثابت کار گذاشته بودیم و بارها را حدود پنجاه نوبت ۲۵ تا ۳۰ کیلویی در شکل کشیدن سورتمه به محل کمپ دوم انتقال دادیم، حسن این سورتمه‌ها این بود که در هوای بد هم کار می‌کرد و برف‌کوبی نمی‌خواست.

ایده سورتمه کشی را از قبل داشتید یا در آن جا به فکرتان رسید.

از قبل طراحی شده بود چون باربران هونزایی، پیش از ۱۰ کیلو بار برنمی دارند و به طور عمده فقط پنج کیلو حمل می‌کنند. ما خیلی از آنها را به خانه‌های‌شان فرستادیم چون آن جا جز خوردن و معرکه گرفتن داخل چادر کاری نمی‌کردند. خوشبختانه عطاءالله برخلاف دسیو طرف ما بود وگرنه هر روز می‌بایست روپیه بیشتری پرداخت می‌کردیم.

آیا وظایف به طور مشخص مابین اعضا تقسیم و تعریف شده بود؟

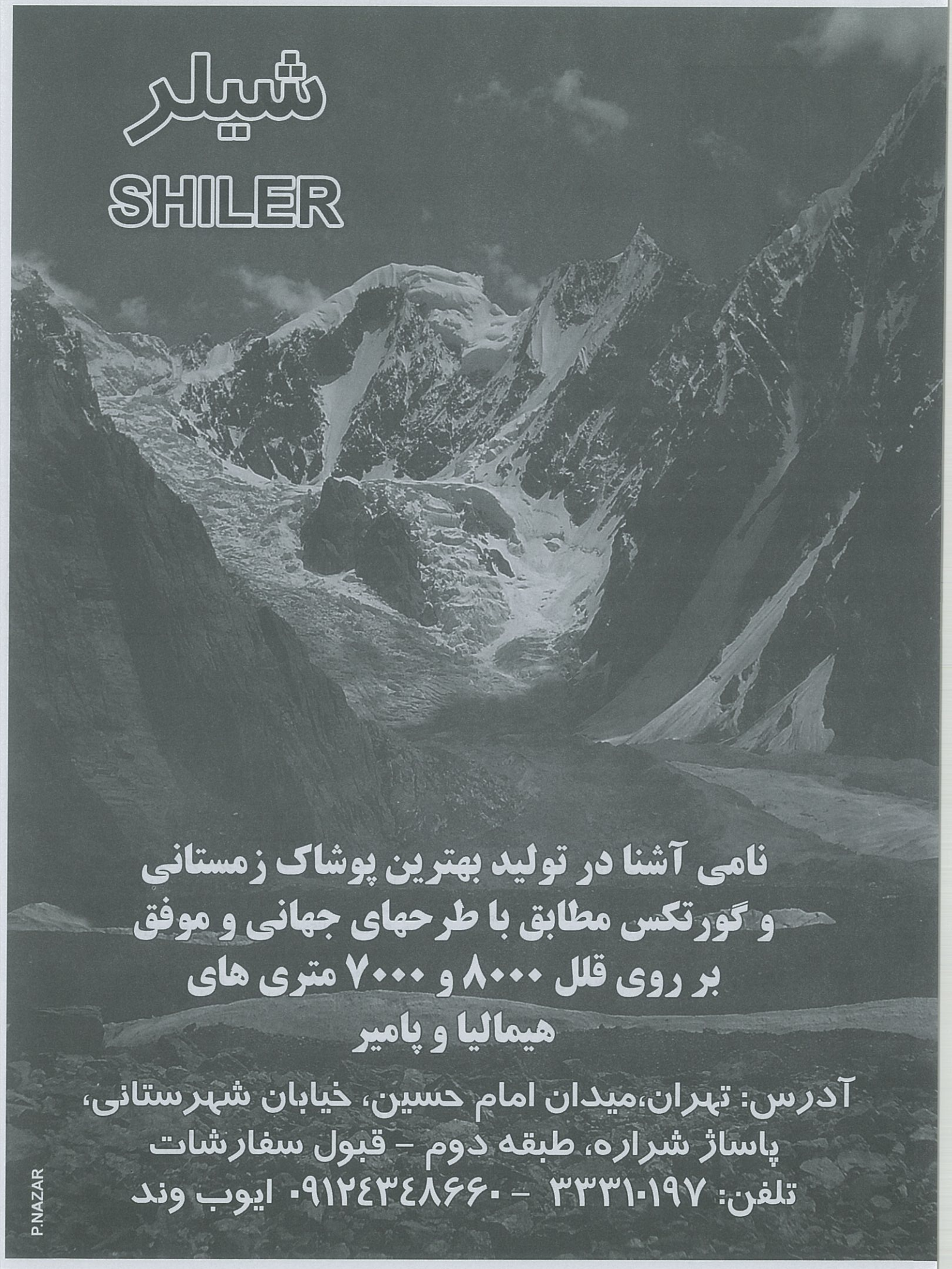
برای مثال من همراه «فروریانینی» در گروه دوم بودم و کارمان مسئولیت رساندن تدارکات به کمپ‌های بالاتر بود. البته در ابتدای کار فقط روی طناب ثابت بود و گاهی خسته می‌شدم و فقط پس از کمپ دوم بود که بالاخره بدون طناب ثابت حتی گاهی تا ۲۰ کیلوگرم کوله را هم حمل می‌کردم. دلخور بودم از این که سایر کوه‌نوردان بالا و بالاتر می‌رفتند و من این پایین مثل قاطر بارکشی می‌کردم. اما در عین حال کار ما برای هم‌هوایی و مناسب کردن وضعیت بدن بسیار خوب بود. در واقع باربران حقیقی ما بودیم و نه هونزایی‌ها! هر وقت به چادر می‌رسیدیم، می‌دیدیم خوابیده‌اند، نامه‌های اعتراض ما به «دسیو» هم در این ارتباط به جایی نمی‌رسید. فقط چند تا بودند که جداً از آنها راضی بودیم، عیسی خان، هدایت شاه، هدایت خان، مهدی و امین‌الله که حتی تا کمپ هشتم هم بارکشی کردند.

زمان صعود از تیغه‌های کوه تا چه حد در تصمیم گیری آزاد بودید؟

«دسیو» از طریق رادیو براساس نصایح «کومپانیونی» مطالب را به بالا منتقل می‌کرد و بعد دوباره «کومپانیونی» آنها را به ما یادآوری می‌کرد. مدتی این وضعیت را قبول کردیم ولی بعداً به کومپانیونی گفتیم این طوری نمی‌شود، برنامه باید نسبت به وضعیت نفری که در آخرین ارتفاع به سر می‌برد تعیین شود. تیمی که از سایرین بیشتر ارتفاع گرفته، بهتر از هرکسی می‌داند که به چه نیاز دارد نه دسیو و نه حتی تو! و پاسخش این بود که اینها را دسیو گفته است. در هر حال ما بعداً کار خودمان را کردیم، گاهی کومپانیونی و «ری» بالاتر از همه بودند، گاهی آبرام و بوناتی و در آخر «فلدریانینی» و من حمل بارها را انجام می‌دادیم البته وقتی که نفرات بالا آن را از من می‌خواستند. نصب طناب‌های ثابت در قسمت‌های پایین توسط من و «گالوتی» و مابقی را به اتفاق «بوناتی» انجام می‌دادم. مشکل‌ترین قسمت کار مابین کمپ پنجم و ششم روی برج سیاه مسیر، از ساعت پنج صبح تا پنج بعدازظهر، دوازده ساعت وقت ما را گرفت. اما خوشحال بودیم که فاصله خود را با نفرات جلو حفظ کرده‌ایم.

فکر نصب طناب‌های ثابت بین کمپ‌ها براساس طرح توافق قبلی با «دسیو» صورت گرفته بود تا نه تنها بارکشی را ساده کند بلکه در صورت خرابی هوا مراجعه به کمپ‌های پایین‌تر حتی در شکل انفرادی را امکان‌پذیر ساخته و خطر کمتری را دربر داشته باشد. △

تاریخ بیست و یکم ژوئن بود...

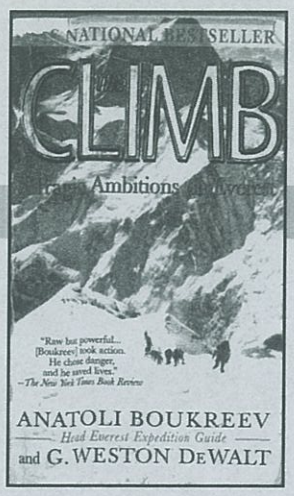

شیلر
SHILER
نامی آشنا در تولید بهترین پوشاک زمستانی
و گورتکس مطابق با طرحهای جهانی و موفق
بر روی قلل ۸۰۰۰ و ۷۰۰۰ متری های
هیمالیا و پامیر
آدرس: تهران،میدان امام حسین، خیابان شهرستانی،
پاساژ شراره، طبقه دوم - قبول سفارشات
تلفن: ۳۳۳۱۰۱۹۷ - ۰۹۱۲۴۳۴۸۶۶۰ ایوب وند
P.NAZAR

صعود

دعوت به اورست

قسمت سوم

نوشته جی . وستون دوالت ترجمه : دکتر ابوالفضل جوادی *



بدون شک تراژدی اورست در سال ۱۹۹۶ از مهم‌ترین حوادث به وجود آمده در منطقه هیمالیاست که شرح این حادثه برای اولین بار در شماره ۵ مجله کوه در سال ۱۳۷۵ چاپ شد. جزییات کامل این واقعه از زبان جان کراکوئر نویسنده و خبرنگار مجله آوت ساید، با نام «در هوای رقیق» و در ۲۱ قسمت و با ترجمه خانم تیموری به چاپ رسید که قسمت پایانی آن در شماره ۵۳ چاپ شده است. لازم به ذکر است که فیلم «صعود به قله اورست» بازسازی همان ماجرای صعود است که در آذرماه ۸۷ از شبکه ۳ صدا و سیما پخش شد. با گذشت حدود ۱۳ سال از پدیدآمدن این حادثه، آسیب‌شناسی آن هنوز مورد بررسی جامعه کوه‌نوردی است. شاید اهمیت آن به این دلیل است که در جریان صعودهای تجاری، این تعداد کشته بی‌سابقه بوده است.

در واقعه ۱۹۹۶ آناتولی بوکریف برای زنده ماندن افراد تا سرحد مرگ تلاش کرد و تا حدودی موفق شد او در طی این عملیات به یک اسطوره تبدیل شد. وی در زمستان سال۱۹۹۷ در هنگام صعود قله آناپورنا دچار بهمن شد و جانش را از دست داد.

در کتاب «در هوای رقیق» شرح ماجرا از زبان یکی از صعودکنندگان تجاری بیان شده است اما در کتاب صعود، شرح و علت حادثه از زبان یک کوه‌نورد برجسته ، آناتولی بوکریف آسیب‌شناس و... نقل شده است.

این کتاب با تلاش دوست و همکارمان دکتر ابوالفضل جوادی ترجمه شده است. با توجه به این که مترجم نیز از تجربه صعود به ارتفاعات بلند برخوردار است، مطالعه ترجمه این کتاب، خواننده را به هیمالیا می‌برد.

در این فصل از کتاب صعود ، نکات بسیار مهمی درباره صعودهای تجاری مطرح شده است. با توجه به رونق روز افزون این گونه صعودها در کشور ، توجه خوانندگان گرامی - اعم از کوه نورد ورزشکار و کوه نورد تاجر - را به این نکات مهم جلب می نمایم. تفاوت نگرش بوکریف و فیشر به صعودهای بلند ، کم کم خود را نشان می دهد : اولی توانمندی و خودکفایی اعضای گروه را حیاتی می داند و دومی بر این باور است که با چند راهنمای خوب ، می توان هر کوه نورد را حتی به K2 برد. متاسفانه بیشتر تاجر - کوه نوردان نوپای کشور ما با هر دو نگرش بیگانه اند : از یک سو مشتریان شان توان و تجربه کافی برای صعودهای بلند ندارند و از سوی دیگر گروه شان از راهنماهای ماهر و مجرّب داخلی یا خارجی بی بهره است.

شاید این موضوع ، حلقه گمشده سوانح یکی دو سال اخیر در صعودهای نه چندان بلند برون مرزی باشد. یک بار دیگر همه کوه نوردان را به دقت و تأمل در این کتاب سرشار از آموزه و تجربه فرا می خوانم.

کوه هایی بود که اسکات فیشر و آناتولی بوکریف ، هر دو از آنها بالا رفته بودند ولی راه صعود آنها ، هرگز یکی نشده بود . آنها از یک دوست مشترک به نام " ولادیمیر بالیبردین " - کوه نورد بسیار نام آور روس - چیزهایی درباره ی یکدیگر شنیده بودند : بوکریف دربارهٔ آمریکایی خندان رو و نترسی که در سال ۹۲ در قالب یک گروه روسی - آمریکایی از "K2" (کوه وحشی) بالا رفته بود ، و فیشر درباره کوه نورد مستقلی که از قانون اعزام به جنگ افغانستان سرپیچی کرده بود تا از کوه ها بالا برود و به خاطر استقامت و سرعت بالایش در صعودهای بلند ، به سرعت به مرزهای افسانه نزدیک می شد ... سرانجام در ماه مه ۹۴ ، آن دو برای نخستین بار باهم برخورد کردند .

" ما در جشنی که در یکی از رستوران های کاتماندو برپا شده بود ، یکدیگر را دیدیم . راب هال ، پیروزی آخرین گروه اعزامی اش به اورست را جشن گرفته بود . دوروبر شصت نفر از کوه نوردان ، شرپاها و دیگر رفقا در آنجا گرد آمده بودند تا پایان فصل صعود بهاره سال ۹۴ نپال را جشن بگیرند . دنیای صعودکنندگان کوه های بلند ، دنیای کوچکی است . بسیاری از ما ، یکدیگر را از برنامه های پیشین می شناختیم اما نخستین بار بود که من اسکات فیشر و راب هال را می دیدم . من تازه از نخستین اعزام تجاری به ماکالو (۸۴۶۳ متر) برگشته بودم که سرپرستی آن با دوستم "تورکیزر" اهل کلرادو بود . نتیجه کارمان چندان خوب نبود . تنها سه نفر ، از جمله نیل بیدلمن اهل آسپن کلرادو و خود من توانسته بودیم صعود کنیم . اسکات نیز مانند من و نیل ، پیروزی خود را جشن گرفته بود : او سرانجام پس از سه بار تلاش توانسته بود به قله اورست برسد . این برای اسکات پیروزی بزرگی بود ، به ویژه اینکه توانسته بود بدون اکسیژن صعود کند . برای من به عنوان یک روس ، اسکات الگوی کامل یک آمریکایی بود : بلندبالا و خوش تراش ، انگار که از دل فیلم های سینمایی بیرون آمده است . خوش رویی و لبخند گشاده او ، همه را به سویش می کشید . از دید من اسکات در جایگاه یک صعودکننده کوه های بلند ، ظرفیت های بالایی داشت . من این بخت را داشته ام که با بسیاری از بهترین کوه نوردان گیتی صعود کنم و اسکات با بهترین آنها برابری می کرد . او چندان شناخته نبود ولی احترام من برایش در حد ادویستورز آمریکایی بود که در سال ۸۹ دیده بودم . "اد" که نه قله هشت هزار متری را بدون اکسیژن صعود کرده بود ، از دید من بهترین کوه نورد آمریکا به شمار می آمد . "

بخت و اقبال ، بوکریف و فیشر را برای دومین بار در اکتبر ۹۵ رودررو ساخت . این بار نیز آنها در کاتماندو بودند : بوکریف در تلاش برای حفظ روند صعودهایش ، و فیشر در مذاکره با وزارت گردشگری نپال برای گرفتن پروانه اعزام گروه به اورست . بوکریف از سوی گروهی قزاق به نپال دعوت شده بود تا در صعود به ماناسلو (۸۱۶۲ متر) که برای پاییز ۹۵ برنامه ریزی شده بود ، آنان را همراهی کند . این اعزام به یاد شماری از کوه نوردان قزاق برپاشده بود که در تلاش سال ۹۰ برای صعود همین کوه کشته شده بودند . بوکریف که آرزوی بالارفتن از همه هشت هزارمتری ها را در سر داشت ، ماناسلو را صعود نکرده بود . پس به آسانی این پیشنهاد را پذیرفت و با دقت و وسواس بسیار به تمرین پرداخت.

قزاقستان نیز مانند دیگر جمهوری های شوروی سابق ، در تلاش تهیه پول برای زنده نگه داشتن برنامه های کوه نوردی خود بود . پس هنگامی که "اروانداِیلینسکی" - سرپرست

گروه - اعلام کرد که نتوانسته است بودجه لازم را فراهم نماید، بوکریف چندان شگفت زده نشد. آنها باید صعود ماناسلو را تا بهار ۹۶ عقب می انداختند. "من درست پیش از حرکت به سمت نپال، از لغو برنامه با خبر شدم و با خود اندیشیدم که ماندن در آلماتی سودی ندارد. فرصت های من به عنوان صعودکننده کوه های بلند، در هیمالیا بودند و من باید به آنجا می رفتم. اگر در قزاقستان منتظر فرصت می شدم، شاید روند صعودهایم باز می ایستاد.

پس به کاتماندو پرواز کردم تا شاید کاری به عنوان راهنما بیابم یا به یکی از گروه های اعزامی به هشت هزارمتری ها بپیوندم. در کاتماندو کاری برای یک راهنما نبود، اما با دوستانی از گرجستان برخورد کردم که بیشتر آنها را در صعود به کوه های پامیر و تیان شان همراهی کرده بودم.

برخلاف قزاق ها، گرجی ها توانسته بودند پول لازم برای تلاش روی دائولاگیری (۸۱۶۷ متر) را فراهم کنند و با شناخت تجربیات بوکریف و اهمیت حضور وی در برنامه از او خواستند به آنها بپیوندد، به شرطی که هزینه شخصی و سهمش را از مبلغ پروانه صعود - که به دولت نپال داده می شد - بپردازد. فلسفه "ناهار رایگان ممنوع!" که با فروپاشی شوروی از راه رسیده بود، کم کم جانشین بخشندگی هایی می شد که در دوره حمایت شوروی رواج داشت.

بوکریف با وجود تنگناهای مالی، این پیشنهاد را پذیرفت. گرجی ها فکر می کردند حضور بوکریف در برنامه می تواند پیروزی گروه را کم رنگ نماید. پس قرار شد بوکریف تا پیش از تلاش نهایی، آنها را همراهی کند و پس از آن، هرکس به راه خود برود. آنها نمی خواستند صعودشان به یک کوه نورد روس آن هم کسی که در قزاقستان می زیست، وابسته باشد. البته موضوع، رقابت رایج میان هیمالیا نوردان نبود بلکه غرور ملی و مسایل سیاسی در کاربود. در هشتم اکتبر ۹۵، بوکریف به تنهایی و بی اکسیژن به قله دائولاگیری دست یافت. او بدون اینکه چنین قصدی داشته باشد، رکوردی در زمینه سرعت صعود به این قله به جای گذاشت: هفده ساعت و پانزده دقیقه. بوکریف در بیستم اکتبر به کاتماندو باز گشت و بلافاصله جویای کار شد؛ در پی فرصت ها و در اندیشه ادامه گفت وگو با هنری تاد (از شرکت راهنمایان هیمالیا) که شفاها کاری به او پیشنهاد کرده بود. در ماه مه ۹۵ در حالی که تاد دربارگاه اصلی، دوره استراحت پس از آسیب دیدگی کمر را می گذراند، بوکریف گروه اعزامی وی را از رخ شمالی با پیروزی به قله رسانده بود. با توجه به موفقیت بوکریف، تاد مشتاق بود که در برنامهٔ سال ۹۶ ضمن صعود از رخ جنوبی و مسیر تیغهٔ جنوب خاوری (رایج ترین مسیر صعود اورست) خدماتش را با حضور بوکریف تحکیم نماید.

"من تازه ناشتاییم را تمام کرده بودم و در پیاده رویی باریک در ناحیهٔ "تامیل" قدم می زدم. شلوغی خیابان منتهی به راه بندان کامل شده بود. در هیاهوی ریکشاها، سه چرخه های اتاقدار، کامیون ها و خودروهای شخصی، شنیدم که کسی صدایم می زند. دست هایی از پنجرهٔ یک خودرو مرا به خیابان می خواندند. با کمی دقت، تنی چند از دوستان اهل آلماتی را شناخته و سوار خودرو شدم. آنها تازه از فرودگاه رسیده و بسیار شاد بودند. برنامه ماناسلو به گونه ای جور شده بود. یک نفر پول لازم را پرداخته و قرار شده بود صعود به جای بهار ۹۶ در دسامبر ۹۵ اجرا شود. این خبر از دو جهت خوش بود: نخست اینکه یک صعود دیگر در پیش بود، دوم اینکه من در تلاش برای یافتن کار به عنوان راهنما در فصل بهار، می توانستم با دست بازتری عمل کنم. چند روز پس از این رخداد، با اسکات برخورد کردم. در پیاده رو باریک



بازاری راه می رفتم که او را سرگرم ورانداز کردن دکه های نزدیک "اسکالا" دیدم.

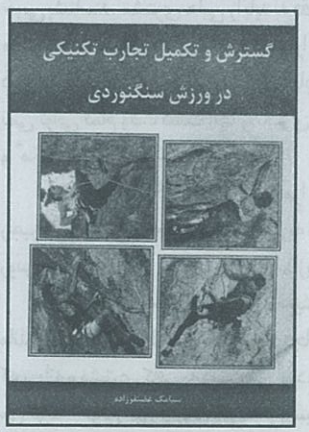
مهمان پذیر اسکالا از آن یک شرپا بود و من آنجا اقامت داشتم. با این اندیشه که شاید اسکات مرا نشناسد، روی شانه اش زدم و پرسیدم: "از آمریکا چه خبر؟" او بلافاصله مرا شناخت و لبانش به لبخندی شکفت: "سلام، آناتولی! اوضاع چطوره؟ برای یه آبجو وقت داری؟" ما نزدیک وزارت گردشگری، رستورانی یافتیم زیرا او کمی بعد در آنجا قرار ملاقات داشت. سپس هرکدام، آنچه را که پس از دیدار پیشین انجام داده بودیم برای یکدیگر بازگفتیم. اسکات تعریف کرد که در پاکستان، گروهی را با پیروزی به قلهٔ برود پیک (۸۰۴۷ متر) رسانده و اکنون در حال مذاکره برای گرفتن پروانه اورست است. به گفته او، تشریفات پروانه گرفتن و همچنین مبلغ درخواستی، بسیار شگفت انگیز بود: "پنجاه هزار دلار برای یک تیم پنج نفره و ده هزار دلار برای هر کوه نورد اضافی. باورکردنی نیست! "او می گفت قبلا با چند مشتری قرارداد امضا کرده و اگر بتواند پروانه بگیرد، کار تمام است."

فیشر داشت با دست خالی بازی می کرد. او بدون پروانه، سرگرم تبلیغ برای اعزام به اورست بود؛ روشی رایج میان برنامه ریزان صعودهای تجاری. کارن دیکینسون می گوید: "ما در تاریکی تیر می انداختیم. سال پیش خواستیم گروهی به اورست بفرستیم اما تا اواخر ژانویه به ما پروانه ندادند. آن هنگام هم برای تبلیغ و جذب مشتری بسیار دیر بود. همه رقبای ما به دروغ گفته بودند که پروانه دارند و توانستند گروه شان را اعزام کنند. پس در سال ۹۶ ماهم گفتیم که پروانه داریم، در حالی که تا ماه فوریه پروانه ای نداشتیم."

"اسکات از من پرسید که در کاتماندو چه می کنم. برایش گفتم که تازه از صعود دائولاگیری برای دومین بار برگشته ام. پرسید: "راهنما بودی؟" و من گفتم: "نه، فقط جنبهٔ ورزشی داشت. فرصت یافتم که با یک گروه گرجی همراه شوم و صعودی سریع انجام دهم." به نظرم اسکات شگفت زده شد. "هیچ پولی بابت راهنمایی نگرفتی؟" اسکات با خنده این جمله را پرسید. جیب من کاملا خالی بود و پرسش وی منطقی به نظر می رسید. اسکات از وضع جمهوری های شوروی سابق و نابودی تمام حمایت هایی که از کوه نوردان می شد، خبر داشت. اونیز مانند من شنیده بود که دوست مشترک مان ولادیمیر بالیبردین، ضمن مسافرکشی با خودرو شخصی اش در سن پترزبورگ کشته شده است. مایل نبودم درباره شرایط دشوار موجود حرف بزنم. پس به اسکات گفتم: "ماه آینده با گروهی قزاق به ماناسلو می روم. می خواهی با ما بیایی؟" او نخست سکوت کرد ولی وقتی دریافت که حرفم جدی است، خندید و گفت که چقدر به من و صعودهای ماجرا جویانه ام رشک می برد. من و اسکات می دانستیم که تا کنون هیچ آمریکایی به ماناسلو صعود نکرده است. به او گفتم: "تو می توانی اولین باشی" ابروهایش بالا رفت و چشم هایش درخشید: "آناتولی، خیلی دوست دارم در این برنامه باشم، اما سرم خیلی شلوغه سعی دارم سرو ته این برنامه اورست را برای ماه مه، هم بیارم. چند تا کار خوب هم در کلیمانجارو به دست آورده ام. پسر! خیلی دوست داشتم که این صعود رو انجام بدم، اما به شدت گرفتارم."

برنامه های فیشر برای جنون کوهستان او را به چهار گوشه دنیا می کشید و از خانواده محبوبش دور می کرد. خانه او در سیاتل باختری، در واقع محل نگهداری لباسهایش، زندگی همسرش (جینی) و دو فرزندش بود. زندگی وی به صورتی روز افزون در یک چمدان لباس و یک کیسه بار صعودهای بلند خلاصه می شد و او از دشواری های کار بی نشاط و کم در آمدش

گسترش و تکمیل تجارب تکنیکی در ورزش سنگ نوردی نام کتابی است نوشته آقای سیامک غضنفرزاده و به کوشش انتشارات اختر(تبریز) در ۶۴ صفحه به چاپ رسیده است.



رنج می برد. در فرودگاه ها، بازرسی کامل بدنی وی را دچار مشکل می کرد. کارن دیکینسون می گوید : سفرهای متعدد اسکات با موهای دم اسبی و حلقه های طلا در گوش ، اصولاً احساس خوبی پدید نمی آورد. او پیوسته به تایلند ، نپال و آفریقا می رفت و کارکنان گمرک با دیدن وی می اندیشیدند : "خوب حالا کجا داری می ری؟" من سعی کردم اسکات را از برنامه های سنگین اش جدا کنم تا کاری برای خودش انجام دهد و به کوه بیاید. به او گفتم : " تردیدی ندارم که پیروز می شویم . ما گروه نیرومندی داریم که حضور تو ، آن را از این هم قوی تر می کند. با ما بیا!" می دیدم که رد کردن درخواستم برای او دشوار است. آشکار بود که کسب و کارش ، او را به یک سو می کشید و عشق اش به کوهستان ، به سویی دیگر. او گفت : "من به اندازه تو آزاد نیستم و محدودیت هایی دارم ؛ کسب و کار ، تعهدات خانوادگی." من دو راهی پیش پای او را درک می کردم. برای یک هیمالیا نورد بسیار دشوار است که بدون فعالیت های تجاری در آمد زا، بتواند روند صعودهایش را حفظ کند. با وجود این ، شنیدن پاسخ منفی وی برایم نومید کننده بود." همان طور که با هم حرف می زدند ، فیشر گاه و بی گاه نگاهی به ساعتش می انداخت و نگران فرا رسیدن زمان دیدارش در وزارت گردشگری بود. او می خواست نسبت به مقامات مسئول ، وقت شناس و دارای رفتاری احترام آمیز باشد. داشتن ارتباط خوب با دستگاه اداری الزامی بود ؛ هیچ کس بدون پروانه صعود نمی کند!

"هنگامی که اسکات برخاست تا برود، از من خواست که روز بعد در محل اقامتش - هتل مانانگ - برای ناشتایی به او بپیوندم. وی گفت چیزهایی هست که می خواهد دربارهٔ آنها با من حرف بزند."

بوکریف مشتاق دیدار دوبارهٔ فیشر بود زیرا می دانست او برای گسترش کسب و کارش در جستجوی بازارهای تازه است. بوکریف نیز تشنهٔ فرصت بود. سال های پس ار فروپاشی شوروی ، برای او دشوارتر از آن بود که فیشر بتواند تصور کند. کوه نوردی اتحاد شوروی نابود شده بود.

بسیاری از کوه نوردان نسل بوکریف - که برخی از بهترین کو نوردان گیتی بودند - کارشان به گدایی کشیده بود. آنها برای تامین غذای خانواده ، آرزوهای شان را به کناری نهاده به کارهایی چون ادارهٔ مهمان پذیرهای کوهستانی و آموزش اسکی به فرزندان روسای مافیا ، یا هر کاری که با آن بتوانند نانی در سفرهٔ خانواده قرار دهند ، روی آورده بودند. بوکریف نومیدی و حس حقارت ناشی از نبود پشتوانهٔ ملی را خوب می شناخت. پس از صعود پیروزمند ماکالو در ۹۴ ، هنگامی که نیل بیدلمن ، و دیگر اعضای آمریکایی گروه به سرعت به سوی کشورشان باز می گشتند ، او در ارزان ترین هتل کاتماندو تنها ماند و ناچار ، لوازم کوه نوردیش را فروخت تا بتواند بلیطی برای آلماتی بخرد. وی یک روز ضمن نگاهی به آینده دریافت که با وجود دشواری ها و چالش های ماکالو ، به خاطر غذاهای ضمن صعود که به مراتب بهتر از غذایش در خانه بود ، افزایش وزن هم پیدا کرده است در حالی که هم گروه های آمریکایی او همگی لاغر شده و برخی از آنها بیش از ده کیلوگرم وزن از دست داده بودند. به نظر می رسید به زودی پایان صعودهای او فرا می رسد و او از این فرجام ناخوشایند ، چندان دور نیست.

"من می خواستم اسکات را با ظرفیت های کوه های قزاقستان آشنا کنم. در آنجا، فرصت ها منتظر بودند تا یکی سراغ شان را بگیرد. در دوران طولانی آموزش کوه نوردی در شوروی سابق این کوه ها چالش های جالبی پیش پای کوه نوردان گذاشته بودند. البته زیر ساخت ها ضعیف بودند و هتل های کمی وجود داشت ولی سرمایه در حال سرازیر شدن به کشور بود. از دید من ، شخصی با توانایی های اسکات می توانست دگرگونی هایی در آنجا پدید آورد."

بامداد روز بعد ، ضمن دومین و سومین فنجان قهوه ، فیشر و بوکریف نگاهی به نقشه های قزاقستان و بروشورهای کوه های تیان شان و پامیر انداختند که بوکریف با خود به محل دیدار آورده بود. فیشر با کنجکاوی پرسش های هدفمندی طرح می کرد اما ناگهان گفت و گو را به اورست کشید. او می خواست درباره تجربیات بوکریف در اورست حرف بزند. وی نیز مانند همه صعودکنندگان ارتفاعات بلند نسبت به خبرهای هیمالیا حسّاس بود. فیشر درباره موفقیت بوکریف در گروه اعزامی راهنمایان هیمالیا چیزهایی می دانست. در میان هفت کوه نوردی که بوکریف به قله اورست راهنمایی کرده بود ، سه نفر نخستین بودند. نخستین ولزی، دانمارکی و نخستین برزیلی.

"اسکات حرف های زیادی دربارهٔ اورست زد. سپس دربارهٔ راهنمایی صعودهای بلند و تفاوت های آن با تجارب مربوط به ارتفاعات پایین تر بحث کردیم. او می گفت تنها به اورست علاقه مند نیست بلکه در آینده طرح هایی برای همه هشت هزاری ها دارد. او اندیشه هایی جدّی دربارهٔ صعودی تجاری به K2 داشت و می گفت : "آمریکایی های بسیاری به K2 علاقه مندند و من نیاز به شش راهنمای خوب دارم ؛ شاید روس هایی که آماده پذیرش خطر باشند ، زیرا آمریکایی هایی که بتوانند این کار را انجام دهند زیاد نیستند."



K2 گرچه دومین کوه بلند گیتی است ، عموماً خطرناکترین هشت هزاری به شمار می آید. به خاطر ریخت هرمی آن، دشوارترین صعودها روی گرده های آن و در بالاترین ارتفاعات صورت می گیرد. این کوه یکی از چالش های بزرگ ارتفاعات بالاست. فیشر دشواری راه های آن و داستان های پرکشش و عموماً غم انگیز تلاش برای صعود به قله آن را به خوبی می شناخت. در واقع همان گونه که بوکریف می دانست ، فیشر خود نقش آفرین یکی از پر کشش ترین این داستان ها بود. در آگوست ۹۲ ، فیشر پس از صعود پیروزمند قلهK2، وا مانده و دردمند از آسیب شانه ، در دل کولاک شبانه از کوه پایین آمد ؛ در حالی که پیکر سنگین کوه نوردی را به صندلی فرود خود وصل کرده با خود پایین می آورد. آن کوه نورد ، "گری بال" نیوزلندی و شریک تجاری راب هال بود که به دلیل بیماری ریوی ، توان حرکت نداشت. حرکت قهرمانانه فیشر ، جان بال را نجات داد.

"من به اسکات گفتم : هرچه دربارهٔ اورست می گویند ، درباره K2 هم درست است. میدانی ، تو در آنجا بوده ای. جایی برای اشتباه نیست. تو به هوا و بخت بسیار خوب نیاز داری. به راهنماهای کار آمد نیاز داری ؛ کوه نوردان حرفه ای که علاوه بر ارتفاعات بالا ، K2 را به خوبی بشناسند. مشتری هایی را باید به دقت انتخاب کنی. تو به کسانی نیاز داری که بتوانند مسئولیت ها و چالش های ارتفاعات بالا را بپذیرند. آنجا کوه "مون رینیه" نیست. کوه نوردی در ارتفاعات بالا ، قواعد متفاوتی دارد. باید خودکفایی را در کوه نوردانت تقویت کنی زیرا نمی توانی تمام وقت دست آنها را بگیری. یکسان گرفتن راهنمایی کوه نوردان در اورست و "مک کینلی" بسیار خطرناک است.

اسکات به دقت گوش داد. سپس مرا شگفت زده کرد و گفت : من نیاز به یک کوه نورد راهبر دارم ؛ کسی با تجربیات تو. با من به اورست بیا و بعد از اورست ، با تیمی از راهنماهای روس نگاهی به K2 و تیان شان می اندازیم. چی می گی؟

من ناچار بودم به اسکات بگویم که پیشتر یک قرار شفاهی با هنری تاد گذاشته ام. او نیز مانند فیشر در حال طراحی یک صعود تجاری از سمت نپال به اورست بود ، البته به شرطی که پروانه و مشتری کافی به دست می آورد. به اسکات گفتم در روسیه ضرب المثلی داریم که می گوید : "موقع عبور از رود ، نمی تونی اسبتو عوض کنی." اسکات خندید و پرسید که هنری تاد چقدر به من می پردازد. وی پس از شنیدن پاسخ من گفت : "ببین! تو یک فرد آزاد هستی

و قراردادی امضاء نکرده ای." و سپس تقریباً دو برابر مبلغ مورد نظر هنری را به من پیشنهاد کرد. این برای بوکریف ، دعوتی پر ثمر با چشم اندازی بسیار نوید بخش بود. بوکریف به توانایی های فیشر برای برخورد با پیچیدگی های اعزام گروه اعتماد داشت و به او به عنوان یک کوه نورد احترام می گذاشت. بیدلمن نیز دوست وی بود. بوکریف در سال ۹۴ ، در تلاش برای صعود به ماکالو - نخستین هشت هزاری بیدلمن - به او کمک کرده و برای قاطعیت بیدلمن در تلاش نفس گیر خود ، به وی احترام بسیار می گذاشت. بوکریف در یافته بود که استقامت بیدلمن فوق العاده است زیرا وی یک دونده فوق ماراتن بود. اما صعود ارتفاعات بلند با دویدن در مسافت های طولانی متفاوت است و بیدلمن هیچ تجربه ای در اورست نداشت.

"من نمی خواستم به اسکات نه بگویم اما حس می کردم در همان لحظه نمی توانم پاسخ مثبت بدهم. پس پنج هزار دلار بیش از مبلغ پیشنهادی وی درخواست کردم. با این اندیشه که اگر او آن را بپردازد ، هنری دلیل موافقت مرا بهتر درک خواهد کرد. اسکات قهوه اش را پایین آورد و طوری مرا نگریست که گویی نمی تواند آنچه را می گویم باور کند. سپس پاسخ داد : "به هیچ وجه . به هیچ وجه." من گفتم : "باشد . مشکلی نیست." رو راست بگویم ، فکر می کردم این پایان گفت وگوی ماست و من مانند سال گذشته برای هنری تاد کار خواهم کرد ، اما اسکات گفت : "به پیشنهادم فکر کن." و برخاست تا سر قرار دیگری در وزارت گردشگری برود. او هنگام رفتن گفت : بیا فردا صبحانه را در رستوران "مایک" بخوریم. ساعت نُه خوب است؟ درباره اش فکر کن." بامداد روز بعد ، بوکریف پیش از ساعت نه وارد رستوران مایک شد. این رستوران در منطقه "دُربار مرک" برای کوه نوردان و گردشگران آمریکایی کاملاً آشنا بود. قهوه و پن کیک آن ، پاسخی هوشیارانه به نیاز آدم های خانه به دوش به غذاهای راحت و فوری بود. بوکریف پس از پیدا کردن یک میز ، شروع به آماده سازی جمله هایی کرد که می خواست به انگلیسی به فیشر بگوید ؛ اینکه پیشنهاد دو روز قبل فیشر را می پذیرد و اصراری بر دریافت مبلغ اضافی مورد در خواستش ندارد. از دید بوکریف ، ارتباط با جنون کوهستان می توانست برایش پربار باشد و اگر آغازی برای این ارتباط نبود ، آینده ای هم نمی توانست باشد. نخست سی دقیقه و سپس یک ساعت گذشت - بوکریف ناشتاییش را سفارش داد ، با این اندیشه که رای فیشر عوض شده و فرصت از دست رفته است.

"من صبحانه ام را تمام کرده و پولش را پرداخته بودم که متوجه شدم اسکات همراه رابطش "پ.ب.تاپا" از شرکت "میم ترکس" وارد رستوران شد. هیم ترکس تدارکات گروههای اعزامی جنون کوهستان در نپال را به عهده داشت. اسکات به سمت میز من آمد و مانند همیشه با لبخند گفت : "صبح بخیر و پیش از آنکه من پاسخی بدهم پرسید : "حاضری با من به اورست بیایی؟ و من شوخی کنان گفتم : "حاضری نرخ مرا بپردازی؟" او بی معطلی گفت : "بله."

تصمیم گرفته شد . تاپا ، فیشر و بوکریف بحث دربارهٔ جزئیات برنامه را آغاز کردند. موضوع فوری برای فیشر ، اکسیژنی بود که می بایست برای مشتریانش سفارش می داد. او دربارهٔ یک شرکت روسی جدید در سن پترزبورگ ، چیزهایی شنیده بود. شرکت "پویسک" (به معنی نیاز) کپسول های تیتانیومی سبکی می ساخت که حداقل نیم کیلوگرم سبک تر از کپسول های سه لیتری معمولی بود که در کوهستان به کار می رفت. فیشر دوست داشت بار مشتریانش سبک باشد. بوکریف دوستانی در کارخانه سن پترزبورگ داشت و قرار شد پس از بازگشت از ماناسلو ، مذاکره با پویسک را آغاز کند. "چند روز بعد من و اسکات در هتل با دوستان گرجی ام ملاقات کردیم و من تعدادی از چادرهای ارتفاع ساخت "آورال" را به او نشان دادم. چادرها کیفیت خوبی داشتند و در برنامه دائو لاگیری ، توفان های شدید ارتفاعات بالا را به خوبی تحمل کرده بودند. فیشر یکی از آنها را خرید و از من خواست یکی دیگر هم با ویژگی های مورد نظر او سفارش دهم. قرار شد خرید چادر را هم مانند اکسیژن ، من پیگیری کنم."

بوکریف و فیشر - هر دو خوشنود از توافقشان - از یکدیگر جدا شدند. برای نخستین بار پس از چندمین سال ، بوکریف امکاناتی واقعی در پیش رو داشت و امسال ناچار نبود برای خرید بلیت برگشت به خانه ، تبر یخ یا دیگر ابزارش را بفروشد زیرا فیشر پذیرفته بود بخشی از دستمزد او را پیشاپیش بپردازد. فیشر نیز خشنود بود زیرا توانسته بود مشتریان برنامه اش را از خدمات یکی از نیرومندترین هیمالیانوردان بهره مند سازد. او بعدها به دوستانش گفت که بوکریف را برای یک هدف کاملاً ویژه به کار گرفته است : اگر اون بالا گیر کنیم ، آناتولی اونجا هست که ما رو از کوه پایین بکشه." کارن دیکینسون ، شادی فیشر از استخدام بوکریف را به خوبی به یاد می آورد ؛ "شنیدم که اسکات گفت : نمی تونی کوه نوردی قوی تر از آناتولی پیدا کنی که اون بالا با تو باشد. کسی چه می دونه اونجا چه اتفاقی ممکنه بیفته؟" △

جناب آقای رضا کفاش
سرپرست تیم فاتح قله اسپانتیک

موفقیت شما و تیم همراه را صمیمانه تبریک عرض می نمایم.

محمدحسین حاتمی

جناب آقای کاوه کاشفی
سرپرست تیم فاتح قله گاشربروم ۲

موفقیت شما و تیم همراه را صمیمانه تبریک عرض می نمایم.

محمدحسین حاتمی

جناب آقای فرشاد خلیلی خوشه مهر
سرپرست تیم فاتح قله گاشربروم ۲

موفقیت شما و تیم همراه را صمیمانه تبریک عرض می نمایم.

محمدحسین حاتمی

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

رینهولد مسنر

درجستجوی یتی (آدم برفی)

مواجهه باعمیق ترین رازهیمالیا

قسمت هشتم

مسنروکوه نوردی تداعی مایکل جردن و بسکتبال است
جان کراکوئر

نویسنده: رینهولدمسنر
ترجمه : پریسا حسین زاده

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.

به خانه های نیمه چوبی درزمین های زراعی برگشتیم، من چیزهای زیادی درباره این که چگونه خرس ها ومیمون ها در این بخش ازجهان به پیام آوران بداقبالی تعبیرمی شوند فراگرفتم ولی درمورد یتی وشمو چیز تازه‌ای حتی درمعابد آهکی با پرچم ها و پنجره های رنگی ، سیاست ، مذهب ونیروی اجرایی مراکزکشور،پیدانکردم. تصویر یتی راروی تمبرهای پستی ندیدم ولی این بیشتر به یک جوک شبیه بود تا چیزی دیگر. تصاویر رهبرجوان بوتان که به پادشاه اژدها معروف بودهمه جا آویزان بود، سالن های تراز اول، اداره های دولتی ودرمحل سکونت توریست ها،مدام خاندان سلطنتی را که برکشورازابتدای قرن حکومت می کرد به بومی ها وبازدیدکنندگان یادآوری می کرد.

اواخرهمان تابستان من وساپین به پاکستان پروازکردیم تادرموردیتی با مردم کالاش که درشمال پاکستان زندگی می کنند گفت و گوکنیم. به پشاوار مرکز آنجا رسیدیم ، حتی بعدازشانزده ساعت که دراتوبوس بودیم هنوزبه مقصدکه شمرچیترال بود نرسیده بودیم. به خاطر هوای بد جاده شمال غیرقابل عبورومرورربود وبا پای پیاده سه روزه به هندوکش می رسیدیم. ما بایستی از دو راه کوهستانی که برف عمیقی داشت می گذشتیم. یک گروه سی نفره تصمیم به عبور گرفت. ما برای دو روز منتظراخبارهواشناسی ازطرف آنها شدیم بعدتصمیم گرفتیم آن جا را ترک کنیم. مسیری رادرشمالی ترین نقطه انتخاب کردیم که ازطریق آن می توانستیم به هندوکش صعودکنیم. روزاول، برف شروع به باریدن گرفت بنابراین درجست و جوی سرپناهی دریکی از آلونک های درب وداغان که درمسیرجاده پیداکردیم، شدیم.

درآن جا من چوپانی به نام محمدخان رادیدم که به من گفت زمستان گذشته باموجود عجیبی برخوردکرده است . یک شب درست بعدازغروب آفتاب اوتصور می کند که یک یتی رانزدیک آغل بزها دیده است .

ازاوپرسیدم که چه شکلی بود؟

" صورتش رادرتاریکی ندیدم چون اوناگهان رفت"

ازاوسوال کردم اوبیشتر شبیه میمون است یاخرس؟"

" هیچ کدام، بیشترشبیه یک انسان بود، روی دو پا، صاف راه می رفت وکمی به جلو متمایل بود"

"چه رنگی داشت؟"

"پوستش درهمه جاتیره بود"

خان چیزبیشتری نگفت ، مطمئن نبودم که صرفا" دارد داستانی راکه شنیده است تعریف‌می کندیاچیزدیگری است ، همه درهندوکش یتی رامی شناختند، به زبان آشور "بومن" نامیده می شود، به زبان چیتانی "جنگل موش" که درواقع معنی آن انسان است، ولی مثل نپال ، تبت و سی‌کیم بایستی به ارتفاعات صعودکنم تا پاسخی رادریافت کنم.

بعدازپایان صحبت های مان و نوشیدن چای ، به راه افتادیم، باگروهی برخورد کردیم که بایک برانکارد ازکوه پایین می آمدند و روی آن جنازه یک مرد بود. با ناباوری چند لحظه ایستادیم. بعد به بالارفتن ازجاده ادامه دادیم تا این که به یک پیچ رسیدیم که یک گروه ازمردم، اکثرا مرد، دور یک برانکارد چوبی وحصیری ایستاده

بودندکه روی آن جسددیگری بود. یک پیرمردگریه می کرد، بقیه ساکت ایستاده بودند. واردگروه شدم ودریافتم که مردمی که به قصد رفتن به چیترال عازم شده بودندگرفتاربهمن شده‌اند. هیچ کس نمی دانست چندنفر دربهمن گرفتارشده اند و هنوز به دنبال بازماندگان می گشتند.

من وسابین به هم نگاه کردیم. سفر ما به چیترال و وادی کالاش حتی جست و جوی مان برای یتی دیگربه نظر مهم نمی آمد. برف زیادی درهندوکش بود و درکشورهمسایه افغانستان جنگ درجریان بود. لوازم مان راجمع کردیم وبه خانه برگشتیم.

درمیان چادرنشینان یاک

درسال ۱۹۸۸ به لهاسا برگشتم ، حتی درفاصله این دوسال تغییرات زیادی به وجود آمده بودکه عمدتا ناشی ازساخت وسازهای بی رویه چینی ها بود. کاخ پوتالا که یک زمانی درحاشیه شهربود حالادر مرکز قرارگرفته بود. حومه شهر هنوز شبیه کمپ پناهندگان بود با چادرنشینان وکوه نشینانی که آلونک های شان رابرپاکرده بودند وگله های شان راکنارجاده به چرا می‌بردند. زباله هاهنوزکنار پیاده‌روها تلنبارشده بود.

درکاخ پوتالاتصاویر بی شماری ازبودا و هدایای مربوط به مراسم قربانی ، سمبل طبیعت فناپذیرجسم، قرارداشت. خیابان های پایین آن دچارترافیک شدید بود. بادبادک های کودکان تبتی مرتبا به سیم های برق گیر می‌کرد. هیچ آثاری ازسفر روح بشر به سوی تناسخ وجود نداشت .

یک تقویم ویک ساعت دراتاق خواب سابق دالای لامای چهاردهم وجودداشت که اززمان رفتن اودر۱۷ مارس ۱۹۵۹ دست نخورده باقی مانده بود و نشان می دادکه چه زمانی دنیای قدیم ناپدیدشده است . من نگران بودم که یتی هم همراه اوناپدیدشده باشد.

درنوربولینکا، کاخ تابستانی سابق دالای لاما درحومه لهاسا واقع شده است و یک زمانی مکانی بوده برای خلوتگاه پادشاهان، چینی ها و تبتی ها که درآن جا پیک نیک برپا می کردند و اسیگ (شبیه دومینو) بازی می‌کردند. باغ وحش خراب شده بود و بیهوده به دنبال جانوران می‌گشتم، بعضی‌ها می‌گفتند یک زمانی احتمالا" شموها در آنجا نگهداری می شدند. نمی دانم آیا دالای لاما آنها را به خاطرمی آورد.

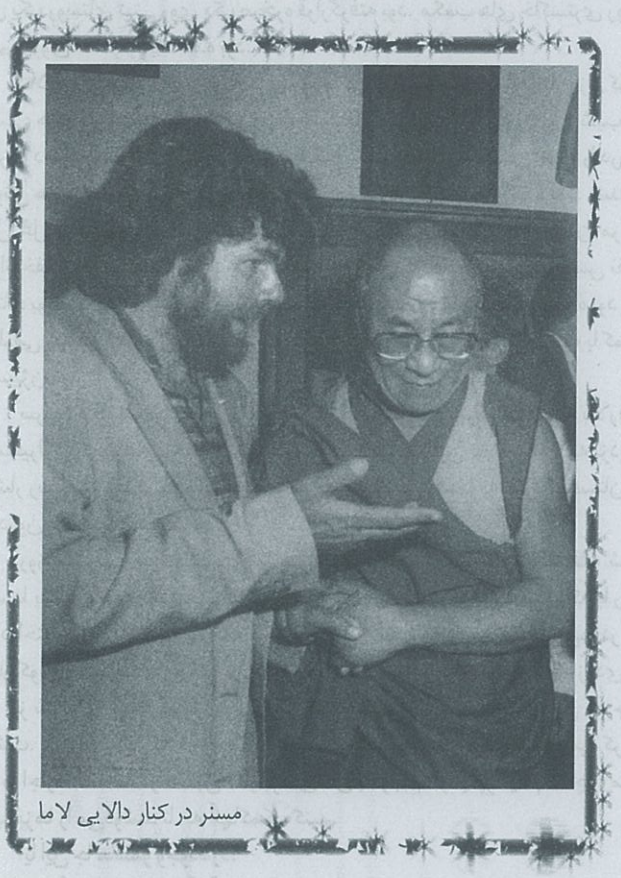
آیا"گوشت شمو" ودم کرده گیاهی هنوز به عنوان داروی شفابخش به کارمی رود؟ مومیایی‌های یتی کجا مخفی شده‌اند؟ آیا مقامات چینی به من اجازه خواهند داد به کوه های جنوب شرقی آمد و سفرکنم؟

چینی‌ها اهمیتی به توریست‌ها نمی‌دادند وتبتی ها به نظر می‌رسید مشغول زمزمه دعاهای‌شان که قرن‌هاست این کار را انجام می دهند، هستند. به طور سنتی، دعاها روی تکه هایی ازکاغذ نوشته می شد سپس به شکل استوانه ای پیچیده شده و بعد درصندوق هایی به اندازه یک کف دست چپانده می شدند. با ضربه محکم دست به صورت یک شکل درمی آمدند. وزنه ای که دور یک سیم فلزی می چرخید در وسط سیلندر باعث چرخش آن می شد. ناگهان این دعاهای له شده، سمبل اعتقادتبتی ها، نایاب شد و همین طور نقاشی خدایان روی سنگ ها محو شد ولی زمزمه ها همچنان ادامه یافت. اکثر تبتی‌ها به بالارفتن استانداردهای زندگی که قوانین چینی برای آنها به ارمغان آورده بودند، بی اعتنا بودند. زندگی معنوی ازبین رفته بودوآنهاهیچ چیزنداشتندکه بتواند با این وضعیت مقابله کند، مگرهمین زمزمه ها.

درصبح روزدوم در لهاسا با تاشی، یک تبتی تبعیدی جوان که تازه از کاتماندو برگشته بود ملاقات کردم. اوبایستی چند هفته ای با من کوه نوردی می کرد و مترجم و باربر من می شد. به او لوازم دادم و قول دادم که درآخر سفر مزدش را به دلار پرداخت کنم . چیزی که او را خیلی سرشوق آورده بود دیدار از نواحی بکر تبت و سفر به جاده هایی بودکه درسال ۱۹۵۹ اقوام او با درشکه ازآنهاگذشته بودند تا در شمال سکونت یابند. تعداد زیادی ازلهاسا به زمین های بایر تنگرشامو که درامتداد زمین های گوبی بود با کشتی سفرکرده بودند. چینی‌ها به سراغ معابد لهاسا رفته بودند وتمامی اطراف آن را با کاروان طولانی ازکامیون اشغال کرده بودند تا راهب‌ها را که اکثر آنها نوجوان بودند محاصره کنند. پیامد این سفربرای آنها عبور از کوه هایی به ارتفاع پنج هزارمتردرخاک و باد سرد بود. شب فرارسیده بود و به آنها استراحت نداده بودند، زندانیان درون آغل های باریک گله‌ها دربیرون از روستاها محکوم به ایستادن سرپا درتمامی شب شده بودند.

تاشی ، خودم وراننده ما به نام سونام بایک تویوتای کرایه‌ای درهمان جاده شمالی حرکت می کردیم تا این که به ناچو رسیدیم و شب رابا مردم «آمدو» گذراندیم. جایی رابرای درازکشیدن پیداکردم، کنارسگ‌ها و یک دوجین شاید بیشتر تبتی، ولی نمی توانستم بخوابم. خرویف، کک، دود، ازهمه گذشته ترس ازنداشتن بنزین کافی برای ادامه سفر، مرابیدارنگه داشته بود. ازهمه بدتر رفت وآمدجاده نزدیک ما در تمامی شب بود. ایستگاه موشک هایی که برد آنها تا شمال هندوستان بودنزدیک این شهرکه درسیصد کیلومتری لهاسا بود قرارداشت . این موشک ها با برد متوسط روی خودروهای ده چرخ حمل می شدند وحالادربخشی ازتبت جدید همراه باصدها هزارسرباز چینی مستقر شده بود.

روزبعد سانوم ، من وتاشی رابه پایگاه نظامی درمرزبین آمدو و خام برد. این



مسنر در کنار دالایی لاما

کارجدا ممنوع بودولی مامطمئن شدیم که درزاویه دید آنها قرارنداریم. سانوم به تنهایی به لهاسا برگشت ، وقتی که من و تاشی راترک می کرد نشان دادکه ازکدام راه برویم. ما قرارگذاشتیم تمامی راه به آلاندو در شرق تبت راپیاده برویم اگرچه هیچ یک ازمامسیرهای قدیمی کاروان ها را نمی شناخت. ما شانزده کیلومتردرتاریکی راه رفتیم وبه جایی که شب گذشته رادرآن سپری کرده بودیم برگشتیم طوری که پلیس ما را ندید.

ازتاشی خواستم که ازدهکده برایم نوشیدنی بیاورد و وقتی که سروکله دوپلیس برای چک کردن پاسپورتم پیداشد در خواب عمیق بودم

به آنهاگفتم : " نمی فهمم"

یکی ازآنهافریادکشید "پاسپورت"

" من بااتوبوس ازلهاسا به اینجا آمدم وبا اتوبوس به لهاسا برخواهم گشت"

حالاآنهابودندکه حرف مرانمی فهمیدند.

به خوبی می دانستم که آنهاپاسپورت مرامی خواهند، حتی ممکن بودکه مرا

بازداشت کنند. وقتی که تاشی برگشت یک بطری نوشیدنی درهرکدام ازدست هایش بود، آنها تهدیدکردند که اگرپاسپورت ارایه ندهم ما را دستگیرخواهندکرد. تاشی فورا فهمید ونقش مثبت خود را بازی کرد. اوتوضیح دادکه تصمیم داریم روزبعد به لهاسا برگردیم.

یکی ازپلیس ها فریادکشید" نه مافرداشما رابه ناچو می‌بریم، تاشی آن را ترجمه کرد. نیمه شب آن جا را بعد از این که تاشی قول دادکه تا فرداصبح منتظرآنها می مانیم، ترک کردند.

یک ساعت بعد ما دزدکی بدون چراغ قوه ازدهکده خارج شدیم. برای یک ساعت زیریک درخت پنهان شدیم وبعد به سمت ناچوحرکت کردیم، مسیر امنی ر ااز یک جاده شنی درپیش گرفتیم.

کمی قبل ازسپیده دم سر از یک دره و زمین های اطراف رودخانه درآوردیم. جاده خیلی بالاترازمابود و دورنمای آن مثل نقش ایجادشده ضعیفی ازیک قلم بود، بالای آن یک روستای تبتی روی یک صخره قرارگرفته بود. مکعب های خاکستری روی هم برروی صخره چیده شده بود.

تلاش کردیم ازخاکریزبه بالابرویم و به جاده برسیم، پاهای ما زیر بار وزن کوله پشتی های مان خم شده بود. به چپ وراست نگاه کردیم راه را پیموده و از شیب به طرف دهکده صعود کردیم. ناگهان سرم گیج رفت وصدای شکستن امواج را درون گوش هایم شنیدم. تلوتلو می‌خوردم، ایستادم، ضربان قلبم تندتر شده بود. صدای غل غل درگلویم بلند شد، صدایی که خیال می کردم بایستی فرا رسیدن مرگ دراثرخفگی باشد. همان جا ایستادم، خم شدم برای دریافت اکسیژن به نفس نفس افتاده بودم، برگشتم تا تاشی را نگاه کنم که با صورت روی زمین درازکشیده بود و به نظرمی رسید که دارد ازدرد به خود می‌پیچد. تلاش ما برای بالا آمدن از تپه با کمبود اکسیژن درآن ارتفاع، چیزی نمانده بودکه موجب مرگ ما شود.

سرانجام قلب و شش‌های ما یک مقدار به حالت عادی برگشت، ما به بالارفتن ازمسیرازکناردیوارهای ترک خورده خانه ها ادامه دادیم تا این که به یک کلبه نزدیک آبشار رسیدیم. دود پرپیچ وخم ازسقف سفالی به بالامی رفت و باد سرد کوهستان آن را درون دره هدایت می کرد.

روزبه سرعت پدیدارشد ولی ما هنوزخیلی ازجاده دور بودیم و ازمتوقف شدن توسط پلیس واهمه داشتیم. ازساکنین کلبه کمی ماست درخواست کردیم که با روی بازدراختیارمان گذاشتند. صبحانه راخوردیم وبه صعودادامه دادیم. فقط تبتی‌ها در این میان‌کوه‌های دورافتاده زندگی می کنند و ما ازاین مسئله نگران بودیم که به زودی آن جا نیز شناسایی شود. قدرت دولت چین فقط منتهی می‌شد به مکان‌هایی که جاده داشت. چادرنشینانی که در زیرناکولا یک راه مالرو پوشیده ازبرف زندگی می کردند به ما اجازه دادند که دراصطبل کنار بزهای‌شان بخوابیم. ازآنهاپرسیدم که چه زمانی شیر بزها را می‌دوشند تا به آنهاکمک کنیم.

آیا این جا هاشمو وجوددارد؟

همه آنها پاسخ دادند "نه"

در ناچو چطور؟"

"درآنجا هم نیست"

"و در شیگاتسه؟"

"نه"

"درلهاسا"

آنها خندیدند

یکی ازآنهاگفت "بله، یکی درباغ وحش نوربولینکا نگه داشته می شد"

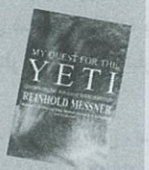
"دیگردرکجا پیدامی شوند؟"

"احتمالا" پشت ناکولا، در تاکونگ و پایین‌تر از آن"

ما درست آمده بودیم

دو روز بعد میان مه وبرف تازه ازناکولا گذشتیم. به دو خیمه چادرنشینان رسیدیم و دعوت شدیم که شب را آن‌جا بگذرانیم. بزها تازه برای چرابه بالارفته بودند، یاک ها اطراف چادرها درگودی دره ایستاده بودند، برف موهای سیاه آنها را خال خالی کرده بود.

چادر ساده خانواده ازموی یاک درست شده بود و تقریبا چهارمترمربع بود. یک شکاف پهن برای تهویه هوا در دریچه آن ایجاد شده بود. بافت خیلی ظریفی داشت و حالت ارتجاعی خودراحفظ کرده بود. بیرون آن باتکه های پارچه تزیین شده بود و حدودا با سی طناب از جنس موی یاک نگه داشته شده بود. دیرک‌ها و تیرها ازجنس چوب بودند و ضخامت آنهابه اندازه قطر دست بود. علایم دفع شیطان و مترسک ها کنار هم برای محافظت حیوانات چیده شده بود و یک سگ گله بزرگ وسیاه به یک



درتبت هرکجا که جاده بود ارتش سرخ اتوماتیک‌وار و بی‌رحمانه مکان‌های قدیمی را تخریب می کرد. فقط کوهستان ها که ازطریق راه‌های مالروقابل دسترسی بودند از ویرانی گریخته بود

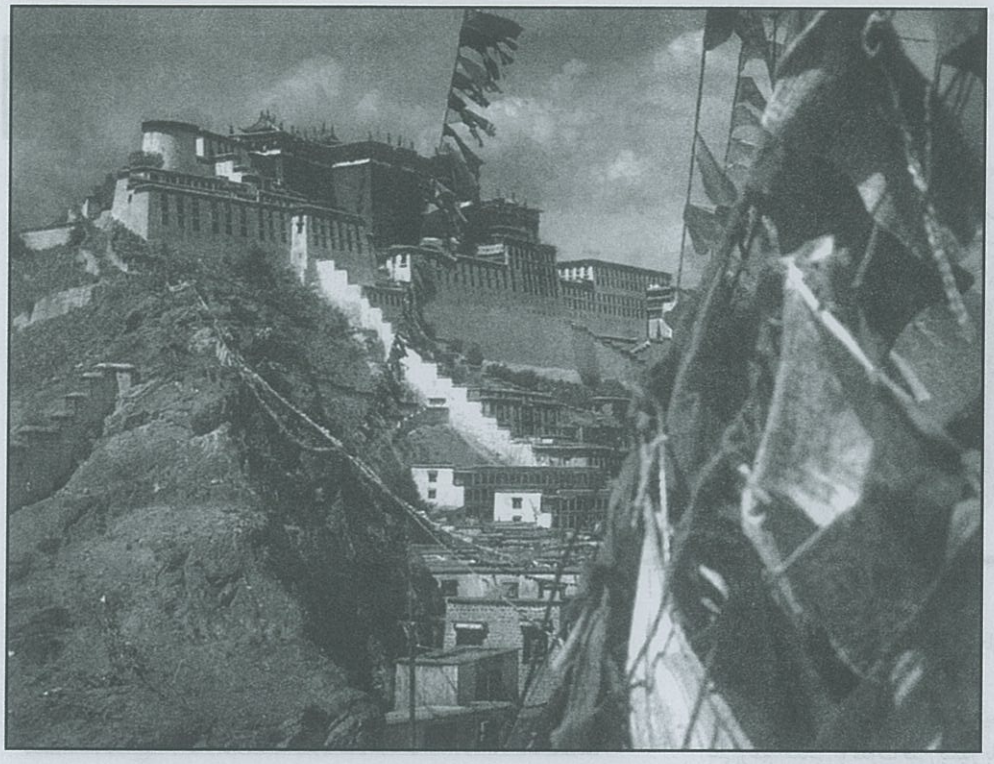
دیرک چوبی زنجیرشده بود. پرچم های دعا بالای محراب کوچکی که روی آن میوه خشک شده، چوب سرو کوهی و تسامپا برای مراسم قربانی هرروزصبح می سوخت، دراهتزازبود.

لوازم درون چادرخیلی مرتب چیده شده بود. سمت راست در ورودی کیسه های پنیر چکیده، یک ظرف گوشت پخته شده، صندوقی که با آذوقه پرشده بود و تعدادی کیسه ازجنس موی یاک که درون آنهاپر ازجو بود قرار داشت. درقسمت چپ، ظرف های آب، دوتا ازآنها چوبی ویکی گلی، یک بشکه کره، یک سطل شیر، یک دلو ماست ویک سبد پر از پنیرقرارداشت. در وسط چادرصندوق‌های بیشتری قرارداشت که روی آنها دو سنگ آسیاب بزرگ بود، پشت صندوق‌ها اجاقی پوشیده ازظروف آشپزخانه مثل کاردک، چاقو، قاشق وپاک کننده ظروف قرارداشت. نزدیک آنها ظرف‌های اضافی غذاو کرم سفت وهمین طورکیسه های تسامپا و تکه هایی ازکود یاک قرار گرفته بود. یک اجاق اختصاصی برای بودادن ذرت وجود داشت. پشت همه این وسایل محراب خانودگی که روی آن کاسه هایی ازآب مقدس، روغن چراغ ویک صندوق اشیاء قیمتی بود قرارداشت. روی یک میزکوچک کنارمحراب دوظرف آشامیدنی، دوظرف تسامپا و دو چرخ برای مراسم دعا قرارداشت. سمت چپ آنها کیسه‌هایی بود که من حدس می زدم پس انداز خانواده باشد که می شد به آن اضافه کرد ولی امکان برداشتن ازآن وجود نداشت.

چادر رو به کوهستان نصب شده بود و جلوی آن تکه های کود یاک به شکل یک دیوارکوچک روی هم چیده شده بود تا خشک شود. این تکه ها هم به عنوان سوخت به کار می‌رفت وهم حایلی بوددرمقابل باد. آغلی برای حیوانات وجودنداشت ولی بزهاومیش هاو بچه های آنها دورهم چسبیده بودند و بچه‌های یاک‌ها آنها را احاطه کرده بودند. دوربچه یاک ها هم گاوها و یاک‌های بزرگ ایستاده بودند.

یک دلیل برای برقراری چنین سیستمی وجود داشت، آنها می گفتند شموها در شب درنواحی وسیعی بین دهکده های مناطق مرتفع ویخچال‌ها به دنبال غذا می شوند. روستاییان طوری حیوانات راگردهم جمع می کردند که کوچک‌ترها موردحمایت قرار بگیرند.

دراین ارتفاعات،جنگلی به آن صورت وجودنداشت ولی خرس وتعداد معدودی گرگ وجود داشت . خطوط جنگلی درارتفاع چهارهزارمتری واقع شده بود.درخلال ماه‌های تابستان گله های یاک به شیب‌های بالای کوه درارتفاع پنج هزار و پانصد متری نقل مکان می کنند. یخچال ها ازارتفاع پنج هزار و پانصد، تا پنج هزار وهفتصد شروع



می شوند. دراین نواحی دورافتاده بین کوهستان های یخچالی درمورد شمو نظیرسایرجانوران صحبت می کردند. این حیوان شکارچی از قدم گذاشتن در راه هایی که انسان‌ها از آن استفاده می کنند خودداری می کند و وارد محدوده وسیعی دراطراف چادرها و اقامتگاه‌ها نمی شود اما درهمین شرایط گوشت می دزدد. حتی اگر از هرگونه ارتباطی با انسان ها خودداری کند بعضی وقت ها مبادرت به کشتن یاک وبز وکشیدن وبردن آنها با خود به تنهایی یا با سایر هم نوعانش می کند.

همان موقع که داشتیم بسترخودرابرای خوابیدن آماده می کردیم از زنی که با تاشی صحبت می کرد شنیدم که می گفت شموها نه تنها قوی اند بلکه بسیار زیرک هم هستند.

برخوردهای کم میان انسان ها و شموها نه تنها بین مردم بومی وحشت ایجادکرده بود بلکه باعث شده بودکه آنها باورکنند شموها شکارچیان زیرکی هستند، هرگز نمی توانی آنها را به تله بیندازی یا برای آنها کمین کنی ویاطلسم شان کنی.

وقتی که مردها به چادر وارد شدندبه کمرهای شان شمشیر بسته بودند، پشت یکی از میزها نشستند و مشغول خوردن کاسه های تسامپا و ورق‌های گوشت خشک شده شدند وازما دعوت کردندکه به آنها بپیوندیم.

قوری چای روی اجاق بود و کنار آن چهارظرف دیگربودکه به طور متناوب روی دومین اجاق گذاشته می شد. یکی از زن‌ها بافتنی می بافت، دیگری مشغول درست کردن تسامپا بود. همه چیزبه آرامی انجام می‌شد وما اصلا احساس سربار بودن را نمی کردیم. درشرق تبت چادرنشینان کت ساده بدون هیچ گونه تزیینات به تن می کنند. تنها چیزی که یادآور گذشته آنها است وفور جواهرآلات آنها شامل کهربا، فیروزه و مرجان های تزیینی مو و سنگ‌های زینتی بود که به نخی کشده می شد و به دورگردن می بستند.

باتردید پرسیدم آیا کسی دراین چادر چیزی درمورد شمو می داند. همه به زنی که مشغول بافتنی بافی بود ومرا تماشا می‌کرد اشاره کردند.

از تاشی خواستم که از او بپرسد" شمو چه شکلی است ؟"

"بزرگ وپشمالو"

"شبیه یک انسان است؟"

"بله به بزرگی آدم است ولی قوی‌تر است وپاهای بزرگی دارد، درهمه جاموهای بلندی دارد همین طور روی سرش"

"پوستش چه رنگی است ؟"

"صورت وکف دست هایش سیاه است ، بینی اش پهن وبزرگ وسوراخ های بینی‌اش گشاد است"

"دهانش چطوری بود؟"

"گشاد واطراف آن موآلود"

"دندان هایش چطوری بود؟"

"ازدندان های انسان خیلی بزرگ‌تر بود"

"چشم هایش؟"

"از زردی چشم هایش ترسیدم"

ما به آن زن خیره شده بودیم ، ناگهان احساس کردم همگی نزدیک‌تر به دورهم جمع شده ایم. میانکوه شبانه بیرون هاله‌ای از رخوت ایجاد کرده بود.

روز بعد چند ردپای خفیف درکنارجاده تشاگو دیدم. اندازه آن سی سانتیمتر و پهنایش بیست سانتیمتر بود. فضای بین دو ردپا تقریبا اندازه ردپاهای خودم بود.

درهفته های بعد من دوباربه نزدیکی این موجودات افسانه ای رسیدم. یک بار غروب آفتاب بودکه دوجانورخیلی بالاترازحاشیه جنگل ناگهان ظاهرشدند. برای چندلحظه دولاشدند بعد سریعا وقتی که داشتم ازآنهاعکس می گرفتم به درون جنگل برگشتند یک فشار دکمه دوربین وبعدآنهارفتند. تصورکردم که آنهابایستی خرس باشند ولی مطمئن نبودم که خرس قهوه ای هستند یا خرس سیاه هیمالیایی.

شب های زیادی را با یک مرد بومی به دنبال شمو بودم دریک فرصت پیش آمده درمزرعه تازه جوانه زده جو، بین یک دهکده وجنگل صدای سوت شنیدیم. ردپاهایی پیداکردیم وشبها پشت سرهم آنها را در باران تعقیب کردیم.

یک شب قبل ازساعت ده زیرباران درازکشیده بودم ودوباره منتظرآنهابودم که ناگهان دوهیولا ازتوی تاریکی جنگل پدیدارشدند، دکمه دوربین عکاسی لیکای خودرافشاردادم ولی فلش آن عمل نکردوآن جانوران دوباره به درون تاریکی فرارکردند.

تاهمین جا مطمئن شدم که یتی باید یک شمو باشد. مدرکی که من نیازداشتم یک عکس بود. △

او که چون اسماعیل ذبیح عشق شد

هیات کوه نوردی استان همدان

فریدون اسماعیل زاده متولد ۱۳۱۸ همدان بود که شروع کوه‌نوردی‌اش قبل از سال ۱۳۴۰ در همدان بود. زمانی که مسئولیت دبیر هیات کوه‌نوردی استان همدان را داشت در ساخت پناهگاه میدان میشان در سال ۱۳۴۵ (دومین پناهگاه ایران که نقش ارزنده‌ای در رشد و شکوفایی کوه‌نوردی همدان و کشور داشت) به همراه سایر کوه‌نوردان آن زمان شرکت فعالی داشت که این اثر ماندگار در حال حاضر پس از چندین دهه همچون الوند پایدار و استوار و ماندگار است.



او تا سال ۱۳۵۰ سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی را با صعود در فصول مختلف از جمله در زمستان ادامه داد که صعود قله قزل ارسلان در بهمن ماه ۱۳۴۸ به همراه دوست نزدیکش نعمت‌الله اخضری از آن جمله‌اند که برای نخستین بار صورت گرفت. ایشان از کلاس‌های آموزشی اعم از کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی و اسکی نیز غافل نبود که می‌توان از مربیان داخلی (فریدون نجاح) و از مربیان خارجی (نوشل و سب) را نام برد. در سال ۱۳۵۰ با اطلاعاتی که از طرق مختلف به خصوص مجله شکار و طبیعت به قلم مرحوم محمود اجل (از بزرگان تاریخ کوه‌نوردی ایران) و کیغام میناسیان با کوه‌های ایران آشنایی بیشتری پیدا کرد که ماحصل آن اولین صعودهای منطقه‌ای کوه‌های جوپار به همراه دوستانش، نعمت‌الله اخضری و دکتر حسین حلیمی و صعود ۱۱ روزه تمام قله‌های ارتفاعات اشترانکوه (۱۶ قله) در سال ۱۳۵۲ بود.

در سال‌های بعد نیز فعالیت‌های عمده‌ای به انجام رسانید که به اختصار عبارتند از:

سال‌های ۱۳۵۴-۱۳۵۱

فعالیت‌های سنگ‌نوردی در دیواره‌های بیستون (بعضاً نخستین بار)

فعالیت در زمینه شناسایی غار علی صدر

یک هفته تمرینات سخت در بیستون برای آمادگی صعود دیواره علم کوه (سال ۵۳)

صعود از دیواره علم کوه به عنوان دومین صعود ایرانیان از دیواره در شرایطی سخت و دشوار (سال ۵۳)

صعود از دیواره‌های برفخانه تزرجان و سوزنی‌های آن (بعضاً برای نخستین بار - سال ۵۴)

شرکت در اردوی انتخابی تیم هیمالیانوردی کشور در جبهه شمالی دماوند (متاسفانه علی‌رغم آمادگی و قدرت فنی بسیار بالا انتخاب نشد)

صعود از مسیر فرانسوی‌ها در دیواره علم کوه

گشایش مسیر بر روی دیواره علم کوه به نام مسیر همدانی‌ها

گشایش مسیر در بیستون در سال‌های بعد به نام مسیر اکبر

صعود دیواره‌های کرکز و هنان و یک کار بسیار زیبا در الوند (رول‌کوبی دماغه الوند)

سومین صعود منطقه‌ای شیرکوه به مدت ۱۵ روز و صعود تمام قله‌های منطقه و چندین مسیر از دیواره و سوزنی‌ها و صعودهایی از جمله: قزل ارسلان، برفخانه، تزرجان، منشاد، جوپار، دنا و بسیاری قله‌های دیگر.

تا سال ۱۳۶۰ صعودهایش با کوه‌نوردان همدان و در قالب گروه متحد و بعضا شورای کوه‌نوردی انجام می‌گرفت. پس از نقل مکان به تهران در سال ۶۰ فعالیت هایش را با گروه کوه‌نوردی آرش آغاز کرد و با یارانی همچون: ابراهیم بابایی، کیومرث بابازاده، علی محمدپور، جلال رابوکی، ناصر خوشه‌چین و... به فعالیت پرداخت که حاصل آن صعودهای زمستانی بسیاری از قله‌ها، دیواره‌ها و مناطق کوه‌نوردی و سنگ نوردی کشور بود (صعود گرده آلمان‌ها، علم کوه، قسمتی از دیواره کول جنو، دوبرار، دماوند زمستانی و...)

از جمله خصایص او می‌توان به تعصبش به کوه‌نوردی، محترم شمردن بومیان منطقه به خصوص عشایر، عشق به کوه و خوش‌قولی و خوش حسابی را نام برد که هنر عکاسی و گزارش نویسی‌اش و شرح جز به جز برنامه و مشخصات منطقه او را از دیگران متمایز می‌کرد و افتادگی اش باعث می‌شد هیچ گاه خود را استاد ننامد و می‌توان تربیت بسیاری از کوه‌نوردان ملی فعلی را از جمله تلاش‌هایش نام برد.

ایشان در سال‌های پایانی عمر نسبت به نوشتن کتاب کوه‌های ایران اقدام کرد که دست اجل امانش نداد و به محمود اجلی پیوست که تکرار ناپذیرند (به امید این که انتشار کتابش هر چه زودتر انجام پذیرد)

اعتقاد داشت ما باید قبل از خارجی‌ها به قله‌های کشورمان صعود کنیم و افتخارش به نام خودمان باشد. صعود قله برایش اولویت داشت و زندگی‌اش را برای کوه گذاشت اما در مواقع سخت و بحرانی از نزدیک قله بازمی‌گشت و در زمان دیگر تا قله را صعود نمی‌کرد آرام نمی‌گرفت. هیچ گاه تاهل اختیار نکرد و تا سال ۱۳۸۳ پرقدرت به فعالیت پرداخت اما متاسفانه در سال ۱۳۸۴ پس از چندین ماه دسته و پنجه نرم کردن با بیماری مهلک سرطان خون و در شرایطی که از مال دنیا هیچ نداشت و خانه استیجاری و بیمارستان ظرفیت پذیرایی از ملاقات کنندگانش را نداشت برای همیشه همچون الوند و دماوند ماندگار شد. روحش شاد. △

هم نورد عزیز

جناب آقای مهدی عمیدی

صعودت را بر فراز قله ۸۱۶۳ متری

ماناسلو تبریک می گوییم.

جعفر ناصری - علی عزیزی اصل

فروشگاه

قوقنوس

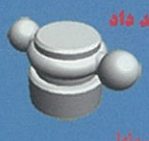
Ghoghnous co.

WWW.GHOGHNOUS.COM







تولید کننده پوشاک کوهنوردی

ارائه کلیه لوازم و تجهیزات کوهنوردی و صخره نوردی

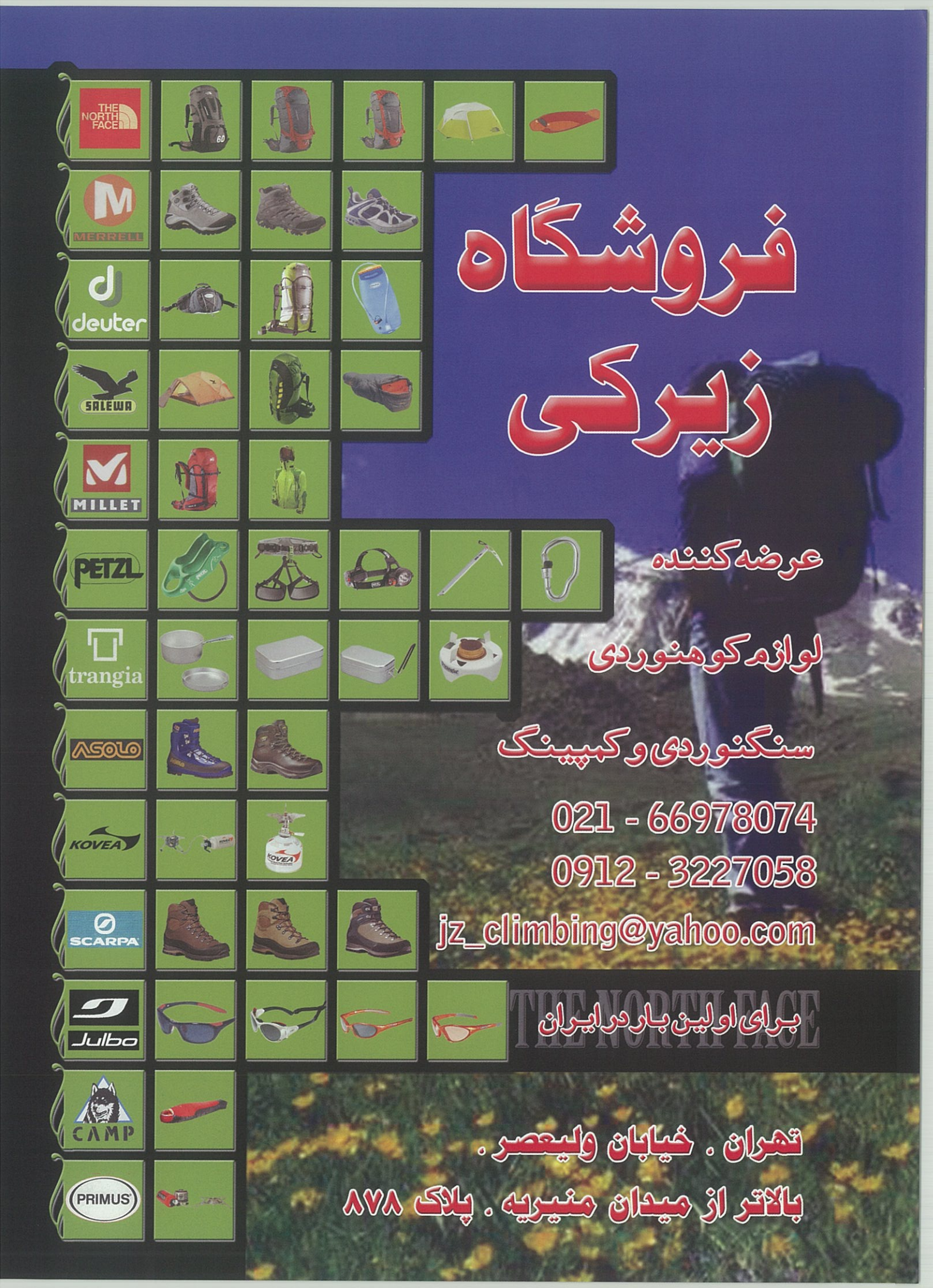
با استفاده از درپوش روان گاز دیگر کوله های شما بوی گاز نخواهد داد

مزایای رابط شارژر کپسول روان گاز

۱- یکپارچه بودن داخل ریگلاتور برای جلوگیری از آسیب به سوپاپ کپسولها.
۲- رزوه داخل ریگلاتور طوری ساخته شده که بر روی تمامی کپسولهای موجود در بازار بسته می شود.
۳- با داشتن پیچ تخلیه هوا میتوانید سریع و آسان کپسول خود را پر نمائید.
۴- با بستن درپوش موجود در این پکیج بر روی کپسول خود از تنشی کپسول جلوگیری نمائید.



آدرس : اصفهان ، خیابان شیخ صدوق شمالی ، جنب پل هوایی میر پلاک ۳۶ تلفکس : ۶۶۳۹۳۳۴ -۰۳۱۱


THE NORTH FACE
MERRELL
deuter
SALEWA
MILLET
PETZL
trangia
ASOLO
KOVEA
SCARPA
Julbo
CAMP
PRIMUS
فروشگاه
زیرکی
عرضه کننده
لوازم کوهنوردی
سنگنوردی و کمپینگ
021 - 66978074
0912 - 3227058
jz_climbing@yahoo.com
THE NORTH FACE
برای اولین بار در ایران
تهران . خیابان ولیعصر .
بالاتر از میدان منیریه . پلاک ۸۷۸



نماینده انحصاری لوازم کوهنوردی Jack Wolfskin آلمان در ایران

موبایل : فتاحی ۰۹۱۲۴۸۹۰۵۵۶ - فیضی۰۹۱۲۱۳۸۴۱۹۰

فروشگاه شماره ۱

شمیران ، تجریش ، روبروی بیمارستان شهداء پاساژ میری طبقه همکف بازار

شماره ۲۳ فروشگاه دماوند تلفن : ۲۲۷۱۴۷۷۲

Jack
Wolfskin
www.jack-wolfskin.com

Design: Rishehchi 0912 513 7118

ALPAY tour

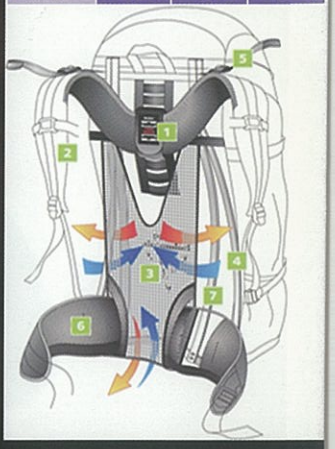
Adventure Sports & Travel Agency

deuter

نمایندگی انحصاری deuter آلمان



deuter	Moon-shine 350	Moon-shine 550	Moon-shine 750
Art. no.	37336	37326	37314
Fillweight	350 g	550 g	750 g
Total weight	1000 g	1200 g	1400 g
T-Comfort ♀	+ 5°C	+ 1°C	- 5°C
T-Limit ♂	+/- 0°C	- 5°C	- 12°C
T-Extreme*	- 15°C	- 22°C	- 31°C







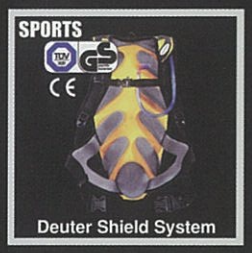












www.ALPAYtour.com

E-mail:ALPAYtour@yahoo.com

آدرس : ارومیه - خیابان ورزش - روبروی سالن شش هزار نفری تجهیزات کوهنوردی آلپای

تلفن : ۳۴۶ ۴۳۷۱ -۰۴۴۱ تلفکس:۳۴۶ ۵۷۹۷ -۰۴۴۱

همراه :۰۹۱۴ ۴۴۱ ۳۷۳۵ - ۰۹۱۴ ۴۴۱ ۲۱۲۸ - ۰۹۱۴ ۱۴۶ ۸۳۸۰

berghaus



THERM-A-REST

MSR

Valandre

NORTHLAND PROFESSIONAL

AUSTRIALPIN

ROCK PILLARS
ENGINEERED FOR CLIMBING

GRIVEL
MONT BLANC
SINCE 1818

ocùn

(AKU)

arian
آرین

نماینده فروش لوازم فنی تخصصی و کوه نوردی

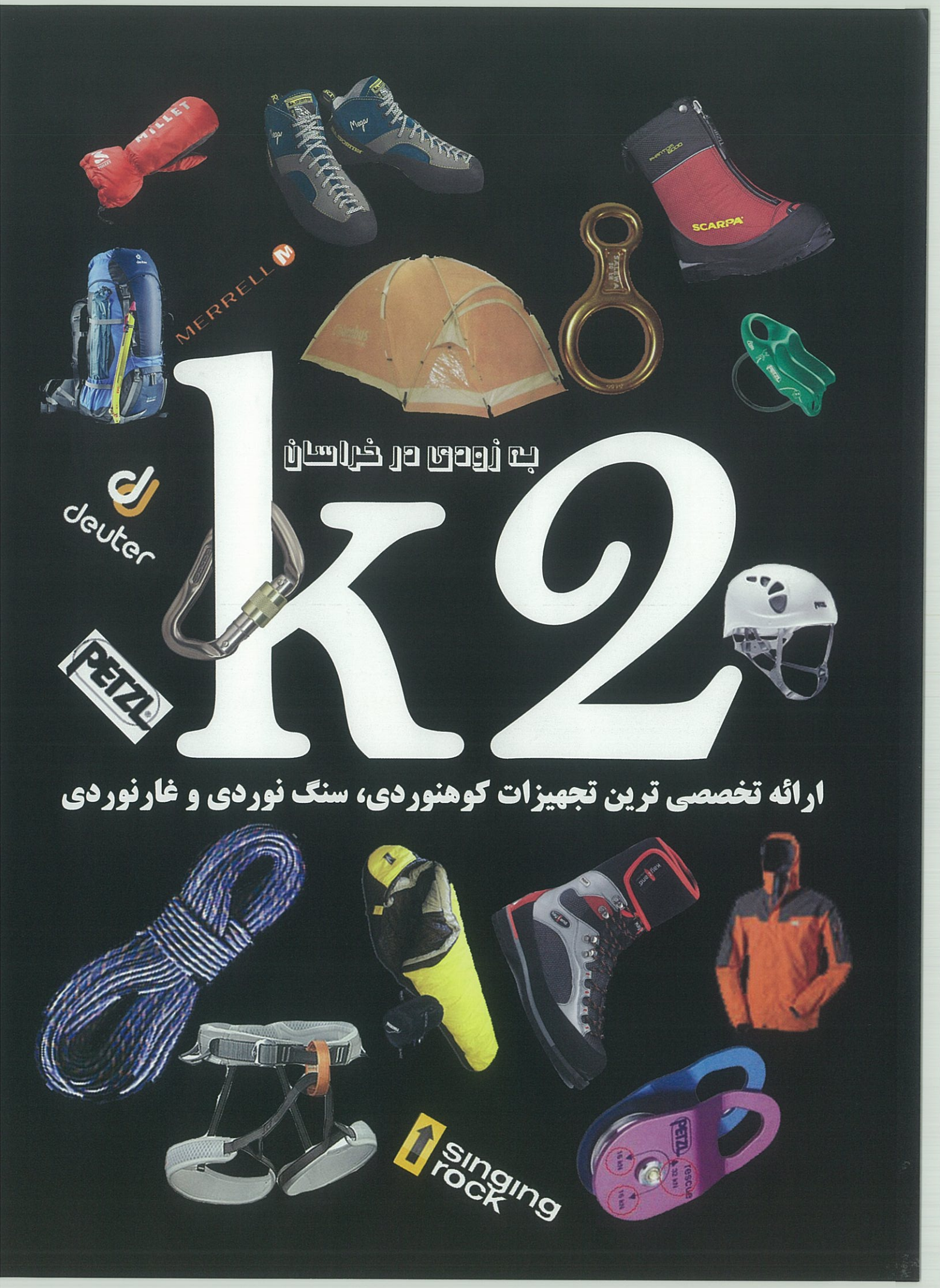
تلفن : ۶۶۴۰۱۲۴۲ – ۰۹۱۲۲۰۰۱۹۷۱

خیابان جمهوری – نبش فخر رازی ، لبافی نژاد – پلاک ۱۴ – واحد ۴

sdg_heidari@yahoo.de

تخفیف ویژه صعودهای برون مرزی

سفارش تک و کلی تجهیزات از اروپا و آمریکا


MILLET
SCARPA
MERRELL
deuter
PETZL
به زودی در خراسان
K2
ارائه تخصصی ترین تجهیزات کوهنوردی، سنگ نوردی و غارنوردی
singing rock

نقشه راهنمای مناطق کوهستانی شمال تهران (توچال)

در شرایط دشوار استوار بمانید.

مجله کوه منتشر کرد

www.koohveisi.com

شرکت کوه ویسی نماینده انحصاری محصولات LASPORTIVA , BEAL , PETZL


Batura


Nepal Evo Gore-Tex®


Nepal Trek Evo Gore-Tex®

LA SPORTIVA®
innovation with passion

روزهای خوبی را با آنها سپری کردیم. روزی پرکاری در کمپ اصلی به سرعت سپری شد و طی این مدت مرتب کردن جای چادرهای شخصی و غذاخوری، معاینات پزشکی و برنامه ریزی تدارکات غذایی ارتفاع و تقسیم مساوی آن بین نفرات از همه مهمتر بود. مقرر شد ۸۸/۴/۱۲ جمعه در صورت مساعد بودن شرایط جوی بارگذاری کمپ ۱ انجام گیرد اما متأسفانه ۲/۳۰ دقیقه بامداد که از چادر بیرون زدیم با بارش برف و مه غلیظ روبه رو شدیم این در حالی بود که ساعات اولیه شب ستاره باران بود.

روز بعد نیز بچه ها با کوله های بسته شده به چادرهای شان رفتند اما باز شرایط جوی مثل دیروز است با بارش اندک برف و بنابر تصمیم سرپرست تیم اول ساعت ۴ صبح شنبه۸۸/۴/۱۳ کمپ اصلی را به مقصد کمپ اول ترک کرد و تیم دوم با اندکی فاصله اقدام به صعود کرد . بارش با روشن تر شدن هوا کمتر شد و سرما جایگزین آن شد، با بالا آمدن خورشید شادی در میان بچه ها به چشم می خورد اما این شادی دیری نپایید و گرمای شدید تعجب ما را برانگیخت. انعکاس نور خوشید بر روی برف ها و حجم برف زیاد که تمام برف کوبی آن توسط تیم ما انجام می گرفت انرژی زیادی را صرف خود کرد و برای جلوگیری از گرما زدگی هر چند صدمتر بر روی برف می نشستیم. این قسمت از مسیر تا کمپ یک دارای بیشترین شکاف های یخی می باشد و عبور از آنها نیازمند هوشیاری و توان فنی جهت خطرات احتمالی می باشد در کرده های ۳ نفره به دشت وسیع گاشربروم ها رسیدیم شکاف های عریض و طویل در مقابل مان بود که بارش ناگهانی برف شدید به همراه اندکی باد و مه آلود شدن هوا کار را برای رسیدن به کمپ یک سخت تر کرد در شرایطی که دید بسیار کاسته شده بود موفق به یافتن کمپ یک شدیم ساعت ۱۷ گروه اول به کمپ رسیده و شب را در آنجا گذراندند.

تمام شب را تا صبح برف بارید و چند باری از داخل برف روی چادرها را تکاندیم صبح نیمی از ارتفاع چادرها در زیر برف مانده بود. ساعت ۷/۳۰ صبح تیم اول و ساعت ۸ صبح تیم دوم به سمت کمپ اصلی حرکت کردیم هیچ اثری از پاکوب های دیروز نمانده و با برفکوبی سنگین ساعت ۱۳ :۱۰ در کمپ اصلی بودیم.

امروز ۸۸/۴/۱۵ روز دوشنبه مصادف با ولادت حضرت علی (ع) است به همت اعضاء تیم عصر مجلس جشن و مولودی خوانی کوچکی برگزار شد در این مراسم همه ایرانیان حاضر در کمپ اصلی و تعدادی از شیعیان پاکستانی و مهمانان ناخوانده از اسپانیا، لهستان و آلمان داشتیم که همراه دو کوه نورد گرگانی به این جشن آمده بودند. دو روز هوای خراب در روزهای آینده فرصت مناسب دیگری برای کنترل وسایل و تجهیزات، استراحت و برگزاری چند جلسه با حضور تمامی سرپرستان تیم های حاضر در کمپ اصلی بود . یک تیم تجاری از آمریکا با استخدام ۵ شرپای قدرتمند نپالی قصد داشت تمام بخش های دشوار مسیر را تا قله با ثابت گذاری ایمن کند و برای این کار که بخشی از آن را انجام داده بود از تیم های حاضر در منطقه درخواست مشارکت مالی و تجهیزات فنی داشت و پس از تصمیم سرپرستان تیم تهران و سراب در هر دو زمینه مالی وتجهیزاتی مساعدت های خوبی انجام گرفت.

۸۸/۴/ ۱۸ بیست و چهارمین روز سفر از ایران حرکت دوم از کمپ اصلی به سمت کمپ های بالاتر جهت بارگذاری هم هوایی و برپایی کمپ ها آغاز شد. به علت برخورد نکردن با هوای گرم که خود باعث شکسته شدن پل های برفی نیز می شود، کمپ اصلی به سمت کمپ یک را مثل دفعه قبل ساعت ۳ بامداد با همان ترکیب قبلی کمپ اصلی را ترک می کنیم این بار بعلت برفکوبی شدن مسیر و آسمان ابری که حاصلش هوایی مطبوع تر از قبل است با زمان ایده آل تری نسبت به حمله قبلی به کمپ یک می رسیم ساعت ۱۱/۳۰ تیم اول ۱۲/۲۵ تیم دوم شبی خوب را در کمپ یک سپری می کنیم. طبق برنامه ریزی سرپرست تیم یک، ساعت ۸ صبح کمپ یک را به قصد برپایی کمپ ۲ ترک می کند. ۵۰ دقیقه زمان لازم بود تا به ابتدای شیب مسیر کمپ دوم برسیم. این مسیر تا کمپ ۲ ثابت گذاری بود شیب زیادی از ابتدای مسیر آغاز می شد و تا رسیدن به محل چادرها فعالیت مداومی را می طلبید و کوچک ترین خطایی غیرقابل جبران بود همه بچه ها بایومار و تبر صعود می کردند و غیر از این ممکن نبود. کوله پشتی ها به علت نداشتن باربر ارتفاع بسیار سنگین است و حفظ تعادل در مسیر Banand bridge سخت تر از معمول است با کمپ یک که تیم دوم امشب را نیز در آنجا مستقر خواهد بود هر ۱ ساعت تماس رادیویی داریم و پیشرفت کار را گزارش می کنیم. از نیمه های مسیر هوا مه آلود می شود و کمی هوا سردتر است در نهایت ساعت ۱۴ به محل کمپ دوم به ارتفاع ۶۵۰۰ متر می رسیم و لحظاتی بعد بود که کمپ برپاگردید. صبح از کمپ دوم به سمت کمپ اول سرازیر شدیم این در حالی بود که تیم دوم پیشتر ، کمپ یک را به سمت کمپ ۲ ترک کرده بود در میانه راه با دیداری در میان حجم برف و باد از تیم دوم عبور کرده و به کمپ یک می رسیم و خود را برای فردا آماده حرکت دوباره به سمت کمپ دوم می کنیم. تیم دوم به سلامت به کمپ دوم می رسد و هم هوایی و شب مانی خود را انجام می دهد تیم یک در تاریخ ۸۸/۴/۳۱ برای کامل کردن سیکل هم هوایی برای بار دوم عازم کمپ ۲ می شود و تیم دوم جهت هم هوایی و بررسی مسیر کمپ دو را به سمت کمپ سوم ترک می کند و در این روز تا ارتفاع ۶۷۰۰ متر صعود کرده و با توقف طولانی در آن ارتفاع هم هوایی بهتری را انجام داده و راهی کمپ اول می شود قبل از جدا شدن تیم ۱ و ۲ در محل کمپ دوم مقرر می شود که تیم اول درصورت مساعد بودن شرایط جوی عازم کمپ سوم شود. اما متأسفانه از عصر روز اقامت در کمپ دوم بارش برف آغاز شد به طوری که تا روز بعد چادرها زیر حجم برف مدفون شد و هوا دایم رو به خراب تر شدن می رفت و با توجه به بهمنی بودن مسیرکمپ دوم به سوم به دستور سرپرست به سمت کمپ اصلی حرکت کردیم و این کاری بود که تمام تیم های حاضر در کمپ ۲ نیز مجبور به انجام آن شدند. روزهای ۲۵، ۸۸/۴/۲۳،۲۴ را در کمپ اصلی استراحت کردیم. به گفته نظامیان حاضر در کمپ اصلی شرایط آب و هوایی امسال



در منطقه هیمالیا پاکستان طی چندین سال گذشته بی سابقه بوده و این به گونه ای است که ما به طور میانگین یک روز در میان بارش برف را در کمپ اصلی و کمپ های بالاتر شاهد هستیم در دومین روز استراحت درکمپ اصلی یک کوه نورد ترکیه ای به نام TUNC FINDIK که در سه برنامه صعود به ۱۴ قله هشت هزار را داشت به جمع ما پیوست او قله های اورست لوتسه، چوآیو و دائولاگیری را فتح کرده بود و از همه جالب تر برای ما او با زنده یاد مهدی اعتمادی فر در روز صعود به قله دائولاگیری بوده و ما نیز جزییات حادثه را از زبان او نیز شنیدیم.

۸۸/۴/۲۵ پنجشنبه قبل از شام سرپرست برنامه حرکت برای صعود به کمپ های بالاتر را برای فردا اعلام می کند و تنها تغییر برنامه عوض شدن ترکیب تیم های اول و دوم به شرح ذیل بود: تیم اول گروه اول آقایان یونس رضاخانی، حمید رضا سنجری، مجتبی رحمان نژاد - گروه دوم محمد نادریان، سید محمد سیدآقایی، محمد نصیری و تیم دوم گروه اول علی نصیری، دکتر علیرضا بهپور، امیدآمحمدی- گروه دوم کاوه کاشفی و مسعود طاهری.

با توجه به این مهم که تمام مدتی که در منطقه بودیم ۵-۴ روز هوای مناسب به طور متوالی وجود نداشت، باید از کوچک ترین فرصت مناسب جوی بهترین استفاده را می کردیم و لذا با تدبیر سرپرست تیم اول فردا صبح کمپ اصلی را به مقصد کمپ دوم ترک می کند، استراحتی ۳ ساعته در کمپ اول آماده حرکت به کمپ دوم می شویم و با رسیدن تیم دوم، تیم اول حرکت خود را آغاز می کند. به خاطر هم هوایی و استراحت مناسب دوره قبلی، فاصله این دو کمپ در زمانی کمتر از ۴ ساعت پیموده می شود .

روز ۸۸/۴/۲۷ شنبه تیم اول به همراه تیم سراب نخستین حرکت تیمی را از کمپ دوم به سوم آغاز می کند این در حالی است که تمام طناب ثابت های کار گذاشته در زیر ۴۰ سانتی متر برف مدفون شده است با حفظ فاصله و ایمنی همراه با برف کوبی پیش می رویم ناگاه بهمن کوچکی در سمت راست مسیر صعود فرو می ریزد و توجه ما را برای هوشیاری بیشتر جلب می کند. این قسمت از مسیر سابقه ریزش بهمن را دارد (در گزارش زنده یاد مهدی اعتمادی فر سقوط بهمن در این قسمت اشاره شده) مسیر شیب زیادی دارد و به کندی تیم پیش می رود در حالی که نفرات اول در کمپ ۳ در ارتفاع ۷۰۰۰ متر هستند باقی نفرات تازه نیمه راه را گذرانده اند و این فاصله به خاطر توقف های طولانی در کارگاه ها برای تخلیه طناب ثابت ها است . در این فاصله تیم دوم نیز حرکت خود را از کمپ ۱ به ۲ آغاز کرده و امشب را آنجا برای پشتیبانی سپری خواهند کرد . از میانه های عصر روز ۸۸/۴/۲۷ شنبه بارش پراکنده برف به همراه باد منطقه را در بر می گیرد، یک لهستانی و یک اسپانیایی (جک تلرو لویس) به همراه یک زوج پرتقالی و کوه نوردان گرگانی و تیم سراب در کمپ ۳ مستقر هستند صبح روز یکشنبه ۴/۲۸/ ۸۸ به خاطر شرایط نا مساعد هوا زوج پرتقالی کمپ ۳ را به سمت کمپ ۲ ترک می کنند. بارش پراکنده برف همچنان ادامه دارد و هرم سنگی قله در مه پنهان است.

گروه اول در قالب ۶ نفر متشکل از آقایان یونس رضاخانی، محمد نصیری، محمد نادریان، مجتبی رحمان نژاد، حمیدرضا سنجری و سیدمحمد سیدآقایی در کمپ سوم (ارتفاع حدود ۷۱۰۰ متر) در حال استراحت بودند، ساعت ۱۵:۴۰ با توجه به پیش بینی های هواشناسی دریافت شده و دستور سرپرست برنامه که خود در کمپ دوم (ارتفاع حدود ۶۵۰۰ متر) مستقر بود، ۴ نفر از اعضاء گروه اول شامل آقایان محمد نادریان، حمید رضا سنجری، محمد نصیری و مجتبی رحمان نژاد در هوایی ناآرام، بادی با سرعت حدود ۴۰ کیلومتر همراه با پودر برف، جهت برپایی کمپ چهارم اقدام به صعود کردند، این در حالی بود که طبق اطلاعات هواشناسی وضعیت هوا رو به بهبود می رفت اما این بهبودی دوامی بیشتر از یک روز و نیم نداشت.

گروه از مناطق یخ زده و سنگی در حالی عبور کرد که تمام طناب ثابت های آن مربوط به سال های قبل و در زیر برف و یخ مدفون بود، اعضاء گروه طناب ها را با زحمت فراوان بیرون کشیده و در نهایت هم زمان با غروب آفتاب، ساعت ۲۱:۰۰ شب موفق به برپایی کمپ چهارم در ارتفاع حدود ۷۵۰۰ متر شدند.

کمپ فوق گورستانی از چادرهای متلاشی شده تیم های سال های قبل بود و تیم تهران در سال جاری، نخستین برپا کننده این کمپ به شمار می آید.

دوشنبه ۲۹ تیرماه۸۸

در ساعت ۵:۳۵ بامداد دو نفر از گروه اول شامل آقایان محمد نادریان و مجتبی رحمان نژاد، کمپ چهارم را به مقصد قله ترک نمودند و مدتی پس از آن ۲ عضو دیگر گروه مسیر بازگشت به کمپ سوم را در پیش گرفتند.

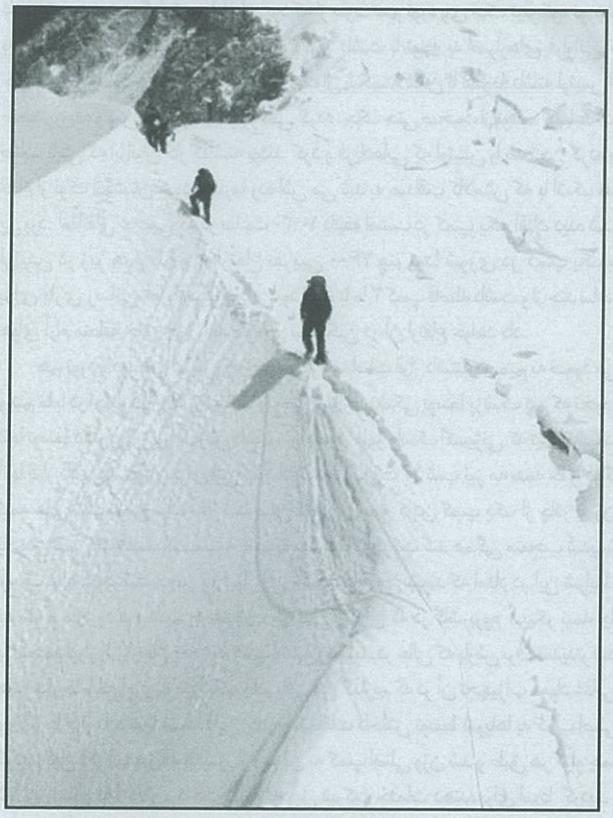
به علت عبور از زیر هرم سنگی قله که تراورسی طولانی در ارتفاع بالای ۷۵۰۰ متر می باشد، نفرات تا حدی از گزند باد در امان بودند و به همین دلیل تیم سرعت مناسبی داشت، اما سرمای ۱۶- و ۱۷- درجه کماکان در منطقه حاکم بود. پس از حدود سه ساعت و نیم، تراورس طولانی با شیب تند و بدون ثابت گذاری پایان یافته و تیم به ۳ نفر از اعضای تیم سراب که از نیمه های شب قبل کمپ سوم را به مقصد قله ترک کرده بودند رسید.

قابل ذکر است تیم سراب پس از رسیدن به کمپ چهارم به توصیه سرپرست تیم خود یکی از نفراتشان را برای بازگشت به کمپ سوم راهنمایی نمود.

گروه به اتفاق تیم سراب استراحتی کرد، از این پس مسیر در دهلیزی با شیبی حدود ۴۰ تا ۵۰ درجه و در قالب یک تیم ایرانی پیموده شد. طناب ثابتی در کار نبود و تیم طناب های شان را برای استفاده در ارتفاع بالاتر حفظ کرد. پس از عبور از دهلیز که یک ساعتی به طول انجامید تیم بر پشت هرم سنگی قله سوار شد، باد شدیدی از جنوب غرب بر محیط غالب گردید، ساعت ۱۰:۳۰ را نشان می داد که از دور نشان یخی قله (سراک) پیدا شد، پیمایش مسیر تا ساعت ۱۱:۱۵ ادامه یافت، شیب تندتر شده بود،۱۲۰ متر طناب مشترکا" با تیم سراب ثابت گذاری گردید، این در حالی بود که منطقه در مه فرو می رفت.

وقت زیادی صرف ثابت گذاری شده بود، ساعت ۱۲:۴۵ را نشان می داد، (قابل ذکر است پس از عبور از دهلیز دو مسیر برای صعود نهایی وجود دارد) تیم به علت صرفه جویی در زمان از مسیر مستقیم که کمتر انتخاب می گردد حرکت خود را ادامه داد.

ساعت ۱۳:۴۵ آخرین گام ها به سمت قله برداشته می شد، تیم به زیر نقاب برفی که به علت



بارش های جدید بسیار شکننده و خطرناک می نمود رسید، ظاهرا مدت طولانی کسی بر روی نقاب گام ننهاده بود، تیم نیز تصمیم گرفت از رفتن بر روی آن خودداری کند. اعضا همدیگر را در آغوش کشیدند و پرچم پر افتخار ایران را بر بلندای قله به اهتزاز در آوردند و با شعار یا محمد رسول الله (ص) پیام آور صلح و دوستی خبر صعود خود را به سرپرست برنامه مخابره کردند، پس از ثبت چند عکس و فیلم به سرعت به سمت کمپ چهارم سرازیر شدند.

کمتر از یک ساعت از بازگشت قله نگذشته بود که تیم به دو کوه نورد (لوئیس تبعه اسپانیا و جک تیلور تبعه لهستان) برخورد، به آن دو نفر کمبود وقت و شرایط بد جوی در هنگام عصر هشدار داده شد اما آن دو به صعود ادامه دادند. تیم در ساعت ۱۶:۰۰ پس از جمع آوری کمپ چهارم به سمت کمپ سوم راهی شد و نهایتا ساعت ۱۸:۳۰ تیم صعود کننده در کمپ سوم مورد استقبال گروه دوم شامل آقایان کاوه کاشفی، دکتر علیرضا بهپور، علی نصیری، مسعود طاهری و امید آمحمدی که شرایط جوی دیگر اجازه صعود قله را به آنها نداد، قرار گرفتند. با فرا رسیدن تاریکی

و بازنگشتن دو کوه نورد خارجی، توسط یکی از اعضای تیم یک چراغ پیشانی در حالت چشمک زن بیرون چادر قرار داده شد، در نهایت ساعت ۲۲:۰۰ کوه نورد لهستانی توانست خود را به کمپ سوم برساند. او پس از رسیدن به کمپ سوم از گم شدن هم نوردش خبر داد، وی ادعا کرد کوه نورد اسپانیایی با توجه به ممانعت های او از نقاب برفی بالا رفت و دیگر از او خبری نشد. (تا ساعت ثبت این گزارش، تنها یک بار، فردای روز صعود چراغ لوئیس اسپانیایی در ارتفاع حدود ۷۶۰۰ متر دیده شد، متاسفانه تیم اسپانیا و دیگر تیم های مستقر به علت هوای نامساعد و فاصله بیش از دو کمپ نتوانستند اقدامی صورت دهند و همچنان اثری از وی در دست نیست.)

چهار عضو دیگر تیم اول پس از رسیدن تیم دوم به کمپ ۳ اقدام به فرود به سمت کمپ ۲ نمود و قبل از غروب آفتاب در کمپ ۲ مستقر گشتند. با رسیدن به کمپ ۲ با صحنه عجیب پخش مقداری از لوازم فنی، زباله ها و از بین رفتن بخشی از مواد غذایی توسط کلاغ ها روبه رو شدیم این وسایل که در قسمت انبار چادر جا داده شده بود توسط کلاغ ها بیرون کشیده شده بود و به زحمت یکی از اعضا تیم ۱ ساعت تمام زمان صرف جمع آوری آنها شد.

از اوایل شب باد تندی وزیدن گرفت و هرم قله پشت نقابی از مه پنهان شد. صبح پس از یک استراحت طولانی تیم ۱، کمپ ۲ را پس از جمع آوری و بسته بندی زباله ها و تیم ۲، کمپ ۳را جمع آوری کرد و همگی نفرات کمپ ها را ترک و با احتیاط فراوان راهی کمپ ۱ شدیم.

خبر ناپدید شدن لوئیس کوه نورد اسپانیایی تا پایان شب فضای کمپ را تحت تاثیر خود قرار داد و از همه مهمتر گزارش حادثه ای بود که از طرف هم نورد وی جک تیلر کوه نورد لهستانی به دوستان آن اسپانیایی ارایه شد، بود :او ابراز داشت با توجه به اصرارهای فراوانی که برای جلوگیری از صعود چند متر پایانی قله که احتمال شکسته شدن یا سقوط داشته لوئیس اصرار بر صعود ورزیده و پس از صعود دیگر باز نمی گردد . جک حتی صحبت از توقف ۲ ساعته در ابتدای طناب ثابتی که ایرانیان کار گذاشته بودند کرد و فریادهایی که لوئیس را صدا می کرده و در این اقدام از نوک انگشتان کبود و سرما زده اش می شد به صداقت کلامش که با اشک همراه بود پی برد. اما اتفاق عجیبی که در ساعت ۱۰:۳۰ دقیقه امشب در کمپ یک افتاد، دیده شدن چراغ لوئیس در زیر هرم قله و در ارتفاع تقریبی ۷۶۰۰ متر بود! شوری در کمپ یک برپا شد برای یاری رسانی، اما واقعیت تلخ این بود که او با ما ۲ کمپ فاصله داشت و از چند ساعت دیگر هوای آرام منطقه جای خود را به طوفانی سهمگین در آن ارتفاع خواهد داد.

هم نورد و دوستان لوئیس که تحت تاثیر احساسات قرار داشتند تصمیم به صعود می گیرند و تیم ما با در اختیار قرار دادن دستگاه رادیویی و لوازم پزشکی توسط پزشک تیم که نحوه استفاده آنها توسط دکتر بهپور نیز آموزش داده شد و همین طور ماسک اکسیژنی که تیم سراب در اختیار آنها قرار داد سهم خود را برای این امداد ادا کرد، از ساعت ۱۲ شب نیز مه همه جا را فراگرفت از نیمه های شب بارش برف آغاز شد. صبح که برای جمع کردن کمپ یک از چادر بیرون آمدیم با دیدن تیمی که قصد داشت نیمه شب به سمت بالا حرکت کند همگی متعجب شدیم،آنها بعد از یک ساعت حرکت حاضر به قبول این واقعیت تلخ می شوند که امداد در این شرایط ممکن نیست و ما درود فرستادیم به عشق و خواستن ایرانیان که در گاشربروم ۱ پیکر نیمه جان زنده یاد محمد اوراز را از ارتفاع ۷۰۰۰ به کمپ اصلی رساندند. در حالی که بارش برف شدیدتر شده است همه چادرها جمع آوری و تنها یک چادر باقی می گذاریم که در آن تجهیزات، مواد غذایی اضافه و زباله ها قرار داده شده است. (این چادر و متعلقات داخلش توسط شرپاها به کمپ اصلی حمل گردید. قابل ذکر است زباله ها پس از رسیدن به کمپ اصلی وزن شد و طبق هر کیلو جمعا برای ۳۵ کیلو مبلغ ۱۸۰ دلار پرداخت شد و تحویل شرکت خدمات دهنده برای امحا گردید.) با قرار گرفتن در کُرده های ۳ نفره به سمت کمپ ۱ به راه افتادیم چیزی که برای مان عجیب است تغییر شکل منطقه، عریض شدن شکاف ها و زیاد شدن تعداد آنها است ،با احتیاط فراوانی که داریم باز پل های برفی فرو می ریزد و چند باری خطر فرو رفتن در شکاف ما را تهدید جدی می کند،دایم مسیرمان را تغییر می دهیم و در نهایت در هنگامه غروب آفتاب ودر هوایی ابری همگی نفرات به سلامت در کمپ اصلی مورد استقبال افسر تیم و عوامل آشپزخانه قرار می گیرند.

از تاریخ ۸۸/۵/۱ الی ۸۸/۵/۵ درکمپ اصلی منتظر آمدن باربرها می مانیم این زمان فرصت خوبی برای استراحت،جمع آوری بارهای شخصی و عمومی است. در تاریخ ۸۸/۵/۴ که مصادف با سوم شعبان است مراسم جشن صعود مشترک تیم تهران و سراب برگزار شد.

سه شنبه ۵/۶/ با آمدن باربرهایی که از اوایل غروب دیروز رسیده اند حرکت از کمپ اصلی به سمت علی کمپ آغاز می شود در ابتدای حرکت مدت ۱ ساعت در میان یخ های بالتورو به دنبال یافتن راهی برای عبور از شکاف های یخی معطل شدیم و در نهایت قبل از غروب آفتاب مسیر ۸ ساعته تا علی کمپ در حالی پایان می یابد که برف های آبکی قبل ازعلی کمپ کفش همه بچه ها را خیس می کند و برای خشک کردن آنها همگی چند ساعتی در آشپز خانه مشغول خشک کردن کفش و جوراب می شویم.

به دلیل وجود شکاف ها و برج های یخی در مسیر گردنه گورولا قبل از طلوع آفتاب باید از این محل عبور کرده باشیم، پس شام زودتر از همیشه صرف شده و برای حرکتی زود هنگام به خواب می رویم؛ ساعت ۴ صبح همه با کوله به راه می افتیم به سمت گردنه گورولا، کمتر از یک ساعت بود به راه افتاده بودیم که بارش برف در زیر نور چراغ های پیشانی خبر از شرایط بدی را در گردنه ۵۹۰۰ متری می هد، شیب تندی پیش روی مان است که بدون نیاز به کرامپون با استفاده از طناب ثابتی که در آنجا نصب شده صعود می کنیم و بعد از چند تروارس و عبور از چند شکاف کوچک که در زیر برج های یخی قرار داشت خود را بر روی گردنه می رسانیم، هوا مه آلود است، اندکی برف و باد در حال باریدن است،در این گردنه اگر هوا صاف باشد می توان یکی از مناظر زیبای هیمالیا را دید، قله های ۸۰۰۰ متری منطقه قراقروم در کنار هم چون دیواری فولادین صف آرایی کرده اند،اما ما از دیدن این منظره محروم ماندیم.

در آن سوی گردنه کمپی ایجاد شده بود به عنوان کمپ امداد ،این حرکت در این منطقه ستودنی بود زیرا ایمنی باربران و توریست ها را تامین می کرد، نفراتی که در این منطقه مستقر بودند با کار گذاشتن طناب ثابت و کندن یخ ها به صورت پلکانی مسیر ایمنی را تا کف دره لیلا پیک فراهم کرده بودند. از کنار حوضچه های یخی و بر روی مسیری پاکوب با چشم اندازی زیبا عبور کردیم. رسیدن به سبزه زار و گل ها خود وصفی بی پایان دارد. در حالی که بارش باران آغاز شده بود به کمپ (هوسپانگ) رسیدیم. عصر با اندک صاف شدن هوا فرصت دیدن مناظر و قله زیبای لیلا پیک پیش آمد.

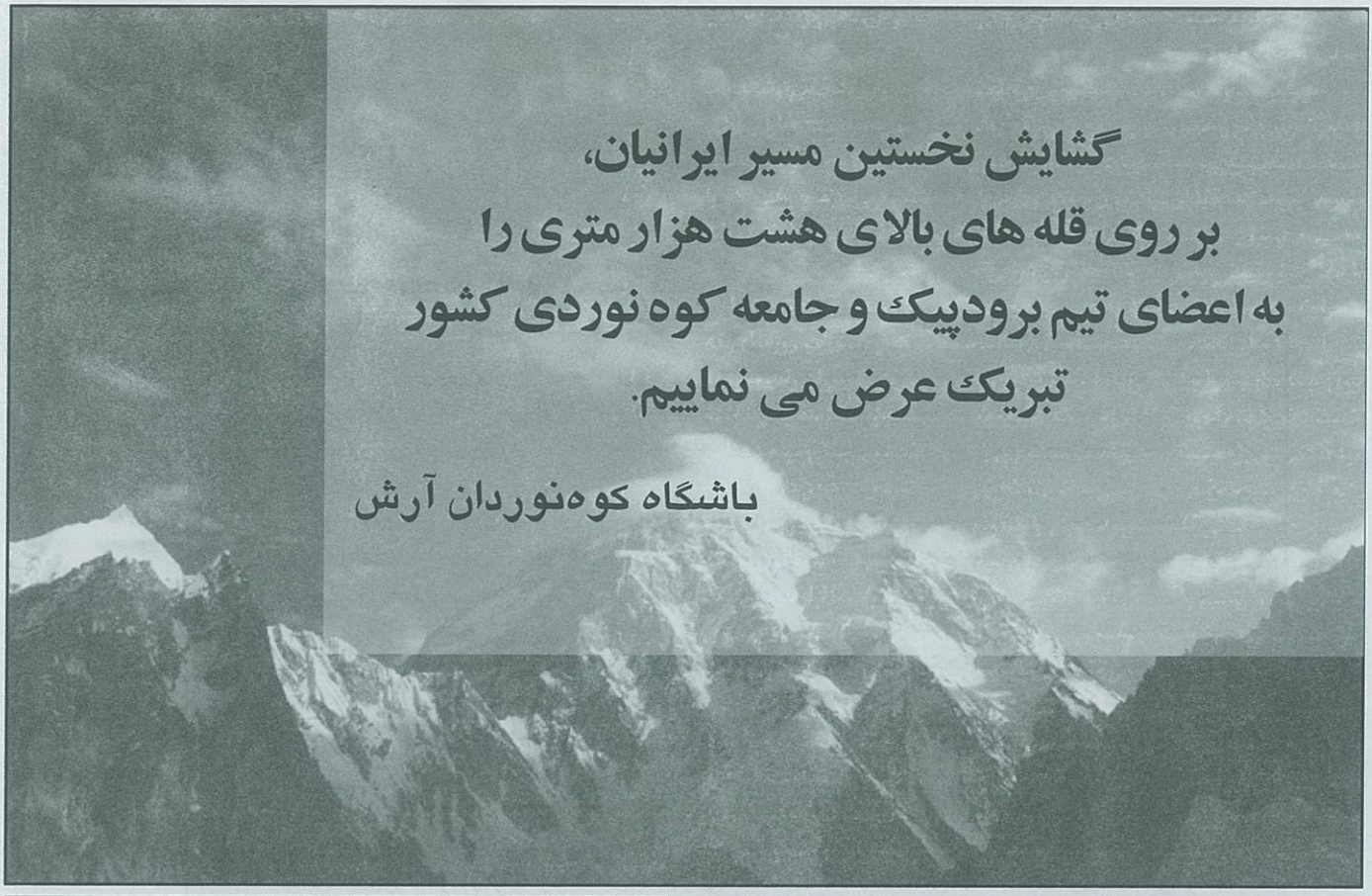
۸۸ /۵/۸ روز پنج شنبه امروز آخرین روز مسیر تراکینگ می باشد با رسیدن به روستای سر سبز هوشه و آمدن ماشین ها دیگر پایان راه طولانی فرا خواهد رسید. هوای ابری و اندکی باران و نسیم و گل های محمدی همه دست به دست هم دادند تا گرمای این قسمت راه به هوایی مطبوع تبدیل شده و به خاطره ای لذت بخش تبدیل شود. به جای پر درختی به نام (سیاچو) رسیدیم وپس از صرف غذایی مختصر به راه افتادیم قبل از رسیدن به مقصد ریزش عظیمی در کوه همجوار ما رُخ داد گویا آتش فشانی شکل گرفت،و این گوشزد این مهم بود که خطر همچنان در کمین است. با رسیدن به روستای هوشه مسیر ۱۰ساعته امروز هم به پایان رسید وبا استقرار در منزلی که متعلق به شرکت A.T.P بود محیای خوابی شیرین شدیم. صبح با آمدن جیپ ها به سمت اسکاردو به راه افتادیم و بعد از ۸ ساعت طاقت فرسا قبل از عصر به شهر اسکاردو رسیدیم.

یک روز توقف در اسکاردو و دیدن مراسم(اسد عاشورا)فرصت مناسبی برای آشنایی با فرهنگ این شهر بود. صبح ۵/۱۱/ با یک دستگاه ون به سمت چلاس به راه افتادیم،قبل از رسیدن به منطقه چلاس در یک ایست بازرسی بیش از ۱ ساعت منتظر آمدن پلیس اِسکورت ماندیم؛گویا از این منطقه به بعد تحت نفوذ طالبان است و برای امنیت توریست ها این برنامه لازم الاجرا می باشد،در هر ایستگاه بازرسی پلیس ها هم تعویض می شدند و در نهایت ساعت ۱۲:۳۰ دقیقه نیمه شب به هتل شانگریلا رسیدیم،شامی با خستگی فراوان خورده می شود و خیلی زود برای استراحت به اتاق ها می رویم. صبح ساعت ۶:۳۰در رستوران هتل جمع هستیم و بلافاصله بعد از صبحانه به راه می افتیم. بعد از غروب آفتاب به شهر بزرگی به نام ... رسیدیم و فیلم برداری پلیس از چهره های مان به ما هشدار نا امنی را می دهد. امروز هم در ایست بازرسی های بسیاری بی دلیل معطل شدیم و در نهایت مثل شب قبل ۱۲:۳۰به هتل محل اقامت در اسلام آباد رسیدیم.

یک روز توقف در اسلام آباد فرصت خرید مقداری سوغاتی را فراهم می کند. شام امشب به اتفاق مدیران شرکت A.T.P ،افسر و رابط ما با شرکت صرف می گردد و در پایان تقدیر و تشکری از سوی اشرف امان مدیر شرکت از ایرانیان به عمل آمد ساعت ۳:۴۰ دقیقه بامداد روز ۵/۱۴/ چهارشنبه اسلام آباد را به مقصد دبی ترک کردیم و بلافاصله از دبی به سمت وطن عزیزمان ایران راهی گشتیم و در ساعت ۱۱:۵۰ دقیقه همگی نفرات به سلامت به آغوش وطن و خانواده های شان باز گشتند. △

وضعیت صعود نفرات تیم هیمالیانوردی استان تهران

گروه دوم (تیم پشتیبانی) صعود تا ارتفاع ۷۱۰۰ متر کاوه کاشفی (سرپرست) دکتر علیرضا بهپور (پزشک تیم) مسعود طاهری- علی نصیری- امید آمحمدی -گروه اول صعود تا ارتفاع ۷۱۰۰ متر - یونس رضاخانی (مربی) سید محمد سیدآقایی گروه اول صعود تا ارتفاع ۷۵۰۰ متر -حمیدرضا سنجری محمد نصیری گروه اول صعود قله- مجتبی رحمان نژادمحمد نادریان



صعود موفقیت آمیز
اعضای هیات کوه نوردی
و صعودهای ورزشی استان
تهران و هیات کوه نوردی
و صعودهای ورزشی شهرستان
سراب را به قله گاشربروم ۲
تبریک عرض می نماییم.

باشگاه کوه نوردان آرش

سرکار خانم شیوا فارسی
سرکار خانم لیلا ابراهیمی

صعود موفقیت آمیز
به قله ۷۰۲۷ متری اسپانتیک را
از طرف هیات مدیره
و کلیه اعضای باشگاه به شما
تبریک عرض می نماییم.

باشگاه کوه نوردان آرش

نکات فنی

گردآوری و ترجمه:علی پارسایی

http://www.parsaei.com/techtip

کوه نوردی فنی می تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد حوادث کوه نوردی می توانند باعث بروز جراحات جدی و حتی مرگ شوند بنابراین نکاتی که در این صفحه ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعود های فنی و قبول مسئولیت حوادث احتمالی آن را دارند.

کوه نوردی فنی احتیاج به ممارست، تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها به عنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش های گوناگون بوده است. مطالعه این مطالب به تنهایی نمی تواند از هیچ شخصی یک کوه نورد فنی بسازد.

تمامی تلاش هنگام گردآوری این مجموعه صورت گرفته تا مطالب عرضه شده خالی از خطا باشند اما احتمال وجود خطا و یا ناقص بودن هر یک از روش ها و یا توصیه ها وجود دارد. ضمنا ممکن است روش های بهینه تری برای انجام تکنیک ها و یا تاکتیک های کوه نوردی فنی به غیر از آنچه در این مجموعه آورده شده وجود داشته باشد.

نگارنده و فصلنامه کوه هیچ گونه مسئولیتی چه مستقیم چه غیر مستقیم در باره حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده نموده اند چه مبتدی چه کهنه کار را به عهده نمی گیرد. مسئولیت کامل استفاده از توصیه ها و مطالب و تصاویر این مجموعه بر عهده خواننده است.

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

مطالب این شماره برگرفته از وب سایت اینترنتی مجله climbing بخش Techtip می باشد. این نوشتار به صورت ترجمه ای آزاد از سایت ذکر شده به همراه پاره ای از تجربیات شخصی نگارنده است. تصاویر بنا به عرف ممکن است تغییر داده شده و یا بخش هایی از آن ها متناسب مطلب نیز اصلاح شده باشد.

فرود

در مسیر های کوه نوردی گاه به معابری بر خورد می کنیم که در آن ناگزیر از فرود هستیم. اما به چه روشی:

اگر به جز طناب ابزار دیگری به همراه نداریم. یکی از روش های معمول فرود S خواهد بود.

علت نام گذاری این روش این است که طناب حین فرود بر روی بدن به شکل S قرار می گیرد.

فرود S در مسیرهای بلند چندان فرود راحتی نیست. ضمن این که اگر طناب خیس باشد فرود به سختی صورت می گیرد. برای این فرود باید طناب را بین دو پا قرار داد و اگر راست دست هستیم آن را روی شانه چپ و در غیر این صورت روی شانه راست قرار داد. حالت دست پشت نیز باید رو

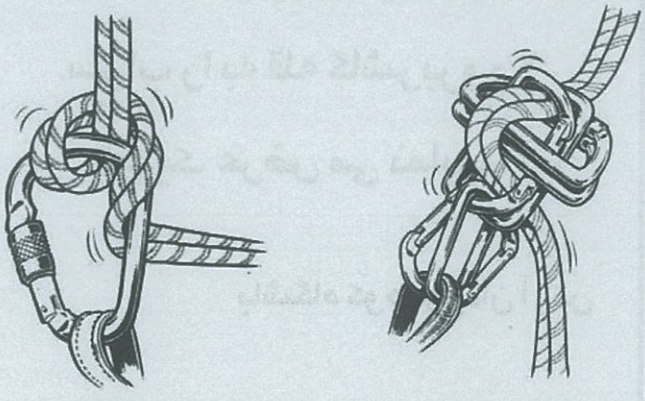


به پایین باشد و به طور یکنواخت بر روی سطح سنگ به پایین بیاییم. کف پاها بهتر است روی سنگ بچسبد.

اما اگر در ابزار خود یک تسمه یا طنابچه انفرادی و یک کارابین داشتیم می توان با تسمه یک صندلی بر روی بدن زد و سپس با کارابین فرود آمد.

مزیت این روش عدم فشار فرود بر روی بدن فرود رونده و امکان مانور بیشتر او خواهد بود. برای فرود می توان از گره حمایت استفاده کرد و یا مطابق شکل از اتصال کارابین ها. کارابین ها باید یک اندازه باشند.

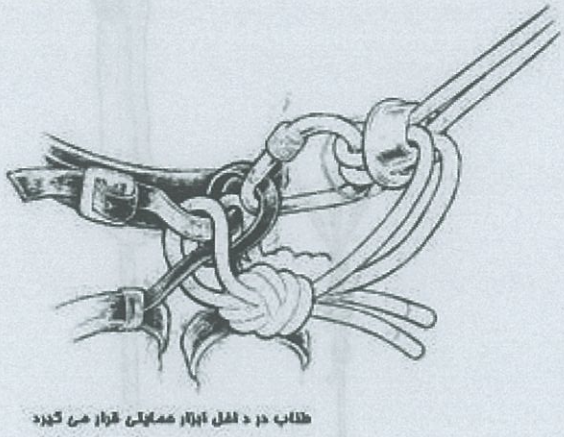
بهتر است اولین فرود را شخصی در تیم برود که دارای تجربه کافی بوده و بتواند مسیر طناب را به خوبی تا یک نقطه امن هدایت کند.



صعود هم زمان

در بعضی از گرده ها و معابر سنگی که درجه سختی بالایی ندارند می توان از نوعی روش موسوم به صعود هم زمان بهره گرفت .

قبل از انجام این روش توجه داشته باشید این روش برای مسیر های دیواره ای و



طناب در داخل ابزار عملیاتی قرار می گیرد

عمودی به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

بین دو صعود کننده نیز باید حتما همیشه دو تا سه حمایت میانی کار گذاشته شده باشد و مسیر را تا حد امکان از جاهای غیر ریزشی انتخاب کرد.

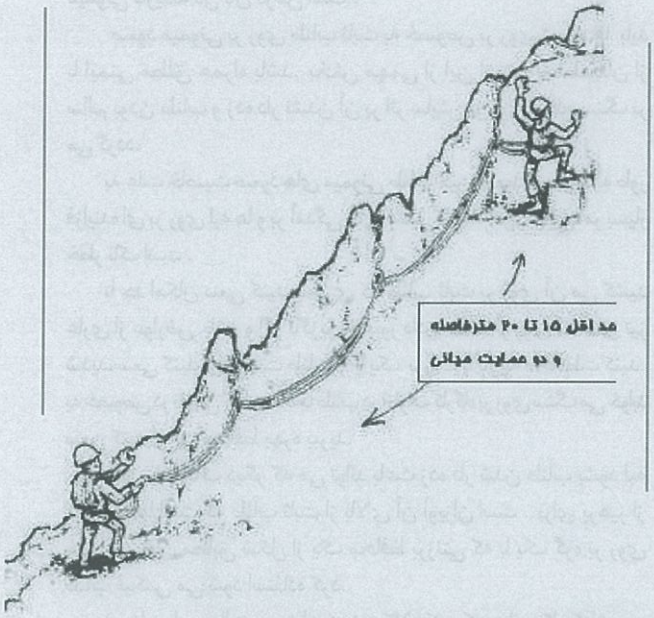
اما نحوه کار:

هر دو صعود کننده در دو سر طناب قرار می گیرند.

نفرات مطابق شکل طناب را از ابزار حمایتی خود عبور می دهند . نفر اول شروع به صعود می کند و در راه حمایت میانی نصب می کند. بعد از این که دو تا چهار حمایت میانی نصب شد نفر دوم نیز به طور هم زمان مبادرت به صعود می کند و با رعایت فاصله اقدام به جمع آوری ابزار می کند. به این ترتیب هر دو نفر به صعود ادامه می دهند.

در صورت نیاز به حمایت جدی تر نفرات می توانند از ابزار حمایتی خود که آماده به صندلی صعود متصل شده بهره بگیرند.

مجدا تاکید می شود این روش تنها برای گرده ها و معابر سنگی با شیب کم و درجه سختی پایین ۶/۵ - ۵/۵ توصیه می شود. در این روش بهتر است از دو طناب برای حمایت بهره بگیریم .



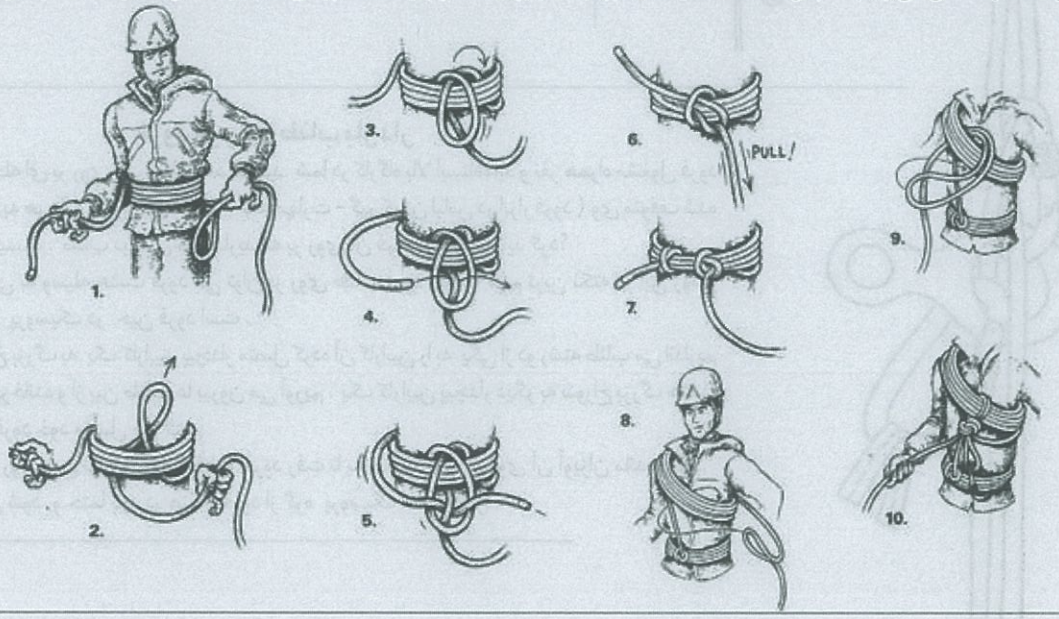
طناب سینه اضطراری

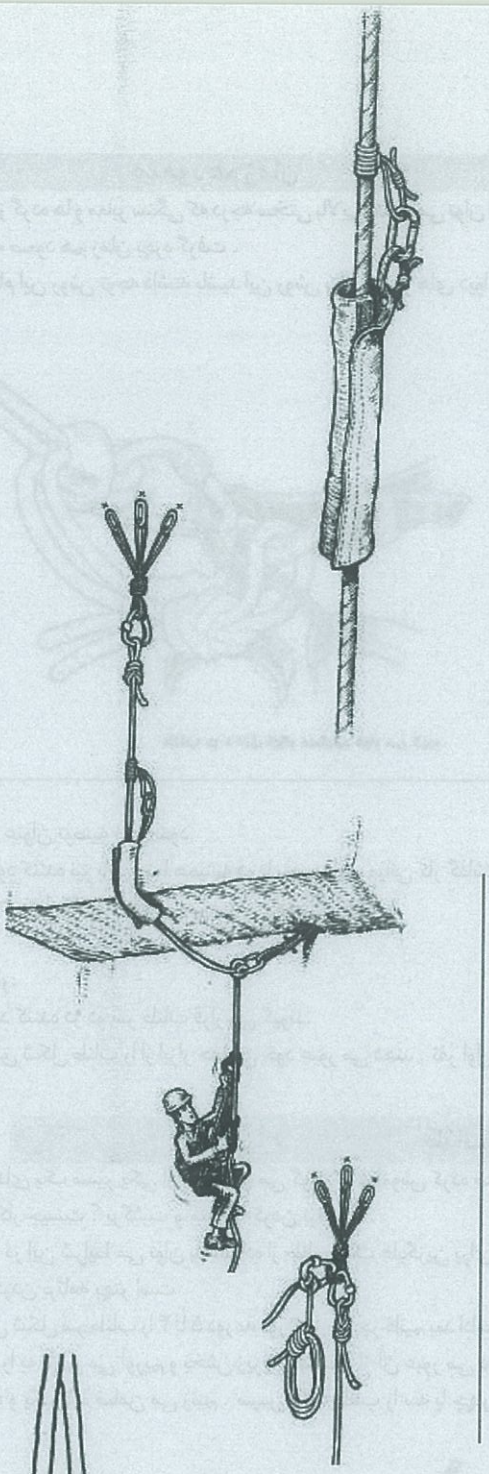
در ابتدای یک مسیر یکی از همراهان می گوید که فراموش کرده صندلی صعود را با خود به همراه بیاورد!

چاره کار چیست ؟ برگشت و متوقف کردن برنامه؟

خیر . در این شرایط می توان با استفاده از طناب، یک جایگزین برای صندلی به وجود آورد. هر چند این جایگزینی به راحتی صندلی نیست اما در هر حال از نیمه رها کردن برنامه بهتر است .

مطابق شکل سر طناب را ۴ تا ۵ دور به دور کمر می چرخانیم بعد ادامه آن را از زیر طناب هایی که به دور کمر چرخیده رد می کنیم و یک پیچ می دهیم . حلقه ایجاد شده را به پایین می آوریم و بخش زیرین طناب را از آن عبور می دهیم . سپس سر آزاد طناب را از زیر دو طناب گذرانده و هر دو سر طناب را می کشیم و سفت کرده و یک گره ضامن می زنیم . سپس ادامه طناب را سه یا چهار بار از روی شانه و زیر کتف عبور می دهیم و مطابق شکل آن را گره می زنیم .





طناب ثابت

در حال گشایش مسیر جدیدی هستید . طول مسیر و سختی کار بیشتر از آن است که کار را در یک حمله به پایان برسانید و برای کسب انرژی و ادامه کار ناگزیر از فرود هستید .

در این حالت برای رسیدن دوباره به آخرین نقطه صعود بهترین چاره نصب طناب ثابت است . اما آیا روزی که دوباره بر روی طناب قصد صعود میمونی داریدته دل تان قرص است ؟

صعود میمونی بر روی طناب ثابت به خصوص بر روی دیواره ها باید با ایمنی مطلق همراه باشد. بخش مهمی از این ایمنی به اطمینان از سالم بودن طناب و زده دار نشدن آن بر اثر سایش بر روی سطح سنگ بر می گردد.

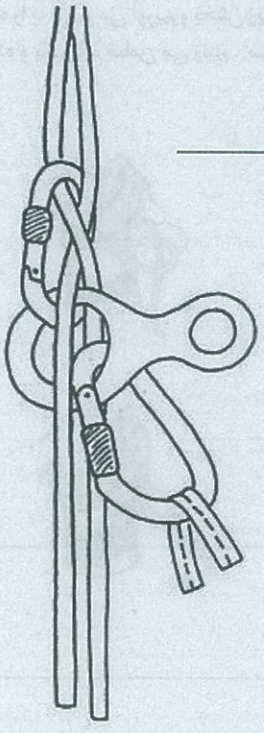
به علت خاصیت صعود های میمونی طناب حین صعود می تواند به طور فزاینده ای بر روی لبه ها و بر آمدگی های مسیر کشیده شود که این امر بسیار خطر ناک است .

تا حد امکان سعی کنید مسیری که طناب ثابت بر روی آن می کشید عاری از عوارض باشد و اگر ناگزیر به عبور دادن طناب از روی لبه های تیز شدید، سعی کنید آن قسمت طناب را با یک برزنت یا پارچه محافظت کنید. به خصوص در نقاطی که اصطلاحا طناب در اطراف کارگاه بر روی سنگ می خوابد سعی کنید از این محافظ بهره ببرید.

محل خطرناک دیگر که می تواند باعث زده دار شدن طناب بشود لبه کلاهک ها است که طناب ثابت از بالای آن آویزان است . برای پرهیز از خطر می توان مطابق شکل از یک محافظ برزنتی که با یک گره بر روی طناب فیکس می شود استفاده کرد.

ضمنا در این حالت می توان در زیر کلاهک یک میانی کار گذاشت و طناب را در آن فیکس کرد. در این حالت بار اولیه بر روی میانی منتقل می شود نه امتداد طناب درگیر روی کلاهک.

در انتها و ابتدای هر طناب را یک کارابین مجزا به کارگاه متصل کنید . همواره به یاد داشته باشید اگر قسمتی از طناب زیاد آمده آن مقدار را حلقه کرده و به طور منظم به کارگاه متصل کنید.



فرود بر روی طناب بار دار

در حال فرود مرحله ای بر روی یک دیواره بلند هستید. شما در کارگاه بالا ایستاده اید و نفر همراه مشغول فرود است . در میانه راه بنا به هر دلیلی (ریزش سنگ - عدم مهارت - گیر کردن لباس در ابزار فرود) وی متوقف شده و قادر به ادامه فرود نیست . طناب دیگری هم ندارید که بر روی آن فرود بروید چه باید کرد؟

در چنین شرایطی به وسیله هشت فرود می توان بر روی طناب فرود رفت . مهم ترین نکته در این روش استفاده حتمی از گره پروسیک در حین فرود است .

هشت را از سوراخ بزرگ به یک کارابین پیچدار متصل کرده آن کارابین را به یکی از دو رشته طناب می اندازیم هشت را دور طناب چرخانده و از بین طناب ها بیرون می آوریم . یک کارابین پیچدار دیگر به سوراخ بزرگ هشت زده آن را به صندلی فرود خود متصل می کنیم .

با استفاده از این روش می توان بر روی طناب فرود رفت تا به شخصی که بر روی آن آویزان مانده رسید. مجددا تکرار می شود و حتما باید در هنگام فرود از گره پروسیک استفاده کرد.

اخبار فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

شرکت مسئولین فدراسیون در اجلاس جهانی اسکی کوهستان

رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به همراه دبیر و رئیس کارگروه امور بین الملل این فدراسیون، در اجلاس جهانی اسکی کوهستان به میزبانی کشور اسلواکی حضور یافتند. این اجلاس از روز ۲۸ خرداد رسما آغاز شد و به مدت سه روز ادامه داشت.

صعود و یادمانی برای زنده یاد "ابراهیم شیخی"

به مناسبت اولین سال گرد فقدان زنده یاد " ابراهیم شیخی " دوستداران این کوه نورد خوش نام، صعودی را در تاریخ خرداد ماه جاری به قله توچال و نصب لوح یادبودی به نام و یاد او بر فراز این قله، انجام دادند. گفتنی است در ادامه، گردهمایی و یادمانی نیز در مجتمع کوه نوردی شیرپلا برگزار خواهد شد.

دیدار "مهدی عمیدی" با رئیس فدراسیون

"مهدی عمیدی" صعود کننده به قله مانسلو - هشتمین قله بالای هشت هزار متر جهان به ارتفاع ۸۱۶۳ متر- با حضور در فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی طی جلسه ای دو ساعته با مهندس محمود شعاعی دیدار و گفت و گو کرد. وی گزارش کاملی از برنامه مستقل خود و سایر هم نوردانش را به همراه فیلم و عکس به رئیس فدراسیون ارایه کرد و شعاعی نیز ضمن تبریک گفتن و تقدیر از تلاش ستودنی وی و سایر اعضای تیم در کسب این افتخار ارزنده ، از انعکاس مورد نظر در رابطه با این صعود و سایر موارد درخواستی حمایت کرد.

تقدیر ریاست فدراسیون از اقدامات انجام گرفته جهت انتقال پیکر سه کوه نورد جان باخته در دماوند

ریاست فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی با صدور اطلاعیه ای ؛ از زحمات و تلاش های ارزنده و بی شائبه یکایک اعضای تیم انتقال پیکر سه کوه نورد جان باخته در ارتفاعات دماوند که به صورت داوطلبانه با سازماندهی شایسته هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران و سرپرستی و هدایت فنی مناسب توسط افراد با تجربه، این عملیات در شرایط بسیار دشوار و صعب العبور منطقه، به بهترین نحو ممکن صورت گرفت؛ تقدیر و تشکر کرد.

برگزاری گزارش صعود "نیما یزدی پور" به قله اورست

بر اساس هماهنگی انجام شده با نیما یزدی پور فاتح قله اورست از جبهه شمالی ؛ فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، گزارش صعود وی را در تاریخ سه شنبه ۱۲ خرداد ماه از ساعت ۱۹ تا ۲۱ در سالن اجتماعات باشگاه پیام، وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات برگزار کرد.

این برنامه با همکاری انجمن کوه نوردی دانشگاه صنعتی امیر کبیر برگزار می شود.

بهره برداری از آنتن بی تی اس در ارتفاعات علم کوه

روز پنج شنبه اردیبهشت ماه ؛ در راستای تحقق پروژه ای مشترک مابین فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، آنتن بی تی اس و فیبر نوری نصب شده در قرارگاه وندارین به بهره برداری رسید.

بهره برداری از این پروژه که منجر به تقویت و پوشش مطلوب و گسترده تلفن همراه در وندارین، ارتفاعات علم کوه و پیرامون آن و امکان اتصال به اینترنت پر سرعت در قرارگاه های منطقه خواهد شد، طی مراسمی با حضور مسئولین و پرسنل فدراسیون و وزارت ارتباطات، کوه نوردان و تنی چند از پیش کسوتان این رشته انجام شد.

مهم ترین رویکرد اجرای این پروژه ارزشمند؛ تدقیق و تسریع در عملیات جست و جو و امداد رسانی به کوه نوردان حادثه دیده در ارتفاعات منطقه است.

همایش تجلیل از هیمالیانوردان تیم های ملی

به همت هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان همدان ؛ همایش تجلیل از هیمالیانوردان تیم های ملی در چند سال گذشته، مقارن با سالروز بزرگداشت سالگرد صعود به اورست، برگزار شد.

برگزاری همایش تجلیل از پیش کسوتان کوه نوردی

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ۲۰ تیر ماه چهارمین همایش تجلیل از پیش کسوتان و چهره های ماندگار کوه نوردی را همراه با گرامیداشت یاد و خاطره کوه نورد فقید زنده یاد " مهدی اعتماد فر" و هم چنین تجلیل از تلاش و صعود ارزشمند "عارف گرانمایه " در صعود به قله اورست از جبهه شمالی را برگزار کرد.

بازگشت تیم منتخب مربیان غارنوردی از لهستان به میهن

تیم منتخب مربیان غارنوردی کشورمان که با سازماندهی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به کشور لهستان رفته بود، بعد از گذراندن دوره های آموزشی و پیمایش غار با استقبال مسئولین فدراسیون به میهن بازگشت.

برگزاری سمینار کوهستان پاک و ایمن

سمینار یک روزه کوهستان پاک و ایمن روز ۱۷ تیرماه از سوی سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران و با همکاری فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، هیات کوه نوردی استان تهران و شهرداری منطقه یک در محل هتل المپیک تهران برگزار می‌شود.

اعتراض فدراسیون به پروژه جاده سازی در ارتفاعات دماوند

در پی اطلاع از اقداماتی جهت پروژه جاده سازی و احیاناً آسفالت مسیر گوسفند سرا در دامنه کوه دماوند توسط متولیان محلی، فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ضمن ابراز تأسف و اعتراض شدید به این اقدام غیرمتعارف، طی نامه ای به شرح ذیل خطاب به وزارت کشور، خواستار توقف بلادرنگ این عملیات شد:

جناب آقای صادق محصولی

وزیر محترم کشور

با ابراز تاسف فراوان به استحضار می‌رساند ضایعه‌ای غیرقابل جبران در دامنه قله دماوند - مسیر گوسفندسرا- در حال وقوع است؛ آسفالت یک مسیر هفت کیلومتری در دامنه کوهستان! اقدامی نسنجیده، غیرضروری و غیرکارشناسی تنها به بهانه جذب گردشگر توسط مقامات محلی بخش لاریجان، که جراحتی عمیق بر پیکر کوه دماوند این موهبت الهی و میراث گران‌بهای طبیعی وارد خواهد کرد. این در حالی است که مسیر مذکور با استعداد مسیرهای فعلی جهت کوه نوردان و پناهگاه های موجود در منطقه از جمله قرارگاه تازه احداث شده در بارگاه سوم (ارتفاع ۴۲۰۰ متری از سطح دریا) نیازهای مواصلاتی و اقامتی گردشگران و کوه نوردان را در حد دسترسی به یک منطقه بکر طبیعی به میزان متعارف تامین می‌کند و لذا آسفالت کردن مسیر مذکورکه بر اساس مصوبات سازمان محیط‌زیست نیز منع قانونی دارد فاقد هرگونه توجیه اقتصادی و اجتماعی است که با توجه به نزدیکی این منطقه به تهران و مناطق ییلاقی می‌توان از هم‌اکنون پیش‌بینی کرد که علاوه بر تردد بی‌شمار وسایط

نقلیه و آلودگی هوای منطقه در آینده‌ای نزدیک، آماج هجوم زمین‌خواران، فرصت‌طلبان و سودجویان منابع طبیعی نیز قرارگیرد. به استحضار عالی می‌رساند از لحظه مخابره این خبر ناگوار موج اعتراضات و نگرانی‌های شدید اهالی کوه‌نوردی و دوستداران طبیعت را به همراه داشته است که به طرق مختلف از مراجع مرتبط از جمله این فدراسیون خواستار پیگیری جدی و توقف بلادرنگ این عملیات که به نوعی "قتل دماوند" است، شده‌اند. لذا از آن‌جا که دماوند این میراث طبیعی کشور ، هم‌چون میراث‌های فرهنگی امانتی است در دست نسل حاضر که حفاظت از آن برای انتقال به نسل‌های بعدی از وظایف دولت و مردم است، طبق مفاد قانون برنامه چهارم توسعه، ناظر بر توجه دولت بر هزینه‌های ناشی از آلودگی و تخریب محیط زیست در فرایند توسعه و ماده یکصد و پنج برنامه سوم توسعه ؛ که پروژه‌های خدماتی باید پیش از اجرا و در مرحله انجام مطالعات امکان‌سنجی و مکان‌یابی مورد ارزیابی زیست‌محیطی قرار گیرند از جناب‌عالی درخواست داریم دستور فرمایید متولیان این اقدام غیرمتعارف پروژه آسفالت مسیر مذکور را متوقف نمایند و اجرای هر گونه طرحی را منوط به مطالعه کافی از طریق سازمان حفاظت از محیط زیست، فدراسیون کوه‌نوردی، کارشناسان و دل‌سوزان طبیعت کشور معمول نمایند.

محمود شعاعی

رییس فدراسیون - نایب رییس فدراسیون کوه نوردی آسیا

حضور مسئولین فدراسیون در مراسم بزرگداشت زنده یاد "مهدی اعتمادفر"

مراسم بزرگداشتی برای چهره نامدار هیمالیانوردی ایران زنده یاد "مهدی اعتماد فر" توسط خانواده و با مساعدت هم نوردان ، دوستان و آشنایان وی در تاریخ ۲۷ تیر ماه برگزار گردید که با حضور مسئولین فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و سخنرانی رئیس فدراسیون همراه بود . هم چنین در بخشی از این مراسم از سوی فدراسیون و خانواده زنده یاد اعتماد فر متقابلاً با اهدای تصاویر یادبود و لوح ؛ قدردانی به عمل آمد .

پخش مجموعه تلویزیونی "صعود به هیمالیا" از شبکه سه سیما

مجموعه تلویزیونی "صعود به هیمالیا" ؛ مربوط به صعودهای سال گذشته تیم های ایرانی به قله های هیمالیا از جمله صعود تیم هیات تهران به بروداپیک ، کار مشترکی از فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و گروه ورزش شبکه سه سیما به روی آنتن رفت .

شایان ذکر است : در ادامه این برنامه های تلویزیونی کوه نوردی به زودی مجموعه "پدیده و خالق" نیز که در مراحل پایانی تدوین است، از همین شبکه آماده پخش می شود .

گزارش صعود تیم ملی بانوان به "جیاجی کانگ"

گزارش صعود تیم ملی بانوان جمهوری اسلامی ایران به قله "جیاجی کانگ" به ارتفاع ۷۰۵۸ متر ؛ با حضور اعضای تیم و پخش فیلم صعود سه شنبه ۱۳ مرداد ماه برگزار شد . در انتهای این مراسم با حضور مسئولین فدراسیون احکام صعود و قهرمانی تیم و هدایایی به یکایک اعضاء اهداء شد .

عناوین تلاش ها و صعود های موفق برون مرزی هیات های کوه نوردی کشور

* تلاش تیم هیات تهران و تیم هیات شهرستان سراب و صعود به قله ۸۰۳۵ متری "گاشربروم ۲" مصادف با فرخنده سالرزو مبعث نبی مکرم اسلام حضرت محمد (ص)
* تلاش تیم منتخب هیات آذربایجان شرقی و صعود به قله ۷۴۳۹ متری "پوبدا" در قرقیزستان
* تلاش تیم منتخب بانوان هیات تهران و صعود به قله ۷۰۲۷ متری "اسپانتیک" در پاکستان
* تلاش تیم منتخب هیات زنجان و صعود به قله "موستاق آتا" در کشور چین
* شایان ذکر است تیم باشگاه آرش نیز که از حمایت و پشتیبانی فدراسیون برخوردار بود ، موفق به گشایش مسیری جدید برای اولین بار به نام ایرانی در حد فاصل کمپ های یک تا سه قله بروداپیک گردید

برگزاری جلسات در فدراسیون :

- جلسه هیات رئیسه با حضور اکثریت اعضای جلسه
- جلسه رؤسای کارگروه های فدراسیون
- جلسات هفتگی کمیسیون بررسی و تصویب آیین نامه ها و دستور العمل ها

تبریک به قهرمانان کوه نوردی و سنگ نوردی

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به نوبه خود به یکایک اعضای افتخار آفرین تیم های کوه نوردی در صعودهای برون مرزی و قهرمانان نوجوان و جوان تیم ملی سنگ نوردی در رقابت های قهرمانی آسیا به جهت تلاش های ارزنده در کسب افتخارات و عناوین ارزشمند تبریک عرض می نماید . امید است این موفقیت ها بیش از پیش تداوم یابد . △

مسیر ایرانی بر روی بروداپیک

نخستین کارِ نوی ایرانیان روی کوه های بالای شش هزار متر

قله بروداپیک به ارتفاع ۸۰۴۷ متر ، نخستین بار در سال ۱۹۵۷ به دست یک گروه اتریشی- آلمانی صعود شد که در آن هرمان بول و کورت دیمبرگر توانستند به قله برسند . نخستین صعود ایرانی این قله را زنده یاد مهدی اعتمادفر (متولد ۱۳۳۵ ، جان باخته در ۱۳۸۸ در تلاش برای صعود به دائولاگیری) در سال ۱۳۸۳ به انجام رساند . در سال ۱۳۸۴ رامین شجاعی و کاظم فریدیان عازم بروداپیک شدند و اگرچه گفته بودند که قصد کار بر روی مسیری نو را دارند ، اما موفق به این کار نشدند و هریک از ایشان در روزهای جداگانه به سوی قله رفتند ؛ کاظم تا "قله پیشین" (۸۰۳۲ متر) و رامین تا ۷۷۰۰ متر . در همان روزهایی که این دو در منطقه بودند ، دو کوه نورد پرقدرت قزاق ، دنیس اوروبکو و سرگی ساموییلوف در یک تلاش آلپی هشت روزه توانستند مسیر نویی را روی بروداپیک باز کنند و تا قله بروند . این مسیر ، تقریبا همان مسیر مورد نظر گروه ایرانی بود . در تابستان ۱۳۸۷ تیم ایرانی هیات کوه نوردی استان تهران به سرپرستی حمید اولنج و هیات کوه نوردی کارگران به سرپرستی حسن نجاریان توانست به قله بروداپیک دست یابد و تیم هیات کوه نوردی استان مرکزی به سرپرستی دکتر بیاتانی بدون دستیابی به قله بازگشتند. باشگاه کوه نوردان آرش در چهلمین سال تاسیس (۱۳۸۸) ، تیمی را با سرپرستی کیومرث بابازاده سازمان دهی کرد تا روی این قله ، مسیری نو باز کند . برنامه ، با کمک های مالی شرکت مصفا ، فدراسیون کوه نوردی ، شرکت هفت گوهر ، انجمن کوه نوردان و چند شرکت و شخص دیگر ، همچنین با تامین بخشی از هزینه ها توسط افراد شرکت کننده ، پا گرفت و افراد زیر ، در روز ۲۶ خرداد گذشته عازم اسلام آباد شدند : کیومرث بابازاده (سرپرست) ، حسین خوش چشم ، پوریا محمدی ، آیدین بزرگی ، رضا کاظمی ، مجید طوسی ، امید صافی ، افشین سعدی ، عباس محمدی (که قصد رفتن تا پایگاه base camp- را داشت) . رامین شجاعی (مسوول فنی برنامه) و سعید طوسی هم که به ترتیب در کانادا و آمریکا اقامت دارند ، جداگانه خود را به اسلام آباد رساندند . تشریفات اداری و معطلی های معمول در این شهر و در اسکاردو ، تا دوم تیر به طول انجامید و گروه سرانجام در این روز با جیپ به سوی آسکولی که آخرین روستا با جمعیت ثابت در دره بالتورو است ، حرکت کرد . روز بعد ، پیاده روی آغاز شد و گروه در روز ۹ تیر به پایگاه مورد نظر خود در جبهه جنوب غربی بروداپیک رسید (۴۷۵۰ متر) . این پایگاه ، از نظر ارتفاعی حدود ۱۵۰ متر و از نظر زمانی در حدود یک ساعت پایین تر از پایگاه مسیر عادی بروداپیک قرار داشت . در روز ۱۱ تیر ، کار بر روی مسیر نو در رخ جنوب غربی بروداپیک آغاز شد ، و در طی چندین هفته ، گروه توانست با ثابت گذاری و برقراری چادرگاه اول (۵۳۰۰ متر ، در روز ۲۵ تیر) و چادرگاه دوم (۶۲۵۰ متر ، در ۴ مرداد) به سوی بارگاه سوم مسیر عادی (۷۰۵۰ متر ، در ۱۴ مرداد) برود . در نهایت ، یک تیم هم از مسیر عادی به این چادرگاه رفت ، اما به دلیل خرابی هوا و زیاد بودن برف و طول کشیدن بیش از حد برنامه ، تصمیم به بازگشت گرفتند . مجموعه گروه ، در آخرین روزهای مرداد پایگاه را به سوی آسکولی ترک کردند . هم اینک می توان گفت که ایرانیان توانسته اند برای نخستین بار در تلاش های خود روی کوه های بلند جهان ، یک مسیر (یا دقیق تر بگوییم : یک نیم مسیر variant ؛) باز کنند . این دستاورد ارزنده را به باشگاه کوه نوردان آرش و به تمامی جامعه کوه نوردی و ورزشی ایران شادباش می گوییم . یکی از کارهای ارزنده این گروه ، این بود که تمامی زباله های خود را به شکل تفکیک شده (در سه دسته کاغذ ، پلاستیک ، فلز) جمع آوری کرد و به جز کاغذها که سوزانده شد ، تمامی آن ها را به اضافه حدود بیست بشکه زباله جمع آوری شده از اطراف پایگاه ، به آسکولی حمل کرد . △

اخبار پزشکی کوهستان

شرکت فعال انجمن پزشکی کوهستان ایران در سمینار کوهستان ایمن وپاک :

انجمن پزشکی کوهستان ایران در سمینار کوهستان ایمن وپاک با ارایه دو مقاله شرکت نمود. در این سمینار دکتر حمید مساعدیان با ارایه مقاله" پزشکی کوهستان،مخاطرات و راهکارهای کاهش اتفاقات و صدمات در ارتفاعات شمالی تهران" و همچنین با ارایه مقاله "اهمیت آموزش و برگزاری دوره های آموزشی در کاهش صدمات وتلفات ناشی از کوه نوردی "شرکتی فعال داشتند. در این سمینار همچنین آقای دکتر فرید عباسی دزفولی مسئول کمیته آموزش و پژوهش انجمن پزشکی کوهستان ایران به عنوان کارشناس خبره و عضو هیات رئیسه سمینار فوق حضوری فعال داشتند. سمینار مزبور با هدف راهکارهای لازم جهت داشتن کوهستانی پاک وایمن در تاریخ ۱۷ تیر ماه ۱۳۸۸ در تهران - هتل المپیک برگزار گردید. .این سمینار به منظور بهره مندی از نظرات وتجارب کارشناسان وصاحب نظران در زمینه وموضوعات مخاطرات کوهستان های شمال تهران ،مطالعات تطبیقی و تجارب سایر کشورها ،پناهگاه ها وجانپناه های کوهستانی - اثرات وصدمات ، پزشکی کوهستان ودرمان آسیب های کوهستان،نقد وبررسی مدیریت مقابله با حوادث کوهستان،بررسی بسترهای حقوقی مرتبط با حوادث کوهستان ،آموزش وتجهیزات عملیات جست وجو و نجات کوهستان،... برگزار گردید.

برگزاری اجلاس سالیانه کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوه نوردی در نپال:

اجلاس کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوه نوردی در سال ۲۰۰۹ در کشور نپال و درشهر کاتماندواز تاریخ اول لغایت پنجم اکتبر ۲۰۰۹ برگزار می گردد. در اجلاس سال جاری مسایل مختلفی از جمله وضعیت پزشکی کوهستان در جهان و آخرین دستاوردهای طب ارتفاع و مسایل آموزشی خصوصا دوره های آموزشی استاندارد و چگونگی صدوردیپلمای ارتفاع مورد بحث و تبادل نظر قرار خواهدگرفت. در این اجلاس که هر ساله نمایندگانی از کشور های عضو وفعال در زمینه پزشکی کوهستان در آن شرکت می نمایند در یکی از کشورهای عضو برگزار می شود.از ایران آقای دکتر حمید مساعدیان عضو کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوه نوردی شرکت می نمایند.

برگزاری دوره های آموزشی تخصصی پزشکی کوهستان در استانهای مختلف کشور:

انجمن پزشکی کوهستان ایران در سه ماهه سوم سال ۱۳۸۷ و شش ماهه اول سال ۱۳۸۸ در استان های مختلف کشور وبنا به نیاز گروه ها وهیات های کوه نوردی اقدام به برگزاری دوره های آموزشی پزشکی کوهستان در سطوح مقدماتی،متوسطه،تخصصی هیمالیانوردی وطبیعت گردی نمود. این دوره ها طبق تقویم آموزشی ازپیش تعیین شده انجمن و یا بنا به درخواست گروه ها،هیات ها و ارگان های مختلف در سطح کشور برگزار گردیده است. دوره های آموزشی برگزار شده در سه ماهه چهارم سال ۱۳۸۷ وشش ماهه اول سال ۱۳۸۸:

متوسطه پزشکی کوهستان	دی - ۸۸ سمنان
مقدماتی پزشکی کوهستان	دی- ۸۷ بابل
مقدماتی پزشکی کوهستان	دی- ۸۷ بندرعباس
مقدماتی پزشکی کوهستان	دی- ۸۸ قروه
مقدماتی پزشکی کوهستان	دی- ۸۸ سمنان
دوره آموزشی متوسطه پزشکی کوهستان	بهمن - ۸۷ تهران
تکنیک های امدادونجات وپزشکی در هیمالیانوردی	بهمن - تهران البرزمرکزی
دوره آموزشی مقدماتی پزشکی کوهستان	اسفند- ۸۷ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان - پژوهشکده صنعت نفت	اسفند- ۸۷ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان	اسفند- ۸۷ بجنورد
تغذیه تخصصی در کوه نوردی و هیمالیانوردی	اسفند- ۸۷ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان	اردیبهشت - ۸۸ بجنورد
مقدماتی پزشکی کوهستان	خرداد - ۸۸ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان	خرداد- ۸۷ ساری
تکنیک های امدادونجات وپزشکی درهیمالیانوردی	خرداد- ۸۸ تهران البرز مرکزی
مقدماتی پزشکی کوهستان	تیر - ۸۸ تهران
متوسطه پزشکی کوهستان	مرداد- ۸۷ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان - شرکت پالایش وپخش	مرداد- ۸۸ کرمانشاه
کمک های اولیه وامدادکوهستان	شهریور- ۸۷ تهران

اطلاعیه انجمن پزشکی کوهستان ایران در باره کوه نوردی درشرایط بحرانی هوای آلوده روزهای اخیردر سطح کشور:

بدنبال وضعیت استثنایی و شرایط بحرانی هوا در اکثر نقاط کشور خصوصا استان های کوهستانی کشور انجمن پزشکی کوهستان ایران به همه کوه نوردان عزیز و طبیعت گردان سفارش می نماید که در روزهای بحرانی هواووجود گردوغبار در هوا از صعود به ارتفاعات اکیدا بپرهیزند. وجود گردوغبار در کلیه مناطق شهری و کوهستانی بوده وبا توجه به آلودگی شدید هوای محیط های کوهستانی که به صورت فراگیر اکثر نقاط کوهستانی کشور را فرا گرفته تصور پاک بودن مناطق کوهستانی اشتباه بوده و کلیه کوه نوردان گرامی می بایست از صعود به ارتفاعات بپرهیزند.

برگزاری دومین جلسه رسمی انجمن پزشکی کوهستان ایران:

در تاریخ جمعه ۱۳۸۸/۲/۲۵ دومین جلسه رسمی انجمن پزشکی کوهستان ایران با شرکت ۱۵ نفر از پزشکان فعال عرصه پزشکی کوهستان ایران در تهران برگزار گردید. در این جلسه مباحث مختلف پزشکی کوهستان ایران از جمله مباحث آموزشی ،راهکارهای توسعه پزشکی کوهستان با هدف افزایش سلامتی کوه نوردان و ارتقاء اطلاعات فنی و پزشکی کوه نوردان،انتشارات جدید در زمینه پزشکی کوهستان،چگونگی اعطای نمایندگی انجمن در شهرستان ها در جهت توسعه مباحث آموزشی،برگزاری کنگره کشوری آخرین دستاوردهای پزشکی کوهستان ،اهمیت امدادونجات در حوادث کوهستان و توجه به امر آموزش علمی امدادونجات،چاپ بولتن رسمی انجمن پزشکی کوهستان ایران و ...مورد بحث وتبادل نظر قرار گرفت.

همچنین در این جلسه اعضاء هیات مدیره انجمن انتخاب گردیدند: آقایان دکتر امسرحسین خلیلی فر،فرید عباسی دزفوله،حمید مساعدیان،کیوان خوشخو،مقدسی به عنوان اعضای هیات مدیره انجمن انتخاب گردیدند. دراین جلسه دکتر حمید مساعدیان به عنوان مدیر عامل وهماهنگ کننده مسئولین کارگروه های مختلف وهمچنین آقای دکتر همدانچی به عنوان بازرس انجمن انتخاب شدند.

در این جلسه کارگروه های مختلف جهت پیگیری و مدیریت امور تشکیل گردید که آقای دکتر امیر حسین خلیلی فر به عنوان مسئول کارگروه روابط عمومی،دکتر کیوان خوشخو به عنوان مسئول کارگروه طرح وبرنامه،دکتر عباسی فرید به عنوان مسئول کارگروه آموزش،پژوهش وآمار وآقای دکتر بهروزمقدسی به عنوان مسئول کارگروه بالینی وآقای دکتر تادیبی به عنوان مسئول کارگروه روابط بین الملل انتخاب گردیدند.

تدوین آئین نامه های حضور پزشک تیم در صعودهای بلند:

باتوجه به نقش مهم پزشک در صعودهای بلند وتیم های برون مرزی و حوادث بوجود آمده در صعودهای سال جاری ومشکلات پزشکان درحضور در تیم ها انجمن پزشکی کوهستان ایران نسبت به تدوین آیین نامه شرایط حضور پزشک در برنامه های هیمالیانوردی وصعودهای بلند وطولانی مدت اقدام نموده است. دراین آیین نامه شرایط حضور پزشک تیم درمراحل مختلف صعود،شرح وظایف پزشک تیم درصعودها،حضور پزشک تیم در اردوهای آمادگی قبل از اعزام ،حضور پزشک تیم در تیم نهایی صعود کننده قله و... به تفصیل بیان شده است. بادرنظر گرفتن این آیین نامه واجرایی کردن آن می توان از بروز بسیاری ازمشکلاتی که در تیم ها به وجود می آید وحتی خطراتی که پزشک تیم را تهدید می کند پیشگیری نمود. △

اخبار انجمن کوه نوردان ایران

حمایت از برنامه صعود از مسیر نو روی برودپیک ؛ یکی از هدف های انجمن کوه نوردان ایران ، مطابق بند ۷ ماده ۲ اساسنامه ، "پشتیبانی از حرکت های نو و خلاق در کوه نوردی" است . انجمن تا کنون تلاش داشته است که با معرفی معیارهای کوه نوردی برتر از طریق برگزاری دوره های آموزشی ، نوشتن مقاله و نقد ، و حمایت مادی و فکری از برنامه های باارزش ، در راستای این هدف حرکت کند .

برنامه گشایش مسیر روی برودپیک ، در باشگاه کوه نوردان آرش (عضو همکار انجمن) طراحی شد ؛ این برای نخستین بار بود که یک گروه ایرانی دست به اجرای کار نو روی یک هشت هزار متری می زد . برنامه ، با سرپرستی کیومرث بابازاده از پایه گذاران باشگاه آرش (رئیس پیشین هیات مدیره انجمن) و مسوولیت فنی رامین شجاعی ، در تیر و مرداد ۸۸ اجرا شد . این برنامه با حمایت مالی شرکت مصفا ، فدراسیون کوه نوردی ، شرکت هفت گوهر ، و چند سازمان دیگر (همچنین خود شرکت کنندگان) برگزار شد . انجمن نیز با همیاری شماری از اعضا ، مبلغ یازده میلیون تومان به این برنامه کمک کرد .

همایش های غارنوردی ؛ غارنوردی ، یکی از فعالیت های مرتبط با کوهستان است که بسیاری از کوه نوردان ، در کنار کار اصلی خود به آن می پردازند (اگرچه غارنوردی جدی ، رشته ای مستقل به شمار می آید) . انجمن از مهر ماه ۸۷ که در همایش و دوره آموزشی بین المللی غارنوردی در ایران مشارکت داشت ، دو دوره آموزشی دیگر هم با کمک گروه های کوه نوردی ، در خراسان جنوبی ، غار بتون (اسفند ۸۷) و مراغه ، غار هامپوییل (تیر ماه ۸۸) برگزار کرده است . این دوره ها کمک موثری به بازآموزی مباحث مطرح شده توسط غارنوردان برجسته خارجی که در همایش بین المللی حضور داشتند ، کرده است . علاقه مندان به غارپیمایی می توانند با "کارگروه پیمایش و حفاظت غارها" ی انجمن تماس بگیرند .

مسابقه سنگ کوتاه ؛ آرتیمس فرشاد یگانه ، عضو انجمن و از سنگ نوردان برجسته کشور ، در مسابقه سنگ کوتاه جهانی که در روزهای ۷ تا ۹ مرداد در شهر آرژانتییر فرانسه با عنوان Open International Bouldering Competition برگزار شد ، شرکت کرد . آرتیمس این برنامه را با حمایت انجمن اجرا کرد ؛ و این نخستین حضور ایرانی ها در این رویداد بود .

دومین اردوی سنگ نوردی برتر ؛ نخستین اردو با این عنوان ، در خرداد ۱۳۸۶ برگزار شد که هدف از آن آموزش شیوه های جدید سنگ نوردی ، تبادل تجربه میان سنگ نوردان ایرانی ، و گزینش برای شرکت در دوره آموزش صعود دیواره های بلند توسط مربیان فرانسوی (سازمان GHM) در آبان ماه آن سال بود . دومین اردو از این نوع ، در اواخر مهر ماه ۸۸ برگزار خواهد شد و هدف از آن ، باز هم تبادل تجربه میان دیواره نوردان ، و شناسایی افرادی است که تمایل به صعود دیواره های بلند در خارج از کشور دارند . توضیح این که انجمن در پی تماس هایی که با یکی دیگر از باشگاه های کوه نوردی معتبر جهانی داشته ، در نظر دارد در بهار ۸۹ اقدام به صعود چند دیواره در خارج از کشور کند . علاقه مندان به شرکت در اردوی یاد شده می توانند با دفتر انجمن تماس بگیرند .

نشست های ماهانه ؛ در نشست تیر ماه ، عیسی امیدوار که همراه برادرش عبدالله در دهه ۱۳۳۰ سفری چند ساله و پر ماجرا به دور دنیا داشته است ، گزارش کوتاه و فیلمی از آن جهانگردی کم مانند را ارایه داد . این دو برادر ، از کوه نوردان پیش کسوت کشور و نخستین ایرانیانی هستند که قله ای را در هیمالیای نپال صعود کرده اند . در این جلسه ، هیات مدیره انجمن ، عیسی امیدوار را به عنوان عضو افتخاری انجمن کوه نوردان ایران معرفی کرد . عضویت افتخاری انجمن ، تابع شرایط سخت گیرانه ای است و تا کنون فقط برای چند نفر این تصمیم گرفته شده است .

در نشست تیر ماه ، همچنین جواد نظام دوست فیلم و گزارشی از برنامه های غارنوردی که با همکاری انجمن برگزار شده ارایه داد .

موضوع اصلی نشست مرداد ماه (چهارشنبه ۲۱ مرداد) ، گزارش مهدی عمیدی کوه نورد مشهدی بود که در بهار امسال توانست به قله ماناسلو صعود کند . ارایه خلاصه مهم ترین خبرهای کوه نوردی داخلی و خارجی هم ، طبق روال همیشگی ، جزو برنامه بود .

عضویت گروه ها و باشگاه ها در انجمن ؛ به منظور ارتقای ارتباط با سازمان های کوه نوردی کشور ، و پیرو نشست هایی که با نمایندگان شماری از گروه ها و باشگاه های فعال تهران داشتیم ، هیات مدیره طرح جدیدی را برای همکاری سازمان ها با انجمن و عضویت گروهی اعضای آن ها در انجمن تهیه کرده است . در این طرح ، گروه ها و باشگاه ها به عنوان "عضو همکار" (که تعریفی داخلی است) به عضویت انجمن درمی آیند و با عضو شدن آن ها ، اعضای آن سازمان ها خود به خود عضو انجمن می شوند . حق عضویت این قبیل اعضا ، کم تر از افرادی است که به شکل فردی عضو می شوند . برای اطلاع از جزییات این طرح ، لطفا با دفتر انجمن تماس بگیرید .

درخواست همکاری برای مستند سازی حادثه ها ؛ انجمن در نظر دارد در تهیه یک فیلم مستند و تحلیلی تلویزیونی در مورد حادثه های کوه نوردی مشارکت کند . از افرادی که حاضر به همکاری در این زمینه هستند و شاهد حادثه های کوه نوردی بوده و فیلم و عکس هایی از آن حادثه ها دارند ، درخواست می شود با دفتر انجمن تماس بگیرند . △

دیده بان کوهستان(دکا)

بازدید از معدن های پوکه در دماوند ؛ در پی مکاتبه ها و گفت وگو با کارشناسان سازمان میراث فرهنگی و کمیته ملی گردش گری در خصوص تخریب های جبران ناپذیر ناشی از معدن کاوی در دماوند ، در روز ششم اردیبهشت ۸۸ ، دو نفر از کارشناسان میراث فرهنگی و محیط زیست از سوی کمیته ملی گردش گری به همراه عباس محمدی و جواد نظام دوست از انجمن ، به رینه رفتند و پس از گفت و گو با پناهی شهردار آن شهر ، بازدیدی از معدن های وسون و ملک آباد انجام دادند و فیلم و گزارشی از این بازدید تهیه کردند . همچنین از اثر تاریخی "شکل شاه" در جاده هراز (نزدیک تونل وانا) که به نظر می رسد در جریان تعریض این جاده در خطر قرار گرفته دیدن کردند و در این مورد هم گزارشی به سازمان میراث فرهنگی دادند .

پاک سازی در الوند و گفت و گو با مدیر عامل تله کابین ؛ در روز ۷ خرداد ، دیداری با اعضای دفتر نمایندگی انجمن در همدان داشتیم و ضمن صعود به قله الوند ، مقداری از زباله های مسیر را پاک سازی کردیم . در بازگشت از قله ، در پناهگاه میدان میشان گفت و گویی با مدیر عامل شرکت تله کابین (اردستانی) در مورد به حداقل رساندن خسارت زیست محیطی تله کابین داشتیم و به ایشان گفتیم که توسعه خط تله کابین ، آسیب های باز هم بیشتری به محیط زیست کوهستان تاریخی -اسطوره ای الوند وارد خواهد ساخت. اردستانی گفت که ما از راهنمایی گروه های طرفدار محیط زیست استقبال می کنیم و در احداث تله کابین تلاش داشته ایم که نکته های گوشزد شده توسط آن ها را رعایت کنیم.
به نظر می رسد که شرکت تله کابین گنج نامه ، در پی اطلاعیه های دیده بان کوهستان ، در مورد هماهنگ ساختن نمای ساختمان های خود با محیط طبیعی اقدام کرده است. (برای اطلاع بیشتر نگاه کنید به آرشیو خرداد ۸۸ و اردیبشت ۸۵ وبلاگ دیده بان کوهستان).

روز جهانی محیط زیست ؛ عبدالله صفری عضو انجمن در کرمان به مناسبت این روز (۵ جون : ۱۵ خرداد) ، با یک گروه صد و پنجاه نفره اقدام به پاک سازی منطقه کوه شاه (کوشا) کرد (۱۴ و ۱۵ خرداد). گروهی دیگر از اعضای انجمن هم با همکاری افرادی از "موسسه ی طبیعت-" (موسسه گردش گری) و جعفر ادریسی و نسیم یوسفی ، دوچرخه سواران جهانگرد ، به پاک سازی دشت خومه (دشت شقایق) در جبهه جنوبی دماوند پرداختند و نیز اقدام به کار آموزشی چهره به چهره کردند (جمعه ۱۵ خرداد) .

نگاهبانی دماوند ؛ امسال برای پنجمین سال متوالی ، در ماه های خرداد و تیر چند برنامه پاک سازی و آموزش چهره به چهره در منطقه دماوند داشتیم . در این برنامه ها ، اصول گردش گری مسوولانه به مردم توضیح داده می شود.

روز ملی دماوند ؛ امسال برای پنجمین سال متوالی ، جشن روز ملی دماوند (۱۳ تیر ؛ جشن تیرگان) در نزدیک ترین جمعه به این روز ، در سالن ارشاد شهر رینه برگزار شد . در این مراسم ، پس از سخنان صادقی راد از اعضای شورای شهر رینه ، و خوشامد گویی زرین قلم نایب رییس هیات مدیره انجمن به حاضران ، دکتر حسین آخانی (استاد دانشگاه ، گیاه شناس) در زمینه اهمیت پوشش گیاهی دماوند صحبت کرد . سپس داود محمدی فر در مورد صعودهای تاریخی دماوند و جایگاه این کوه در کوه نوردی جهان ، مطالبی گفت و سمیه یوسفی و جعفر ادریسی گزارشی از سفر دور دنیا با دوچرخه که با شعار "برای صلح و محیط زیست" انجام داده اند ، ارایه دادند . اجرای موسیقی ایرانی توسط گروه ری را ، آوازخوانی توسط نونهالان شهر دماوند ، برگزاری کارگاه نقاشی برای کودکان در جنب سالن اصلی و اجرای مراسم شاد و سنتی آب پاشان در انتهای برنامه در محوطه بیرون سالن ، از دیگر بخش های این جشن بود . در این جشن ، چند صد نفر شرکت کردند .

پاک سازی در منطقه برودپیک ؛ در برنامه برودپیک باشگاه آرش (تیر و مرداد ۸۸) که چند نفر از اعضای انجمن در آن حضور داشتند (کیومرث بابازاده ، رامین شجاعی ، عباس محمدی ، ...) گذشته از آن که تمامی زباله های گروه به شکل تفکیک شده جمع آوری و ترتیب حمل آن به پایین داده شد ، صدها قطعه زباله در مسیر آسکولی تا پایگاه برودپیک و همچنین حدود بیست بشکه از زباله های رها شده در اطراف این پایگاه جمع آوری و به پایین (آسکولی) برده شد . این فعالیت گروه ، بسیار مورد توجه افسر رابط و راهنمایان قرار گرفت و آنان گفتند که کم تر گروه خارجی با این دقت به جمع آوری زباله ها می پردازد .

راه سازی های غیر اصولی و غیر ضروری ، آفت کوه ها ؛ در چند سال اخیر ، راه سازی در مناطق کوهستانی ایران به شدت افزایش یافته و این محیط های شکننده و پر اهمیت دچار آسیب های جدی و جبران ناپذیر شده اند . در تیر ماه ۸۸ دو خبر راه سازی در دو کوهستان درجه اول کشور ، یعنی دماوند و علم کوه ، موجب نگرانی شدید جامعه ی کوه نوردی و تمامی طبیعت دوستان ایران شد . اقدام به شن ریزی راه "گوسفند سرای احسان" در جنوب دماوند که شنیده هایی حکایت از برنامه ریزی برای اسفالت کردن این مسیر داشت ، سبب شد که کوه نوردان و سازمان های کوه نوردی و طرفدار حفاظت کوهستان مانند فدراسیون کوه نوردی ، انجمن کوه نوردان ، موسسه کوهستان سبز ، و انجمن حفظ محیط کوهستان ، با همکاری رسانه های گوناگون (روزنامه ها ، خبرگزاری ها ، تارنماها ، صدا و سیما) واکنش همه جانبه ای نشان دهند و از مسوولان میراث فرهنگی مازندران که این طرح را با توجیه "توسعه گردش گری" به تصویب رسانده بودند ، پاسخ بخواهند .
خبر دیگر ، این بود که استانداری مازندران تصمیم گرفته است کلاردشت را از طریق جاده ای که از حصارچال خواهد گذشت ، به طالقان وصل کند . در این مورد هم انجمن ها و رسانه ها خواستار پاسخ گویی مقام های تصمیم گیرنده شدند و عملی شدن این طرح را تیر خلاصی به طبیعت کلاردشت و علم کوه ، و زمینه ساز طرح های معدن کاوی و زمین خواری های بیشتر در منطقه دانستند .
در هر دو مورد بالا ، دکا فعالیت گسترده رسانه ای و همکاری موثر با دیگر نهادهای علاقه مند داشت و با شرکت در جلسه های پرشمار با کوه نوردان و طبیعت دوستان و با مسوولان میراث فرهنگی و محیط زیست و منابع طبیعی ، از تمام توان خود برای مقابله با این دو طرح مخرب استفاده کرد . ضمن درخواست همکاری و هم فکری از همه کوه نوردان کشور در برخورد با طرح های مخرب کوهستان ، علاقه مندان را به خواندن گزارش ها و مقاله های مربوط به این دو موضوع ، در آرشیو تیر و مرداد وبلاگ دیده بان کوهستان دعوت می کنیم . △
با عضویت در انجمن کوه نوردان ایران و تشکیل دفترهای نمایندگی در شهرهای مختلف ، به شکل گیری هرچه بهتر و تقویت نهاد صنفی جامعه کوه نوردی کشور کمک کنید .

دفتر مرکزی : تهران - خیابان انقلاب ، جنب لاله زار ، شماره ی ۵۹۰ ، واحد . ۱۲ کد پستی : ۱۱۴۵۷۷۴۴۵۴
تلفن : ۶۶۷۱۲۲۴۳ نمابر : ۶۶۷۱۲۴۲۱ ای میل : infoalpineclub.ir تارنما : www.alpineclub.ir
وبلاگ دیده بان کوهستان : www.mountainwatch.persianblog.ir

اخبار اخبار

اعضای گروه کوه‌نوردی چکاد ساری طی یک برنامه سه روزه موفق به صعود به قله ۵۶۷۱ متری دماوند از ضلع شمالی و فرود از مسیر جنوبی شدند. زمان اجرای برنامه ۸۸/۵/۱۶،۱۵،۱۴ (صعود و فرود)

اعضای تیم: محمدرضا قاسم پور (سرپرست)، کمیل قاسم پور، مرتضی جونیان، کوروش خوشرو، حامد جعفری، امیر قاسم پور و امید دانش.



گروه کوه‌نوردی دانشگاه پیام نور سقز، یکی از گروه‌های فعال کوه‌نوردی در استان کردستان می‌باشد که در سال ۱۳۸۲ به همت جمعی فعال از کوه‌نوردان آن دانشگاه پا به عرصه حیات به صورت سازمان یافته گذاشت. صعود به کوه‌های زاگرس و البرز و برگزاری کلاس‌های کارآموزی کوه‌نوردی با مدرسین فدراسیون و پیگیری حرکت‌های آموزشی زیست محیطی و ارتباط با گروه‌های فعال کوه‌نوردی، کارنامه درخشانی از آن گروه دانشجویی می‌باشد که آخرین برنامه آن صعود به قله دماوند از مسیر شمال شرق مشترک با هیات کوه‌نوردی دیواندره در تاریخ ۸۸/۴/۲۸ در ساعت ۱۱ صبح بود.

دانشجویان شرکت‌کننده: شهریار احمدی، آرمان فتحی، سلام اسلامی سرا، اقبال حسینی، سامان ارسلانی، الیاس احمدیانی، سلام اسماعیل سرخ (سرپرست).

تیم هیمالیانوردی بانوان همدان با حضور ۸ نفر و تیم آزاد آقایان با شرکت ۳۰ نفر از شهر همدان به سرپرستی آقای سعید اردبیلی با اجرای یک صعود موفق توانستند از طریق مسیر جنوبی از تاریخ ۸۸/۴/۳۱ تا ۸۸/۵/۲ قله دماوند را با موفقیت کامل صعود کنند.

تیم ۱۲ نفره باشگاه کوه‌نوردی اوج مشهد موفق به صعود قله دماوند از جبهه غربی شدند. قله دماوند به ارتفاع ۵۶۷۱ متر بلندترین قله کشور و خاورمیانه می‌باشد. این برنامه طی روزهای ۲۶ تا ۳۰ تیرماه ۱۳۸۸ انجام شد.

اعضای تیم: آقایان غلامرضا صدفی (سرپرست) جواد اکبری، حسین اسلامی نژاد، سامان لسانی، محمد کرمانی، دانیال عاکفه سعید آسایی، مسعود اتحادیان، محمد ستونه و احسان ضیایی. خانم‌ها ریحانه افشاری و سحر عالی شانی.

در تاریخ ۸۸/۳/۲۸ یک تیم ۱۴ نفره از یزد عازم منطقه آذرشک مهریز شدند. پس از شب‌مانی در مزرعه آذرشک ۹ نفر به قصد صعود قله حرکت می کنند. پس از رسیدن به قله هنگام بازگشت و در زیر محلی موسوم به چاه برفی یکی از آنها به نام حسین قطب‌الدینی دچار حادثه گردیده، نزدیک به ۲۰۰ متر سقوط می کند که متاسفانه در دم جان می‌سپارد.

اخبار فعالیت‌های گروه‌های کوه‌نوردی شهرستان بانه کردستان در خردادماه ۸۸ به شرح زیر می‌باشد:

۱- گروه کوه‌نوردی بابوس بانه - کوه‌های سلطان مسجد میرزا با ارتفاع ۳۱۴۰ متر با تعداد ۲۲ نفر به سرپرستی آقای خلیل عزیززاده.

۲- گروه کوه‌نوردی بانوان ژوان، کوه پروا (کرمانشاه) با ارتفاع ۳۱۵۰ متر با تعداد ۱۲ نفر به سرپرستی خانم گلاله عزیزی

۳- گروه کوه‌نوردی سورکیو کوه پراو (کرمانشاه) با ارتفاع ۳۱۵۰ متر با تعداد ۱۶ نفر به سرپرستی آقای ناصر فتاحی

۴- گروه کوه‌نوردی همگانی کوه بلقیس واقع در آذربایجان شرقی تخت سلیمان با تعداد ۲۰ نفر به سرپرستی آقای شفیق رحیم زادگان.

۵-گروه کوه‌نوردی پره ژال کوه دالام پر آذربایجان غربی با تعداد ۱۰ نفر به سرپرستی آقای طه باوانی.

۶- گروه کوه‌نوردی سولاف بانوان - کوه پراو، خانم معصومه علی‌زاده بانه به نمایندگی گروه.

روز ۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست نام گذاری شده است. هر سال کوه‌نوردان دیواندره براساس این سنت و نگاه متعادل به طبیعت روز جهانی طبیعت و محیط زیست را بر فراز (کوه قندیل) بلندترین قله کردستان به صبح می رسانند و امسال در تاریخ ۸۸/۳/۱۵ چهار نفر از کوه‌نوردان شهرستان دیواندره این روز فرخنده را بر فراز قندیل جشن گرفتند.

بانوان کوه‌نورد دیواندره روز جهانی محیط زیست را به قله ۳۲۰۰ متری چهل چشمه در دیواندره صعود کردند. اعضای شرکت کننده: مهری امیری، نسرین بختیاری، ذلیخا اکبری، شیدا احمدی، عطیه صادقی، بدیعه رحمتی و پری شناوری.

صعود مشترک ۳۰ نفر از کوه‌نوردان کاشان به سرپرستی ارفع در تاریخ ۲۵و۸۸/۲/۲۴ در یک برنامه از پیش برنامه ریزی شده با هیات کوه‌نوردی شهرستان دیواندره به قله چهل چشمه صعود کردند.

بعد از تلاش و پیگیری‌های مکرر، هیات کوه‌نوردی استان کردستان مخصوصاً مهندس موسی مرادیانی، رئیس هیات استان و با همت اداره مسکن و شهرسازی استان کردستان، دیواره سنگ‌نوردی داخل سالن، شهرهای کامیاران، دهگلان و دیواندره احداث و



جهت استفاده سنگ‌نوردان راه‌اندازی شد.

گروه ۱۲ نفره کوه‌نوردی هوازو دیواندره در تاریخ ۸۸/۳/۱۵ به قله دالانپر واقع در استان آذربایجان غربی، واقع در شمال غربی شهرستان اشنویه صعود کردند.

در سال ۱۳۷۴ گروه کوه‌نوردی سازمان استاندارد تشکیل شد. این گروه به رهبری و هدایت مرحوم جمشیدی تا سال ۱۳۷۹ صعودهای مختلفی را انجام داد و در سال ۱۳۸۱ با صعود به قله آزادکوه دوره جدیدی در کوه‌نوردی سازمان اتفاق افتاد. این گروه در طول فعالیت خود به اکثر قله‌های ایران صعود کرده‌اند همچنین در این سازمان گروه کوه‌نوردی بانوان نیز فعالیت دارد.

در روزهای ۱۸ و ۱۹ تیر ۱۳۸۸، ۹ نفر از بانوان گروه کوه‌نوردی خزر به همراه ۴ نفر از آقایان هیات کوه‌نوردی چالوس به دو قله جام و سهند صعود کردند. مجموعه قله‌های سهند، جام و چند قله کوچک‌تر دیگر در جنوب شهر تبریز و شمال مراغه قرار دارند و به دلیل وجود دشت‌های پر از گل و سبزه‌زارها در فصل‌های معتدل سال، قله سهند را



عروس کوه‌های ایران می‌نامند. اسامی شرکت کنندگان: خانم‌ها: احیا درویش صفت، نسرین شریفی، سکینه شفیعی، ام‌البنین توپاغ ساوی، سیده زهرا عبادی، حکیمه نورحسینی، زینب خدابنده، سیمین عسگریان و فاطمه عزیزی مقدم. آقایان: امیر ضیایی، همایون ضیایی، علی رستگاری و یاسر آقاجان پور.

چهارمین دوره آموزشی یخ و برف دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با موفقیت در الوند همدان در اردیبهشت ماه ۱۳۸۸ برگزار شد. در این دوره ۲۵ نفر از دانشجویان دختر به مدت سه روز و دانشجویان پسر نیز به مدت سه روز به همین تعداد به تفکیک در اواخر اردیبهشت و اوایل خرداد آموزش‌های لازم را کسب کردند. آموزش یخ و برف بخشی از درس کوه‌نوردی این دانشجویان است که هر ساله در الوند همدان برگزار می‌شود. تدریس این دوره را آقای غلامحسین حسن‌پور مدرس کوه‌نوردی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد دزفول به عهده دارند. جا دارد از مسئولین دانشگاه و مسئولین کمپ میدان میشان همدان به خصوص آقای عباس شیرخانی که همیاری لازم را دارند تشکر و قدردانی کنیم.

نامه ها و ای میل های شما رسید:

گروه چکاد رشت - گروه دنا اصفهان - جناب مهندس کدخدایی (مشهد) - محمود تقی پور (قم) - لطف اله فیروزمان (ملکان) - گروه کوه نوردی استاندارد کرج - نورالدین حریری (اهواز) - فاطمه بزرگ زاده (اصفهان) - آقای سلطانی (بوکان)

محمد علی پور - سید محمد حدوی - آقای آسیابان - عباس محمدی - سلام اسماعیل سرخ - ابرهیم فرج پور - جعفر سپهری - آقای اکبرزاده - ارنست گایر - صفا هاشمیان - آریا جنت سرشت - آقای مباشری - مازیار عطایی - بهنام عباسی

تعداد ۷ نفر از کوه‌نوردان گروه کوه‌نوردی بابوس بانه به سرپرستی آقای عبدالباسط عبدالهی به اسامی آقاان عطا عزیزی، آزاد سرشیوی، محمد رموزی، عبداله زاهدی، کریم امینی، صلاح خطیبی در هوای ناپایدار در تاریخ ۸ و ۹ مرداد ماه موفق به صعود به قله علم کوه شدند.

در خردادماه سال جاری شاهد برگزاری همایشی تحت عنوان تجلیل از پیش‌کسوتان و هیمالیانوردان ملی در کهن شهر ایران زمین همدان بودیم. این همایش به همت هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان همدان و از تاریخ ۸-۶ خرداد در محل سالن فجر همدان برگزار شد که در ابتدا آقای حمید رضا اولنج ریاست هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان همدان طی سخنان کوتاهی به حضار خوش‌آمد گفتند و سپس آقای افتخاری مدیر کل محترم تربیت بدنی استان به ایراد سخن پرداختند و در ادامه برگ دیگری از خاطرات صعود اولین زن مسلمان به قله اورست توسط ریاست محترم فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی کشور مرور شد و آن گاه با اهدای هدایایی که از طرف فدراسیون تدارک دیده شده بود هیمالیانوردان قدیم و نسل امروز مورد تقدیر قرار گرفتند و همچنین از زحمات پیش از سه دهه آقای رئوفی ریاست سابق تقدیر به عمل آمد و بار دیگر پیش‌کسوتان و هیمالیانوردان دهه ۵۰ تاکنون با یادی از آن ایام خود را در فضایی صمیمی در کنار هم یافتند. در روز دوم همایش نیز حاضرین به قله ۳۴۲۸ متری الوند صعود کردند که حضور پیش‌کسوتان در بین جوانان و انس و الفتی که به واسطه یادی ازگذشته بین آنان ایجاد شده بود از جمله دیدنی‌ها و شنیدنی‌های برنامه بود که با صعود قله تکمیل شد و سپس با بازگشت کوه‌نوردان به هتل محل اقامت برنامه در روز جمعه پایان یافت.

طی یک برنامه یک روز سرعتی آقایان مسعود بنیادی و فتح اله مرادی موفق به چهار قله (پرو ،بیستون، فرخشاد و کوه سفید) در شهرستان کرمانشاه شدند. △

صعود تیم هیمالیا نوردی آقایان استان تهران به سرپرستی جناب آقای مهندس کاوه کاشفی به قله گاشربروم ۲ و صعود تیم هیمالیانوردی بانوان استان تهران به قله اسپانتیک را به سرپرستی جناب آقای محمدرضا کفاش ، افتخاری بس بزرگ برای جامعه کوه نوردی ایران بود. این افتخار را شادباش می گوییم.

جعفر ناصری - علی عزیزی اصل

Desert Pearl Maranjab

Translated by Jafar Sepehri

Silk route, with its main branches called spice road and incense road, was one of the most important ways for the ancient civilizations. The bright and sparkling diamond of this road was Iran placed at the center of this road.

This important road with its arterioles and capillaries was expanded all over the ancient civilizations connecting them to each other. Iran (Persia), Rome, China and India were the most important empires in the world at that time, connected by this lifeline. The capillaries even connected small towns and villages to this way.

On this road there were service areas and army bases that made passage safer and more comfortable. These service areas in Iran were named Caravansary. Caravan means passengers and Saraa means place. In Caravansaries there was everything which needed for the comfort of passengers during their journeys. Caravansary was the most important public place in Iranian history. Herodotus mentioned that Darius the first, one of the great emperors of Persia made 110 caravansaries on the Royal route.

The most brilliant period of caravansary in Iran was in Safavied dynasty, great Shah Abbas. He made 999 caravansaries in his kingdom. Most of them are still standing and being maintained until today.

One of the beautiful caravansaries still standing after hundreds of years is in Maranjab, near Kashan, in Kavir national park. It is near the Salt Lake in central Iran. To reach there, you will need to go towards a small city called Aran-va-Bidgol, near Kashan. From that location there is an about 10 kilometer asphalt road followed by about 40 kilometers of a small way, which rarely has a sign to guide, but you can not miss the caravansary. When you get near the caravansary, there is an underground passage through the mountain that ends to the caravansary. In this underground passage there is salubrious soft water spring which waters the trees around the area. Due to this water, tamarisk trees of this area are taller than usual. There are various types of tree growing in this area such as tamarisk, milk vetch, camels thorns, ... △



شاید بتوانید از غلتیدن و غوطه‌ور شدن داخل برف متوقف شوید.

- خود را از کوله‌ای که در پشت بسته‌اید آزاد کنید. اگر شما بسته سنگین یا کوله سنگینی بر پشت خود بسته‌اید باید تسمه نگهدارنده آن را باز کنید تا در مناسب‌ترین وضعیت بتوانید آن را از خود جدا کنید.

- شنا کنید: سعی کنید خود را روی سطح برف نگه دارید و این عمل با حرکت پاهای خود به بالا و پایین مثل پای دوچرخه یا پای قورباغه در شنا و یا با حرکت بالا و پایین پای خود، بدن را روی سطح برفی که حرکت می‌کند قرار دهید. با لگد کردن برف زیر پای خود و زیر گرفتن آن با دست‌ها و آرنج سعی کنید خود را در سطح برف قرار دهید.

یک اسکی‌باز در کوه‌های راکی در کلرادو انجام این روش را چنین شرح می‌دهد: «من خود را در وضعیت نشسته قرار دادم که پاهای من به سمت پایین شیب قرار داشت و سعی کردم آن چنان که در آب پا می‌زنم در برف هم انجام دهم، به نظرم آمد این روش کارایی داشت و من سریعاً بر روی برف قرار گرفتم.» در همین سانحه یکی دیگر از همراهان این اسکی‌باز نیز نجات پیدا کرد، زیرا یک قسمت از ریسمان رنگی متصل به او در روی برف قرار داشت و جست و جوگران توانستند محل دفن این اسکی‌باز را تشخیص و او را نجات دهند. اگر احساس می‌کنید که پای شما زمین را لمس می‌کند یک فشار شدید فنر مانند به پای خود وارد کنید و سعی کنید با جهش خود را به بالا پرتاب کنید و به سطح برف برسانید. یک بهمن بسیار بزرگ و گسترده در منطقه «بریجدر بول» پنج اسکی‌باز را گیر انداخت ولی همه آنها توانستند به وسیله شنا کردن به سطح برفی که حرکت می‌کرد قرار گیرند. یکی از اعضای گروه نجات توضیح می‌دهد که «وقتی او شروع به شنا کردن کرد، احساس کرد پایش پیچ خورده و زیر سرش قرار گرفته و باقی بدنش هم با فشار به سمت خارج برف و به بالا حرکت داده می‌شود.» هنگامی که بهمن از روی تخته سنگ‌ها عبور می‌کرد او مجدداً در برف مدفون شد ولی با روش شنا کردن توانست مجدداً روی سطح برف قرار گیرد. یکی از راهنماهای منطقه زرمات سوییس که به وسیله بهمن برف خشک به سمت پایین شیب پرتاب شده بود چندین بار غلت خورده و به پهلو افتاده تا آن که به کنار بهمن پرتاب شد و تقریباً چهار تا پنج متر دورتر از نقطه‌ای که بهمن بر سر او ریخته و او را گرفتار کرده بود قرار داشت ولی در هر حال جان سالم به در برد. بیشتر اسکی‌بازهای مدرن که در منطقه آلپ اسکی می‌کنند این روش حرکت شنا مانند را تایید می‌کنند. به نظر می‌رسد که پیچ و خم دادن پا سبب می‌شود که فیکس و بندهای ایمنی اسکی آزاد شوند و با اولین چرخش پاها، کفش‌ها از اسکی‌ها آزاد شوند. این روش می‌تواند جوابگوی رهایی و فرار از بهمن‌های کوچکی باشد که برای شما زمان لازم برای خروج از بهمن وجود نداشته باشد.

دهان خود را ببندید، به محض آن که سر شما به زیر برف فرو می‌رود سعی کنید تا آن جا که ممکن است نفس خود را نگه دارید تا برف داخل بینی یا دهان شما نشود.

یکی از راهنماهای کوهستان «بنف» در کانادا می‌گوید: «من یک نفس بلند کشیدم و فوراً بعد از آن سوراخ‌های بینی ام به وسیله برف مسدود شد. تنفس بعدی ممکن نبود، چند ثانیه بعد خوشبختانه برف در داخل بینی آب شد و توانستم هوای داخل ریه را خارج کنم و با قرار گرفتن سر به بالا نفس‌های دیگر را به راحتی بکشم. من تا زمانی که برف بر سرم ریخته و سرم زیر آن بود نفسم را نگه می‌داشتم و وقتی دوباره نفس می‌کشیدم که سرم از برف بیرون بود.» خیلی از قربانی‌ها در اثر بسته شدن مجراهای تنفسی بینی و دهان و خفگی ناشی از آن جان‌شان را از دست می‌دهند.

- به وضعیت نشسته یا چمباتمه قرار گیرید: هنگام گرفتار شدن در بهمن سعی کنید خود را رو به سمت پایین شیب و به وضعیت نشسته قرار دهید و دو پا را جفت کرده و در خارج بدن، در امتداد شیب قرار دهید که بر روی سطح برف قرار داشته باشید چون در این حالت وقتی حرکت برف متوقف شود شما در موقعیت برخاستن خواهید بود. اگر فکر می‌کنید که در حال غرق شدن در برف هستید یک دست را جلوی صورت خود قرار دهید. سر خود را از یک سو به سوی دیگر حرکت دهید تا مکان بیشتری برای تنفس ایجاد شود.

- حتی در ناامیدی نیز آخرین تلاش خود را انجام دهید. اگر شما در زیر برف قرار دارید حواس خود را از دست ندهید و اگر احساس می‌کنید حرکت برف آهسته می‌شود نامید نشوید و آخرین تلاش خود را در همین وضعیت ادامه دهید.

- جلوی بینی و دهان خود یک فضای تنفسی ایجاد کنید:

با یک دست جلوی بینی و دهان خود یک فضایی برای تنفس ایجاد کنید و دست دیگر را به سویی که فکر می‌کنید سطح برف در آن جا قرار دارد دراز کنید. خیلی از کسانی که در زیر بهمن مدفون شده بودند به علت آن که یک دست آنها بیرون سطح برف قرار داشت خیلی سریع پیدا شدند. یکی از اسکی‌بازها که پس از ۹ ساعت مدفون بودن در برف نجات پیدا کرد، می‌نویسد: «بازوی من بالای سرم قرار داشت و شاید ممکن است همین وضعیت سبب نجات من شده است، زیرا ناخودآگاه توانستم یک فضای کوچکی که دو برابر حجم سرم بود ایجاد کرده و در آن فضا تنفس کنم.» یکی از اعضای گروه نجات که خود گرفتار بهمن شده بود با حرکت دادن سر خود به چپ و راست فضایی دوبرابر سر خود ایجاد کرد و توانست از خفه‌شدن پیشگیری و جانش را نجات دهد. او می‌گوید: «به محض آن که برف روی سر مرا پوشاند و مرا در خود دفن کرد سعی کردم سرم را به چپ و راست حرکت دهم تا فضایی کافی برای تنفس به وجود آورم.» در یک حادثه بهمن دو اسکی‌باز در زیر بهمن مدفون شدند. موقعیت هر دو نفر آنها به کمک دستگاه بیکن مشخص شد که در زیر ۱/۵ متر برف مدفون شده‌اند. یکی از قربانیان را پس از ۲۰ دقیقه از زیر برف خارج کردند، او به صورت افتاده و جایی برای تنفس نداشت و در اثر خفگی جانش را از دست داده بود. ولی دیگری را پس از ۲۵ دقیقه از زیر برف خارج کردند، او دستش را جلوی دهان خود قرار داده بود و توانسته بود اندکی تنفس کند و زنده بماند در حالی که او را پنج دقیقه دیرتر از

جناب آقای نوریان

درگذشت ابوی گرامی تان را تسلیت می گوییم.

فصلنامه کوه

هم نورد عزیز آقای حسن نجاریان

در غم از دست دادن پدر گرامی عزادار است. این مصیبت را به وی و خانواده محترم تسلیت می گوییم.

فصلنامه کوه

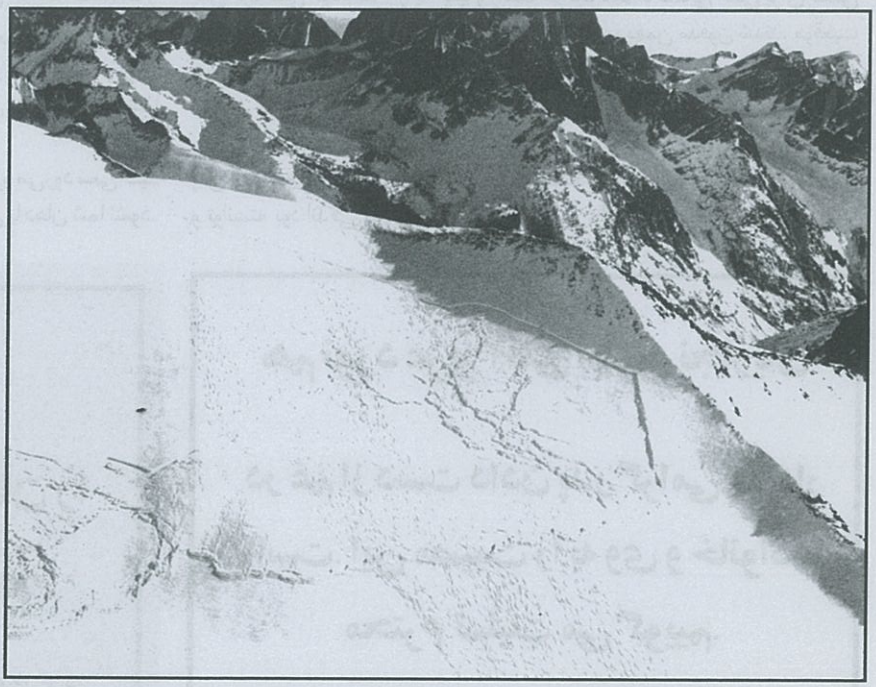
اسکی‌باز قبلی پیدا کرده و از برف خارج کرده بودند. سعی کنید در یک حالت دولا شده قرار گیرید و دست‌ها را مانند مشت‌زن‌ها جلوی صورت خود قرار دهید. اگر شخصی در عمق زیاد برف دفن نشده باشد می‌تواند به حالت خزیدن از زیر بقایای پس‌مانده‌های بهمن خارج شود.

- وقتی حرکت برف متوقف می‌شود: در اغلب مواقع وقتی برف از حرکت می‌ایستد در آن زمان برف مستقر شبیه سیمان به هم فشرده است و حتی اگر قسمتی از بدن شخص در برف مدفون شده باشد خروج از آن بسیار مشکل یا حتی غیرممکن خواهد بود. احتمال این که شخص بتواند خود را از آن خارج کند، بسیار کم است. توجه کنید در این وضعیت داد نزنید مگر آن که صدای افراد نجات در سمت بالا سر شما شنیده شود. صدای شخص مدفون در برف بیش از چند سانتی‌متر از میان برف عبور نمی‌کند.

- بیهوده تلاش نکنید: وقتی در داخل برف مدفون شده‌اید برای رهایی خود بیهوده تلاش نکنید، این کار فقط سبب از دست دادن انرژی و تنفس شدید و سریع است که در نهایت به کاهش اکسیژن در فضای کوچک اطراف‌تان ختم می‌شود.

- سعی کنید خونسرد باشید: سعی کنید خونسرد باشید و اگر در فکر خروج از مهلکه هستید تلاش‌های عصبی و بیهوده انجام ندهید. توجه کنید تنفس یکی از عوامل اصلی زنده ماندن است و شخص بیهوش تنفس کمتری انجام می‌دهد، ضربان قلب کاهش می‌یابد و دمای بدن کم می‌شود و همگی آنها سبب کاهش میزان اکسیژن مورد نیاز بدن می‌گردد.

- مطالب زیر خلاصه‌ای است از کتاب «ناظران بهمن یا شکارچیان بهمن» نوشته «مونتی اَت واتر» که احتمالاً صریح‌ترین و روشن‌ترین برداشت شخصی است که گرفتار بهمن شده است. او می‌نویسد یک بهمن یکپارچه از برف نرم وقتی شکسته می‌شود، برف داخل آن خرد شده و شبیه برف پودر می‌شود و چسبندگی و یکپارچه بودن خود را از دست می‌دهد. من وقتی به داخل این برف افتادم آن قدر فرورفتم تا اسکی‌های من به یک لایه از برف قدیم و سخت زیرین برخورد کرد. در این حال برف روان در امتداد دیواره دالان در جهت جریان اصلی شروع به غلتیدن و به حرکت درآمدن کرد و مرا نیز به همراه خود با پیچ و تاب دادن و غلتاندن حرکت می‌داد. من در ابتدا تا زانوهایم در عمق برف فرو رفتم سپس تا کمر و در آخر تا گردن در عمق برف قرار گرفتم. وقتی در عمق برف بین مچ پا و زانو قرار داشتم احساس کردم که اسکی هایم به سمت مسیر پایین شیب حرکت داده می‌شود. کتاب می‌گوید اگر گرفتار یک بهمن شدید سعی کنید با اسکی به خارج آن و به سطح برف حرکت کنید. اما من در برفی حدود دو متر ضخامت گرفتار شده بودم و نمی‌توانستم با اسکی از آن خارج شوم. خیلی سریع و اتفاقی من دو معلق به جلو زدم، مثل یک شلوار که در داخل ماشین لباس‌شویی می‌چرخد و می‌پیچد. در پایان هر چرخش و زیر و روشدن بهمن مرا محکم به سنگ‌ها می‌کوبید، مثل این که بهمن قصد داشت مرا با کوبیدن به اطراف تکه تکه کند. خوشبختانه من بیشتر ضربه‌ها را خنثی کردم ولی نقاطی در بدن من وجود داشت که آسیب‌پذیر و زخم برداشته بودند و در حقیقت آسیب دیده بودند. درد چندانی احساس نمی‌کردم فقط هر ضربه‌ای که به من می‌خورد سبب پیچ و تاب خوردن من می‌شد، آن را احساس می‌کردم. در همین موقع بهمن اسکی‌هایم را از پاهایم جدا کرد. این عمل یعنی باز شدن اهرم‌ها، ضامن‌ها و جدا کردن زندگی ام از مرگ. ممکن بود با پیچاندن بدن من در داخل برف جانم را نیز از دست بدهم. من نمی‌دانستم که اسکی‌ها از من جدا شده و از من دور شده‌اند. به یاد ندارم که چگونه مارپیچ‌وار پیچیده شده بودم. در آن زمان در تمام امتداد مسیر حرکت بهمن در زیر برف مدفون بودم. در این حادثه اگر خاطراتم را به نظر روشن و جز به جز به یاد دارم به علت آن است که من به عنوان ناظر و دیده‌بان و اصطلاحاً شکارچی حرفه‌ای بهمن در منطقه آلتا بودم. من به دفعات زیاد برای این چنین موقعیت‌ها فکر کرده و به نتیجه رسیده بودم که برای زنده ماندن باید تلاش کرد و جنگید: در زیر برف به جای درخشندگی نور حاصل از تابش خورشید و برگشت آن به وسیله برف تاریکی کامل بود، تاریکی همراه با فشردگی برف که انگار مرا با هزاران دست پیچ و تاب می‌دادند در این پیچ و تاب هایی که به وسیله نیروهای مختلف بر من وارد می‌شد ناگهان مجدداً بر روی سطح برف قرار گرفتم، برفی که به دهانم وارد شده بود را بیرون ریخته و یک نفس عمیق کشیدم. در همان حال به نظرم رسید چرا اغلب قربانی‌های بهمن وقتی پیدا می‌شوند دهان آنها مملو از برف است. شما با چیزی مانند دیو می‌جنگید. دهان خود را برای وارد کردن هوای بیشتر باز می‌کنید ولی این بهمن است که داخل آن را پر از برف می‌کند. من توصیه دیگری از کتاب را به یاد آوردم: «دهان و بینی خود را بپوشانید.» بار دیگر وقتی به سطح برف منتقل شدم دو نفس بلند کشیدم و سپس دهان خود را بستم. درگیری با بهمن در چندین مرحله اتفاق افتاد و من به سطح برف آورده شدم. نفس کشیدم و بار دیگر به زیر برف فرو رفتم. وقتی داخل برف بودم حرکت‌های شنا مانند انجام دادم. در زیر برف دهان خود را پوشاندم و خود را به حالت چمباتمه جمع کردم. این کارهایی که انجام دادم به نظر مدت زمان طولانی ادامه داشت و سپس به نظرم رسید که ریزش عظیم برف آهسته ولی فشرده شد. در پایان این حرکت‌های پرپیچ و تاب، شیب ملایم و گسترده شد و بهمن مرا بر روی این شیب قرار داد. فشار برف بر پشتم سنگینی می‌کرد، به درستی نمی‌دانم که بر اثر یک غریزه یا آخرین تلاش بود که جهشی باورنکردنی انجام دادم و بهمن نیز من را به سطح برف پرتاب کرد، مثل هسته پرتقال که پس از فشرده شدن پرتقال از آن بیرون می‌پرد. در جمع‌بندی مطالب ارایه شده در این گزارش چنین نتیجه می‌گیریم: «چنانچه درگیر بهمنی شدید که نمی‌توانستید با اسکی کردن از آن خارج شوید، خود را از اسکی‌ها و چوبدست‌ها خلاص کنید سعی کنید با حرکت شنا مانند خود را روی برف قرار دهید، به محض آن که حرکت برف ایستاد یک فضای مناسب در زیر برف برای تنفس در جلوی سر و صورت خود ایجاد کنید و در آخر خونسرد و امیدوار بوده و به دوستان خود اعتماد داشته باشید آنها شما را از زیر بهمن خارج خواهند کرد. △



این قطعه بسیار بزرگ برف یک تکه شکسته شده است، ولی هنوز حرکت نکرده تا بهمن ایجاد شود. روز قبل در این شیب یک اسکی‌باز اسکی کرده بود.

از میان نامه های رسیده

به استحضار می رساند در تاریخ ۸۸/۴/۶ یک تیم از گروه کوه نوردی فراز مشهد در راستای تقویم ورزشی خود و در یک صعود سرعتی طی دو ساعت و نیم از ابتدای مسیر (باغ گیلاس) تا قله بینالود را صعود کردند (شروع صعود ساعت ۳/۵ صبح جمعه و فتح قله ساعت ۶ صبح). همان گونه که مستحضر می باشید روستای فریزی یکی از روستاهایی است که تاکنون مردم آن بیشترین تعاملات را با کوه نوردان داشته و همواره کوه نوردان در این روستا از احترام خاصی برخوردار بوده اند به خصوص اجرای چندین برنامه صعود سراسری در گذشته و آشنایی مردم آن روستا با بسیاری از فعالین کوه نوردی مشهد این رابطه صمیمانه را افزایش داده است.

اما این بار متاسفانه زمانی که ما به روستا برگشتیم برعکس آنچه انتظار داشتیم مردمی را دیدیم که به شدت از کوه نوردان خشمگین بودند، دیگر از تعارفات و دوستی های سابق خبری نبود، پرده ای را بر سر در امام زاده نصب کرده بودند که در آن ورود افراد را به منطقه ممنوع کرده بودند و مردم اظهار می داشتند قصد دارند از ورود کوه نوردان به منطقه شدیدا جلوگیری نمایند که علت همه آنچه را شاهد بودیم متاسفانه حرکات ناشایست عده ای کوله به دوش می دانستند که نام کوه نورد بر خود نهاده اند آنانی که کوه را نه در تقدس و عزت و کرامت خود بلکه ماوایی به منظور گذران اوقاتی آزاد و رها از هر قیدی و بدون توجه به اعتقادات و باورهای مردمی می پندارند. مردم از عدم رعایت نظافت و حفظ محیط زیست، آتش افروزی در زیر درختان و بعضا رفتارهای ناهنجار اخلاقی سخن می گفتند حال به نظر می رسد بر عهده هیات کوه نوردی خراسان رضوی است که هر چه زودتر به منظور حفظ حیثیت کوه نوردان و جلوگیری از بروز حوادثی ناشایست که در نهایت شان و ارزش کوه نورد را خدشه دار می نماید با راه کارهای مناسب به این مسئله بپردازد. قابل ذکر است آنچه در روستای خوب فریزی نمود پیدا کرده است مدتهاست که در سایر روستاهای مبدا صعود کوه نوردان رخ داده است.

به هر حال پیشنهاد می کنم: با توجه به تعیین مسئولین کمیته های مختلف اینک انتظار می رود هیات خراسان از چارچوب مسایل داخلی گامی فراتر بردارد و به مسایلی که طی چندین ماه گذشته لاینحل مانده است بپردازد ازجمله ضروری است کمیته ای را مشخص نماید که مسایلی نظیر روستای فریزی را در سطح استان بررسی و راهکارهای مناسب ارایه نماید.

- دعوت از مسئولین و شورای روستای فریزی و شنیدن نقطه نظرات آنها
- اطمینان بخشی به اهالی در زمینه قانونمند کردن ورود کوه نوردان به منطقه
- بازسازی خانه ابراهیمی که سال گذشته سقف آن دار حریق گردید و اهالی روستا معتقدند که این آتش سوزی از سوی کوه نوردان بوده است
- دعوت از مسئولین گروه ها و به خصوص باشگاه هایی که عمدتا کارهای گلگشتی و طبیعت گردی را دنبال می کنند و ارایه تذکرات لازم به آنها. صدور مجوز، نامه و داشتن کارت شناسایی برای افراد و یا سرپرستان تیم هایی که قصد صعود به بینالود را دارند که در صورت هر گونه برخورد احتمالی با نیروهای محلی به عنوان مجوز مورد نظر قرار گیرد. △

مسئول گروه کوه نوردی فراز مشهد - مهندس علی کدخدایی

توچال دوست دیرینه خود را از دست داد

سال‌های پایانی دهه ۷۰ بود که با زنده یاد میکاییل هاشمی تو سنگ سیاه آشنا شدم، کوه‌نوردی که همیشه تو مسیر دربند به قله توچال می‌توانستی او را ببینی. آن وقت‌ها آقا میکاییل دو تا هم‌نورد ترک زبان داشت که با هم برادر بودند و در کارگاهی در بازار تهران خیاطی می‌کردند و روزهای تعطیل با آقا میکاییل قرار می‌گذاشتند و با هم توچال می‌آمدند. از او پرسیدم چند ساله توچال می‌آیی؟ گفت که از حدود سال‌های ۱۳۵۰. شب عید سال ۸۰ بود که با آقا میکاییل و چندتا کوه‌نورد دیگر در جان‌پناه قله توچال در حالی که دماسنج دمای منفی ۳۰ درجه را نشان می‌داد خوابیدیم.

در آن شب نیم ساعت بیشتر نتوانستیم بخوابیم و بعدش تا صبح لرزیدیم و آقا میکاییل هم با یک چراغ نفتی جان‌پناه را گرم می‌کرد ولی فایده‌ای نداشت. او از این شب‌ها زیاد صبح کرده بود. یادش به خیر، آقا میکاییل کسی بود که همه دوستش داشتند و اکثر کوه‌نوردانی که توچال می‌آمدند او را می‌شناختند و بعضی‌ها به او بزرگ‌مرد توچال می‌گفتند.

هر موقع که او را با کسی می‌دیدی از خاطراتش و برنامه‌هایی که رفته بود و تجربیاتش صحبت می‌کرد. در تاریخ ۲۱ خرداد ۸۸ در یک صعود شبانه وقتی که ساعت حدود ۲۳ از شیرپلا به سمت سنگ سیاه راه افتادیم کمی بالاتر از شیرپلا آقا میکاییل را دیدیم که با یک کوه‌نورد تازه وارد در حال صعود بود و از تجربیاتش صحبت می‌کرد. به محض این که صدای او را از دور شنیدم، شناختمش و به هم‌نوردم گفتم: این صدای آقا میکاییل هستش که در مورد او چند بار صحبت کردم و همیشه تو این مسیر هستش و اسمش با توچال عجین هست. وقتی به آنها رسیدیم با هم تا جان‌پناه سیاه سنگ هم‌داستان شدیم.

توچال برای او سرما و گرما و شب و روز نداشت و او را اکثراً در حال صعود یا فرود از این کوه بلند می‌توانستی ببینی و از کمک به دیگران دریغ نداشت. انسانی که ساده و فروتن و بی‌آلایش بود و با لهجه‌ای آذری.

روز پنج شنبه تاریخ ۱۸ تیرماه ۱۳۸۸ وقتی از پناهگاه سرچال علم کوه به سمت پایین حرکت کردیم بعد از حدود نیم ساعت آقا میکاییل را با ۳ نفر از دوستانش در حال صعود دیدیم که قصد صعود به قله علم کوه از سیاه سنگ‌ها را داشتند. با آقا میکاییل برای آخرین بار سلام و حال و احوال‌پرسی کردیم و آخرین خداحافظی و آرزوی موفقیت.

آقای هاشمی از دیده برفت ولی از دل هرگز نمی‌رود.

یادش گرامی باد. △

ابوالقاسم احمدی

پاداش کوه‌نوردی، کوه‌نوردی است

گروه کوه‌نوردی حرکت شهرستان ایذه با بیش از یک سال سابقه فعالیت خودتاکنون به چندین قله بالای ۳۶۰۰ متری از جمله منگشت ایذه، کلار در چهارمحال و بختیاری و قله ۴۲۳۵ متری کلونچین (دو زرده) کوهرنگ صعود کند. این گروه نوپا که یک گروه کاملا جوان و از میان جوانان علاقه‌مند به ورزش کوه‌نوردی تشکیل شده قصد دارد تا تمام قله‌های معروف ایران را صعود نماید. البته در این راه احتیاج به همکاری و همیاری مخصوصا استفاده از تجربیات کوه‌نوردان باسابقه را دارد.

گروه کوه‌نوردی حرکت به سرپرستی آقای عبدالمحمد باقرپور و اعضای خود آقایان سلطانمحمد سوخته زاده، سبزوار شاولی، بیژن رضایی، رضا مرادی، اکبر کریمی، عباس نوروزی و برزو ممبینی موفق به گذراندن کلاس‌های مقدماتی کوه‌پیمایی شده است و سعی دارد تا تمامی کلاس‌های تئوری و عملی رشته کوه نوردی را با همکاری هیات کوه نوردی شهرستان ایذه با موفقیت برگزار نماید. ای‌میل ما ssk۵۹۳gmail.com جهت استفاده از تجربیات و راهنمایی‌های شما عزیزان کوه‌نورد می‌باشد. مشتاق دیدار همه کوه‌نوردان عزیز در رشته کوه‌های زاگرس واقع در شهرستان ایذه مخصوصا در اسفندماه و فصل بهار هستیم. △

امجد سماواتی

در مجله شماره ۵۵ عده ای از هم نوردان نسبت به مطلب آقای مسعود آقابالایی که در مجله ۵۴ درج شده بود انتقاد کردند.

فرض کنیم انتقاد آقای آقابالایی قدری اغراق آمیز بود حتی اگر این طور باشد گاهی بزرگ نمایی امری نه تنها مذموم نیست بلکه حکایت از اهمیت موضوع می کند. امروزه آسیب شناسی منابع طبیعت به حدی اهمیت دارد که همه دوست داران آن وظیفه دارند استوار بایستند به نفع منابع طبیعی کره زمین فریاد بزنند، مخصوصا در جایی که موضوع آموزش و تربیت مربی در میان باشد. اگر آن تیرهای جوان و شاخه های برگ دار سبز را که در تصویر نمایان است شاخه های زائد بنامیم سوال این است کدام معیار علمی این تشخیص را داده است!؟

در حالی که طبیعت بی دفاع از هر طرف مورد هجوم قرار دارد حتی بریدن یک شاخه هر چند به ظاهر زائد آن هم توسط منادیان دفاع از طبیعت قابل توجیه نیست در این گونه موارد قضاوت باید به نفع طبیعت باشد نه انسان جایزالخطا!

بنده البته افتخار آشنایی با آقای آقابالایی را ندارم ولی انصاف نمی دانم ابراز عقیده یک فرد دلسوز به حفظ منافع حفاظت محیط زیست ، مغرضانه تعبیر شود. همه باید اجازه داشته باشند از حقوق طبیعت آن طوری که تشخیص می دهند دفاع کنند.

بعضی از منتقدین ایشان از به کارگیری کلمات و جملات در اعتراض مذکور انتقاد کردند در حالی که خودشان هم دچار افراط و تفریط شدند به عنوان مثال معلوم نیست عناوینی مثل مخلص ترین یا دلسوزترین مربیان را باچه معیاری اندازه گیری کردند!

همه می دانیم طبیعت مادر هستی است باید اجازه داده شود هرکس با هر زبانی نگرانی خود را ابراز کند. برعکس نظر آن هم نورد گرامی باید از دست اندرکاران فصل نامه بابت درج این قبیل مسایل تشکر کرد.

اگر واقع بینانه نگاه کنیم نارسایی های رفتاری، اخلاقی و فنی بسیاری هنوز در جامعه کوه نوردی ما وجود دارد که لازمه رفع آن نیازمند ایجاد فضای سالم نقد و بررسی دارد. این همه واکنش تند در قبال یک نظر ساده ما را به جایی نخواهد رسانید بهتر است اجازه دهیم باب ابراز عقیده باز باشد تا هر کسی بتواند نظرش را اعلام کند.

وقتی صحبت از کوه و طبیعت می کنیم انتظارات زیادی از ما خواهند داشت تنها بالا رفتن از کوه و پایین آمدن از آن امتیاز محسوب نمی شود حتی اگر به دفعات انجام گرفته باشد. △

اصغر معلم کلانی

پانزدهم مهرماه ، سومین سالگرد درگذشت زنده یاد استاد «ثارالله زرین قلم» هنرمند و نویسنده و پیش کسوت تاریخ ورزش کوه نوردی ایران گرامی و یادش همواره زنده خواهد ماند.

خانواده زرین قلم

خانواده محترم انفرادی
جناب آقای اصغر انفرادی

درگذشت خواهر ارجمندتان را تسلیت گفته از خداوند متعال برای جنابعالی و خانواده محترم صبر و شکیبایی آرزومندیم.

سعید فخر موسوی - مهین صادقی نژاد - پروین مقدم - میرعلی هاشمی

تشکر و قدر دانی

حضور سبز شما باعث گرمی دلهای ما شد، بدین طریق از کلیه عزیزانی که ما را در مصیبت از دست دادن

پدر عزیزمان

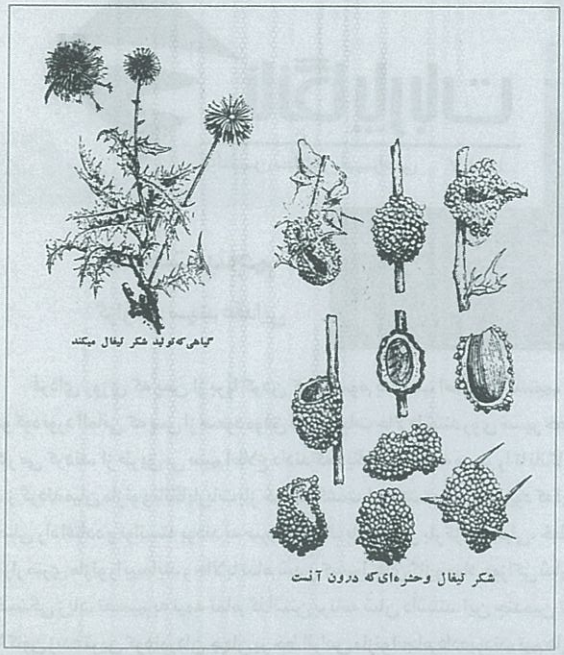
یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

نوریان - فرنام

گیاهان دارویی

شکر تیغال Trehala

گردآوری: امید کاظمی



شکر تیغال چیست؟

شکر تیغال ماده ای است که در اثر سکونت حشره ای به نام larinus Nidificans بر روی گیاه Echinops persiws به وجود می آید. وقتی شکر تیغال را از روی شاخه گیاه آن بکنند سوراخی در آن به وجود می آید که از آن سوراخ می توان درون آن را نگاه کرد.

خواص درمانی:

شکر تیغال خاصیت ملین و مسکن دارد و برای حدت اخلاط و سوزش مری و خشونت سینه و معالجه سرفه و صاف کردن آواز و رفع خشکی گلو و معده نافع است. شکر تیغال بهترین داروی سینه است.

پراکندگی:

این گیاه در نواحی معتدل گرم که دارای هوای خشک و غیرمرطوب باشد می روید. این گیاه در دره ها و زمین های صاف دماوند و لواسانات در ارتفاعات هراز تا دو هزار متری نیز می توان به دست آورد ولی در لواسان این گیاه دارای شکر تیغال نیست. این گیاه را نیز در اطراف ورامین، قم، نایین، تفرش، شیراز و کرمان می توان دید.

میزان مصرف:

ابتدا شکر تیغال را از حشرات داخل آن تمیز کرده و بعد آن را در هاون ساییده از هر قاشق چایخوری پورد ساییده شده در نصف استکان آب جوش حل کرده و روزی دو بار میل کنید. △

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 فصل نامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. حق اشتراک یکساله فصل نامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران با پست عادی ۸۵۰۰۰ ریال و پست سفارشی ۱۰۰۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۳۵۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به **حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰)** بانک صادرات به نام فصلنامه کوه (قابل پرداخت در کلیه 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 فصل نامه 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: افزایش هزینه اشتراک به علت بالا رفتن بی رویه هزینه پست می باشد.



نانگاپاربات

اولین تلاش ایرانی - ۱۳۸۷

قسمت پنجم

گزارش: سهند عقدایی

فردای روزی که پس از برپا کردن کمپ سوم به کمپ اصلی بازگشتیم، لوئیس و جو، دو کوه نورد آلمانی که پس از صعود موفق نانگاپاربات حالا داشتند روی مسیر خط الراس مازنو کار می کردند، از طریق بی سیم اطلاع دادند که دیگر قصد ادامه مسیر را تا نانگاپاربات ندارند و از گردنه میان مازنو و نانگاپاربات باز خواهند گشت. این هشتمین روزی بود که ایشان از کمپ اصلی راه افتاده و توانسته بودند به صورت سبک بار و بدون بارگزاری قبلی، خط الراس هفت هزار متری مازنو را بپیمایند و حالا با تمام شدن کپسول‌های گاز و مواد خوراکی شان و البته شاید خستگی زیاد، تصمیم به نیمه تمام گذاشتن برنامه شان داشتند. این چندمین تلاشی بود که تا کنون زبده ترین کوه نوردان جهان بر خط الراس مازنو انجام داده بودند، تیم هایی از فرانسه، آمریکا و کسانی همچون داگ اسکات فاتح دیواره جنوبی اورست که البته هیچ کدام شان، همچون این تیم دو نفره نتوانسته بودند به نانگاپاربات برسند.

مسیری که آن دو برای بازگشت خود انتخاب کرده بودند، تقریبا منطبق بود بر مسیر صعود رینهولد مسنر در سال ۱۹۷۸ که از میان یخچال های معلق و برج های یخی مهیب یخچال دیامیر می گذشت. شب گذشته لوئیس و جو، چادرشان را بعد از آخرین قله خط الراس مازنو که " سمندرپیک" نام داشت برپا کرده بودند. این قله نزدیک به ۷۵۰۰ متر ارتفاع دارد و نامش برگرفته از یک راهنمای محلی جبهه دیامیر به نام "سمندر" است که از قضا امسال نیز در کمپ اصلی حضور داشت و به عنوان افسر رابط تیم کریس وارنر، انجام وظیفه می کرد. سمندر دایی میرغنی، افسر رابط تیم ما بود. او مردی میانسال بود و در میان مردم منطقه دیامیر احترام زیادی داشت. سمندر همچنین همان فرد محلی اهل دیامیر بود که در اخبار سه سال پیش شنیده بودیم بقایای پیکر گونتر را در یخ های پایین دست یخچال دیامیر پیدا کرده و خبرش را به رینهولد مسنر در آن سوی دنیا رسانده است.

سمندر درباره وجه تسمیه سمندرپیک چنین می گفت که در اوایل دهه ۸۰، وقتی که ۱۶-۱۵ سال بیشتر نداشته، به عنوان خدمه یک تیم اسپانیایی به منطقه می آید. ایشان بر روی دیواره شمالی مازنو کار می کرده اند که مشرف بر کمپ اصلی دیامیر است و تلاش داشتند مسیری دشوار بر بلند ترین قله مازنو گشایش کنند. از گذشته تا کنون در پاکستان قانونی است که اگر کسی قله ای را برای اولین بار صعود کند می تواند اسم خود یا هر اسم دلخواهی را بر آن بگذارد. در آن سال دو نفر از اعضای تیم اسپانیایی موفق می شوند دیواره را تمام کنند اما در فلات پایین خط الراس و در ۱۰۰ متری قله اصلی مازنو گرفتار بوران شدید شده و ناگزیر به برگشت می شوند. سمندر می گفت که آن دو پس از بازگشت، با ناراحتی و رنجش زیادی از دشواری های مسیر یاد می کردند و آن را مسیری افتضاح می نامیدند و بعد از سر شوخی با سمندر نوجوان، نام آن را "مسیر سمندر" می گذارند با این شعار که " مسیر سمندر یک مسیر افتضاح است" ! بعدها سرپرست آن تیم، گزارش صعود را در قالب کتابی به رشته تحریر درمی آورد و نامش را "سمندرپیک" می گذارد که آن کتاب مورد توجه بسیاری از کوه نوردان وقت قرار گرفته و از آن پس نام سمندر نیز برای بسیاری از هیمالیانوردان جهان، نامی آشنا می شود.

حوالی ساعت ۸ صبح بود که دو نقطه ریز بر گردنه مازنو ظاهر شدند. میرغنی، دوربین کش قهار، اولین کسی بود که آنها را دید. آن دو برای مدت کوتاهی بر روی خط الراس، در ارتفاع حدودا ۷۳۰۰ متری توقف کردند. اختلاف ارتفاع ما با ایشان تقریبا سه هزار متر بود و آنها مجبور بودند این فاصله طولانی را هر چه سریع تر بپیمایند و از میان برج های معلق یخی که هر روز با تابش اولین بارقه های آفتاب فرو می شکستند و تا غروب، گاه و بی گاه بهمن های مهیبی را به راه می انداختند، گذر کنند. رینهولد مسنر در خاطراتش در سال ۱۹۷۸، صعود این مسیر را که طی سه روز و به صورت انفرادی انجام داده بود، وحشتناک ترین صعود عمرش می نامد. جایی نزدیک به مسیر فرودش به همراه گونتر در سال ۱۹۷۰ که در پایین دست در کنار صخره ای بیرون آمده از دل یخچال، با آن یکی می شد و محل تلاقی شان نقطه ای بود که گونتر در زیر برف ها آرمیده بود و رینهولد در سال ۱۹۷۸ خواسته بود نقطه آغازین صعودش بر یخچال دیامیر باشد!

از سمندر پرسیدم « آیا محل دقیق بهمن زدن گونتر را می داند؟» جواب داد « آری، چون خودم جنازه اش را پیدا کردم!» من که برای اولین بار بود آن مسئله را می شنیدم بهت زده شدم و پاسخی را که با ساده ترین کلمات انگلیسی بیان کرده بود دوباره از ذهن گذراندم. انگار تمام راز و رمزهای جبهه دیامیر یک سرش به او می رسید!

سمندر دوربین را به چشمانش چسبانده بود و بی هیچ حرکتی به سوی گردنه مازنو، جایی که آن دو نقطه حرکت می کردند، چشم دوخته بود. از او پرسیدم « چطور پیدا کردید؟ من خوانده ام که مردم محلی دیامیر بعد از ۳۵ سال استخوان هایی را دیده اند و بعد هم در ایران خبرهای ناقصی منتشر شد که خیلی ضد و نقیض بود.»

سمندر دوربین را از چشمانش برداشت و به سوی صخره ای در پایین دست یخچال دیامیر اشاره کرد و گفت « آنجا بود.»

آفتاب داشت از سر خط الراس مازنو پایین می آمد و بر اولین برج های یخی دیامیر تابیدن می گرفت. آن دو نقطه حالا ایستاده بودند و انگار داشتند زیر اولین بارقه های خورشید استراحت می کردند و گرم می شدند.

سمندر که به شیوه مردم منطقه از ابتدای سرمای صبح، پتویی پشمی را بر سر انداخته بود حالا داشت کم کم پتو را روی شانه اش به پایین می سراند. رو به من کرد و گفت: « همین عبدالمنان، که راهنمای تیم آلمانی بود و دو سه نفر دیگر رفته بودند آنجا برای شکار که زیر آن صخره چند تکه استخوان ستون فقرات و کتف پیدا کردند ولی شک داشتند مال انسان است یا حیوان. وقتی به من گفتند فهمیدم همان جایی بوده که قبلا مسنر نشان داده. من آن موقع که مسنر از دیامیر پایین آمده بود ۶-۵ سال بیشتر نداشتم. چند نفر از روستای مان او را داخل سبد گذاشتند بردند پایین. الان فقط یکی از آنها زنده است. پیرمرد شده . . . »

پرسیدم: «فقط همان استخوان ها پیدا شد؟ »

« نه بیشتر بود. فردا با عبدالمنان رفتیم آنجا. پخش بودند. شاید در یک مساحت ۱۰۰ متری. یک کفش چرمی قدیمی هم پیدا کردیم که یک پا از مچ داخلش بود. چال شان کردیم زیر صخره که دوباره بهمن رویش نریزد.»

آسمان کاملا صاف بود و هر دقیقه نور خورشید بر بخش های بیشتری از یخچال دیامیر گسترده می شد. در کمپ اصلی همه آرزو می کردیم تا ابرها بیایند و هوای منطقه برای ساعاتی سرد شود. لوئیس و جو در میان شکاف های عظیم، مسیر خود را به سوی پایین پیدا می کردند و هر بار با رسیدن به آستانه یک دیوار یخی مجبور می شدند راه شان را عوض کنند.

کاظم که طبق معمولِ روزهای استراحت، بعد از خوردن صبحانه، دوباره می خوابید حالا متوجه همهمه های کوه نوردان کمپ اصلی شده و از چادرش بیرون آمده بود. او به سوی ما آمد

و از سمندر خواهش کرد که دوربین را به او بدهد.

به سمندر گفتم آن روزها که این خبر منتشر شد ما در تنها مجله کوه نوردی که در ایران چاپ می شود خواندیم که مسنر می خواهد برای پایان دادن به جنجال های قدیمی که در این مورد وجود داشته، خودش به نانگاپاربات برود. او سرش را تکان داد و گفت: « آمد اینجا. من یک روز در خانه بودم که اهل خانه گفتند یک خارجی آمده دم در دنبالت. رفتم و دیدم خودش هست. قبلا از طریق پسرعمویم که در اسلام آباد یک شرکت توریستی دارد قضیه را به او ایمیل زده بودیم. مسنر با چند نفر از دوستانش آمده بودند برای راه پیمایی دور نانگاپاربات. وقتی به دیامیر رسیدند آمد ببیند قضیه از چه قرار است.»

صدای بلند ریزش بهمن، نگاه سراسیمه همه را به سوی یخچال دیامیر گرداند. غبار غلیظی از برف در میانه های دیامیر به هوا برخاسته بود و حجم سفید سیالی با سرعتی سرسام آور در پایین غبار بر سطح یخچال در حال ریزش بود. پیدا کردن آن دو نقطه در حالت عادی در میان آن همه خلل و فرج دشوار می نمود اما حالا در میانه آن آشوب تقریبا غیر ممکن به نظر می رسید و این اعصاب همه را به هم ریخته بود. لحظه ای به ذهنم خطور کرد که این دو، هیچ هم تیمی یا حتی هم وطنی در کمپ اصلی ندارند اما همه کسانی که اینجا هستند با تمام وجود درگیر شرایط دشوارشان شده اند. یکی دو دقیقه بعد میرغنی، دوربین به چشم فریاد کشید که آنها را یافته است و زیر یک دیواره یخی پناه گرفته اند.

سمندر پتویی را که دور کمرش مچاله شده بود برداشت. چهار تا کرد و انداخت روی یک تخته سنگ و با ظاهری آسوده بر آن نشست. می دانست که منتظرم بقیه داستانش را بشنوم. به سمت دیامیر نگاهی کرد و گفت: « با گروهش رفتیم زیر صخره. کفش چرمی را که دید گفت مال برادرم است. تمایلی نداشت که باز هم دنبال چیزی بگردیم. استخوان ها را در یک کیسه ریخت و برگشتیم به روستا. بعد هم پشته های هیزم جمع کردیم و استخوان ها را گذاشت زیرش و نزدیک غروب آتش بزرگی روشن کرد و ایستاد تا نصفه شب آخرین شعله هم تمام شود. البته کفش را نسوزاند و یک تکه از استخوان شست پا را که داخلش بود برد برای آزمایش DNA !»

سمندر با تعجب می گفت: « همان موقع در بعضی روزنامه ها نوشته بودند که من استخوان ها را در ارتفاع ۷۰۰۰ متری پیدا کرده ام. من که تا به حال پایم به بالاتر از کمپ اول نرسیده است!» و البته شاید سمندر بی آلایش و ساده اندیش نمی دانست که در شهرها معمولا هر ادعایی انگیزهای پیچیده تر از آنچه که در زبان می آید پشت خود دارد. گو اینکه اگر گذشته این صعود را می خواندی، درمی یافتی که این شایعه چقدر شبیه است به آن اتهامی که ۳۵ سال پیش، هرلیگ کوفر بزرگ به مسنر نسبت داده بود که برادرش را بعد از صعود قله بر روی خطالراس جا گذاشته و با سرپیچی از دستور سرپرست، برای اجرای برنامه جاه طلبانه اش از دیامیر پایین آمده است!

خورشید به وسط آسمان رسیده بود. آن دو نقطه سیاه حالا در پایین یخچال بودند. هوا آنقدر گرم شده بود که ما با یک لا پیراهن در کمپ اصلی می چرخیدیم. هُرم داغی از سراسر یخ های دیامیر رو به آسمان می رفت و تصویر آن دو نقطه سیال و محیط پیرامون شان را کج و معوج می کرد. اینکه تا کنون در میان آن همه برج های یخی، بهمنی بر سر آن دو فرو نریخته بود جای خوشحالی داشت اما داستان دوباره شنیده گونتر این نهیب را می زد که در دیامیر تا زمانی که پا را از یخچال بیرون نگذاشته ای، نمی توان از هیچ چیز مطمئن بود.

لوئیس و جو به کنار صخره ای که سمندر نشان مان داده بود، رسیده بودند. از دل یخ ها آتشی بلون رنگ، به آسمان زبانه می کشید.

* * *

سه روز بود که به کمپ اصلی رسیده بودیم و برای حمله نهایی استراحت می کردیم. بعد از صبحانه بود که کریس وارنر با یک دستگاه ضبط صوت آمد چادر غذاخوری ما. روز قبلش با سه نفر از اعضایش تلاشی کرده بودند برای رسیدن به کمپ دوم اما مثل تلاش اول ما، تا دویست متری دیواره کینشوفر رفته بودند کوله های شان را گذاشته و پایین آمده بودند.

کریس رفت سراغ کاظم و گفت که می خواهد راجع به حادثه گم شدن استفانو در برنامه صعود سال گذشته K2 از او سوالاتی بپرسد. او گفت که خانواده استفانو از او خواسته اند درباره مرگ فرزندشان و همین طور نقش هم تیمی هایش در آن برنامه، تحقیق کند. آنها معتقد بودند دانیل ناردی، سرپرست تیم ۴ نفره ایتالیایی در حادثه استفانو مقصر بوده است.

در حمله نهایی به قله K2 در سال ۲۰۰۷، بیش از سی نفر کوه نورد از ملیت های مختلف در کنار یکدیگر به تلاشی مشترک دست می زنند. در آن صعود دو تیم بزرگ روسی و کره ای حضور داشتند و ما بقی گروه های کوچک یا کوه نوردان منفرد به قراری نانوشته به هم می پیوندند و در قالب یک گروه با استفاده از امکانات یکدیگر به حرکتی مثال زدنی در تاریخ صعودهای K2 دست می زنند. کوه نوردانی همچون کریس وارنر آمریکایی، دنبوی کانادایی، بروس نورمند هیمالیا نورد مشهور اسکاتلندی، جوایو گارسیای پرتغالی، گروه چهار نفره دانیل ناردی از ایتالیا و همین طور کاظم فریدیان از ایران. در آن سال ۱۸ نفر موفق می شوند در یک روز به قله برسند که این بالاترین آمار صعود به قله K2 در یک روز است و پس از آن نیز در طوفانی کشنده، موفق می شوند به پایین باز گردند. هیمالیا دنیای کوچکی است! در ابتدای زمانی که ما به کمپ اصلی رسیده بودیم، همگی شاهد صعود دانیل ناردی به نانگاپاربات بودیم و روزی که بعد از صعود قله به پایین رسید، یک شب به چادرش رفتیم و او و کاظم خاطرات زیادی را از سال قبل به یاد هم می آوردند و حالا در اواخر دوره صعود، کریس وارنر دیگر عضو آن گروه آمده بود و می خواست مثل یک کارآگاه از کوتاهی دانیل ناردی در حادثه مرگ استفانو زاواکا پرده بردارد.

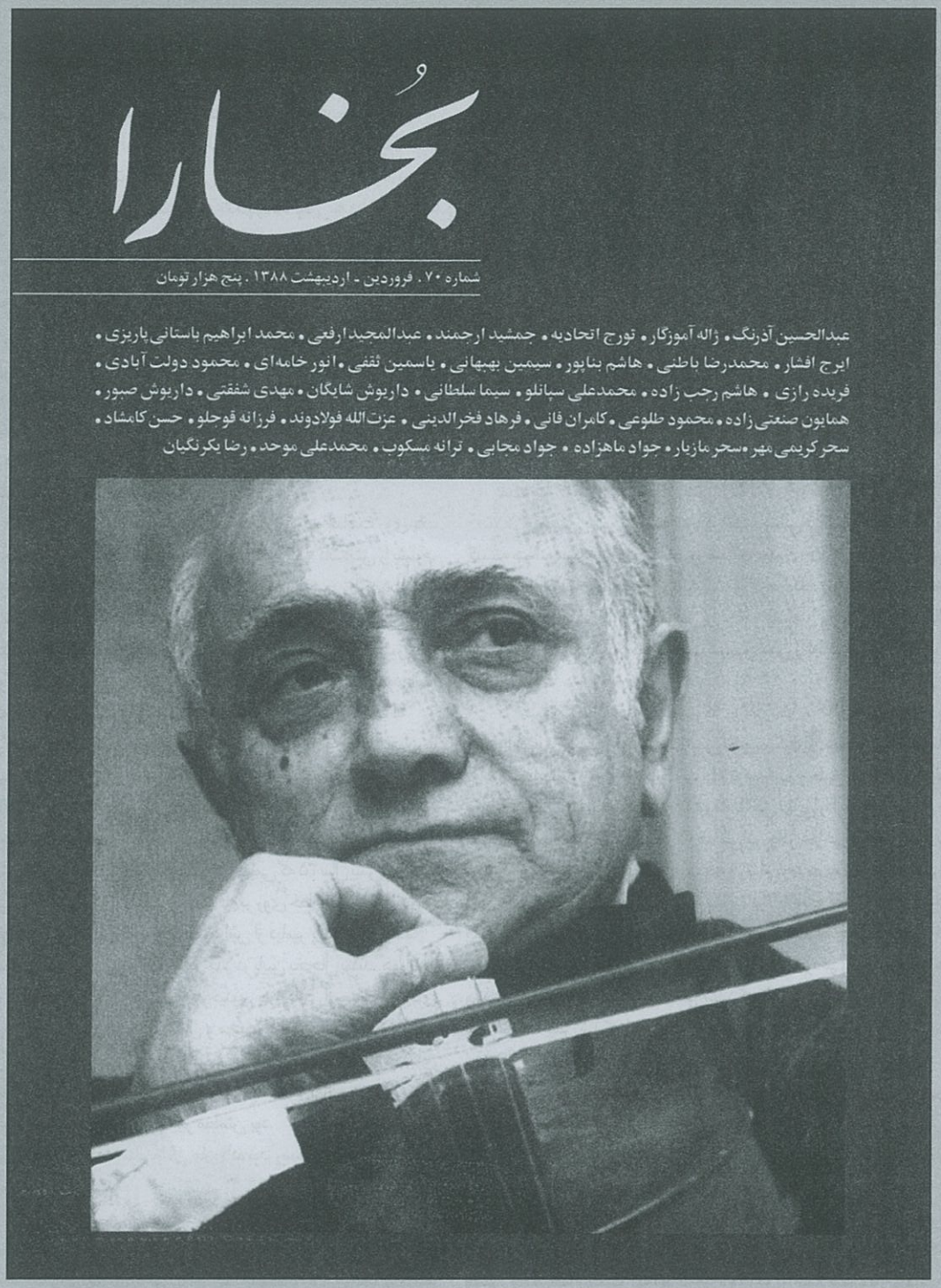
کریس از لحظه لحظه روز صعود تا زمانی که به کمپ ۴ بازگشته بودند و گفت وگوهای کاظم با هر کدام از هم تیمی های استفانو در آن روز و حتی روزهای بعد سوال می کرد. او معتقد بود که ناردی و آن دو نفر دیگر همان شب بعد از بازگشت به کمپ ۴ از گم شدن استفانو باخبر بوده اند اما صدایش را در نمی آورند و صبح زود راهی پایین می شوند و تازه در کمپ دوم بوده که قضیه را رو می کنند که دیگر کسی از ایشان انتظار توقف و کمک نداشته باشد و با سوال هایی که از کاظم می پرسید سعی داشت این فرضیه را اثبات کند.

مصاحبه کریس وارنر با کاظم بیش از دو ساعت به طول انجامید. قبل از رفتن، کریس مبلغ ۵۰۰ دلار از جیبش درآورد و گفت که باید بابت سهمش در ثابت گذاری مسیر به ما بدهد. ما هفته گذشته همانند سایر تیم های حاضر در منطقه، مبلغ ۱۰۰۰ دلار به عنوان سهم مان به سرپرستان تیم های آلمانی که مسیر صعود را ثابت گذاری کرده بودند، پرداخته بودیم و ظاهرا یک نفر از ایشان در بازگشت در شهر چیلاس، کریس را دیده و قضیه را به او گفته بود و حالا کریس بی آنکه ما طلبی از او کرده باشیم می خواست سهم خودش را ادا کند!

* * *

در خبرهای هواشناسی دریافتیم که روزهای ۱۵ و ۱۶ جولای مطابق با ۲۵ و ۲۶ تیرماه، هوای آرامی بر منطقه حاکم است. پس تصمیم گرفتیم عصر روز ۲۲ تیرماه، به منظور حمله نهایی، کمپ اصلی را به سمت کمپ اول ترک کنیم و طبق برنامه ای منظم، هر روز تا کمپ بعدی صعود کنیم و نهایتا در روز ۲۶ تیرماه تلاش نهایی را از کمپ ۴، برای صعود به قله داشته باشیم. غروب روز ۲۱ تیرماه بود که همگی در چادر غذاخوری جمع شده بودیم تا برای فردا برنامه ریزی های آخر را انجام دهیم. قبل از شام بچه ها به شوخی و جدی از لیلا خواستند که قبل از صعود، نصیحت های آخرش را بگوید. لیلا با خنده گفت که حرفی برای گفتن ندارد و در طول این مدت، بچه ها به دفعات در مورد هر چیزی با هم صحبت کرده اند. حسین طبق معمول سر شوخی را باز کرد که حالا اگر لیلا نصیحت آخری ندارد می تواند وصیت آخرش را داشته باشد و رفت که کاغذ و قلمی را به آن منظور بیاورد که کاظم مانعش شد و گفت حرف های مهمی دارد و می خواهد تا پیش از آنکه فضای جمع به سمت شوخی ها و خنده های مهارنشدنی هر روزه پیش نرفته ، آنها را بیان کند.

کاظم گفت: « با اجازه سرپرست که حرفی نداره من می خوام مطلب مهمی را بگم. بچه ها ! در نظر داشته باشین که توی این حرکت آخر، هیچ کس نمی تونه به دیگری برای برگشتنش کمک کنه. هر کسی باید تا جایی بیاد که بتونه خودش از اونجا تنهایی برگرده. شما همتون کوه نوردای باتجربه ای هستید. هر لحظه ای می تونید حد خودتون رأ تشخیص بدید. نباید کسی تا مرحله ای بیاد بالا که دیگه نای برگشتن نداشته باشه. برای هر قدم که می خواید بردارید باید علاوه بر انرژی بالا رفتن اون قدم، قدرت کافی برای برگشتن از اونجا تا کمپ قبلی را داشته باشید. مخصوصا از کمپ ۳ به بعد که قراره چادراش رأ جمع کنیم و ببریم کمپ ۴ تو فاصله کمپ ۳ و ۴ که دفعه اول مون هم هست که می خوایم صعود کنیم هر که بخواد برگرده باید یک ضرب بیاد تا کمپ۲. البته این حرفا به این معنی نباید باشه که اگه کسی، یه جایی برای برگشتن واقعا به کمک نیاز داشت بقیه اونو ولش کنن، ولی باید اینو بدونیم که شاید تو اون لحظه، بقیه هم فقط توان برگردوندن خودشونو داشته باشن و نتونن به ما کمک کنن . . . »بعد از صحبت های کاظم، همگی مدتی ساکت بودیم. به نظر می آمد حسین دیگر تمایلی برای ادامه شوخی هایش ندارد. سامان و احسان به هم تکیه داده بودند و بقیه نیز مات زده به نقطه ای نگاه می کردند. با خودم احساس آدمی را داشتم که بر سر بزنگاهی جلویش را گرفته اند تا بدهی اش را از او بستانند. گویی کاظم دست بر نقطه ای گذاشته بود که هر کدام مان تا کنون از سر عافیت طلبی، از ذهن بیرونش کرده بودیم و حتی در خلوت خود هم، هر بار تعمق به آن را، به روزهایی بعدتر سپرده بودیم. آن شب بعد از شام، زودتر از همیشه، هر کدام مان به چادرهای انفرادی مان رفتیم. △



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

فاکس: ۸۸۹۵۸۶۹۷ تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۳۰۰۱۴۷

پست الکترونیک - مکاتبه با سردبیر dehbashi.ali@gmail.com

مجله بخارا در اینترنت www.bukhara-magazine.com

اخبار فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

شرکت مسئولین فدراسیون در اجلاس جهانی اسکی کوهستان

رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به همراه دبیر و رئیس کارگروه امور بین الملل این فدراسیون، در اجلاس جهانی اسکی کوهستان به میزبانی کشور اسلواکی حضور یافتند. این اجلاس از روز ۲۸ خرداد رسما آغاز شد و به مدت سه روز ادامه داشت.

صعود و یادمانی برای زنده یاد "ابراهیم شیخی"

به مناسبت اولین سال گرد فقدان زنده یاد "ابراهیم شیخی" دوستداران این کوه نورد خوش نام، صعودی را در تاریخ خرداد ماه جاری به قله توچال و نصب لوح یادبودی به نام و یاد او بر فراز این قله، انجام دادند. گفتنی است در ادامه، گردهمایی و یادمانی نیز در مجتمع کوه نوردی شیرپلا برگزار خواهد شد.

دیدار "مهدی عمیدی" با رئیس فدراسیون

"مهدی عمیدی" صعود کننده به قله مانسلو - هشتمین قله بالای هشت هزار متر جهان به ارتفاع ۸۱۶۳ متر- با حضور در فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی طی جلسه ای دو ساعته با مهندس محمود شعاعی دیدار و گفت و گو کرد. وی گزارش کاملی از برنامه مستقل خود و سایر هم نوردانش را به همراه فیلم و عکس به رئیس فدراسیون ارایه کرد و شعاعی نیز ضمن تبریک گفتن و تقدیر از تلاش ستودنی وی و سایر اعضای تیم در کسب این افتخار ارزنده ، از انعکاس مورد نظر در رابطه با این صعود و سایر موارد درخواستی حمایت کرد.

تقدیر ریاست فدراسیون از اقدامات انجام گرفته جهت انتقال پیکر سه کوه نورد جان باخته در دماوند

ریاست فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی با صدور اطلاعیه ای ؛ از زحمات و تلاش های ارزنده و بی شائبه یکایک اعضای تیم انتقال پیکر سه کوه نورد جان باخته در ارتفاعات دماوند که به صورت داوطلبانه با سازماندهی شایسته هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران و سرپرستی و هدایت فنی مناسب توسط افراد با تجربه، این عملیات در شرایط بسیار دشوار و صعب العبور منطقه، به بهترین نحو ممکن صورت گرفت؛ تقدیر و تشکر کرد.

برگزاری گزارش صعود "نیما یزدی پور" به قله اورست

بر اساس هماهنگی انجام شده با نیما یزدی پور فاتح قله اورست از جبهه شمالی ؛ فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، گزارش صعود وی را در تاریخ سه شنبه ۱۲ خرداد ماه از ساعت ۱۹ تا ۲۱ در سالن اجتماعات باشگاه پیام، وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات برگزار کرد.

این برنامه با همکاری انجمن کوه نوردی دانشگاه صنعتی امیر کبیر برگزار می شود.

بهره برداری از آنتن بی تی اس در ارتفاعات علم کوه

روز پنج شنبه اردیبهشت ماه ؛ در راستای تحقق پروژه ای مشترک مابین فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، آنتن بی تی اس و فیبر نوری نصب شده در قرارگاه وندارین به بهره برداری رسید.

بهره برداری از این پروژه که منجر به تقویت و پوشش مطلوب و گسترده تلفن همراه در وندارین، ارتفاعات علم کوه و پیرامون آن و امکان اتصال به اینترنت پر سرعت در قرارگاه های منطقه خواهد شد، طی مراسمی با حضور مسئولین و پرسنل فدراسیون و وزارت ارتباطات، کوه نوردان و تنی چند از پیش کسوتان این رشته انجام شد.

مهم ترین رویکرد اجرای این پروژه ارزشمند؛ تدقیق و تسریع در عملیات جست و جو و امداد رسانی به کوه نوردان حادثه دیده در ارتفاعات منطقه است.

همایش تجلیل از هیمالیانوردان تیم های ملی

به همت هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان همدان ؛ همایش تجلیل از هیمالیانوردان تیم های ملی در چند سال گذشته، مقارن با سالروز بزرگداشت سالگرد صعود به اورست، برگزار شد.

برگزاری همایش تجلیل از پیش کسوتان کوه نوردی

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ۲۰ تیر ماه چهارمین همایش تجلیل از پیش کسوتان و چهره های ماندگار کوه نوردی را همراه با گرامیداشت یاد و خاطره کوه نورد فقید زنده یاد "مهدی اعتماد فر" و هم چنین تجلیل از تلاش و صعود ارزشمند "عارف گرانمایه" در صعود به قله اورست از جبهه شمالی را برگزار کرد.

بازگشت تیم منتخب مربیان غارنوردی از لهستان به میهن

تیم منتخب مربیان غارنوردی کشورمان که با سازماندهی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به کشور لهستان رفته بود، بعد از گذراندن دوره های آموزشی و پیمایش غار با استقبال مسئولین فدراسیون به میهن بازگشت.

برگزاری سمینار کوهستان پاک و ایمن

سمینار یک روزه کوهستان پاک و ایمن روز ۱۷ تیرماه از سوی سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران و با همکاری فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، هیات کوه نوردی استان تهران و شهرداری منطقه یک در محل هتل المپیک تهران برگزار می‌شود.

اعتراض فدراسیون به پروژه جاده سازی در ارتفاعات دماوند

در پی اطلاع از اقداماتی جهت پروژه جاده سازی و احیاناً آسفالت مسیر گوسفند سرا در دامنه کوه دماوند توسط متولیان محلی، فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی ضمن ابراز تأسف و اعتراض شدید به این اقدام غیرمتعارف، طی نامه ای به شرح ذیل خطاب به وزارت کشور، خواستار توقف بلادرنگ این عملیات شد:

جناب آقای صادق محصولی

وزیر محترم کشور

با ابراز تاسف فراوان به استحضار می‌رساند ضایعه‌ای غیرقابل جبران در دامنه قله دماوند - مسیر گوسفندسرا- در حال وقوع است؛ آسفالت یک مسیر هفت کیلومتری در دامنه کوهستان! اقدامی نسنجیده، غیرضروری و غیرکارشناسی تنها به بهانه جذب گردشگر توسط مقامات محلی بخش لاریجان، که جراحتی عمیق بر پیکر کوه دماوند این موهبت الهی و میراث گران‌بهای طبیعی وارد خواهد کرد. این در حالی است که مسیر مذکور با استعداد مسیرهای فعلی جهت کوه نوردان و پناهگاه های موجود در منطقه از جمله قرارگاه تازه احداث شده در بارگاه سوم (ارتفاع ۴۲۰۰ متری از سطح دریا) نیازهای مواصلاتی و اقامتی گردشگران و کوه نوردان را در حد دسترسی به یک منطقه بکر طبیعی به میزان متعارف تامین می‌کند و لذا آسفالت کردن مسیر مذکورکه بر اساس مصوبات سازمان محیط‌زیست نیز منع قانونی دارد فاقد هرگونه توجیه اقتصادی و اجتماعی است که با توجه به نزدیکی این منطقه به تهران و مناطق ییلاقی می‌توان از هم‌اکنون پیش‌بینی کرد که علاوه بر تردد بی‌شمار وسایط

نقلیه و آلودگی هوای منطقه در آینده‌ای نزدیک، آماج هجوم زمین‌خواران، فرصت‌طلبان و سودجویان منابع طبیعی نیز قرارگیرد. به استحضار عالی می‌رساند از لحظه مخابره این خبر ناگوار موج اعتراضات و نگرانی‌های شدید اهالی کوه‌نوردی و دوستداران طبیعت را به همراه داشته است که به طرق مختلف از مراجع مرتبط از جمله این فدراسیون خواستار پیگیری جدی و توقف بلادرنگ این عملیات که به نوعی "قتل دماوند" است، شده‌اند. لذا از آن‌جا که دماوند این میراث طبیعی کشور ، هم‌چون میراث‌های فرهنگی امانتی است در دست نسل حاضر که حفاظت از آن برای انتقال به نسل‌های بعدی از وظایف دولت و مردم است، طبق مفاد قانون برنامه چهارم توسعه، ناظر بر توجه دولت بر هزینه‌های ناشی از آلودگی و تخریب محیط زیست در فرایند توسعه و ماده یکصد و پنج برنامه سوم توسعه ؛ که پروژه‌های خدماتی باید پیش از اجرا و در مرحله انجام مطالعات امکان‌سنجی و مکان‌یابی مورد ارزیابی زیست‌محیطی قرار گیرند از جناب‌عالی درخواست داریم دستور فرمایید متولیان این اقدام غیرمتعارف پروژه آسفالت مسیر مذکور را متوقف نمایند و اجرای هرگونه طرحی را منوط به مطالعه کافی از طریق سازمان حفاظت از محیط زیست، فدراسیون کوه‌نوردی، کارشناسان و دل‌سوزان طبیعت کشور معمول نمایند.

محمود شعاعی

رییس فدراسیون - نایب رییس فدراسیون کوه نوردی آسیا

حضور مسئولین فدراسیون در مراسم بزرگداشت زنده یاد "مهدی اعتماد فر"

مراسم بزرگداشتی برای چهره نامدار هیمالیانوردی ایران زنده یاد "مهدی اعتماد فر" توسط خانواده و با مساعدت هم نوردان ، دوستان و آشنایان وی در تاریخ ۲۷ تیر ماه برگزار گردید که با حضور مسئولین فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و سخنرانی رئیس فدراسیون همراه بود . هم چنین در بخشی از این مراسم از سوی فدراسیون و خانواده زنده یاد اعتماد فر متقابلاً با اهدای تصاویر یادبود و لوح ؛ قدردانی به عمل آمد .

پخش مجموعه تلویزیونی "صعود به هیمالیا" از شبکه سه سیما

مجموعه تلویزیونی "صعود به هیمالیا" ؛ مربوط به صعودهای سال گذشته تیم های ایرانی به قله های هیمالیا از جمله صعود تیم هیات تهران به بروداپیک ، کار مشترکی از فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی و گروه ورزش شبکه سه سیما به روی آنتن رفت . شایان ذکر است : در ادامه این برنامه های تلویزیونی کوه نوردی به زودی مجموعه "پدیده و خالق" نیز که در مراحل پایانی تدوین است، از همین شبکه آماده پخش می شود .

گزارش صعود تیم ملی بانوان به "جیاجی کانگ"

گزارش صعود تیم ملی بانوان جمهوری اسلامی ایران به قله "جیاجی کانگ" به ارتفاع ۷۰۵۸ متر ؛ با حضور اعضای تیم و پخش فیلم صعود سه شنبه ۱۳ مرداد ماه برگزار شد . در انتهای این مراسم با حضور مسئولین فدراسیون احکام صعود و قهرمانی تیم و هدایایی به یکایک اعضاء اهداء شد .

عناوین تلاش ها و صعود های موفق برون مرزی هیات های کوه نوردی کشور

* تلاش تیم هیات تهران و تیم هیات شهرستان سراب و صعود به قله ۸۰۳۵ متری "گاشربروم ۲" مصادف با فرخنده سالرزو مبعث نبی مکرم اسلام حضرت محمد (ص)
* تلاش تیم منتخب هیات آذربایجان شرقی و صعود به قله ۷۴۳۹ متری "پوبدا" در قرقیزستان
* تلاش تیم منتخب بانوان هیات تهران و صعود به قله ۷۰۲۷ متری "اسپانتیک" در پاکستان
* تلاش تیم منتخب هیات زنجان و صعود به قله "موستاق آتا" در کشور چین
* شایان ذکر است تیم باشگاه آرش نیز که از حمایت و پشتیبانی فدراسیون برخوردار بود ، موفق به گشایش مسیری جدید برای اولین بار به نام ایرانی در حد فاصل کمپ های یک تا سه قله بروداپیک گردید

برگزاری جلسات در فدراسیون :

- جلسه هیات رئیسه با حضور اکثریت اعضای جلسه
- جلسه رؤسای کارگروه های فدراسیون
- جلسات هفتگی کمیسیون بررسی و تصویب آیین نامه ها و دستور العمل ها

تبریک به قهرمانان کوه نوردی و سنگ نوردی

فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به نوبه خود به یکایک اعضای افتخار آفرین تیم های کوه نوردی در صعودهای برون مرزی و قهرمانان نوجوان و جوان تیم ملی سنگ نوردی در رقابت های قهرمانی آسیا به جهت تلاش های ارزنده در کسب افتخارات و عناوین ارزشمند تبریک عرض می نماید . امید است این موفقیت ها بیش از پیش تداوم یابد . △

مسیر ایرانی بر روی بروداپیک

نخستین کارِ نوی ایرانیان روی کوه های بالای شش هزار متر

قله بروداپیک به ارتفاع ۸۰۴۷ متر ، نخستین بار در سال ۱۹۵۷ به دست یک گروه اتریشی- آلمانی صعود شد که در آن هرمان بول و کورت دیمبرگر توانستند به قله برسند . نخستین صعود ایرانی این قله را زنده یاد مهدی اعتمادفر (متولد ۱۳۳۵ ، جان باخته در ۱۳۸۸ در تلاش برای صعود به دائولاگیری) در سال ۱۳۸۳ به انجام رساند . در سال ۱۳۸۴ رامین شجاعی و کاظم فریدیان عازم بروداپیک شدند و اگرچه گفته بودند که قصد کار بر روی مسیری نو را دارند ، اما موفق به این کار نشدند و هریک از ایشان در روزهای جداگانه به سوی قله رفتند ؛ کاظم تا "قله پیشین" (۸۰۳۲ متر) و رامین تا ۷۷۰۰ متر . در همان روزهایی که این دو در منطقه بودند ، دو کوه نورد پرقدرت قزاق ، دنیس اوروبکو و سرگی ساموییلوف در یک تلاش آلپی هشت روزه توانستند مسیر نویی را روی بروداپیک باز کنند و تا قله بروند . این مسیر ، تقریبا همان مسیر مورد نظر گروه ایرانی بود . در تابستان ۱۳۸۷ تیم ایرانی هیات کوه نوردی استان تهران به سرپرستی حمید اولنج و هیات کوه نوردی کارگران به سرپرستی حسن نجاریان توانست به قله بروداپیک دست یابد و تیم هیات کوه نوردی استان مرکزی به سرپرستی دکتر بیاتانی بدون دستیابی به قله بازگشتند. باشگاه کوه نوردان آرش در چهلمین سال تاسیس (۱۳۸۸) ، تیمی را با سرپرستی کیومرث بابازاده سازمان دهی کرد تا روی این قله ، مسیری نو باز کند . برنامه ، با کمک های مالی شرکت مصفا ، فدراسیون کوه نوردی ، شرکت هفت گوهر ، انجمن کوه نوردان و چند شرکت و شخص دیگر ، همچنین با تامین بخشی از هزینه ها توسط افراد شرکت کننده ، پا گرفت و افراد زیر ، در روز ۲۶ خرداد گذشته عازم اسلام آباد شدند : کیومرث بابازاده (سرپرست) ، حسین خوش چشم ، پوریا محمدی ، آیدین بزرگی ، رضا کاظمی ، مجید طوسی ، امید صافی ، افشین سعدی ، عباس محمدی (که قصد رفتن تا پایگاه base camp - را داشت) . رامین شجاعی (مسوول فنی برنامه) و سعید طوسی هم که به ترتیب در کانادا و آمریکا اقامت دارند ، جداگانه خود را به اسلام آباد رساندند . تشریفات اداری و معطلی های معمول در این شهر و در اسکاردو ، تا دوم تیر به طول انجامید و گروه سرانجام در این روز با جیپ به سوی آسکولی که آخرین روستا با جمعیت ثابت در دره بالتورو است ، حرکت کرد . روز بعد ، پیاده روی آغاز شد و گروه در روز ۹ تیر به پایگاه مورد نظر خود در جبهه جنوب غربی بروداپیک رسید (۴۷۵۰ متر) . این پایگاه ، از نظر ارتفاعی حدود ۱۵۰ متر و از نظر زمانی در حدود یک ساعت پایین تر از پایگاه مسیر عادی بروداپیک قرار داشت . در روز ۱۱ تیر ، کار بر روی مسیر نو در رخ جنوب غربی بروداپیک آغاز شد ، و در طی چندین هفته ، گروه توانست با ثابت گذاری و برقراری چادرگاه اول (۵۳۰۰ متر ، در روز ۲۵ تیر) و چادرگاه دوم (۶۲۵۰ متر ، در ۴ مرداد) به سوی بارگاه سوم مسیر عادی (۷۰۵۰ متر ، در ۱۴ مرداد) برود . در نهایت ، یک تیم هم از مسیر عادی به این چادرگاه رفت ، اما به دلیل خرابی هوا و زیاد بودن برف و طول کشیدن بیش از حد برنامه ، تصمیم به بازگشت گرفتند . مجموعه گروه ، در آخرین روزهای مرداد پایگاه را به سوی آسکولی ترک کردند . هم اینک می توان گفت که ایرانیان توانسته اند برای نخستین بار در تلاش های خود روی کوه های بلند جهان ، یک مسیر (یا دقیق تر بگوییم : یک نیم مسیر variant ؛) باز کنند . این دستاورد ارزنده را به باشگاه کوه نوردان آرش و به تمامی جامعه کوه نوردی و ورزشی ایران شادباش می گوییم . یکی از کارهای ارزنده این گروه ، این بود که تمامی زباله های خود را به شکل تفکیک شده (در سه دسته کاغذ ، پلاستیک ، فلز) جمع آوری کرد و به جز کاغذها که سوزانده شد ، تمامی آن ها را به اضافه حدود بیست بشکه زباله جمع آوری شده از اطراف پایگاه ، به آسکولی حمل کرد . △

اخبار پزشکی کوهستان

شرکت فعال انجمن پزشکی کوهستان ایران در سمینار کوهستان ایمن وپاک :

انجمن پزشکی کوهستان ایران در سمینار کوهستان ایمن وپاک با ارایه دو مقاله شرکت نمود. در این سمینار دکتر حمید مساعدیان با ارایه مقاله" پزشکی کوهستان،مخاطرات و راهکارهای کاهش اتفاقات و صدمات در ارتفاعات شمالی تهران" و همچنین با ارایه مقاله "اهمیت آموزش و برگزاری دوره های آموزشی در کاهش صدمات وتلفات ناشی از کوه نوردی "شرکتی فعال داشتند. در این سمینار همچنین آقای دکتر فرید عباسی دزفولی مسئول کمیته آموزش و پژوهش انجمن پزشکی کوهستان ایران به عنوان کارشناس خبره و عضو هیات رئیسه سمینار فوق حضوری فعال داشتند. سمینار مزبور با هدف راهکارهای لازم جهت داشتن کوهستانی پاک وایمن در تاریخ ۱۷ تیر ماه ۱۳۸۸ در تهران - هتل المپیک برگزار گردید. .این سمینار به منظور بهره مندی از نظرات وتجارب کارشناسان وصاحب نظران در زمینه وموضوعات مخاطرات کوهستان های شمال تهران ،مطالعات تطبیقی و تجارب سایر کشورها ،پناهگاه ها وجانپناه های کوهستانی - اثرات وصدمات ، پزشکی کوهستان ودرمان آسیب های کوهستان،نقد وبررسی مدیریت مقابله با حوادث کوهستان،بررسی بسترهای حقوقی مرتبط با حوادث کوهستان ،آموزش وتجهیزات عملیات جست وجو و نجات کوهستان،... برگزار گردید.

برگزاری اجلاس سالیانه کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوه نوردی در نپال:

اجلاس کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوه نوردی در سال ۲۰۰۹ در کشور نپال و درشهر کاتماندوازتاریخ اول لغایت پنجم اکتبر ۲۰۰۹ برگزار می گردد. در اجلاس سال جاری مسایل مختلفی از جمله وضعیت پزشکی کوهستان در جهان و آخرین دستاوردهای طب ارتفاع و مسایل آموزشی خصوصا دوره های آموزشی استاندارد و چگونگی صدوردیپلمای ارتفاع مورد بحث و تبادل نظر قرار خواهدگرفت. در این اجلاس که هر ساله نمایندگانی از کشور های عضو وفعال در زمینه پزشکی کوهستان در آن شرکت می نمایند در یکی از کشورهای عضو برگزار می شود.از ایران آقای دکتر حمید مساعدیان عضو کمیسیون پزشکی اتحادیه جهانی کوه نوردی شرکت می نمایند.

برگزاری دوره های آموزشی تخصصی پزشکی کوهستان در استانهای مختلف کشور:

انجمن پزشکی کوهستان ایران در سه ماهه سوم سال ۱۳۸۷ و شش ماهه اول سال ۱۳۸۸ در استان های مختلف کشور وبنا به نیاز گروه ها وهیات های کوه نوردی اقدام به برگزاری دوره های آموزشی پزشکی کوهستان در سطوح مقدماتی،متوسطه،تخصصی هیمالیانوردی وطبیعت گردی نمود. این دوره ها طبق تقویم آموزشی ازپیش تعیین شده انجمن و یا بنا به درخواست گروه ها،هیات ها و ارگان های مختلف در سطح کشور برگزار گردیده است. دوره های آموزشی برگزار شده در سه ماهه چهارم سال ۱۳۸۷ وشش ماهه اول سال ۱۳۸۸:

متوسطه پزشکی کوهستان	دی - ۸۸ سمنان
مقدماتی پزشکی کوهستان	دی- ۸۷ بابل
مقدماتی پزشکی کوهستان	دی- ۸۷ بندرعباس
مقدماتی پزشکی کوهستان	دی- ۸۸ قروه
مقدماتی پزشکی کوهستان	دی- ۸۸ سمنان
دوره آموزشی متوسطه پزشکی کوهستان	بهمن - ۸۷ تهران
تکنیک های امدادونجات وپزشکی در هیمالیانوردی	بهمن - تهران البرزمرکزی
دوره آموزشی مقدماتی پزشکی کوهستان	اسفند- ۸۷ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان - پژوهشکده صنعت نفت	اسفند- ۸۷ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان	اسفند- ۸۷ بجنورد
تغذیه تخصصی در کوه نوردی و هیمالیانوردی	اسفند- ۸۷ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان	اردیبهشت - ۸۸ بجنورد
مقدماتی پزشکی کوهستان	خرداد - ۸۸ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان	خرداد- ۸۷ ساری
تکنیک های امدادونجات وپزشکی درهیمالیانوردی	خرداد- ۸۸ تهران البرز مرکزی
مقدماتی پزشکی کوهستان	تیر - ۸۸ تهران
متوسطه پزشکی کوهستان	مرداد- ۸۷ تهران
مقدماتی پزشکی کوهستان - شرکت پالایش وپخش	مرداد- ۸۸ کرمانشاه
کمک های اولیه وامدادکوهستان	شهریور- ۸۷ تهران

اطلاعیه انجمن پزشکی کوهستان ایران در باره کوه نوردی درشرایط بحرانی هوای آلوده روزهای اخیردر سطح کشور:

بدنبال وضعیت استثنایی و شرایط بحرانی هوا در اکثر نقاط کشور خصوصا استان های کوهستانی کشور انجمن پزشکی کوهستان ایران به همه کوه نوردان عزیز و طبیعت گردان سفارش می نماید که در روزهای بحرانی هواووجود گردوغبار در هوا از صعود به ارتفاعات اکیدا بپرهیزند. وجود گردوغبار در کلیه مناطق شهری و کوهستانی بوده وبا توجه به آلودگی شدید هوای محیط های کوهستانی که به صورت فراگیر اکثر نقاط کوهستانی کشور را فرا گرفته تصور پاک بودن مناطق کوهستانی اشتباه بوده و کلیه کوه نوردان گرامی می بایست از صعود به ارتفاعات بپرهیزند.

برگزاری دومین جلسه رسمی انجمن پزشکی کوهستان ایران:

در تاریخ جمعه ۱۳۸۸/۲/۲۵ دومین جلسه رسمی انجمن پزشکی کوهستان ایران با شرکت ۱۵ نفر از پزشکان فعال عرصه پزشکی کوهستان ایران در تهران برگزار گردید. در این جلسه مباحث مختلف پزشکی کوهستان ایران از جمله مباحث آموزشی ،راهکارهای توسعه پزشکی کوهستان با هدف افزایش سلامتی کوه نوردان و ارتقاء اطلاعات فنی و پزشکی کوه نوردان،انتشارات جدید در زمینه پزشکی کوهستان،چگونگی اعطای نمایندگی انجمن در شهرستان ها در جهت توسعه مباحث آموزشی،برگزاری کنگره کشوری آخرین دستاوردهای پزشکی کوهستان ،اهمیت امدادونجات در حوادث کوهستان و توجه به امر آموزش علمی امدادونجات،چاپ بولتن رسمی انجمن پزشکی کوهستان ایران و ...مورد بحث وتبادل نظر قرار گرفت.

همچنین در این جلسه اعضاء هیات مدیره انجمن انتخاب گردیدند: آقایان دکتر امسرحسین خلیلی فر،فرید عباسی دزفوله،حمید مساعدیان،کیوان خوشخو،مقدسی به عنوان اعضای هیات مدیره انجمن انتخاب گردیدند. دراین جلسه دکتر حمید مساعدیان به عنوان مدیر عامل وهماهنگ کننده مسئولین کارگروه های مختلف وهمچنین آقای دکتر همدانچی به عنوان بازرس انجمن انتخاب شدند.

در این جلسه کارگروه های مختلف جهت پیگیری و مدیریت امور تشکیل گردید که آقای دکتر امیر حسین خلیلی فر به عنوان مسئول کارگروه روابط عمومی،دکتر کیوان خوشخو به عنوان مسئول کارگروه طرح وبرنامه،دکتر عباسی فرید به عنوان مسئول کارگروه آموزش،پژوهش وآمار وآقای دکتر بهروزمقدسی به عنوان مسئول کارگروه بالینی وآقای دکتر تادیبی به عنوان مسئول کارگروه روابط بین الملل انتخاب گردیدند.

تدوین آئین نامه های حضور پزشک تیم در صعودهای بلند:

باتوجه به نقش مهم پزشک در صعودهای بلند وتیم های برون مرزی و حوادث بوجود آمده در صعودهای سال جاری ومشکلات پزشکان درحضور در تیم ها انجمن پزشکی کوهستان ایران نسبت به تدوین آیین نامه شرایط حضور پزشک در برنامه های هیمالیانوردی وصعودهای بلند وطولانی مدت اقدام نموده است. دراین آیین نامه شرایط حضور پزشک تیم درمراحل مختلف صعود،شرح وظایف پزشک تیم درصعودها،حضور پزشک تیم در اردوهای آمادگی قبل از اعزام ،حضور پزشک تیم در تیم نهایی صعود کننده قله و... به تفصیل بیان شده است. بادرنظر گرفتن این آیین نامه واجرایی کردن آن می توان از بروز بسیاری ازمشکلاتی که در تیم ها به وجود می آید وحتی خطراتی که پزشک تیم را تهدید می کند پیشگیری نمود. △

اخبار انجمن کوه نوردان ایران

حمایت از برنامه صعود از مسیر نو روی برودپیک ؛ یکی از هدف های انجمن کوه نوردان ایران ، مطابق بند ۷ ماده ۲ اساسنامه ، "پشتیبانی از حرکت های نو و خلاق در کوه نوردی" است . انجمن تا کنون تلاش داشته است که با معرفی معیارهای کوه نوردی برتر از طریق برگزاری دوره های آموزشی ، نوشتن مقاله و نقد ، و حمایت مادی و فکری از برنامه های باارزش ، در راستای این هدف حرکت کند .

برنامه گشایش مسیر روی برودپیک ، در باشگاه کوه نوردان آرش (عضو همکار انجمن) طراحی شد ؛ این برای نخستین بار بود که یک گروه ایرانی دست به اجرای کار نو روی یک هشت هزار متری می زد . برنامه ، با سرپرستی کیومرث بابازاده از پایه گذاران باشگاه آرش (رئیس پیشین هیات مدیره انجمن) و مسوولیت فنی رامین شجاعی ، در تیر و مرداد ۸۸ اجرا شد . این برنامه با حمایت مالی شرکت مصفا ، فدراسیون کوه نوردی ، شرکت هفت گوهر ، و چند سازمان دیگر (همچنین خود شرکت کنندگان) برگزار شد . انجمن نیز با همیاری شماری از اعضا ، مبلغ یازده میلیون تومان به این برنامه کمک کرد .

همایش های غارنوردی ؛ غارنوردی ، یکی از فعالیت های مرتبط با کوهستان است که بسیاری از کوه نوردان ، در کنار کار اصلی خود به آن می پردازند (اگرچه غارنوردی جدی ، رشته ای مستقل به شمار می آید) . انجمن از مهر ماه ۸۷ که در همایش و دوره آموزشی بین المللی غارنوردی در ایران مشارکت داشت ، دو دوره آموزشی دیگر هم با کمک گروه های کوه نوردی ، در خراسان جنوبی ، غار بتون (اسفند ۸۷) و مراغه ، غار هامپوییل (تیر ماه ۸۸) برگزار کرده است . این دوره ها کمک موثری به بازآموزی مباحث مطرح شده توسط غارنوردان برجسته خارجی که در همایش بین المللی حضور داشتند ، کرده است . علاقه مندان به غارپیمایی می توانند با "کارگروه پیمایش و حفاظت غارها" ی انجمن تماس بگیرند .

مسابقه سنگ کوتاه ؛ آرتیمس فرشاد یگانه ، عضو انجمن و از سنگ نوردان برجسته کشور ، در مسابقه سنگ کوتاه جهانی که در روزهای ۷ تا ۹ مرداد در شهر آرژانتییر فرانسه با عنوان Open International Bouldering Competition برگزار شد ، شرکت کرد . آرتیمس این برنامه را با حمایت انجمن اجرا کرد ؛ و این نخستین حضور ایرانی ها در این رویداد بود .

دومین اردوی سنگ نوردی برتر ؛ نخستین اردو با این عنوان ، در خرداد ۱۳۸۶ برگزار شد که هدف از آن آموزش شیوه های جدید سنگ نوردی ، تبادل تجربه میان سنگ نوردان ایرانی ، و گزینش برای شرکت در دوره آموزش صعود دیواره های بلند توسط مربیان فرانسوی (سازمان GHM) در آبان ماه آن سال بود . دومین اردو از این نوع ، در اواخر مهر ماه ۸۸ برگزار خواهد شد و هدف از آن ، باز هم تبادل تجربه میان دیواره نوردان ، و شناسایی افرادی است که تمایل به صعود دیواره های بلند در خارج از کشور دارند . توضیح این که انجمن در پی تماس هایی که با یکی دیگر از باشگاه های کوه نوردی معتبر جهانی داشته ، در نظر دارد در بهار ۸۹ اقدام به صعود چند دیواره در خارج از کشور کند . علاقه مندان به شرکت در اردوی یاد شده می توانند با دفتر انجمن تماس بگیرند .

نشست های ماهانه ؛ در نشست تیر ماه ، عیسی امیدوار که همراه برادرش عبدالله در دهه ۱۳۳۰ سفری چند ساله و پر ماجرا به دور دنیا داشته است ، گزارش کوتاه و فیلمی از آن جهانگردی کم مانند را ارایه داد . این دو برادر ، از کوه نوردان پیش کسوت کشور و نخستین ایرانیانی هستند که قله ای را در هیمالیای نپال صعود کرده اند. در این جلسه ، هیات مدیره انجمن ، عیسی امیدوار را به عنوان عضو افتخاری انجمن کوه نوردان ایران معرفی کرد . عضویت افتخاری انجمن ، تابع شرایط سخت گیرانه ای است و تا کنون فقط برای چند نفر این تصمیم گرفته شده است .

در نشست تیر ماه ، همچنین جواد نظام دوست فیلم و گزارشی از برنامه های غارنوردی که با همکاری انجمن برگزار شده ارایه داد .

موضوع اصلی نشست مرداد ماه (چهارشنبه ۲۱ مرداد) ، گزارش مهدی عمیدی کوه نورد مشهدی بود که در بهار امسال توانست به قله ماناسلو صعود کند . ارایه خلاصه مهم ترین خبرهای کوه نوردی داخلی و خارجی هم ، طبق روال همیشگی ، جزو برنامه بود .

عضویت گروه ها و باشگاه ها در انجمن ؛ به منظور ارتقای ارتباط با سازمان های کوه نوردی کشور ، و پیرو نشست هایی که با نمایندگان شماری از گروه ها و باشگاه های فعال تهران داشتیم ، هیات مدیره طرح جدیدی را برای همکاری سازمان ها با انجمن و عضویت گروهی اعضای آن ها در انجمن تهیه کرده است . در این طرح ، گروه ها و باشگاه ها به عنوان "عضو همکار" (که تعریفی داخلی است) به عضویت انجمن درمی آیند و با عضو شدن آن ها ، اعضای آن سازمان ها خود به خود عضو انجمن می شوند . حق عضویت این قبیل اعضا ، کم تر از افرادی است که به شکل فردی عضو می شوند . برای اطلاع از جزییات این طرح ، لطفا با دفتر انجمن تماس بگیرید .

درخواست همکاری برای مستند سازی حادثه ها ؛ انجمن در نظر دارد در تهیه یک فیلم مستند و تحلیلی تلویزیونی در مورد حادثه های کوه نوردی مشارکت کند . از افرادی که حاضر به همکاری در این زمینه هستند و شاهد حادثه های کوه نوردی بوده و فیلم و عکس هایی از آن حادثه ها دارند ، درخواست می شود با دفتر انجمن تماس بگیرند . △

دیده بان کوهستان (دکا)

بازدید از معدن های پوکه در دماوند ؛ در پی مکاتبه ها و گفت وگو با کارشناسان سازمان میراث فرهنگی و کمیته ملی گردش گری در خصوص تخریب های جبران ناپذیر ناشی از معدن کاوی در دماوند، در روز ششم اردیبهشت ۸۸، دو نفر از کارشناسان میراث فرهنگی و محیط زیست از سوی کمیته ملی گردش گری به همراه عباس محمدی و جواد نظام دوست از انجمن، به رینه رفتند و پس از گفت و گو با پناهی شهردار آن شهر، بازدیدی از معدن های وسون و ملک آباد انجام دادند و فیلم و گزارشی از این بازدید تهیه کردند. همچنین از اثر تاریخی "شکل شاه" در جاده هراز (نزدیک تونل وانا) که به نظر می رسد در جریان تعریض این جاده در خطر قرار گرفته دیدن کردند و در این مورد هم گزارشی به سازمان میراث فرهنگی دادند.

پاک سازی در الوند و گفت و گو با مدیر عامل تله کابین ؛ در روز ۷ خرداد، دیداری با اعضای دفتر نمایندگی انجمن در همدان داشتیم و ضمن صعود به قله الوند، مقداری از زباله های مسیر را پاک سازی کردیم. در بازگشت از قله، در پناهگاه میدان میشان گفت و گویی با مدیر عامل شرکت تله کابین (اردستانی) در مورد به حداقل رساندن خسارت زیست محیطی تله کابین داشتیم و به ایشان گفتیم که توسعه خط تله کابین، آسیب های باز هم بیشتری به محیط زیست کوهستان تاریخی -اسطوره ای الوند وارد خواهد ساخت. اردستانی گفت که ما از راهنمایی گروه های طرفدار محیط زیست استقبال می کنیم و در احداث تله کابین تلاش داشته ایم که نکته های گوشزد شده توسط آن ها را رعایت کنیم.
به نظر می رسد که شرکت تله کابین گنج نامه، در پی اطلاعیه های دیده بان کوهستان، در مورد هماهنگ ساختن نمای ساختمان های خود با محیط طبیعی اقدام کرده است. (برای اطلاع بیشتر نگاه کنید به آرشیو خرداد ۸۸ و اردیبشت ۸۵ وبلاگ دیده بان کوهستان).

روز جهانی محیط زیست ؛ عبدالله صفری عضو انجمن در کرمان به مناسبت این روز (۵ جون : ۱۵ خرداد)، با یک گروه صد و پنجاه نفره اقدام به پاک سازی منطقه کوه شاه (کوشا) کرد (۱۴ و ۱۵ خرداد). گروهی دیگر از اعضای انجمن هم با همکاری افرادی از "موسسه ی طبیعت-" (موسسه گردش گری) و جعفر ادریسی و نسیم یوسفی، دوچرخه سواران جهانگرد، به پاک سازی دشت خومه (دشت شقایق) در جبهه جنوبی دماوند پرداختند و نیز اقدام به کار آموزشی چهره به چهره کردند (جمعه ۱۵ خرداد).

نگاهبانی دماوند ؛ امسال برای پنجمین سال متوالی، در ماه های خرداد و تیر چند برنامه پاک سازی و آموزش چهره به چهره در منطقه دماوند داشتیم. در این برنامه ها، اصول گردش گری مسوولانه به مردم توضیح داده می شود.

روز ملی دماوند ؛ امسال برای پنجمین سال متوالی، جشن روز ملی دماوند (۱۳ تیر ؛ جشن تیرگان) در نزدیک ترین جمعه به این روز، در سالن ارشاد شهر رینه برگزار شد. در این مراسم، پس از سخنان صادقی راد از اعضای شورای شهر رینه، و خوشامد گویی زرین قلم نایب رییس هیات مدیره انجمن به حاضران، دکتر حسین آخانی (استاد دانشگاه، گیاه شناس) در زمینه اهمیت پوشش گیاهی دماوند صحبت کرد. سپس داود محمدی فر در مورد صعودهای تاریخی دماوند و جایگاه این کوه در کوه نوردی جهان، مطالبی گفت و سمیه یوسفی و جعفر ادریسی گزارشی از سفر دور دنیا با دوچرخه که با شعار "برای صلح و محیط زیست" انجام داده اند، ارایه دادند. اجرای موسیقی ایرانی توسط گروه ری را، آوازخوانی توسط نونهالان شهر دماوند، برگزاری کارگاه نقاشی برای کودکان در جنب سالن اصلی و اجرای مراسم شاد و سنتی آب پاشان در انتهای برنامه در محوطه بیرون سالن، از دیگر بخش های این جشن بود. در این جشن، چند صد نفر شرکت کردند.

پاک سازی در منطقه برودپیک ؛ در برنامه برودپیک باشگاه آرش (تیر و مرداد ۸۸) که چند نفر از اعضای انجمن در آن حضور داشتند (کیومرث بابازاده، رامین شجاعی، عباس محمدی، ...) گذشته از آن که تمامی زباله های گروه به شکل تفکیک شده جمع آوری و ترتیب حمل آن به پایین داده شد، صدها قطعه زباله در مسیر آسکولی تا پایگاه برودپیک و همچنین حدود بیست بشکه از زباله های رها شده در اطراف این پایگاه جمع آوری و به پایین (آسکولی) برده شد. این فعالیت گروه، بسیار مورد توجه افسر رابط و راهنمایان قرار گرفت و آنان گفتند که کم تر گروه خارجی با این دقت به جمع آوری زباله ها می پردازد.

راه سازی های غیر اصولی و غیر ضروری، آفت کوه ها ؛ در چند سال اخیر، راه سازی در مناطق کوهستانی ایران به شدت افزایش یافته و این محیط های شکننده و پر اهمیت دچار آسیب های جدی و جبران ناپذیر شده اند. در تیر ماه ۸۸ دو خبر راه سازی در دو کوهستان درجه اول کشور، یعنی دماوند و علم کوه، موجب نگرانی شدید جامعه ی کوه نوردی و تمامی طبیعت دوستان ایران شد. اقدام به شن ریزی راه "گوسفند سرای احسان" در جنوب دماوند که شنیده هایی حکایت از برنامه ریزی برای اسفالت کردن این مسیر داشت، سبب شد که کوه نوردان و سازمان های کوه نوردی و طرفدار حفاظت کوهستان مانند فدراسیون کوه نوردی، انجمن کوه نوردان، موسسه کوهستان سبز، و انجمن حفظ محیط کوهستان، با همکاری رسانه های گوناگون (روزنامه ها، خبرگزاری ها، تارنماها، صدا و سیما) واکنش همه جانبه ای نشان دهند و از مسوولان میراث فرهنگی مازندران که این طرح را با توجیه "توسعه گردش گری" به تصویب رسانده بودند، پاسخ بخواهند.
خبر دیگر، این بود که استانداری مازندران تصمیم گرفته است کلاردشت را از طریق جاده ای که از حصارچال خواهد گذشت، به طالقان وصل کند. در این مورد هم انجمن ها و رسانه ها خواستار پاسخ گویی مقام های تصمیم گیرنده شدند و عملی شدن این طرح را تیر خلاصی به طبیعت کلاردشت و علم کوه، و زمینه ساز طرح های معدن کاوی و زمین خواری های بیشتر در منطقه دانستند.
در هر دو مورد بالا، دکا فعالیت گسترده رسانه ای و همکاری موثر با دیگر نهادهای علاقه مند داشت و با شرکت در جلسه های پرشمار با کوه نوردان و طبیعت دوستان و با مسوولان میراث فرهنگی و محیط زیست و منابع طبیعی، از تمام توان خود برای مقابله با این دو طرح مخرب استفاده کرد. ضمن درخواست همکاری و هم فکری از همه کوه نوردان کشور در برخورد با طرح های مخرب کوهستان، علاقه مندان را به خواندن گزارش ها و مقاله های مربوط به این دو موضوع، در آرشیو تیر و مرداد وبلاگ دیده بان کوهستان دعوت می کنیم. △
با عضویت در انجمن کوه نوردان ایران و تشکیل دفترهای نمایندگی در شهرهای مختلف، به شکل گیری هرچه بهتر و تقویت نهاد صنفی جامعه کوه نوردی کشور کمک کنید.

دفتر مرکزی : تهران - خیابان انقلاب، جنب لاله زار، شماره ی ۵۹۰، واحد. ۱۲ کد پستی : ۱۱۴۵۷۷۴۴۵۴
تلفن : ۶۶۷۱۲۲۴۳ نمابر : ۶۶۷۱۲۴۲۱ ای میل : infoalpineclub.ir تارنما : www.alpineclub.ir
وبلاگ دیده بان کوهستان : www.mountainwatch.persianblog.ir

اخبار اخبار

اعضای گروه کوه‌نوردی چکاد ساری طی یک برنامه سه روزه موفق به صعود به قله ۵۶۷۱ متری دماوند از ضلع شمالی و فرود از مسیر جنوبی شدند. زمان اجرای برنامه ۸۸/۵/۱۶،۱۵،۱۴ (صعود و فرود)

اعضای تیم: محمدرضا قاسم پور (سرپرست)، کمیل قاسم پور، مرتضی جونیان، کوروش خوشرو، حامد جعفری، امیر قاسم پور و امید دانش.



گروه کوه‌نوردی دانشگاه پیام نور سقز، یکی از گروه‌های فعال کوه‌نوردی در استان کردستان می‌باشد که در سال ۱۳۸۲ به همت جمعی فعال از کوه‌نوردان آن دانشگاه پا به عرصه حیات به صورت سازمان یافته گذاشت. صعود به کوه‌های زاگرس و البرز و برگزاری کلاس‌های کارآموزی کوه‌نوردی با مدرسین فدراسیون و پیگیری حرکت‌های آموزشی زیست محیطی و ارتباط با گروه‌های فعال کوه‌نوردی، کارنامه درخشانی از آن گروه دانشجویی می‌باشد که آخرین برنامه آن صعود به قله دماوند از مسیر شمال شرق مشترک با هیات کوه‌نوردی دیواندره در تاریخ ۸۸/۴/۲۸ در ساعت ۱۱ صبح بود.

دانشجویان شرکت‌کننده: شهریار احمدی، آرمان فتحی، سلام اسلامی سرا، اقبال حسینی، سامان ارسلانی، الیاس احمدیانی، سلام اسماعیل سرخ (سرپرست).

تیم هیمالیانوردی بانوان همدان با حضور ۸ نفر و تیم آزاد آقایان با شرکت ۳۰ نفر از شهر همدان به سرپرستی آقای سعید اردبیلی با اجرای یک صعود موفق توانستند از طریق مسیر جنوبی از تاریخ ۸۸/۴/۳۱ تا ۸۸/۵/۲ قله دماوند را با موفقیت کامل صعود کنند.

تیم ۱۲ نفره باشگاه کوه‌نوردی اوج مشهد موفق به صعود قله دماوند از جبهه غربی شدند. قله دماوند به ارتفاع ۵۶۷۱ متر بلندترین قله کشور و خاورمیانه می‌باشد. این برنامه طی روزهای ۲۶ تا ۳۰ تیرماه ۱۳۸۸ انجام شد.

اعضای تیم: آقایان غلامرضا صدفی (سرپرست) جواد اکبری، حسین اسلامی نژاد، سامان لسانی، محمد کرمانی، دانیال عاکفه سعید آسایی، مسعود اتحادیان، محمد ستونه و احسان ضیایی. خانم‌ها ریحانه افشاری و سحر عالی شانی.

در تاریخ ۸۸/۳/۲۸ یک تیم ۱۴ نفره از یزد عازم منطقه آذرشک مهریز شدند. پس از شب‌مانی در مزرعه آذرشک ۹ نفر به قصد صعود قله حرکت می کنند. پس از رسیدن به قله هنگام بازگشت و در زیر محلی موسوم به چاه برفی یکی از آنها به نام حسین قطب‌الدینی دچار حادثه گردیده، نزدیک به ۲۰۰ متر سقوط می کند که متاسفانه در دم جان می‌سپارد.

اخبار فعالیت‌های گروه‌های کوه‌نوردی شهرستان بانه کردستان در خردادماه ۸۸ به شرح زیر می‌باشد:

۱- گروه کوه‌نوردی بابوس بانه - کوه‌های سلطان مسجد میرزا با ارتفاع ۳۱۴۰ متر با تعداد ۲۲ نفر به سرپرستی آقای خلیل عزیززاده.

۲- گروه کوه‌نوردی بانوان ژوان، کوه پروا (کرمانشاه) با ارتفاع ۳۱۵۰ متر با تعداد ۱۲ نفر به سرپرستی خانم گلاله عزیزی

۳- گروه کوه‌نوردی سورکیو کوه پراو (کرمانشاه) با ارتفاع ۳۱۵۰ متر با تعداد ۱۶ نفر به سرپرستی آقای ناصر فتاحی

۴- گروه کوه‌نوردی همگانی کوه بلقیس واقع در آذربایجان شرقی تخت سلیمان با تعداد ۲۰ نفر به سرپرستی آقای شفیق رحیم زادگان.

۵-گروه کوه‌نوردی پره ژال کوه دالام پر آذربایجان غربی با تعداد ۱۰ نفر به سرپرستی آقای طه باوانی.

۶- گروه کوه‌نوردی سولاف بانوان - کوه پراو، خانم معصومه علی‌زاده بانه به نمایندگی گروه.

روز ۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست نام گذاری شده است. هر سال کوه‌نوردان دیواندره براساس این سنت و نگاه متعادل به طبیعت روز جهانی طبیعت و محیط زیست را بر فراز (کوه قندیل) بلندترین قله کردستان به صبح می رسانند و امسال در تاریخ ۸۸/۳/۱۵ چهار نفر از کوه‌نوردان شهرستان دیواندره این روز فرخنده را بر فراز قندیل جشن گرفتند.

بانوان کوه‌نورد دیواندره روز جهانی محیط زیست را به قله ۳۲۰۰ متری چهل چشمه در دیواندره صعود کردند. اعضای شرکت کننده: مهری امیری، نسرین بختیاری، ذلیخا اکبری، شیدا احمدی، عطیه صادقی، بدیعه رحمتی و پری شناوری.

صعود مشترک ۳۰ نفر از کوه‌نوردان کاشان به سرپرستی ارفع در تاریخ ۲۵و۸۸/۲/۲۴ در یک برنامه از پیش برنامه ریزی شده با هیات کوه‌نوردی شهرستان دیواندره به قله چهل چشمه صعود کردند.

بعد از تلاش و پیگیری‌های مکرر، هیات کوه‌نوردی استان کردستان مخصوصاً مهندس موسی مرادیانی، رئیس هیات استان و با همت اداره مسکن و شهرسازی استان کردستان، دیواره سنگ‌نوردی داخل سالن، شهرهای کامیاران، دهگلان و دیواندره احداث و

فروشگاه اینترنتی لوازم کوه نوردی
www.Hamtanab.ir
Petzl . Beal . Simond . Millet . Camp . Kovea
ققنوس . قایا و آلپ
فروش جدیدترین فیلم های کوه نوردی روز دنیا

جهت استفاده سنگ‌نوردان راه‌اندازی شد.

گروه ۱۲ نفره کوه‌نوردی هوازو دیواندره در تاریخ ۸۸/۳/۱۵ به قله دالانپر واقع در استان آذربایجان غربی، واقع در شمال غربی شهرستان اشنویه صعود کردند.

در سال ۱۳۷۴ گروه کوه‌نوردی سازمان استاندارد تشکیل شد. این گروه به رهبری و هدایت مرحوم جمشیدی تا سال ۱۳۷۹ صعودهای مختلفی را انجام داد و در سال ۱۳۸۱ با صعود به قله آزادکوه دوره جدیدی در کوه‌نوردی سازمان اتفاق افتاد. این گروه در طول فعالیت خود به اکثر قله‌های ایران صعود کرده‌اند همچنین در این سازمان گروه کوه‌نوردی بانوان نیز فعالیت دارد.

در روزهای ۱۸ و ۱۹ تیر ۱۳۸۸، ۹ نفر از بانوان گروه کوه‌نوردی خزر به همراه ۴ نفر از آقایان هیات کوه‌نوردی چالوس به دو قله جام و سهند صعود کردند. مجموعه قله‌های سهند، جام و چند قله کوچک‌تر دیگر در جنوب شهر تبریز و شمال مراغه قرار دارند و به دلیل وجود دشت‌های پر از گل و سبزه‌زارها در فصل‌های معتدل سال، قله سهند را



عروس کوه‌های ایران می‌نامند. اسامی شرکت کنندگان: خانم‌ها: احیا درویش صفت، نسرین شریفی، سکینه شفیعی، ام‌البنین توپاغ ساوی، سیده زهرا عبادی، حکیمه نورحسینی، زینب خدابنده، سیمین عسگریان و فاطمه عزیزی مقدم. آقایان: امیر ضیایی، همایون ضیایی، علی رستگاری و یاسر آقاجان پور.

چهارمین دوره آموزشی یخ و برف دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با موفقیت در الوند همدان در اردیبهشت ماه ۱۳۸۸ برگزار شد. در این دوره ۲۵ نفر از دانشجویان دختر به مدت سه روز و دانشجویان پسر نیز به مدت سه روز به همین تعداد به تفکیک در اواخر اردیبهشت و اوایل خرداد آموزش‌های لازم را کسب کردند. آموزش یخ و برف بخشی از درس کوه‌نوردی این دانشجویان است که هر ساله در الوند همدان برگزار می‌شود. تدریس این دوره را آقای غلامحسین حسن‌پور مدرس کوه‌نوردی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد دزفول به عهده دارند. جا دارد از مسئولین دانشگاه و مسئولین کمپ میدان میشان همدان به خصوص آقای عباس شیرخانی که همیاری لازم را دارند تشکر و قدردانی کنیم.

نامه ها و ای میل های شما رسید:

گروه چکاد رشت - گروه دنا اصفهان - جناب مهندس کدخدایی (مشهد) - محمود تقی پور (قم) - لطف اله فیروزمان (ملکان) - گروه کوه نوردی استاندارد کرج - نورالدین حریری (اهواز) - فاطمه بزرگ زاده (اصفهان) - آقای سلطانی (بوکان)

محمد علی پور - سید محمد حدوی - آقای آسیابان - عباس محمدی - سلام اسماعیل سرخ - ابرهیم فرج پور - جعفر سپهری - آقای اکبرزاده - ارنست گایر - صفا هاشمیان - آریا جنت سرشت - آقای مباشری - مازیار عطایی - بهنام عباسی

تعداد ۷ نفر از کوه‌نوردان گروه کوه‌نوردی بابوس بانه به سرپرستی آقای عبدالباسط عبدالهی به اسامی آقاان عطا عزیزی، آزاد سرشیوی، محمد رموزی، عبداله زاهدی، کریم امینی، صلاح خطیبی در هوای ناپایدار در تاریخ ۸ و ۹ مرداد ماه موفق به صعود به قله علم کوه شدند.

در خردادماه سال جاری شاهد برگزاری همایشی تحت عنوان تجلیل از پیش‌کسوتان و هیمالیانوردان ملی در کهن شهر ایران زمین همدان بودیم. این همایش به همت هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان همدان و از تاریخ ۸-۶ خرداد در محل سالن فجر همدان برگزار شد که در ابتدا آقای حمید رضا اولنج ریاست هیات کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان همدان طی سخنان کوتاهی به حضار خوش‌آمد گفتند و سپس آقای افتخاری مدیر کل محترم تربیت بدنی استان به ایراد سخن پرداختند و در ادامه برگ دیگری از خاطرات صعود اولین زن مسلمان به قله اورست توسط ریاست محترم فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی کشور مرور شد و آن گاه با اهدای هدایایی که از طرف فدراسیون تدارک دیده شده بود هیمالیانوردان قدیم و نسل امروز مورد تقدیر قرار گرفتند و همچنین از زحمات پیش از سه دهه آقای رئوفی ریاست سابق تقدیر به عمل آمد و بار دیگر پیش‌کسوتان و هیمالیانوردان دهه ۵۰ تاکنون با یادی از آن ایام خود را در فضایی صمیمی در کنار هم یافتند. در روز دوم همایش نیز حاضرین به قله ۳۴۲۸ متری الوند صعود کردند که حضور پیش‌کسوتان در بین جوانان و انس و الفتی که به واسطه یادی ازگذشته بین آنان ایجاد شده بود از جمله دیدنی‌ها و شنیدنی‌های برنامه بود که با صعود قله تکمیل شد و سپس با بازگشت کوه‌نوردان به هتل محل اقامت برنامه در روز جمعه پایان یافت.

طی یک برنامه یک روز سرعتی آقایان مسعود بنیادی و فتح اله مرادی موفق به چهار قله (پرو ،بیستون، فرخشاد و کوه سفید) در شهرستان کرمانشاه شدند. △

صعود تیم هیمالیا نوردی آقایان استان تهران به سرپرستی جناب آقای مهندس کاوه کاشفی به قله گاشربروم ۲ و صعود تیم هیمالیانوردی بانوان استان تهران به قله اسپانتیک را به سرپرستی جناب آقای محمدرضا کفاش ، افتخاری بس بزرگ برای جامعه کوه نوردی ایران بود. این افتخار را شادباش می گوییم.

جعفر ناصری - علی عزیزی اصل

Desert Pearl Maranjab

Translated by Jafar Sepehri

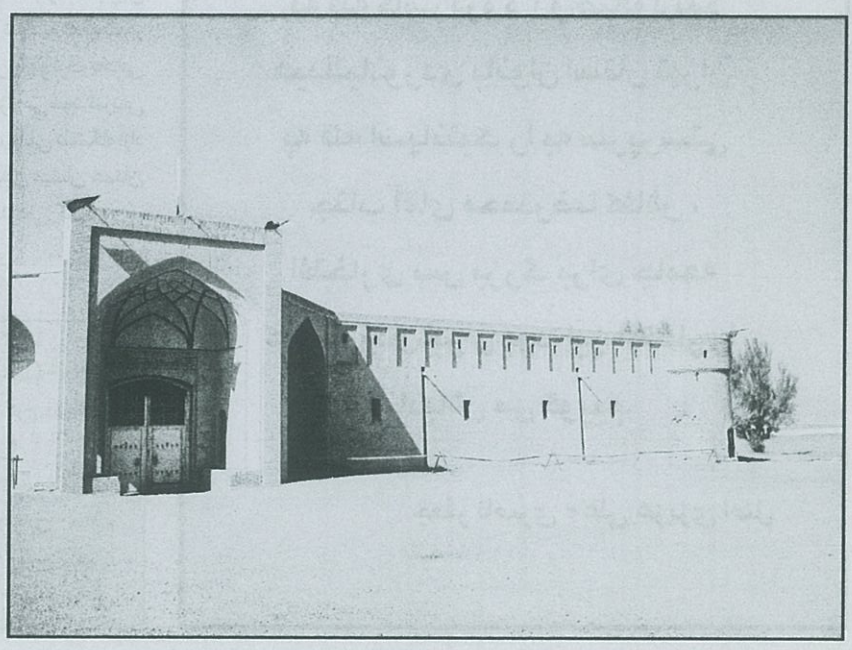
Silk route, with its main branches called spice road and incense road, was one of the most important ways for the ancient civilizations. The bright and sparkling diamond of this road was Iran placed at the center of this road.

This important road with its arterioles and capillaries was expanded all over the ancient civilizations connecting them to each other. Iran (Persia), Rome, China and India were the most important empires in the world at that time, connected by this lifeline. The capillaries even connected small towns and villages to this way.

On this road there were service areas and army bases that made passage safer and more comfortable. These service areas in Iran were named Caravansary. Caravan means passengers and Saraa means place. In Caravansaries there was everything which needed for the comfort of passengers during their journeys. Caravansary was the most important public place in Iranian history. Herodotus mentioned that Darius the first, one of the great emperors of Persia made 110 caravansaries on the Royal route.

The most brilliant period of caravansary in Iran was in Safavied dynasty, great Shah Abbas. He made 999 caravansaries in his kingdom. Most of them are still standing and being maintained until today.

One of the beautiful caravansaries still standing after hundreds of years is in Maranjab, near Kashan, in Kavir national park. It is near the Salt Lake in central Iran. To reach there, you will need to go towards a small city called Aran-va-Bidgol, near Kashan. From that location there is an about 10 kilometer asphalt road followed by about 40 kilometers of a small way, which rarely has a sign to guide, but you can not miss the caravansary. When you get near the caravansary, there is an underground passage through the mountain that ends to the caravansary. In this underground passage there is salubrious soft water spring which waters the trees around the area. Due to this water, tamarisk trees of this area are taller than usual. There are various types of tree growing in this area such as tamarisk, milk vetch, camels thorns, ... △




شرکت کوه یاران کیش
نماینده انحصاری محصولات مامو
دفتر مرکزی: ۸۸۳۰۳۲۱٤ فروشگاه مرکزی: ۸۸۸۴۳٤٦۲

Karrimor

LIGHT WEIGHT



سری X Lite کریمور در سال ۲۰۰۶ برنده جایزه
نو آوری در جشنواره سالانه Friedrichshafen بوده است .
برای سال ۲۰۰۹ X Lite کاملا پیشرفته شده است .
طراحی فوق سبک در یک سطح جدید
بر اساس تکنولوژی صفحه F شکل کریمور (F Format).



X lite 45+10 1345 g



X lite 40+5 692 g



X lite 35 772 g



X lite 25 575 g



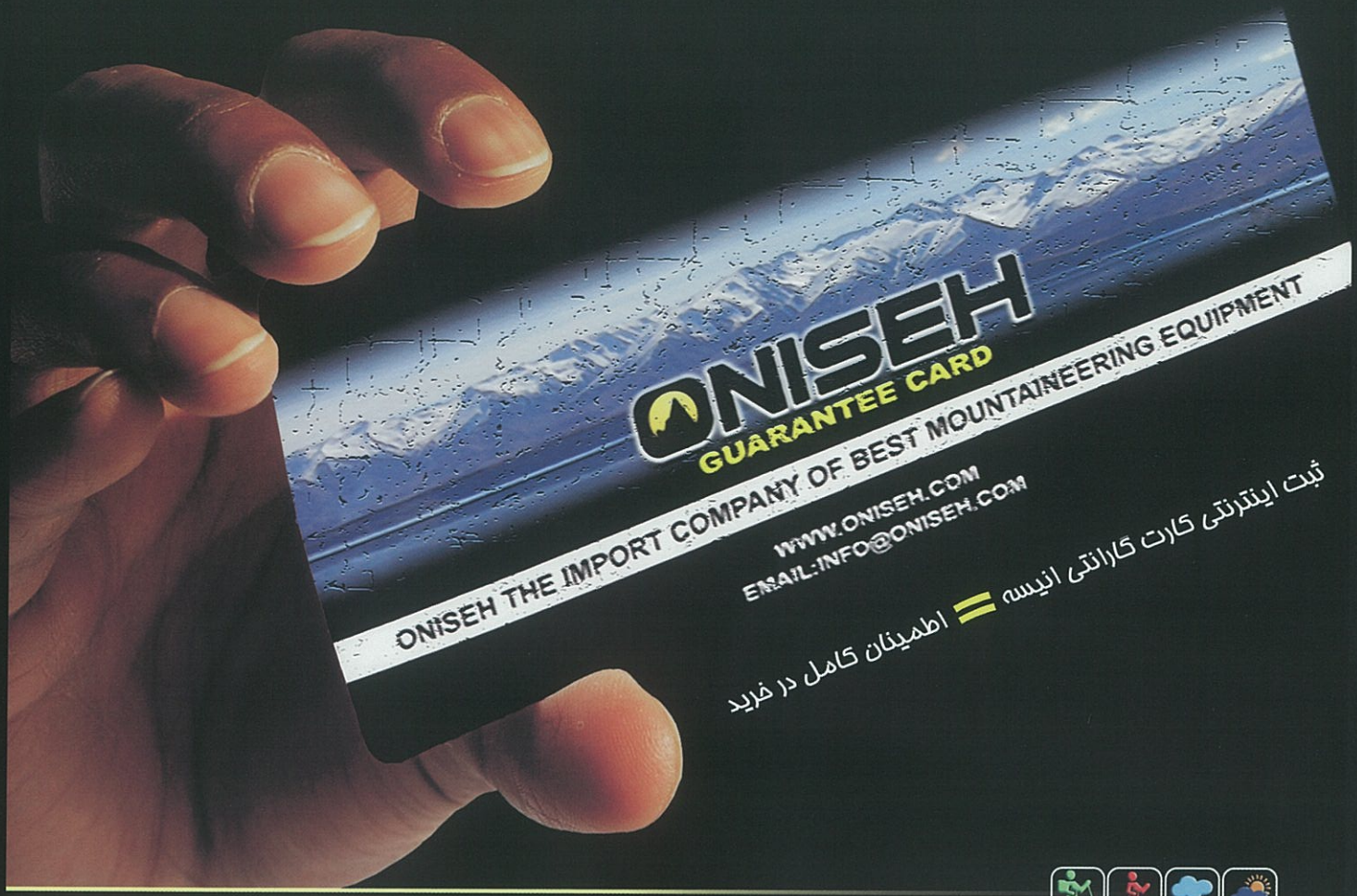
removable mouldable
Fformat backsystem
(X lite 40+5, 35 , 25 , 20)

Design by L. Dabaghi 66409199

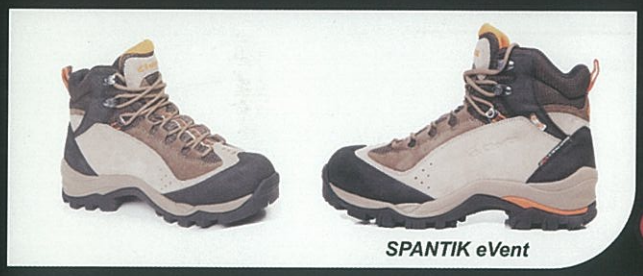
پانیذ اسپرت

نماینده انحصاری Karrimor انگلیس

آدرس : خیابان ولیعصر، بالاترازمیدان منیریه ، نرسیده به
چهارراه سپه روبروی پاساژ المپیک ، پلاک ۱۰۲۸
تلفن : ۶۶۹۷۰۷۱۳ تلفکس : ۶۶۴۰۴۰۵۲






SPANTIK eVent

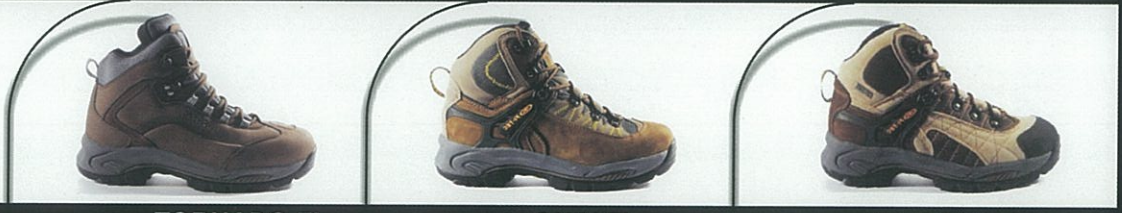

TRANGO eVent

Clorts
event
waterproof fabric


FOREST eVent


ZENIT eVent

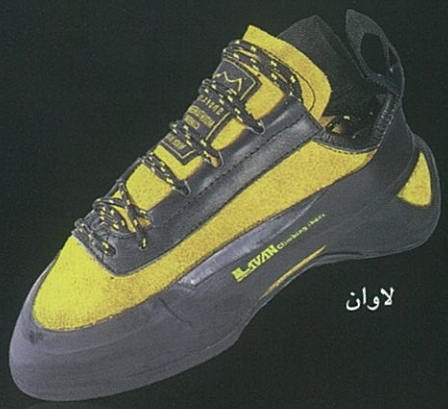
FI-TEC


TORNADO FI — ONIX FI — SONIC FI

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

أنیسه نماینده انحصاری کلورتس در ایران
کیفیت بالا - قیمت مناسب

در مسیر سبز طبیعت با لاوان قدم بردارید.

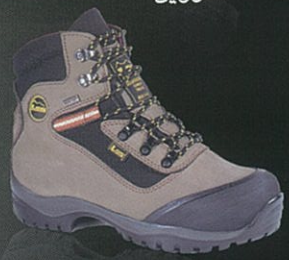

لاوان


هارمونی ۲


لیزارد

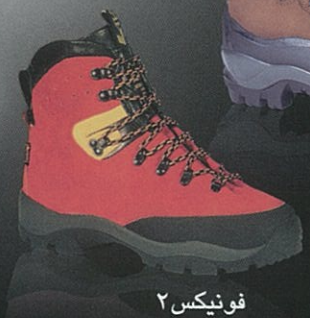

شروین


اسپایدر


آوات


لاوان


آیس ترک


فونیکس۲


کی تو



آسو

www.lavanclimbingshoes.com
Email:info@lavanclimbingshoes.com

تحولی نوین در ساخت و خدمات کفش های کوه نوردی و سنگ نوردی در ایران

Tel: 021 - 55634020 Fax: 021- 55603144 Mobil: 0912- 3260932

zamberlan

Discover the Diffrence™

www.zamberlan.com

made in Italy

ORCHID INSHAPE

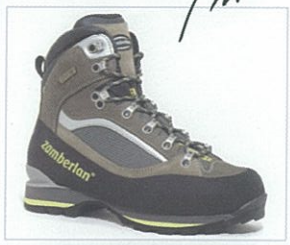
Fitness Equipment & Health Care

www.orchid-co.com

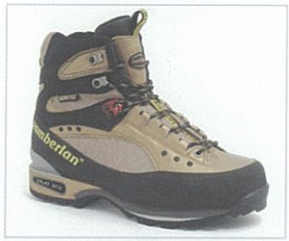
ALPINE



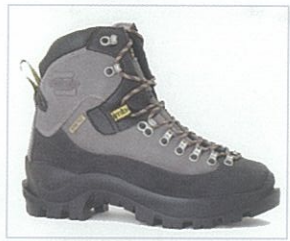
8000 MT EVEREST



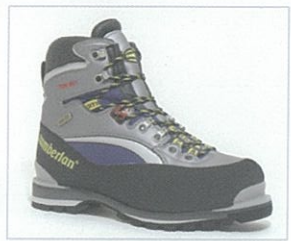
3900 KONTACT GT



4045 VAJO GT

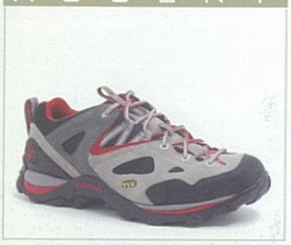


4040 EXPERT GT

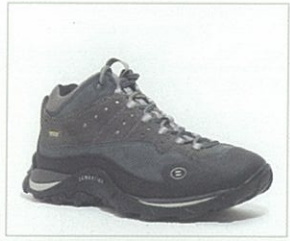


4050 PEAK GT

ASCENT



144 CREST GT



151 JAVA GT



154 RICA GT

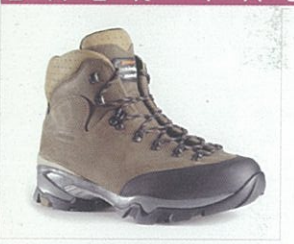


155 RICA GT WNS



156 VENTURE

BACK PACKING



636 BAFFIN



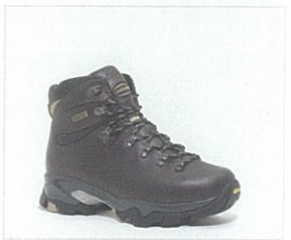
924 EXUS GT



994 TREK

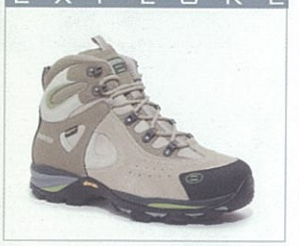


995 CRISTALLO GT



996 VIOZ GT

EXPLORE



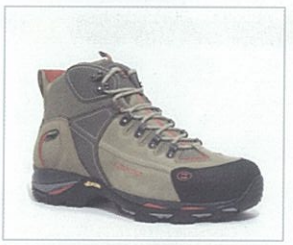
430 VENUS



445 THUNDER GT



475 ALTAI



480 ZEPHIR



639 MASTER GT

GORE-TEX vibram EasyStep-In MICROTEX MICROFIBRA RRS Cordura

- دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان آرین، شماره ۱۷۴، ورودی شرقی، طبقه ۹، واحد ۳۵ تلفن: ۳۰-۲۲۲۵۸۲۲۷ فکس: ۲۲۲۵۴۹۴۵
- فروشگاه مرکزی: خیابان ولیعصر، بین فرهنگ و میدان منیریه، پلاک ۷۸۱ تلفن: ۶-۵۵۳۶۶۸۸۵ ، ۵۵۲۷۳۵۹۹ ، ۵۵۳۸۸۳۵۵
- فروشگاه شماره ۱: خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان ونک، نرسیده به میرداماد، پلاک ۶۸ تلفن: ۴۰-۸۸۲۰۷۱۳۹ ۱۶-۸۸۶۴۰۳۱۵
- فروشگاه بزرگ شهر ورزش: خیابان استاد مطهری، ابتدای میرزای شیرازی، بین بانک تجارت و پاسارگاد، پلاک ۲۷۶ تلفن: ۱-۸۸۹۲۱۹۲۰
- service@orchid.ir sales@orchid.ir info@orchid-co.com www.orchid.ir خط ویژه (۳۰ خط) ۲۳۰۲۷

فرنام

FAR NAM

تولید کننده پوشاک پلار و لوازم کوهنوردی

www.farnam.net

پخش انواع لوازم و تجهیزات کوهنوردی ، کمپینگ ، دوچرخه سواری و طبیعت گردی

تلفن : ۶۶۴۹۱۲۷۳ - ۰۲۱ همراه : ۰۹۱۲۱۸۹۲۵۷۲

email : info@farnam.net

اورال

URAL

تولید تجهیزات کوهنوردی



تبریز انتهای خ سرباز شهید (ابتدای صدرالشعرا) پاساژ نامی پلاک ۲۱۳

تلفن : ۰۴۱۱۵۲۸۸۰۰۹ - همراه : ۰۹۱۴۱۱۰۸۴۱۸ - ۰۹۱۴۱۱۹۶۵۱۲

high_ural@yahoo.com

KASSA

www.kassa.ir

Email: info@kassa.ir

از سایت حرفه‌ای کوهنوردی بازدید کنید

توزیع کننده لوازم و تجهیزات
کوهنوردی ، سنگنوردی و یخ

شرکت کوهنوردی کسا
نماینده انحصاری CASSIN
در ایران

تهران - خیابان شریعتی
نرسیده به سه راه طالقانی
کوچه نقدی - مجتمع رازی
واحد ۲
تلفن: ۷۷۵۱۰۴۶۳-۴
فکس: ۷۷۶۲۲۰۴۳



ققنوس

Ghoghnous co.

WWW.GHOGHNOUS.COM