

۵۹

# کوه

**KOUH**  
Mountain Sport

سال پانزدهم تابستان ۸۹  
بها: ۲۰۰۰۰ تومان

مجموعه تاریخی تخت سلیمان یادگاری از ایران کهن  
گزارش صعود ایرانیان به قله دائولاگیری (۸۱۶۷ متر)  
چگونه کفش سنگ نوردی انتخاب کنیم  
اصول تغذیه ورزشی



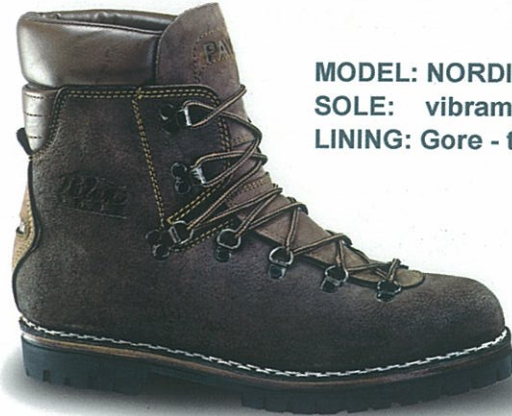
# PAYAR

CLIMBING • TREKKING • MOUNTAIN

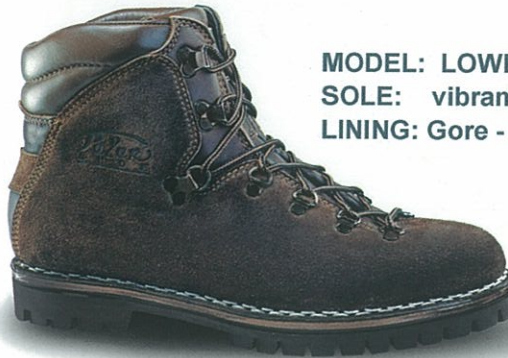
## پایار



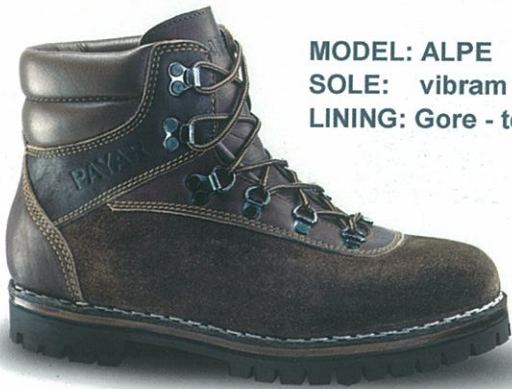
MODEL: CASINGER کاسینگر  
SOLE: vibram  
LINING: Gore - tex



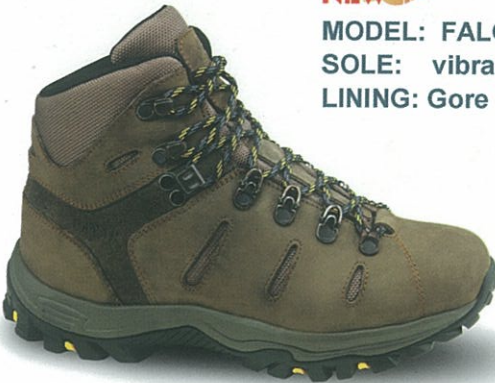
MODEL: NORDICA نوردیکا  
SOLE: vibram  
LINING: Gore - tex



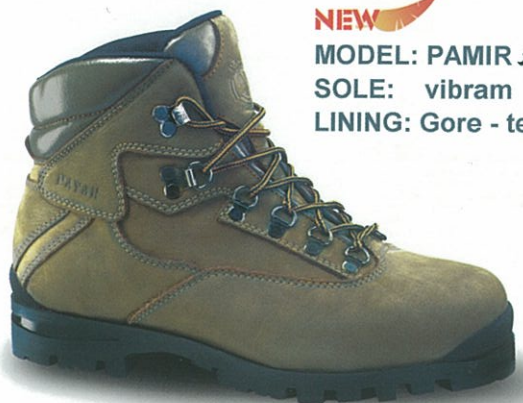
MODEL: LOWE لووا  
SOLE: vibram  
LINING: Gore - tex



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

کار ساخت آن شدند. کم کم شهرستان ها هم وارد میدان شده و آنان که پشت کار بیشتری داشته و زرنگ تر بودند توانستند برای شهرشان گوشه ای از سالنی را برای ساخت دیواره ی تمرینی از تربیت بدنی گدایی کنند. ماجراجویی رنگ و بوی تازه ای به خود گرفت. آنچه که در دور دست ها و به دور از جماعت شهر نشین با رنج و مشقت به دست می آمد و کمتر کسی از آن همه در دسر آگاه بود با کمی تغییر و تحول و مشابهت با ویژگی های ورزش ها پر طرفدار، در دسترس قرار گرفت. آنانی که به دنبال هیجان و مسائل جانبی آن بودند ولی رنج و سختی راه را دوست و یا فرصت آن را نداشتند گم شده خود را در صعود های ورزشی این فرزند خوانده کوه نوردی یافتند.

**ت** عاریف تازه ای برای تمام ابعاد این ورزش نو ظهور در جهان به وجود آمد. واژه های نوین، لباس، کفش، ابزار همه و همه چیزهایی بودند که با روحیات و اخلاق، منش و فرهنگ جوانان امروزی بیشتر هم سویی داشت. همانطور که در چندین دهه قبل با باز شدن درهای آلپ و هیمالیا به روی جوانان کوه نورد سیل علاقمندان به آن سو سرازیر شده و کوه نوردی جهشی افسانه ای و فوق تصور یافت. این بار جوانان چهره ی متفاوتی از سنگ نوردی را تجربه می کردند. جهان به استقبال این شور و شوق و شغف کم نظیر می رود؛ مسابقات متنوع و گوناگون آن شکل می گیرد و به مرور این مسابقات رسمیت می یابد تا جایی که قرار است در سال ۲۰۱۲ این مسابقات به طور آزمایشی وارد المپیک شود و از هم اکنون دست اندر کاران مشغول برنامه ریزی به جهت هر چه باشکوه تر برگزار شدن آن می باشند.

**ح** ال سهم و جایگاه ما در این حرکت جهانی چیست؟ ما در کجای این معادلات و رقابت تنگاتنگ پیشرفت در این زمینه ایستاده ایم. برنامه ریزی ما از کجا و چگونه آغاز شده است. مشاورین و متخصصین ما چه کسانی هستند؟ آیا دو دهه وقت کافی نبوده است تا ما هم حرکتی را آغاز کنیم، نه به جهت چشم و هم چشمی و عقب نماندن از قافله پیشرو، بلکه به احترام فرزندان مان جوانان خوب و نجیب این مرز و بوم، محرومان همه ی ادوار، کودکی، نوجوانی، جوانی و .... تباه شدند عمر سه نسل از بهترین جوانان و سنگ نوردان دریغوله ای به نام سالن سنگ نوردی .... کافی نبوده است؟ برای شهری به وسعت تهران و جمعیتی غریب به بیست میلیون نفر یک به اصطلاح سالن کافی است!.

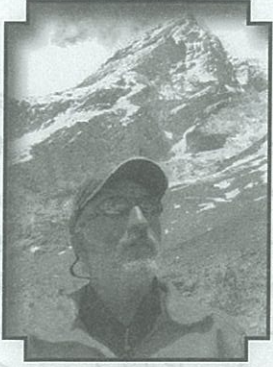
دکتر حسن صالحی مقدم

۱. به پاس احترام به محمد داوودی از اولین پیشگامان سنگ نوردی نوین از آوردن نام ایشان در متن خودداری کرده و باید یاد آور شوم که سال گذشته با تلاش و همیت تنی چند از دوستان این سالن کمی شکل و شمایل آبرومند به خود گرفته و قابل استفاده گردید؛ ولی با این توصیف هنوز نمی توان آن راحتا در ردیف سالن های درجه ۲ آسیایی هم قرار داد. ادامه مطلب در شماره بعد

نوردی به طور طبیعی صعود نمودند و به دنبال آن بنا به دلایل مختلف از جمله دوری از مناطق سنگ نوردی و در دسترس نبودن سنگ ها و روزهای سرد و بارانی به طراحی و ساخت گیره های مصنوعی نموده و با نصب آن ها به دیوارهای سالن ها عملا دیواره ها را به سالن آوردند. نقش شهرداری ها و آلپین کلوپ ها و فدراسیون های کوه نوردی کشور هایی مانند فرانسه و انگلستان و حتی کشور های آسیایی مانند ژاپن و کره در همان آغاز کار بسیار سنجیده و متفکرانه و سازنده بود به طوری که در مدت زمان کوتاهی از ابداع این ورزش در سراسر این کشور ها و به تبع آن ها کشور های دیگر دیواره هایی در پارک ها و سالن ها و گاهای فروشگاه های ورزشی با امکانات ویژه و تجهیزات مدرن احداث گردید. گرایش و علاقه جوانان و کوه نوردان و سنگ نوردان جوان به سمت و سوی این ورزش عاملی بود تا شرکت های سازنده لوازم کوه نوردی وارد این عرصه شده و همراه با تغییر تکنیک های سنگ نوردی ابزار ها و لوازم مدرن وارد بازار گردد. کم کم مسابقات سنگ نوردی شکل گرفت و عملا سکو، مدال، جایزه، کاپ و قهرمانی علی رغم میل کوه نوردان وارد سنگ نوردی شد. رفاقت جای خود را به رقابت داد و از آن جایی که فرهنگ کوه نوردی فرهنگی متفاوت و ریشه ای و اصیل بود و در سرتاسر تاریخ مدون آن خبری از هیچ کدام از عنوان های برشمرده نبود، پیش کسوتان و مربیان و کوه نوردان کهنه کار به خصوص در کشور ما به جبهه گیری و مخالفت با آن برخاستند و عده ای آن را ضد ارزش ها و مفاهیم انسانی کوه نوردی برشمردند. این موج که در کشور ما بیشتر به چشم می آمد طولی نکشید که فروکش کرده و آرامش برقرار گردید و کوه نوردان سر آشتی گذاشته و آن را به عنوان یکی از اطفال مشروع کوه نوردی پذیرفتند.

**ه** نوز تب و تاب روش نوین سنگ نوردی یابه عبارتی صعود های ورزشی در جهان فراگیر نشده بود که در کشور ما پیش گامانی پیدا شدند که در بند یخچال تهران و برخی نقاط سنگ نوردی شهرستان هایمانند قزوین، همدان، کرمانشاه تمام اصول و قوانین سنگ نوردی سنتی را زیر پا گذاشته و با سبک و روش و تکنیک های جدید به سنگ نوردی پرداختند. اینان اولین فاتحان فروتن شوکران بودند.

**ن** نیمه دوم دهه ۱۳۶۰ با ورود مربیان فرانسوی خون تازه ای در رگ طفل نو پا و محجور صعود های ورزشی جریان یافت. و به دنبال آن پس از چند سال با پیگیری همان بچه ها سالن سنگ نوردی داوودی در گوشه ای از زاویه های پنهان مجموعه شیرودی نه چندان در خور و شایسته ساخته شد و باز از همین سنخ بچه ها پیدا شدند کسانی که شیوه ی ساخت گیره و دیواره را فرا گرفته و دست به



## گزارش

# دائولاگیری (۸۱۶۷ متر)

### نخستین صعود کوهنوردان ایران و به یاد کوهنورد فقید مهدی اعتمادی فر

پس از برگزاری ۷ مرحله اردوی انتخابی دشوار که از اواخر مهرماه لغایت اوایل اسفند ماه سال ۸۸ به طول انجامید؛ در نهایت ۸ کوهنورد به عنوان نفرات اعزامی تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران برگزیده شده تا اواخر اسفندماه جهت صعود دائولاگیری، هفتمین قله مرتفع جهان ایران را به مقصد نیپال ترک نمایند. از موارد حائز اهمیت در این اردوها شرکت افرادی بود که حداقل یک فعالیت بر روی قله‌های هفت‌هزار متر جهان را دارا باشند و این موضوع سطح کیفی اردوها را تا حد زیادی بالا برده بود. در این اردوها مسایلی نظیر تست‌های آمادگی جسمانی و روانی - مسایلی تکنیکی و فنی و همچنین آموزش در حین اجرای برنامه مد نظر مربیان و فدراسیون کوهنوردی بوده است.

#### \* دائولاگیری: Dhaulagiri

ارتفاع: ۸۱۶۷ متر

موقعیت: ۲۸/۷ درجه عرض شمالی - ۸۳/۵ درجه

طول شرقی

محل قرارگیری: نیپال

بهترین ماه‌های صعود: آوریل، می، سپتامبر، اکتبر

نزدیکترین فرودگاه بین‌المللی: کاتماندو

اولین صعود: سال ۱۹۶۰ - هیئت اعزامی از

کشورهای سوئیس، اتریش، نیپال

اولین صعودکننده: کورت دیمرگر - پیتر داینر -

ارنست فورر - آلین شلیرت - نیما دورجی و نارانگ

دورجی

#### ■ هفتمین کوه مرتفع دنیا:

دائولاگیری با ۸۱۶۷ متر ارتفاع به عنوان هفتمین

کوه دنیا در منطقه عمومی آنپورناها و در شمال کشور

نیپال قرار دارد. در میان کوه‌های مرتفع نیپال، دائولاگیری

بزرگ‌ترین کوهی است که تماماً در این کشور واقع شده؛

این کوه در شمال مرکزی نیپال و شمال غربی شهر

پخارا قرار دارد و از میان تنگه عمیق کالی کانداکی به

سمت شرق آنپورنای هیمالیا گسترده شده است. کلمه

دائولاگیری به معنای کوه سفید می‌باشد.

در سال ۱۸۰۸ زمانی که غربیان دائولاگیری را برای

نخستین بار کشف کردند، آن را به عنوان بلندترین

کوه دنیا معرفی نمودند و آن را بلندتر از چمپورازو که تا

آن زمان بلندترین کوه جهان شناخته می‌شد دانستند. این

امر ۳۰ سال پیش از کشف کانچن چونگا توسط کاشفان

غربی بود و پس از آن کانچن چونگا بلندترین کوه دنیا

شناخته شد. خط‌الرأس منتهی به دائولاگیری بالغ بر

۳۰ کیلومتر است و دوردور آن را یخچال‌ها و یخشارها

(آبشارهای یخی) فراگرفته‌اند. در کنار برج اصلی کوه

چندین تاج بلند قرار دارد که از شرق تا غرب گسترده

شده‌اند و هر یک بیش از ۷۲۰۰ متر ارتفاع دارند.

#### ■ قله منطقه دائولاگیری:

دائولاگیری I، ۸۱۶۷ متر

دائولاگیری II، ۷۷۵۱ متر

دائولاگیری III، ۷۷۱۵ متر

دائولاگیری IV، ۷۶۶۱ متر

دائولاگیری V، ۷۶۱۸ متر

دائولاگیری VI، ۷۲۶۸ متر

در این میان تنها دائولاگیری I و II مورد توجه قرار

دارند و سایر کوه‌های این رشته کمتر مورد توجه قرار

می‌گیرد. در سال ۱۹۵۰ تیمی از کوهنوردان بزرگ کشور

فرانسه برای صعود دائولاگیری عازم منطقه شدند. آنها کوه

را پر از برف و دست‌نیافتنی دیدند، از اینرو تصمیم خود را

تغییر داده به آنپورنا رفتند تا نخستین صعود یک ۸۰۰۰

متری را بر روی آن صورت دهند. سرپرستی این تیم را

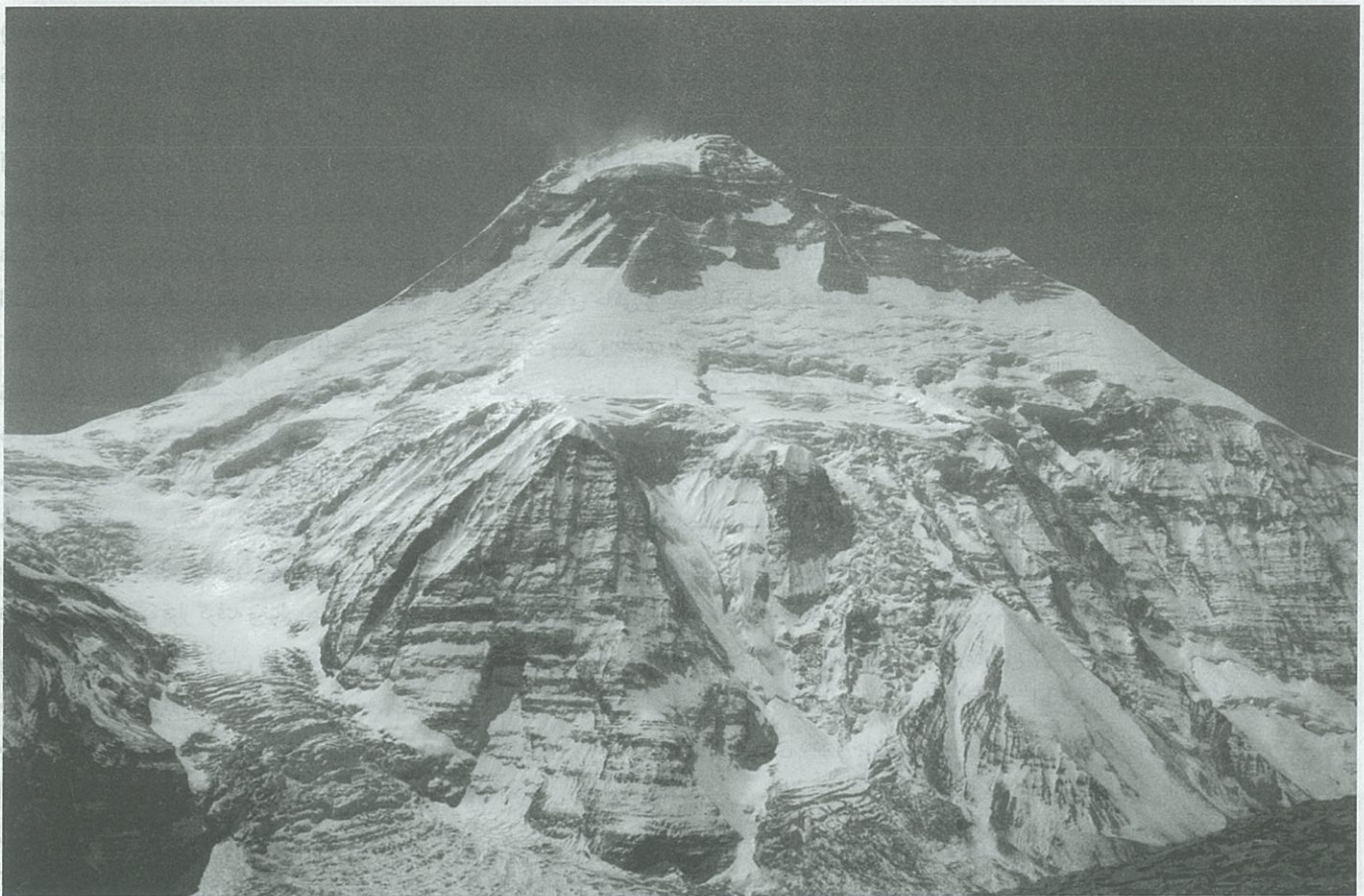
موریس هرزوک بر عهده داشت.

در پایان صفحه‌آرایی مجله مطلب «از دریا

به کرانه» استاد محترم جناب آقای کتیبه‌ای

رسید که متأسفانه نتوانستیم در این شماره

استفاده کنیم. انشاءالله در شماره آیند.



با استقبال مسئولین شرکت تامسرکو (thamserku) تا هتل royal singi همراهی می‌شویم.

#### ■ چهارشنبه ۸۸/۱۲/۲۶

امروز صبح خبر بسیار تلخ و غم‌انگیزی به ما می‌رسد. پدر سیدواسع سیدموسوی شب گذشته بر اثر تصادف به دیار باقی شتافتند. خبر تأثیر زیادی در روحیه سیدواسع و بقیه بچه‌ها دارد. سعی می‌کنیم با او همدردی کرده و او را آرام کنیم اما ...! بسیار سخت است. به هر حال پس از چند ساعت به اتفاق آقایان شعاعی، چشمه‌قصابانی و رنجبری جهت انجام گفت‌وگو و پاره‌ای هماهنگی به دفتر شرکت تامسرکو می‌رویم.

#### ■ پنجشنبه ۸۸/۱۲/۲۷

ساعت ۸ صبح، niraj راهنمای شرکت به دنبلمان آمده و جهت بازدید از شهر کاتماندو همراهی مان می‌کند. قرار شد ۳ نقطه از این شهر بازدید گردد. باختاپور یا باکتاپور (baktapur)، معبد بودا (budha nath) و پاسوپاتی

شمال شرقی نیز شکست خورد، اما کوه‌نوردان آن را بهتر و قابل دسترس‌تر از یال شمالی یافتند. این صعود مقدمه صعود سال ۱۹۶۰ بود.

هم‌اکنون داتولاگیری با ۳۲۰ صعود و حدود ۵۶ کشته از جمله قتل دشوار و خطرناک هیمالیا به شمار می‌رود.

\*برگرفته از نشریه صعود شماره ۶- توسط رضا زارعی

### گزارش روز شمار برنامه

#### ■ سه شنبه ۸۸/۱۲/۲۵

با توجه به هماهنگی‌های قبلی ساعت ۳۰ دقیقه بامداد در فرودگاه امام خمینی (ره) هستیم. پس از گذراندن تشریفات قانونی و بدرقه‌ای باشکوه، تهران را به مقصد دوحه ترک می‌کنیم. ساعتی در ترانزیت هستیم و در نهایت با یک پرواز ۵ ساعته دوحه را به مقصد کاتماندو ترک می‌کنیم ساعت ۱۸ (به وقت تهران) در فرودگاه بین‌المللی کاتماندو هستیم و پس از تحویل گرفتن بارها

۱۰ سال بعد در ۱۳ می ۱۹۶۰ نخستین صعود داتولاگیری توسط تیمی مشترک از کوه‌نوردان سوئیس و اتریش و نپال صورت گرفت. کورت دیمرگر - پیتر داینر - ارنست فورر - آلین شلبرت به همراه نیما دورچی و نارانگ دورچی نخستین فاتحان کوه بودند. سرپرستی صعود را مکس ایزلین بر عهده داشت. این تیم از مسیر یال شمال شرقی قله را فتح نمود، که امروزه به‌عنوان مسیر عادی کوه شناخته می‌شود. کورت دیمرگر از فاتحان نخست کوه پیش از این به همراه هرمان بول قله برودپیک را فتح کرده بود و با صعود داتولاگیری دومین فردی بود که به دو قله ۸۰۰۰ متری صعود می‌کرد.

در صعود سال ۱۹۶۰ کوه‌نوردان برای نخستین بار توسط هوایما به منطقه اعزام شدند، گرچه با سقوط هوایما در نزدیکی کوهستان برای مدت‌ها اعزام کوه‌نوردان با هوایما ممنوع شد.

در مجموع از سال ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۸ پنج هیئت بر روی یال شمالی معروف به شکاف پیر تلاش نمودند که تماماً ناموفق بود، یکسال بعد نخستین تلاش یال

(pashupati). باکتابور شهری است که بنای آن در ۱۸ قرن قبل نهاده شده و پر از معابد و زیارتگاه‌های عجیب و زیباست. این شهر در شرق کاتماندو قرار داشته و با مرکز آن حدود ۴۵ دقیقه فاصله دارد. حدود ۳ ساعت در این شهر زیبا هستیم و از معابد اصلی آن یعنی: معبد ۵۵ پنجره شیوا، کاماسوترا و... بازدید می‌کنیم. معبد بودا دومین مکانی است که مورد بازدید واقع می‌شود. افراد زیادی را می‌بینیم که جهت دعا و مدیتیشن (meditation) به این مکان زیبا مراجعه می‌کنند. این معبد دارای چهار طبقه اصلی و در مرکز آن بنای ۱۳ طبقه‌ای وجود دارد که گفته می‌شود هر طبقه آن نشانگر یک مرحله بوده و بودا با گذراندن این مراحل به تکامل دست یافته است. در بازگشت از پاسوپاتی دیدن می‌کنیم. پاسوپاتی محلی است که در کنار یکی از شاخه‌های رود گنگ قرار گرفته و نیالی ها مردگان خود را در آنجا سوزانده و خاکسترشان را به گنگ می‌سپارند. سکوهایی در حاشیه رود وجود دارد که از بالا به پایین برای طبقه سلطنتی و اشراف طبقه حکومتی و دولتی و افراد سیاسی و سپس طبقه عامه به ترتیب جایگاه جهت سوزاندن مردگان آنها بنا شده است. همچنین معبد شیوا که همه ساله در ماه فوریه فستیوالی در آن برگزار شده و افراد بسیاری از سراسر نیال و هندوستان در آن شرکت کرده و با تقدیم خون و شیر به رود گنگ آن را مقدس می‌کنند... در اینجا واقع شده است.

### جمعه ۸۸/۱۲/۲۸

امروز جلسه معارفه اعضا، سردار و شریک‌های تیم در شرکت تامسکو برگزار شده و بارهایمان را تحویل می‌گیریم. بنابراین کلیه اعضای تیم ساعت ۹:۳۰ به دفتر شرکت می‌رویم. سرپرست تیم نیز به اتفاق sonam dendo Sherpa سردار تیم جهت انجام یکسری امور اداری به وزارت توریسم مراجعه می‌کنند. بعد از ظهر هم به بازار تأمیل رفته و آخرین روز حضورمان در کاتماندو را سپری می‌کنیم.

### شنبه ۸۸/۱۲/۲۹

ساعت ۷:۵۰ پس از تهیه عکس و تصویر و بدرقه آقای sonam مدیر شرکت هماهنگ‌کننده ما جهت پرواز به پخارا (pokhara) به فرودگاه می‌رویم. کارهای اداری یک ساعت به طول می‌انجامد. به محض

بلند شدن هوا بیما قله ۷۰۰۰ و ۸۰۰۰ متری همیالیا روبرویمان خودنمایی می‌کنند. مناظر بسیار باشکوهی است. این پرواز حدود ۲۵ دقیقه بطول می‌انجامد. مقصد بعدی ما بنی (beni) است. فاصله ۳ ساعته پخارا تا بنی با ماشین طی می‌شود. پس از صرف نهار در بنی و تعویض ماشین به سمت داربنگ (darbang) حرکت کردیم. جاده‌ای خاکی و حدوداً ۲ ساعته که فوق‌العاده بد و دارای پستی و بلندی بیشماری است که گذر از آن به سختی صعودمان است! ساعت ۱۷:۳۰ در داربنگ هستیم و در حیاط مدرسه (youth club) آن مستقر می‌شویم تا آخرین شب سال ۸۸ را در آن سپری کنیم. ساعت ۲۱:۰۲ تحویل سال جدید است ولی با اختلاف ساعت ۲ ساعت و ۲۰ دقیقه‌ای ایران و نیال تا ساعت ۲۳:۲۰ منتظر می‌مانیم. حسین با سلیقه خاصی، سفره هفت سین را که از ایران همراه آورده با کمک دوستان دیگر چیده و مراسم سال نو به زیبایی برگزار می‌گردد. آقای شعاعی و آقا جلال به بچه‌ها عیدی داده و جای همه دوستان را خالی می‌کنیم.

### یکشنبه ۸۹/۱/۱

ساعت ۸:۳۰ صبح اولین روز پیاده‌روی خود را از ارتفاع ۱۰۳۰ متری داربنگ آغاز می‌کنیم. جهت حرکت در بیشترین قسمت مسیر، غرب و شمال غرب (۳۱۵°~۲۷۰°) است و هوا بسیار گرم و مجبوریم در هر ساعت چند دقیقه‌ای توقف کنیم. ساعت ۱۱ در منطقه گاتاکولا (gatakhola) و در حاشیه رودخانه‌ای بسیار زیبا توقف می‌کنیم و در ادامه‌ی مسیر و در ساعت ۱۵:۳۰ جهت حرکت کاملاً به سمت شمال و شمال شرق تغییر می‌کند و در نهایت ساعت ۱۶:۴۵ در منطقه بسیار زیبای کیبان کاملا (KIBAN KAMLA-۱۴۵۰m) کمپ اول خود را برپا می‌کنیم. روستایی پراکنده و بسیار زیبا. این ناحیه اولین جایی است که در صورت وجود هوای خوب می‌توان بخش‌هایی از داتولاگیری را از آن دید.

### دوشنبه ۸۹/۱/۲

مثل همیشه ساعت ۸ صبح کمپ اول را به سمت ارتفاعات بالاتر ترک می‌کنیم. با ادامه مسیر مناطق اطراف زیباتر - بکرتر و پوشش گیاهی نیز فشرده‌تر و

جنگلی‌تر می‌شود. آبشارهای زیاد و بلندی در مسیر به چشم می‌خورد. بخش‌هایی از مسیرمان نیز به صورت برشی در دیواره‌های سنگی بلند می‌باشد. با گذر از این مسیرها و در ساعت ۱۵:۳۰ به جایی می‌رسیم که آن را قطعه‌ای از بهشت می‌نامیم. به قدری زیباست که واقعاً نمی‌توان با کلمات آن را توصیف کرد. ده دقیقه با کمپ فاصله داریم. اینجا بغار (BOGHARA-۱۹۹۰m) است.

### سه‌شنبه ۸۹/۱/۳

بغار را با تمام زیبایی‌هایش به خاطرات سپرده، حرکت خود را به سمت کمپ سوم ادامه می‌دهیم. جهت حرکت کماکان به سمت شمال و شمال شرق است. تاکنون چندین بار از ابتدا ارتفاع کم کرده و دوباره ارتفاع گرفته‌ایم. این نشان‌دهنده پستی و بلندی زیاد مناطق اطراف است. زیبایی‌های مناظر وصف ناشدنی است و از هر فرصتی برای تهیه عکس و تصویر استفاده می‌کنیم. پس از ۸ ساعت به دوبانگ (DOBANG - ۲۴۰۰m) می‌رسیم که حدود ۵/۵ ساعت آن پیاده‌روی است.

### چهارشنبه ۸۹/۱/۴

مقصد بعد ما سالآگاری (SALAGARI-۳۰۰۰m) است کم‌کم پوشش گیاهی تغییر کرده و شاهد بامبوهای زیادی در مسیر هستیم. ارتفاعات و یخچال‌های بزرگ نیز بیشتر نمایان می‌شوند و تقریباً به مرز جنگل و کوهستان‌های بلند نزدیک‌تر می‌شویم. دمای هوا نیز کمتر شده و شاهد هوایی معتدل هستیم. پس از حدود ۵ ساعت به کمپ چهارم می‌رسیم. مکان برقراری چادرها به صورت سکوهایی بزرگی مسطح شده و چشم‌انداز بسیار زیبایی روبرویمان است.

### پنج‌شنبه ۸۹/۱/۵

سالآگاری را به سمت بیس کمپ (BASE CAMP) ایتالیایی‌ها به ارتفاع ۳۵۰۰ متر ترک می‌کنیم. با پایان یافتن مناطق جنگلی، داتولاگیری که تاکنون بخش‌هایی از آن از بین درختان به چشم می‌خورد روبرویمان نمایان می‌شود. دیواره‌های غربی و تیغه جنوب‌غربی آن را در مسیرمان شاهد هستیم.



### ■ دوشنبه ۸۹/۱/۹

به توصیه سرپرست تیم از امروز هر روز صبح نرمش صبحگاهی داریم. ساعت ۷:۴۵ در هوایی صاف و سرد ورزش می‌کنیم. پس از صرف صبحانه نیز به صلاحدید سرپرست یک پیاده‌روی چند ساعته تا حوالی گردنه فرانسوی‌ها داریم. تمرین خوبی بود و ساعت ۲:۳۰ به بیس کمپ برگشتیم. سرپرست تیم همچنین تصمیم می‌گیرد برای روزهایی که در کمپ اصلی هستیم شهردار انتخاب کند. بنابراین، سیدواسع، محمود، ایرج، حسین، محمد(نصیری)، من، مجید و محمد (نادریان) به ترتیب از امروز شهردار هستیم. شهردارها مسؤول بیدار کردن بچه‌ها، رسیدگی به وضعیت چادر غذاخوری و نظم و ترتیب آن کنترل نظافت محوطه اطراف کمپ، ذکر دعای قبل از صرف غذا و... هستند. امروز SONAM سردار تیم و شریاها و... مشغول ساخت سکوی مخصوص دعا و نیایش خود شدند و بخش‌هایی از آن را سنگ‌چین کردند. در نپال مردم بر این عقیده‌اند که صعود در کوهستان باید پس از برگزاری مراسم مخصوص دعا و نیایش صورت گیرد. بنابراین ما منتظریم که این مراسم برگزار گردیده و سپس کار خود را آغاز کنیم.

### ■ سه‌شنبه ۸۹/۱/۱۰

از اواخر شب گذشته هوا کاملاً ابری شده و شاهد

سمت شرق (تاتوکچه) و سپس شمال و گردنه فرانسوی‌ها ادامه پیدا می‌کند. قله‌های ۶۰۰۰ و ۶۵۰۰ متری زیبایی نیز در شمال بیس کمپ قرار گرفته‌اند. در هوایی صاف و آفتابی به مرتب کردن جای چادرها و سروسامان دادن به کمپ می‌پردازیم. وضعیت عمومی همه بچه‌ها نیز خوب است. به دلیل نرسیدن تعدادی از وسایل و بشکه‌های تیم منتظر آن هستیم. در انتهای روز نیز شاهد هوایی ابری و بارش برف می‌باشیم.

### ■ یک‌شنبه ۸۹/۱/۸

آفتاب گرم صبح، ساعت ۷ ما را از خواب بیدار می‌کند. هر روز تعدادی از بشکه‌های تیم به بیس کمپ می‌رسد. پس از صرف صبحانه بشکه‌ها بررسی شده و بارها و وسایل مورد نیاز جابه‌جا می‌شود. تعدادی از وسایل شخصی بچه‌ها هم که در برخی از بشکه‌ها قرار دارد به آنها تحویل داده می‌شود. مابقی روز هم به آماده‌سازی خود و وسایل و کارهای شخصی مشغولیم. اینطور که به نظر می‌رسد هر روز تا ظهر هوای صاف و آفتابی داشته و بعد از ظهر هوا کاملاً ابری می‌شود. اخبار هواشناسی که هر روز توسط فیلیپ از سوئیس برایمان SMS می‌شود همین موارد را ارائه داده و حاکی از صحت آن است. فیلیپ یکی از دوستان مدیر شرکت تامس‌کو است که ما با پرداخت مبلغ ۸۵۰ یورو از او خواستیم تا به مدت ۴۰ روز و هر روز اخبار هواشناسی منطقه را برایمان ارسال نماید.

دیواره‌های بسیار بلندی که چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کند. مسیر ایتالیایی‌ها که تیغه جنوب غربی است نیز از این نقطه به چشم می‌خورد. هوا کاملاً صاف و معتدل است ولی بعد از ظهر از ارتفاع ۵۰۰۰ متر به بالا در یک چشم برهم‌زدن به زیر ابر می‌رود. (حدود ۳/۵ ساعت پیاده‌روی)

### ■ جمعه ۸۹/۱/۶

امروز آخرین روز پیاده‌روی تا بیس کمپ دائولاگیری را پشت‌سر می‌گذاریم. حدود ۱۲۵۰ متر باید ارتفاع بگیریم و مسیری طولانی در پیش داریم. به همین دلیل ساعت ۶ صبح صبحانه صرف می‌شود و در هوایی سرد مسیر را در پیش می‌گیریم. بخش‌هایی از مسیر ثابت‌گذاری شده است تا اعضای تیم، باربرها و... به سلامت از آن عبور کنند. به تدریج روی یخچال‌ها و مورن‌ها قرار می‌گیریم و وارد دره عمیق شمال غربی دائولاگیری می‌شویم. با گذشت زمان هوا کم‌کم رو به خرابی رفته و محلی نیز برای توقف و استراحت نداریم و باید سریع‌تر خود را به کمپ اصلی برسانیم. در نهایت با پشت سرگذاردن روزی سخت در هوایی کاملاً ابری و سرد که بارش برف هم به آن افزوده شد ساعت ۱۳:۱۰ به کمپ اصلی در ارتفاع ۴۷۵۰ متری می‌رسیم. خوشبختانه شارژ دوربین فیلمبرداری تا آخرین لحظاتی که به کمپ اصلی رسیدیم جواب داده و من توانستم از لحظه رسیدن و خوشحالی دوستان فیلم‌برداری کنم. پانزده دقیقه بعد با برپا کردن چادرها به درون آنها رفته و لباس‌هایمان را تعویض می‌کنیم. چادر موقتی نیز برای غذاخوری دایمی شود تا در روزهای آینده محل مناسب کمپ آماده شود. هیچ تیمی در منطقه نیست و ما در سکوت زیبایی منطقه تنهایییم.

### ■ شنبه ۸۹/۱/۷

موقعیت بیس کمپ به این گونه است: بخش جنوبی آن قله دائولاگیری، در پای دائولاگیری برچی سنگی وجود دارد که به دلیل شباهت با دیگر آن را نیز ایگر نامیده و تاکنون به این اسم خوانده می‌شود. بخش شرقی آن توسط قله ۶۹۲۰ متری توکچه بسته شده است. قله دائولاگیری ۲ به ارتفاع ۷۷۵۱ متر در غرب آن قرار گرفته و دره میگدی خولا (MIGDI KHOLA) که در آن قرار داریم به



شدن هوا در بعد از ظهر، آنها به کمپ یک نرسیده و از فاصله ۱/۵ ساعتی کمپ یک بازگشته‌اند. به همین دلیل آنها فردا به استراحت پرداخته و برنامه رفتن ما هم به کمپ اول لغو می‌شود. اما با بررسی و صحبت‌های سرپرستان تیم (آقای شعاعی و آقا جلال) برنامه به این شکل تغییر پیدا می‌کند. یک تیم (عظیم، محمد نادریان، مجید و محمود) به کمپ یک رفته و مقداری از وسایل باقی‌مانده را به آنجا حمل می‌کنند و بقیه (آقا جلال، محمد نصیری، ایرج، سید واسع و من) برای هم‌هوایی به یک قله ۶۰۰۰ متری که دقیقاً در شمال بیس کمپ قرار دارد می‌رویم.

#### ■ جمعه ۸۹/۱/۱۳

امروز سیزده بدره. همه ساعت ۵:۳۰ در چادر غذاخوری هستیم. تیم اول ساعت ۶ و ما با یک ساعت فاصله بیس کمپ را جهت هم‌هوایی ترک می‌کنیم. یال و مسیر صعود را به تدریج پیدا کرده و در مسیر اصلی صعود قرار می‌گیریم. هیچ ردپایی که نشانگر صعودهای قبلی قله باشد به چشم نمی‌خورد. همچنین جهت حرکتمان طوری است که نفرات تیم اول نیز در دیدمان هستند. مسیر زیبایی است و هر چه ارتفاع می‌گیریم بر عظمت قله اطراف افزوده می‌شود. ساعت ۱۲:۱۵ در هوایی کاملاً بسته و مه‌آلود به قله می‌رسیم. ارتفاع سنج ۶۰۰۴ تا ۶۰۰۷ را نشان می‌دهد. برای جلوگیری از بروز هرگونه خطر به سرعت به سمت بیس کمپ بازمی‌گردیم. در فواصل زمانی که هوا باز می‌شود تصاویر بسیار زیبایی از داتولاگیری و قله اطراف تهیه می‌شود. ساعت ۱۴:۵۰ به بیس کمپ می‌رسیم و تیم اول هم پس از صعود موفقیت‌آمیز تا کمپ یک در ساعت ۱۵:۳۰ به بیس کمپ بازمی‌گردند. ضمناً امروز دکتر بهپور هم به ما ملحق شده و به کمپ اصلی می‌رسد.

#### ■ شنبه ۸۹/۱/۱۴

امروز روز استراحت‌مان است و علاوه بر رسیدگی به کارهای شخصی به دکتر بهپور جهت برپایی چادر کمک می‌کنیم.

#### ■ یکشنبه ۸۹/۱/۱۵

کم کم باید خودمان را برای کارهای اصلی آماده کنیم. هر نفر حدود ۳ کیلو مواد غذایی برای انتقال به

این مراسم آنها بر این باورند که رفتن به کوه شگون داشته و نیکوست. بنابراین شریاها به سمت کمپ ۱ حرکت کرده تا قسمت‌هایی از مسیر و پای دیگر را ثابت‌گذاری کنند. ما هم به دستور سرپرست تا پای دیگر و در مسیر به پیاده‌روی پرداخته و باز می‌گردیم. در ادامه روز به کارهای شخصی رسیدگی کرده و در پایان وسایل مورد نیاز کمپ یک از جمله چادرها، طناب، نبشی برف و... که حدود ۵۰ کیلوگرم وزن داشته تحویل SONAM و شریاهای تیم می‌شود تا برای برقراری کمپ یک اقدام گردد.

#### ■ پنج‌شنبه ۸۹/۱/۱۲

۴ شریای تیم (شرینگ تاشی، فودورجی، نیما دورجی و هالونگ دورجی) بیس کمپ را جهت برقراری کمپ یک و ثابت‌گذاری مسیر ترک می‌کنند. کلیه اعضای تیم نیز به تشخیص سرپرست در منطقه‌ای صاف و مسطح در بخش شرقی بیس کمپ به تمرین صعود کرده‌ای و بالاکشی‌ها می‌پردازیم. این برنامه حدود ۳ ساعت به طول می‌انجامد. عصر مواد غذایی کمپ یک بین بچه‌ها تقسیم می‌شود که سهم هر نفر حدود ۵ تا ۶ کیلوست و باید فردا به کمپ یک منتقل شود. اما با بازگشت شریاها متوجه می‌شویم به دلیل وجود شکاف‌های زیاد و خطرناک و تمام شدن طناب و همچنین خراب

بارش برف در تمامی طول روز هستیم. به‌طوری که منطقه و چادرها کاملاً سفیدپوش شدند. به همین دلیل امروز کار زیادی صورت نگرفته و بچه‌ها مشغول کارهای شخصی خود بودند.

#### ■ چهارشنبه ۸۹/۱/۱۱

روز پرکاری داریم. در هوایی بسیار سرد و پس از انجام نرمش صبحگاهی و صرف صبحانه آماده می‌شویم تا در مراسم نیایش مخصوص شریاها شرکت کنیم. SONAM و سایر شریاها شروع به تکمیل سکوی پرچم و دعای خود می‌کنند. سنگ‌چین با رنگ سفید خاصی رنگ‌آمیزی می‌شود. هدایا، چوب‌ها و عودهای مقدس و... با دقت تمام در اطراف آن چیده می‌شود. حدود ساعت ۹ مراسم نیایش در پای داتولاگیری آغاز می‌شود. مراسم بسیار جالب و باشکوهی است. دعا و ذکر توسط SONAM خوانده می‌شود. کلیه اعضای تیم با سکوت کامل در پشت سر آنها نشسته‌اند و من هم از مراسم فیلمبرداری می‌کنم. کلیه آداب و رسوم مخصوص به دقت انجام می‌گیرد. هدایا (برنج، آرد و...) به خدایان و الهه‌های مقدس کوهستان تقدیم می‌گردد. سپس بندها و نخ‌های قرمز رنگی که ما را از بلایا (بهمن و...) حفظ می‌کنند به ما اهدا می‌شود. پس از انجام

کمپ‌های بالاتر تحویل می‌گیرد. فردا به کمپ یک رفته و روز بعد از آن نیز باید برای هم‌هوایی کمپ دو اقدام کنیم. اولین بخش اصلی صعود را هم باید فردا فیلمبرداری کنیم.

#### ■ دوشنبه ۸۹/۱/۱۶

ساعت ۵ همه در چادر غذاخوری جمع می‌شویم. پس از صرف صبحانه در قالب دو تیم (تیم اول: عظیم، محمد نادریان، محمد نصیری، سید واسح و حسین - تیم دوم: آقاجلال، مجید، ایرج، محمود و من) با فاصله زمانی ۱۵ دقیقه حرکتیمان را آغاز می‌کنیم. جهت حرکت تا کمپ یک تقریباً جنوب شرقی است. هوا بسیار سرد ولی صاف است. شریاها نیز نیم‌ساعت قبل از ما حرکت کرده‌اند. به دلیل کندی حرکت شریاها ما نیز کند حرکت می‌کنیم. این موضوع فرصت مناسبی جهت فیلمبرداری ایجاد می‌کند. مسیر پستی و بلندی نسبتاً زیادی دارد ولی مشخصه اصلی آن وجود شکاف‌های بسیار بزرگ و عمیق است. شکاف‌های بسیار خطرناکی که برای عبور از آنها باید حتماً به صورت کرده‌ای و هم‌طنابی صعود نمود. همچنین به دلیل پوشیده شدن شکاف‌های زیاد دیگر مسیر به‌وسیله برف خطر زیادی تیم‌ها را تهدید می‌کند که باید به این مساله خوب دقت کرد. پس از پشت سر گذاردن کلیه این خطرات و سختی‌ها ساعت ۱۴:۴۵ در کمپ یک هستیم. هوا کاملاً ابری است. با بر پایی ۳ چادر، ده نفر از اعضای تیم در آنها پخش می‌شوند و یک چادر هم که از قبل در این کمپ برپا شده به شریاها تعلق می‌گیرد. ارتفاع سنج، ۵۹۰۰ متر را نشان می‌دهد که البته ممکن است کمی خطا داشته باشد. فشار هوا نیز ۵۰۰ hpa است. این نقطه نرسیده به گردنه بین توکچه و دائولاگیری است و مکان مناسبی برای برقراری تعداد زیادی چادر است. تصاویر کاملی نیز از کل مسیر گرفته می‌شود.

#### ■ سه‌شنبه ۸۹/۱/۱۷

هوا فوق‌العاده سرد و صاف است. تیم اول ساعت ۶:۱۰ دقیقه و تیم دوم با اختلاف زمانی ۱۰ دقیقه به سمت کمپ ۲ حرکت می‌کنیم. برای رسیدن به یال شمال شرقی تقریباً ۱ ساعت زمان لازم است. شیب مسیر از ۳۰ تا ۵۰ درجه متغیر است. در طول مسیر تا ابتدای یال

بعد از ظهر شاهد ورود تعداد زیادی باربر به کمپ هستیم که حامل تجهیزات تیم سوئیس هستند. مدت‌هاست که منتظر ورود تیم‌های دیگر به منطقه هستیم. پس از صرف شام آقای شعاعی اطلاع می‌دهد که با توجه به اخبار هواشناسی رسیده تا روز دوشنبه هوای خوب داریم و باید از فردا حرکت خود به سمت ارتفاعات را آغاز کنیم. در این برنامه قرار است تا کمپ سه صعود نماییم.

#### ■ شنبه ۸۹/۱/۲۱

ساعت ۶:۱۵ در هوایی صاف و کمی سرد و با بدرقه سرپرست از زیر قرآن عبور کرده و به سمت کمپ یک حرکت می‌کنیم. وضعیت مسیر مناسب است و مشکل خاصی نداریم. تغییرات به وجود آمده در طول مسیر آنچنان ملموس نیست. رفته‌رفته با نزدیک‌تر شدن به کمپ یک هوا ابری شده و کمی از دمای هوا کاسته می‌شود. در نهایت ساعت ۱۲:۳۰ با کوله‌هایی نسبتاً سنگین در کمپ یک مستقر شده و شب سردی را سپری می‌کنیم.

#### ■ یک‌شنبه ۸۹/۱/۲۲

حرکت خود را در ساعت ۷ به سمت کمپ دو جهت شب‌مانی آغاز می‌کنیم. شریاها قبل از ما حرکت کرده‌اند. هوا به قدری سرد است که در کفش سه‌پوش هم پاها به شدت احساس سرما می‌کنند. با توجه به پیمایش مسیر در مرحله قبل تا ارتفاع ۶۶۰۰ متر، این قسمت‌ها با سهولت بیشتری طی می‌شوند. با رسیدن به محل دپوی وسایل و با توجه به سنگینی بار شریاها، ۴ بسته که هر کدام حداقل ۱۰ الی ۱۲ کیلو وزن دارند و حاوی وسایل دپو شده کمپ دو را برداشته و به کمپ دو حمل می‌کنیم. ساعت ۱ با کوله‌باری سنگین به کمپ ۲ در ارتفاع ۶۸۰۰ متر می‌رسیم. این کمپ در نقطه‌ای واقع شده که شیب آن حدود ۴۰ تا ۴۵ درجه است و لزوماً باید سکوهایی جهت برقراری چادرها در برف ایجاد گردد. با تلاشی پرفشار که حداقل ۱ ساعت به طول می‌انجامد سکوهایی برای برقراری ۳ چادر درست می‌کنیم. شریاها نیز پایین‌تر از ما سکویی برای برقراری چادر خود درست می‌کنند. با تقسیم شدن در چادرها مشغول تهیه آب می‌شویم. از ساعت ۳ و در هوایی نسبتاً سرد و ابری عظیم، ایرج و حسین برای ثابت‌گذاری بخش‌هایی از

شاهد ۵ شکاف بزرگ هستیم که باید به دقت از آن عبور کرد. بخش عمده‌ای از مسیر به صورت هم‌طنابی صعود می‌گردد. با قرار گرفتن بر روی یال اصلی بر شدت وزش باد افزوده شده و کار را سخت‌تر می‌کند. فیلمبرداری در مسیر نیز به دلیل وجود باد شدید و برخورد برف از روبرو بسیار دشوار است. تا ارتفاع ۶۶۰۰ متر صعود می‌کنیم و با توجه به خرابی هوا وسایل کمپ دو را در همین نقطه دپو کرده و به کمپ یک باز می‌گردیم. قله منطقه آنپورنا و تیلیچو در صورت وجود هوای خوب از این منطقه قابل رؤیت بوده و در شرق دائولاگیری قرار دارند.

#### ■ چهارشنبه ۸۹/۱/۱۸

ساعت ۶ و با اختلاف زمانی ۱۵ دقیقه دو تیم به سمت بیس کمپ حرکت می‌کنیم. هوا کمی سرد است و سرعت بازگشتمان نیز زیاد است. ساعت ۸:۱۵ در کمپ اصلی هستیم. بعد از صرف صبحانه تعدادی از بچه‌ها به استحمام پرداخته و بقیه به کارهای شخصی خود رسیدگی می‌کنند. بعد از ظهر با وزش باد بسیار شدیدی مواجه هستیم که گرد و خاک بسیاری در منطقه پراکنده می‌کند و باعث آلودگی بیس کمپ و چادرها می‌گردد.

#### ■ پنج‌شنبه ۸۹/۱/۱۹

روز استراحتمان در بیس کمپ است. باد از بعد از ظهر گذشته تاکنون ادامه داشته و از ظهر وضعیت کمی بهتر می‌شود. همچنین یک تیم ۴ نفره لهستانی را ملاقات می‌کنیم که برای پیاده‌روی (TREKKING) وارد منطقه شده‌اند. بالاخره پس از مدت‌ها افراد دیگری را در منطقه می‌بینیم. آنها از دوستان PIOTR MORAWSKY هستند که سال گذشته هنگام بازگشت از کمپ ۱ به بیس کمپ در شکافی عمیق سقوط کرده و کشته می‌شود. با توجه به اطلاعاتی که از آنها می‌گیریم، گویا او و زنده‌یاد مهدی اعتمادفر عضو یک تیم بین‌المللی بودند. دوستان لهستانی ما همچنین در صد به دست آوردن اطلاعاتی در مورد چگونگی کشته شدن مورافسکی هستند.

#### ■ جمعه ۸۹/۱/۲۰

امروز روز استراحت در بیس کمپ است. از ساعت ۱



مسیر کمپ دو به سه اقدام کرده و این تلاش حدود ۳ ساعت به طول می‌انجامد.

#### ■ دوشنبه ۸۹/۱/۲۳

حرکت‌مان ساعت ۶:۳۰ به سمت کمپ سه آغاز می‌شود. کمی بالاتر از کمپ دو با دو شکاف نسبتاً بزرگ مواجهیم. کار ثابت‌گذاری از همین نقطه آغاز می‌گردد. مسؤلیت ثابت‌گذاری، بیشتر به دوش اعضای تیم است و شریاها نیز در حمل طناب‌ها نبشی‌های برف و... به ما کمک می‌کنند. با توجه به اینکه ثابت‌گذاری همزمان با صعود انجام می‌گیرد مابقی نفرات در بخش‌هایی از مسیر مجبورند توقف کنند. همچنین با توجه به شیب زیاد مسیر که در بخش‌هایی از ۴۵ تا ۵۰ درجه و گاه ۵۵ درجه است فشار زیادی را متحمل می‌شویم. حدوداً یک چهارم پایان مسیر به تدریج از عرض مسیر کاسته شده و بخش‌هایی از مسیر سنگی و ترکیبی از یخ و سنگ می‌شود و به گردهی مسیر نزدیک می‌شویم. با نزدیک شدن به کمپ سه وسایل باقی‌مانده از سال‌های قبل، چادرهایی که بر اثر طوفان متلاشی شده‌اند و سایر وسایل کوه‌نوردی بیشتر به چشم می‌خورد. در نهایت ساعت ۱۳ به کمپ سه می‌رسیم. ارتفاع سنج ۷۳۳۸ متر را نشان می‌دهد. در گزارش یکی از صعودکنندگان (خانمی از جمهوری چک) ارتفاع این نقطه ۷۳۵۰ متر ذکر شده است. پس از ۱۵ دقیقه توقف به دلیل شرایط نامناسبی که از وضعیت هوا پیدا بود به سمت کمپ دو باز می‌گردیم و ساعت ۱۴:۲۰ در هوایی کاملاً بد، ابری و سرد به کمپ دو می‌رسیم. بارش برف هم در طول شب با وزش باد شدید ادامه داشته و شرایط سختی را در کمپ دو پشت سر می‌گذاریم.

#### ■ سه‌شنبه ۸۹/۱/۲۴

در هوایی صاف و نسبتاً سرد و در ساعت ۷ کمپ دو را به سمت کمپ یک ترک می‌کنیم. با چند دقیقه استراحت در مسیر، ساعت ۸:۱۵ در کمپ یک هستیم. فشار روزهای گذشته باعث ایجاد خستگی کلیه نفرات شده است. پس از ۱۵ دقیقه استراحت به سمت بیس کمپ حرکت می‌کنیم. نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که در طول همین ۴ روز از ابتدای حرکت، شکاف‌های جدیدی در مسیر نمایان شده و

شکل تعدادی از شکاف‌های قبلی تغییر کرده و وضعیت مسیر کمپ یک به کمپ اصلی تا حدودی عوض شده است و با توجه به گرم‌تر شدن هوا باید مراقب خطرات تهدید کننده مسیر باشیم. در هر صورت با رسیدن به پای آیگر آقای شعاعی و دکتر بهپور را می‌بینیم که به استقبالمان آمده‌اند.

#### ■ چهارشنبه ۸۹/۱/۲۵

استراحت در بیس کمپ و رسیدگی به امور شخصی، استحمام و شستشوی لباس‌ها

#### ■ پنج‌شنبه ۸۹/۱/۲۶

استراحت در بیس کمپ. با توجه به اطلاعات دریافتی هواشناسی، گویا تا دوشنبه هفته آینده هوای مناسب و آرام نداریم.

#### ■ جمعه ۸۹/۱/۲۷

در هوایی صاف و آفتابی به اتفاق آقا جلال و تعدادی از بچه‌ها جهت نصب تابلوی یادبود زنده‌یاد مهدی اعتمادفر به مموریال دائولاگیری می‌رویم. نقطه‌ای در شرق بیس کمپ که تعدادی تخته‌سنگ بزرگ وجود دارد و چند تابلوی یادبود از جان باختگان این قله در آن نصب است که البته تعداد آن زیاد نیست. حدود ۳ ساعت زمان صرف می‌شود و پس از نصب یادبود با قرائت فاتحه یادش را گرامی می‌داریم و سپس به بیس کمپ بازمی‌گردیم

#### ■ شنبه ۸۹/۱/۲۸

استراحت در بیس کمپ، گهگاهی در اطراف به جستجو می‌پردازیم

#### ■ یک‌شنبه ۸۹/۱/۲۹

به دلیل وجود هوای نامناسب کماکان در بیس کمپ هستیم. طبق پیش‌بینی‌های ارسالی در منطقه ورزش باد را داریم که سرعت آن در ارتفاعات بالاتر تا ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد و گویا تا چند روز آینده ادامه خواهد داشت. امروز همچنین شاهد ورود تیم چین به بیس کمپ هستیم و در بخش غربی و کمی پایین‌تر از ما کمپ خود را برقرار کرده‌اند. بعد از ظهر ۳ نفر از اعضای تیم آنها

جهت آشنایی و تبادل اطلاعات به دیدنمان می‌آیند.

#### ■ دوشنبه ۸۹/۱/۳۰

کماکان منتظر هوای خوب در بیس کمپ هستیم. حدود ظهر ۳ چینی از جمله سرپرست تیمشان با هلیکوپتر وارد بیس کمپ شده و به دیدنمان می‌آیند. از عصر امروز دوباره هوا ابری شده و با وزش باد شدید روبرو هستیم.

#### ■ سه‌شنبه ۸۹/۱/۳۱

آخرین روز فروردین ماه شاهد تردد زیادی در بیس کمپ هستیم. ورود تیم سوئیس به منطقه تیمی ۱۳ نفره که نفراتی از آلمان، اتریش و ایتالیا در آن حضور دارند. آنها همچنین ۲ تن از اولین فاتحان دائولاگیری را همراه خود دارند. ارنست فورر و هوگو وبر. تعدادی سوئیس که برای پیاده‌روی به منطقه آمده‌اند نیز آنها را همراهی می‌کنند. به‌علاوه یک تیم ۴ نفره لهستانی که جهت پیاده‌روی از سمت گردنه فرانسوی‌ها به بیس کمپ آمده‌اند و تعداد زیادی باربر.

#### ■ چهارشنبه ۸۹/۲/۱

صبح، پس از صرف صبحانه آقای شعاعی سخنانی راجع به حرکت نهایی تیم ایراد می‌کند. با توجه به بالا بودن ضریب خطر و وجود شرایط دشوار و باد فراوان در ارتفاع بالا و ریسک بالای کار فقط ۵ نفر در صعود نهایی حضور خواهند داشت. اسامی نفرات ساعت ۱۱ اعلام می‌شود و بقیه روز همگی در تلاشند تا تجهیزات صعود نهایی جمع‌آوری شده و خود را آماده صعود نمایند.

#### ■ پنج‌شنبه ۸۹/۲/۲

دوربین‌ها را آماده کرده تا حرکت پایانی تیم را به تصویر بکشیم. تیم ساعت ۷ با عبور از زیر قرآن و دعای دوستان و هزاران هزار ایرانی دیگر بیس کمپ را به سمت کمپ یک ترک می‌کند. لحظه باشکوهی است که در سکوت می‌گذرد. افسر رابط تیم و SONAM و سایر افرادی که در خدمت تیم ایران هستند همه و همه دست به دعا برداشته‌اند. با توجه به صعودهای قبلی و آمادگی نفرات، تیم چین که ساعتی قبل از ما به سمت کمپ یک حرکت کرده‌اند پشت سر گذاشته می‌شود.



همچنین شریکهای تیم سوئیس نیز پشت سر گذاشته شده و ساعت ۱۱:۳۰ در کمپ یک مستقر می‌شوند. بعد از ظهر یکی از اعضای تیم سوئیس به دیدنمان می‌آید. او راهنمای منطقه آلپ است و راهنمای یکی از بانوان ایرانی صعودکننده ماتهرون. مردی خوشرو که صحبت‌هایش جالب است.

#### ■ جمعه ۸۹/۲/۳

تیم ساعت ۸ کمپ یک را به سمت کمپ دو ترک می‌کند. باد شدید است و این موضوع کمی کار را سخت می‌کند. با توجه به اخبار هواشناسی ارسالی تا روز دوشنبه هوای پایداری خواهیم داشت. صعود به صورت کرده‌ای انجام گرفته و ساعت ۱۱ تیم به کمپ دو می‌رسد. برف باریده شده چادرها را مدفون کرده است و تلاش زیادی برای بیرون آوردن آنها صورت می‌گیرد. پس از رفتن به داخل چادرها هوا بسیار خراب و طوفانی می‌شود. کمپ کاملاً زیر ابر قرار گرفته و حال کلیه نفرات خوب است.

#### ■ شنبه ۸۹/۲/۴

ساعت ۵:۴۵ سرپرست تیم چین به بیس کمپ ما می‌آید. در ارتباطی که روزهای گذشته با آنها داشتیم از آنان خواستیم تا اطلاعات هواشناسی خود را در اختیارمان قرار دهند و ما با مقایسه دو اخبار اشتراک آنها را استخراج کنیم. او نیز لطف کرده و صبح زود اخبار را در اختیارمان قرار می‌دهد. با دادن اخبار به سرپرست تیم و مقایسه آنها تصمیم بر آن می‌شود که تیم امروز را در کمپ دو به استراحت در ارتفاع ۶۸۰۰ متر بپردازد. هوا در کمپ دو خراب و باد نیز شدید است. امروز همچنین مینگما شریا که باید با ما در بیس کمپ باشد پس از صعود آناپورنا به بیس کمپ وارد می‌شود. طبق اخباری که به ما می‌دهد ژائوگاریسیای پرتغالی هم با صعود آناپورنا که در هفته گذشته صورت گرفته به باشگاه ۸۰۰×۱۴ متر پیوسته است.

#### ■ یکشنبه ۸۹/۲/۵

بچه‌ها ساعت ۷ صبح کمپ دو را به سمت کمپ سه ترک می‌کنند. در مسیر؛ وزش باد وجود دارد و در کمپ سه هوا ابری است. در طول مسیر تا کمپ سه شرینگ تاشی بر اثر از بین رفتن تعادلش سرخورده و مقداری

جهت حرکت تیم با یک دوربین بسیار قوی ردیابی شده و با نصب تجهیزات تصویربرداری از صعود آنها تصویر کاملی ضبط می‌گردد. علاوه بر آن اطلاعات مسیر با توجه به دید کاملی که از پایین وجود دارد برای تیم مخابره می‌شود. بچه‌ها پس از رسیدن به ارتفاع ۷۹۰۰ متر حدود ۲۰۰ متر ثابت‌گذاری انجام می‌دهند. کم کم نیمه دورگی از تیم عقب مانده و بچه‌ها به حرکت پیوسته خود به سمت قله ادامه می‌دهند. حرکت در ادامه مسیر به صورت کرده‌ای صورت گرفته تا به ابتدای دهلیز می‌رسند. تقریباً در انتهای دهلیز حدود ۵۰ متر ثابت‌گذاری دیگر صورت گرفته تا از دهلیز خارج شوند. با قرار گرفتن بر روی تراورس قله حدود ۱۰۰ متر تا قله اصلی فاصله باقی است. و در نهایت پس از پشت سر نهادن سختی بسیار و کاری طاقت فرسا در ساعت ۱۱:۳۶ پرچم مقدس جمهوری اسلامی ایران بر فراز قله ۸۱۶۷ متری دائولاگیری به اهتزاز درآمده و غریو شادی به گوش دوستانی که در بیس کمپ هستند می‌رسد و موج شادی در وجودشان به جنبش درمی‌آید.

پس از ۱۵ دقیقه مسیر بازگشت در پیش گرفته شده و ثابت‌ها جمع می‌شوند. هالونگ در بازگشت و در ارتفاع ۸۱۲۰ متری تعادلش را از دست داده و پرت می‌شود. این باعث باز شدن کرامیون او و ناپدید شدنش می‌شود. فاجعه‌ای که برای هر تیم یک تهدید خطرناک است. با

سقوط می‌کند ولی خوشبختانه مشکل خاصی پیش نمی‌آید. به هر حال پس از صعودی دشوار ساعت ۱۰:۴۵ به کمپ سه رسیده و خودشان کمپ را دایر می‌کنند و در آن مستقر می‌شوند. شریاها نیز تنها ۱۰۰ متر بعد از کمپ را ثابت‌گذاری می‌کنند. فودورجی نیز وضعیت مناسبی ندارد. باد رفته‌رفته شدت یافته و در اواخر شب بسیار شدید می‌شود. طبق برنامه امشب باید ساعت ۱۰ کمپ سه را که در ارتفاع حدود ۷۲۵۰ متری برقرار شده، برای صعود قله ترک شود ولی به دلیل شدت بسیار زیاد باد برنامه با ۲ ساعت تأخیر اجرا خواهد شد.

#### ■ دوشنبه ۸۹/۲/۶

ساعت ۱۲ با کاهش وزش باد بچه‌ها حرکت به سمت قله را آغاز می‌کنند ولی کماکان با وزش باد مواجهند. ۵ عضو ایرانی تیم به همراه ۲ شریا (هالونگ دورجی و نیما دورجی) و ۲ شریای دیگر در کمپ سه می‌مانند. ساعت ۳ صبح و در ارتفاع حدود ۷۶۰۰ متر باد خوابیده و کار آسان‌تر می‌شود. سایر بچه‌ها نیز در بیس کمپ نور هد لامپ‌های آنها را از دور می‌بینند. سرپرست تیم همراه با SONAM و تعدادی دیگر از بچه‌ها به سمت انتهای دره میگدی خولا (MIGDI KHOLA)، جایی که نمای کاملی از تمام مسیر صعود وجود دارد رفته تا حرکت تیم را زیر نظر بگیرند.



### ■ جمعه ۸۹/۲/۱۰

ساعت ۸، بیس کمپ را با تمام خاطرات آن ترک می‌کنیم. بازگشتمان از مسیر گردنه فرانسوی هاست. دومین یادبود زنده‌یاد مهدی اعتمادفر را روی گردنه فرانسوی‌ها و بر روی تخته‌سنگی نصب می‌کنیم. چند یادبود دیگر نیز در این نقطه به چشم می‌خورد. با گذر از این گردنه ۵۳۸۰ متری، ساعت ۴ در بیس کمپ قله توکچه (HIDDEN VALLEY) توقف کرده تا شب را سپری کنیم.

### ■ شنبه ۸۹/۲/۱۱

امروز راه زیادی در پیش داریم. عبور از گردنه ۵۲۵۰ متری تاپا (THAPA PASS) و مسیری طولانی تا مارفا (MARPHA). بعد از ظهر باران بسیار شدیدی باریدن گرفت و باوجود دشواری کار، زیبایی مسیر پیاده‌روی چندین برابر شد. ساعت ۱۶ در روستای بسیار زیبای مارفا با باغ‌های معروف سیب آن هستیم. روستایی که تمام کوچه‌های آن سنگفرش شده است و تمام خانه‌ها یکرنگ و سفید با درب و پنجره‌های زرشکی رنگ، زیبایی فوق‌العاده‌ای دارد. ساعتی در این روستا هستیم. باران همچنان ادامه دارد و ما برای رسیدن به جومسوم (JOMSOM) مجبوریم از وسیله نقلیه استفاده کنیم. ساعت ۱۷:۲۰ وارد جومسوم شده و در هتل MAJESTY اسکان می‌یابیم.

### ■ یکشنبه ۸۹/۲/۱۲

به دلیل ok نشدن بلیط بازگشت به پخارا امروز را در جومسوم می‌مانیم.

### ■ دوشنبه ۸۹/۲/۱۳

جومسوم را با پرواز ساعت ۷ صبح به سمت پخارا ترک می‌کنیم. در فرودگاه پخارا، Miss Oh را می‌بینیم که در حال بازگشت به کاتماندوست. اولین بانوی فاتح ۱۴ قله بالای هشت هزار متر جهان از کره جنوبی که در طول هفته‌های گذشته با صعود به قله آنپورنا به باشگاه ۱۴×۸۰۰۰ متر پیوسته است. به دلیل آشنایی قبلی از او می‌خواهم تا مصاحبه‌ای با وی انجام دهم. ایشان هم با کمال میل می‌پذیرند. در نهایت با پروازی نیم‌ساعته به کاتماندو باز می‌گردیم. شهری گرم که تماماً در اعتصاب است.

### ■ چهارشنبه ۸۹/۲/۸

دوستانی که در بیس کمپ هستند صبح برای استقبال از تیم فاتح قله به پای آیگر می‌روند. تعدادی از پرسنل آشپزخانه نیز با آماده کردن چای، بیسکویت و... بقیه را همراهی می‌کنند. ساعت ۹:۱۵ دقیقه تیم به پایین رسیده و مورد استقبال گرم بچه‌ها قرار می‌گیرد. لحظه‌های زیبای خوشحالی را سپری می‌کنیم و دست در دست هم به بیس کمپ باز می‌گردیم. روز خوش پس از صعود که شیرینی آن به کام تمام ایرانیان بود. افرادی که قلب‌هایشان برای ما می‌تپید و دعایشان پشتیبانمان بود.

### ■ پنجشنبه ۸۹/۲/۹

ساعت ۱۰ صبح همگی برای جمع‌آوری وسایل اقدام می‌کنیم. با توجه به ثابت‌گذاری‌هایی که در تمام مسیر توسط تیم ما صورت گرفت تصمیم گرفتیم تا با تیم‌های دیگر حاضر در منطقه صحبت کرده و هزینه‌های آن بین کلیه تیم‌ها تقسیم شود. (این کار عُرْف کلیه برنامه‌ها در تمامی صعودها است.) بنابراین من همراه با SONAM به کمپ سوئسی‌ها رفته و تعدادی وسیله فنی از جمله پیچ، ینخ، نبشی برف و... از آنها دریافت کردیم. در پایان روز هم کوله‌ها را بسته و خود را برای ترک بیس کمپ آماده می‌کنیم.

اتفاقی که برای هالونگ می‌افتد، تیم او را در یک کرده قرار داده و به کمپ سه منتقل می‌کند. از ساعت ۱۷ ارتباط رادیویی قطع شده و این باعث نگرانی افرادی می‌شود که در بیس کمپ مستقرند. همه دست به دعا برداشته که خوشبختانه ساعت ۱۸ ارتباط دوباره برقرار می‌گردد. تیم به کمپ سه می‌رسد و همه در سلامت کاملند. به دلیل وزش باد شدید یکی از چادرها از بین رفته و ۹ نفر (۵ عضو تیم و ۴ شریا) شب را باید در ۲ چادر باقی‌مانده سپری کنند.

### ■ سه‌شنبه ۸۹/۲/۷

باز دست رفتن کرامپون هالونگ، فشار زیادی جهت پایین آوردن او به تیم تحمیل می‌شود و این باعث ایجاد خستگی بسیار زیاد برای تیم می‌شود. به همین دلیل بازگشت بچه‌ها از کمپ سه به کمپ دو با تأخیر انجام می‌گیرد و این باعث ایجاد نگرانی سایر نفراتی است که در بیس کمپ مستقر هستند. این حرکت کماکان ادامه داشته تا اینکه اعضای تیم ساعت ۱۸ به کمپ یک می‌رسند و شب را در این کمپ سپری می‌کنند. ۴ شریای تیم تصمیم به بازگشت به بیس کمپ می‌گیرند. هالونگ تنها شریای فاتح قله ساعت ۲۰ و سه شریای دیگر با چهره‌هایی خسته و تکیده ساعت ۲۳ به بیس کمپ رسیده و مورد استقبال حاضرین در کمپ قرار می‌گیرند.



- ۲- جلال چشمه قصابانی، همدان سرپرست دوم تیم
- ۳- عظیم قیچی ساز، تبریز، مسئول فنی
- ۴- دکتر علیرضا بهپور، تهران پزشک
- ۵- محمد نادریان، تهران عضو تیم
- ۶- مجید نعمت الهی، لرستان (الیگودرز) عضو تیم
- ۷- هادی صابری، کرج عضو تیم (نویسنده گزارش)

- ۸- محمد نصیری، تهران عضو تیم
- ۹- سید عبدالحسین صالحی، کرج عضو تیم
- ۱۰- ایرج معانی، اردبیل عضو تیم
- ۱۱- محمود هاشمی، تهران عضو تیم
- ۱۲- سید واسع سید موسوی، کردستان (سنندج) عضو تیم
- ۱۳- عباس رنجبری، تهران مسئول تدارکات

■ جمعه ۸۹/۲/۱۷

امروز ظهر میهمان شرکت تامسکو در هتل شانگریلای کاتماندو هستیم. آقای SONAM مدیر شرکت نیز در آن حضور دارند. البته افسر رابط تیممان نیز در این برنامه همراهیمان کردند. عصر نیز از ساعت ۱۸ تا ۲۰ به بازار تامیل می‌رویم.

■ شنبه ۸۹/۲/۱۸

ساعت ۹:۲۵ کاتماندو را به سمت دوحه ترک می‌کنیم. پروازمان حدود ۵ ساعت به طول می‌انجامد. چند ساعتی در ترانزیت هستیم. با مرور خاطرات شیرین سفر ساعت ۱۷:۳۰ در فرودگاه امام خمینی (ره) پای بر خاک وطن می‌گذاریم. معرفی اعضای تیم:

- ۱- آقای محمود شعاعی، تهران سرپرست تیم

■ سه شنبه ۸۹/۲/۱۴

به دلیل اعتصابات اخیر و تجمع مائوئیست‌ها در شهر فعالیت خاصی نداریم و فقط به کارهای خود رسیدگی می‌کنیم. همچنین امروز آقای لی ریاست فدراسیون کوهنوردی کره به دیدن ما آمده و صعود موفقیت‌آمیز تیم ایران را به ما تبریک می‌گویند. ما هم متقابلاً صعود اولین بانوی فاتح ۱۴×۸۰۰۰ متر را به ایشان تبریک می‌گوییم. ضمناً از تیم ما جهت شرکت در برنامه جشن صعود اولین زن فاتح ۱۴ قله ۸ هزار متری جهان، خانم Oh دعوت به عمل می‌آورند.

■ چهارشنبه ۸۹/۲/۱۵

همچون روز گذشته به دلیل ادامه داشتن اعتصابات کار خاصی نمی‌توانیم انجام دهیم. البته جالب است که تخریب، زودخورد، تشنج و ... در شهر وجود ندارد و توریست‌ها در امنیت کامل به سر می‌برند. به همین دلیل فرصتی پیش می‌آید تا از این اعتصابات تصاویری تهیه کنیم.

■ پنج‌شنبه ۸۹/۲/۱۶

مثل همیشه صبح مشغول رسیدگی به امور شخصی هستیم. ساعت ۱۹ به اتفاق سرپرست و کلیه اعضای تیم در مراسم جشن صعود Miss Oh که در هتل YAK & YETI برگزار می‌شود شرکت می‌کنیم. در ابتدا سخنرانی تعدادی از شخصیت‌ها از جمله ریاست فدراسیون کوهنوردی کره و همچنین نپال و ... و سپس Miss Oh گزارش تصویری و مختصری از صعود ۱۴ قله بالا ۸۰۰۰ متری خود را ارائه می‌دهد. مراسم بسیار جالبی بود.

فصل نامه کوه صعود موفقیت‌آمیز تیم ملی کوهنوردی را  
به قله «داولاگیری» به سرپرست و اعضای تیم و جامعه  
کوهنوردی تبریک می‌گویید.

# منطقه تاریخی تخت سلیمان (تکاب)

گزارش: محمد رضا یادگاری

## ■ معرفی منطقه تاریخی تخته سلیمان

محوطه تاریخی تخت سلیمان یا شیز در ۴۵ کیلومتری شمال شرقی شهرستان تکاب، یکی از نادرترین مکان‌هایی است که فرصت تحقیق روی غالب دوره‌های تاریخی ایران را در اختیار می‌گذارد.

تخت سلیمان نام محوطه تاریخی بزرگی در نزدیکی تکاب و روستای تخت‌سلیمان (در گذشته نصرت‌آباد) در استان آذربایجان غربی است.

مجموعه بناهای تاریخی در تخت سلیمان در اطراف دریاچه‌ای طبیعی ساخته شده است. چشمه بزرگ و آهک ساز تخت سلیمان که مردمان محلی گاه آن را دریاچه تخت سلیمان می‌نامند، میان دو روستای نصرت آباد و همپا قرار گرفته و بزرگترین و پرآب ترین چشمه آهک ساز منطقه است. آب آن که کاملاً سرد و زیاد است، از دو کانال شمالی و جنوبی خارج می‌شود. دهانه آن همانند دریاچه‌ای زیبا و به شکل بیضی است؛ قطر بزرگ این بیضی ۱۲۰ متر و قطر کوچک آن ۸۰ متر برآورد می‌شود؛ همچنین عمق آن به حدود ۶۰ متر می‌رسد. احتمالاً دهانه این چشمه در آغاز پیدایش بسیار کوچکتر (شاید کمتر از یک متر) بوده است و سپس بر اثر انحلال دوباره فرآورده‌های تراورتن، بر اثر آمیزش با آب محتوی اسید کربنیک، دور دهانه خورده شده و قطر آن رفته رفته افزایش یافته است و رسوب‌های حاصل از این املاح در طی قرن‌ها لبه دریاچه را شکل داده و متغیر کرده است. آب این دریاچه دارای املاح زیادی است که آن را برای آشامیدن و کشاورزی نامناسب کرده است.

آثار بناهای دوره‌های اشکانیان و ساسانی و ایلخانان مغول در این محل یافت شده است. مهم‌ترین آثار به‌جا مانده آن آتشکده و تالارهای دوره ساسانی است. برخی آثار ساسانی دیگر نیز در کوه بلقیس و زندان سلیمان در نزدیکی تخت‌سلیمان ساخته شده است.

در زمان ساسانیان ایرانیان سه آتشگاه بزرگ و برجسته داشتند. نام آتش‌هایی که در این آتشگاه‌ها نگهداری می‌شد یکی بُرژین مهر به معنای آتش عشق والا و ویژه برزیگران بود که در نزدیکی نیشابور خراسان جای داشت. دیگری فَرَبُغ بود به معنای آتش فر ایزدی که در کاریان فارس و ویژه موبدان و بلندپایگان بود و سومی گُشَسب که در تکاب آذربایجان قرار داشت. آتشگاه آذرگشسب ویژه

ارتشیان بود و در شهر و محلی بنام شیز یا گَنجک بر روی کوه اَسْتونَد قرار داشت. آذرگشسب به معنای آتش اسب نر است. بر پایه فسانه‌های ایرانی این آتشگاه به این علت این طور نامیده شده است که کیخسرو به هنگام گشودن بهمن دژ در نیمروز با تیرگی شبانه که دیوان با جادوی خود پدید آورده بودند روبه‌رو شد. آنگاه آتشی بر یال اسب وی فرود آمد و جهان را دیگر باره روشن کرد و کیخسرو پس از پیروزی و گشودن بهمن دژ، به پاس این یآوری اهورایی، آتش فرود آمده را آنجا بنشانند و آن آتش و جایگاه به نام آتش اسب نر (گشسب یا گشنسب) نامیده شد. این محل هم اکنون نام تخت سلیمان نام دارد.

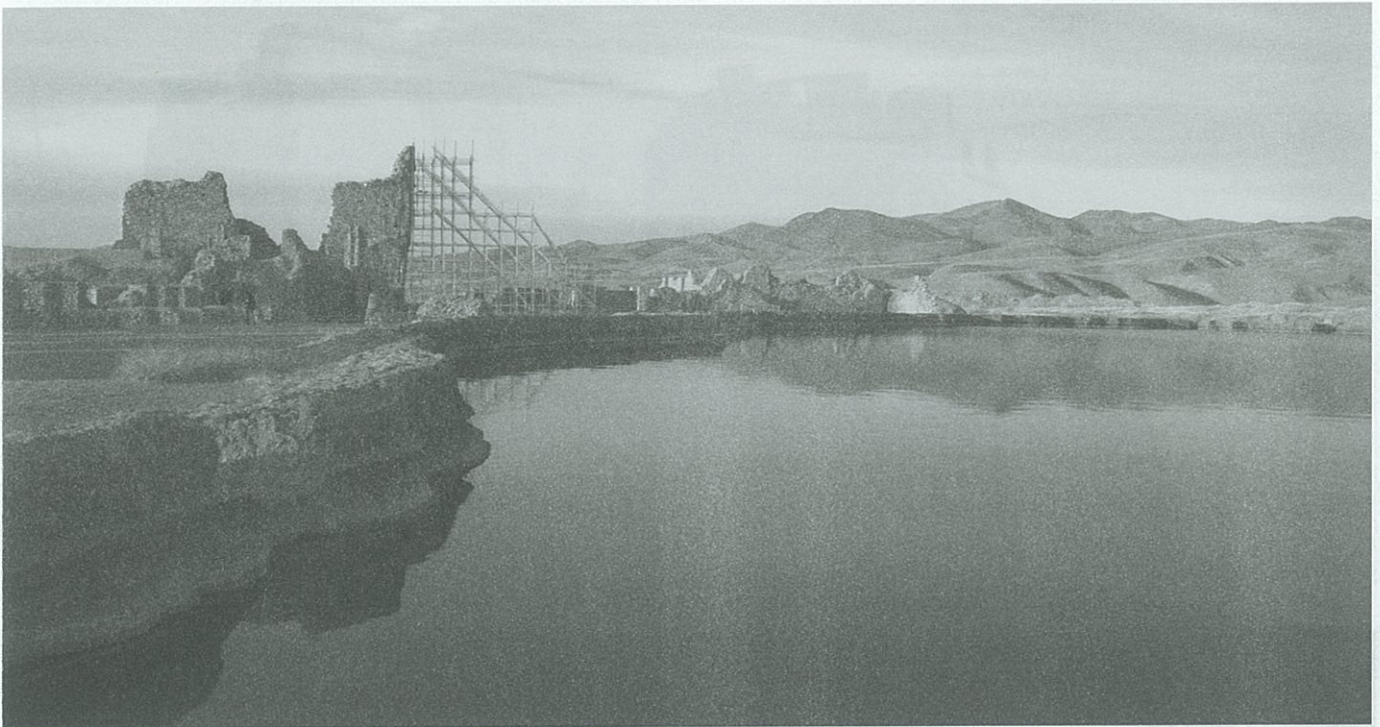
این مجموعه در سال ۱۸۱۹ توسط «سرروبرت کرپورتر» کشف گردید. آتشکده آذرگشسب تخت سلیمان نه تنها بازمانده منحصر به فرد یکی از سه آتشکده مهم دوران ساسانی بلکه بزرگترین مرکز نیایش ایرانیان در تمام دوران آیین زرتشتی به حساب می‌آید (مهم‌ترین و بزرگ‌ترین اثر از نوع خود در جهان است). کاوشگاه باستانی شیز از سوی یونسکو به عنوان میراث جهانی شناخته شده است و طرح‌های بزرگی برای بازسازی و کاوش در آن در دست اجرا است. آتشکده آذرگشسب، جایگاه آتشی آب و آتش، یکی از سه آتشکده مهم زرتشتیان است، چنانکه نام این آتشکده ۶۱ بار در شاهنامه آمده است. آن را آتش سلحشوران یا آتش شهریاری خوانده‌اند و نیز گفته می‌شود که این آتشکده به همه آتشگاه‌های گبران از خاور تا باختر آتش می‌رسانده است. در ایران باستان سه آتشکده مقدس اساطیری و باستانی وجود داشت که به ترتیب عبارتند از:

- ۱- آتشکده آذرگشسب که آتشکده پادشاهان و جنگاوران بوده است.
- ۲- آتشکده آذر فرنبغ که آتشکده موبدان بوده است.
- ۳- آتشکده آذر برزین مهر که آتشکده کشاورزان بود.

## ■ جایگاه آتش جاویدان آتشکده آذرگشسب

نگاهی دیگر در خصوص نامگذاری تخت سلیمان

این مجموعه بزرگ اجتماعی مذهبی در تاخت و تازهای ایران و روم در زمان خسرو پرویز سه بار محاصره می‌شود و در یورش سوم در سال ۶۲۴م توسط سپاهیان روم غارت و ویران گردید. بعد از این رویداد، به علت آشفتگی‌های سیاسی اواخر



نخستین کاوش‌های علمی باستان‌شناسی در این محوطه در سال ۱۹۵۹ توسط یک هیئت مشترک سوئدی - آلمانی - ایرانی به سرپرستی (هانس هنینگ فون دراوستن)) باستان‌شناس سوئدی و (رودلف ناومان)) باستان‌شناس آلمانی انجام گرفت و نتیجه کاوش‌ها و تحقیقات این فصل تحت عنوان ((تخت سلیمان)) در سال ۱۹۶۱ در برلین چاپ و منتشر گردید.

### ■ اژدهای سنگی

در جنوب تخت سلیمان دیواری از تراورتن به ستبرای ۷۰ سانتیمتر، بلندای ۱/۵ متر و درازای ۲۰۰ متر دیده می‌شود که در دشت جنوبی تخت سلیمان کشیده شده است. مردمان بومی منطقه این دیوار سنگی را «اژدها داش» یا سنگ اژدها می‌نامند و بر اساس یک افسانه می‌گویند: در زمان‌های کهن اژدهایی بوده که سنگ شده است.

### ■ زندان سلیمان

زندان سلیمان نام کوهی مخروطی و میان تهی در سه کیلومتری غرب تخت سلیمان است. این کوه هزاران سال پیش، بر اثر رسوب کانی‌های آب دریاچه آن (که اکنون خشک شده است) به وجود آمده است. ارتفاع این مخروط عمودی از زمین‌های مجاور خود ۹۷ تا ۱۰۷ متر است که روی یک سطح رسوبی نسبتاً همواره و از هر سو گسترده‌ای قرار گرفته و از فاصله‌های دور جذابیت ویژه‌ای به آن می‌بخشد. کسی که از آن صعود می‌کند منظر زیبا و بدیعی را پیش رو دارد. در راس تپه نه فقط چشم انداز وسیعی از تمام دره در مقابلش قرار می‌گیرد، بلکه بر فراز آن گودی عمیقی در حدود ۸۰ متر دیده می‌شود که قطر دهانه آن به طور

دوران ساسانی و تاخت و تاز اعراب، آبادانی خود را از دست داد. هنگامی که اعراب به ایران تاختند، مردم تیزهوش شهر شیز، این مجموعه را به حضرت سلیمان نسبت دادند تا از ویرانی بیشتر این جایگاه مقدس توسط اعراب جلوگیری کنند و نام تخت سلیمان را بر آن نهادند.

در سال ۶۷۴ ه ق در زمان فرمانروایی آباآقاخان مغول جانشین او قازان خان، با توجه به ویژگی‌های تاریخی - طبیعی، به خصوص وجود چراگاه‌های مرغوب و گونه‌های جانوری، این مکان باستانی به عنوان پایتخت تابستانی سلاطین مغول انتخاب و با انجام بازسازی گسترده در آثار دوران ساسانی و ساختن بناهای جدید، بار دیگر تخت سلیمان مورد استفاده حکومتی پیدا می‌نماید و تبدیل به پایتخت تابستانی و شکارگاه و تفرجگاه ایلخانان می‌گردد. جالب است که بدانیم، تنها در تخت سلیمان است که بقایای کاخ‌های دوره ایلخانی دیده می‌شود.

پس از فروپاشی فرمانروایی ایلخانان این جایگاه تبدیل به مرکز خدمات کوچک برای روستاییان و عشایر محل می‌شود تا اینکه از قرن ۱۱ ه ق این مکان متروکه می‌شود و گذر زمان بر روی چهره خسته این مکان سحر انگیز خروارها خاک می‌نشانند.

### ■ جایگاه ۵ دوره تاریخ تمدن

تخت سلیمان را جایگاه یا برآیند ۵ دوره تاریخ تمدن در ایران دانسته‌اند؛ چنانکه پژوهشگران می‌گویند: تخت سلیمان در دوران‌های هخامنشی، اشکانی و ساسانی گذرگاه راه‌های عمده‌ای بوده که از همدان به ارمنستان و آسیای صغیر می‌رفته است. پس از آن، در زمان ابقاخان مغول نیز مورد توجه قرار گرفته است؛ چنانکه این خان مغول نیز کاخی بر روی بقایای کاخ بزرگ خسرو، در ضلع باختری دریاچه، ساخته است که نشانه‌های آن هنوز برجاست.



نکته قابل توجه دیگر در مورد کوه زندان وجود گاز و چشمه‌های گاز دار در داخل گودال است که هنوز هم دیواره‌های فرو نشسته یک چشمه گازدار در کف حفره زندان فعالیت دارد. البته چشمه درون دهانه را در حال حاضر از ارتفاع ۸۰ متری نمی توانیم مشخص کنیم. زیرا عمق آوار و لایه‌های رسوبی فروریخته به داخل حفره زندان، اجازه رویت آن را نمی دهد. در حالت کلی زندان ساختار رسوبی بسیار مشابهی همانند وضعیت فعلی تخت سلیمان دارد.

#### ■ افسانه‌های عامیانه

اهالی محل این کوه زیبا را زندان سلیمان یا زندان دیو می‌شناسند و معتقدند که حضرت سلیمان دیوهایی را که از فرمانش سرپیچی می‌کردند در این کوه زندانی می‌کرده‌است. این نام نیز به افسانه و با توجه به نسبت دادن محل به حضرت سلیمان بر این کوه گذارده شده است.

#### ■ تونل حفاری شده در پشت کوه زندان سلیمان

در دهه ۶۰ میلادی به منظور بررسی و مطالعه ساختار درونی گودال، هیئت باستان‌شناسی آلمانی از سمت شمال شرقی دامنه کوه اقدام به حفر تونلی نمود که بعد از عملیات، مجدداً مسدود گردیده است. ■

\* گروه کوه‌نوردی سایپا

تقریب ۶۵ متر است، که به خاطر غیر قابل صعود و هولناک بودنش به آن نام «زندان سلیمان» را بخشیده است.

#### ■ منظره عمومی کوه زندان سلیمان ( دیو)

این کوه در زمان مانایی‌ها (۸۳۰ تا ۶۶۰ ق.م) نیایشگاه بوده است. در اطراف کوه زندان دیو چشمه‌های آب گرم گوگردی متعددی دیده می‌شود که دارای خاصیت درمانی متعددی است.

#### ■ مشخصات زندان سلیمان

لبه سنگی گودال حفره در برخی قسمت‌ها متورق شده، چنانکه مقدار زیادی از دیواره گودال در اضلاع جنوب و جنوب غربی به ارتفاع حدود ۸ متر بر اثر زلزله به داخل حفره فرو ریخته و در چند قسمت نیز بخشی از این دیواره در حالت جدا شدن و ریزش است. ضمناً در دامنه‌های خاوری - جنوب خاوری و نیز شمال خاوری مخروطی، بقایای آثار معماری مربوط به معبد هزاره اول قبل از میلاد که در پیرامون طوقه احداث شده و مصالح آن از تخته سنگ و لاشه سنگ‌های درشت به شکل خشکه چین انتخاب گردیده و در مجموع معماری خشنی دارد، به شدت صدمه دیده است.

# رمز موفقیت در صعودهای ورزشی

## گفتگو با دو قهرمان سرعت جهان

\*برگردان: احمد شیرمحمد  
گزارشگر: Elena Corriero

چند سطری نیز مطالبی نه از باب انتقاد و یا گلایه بلکه همان طور که در متن گفته شده واقعیت‌های موجود بین ورزشکاران و مدیران ورزشی کشورمان و ورزشکاران و مدیران ورزشی در سطح بین‌المللی را جهت آگاهی علاقه‌مندان به این رشته عنوان می‌نمایم.

این مصاحبه با Sergey Sinisyn (قهرمان مسابقات جام جهانی سرعت مردان جهان-۲۰۰۹) و Edyta Ropek (قهرمان مسابقات جام جهانی زنان جهان-۲۰۰۹) در ماه اخیر میلادی توسط گزارشگر IFSC (فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی) انجام گرفته است. طی حدود ۱۵ سال فعالیت ورزشی و ارتباط با ورزشکاران، مربیان و مدیران صعودهای ورزشی (مسابقات سنگ‌نوردی سالتی کشورمان) داشته‌ام و حضور در مسابقات متعدد بین‌المللی و دیدن این رقابتها از نزدیک و گفتگو با ورزشکاران، مربیان و مدیران ورزشی آنها نکاتی بسیار آموزنده و مشترکی را از بین گفتار آنها یافته‌ام که مصاحبه‌های اخیر قهرمانان جهان مزید بر علت بود تا مقایسه‌ای بین دیدگاه‌ها و نوع تمرینات و نحوه زندگی قهرمانان ورزشی کشورمان و ورزشکاران برتر جهانی داشته باشم، نه از باب مقایسه رتبه بندی یا کمی و کیفی و دادن نمره مثبت و منفی به هر کدام بلکه واقعیت‌های موجود و تفاوت‌های آشکاری که با بررسی دقیق آن و ارائه راه کار مناسب بتوان کمک در امر پیشرفت ورزشکاران رده ملی صعودهای ورزشی نمود.

### ← قهرمانی و استمرار در تمرینات، شروع به رقابت

"سرگی" از ۸ سالگی تمرینات سنگ‌نوردی را شروع نموده و در ۲۶ سالگی قهرمان جهان شده (۱۸ سال) و "ادیتا" از ۱۵ سالگی شروع کرده و در ۳۰ سالگی قهرمان جهان شده (۱۵ سال)، در صورتیکه عموم ورزشکاران رده ملی از ۳ سال تا ۶ سال سنگ‌نوردی به تیم ملی راه پیدا کرده و پس از حدود ۶ الی ۷ سال عمر قهرمانی آنها به پایان می‌رسد و در سنین زیر ۲۷ سال به جرگه مربیان می‌پیوندند.

### ← حجم تمرینات هفتگی، سالیانه، تعداد مسابقات سالیانه

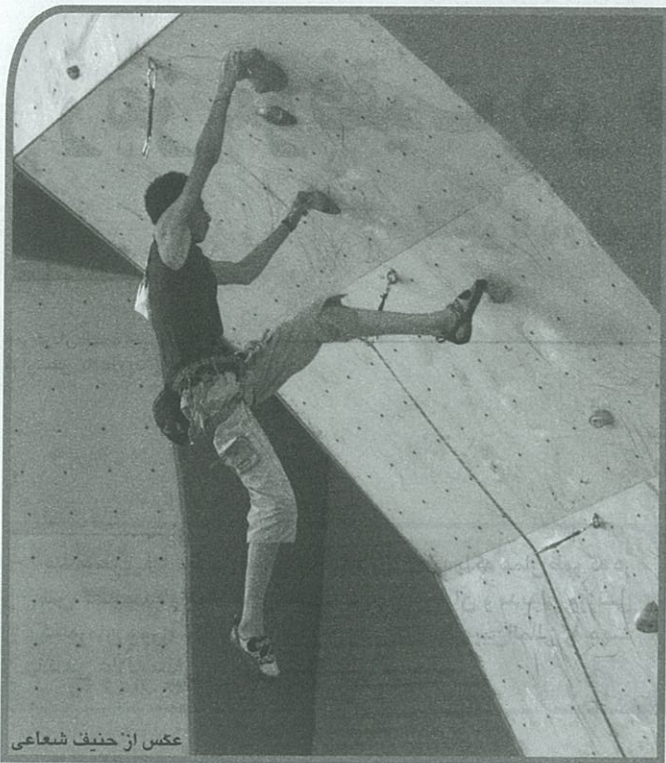
"ادیتا" در هفته ۴ تا ۵ روز تمرین می‌کند، بیشتر مواقع سال بلدرینگ در جهت کسب قدرت و مهارت و قبل از شروع مسابقات نیز تمرین سرعت و همچنین تمرینات دو و تناسب اندام در طی سال و موسیقی را جهت رفع خستگی در تمرینات تجویز می‌نماید.

"سرگی" در هفته دو جلسه سرطناب یا بلدرینگ و سه جلسه هم تمرینات سرعت را انجام می‌دهد یعنی ۵ روز در هفته را سنگ‌نوردی می‌کند، ورزش‌های دیگر

نظیر بسکتبال، پینگ‌پنگ و کاراته سه روز یک بار ۲ تا ۳ جلسه در هفته در عموم ورزشکاران رده ملی ما به‌جز دوران اردوهای مقطعی تیم ملی ۵ جلسه در هفته تمرین سنگ‌نوردی ندارند و همچنین به رشته‌های ورزشی دیگر نمی‌پردازند (به‌جز دانشجویان رشته تربیت بدنی که اجباراً رشته‌های دیگر را نیز باید انجام دهند).

- آیا با ۲ یا ۳ جلسه تمرین در هفته و حداکثر یک یا دو بار اردو مقطعی در

طی سال می‌توان قهرمان آسیا یا جهان شد؟  
- آری پرداختن به ورزش‌هایی نظیر دو و میدانی و خصوصاً دوهای سرعت برای ورزشکاران مسابقه‌ای ما خصوصاً رشته سرعت نمی‌تواند مثمرتر باشد؟



عکس از حنیف شعاعی

و ورزش لهستان و انجمن کوه‌نوردی لهستان و گروه‌های کوه‌نوردی شهرهای محل زندگی و البته با همه اینها در رشته تربیت بدنی ادامه تحصیل می‌دهد. در مورد ورزشکاران رده ملی کشورمان اگر قبول نماییم که در سرتاسر دنیا و به دنبال آن در کشورمان به صعودهای ورزشی (مسابقات سنگ‌نوردی سالنی) مانند فوتبال، بسکتبال، والیبال و... نگاه نمی‌شود پس انتظار قراردادهای آن‌چنانی باشگاهی را نباید داشت؟ مختلف و متغیر است و البته تنها از راه سنگ‌نوردی و حتی برگزاری کلاس (مربیگری) نیز نمی‌توان برای آینده زندگی خودمان افق روشنی را تصور نماییم. و شاید یکی از دلایل کنار کشیدن تعدادی از ورزشکاران رده ملی مان پس از هفت تا هشت سال مسابقه و رسیدن به سنین ۲۶ تا ۲۷ سالگی همین عدم انتخاب شغل مناسب، آینده نگری و راه امرار معاش در سنین پایین باشد که در این سنین ورزشکار ملی ما با مقایسه خود با سایر ملی پوشان رشته‌های دیگر و احساس عقب ماندن در زندگی به یکباره همه چیز را کنار گذاشته و به خیال خود دنبال زندگی می‌رود و متأسفانه مسایل فرهنگی و اجتماعی و تبعات روحی روانی که برای خود ورزشکار و خانواده او به همراه دارد.

در حال ۲۶ سال سن دارم و همسر و یک فرزند پسر است و جهت امرار معاش زندگی به حرفه مربیگری در دانشگاه می‌پردازد. مصاحبه گر اشاره می‌کند که: با انتخاب شغل مربیگری در دانشگاه یعنی اینکه تو برای زندگی ات از راه دیگری به جز صعود (مسابقات و جوایز) امرار معاش می‌کنی. با ۲۶ سال سن در شرکتی که تاسیس نموده‌اند به امر ساخت زیورآلات نقره‌ای و کهربایی مشغول هست و همچنین مربیگری در سالن سنگ‌نوردی و البته حمایت اسپانسر لوازم کوه‌نوردی، وزارت توریسم

## ← برنامه ریزی (الویت‌ها) استمرار در تمرینات، میل به

پیروزی

"ادیتا" معتقد است که: ورزش، رژیم غذایی، اخلاق و صعود جزء مهمترین چیزهای زندگی او بشمار می‌آیند و بقیه چیزها در اولویت‌های بعدی زندگی قرار دارند و مهم‌ترین خصوصیت یک رقابت‌کننده در مسابقات را داشتن عزم (اراده) مهمتر از داشتن قدرت (توانایی) می‌داند و معتقد است که: همیشه یک صعودگر خوب الزاماً یک رقابت‌کننده خوب نیست و ورزشکار به کسی گفته می‌شود که: ۱۰۰ درصد حرفه‌ای کار کند و خود را وقف انجام کارش کند و این را یک روش زندگی می‌دونه!

- هنگامیکه از "سرگی" در مورد صعود می‌پرسند با معنی و مفهوم به آن پاسخ می‌دهد: صعود برای من یعنی زندگی، زمانیکه صعود می‌کنم احساس زنده بودن می‌کنم! من مربی صعود هستم و بهترین دوستان من صعودکنندگان هستند.

- و اما در مورد خودمان (ورزشکاران رده ملی) آیا صعود و مسابقه و میل به پیروزی و رقابت و تمرینات مستمر جزء اولویت‌های زندگی ما است؟

- و آیا به دلیل اینکه صعودگر خوبی در طبیعت هستیم و به دلیل اینکه حتی مسیرهای دشوار را در طبیعت صعود می‌نماییم (البته عموماً تکراری) آیا در مسابقات نتایج خوبی به دست آورده‌ایم؟ (البته عموماً تکراری) آیا در

- در بسیاری از موارد شاهد بوده‌ام که قهرمانان رده ملی ما با مسایلی نظیر امتحانات دانشگاه یا مدرسه، مناسبت نامزدی یا ازدواج و فوت اقوام و بستگان و ... از حضور در مسابقات ملی و یا انتخابی تیم ملی جهت شرکت در مسابقات بین‌المللی سرباز زده‌اند؟ آیا با این نوع برنامه ریزی و نگاه می‌توان قهرمان آسیا شد؟

(اینها مسایلی هستند که همواره در کنار زندگی ما قرار دارند و نباید به‌عنوان حادثه و موارد غیر قابل پیش‌بینی به آن نگاه نمود)

و اگر شما یک ورزشکار حرفه‌ای هستید حقیقتاً چند ساعت در روز یا هفته یا ماه را صرف حرفه اصلی خود می‌نمایید؟ (خود قضاوت کنید؟) و تنها به

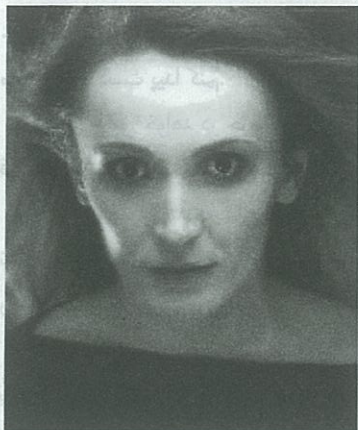
## ← خانواده، شغل، امرار معاش و آینده نگری یک ورزشکار

حرفه‌ای

"سرگی" با ۲۶ سال سن دارای همسر و یک فرزند پسر است و جهت امرار معاش زندگی به حرفه مربیگری در دانشگاه می‌پردازد. مصاحبه گر اشاره می‌کند که: با انتخاب شغل مربیگری در دانشگاه یعنی اینکه تو برای زندگی ات از راه دیگری به جز صعود (مسابقات و جوایز) امرار معاش می‌کنی. با ۲۶ سال سن در شرکتی که تاسیس نموده‌اند به امر ساخت زیورآلات نقره‌ای و کهربایی مشغول هست و همچنین مربیگری در سالن سنگ‌نوردی و البته حمایت اسپانسر لوازم کوه‌نوردی، وزارت توریسم

در حال ۲۶ سال سن دارم و همسر و یک فرزند پسر است و جهت امرار معاش زندگی به حرفه مربیگری در دانشگاه می‌پردازد. مصاحبه گر اشاره می‌کند که: با انتخاب شغل مربیگری در دانشگاه یعنی اینکه تو برای زندگی ات از راه دیگری به جز صعود (مسابقات و جوایز) امرار معاش می‌کنی. با ۲۶ سال سن در شرکتی که تاسیس نموده‌اند به امر ساخت زیورآلات نقره‌ای و کهربایی مشغول هست و همچنین مربیگری در سالن سنگ‌نوردی و البته حمایت اسپانسر لوازم کوه‌نوردی، وزارت توریسم





باشگاه‌ها و گروه‌ها، شرکت‌های پشتیبانی کننده ورزشکاران و ...؟ پس آیا بهتر نیست که منافع ملی را در تقسیم بندی های این چینی از بین نبریم و هر کدام به هر اندازه که می‌توانیم در آن مشارکت نماییم؟ به امید روزی که این چنین بیاندیشیم و این چنین عمل کنیم.

## مصاحبه با "ادیتا روپک" - قهرمان جام جهانی مسابقات سرعت در سال ۲۰۰۹

با پیروزی در جام جهانی ۲۰۰۹ یکبار دیگر (ادیتا روپک) بر روی موقعیت پیشتاز خود که در مسابقات جام جهانی ۲۰۰۸ از آن خود کرده بود، مهر تایید گذاشت. این قهرمان سال ۲۰۰۹ اروپا، دختری است ۳۰ ساله به نام "ادیتا روپک" که لقب ملکه سرعت را از آن خود نموده است. او از مسابقه دادن به خصوص بر روی مسیره های دشوار لذت می‌برد، او هنگامی که متوجه شد در این بخش ورزشی از استعداد خاصی برخوردار است، ورزشکار شدن را به عنوان آسان ترین گزینه برای خود انتخاب کرد. ادیتا در ابتدا آن را به عنوان امری معمولی در نظر گرفت اما بعدها با نتایجی که در مسابقات کسب کرد، ثابت کرد که این موضوع به طور آشکار و جدی واقعیت دارد.

– ادیتا شما قطعاً در مسابقات زیادی برنده شده‌اید، در کدامیک از این سری مسابقات بیشترین شور و هیجان را داشته‌اید؟ ... و طبیعتاً به همزه در مسابقات قطعاً مسابقات قهرمانی ۲۰۰۸ اروپا در پاریس.

– امسال مسابقات قهرمانی اروپا در اتریش برگزار می‌شود... اما هدف شما برای ۲۰۱۰ و به طور کلی در آینده نزدیک چیست؟ ... من می‌خواهم در مسابقات بیشتری برنده شوم و به عنوان یک ورزشکار رکوردهای خود را بهبود بخشیده و به بهترین حد ممکن خود دست پیدا کنم. من در سال ۱۹۹۵ صعود را شروع کرده و بعد از ۳ ماه در برخی از مسابقات شرکت کردم، از آن زمان به بعد فهمیدم که چه کاری در زندگی‌ام می‌خواهم انجام دهم.

– چرا شما گرایش سرعت را انتخاب کردید؟ ... به خاطر اینکه در این گرایش، مهارت / استعداد دارم (با خنده). خب، می‌دانید، داشتن نظم و انضباط در شهر Tarnow محل زندگی‌ام معمول و متداول است، بنابراین من تمرینات بولدرینگ و سر طناب متعددی را در فصل تابستان و البته در فضای باز انجام می‌دهم. تعدادی صخره در نزدیکی Tarnow وجود دارد که می‌شود بر روی آنها صعود کرده و تمرینات بولدرینگ انجام داد، اما من عموماً تمریناتم را در داخل سالن انجام می‌دهم. من یک دیواره کوچک مختص خودم جهت انجام تمرینات بولدرینگ دارم و همچنین بر روی دیواره سرعت

## ← آینده رشته سنگنوردی و ورود به بازیهای المپیک

"سرگی": فکر می‌کنم سرعت آینده صعودهای ورزشیه، به خاطر اینکه به آسونی برای عموم قابل درک و کاملاً آماده برای پذیرفته شدن در مسابقات المپیک. "ادیتا" نیز می‌گوید: گرایش سرعت بسیار تماشایی است و برای افراد عام امری آسان جلوه می‌کند. این نظریات نه تنها نظر دو نفر از قهرمانان جهان بلکه نظر اکثر مدیران صعودهای ورزشی در سطح دنیاست، بلکه مسابقات سرعت کاملاً قانونمند مشابه مسابقات دو میدانی است: پیست استاندارد (دیواره)، زمان (رکورگیری) و ... فاکتورهایی که یک رشته ورزشی را المپیکی محسوب می‌نماید؛ داراست و از همه مهم‌تر بسیار آسان و تماشاگر پسند برای اهالی غیرصعودهای ورزشی. پس اگر لازم است برای مدال آوری و کسب جایگاه در آسیا و جهان برنامه ریزی نماییم به صعودهای ورزشی و خصوصاً رشته سرعت بیشتر بپردازیم و برای آن برنامه ریزی کنیم. و اگر از حال به فکر کاشت باشیم در آینده نزدیک ۳ تا ۴ سال آینده که احتمال ورود به المپیک می‌رود می‌توانیم به کسب سهمیه و ورود به این رقابتها امیدوار باشیم؛ نه مانند بعضی از رشته های ورزشی منتظر کارت سهمیه ویژه (Wild card) از طرف فدراسیون جهانی (IFSC) بمانیم.

## ← حامیان مالی و اعتباری بخش خصوصی

در بیشتر رشته‌های ورزشی دنیا و حتی رشته صعودهای ورزشی در کشورهای اروپایی و آسیایی تعدادی از کمپانی‌هایی که به شکلی مستقیم یا غیرمستقیم کالاهایشان در امر ورزش کاربری دارد، به صورت حمایت کنندگان مسابقات و حتی حامیان مالی ورزشکاران مطرح عمل می‌نمایند و عموماً به صورت قراردادی سالیانه با برگزار کنندگان مسابقات و یا ورزشکاران انعقاد می‌کنند که هر دو طرف در این امر ذینفع‌اند.

– سوال این است که این حمایت در کشورمان به چه صورت انجام می‌گیرد؟

مگر نه اینکه هر چقدر مسابقات رونق می‌گیرد و تعداد مسابقات بیشتر می‌شود ورزشکاران، مربیان و عوامل اجرایی دیگر نظیر طراحان، داوران بیشتر خواهند شد و بازار مصرف این لوازم بیشتر. پس چرا این ارتباط منطقی بین برگزار کنندگان مسابقات، ورزشکاران با تولید کنندگان، شرکتها و فروشندگان لوازم کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی در کشورمان وجود ندارد، در صورتی که بعضاً مسابقات داخلی از صدا و سیما از شبکه‌های مختلف هم پخش می‌شود؟

– آیا ورزشکار رده ملی متعلق به فدراسیون مربوطه است که فقط فدراسیون از او حمایت نماید یا افتخارات به دست آمده توسط او تماماً توسط فدراسیون ثبت و ضبط می‌گردد یا بهره برداران متعددی در کشورمان دارد (ادارات کل تربیت بدنی،

– آیا شما همچنان وقت انجام ورزش‌های دیگر را نیز دارید؟

بله، من شتا، ژیمناستیک، دو، راه‌پیمایی، windsurfing و اسنو برد نیز می‌کنم.

– از دید شما ورزشکار به چه کسی می‌گویند؟

در نظر من کسی که ۱۰۰ درصد حرفه‌ای کار کند و خود را وقف انجام کارش کند و داشتن احساس رضایت در زمانی که از کارش نتیجه خوب می‌گیرد، این شیوه زندگی است، رژیم غذایی و اخلاق. ورزش و صعود جزو مهم‌ترین چیزها در زندگی من به شمار می‌آیند و بقیه چیزها در اولویت‌های بعدی زندگی من قرار می‌گیرند.

– از نظر شما مهمترین خصوصیت برای یک رقابت کننده در مسابقات چه می‌باشد؟

یک رقابت دهنده خوب باید یک جنگجوی خوب نیز باشد. داشتن عزم (اراده) مهم‌تر از داشتن قدرت (توانایی) است و همیشه یک صعودگر خوب الزاما یک رقابت کننده خوب نیست.

– ۱۰ سال آینده خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

امیدوارم بتوانم همچنان یک ورزشکار خوب باقی بمانم. مربیگری خواهم کرد و به مردم نحوه صعود کردن را یاد خواهم داد ... سرعت را کنار گذاشته اما به کار صعود صخره و بولدرینگ ادامه خواهم داد.

– شما آینده سرعت را چگونه می‌بینید؟

خوب، امیدوارم که گرایش سرعت بتواند به رشته‌های المپیک در آینده اضافه شود و اینکه کشورهای بیشتری در این نوع مسابقات شرکت کنند همان طوری که اکنون در گرایش سر طناب شرکت می‌کنند. گرایش سرعت بسیار تماشایی است و برای افراد عام امری آسان جلوه می‌کند.

امیدوارم که این گرایش در سبک کلاسیک که بیشتر شبیه حالت صعود می‌شود نیز اجرا شود در حالی که شکل به ثبت رسیده کنونی بیشتر شبیه ورزش است ... همه ورزشکاران به دیواره‌های استاندارد جهت انجام تمرینات دسترسی ندارند و این عادلانه نیست. من از آن دسته مسابقاتی خوشم می‌آید که از سطح بالایی برخوردارند و دوست دارم تا در مسابقاتی شرکت کنم که در آنها ورزشکاران خوب زیادی حضور دارند. ■

منبع:

<http://www.ifsc-climbing.org/newsletter/newsletter.php?idnewsletter=20>

\*مدیر تیم‌های ملی



فدراسیون نیز تمرین می‌کنم.

– کمی راجع به تمرینات خود بگویید:

من در هفته ۴، ۵ روز تمرین می‌کنم، بیشتر مواقع سال بولدرینگ تمرین می‌کنم که این برای کسب قدرت و مهارت بسیار خوب است. قبل از شروع مسابقات نیز شروع به تمرین سرعت می‌کنم، همچنین تمرینات دو و تناسب اندام نیز انجام می‌دهم. اساساً نوع تمریناتی که انجام می‌دهم بستگی به فصل سال و به احساسم در زمان تمرین دارد. موسیقی در تمریناتم از جایگاه مهمی برخوردار است چون در زمان خستگی به من انرژی می‌دهد. اغلب به دنبال صداهای جدید و الهامات موسیقی هستم. سبک‌های موسیقی مورد دلخواهم هر ساله تغییر می‌کنند در حال حاضر من به موسیقی‌های Hot.Basement Jaxx، The steets، Chip و Kasabian گوش می‌کنم.

– شما بیشتر وقت خود را صرف انجام تمرینات و مسابقات می‌کنید. شما از چه نوع حمایت مالی برخوردار هستید که به شما این امکان را می‌دهد تا تمام وقت خود را صرف صعود کنید؟

خوب ما از حمایت PZA (انجمن کوهنوردی لهستان)، وزارت توریسم و ورزش لهستان و همچنین کلوب‌های ورزشی شهرهای Tarnow و MKS Ta – novia برخورداریم. اخیراً نیز قرارداد حمایتی با بزرگترین شرکت Outdoor (لوازم کوهنوردی و کمپینگ) امضا کرده‌ام ... جدای آن من و دوست پسرم شرکتی داریم که در آن جواهراتی از نقره و کهربا تولید می‌کنیم. من همچنین در سالن سنگ نوردی که با هم درست کرده‌ایم مربیگری می‌کنم. به این خاطر توانستم مجدداً در رشته تربیت‌بدنی ادامه تحصیل بدهم.

فروشگاه اینترنتی لوازم کوهنوردی و ورزشی



www.AlvarsSport.ir



# کفش‌های سنگ‌نوردی



زمان ساخته شده بود. او با این کفش اولین صعود خود را بر روی دیواره‌های ماسترزوال با درجه سختی (EY6b) انجام داد. جنس کف این کفش از بازیافت لاستیک هواپیما بود. به کمک این نوع کفش، صعود دیواره‌هایی که از اهمیت زیادی برخوردار بودند، میسر گردید. کوه‌نوردان و سنگ‌نوردانی که برخی از صعودها برای‌شان میسر نبود به آرزوی خود رسیدند سنگ‌نوردان قوی‌تر شدند، استاندارد و سطح تجربه و مهارت آنها افزایش یافت، دریچه و دیدگاه‌های جدیدی نسبت به گسترش سنگ‌نوردی گشوده شد. ادبیات جدیدی در این ورزش پویا گردید و واژه‌ی Red Point (نقطه قرمز) که اکنون آن را (صعودهای ورزشی) می‌گویند، بر سر زبان‌ها افتاد. این واژه از خاک اروپا به انگلستان رسوخ کرد و دیواره‌های سنگ‌نوردی همراه با گیره‌های جدید نصب شده بر روی آن با جهش فوق‌العاده به شکل یک هجوم عمومی تمام مکان‌ها را اشغال کرد، به نظر نمی‌رسد مسبب تمامی این اتفاقات جری موفات و کفش‌های مخصوص او بوده است ولی مسلم است در این گسترش او و سنگ‌نوردهای هم‌تراز او دارای نقش موثری بودند. بررسی اولیه لاستیک‌های مخصوص کف کفش‌های سنگ‌نوردی به چند سال بعد از سال ۱۹۸۵ مربوط می‌شود و آن زمانی است که کارخانه تولید کفش سنگ‌نوردی Five ten ۵,۱۰ کفش‌های سنگ‌نوردی معروف را به نام استیلت به بازار ارایه نمود ولی امروزه کف کفش‌های سنگ‌نوردی از لاستیک‌های چسبناکی ساخته می‌شود که قدرت چسبندگی متفاوتی دارند. فعالیت سنگ‌نوردی از ۲۵ سال گذشته تاکنون ادامه دارد و گسترش وسیعی یافته است اما مساله مهم برای

سنگ‌نوردی به نام کفش PA که از اسم پیپر آلن اقتباس شده بود معرفی شد و هنوز در میان کوه‌نوردان قدیمی نام PA به عنوان نماد کفش سنگ‌نوردی باقی مانده است. در اواخر سال ۱۹۷۰ در انگلستان تعداد محدودی مارک کفش‌های سنگ‌نوردی در دسترس بود. در این نوع کفش‌های سنگ‌نوردی ارتفاع ساق آن بالاتر از کوزک پا و از ترکیب چرم و کتان ضخیم ساخته شده بود. بهترین نوع این کفش‌ها، کفش‌های ساق‌داری بود با نام ED که به دو علت در بین سنگ‌نوردان مشهور شده بود. کف این کفش‌ها از لاستیکی تهیه شده بود که بهتر از هر چیزی به سنگ‌ها می‌چسبید و ویژگی دیگر آن جذب و جفت بودن به پا بود؛ همان دو موردی که امروزه هم برای سنگ‌نوردان از اهمیت بالایی برخوردار است؛ یعنی داشتن قدرت چسبندگی خوب و جذب پا بودن. قبل از آغاز مقایسه کفش‌های امروز و دیروز لازم است به یاد آوریم که اولین صعودهایی که در دهه ۵۰ تا ۶۰ انجام شده است صعودهایی بوده همراه با محدودیت‌های ابزاری پس باید در نظر داشت کفش سنگ‌نوردی به تنهایی یک سنگ‌نورد خوب را نمی‌سازد؛ بلکه کمک می‌کند که سنگ‌نورد پیشرفت کند و در کار خود تخصص پیدا نماید.

در اوایل سال ۱۹۸۰ همه چیز تغییر یافت ابزارها و وسیله‌های صعود و فرود مانند فرند و اولین وسیله گوه مانند به نام کم CAM در دسترس سنگ‌نورد قرار گرفت. در سال ۱۹۸۳ سنگ‌نورد جوان و تیزبینی به نام جری موفات که از اسپانیا برگشته بود به همراه خود یک جفت کفش سنگ‌نوردی به نام فی‌یره (فایره) داشت که کف آن از چسبناک‌ترین لاستیک‌های آن

**مقدمه**  
کفش‌های سنگ‌نوردی را می‌توان وسیله‌ای دانست که در میان سایر وسایل فنی نقش بسیار حساسی ایفا می‌کند. قبل از ارایه کفش‌های سنگ‌نوردی هر چند کفش‌های کوه‌نوردی متنوع با عاج‌های مختلف برای کوه‌نوردی فنی وجود داشت اما به نظر می‌رسید که سنگ‌نوردی به نقطه عطفی رسیده است که با کفش‌های قدیمی نه تنها نمی‌تواند پیشرفت کند بلکه عقب‌نشینی هم داشته است. اما با ارایه کفش‌های جدید جهشی در سنگ‌نوردی و مهارت‌های آن به وجود آمد که به طور کل این رشته را دستخوش تغییر و تحول قرار داد. در این مقاله به سیر تکامل تولید این کفش‌ها پرداخته خواهد شد.

با ارایه کفش‌های سنگ‌نوردی تغییرات فاحشی در این رشته ایجاد شد. اولین کفش سنگ‌نوردی به وسیله کوه‌نوردی فرانسوی به نام پیپر آلن معرفی شد. پیپر آلن برای اولین بار در منطقه آلپ چندین صعود با این کفش‌ها انجام داد و از پیش‌گامان سنگ‌نوردی و دارای سبک صعود بود. لازم به ذکر است که در آن زمان هر کسی می‌توانست کوه‌نوردی کند ولی ورزش سنگ‌نوردی هنوز به خوبی معرفی نشده بود فقط برای کوه‌نوردی فنی آموزش صعود از سنگ‌ها یا تخته سنگ‌ها داده می‌شد ولی به عنوان ورزش سنگ‌نوردی همراه با سبک خاص صعود چیزی معرفی نشده بود. چند سال پس از اختراع پیپر آلن تمامی کفش‌های

سنگ نوردی انتخاب کفش مناسب است که در همگی آنها دو عامل مهم کارایی و اندازه مناسب همراه با جذب و جفت بودن مدنظر قرار می‌گیرد. بنابراین تا زمانیکه وقتی می‌خواهید کفش سنگ نوردی جدید خریداری کنید باید از دو مورد اجتناب کنید اول خرید مستقیم به وسیله سفارش اینترنتی و ارسال آن به وسیله پست زیرا شما هنگام خرید کفش سنگ نوردی باید آن را در محل فروش پوشیده و امتحان کنید؛ ضمناً این عمل ممکن است با چندین نوع کفش انجام شود و پس از مقایسه آن کفشی را که مناسب است خریداری کنید؛ پس به جای سفارش خرید از طریق ارتباط اینترنتی مستقیماً به فروشگاه ورزشی مخصوص مراجعه کنید؛ جایی که مجموعه متنوعی از کفش‌های مورد نظر شما در آن ارایه می‌شود. کمی وقت بگذارید و در فروشگاه‌های اختصاصی از اشخاص متخصص که می‌توانند به شما کمک کنند استفاده کنید.

از سنگ نوردان حرفه‌ای سوال کنید که آنها از چه نوع کفش‌هایی استفاده می‌کنند و از مزایای کفش‌های مختلف در آن‌ها هنگام صعود و برتری یکی بر دیگری جویا شوید. بیشتر به اطلاعات فنی مواقعی توجه داشته باشید تا شعارهای تبلیغاتی و بین این دو را تمیز دهید. اگر دوستی از ویژگی‌های کفشی تعریف کرد و یا به تبلیغی مبنی بر استفاده افراد حرفه‌ای از کفشی برخورد کرده‌اید این دلیل آن نیست که این کفش می‌تواند برای شما هم کارایی داشته و یا مطلوب باشد. می‌دانیم که عموماً کفش‌های سنگ نوردی دست‌دوز هستند و این می‌تواند دلیلی بر تغییراتی جزئی در مدل و سایزهای یک کفش باشد.

مورد دیگر اندازه بودن کفش سنگ نوردی است. معمولاً اندازه و شماره کفش معمولی که می‌پوشید و به کفش شهری معروف است می‌تواند اولین اندازه کفش سنگ نوردی شما باشد اگر کفشی که انتخاب کردید با کفش روزانه هم‌اندازه نبود نگران نباشید. یک کفش سنگ نوردی خوب کفشی است که در آن نکات و ظرایف فنی هنرمندانه رعایت شده باشد. برای تشخیص مناسب بودن یک کفش سنگ نوردی کافی است به صورت

فردی که کفشی را پوشیده است نگاه کنید اگر صورت او در اثر درد فشار کفش منقبض و بدشکل و اخمو شده و دندان‌های خود را فشار می‌دهد یا به مرور اولین آثار و نشانه‌اشک در چشم‌های او مشاهده می‌شود پس درست فکر کرده‌اید آن کفش مناسب و اندازه پای او نیست. معمولاً درد پا حاصل از نامناسب بودن کفش چندان جدی تلقی نمی‌شود ولی در فعالیت‌های ورزشی هنگامی که پا صدمه می‌بیند؛ همان دردهای ظاهراً بی‌اهمیت مجبور می‌کند که به چاره‌اندیشی برخیزد. کفش‌های سنگ نوردی جدید باید بدون پوشیدن جوراب اندازه و جذب پا باشد. اندازه و جذب بودن کفش به نوع کفشی که انتخاب می‌کنید بستگی دارد. در ابتدا کفشی که کف آن صاف یا کمی صاف است باید کمی جذب پا باشد، باید نوک انگشتان شما تا انتهای کفش پیش برود ولی نباید خیلی از اطراف کفش و کف آن به پا فشار بیاورد. نظیر



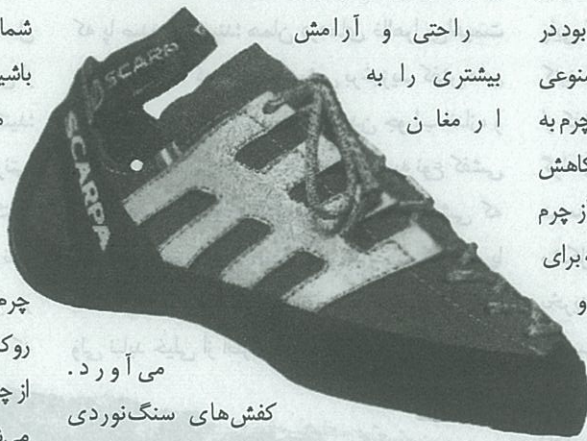
سنگ نوردی‌ها با تجربه راجع به انعطاف‌پذیری کفش‌ها کسب اطلاعات کنید. مراجعه به فروشگاه‌های ورزشی مطلع و دریافت راهنمایی لازم از کارشناس فنی آن فروشگاه خیلی کمک کننده خواهد بود. بعضی از سنگ نوردی‌ها به دلایلی، شماره هر دو پای آنها یک اندازه نیست و یکی بزرگ‌تر از دیگری است؛ در این شرایط باید کفش را متفکرانه انتخاب نمود. عمدتاً شماره پای که بزرگ است در نظر گرفته می‌شود ولی سعی کنید کفش‌های دیگر را نیز آزمایش کنید در بعضی از کفش‌ها ممکن است این اختلاف در اندازه پا را به گونه‌ای خنثی کرد در هر حال باید چند جفت گوناگون در مدل‌ها و طرح‌های مختلف را امتحان کنید و اگر مشکل برطرف نشد می‌توانید از همان کفش دو جفت بخرید که یک لنگه آن مناسب پای بزرگ و لنگه دیگر مناسب پای کوچک باشد. اخیراً بعضی از فروشگاه‌های ورزشی دیواره مصنوعی همراه باگیره‌های مختلف در داخل فروشگاه‌ها خود نصب کرده‌اند و این عمل سبب شده است که خریداران پس از آنکه کفشی را می‌پسندند می‌توانند حالت جذب بودن، مناسب بودن و عملی بودن آن را مستقیماً روی دیواره امتحان کنند.

سعی کنید پس از خرید کفش ابتدا چوبی که چینی‌ها در گذشته به اجبار به پای دخترهای چینی می‌کردند تا در این قالب‌های به نام کفش، پا کوچک نگهداشته شود. این نوع قالب‌ها سبب تورم پا و کج و معوج شدن آن می‌شد. کفش سنگ نوردی هر چه نرم‌تر باشد بیشتر جذب پا می‌شود و به عبارت دیگر کفش مناسب‌تر چسبیده‌تر سبب می‌شود مقداری به پا فشار آورد. هرگز سعی نکنید کفشی را که انتخاب می‌کنید خیلی تنگ و خیلی جذب پای شما باشد زیرا درد و عذاب که از این نوع کفش خواهید داشت به همان نسبت نیز زیادتر خواهد شد و به همان نسبت نیز انعطاف‌پذیری پای شما و کارایی آن در موارد خاص کاهش می‌یابد. می‌توانید با مراجعه به

پای شما را ناراحت کند پس می‌توان مطمئن بود که آن کفش در مدت طولانی صعود پای شما را اذیت خواهد کرد. علاوه بر مطالب فوق برای صعودهای طولانی مدت نیز آینده‌نگری داشته و به مورد دیگری در انتخاب کفش که همانا جنس و نوع رویه کفش است توجه داشته باشید. در سال‌های گذشته مواد اصلی تشکیل دهنده کفش‌های کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی چرم بود در صورتی که امروزه بیشتر مواد تشکیل دهنده آن مصنوعی و ساخته‌ای از ترکیبات شیمیایی است. استفاده از چرم به مقدار زیادی در ساخت کفش‌های سنگ‌نوردی کاهش یافته و هر چه فناوری پیشرفت می‌کند استفاده از چرم نیز برای ساختن آن کاهش می‌یابد. زیرا چرمی که برای رویه کفش استفاده می‌شود بعد از مدتی استفاده و باز و بستن بندها و همچنین عرق کردن پا، در اثر مرور زمان شکل آن تغییر کرده و زودتر از موعد فرسوده و کهنه می‌شود. بنابراین در طراحی از فناوری جدید لاستیک و مواد نظیر آن بیشتر از چرم استفاده می‌شود ولی لاستیک نیز در اثر فشارها و کشش‌هایی که به آن وارد می‌شود دوامش کم می‌شود، بنابراین کفش سنگ‌نوردی هر چه عمر مفید بیشتری داشته و هر چه ارزش فنی آن بیشتر باشد فاصله زمانی آن از مرحله خرید تا تعویض نیز افزایش می‌یابد. ساختار کفش: امروزه کارخانه‌های ساخت کفش‌های سنگ‌نوردی دارای فناوری بالایی هستند اما اغلب کفش‌های مشهور سنگ‌نوردی دست‌دوز هستند بعضی از کارخانه‌های تولیدی کفش در حال مذاکره با تولیدی‌های چین و کشورهای شرق آسیا هستند که آنها این تولید را به عهده گیرند. بدون شک در آینده بین کفش‌های تولیدی کارخانه‌ای تغییرات کمتری مشاهده خواهد شد. حالاً معلوم می‌شود که چرا کفش‌های مشهور گران‌قیمت هستند. در واقع، بهای مهارت به کار رفته در تولید کفش‌هایی را می‌پردازیم که اغلب دست‌دوز هستند. بعداً خواهیم دید که وقتی کفش‌ها به وسیله کشورهای شرق آسیا و چین تولید شود قیمت‌ها نیز کاهش خواهد یافت و به همین نسبت از کیفیت جنس آن کاسته خواهد شد. نظیر اجناس دیگر. اکنون بهترین موقعیت است که کفش مورد نظر خود را از کارخانه‌های معتبر خریداری کنیم تا در آینده چه پیش آید.

کفش‌های سنگ‌نوردی براساس یک یا دو روش ساختاری تهیه می‌شود. کفش یا لایه بیرونی یا به عبارتی کف کفش قسمت تعیین کننده و اصلی کفش محسوب می‌شود. این قسمت از کفش است که بر روی آن قسمت‌های دیگر کفش از داخل چسبانده می‌شود پس کف کفش سفت و محکم دوام و ارزش فنی آن را بیشتر می‌کند و برای استفاده کننده

راحتی و آرامش بیشتری را به ارمغان می‌آورد.



می‌آورد.

کفش‌های سنگ‌نوردی

جدید به وسیله معیار دیگری به نام میزان

لغزندگی یا میزان چسبندگی نیز تعیین می‌شود. هنگام تولید کفش قسمت پوشش کفش به قسمت زیرین آن به هم چسبانده می‌شود. کفش‌هایی که با تفکر بیشتر مقدار چسبندگی رویه و کف ساخته می‌شود نسبت به برجستگی‌های مختلف حساسیت و گیرایی بیشتری داشته و از انعطاف‌پذیری زیادتر و سبک‌تری برخوردار هستند بنابراین مقدار چسبندگی کفش هنگام صعود اهمیت داشته و میزان چسبندگی نوک کفش هنگامی که کفش در وضعیت رو به پایین قرار دارد و میزان کشش و چسبندگی پاشنه هنگامی که لاستیک کفش در حال کشش در قسمت کاسه پاشنه پا باشد در نظر گرفته می‌شود. کف پا قسمتی است که درد بیشتری در آن ظاهر می‌شود اما وقتی پای خود را داخل کفش فرو می‌کنید براساس خواص انعطاف‌پذیری لاستیک، پای شما در پنجه احساس درد می‌کند. در اثر همین خاصیت کشش لاستیک پای شما تمامی قسمت‌های کفش را اشغال می‌کند، به ویژه آنکه انگشت شست که نسبت به انگشتان دیگر بزرگ‌تر است پس وقتی برای خرید کفش به فروشگاه کفش مراجعه می‌کنید در جستجوی کفشی باشید که محل انگشت شست آن رو به سمت پایین باشد.

طرح و شکل کفش: کف کفش‌های سنگ‌نوردی همان شکل و طراحی را دارند که کفش‌های معمولی دارند ولی این کفش‌ها لزوماً شما را وادار نمی‌سازد که حداکثر توجه خود را به جاسازی انگشت بزرگ پا بنمایید. هنگام سنگ‌نوردی در درنگ‌های کوتاه مدت این انگشت بزرگ پا است که نقطه کانونی فعالیت سنگ‌نورد می‌شود و کانون مرکزی اغلب تلاش‌های شما پای شما است و می‌توانید به کمک آن امیدوار باشید پس با توجه به این موارد شکل اغلب کفش‌ها متقارن نیستند و انحناء آنها در جهت انگشت بزرگ پا می‌باشد. این انحراف کفش کارایی و راحتی کفش را نشان می‌دهد.

قسمت‌های فوقانی کفش‌های سنگ‌نوردی از

چرم طبیعی - چرم‌های مصنوعی انواع پارچه و انواع مواد روکش‌های مصنوعی ساخته شده است. اگر کفش تماماً از چرم ساخته شده باشد این کفش از عرض گشاد و پهن می‌شود؛ بنابراین بعضی از انواع آستری‌ها یا پارچه‌های تقویت کننده اضافی می‌تواند کمک کند تا کفش از فرم و شکل خود خارج نشود این پارچه‌های تقویت کننده در داخل کفش، اطراف پنجه و پاشنه و کف کفش کشیده می‌شود؛ تعدادی از سنگ‌نوردان دوست دارند که کفش آنها دارای بند یا نوارهای محکم کننده باشد و معتقد هستند اگر کفش سفت و درآور باشد می‌توانند بندها را شل کنند و از درد خلاص شوند در هر حال در بستن بندهای کفش باید آن چنان عمل کنید که پای شما در داخل کفش راحت باشد. خوشبختانه تعداد زیادی انواع کفش سنگ‌نوردی در بازار وجود دارد و احتمالاً ممکن است تنوع آن قدر زیاد باشد که برای هر سلیقه یک نوع کفش وجود داشته باشد. تولید کننده‌های زیادی هستند که در یک رقابت سالم انواع کفش‌ها را تولید می‌کنند. از طرف دیگر قیمت‌ها مانند لوازم و مایحتاج روزانه بالا می‌رود و ممکن است برای مدت کوتاهی نیز تغییر نکند ولی هرگز قیمت‌ها پایین نمی‌آید و اجناس ارزان نمی‌شود به هر حال امید است در آینده به علت تولید فراوان در چین و کشورهای آسیایی قیمت‌ها کاهش یابد. کارخانه‌های سازنده اصلی، امتیازات، نوع و مشخصات خاصی را برای کالای تولیدی خود ارایه می‌کنند. کفش‌های متنوع سنگ‌نوردی برای زنان در انواع مختلف به بازار عرضه شده است که کارایی‌های

تعمیراتی خود را ده روز قبل از سنگ‌نوردی و اجرای برنامه به تعمیرات کفش بفرستید تا به موقع تعمیر و قابل استفاده باشد. داشتن یک جفت کفش یدک کار مناسبی است تا در صورت خراب شدن جفت اصلی بتوان از جفت دیگر در تعطیلات استفاده کرد.

مراقبت از پا و کفش: کفش‌های سنگ‌نوردی عرق پا را جذب می‌کنند پس وقتی در روزهای گرم داخل کوله یا صندوق عقب ماشین رها می‌شوند بوی بدی را تولید می‌کنند که می‌تواند فیلی را از پا درآورد. کفشی که خیلی دوستش دارید در اثر عرق و پوسیدگی زودتر از بین می‌رود. سعی کنید کفش‌های خود را خشک نگه دارید به اصطلاح آنها را باد دهید و سعی کنید این کار را به آرامی انجام دهید. هنگام خشک کردن سعی کنید این کار را خارج از محیط خانه انجام دهید. دمای فوق‌العاده زیاد ماشین‌های لباس‌شویی باکتری‌های داخل کفش را از بین می‌برد ولی از طرف دیگر سبب می‌شود چسب‌های کفش در اثر حرارت زیاد وارفته و چرم کفش خراب شود بهترین روش آن است که کف کفش را با دست و با آب ولرم و صابون یا کف صابون بشویید این عمل سبب می‌شود که چسب‌های اطراف کفش باز نشوند ضمناً لاستیک کفش نیز رنگ اصلی خود را به دست می‌آورد و توصیه آخر اینکه مراقب پاهای خود باشید و مثل پای یک ورزشکار با آن رفتار کنید ضمن آنکه ناخن‌های انگشتان پای خود را همیشه کوتاه کنید. کوه‌نوردان و سنگ‌نوردان معمولی می‌توانند به کمک کفش‌های سنگ‌نوردی مسیرهایی را صعود کنند که قبلاً برای آنها امکان‌پذیر نبوده است. به یاد داشته باشید همه ما در این رهگذر دفعتاً پیشرفت می‌کنیم. برای انجام سنگ‌نوردی کفشی را تهیه کنید که مجبور نشوید پس از چند دقیقه استفاده آن را درآورید. با استفاده از کفش سنگ‌نوردی می‌توانید مسیرهایی که در گذشته به سختی صعود می‌کردید به آسانی صعود کنید. مسیرهایی که در گذشته با فعالیت بیشتری صعود می‌کردید اکنون با کفش نرم و سبک سنگ‌نوردی به راحتی می‌توانید صعود کنید و از کار خود لذت ببرید. ■

معنی این واژه‌های غیرمعارف را جویا شوید و سعی کنید آنها را فراگیرید تا پس از خرید آشنایی کاملی به خصوصیات آنچه که خریداری کرده‌اید داشته باشید. دومین مرحله خرید کفش طبقه‌بندی شده می‌تواند کفشی برای فعالیت در سطح میانی با کارایی بالایی باشد. بهترین مدل‌ها کفش‌هایی هستند که معمولاً سنگ‌نوردهای باتجربه آنها را معرفی می‌کنند بدون نقطه نظرهای تبلیغی آن.



کفش‌های

در سطح پیشرفته و

سنگ‌نوردی پیشرفته: اگر فراتر

از مقیاس تکنولوژی کفش‌های سنگ‌نوردی

جلو بروید می‌توان گفت در سنگ‌نوردی سطح بالا کفش‌هایی نظیر فایوتن یا لاسپورتیوا - باراکودا یا ایوالیونتال می‌توانید بیابید. که هر کدام از آنها به گفته سنگ‌نوردان مختلف از بهترین‌ها هستند به علاوه بعضی از کفش‌ها برای مقاصد خیلی ویژه ساخته یا دوخته می‌شوند و برای مسیرهایی با شیب‌های خیلی زیاد یا خیلی تند و یا مسیرهایی خیلی سخت استفاده می‌شوند. مثلاً کفش لاسپورتیوا مدل سولو یا فایوتین مدل دراگن هر کدام از این کفش در نوع خود برای کارهای خیلی سنگین بسیار مناسب هستند.

برای تعویض دوباره تخت کفش باید بدانید که لاستیک‌های نرم و چسبنده نسبت به لاستیک‌های سفت، زود فرسوده و از بین می‌روند و به ویژه در اطراف نوک کفش که زود پوسته پوسته می‌شود. اگر قسمتی از لاستیک دور کفش پوسته و از کفش جدا شده بهتر است آن قسمت را با چسب پنچری دوچرخه با دقت بچسبانید. وقتی فکر می‌کنید که کفش شما نیاز به تعمیر و چسباندن اطراف آن دارد فوراً اقدام کنید. اگر ساختار اصلی کفش منهدم شده است و امکان تعمیر آن موجود نیست و یا پس از چسباندن به حالت اول خود بر نمی‌گردد در فکر کفش جایگزین باشید. کفش‌های

متفاوتی دارند. مانند کفش لونا تولیدی کارخانه بوریل یا هرا تولیدی الکترا و میورا تولید لاسپورتیوا و غیره که در این مقاله به تعداد محدودی از آنها اشاره شده است با بودن تنوع در کفش‌ها به نکات عمومی برای انتخاب کفش سنگ‌نوردی توجه نمایید.

وقتی می‌خواهید برای بچه‌ها کفش سنگ‌نوردی بخرید به این نکات توجه کنید

بچه‌ها واقعا دوست دارند همان

کفشی که می‌خواهند داشته باشند

اما خرید کفش گران قیمت برای

بچه‌ها که در حال رشد هستند ممکن

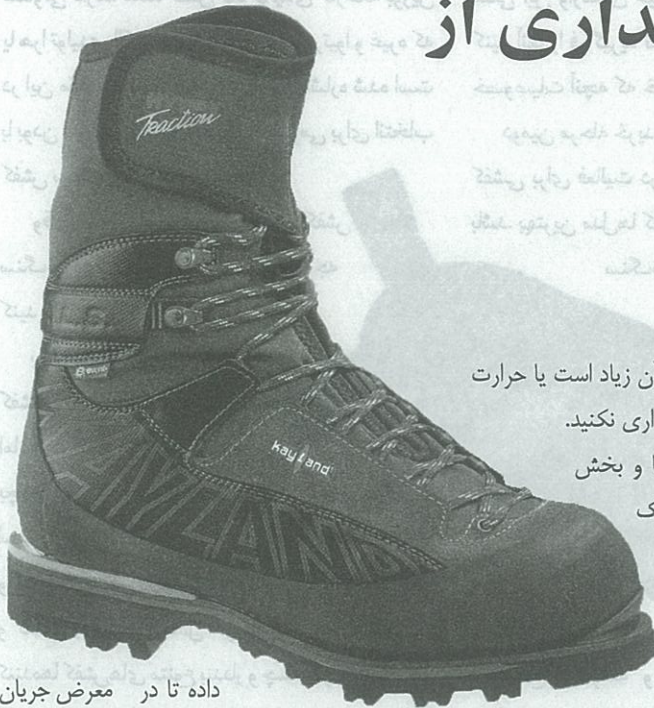
است بی‌مورد باشد روش متعادل آن است که به فروشگاه ورزشی که در آن تنوع کفش‌ها را ارایه می‌کنند مراجعه و کفشی با قیمت متعادل خریداری کنید. اغلب تولید کنندگان کفش‌های متنوع بنددار و چسب‌دار برای بچه‌ها ارایه می‌دهند. واقعا بیهوده است که برای بچه‌ها و نوجوانان کفش‌های گران قیمت خرید زیرا پس از مدت کوتاهی در اثر رشد پا کفش‌ها بدون استفاده خواهد شد و شما مجبور هستید آنها را کنار بگذارید.

علاوه بر طبقه‌بندی‌های ذکر شده کفش‌های سنگ‌نوردی را می‌توان در گروه‌ها و انواع مختلف که متناسب با استفاده آن است خریداری کرد.

اگر یک سنگ‌نورد تقریباً جدید هستید دنبال کفش‌های خیلی فنی نگردید شما باید کفشی بخرید که مناسب اشتیاق و در حد توانایی‌تان در سنگ‌نوردی باشد. اگر به غیر از این انجام دهید زمانی فرامی‌رسد که پیشرفت قابل ملاحظه‌ای به وسیله کفشی که خریداری کرده‌اید مشاهده نمی‌کنید؛ بنابراین به کفش جدید احتیاج خواهید داشت مگر آنکه میزان پیشرفت شما در سنگ‌نوردی بسیار کند باشد. بعضی از کفش‌های سنگ‌نوردی شبیه دوربین عکاسی، کامپیوتر و چیزهای دیگر است آنها نکات فنی خیلی بیشتر از آنچه که ما می‌خواهیم را دارا هستند ولی برخلاف همه این موارد ما معمولاً به کتاب‌ها و دستورالعمل‌های نوشته شده مراجعه نمی‌کنیم تا از خواص فنی آنها آگاه باشیم.

کارخانه‌های تولیدی مختلف برای ترجیح طرح تولیدی خود از واژه‌های گوناگون استفاده می‌کنند. بهتر است هنگام خرید از فروشنده و کارشناس آن فروشگاه

# دستورالعمل استفاده و نگهداری از کفش‌های کوهنوردی



در محل‌هایی که رطوبت آن زیاد است یا حرارت زیاد دارد کفش‌هایتان را نگهداری نکنید. مطمئن شوید که کفش‌ها و بخش داخلی کفش کاملاً تمیز و خشک شده است. ما پیشنهاد می‌کنیم قبل از قرار دادن در انبار از اسپری ضدآب استفاده نمایید و مقداری روزنامه به منظور جلوگیری از تغییر شکل کفش داخل آن قرار دهید.

(کاغذ روزنامه به دلیل جذب رطوبت بهتر از کاغذ مجله عمل می‌کند)

کف کفش‌هایتان را همیشه به منظور داشتن اصطکاک مناسب تمیز و پاکیزه نگه دارید، برای این منظور از یک برس نیمه سخت با رشته‌های سیمی نازک استفاده نمایید. بعد از تمیز کاری با یک پارچه‌ای که کمی آغشته به اتر یا الکل است این قسمت (کف) را کاملاً تمیز کنید. سپس به مدت چند دقیقه کفش‌ها را در معرض جریان هوای آزاد برای خشک شدن قرار دهید، جلوی نور آفتاب قرار ندهید.

اگر از کفش‌هایی که دارای لایه ضدآب است استفاده می‌کنید مراقب باشید که تکه‌های کوچک مانند سنگ یا خار... وارد کفش شما نشود چرا که این ذرات باعث از بین بردن لایه ضدآب کفش شما می‌شود.

هنگام استفاده در محل‌هایی که برف، آب و یا گل وجود دارد سعی کنید حتی‌المقدور با استفاده از گتر و یا هر وسیله دیگری از بخش خارجی کفش‌هایتان مراقبت نمایید.

بعد از استفاده کفش‌ها را در یک محیط باز قرار

کفش‌های خود را کاملاً تمیز کنید.

ابتدا از اسپری مخصوص ضدآب استفاده کنید و کفش‌ها را کاملاً اسپری نمایید و مدت زمانی اجازه دهید تا این اسپری کاملاً خشک شود (قبل از استفاده).

بسیاری از مردم به اشتباه از گریس یا روغن برای محافظت از کفش‌هایشان استفاده می‌کنند به این دلیل که یک روش سنتی و متداولی برای ضدآب کردن کفش‌های چرمی بوده ولی امروزه محلول‌های ضدآب که به صورت اسپری می‌باشد جایگزین چنین چیزهای شده‌اند. گریس یا روغن برای کفش‌های شما مضر است. چرا که سوراخ و منافذ چرم را می‌بندد و مانع از تنفس و خشک شدن طبیعی چرم می‌شود که این عامل باعث ایجاد ترک و پوسیدن چرم می‌شود.

ما پیشنهاد می‌کنیم که از یک جوراب خوب و با کیفیت هم از نظر جنس و هم از نظر بافت استفاده نمایید. طوری که این جوراب قابلیت تنفس را داشته باشد رطوبت را جذب نکند عایق حرارتی خوبی باشد.

انتخاب یک جوراب خوب در عملکرد و کارایی کفش‌های شما و همین‌طور راحتی پای شما خیلی مهم است.

سعی کنید از کفشی با سایز مناسب پای خودتان استفاده کنید.

محلول‌های ضدآب (اسپری) از موادی تهیه می‌شوند که در دباغی پوست مورد استفاده قرار می‌گیرند، و ما تضمین می‌کنیم که بهترین نتیجه را دارد.

هرگز از ماشین لباسشویی و مواد شوینده برای شستن کفش‌هایتان استفاده نکنید.

داده تا در معرض جریان هوا خشک شوند، در کنار بخاری یا زیر نور آفتاب قرار ندهید. اگر کفش‌های شما خیس شده‌اند برای تسریع در روند خشک شدن تکه‌های روزنامه را داخل کفش قرار داده تا عمل خشک شدن زودتر انجام پذیرد. همچنین برای جلوگیری از جذب رطوبت توسط لایه داخلی کفش ما پیشنهاد می‌کنیم که لایه داخلی را از کفش جدا کرده تا مطمئن شوید که کاملاً خشک می‌شود این کار باعث می‌شود که لایه داخلی کفش نیز زودتر خشک شود.

در حالی که کفش‌هایتان را خشک می‌کنید کلیه اشیاءها و گل‌ها را از کفش‌هایتان پاک نمایید، چرا که اینها باعث بسته شدن منافذ چرم شده که این خود باعث جلوگیری از تنفس طبیعی کفش می‌شود.

زمانی که کفش را در کوله‌پشتی خود قرار می‌دهید دقت نمایید که هیچ‌گونه نیرو یا فشاری به آنها وارد نشود طوری که کفش‌ها فشرده و له شوند. حتی‌المقدور کیف جداگانه‌ای برای حمل و نقل و نگهداری از کفش خود در نظر بگیرید؛ لنگه‌ای از کفش خود را داخل لنگه دیگر قرار ندهید. ■

\* برگرفته از سایت شرکت Boreal

\* گروه کوهنوردی «اوجارآغلار» ایهر



شرکت خدمات مسافرتی، هیمالیا نوردی و طبیعت گردی

## سرزمین خورشید



قله اورست ۸۸۴۸ متر بهار ۹۰  
قله چوآیو ۸۲۰۱ متر پاییز ۸۹

آلبروس ۵۶۴۲ متر تابستان ۸۹  
آیلند پیک ۶۱۸۹ متر پاییز ۸۹

مراپیک ۶۴۵۷ متر پاییز ۸۹  
بیس کمپ اورست و قله کالاپاتار پاییز ۸۹

قله کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر بهمن ۸۹

قلل آسیای میانه ( لنین، خانتنگیری، کمونیزم، گورژنسکای، پوبدا ) مرداد ۸۹

مشهد - بلوار فردوسی، روبروی مجموعه ورزشی شهید بهشتی، مجتمع تجاری سعید، طبقه دوم، واحد ۴

تلفکس: ۷۶۲۹۸۸۸-۰۵۱۱ همراه: ۰۹۱۵۵۰۲۴۵۹۹ عمیدی / ۰۹۱۵۱۸۹۲۰۴۷ رمضانپور

[www.sunlandtour.com](http://www.sunlandtour.com) [sunlandtour@yahoo.com](mailto:sunlandtour@yahoo.com)

# یک روز به نام «روز دماوند»

عباس محمدی

دماوند، برجسته‌ترین پدیده طبیعی ایران، نماد این سرزمین، خاستگاه اسطوره‌ها و داستان‌های دلکش ایرانی، و کوهی است با تاریخ سرشار از صعودهای دیرین.

از نظر طبیعی، دماوند زیست بوم بی‌نظیری است در ایران که به دلیل اختلاف ارتفاع چشم‌گیر و دارا بودن دره‌ها و دامنه‌های پرشمار، گونه‌های گیاهی و جانوری متنوعی را در خود جا داده است. این کوه و محدوده آن، شاید آخرین پناهگاه بسیاری از گونه‌ها باشد که با از میان رفتن طبیعت دشت‌ها و آسیب دیدن بسیاری از کوه‌های پست‌تر، فقط در آنجا باقی مانده‌اند. در دماوند، پدیده‌های طبیعی چندی وجود دارد که هر یک در نوع خود کم‌نظیر، و دارای ارزش ذاتی و تفریحی بسیار است: در این کوه، چند یخچال طبیعی دایمی که پدیده بسیار کم‌نظیری در ایران است، به چشم می‌خورد؛ در میان آنها «یخار» یا دیواره و برج‌های یخ بلور، وحشی‌ترین و مرتفع‌ترین دره یخچالی ایران است. پدیده دیگر، حفره‌های متعددی است که گاز و بخار با فشار زیاد از آنها بیرون می‌زند، و اینها در کنار توده‌های گوگرد، دماوند را به صورت یک آتش‌فشان کمی فعال درآورده‌اند. چشمه‌های آب گرم و آب معدنی در کوه پایه‌های دماوند، وجود دهانه‌ای بزرگ با حوضچه یخی در میان آن، شکل مخروطی پرشیب و خوش‌تراش که در بسیاری مواقع، ابرهایی به شکل شگفت‌انگیز در نوک آن به چشم می‌خورد، از دیگر ویژگی‌های این تک کوه سرفراز است.

در اطراف دماوند، محیط‌های کوهستانی چندی وجود دارد که هر یک دارای ویژگی‌های منحصر به

فرد هستند: دشت لار (پارک ملی)، دشت پرگل و گیاه نامرستاق، دره پریچ و خم سه سنگ با آبی بلورین و آبگیرهای خیال‌انگیز در دره‌های فرعی، گردنه بسیار عظیم سرداغ، ستیغ هفت سران با پرتگاه‌های پرهیبت، رودخانه پرآب هزار، ستیغ طولانی دو برار و... این محیط‌ها، زیستگاه جانورانی مانند خرس، گراز، گرگ، روباه، پلنگ، کل و بز، قوچ و میش، عقاب طلایی، کبک، انواع مار، ماهی قزل‌آلا و بسیاری گونه‌های کمیاب دیگر است.

ظاهر چشم‌نواز دماوند با کلاهک و رگه‌های برفی پرکشش، تجسم واقعی آن چیزی است که از واژه «کوه» به نظر می‌آید. به دلیل شکل خیال‌انگیز و به دلیل آن که چکاد دماوند بلندترین نقطه ایران و مشرف بر تمامی این سرزمین است، ارزش نمادین آن در ردیف پرچم کشور است، با این تفاوت که میراثی میلیون‌ها ساله است و در صورت تخریب چهره طبیعی آن، نمی‌توان آن را بازسازی کرد.

از نظر نفوذ در اسطوره‌ها و داستان‌های ایرانی، دماوند مقام نخست را در ادبیات فارسی دارد و ماجرای تعدادی از شاهکارهای اسطوره‌ای جهان در ارتباط با این کوه شکل گرفته است. از نظر جایگاه در کوه‌نوردی، شاید در میان کوه‌های بلند جهان، دماوند بیشترین پیشینه تاریخی را داشته باشد، و قطعاً می‌توان گفت که جایگاهی برجسته در میان کوه‌هایی که از دیرباز مورد توجه جغرافی دانان، جهان‌گردان، ماجراجویان و کوه‌نوردان بوده است، دارد.\*

امروزه، دماوند - هم‌چون بسیاری از دیگر محیط‌های کوهستانی کشور - با چند عامل

تهدید می‌شود:

چرای مفرط؛ هیچ تناسبی میان ظرفیت تولید مراتع و تعداد بی‌شمار دام‌ها وجود ندارد. حتی در محدوده «پارک ملی» لار، هنوز سازمان حفاظت محیط زیست نتوانسته از ورود دام‌ها جلوگیری کند که یک علت آن، وجود مراکز متعدد تصمیم‌گیری و اعمال نفوذ در این گونه قضایا است. به جز اثر فرسایشی روی خاک، یک تاثیر مخرب دیگر حضور گله‌های بزرگ در منطقه، این است که سگ‌های پرشمار گله، در تمام شبانه‌روز از نزدیک شدن جانوران وحشی به چشمه‌ها و دیگر آبشخورها جلوگیری می‌کنند و در این مورد پیوسته رقابتی نابرابر در جریان است. نتیجه این امر (در کنار تاثیر حضور شکارچیان) رانده شدن جانوران به بلندترین نقطه‌های کوهستان (مکان‌های نامناسب برای زیست) است. دیده شده که بزهای کوهی روی یخچال خطرناک سیوله، و گرازها روی یال‌های بی‌آب ارتفاع ۴۰۰۰ متر سرگردان‌اند.

ساخت و ساز، معدن کاری؛ جاده‌های غیرضروری و بسیار بدن ساخت که موجب رانش دامنه‌ها، قطعه‌قطعه شدن زیستگاه‌ها، بد منظر شدن محیط طبیعی، و ساده‌سازی دسترسی به مراتع و شکارگاه‌ها می‌شود، بی‌هیچ ضابطه‌ای در یکی دو دهه گذشته، گسترش یافته‌اند. نمونه بارز آن، جاده‌ای است که از دامنه‌های جنوبی دماوند تا چال چال، چاک اسکندر و گردنه سرداغ (ارتفاع نزدیک به ۴۰۰۰ متر) و از آنجا به سوی شمال کوه می‌رود. این جاده که بدون هماهنگی با سازمان حفاظت محیط زیست و حتی وزارت راه ساخته شده، غیرضروری و مضر به حال

منطقه است، و آرامش با شکوه گردنه سرداغ را خدشه دار کرده است.

خانه‌سازی بی ضابطه و تصرف منابع طبیعی برای استفاده غیرقانونی و شخصی به میزان بس گسترده در روستاهای منطقه در جریان است که متأسفانه در چند سال اخیر شدتی باورنکردنی یافته است.

معدن کاوی در دماوند، از دیگر عوامل مخرب منطقه است؛ برداشت ماده کم ارزشی مانند پوکه از معدن‌های روباز قرقه و ملار، هیچ تناسبی با این محیط پرارزش و کم نظیر ندارد، و چهره دماوند را لکه‌دار کرده است.

آلودگی؛ در بیشتر روستاهای اطراف دماوند و در سیاه چادرهای دامداران، زباله‌های خانگی در کوه و دره رها می‌شوند. این پسماندها به علت وجود انبوه مواد تجزیه نشدنی که مصرف آنها در سال‌های اخیر شدت یافته، چشم‌انداز منطقه را خراب کرده و موجب آسیب دیدن حیات طبیعی شده است. چند نقطه از جاده پلور به رینه، به زباله‌زارهایی بدل شده که گویا محل تخلیه زباله‌های چندین روستا و شهرک منطقه و حتی مناطقی از شمال است. جالب توجه که این جاده، مهم‌ترین و پررفت و آمدترین راه دسترسی به کوه دماوند است که هر ساله پذیرای انبوه طبیعت دوستان و کوه‌نوردان ایرانی و خارجی است.

تمامی مناطق اطراف دماوند، دارای آثار و محوطه‌های تاریخی است. زاک دومرگان، باستان‌شناس معروف فرانسوی که در ایران بسیار کار کرده، در سال ۱۳۱۰ پیشنهاد ثبت شهر دماوند را در فهرست آثار ملی داد که مورد قبول دولت وقت قرار گرفت و شهر به شماره ۵۶ در این فهرست به ثبت رسید\*. گو آنکه متأسفانه آثار تاریخی و طبیعی این شهر و مناطق اطراف کوه دماوند - به ویژه در دو دهه اخیر - سخت مورد تجاوز و تخریب و سودجویی‌های غیرقانونی قرار گرفته، اما هنوز می‌توان در جای جای این ناحیه، مسجدها، بقعه‌ها، برج‌ها، قلعه‌ها، حمام‌ها، کاروانسراها، پل‌ها و حتی راه‌هایی را دید که ارزش کم مانندی دارند. در مورد راه‌های

تاریخی، یک مورد جالب توجه قابل ذکر است: در سمت غرب رودخانه لار، نزدیک آبشار باشکوه و بهشتی «اسپی‌او» (به معنای آب سفید) یک منزلگاه (کاروانسرای کوچک) سنگی وجود دارد که تا حد زیادی سالم مانده است و با کمی تعمیر و استحکام‌سازی می‌تواند احیا شود. با حرکت از این نقطه به سوی گردنه کبود و قله چپکرو، در بسیاری نقاط آثار مشخص جاده‌های قدیمی به وضوح به چشم می‌خورد. ترکیب هم‌ساز آثار تاریخی و زیبایی‌های طبیعی، پیاده‌روی در این منطقه را به تجربه‌ای به یادماندنی بدل می‌سازد.

در نقاط معدودی از جهان می‌توان آثار تاریخی صدها ساله و حیات وحش را در کنار هم دید. با جلوگیری از تجاوز به میراث‌های طبیعی و فرهنگی، و با ترمیم آنها می‌توان محدوده دماوند را به یک جاذبه جهانی بدل ساخت که برای کشور اعتبار فراهم آورد، و پشتوانه اقتصاد ما هم باشد. ارزش‌های این محدوده به اندازه‌ای است که شاید به‌توان آن را به کمک یونسکو در فهرست «میراث جهانی» ثبت کرد. در این راه، گرچه دولت باید با اجرای قانون و بستن راه تخطی از آن، و اختصاص بودجه کمک کند، اما لازم است عموم مردم، و سازمان‌های مردمی (غیردولتی) هم با اصلاح نگاه خود، و جایگزین ساختن آینده‌نگری به جای سودجویی‌های کوتاه مدت، رفتاری شایسته توجه جهانی در پیش گیرند.

در سال ۱۳۸۱ (به مناسبت سال جهانی کوه‌ها ۲۰۰۲) در بیست و یکمین جلسه شورای عالی محیط زیست، قله دماوند (وقله‌های سبلان، علم کوه، تفتان) به عنوان «اثر طبیعی ملی» ثبت شد. محدوده تعیین شده برای دماوند از حدود ۴۵۰۰ متر به بالا است که منطقه کوچکی را در برمی‌گیرد؛ در واقع از نظر حیات وحش، از این ارتفاع به بالا تقریباً چیزی وجود ندارد. بهتر است این محدوده گسترش یابد و منطقه دماوند به عنوان «پارک ملی» به ثبت رسید.

پیشنهاد: ۱- راه خاکی و بی‌فایده رینه به گوسفند سرای جنوبی، و راه چال چال - گردنه

غربی به طور کلی به روی خودروها بسته شود و در مورد ترمیم رانش‌هایی که به دلیل ساختن این راه‌ها پدید آمده، فکری شود. برای گردشگری ممکن است از اسب و درشکه استفاده شود که خود موجب ایجاد کار و درآمد در منطقه خواهد بود و با محیط زیست سازگاری بیشتری دارد. هزینه نگهداری جاده‌های یاد شده، فرسایش خاک و دیگر آسیب‌های ناشی از آنها به طبیعت، قطعاً از سودی که حاصل پرورش دام به روش چند هزار سال پیش است، بیشتر است. در صورتی که حفظ و تقویت جاذبه‌های طبیعی دماوند، می‌تواند در روند «توسعه پایدار» به کسب درآمد پیوسته برای اهالی (و از جمله دام‌داران منطقه) کمک کند.

۲- برای آن که رفت و آمد زیاد کوه‌نوردان موجب فرسایش شدید نشود، می‌توان - دست کم در مسیر پر تردد جنوبی - راه پاکوب کنونی را با سنگ‌چین کردن کنارها، به مسیری ثابت و کاملاً مشخص بدل کرد، و از همه کوه‌نوردان خواست تا فقط در امتداد مسیر حرکت کنند. فدراسیون کوه‌نوردی می‌تواند با یاری گرفتن از کوه‌نوردان و صرف بخشی از هزینه ساخت یک پناهگاه، چنین کاری را به انجام رساند.

انجمن کوه‌نوردان ایران از پیشنهاد نام‌گذاری یک روز در سال به نام «روز دماوند» که امسال از سوی جمعی از کوه‌نوردان و طرفداران محیط زیست اعلام شده، استقبال کرده و پیشنهاد داده است که برای تعیین همیشگی این روز، در نشست با صاحب‌نظران، روزی انتخاب شود که مناسبتی فرهنگی هم داشته باشد. همان‌گونه که ناصر پازوکی در کتاب آثار تاریخی دماوند گفته، «قله دماوند می‌تواند نماد ملیت و وفاق ایرانیان باشد».

\*عضو هیئت مدیره انجمن کوه‌نوردان ایران

پی‌نوشت

برای آگاهی بیشتر در مورد جایگاه دماوند در اسطوره‌ها و ادبیات فارسی و سفرنامه‌ها و متن‌های تاریخی، نگاه کنید به: نصرتی، مسعود. دماوند خاستگاه اساطیری ایران زمین، اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی دماوند، ۱۳۸۱. و نیز نگاه کنید به مقاله محمدی‌فر، داود. در گاهنامه‌های شماره ۵ و ۹ انجمن کوه‌نوردان ایران.

نگاه کنید به: پازوکی طرودی، ناصر. آثار تاریخی دماوند، اداره کل میراث فرهنگی استان تهران، ۱۳۸۱ ■



# گورستان خالد نبی و دیوار بزرگ گرگان

مصطفی سلاخی

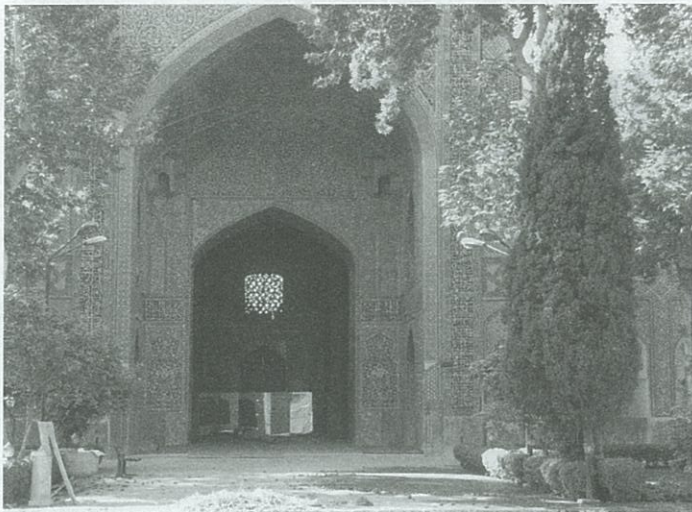
هدف از تدوین این گزارش شناساندن گورستانی بی‌نظیر است که در سرزمین مان ایران وجود دارد. این گورستان در بخش شمالی استان گلستان و نزدیک آرامگاه خالد نبی و بیرون از دیوار باستانی گرگان قرار دارد که سد سکندر خوانده می‌شود. اطلاعات به دست آمده در مورد هر سه اثر اندک و نیازمند کاوش و مطالعه تاریخی و باستان‌شناختی بیشتری است.

جغرافیای منطقه! در میانه دو رود گرگان رود و اترک رود تپه ماهورهای بیابانی شکلی قرار دارد که بلندترین ارتفاع آنها حدود ۶۰۰ متر از سطح دریا می‌باشد، کانی‌های رُسی پدید آورنده آنها از جنسی است که کمتر آب‌های ناشی از بارندگی می‌تواند در آن نفوذ کند در نتیجه این منطقه فاقد سفره‌های زیرزمینی مناسب در اعماق زمین می‌باشد. آب حاصل از بارندگی در سطح جریان یافته و سبب فرسایش پوسته زمین در منطقه می‌گردد؛ به همین جهت ظرف میلیون‌ها سال بارندگی ده‌ها هزار گنبد بزرگ و کوچک فرسایشی در منطقه زایش یافته است. در این ناحیه گسترده قتاتی برای استحصال آب وجود ندارد و فقط تعداد اندکی چشمه با آب نه چندان گوارا برای نوشیدن وجود دارد که آب آن از لایه‌های سطحی زمین بیرون آمده و مورد استفاده گله‌داران قرار می‌گیرد. به هنگام بارندگی روستانشینان آب‌های جاری حاصل از بارندگی را جمع‌آوری و انبار می‌کنند، اکنون آب مورد مصرف آنها به وسیله تانکرهای آب کش به روستاها حمل و انبار می‌شود. زمین‌های تقریباً مسطح حاصل از فرسایش، توانایی بالایی برای کشت گندم داریم، دارند،

رطوبت حاصل از تبخیر آب دریای خزر که بادهای دائمی غربی به سوی حاشیه شرقی خزر می‌رانند به همراه بارندگی سالانه حدود ۱۵۰ میلی‌متر سبب حاصلخیزی زمین‌های قابل کشت دیم و رویش سراسری علف و درختچه‌های کوتاه در منطقه گردیده و شرایط مناسبی برای چرای بهاره دام‌ها پدید آورده است، به همین جهت این ناحیه پیوسته مکان مناسبی برای سکونت موقت اقوام چادرنشین و دامدار بوده است. دیوار بزرگ گرگان! کتاب‌های اندکی در مورد آثار تاریخی منطقه وجود دارد و در مورد گورستان کتابی وجود ندارد، یکی از این کتاب‌ها در مورد دیوار بزرگ گرگان نگارش رابینو است. رابینو که از سال ۱۲۸۵ تا ۱۲۹۱ شمسی کنسول دولت بریتانیا در شهر رشت بوده مناطق مورد نظر را با اسب یا پیاده پیموده و مطالعاتی در مورد تاریخ و جغرافیای ایران داشته است او در کتابی به نام سفرنامه مازندران و استرآباد می‌نویسد!

پس از عزیمت از آق قلعه به زودی به باروی قزل‌آلان (دیوار گرگان) که اصلاً به وسیله اسکندر کبیر برای دفاع در مقابل حملات قبایل وحشی مشرق ساخته شده بود، رسیدیم. این دیوار را انوشیروان ساسانی (۵۳۰-۵۷۸) میلادی تعمیر کرد و گویا مشتمل بر خندق عمیقی بوده که در پشت آن دیواری محکم سنگی قرار داشته، اتاق‌های پاسداران در فاصله‌های نسبتاً منظم واقع بوده و اکنون فقط حصاری کوتاه با تپه‌های کوچک متفرقی از آن برج و باروی عظیم که از حدود گمش تپه تا گوگجه در سرزمین گوکلان امتداد داشته باقی‌مانده است (صفحه ۱۳۷) یک ساعت پیش از ورود به گنبد

قابوس از تپه‌ای (قراوی تپه) که کنار دیوار قزل‌آلان واقع بود گذشتیم در آن‌جا آجر دیوارها به نظرم نوتر از تمام آجرهایی بود که تا آن وقت دیده بودم (صفحه ۱۳۸). ناگفته نماند که در حال حاضر بیشتر آجرهای کار شده در دیوار بزرگ به وسیله روستانشینان نزدیک دیوار به روستا حمل شده و مورد استفاده خانه‌سازی قرار گرفته است و آثار چندانی جز تپه‌های مخروبه نگهبانی از آن باقی نمانده است. اما ایرادی که به اظهارات رابینو وارد است و اشتباهی آشکار می‌باشد این است که بانی ساختن دیوار را اسکندر مقدونی می‌داند، درست است که دیوار در منطقه‌ای به نام سد سکندر مشهور بوده و تنها این به دلیل نفوذ فرهنگ یونانی در ادبیات ایران است. بعد از آنکه اسکندر سلسله بزرگ هخامنشی در ایران را برانداخت. کاوش در تاریخ آن دوران نشان می‌دهد که اسکندر هرگز فرصت انجام چنین کاری را در مدت اقامتش در ایران نداشته است. دیوار به احتمال قوی به وسیله کوروش هخامنشی (۵۵۹-۵۲۸ قبل از میلاد) که مطالعه و اطلاعات بسیاری در مورد تاریخ و جغرافیای ایران آن زمان و همسایگانش داشته ساخته شده است. او مدت پنج سال از عمرش را در شمال و شمال شرق ایران برای اتحاد مردم این مناطق با سایر بخش‌های ایران گذراند و هدف او از ساختن دیوار جلوگیری از حملات قبایل پرتعداد سکا و ماساژت به سرزمین آباد و پر نعمت گرگان و مازندران از مسیر بیابانی خشک بین دریاچه آرال و دریای خزر بوده، زیرا از حملات ناگهانی و ویرانگر اقوام شمالی و شمال شرقی ایران به درون سرزمین ایران آگاهی داشته است. کوروش در آخرین نبرد



و آب مورد نیاز از راه جمع‌آوری آب حاصل از بارندگی، روی پشت بام‌ها و ذخیره آن تامین می‌شود. گورستان بی‌مانند: به فاصله حدود پانصد خود علیه اتحادیه اقوام بیابان‌گرد سیکا و ماساوت که تهاجمی بزرگ و پرتعداد را به سرزمین ایران تدارک دیده بودند جانش را فدای ایران نمود. و اما انوشیروان ساسانی هم برای جلوگیری از دست‌اندازی قبایل هون که تازگی اتحادیه نیرومندی از اقوام بیابانگرد تشکیل داده بودند اقدام به تعمیر آن دیوار و پاسداری از سرزمین ایران نمود.

بلندی دارند. قطر استوانه آنها بین ۲۰ تا ۳۵ سانتیمتر متغیر است. تعداد گور مردان چندین برابر گور زن‌ها می‌باشد. کانی به کار رفته در ساخت سنگ‌ها آهکی و معدن آن در ابتدای ورودی گورستان قرار دارد. گورستان در بخش بیرونی دیوار گرگان قرار گرفته است. اما گورستان متعلق به چه قومی بوده است؟ با توجه به مطالب پیش گفته در مورد دیوار گرگان نظر نگارنده این است که باید جنگی بین قبایل بیابانگرد شمالی با ایرانی‌ها در اطراف محل همین گورستان پیش آمده باشد و جنگ با پیروزی بیابانگردان مهاجم پایان یافته باشد، سپس مهاجمان به شادی این پیروزی فرصت یافته و کشته‌های خود در میدان جنگ را دفن نموده و این گور سنگ‌ها را که زمان درازی برای ساختن آنها لازم بوده بر روی گور کشتگان خود قرار داده‌اند. دلایلی چند بر صحت نظریه بالا در مورد گورستان وجود دارد که بیان آنها نیازمند صفحات بیشتری از مجله است. فقط تحقیقات و کاوش‌های باستان‌شناسی و قوم‌شناسی و تاریخی روشنگر چگونگی وجود گورستان با شکل ویژه‌اش خواهد بود. و شاید آرامگاه قابوس و شمگیر هم با الهام از این گور سنگ‌ها ساخته شده باشد. گورستان با آنکه نمایی عجیب دارد، خوشبختانه در طول زمان سالم باقی مانده است. دلیل آن هم نخست پرت افتادگی آن و دوم نبود هیچ شیئی باستانی در درون گورها است که همراه

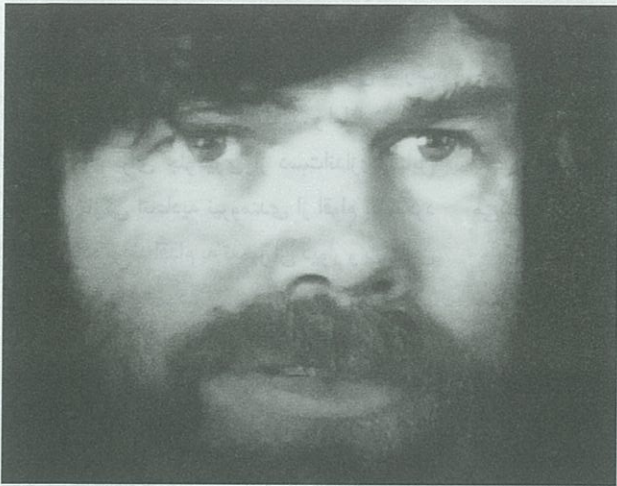


متر از آرامگاه و برفراز چند تپه کم شیب چسبیده به هم گورستانی منحصر بفرد قرار گرفته که حدود پانزده هکتار مساحت دارد. برفراز هر گور دو گونه سنگ کار گذاشته‌اند، یک گونه آن به شکل مناره و گونه دیگر مانند برگ گشنیز است با کمی دقت معلوم می‌شود که سنگ‌های مناره مانند گور مردان و سنگ‌های گشنیز مانند روی گور زن‌ها قرار دارد. برخی از سنگ‌های گشنیز مانند دارای نشانه علامت ضربه در دو سوی خود هستند، بلندا و پهنای سنگ‌ها تقریباً برابر و حدود نود سانتیمتر است البته تمامی سنگ‌ها هم اندازه نیستند. سنگ‌های مناره مانند از یک استوانه و یک مخروط بر بالای آن ساخته شده‌اند پایه استوانه‌ای برخی از سنگ‌ها دارای یک کمر بند برجسته دور آن و برخی دیگر دارای دو یا سه کمر بند و بعضی فاقد کمر بند می‌باشند بلندی سنگ‌ها نیز با هم برابر نیستند و برخی از آنها حدود دو متر

آرامگاه خالد نبی و گورستان: با گذر از گنبد قابوس به سوی کلاله و از کلاله با طی حدود هفت کیلومتر در مسیر مراوه به دو راهی روستای قره‌قوزی در سمت چپ جاده می‌رسیم، پس از گذر از روستاهای قره‌قوزی، یلی بد راق و سوهلی و طی حدود چهل و پنج کیلومتر راه آسفالت و خاکی به محل آرامگاه خالد نبی وارد می‌شویم. آرامگاه روی قله یکی از بلندترین کوه‌های منطقه به ارتفاع پانصد متر از سطح دریا قرار گرفته است. روی دیوار درون آرامگاه نوشته‌ای به این شرح به چشم می‌خورد «خالد فرزند سنان از طایفه عرب غیثی، اصل و نسب به اسماعیل نبی‌الله، محل تولد کشور یمن، شهر عدن، وفات ۵۲۸ میلادی» خالد نبی به عنوان یکی از انبیاء مورد احترام اهالی منطقه و یک زیارتگاه است، به همین جهت تعدادی اتاق کوچک در اطراف آرامگاه برای سکونت یک یا چند روزه زائران ساخته شده

# از آلپ تا هیمالیا

رضا زارعی



نوردان کشورمان در صدد ایجاد تیمی برای گشایش مسیر در برج ترانگو بودند.

و می توان همین کم تجربگی را در سیمای حوادث برون مرزیمان دید، که با یک هجوم به راحت ترین ۷۰۰۰ متری ها، به یکباره چندین نفر جانشان را در هیمالیا و پامیر از دست می دهند. گرچه معتقدم همین آمار می تواند به پشتوانه تجربیمان بیافزاید و درس هایش پختگی به همراه آورد.

گرچه می توان سخنان رئیس اسبق جی اچ ام را با این رویکرد کامل نمود که "کوه نوردی ایران در شرایطی است که برای نو گرایی می باید با رویکرد به تمرینات فنی و زمستانی سخت در داخل ایران و تلاش بر روی قله کمتر شناخته شده و کم هزینه تر در پامیر، تیان شان و قراقرم بر بار تجربیش بیافزاید و به جای آنکه همواره خود و دیگران را ترغیب به گشایش مسیرهای نو بر روی قله بلند و فنی دنیا نماییم، اقدام به برنامه ریزی صعود به قله شناخته شده تر، اما کمتر صعود شده کنیم." کاری که پیشتر نیز در اکاپوشی صورت گرفت و نتیجه مثبت به همراه تجربیاتی ارزشمند به همراه داشت.

و به جای آنکه باز به دنبال صعود به گلشبروم II، پوبله لنین و ... باشیم شاید بتوان به قله بکر تر و قابل صعودی چون هاراموش، پاسویک، تریچ میر، ناندادیوی، چوگولیزا و دهها کوه شناخته شده ای که کسب اطلاعات آنها به راحتی از طریق اینترنت مقدور است بپردازیم.

و باید بدانیم رویکرد کوه نوردان کشورمان به سوی هیمالیا نشان از یک دگردیسی در آن دارد پس با اندیشه ای نو ضمن مطالعه و برنامه ریزی مناسب به دنبال کسب تجربیات ارزشمند باشیم. ■

کوهنوردی متولد شده و بی شک از آن سال تا دوره فتح پر حاشیه ماترهورن (مرگ ۴ نفر از ۷ فاتح نخست کوه) تلاش های بسیاری نیز در کوه های مختلف صورت گرفته و شاید بیان این نکته بدون ایراد باشد که بگوئیم ادوارد ویمپر با تجربه بیش از ۴ قرن کوه نوردی در آلپ راهی ماترهورن شده!

## از البرز تا هیمالیا

شاید کوه نوردی ایران را به هر طریقی بتوان با کوهنوردی اروپائیان قیاس نمود، مثلاً سابقه تاسیس فدراسیون کوه نوردی ما به سال ۱۳۳۷ یا ۱۹۴۹ می رسد (محمدی فر، داود، روزشمار تاریخ کوه نوردی و غارنوردی ایران) و یا اولین تلاش جدی ایرانیان در هیمالیا و بر روی جبهه شمالی اورست ۱۳۵۷ یا ۱۹۷۹ (یکسال پیش از صعود زمستانی ویلیجکی به اورست و گشایش مسیر برج جنوبی اورست توسط کاکوسکا)!

اما واقعیت آن است که نمی شود شکل کوه های کشورمان را با آلپ یکی دانست! و این همان اصلی است که موجب شده شاهد تفاوت روند صعودهای کوه نوردان ایرانی به قله رفیع هیمالیا باشیم، یعنی کمبود تجربه کوهنوردی فنی در ایران! و شاید بهترین برداشت از این امر را رئیس اسبق سازمان جی اچ ام "لسلی فوسکو" بر زبان آورد که گفت:

دستیابی به دیواره های بلند هیمالیا برای کوه نوردان کشور شما بسیار زود است و شما می باید چندین سال بر روی دیواره های آلپ تلاش کرده و تجربه بیاندوزید، در غیر اینصورت عواقب سختی در انتظارتان خواهد بود (فوسکو زمانی این اظهارات را بر زبان آورد که گروهی از دیواره

هیمالیا زمانی آغاز می شود که آلپها به پایان می رسند. راینولد مسنر

این جمله مسنر را می توان به عناوین مختلف تعبیر کرد. شاید منظور او ارتفاع بلندترین قله آلپ است که با کمپ اصلی کوه های مرتفع هیمالیا برابری می کنند! شاید هم به نیاز کسب تجربه در آلپها برای راه یابی به هیمالیا اشاره می نماید! در هر حال برای مسنر راه هیمالیا از آلپ گذشت.

در واقع مسنر تا سال ۱۹۷۰ که برای نخستین بار راهی قراقرم و صعود جبهه روپال نانگاپاربات شد کلکسیونر از شاخص ترین صعودهای فنی در آلپ را در کارنامه خود ثبت نموده بود و بی شک همین کارنامه درخشان او موجب شد تا هریخ کوفر آلمانی او را به تیمش بیافزاید، روندی که ۱۷ سال قبل نیز هریخ کوفر با قرار دادن نام هرمان بول در میان اعضای تیم نانگاپاربات آلمانها تجربه کرده بود.

در آن ایام نیز بول جوان جزو شاخص ترین کوه نوردان فنی آلپ به شهرت رسیده بود.

در واقع اروپائیان با تلاش هایی که بر روی قله فنی آلپ صورت داده اند بی نیاز از کسب همین تجربیات در هیمالیا راهی کوه های مرتفع آسیا شدند و اغلب موفقیت های خود را در هیمالیا مدیون همین تجربیات ارزشمند هستند.

شاید عجیب باشد بدانیم ماترهورن هنوز هم از مسیر عادی برای بسیاری ساد ایجاد نموده، در حالی که همین کوه در سال ۱۸۶۵ توسط ادوارد ویمپر صعود می شود، زمانی حدود ۱۴۴ سال قبل و همزمان با عصر طلائی آلپها، این درحالی است که به ادعای اروپائیان سال ۱۴۹۲ و همزمان با صعود آنتوان دوویل به مونت ایگل

انجمن پزشکی کوهستان ایران در راستای توسعه آموزش پزشکی کوهستان مجوز رسمی فعالیت و تأسیس آموزشگاه کوهنوردی از فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی دریافت نمود:

**آموزشگاه کوهنوردی طب و طبیعت**  
شماره مجوز: ۲۶۳/۱۲۸



**Iranian Mountain Medicine Institute**

انجمن پزشکی کوهستان ایران  
(موسسه علمی پزشکی کوهستان ایران)

شماره شت: ۲۲۷۰۹

انجمن پزشکی کوهستان ایران برگزار کننده انحصاری دوره های تخصصی آموزش پزشکی کوهستان :

- \* برگزار کننده دوره های تخصصی آموزش طب ارتفاع و پزشکی کوهستان و طبیعت
- \* درمان و مشاوره بیماریهای ارتفاع سرماژنگی، بیماریهای خاص در کوهنوردی (دبیت، سرعظمی، هورلی-جیگرن، ...)
- \* بستری نمودن بیماران بیماریهای ارتفاع در مراکز تخصصی درمانی
- \* مشاوره پزشکی تیم های اکتیدیشن، بیمه حوادث، لوازم و داروهای همراه پزشکی مجرب تیم‌چرونده پزشکی اعضای تیم
- \* همکاری در اجرای پروژه های تحقیقاتی و پژوهشی پزشکی کوهستان
- \* تولید کیت کمکهای اولیه تخصصی کوهنورد، امدادگر، پزشک تیم و پناهگاه ها
- \* چاپ و انتشار کتب و جزوات تخصصی طب ارتفاع و پزشکی کوهستان
- \* انجام معاینات تخصصی پزشکی و صنوبر گواهی صحت و سلامت پزشکی کوهستان

لیست تعدادی از دوره های تخصصی آموزش انجمن پزشکی کوهستان ایران:

- ۱- دوره آموزش مقدماتی و متوسطه پزشکی کوهستان
- ۲- دوره آموزش تقیه در کوهنوردی و هیماپتوردی و برنامعه ریزی تخمین صعودهای بلند
- ۳- دوره آموزش پزشکی سنگ نوردی و صعودهای ورزشی
- ۴- دوره آموزش پزشکی هیماپتوردی و صعودهای بلند (اکسپدیشن)
- ۵- دوره آموزش کمکهای اولیه و حوادث در کوهنوردی
- ۶- دوره آموزش پزشکی کوهپیمایی
- ۷- دوره آموزش سامانه فرمادهای سوانح در کوهنوردی
- ۸- دوره آموزش مبانی جستجو نجات و امداد کوهستان
- ۹- دوره آموزش پزشکی بدون شناسی و بدون زندگی و نجات از بدون
- ۱۰- دوره آموزش پزشکی آمبولیهای ناشی از سرما در کوهنوردی و صعودهای بلند
- ۱۱- دوره آموزش مقدماتی و پیشرفته نقشه خوانی و جهت یابی
- ۱۲- دوره آموزش تکمیلی هیماپتوردی، صعودهای آلبین، پزشکی و امداد کوهستان

(اولین دوره آموزش پزشکی سنگ نوردی و صعودهای ورزشی در تاریخ ۲۴ و ۲۵ تیرماه ۱۳۸۹ برگزار میگردد.)



کلاسهای تخصصی پزشکی کوهستان



تولید کیت کمکهای اولیه انفرادی کوهنوردی



کلاسهای عملی امداد و نجات کوهستان

۰۲۱ - ۲۶۵۰۳۱۳۷

تلفاکس: ۰۲۱ - ۲۲۶۳۳۸۱۹ (سه خط)

دکتر حمید مساعدیان

۰۹۱۲۱۹۱۰۱۰۵

[www.iranmountainmedicine.com](http://www.iranmountainmedicine.com) ([www.imma.ir](http://www.imma.ir))

Email: [iranmountainmedicine@gmail.com](mailto:iranmountainmedicine@gmail.com)

۱۹۳۹۵ - ۵۷۵۹

تهران - صندوق پستی:

(گروه ها و هیئت های کوهنوردی متقاضی برگزاری دوره های تخصصی پزشکی کوهستان از سراسر کشور با انجمن

پزشکی کوهستان ایران تماس حاصل نمایند.)

- دکتران پزشکی انجمن در استانها: دکتر کسری ارومچی (آذربایجان شرقی) - دکتر علیرضا میرزا (خراسان جنوبی) - دکتر وحیدتاسیب (کرمانشاه) - دکتر غلامحسین پورکافلی (مازندران) - دکتر رضوانسلیمی (اصفهان) - دکتر مسعود سعیدی (گیلان) - دکتر کورن کوهنورد (مرکزی) - دکتر امیرحسین خلیلی (تهران) - دکتر اکبر خلیلی (کهگیلویه و بویراحمد) - دکتر ابوالفضل جواد (البرز) - دکتر ناصر رحیمی (تهران) - دکتر حامد سلیمان (مازندران) - دکتر رضوانسلیمی (مازندران) - دکتر فرید حسینی (قزوین) - دکتر حمید مساعدیان (تهران) - دکتر بهروز مقننی (تهران) - دکتر آریه همدانی (تهران) - دکتر امین ابراهیمپور (تهران) - دکتر سید روحی (تهران) - دکتر احمد حوزر (تهران) - دکتر محمدابراهیم رحمانی (تهران) - دکتر مسطیعی (تهران) - ...

انجمن پزشکی کوهستان ایران از کلیه پزشکان علاقمند به فعالیت علمی و پژوهشی در زمینه پزشکی کوهستان و همچنین حضور در تیم های اعزامی بیرون مرزی و هیماپتوردهای دعوت به همکاری می نماید.

دوره های آموزش تخصصی پزشکی کوهستان انحصاراً توسط انجمن پزشکی کوهستان ایران طراحی گردیده و برگزار می شود و هیچ ارگان دولتی و خصوصی حق کپی برداری و برگزاری دوره های فوق بدون اجازه از انجمن پزشکی کوهستان ایران را ندارد.

## سفری به سرزمین کرلا در اسناد آشوری مریوان و دریاچه زریبار و کوه «هان»

سلام اسماعیل سرخ

سرود زندگی را که بار دیگر همچون زمزمه چشمه‌هاست می‌شنویم و جنگلی که دیروز مرده بود و امروز از باد و آفتاب در جوشش است و بسان دریا برآمده. موج‌های باد همچون لرزه شادی بر مهره پشت درختان می‌گذرد و شاخه‌های تاگشته، بازوان مجذوب خود را به سوی آسمان رخشنده برمی‌کشند و چشم بر زندگی می‌گشاییم و قلب بار دگر به طپش می‌آید و چشمه‌های خشکیده از نو روان می‌شود. تلاطم دور دست هوا در میان خاموشی باز در گرفته است. باد این بار به صورت تندباد باز درآمده است تا زمین سرما زده را که هنوز در خواب است با نفس سوزان خویش بیدار کند. با همدلان و هموردان، کوله‌ها را به کول می‌اندازیم و این بار به گوشه‌ای دیگر از دل‌انگیزترین خاک ایران، زادمهر تمدن در کردستان، مریوان، دریاچه بی‌همتای زریبار و کوه‌های ناشناخته آن گام می‌نهیم. امید می‌رود زمینه‌ساز گام‌های پخته‌تر، گویاتر و منسجم‌تر هموردان شود. بزرگ‌ترین بخش طبیعت، تنوع آن از کوه و جنگل و آب که مایه زندگی است؛ باعث شادی و جسارت و انگیزه و عشق به همان طبیعت می‌گردد که گهواره زندگی و تمدن را در دامان خود پرورانیده، روز از پس روز و تاریخ زندگی. شاید وقتی سخن از کردستان می‌رود و گذری به غرب ایران برای بیشتر ما دریاچه زیبا و دل‌انگیز «زریبار» و شهر زیبای مریوان در ۱۲۵ کیلومتری شمال غرب سنندج (مرکز استان کردستان) را تداعی کند.

دوره هخامنشی نه چندان همه‌گیر ولی آزادانه در لوای آئین زرتشت خود را نمایانده است. وجود مغازه‌ها و تخته‌سنگ‌های زیادی جهت ثبت وقایع نیز از جمله مسایلی است که این قسمت از زاگرس را به بوم‌گاه مناسبی برای رشد آیین‌ها و ثبت ادبیات حماسی کهن تبدیل کرده است و اساس آن بر پرستش آتش و مهر استوار بوده است و آب نیز در این آیین از قداست و کهنگی دیرین برخوردار است به طوری که بیشتر معابد مهری در کنار رودخانه‌ها ساخته شده و آنها را به عنوان فرشته نگهبان آب مورد احترام خاص و عام قرار گرفت. مریوان از شمال به دره شیلر کردستان عراق و از جنوب به منطقه پاره و کرمانشاه و از مشرق به سنندج و از غرب با کردستان عراق همسایه است با متوسط ۹۰۰ میلی‌متر بارندگی در سال‌های عادی به همین رو پرپرشت‌ترین جنگل‌های زاگرس که بیشتر به صورت بلوط، ون، گلابی وحشی، انگور سیاه، زالزالک می‌باشد در این نقطه کوهستانی مترکم است. و همین جنگل‌ها چون آهن‌ربایی ابرها را به سوی خود کشانیده و موجب بارندگی می‌گردند. طبیعت‌گردان و کوه‌نوردانی که قدم به این سرزمین اهورایی می‌گذارند در فاصله ۷۰ کیلومتر مانده به مریوان کم‌کم به جنگل‌هایی که به دور رشته کوه (کوسالان) تنیده شده روبه‌رو می‌گردند. جنگل‌های پرپشتی که در میان روستاهای رزاق، محمودآباد، دو روه، اورامان تخت، ژبواره، وهر گه‌مویر، مازی بن، ده‌گاگا واقع شده است و رودخانه سیروان همچون النگوی زرین به دور رشته کوه کوسالان می‌پیچید. وقتی با نخستین اشعه‌های آفتاب که از بام بلندی‌ها برمی‌آید چشمه‌ها به راه افتاده، شکوفه‌ها در اوج از درز پرچین باغ جلوه می‌کنند. آسمان سرمست و ابرها در جولان. وقتی به این دیار پای می‌نهی و این خاک شیرین را نظاره، کوه (کوسالان) حماسه آفرینش است. و در همین فاصله ۷۰ کیلومتری سنندج مریوان روستای تاریخی نوکل (نگل) با یکی از چهار قرآن تاریخی دنیا که با خط کوفی بر روی پوست آهو نگاشته شده است که در همین روستا نگهداری می‌شود، توقفی و تپش زندگی در همین نزدیکی، لازم است با دیدن آن خاطره‌ای به سفرتان افزون گردد.

سابقا این شهرستان «مهروان» خوانده می‌شد که از دو جزء «مهر» و «وان» که به معنی محل می‌باشد تشکیل شده بود. شهر زیبای مریوان در پرتو یادگارهای کهن در آن و بعضا سایر پهنه‌های زاگرس شکل گرفته است؛ با وسعتی حدود ۴۲۲۹/۵ کیلومتر مربع از نظر وسعت پنجمین شهر استان می‌باشد که در سرشماری ۱۳۶۵ حدود ۱۶۰ هزار نفر جمعیت داشته است با طول جغرافیایی از مدار گرینویچ ۴۶ درجه و ۱۰ دقیقه و عرض شرقی از خط استوا با ۳۵ درجه و ۳۴ دقیقه با ارتفاع ۱۲۷۳ متر از سطح دریای آزاد.

این سرزمین اهورایی از دیرباز مکان مناسبی برای مهرپرستی بوده است. «میترا ایسم» یا آیین پرستش مهر که زمینه شکل‌گیری نهضت عمیق در دین را برای زرتشت فراهم آورد. از گرایشات بزرگی بود که حدود چندین قرن در کوه‌های رازناک زاگرس، به حیات خود ادامه داد و از همین جا به سایر نقاط جهان نیز راه یافت. و تنها بعد از انقراض اشکانیان در ایران (۲۲۴ میلادی) مهر آئینی افول کرد و یک قرن بعد (۳۱۳ میلادی) در خارج از ایران مسیحیت جای آن را گرفت. با این همه جان سختی حیرت‌انگیزی که در کوه‌های زاگرس از خود نشان داد به صورت مختلف در ادب و روایات عامیانه زاگرس پابرجا ماند. مولفه‌های ویژه آن حتی در طریقت‌ها، گرایشات مختلف مذهبی، محل باقی ماند و هنوز هم بارقه‌های اصلی آن در میان کردها بعد از گذشت قرون گرد فراموشی به خود ندیده است. با استناد به پاره‌ای جای نام‌ها این شهر دارای سابقه‌ای کهن داشت بر سر راه کاروان رویی که زاگرس را به نجد ایران و بین‌النهرین وصل می‌نمود. این شهر در طول تاریخ موقعیت ویژه‌ای داشته و در میان مذاهب بی‌شماری که در ادوار گذشته در این منطقه حضوری فعال داشته‌اند «مهرپرستی» شناخته‌ترین آنها و آیین اخیر، گرایشی عرفانی و رازآمیز بوده و همان‌گونه که نیبرگ اشاره نموده است از مذاهب بومی غرب ایران است.

میترا ایسم که به عنوان دین سلحشوران در کوه‌های زاگرس سربر کرد و در دوره اشکانیان «میتره» به عنوان دین رسمی و همه‌گیر آزادانه پرستیده می‌شد و بعدا در اواخر



بلندترین قله شمال شرقی مریوان می‌باشد و ۳۱۲۶ متر ارتفاع دارد.

از سلطان آغوزه‌تو ۳ رشته کوه دیگر منشعب می‌گردد:

الف) زنجیره یا رشته کوه (پشت شهیدان) که امتداد آن به طرف غرب مریوان می‌باشد و شهر مریوان در جنوب و دره شیلر در شمال آن واقع است که بلندترین قله آن (شاخه ره‌ش) سیاه کوه با ۲۶۱۸ متر است.

ب) رشته کوه‌های شمال غربی: به موازات کوه شهیدان ادامه پیدا می‌کند و مسلط به کردستان ایران و کردستان عراق است. از طرف شرق و شمال و جنوب (دره شلیبر) را در آغوش گرفته‌اند.

ج) رشته کوه‌های جنوب شرقی: این رشته کوه‌ها همچون دیواری منطقه مریوان را از منطقه دیواندره جدا می‌کند و روستاهای سرشیو مریوان در دامنه این رشته کوه واقع گردیده است و حوزه آبریز همه این رشته کوه‌ها به رودخانه سیروان است.

قله کوه سلطان احمد: ۲۶۸۷ متر واقع در میدول و دره دزدان.

رشته کوه‌های گردنه گاران: از کوه‌های برجسته که روزگاری پرستش میترا رواج داشته است می‌توان به سلسله کوه‌های «گاران» اشاره نمود. واژه «گر» به معنای کوه استفاده شده است این واژه در ارمنی و ترکی نیز بدین معنی است ما در دو جای از ارمنستان از اماکنی به نام «باگاران» خبر داریم که یرواندشاه این جایگاه را در بیرون شهر برای خدایان ساخته بود با این وصف به نظر می‌رسد واژه «گاران» بی‌ارتباط با مهر و یغ نیست. رشته کوه‌های گردنه گاران به طرف جنوب تا رودخانه (رزاو) نزدیک روستای لنگیزه امتداد می‌یابد. که کوه‌های مهم و جنگلی آن عبارتند از:

کوه پیر الیاس ۲۵۹۷ متر

کوه سی کوچک ۲۶۱۳ متر میان روستای نشکاش و برده‌سپی

کوه شاه‌نشین: میان روستای دره کوره دره، ونبه پایین

کوه هرس مال

کوه ۲۱۸۰ متری «کنولان» میان روستاهای شیخه کویره و (چور) و (نه‌نه) واقع

است.

در اینجا گیاهان و گل‌هایی چون چنور، بنفشه، ریواس، هه‌لاله برمه (لاله واژگون) لو - بفنا، به‌ره‌زاول، همراه با جنگل‌های بلوط، ون و زالزالک عمده‌ترین ترسیم پوشش گیاهی منطقه است و حوزه آبریز بیشتر منطقه مریوان و کوه‌های اطراف آن به رودخانه سیروان.

### کوه‌های مریوان:

با توجه به اینکه استان کردستان صددرصد در زاگرس شمالی واقع است و ۹۰ درصد آن را کوه‌ها پوشانیده است مریوان در این میان با حدود ۲۷ قله بین ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ متر و دارا بودن ۳ قله ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ متر کوهستانی‌ترین منطقه در استان کردستان می‌باشد که با شناخت هر چه بیشتر ما را با این منطقه کوهستانی و جنگلی، بیشتر نزدیک می‌سازد.

کوه‌سالان: ارتفاع آن ۲۶۴۰ متر واقع میان روستاهای رزاو، محمودآباد، دوروه، اورمان تخت، ژویار، وه‌رگه‌ویر، مازی‌بن، دگاگاه با جنگل‌های پرپشت بلوط با مناظر زیبا و هیجان‌انگیز و بدیع در مسیر جاده مریوان، سنندج چشم‌نواز، که کوه‌سالان چون قامت یار در سرودهای محلی و ملودی‌های کردی و ادبیات پر رنج این مرز و بوم همواره نجوا می‌شود.

کره میانه: نام این کوه با روستای تاریخی نگل و قرآن نگاشته با خط کوفی بر روی پوست آهو واقع در مسجد نوگل پیوند خورده است که جزو چهار قرآن تاریخی دنیا است. که در ۶ کیلومتری بخش سروآباد (مریوان) واقع است. برای کوه‌نوردان و طبیعت دوستانی که به این کوه روی می‌نهند، چشمه‌های جوشان آب‌های معدنی، جنگل‌های آن و باغ‌های میوه گلابی و انگور سیاه و گردو، مهریانی مردمان روستای میانه، نسل، گوشخانی و نگل کوه‌نوردی و طبیعت گردی را دو چندان دلنواز و به یادماندنی می‌سازد به همین دلیل هر ساله پذیرای هزاران عاشق زیبایی و سرسبزی است و ارتفاع آن ۲۸۸۸ متر است.

زنجیره کوه‌های هزار میرگ: که از رشته کوه‌های (چهل چشمه) جدا شده است و سر بر آسمان می‌سایند و بانگ آزادی می‌نهند بلندترین قله آن (سلطان آغزه‌تو) که

می گیرد.

ت) رودخانه (عسراوا) که از ارتفاعات روستای (پپله) و (رهشده) سرچشمه می گیرد و با آب دریاچه طبیعی زیربار همسو می گردد و به رودخانه (رهزاو) می پیوندد و به رودخانه سیروان می ریزند.

۲- رودخانه کولیچیدره: که از شمال به طرف جنوب جاری می گردد از رودخانه های کوچک تری تشکیل یافته است.

الف) رودخانه گولیچیدره، از کوهستان های (هزار میرگه) و (کانه نهخته رانهوه) سرچشمه می گیرد.

ب) رودخانه عبدالحمده، از کوهستان های (سنانه سهر) و (ته مهرله سهر) سرچشمه می گیرد.

۳- رودخانه چاویکلان: از کوهستان های (جایاوا) و (خه نجه ری سهری) و قله (هانه شه پتان) و (شه قه برد) سرچشمه می گیرد هانی: در زبان اورامی یعنی چشمه

۴- رودخانه کانی: از کوهستان های (درویش اولیا) و (علی کتانه وه) سرچشمه می گیرد، در مسیر خود آب های جاری حدود ۲۰ روستا و ارتفاعات را جمع کرده در مسیر روستای نگل یا نوگل و اویهنگ و بیساران، آب های جاری و رودخانه های کوچک تر آن را همراهی نموده و در انتهای روستای (احمدآباد) و (سروآباد) با رودخانه (گرده لان) هم مسیر می گردد. و در انتهای آن نام سیروان یا رودخانه سیروان بر آن نهاده می شود. و رودخانه سیروان به طرف شرق جاری می گردد و در دامنه روستای (بندول) به طرف غرب

کوه پیازه ۲۹۵۳ متر میان روستاهای مامول و ئەلمانه ئە نجومه نه و چور واقع است.

کوه (چله خانه) ۲۷۰۵ متر میان روستاهای بلچه سور، مامله، پیرخضران، لاویسان و گلیه واقع است.

کوه (هزارخانی) ۲۶۵۰ متر میان روستاهای هزارخانی و گلیه واقع است. کوه (کوره میانه) که چگونگی این قله به علت اهمیت کوه نوردی و طبیعی در اول مقاله توضیح داده شد.

به دلیل بارش های کافی در منطقه مریوان و پوشش جنگلی و اعتدال هوا و ارتباط آن با منطقه اورامان تخت و دریاچه طبیعی زیربار در ۳ کیلومتری مریوان، نگین بی بدیل، صنعت گردشگری کردستان و کوه نوردی برای همه نسل ها و همه زمان هاست. رودخانه های منطقه مریوان:

رودخانه گرده لان: که از شمال به جنوب امتداد می یابد که از رودخانه های کوچک تری تشکیل یافته است که عبارتند از:

الف) رودخانه هاله کوهکان، که از کوهستان های شمال آبادی (برده رشه) و دره (تورکان) سرچشمه می گیرد.

ب) رودخانه تریشکه، که از کوهستان (چاله رهشی) جنوب آبادی قمچیان سرچشمه می گیرد.

پ) رودخانه زهویران، که از کوه های (شاخه رهش) و (کونه شه شهم) سرچشمه

Jack  
Wolfskin  
Julbo



KOVEA



PETZL

LAVAN

هفت کوه



تنها عرضه کننده لوازم کوه نوردی سنگنوردی، کمپینگ در شمیران

نماینده فروش دستگاه دفع سگ سانان DAZER II در تهران

آموزش پاراگلایدر و پاراوتور توسط اساتید مجرب  
زیر نظر هیئت ورزش های هوایی استان تهران

آدرس: تجریش، روبروی بیمارستان شهداء، پاساژ میری،

طبقه همکف بازار، شماره ۲۳ تلفن: ۲۲۷۱۴۷۷۲ -

همراه: ۷۳۸۴۲۹۵ - ۰۹۱۲ - فاضلی

Email: f.damavand@yahoo.com

و (بار) به معنی مکان تشکیل یافته است. که در افواه و فرهنگ مردم، اورامان و مریوان چگونگی شکل گیری این دریاچه در حاله‌ای از افسانه و واقعیت قرار دارد، افسانه پادشاه ستم کار به نام فیلقوس و درویش مظلوم، که آه درویش ندای می‌گردد بر ویرانی زریبار، که به حق این افسانه را شاعر هم چرخ سندنجی (شریف) زیبا به نظم درآورده است.

خه و به سیه تی دهرویش دهسا  
هسته درنگه  
خواب کافی است درویش بیدار شو  
نازانی دلی مهردومی نهو شاره چ ته



پیچیده و روستاهای (روار)، (سریپر)، (اورامان تخت)، (بلیر)، (ژیوار)، (سلین)، (ورگه‌ویر)، (گنجه ناو) و (هه‌باساوا) را پشت سر می‌گذارد و با رودخانه‌های (گاورد) و (قشلاق) که از ارتفاعات کوه‌های سندنج و کلیایی سرچشمه می‌گیرد با هم همسو شده و رودخانه خروشان سیروان را پی‌ریزی نموده، و از اینجا سیروان خروشان ره می‌پوید و روستاهای (هجیج) و (گیلون) را پشت سر می‌نهد و رودخانه (دهریان) که از ارتفاعات ۳۳۰۰ متری غرب شاهو سرچشمه می‌گیرد را با خود همراه

می‌سازد و در مسیر آب‌های جاری ارتفاعات نودشته همراه شده و در روستای (دو آب) با رودخانه پایه که از ارتفاعات ۳۲۰۰ متری شاهوی مرکزی سرچشمه می‌گیرد هم بستر شده و در انتهای حرکت پرچوش و خروش خود آب‌های (شاه کوه) جنوب (جوانرود) را جمع نموده و از مرز کردستان ایران می‌گذرد وارد کردستان عراق می‌شود. که مردمان سخت کوش اورامی و مریوان در محل دامنه کوهپایه‌ها و رودخانه سیروان در طول هزاران سال زندگی و تلاش و تمدن تعامل با آب و کوه، شاهکاری از همزیستی مردمان سخت کوش را از آب و کوه و جنگل از خود به یادگار گذاشته‌اند. این نوشته به طور اجمالی پخته‌ترین توضیحاتی است پیرامون شکل گیری رودخانه سیروان از رشته کوه‌های شاهو و اطراف مریوان و کردستان که جزو رودخانه‌های مهم ایران است.

۵- رودخانه هنجیران: از جنوب کوه هزار ماله و کوه (چاله‌پان) سرچشمه می‌گیرد.

۶- رودخانه (گاگل): از کوهستان‌های ۲۱۰۰ متری (گه‌ناوی) سرچشمه

می‌گیرد.

## دریاچه زریبار:

نام مریوان بلکه کردستان با دریاچه زیبای طبیعی «زریبار» که در ۳ کیلومتری غرب مریوان واقع شده است عجین شده است که در ارتفاع ۱۲۸۵ متری از دریای آزاد با حجم ۳۲/۵ میلیون متر مکعب آب شیرین، طول دریاچه ۶ کیلومتر و عرض آن ۳ کیلومتر و عمیق‌ترین نقطه آن ۸ متر می‌باشد که از چشمه‌های جوشان بستر دریاچه شکل می‌گیرد و آب ارتفاعات و کوهستان‌های اطراف بدان نمی‌ریزد. با توجه به نزدیکی شهر مریوان به دریاچه زریبار و افزایش جمعیت انسانی و ایجاد سد مصنوعی کوچک در حاشیه زریبار که بی‌نهایت غیر کارشناسانه ایجاد گردیده است این دریاچه با مشکلات و خطرات بالقوه روبه‌رو است. می‌تواند برای حفظ و نگهداری این میراث ملی و طبیعی که با مقبولیت گردشگران و طبیعت دوستان روبه‌رو است تدابیری اتخاذ گردد و یک نهاد مشخص مسؤل مستقیم آن باشد.

دریاچه زریبار رودخانه زریبار را ایجاد کرده که از جنوب شهر مریوان گذشته و وارد رودخانه سیروان می‌گردد. زریوار یا زریبار از دو کلمه کردی (زری) به معنی زمین زیر آب

نگه

نمی‌دانید دل مردم این شهر چه تنگ است

ثیوراه‌یه، دل پر خمه کوساری مهریوان

غروب است کوه‌ساران مریوان چون دل‌ها غمگین

هه‌رگیز وه کوو نهو رو کهنه‌بووه شاری مهریوان

هه‌رگز مثل امروز نبوده شهر مریوان

چون بی‌خبری که فیلقوس هاتووه دیسان

چطور بی‌خبرید که دوباره فیلقوس آمده

تویژی به‌که، دوعایه به‌که، ده‌رویش هه‌میسان

نیایشی به درگاه یزدان کنید درویش

و ادامه منظومه:

اینکه شهری بوده ویران گردیده است و بر بستر آن دریاچه باقی مانده است. آثار زندگی

گذشته و ساختمان‌های مخروبه در بستر دریاچه وجود دارد و حالا هم در جوار دریاچه

زریبار روستایی به همین نام وجود دارد که نیازمند تحقیق و کنکاش بیشتری است.

حوزه جغرافیایی و طبیعی مریوان منطقه وسیعی است شامل ۱۰ بخش و ۳۰۰ روستا:

بخش بیساران در جنوب شرقی مریوان واقع است و شامل ۵ روستا می‌باشد.

بخش پایگلان که شامل ۸ روستا در منطقه اورامان تخت و یک روستا از بخش سروآباد

و ۱۶ روستا بخش ژاورد تشکیل یافته در جنوب و جنوب غربی مریوان واقع است.

بخش خاو و میراوا که در شمال و شمال غربی مریوان واقع که ۴۸ روستا را در خود

گرفته است.

بخش رزاو، واقع در شرق مریوان ۱۲ روستا را تشکیل می‌دهد.

بخش زریبار، واقع در غرب مریوان شامل ۶ روستا است.

بخش ژاورد غربی در جنوب شرقی مریوان واقع شامل ۱۶ روستا است.

بخش سرشیو مریوان، در شمال شرقی مریوان واقع شامل ۳۶ روستا است.

بخش سرکل، در جنوب شرقی مریوان شامل ۳۶ روستا است.

بخش سروآباد، واقع در جنوب شهر مریوان شامل ۲۱ روستا است.

کلاترزان، واقع در جنوب شرقی مریوان شامل ۲۳ روستا است. بخش کوماسی در شرق مریوان حدود ۳۲ روستا را در بر گرفته است. بخش گوچیدر در شرق مریوان و ۲۹ روستا را در خود دارد. غارهای منطقه مریوان:

از مشهورترین غارهای مقدسی که بر سر راه مریوان، اورامان قرار گرفته است، غار (مرگاو) است. این کهن واژه بنا به پاره‌های دلایل تصور می‌رود رگه‌هایی از مهرپرستی را در خود دارد که در زبان اوامی (مر) به معنی غار (گاوان) به معنی گاوها است. پیدا است این مورد به اسطوره کشتن گاو به وسیله مهر اشاره می‌کند. مهر گاو را در دشت وسیعی زمانی

که مشغول چرا می‌باشد با خود به غار کشانده، دشته‌ای در او فرو کرده می‌کشد. غارهای مرگاو شاید اگر به خوبی کاویده شوند اطلاعات زیادی به دانش ما در منطقه اضافه کنند. افزون بر این هنوز بر روی نام پاره‌ای از غارهای مشهور استان رد پای (مر) را می‌بینیم چون (مرخر) و (مراقتاو).

از اینکه با ما در مسیر زاگرس به راه افتادید و با امواج خروشان سیروان و غرش پرهمهمه آن سرود خواندید از نو زاده خواهید شد. جز یک دل نیستیم، لبخند شب و روز که یکدیگر را در آغوش کشیده‌اند هم‌آهنگی. بگذارید به زندگی درود بفرستیم. سرزمین‌هایی که قلب را بیشتر شیفته خود می‌سازد آنهایی نیست که زیباتر است و زندگی در آنجا از همه آسوده‌تر، بلکه آنهایی است که خاک آن ساده‌تر و حقیرتر و به آدمی نزدیک‌تر است و با او به زبان

صمیمی و آشنا سخن می‌گوید. کوهها و طبیعت کردستان در زندگی تب‌آلود امروز، همان خانه و خاک آشنا است. سرزمین زحمتکش‌ترین ملت تاریخ، که مقدم‌تان بر آن گرمی باد.

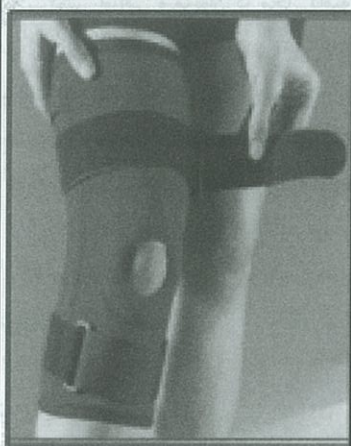
رئیس کوهنوردی شهرستان دیواندره و بنیاد زاگرس شناسی

منابع:

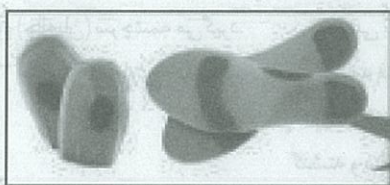
جغرافیای غرب ایران، ژاگ دمورگان  
جغرافیای تاریخی کردستان، جلال‌الدین شافعی  
ماخذ: یادداشت‌هایی پیرامون مهرپرستی کردستان، کامل صفریان  
برجسته‌ترین کتیبه آشوری حجاری شده بر کوه زینانه ۲۷ قرن پیش در ۷۵ کیلومتری شرق دریاچه زریبار مریوان (سرزمین کرلا) ■

## سلامتی و نشاط با محصولات ارتوپدی - ورزشی ( هانی طب ) مرکز تخصصی پروتزهای ورزشی (شنا، اسکی و .....) با مدیریت هادی روحانی کارشناس ارتوپدی فنی دارای

### تخصصیات تکمیلی از انگلستان



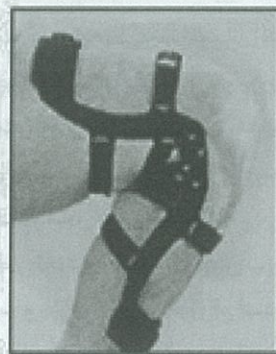
زانو بند چهار فنره



انواع کفی طبی از جنس سیلیکون

برای جلوگیری ضربات ناشی از عکس العمل زمین

( درمان کف پای دردناک )



زانو بند سخت برای درمان ضایعات مینیسک و لیگامان مفصل زانو



پتلا بند (کشکک بند) برای جلوگیری از لغزندگی و سایش استخوان پتلا (کشکک) بخصوص در سرازیری ها (مخصوص کوهنوردان)



حتما تماس بگیرید

برای گروه های کوهنوردی تحفیف ویژه در نظر گرفته شده است

آدرس ۱- میدان ونک - گاندی شمالی

خیابان صانعی - ساختمان نگین

آدرس ۲- میدان ونک - گاندی جنوبی - کوچه

بیستم گاندی - پلاک ۱۲ - واحد ۳

۸۸۷۹۵۶۴۱

با در دست داشتن آگهی مجله کوه از تخفیف ویژه بهره مند شوید

# یا گوش شنوا یا پوست کلفت



شگفت‌انگیز نبود که آنها در تاریکی راه خویش را به هنگام پایین آمدن گم کردند.

پیش‌گیری: موارد بسیار متعددی بوده است که کرامپون کوه‌نوردان به لباس یا ابزارشان گیر کرده و باعث سقوط آنها شده است. برخی از این سقوطها حتی منجر به مرگ نیز گردیده است. استفاده از نوارها یا اسلینگ‌هایی که فقط تشکیل یک حلقه را می‌دهند و معمولاً بلند هستند و دو نوار طرفین آنها بر روی هم قرار نگرفته و به هم دوخته نشده است خودداری کنید؛ در عوض از نوارهایی استفاده کنید که طرفین آنها بر روی هم قرار گرفته و دوخته شده و در دو انتهای آنها دو حلقه کوچک برای اتصال ابزار تعبیه شده است.

به هر حال هیچ چیز جای تجربه را نمی‌گیرد. کوه‌نوردان بلند پرواز باید برنامه‌ای داشته باشند تا به تدریج و پله به پله به هدف‌هایی که متدرجاً چالش برانگیزتر می‌شوند دست یابند و به این ترتیب به تدریج برشناخت خویش از لباس و ابزار مورد نیاز برای صعودهای زمستانی و مهارت استفاده از آنها بیفزایند. دو کوه‌نورد مورد بحث مسیر بلند و دشواری را انتخاب کردند در حالی که تقریباً فاقد تجربه لازم برای این کار بودند. آنها هزینه اندک ولی دردناکی را به خاطر این گستاخی خویش پرداختند. در این مورد مثلی است که می‌گوید: «هر کس گوش شنوایی ندارد، بهتر است پوست کلفتی داشته باشد.»

منبع: مجله Rock & ICE شماره ۱۷۸

راست خویش را در یخ فرو نشانده و در حال جستجو برای یافتن جایی برای پای چپ خویش بود که گرده نوار یا اسلینگی که او به صندلی خود وصل کرده بود به تیغه‌های عقبی کرامپون پای راستش گیر کرد. در نتیجه نیش‌های کرامپون پای راستش از یخ درآمده و او ناگهان تعادلش را از دست داد و شروع به لغزیدن در دهلیز به طرف پایین کرد. او حداقل بیست متر سقوط کرد و نور چراغ پیشانی‌اش از دیدرس هموردش خارج شد. گرچه هموردش در ابتدا یقین کرد که او جان خویش را از دست داده است ولی چند لحظه بعد صدای فریاد او را از پایین شنید که شکایت از شکستن قوزک پایش می‌کرد، به این ترتیب او از ضربه روحی ناشی از سقوط و مرگ هموردش رهایی یافته و به خود آمد. آنها تا از شیب‌های تند و خطرناک مسیر پایین بیایند و سرانجام خود را به وسیله نقلیه برسانند، کاری بسیاری دشوار در پیش رو داشتند. پس از یک فرود حماسی بالاخره آنها در ساعت یک بامداد به وسیله نقلیه رسیدند.

بررسی رویداد: شگفت‌انگیزترین چیز در این رویداد این است که چرا پی‌آمد بدتری گریبان آن دو کوه‌نورد را نگرفت. یخ ماده‌ای قابل انعطاف و ناپایدار و به ویژه بی‌رحم است. برخی اوقات سازه‌های یخی به سادگی درهم شکسته فرو می‌ریزند. دو کوه‌نورد مورد بحث بخت یارشان بود که یخ در روز حادثه شرایط مطلوبی داشت. تصمیم آنها به صعود با داشتن فقط یک دست ابزار یخ‌نوردی تصمیم نادرستی بوده روند انتقال این یک دست ابزار از نفر سرطاب به نفر دوم باعث کندی حرکت آنها شده بود. همچنین شروع دیر هنگام آنها به صعود در تقابل با خرد جمعی نسل‌های کوه‌نورد بود. به علاوه وقتی که شب فرارسید و طوفان برف نیز آغاز شد تصمیم آنها به ادامه صعود به جای اینکه سه طول رفته را سریعاً به پایین بازگردند، نشان از بی‌پروایی و خطر کردن از روی ناآگاهی بود. پس

ترجمه: هادی فوقانی

رویداد: در یک روز زمستانی سال ۲۰۰۸ دو کوه‌نورد آمریکایی برای صعود یک آبشار یخی در ایالت وایومینگ، وارد منطقه آبشار شدند. بلندی مسیر ۶ طول طناب بود و در یک دهلیز مشخص پیش می‌رفت. آنها فقط دارای یک جفت ابزار یخ‌نوردی (تبر و چکش یخ) بودند. با این وجود آنها تصمیم به این کار گرفته و تا ظهر خودشان را به پای مسیر رساندند. روز کاملاً به نیمه نرسیده بود که آنها کار خود را آغاز کردند. نفر اول یا سر طاب کسی بود که تجربه بیشتری نسبت به دیگری داشت او پس از صعود اولین طول طناب و برپا کردن کارگاه، تبر و چکش یخ را به پایین فرستاده تا نفر دوم به وسیله آنها صعود کند. آنها به این ترتیب تا قبل از غروب آفتاب سه طول طناب صعود کردند. آن‌گاه همراه با تاریکی ابرها نیز از راه رسیدند و بارش برف آغاز گردید.

آنها پس از بحثی مختصر و بررسی جوانب کار، مزایای فرود، عدم تجربه کافی خویش، آهنگ کند کار خود، بدی هوا و سایر عوامل بالاخره بر عقل سلیم پیروز شده و چراغ‌های پیشانی را درآورده و به صعود به طرف بالا ادامه دادند.

آنها بقیه مسیر را بدون حادثه پشت سر گذاشتند ولی پس از رسیدن به انتهای مسیر جهت درست را گم کرده و پس از اندکی بحث سرانجام از دهلیزی آغاز به فرود کردند که مسیر درست فرود نبود. مسیر فرود آنها مسیری فنی و چالش برانگیز از کار درآمد. در حقیقت در بخشی از مسیر، چندین قسمت عمودی وجود داشت که باید با طناب فرود می‌رفتند ولی در فاصله بین این قسمت‌های عمودی باید از روش‌های صعود ولی این بار به سمت پایین استفاده می‌کردند. حدود ساعت ۸ شب یکی از دو کوه‌نورد در حالی که به طناب هم وصل نبود، نیش‌های کرامپون پای

# معما سوام روح گمشده

ترجمه: مهندس منیژه بزرگر  
نویسنده: Alison Osius

کوهنوردی شاید کاری در ردیف ماجراجویی، قهرمانی و یا پیروزی بر مشکلات باشد ولی در حقیقت، جستجوی پاسخی به سئوالات بی جواب است. پشت آن یال چیست؟ آیا این راه صعود تا بالا ادامه دارد؟ آیا من پرت خواهم شد؟ آیا بر این طوفان پیروز می شوم؟ آیا امروز توانا و قدرتمندم؟ شاید اندکی مسخره باشد که به محض اینکه پاسخی به یک سؤال را در بافتیم شیفته سؤال دیگری می شویم. در حقیقت این سئوالات و پاسخ آنها، نمک کوهنوردی است و ما را باز به کوه می کشاند. شاید بشود گفت همین مجهولات کوهنوردی ما را گول میزنند، معماهای بدون جوابی که شاید پاسخ ساده‌ای دارند. در این مجموعه هفت اتفاق معماگونه کوهنوردی را برای شما شرح می دهیم. بعضی وحشت آور و بعضی مرموز و غم انگیز هستند.

جانی واترمن کوهنوردی جوان که در سال ۱۹۶۷ وقتی فقط ۱۵ سال داشت، مسیری مشکل به سختی ۵/۱۰ را با موفقیت پیمود. آن سال ها نوجوانان کمی پای در کوهنوردی می نهادند و مسیر ۵/۱۰ برای آن سن بسیار مشکل بود. به او لقب «ابر سنجاب» داده بودند که بعدها در سن ۲۸ سالگی در ارتفاعات آلاسکا ناپدید شد.

جانی و برادرش بیل کوهنوردی را از پدر خود گای واترمن آموخته بودند و برادر کوچکتر آنها جیم بعدا آموزش دید. جانی در سال های بعد به کوهنوردی بسیار علاقه مند شد و برای اینکه در پایان هفته به کوهنوردی برود، در روزهای هفته با جدیت بیشتری به درس های مدرسه می رسید.

او وقتی به سن شانزده سالگی رسید سه نفر از دوستان خود را در حوادث کوهنوردی از دست داده بود و یکی از دوستانش خودکشی کرده بود. او در سال های کوتاه عمر خود هشت تن از دوستان صمیمی خود را در حوادث

کوهنوردی از دست داد.

در شانزده سالگی به قله دنالی صعود کرد. در هفده سالگی، او و سه تن از دوستانش تلاش کردند از یک مسیر جدید در سمت جنوبی کوه هانتز به قله بروند و در قسمت اعظم این راه، جانی راهنما و طلایه دار گروه بود ولی بر اثر طوفان شدید آنها مجبور به بازگشت شدند.

جانی صعودهای مشکل را دوست داشت او مدتی در یک اطاقک پناهگاه مانند کوچک، خارج از شهر خود زندگی می کرد و در این مدت برادرش بیل که در یک حادثه تصادف ترن یک پایش را از دست داده بود، همراه او بود. بیل در ۱۹۷۳ (۲۲ ساله) ناپدید شد و شایعاتی وجود داشت مبنی بر اینکه خودکشی کرده و یا شاید به نواحی و قطب شمال رفته تا با بومی های آن منطقه زندگی کند.

سال ۱۹۷۲، جانی سرپرستی گروهی را در صعود به کوه هانیتنگتن از دامنه جنوبی برعهده گرفت. وقتی به بالا رسیدند، جانی به جای شادی و اظهار شغف، به کوه هانتز که از آن بالا دیده می شد، خیره شد و یک سال بعد به اتفاق سه نفر از دوستانش از سمت جنوب به قله هانتز صعود کرد. جانی در ۲۰ سالگی گرفتار حالت های مختلف روانی از جمله دوره های متناوب اضطراب و افسردگی شده بود و در جریان صعود به هانتز فریادی غیرعادی سر داد و وسایل خود را به اطراف پرت کرد. این گروه چهار نفره در میان باد و طوفان شدید به بالا رسیدند و تصور کردند قله اصلی را صعود کرده اند ولی بعدا وقتی جانی فهمید که به یکی از ارتفاعات فرعی صعود کردند بسیار ناراحت شد و گویی درهم شکست.

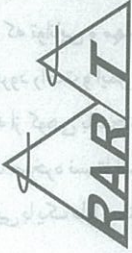
کار بزرگ و مهم زندگی جانی آن بود که در سال ۱۹۷۸ به تنهایی از مسیر جنوبی به قله هانتز صعود کرد. او ۱۴۵ روز در آن کوه به فعالیت های تمرینی صعودی مشغول بود تا به قله رسید.

گرچه صعود تک نفره او به هانتز باعث شادی و آرامش او شد ولی در عین حال همین موضوع سبب غرور بیش از

اندازه او گردید. او سپس اعلام کرد که می خواهد ریاست انجمن مبارزه با گرسنگی جهان را به عهده گیرد و برای اینکه توجه دیگران را به این موضوع جلب کند می خواهد در زمستان صعود تک نفره به قله دنالی داشته باشد. او به ناحیه یخچالی روت پرواز کرد، ۱۰ روز آنجا ماند ولی با هواپیمای امدادی مراجعت کرد. دو ماه بعد پناهگاه کوچک او در ارتفاعات تالکتینا در آتش سوخت بعدا دست نوشته های سوخته او را در آنجا یافتند. بعد از این واقعه او به یک موسسه اختلالات روانی رفت ولی پس از دو هفته از آنجا خارج شد.

آوریل ۱۹۸۱ با اسکی از دامنه شرقی دنالی (مسیری که قبلا کسی نرفته بود و گودال های برفی زیادی داشت) صعود کرد در حالی که وسایل و لوازم ضروری حتی یک کیسه خواب برای خود نداشت. بعضی ها او را از دور دیدند که مثل یک شبخ کوچک به سمت شکاف های یخی بالایی در ناحیه شمال غربی کوه می رفت. در روزهای بعد، اثر خط اسکی او دیده شد که رو به سمت بالا بود. بعدها در خانه یکی از دوستانش نوشته ای از او پیدا شد که نوشته بود «آخرین بوسه من».

شایعاتی در مورد جانی بر سر زبان ها بود که او به امریکای جنوبی رفته و ظاهرا خود را تغییر داده است ولی بیشتر مردم می دانند که او از بین رفته است. یکی از نویسندگان کتاب های کوهنوردی می گوید «من همیشه فکر می کنم او در زیر یک بهمن و یا در قعر یک شکاف یخی است». با توجه به این موضوع که وضعیت جانی منحصر به فرد است، زیرا تقریبا هیچ کس نمی داند کجا دنبال او بگردد. ۱۹ سال پس از آن تاریخ، در سال ۲۰۰۰، گای ۶۷ ساله، پسر جانی که خود یک کوهنورد نویسنده و موسیقیدان موفق بود و املاک و زمین های کشاورزی زیادی داشت، ولی هرگز غم از دست دادن دو پسرش را فراموش نکرده بود، یک روز زمستانی به کوه لافایت در نیوهامپشایر رفت و آنجا نشست. او شب بر اثر سرما جان سپرد. ■



سیمرغ پارس گوه

simorgh pars group

# هماوردی برنامه‌های شش ماهه اول سال ۱۳۹۲

عناوین برنامه‌های شش ماهه اول سال ۱۳۹۲

مدت برنامه	مهلت ثبت نام	تاریخ اجرا	کشور	ارتفاع	عنوان برنامه	انگیزه
۲۱ روز	۳ ماه قبل از شروع برنامه	مرداد	قرقیزستان	۷۱۳۷ متر	لنین	۱
۱۱ روز	۴۰ روز قبل از شروع برنامه	مرداد و شهریور	گرجستان	۵۰۴۷ متر	کازیک و بشیر باتومی	۲
۶ روز	۲ ماه قبل از شروع برنامه	خرداد الی مهر	ترکیه	۵۱۳۷ متر	آراتات	۳
۹ الی ۱۰ روز	۳۰ روز قبل از برنامه شروع برنامه	تیر الی مرداد	آذربایجان	۴۲۵۰ متر	شاهدان	۴
۷ روز	۴۵ روز قبل از برنامه	خرداد الی مهر	ترکیه	۴۰۵۷ متر	سپیان	۵
۷ الی ۸ روز	یک ماه قبل از برنامه	خرداد الی مهر	ترکیه	۳۹۳۲ متر	کاچکار	۶

قابل توجه گروه‌های کوهنوردی: با توجه به محدودیت زمان صعود جهت رزرو زمان مطلوب (پیشنهاد می‌شود) زودتر اقدام بفرمایید.

## تمامی برنامه‌ها تحت پوشش شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی صدف می باشد

فکس: ۳۳۶۹۷۹۸۶ - ۰۲۱ ثابت: ۵۵۳۵۳۸۱۸ - ۰۲۱ همراه: ۶۲۶۶۹۸۰ - ۰۹۱۲ (محمودی) Email: ararat\_rezahmoudi@yahoo.com

# توصیه‌هایی برای مبتدی‌ها

## درباره فرود

مترجم: مهندس منیژه برزگر نویسنده: Louise Thomas  
 مأخذ: Climbing, sept. ۰۷/Issue ۳۱, p. ۲۲

در صورت لزوم از آن استفاده کنید. اگر مسیر فرود آسان باشد پس لزومی بر استفاده از آنها نیست. به هر حال گاه ممکن است قسمت کوتاهی از مسیر فرود شبیه صعود باشد که باید دقت شود.

در چنین حالتی ممکن است لازم باشد که از طناب حمایتی برای همه افراد استفاده شود. یکی از بهترین روش‌های استفاده از طناب این است که آن را دور کمر خود بپیچید. به این ترتیب خیلی راحت و آسان می‌توانید مقدار نسبتاً کوتاهی از طناب را برای حمایت هم‌نورد خود استفاده کنید و لازم نیست برای پنج متر طناب،

تمام پنجاه متر طناب را باز کنید. اگر در مرحله فرود از چگونگی وضعیت و مشکلات آن مسیر مطمئن نیستید، حتماً از طناب حمایتی استفاده کنید. بهتر است که افراد قوی و باتجربه اول شروع به فرود کنند و افراد ضعیف‌تر و کم‌تجربه‌تر در بالای طناب قرار بگیرند. به این ترتیب اگر نفر اول مسیر را مناسب بدانند تقریباً مطمئن می‌شود که بقیه نیز به راحتی فرود می‌آیند. اما اگر مسیر فرود مشکل باشد، بنابراین ضروری است که نفر اول با استفاده از حمایت میانی از همان پایین بقیه را حمایت کند. و اگر نفر اول مسیر را برای بقیه غیرقابل عبور می‌داند باید ابتدا دقت کرد که آیا این مسیر راه اصلی فرود است یا نه؟ و اگر چنین باشد باید دیگران را به طریق فرود کارگاهی به پایین منتقل کرد.

زمانی که برای صعود برنامه‌ریزی می‌کنید، حتماً زمان و انرژی کافی برای فرود در نظر بگیرید. اگر صعود شما مسیری طولانی بر روی یک دیواره بزرگ است بهتر است چراغ پیشانی همراه بردارید، ضمناً نقشه مسیر و قطب‌نما همراه داشته باشید. مهارت کوه‌نوردی در نتیجه تمرین و ممارست صحیح به دست می‌آید. ■

است و می‌شود گفت به آسانی صعود گاه مانند حرکت بر روی زمین مسطح است. مهم آن است که به علایم توجه کنید. اگر در دیواره‌ای پرتردد هستید و افراد زیادی به آن صعود می‌کنند، بنابراین احتمالاً مسیر فرود تمیز و تا اندازه‌ای صیقلی و براق است. گاه هم کوه‌نوردان دیگری را می‌بینید که مسیر فرود را طی می‌کنند. اگر مطمئن نیستید حتماً از وسایل حمایتی استفاده کنید. بهتر است که طناب را کاملاً باز کنید و سر طناب را به هم‌نورد خود که فرود را شروع کرده، بدهید. در ضمن از همان بالا مسیر را بررسی



کنید، قبل از آنکه هر دو به میانه راه برسید و تازه متوجه شوید که در انتخاب مسیر فرود اشتباه کرده‌اید.

اگر در مسیر صعود از چند طول طناب استفاده کرده‌اید ممکن است فرود شما قدری مشکل باشد و شاید لازم باشد که مقداری بالاتر روید تا مسیر فرود آسان‌تری پیدا کنید. وقتی در بالا به انتهای مسیر رسیدید با دقت به پایین نگاه کنید. با دقت و توجه زیاد، بدون عجله، کارگاه را باز کنید و دقت کنید چیزی از آن وسایل باعث لغزش شما نشود. ولی طناب و کارگاه را در دسترس داشته باشید تا

لوئیز توماس یک راهنمای کوه‌نوردی است. او مساله فرود را مورد توجه و بررسی قرار می‌دهد و می‌گوید: هر کس بالا می‌رود باید فرود کند و اضافه می‌کند گاه فرود به اندازه صعود مهم است.

کاملاً واضح است که در شروع هر صعود بیشتر توجه و دقت به سوی بالا است. ولی به هر حال من به خوبی به یاد می‌آورم، اولین باری که با دوستان ولی بدون مربی به کوهستان رفتم. لذت صعود و شادی رسیدن به انتهای طناب را به خوبی به یاد می‌آورم. ولی خیلی زود شادی ما محو شد و اعتماد به نفس خود را از دست دادیم، زیرا فهمیدیم که فرود هم به اندازه صعود مشکل و خطرناک است.

در اینجا چند توصیه را برای فرودی راحت و سالم پیشنهاد می‌کنم:

نخستین نکته این است که دفترچه راهنمای محل را با دقت بخوانید. معمولاً نکات مهم و مفیدی برای فرود از دیواره ذکر می‌شود. ممکن است روی نقشه و در محل دیواره نکاتی ذکر شده باشد. ولی اکثراً فقط برای مسیرهای پرتردد یا مسیرهای خیلی مشکل ممکن است به جزئیات اشاره شود.

از دوستان کوه‌نورد خود درباره آن ناحیه و فرود پرس‌وجو کنید. البته در چنین مواردی باید توانایی و مهارت آنها را در نظر بگیرید؛ یک صعود مشکل ممکن است برای فردی دیگر بسیار آسان باشد. شاید عجیب باشد اگر بگوئیم که توانایی و مهارت در صعود، همیشه دلیلی بر توانایی فرود راحت و ایمن نیست. من خود کوه‌نوردی را دیده‌ام که از کوهی با سختی زیاد صعود کرد ولی برای فرود از یک صخره نسبتاً آسان احتیاج به کمک داشت. در صعودهایی با یک طول طناب معمولاً فرود نسبتاً راحت

# غار سراب غار سراب غار

تهیه و تنظیم: دکتر مسعود حمیدی  
مربی و مدرس درجه دو غارنوردی

زمان: ۱۳۸۸/۱۰/۰۶

مکان: همدان - روستای سراب - غار سراب

## ■ غار سراب کجاست؟

سراب، نام روستایی کوچک در استان همدان است. این روستا در فاصله ۶ کیلومتری از غار علی صدر قرار داشته و نام غار سراب نیز از همین بابت است. منطقه‌ای که غار های علی صدر و سراب را در خود جای داده است از نظر زمین شناسی و فرایند غارزایی استعدادی شگرف داشته و وجود این دو غار تأییدی بر این موضوع است.

## ■ دهانه غار سراب در کنار درختان و صخره ها قرار دارد

برای رفتن به غار سراب از همدان وارد جاده بیجار شده و در تقاطع گل تپه به سمت مسیر علی صدر حرکت می کنیم. مسافت همدان تا علی صدر ۶۵ کیلومتر است. بعد از گذشتن از سه راهی کبودرآهنگ، وارد جاده غار علی صدر در سمت راست می شویم. روستای سراب کمی جلوتر و در فاصله ۶ کیلومتری از علی صدر قرار دارد. بلافاصله پس از روستا وارد جاده شنی در سمت راست شده و پس از طی مسافت حدود یک کیلو متر به دهانه غار سراب در سمت راست جاده می رسیم. تپه ای با بخش های صخره‌ای در این قسمت جلب توجه می کند که دهانه غار نیز در میان همین صخره ها قرار دارد.

## ■ شرح برنامه

پس از هماهنگی با دوست و همنورد ارزشمندم آقای زوبین طالبی مقدم در همدان، در ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳۸۸/۱۰/۰۶ به سمت غار سراب حرکت می کنیم. در همدان هوا ابری است و هر چه ما به سمت سراب می رویم بر سردی و خرابی هوا افزوده می شود. از سه راهی کبودرآهنگ گذشته و اندکی بعد وارد جاده سمت

راست شده و قبل از روستای علی صدر به سراب می رسیم. هوا بسیار سرد شده و بارش برف نیز آغاز گردیده است. تصور وارد شدن به فضای مرطوب و سرد غار در این فصل، قدری دشوار به نظر می رسد. دمای هوا صفر درجه بوده و البته مطمئن هستیم که درون غار در این وقت از سال گرم تر از بیرون آن است.

بعد از آماده کردن وسایل، تعویض پوشاک و تدارک مقداری آب جوش و چای در ساعت ۹/۳۰ صبح به اتفاق سایر همراهان وارد غار می شویم. ارتفاع دهانه غار حدود سه متر و عرض آن کمی بیشتر از دو متر است. چهارچوبی فلزی بر روی دهانه غار نصب شده که در حال حاضر فاقد هر گونه درب یا قفلی می باشد. ارتفاع دهانه غار از سطح دریا ۲۵۷۰ متر است. حدود ۲۰ متر ابتدایی غار را دالانی منظم تشکیل می دهد. ساختمان غار از سنگ های متامورفیک (دگرگون شده)، خاکرس و سنگ های آهکی تشکیل شده است.

## ■ محوطه مقابل دهانه غار سراب

بعد از آماده کردن وسایل، تعویض پوشاک و تدارک مقداری آب جوش و چای در ساعت ۹/۳۰ صبح به اتفاق سایر همراهان وارد غار می شویم. ارتفاع دهانه غار حدود سه متر و عرض آن کمی بیشتر از دو متر است. چهارچوبی فلزی بر روی دهانه غار نصب شده که در حال حاضر فاقد هر گونه درب یا قفلی می باشد. ارتفاع دهانه غار از سطح دریا ۲۵۷۰ متر است. حدود ۲۰ متر ابتدایی غار را دالانی منظم تشکیل می دهد. ساختمان غار از سنگ های متامورفیک (دگرگون شده)، خاکرس و سنگ های آهکی تشکیل شده است.

## ■ دهانه غار سراب - دمای هوا :

### صفر درجه سانتی گراد

نام سراب از آن جهت بر این غار گذارده شده که در چند نقطه اطراف دهانه غار آب به صورت چشمه‌هایی به بیرون جریان دارد. در برابر دهانه غار نیز آبیگیری برای بهره جستن بیشتر از این آب ها احداث شده است. غارهای سراب و علی صدر در سال ۱۳۴۰ کشف شد و از آن زمان تا به حال به دفعات مورد بازدید تیم های غارنورد ایرانی و خارجی قرار گرفته است. به دلیل جدا بودن دریاچه ها از هم، دالان های تنگ و تعدد راه های فرعی، کاوش غار سراب در قسمت های مختلف توسط تیم های متفاوت

## ■ غار سراب - شاهکاری با میلیون ها

### سال قدمت

به دلیل ابعاد دهانه غار و نیز اختلاف فشار درون و بیرون غار، روزانه حدود ۱۰ متر مکعب آب به شکل بخار از داخل غار سراب به محیط بیرون دفع می شود. هوای بیرون غار کم فشار و هوای درون غار پر فشار است. دمای متوسط غار در این فصل بین ۲ تا ۴ درجه سانتی گراد متغیر است. برای بهبود دمای درون غار می توان دهانه غار را با مقداری پلاستیک پوشاند.

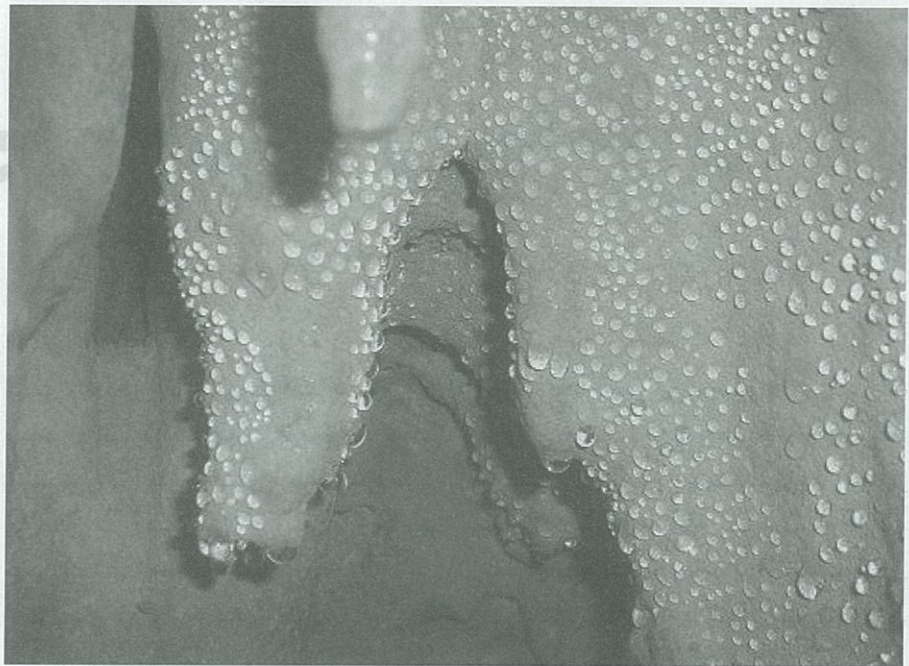
حفر گودالی در اطراف دهانه غار سراب توسط روستاییان در سال های اخیر موجب جریان یافتن بخشی از آب های درون غار به بیرون شده است. از طرفی کاهش میزان بارندگی ها در چند سال گذشته نیز علاوه بر عوامل فوق، دلایلی هستند که موجب پائین رفتن سطح آب درون غار به میزان ۱۶۰ سانتی متر شده‌اند.

## ■ پایین رفتن سطح آب در غار

### سراب

### ورود به غار

ساعت ۹/۳۰ صبح با وسایل مناسب و نیز همراه داشتن دو عدد تیوپ لاستیکی، تلمبه دستی، غذا و پوشاک مناسب برای یک غارنوردی طولانی وارد غار می شویم. در دالان های ابتدای غار جریان باد شدید و محسوس بوده



دیگر به چشم می خورد، لزوم آشنایی نفرات غارنورد با تکنیک‌های سنگ نوردی است. بسیاری از قسمت‌ها را باید با روش‌های سنگ نوردی و به‌ویژه تلاش دوطرفه عبور کرد. دریاچه اول در دو جهت امتداد داشته که ما در حاشیه آن راه را ادامه می دهیم. از طاقچه ای باریک در سمت چپ دریاچه اول عبور می کنیم و بعد از چند متر به نقطه ای می‌رسیم که باید با قایق ( تیوب ) مسیر را ادامه دهیم. عمق آب در این بخش ها زیاد بوده و در صورت سقوط درون آن، خطراتی در انتظار ما خواهد بود. با ابتکار غارنوردان قبلی قایقی متشکل از مقداری تخته، یک تیوب بزرگ و یک تیوب کوچک ساخته شده و در حاشیه دریاچه قرار داده شده است. در دالانی نزدیک این محل مستقر شده و تیوب جدیدی را برای نصب روی قایق آماده و پر باد می کنیم. سپس در هر بار یک نفر از اعضای تیم را از دریاچه اول عبور می دهیم.

## ■ آماده سازی تیوب جدید برای عبور از دریاچه ها

نصب تیوب جدید روی قایق دست ساز

## ■ دالان های متعدد و مملو از تشکیلات آهکی

در میانه راه مسیر به دو بخش اصلی تقسیم شده و ما مسیر سمت چپ را انتخاب می کنیم. مسیر سمت راست ادامه راه دریاچه اول به سوی دریاچه های دوم و سوم است. برای حرکت دادن قایق از ریسمان هایی که به قایق بسته ایم استفاده کرده و البته از یک رشته ریسمان که ثابت گذاری شده نیز بهره می جوییم.

## چکنده های زیبا و شگفت انگیز در غار سراب

تعدد راه های فرعی در چپ و راست مسیر اصلی و نیز چند طبقه بودن تالارها و دالان ها باعث حیرت ما شده است. وسعت این غار بسیار زیاد و پیمودن تمامی بخش های آن نیاز مند صرف زمان و انرژی بسیار است. از یک معبر دشوار که به اولین دریاچه مشرف است می گذریم و در واقع بر روی طاقچه ای که زمانی خط ایستایی آب بوده است راه می رویم. نکته جالب توجه در غار سراب همین موضوع است و غارنوردان باید در بخش های زیادی در طول این غار با همین روش غار را پیمایش کنند.

تفاوت مهمی که در این غار نسبت به غار های

که با توجه به سرمای شدید بیرون، این موضوع چندان خوشایند نیست و لزوم به کار گیری پوشاک مناسب در این شرایط از اهمیت زیادی برخوردار است. بعد از طی مسافتی از یک چاهک ۳ متری پایین رفته و راه را ادامه می دهیم. از همین ابتدای مسیر می توان به غنای غار سراب از جهت تشکیلات غار سنگ و آهکی پی برد. چکنده و چکیده های متعدد و بسیار زیبا و نیز آبشار سنگ های شگفت انگیز در همه جا به چشم می خورند. در ادامه و در اکثر معابر باید روی استالاکمیت‌های ریز و درشت راه رفت. تمامی سطح دیواره ها، کف و سقف غار مملو از اشکال زیبا و کم نظیر آهکی است. برخی از قسمت های مسیر را باید به صورت نشسته، پامرغی، خرچنگ رو و یا سینه خیز عبور کرد.



# فروشگاه سبلان

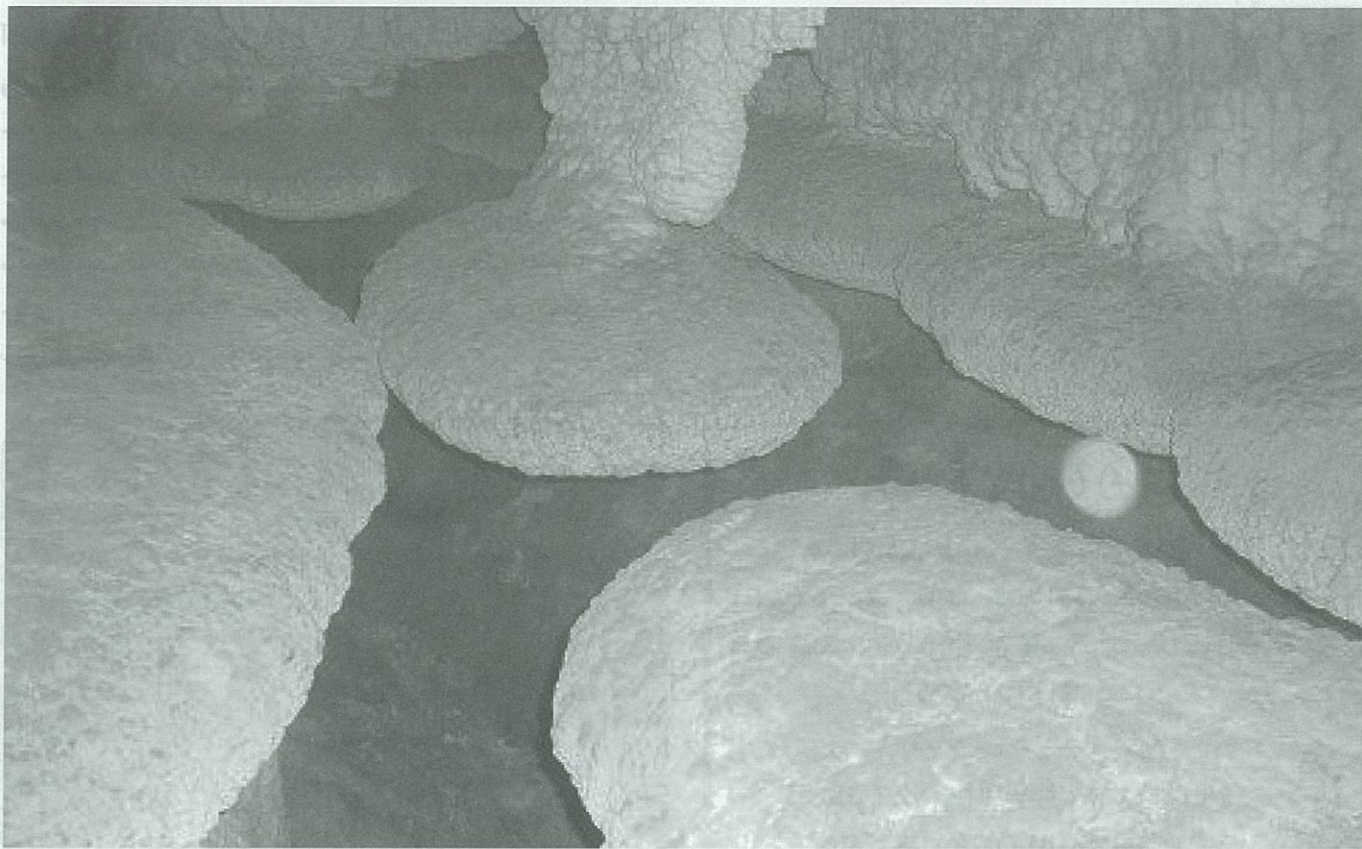


عرضه کننده لوازم کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی، کمپینگ  
نماینده محصولات ماموت، رایچل، آپامهر در اصفهان

اصفهان - خیابان مسجد سید مقابل بانک رفاه کارگران

تلفن ۲۳۵۶۲۳۲

همراه: ۰۹۱۳۲۲۹۶۱۳۴ مرادیان



### ■ قایق دست ساز برای عبور از بخش های عمیق دریاچه

برای دقایقی از حاشیه دریاچه فاصله گرفته و راه را در داخل دالان ها و سپس دهلیزهای تنگ ادامه می دهیم. به تالار زیبایی وارد می شویم که ستون های زیبایی را در خود جای داده است. پایین رفتن سطح آب در این قسمت ها به وضوح قابل رؤیت است.

ادامه مسیر ما را به تالاری دیگر می رساند که به دو راه چپ و راست امتداد دارد. مسیر سمت چپ وارد حوضچه های عمیق آب شده و ادامه می یابد و مسیر سمت راست نیاز به سنگ نوردی و صعود دارد. سمت راست را برگزیده و صعود می کنیم. راه دوباره دوشاخه شده و ما دوباره راه سمت راست را برگزیده و به تالاری بسیار زیبا و دارای سقفی بلند می رسیم. نوع و شکل غار سنگ ها در این قسمت ها با بخش های قبلی متفاوت است. چکنده ها به شکل های مختلفی به چشم می خورند. برخی از آنها را به قورباغه تشبیه می کنیم و برخی را نیز به حلوا یا جوجه تیغی !!

### ■ استالاکتیت های قورباغه ای در غار سراب !!

عبور از معابر چشم نواز و دشوار در غار سراب در ادامه به حوضچه های جدیدی می رسیم و با احتیاط از حاشیه آنها گذشته و به قسمت های بعدی می رویم. به تدریج تالاری بسیار بزرگ و البته بی نهایت زیبا در برابر دیدگان ما قرار می گیرد. راه های متعددی به این تالار مرتبط هستند. از این نقطه غار سنگ های گل کلمی با تعدد بسیار و در ابعاد و اشکال مختلف چشم ها را به خود خیره می کنند. راهی در سمت راست را برگزیده و از دالانی با ستون های بسیار زیبا عبور می کنیم. به دریاچه ای عمیق و بسیار بزرگ می رسیم. راه در این قسمت به چندین شاخه تقسیم شده است. تا جایی که وقت به ما اجازه می دهد برخی از این دالان ها را طی کرده و در برابر عظمت و زیبایی غار سراب حیرت زده می شویم. تنها در یکی از این مسیرها بیش از ۳۰۰ متر پیشروی کرده و بازمی گردیم.

این غار به نظر بی انتها می آید !!

### ■ رسوبات آهکی با خلوص بسیار بالا در غار سراب

این قسمت ها از نظر زیبایی و ترکیب سنگ، آب و تشکیلات آهکی باور نکردنی و منحصر به فرد هستند. در گوشه ای از یک تالار به قطعه بزرگی از رسوب های آهکی خالص برمی خوریم که در نوع خود جالب و دیدنی است. در دهلیزی دیگر نیز استالاکتیت های زیبایی با درجه خلوص بالا را مشاهده می کنیم که رنگ و شکل منحصر به خود را دارا هستند.

### ■ دشواری ها در برابر زیبایی های غار سراب رنگ می بازند

ساعت هاست که مشغول پیمایش غار هستیم و در ساعت ۱۵ در محلی مناسب توقف کرده و به استراحت و صرف غذایی مختصر می پردازیم. نکته قابل تعمق در این غار وجود زباله ها در جای جای آنست! مشاهده این صحنه ها ما را به شدت متأثر می سازد؛ تا حد امکان تلاش می کنیم که بخشی از این زباله ها را از غار خارج کنیم. بیشتر زباله های به جا مانده در غار شامل بطری های پلاستیکی



**گروه تبلیغات فرا**  
 هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی  
 مدیر عامل  
 کاظم میهنیان

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

تلفن: ۰۷۵۰۰۷۱۵۵۰۵۵۰۵۲۱۸۸۸  
 همراه: ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰

آب، قوطی های فلزی آب میوه، باتری های فرسوده، کاغذ شکلات و قطعات طناب و ریسمان های پلاستیکی هستند. با تلاش بسیار بخش قابل توجهی از این زباله ها را جمع آوری کرده و با خود به بیرون از غار منتقل می کنیم. ساعت ۱۸ همه از دهانه غار خارج می شویم. هوا تاریک شده و بسیار سرد است و ما بتدریج به سمت همدان حرکت می کنیم. صحنه های شگفت انگیز درون غار سراب تا مدت ها همراه و زینت بخش خاطرات ما خواهند بود. اسامی غارنوردان در این برنامه: ۱- زوبین طالبی مقدم ۲- مجتبی جواد ۳- صبا حسونند ۴- هومن خان بابا خانی ۵- مسعود حمیدی (مربی و سرپرست برنامه) ■ \* گروه چکادشت

**عسل دونا**  
 عسل های طبیعی کوهستان های ایران  
 آدرس: بزرگراه رسالت، چهارراه دردشت (ایستگاه مترو = علم صنعت) خیابان حیدر خانی، بن بست اکبرزاده، جنب پلاک ۶، زنگ پارکینگ  
 کیانوش فرهادی نژاد  
 تلفن: ۰۷۸۰۷۷۲۲۸-۰۲۱۶۸۲۰۲۱۲۲۰۹۱  
 WWW.DONA.BLOGFARS.COM


**لوازم کوهنوردی دونا**  
 آدرس: بزرگراه رسالت، چهارراه دردشت (ایستگاه مترو = علم صنعت) خیابان حیدر خانی، بن بست اکبرزاده، جنب پلاک ۶، زنگ پارکینگ  
 کیانوش فرهادی نژاد  
 تلفن: ۰۷۸۰۷۷۲۲۸-۰۲۱۶۸۲۰۲۱۲۲۰۹۱  
 kianoooshfn@yahoo.com

**وسيله ای ساده جهت راندن و دفع سگ و گربه سانان**  
 این دستگاه با ایجاد فرکانسهای فرا صوتی  
 حیوانات را بصورت غیر ارادی از انسان دور می کند  
 « مخصوص دستداران طبیعت »




(با خیالی آسوده کوهنوردی کنید)  
 محصول نمونه سال ۱۹۹۳ آمریکا

**انواع دفع کننده با امواج صوتی**

دفع کننده پرندگان و خوک 

دفع کننده جوندگان زیر زمین 

دفع کننده سگ و گربه سانان نصب ثابت 

دفع کننده موش، سوسک، حشرات و... 

# طرح درجه‌بندی کوه‌های ایران

کیهان زرین نقش

## مقدمه:

رشد جهانی شدن فرهنگ و اقتصاد و ابعاد مختلف فعالیت‌های انسانی، کشورها را به جهت انجام امور مشترک مجبور به پذیرش قراردادهایی در سطوح ملی و ملیتی فراملی ساخته است. این امر در ورزش نیز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در کوه‌نوردی، کشورهای اروپایی براساس موقعیت جغرافیایی، بافت کوه‌ها، عوامل محلی و دیگر شرایط ویژه سیستم‌های درجه‌بندی متفاوتی را برای بیان کیفیت و چگونگی اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی در مناطق مختلف ارائه داده‌اند. سیستم‌هایی که جایگزین توضیحات شفاهی شده‌اند، سلیقه‌ای و تا حد زیادی خطاپذیر هستند. باتوجه به فعالیت‌های اخیر کوه‌نوردی ایران، لزوم قرارداد سیستمی ملی محسوس است. نام بسیاری از قله‌ها، مسیرها، نحوه صعود و درجه سختی کوه‌ها هنوز در بین ما متفاوت و گاه متناقض است، بنابراین ایجاد سیستمی فراگیر و یکتا ضرورت این زمان جامعه کوه‌نوردی است. سیستم‌های درجه‌بندی کوه‌نوردی در دیگر کشورها براساس شرایط مختلف آب و هوایی، ریسک‌پذیری مسیرها، نوع سنگ و بافت یخ و کیفیت برف، به کارگیری ابزار، زمان، نوع مسیرها و راه‌ها، کیفیت کار فنی و دانش و مهارت لازم و... بیانگر اطلاعات اجرایی برنامه‌های کوه‌نوردی است. علاوه بر آن هر سیستم به نوعی خاص از پارامترهای ذکر شده تاکید دارد. بی‌شک درجه‌بندی پیشنهادی برای ایران نیز باید دربرگیرنده طیف کارایی از آیت‌های مختلف باشد و غنای این طیف، انتقال کامل اطلاعات، برنامه‌ریزی و اجرای صعودهای موفق را به همراه خواهد داشت. برآنیم تا در این مقوله با ارائه طرح پیشنهادی سیستم درجه‌بندی ایران، آذهای غنی و فنی کوه‌نوردان باتجربه کشور را در جهت بسط و تکمیل این مطلب به یاری طلبیده، گامی موثر در تقویت فرهنگ کوه‌نوردی کشور برداریم.

## بررسی چند درجه‌بندی رایج دنیا

سیستم درجه‌بندی یخچال‌نوردی و یخشارنوردی در آمریکای شمالی حروف AI و WI، پیشوند یخ تشکیل شده در یخچال‌ها و آبشارهای یخی می‌باشد. AI: یخ مسطح، شبیه به سطوح توده‌های یخ سفت شده در یخچال‌ها، به کرامپون نیاز دارد. AI2: مقطعی از شیب‌های یخی ۶۰ تا ۷۰ درجه. قابل صعود با یک ابزار. AI3: مقطعی از شیب‌های یخی ۷۰ تا ۸۰ درجه. قابل صعود با دو ابزار. WI4: برش‌های عمودی یخ که به مسیرهای پرشیب دیگر منتهی می‌شود. WI5: برش‌های عمودی یخ که تعادل روی آنها طاقت فرساست؛ با کیفیت خوب یخ.

WI6: در این مسیر امکان کنده شدن قطعات یخ عمودی یا آویزان شده موجود است. WI7: یخ در این مسیرها شکننده و کیفیت آن بد است و کار بر روی آنها خطرناک می‌باشد.

## درجه‌بندی کوه‌نوردی با سیستم NCCS

در این درجه‌بندی برآورد زمانی اهمیت بیشتری می‌یابد.

صعود چند ساعته

صعود نیم روزه

صعود یک روزه

صعود یک روزه طولانی یا کامل

صعود یک و نیم تا دو روزه با حداقل یک شب‌مانی

صعود بیش از دو روز با چند شب‌مانی

## سیستم درجه‌بندی آلاسکایی

سرزمین آلاسکا با طوفان‌ها، سرما، ارتفاع و گلوگاه‌های زیاد، سیستم ویژه‌ای مختص به خود دارد که توسط «Boyd Everett» بنا نهاد شده است.

درجه ۱: ساده، راه یخی، برفی.

درجه ۲: مسیر کمی مشکل است در عین حال نیاز به تکنیک خاص ندارد.

درجه ۳: مسیر مشکل است نیاز به تکنیکی متوسط دارد.

درجه ۴: مسیر سخت و متفاوت است، شبیه صخره‌نوردی

درجه ۵: مسیر سخت و مشکل و نیاز به کادر فنی و تکنیک‌های صخره‌نوردی دیواره‌ای دارد.

درجه ۶: بسیار مشکل، به داشتن مهارت و دانش و تکنیک‌های صعودهای بالاتر از ۱۲۰۰ متر نیاز است.

## سیستم درجه‌بندی یخ‌نوردی آمریکای شمالی

در این سیستم نیز WI به آبشارهای یخ‌زده، AI برای برف‌های سفت یخچالی و M به صعودهای مختلط اختصاص یافته، در این درجه‌بندی، WI1 تا WI8 درجات مختلف یخ‌نوردی است که:

درجه‌ی WI3 درجه خوبی برای سر طناب‌های مبتدی است.

درجه WI4 مربوط به مسیرهای نزدیک به قائم است.

درجه WI5 یک قسمت دیواره یخ زده است.

درجه WI6، WI7، مسیرهای دشوار فنی است که WI8 اغلب خطرناک است.

## ■ درجه‌بندی صعودهای شامل کوه‌پیمایی و صخره‌نوردی

کلاس ۱: کوه‌پیمایی در مسیرهای پاکوب

کلاس ۲: کوه‌پیمایی در مسیرهایی که پاکوب ندارد.

کلاس ۳: مسیر باتلاش همراه است و جهت حفظ تعادل نیاز به دست می‌باشد.

کلاس ۴: برای سرطناهای مبتدی است. نیاز به دانستن اصول پایه صخره‌نوردی

هست.

کلاس ۵: صعودهای صخره‌نوردی از درجه ۵,۰۰ تا ۵,۱۴، بسته به شرایط و سختی

متفاوت.

کلاس ۶: صعود مصنوعی با ابزار.

کلاس ۷: صعودهای دشوار، طاقت‌فرسا و خطرناک.

## ■ درجه‌بندی صعود و فرود از مسیرهای دره‌ای

کلاس ۱: مسیر نیازی به طناب ندارد.

کلاس ۲: صعود آسان صخره‌نوردی، طناب جهت احتیاط لازم است.

کلاس ۳: صعود با ابزار اولیه و طناب می‌باشد.

کلاس ۴: صعود با ابزار به طور کامل.

## ■ درجه‌بندی تکمیلی صعود و فرود از مسیرهای دره‌ای که

در آنها ممکن است آب جریان داشته باشد:

A: خشک، دره‌های خشک یا کم آب

B: خیس، دره‌های خیس آبدار

C: جریان تند، دره با جریان شدید آب و آبشار همراه است.

درجه‌بندی تکمیلی صعود و فرود از مسیرهای دره‌ای یا در نظر گرفتن خطرپذیری:

TR: یک یا چند فاکتور محدود دره را خطرناک می‌سازد.

TX: فاکتورهای خطرناک زیادی وجود دارد یک خطا منجر به مرگ یا صدمه جدی

می‌شود.

سیستم پیشنهادی «Gerry Roach» (مربی اهل کلرادو) برای درجه‌بندی پیمایش

یخ و برف:

مسیرهای برفی آسان: برف تا شیب ۳۰ درجه، مبتدیان نیاز به کرامپون و کلنگ دارند.

مسیرهای برفی متوسط: برف با شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه، نیاز به کرامپون و کلنگ هست.

مسیرهای برفی پرشیب: برف با شیب ۴۵ تا ۶۰ درجه، نیاز به ابزار بالا و با حمایت

هست.

مسیرهای برفی خیلی پرشیب: برف با شیب ۶۰ تا ۸۰ درجه، با ابزار و حمایت کامل.

## ■ درجه‌بندی کیفی صعودها:

صعودهای یک ستاره (صعود خوب): صعودهای مناسب در سطح محلی

صعودهای دو ستاره (صعود خیلی خوب): صعودهای مناسب در سطح منطقه‌ای.

صعودهای سه ستاره (صعود استثنایی): صعودهای مناسب در سطح ملی.

## ■ درجه‌بندی فنی پیمایش یخچال‌ها، یخشارها و

پیمایش‌های ترکیبی:

درجه ۱: راه‌پیمایی معمولی با کرامپون. کلنگ نیاز ندارد.

درجه ۲: شیب ۶۰ تا ۷۰ درجه. با یک ابزار می‌توان خود را حفظ کرد.

درجه ۳: شیب ۷۰ تا ۸۰ درجه. مسیر معمولاً یخ ضخیم و محکم دارد با نواحی مشکل.

درجه ۴: شیب ۷۵ تا ۸۵ درجه. حمایت‌های میانی یا کارگاه‌های خوب یافت می‌شود.

درجه ۵: شیب ۸۵ تا ۹۰ درجه. مسیر مشکل و طاقت‌فرساست.

درجه ۶: مسیر طاقت‌فرساست، کیفیت نه چندان خوب یخ و نیاز به مهارت صعود.

درجه ۷: صعودهای نقاب برفی، پیشانی‌ها و قسمت‌های منفی، دشوار و سخت.

## ■ درجه‌بندی زمانی صعودها:

صعود کوتاه، برگشت سریع و آسان، زمان مورد نیاز ۱ یا ۲ ساعت.

۱ یا ۲ طول صعود، فرود سریع و آسان، معمولاً در چند ساعت انجام می‌پذیرد.

صعود مرکب، ساعات زیاد، نیاز به مهارت در زمستان و احتمال خطر.

صعودی دشوارتر، با ابزار و احتمالاً شرایط زمستانی، زمان مورد نیاز نزدیک به ۱ روز.

صعود طولانی در یک جبهه کوهستانی، خطرات عینی با هوای بد، ۱ یا ۲ روز وقت.

صعود حتماً در یک روز انجام نخواهد شد، با شرایط زمستانی بد و خطرات عینی بسیار

(بهمن، ریزش سنگ، ارتفاع زیاد و...)

## ■ درجه‌بندی صعودهای ترکیبی سنگ و یخ و معادل آن در

سیستم یوسیمیت:

M1: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵,۵

M2: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵,۶

M3: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵,۷

صعود موفقیت‌آمیز تیم ملی  
کوه‌نوردی ایران به قله ۸۱۶۷  
متری دائو لاگیری به سرپرستی  
مهندس محمود شعاعی ریاست  
محترم فدراسیون کوه‌نوردی  
و صعودهای ورزشی را به  
اعضاء تیم و جامعه کوه‌نوردی  
ایران تبریک می‌گوییم.

شرکت خدمات کوه‌نوردی اطهر تبریز

بهرام ندیری، سیدحسن آل حسین پرور،

احد پرتوی

خطر، نیاز به ابزار و وسایل و تجربه و مهارت در نظر گرفته شده است. خانه سوم مختص به زمان به شکل ساعتی و روزانه می‌باشد.

### شرح توصیف

#### الف) پیش حرف اول:

حرف S بیانگر فصل تابستان است.

حرف A بیانگر فصل پاییز است.

حرف W بیانگر فصل زمستان است.

#### ب) خانه اول، (نوع صعود):

حرف M، راهپیمایی، کوه‌پیمایی و قله‌نوردی

حرف I، یخ‌نوردی، یخچال نوردی

حرف R، صخره‌نوردی

حرف C، غارنوردی

#### ترکیبات

MI قله و یخ نوردی

MR کوه‌پیمایی و صخره‌نوردی

RC صخره و غارنوردی

و ...

#### ج) خانه دوم، (درجه سختی):

M1: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵٫۸

M5: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵٫۹

M6: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵٫۱۰

M7: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵٫۱۱

M8: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵٫۱۲

M9: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵٫۱۳

M10: برابر صخره‌نوردی با درجه ۵٫۱۴

#### درجه‌بندی یخ‌نوردی:

WI1: مسیر نیاز به کرامپون دارد، با شیب حداکثر ۵۰ درجه.

WI2: افراد کم‌تجربه نیاز به حمایت دارند. شیب تا ۶۰ درجه.

WI3: با پیچ یخ می‌توان حمایت‌های میانی ایجاد کرد. شیب تا حداکثر ۷۰ درجه.

WI4: صعود با قسمت‌هایی از یخ عمودی همراه است. شیب تا حداکثر ۸۰ درجه.

WI5: پیشانی برج‌های یخی. نیاز به کارگاه و ابزار است. شیب ۹۰ درجه.

WI6: آبشارهای عمودی یخی. احتمالاً شیب منفی هم دارد.

WI7: یخ باریک بر سطوح سنگی.

#### درجه‌بندی رایج در منطقه مون بلان و واله (ایالت جنوب سوئیس):

درجه P: راه‌پیمایی در راه‌های پاکوب با کفش مناسب.

درجه R یا PE: بخشی از مسیر فاقد راه پاکوب است یا راه‌های پاکوب پرشیب‌اند.

درجه RE یا TF: کوه‌پیمایی پرشیب یا منطقه برفی با تکه‌هایی از صخره و سنگ.

درجه REA یا F یا A: شروع صعود و کوه‌نوردی. صعود آسان با امکان استفاده طناب.

درجه WS یا PD: مسیر نیاز به کلنگ و کرامپون دارد.

درجه ZS یا AD: نیاز به مهارت برای عبور از صخره و سنگ دارد.

درجه S یا D: نیاز به کار فنی، تجربه و مهارت کافی دارد.

درجه SS یا TD: خیلی مشکل.

درجه ED: فوق‌العاده مشکل.

درجه EX یا ABO: خارق‌العاده مشکل.

#### سیستم درجه‌بندی UIAA

I: برای حفظ تعادل نیاز به دست دارد. مسیر را اغلب مردم باید ایمن کرد.

II: اصول اولیه صخره‌نوردی. سیستم سه نقطه‌ای استقرار به روی سنگ.

III: صعود دیواره عمودی با کلاهک‌های احتمالی.

IV: صعودهای دشوار که برای آن نیاز به تجربه و مهارت خاص می‌باشد.

V تا X: دشواری مسیر به تدریج بیشتر می‌شود.

#### طرح درجه‌بندی کوه‌های ایران:

در این طرح کل توصیف ما از یک مسیر در یک پیش حرف و سه خانه خلاصه می‌گردد. پیش حرف اول نشانگر فصل صعود می‌باشد. خانه اول مربوط به نوع صعود (کوه‌پیمایی، صخره‌نوردی، غارنوردی و...)، خانه دوم مربوط به درجه سختی‌های راه‌ها، مسیرها، صخره‌ها و... که در هر درجه پارامترهای اساسی چون کیفیت، ریسک‌پذیری،

## باشگاه کوهنوردی اسپیلت

با محوریت علمی از ادار کل تربیت بدنی استان تهران

### عصبو می پذیرد

اولین و تنها باشگاه خصوصی دارای سالن سنگ نوردی

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

مجری برنامه های: قله نوردی، کوه نوردی تخصصی و فنی، سنگ نوردی، کوه صعود، صعود قله خارج از کشور، طبیعت گردی، دوچرخه کوهستان، اسکی کوهستان و ...



**دروازه دولت، اول متحج چتری، پلاک ۲۰، طبقه همکف**  
**تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۰۱۰۸۴، فکس: ۸۸۴۱۳۳۹۷**  
**www.espilat.com** : اطلاعات بیشتر در سایت  
**Email@espilat.com**

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

الف) نوع صعود: قله‌نوردی

ب) درجه سختی: کوه‌پیمایی ساده، بدون ابزار و خطر.  
ج) متوسط زمان صعود: ۴ ساعت  
(صعود کننده براساس توصیف فوق بینش لازم نسبت به نوع مسیر، درجه سختی، زمان و ابزار مورد نیاز را پیدا می‌کند).

توصیف صعود ۴H-(M۳.۱) S  
**۲) صعود به قله علم کوه از طریق دیواره (مسیر فرانسوی‌ها) - تابستان.**

الف) نوع صعود: کوه‌پیمایی، صخره‌نوردی  
ب) درجه سختی: دیواره D.۵.۱۰  
ج) متوسط زمان صعود: ۳ روز

توصیف صعود ۳D-(M.R.S۱.۰) S  
**۳) صعود به دیواره علم کوه (مسیر فرانسوی‌ها)**

الف) نوع صعود: صخره‌نوردی، صعود دیواره‌ای  
ب) درجه سختی: دیواره D.۵.۱۰  
ج) متوسط زمان صعود: ۶ ساعت.

توصیف صعود ۶H-(R.۵.۱۰) S  
**۴) صعود به قله دماوند، جبهه جنوبی در زمستان**

الف) نوع صعود: کوه‌پیمایی  
ب) درجه سختی: ۳،۳ مشکل، احتمال خطر، نیاز به ابزار، حمایت و دانش  
ج) متوسط زمان صعود: ۳ روز. ■

توصیف صعود ۳D-(M۳.۳) W

جناب آقای محمود شعاعی

ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی

صعود موفقیت آمیز تیم ملی را به قله دائولاگیری به جنابعالی و اعضای تیم تبریک گفته و از درگاه خداوند موفقیت روز افزون برای جامعه کوهنوردی کشور آرزومندیم.

خانه کوهنوردان تهران

همنوردان عزیز

جناب آقایان عباس رنجبری و محمد نادریان

صعود موفقیت آمیز تیم ملی را به قله دائولاگیری به شما عزیزان تبریک گفته و برایتان تندرستی و موفقیت بیشتر آرزومندیم.

خانه کوهنوردان تهران

در خانه دوم، درجه سختی دشوارترین قسمت مسیر به شرح زیر می‌باشد:

راه‌پیمایی: راه ساده و پاکوب است.

کوه‌پیمایی:

راه ساده، بدون پاکوب و بدون خطر است.

راه کمی مشکل، نیاز به مسیریابی و دانش اولیه دارد.

راه مشکل است، احتمال خطر، نیاز به دانش کافی دارد.

### ■ کوه‌نوردی

ساده، بدون خطر، نیاز به ابزار ندارد.

کمی مشکل، احتمال خطر، نیاز به مسیریابی و حفظ تعادل.

مشکل، احتمال خطر، نیاز به ابزار، حمایت و دانش کافی.

### ■ ابتدای صخره‌نوردی (کلاسیک)

سنگ ساده، بدون خطر و ابزار، نیاز به دانش پایه.

کمی مشکل، احتمال خطر، نیاز به دانش اولیه دارد.

مشکل، احتمال خطر، به ابزار صخره‌نوردی نیاز است.

دیواره نوردی (معادل سیستم یوسیمیت از ۵،۰۰ تا ۵،۱۴ که در ایران جا افتاده است).

صعودهای مصنوعی (با ابزار کامل).

ساده، بدون خطر، نیاز به ابزار و دانش کافی.

کمی مشکل، احتمال خطر، نیاز به ابزار و مهارت.

مشکل، احتمال خطر، ابزار کامل، مسیر طاقت‌فرسا است.

ج) خانه سوم (متوسط زمان صعود):

حرف H بیانگر ساعت (از ۱ تا ۲۴).

حرف D بیانگر روز.

### ■ بررسی چند مثال در این سیستم:

۱) صعود به قله کرکس در تابستان

## دوست عزیزمان، ایرج معانی

موفقیت تو در صعود به قله‌ی دائولاگیری  
برای همه‌ی ما باعث خوشنودی و افتخار است.  
امید که همیشه سلامت و موفق باشی.



همنوردان و دوستان در اردبیل و تهران

# کیسه خواب،

## مهم‌ترین وسیله

## شب ماندن در کوه

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

هر کوه‌نورد با تجربه باید به تدریج و با برنامه‌ریزی خاصی در طول دوران کوه‌نوردی به تکمیل وسایل و تجهیزات کوه‌نوردی خود اقدام کرده و پس از آن که به سطح ارزنده‌ای از آن دست یافت، خواهد توانست خود را با شرایط بسیار گوناگون و دشوار سازگار نماید.

کیسه خواب، مهم‌ترین وسیله شب ماندن در کوهستان است که علاوه بر استراحت شبانه، از آن می‌توان در طول روز جهت نگهداری و استراحت شخص آسیب دیده در کوه نیز استفاده نمود. کیسه خواب برای کوه‌نورد سرمایه ارزنده‌ای است. کیسه خواب از وسایل ضروری یک کوه‌نورد است که بیشتر در برنامه‌های چندروزه که نیاز به شب ماندن در کوه دارد استفاده می‌شود. گاهی موارد سلامت و زندگی کوه‌نورد به طور مستقیم به کیفیت و کارایی کیسه خوابش وابسته است.

خواب یکی از نیازهای حیاتی انسان است، به ویژه برای تجدید قوای یک کوه‌نورد است. بنابراین کیسه خواب راحت و نرم و گرم از اهمیت بالایی برخوردار است. حجم کیسه خواب به طرز عایق‌کاری و نگهداری حرارت بستگی دارد. یک آستر با کیفیت، کمترین وزن و حجم را دارد، در حالی که قابل حمل است و بیشترین حرارت را نگه می‌دارد. آستر کرک و پرغاز سفید بهترین کیفیت را دارد. کیسه خواب باید جادار و در شرایط سرما کلاه داشته باشد. این مهم است که کیسه خواب اندازه بدن شما باشد. کیسه خواب خیلی عریض، جاگیر، سرد و سنگین تر است.

چنانچه کیسه خواب برای شما تنگ باشد، باید به زور زیپ آن را ببندید و داخل آن بخوابید. در این حالت بدن شما با فشاری که به دیواره کیسه خواب وارد می‌کند، باعث فشرده شدن لایه عایق آن می‌شود و هوای مابین آن را خالی می‌کند و در نتیجه کیسه خواب سرد می‌شود. اگر کیسه خواب خیلی کوتاه باشد، لایه عایق در قسمت پا و سر فشرده تر می‌شود و باعث سردتر شدن کیسه خواب می‌شود.

کیسه خواب گرما ندارد، اما باید گرمای بدن را نگه دارد. گرما به وسیله مواد پوشش‌های عایق حفظ می‌شود. سردی ترکیبات نایلونی کیسه خواب با استفاده از یک آستر پنبه‌ای از بین می‌رود. آستر به بدن می‌چسبد و بدن را گرم نگه می‌دارد. یک کیسه خواب خوب و با کیفیت، باعث هدر رفتن حرارت بدن نمی‌شود. کیسه خواب در کمترین دما شما را گرم نگه می‌دارد.

کارخانه‌های ساخت کیسه خواب، درجه را در روی آن می‌نویسند. دمای مطلوب کیسه خواب‌ها با سه دمای حداقل، راحت و حداکثر بیان می‌شود. برای مثال ۱۰، ۱۷-، ۲۵- درجه سانتی‌گراد، یعنی اینکه کیسه خواب برای دمای ۱۰- درجه بالای صفر تا ۲۵- درجه زیر صفر مناسب است، ولی ۱۷- درجه سانتی‌گراد راحت‌ترین و مطلوب‌ترین دمای آن است و نزدیک به دمای حداقل از گرما و نزدیک به دمای حداکثر از سرما اذیت خواهید شد. دمای حداکثر یا نهایی تنها از یخ زدن اندام‌های بدن جلوگیری می‌کند و شما خواب خوبی در این دما نخواهید داشت، بنابراین در خرید کیسه خواب به دمای حداقل بیشتر توجه شود. ضمناً هر چه کیسه خواب درصد کرک بالاتری داشته

باشد دمای متوسط آن به دمای حداکثر نزدیکتر می‌شود و به اصطلاح قوی است.

در سطح جهانی، تولیدکنندگان بین‌المللی، هر کیسه خواب را برای محدوده درجه حرارت معینی طراحی کرده‌اند و هر چه این درجه حرارت پایین‌تر می‌رود، قیمت کیسه خواب هم بیشتر می‌شود. چنانچه فقط در تابستان برنامه‌های چند روزه اجرا می‌کنید، نیازی ندارید که یک کیسه خواب برای حرارت ۲۰- درجه زیر صفر خریداری نمایید. در تابستان در بسیاری از نقاط، درجه حرارت به صفر نمی‌رسد و شما با خرید یک کیسه خواب که ۵ تا ده درجه بالای صفر را تحمل کند، می‌توانید برنامه خود را اجرا نمایید.

اندازه کیسه خواب باید مطابق به اندازه بدن شما باشد. کیسه خواب باید تا اندازه ممکن کوچک باشد، چون گرما را بهتر نگه می‌دارد. وزن کیسه خواب به عواملی مانند میزان نگر داشتن حرارت، اندازه، موادعایق‌کننده و روکش آن، طرح و موادی که در ترکیب آن به کار رفته و لوازم نصب کردنی مانند زیپ بستگی دارد.

کیسه خواب‌ها معمولاً یا از جنس پر هستند، یا الیاف مصنوعی و یا ترکیبی از این دو. کیسه خواب‌های پر، سبک، گرم و کم حجم هستند. هر کیسه خواب پر باید حاوی حداقل یک کیلوگرم پر باشد. به طور یقین بهترین و مناسب‌ترین کیسه خواب برای کوه‌نوردی در زمستان و ارتفاعات بالای کوه، کیسه خواب‌های پر هستند؛ به ویژه چنانچه روپوش ضدآب برای این کیسه خواب‌ها تهیه کرده باشید.

میزان پر موجود در کیسه خواب به صورت در صد

کرک و ساقه پر بیان می‌شود. برای مثال پر ۴۰/۶۰ یعنی ۴۰ درصد آن ساقه و ۶۰ درصد آن کرک است. به این ترتیب کیسه خواب‌های ۳۰/۷۰، ۳۰/۸۰، ۲۰/۹۰، ۱۰/۹۵ و ۵/۹۵ نیز موجود است، که این نوع آخر بسیار حرفه‌ای و مخصوص صعودهای بلند می‌باشد. لازم به ذکر است که هر چه درصد کرک پر بیشتر باشد کیسه خواب گرم‌تر و سبک‌تر است.

عیب کیسه‌های پر این است که چنانچه خیس شود از حالت محکمی و ثابت در می‌آید و دیر خشک می‌شود؛ البته کیسه خواب معمولاً در چادر استفاده می‌شود و به ندرت خیس می‌شود. کیسه خواب پر، نیاز به مراقبت مخصوص دارد و به جز در طول برنامه که کیسه خواب را جمع می‌کنید، در ایامی که در منزل از آن استفاده نمی‌کنید، باید کیسه خواب را باز نمایید. بهترین روش این است که آن را به یک چوب لباسی آویزان و در کمد قرار دهید. سبکی و گرمی فوق العاده آن به واسطه پف نمودن پر در کیسه، به خصوص استفاده از روکش پلی استر کیسه خواب‌های پر به آن خاصیت مقاومت در مقابل سرما را می‌دهد. بهترین پر، پر غاز سفید است که بیشترین گرما را دارد. تفاوت مهم پر اردک و غاز این است که پر غاز خیلی دیر و سخت به هم تنبیده و می‌چسبد که این باعث ثابت ماندن قسمت بالایی کیسه می‌شود. اما پر اردک خیلی زود در هم پیچیده می‌شود و باید پر بیشتری را مصرف کرد که معادل آن وزن زیاد می‌شود. از مواد دیگری مانند موی شتر آسیایی، موی بز تبتی یا پيله کرم ابریشم هم برای عایق استفاده می‌شود.

کیسه خواب الیاف نسبتاً سبک ولی پر حجم هستند و در زمستان کارایی زیادی ندارد، به جز نوع جدید آن‌ها که از خاصیت‌های شگفتی پر خوردارند و فقط برای برنامه‌های کوهنوردی بهاره و تابستانی کارایی دارند. کیسه خواب‌های الیاف مصنوعی نسبت به کیسه خواب پر سنگین تر ولی ارزان تر هستند و در صورت خیس شدن زودتر خشک می‌شوند. کیسه خواب‌های پر مخلوط با الیاف مصنوعی هم مانند کیسه خواب پر نیاز به مراقبت مخصوص دارند و در

عین حال نسبتاً گرم می‌باشند. کیسه خواب‌های ایده‌آل با پارچه گورتکس هم ساخته شده‌اند که دیگر خیال‌تان از جهت خیس شدن درون کیسه خواب راحت است و چنانچه در طول شب به دلیل گرمی هوا عرق کردید، بخار آن به بیرون دفع می‌شود.

پوشش کیسه خواب خاصیت عایق کیسه را در کمپ‌های بدون چادر بهتر می‌کند. ته کیسه خواب‌ها خاصیت ضدآب دارند و جنس قسمت بالای کیسه از پنبه یا موادی با خاصیت تنفسی است. ممکن است کوهنوردان به جای کیسه خواب بزرگسالان از کیسه خواب بچه‌ها استفاده کنند. کیسه خواب بچه‌ها برای حمل سبک تر است.

حجم کمتری دارد و فقط پاها و ران‌ها را می‌پوشاند. آن‌ها برای پوشش بالاتنه خود از نیم تنه پوست حیوانات استفاده می‌کنند. بعضی از کیسه خواب‌ها دارای کلاه مخصوص هم هستند که سر، کاملاً در آن جا می‌گیرد و نیازی به زیر سری نمی‌باشد. این مهم است که کیسه خواب اندازه بدن باشد. کیسه خواب خیلی عریض، جاگیر، سرد و سنگین تر است. چنانچه کیسه خواب برای شما تنگ باشد، باید به زور زیپ آن را ببندید و داخل آن بخوابید. در این حالت بدن شما با فشاری که به دیواره کیسه خواب وارد می‌کند، باعث فشرده شدن لایه عایق آن می‌شود و هوای ما بین آن را خالی می‌کند و در نتیجه کیسه خواب سرد می‌شود.

بعضی از کیسه خواب‌ها دارای کلاه مخصوص هم هستند که سر، کاملاً در آن جا می‌گیرد و نیازی به زیر سری نمی‌باشد. این مهم است که کیسه خواب اندازه بدن باشد. کیسه خواب خیلی عریض، جاگیر، سرد و سنگین تر است. چنانچه کیسه خواب برای شما تنگ باشد، باید به زور زیپ آن را ببندید و داخل آن بخوابید. در این حالت بدن شما با فشاری که به دیواره کیسه خواب وارد می‌کند، باعث فشرده شدن لایه عایق آن می‌شود و هوای ما بین آن را خالی می‌کند و در نتیجه کیسه خواب سرد می‌شود.

اگر کیسه خواب خیلی کوتاه باشد، لایه عایق در قسمت پا و سر فشرده تر می‌شود و باعث سردتر شدن کیسه خواب می‌شود. از دیگر مزایای کیسه خواب‌های جدید این است که زیپ آن‌ها از درون بسته می‌شود و درون کیسه خواب یک یا دو جیب قرار دارد که از آن‌ها می‌توان جهت قرار دادن کلاه، چراغ قوه و دستکش استفاده نمود.

### توصیه‌های ساده و سودمند:

- در انتخاب نوع جنس و شکل کیسه خواب دقیق باشید و از افراد با تجربه کمک بگیرید. کیسه خوابی را انتخاب کنید که درجه حرارت آن مشخص باشد. شما می‌توانید یک کیسه خواب تابستانی، کیسه خواب فصلی و یک کیسه خواب ترکیبی چهارفصل را بخرید. از آن جایی که خرید کیسه خواب مستلزم بودجه نسبتاً سنگینی است و هر کیسه خواب باید حداقل ده سال برای شما کار کند، بنابراین باید برای خودتان مشخص کنید که از کیسه خواب در چه برنامه‌هایی می‌خواهید استفاده کنید؟ تابستانی، زمستانی یا هر دو؟

- از کیسه خواب خود به خوبی نگهداری کنید. - بهتر است در هر صعود، با توجه به برنامه، شرایط جغرافیایی کوهستان، ارتفاع، فصل و توان جسمانی خود، کیسه خوابی مناسب همراه داشته باشید. برای مثال در فصل تابستان و در ارتفاعات پایین کیسه نیاز ندارد، کیسه خواب پر که از الیاف مصنوعی سنگین تر است، همراه ببرید و بهتر است از کیسه خواب‌های سبک تر استفاده نمایید. حداقل دو کیسه خواب داشته باشید یکی برای بهار و دمای بالاتر از صفر و یکی برای پاییز و دماهای زیر صفر. کیسه خواب‌هایی که در ایران موجود است تا حدود ۴۵- درجه سانتی‌گراد هستند و جوابگوی آب و هوای ایران می‌باشند. هر چندی‌تان توان با افزایش پوشاک و پوشیدن لباس‌های پر نیز به گرمای بدن افزود.



- هنگامی که زیر آسمان پر ستاره می‌خواهید کیسه‌خواب تان را در مسیر باد قرار دهید. طوری که پاهای تان رو به باد باشد. در این حالت باد در اطراف شما می‌وزد نه در داخل کیسه خواب، در حالی که شما در کیسه خواب، بادشکن خوابیده‌اید.

- در زمستان‌ها حتی چنانچه کلبه یا پناهگاهی را برای ماندن شب و استراحت در کوهستان در نظر گرفته‌اید، به فکر کیسه خواب و زیراندازی مناسب با شرایط جغرافیایی منطقه و شدت سرما باشید. بهترین کیسه خواب از نوع پر است. تعیین بهترین زیرانداز، نوع اسفنجی است که در قطره‌های گوناگون موجود است و از کارایی بالایی برخوردار است.

- توجه کنید که در هنگام خرید، کیسه خواب شما متناسب قدتان باشد. یک فرد کوتاه نیاز نیست که کیسه خوابی بلند و بزرگ بخرد و همیشه بار اضافی بر دوش بکشد. این مهم است که کیسه خواب، اندازه بدن شما باشد. برای فعالیت‌های زمستانی کیسه خواب خود را کمی بلندتر، از طول بدن تان انتخاب نمایید، تا در صورت نیاز بتوانید کفش و یا ظرف آب تان را شب در فضای اضافی آن بگذارید که تا صبح یخ نزنند.

- بعد از هر استفاده باید کیسه خواب را تکان داد و در معرض هوا قرار داد تا بخارهای سمی و بوی بد از آن خارج شود.

- جهت شست و شوی کیسه خواب از آب داغ و مواد شوینده قوی استفاده نکنید. زیرا این کار موجب کاهش مقاومت و فرسودگی آن خواهد شد و شاید در کوهستان مشکل آفرین شود و یا زمینه‌های خطرانی مانند سرمازدگی، یخ‌زدگی، اختلال در گرم کردن بدن و غیره را برای کوهنورد فراهم سازد. کیسه خواب را داخل تشت بزرگی با آب ملایم و صابون با دست بشویید. با آب همه صابون‌ها را خوب پاک نمایید. وقتی خیس است آن را بلند نکنید. در یک جای پهن و شیب دار بگذارید تا کاملاً خشک شود.

- ضروری است همیشه کیسه خواب ابتدا در پوششی نایلونی (پوشش نایلونی مخصوص خودش، یک کیسه نایلونی) قرار دهید و بعد آن را داخل کوله پشتی بگذارید؛ تا در صورت بارش باران، برف و یا خیس بودن زمین و یا رطوبت موجود در داخل کوله پشتی، کیسه خواب شما مرطوب و غیرقابل استفاده نشود. کیسه خواب‌های پر باید با دقت در کیسه‌های ضدآب حفظ گردند.

- از آن جایی که جنس سطح داخلی کیسه خواب‌ها معمولاً از مواد مصنوعی است و این مواد معمولاً سرد هستند، بهترین راه گرم کردن سریع خودتان این است که یک ملحفه پارچه‌ای به شکل کیسه بدوزید و ابتدا به درون آن بروید و سپس به داخل کیسه خواب. با این کار کیسه خواب هم زود کثیف نمی‌شود و نیاز نیست که آن را بشویید، بلکه می‌توان ملحفه را شست.

- فکر خوبی نیست که پوشاک خیس را با پوشاندن یا آوردن داخل کیسه خواب خشک کنیم. فقط کیسه خواب خیس شده و لباس خیس مزاحمت برای تان ایجاد خواهد کرد. در شرایط واقعا سرد شاید لازم باشد پوتین‌ها و دستکش‌های خود را هم به داخل کیسه خواب بیاورید تا شبانه یخ نزنند. هر گاه چنین است آن‌ها را خوب در کیسه پلی‌تن بپیچید.

- کیسه خواب خود را در داخل یک جای کیسه‌ای به کوه ببرید. بیشتر کیسه خواب‌ها با یک جای کیسه نگهداری آن‌ها از نوع ضدآب فروخته می‌شوند و چنانچه آن را گم کردید می‌توانید آن را جداگانه بخرید.

- هنگامی که از کوه به خانه برمی‌گردید کیسه‌خواب‌تان را کاملاً تمیز و باز کنید و در محلی مناسب قرار دهید تا به خوبی هوا بخورد و خشک شود. با انجام این کار، هر بار که عازم کوه هستید کیسه خواب تمیز، سالم و مطمئن را همراه خواهید برد.

- در خانه و هنگامی که از کیسه خواب استفاده نمی‌کنید آن را به صورت باز از چوب لباسی آویزان کنید یا به آرامی رول نمایید. تا پهای آن پف کند و به اصطلاح نشکند، زیرا شکستن پر و خوابیدن آن‌ها بر روی هم از دمای کیسه خواب می‌کاهد.

- چنانچه از دیگر کوهنوردان کیسه خوابی به امانت گرفته‌اید، در حفظ و مراقبت آن تلاش و دقت نموده و با مراقبت کامل کیسه خواب را دوباره تمیز و خشک نمایید و به آن‌ها برگردانید.

- مقادیر زیادی حرارت از طریق سربرهنه (قسمت بالایی کیسه خواب) دفع

می‌گردد. بنابراین هر گاه کیسه سرتان را نمی‌پوشاند، یک کلاه بر سر گذارید.

منابع:

1- Hugh MCMANNERS: The Outdoor Adventure Handbook, Dorling Kindersley, 1996

۲- آموزش کوهنوردی از کوه پیمایی تا صعودهای دشوار، الن بلاکشاو مترجمین شریفی، یوسف پور، چاپ دوم ۱۳۷۰، ناشر: مترجم.

۳- دانستی‌های کوهنوردی، تالیف دکتر مسعود حمیدی، چاپ اول ۱۳۸۱، انتشارات موسسه فرهنگی نقش سیمرغ.

۴- آموزش نوین کوهنوردی، نوشته رحیم دانایی، چاپ اول ۱۳۸۰، نشر روان.

۵- کوهنوردی در ایران، تالیف علی مقیم، چاپ اول ۱۳۸۰، انتشارات روزنه.

۶- کوهنوردی، سنگ نوردی، امداد نجات، گروه کوهنوردی قایا شهرستان بيله سوار، اینترنت.

۷- کوهنوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها، جلد اول کوهنوردی، نوشته چهل تن از کوهنوردان آمریکا، ترجمه رحیم دانایی، چاپ اول ۱۳۸۳، نشر روان.

۸- کوهنوردی و هنر سرپرستی، نوشته اریک لانگمیر، ترجمه سید جواد صالحی، چاپ اول، ۱۳۶۹، انتشارات راهگشا.

۹- کیسه خواب، گردآوری وحید اشرافی، اینترنت.

۱۰- هنر زنده ماندن در طبیعت، نویسنده پل تورل، مترجم مینو حسینی اصفهانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، ناشر مترجم. ■



## برای اولین بار در کشور

نقشه رنگی سه بعدی قله دنا با کیفیت عالی  
(دارای مقیاس و مختصات کامل جغرافیایی X, Y, Z)

تلفن سفارش و خرید:

۰۷۱۱-۲۳۵۳۳۷۹ و ۰۶۴۷۳۸۵۲ و ۰۶۴۷۳۳۹۹

# اصول تغذیه ورزشی

## کربوهیدرات‌ها

ترجمه: دکتر فرزاد پیله‌وری

چربی بیشتر باشد می‌توان میزان ذخیره گلیکوژن را بالا برد که این مساله هم در دوره تجدید قوای بعد از فعالیت ورزشی بسیار مهم است و هم در دوره قبل از صعودهای طولانی؛ بارگذاری قندها بر روی استقامت تاثیر مستقیمی دارد. اگر شما رژیم کم کربوهیدرات مصرف کنید ذخیره شما نیز کاهش می‌یابد و شما هنگام ورزش افت ناگهانی قدرت و تحرک خود را تجربه خواهید کرد با این حساب بعد از صعودهای سنگین نیاز به چند روز استراحت جهت تجدید قوا و ذخیره‌سازی گلیکوژن وجود دارد، استفاده کم از کربوهیدرات‌ها باعث می‌شود بدن شما بیشتر از چربی و حتی پروتئین‌ها برای تامین انرژی استفاده کند که خود این مساله اثرات منفی روی سیستم‌های بدن مثل سیستم ایمنی و... دارد.

تجدید قوای کامل آب و کربوهیدرات بعد از تمرین حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول می‌کشد که در این مدت بهتر است مقادیر زیادی مایعات و کربوهیدرات مصرف شود، یک فرد ۸۰ کیلوگرمی به حدود ۶۰۰ گرم کربوهیدرات نیاز دارد تا این ذخیره گلیکوژن را جبران کند که این ۶۰۰ گرم معادل ۴۰ برش نان است و البته این مقدار نان را نمی‌توان یک دفعه خورد و باید طی ۱ تا ۳ روز مصرف کرد، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن کربوهیدرات‌ها باید بلافاصله بعد از تمرین شروع شود.

چربی و پروتئین در شرایط عادی برای تولید انرژی استفاده نمی‌شوند و به گلیکوژن تبدیل نمی‌شوند کربوهیدرات‌های اضافه به صورت گلیکوژن ذخیره می‌شوند و این ذخیره اضافی به استقامت عضلات کمک می‌کند، بالاتس ۷۰ درصد کربوهیدرات‌ها نسبت به کل مواد غذایی که وارد بدن می‌شود برای ورزشکاران بسیار

بارگذاری کربوهیدرات‌ها برای فعالیت‌های هوازی طولانی، استقامت را افزایش می‌دهد اگر به طور ناگهانی توانایی شما در طول تمرین افت می‌کند، این تکنیک ساده به شما کمک خواهد کرد. بدن شما برای متابولیسم انواع مواد غذایی روش‌های مختلفی دارد موثرترین پروسه متابولیسم؛ متابولیسم کربوهیدرات‌ها هستند؛ این تکنیک به بدن شما این اجازه را می‌دهد که در طول تمرین‌های هوازی طولانی کربوهیدرات‌های ذخیره شده را استفاده کند

وقتی شما مقدار زیادتری کربوهیدرات نسبت به پروتئین و چربی مصرف می‌کنید اگر این مقدار اضافه سوخته نشود، به صورت گلیکوژن در کبد و فیبرهای عضلانی ذخیره می‌گردد و در طول تمرین‌های هوازی این گلیکوژن به انرژی تبدیل می‌شود کربوهیدرات‌ها را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

قندهای ساده: مثل گلوکز (یا همان قند خون)، غذاهایی که دارای قند ساده هستند دارای مزه شیرین می‌باشند مانند میوه‌ها، شکر، عسل، کیک‌ها و شیرینی‌ها، قندهای ساده به آسانی وارد خون می‌شوند.

قندهای مرکب یا پیچیده: که در مغزها، غلات، نشاسته پیدا می‌شوند. مزیت این قندها که در نهایت در بدن به قندهای ساده تبدیل می‌شوند این است که همراه آنها مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها و فیبرها نیز جذب می‌شود و بهترین منبع برای بارگذاری کربوهیدرات‌ها همین نوع قندها هستند.

با خوردن مقادیر کمتر غذا ولی با دفعات بیشتر در حالی که مقدار موادقندی در آن نسبت به پروتئین و

مفید است. (یعنی ۷۰ درصد کل کالری وارد شده به بدن از طریق غذا)

در مورد تبدیل کربوهیدرات‌ها باید گفت که اگر مقادیر بسیار زیادتر از بالاتس بالا مصرف شود بعد از اینکه ذخیره‌سازی گلیکوژن تکمیل شد اضافات قندها به چربی تبدیل می‌شود و باعث اضافه شدن وزن می‌گردد البته پروتئین و چربی‌های موجود در غذا نیز می‌توانند به چربی ذخیره در بدن تبدیل شوند. روش اجرای تکنیک بارگذاری قندها عبارتست از:

- چندین روز در طول تمرینات مقادیر زیادتری از کربوهیدرات‌های پیچیده را مصرف کنید.

- سه یا چهار روز قبل از صعودهای سنگین تمرینات شدید را متوقف کنید ولی تمرینات کششی را ادامه دهید.

- برای بارگذاری کربوهیدرات‌ها شما به ازای هر کیلوگرم از وزن تان باید ۸ گرم کربوهیدرات مصرف کنید و این راهم بدانید هر گرم کربوهیدرات حدود چهار کیلوکالری انرژی به شما می‌دهد.

- در طول بارگذاری بهتر است روزی دو مرتبه حرکات کششی را انجام دهید تا لیگامان‌ها و مفاصل و عضلات گرم و انعطاف‌پذیری باشند.

- خود را به شدت خسته نکنید و مقادیر کربوهیدرات‌ها را به مقدار کم ولی به دفعات زیاد در طول روز استفاده کنید

- تا دو روز بعد از صعودهای سخت استراحت کنید و یا تمرین‌های خیلی نرم انجام دهید تا تجدید قوای شما کامل شود.

- این نوع بارگذاری برای رشته‌های استقامتی مفید

ویتامین B6 را زیاد کرده و دفع کلسیم را زیاد می کند که در درازمدت می تواند باعث پوکی استخوان شود. در نهایت علاوه بر کنترل مصرف پروتئین باید بالانس بین پروتئین، چربی و قند را نیز رعایت کرد که در یک رژیم روزانه عادی به این صورت است:

۴۰ تا ۶۰ درصد کربوهیدراتها

۲۰ تا ۳۰ درصد چربیها

۱۰ تا ۱۵ درصد پروتئینها

این نسبتها براساس میزان کالری هستند باید به یاد داشت از آنجایی که فرآوردههای گوشتی پروتئین خالص نیستند چیزی حدود ۶۰ تا ۱۲۰ گرم در روز گوشت کم چربی می تواند پروتئین ذکر شده را تامین کند.

### ■ چربیها:

میزان نیاز به چربیها: چربیهایی که ما روزانه مصرف می کنیم اسیدهای چرب مورد نیاز بدن را تامین می کنند همچنین برای جذب ویتامینهای A، D، E، K ضروری هستند مقدار چربی که ما در یک روز به آن نیاز داریم به اندازه یک قاشق چای خوری است! متأسفانه رژیم غذایی روزانه ما مقادیر زیادی از چربی را وارد بدن می کند و باعث بسیاری از مشکلات قلبی، عروقی و... می شود. به ازای هر گرم چربی، بدن ۹ کالری انرژی آزاد می کند که این مقدار برای قندها و پروتئینها ۴ کالری است. در این بین فقط قندها هستند که به طور موثر توسط عضلات، سیستم عصبی و سایر ارگانهای بدن استفاده می شود و چربیهای بیشتر برای ذخیره انرژی مورد استفاده قرار می گیرند. پروتئینها نیز اصولاً جز در موارد خاص جهت انرژی مورد استفاده قرار نمی گیرند. به طور کلی از آنجایی که نیاز به چربی در انسان، کم ولی ضروری است تحقیقات مختلف نشان می دهد که نباید چیزی بیش از حدود ۲۵ درصد از کالری روزانه که توسط غذا وارد بدن می شود از چربیها باشد. از غذاهای دارای چربی فراوان می توان از: کره، تخم مرغ، پنیر، انواع مغزها، لبنیات، مایونز، مارگارین، چربی گوشت نام برد. ■



کیلوگرم است و به ازای افزایش هر یک سانتی متر قد ۸۵ درصد کیلوگرم به وزن اضافه می شود.

مثال: یک زن ۱۷۰ سانتی متری دارای وزن ایده آل ۶۲ کیلوگرم است.

حال براساس وزن ایده آل میزان پروتئین مورد نیاز هر فرد را می توان محاسبه کرد سازمان بهداشت جهانی میزان مصرف پروتئین در هر روز برای هر کیلوگرم از وزن بدن را ۰/۴۵ گرم اعلام کرده است، دپارتمان سلامت انگلستان و هم چنین غذا و داروی آمریکا ۰/۸ گرم را پیشنهاد کرده اند بنابراین رقمی بین ۰/۸ الی ۰/۴۵ را می توان در نظر گرفت. به عنوان مثال اگر وزن ایده آل ۷۰ کیلوگرم باشد ۷۰ را در ۰/۵ ضرب می کنیم که عدد ۳۵ به دست می آید. پس مقدار پروتئین مورد نیاز یک فرد با وزن ایده آل ۷۰ کیلوگرم در هر روز ۳۵ گرم می باشد. باید توجه داشت اگر شخصی تمرینات استقامتی انجام می دهد نیاز به پروتئین در وی بیشتر می شود و حتی تا ۱ تا ۱/۲ گرم در روز به ازای هر کیلوگرم هم می رسد برای تمرینات قدرتی هیچ مقدار استاندارد توصیه شده ای وجود ندارد.

باید توجه داشت مصرف زیاد پروتئین مضر است، افزایش مصرف بیش از ۲ گرم در روز به ازای هر کیلوگرم از وزن ایده آل بدن به کلیهها آسیب وارد می کند و از توانایی ورزشکار می کاهد همچنین مصرف بالای پروتئین نیاز به

می باشد ولی در رشتههای قدرتی مثل بولدرینگ چندان مفید نیست ولی در مسیرهای استقامتی بلند و صعودهای طولانی کارایی شما را افزایش می دهد. منابع کربوهیدرات: سیبزمینی، سیوس گندم، ذرت، غلات، برنج، نان و...

### ■ پروتئینها:

پروتئینها آمینو اسیدهای مورد نیاز بدن را تامین می کنند، آمینو اسیدها که واحدهای سازنده پروتئینها هستند توسط سلولهای بدن مورد استفاده قرار می گیرند.

پروتئینها برای ساخت آنزیمها، پوست، بازسازی عضلات، سلولهای خونی و... ضروری هستند پروتئینها منبع انرژی نیستند (البته در مواقعی که بدن به شدت کمبود انرژی دارد حتی می تواند به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار گیرند).

میزان نیاز روزانه به پروتئین:

این میزان براساس وزن ایده آل بدن به دست می آید (که البته وزن فعلی شما ممکن است از وزن ایده آل کمتر یا بیشتر باشد)

وزن ایده آل براساس قد محاسبه می شود و کمی بین مردها و زنها متفاوت است. سازمان بهداشت جهانی WHO و دپارتمانهای سلامت انگلستان و آمریکا و دیگر سازمانها به طور مستقل تحقیقات مختلفی در زمینه میزان متعارف نیاز روزانه به پروتئین کرده اند تحقیقات آنها میزان پروتئین مورد نیاز روزانه را چیزی بین ۱۰ درصد الی ۱۵ درصد غذای روزانه نشان می دهد (البته از نظر کالری آن غذا).

برای محاسبه میزان نیاز پروتئین روزانه ابتدا وزن ایده آل را محاسبه کنید و سپس براساس وزن ایده آل مقدار پروتئین را محاسبه نمایید.

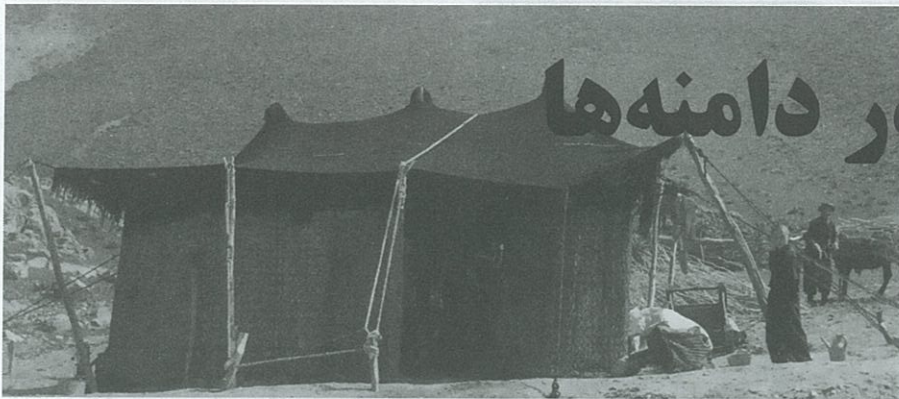
وزن ایده آل برای مردان:

یک مرد ۱۵۰ سانتی متری دارای وزن ایده آل ۴۸ کیلوگرم است و به ازای افزایش هر یک سانتی متر قد یک کیلوگرم به وزن اضافه می شود.

مثال: یک مرد ۱۷۰ سانتی متری دارای وزن ایده آل ۶۸ کیلوگرم است.

وزن ایده آل برای زنان:

یک زن ۱۵۰ سانتی متری دارای وزن ایده آل ۴۵



# هنر زندگی در دامنه‌ها

ابوالحسن اسماعیلی

پیدا کرده‌اند همان چیزی که در بطن قضیه پنهان است. که ما باید بیشتر از اینها فکر کنیم و حساس باشیم. نکته مهم و حقیقی و عینی این است که خدای نکرده، کوهنوردان عزیز آن قدر غرق در این ورزش نشوند که رسالت اصلی زندگی و هنر درست زندگی کردن در «دامنه‌ها» را به فراموشی بسپارند که گاهی پیش آمده و آن را دیده و تاسف هم خورده‌ایم.

بسیاری از اساتید و مربیان ما واجد این هنر خوب هستند و ما باید آنها را الگو بدانیم و درس بگیریم. به نوعی دیگر صفاتی که کوهنوردان کسب می‌کنند تماما فعل معینی هستند که کوهنوردان را نسبت به هم‌نوعان و هم طبقه‌های خود یک پله بالاتر می‌نشانند.

از این معادله و به سادگی می‌توان دریافت که کوهنوردانی که با غرور و خدای نکرده عدم پختگی، خود و هنر کوهنوردی‌شان را به رخ دیگران می‌کشند چه قدر در اشتباه هستند و چه قدر خود را به جاده تباهی کشانده‌اند. و یا کسانی که جان شیرین خود را بدون علم و امکانات موجود و بی‌مهیا در کشاکش کوه به دست صاعقه و صخره‌های دلخراش می‌سپارند چه قدر در اشتباه‌اند. چرا که این جسم را بی‌غرور باید و آن جان شیرین را برای زیستن در دامنه لازم آید. هنر درست

زندگی کردن در دامنه‌ها، تاج گل زیبایی است که زیننده گردن همه کوهنوردان عزیز می‌باشد. داشتن تعادل روحی و روابط صحیح اجتماعی و خانوادگی و پیشرفت در همه شئون زندگی به خصوص علم و دانش نسبت به دیگر افراد، ابتدا زیننده دوستان کوهنورد است. چرا که طبیعت کوهستان صفات برتر را به ما هدیه داده است اگر کمی اندیشه کنیم می‌توانیم هم در اوج قله‌ها و هم در وسعت دامنه‌ها به طور صحیح زندگی کنیم. ■

۵۷ فصل نامه ۵۹ / ۵۶ کنگاور - گروه کوهنوردی آنالیتا

می‌دانند. احتمالاً الصاق همین صفات به دیگران بوده که ما را نیز جذب این ورزش نموده است. و گرنه سنگ و خاک که معشوقه نیست! مگر نه...

او می‌گوید: هر «رفتنی» برای «رسیدن» است. پس «رفتن» از یک جنس و «رسیدن» از جنس دیگر است. یکی راهی را «می‌رود» تا به جایی «برسد». کسی در راه تحصیل یا تجارت راهی را «می‌رود» تا به جایی «برسد». او می‌گوید: اما کوهنوردان «راهی» را که می‌روند و می‌رسند دوباره برمی‌گردند. پس «رسیدن» و «رفتن» در اینجا یکی است و تفاوتی ندارد. چرا که کوهنوردان با خود چیزی را حمل نمی‌کنند که در قله جا بگذارند. تنها چیزی که مهم است اینکه آنان در کش و قوس راه‌ها و صخره‌ها، جسم و روح خود را صیقل داده و در کنار قله و آبشارها درس مهربانی، ترنم و گذشت را می‌گیرند. یعنی وجود خود را مملو از صفات پسندیده نموده و برمی‌گردند، تا این صفات نیکو را در «دامنه» به کار بندند. او می‌گوید: کوهنوردان همه میوه‌های یک درخت‌اند. ثمره زیبایی درخت کوهستان و کسی که به میوه فروشی می‌رود و تقاضای خرید میوه دارد نمی‌گوید آقای میوه‌فروش از میوه شاخه بالایی به من بده. کسی نمی‌داند که این میوه مال شاخه بالایی است یا پایینی. چرا که فرقی ندارد.

بنده از نوشته‌های این نویسنده محترم چنین استنباط می‌کنم که کسی کوهنورد بهتری است که بتواند صفات واجد شده را بهتر در «دامنه‌ها» پیاده نماید. بنده حقیر که کوهنوردی می‌کنم و انگشت کوچک اواز هم نبودم یعنی در واقع و مطمئناً میوه شاخه پایینی هستم. اما این مردم من و شما و بزرگان را با همدیگر می‌بیند چرا که این مردم با ما به کوه نمی‌آیند تا در محیط کوه، اخلاق و رفتار ما را دریابند بلکه به نقشی که ما در «دامنه‌ها» داریم نگاه می‌کنند و آن‌گاه قضاوت خواهند نمود. این اشتراکی که بین همه ما

مطلبی در سرمقاله قبلی مجله «کوه» مطالعه می‌کردم مینی بر «اصلاحات» و لزوم به کار گرفتن آن و... نمی‌خواهم حاشیه بروم، به عقیده من حقیر اصلاحات باید در ذات همه باشد و به هر شکلی هر لحظه به اجرا درآید. بنده با اجازه اساتید فن مطلبی را با عنوان «هنر زندگی در دامنه‌ها» یعنی برعکس «زندگی در ارتفاعات» نگاشته‌ام، شاید مطلب فوق در کنار تمامی نکاتی که در مورد مصادیق ورزش کوهنوردی نگاشته می‌شود، نکاهی دیگر، از زوایای دیگر باشد به ویژگی‌های این ورزش زندگی‌ساز. شاید هم مصادقی باشد از یک فعالیت اصلاحی که عینی است و توسط دیگران و به شکل‌های دیگر می‌تواند ادامه یابد. همه کوهنوردانی که تحت هر عنوانی در خانواده کوهنوردی این کشور دور هم جمع شده‌اند به نوعی اصول مشترکی دارند که طبیعت کوهستان آن را در وجود ما به ودیعه گذاشته و در حقیقت آن را به ما هدیه کرده است. کوهنوردان جدای از تخصص کاری خود در زیر رشته‌های مختلف، هنگامی که از کار خود فارغ می‌شوند و در مکانی مثل چادر، پناهگاه، محل کار، خانه هم‌نوردان، دفتر کوهنوردی و... دور هم جمع می‌شوند معمولاً صحبت‌های دیگری دارند. درد دل‌های عریان، سرودهای مشترک، بررسی اوضاع اجتماعی و خانوادگی، مشکلات پیرامونی، شغلی و غیره. همه ما احتمالاً با این موضوعات از نزدیک آشناییم و شکی در آن نداریم.

یکی از بزرگان می‌گوید: «تنها سفر حقیقی رفتن به سوی چشم‌اندازهای تازه نیست بلکه داشتن چشمانی دیگر است» چشم‌انداز در نگاه عمده مردم غیر کوهنورد، کوهنوردان چشم‌انداز دیگری را در رفتار و کردار برای آنان به تصویر می‌کشاند. یعنی مردم کوهنوردان را به چشم دیگری می‌بینند. آنها را افرادی سرزنده، صبور، ایثارگر، حق‌جو، عدالت‌طلب و...

## اسپیلت البرز

اسپیلت البرز تلاش ارزشمند هموردان خود را که در گروههای اعزامی و تورهای کوه نوردی و طبیعت گردی ما شرکت جستند ارج می نهد و برای این عزیزان سلامتی و موفقیت را در صعودهای بعدی آرزومند است:

کلیمانجارو (۵۸۹۵ متر) بهمن ۸۸

سرپرست: حسین نظر، ابراهیم صالحی

شرکت کنندگان: ابراهیم ازدری، عیسی افسانه، محمدرضا امیدوار، علیرضا برزگر، سیدبابک جوادی، احد حبیبی، منصور حبیبی، سهیل حجازی، محمدرضا حیدری، احمد خوش کیوج، علی رحیمی، علی شفیع زاده، ناصر طاهری، ابوالفضل صفایی، احمد صفایی، صدیقه عظیمی فر، مسعود فرخی، فریبا فقیهی، خیرالله کاظمی دستجردی، محمدعلی مشتاقیان، مرتضی مقدسی، حمزه موحد، نوشین مولایی، مهناز میرشکاری

آیلند پیک (۶۱۹۵ متر) - کمپ اصلی اورست و قله کالاپاتار - نوروز ۸۹

سرپرست: سهند عقدایی

شرکت کنندگان: عبدالعظیم برهمنی، شاهرخ ساسان، واراند گیراگل، سوارعلی مرادی، علی اصغر نوری، جاوید یاجم

کمپ اصلی اورست و قله کالاپاتار (۵۵۵۰ متر) نوروز ۸۹

سرپرست مزگان خلیلی

شرکت کنندگان: مسعود پورمیدانی، دلارام حبیری، سید امیرحسین شجاعی، زهرا صمدی فر، ابراهیم طالشی مجیدی، محمدرضا طاهرزاده، فرزانه کاظمی، مهران معدن دار، علیرضا وفاکیش

راهپیمایی در پارک ملی ساگارماتا - طبیعت گردی نپال نوروز ۸۹

سرپرست: مینا منصور روستا

شرکت کنندگان: فاطمه اصلاحی، مسعود بنی احمد، محمد بیات، فرشته رضاخانی، منصوره رضانی، سولماز ریگی، صدیقه سارانی، شعله سمعی، مریم صالح خو، اکبر عطریان، میلاد عطریان، محمد عطریان، مینو کوشان، ایاد میرشکاری، بنفشه نوروز، کیمیا کیانی، علیم یارمحمدی، سیامک یارمحمدی، عباس یگانگی

طبیعت گردی تانزانیا و کنیا نوروز ۸۹

سرپرست: حسین نظر

شرکت کنندگان: هرمز بازیاری، ثمین بازیاری، سیاوش بازیاری، صدیقه بزفتی، نبوشا بشارت، علی بشارت، شهرام رئیسی پور، یوشیتا رقمی، علی رئیسی پور، حسین عبدل زاده فخر، نسیم کیادلیری، سندی لیو، زینب محمدی، آرینا محمودیان، آرش محمودیان، محمود محمودیان، نرگس نگهبانی

فرشاد خلیلی دوست گرامی ما بود که در طول سالهای طولانی کوه نوردی به عنوان مربی و همنورد درسهای بسیاری از او آموختیم. شرکت اسپیلت البرز درگذشت این کوه نورد و مربی ارزشمند و هفت تن از شاگردانش را به خانواده های ایشان، اعضای باشگاه دماوند و جامعه کوه نوردی ایران تسلیت می گوید.

صعود تیم ملی کوه نوردی ایران را به قله دائولاگیری تبریک می گوئیم.  
حضور ایرانیها در قله مرتفع هیمالیا مجالی است که به تجربیات جامعه کوه نوردی ایران می افزاید.

تلاش همنورد و دوست گرامی مان احسان پرتوی نیا را بر قله دشوار آناپورنا ارج می نهمیم  
و برای او آرزوی موفقیت بیشتر داریم.

روابط عمومی شرکت خدمات مسافرتی، طبیعت گردی و کوه نوردی اسپیلت البرز - بهار ۱۳۸۹

# هوش فرهنگی

## لازمه صعودهای برون مرزی و تیم‌های بین الملل

ابوالفضل زمانی  
مدرس دانشگاه

### چکیده

هوش فرهنگی (cultural intelligence quantity) قابلیت یادگیری الگوهای جدید در تعاملات فرهنگی و ارائه پاسخ‌های رفتاری صحیح به این الگوها تعریف شده و دارای سه بعد (۱- شناختی (ذهنی) ۲- انگیزشی (قلبی) و ۳- رفتاری (فیزیکی) می‌باشد. افراد با دارا بودن میزان مناسبی از این بعد هوش فردی می‌توانند در محیط‌ها و موقعیت‌های مختلف فرهنگی که لازمه تعاملات در جهان امروزی است به خوبی ایفای نقش نمایند. افراد و اعضای تیم‌های کوهنوردی (و صعودهای مستقل) با کسب و توسعه آن به طور قابل ملاحظه‌ای توان ذهنی و مراوداتی خود را در مواجهه با افراد، ارزش‌ها، هنجارها و سمبل‌های متفاوت در حین فرایند صعود و کارهای تیمی حفظ خواهند نمود.

### مقدمه

در راستای ظهور رویکرد علمی به فعالیت‌های ورزشی بی شک دیگر توان فیزیولوژیکی و تکنیکی تنها عامل موفقیت در صعودهای بلند محسوب نمی‌شود و تمام ابعاد موفقیت در کوهنوردی و هر ورزش دیگری مورد بررسی و واکاوی قرار گرفته است. در این بین بعد روانی و ذهنی جایگاهی ویژه را به خود اختصاص داده است. کوهنوردان برای موفقیت در دستیابی به هدف نهایی خود باید مهارت‌های دیگری را نیز جز ابعاد فیزیکی مورد توجه قرار دهند. فراوانند کسانی که از مهارت‌های ارتباطی و فرهنگی در انجام فرایند صعود خود غافل هستند و بر توان و قدرت فردی خود تکیه می‌دهند. کوهنوردان قبل از مواجهه با عظمت و ابعاد بی جان محیط کوهستان

که از توده‌های عظیم برف و سنگ تشکیل یافته است ناگزیر از برخورد با پیکره نرم و پویای فرهنگی منطقه می‌باشند. ایشان خود را به ابزار رویارویی با محیط سخت کوهستان تجهیز می‌نمایند حال آنکه از تجهیز شدن به مهارت‌های لازم برای مواجهه با محیط نرم و شکننده فرهنگی منطقه غافل هستند. آیا دلیل این غفلت جایگاه این دو می‌باشد؟ اولی را جای در کوله و کیسه بار می‌باشد و لی دومی را جایگاهی جز ذهن فردی نیست؟ کوله‌ها و ابزار آلات کوهنوردی را بارها چک کرده و دومی را فراموش می‌کنیم؟!

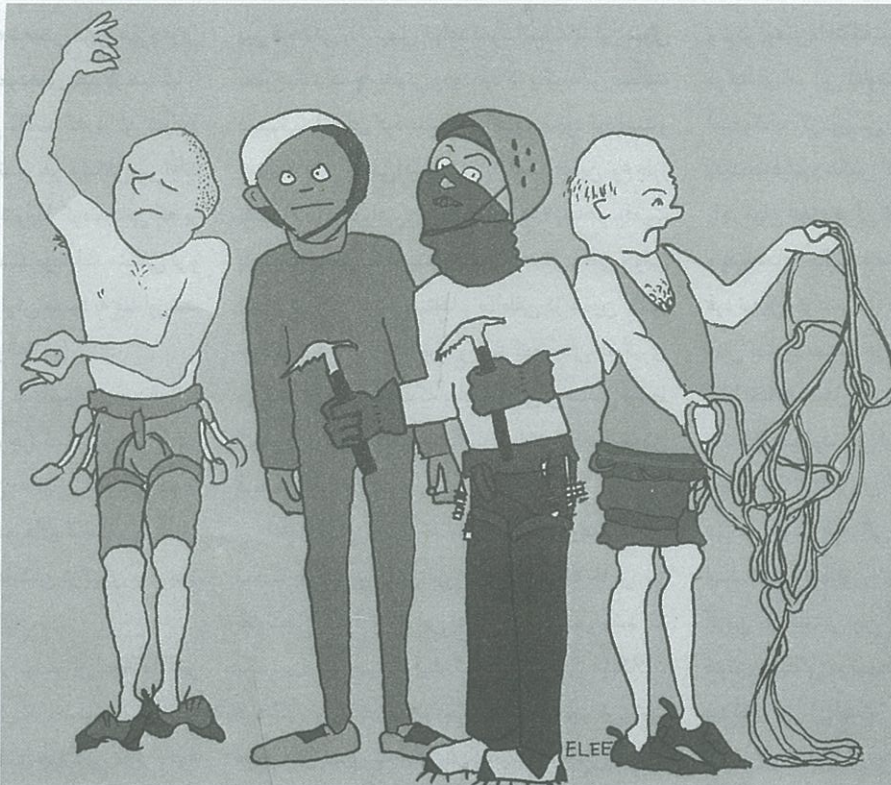
### فرهنگ و هوش فرهنگی

تعریف کردن مفهوم فرهنگ مانند این است که بخواهیم زندگی را تعریف کنیم. سهل و ممتنع! شاید بهترین تعریفی که می‌توان کرد این است که فرهنگ به مجموعه ارزش‌ها، باورها، هنجارها، سمبل‌ها و اعتقادات مشترک در میان عده‌ای از مردم و افراد اشاره دارد. مطالعات فراوانی روی فرهنگ و تفاوت‌های فرهنگی انجام پذیرفته است که در این میان ادگارد شاین با تعریفی از فرهنگ آن را به سه طبقه ۱- پیش فرض‌ها ۲- باورها و ارزش‌ها و ۳- مصنوعات و سمبل‌ها تقسیم بندی نموده است (Schein, 1991). پیش فرض‌ها ریشه‌های فرهنگ محسوب می‌شوند که باورها و مصنوعات با تکیه بر آن رشد می‌یابند. ارزش‌ها نیز پیکره یک فرهنگ را ساختار داده و سمبل‌ها (نمادها) پدیده‌های قابل مشاهده و آشکار هر فرهنگ محسوب می‌شوند. به طور مثال بودائیسیم قسمتی از پیش فرض‌های مناطق هیمالیایی نپال را تشکیل داده است که احترام به خدایان

کوهستان در قالب ارزش‌ها و مراسم گندم (puja ceremony) قبل از انجام صعود و معبد و سنگ نوشته‌ها، نمادهای آن فرهنگ قلمداد می‌گردند. فرهنگ به تدریج و در طول زمان شکل گرفته و تغییرات آن نیز بسیار کند است حتی کندتر از حرکت یخچال‌های هیمالیایا. فرهنگ‌ها در مقابل تغییرات سریع واکنش مقابل نشان خواهند داد و در واقع تغییر سریع فرهنگی تریب بی معنایی در این عرصه مطالعاتی است. در فرایند تشکیل و تغییرات فرهنگی حالتی متقابل و چرخه ای میان اجزای آن برقرار است. حال اینکه تغییرات و شکل دهی در پیش فرض‌ها سخت‌تر و کندتر بوده ولی با تغییرات آن ارزش‌ها و سمبل‌ها نیز تعدیل خواهند شد. در عین حال با تغییرات تدریجی سمبل‌ها و ارزش‌ها، پیش فرض‌ها نیز در فرایند تغییر قرار خواهند داشت. با بیان تعریف فرهنگ و اجزای آن روشن است که اشتراکات فرهنگی در میان عده ای خاص از افراد وجود دارد و با عده ای دیگر متفاوت خواهد بود. فرهنگ ایرانی با نپالی، اسلامی با بودائیسیم، پامیر با تبت و... در این راستا شباهت‌های فرهنگی را نیز نباید از نظر دور داشت. البته قابل ذکر است که این مغایرت‌های فرهنگی تنها بیانگر تفاوت‌ها بوده و دلیلی بر برتری فرهنگ خاص نسبت به فرهنگ‌های دیگر ارائه نمی‌دهد. فرهنگ را شرایط (داشته‌ها و نداشته‌ها) فردی و محیطی شکل داده و جهت می‌دهد و روشن است که داشته‌ها و نداشته‌های منطقه ای از جهان با مناطق دیگر یکسان نیست. حال از کشوری به کشور دیگر و یا درون یک کشور (مثل ایران که دارای نژادها، قومیت‌ها و فرهنگ‌های متعددی می‌باشد).

این بعد از هوش فرهنگی  
تامین کننده انگیزه فرد  
برای سازگاری با دیگران  
برای رسیدن به اهداف را  
مد نظر دارد.

ج(رفتاری: انتخاب رفتار  
مناسب از یک فهرست  
کامل رفتارهای صحیح  
برای موقعیتهای فرهنگی  
مختلف اشاره به بعد رفتاری  
یا حرکتی هوش فرهنگی  
دارد. در واقع فرد بر اساس  
شناخت و آگاهی‌هایی که  
از فرهنگ مقابل به دست  
می‌آورد تلاش می‌کند  
با توجه به موقعیت‌ها  
عکس‌العمل مناسبی را  
نشان دهد. رفتارهای



هما نطور فرهنگ‌های متفاوت در کل جهان نمایان است کوه‌ها ورشته کوه‌ها نیز در گستره این کره خاکی در دل این فرهنگ‌ها پراکنده‌اند. اطراف تمامی کوه‌ها را مردمانی با فرهنگ‌های متفاوت محاصره نموده‌اند که کوهنوردان برای رسیدن به کوهستان ناگزیر از عبور از این مسافت فرهنگی می‌باشند. البرز در ایران، آلپ در اروپا، آند و راکی در آمریکا و هیمالیا در بین مردمان تبت و پامیر و... کوهنوردان برای شناسایی ویژگی‌ها و ابعاد این کوه‌ها به

ظاهری و حرکات فرد که نشان دهنده علاقه و احترام فرد به فرهنگ‌های موجود در محیط‌های جدید هستند در این بعد جای می‌گیرند.

این سه پارامتر به یکدیگر وابسته‌اند و یک چرخه یا تکرار در هر چالش جدید ایجاد می‌کنند تا نهایتاً هوش فرهنگی به طور کامل به دست آید. موضوعی که در هوش فرهنگی مهم می‌باشد این است که ابتدا اشراف لازم را روی فرهنگ و هنجارهای خود داشته باشیم و سپس در پی کسب مهارت‌های لازم برای درک و فهمیدن فرهنگ‌های مختلف و متفاوت برآیم.

### مهارت هوش فرهنگی در صعودهای برون مرزی و تیم‌های بین الملل

"پس با خود می‌اندیشم که چه تمرینات ذهنی باید انجام دهم تا بتوانم بر مشکلات روانی صعود غالب شوم. اول از همه اینکه می‌دانستم صعود هر هشت هزارمتری یعنی حضور دو تا سه ماهه در یک برنامه با تعداد کمی کوه‌نورد دیگر از ملیت‌ها و فرهنگ‌های گوناگون... اما مشکل زمانی آغاز می‌شود که مجبور باشید شخصی را تحمل کنید که رفتار و کردارش از نظر شما قابل قبول نیست اما از دید خودش و شاید سایرین کاملاً درست

نداشته باشد. تدوین چنین چارچوبی تنها از عهده کسانی برمی‌آید که از هوش فرهنگی بالایی برخوردار باشند.

هوش فرهنگی مهارتی اکتسابی است که توان فهم یک فرهنگ، یادگیری فزاینده در مورد آن و تدریجاً شکل‌دهی طرز فکر فرد برای سازش با فرهنگ را ایجاد می‌کند تا به هنگام برخورد با دیگر فرهنگ‌ها رفتار خود را بهتر با آن وفق دهد. که دارای سه مولفه زیر است:

(الف) شناختی: مهارت ذهنی افراد برای توصیف و تبیین رفتارها در محیط‌های جدید. دانستن ماهیت یک فرهنگ، اینکه تفاوت فرهنگ‌ها چیست و رفتارهای فرهنگی چگونه بروز می‌نمایند. این جنبه از هوش فرهنگی اشاره به توانمندی افراد در شناخت و درک ارکان و قواعد اساسی فرهنگ‌های مختلف دارد. بعد شناختی به عنوان اولین ضلع از مثلث هوش فرهنگی فرد را در کسب کلیاتی در مورد فرهنگ مقابل و پی بردن به تفاوت‌های آن با رفتارها و ذهنیات فرهنگی خود یاری خواهد کرد.

(ب) انگیزشی: این بعد از هوش فرهنگی کمک خواهد کرد که افراد در محیط‌های جدید دوام و پایداری بیشتری داشته باشند. فرد در فرهنگ متفاوت و محیط بیگانه به مشکلات و موانعی دچار شده که برای سازگاری با آنها به بعد روانی و انگیزشی بالایی نیاز خواهد بود. در واقع

توان و مهارت کوه‌نوردی و جغرافیایی خود رجوع خواهند نمود ولی برای شناسایی تفاوت‌ها و ابعاد فرهنگی که این کوه‌ها را در دل خود گرفته‌اند به چه مهارتی نیاز دارند؟

### مهارت هوش فرهنگی

در گذشته کسی که محاسبات ریاضی و عددی خوبی را انجام می‌داد با هوش خطاب می‌شد اما امروزه ابعاد دیگری از هوش فردی نیز شناسایی شده است که با هوش بودن لازمه داشتن هوش عاطفی، هوش محاسباتی، هوش رقابتی، هوش فرهنگی و... است.

واژه هوش فرهنگی ابتدا توسط "ایرلی و آنگ" از محققان مدرسه کسب و کار لندن مطرح شد. این دو هوش فرهنگی را قابلیت یادگیری الگوهای جدید در تعاملات فرهنگی و ارائه پاسخ‌های رفتاری صحیح به این الگوها تعریف کرده‌اند (Early and Mosakowski, 2004). آنها معتقد بودند که در مواجهه با موقعیتهای فرهنگی جدید به زحمت می‌توان علایم و نشانه‌هایی آشنا یافت که بتوان در برقراری ارتباط از آن سود جست. در این شرایط فرد باید با توجه به اطلاعات موجود یک چارچوب شناختی مشترک تدوین کند. حتی اگر این چارچوب درک کافی از رفتارها و هنجارهای محلی

باشد و زمانی حادث می‌شود که شخص مزبور هم چادری شما نیز باشد. دوستانی که صعودهای بلند در هیمالیا را تجربه کرده باشند به این امر واقفند که در آن شرایط تمام افراد کم حوصله می‌شوند و هر مشکلی می‌تواند غیر قابل تحمل شود. در این شرایط کوهنوردانی که بر رفتار و کردار خود مسلط تر هستند می‌توانند منطقی تر و عاقلانه تر تصمیم بگیرند" (گزارش صعود به قله اورست از جبهه شمالی، نیما یزدی پور ۱۳۸۸):

"من به هیچ وجه با این نوع (تیم‌های بین‌المللی) صعودها موافق نبوده و نیستم، چرا که تجربه نشان داده است که صعودهای بین‌المللی به هیچ وجه موفق نبوده و همیشه بین کوهنوردان کشورهای مختلف به دلیل طرز تفکر، نگرش و خواسته‌هایشان درگیری به وجود آمده است" (دوگ اسکات: ۱۳۸۷)

تفاوت‌های فرهنگی بسیار بیشتر از آنچه ما فکر می‌کنیم روی اثربخشی فردی در صعودهای بلند و برون مرزی تاثیر دارد. زمینه‌های فرهنگی ما بر نحوه فکر کردن، عمل کردن و حتی بر تفسیر ما از فعالیت‌ها و اعمال دیگران (ادراک) موثر است. اگر فرآیند یک صعود برون مرزی را حد فاصل بین اعزام به منطقه تا بازگشت و اتمام برنامه قلمداد کنیم تاثیر هوش فرهنگی و نقش آن در این فرآیند به صورت زیر قابل تشریح است:

صعودهای انفرادی و مستقل  
صعود تیمی از یک ملیت خاص (تیم ملی)  
صعود در قالب تیم‌های بین‌المللی و مشترک  
در صعود انفرادی فرد از مسایل فرهنگی درون تیمی فارغ خواهد بود ولی در عین حال این فراغت را با هم‌افزایی و مهارت‌های ترکیبی تیمی مبادله کرده است. ولی در هر صورت در حین فرآیند صعود با تیم‌ها و افرادی از ملیت‌ها و فرهنگ‌های گوناگون در تعامل بوده و در ابتدای امر نیز به مانند تیم‌های ملیتی و بین‌المللی با مردمان مناطق اطراف کوهستان مواجه شده و ناگزیر از برقراری تعامل خواهند بود. تا رسیدن به پای کوه و شروع فعالیت صعود از دل این فرهنگ‌ها عبور می‌کنند (مسافت فرهنگی) و چه بسا شناخت تفاوت‌های فرهنگی (بعد شناختی) و تحمل این تفاوت‌ها که در تقابل با فرهنگ و ارزش‌های فردی کوهنورد است (بعد انگیزشی) و آرایه واکنش‌های رفتاری مناسب (بعد رفتاری) در این محیط‌های جدید فرد را در تعاملات خود یاری داده و ایجاد روابط پویای

بین فرهنگی را تسهیل خواهد نمود. البته شاید این سوال مطرح باشد که چه تفاوتی وجود دارد که چگونه این مسافت فرهنگی را تا پای کوه عبور کنیم؟ هدف صعود کوه است و نه تعاملات فرهنگی! در جواب باید گفت که این نوع طرز تلقی با یک تفکر راهبردی و بلندمدت که لازمه هر موفقیت پایدار است مغایرت دارد. شاید آرایه یک مثال واقعی جوابی آشکار تر آرایه دهد. روستاها و مناطقی در همین کشور خودمان وجود دارد که از ورود و عبور کوهنوردان جلوگیری می‌کنند. آیا جز این است که ابعاد فرهنگی آن مناطق توسط کوهنوردان رعایت نشده است؟ آیا به کمبود و یا فقدان هوش فرهنگی افراد دلالت ندارد؟!

اعتقاد بر این است که ارزش‌ها و هنجارها از فردی نسبت به فرد دیگر در درون یک فرهنگ خاص نیز تفاوت‌هایی دارد و بنابراین به این صورت نمی‌باشد که یک تیم از یک ملیت و فرهنگ خاص عاری از مشکلات فرهنگی و هنجاری در بین اعضای خود می‌باشد. صعودهای بلندی که به همراه یک تیم ملیتی (ملی) صورت می‌گیرد مانند نوع اول (صعودهای انفرادی) یک مسافت فرهنگی را تا رسیدن به پای کوه در پیش خواهند داشت. تیم مذکور باید احترام به فرهنگ منطقه را وظیفه‌ای مهم بر دوش خود بدانند. در اینجا قابل ذکر است که دو مقوله آگاهی و احترام با ناآگاهی و احترام را از هم جدا بدانیم. اینکه بدون داشتن علم و آگاهی نسبت به یک فرهنگ خاص نمی‌توان جوانب آن را رعایت نمود و باید در مورد آن فرهنگ آگاهی‌های لازم را کسب کرد (حداقل کلیات فرهنگی). به این معنی که احترام به فرهنگی که آگاهی لازم در مورد ابعاد و کلیات آن وجود ندارد امری است غیر ممکن چه بسا از روی همین جهالت بی‌حرمتی‌هایی صورت بگیرد که دور از انتظار نیز نخواهد بود.

اصلی‌ترین مساله به زمانی برمی‌گردد که اقدام برای صعودهای بلند در قالب تیم‌های بین‌المللی صورت گیرد. مسایل و تفاوت‌های فرهنگی در تیم‌های بین‌المللی که متشکل از فرهنگ‌ها و ملیت‌های گوناگون است آشکارتر نمایان شده و در بسیاری موارد به اختلافات جدی دامن می‌زند. تفاوت‌های فرهنگی و مظاهر فرهنگ‌های دیگر برای اعضای تیم در ابتدای امر جالب به نظر می‌رسد اما با گذشت زمان این تفاوت‌ها به یک مشکل طاقت فرسا تبدیل می‌شود. به طور مثال اگر در طی عزیمت به رشته کوه‌های هیمالیا با معابد (کاتماندو شهر معابد)، اعمال

و کردار بومیان، اعتقادات و مراسم مذهبی و ... مواجه شوید در ابتدای امر این تفاوت‌ها بسیار جالب و دیدنی به نظر آمده و شاید اگر دوربینی در دست داشتیم از تمامی این پدیده‌ها فیلم و عکس تهیه کنیم، اما اگر قرار باشد مدتی را در میان آنها و در آن شرایط زندگی کنیم این تفاوت‌ها و پدیده‌های جالب به منابعی برای فشار و تعارض برای فرد تبدیل خواهند شد. در تیم‌های بین‌المللی نیز همین مثال صادق است و در ابتدا جالب و با گذشت زمان به نقاط اختلاف مبدل گردیده و توان ذهنی و تمرکز کوهنورد را تحلیل می‌برد. حال اینکه شرایط ارتفاع مزید بر علت خواهد بود. تنها ابزاری که کوهنورد را در این میان یاری می‌دهد هوش فرهنگی و به خصوص بعد انگیزشی آن است. است. شرایط انطباق را تسهیل داده و تحمل تفاوت‌ها را افزون می‌کند. می‌توان گفت که اثربخش‌ترین بعد از هوش فرهنگی در تیم‌های کوهنوردی و صعودهای بلند بعد انگیزشی آن است.

تا این جا بیان گردید که مسافت فرهنگی (برخورد و تعامل با مردمان منطقه) تا رسیدن به پای کوه برای هر سه ترکیب تیمی صعود مشترک بوده و ناگزیر از عبور از این مسافت فرهنگی می‌باشند. اما بیشترین مسایل فرهنگی در ادامه فرآیند صعود در تیم‌های بین‌المللی و میان اعضای آن بروز می‌کند. در این راستا و در جریان فرآیند صعود هوش فرهنگی به عنوان جنبه‌ای مهم از هوش فردی همانند نوش دارویی برای کارکرد موفق اعضای تیم ایفای نقش خواهد نمود. جایی که هوش محاسباتی و عاطفی ناتوان است هوش فرهنگی خود را نشان خواهد داد و همانند چسبی از هدر رفتن هم‌افزایی و مزایای کار تیمی جلوگیری کرده و انسجام واقعی را در تیم ایجاد خواهد نمود.

هوش فرهنگی جنبه اکتسابی از هوش فردی محسوب می‌شود که می‌توان آن را کسب کرده و تقویت نمود. شیوه‌های کسب و تقویت آن را در قالب دو شیوه آموزش و تجربه می‌توان آرایه نمود.

آموزش: آموزش‌های بین فرهنگی، این آموزش‌ها می‌تواند آگاهی‌های فرهنگی افراد را گسترش دهد. آموزش راجع به فرهنگ‌های مختلف، ارزش‌ها، هنجارها، نمادها و یک سری اصول کلی. در فرآیند انجام صعود مستقل بر عهده شخص کوهنورد است که اطلاعات و آگاهی‌های موثری در مورد فرهنگ منطقه کسب نماید و برای مواجهه با تمامی فرهنگ‌ها بعد انگیزشی خود را

صعود است. کوهنوردان با هوش فرهنگی بالا قادر به لمس و درک تفاوت‌های فرهنگی، گله‌ا‌سریع‌تر از اعضای همان فرهنگ هستند. کوهنوردانی که قصد انجام صعودهای بلند در مناطقی که زمینه فرهنگی متفاوتی را دارند باید به هوش فرهنگی به عنوان بعدی اساسی از هوش فردی توجه خاصی مبذول دارند. چرا که نقش اساسی در تمرکز ذهنی و هدف‌گرایی کوهنورد ایفا خواهد نمود. توجه به عامل هوش فرهنگی یک استراتژی برد برای کوهنورد محسوب می‌شود که در این بین هم احترام به فرهنگ‌های نا آشنا و تفاوت‌های آن مد نظر بوده و هم از سویی تسهیل تعاملات کوهنورد را در جهت رسیدن به اهداف فردی امکان پذیر می‌کند. در هر سه نوع ترکیب صعودهای انفرادی، ملی و بین‌المللی میزانی از هوش فرهنگی برای کوهنورد شرطی لازم بوده حال اینکه نمی‌تواند شرط کافی باشد. در این راستا باید آموزش‌های بین فرهنگی مورد توجه کوهنوردان و سرپرستان تیم‌ها قرار گیرد. اصلی‌ترین نتیجه‌ای که از ایفای نقش هوش فرهنگی در صعودهای کوهنوردی که فرد را در مواجهه با فرهنگ‌های نا آشنا قرار می‌دهد، می‌توان گرفت تقویت توانایی انطباق و سازگاری با فرهنگ‌های متفاوت (آفتاب‌پرست فرهنگی: cultural: chameleon) می‌باشد. که کمکی است در جهت تمرکز هرچه بیشتر کوهنورد روی اهداف اصلی و جلوگیری از وقوع پدیده جابجایی هدف. منابع و ماخذ:

- دوگ اسکات کوهنورد آشنا: فصل‌نامه کوه، شماره ۵۳، سال چهاردهم، زمستان ۸۷

- منشور جهانی کوهنوردی: فصل‌نامه کوه، شماره ۵۳، سال چهاردهم، زمستان ۸۷

- یزدی پور نیما: گزارش صعود به اورست از مسیر شمالی، فصل‌نامه کوه شماره ۵۸، سال پانزدهم، بهار ۸۹

1-Schein Edgard H. (1991) what is culture? Sanfrancisco

2-Early P. Christopher and Mosa-kowski Elaine (2004 october): cultural intelligence. HARVARD BUSINESS REVIEW

3-C. Thomas David, Inkson Kerr (2005): Cultural intelligence people skills for a global workpalace. Consulting to management. vol 16. number 1. march

4 - Deller Juergen (2006): international human resource management and the formation of cross-cultural competence, Internationa Management Review, vol. 2 no. 3

فرهنگی ایجاد می‌شود. هنجارها و قواعد فرهنگی مربوط به جوامع مختلف قابل اکتساب به نظر می‌رسد و تا حدی معقول و مستدل خواهند بود. شناخت رفتارهای فرهنگی سازگار با موقعیت‌های فرهنگی مختلف رشد می‌کند اما رفتار سازگار تلاش زیادی می‌خواهد و معمولاً دشوار نیز هست. افراد در این مرحله می‌دانند باید چه بگویند و در موقعیت‌های متفاوت چه کار کنند. اگر چه آنها هنوز باید در مورد آن فکر کنند و رفتارهای سازگار شده چندان طبیعی به نظر نمی‌رسند.

مرحله چهارم) ایجاد هماهنگی و تشابه میان هنجارهای فرهنگی متفاوت با رفتارهای متناوب و پیوسته:

در این مرحله سازش با شرایط مختلف دیگر نیازی به تلاش مضاعف ندارد. افراد فهرستی از رفتارهایی که می‌توانند انتخاب کنند فراهم کرده اند که متناسب با موقعیت‌های فرهنگی خاص است. آنها با تعداد زیادی از فرهنگ‌ها بدون هیچ تلاش خاصی برخورد دارند و هیچ استرسی بیش از آنچه که در فرهنگ خود دارند، نخواهند داشت. اعضای دیگر فرهنگ‌ها آنها را کاملاً پذیرا هستند و به عنوان آدم‌هایی با دانش فرهنگی در تعاملاتشان راحت خواهند بود.

مرحله پنجم) پوی‌نگری:

تشخیص نشانه‌های تفاوت‌های فرهنگی که دیگران به راحتی قادر به درک و شناسایی آنها نیستند بیانگر پوی‌نگری و پیشرو بودن است.

در انتها نیز می‌توان ویژگی‌هایی برای افراد دارای هوش فرهنگی بالا ارایه داد (Deller, ۲۰۰۶):

تحمل ابهام

انعطاف رفتاری (توانایی تطبیق سریع با تغییرات محیطی)

هدف‌گرا بودن

روابط اجتماعی بالا و گشادگی در برخوردها

نداشتن تعصبات بی‌جهت نسبت به عقاید، نگرش‌ها و رفتارهای خاص

یکدلی

توانایی کنترل و هدایت مکالمات دشوار و حل مسایل و مشکلات ارتباطی

**نتیجه‌گیری**

درک فرهنگ‌های بیگانه بخشی از تکمیل تجارب

تقویت نماید. در مورد تیم‌های ملی چه بسا لازم است که آموزش و آگاهی‌های بین فرهنگی را در کنار دوره‌ها و اردو‌هایی که در جهت تقویت مهارت‌های فیزیولوژیکی و فنی کوهنوردان برگزار می‌شود جای داد و نگرش مثبتی به این جنبه از آموزش‌ها و مهارت‌ها در میان کوهنوردان و سرپرستان ایجاد نمود. در این بین کوهنوردان عضو تیم‌های چند ملیتی که بیشترین چالش را در مواجهه با مسایل فرهنگی دارند باید علاوه بر کسب اطلاعات از فرهنگ منطقه (مسافت فرهنگی)، اعضای تیم خود را نیز شناخته و اطلاعاتی هر چند کلی در مورد ارزش‌ها، باورها و هنجارهای هر کدام از اعضای تیم کسب نمایند. آنان با این شیوه هم آمادگی تعامل‌های سازنده را در خود ایجاد نموده و هم مجموعه رفتارهای صحیح را در ذهن خود دسته بندی کنند.

بنابراین اگر هوش فرهنگی در سطوح بالا و به طور مطلوب از طریق آموزش‌های تالاقی فرهنگی (بین فرهنگی) توسعه یابد نه تنها دانش فرهنگی کوهنوردان بالا می‌رود بلکه مهارت‌های شناختی آنها نیز توسعه می‌یابد.

تجربه: کسب و توسعه هوش فرهنگی از بعد تجربی نیز دارای مراحل زیر می‌باشد.

(Thomas and Inkson, ۲۰۰۵)

مرحله نخست) عکس‌العمل مناسب به محرک‌های بیرونی:

نقطه شروع بی تعصبی نسبت به قواعد و اصول فرهنگی خود و برخورد مناسب با الگوهای فرهنگی متفاوت است.

مرحله دوم) تشخیص هنجارهای فرهنگی و انگیزه برای یادگیری در مورد آنها:

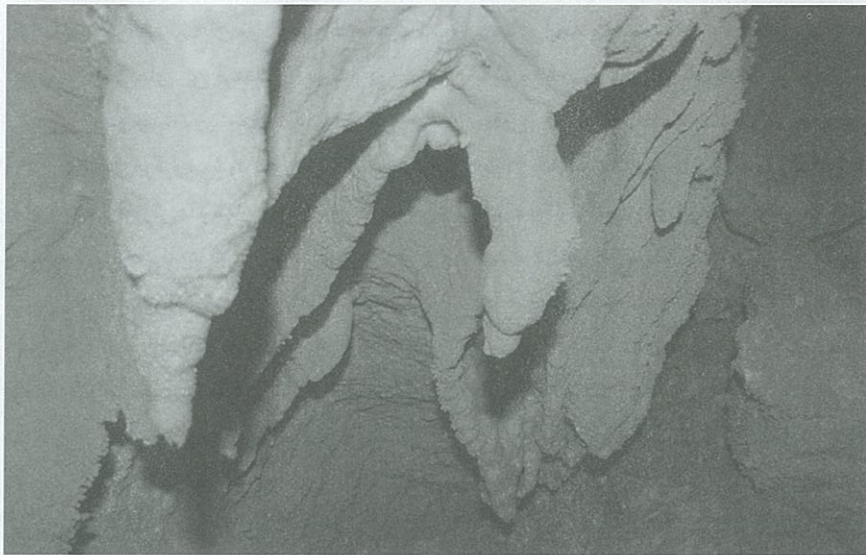
تجربه و تفکر یک بنیان اطلاعاتی دیگری را راجع به تفاوت‌های فرهنگی به وجود می‌آورد که فرد را احاطه می‌کند. حس کنج‌کاو بر انگیزه می‌شود و افراد خواهان یادگیری بیشتری می‌شوند. مردم در این مرحله معمولاً برای جدایی از پیچیدگی‌های محیط خود تلاش می‌کنند. آنها به دنبال قواعد کلیدی هستند تا رفتار خود را کنترل کنند.

مرحله سوم) سازش با هنجارها و قواعد دیگر فرهنگ‌ها:

تعصب کنار می‌رود و شناخت عمیق تفاوت‌های

# غار چاهی کالم مال

\* کمیته غارنوردی شهرستان ساری



و با شیبی تند به سوی پایین قرار دارد که به علت تاریکی مطلق و لغزنده بودن، بدون وسایل مجهز غارنوردی امکان ادامه مسیر وجود ندارد که در ۱۲ مرداد ماه ۱۳۸۶ بار دیگر در مسیر صعود به قله شاهدژ تیمی متشکل از کوهنوردان بالاده و با همراهی کمیل قاسم پور از گروه کوهنوردی چکاد ساری که خود اهل بالاده و از کوهنوردان فنی است تصمیم بر آن گرفتیم که پس از ۱۰ سال دوباره وارد این غار بشویم و برای اولین بار بخشی از این غار و عمق آن را مشاهده کنیم که کمیل قاسم پور توانست با به همراه داشتن تجهیزات فنی به عمق ۵۰ متری غار کالم مال فرودی موفق انجام دهد.

از خصوصیات خاص این غار رطوبت بالای آن است به دلیل آنکه غار در ارتفاع ۲۷۲۲ متر می‌باشد و شرایط جوی منطقه شاهدژ بیشتر اوقات مه‌گیر و در ماه‌های سرد سال همراه با بارش برف و تگرگ و باران می‌باشد. و در سال تنها ماه‌هایی که می‌توان به راحتی وارد غار شد و از جانداران کوچک و رطوبت و خیس و گلی بودن داخل غار دوری کرد ماه شهریور و مهر است. به همین خاطر برای گشایش کامل غار توانستیم در سال ۱۳۸۷ تیمی به سرپرستی کمیل قاسم پور و با همراهی کوهنوردانی چون داود لشکری و حدیث نظر زاده، بهرام سیادت، امینا میرجانی و محسن اسدی غار کالم مال را برای اولین بار کاملاً گشایش نماییم.

توصیف مختصری از داخل غار:

در چشم انداز بیرون غار، رشته کوه زیبای چهارنو و روستای بالاده در جنوب، دشت ترکاچال و روستای واوسر و کمی دورتر کوه‌های خشک سمنان و دامغان در جنوب غربی، قله‌های سفید کوه و مراد کوه در ضلع شرقی، دشت ولمت و در دوردست‌ها قله گنج چال در ضلع شمالی، کوه شیت و دشت دن نشیر و خط الراس نرو و قله نزوا در ضلع غرب و جنوب غربی و در دوردست‌ها البرز مرکزی کاملاً قابل رویت می‌باشد. در فصل زمستان مناطق نام برده شده کاملاً از برف سفید پوش می‌شود.

در گذشته‌هایی نه چندان دور، آغل دام‌های اهالی بالاده در این منطقه بوده و در زبان بالاده‌ای، «کالم» به آغل حیوانات و «مال» به معنای جا و مکان گفته می‌شود از این روی این غار به «غار کالم مال» شهرت پیدا کرده است.

در حدود ۳۰ سال قبل از این غار چیزهایی از چوپانان بالاده می‌شنیدیم ولی اولین بار در تابستان سال ۱۳۷۶ جهت ضبط برنامه مستند تلویزیونی «ایران زمین» برای شبکه سوم همراه اکیپ تلویزیونی (عین اله آزموده، حاج عیسی بلوکات، مرحوم حاج محمد رضایی، محمد آنتی مفرد و آقای صادقی) به درون این غار رفتیم و از آن تصاویری زیبا ضبط کردیم. این مستند در سال ۷-۱۳۷۶ و پس از آن بارها از شبکه سه سیما و شبکه ماهواره ای جام‌جم پخش شده است.

در داخل غار فضای بزرگی به سوی شمال شرقی

قله زیبای شاهدژ که همچون نگینی بر تالاب در بستر زمردین البرز سبز می‌درخشد و نماد و سمبل ایستادگی و راست قامتی و سربلندی برای مردم روستای بالاده که در دامنه جنوبی آن زندگی می‌کنند، می‌باشد، از جاذبه‌های وصف‌ناپذیری برخوردار است و در گوشه گوشه آن نیز زیبایی‌های دیگری نهفته است.

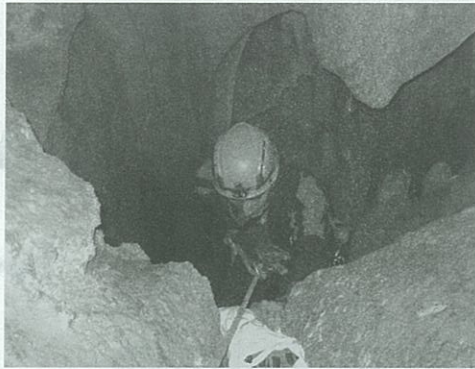
بر اساس تقسیمات جغرافیایی کشوری، غار کالم مال در منطقه چراگاه‌های (مراتع) روستای بالاده در بخش چهاردانگه ساری واقع شده است.

غار «کالم مال» یکی از زیبایی‌های قله شاهدژ (۲۸۰۲ متر) است که در ۲۰۰ متری شیب دامنه شرقی و در ارتفاع ۲۷۲۲ متری قله قرار دارد. علت به وجود آمدن این غار را باید در دو عامل اساسی جنس آهکی زمین و بارش فراوان باران و برف دانست. غار در محیطی تقریباً مسطح نسبت به موقعیت شیب دار دامنه‌های شرقی قله شاهدژ واقع شده و در ۵۰ متری شمال آن زمینی مسطح و کمی گود نسبت به اطرافش به مساحت ۵۰۰ متر مربع قرار دارد و نفوذ آب به داخل خاک و سنگ‌های آهکی این مکان باعث به وجود آمدن غار شده است.

از چشم اندازهای اطراف دهانه تخته سنگی بسیار بزرگ به ارتفاع سه متر و به مساحت ۱۰ متر مربع وجود دارد که برف و یخ و باران در گذر زمان، آن را به صورت شیاردار درآورده است که از جاذبه‌های طبیعی آن است.

از انتهای راهرو یک مسیر پلکانی و رو به بالا را به طول ۹ متر طی نموده که ما را به سمت دهلیز و چاه جنوبی هدایت می‌کند. که این چاه هم به عمق حدود ۱۵ متر و در انتهای چاه مسیر به حدی باریک می‌شود که انسان توانایی عبور از آن را ندارد چاه جنوبی از باریک ترین چاه‌های این غار است. و سمت دیگر راه رو انتهای چاه سوم به سمت شرق - شمال شرقی ما را هدایت می‌کند که در اول مسیر یک چاه ۶ متری و در ادامه مسیر شرقی به تالاری با سقف مرتفع و پوشیده از بلورهای آهکی بسیار زیبا که زیبا ترین نقاط غار به شمار می‌آید. در ادامه مسیر یک مسیر پلکانی رو به بالا به سمت شرق طی نموده که باز هم مسیر همانند چاه جنوبی به حدی باریک و تنگ می‌شود که نمی‌توان از آن عبور کرد.

شناسایی: عین.ا. آزموده و کمیل قاسمپور - ۱۳۸۶  
 گشایش کامل: کمیل قاسمپور، داوود لشکری، محمد آهنگری، بهرام سیادتی، حدیث نظر زاده، آمینا میرجانی  
 - ۱۳۸۸ ■



در دیواره شمالی غار شکاف بسیار بزرگ و حیرت انگیزی وجود دارد که توجه را به خود جلب می‌کند. با رسیدن به چاه سوم می‌توان با ادامه طناب ثابت اول به انتهای چاه سوم رفت یا در آن قسمت از طناب دیگری به صورت کارگاه بلوک استفاده نمود تا چاه سوم را به عمق ۹/۵ متر فرود رفت. انتهای چاه سوم به شکل راه رویی بوده که ابعاد آن ۱/۸۰ در ۱۰ متر می‌باشد، این راه رو به دو مسیر جنوب شرقی و شرقی - شمال شرقی تقسیم می‌شود که

ورودی غار به صورت دهانه چاهی به قطر ۸۰ سانتیمتر رو به آسمان در سطح زمین و در میان تخته سنگ‌ها قرار دارد. از ورودی غار تا کف آن در حدود ۵ متر ارتفاع داشته که نیاز چندانی به تجهیزات خاص ندارد که می‌توان با طناب انفرادی فرود رفت. با رسیدن به انتهای چاه اول که در این قسمت از غار به علت ریزش سقف در سال‌های اخیر این تالار پر شده است که برای رسیدن به دهانه چاه دوم مسیر پلکانی به سمت شمال - شمال شرق و رو به پایین که به طول ۷ متر است را از انتهای چاه اول تا اول چاه دوم از طناب حمایت گرفته و با همان طناب از چاه دوم فرود رفته. چاه دوم (عمق ۷ متر) از سقف مرتفع و پوشیده از بلورهای آهکی بسیار زیبا (استلاکیت - استلاکتیت) بوده و کف آن از خاک و سنگ‌های آهکی می‌باشد. سمت راست چاه دوم مسیر پلکانی وجود دارد که ما را به سمت چاه سوم هدایت می‌کند که این مسیر پلکانی به سمت شمال شرق و به طول ۶ متر بوده و در وسط مسیر

**SALIDON**

## تولیدکننده تجهیزات کوه نوردی

کوله پشتی در طرح‌ها و سایزهای مختلف

کاپشن و شلوار گرتکس

کاپشن و شلوار پلار

گتر

کلاه طوفان در مدل‌های مختلف

دستکش ارتفاع و ...



تجهیزات سالیدون تست شده در رشته کوه‌های هیمالیا و پامیر

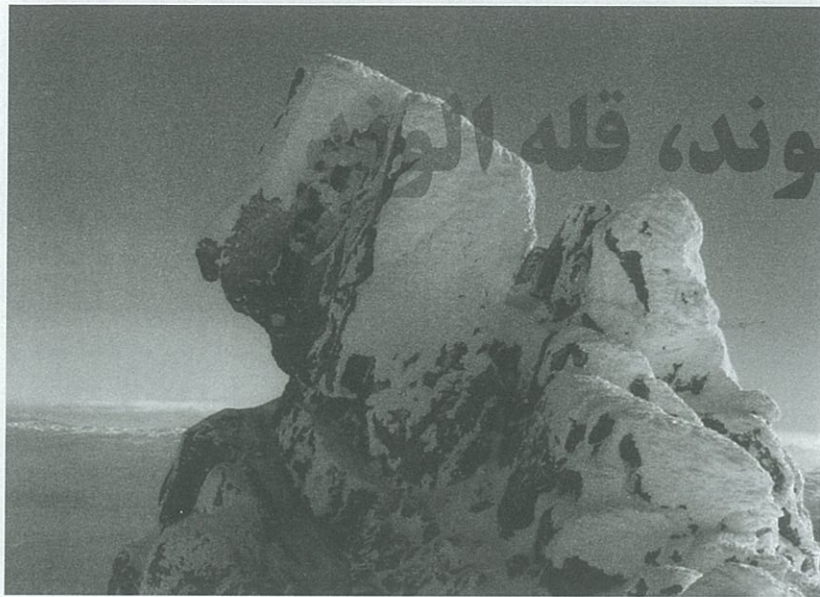
توسط مربیان و کوه نوردان برتر کشور

محصولات سالیدون در فروشگاه‌های معتبر لوازم کوه نوردی سراسر کشور

خیابان ولیعصر بالاتر از میدان منیریه پاساژ المپیک طبقه زیر زمین شماره ۱۴

فروشگاه: ۰۹۱۲ ۲۳۸ ۵۳۹۳ - ۶۶۴۹۰۶۹۱ شالچی

کارخانه: ۰۹۱۲ ۵۳۵ ۹۶۸۸ - ۷۷۸۸۰۷۷۸ جواهرپور



# قله الوند، قله الوند، قله الوند

## افتخار کوهنوردان فرانسه، ایران و همدان

داود محمدی راد

ساخت، یازده سال بعد از میشو، الیویه و پس از آن، کینر، کریپتر و کپل از این کوه بالا رفتند.

آندره میشو، در آن زمان برای ورزش کوهنوردی فرانسه دو رکورد ماندگار برجای گذاشت، اول اینکه تا آن وقت، پای کوهنوردان فرانسه به چنین ارتفاعی کمتر رسیده بود، دوم اینکه صعود میشو از الوند دو سال جلوتر از صعود تاریخی، ژاک بالامات و دکتر میشل پاکارد به قله منبلان به وقوع پیوست، که این هر دو نقطه عطفی است در کوهنوردی فرانسه، مقایسه بین راحتی الوند و سختی‌های منبلان در کار نیست، مهم واقعه‌ای است که متجاوز از دو قرن پیش، قبل از اینکه پای کوهنوردان فرانسوی به قله منبلان برسد، گیاه‌شناس کوهنوردی از آن دیار، از قله الوند در همدان بالا رفت.

نمی‌دانیم فرانسوی‌ها از صعود هم‌وطن خود

به قله الوند (کوه باستانی اورونتس) آگاهند یا

نه، ولی فرانسوی‌ها و ما می‌دانیم،

دانشمند علوم طبیعی، هوراس بند

یکت دوسوسور برای فتح قله منبلان

جایزه‌ای تعیین کرد، که کوهنوردان برای دریافت

آن به رقابت پرداختند، تا اینکه در هشتم اوت

سال ۱۷۸۶ بالامات و دکتر پاکارد برای نخستین

بار، به منبلان صعود کردند و این همان روزی

است که فرانسوی‌ها، آن را همه ساله در شامونی

جشن می‌گیرند.

در شهر شامونی مجسمه‌ای است، که بالامات در حال نشان دادن راه صعود منبلان به، سوسور دانشمند سویسی است، که کوهنوردان و توریست‌های فراوانی، با عکس‌برداری در پای آن، خاطرات لذت‌بخش خود را در شامونی ضبط می‌کنند.

بازهم بدون اینکه بخواهیم، همدان را با شامونی

قیاس کنیم، باید یادآور شویم شهر همدان، که از شهر رم

باستانی پایتخت ایتالیا هم قدیمی‌تر است،

جاذبه‌هایی است که شامونی

فاقد آن می‌باشد، همدان

پایتخت امپراتوری بزرگ

و باستان ایران زمین،

گنجنامه، آرامگاه

بوعلی سینا، غار علی

صدر و دیگر

جاذبه‌ها، همراه

با چاشنی

یک برنامه

اضافی

مثلا

چنانچه کوهنوردی و کوهستان‌های کشورمان را دست‌کم نگرفته، خود را باور کنیم و قسمتی از نیروهای تکراری و هرزرونده را، به سوی پژوهش و گسترش فرهنگ کوهنوردی ایران زمین سوق دهیم و با نگاه به آینده بخشی از بودجه‌ها را، متوجه امور زیربنایی نماییم، کوهنوردی و کوهستان‌های کشور، این استعداد را دارند که جلوه کنند و به سکوهای پرش ورزش کوهنوردی ایران تبدیل شوند، اما چنین مهمی حاصل نمی‌شود، مگر آن که پیدا شوند کسانی که یافته‌های خود را در میان گذارند و باشند مدیران دلسوزی، که این باید را درک نموده و موضوع را پی‌گیری کنند، باید اعتقاد داشته باشیم کوهنوردی ایران شایستگی آن را دارد، که صاحب یک طرح ملی شود، تا بتوانیم در راستای تحقق آن استوار گام برداریم.

در سال ۱۷۸۴ میلادی برابر با سال ۱۱۶۳ خورشیدی، ۲۲۱ سال پیش آندره میشو گیاه‌شناس و کوهنورد فرانسوی، در زمانی که جنگ بین جانشینان کریم‌خان زند و خاندان سلسله جدیدالتاسیس قاجاریه در جریان بود، از قله الوند بالا رفت و در اروپا برای این مشهور شد، که اطلاعاتی بیشتر از کوه الوند منتشر

توریسم کوهنوردی، طبیعت‌گرایی و جذب درآمد ارزی سوق داده شود، درهم آمیختن منافع ملی کشور، با ورزش کوهنوردی ضمن تضمین گسترش این ورزش پی‌آمدهای پرشگون و دگرگون‌کننده دربر خواهد داشت. کوتاه سخن حداقل اینکه، در این باره بایستی یاب مکاتبه، با آلین کلوپ و فدراسیون کوهنوردی فرانسه باز شود از نفراتی، از انجمن روابط فرهنگی ایران و فرانسه و سفارت، برای مسافرت کوتاه به همدان دعوت به عمل آید، تا ضمن آشنایی با کوهنوردان همدان، در مراسم دوپست و بیست و دومین سالگرد صعود آندره میشو، به قله الوند و نکوداشت نخستین صعودکننده مستند آن شرکت نمایند، این راه بسیار کم‌هزینه به رفتنش می‌ارزد، راهی که چنانچه فدراسیون کوهنوردی از زیر بار آن شانه خالی کند، به راستی هیات کوهنوردی همدان، یا انجمن کوهنوردی ایران استحقاق و شایستگی آن را دارند که بیمایند.

جالب‌تر اینکه سال صعود آندره میشو به الوند، دقیقا همان سال تاسیس کلوپ آلین فرانسه نیز می‌باشد، که

برای حفظ این آمد و رفت‌ها و افزایش تعدادشان جاذبه‌ای نداریم. باید اقرار کرد که برای دستیابی به گسترش در زمینه‌های کوهنوردی، به هنرمندی و قابلیت‌های بیشتری احتیاج است تا به کوهنورد بودن و اورست رفتن، قابلیت و هنر مدیریت شادروانان، حسین رفعتی افشار و عبدالله حاجیلو، رؤسای اسبق فدراسیون و هیات کوهنوردی همدان، در پیشبرد اهداف کوهنوردان، که هیچ‌یک کوهنورد نبودند، بر هیچ کوهنوردی پوشیده نیست، اما امروزه جای چنین مردانی مشکل‌گشا خالی است.

کوهنوردی ایران برای نمایش بهتر، نیاز به شریکی بین‌المللی دارد، در کوهنوردی جهان فرانسه حرف اول را می‌زند، از بیگانگان نیز فرانسوی‌ها با انگیزه‌های بس فراوان، طرف نخست کوهنوردی ایرانند، چرا به مناسبت‌های این انگیزه‌ها که بسیار هم زیاد و مهم‌اند مراسمی نداریم، جشن‌هایی برپا نمی‌کنیم و فرانسوی‌ها را به کشور خود فرا نمی‌خوانیم، در حالی که می‌دانیم پی‌آمد رهسپار شدن سایر کوهنوردان اروپایی است، که آنان نیز اغلب در صحنه‌های کوهنوردی ایران صاحب نامند.

منطقه علم‌کوه به خاطر تنوع در سختی، زنجیره‌زیرینی است برای درخشش جواهری به نام الوند کوه و ورزش کوهنوردی همدان، آیا وقت آن نرسیده است، که زنگ‌ها را برای سریلندی کوهنوردی ایران به صدا درآوریم.

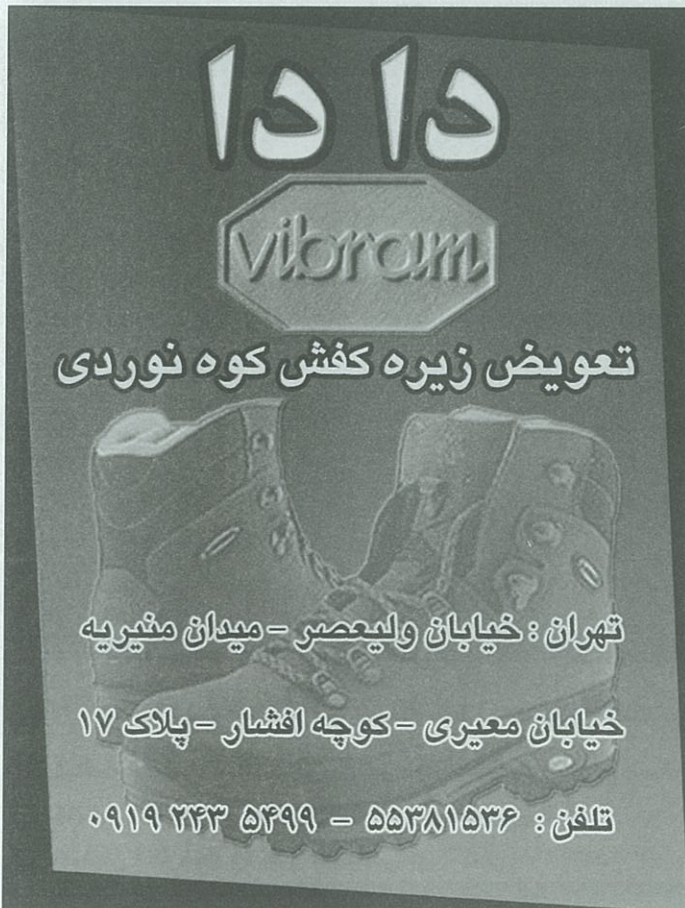
نصب تندیس آندره میشو، نخستین فاتح مستند به قله الوند، اولین کوه مرتفعی که فرانسوی‌ها، قبل از مبلان از آن بالا رفته‌اند، در محل گنجنامه یا هر جای مناسب دیگر، چه میزان هزینه دارد که از تامین آن عاجزیم؟ کسر هزینه ۲۰ میلیون تومانی فقط یک نفر از یک تیم اعزامی به اورست و اختصاص آن به این قبیل امور، چه مشکلی ایجاد می‌کند، که از انجام آن عاجزیم؟

نصب مجسمه میشو بر دامنه الوند، همان نقشی را برای مان بازی می‌کند که نصب مجسمه بالامات برای فرانسوی‌ها. به غیر از مورد میشو، در رابطه با کوهنوردی، فرانسوی‌ها از افتخارات و بالتدگی‌های دیگر نیز در کشور ما بهره‌مندند، که می‌توان از یکایک آنها در راه گسترش کوهنوردی ایران بهره گرفت، مشکل اینجاست که ما از شناخت تاریخ کوهنوردی و کوهستان‌های خود جدا افتاده‌ایم، دشواری کار در این است که استراتژی توسعه کوهنوردی نداریم، این تعجب ندارد که در چرخه توریسم کوهنوردی غایبیم، چرا که برنامه‌ای برای ساماندهی آن وجود ندارد.

حتی اگر به فکر قیاس با آمریکا و اروپا نباشیم، نمی‌توانیم خود را با کشورهای ترکیه، پاکستان و دیگر ممالک منطقه مقایسه نماییم، از کوه آرارات هر ساله بیش از سه هزار کوهنورد و توریست خارجی بازدید می‌کنند در حالی که در مرداد و شهریور سال ۷۵ فقط ۵۶ کوهنورد خارجی به دماوند صعود داشته‌اند ما کجای کاریم، توریسم کوهنوردی منهای ایران، سهم‌مان از تورهای کوهنوردی در خاورمیانه طلایی و آینده آن به چه میزان است؟

بسیاری از کوهستان‌های ما، همراه با داستان‌های چند هزار ساله تاریخ کشورمان، برای کوهنوردان و علاقه‌مندان گردشگری در طبیعت، حرف‌های گفتنی زیاد دارند، در حدی که به طور خودجوش در انگلیس، گروهی به نام هیات علم‌کوه تشکیل شد، در حالی که برای آمدن به ایران کسانی داوطلبانه خود به کوهستان‌های ما سرازیر می‌شوند، چگونه است که

همان‌طور که یادآور شدیم، مخارج نصب تندیس آندره میشو در همدان، از هزینه اعزام یک یا دو نفر به هیمالیا کمتر است، با این تفاوت اساسی که اولی ارزآور است و اشتغال‌زا در ایران، دومی ارزبر است و تولیدکننده کاربران بیگانگان، در همین جا است که منافع ملی ایران، با توسعه ورزش کوهنوردی گره می‌خورد و ورزش ما، باید که به راه خود در راستای



**دا دا**  
vibrom

**تعویض زیره کفش کوه نوردی**

**تهران: خیابان ولیعصر - میدان مشیریه**

**خیابان معیری - کوچه افشار - پلاک ۱۷**

**تلفن: ۵۵۳۸۱۵۳۶ - ۵۴۹۹ ۲۳۳ ۰۹۱۹**



# پیمایش خط الراس گهکم (Gahkom) به هماگ (Hemag)

## استان هرمزگان

گزارش از: مهدی معماری

Email: kouhdarman@yahoo.com

رائیز و سپرمنند قرار می‌گیرم. این مسیر با افت و خیز زیاد به سمت جنوب شرق ادامه می‌یابد. ساعت ۱۹ در ارتفاع ۲۲۳۵ متر شب مانی می‌کنم.

یکشنبه ۸۷/۱۱/۲۵ ساعت ۶ به راه می‌افتیم. در ادامه مسیر مجموعه‌ای از مخروط‌های بلند با یال‌ها و گرده‌های صخره‌ای پیچیده دیده می‌شوند. ساعت ۱۳ آخرین قله به فراز منطقه گود کهور می‌رسد. از اینجا مسیر یال به سمت شمال شرق تا قله بخوان (بنه) کشیده می‌شود. ساعت ۱۵ در ارتفاع ۳۱۳۰ متر به قله بنه می‌رسیم. مسیر یال شرقی قله در ارتفاع ۲۶۰۰ متری به گردنه بخوان و چشمه هو کلاغ منتهی می‌شود. یال سمت دیگر گردنه به خط الراس دیواره‌ای تشکر متصل می‌شود و با عبور از روی قله‌های سوزنی شکل مستقیماً به قله اصلی می‌رسد. این بخش از مسیر به سمت جنوب شرق تا روستای هماگ پایین ادامه پیدا می‌کند. ساعت ۱۹، حوالی گردنه شب مانی می‌کنم.

دوشنبه ۸۷/۱۱/۲۶ ساعت ۶/۳۰ کمی پایین‌تر از گردنه، از طریق یکی از دهلیزهای منتهی به خط الراس اصلی بر روی خط الراس قرار می‌گیرم. مسیر خط الراس با باد و سوز سرما همراه است. ساعت ۸ با عبور از چند قله فرعی در ارتفاع ۳۲۶۷ متر به قله تشکر بلندترین قله خط الراس هماگ می‌رسیم. امتداد خط الراس طولانی و مرتفع تشکر بر فراز روستای میمند و توتنگ با عبور از قله‌های بوسرستان، لاور سوز و کوه باز به روستای هماگ می‌رسد. ساعت ۱۶ به هماگ می‌رسیم. با طی مسافتی بالغ بر ۸۵ کیلومتر مسیر خط الراسی، برنامه به پایان می‌رسد. ■

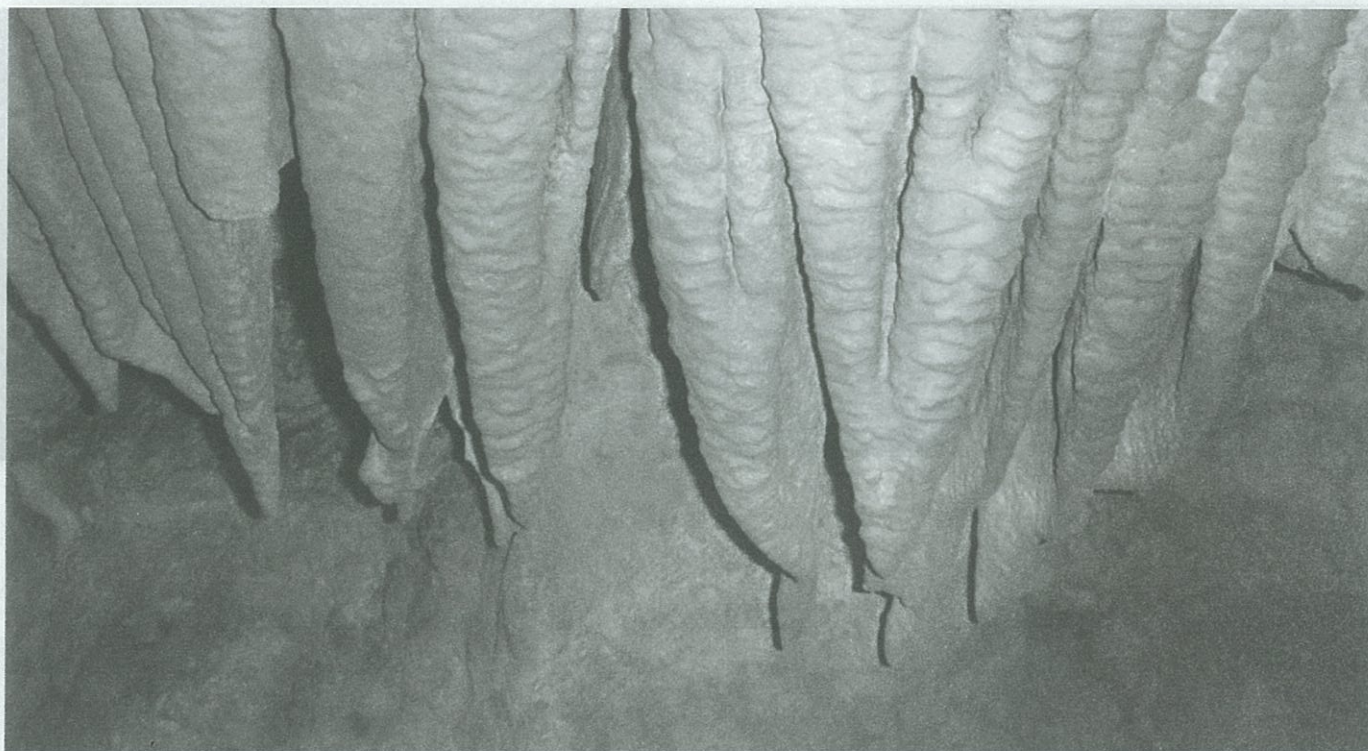
فرعی با دره‌های عمیق قطع شده‌اند. صعود و فرود از این قله‌ها بعضاً مستلزم سنگنوردی از گرده‌ها و مسیرهای صخره‌ای است. در انتهای این بخش از خط الراس، قله ای فرعی با ارتفاع ۲۳۶۰ متر را صعود می‌کنم. از اینجا امتداد خط الراس از طریق گرده ای صخره ای به بخش دیگر متصل می‌شود. دره ای پر شیب و صخره ای را پایین می‌روم. ساعت ۸ در ارتفاع ۲۱۱۵ متری بر روی گردنه قرار می‌گیرم. این گردنه منطقه میانکوه را از مسیر تنگه خشک جدا می‌کند. یالی پر شیب مشخصاً به سمت جنوب دوباره به فراز خط الراس اصلی می‌رسد. بر روی خط الراس مخروطی‌های عظیمی واقع شده‌اند که صعود و فرودی سنگین دارند. با عبور از گردنه شمال قله، ساعت ۱۴/۳۰ در ارتفاع ۲۹۷۰ متری به قله گهکم می‌رسیم. قله گهکم مخروطی است پر هیبت که تقریباً در انتهای خط الراس قرار گرفته است. با گذر از چندین قله فرعی، مسیر به روستای باغان با ارتفاع ۱۳۳۵ متر می‌رسد. ساعت ۱۸ به باغان می‌رسیم و شب را در روستا مهمان می‌شوم.

شنبه ۸۷/۱۱/۲۴ ساعت ۵ باغان را در جهت شرق به طرف گردنه گذار باغان ترک می‌کنم. ساعت ۷/۳۰ گذار باغان در ارتفاع ۱۶۳۰ متر را به طرف جنوب شرق سرازیر می‌شوم. با عبور از یال‌ها و گردنه‌های کم ارتفاع ساعت ۹/۳۰ در ارتفاع ۱۴۰۰ متر مسیر به تقاطع جاده خاکی روستای باغان به رائیز برمی‌خورد. عرض جاده را می‌گذریم و با فرود از تپه‌های قرمز رنگ به ابتدای یال‌های هماگ می‌رسیم. ساعت ۱۰/۳۰ با عبور از یال‌های کم ارتفاع دشت، بر روی خط الراس مشرف به روستای

خط الراس گهکم و هماگ با کشیدگی از شمال غرب به جنوب شرق جزو کوهستان‌های مرتفع شمال استان هرمزگان است. کوه گهکم به ارتفاع ۲۹۷۰ متر با خط الراسی به طول ۴۰ کیلومتر در جنوب شهرستان حاجی‌آباد از فراز گهکم، سرچاهان، شمیل، جائین، آشکارا و سیرو می‌گذرد و در روستای باغان خاتمه می‌یابد و در ادامه آن کوه هماگ به ارتفاع ۳۲۶۷ متر با خط الراسی به طول ۴۵ کیلومتر در شمال روستای سپرمنند با گذر از فراز رائیز، فارغان، بخوان، میمند و توتنگ تا روستای هماگ کشیده شده است. این دو بلندی در امتداد هم با توپوگرافی پیچیده، دره‌ها و یال‌های پر شیب مجموعه وسیعی را تشکیل داده‌اند.

پنجشنبه ۸۷/۱۱/۲۲ ساعت ۱۰/۳۰ در کیلومتر ۱۴۵ محور بندرعباس به سیرجان کمی بعد از تونل گهکم به حاجی‌آباد، مقابل تقاطع روستای تزج مسیر صعود آغاز می‌شود. در مجاورت جاده در ارتفاع ۷۰۰ متر، یال‌های ابتدای مسیر به سرعت به سمت جنوب شرق ارتفاع می‌گیرند. ساعت ۱۲/۳۰ از کنار آنتن مخابراتی نصب شده بر روی خط الراس در بالای روستای گهکم می‌گذریم. در ادامه مسیر چندین قله فرعی صعود می‌شوند. ساعت ۱۸/۳۰ در ارتفاع ۲۲۷۵ متر کمپ اول را برپا می‌کنیم.

جمعه ۸۷/۱۱/۲۳ ساعت ۵/۳۰ مسیر را بر روی خط الراس ادامه می‌دهیم. خط الراس حایل بین قله‌های



## چاه غار (تمپ کوچه) سروستان

باشگاه فرهنگی، ورزشی شیراز جوان

غارنوردان باشگاه در یک برنامه ۱/۵ روزه پس از برنامه قبلی که موفق به کشف این غار تا عمق ۹۵ متری آن شده بودند، با هماهنگی و تکمیل لوازم فنی غارنوردی توانستند تا عمق ۱۷۲ متری این چاه غار را پژوهش و تومپ کوچه را در لیست چاه غارهای مطرح استان فارس به ثبت برسانند.

این چاه غار که بخشی از یک گسل با درازای ۱۵ متر و پهنای حدود ۱/۵ متر است دارای دهانه مسدود دیگری به نام ((چال برفی)) است که زمان‌های گذشته اهالی سروستان در آن برف انبار می‌کردند تا در فصل گرما از آن استفاده کنند. فرود آغازین این چاه به ژرفای ۴۰ متر است و با تراورس و پیچش به راستای جنوب غربی و یک گذرگاه با چند چاه دیگر به عمق ۵۵ متر در مرحله نخست مورد پژوهش قرار گرفت و در این برنامه با ورود به تراورس جنوب شرقی با فرود ۶۳

متری به چاه بعدی و گذرگاهی به درازای ۱۴ متر با چند انشعاب کوچک، بیشتر نقاط این چاه غار زیبا که به تعدادی محدود استلاگمیت و استلاگتیت منحصر به فرد تزئین شده بود اکتشاف و نقشه آن ثبت گردید و در آینده نزدیک ادامه اکتشاف آن برگزار خواهد شد.

این برنامه که با حضور میهمانان و دیگر اعضای و هم‌نوردان باشگاه برگزار گردید. دیگر اعضای حضور یافته در قالب دو گروه پشتیبانی غارنوردان و کوهپیمایی فعالیت داشتند و کوه‌پیمایی تا چشمه بته نور نیز برگزار شد. تعدادی از کوهنوردان سروستان اعضای این باشگاه را همراهی می‌کردند که به این وسیله از حضور و همکاری صمیمانه آنها با کوهنوردان و غارنوردان باشگاه ورزشی شیراز جوان صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

لازم به ذکر است که فرود و صعود به این نوع چاه غارها فقط با تجهیزات ویژه غارنوردی قابل

انجام می‌باشد و حضور افراد ماهر و با توان بالا، فنی و باتجربه این رشته از کوهنوردی الزامی است بنابراین یادآور می‌شود عزیزان علاقه مند بازدید از این نوع غارها باید با رعایت موارد بالا و شرکت در کلاس‌ها و تمرین‌های لازم آن، نسبت به اکتشاف و بازدید این غارها اقدام کنند، این باشگاه آمادگی خود را جهت همکاری با این عزیزان و علاقه‌مندان اعلام می‌دارد.

شرکت‌کنندگان در این برنامه عبارتند از: بانوان: آیدا پیکاره (سرپرست بانوان)، پریسا پیکاره و الهام فیروزی زاده (سرپرست کوهپیمایی) آقایان: نادر کرمی (سرپرست برنامه)، محمد نخعی (سرپرست دوم)، هومن کی‌نیا (مسؤل فنی)، محسن نوری بد (هماهنگی) مجتبی احمدی، محمدرضا ثابت، فریدون خسروی، بهروز ناجی، فتاح ثابت، عباس ابراهیمی، محمدرضا خادمی. ■

# تاریخچه‌ای از صعود زنان به قله K2

ترجمه: غزال حشمت‌منش  
نوشته: جنیفر جردن

از این تجربه جان سالم به در ببرند. صعود به ارتفاعات بالا از کهنه‌ترین ورزش‌هاست. چند بار کهنه‌تر از چتربازی، مسابقات ماشین سواری است. در قله‌هایی معین نرخ کشندگی سرسام‌آور است اما در K2 بهت‌آور و هراس‌انگیز است. زمانی که یک کوه‌نورد تسمه کرامپونش را با قصد صعود K2 می‌بندد می‌داند که شانس زنده برگشتنش یک در چهار است. و به همان میزان نیز شانس برد برای زنان کمتر است. شش زن قله K2 را صعود کردند اما پنج نفر در تلاش برای صعود کشته شدند. (به علاوه سه نفری که هنگام صعود کشته شدند دو زن دیگر نیز جان خود را از دست دادند بدون این‌که به قله برسند). درست است که این آمار خیلی اندک است اما تکان‌دهنده است. اصل مطلب این است که K2 برای زنان فاجعه‌انگیز بوده است.

برخلاف تجربه بد آنها در K2، زنان در قله‌های دیگر ۸۰۰۰ متری در مقایسه با مردان تعداد مرگ و میر کمتری داشته‌اند. گرچه هیچ‌گونه تحقیق علمی در مورد اثر ارتفاع بر روی بدن زنان انجام نشده اما همان اطلاعات اندکی که وجود دارد نشان می‌دهد که زنان نسبت به مردان هم‌نوردشان قدرت سازگاری بالاتری از لحاظ بدنی با سختی‌های منطقه مرگ دارند. مطالعات اخیر نشان داده است همان‌طور که زنان و مردان ارتفاع می‌گیرند، ارجحیت توده ماهیچه‌ای و قدرت مردان در مقابل تحمل و توان زنان در سازگاری با هوای رقیق در کفه سبک‌تر ترازو قرار می‌گیرد. نه تنها زنان کمتر دچار ادم ریوی ناشی از ارتفاع بالا می‌شوند بلکه بدن آنها نیز قدرت هم‌هوایی بهتری دارد. همچنین بهتر به وزن اصلی خود بازمی‌گردند و سیستم جریان خون پرکارتر آنها نیز باعث می‌شود تا کمتر از یخ‌زدگی موضعی اندام‌ها - شکل‌گیری کریستال‌های یخ در سلول‌ها که باعث تخریب سلولی

بالای کوه نصب کرده و روی آن نوشته باشند «ورود خانم‌ها ممنوع است.» زنان اولیه کوه‌نورد همچنین در مقابل مقاومت و خشم عمیق جوامع با فرهنگ لندن، پاریس و بوستون قرار گرفتند. این جوامع با حضور زنان در کوه‌نوردی با شلوار، طناب سنگ‌نوردی که محکم به دور بدن‌شان بسته شده بود، و صعود با مردان مخالف بودند. برای مردان تنها یک چیز وجود داشت آن هم خطر مرگ در کار مغرورانه‌ای که پیش رو داشتند اما برای زنان که متعلق به خانواده و فرزندان بودند، اقدام به کوه‌نوردی اقدامی کفرآمیز محسوب می‌شد.

اما زنان پیشگام سنگ و یخ در مقابل خشم و کوچک شمردن فرهنگ‌شان، استقامت به خرج دادند و اولین بار در اولین صعود به مون بلان در سال ۱۸۰۸ و ماترهورن در سال ۱۸۲۱ و سرانجام قدرترین قله جهان اورست در سال ۱۹۷۵. با صعود هر طول طناب آنها از پیش‌بینی، حسادت تنگ‌نظرانه، و تهمت رنج می‌بردند. حال ذکر نمی‌کنیم از خشم مردانی که از موفقیت زنان به همان اندازه احساس می‌کردند که به مبارزه طلبیده شده‌اند و موفقیت و رای تحمل انسانی خود را همه جا جار می‌زدند. از همه این‌ها گذشته چقدر می‌تواند خطرناک باشد اگر فقط یک زن قادر به انجامش بوده است؟

خوب، اما بسیار خطرناک همان‌طوری که ذکر شد، خصوصاً برای کسانی که نظر به بلندترین کوه‌های جهان دوخته‌اند، چهارده کوهی که بالای ۸۰۰۰ متر ارتفاع دارند، تقریباً در ارتفاع پرواز یک هواپیمای جت. تنها عده خیلی از جمعیت جهان در هوای رقیقی که به دور از تحمل زندگی شهری این فضا را در بر گرفته می‌توانند نفس بکشند و حتی تعداد کمتری نیز می‌توانند

با وجود آن که در عصر مدرنی زندگی می‌کنیم اما باز هم «زن کوه‌نورد» مقوله‌ای است متناقض... اما در اواخر قرن هیجدهم، زمانی که اولین زن طناب سنگ‌نوردی را محکم به دور کمرش بست و کفش‌هایش را در کرامپون‌های آهنی ارزان قیمت پنجه‌دارش محکم کرد تا دیواره‌های یخی و سینه‌کش‌های پر شیب و پر از برف را صعود کند، جنگ به این شکل که اکنون می‌بینیم در برابرش اعلام شد. از زمان پیشگامان کوه‌نوردی آلپین و سنگ‌نوردی، زنان همواره بار مقوله جنسیت خود را به همراه کوه‌نوردی‌شان به دوش می‌کشیده‌اند. چه زمانی که می‌خواستند با خطر صعود کنند و یا هنگام دردرسهای ماهیانه مربوط به خودشان و چه زمان منازعه برتری مردان هم‌نوردشان، باربرها، راهنماها و مسئولین مرد، زنان تجربیات بسیار متفاوتی در صعودهای کوه‌نوردی‌شان در مقایسه با مردان داشته‌اند.

اولین مکتشفین دریاها، بیابان‌ها، جنگل‌ها، قطب شمال و کوه‌ها همگی مردان بوده‌اند. مردانی که فرهنگ و بخت و اقبال‌های شخصی‌شان به آنها اجازه چنین آزادی‌هایی را می‌داد. تنها زنان کمی در قرن‌های هیجده، نوزده و اوایل بیست که استقلال مالی و اجتماعی داشتند توانستند پا را فراتر از حد و مرزهای متعصبانه روز بگذارند و اقدام به کار برجسته کوه‌نوردی کنند. نه تنها مردان، مردان دیگر را برای تلاش صعود به قله‌های صعود نشده دعوت می‌کردند بلکه خیلی از آنها از مزاحمت زنان در فعالیت کاملاً مردانه خود خشمناک بودند. مثل اینکه وجود زنان سرگرمی آنها را خراب می‌کرد و باعث خطر می‌شد و به آنها اجازه ماجراجویی نمی‌داد. اگر واقعاً چنین بوده است می‌شود چنین تصور کرد که آن مردان تابلویی



الیزهار گریوز

ونداروتیکوریچ (۱۹۴۳-۱۹۹۲) قله k۲ را در سال ۱۹۸۶ صعود کرد. لیلیان باراد (۱۹۴۸-۱۹۸۶) هنگام فرود از K2 در سال ۱۹۸۶ درگذشت. جولی تولیس (۱۹۳۹-۱۹۸۶) هنگام فرود از K2 در سال ۱۹۸۶ درگذشت. شانتان مادوئی (۱۹۶۴-۱۹۹۸) را در ۱۹۹۲ صعود کرد.

آیسون هارگریوز (۱۹۶۲-۱۹۹۵) هنگام فرود از k2 در ۱۹۹۵ درگذشت. منبع: کتاب قله وحشی، زندگی و مرگ اولین زنان k2 ■

\*گروه کوهنوردی هفت خوان کرج

می‌شود و جریان خون را نیز متراکم‌تر می‌کند و منجر به عفونت می‌شود و در صورت عدم درمان تبدیل به قانقاریا و در نهایت قطع عضو می‌گردد. رنج ببرند. همچنین شواهد گذشته نشان می‌دهد که هورمون زنانه محافظ زنان در تاثیرات کشنده ناشی از ارتفاع بالاست، اما تحقیقات بیشتری باید انجام شود تا این تئوری قطعی‌تر گردد.

زنان در حقیقت در مقابل خطرات هیمالیایی اندکی بهتر از مردان بوده‌اند. در کل هیمالیا سی و یک کشته از زنان گزارش شده که این ۴/۷ درصد از کل کشته‌ها بوده است. اما طبق گزارشات زنان در ۵/۴ درصد از کل صعودها حضور داشته‌اند. بنابراین ۰/۷ درصد نرخ زنده ماندن آنها در هیمالیا نسبت به مردان بیشتر بوده است. اما K2 یک استثناء است زیرا ۱۰ درصد از کشته‌ها شامل زنان بوده و آنها تنها ۲/۵ درصد از تمام صعودها را به خود اختصاص داده‌اند. بنابراین احتمال مرگ زنان در K2، ۴ بار بیشتر از دیگر قله‌های ۸۰۰۰ متری است.

## کوهستان خالی از خطر نیست

با آموزش، تمرین، احتیاط، خودداری از غرور بیجا و برنامه‌ریزی صحیح امکان بروز حادثه را به حداقل ممکن برسانیم.

طراح، مشاور و مجری در کلیه امور:  
وبسایت هالیویدیا گرافیک انیمیشن فیلم و صدا  
www.damawand.com  
کوه‌های ایران  
سازش و تعمیر ۵۵۷۱۷۸۳۱  
۰۲۵۱۳۷۱۱۸  
۳۷۱۳۱۱۶  
ریشه‌چی فیاض  
فصل نامه کوه

## فروشگاه کوه‌نورد

کفش و لوازم کوه‌نوردی

خ دکتر بهشتی نبش خیابان میرعماد پلاک ۳۰۰  
ساختمان گلدیس زیر همکف واحد ۱۰۸

تلفن: ۱-۸۸۷۳۹۷۰۰ - شماره: ۸۸۷۳۹۶۷۲





نداریم. هر دو به شدت گرسنه‌اند کمی نزدیک شده و چند تکه نان برای شان می‌اندازیم. نان‌ها را با حرص و ولع می‌خورند و با حالتی ترحم‌برانگیز به ما نگاه می‌کنند. و آنها با زبان بی‌زبانی به ما می‌گویند ما را نجات بدهید.

دل به دریا می‌زنم و جلو می‌روم قلاده، گردن سگ را به شدت زخم کرده است. معلوم نیست که از چه زمانی گرفتار است.

کمی آرام می‌شوند جرات می‌کنیم و زنجیر را از لای صخره‌ها جدا می‌کنیم. نان و آب که به آنها داده‌ایم حس اعتمادشان را به ما بیشتر می‌کند. قلاده را که چفت و بست مخصوص دارد باز می‌کنیم حیوان‌های از بند آزاد شده با دم زدن و مالیدن خودشان به ما حس خوبی در ما به وجود می‌آورند. با دیدن این صحنه متوجه می‌شویم که چقدر انسان با تمام توانمندی‌هایش از درک حتی موجودی مانند سگ عاجز است. ساعت نزدیک دوازده ظهر است. نزدیک یخچال هستیم. مدتی برای خوردن نهار می‌ایستیم. سگ‌ها هم که با ما آمده‌اند حرکت می‌کنند. نزدیک غروب در پای یخچال تخت سلیمان آنها از ما جدا شده و سمت دیگری می‌روند. راه را ادامه داده و در پای تخت سلیمان رسیدیم چادر می‌زنیم تا شب را در آنجا اتراق کنیم شب سردی در پیش رو داریم.

پنجشنبه دوم مهرماه ساعت شش صبح چادرها را جمع کرده و بعد از صرف صبحانه به راه‌مان ادامه می‌دهیم. مسیرمان از میان یخچال زیبا و پربرف است. دو نفر از دوستان تجهیزات مناسبی ندارند و هر لحظه امکان بروز مشکلی برای آنها وجود دارد. به دامنه شانه کوه نزدیک می‌شویم. نداشتن کرامپون حرکت بر روی یخچال را نه تنها مشکل بلکه خطرناک و طاقت‌فرسا می‌کند دوستان مان با برداشتن یک گام به جلو دو گام به عقب سر می‌خورند به ناگاه یکی از آنها چند متری سرخورده و به پایین می‌لغزد خوشبختانه متوقف می‌شود. آنها مجبور می‌شوند مسیرشان را تغییر دهند این تغییر مسیر باعث می‌شود که با سنگ بزرگی روبه‌رو شوند به وسیله طناب و راهنمایی این دوستان از محصه نجات پیدا می‌کنند.

ساعت دو و سی دقیقه به قله می‌رسیم و پس از مراسم قله و گرفتن عکس راهی پایین می‌شویم. میچ

پای یکی از دوستان آسیب دیده است. همگی به طرف علم چال حرکت می‌کنیم به شانه کوه می‌رسیم و از طریق یخچال خودمان را به علم چال می‌رسانیم. در علم چال نزدیک سکو چادر می‌زنیم و به درون چادرها می‌رویم هوا سرد و خراب شده است. جمعه سوم مهرماه ساعت هشت صبح از خراب بیدار شده و چادرها را جمع می‌کنیم هوا ابری و بسیار سرد است بعد از صرف صبحانه از روی یخچال‌های عظیم علم چال راهی سرچال می‌شویم ساعت یازده به پناهگاه می‌رسیم و پس از استراحت و صرف غذا به طرف وندارین حرکت می‌کنیم در اینجا بر خود لازم می‌بینیم که کوه‌نوردان فهیم کلاردشت به سبب کاری انسانی که انجام داده‌اند تشکر و قدردانی نماییم. این دوستان با کاری خارق‌العاده از چشمه‌ای آب را به

منطقه لیزونک منتقل نموده‌اند. از شرکت کنندگان گروه سیلان و کالاهو یوسف اسماعیلی = راهنما غلامرضا زاهدی = سرپرست سعید روئین فر محسن فخرانی محسن رمضان‌تاش = عکاس محمد جعفر شکوری از انجمن کوه‌نوردان ایران گروه افرا شهرستان تنکابن منصور نوروزی جلال مهرشاد فهرست منابع: (ف - معین) نگاهی همه سویه به تنکابن نوشته: دکتر حبیب‌الله مشایخی، تاریخ جامع تنکابن نوشته: صمصام‌الدین علامه. ■

## مربی گرانقدر جناب آقای علی براتی

درگذشت پدر بزرگوارتان را صمیمانه تسلیت عرض نموده،  
صبوری و پایداری را برایتان آرزو مندیم.

کارگزار - سیدی - خوشدل

# کوتاه و خواندنی از اینترنت

ترجمه: رضا زارعی

## بلندترین امداد رسانی تاریخ

بامداد روز ۲۹ آوریل بلندترین امداد رسانی هوایی تاریخ در ارتفاع ۶۹۵۰ متری با نجات سه کوهنورد صورت گرفت. به این شکل امداد رسانی به کوهنوردان پس از نزدیک به یک قرن در هیمالیا وارد مرحله تازه ای شد.

بر اساس توافقی که میان سازمان امداد رسانی نپال و خلبانان متبحر و توانمند سوئیس ایر که در زمرات فعالیت می کنند صورت گرفته، از اوایل آوریل



تا اواخر می تیم سوئسی برای امداد رسانی به کوهنوردان در هیمالیا فعالیت خواهد نمود. به این شکل نخستین تلاش این گروه با نجات سه کوهنورد اسپانیایی از ارتفاعات آنپورنا صورت گرفت. اگرچه اخبار ارسالی حاکی از آن است که یکی از اعضای این تیم به نام تولو کافالات به دلیل کوربری و ناتوانی در حرکت در بازگشت از قله جان خود را از دست داده. تیم امداد پس از اطلاع از این حادثه تلاش خود را برای امداد رسانی صورت داد اما به دلیل خرابی هوا هلی کوپتر موفق به یافتن کمپ اصلی نگردید و بازگشت. آنها شب را در شهر پخارا به سر بردند و بامداد روز بعد بدون مشکل خود را به کمپ اصلی رساندند.

سرپرست اسپانیایی ها در کمپ اصلی توضیحات لازم را از مفقودی تولو کافالات در ارتفاع ۷۵۰۰ متر همچنین ارتفاع زدگی و سرمازدگی سه عضو دیگر تیم به خلبان هلی کوپتر ارائه نمودند. آنها عنوان داشتند شب قبل پس از اطلاع از مفقودی نفر تیم خود شریایی را به همراه غذا و کپسول اکسیژن راهی بالا نمودند، اما متأسفانه موفق به یافتن او نشدند. در نخستین تلاش خلبان و کمکش به همراه پزشک تیم اسپانیا تجسسی برای یافتن کافالات صورت دادند و پس از اطمینان از مرگ او اقدام به امداد رسانی اعضای بیمار کردند. آنها سه عضو بیمار تیم را یک به یک از ارتفاع ۶۹۵۰ متر به ارتفاع ۴۰۰۰ متری کمپ اصلی منتقل نمودند. جالب توجه آنکه شریایی تیم که شب قبل را برای امداد رسانی از کمپ خارج شده بود بدون نیاز به امداد هوایی خود راهی کمپ های پایین تر شد.

## آنپورنا؛ رکوردهایی که به ثبت رسید

فصل بهار ۲۰۱۰ برای صعودکنندگان به قله آنپورنا همراه بود با رکوردهای شکسته شده متعدد که خواندن آن خالی از لطف نیست:

ماه شست تا آن

روز ۱۷ آوریل نخستین فتح کوه توسط کوه نوردان اسپانیایی به سرپرستی ادورنه پاسایان و همینطور ژائو گارسیا از پرتقال صورت گرفت. ۱۷ آوریل زودترین زمان فتح این قله از زمان نخستین صعود آن توسط موریس هرزوک و لوئیس لشنال در سال ۱۹۵۰ به شمار می رود.

ژائو گارسیا با صعود آنپورنا نام خود را به عنوان نخستین پرتقالی فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری به ثبت رساند.

خانم «لو-این سان» از کره جنوبی با صعود به آنپورنا نخستین زنی بود که موفق به فتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری دنیا شد.

با صعود پیوتر پوستلنیک به آنپورنا، ضمن آنکه نام او نیز در ردیف فاتحان ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری ثبت شد، قله آنپورنا نیز به عنوان کوهی که سه کوهنورد آخرین ۸۰۰۰ متری خود را با صعود به آن جشن گرفتند معرفی شد.

Dawa Wangchuk شریایی نپالی با صعود به این قله سومین شریایی لقب گرفت که به نهمین ۸۰۰۰ متری خود دست می یابد.

خوان اوپارزبال از باسک اسپانیا و پیتر همرا از اسلونی نخستین غیر نپالی هایی بودند که موفق به دومین صعود آنپورنا شدند. ضمن آنکه پیتر همرا اولین فردی است که از دو مسیر جنوبی ۲۰۰۶ و شمالی ۲۰۱۰ به قله این کوه دست می یابد.

در شصتمین سالگرد نخستین صعود آنپورنا توسط موریس هرزوک و لوئیس لشنال رکورد بالاترین فتح این کوه در یک روز و یک سال به صعود شکسته شد. بالاترین صعود قله در یک سال پیشتر با صعود ۱۵ نفر در سال ۱۹۹۱ ثبت شده بود.

## اورست زیر پای جذامی ها

به گزارش خبرگزاری فرانسه، بیماری جذام سالانه یکصد و شصت هزار نفر از مردم نپال را درگیر می کند. راج کومار شاه، از طراحان این صعود گفت هدف ما، گسترش آگاهی جهانی و ملی درباره بیماری جذام است که هنوز به عنوان نوعی بیماری مختص نپال باقی مانده است. جذام یک بیماری عفونی مزمن است که پوست و اعصاب محیطی را درگیر می کند ولی محدوده وسیعی از تظاهرات بالینی را شامل می شود. نود و پنج درصد از افراد نسبت به این بیماری ایمنی طبیعی داشته و اصلاً به آن مبتلا نمی شوند. حدود یک تا دو میلیون نفر در دنیا از عوارض این بیماری رنج می برند.

## انتقام تلخ آنپورنا

تولو کافالات کوهنورد اسپانیایی که به کوه آنپورنا از رشته کوه های هیمالیا صعود کرده بود به هنگام پایین آمدن از این کوه به خاطر شرایط بد جوی جان



خود را از دست داد.

خوانیتو لویارزبال یکی دیگر از کوهنوردان همراه کالافات در گفت و گو با رادیو ملی اسپانیا در این باره اظهار داشت: کالافات به هنگام بازگشت از ارتفاع مذکور جان خود را از دست داد. او یارزبال افزود: کالافات احتمالاً به خاطر شرایط بد جوی به هنگام بازگشت به کمپ ۴، بینایی خود را به طور موقت از دست داده و موفق به تشخیص مسیر برگشت پناهگاه نشده و بر اثر سرما جان باخته است. کالافات روز سه شنبه گذشته به همراه دو کوهنورد دیگر به قله کوه آنپورنا صعود کرده بود، اما به هنگام وقوع حادثه تنها بوده و نتوانسته است از کوه پایین بیاید. بنابراین گزارش، هلی کوپتر ارتش نپال که برای نجات وی به منطقه اعزام شده بود به دلیل وزش شدید باد و مشکلات جوی نتوانسته بود به موقع وی را یافته و نجات دهد.

### تلاش برای ۲۸ قله ۸۰۰۰ متری

درست ۱۱ سال قبل خوان آنپورنا کوهنورد اهل ایالت باسک اسپانیا موفق شد با صعود به قله آنپورنا نام خود را به عنوان ششمین عضو باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها به ثبت رساند. او متولد ۳۰ مارس ۱۹۵۶ اسپانیا است همچنین با آن فتح نام خود را به عنوان چهارمین انسانی که این قله را بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود می کند نیز به ثبت رساند. وی برای این موفقیت در سال ۱۹۹۹ نشان لیاقت



در زمینه ورزش را از دولت اسپانیا دریافت نمود. همچنین در سال ۲۰۰۰ به عنوان شهروند نمونه باسک برگزیده شد.

اما فتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری پایان تلاش های این مرد خستگی ناپذیر باسکی نبود و او تصمیم گرفت بار دیگر این قله را از ابتدا صعود نماید. به این شکل تلاش مجدد او یارزبال باز هم بدون استفاده از اکسیژن آغاز شد.

او روز ۲۷ آوریل توانست بار دیگر آنپورنا را صعود نماید و این بیست و چهارمین ۸۰۰۰ متری او به شمار می آمد. او یارزبال اینک برای کسب عنوان نخستین انسانی که دوبار همه این قله را صعود کرده تنها ۴ قله ۸۰۰۰ متری را در پیش دارد. پی نوشت: هیچ بعید نیست او پس از فتح این چهار قله هوس کند بار دیگر همه ۱۴ قله را دنده عقب و یا با دست صعود کند! به هر حال او کوه نوردی تمام نشدنی به نظر می رسد.

### اجساد یخ زده کوهنوردان از کوه اورست جمع آوری می شوند



گروهی از کوهنوردان بر آن شده اند اجساد کوهنوردانی که پیش از این جان خود را در کوه اورست از دست داده اند را جمع آوری کنند. برآوردها از وجود تقریبی ۱۵۰ جسد در

دامنه کوه در مناطقی که به واسطه خطر آفرین بودن صعب العبور هستند حکایت دارند. حدود ۳۰۰ نفر در مسافت هایی از اورست که به "منطقه مرگ" مشهور است بر اثر کمبود اکسیژن و دیگر بلایای طبیعی جان باخته اند. همچنین کوهنوردان نپالی که به "شرپا" شهرت دارند با تشکیل کمپینی تحت عنوان "کمپین پاکسازی بلندترین نقطه زمین" تصمیم دارند زباله هایی همانند محفظه های خالی اکسیژن کوهنوردان کپسول های گاز، قوطی های کنسرو، طنابها، وسایل کوهنوردی و دیگر اشیاء را که طی دهها سال در این منطقه رها شده اند را جمع آوری کنند. شرپاها افراد بومی هستند که به عنوان باربر و راه بلد دارای بنیه بدنی مناسب و آگاهی از مسایل کوهستان هستند. کوه اورست با ارتفاع ۸۸۵۰ متر بلندترین نقطه کره زمین است که در کشور نپال در جنوب آسیا واقع شده است.

### رقابت بانوان کوهنورد



روزنامه همشهری - رقابت سخت ۳ زن کوهنورد برای ثبت رکورد این روزها حساسی جنجالی شده است. این دو کوهنورد حرفه ای هر یک در تلاش هستند که زودتر از دیگری نامشان را به عنوان نخستین زنی که ۱۴ قله مرتفع دنیا را فتح کرده است ثبت کنند. هر کدام از این کوهنوردان به همراه گروهشان در حال برنامه ریزی برای فتح آخرین قله برای

رکوردشکنی هستند. ادورن پاسابان، کوه نورد اسپانیایی و او - این سان از کره جنوبی تلاش می کنند تا تمامی قله های بالای ۸ هزار را به عنوان نخستین زن جهان فتح کنند.

### عذرخواهی فدراسیون کوهنوردی اسپانیا از مردم

به دلیل عدم پرداخت هزینه های تیم اعزامی به آنپورنا فدراسیون کوهنوردی اسپانیا از مردم عذرخواهی کرد

فدراسیون کوهنوردی اسپانیا در آستانه فتح قله ۹۱-۸ هزار متری آنپورنا توسط تیم اعزامی این کشور، به دلیل عدم پرداخت هزینه های این صعود از مردم عذرخواهی کرد. به گزارش مارکا اسپانیا، ادورنه پاسابان کوهنورد زن اسپانیایی سرپرستی یک تیم ۸ نفره مجهز و حرفه ای اسپانیا را برای فتح قله ۹۱-۸ هزار متری آنپورنا بر عهده گرفته است. همزمان یک کوهنورد زن کره ای به پشتیبانی یک تیم کاملاً مجهز تصویری (۴۰ نفره) تلاش می کند چهاردهمین قله ۸ هزار متری خود را صعود کند. بد نیست به همین بهانه اشاره ای داشته باشیم به توجه فدراسیون کوهنوردی این کشورها و هماهنگی آنها با نهادهای دولتی خود مثل تلویزیون های بین المللی و شبکه های رادیویی که به صورت مستقیم و در برنامه های بسیار منسجم و دیدنی تلاش این کوهنورد کره ای را پوشش می دهند. تیم اسپانیا نیز همزمان با این صعود با تعریف ۴ کمپ از قبل طراحی شده مسیر خود را آغاز کرده است.

نکته قابل توجه این که یک کوهنورد ایرانی به نام احسان پرتوی نیا که در کارنامه خود صعود به قله نانگاپاربات را به سرپرستی لیلا اسفندیاری یدک می کشد، برای اولین بار در آستانه فتح قله ۸ هزار متری مذکور است و این در

می‌سال ۲۰۰۶ میلادی نیز تلاش کرد تا این قله را فتح کند اما ناکام ماند. به گزارش کیودو، تامه واتانابه بانوی ۶۳ ساله که در سال ۲۰۰۲ میلادی قله اورست را فتح کرده هم اینک مسن‌ترین بانوی ژاپنی است که توانسته به این قله صعود کند. فوناباشی در زمره سه کوهنوردی است که به دنبال کسب رکورد صعود به قله اورست هستند. ایا شارپا ۴۹ ساله کوهنورد نپالی به دنبال انجام بیستمین صعود خود به اورست و کسب رکورد بیشترین صعود به این قله است.

هم اینک تامبا چیری کوهنورد ۱۶ ساله نپالی عنوان جوان‌ترین کوهنوردی که قله اورست را فتح کرده است، دارد. میچی هیرو کادویا ۴۶ ساله، توشی هیسا آگاتا ۳۴ ساله و هیرویوکی کوراواکا ۴۸ ساله سه بانوی کوهنورد ژاپنی هستند که فوناباشی را در صعود به اورست همراهی می‌کنند.



### آناپورنا مکانی برای پیوستن به باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها

دهمین قله مرتفع دنیا با ارتفاع ۸۰۹۱ متر از آن دسته کوههایی است که به قول کارلوس پونر

بیش از آنکه دشوار باشد خطرناک است. این کوه که در متنها علیه غرب نپال قرار دارد از آن دسته کوههایی است که کوه نوردان بیشتر برای پایان بخشیدن بر آمار فتح ۸۰۰۰ متری‌های خود بر آن گام می‌نهند.

قله آناپورنا نخستین بار در سال ۱۹۵۰ به عنوان اولین قله ۸۰۰۰ متری صعود شده توسط لویس نثال و موریس هرزوک فرانسوی فتح گردید.

اما بهار ۲۰۱۰ زمانی است حیاتی برای فتح آناپورنا و پیوستن به جمع اعضای باشگاه ۸۰۰۰ متری‌های دنیا توسط برخی از شاخص‌ترین کوه نوردان جهان.

ادورنه پاسابان کوه نورد زن مطرح اسپانیایی و خانم او ایو سان در رقابتی هر چند نابرابر برای قرار گرفتن نامشان به عنوان نخستین زن فاتح ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری بر روی این کوه تلاش می‌کنند. نابرابر از آن جهت که ادورنه در صورت فتح آناپورنا نیاز به صعود قله شیشاپانگما در تبت دارد تا نامش در این رده قرار گیرد. شیشاپانگما همان کوهی است که ادورنه پائیز سال قبل از آن ناکام بازگشت. اما خانم سان کره ای با تجربه شکست پائیز قبل بر روی آناپورنا این بار با لشکری از کوه نوردان و خبرنگاران کره ای تلاش می‌کند تا نام کره و آسیا را به عنوان اولین در این رتبه ثبت نماید. آنها قصد دارند تا روز صعود قله را به طور مستقیم به جهان مخابره نمایند. و این صعود انجام شد. هر چند که اسپانیایی‌ها شدیداً به صعود وی به قله شیشاپانگما اعتراض دارند و معتقدند که ۲۰۰ متر آخر را وی صعود نکرده است.

اما در میان مردان بیش از همه ژائو گارسیا کوه نورد پرتغالی برای ثبت نامش در رده بندی فاتحان ۸۰۰۰ متری‌ها تلاش می‌کند. او که هم هوایی خود را به همراه لهستانی‌ها بر روی پوموری با ناکامی صعود به پایان رسانده هم اکنون در تلاش برای صعود آناپورنا می‌باشد.

حالی است که خبری در این خصوص در رسانه های داخلی منتشر نشده است. آخرین گزارشات دریافتی حاکی از آن است که کوهنورد کشورمان قصد ملحق شدن به تیم اسپانیا و صعود گروهی همراه با آنها را دارد، از طرفی تیم اسپانیا به سرپرستی پاسابان در کمپ ۲ توقف کرده (۵۵۰۰ متر) و در آخرین تماس خود با روزنامه ورزشی مارکا شرایط جوی را بسیار مساعد و اعضای تیم را آماده صعود به کمپ ۳ توصیف کرده است. کمپ ۳ در ارتفاع (۶۵۰۰ متری) است و پس از آن تیم کوهنوردی اسپانیا راهی کمپ ۴ در ارتفاع (۷۱۰۰ متری) خواهد شد.

به نظر می‌رسد حمله نهایی به قله را تنها سرپرست زن تیم یعنی "ادورنه پاسابان" انجام دهد و ۴ کوهنورد مرد و ۳ کوهنورد زن دیگر در کمپ ۴ به انتظار کار بزرگ او بنشینند. نکته قابل ذکر دیگر در این میان که می‌تواند برای جامعه کوهنوردی ایران قابل توجه و البته تامل باشد، آنکه اعضای تیم مذکور در ابتدا با هزینه شخصی اقدام به سفر کرده بودند و تنها یک روز پس از انتشار این خبر در روزنامه مارکا، فدراسیون کوهنوردی اسپانیا با ارسال بیانیه‌ای اعلام کرد: در جریان این سفر نبوده‌ایم و به این خاطر از مردم عذرخواهی می‌کنیم. پس از آن اعلام شد که کلیه هزینه‌ها و مخارج این سفر از سوی همین فدراسیون پرداخت می‌شود.



### عضو جدید باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها

از آناپورنا خبر می‌رسد در ساعت ۱،۳۰ دقیقه به وقت محلی ژائو گارسیا توانست به همراه مینگما شریاژ مسیر شمالی قله را فتح نماید. به این ترتیب

نام او به عنوان نوزدهمین فاتح قله ۸۰۰۰ متری در باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها به ثبت رسید. ضمن آنکه ادورنه پاسابان کوه نورد زن اسپانیایی نیز درست ۳۰ دقیقه بعد از گارسیا موفق به فتح قله گردید تا شمار ۸۰۰۰ متری‌های خود را به عدد ۱۳ برساند. همچنین کوه نوردان گزارش کردند که بخش پایانی مسیر بسیار دشوار بود.

اما اخبار دیگر از آناپورنا حاکی است بامداد امروز بهمن کمپ سوم آناپورنا را مورد هجوم قرار داد که خوشبختانه تلفاتی به همراه نداشت.



### صعود مادر بزرگ ژاپنی به اورست

توکیو - ایکو فوناهاشی بانوی ۷۰ ساله ژاپنی به همراه سه کوهنورد دیگر ژاپنی به اورست صعود می‌کند.

به گزارش خبرگزاری

کیودو، در صورت موفقیت فوناهاشی در صعود به قله ۸۸۴۸ متری اورست، وی مسن‌ترین زن جهان خواهد بود که توانسته این قله را فتح کند. تیلاک پاندی یک مسؤل بخش کوهنوردی ژاپن گفت که فوناهاشی یک بار در ماه

## کلنگ طلائی به آمریکائی‌ها و قزاق‌ها رسید

کلنگ طلائی سال ۲۰۱۰ که به برترین صعودهای سال ۲۰۰۹ تعلق می‌گیرد امسال در دو بخش صعودهای بلند و صعودهای فنی به تیم‌هایی از قزاقستان و آمریکا تعلق گرفت. در بخش صعودهای بلند دنیس اوربکو و بوریس ددشکو از قزاقستان برای صعود مسیر نو بر روی چوآیو صاحب این عنوان شدند.

در بخش صعودهای فنی نیز جد براون و کلی دمپستر دو کوهنورد آمریکایی به همراه بوروس نورمند از اسکاتلند برای صعودجبهه شمالی ژولین غربی در منطقه تیان شان چین صاحب کلنگ طلائی شدند.

ضمن آنکه کلنگ طلائی تمامی دوران نیز به راینهولد مسنر نخستین فاتح تمامی قله ۸۰۰۰ متری رسید.



## مسیری نو در ماترهورن

پدر و پسر ایتالیایی که هر دو از راهنمایان کوه ماترهورن در واقع در مرز سوئیس و ایتالیا می‌باشند موفق شدند در روز ۱۳ مارس از جبهه جنوبی، مسیری به طول ۱۲۲۰ متر بر روی این کوه زیبا را تنها در مدت ۱ روز گشایش نمایند.

این مسیر ۲۵ سال قبل نیز، در تابستان ۱۹۸۵ توسط Marco Barmasse شاهد تلاشی ناموفق بود. به این شکل مارکو ۶۱ ساله به همراه

فرزند ۳۲ ساله خود توانست یکی از دشوارترین مسیرهای این کوه زیبا را گشایش نماید و به صبر ۲۵ ساله خود پایان دهد.

## آپا و جنگ برای عدد ۲۰

آپا شرپا کوه نورد نامی نپالی با آغاز فصل صعود بهاره اورست خود را برای بیستمین فتح مرتفع‌ترین قله دنیا آماده می‌کند.

او که به عنوان سرپرست، تیم اکو اورست را همراهی می‌نماید قصد دارد تا به رکورد حیرت انگیز ۲۰ صعود به بام دنیا دست یابد. در این صعود Nanga Dorje Sherpa به عنوان سردار تیم اکو اورست را همراهی خواهد نمود.

تیم اکو اورست که توسط داوا استیون فرزند آنگ شرینگ (رییس فدراسیون کوه‌نوردی نپال) پایه‌گذاری شده با هدف پاکسازی کوه اورست فعالیت می‌نماید. این تیم در بهار ۲۰۱۰ ده شرپا را با خود همراه نموده و هدف اصلیش را پاکسازی جبهه جنوبی از ارتفاع ۶۵۰۰ متر به پایین عنوان می‌دارد. بر این اساس این تیم حتی برای روشنایی و پخت و پز نیز قصد دارد از انرژی پاک بهره گیرد و بدون کمک سوخت‌های فسیلی در کمپ‌های پایین‌تر فعالیت نماید. لازم به ذکر است تیم اکو اورست در سال ۲۰۰۹ موفق به جمع‌آوری و انتقال بیش از ۶۰۰۰ کیلو زباله از کمپ اصلی اورست گردیده بود.

اما در تیم لهستانی‌ها نام پیوتر پوستلنیک هم به چشم می‌خورد. کوه‌نوردی که پس از ۳ بار ناکامی بر روی آنپورنا قصد ترک این رقابت را داشت اما به ظاهر جذابیت قرار گیری در رده بندی باشگاه ۸۰۰۰ متری‌ها او را به آنپورنا کشانده.

همچنین مینگما شرپا کوه‌نورد نپالی که تلاش می‌کند به عنوان اولین شرپا فاتح تمامی قله ۸۰۰۰ متری گردد نیز هم اکنون در کنار ژائو گارسیا برای فتح آنپورنا تلاش می‌کند.

اما امروز ۱۶ آوریل تیم ال فیلو به سرگروهی ادورنه پلسابان کمپ ۴ خود را برپا نمود. آنها برای رسیدن به ۷۲۰۰ متر ۴۰۰ متر طناب ثابت در مسیر به کار بردند و این درست ۲۰۰ متر کمتر از میزان برنامه روزانه آنها می‌باشد. به این صورت آنها فردا برای صعود قله به حدود ۲ ساعت وقت بیشتر نیاز دارند تا بتوانند بر پرتلفات‌ترین ۸۰۰۰ متری دنیا غلبه کنند.



## همراه با کلنگ طلائی ۲۰۱۰

تصویر مقابل - دنیس اوربکو در کنار بوریس ددشکو - قزاق‌های برنده کلنگ طلائی در بخش صعودهای بلند

## عزم نوجوان ۱۳ ساله برای فتح اورست

جوردن رومرو (Jordan Romero)، نوجوان آمریکایی قصد دارد به عنوان جوان‌ترین کوهنورد مرتفع‌ترین کوه جهان، قله اورست را فتح کند.

رومرو که اهل ایالت کالیفرنیاست، در سن ۱۰ سالگی کوه‌های کلیمانجارو در کنیا را زیر پا گذاشته است. او برای فتح کوه ۸۸۴۸ متری اورست همراه با پدر و مادرخوانده اش، چند هفته ای را در تبت سپری خواهد کرد تا به شرایط محیطی عادت کند.

خبرگزاری اتریش از کاتماندو گزارش داد، این نوجوان ۱۳ ساله روز یکشنبه در کاتماندو، پایتخت نپال گفت: من می‌خواستم این کار را پیش از آنکه بمیرم انجام دهم. حالا این کار را در این سن انجام می‌دهم. رومرو که اهل ایالت کالیفرنیاست، در سن ۱۰ سالگی کوه کلیمانجارو را زیر پا گذاشته است. او برای فتح کوه ۸۸۴۸ متری اورست همراه با پدر و مادرخوانده اش، چند هفته‌ای را در تبت سپری خواهد کرد تا به شرایط محیطی عادت کند.

این خانواده قصد دارد روزهای ۱۵ تا ۲۵ مه این کوه را ببیند. رومرو قصد دارد تا آن زمان اوقاتش را با تماشای دی وی دی، خواندن کتاب و طبیعتا انجام تکالیف مدرسه پر کند. وی گفت: مشق‌های ریاضی ام مانده است که با خودم آورده‌ام.

## قله شمال غربی گونگا ۶۱۳۴ متر - چین

نخستین صعود این قله که در ایالت سیچوان قرار دارد توسط الکساندر روشکین و میخائیل میخائیلوف روس صورت گرفت.

این دو توانستند ۱۱۰۰ متر برج سنگی را در مدت ۵ روز صعود نمایند. صعود بخش‌های پایینی به صورت ترکیبی و قسمت‌های بالایی مسیر به شکل آزاد صورت گرفت. کوه نوردان روس هر دو عضو تیم فاتح جبهه شمالی ژانو در سال ۲۰۰۴ بودند. روس‌ها در گشایش این مسیر از هیچ‌گونه رول بوتی استفاده نکردند و تمامی ابزارهای نصب شده خود را نیز جمع‌آوری نمودند. این دو برای صعود مسیر خود موفق به کسب جایزه کلنگ طلایی روسیه شدند. آنها نام مسیر خود را Carte Blanche نهادند.

درجه مسیر صعود شده ۶C بوده و در بخش‌های ترکیبی آن شیب مسیر تا ۷۵° درجه می‌رسید.

## Xuelian غربی ۶۴۲۲ متر - چین

از ۲۶ تا ۳۰ آگوست یعنی در مدت ۵ روز جد براون و کلی دمپستر دو کوه‌نورد آمریکایی به همراه بوروس نورمند از اسکاتلند توانستند قله Xuelian غربی را که در منطقه تیان شان کشور چین قرار دارد را صعود نمایند.

صعود این مسیر بسیار دشوار، یخ‌ریز و طولانی بود. گرچه قله کوه هرگز صعود نشد، اما آنها موفق به صعود دیواره این کوه شدند. آنها نام این مسیر ۲۶۵۰ متری را The Great White Jade Heist نهادند. ضمن آنکه درجه سختی این مسیر یخ‌نوردی ۵، سنگ‌نوردی ۵، ترکیبی M۶

## پوبدا ۷۴۳۹ متر - قرقیزستان

در اواخر ماه آگوست یعنی از ۲۰ تا ۲۹ این ماه دو کوه‌نورد روس به نام‌های ویتالی گورلیک و گلب سوکولف موفق شدند مسیر جدیدی را بر روی جبهه شمالی کوه پوبدا گشایش نمایند.

آنها مسیر ۲۴۰۰ متری خود را به شیوه آلی تنها در مدت ۷،۵ روز گشایش نمودند. ضمن آنکه در زمان صعود به قله فرعی این کوه شرایط ناپایدار هوا را تجربه کردند. بازگشت این دو در مدت ۱،۵ روز از همان مسیر به طول انجامید. سولوکف ۵۶ ساله و گورلیک ۴۲ ساله هر دو از کوه‌نوردان شاخص روس هستند که در تیم صعود موفق روس‌ها در رخ غربی کی ۲ حاضر بودند. درجه سختی این مسیر ED می‌باشد.

## ساخت دستگاه هشدار دهنده خطر سقوط سنگ

دستگاه هشدار دهنده خطر سقوط سنگ توسط جوان مبتکر هریسی طراحی و ساخته شد. این دستگاه نمونه داخلی و خارجی ندارد. گفت: دستگاه هشدار دهنده خطر سقوط سنگ از دو بخش اصلی فرستنده و گیرنده تشکیل شده که فرستنده آن مجهز به تعدادی حس گر لرزایی است و می‌تواند لرزه و یا تکان‌های میلی‌متری و خیلی ضعیف را حس کرده و از طریق فرستنده به گیرنده دستگاه که مجهز به یک آژیر و چراغ‌های هشدار دهنده است، ارسال کند.

## سنگ نوردی در المپیک

در روز ۱۲ فوریه کمیته بین‌المللی المپیک موافقت خود را با حضور رشته سنگ‌نوردی داخل سالن به رقابت‌های المپیک از سال ۲۰۱۲ اعلام نمود. بر این اساس رقابت‌های سنگ نوردی به صورت آزمایشی تا سال ۲۰۲۰ در رقابت‌ها قرار خواهد گرفت، اما مدال‌های آن به شکل رسمی در رده بندی مدال‌ها ثبت نخواهد شد و از سال ۲۰۲۰ مدال‌های این رشته نیز به رده بندی المپیک افزوده خواهد شد.

لازم به ذکر است از اوایل دهه ۸۰ میلادی کشورهای صاحب‌نام این رشته تلاش‌های خود برای گسترش این رشته و ورود آن به رقابت‌های المپیک را آغاز نمودند و با گذشت حدود ۳۰ سال موفق به این کار شدند.

## کوه‌نوردان و کوه‌های افغانستان

پس از چند دهه کوه‌های افغانستان دوباره میزبان گردشگرانی است که برای بالارفتن از کوه‌ها و یا بازدید از جاذبه‌های طبیعی این کشور، راهی افغانستان می‌شوند. به گزارش خبرگزاری بی‌بی‌سی کوه‌های زیبای کشور افغانستان تا قبل از تجاوز اتحاد جماهیر شوروی سابق به این کشور در سال ۱۹۷۹، یکی از جاذبه‌های اصلی گردشگری این کشور به‌شمار می‌رفتند، حالا با گذشت چندین دهه از آن دوران، افغانستان دوباره میزبان گردشگرانی است که برای کوه‌نوردی به این کشور سفر می‌کنند. یکی از این گردشگران، سربازی انگلیسی است که مدتی را نیز در قالب نیروهای ارتش انگلستان در افغانستان حضور داشته و حالا به عنوان یک گردشگر برای بالارفتن از کوه‌های زیبای منطقه واکهان (Wakhan) به افغانستان سفر کرده است. او در مصاحبه با بی‌بی‌سی، مردم منطقه واکهان را مردمی دوست‌داشتنی توصیف کرد و می‌گوید که مردم این منطقه از شنیدن این جمله که من برای بالارفتن از کوه‌ها و بازدید از جاذبه‌های طبیعی منطقه واکهان به افغانستان سفر کرده‌ام، شگفت زده می‌شوند. او هرچند مردمان منطقه واکهان را مردمانی صلح‌دوست می‌داند، ولی سفر به کوه‌های این منطقه را در حال حاضر به کوه‌نوردان به دلیل وجود حیوانات وحشی در این منطقه و کمبود کمک‌های اولیه توصیه نمی‌کند. در این شرایط کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند که با ایجاد شرایط مناسب، در طی سال‌های آتی گردشگران زیادی برای بالارفتن از کوه‌های افغانستان و بازدید از جاذبه‌های طبیعی این کشور، راهی افغانستان شوند.

## چانگ هیمال ۶۷۵۰ متر - نپال

در ابتدای ماه نوامبر نیک بولوک و اندی هاسمن موفق شدند نخستین صعود از جبهه شمالی برج مرکزی چانگ هیمال را صورت دهند.

این دو به مدت ۵ روز یعنی از ۲۹ اکتبر تا ۲ نوامبر توانستند ۱۸۰۰ متر مسیر با درجه M۶ را بر روی این کوه که نزدیک کانچن چونگا است را صعود نمایند. این مسیر در سال ۲۰۰۷ نیز تلاش ناموفقی را توسط کوه‌نوردان اسلوونیایی شاهد بود اما این بار این دو کوه‌نورد بریتانیایی موفق به فتح این مسیر شدند.

اکنون چین می گوید که پس از گفتگو با مقامات نپال در کاتماندو با نظر آنها موافقت کرده است. این به آن معناست که ارتفاع قله اورست از این پس رسماً ۸۸۴۸ متر در نظر گرفته می شود. البته نپال هم با نظر چین در مورد اینکه ارتفاع صخره قله اورست ۸۸۴۴ متر است موافقت کرده است.

از زمان نخستین صعود موفقیت آمیز به اورست توسط "شرپا تنسینگ نورگی" و "ادموند هیلاری" در سال ۱۹۵۳، تا به حال هزاران نفر موفق به فتح این قله شده اند، اما ارتفاع دقیق قله اورست که اولین اندازه گیری آن در سال ۱۸۵۶ میلادی صورت گرفت پس از اشغال تبت توسط چین، همواره موضوع بحث و اختلاف نظر بین چین و نپال بوده است. ارتفاع ۸۸۴۸ متر که پیش تر هم در حد گسترده تری به عنوان ارتفاع واقعی اورست مورد پذیرش بود، نخستین بار در سال ۱۹۵۵ توسط یک گروه هندی اندازه گیری شد. مبنای این اندازه گیری هم به جای صخره، ارتفاع قله پوشیده از برف اورست بود. اما زمین شناسان می گویند که احتمالاً محاسبات هر دو کشور در مورد ارتفاع قله اورست اشتباه است.

آنها می گویند که با توجه به جابجایی صفحات قاره ای، صفحه هند در حال فرو رفتن به زیر صفحه چین و نپال است که این موضوع باعث افزایش ارتفاع قله اورست می شود. در ماه مه سال ۱۹۹۰ میلادی یک تیم تحقیقاتی آمریکایی با استفاده از تکنولوژی GPS رکورد جدید ۸۸۵۰ متر را به عنوان ارتفاع قله اورست ثبت کرد. این ارتفاعی است که در حال حاضر موسسه آمریکایی نشنال جئوگرافیک از آن استفاده می کند. با این حال هنوز نپال این ارتفاع جدید را به رسمیت نشناخته است. ■

\* از وبلاگ کوهنوردی کوه قاف.

وی افزود: این دستگاه نمونه داخلی و خارجی ندارد و آن را می توان در جاده های کوهستانی که احتمال خطر سقوط و افتادن سنگ به جاده ها وجود دارد، استفاده کرد. هاشمی باروقی گفت: از این دستگاه هشدار دهنده می توان در تونل ها و معادن نیز استفاده کرد. این دستگاه در دفتر ثبت اختراع اداره کل ثبت اسناد مالکیت صنعتی به شماره ۶۳۰۹۲ به ثبت رسیده است.

علاوه بر اختراع فوق، دستگاه کمک آموزشی حروف و اعداد و طراحی و ساخت لوله آب و فاضلاب هوشمند نیز از ابتکارات این جوان ساکن روستای باروق شهرستان هریس است که به شماره های ۵۵۰۴۹ و ۵۵۰۹۰ در سال ۱۳۸۷ به ثبت رسیده اند.



### توافق چین و نپال در مورد ارتفاع اورست

به نقل از بی بی سی: پس از یک اختلاف نظر طولانی بین چین و نپال بر سر ارتفاع قله اورست، سرانجام دو کشور در این مورد با هم به توافق رسیده اند.

چین و نپال پذیرفتند که ارتفاع بلندترین کوه جهان در مرز دو کشور، ۸۸۴۸ متر است (اورست در مرز نپال و منطقه خودمختار تبت چین واقع شده است). پیش از این چینی ها معتقد بودند که باید مبنای سنجش ارتفاع اورست، صخره این کوه باشد. در مقابل نپالی ها می گفتند که ارتفاع برفی که قله اورست را پوشانده هم باید در اندازه گیری به حساب بیاید که در این صورت ۴ متر به ارتفاع اورست افزوده می شد.

## صعود موفقیت آمیز

کوه نوردان تیم ملی به قله  
۸۱۶۷ متری دائولاگیری را به  
سرپرست، تک تک اعضای  
تیم و جامعه کوه نوردی  
تبریک می گوئیم.

شرکت پرسون

## آقای محمد نصیری

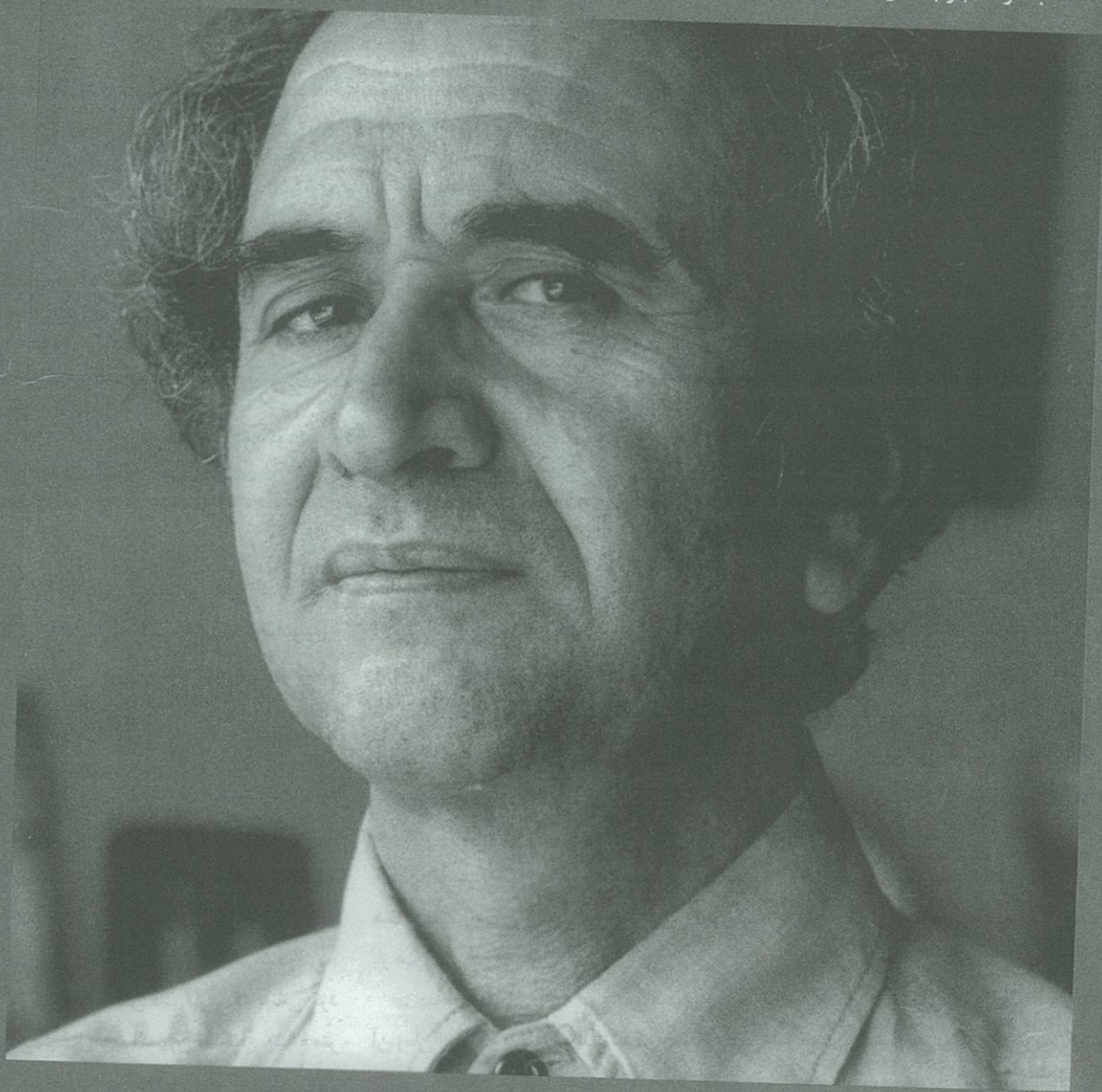
صعود موفقیت آمیز شما به  
قله دائولاگیری همراه با تیم  
ملی کشورمان را به جامعه  
کوه نوردی و تیم کوه نوردی  
سایپا تبریک می گوئیم.

روابط عمومی تیم کوه نوردی سایپا

# مُخَّسَرَا

شماره ۷۴ . بهمن - اسفند ۱۳۸۸ . هفت هزار تومان

عبدالحسین آذرنگ . داریوش آشوری . محمد آصف فکرت . سجاد آیدنلو . احمد اشرف . ایرج افشار . علی امینی نجفی .  
محمد رضا باطنی . محمود رضا بهمن پور . کاوه بیات . متوجه پارسا دوست . ناصرالدین پروین . ابراهیم تیموری . پرویز خانفی .  
بها الدین خرمشاهی . هاشم رجب زاده . مجید روشنگر . جلال ستاری . سیماسلطانن . فیروز شافعی . داریوش شایگان .  
پری صابری . میلاد عظیمی . عزت الله فولادوند . محمد علی همایون کاتوزیان . نصرت کریمی . محمد گلبن .  
محمد جعفر محبوب . فرشته مولوی . نگین یاوری و چهل شعر چاپ نشده از شفیع کدکنی به همراه معرفی کتاب های تازه



# بهای پیروزی

قسمت آخر

## سنگینی وزن در K2

مترجم: جمشید هدایت‌نساب  
نویسنده: لینولاچه‌دلی - جووانی چنچی

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 کیسول‌های اکسیژن مورد نیاز هم تیمی‌های خود به خطر انداختند تا زمینه صعود «لینولاچه‌دلی» و «آکیله کومپانیونی» را در فردای آن روز فراهم سازند. اما با وجود 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 هشت هزار 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 اخلاص 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 نور فاتح K2»، «لاسدیلی» و «کامپانونی» درج شده است. علت آن ترجمه از متن انگلیسی می‌باشد در صورتی که نام صحیح آنها به زبان ایتالیایی در این ترجمه رعایت شده است.

مطمئن نیستیم. در هر حال یک چیز برایم مسجل است و آن اینکه اگر در ارتفاع ۸۵۰۰ متر اکسیژن نداشتیم یا تمام می‌شد ریسک رفتن به قله را می‌پذیرفتم مخصوصاً اینکه از وزن هیجده کیلویی کیسول‌های اکسیژن‌رهای می‌یافتیم. در اینجا باید بگویم که انجام این کار برای بوناتی راحت‌تر بود، چون او به خوبی هم هوا شده بود.

- برخی نشریات پاکستانی پس از مراجعت تیم متن شکایتی از نحوه برخورد تیم با مهدی و وضعیت فیزیکی او چاپ کرده و در این ارتباط افسر مسؤل پاکستانی عطاءالله خان شکایت‌نامه‌ای را تسلیم دسیو کرده بود. ولی حتی مطرح کرده بود که بوناتی بر سر رفتن به قله قصد زدن شما و کومپانیونی را داشته است. احساس من این است که به خاطر اینکه روابط دو کشور

کنار آن گذشت. ولی من گفتم که بوناتی با من مشکل نداشت حرفش با کومپانیونی بود، من هم در تمام این سال‌ها در رابطه با آنچه که در K2 اتفاق افتاد صحبت خاصی نکردم اما در هر فرصتی که دست داد این نکته را متذکر شدم که اگر بوناتی خود را قربانی نمی‌کرد شاید ما اصلاً به قله نمی‌رسیدیم.

- با توجه به همه مطالبی که گفتید و در ذهنتان هست آیا اگر بوناتی کیسول‌های اکسیژن را نمی‌آورد، باز هم راهی قله می‌شدید؟

- جدا نمی‌دانم آیا این کار را می‌کردیم چون در آن زمان این فکر هم وجود نداشت که چنین ارتفاعی را بدون اکسیژن می‌توان صعود کرد. شاید تلاشی را صورت می‌دادیم ولی اینکه به نتیجه می‌رسیدیم را

..... - باربر هونزایی مهدی در جایی اشاره کرده است که در بازگشت به کمپ هشتم، کومپانیونی و بوناتی با هم رابطه خوبی داشتند، برعکس این شما و کومپانیونی بودید که حتی یک کلمه با هم رد و بدل نکردید. چرا؟

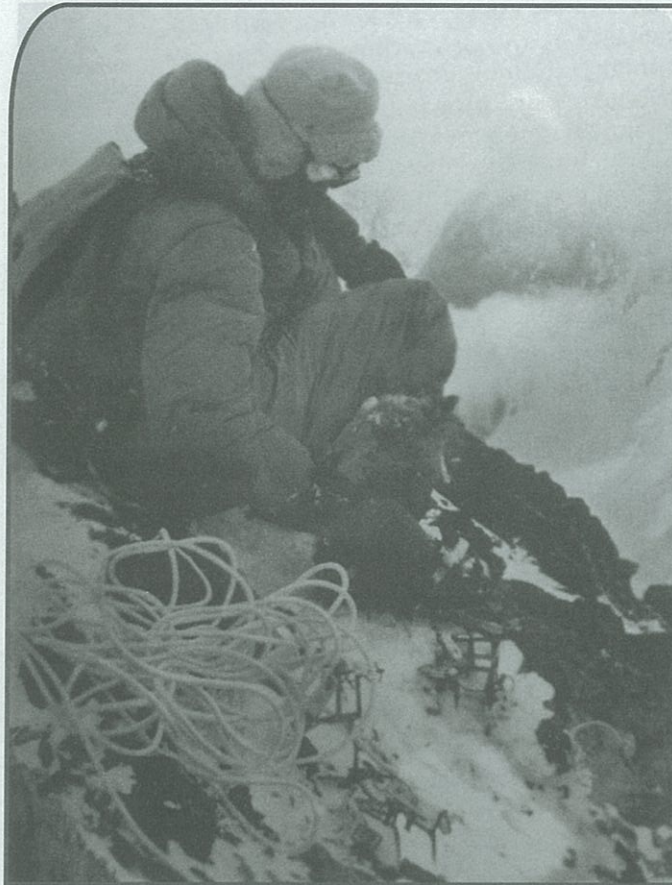
- هم اینکه در مسیر بازگشت برایم روشن شده بود که در کمپ نهم چه اتفاقی افتاده است و از این بابت شدیداً از دست آکیله عصبانی بودم، درضمن انگشتانم سرمازده شده بودند و حرفی برای گفتن نداشتیم. یادم می‌آید که از بوناتی به خاطر ماساژ انگشتانم تشکر کردم که درد آن را بسیار کاهش داد. کاری که بوناتی کرد یعنی آوردن کیسول‌های اکسیژن تا ارتفاع ۷۹۵۰ متر و از همه چیز صرف‌نظر کرده و دوباره به پایین رفتن کاری استثنایی و فراموش‌نشدنی بود که نباید ساده از

پاهایش رنج می برد و من دلداری اش می دادم که فردا با پایین رفتن همه چیز به وضع عادی بازمی گردد. اما فردای آن روز یه مرتبه دیدم از او خبری نیست، بنابراین به اتفاق بوناتی، آبرام و گابوتی در یک طناب راهی پایین شدیم و بعدا خبردار شدم که کومپانیونی با باربران هونزایی به طرف پایین سرازیر شده و نزدیکی های کمپ هفتم کنترل خود را از دست داده و مسافت زیادی را سقوط کرده است اما حالش خوب است و در کمپ هفتم به سر می برد.

عصر آن روز خودمان را به کمپ چهارم رساندیم پاگانی بلافاصله اولین سوزن را تزریق کرد که درد زیادی داشت. روز بعد به کمپ اصلی رسیدیم همه هونزایی ها به استقبال مان آمده بودند اما از دسیو خبری نبود. تا بالاخره صدایش را شنیدم که می گفت: آه، آکیله بالاخره موفق شدی، تبریک و دست نوازشی به

سر و رویش کشید و سراغ من آمد خوب، لاجه دلی توهم همین طور، قصد داشت مرا هم در آغوش گیرد که به نحوی ممانعت کردم. علت دلخوری من از دسیو آن بود زمانی که در ارتفاع ۷۷۵۰ متری کمپ هشتم را برپا کردیم باهاش تماس رادیویی داشتیم و او به جای اینکه به صحبت های من گوش دهد و اینکه من چه می خواهم گفت که باید به کارها و مطالعاتش برسد و گوشی را قطع کرد، مسایلی که خوب یا بد همه توسط آنجلینو مکتوب شده و وجود دارد و طی نامه ای به فدراسیون کوهنوردی ایتالیا ارایه شده است درباره مردی که هیچ گاه نتوانست نفرت تیمش را بفهمد، مردی که همیشه ادعای پدری داشت و اعضای تیمش را فرزندانش می نامید ولی هیچ گاه با آنها ارتباط برقرار نکرد. یاد می آید که در زمان مراجعت از قله بالتی ها به کمپ دوم آمده بودند و برای مان چای حاضر کردند، اما دسیو حتی در کمپ اصلی و در فاصله ای کمتر از صد متر هم به استقبال مان نیامد. این دیگه چه جور سرپرستی بود؟

اولین اقدام دسیو پس از مراجعت این بود که تا



به ایتالیایی ترجمه می کرد. شاید آن زمان از ما دلخور بوده ولی در مراسم ظاهر از دیدار ما خوشحال بود و مشکلی نداشت. مسایلی که به من یاد داد که... شاید به خاطر سرمازدگی از دستتون دلخور بوده؟ مهدی در واقع کفش درست حسابی نداشت این گناه ما بود و گرنه این بلا سرش نمی آمد باوجود تشخیص سرمازدگی جدی توسط دکتر باگانی او مجبور بود همانند سایر باربران هونزایی در عوض درمان سریع به حمل بارها از کمپ چهارم به کمپ های پایینی کمک کند و این در حالی بود که او باید سریعاً انگشتان پایش را مداوا می کرد؛ نتیجه آنکه تمام انگشتان پایش را از دست داد. در بازگشت از کمپ هشتم من شخصا پاهای مهدی را دیده بودم، سرمازدگی طوری بود که اگر سریعاً رسیدگی می شد امکان نجات تمامی انگشتان پایش وجود داشت چراکه چون سیاه کم رنگ بود و بخش جلویی انگشتان پا را در برمی گرفت.

بازگشتتون چطور بود؟ مایه... آن شب برف می بارید و کومپانیونی از درد سرمازدگی

مساله ای نداشته باشد احتمالاً دسیو پاسخ داد که فرد خطا کار را تنبیه خواهد کرد و به قضیه فیصله داده است. داستان به نظر بسیار بغرنج است، حتی بوناتی هم عکس العملی نشان نداد فقط ده سال بعد از صعود بود که گیگیو طی مقاله ای به این مسایل اشاره کرد. آیا شما فکر می کنید بوناتی هم دست داشته است؟

حقیقتش می توانم بگویم که مسایل نظیر آنچه که شما اظهار می دارید اتفاق افتاده ولی هیچ کدامشان را تایید یا رد نمی کنم. من خودم تا مدت ها از وقوع این مسایل بی خبر بودم. پاکستانی ها هم می خواهند راضی باشند و مسلماً از نفر خود بیان مطالب را به نحوی می خواهند که مد نظرشان است من در صحت و قطعیت این گفته ها تا حدی شک دارم و اینکه عطاالله و دسیو سعی در رفع آن داشته اند اما یک مطلب مسلماً است و آن اینکه در چهلمین سالگرد صعود مراسمی

در پاکستان برگزار شد که من و کومپانیونی و مهدی نیز در آن شرکت داشتیم در آنجا بود که پیش از شروع مراسم کومپانیونی رو به من کرد و گفت امیدوارم مهدی چیزی نگوید و خراب نکند، از او پرسیدم مگه چه چیز مهمی برای گفتن می تواند داشته باشد؟ آن موقع متوجه مطلب نشدم تا همین یک سال پیش که از خیلی مسایل دیگر سردرآورد اما قادر به اثبات آنها نیستم. احساس من این است که در عین حال فرضیه چندان نادرستی هم به نظر نمی رسد اینکه توافقی پنهانی مابین عطاءالله، دسیو و کومپانیونی صورت گرفته باشد که هدف آن آزردن کردن و خراب کردن اعصاب بوناتی را به دنبال داشت و در نتیجه بردن مهدی به کمپ نهم هدفشان بود، البته آنها برای این کار دلیل دیگری هم داشتند و آن اینکه مهدی می توانست شانس رفتن به قله را از من و کومپانیونی بگیرد.

چرا کومپانیونی خدا خدا می کرد که مهدی چیزی نگوید؟ بالاخره چیزی گفت؟ من واقعا هنوز هم نمی دانم که چه چیزی می توانست بگوید. با پرسش که انگلیسی صحبت می کرد حرف زدیم که زن کومپانیونی آنها را

فلان تاریخ که آن را به یاد ندارم جز من کسی حق مصاحبه با روزنامه‌ها و مجلات را ندارد. درضمن باید عکس‌های گرفته شده، از قله را به نایب رییس فدراسیون آقای کوستا تحویل می‌دادیم. البته من پیش از تحویل آنها یک کپی برای خودم برداشتم. همچنین از ما خواست که دفترچه خاطراتمان را تحویلش دهیم و فقط کومپانیونی این کار را کرد بنابراین در کتابی که در این ارتباط نوشته، از جزئیات صعود بین کمپ دوم و هشتم خبری نیست. پس از گذشت سه روز از بازگشتمان بالاخره جشن کوچکی گرفتیم ولی من هنوز دست‌هایم درد می‌کرد و احساس خوبی نداشتیم، بوناتی به چادرم آمد که با فانتین آن را مرتب کرده بودیم او دو شبانه‌روز تمام در بهبود دست‌هایم مرا کمک کرد.

جدا چرا انگشتان تان سرمازده شد آیا به خاطر فیلمبرداری از کومپانیونی روی قله بود؟

مزرخفه، هردوی، مادر پی بستن کرامپون‌های مان در کمپ نهم مجبور به درآوردن دستکش‌های مان از دست شدیم و این باعث شد که به این روز دچار شدیم. البته کومپانیونی دستکش داشت ولی به من نداد و بعدها هم از طرف فدراسیون کوه‌نوردی و آقای کوستا نامه‌ای دریافت کردم که لطفاً در این باره دیگر صحبتی نکنید.

عده‌ای مطرح کرده‌اند که کومپانیونی گفته که اگر لاجه‌دلی نبود شاید هیچ وقت به قله نمی‌رفتم این حرف درست است؟

بله در مقاله‌ای که پس از چهل و هشت سال منتشر شد او بدون اشاره گفته بود خوب ما در یک طناب بودیم، اگر هم طناب من به مشکل برخورد می‌کرد طبیعتاً باید در رفع مشکلش به او کمک می‌کردم، در غیر این صورت با توجه به درگیری که بین کوه‌نوردان دولومیتی و قسمت غربی آلپ وجود داشت اگر این کار را نمی‌کردم و کومپانیونی بر نمی‌گشت لابد به قتل هم متهم می‌شدم!



شما عقیده دارید که بوناتی قربانی نوعی بی‌عدالتی شده است؟ آیا این مساله بیشتر به اتفاقات کمپ نهم ربط دارد یا معطوف به مواردی است که در بازگشت به ایتالیا رخ داد؟

پس از آن چون در جریان صعود با هم بودیم، با هم صحبت کردیم و نسبتاً به توافق رسیدیم، اما اینکه بعداً متوجه شد که با او چه کرده‌اند کاری که با هر یک از ما می‌شد کرد این قسمت ناخوشایندی بود که او را آزرده کرد.

آیا مایلی که او را ملاقات کنی؟ فکر می‌کنی که پنجاهمین سالگرد صعود فرصت مناسبی است؟

حقیقتاً امیدوارم، احساس می‌کنم زمان خیلی چیزها را عوض می‌کند... تمام این سال‌ها درگیر مشاجرات بی‌حاصلی بودیم که از بابت آن متأسفم. در صمیمی بودن بوناتی و چهره مهربانش شکی نیست.

چرا پس از بازگشت به ایتالیا همیشه خودتان را دور نگه داشتید؟

کومپانیونی همراه پاگانی، ری و فانتین از طریق پرواز هوایی جلوتر رفتند البته دو دلیل داشت یکی

سرمازدگی انگشتانش و دیگری اینکه بدش نمی‌آمد نمایش بدهد، حتی از من خواستند که با آنها بروم ولی من قبول نکردم. من به همراه سایر اعضای تیم یازده روز فراموش نشدنی را روی عرشه کشتی سپری کردم و از راه دریایی به ایتالیا بازگشتیم. البته مساله سرمازدگی من تقریباً برطرف شده بود.

بریدن شست پا در پاکستان انجام شد یا در ایتالیا؟

در کورتینا در انستیتو کودی ویلاپوتی. روی پای کومپانیونی جراحی پلاستیک صورت دادند که چندان موفقیت‌آمیز نبود، او توصیه پاگانی دکتر تیم را مبنی بر رفتن نزد یک متخصص در تورین را نپذیرفت و همین شد که سال‌هاست پایش نسبت به سرما حساس است.

آیا طی این سال‌ها همدیگر را ملاقات کرده‌اید؟

غیر از بوناتی می‌توان گفت که با همه آنها کماکان در ارتباط هستم و جلسات دوستانه‌ای بین ما برگزار می‌شود و حتی در خانه کومپانیونی هم بوده‌ایم.

خوب با نگاهی به گذشته می‌خواهم از شما بپرسم، مطلب ناگفته‌ای دارید، احساس پشیمانی یا چیزی که به خودتان بگویند دیگر چنین اشتباهی را تکرار نخواهم کرد.

با استفاده از درک شخصی‌ام باید بگویم کپسول اکسیژن! حمل هجده کیلو در آن ارتفاع واقعا وحشتناک بود. تازه این فقط یک قلم بود و کلی چیزهای دیگر هم داشتیم.

اما از پشیمانی پرسیدید... الان که سال‌ها می‌گذرد به خودم می‌گویم که حیف شد جای دیگری را غیر از آلپ ندیده‌ایم. پس از مراجعت از K2، فلوریانینی، آبرام و سایر اعضای تیم درخواست مجوز برای صعود برودپیک و برج موستاقی را کردند که قبول نشد علت آن بود که پروفیسور گرازبوزی عضو هیات علمی کلی نقشه و عکس از مناطق آنجا را دریافت کرده بود که قرار بود

می‌آید که کوستا نایب رییس فدراسیون که شناخت خوبی از من داشت از من پرسید به پول نیاز داری؟! خجالت می‌کشیدم و گفتم نه، نه همه چی خوبه. او به اصرار سیصد روپیه به من داد که مقداری کادو برای اعضای خانواده‌ام خریدم و یک قالیچه که هنوز روی دیوار آویزان است می‌دونم که شنیدن چنین چیزهایی چندان جالب نیست ولی بهتر است که درباره آن صحبت شود. من هرگز این مطالب را به خبرنگاران نگفتم چون که نمی‌توانستم بگویم، هیچ‌وقت نگفتم که دسیو اصلاً شایستگی لیاقت کسب مجوز و سازماندهی چنین تیمی را نداشت و در حقیقت بار اصلی کار روی دوش آنجلینو بود که هیچ‌گاه نامی از او برده نشد. او هیچ‌گاه به نقش ما و ریسک‌های خطرناکی که پذیرفتیم اشاره‌ای نکرد و همه چیز را در خودش می‌دید. شاید او یک پروفیسور بزرگ بود اما راستش را بخواهید از انسانیت بویی نبرده بود... ■

نمی‌شد صحبت را ادامه داد...!

- خوب اتفاقاتی بود که در رابطه با مشاجرات درون تیم بود، برای مثال یادم می‌آید که قرار بود شهردار جنوا یادبودی را برای این صعود به دسیو بدهد. از آنجا که کومپانیونی به علت سرمازدگی در آنجا حضور نداشت قرار بر این شد که آن را به من بدهند و من آن را به دسیو تقدیم دارم، اما همین که دسیو دستش را دراز کرد که از من بگیرد، یه مرتبه چرخیدم و آن را به رئیس فدراسیون کوه‌نوردی دادم و همه متعجب و حیران شده بودند. البته دسیو بعدها گفت که این نشان متعلق به اوست و آن را از فدراسیون پس گرفت.

- آیا بر سر مساله مالی بین فدراسیون کوه‌نوردی و دسیو مشاجره‌ای در گرفت؟

- همه چیز تقریباً عادی بود، فکر می‌کنم بعد از اجرای برنامه هنوز دسیو که صاحب حساب تیم بود چیزی حدود ۷ میلیون لیر توی حساب داشت که هیچ کسی نمی‌توانست یک لیر آن را هم لمس کند، یادم

آنها را مسترد دارد و این کار را نکرده بود بنابراین آنها ایتالیایی‌ها را به مدت پنج سال از داشتن مجوز رفتن به پاکستان منع کردند.

خوب بالاخره ما هم اینجا می‌باید کار می‌کردیم، به اتفاق برادرم لئو مغازه کوه‌نوردی تحت عنوان «K2sport» را باز کردیم که در ابتدا خودم آن را می‌گرداندم و بعداً کل خانواده تا به امروز عهده‌دار آن هستند.

- آیا هرگز فکر کرده‌ای که زندگی‌ات بدون K2

چگونه می‌توانست باشد؟ چیکار می‌کردی؟

- شاید فلز کار باقی می‌ماندم.

- آیا این تصور را داری که از سال ۱۹۸۴، K2

همچون نشانی بر گردنت آویزان شده است؟

- بله، فقط ای کاش مشاجرات و بحث‌های رسانه‌ای

خبرنگاران را شامل نمی‌شد. واقعیت این است که ما

K2 را با کاغذهای روی میز اداره صعود نکردیم، ما

واقعا آنجا بودیم و این کار را کردیم. یکی مرد و یکی

هم قربانی شد و اینها مسایلی هستند که با کاغذ بازی

نمی‌توان آنها را تغییر داد.

- آیا پس از گذشت این سال‌ها فکر نوشتن مجدد

این صعود را کرده‌ای؟

- خوب کتاب دسیو کامل نبود و ما سعی داشتیم که

با پاکانی و گالوتی چیزی تهیه کنیم که نقطه نظرات

همه را داشته باشد ولی بعد دیدیم که دیدگاه‌های

دسیو و کومپانیونی در آن نیست. دسیو هم مایل بود

اگر چیزی نوشته می‌شود سمت و سوی حرکت آن را

او تعیین کند.

- در سال ۱۹۸۵ کلیه اعضای تیم به جز کومپانیونی

و ویوتو اظهاریه را بر علیه کتاب اول دسیو امضاء کردند،

چرا کومپانیونی از این کار خودداری کرد؟

- کومپانیونی خیلی به دسیو نزدیک بود بنابراین

انتظارش می‌رفت که این کار را بکند. علاوه بر آن

کومپانیونی خود در سال ۱۹۸۸ کتابی نوشت که بیشتر از

آنکه به صعود ربط داشته باشد به انگشتان سرما زده‌اش

اشاره داشت و اینکه چگونه می‌توان از این پس برای

خانواده خرج زندگی را درآورد، چگونه می‌توان نان و

پنیر خانواده را تامین کرد، مطالبی که ذکر آن همه را

به گریه می‌انداخت.

- مثل اینکه واقعا بدون این داستان‌های قدیمی

## جناب آقای

### سیدواسع سیدموسوی (سنندج)

درگذشت پدر گرامی را به شما تسلیت گفته. برای آن مرحوم رحمت الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو می‌کنیم.

فصلنامه کوه

## جناب آقای براتی (مشهد)

فقدان پدر گرامیتان را به شما تسلیت می‌گوییم. و علو درجات را برای آن فقید سعید و صبر برای خانواده محترم مسئلت می‌نماییم.

فصلنامه کوه

# «صعود»

قسمت ششم = «به سوی اورست»

ترجمه: دکتر ابوالفضل جوادی  
نویسنده: جی. وستون. دوالت  
به روایت: آناتولی بوکریف

... 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 سایید، با نام «در هوای رقیق» و در ۲۱ قسمت و با ترجمه خاتم 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 آذر ماه ۷۸ از شبکه ۳ صدا و سیما پخش شد. با گذشت حدود ۳۱ سال از پدید آمدن این حادثه، آسیب‌شناسی آن هنوز مورد بررسی جامعه کوه‌نوردی است. شاید اهمیت آن به این دلیل است که در جریان صعودهای تجاری، این تعداد کشته‌بی سابقه بوده است.

در واقعه ۱۹۹۶ آناتولی بوکریف برای زنده ماندن افراد تا سر حد مرگ تلاش کرد و تا حدودی موفق شد او در طی این عملیات به یک اسطوره تبدیل شد. وی در زمستان سال ۱۹۹۷ در هنگام صعود قله آناپورنا دچار بهمن شد و جاتش 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.

کنار جاده مانده است. به تاد قول داده بودند که محموله، یکی از همین روزها از راه می‌رسد. بوکریف با تاد، چندان احساس همدردی نمی‌کرد زیرا اکسیژن چیزی نبود که بتوان در پستوی فروشگاه‌های کاتماندو پیدا کرد. مشکل اکسیژن گروه نه تنها حل نشده بلکه پیچیده تر شده بود. تاد به بوکریف اطمینان داد که آنها را طبق قرارداد تحویل می‌دهد و در بدترین حالت، کپسول‌های گروه خود را - که بیشتر به کاتماندو رسیده بود - به آنها خواهد داد.

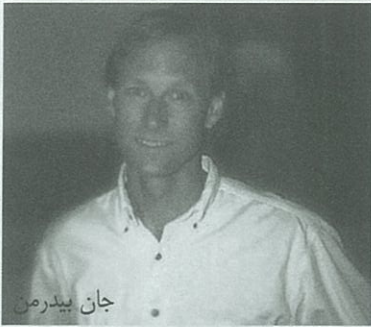
در بیست و دوم مارس، فیشر به کاتماندو رسید و به دیدار بوکریف و «تاپا» شتافت. اخبار مربوط به اکسیژن، بلافاصله وی را غافلگیر کرد ولی قول تاد در مورد تامین سفارش آنها، او را تا اندازه‌ای آرام ساخت. سپس بوکریف ناچار شد خبرهای بد دیگری به او بدهد. چادرهای ارتفاعی که شرکت «اورال» با ویژگی‌های مورد نظر وی دوخته

هر یک از این دشواری‌ها می‌تواند اثری جدی بر کارایی کوه‌نورد بگذارد. پس نخستین چالش کسانی که برای صعود اورست به نپال می‌آیند، سالم بیرون رفتن از کاتماندو است.

بوکریف کمی پس از رسیدن به کاتماندو، با هنری تاد دیدار کرد تا اکسیژن خریداری شده برای گروه را تحویل بگیرد اما این کار ممکن نشد. چند هفته پیشتر، کپسول‌ها را در سن پترزبورگ بار کامیونی کرده بودند تا به آمستردام و از آنجا با هواپیما به کاتماندو برسانند. اما به گفته تاد، کامیون در روسیه توقیف شده بود زیرا یکی از بارهایش (که از آن کس دیگری بود) مدارک قانونی لازم را نداشت. پلیس هم بجای پیاده کردن آن محموله، کامیون را یکجا نگه داشته بود. همه آنچه تاد می‌دانست این بود که کپسول‌های فیشر و چند گروه دیگر، اکنون در یکی از نقاط مرزی روسیه،

بوکریف در سیزدهم مارس از آلمانی به دهلی و سپس به کاتماندو پرواز کرد و پانزدهم مارس به آنجا رسید. رسیدن به کاتماندو، از دو سو مایه شادی وی بود: از سویی آنجا به عنوان جایگاه آغاز صعود، احساسات شگرفی را در وی بیدار می‌ساخت و از سوی دیگر، بوکریف با گذشت سالها به چشم خویش دیده بود که چگونه کاتماندو کوچک و جدا افتاده بدل به شهری نیم میلیون نفری می‌شود. این دگرگونی شگفت، دشواری‌هایی نیز به بار آورد.

هوای کاتماندو در بیشتر روزها، آلوده به ذرات شناور فلزهای سنگین است که از آگزوز خودروهای دیزل بیرون می‌زند. ذرات پسماندهای انسانی شناور در هوا نیز وارد ششها می‌شود و بیماری‌های تنفسی پدید می‌آورد. برخی رستوران‌ها و غذاهای خیابانی هم آلوده به باکتری‌هایی هستند که می‌توانند ناخوشی‌های گوارشی به بار آورند.



جان بیدرمن

معرفی شدیم، او توضیح داد که در بهار ۹۱ در بارگاه اصلی داتولاگیری یکدیگر را دیده ایم. روراست بگویم او را به یاد نمی آوردم، زیرا کوه پیمایان زیادی از دانمارک در بارگاه اصلی بودند. چون نمی خواستم شرمنداش کنم، وانمود کردم که وی را به یاد می آورم. اسکات که به گفتگوی ما گوش می داد، می دانست که راست نمی گویم. او آرام در گوشم گفت: «آناولی، تو خیلی جالبی!» او باور نمی کرد که من شخصی بسیار احساساتی مانند «لین» را فراموش کرده باشم.

پس از خداحافظی و جدا شدن از لین و اسکات، به هتل برگشتم تا برای روز بعد و حرکت به سمت بارگاه اصلی آماده شوم. اسکات می خواست من جلوتر از او و مشتری ها حرکت کنم تا ضمن نظارت بر کار شریاها در روند آماده سازی بارگاه اصلی، تلاش برای برپا سازی بارگاه های بالاتر را هماهنگ نمایم.

نیمروز بیست و پنجم مارس، دوست بوکریف - سرگی - که یک هلیکوپتر ترابری روسی را هدایت می کرد بار و بنه ی شرکت را همراه بوکریف و نیما شریا سوار کرد و برخاست. در هلیکوپتر از چای، قهوه و غذای ضمن پرواز خبری نبود. تنها مقداری پنجه به آنها داده شد تا با آن، گوش هایشان را از صدای کر کننده پروانه هلیکوپتر حفظ کنند. در کمتر از یک ساعت، سرگی توانست ضمن دور زدن ابرها و تلاش برای پیدا کردن راه در دره ی خومبو، فرودگاه سیانگ بوجه را بیابد و از میان مهی که پایین می آمد، بر زمین بنشیند.

«مه نگذاشت سرگی به کاتماندو برگردد و او تصمیم گرفت شب در یک مهمان پذیر محلی بیتوته کند. من و نیما به سمت «مامچه بازار» (۳۴۵۰ متر) فرود آمدیم زیرا من تصمیم داشتم شب در آنجا بمانم و

بود، هنوز در روسیه بود. گویا قرار بوده است چادر را با یک هواپیمای کرایه، همراه گروهی از کوماندان روس عازم هیمالیا، به کاتماندو بفرستند ولی پرواز به تاخیر افتاده بود. از سوی دیگر، مشتریان شرکت چهار روز دیگر به کاتماندو می رسیدند.

«آن شب اسکات مرا به شام دعوت کرد. سپس تاپا و دو شریایی که فیشر برای گروه استخدام کرده بود - نیماکاله و لویسانگ جانگبو - نیز به ما پیوستند. قرار بود «نیما» سردار بارگاه اصلی و مسؤل باربرها، کارکنان آشپزخانه، بار و بنه ی گروه و امور عمومی باشد. لویسانگ به عنوان سردار صعود و مدیر شریاها ارتقا کار می کرد. کار این شریاها، همراهی و کمک به مشتری ها در روز صعود به قله بود.

نیما بیشتر در هشت گروه اعزامی به اورست حضور یافته و بوکریف بابت انتخاب وی، از فیشر سپاسگزار بود. او که فقط بیست و شش سال داشت، پخته تر از سن خود نشان می داد و رفتارش، رنگی از طنز داشت. بوکریف اندیشید در هنگامه ی دشواری ها و کابوس های تدارکاتی ضمن اعزام، وی می تواند گروه را سر پا نگه دارد. بوکریف به لویسانگ اطمینان کمتری داشت. این شریای بیست و سه ساله در سال های ۹۴ و ۹۵، در کنار فیشر به اورست و برود پیک صعود کرده بود اما چیزی که بوکریف را نگران می کرد، جوانی او بود. بعدها هنری تاد در مورد انتخاب لویسانگ توسط فیشر گفت: «برای رسیدن به جایگاه سردار، باید زمان زیادی صرف کنی و خودت را بارها و بارها - هم در صعود، هم در راهنمایی گروه - اثبات نمایی. درباره توانایی صعود لویسانگ کسی تردید نداشت اما در مورد توان او برای راهنمایی اعضای تیم، نمی دانم چه بگویم.» از دید تاد، سردار جوانی که تجربه چندانی در راهنمایی گروه نداشت، می توانست هر اشتباهی بکند و کار را به جاهای باریک بکشاند.

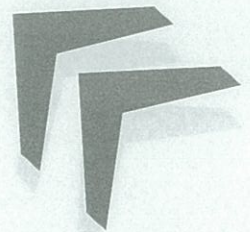
«سر شام در مورد مشکل اکسیژن و چادرها حرف زدیم و برای اطمینان از رسیدن لوازم پیش بینی شده به بارگاه

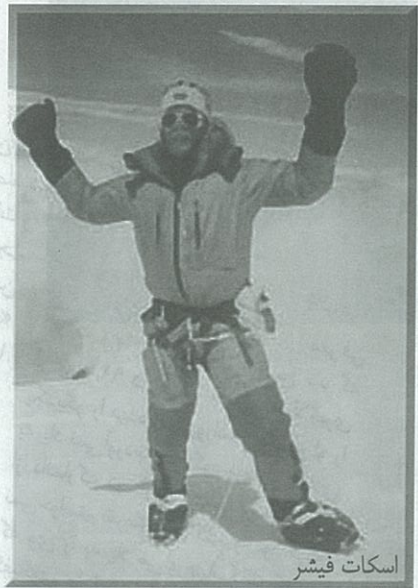
اصلی، مسؤلیت ها را تقسیم کردیم. من باید مقدار بیشتری طناب پلی پروپیلین برای صعود می خریدم. مسؤلیت بسته بندی ملزومات و رساندن آنها به فرودگاه در بیست و پنجم مارس، به تاپا واگذار شد. در این روز من و نیما باید با لوازم خود به «سیانگ بوجه» (۳۹۰۰ متر) پرواز می کردیم و به گروه باربرها و یاکها می پیوستیم که کارشان رساندن بار و بنه به بارگاه اصلی بود.

«من کارهایم را به سرعت انجام دادم. بنابراین پیش از ترک کاتماندو مقداری زمان آزاد داشتیم. من بیشتر این روزها را با دوستانی از روسیه گذراندم» «ولادیمیر باشکیروف» کوه نوردی که مورد توجه و احترام همه بود و «سرگی دانیلوی» خلبان هلیکوپتر که با شرکت «هواپیمایی آسیا» قرارداد داشت. دانیلوی با شخصیتی طنز پرداز، یک خلبان نخبه بود. از دید من، کار او - پرواز هر روزه بر فراز کوهها - به اندازه کار یک راهنمای ارتفاعات، خطرناک بود و من به او بسیار احترام می گذاشتم.

روس راهی بوخن در کنار دوستان سرزمین مادری بود. او حداقل دو ماه - در بارگاه اصلی و ضمن بالا و پایین رفتن از کوه - در اردوی آمریکایی ها و شریاها زندگی و کار می کرد. شریاهایی که زبان کاری آنها، انگلیسی بود. او در دو سال گذشته، به صورت جدی زبان انگلیسی را تمرین کرده و در این زمینه، راهی دراز پیموده بود. زمانی او به اشاره های دست و واژه های بله و خیر وابسته بود ولی اکنون تنها در درک و توضیح لطیفه ها، برخی مکالمات گفتاری و غیر رسمی و گفتگوهای جمعی دچار مشکل می شد. وی روزی به یک دوست گفته بود: «لازم نیست یک راهنما خوب حرف بزند. او باید بتواند خوب صعود کند.» گذشت زمان، سستی این باور را نشان داد.

شب پیش از حرکت من و نیما به سوی بارگاه اصلی، من دوباره با اسکات شام خوردم و این بار، گامگارد نیز به ما پیوست. او از دانمارک پرواز کرده و چند روز زودتر از دیگر مشتریان رسیده بود. هنگامی که به هم





اسکات فیشر

بامداد روز بعد به سمت بارگاه اصلی حرکت کنیم. سراسر روز بعد - بیست و ششم مارس - باران بارید. راه پر شیب نامچه بازار به «تیانگ بوچه» (۳۸۶۰ متر) لغزنده و برای کاروان یا کپها و باربرها نامناسب بود.»

بو کر یف سر انجام در نیمروز بیست و هفتم مارس توانست کوه پیمایی خود را آغاز کند. وی از نامچه بازار تا رودخانه «دوده کوزی» (۳۳۵۰ متر) فرود آمد و از آنجا دوباره تا تیانگ بوچه بالا رفت. این کار برای کوه نوردان، بسیار خسته کننده است. بو کر یف با خستگی - اما دور از هر گونه تاثیر ارتفاع - به مقصد رسید.

«روز بعد در راه با اد ویستورز، دیوید بریشرز و گروه «آیمکس» در کنار یکی از ایشارهای دوده کوزی روبرو شدم. راهم را تغییر دادم تا در کادر دوربین آنها قرار نگیرم و مزاحم کار تصویربرداری نشوم. عصر هنگام در بالا دست منطقه ای درخت کاری شده، به «پانگ بوچه» (۴۰۰۰ متر) رسیدم و در یک مهمان پذیر جا گرفتم. در آنجا توانستم غروب اورست را تماشا کنم و باد ویستورز و همسر زیبایش دیدار کنم.

روز بیست و نهم مارس، دور و بر یک کیلومتر ارتفاع گرفتم. ضمن صعود، گاهی با گروه یا کپها روبرو می شدم که به سختی در برف و گل فرو می رفتند. برف و گل، یک رانها را نیز از نفس انداخته بود. حرکت یا کپها کند و خطرناک بود زیرا اغلب با شکستن پوسته سخت برف، در آن فرو می رفتند و یک رانان مجبور می شدند بارشان را برداشته

را طوری درست کنند که چادرها بالاتر از حوضچه های یخاب پدید آمده در روزهای گرم قرار گیرند. در ضمن او و گروهش سرگرم بر پا کردن دیوارهای سنگی آشپزخانه و سنگفرش کردن راههای ارتباطی میان چادرها بودند تا از شکستن احتمالی قوزک افراد جلوگیری کنند.

«بعد از ظهر همان روز، خودم را در کنار شریاها، درگیر کار جسمی کردم و تا رسیدن مشتری ها، پیوسته به این کار ادامه دادم. هر روز، دور و بر هشت بامداد با گرم شدن چادر بیدار می شدم، کمی چای و شیر داغ می خوردم و فوری سر کار می رفتم. حدود ساعت ده دست از کار می کشیدیم و صبحانه های شامل «چپاتی» (نان محلی شریاها - م)، تخم مرغ و «سامپا» (شوربای درست شده از آرد جو یا جو دو سر - م) می خوردیم. سپس عصر هنگام یک وعده کامل از برنج، عدس، سوپ سیر و هر آنچه از سبزیجات تازه که باربرها روز پیش خریده بودند، صرف می کردیم. شاید برای بسیاری از غربی ها، این رژیم یکنواخت و تکراری باشد. اما من ضمن سال ها حضور در هیمالیا، به آن عادت کرده بودم و همیشه آن را به غذاهای آماده غیر بومی که گروه های اعزامی به کوهستان می آوردند، ترجیح می دادم. غذاهای بومی یا کربوهیدرات و مایعات داغ فراوان، برای تامین نیازمندی های فعالیت جسمی در ارتفاع، کاملا مناسبند.

کار ما در آن ارتفاع، نفس گیر بود ولی برای من، کار بخشی از روند سازگاری با ارتفاع است. فکر می کنم فشار آوردن به بدن و آماده نگه داشتن آن در ارتفاع، نقش مهمی در هم هوایی دارد. من از برنامه فعالیت منظم و حساب شده و آهنگ تند کار لذت می بردم و شب هنگام، آنقدر خسته بودم که در یک آن به خواب می رفتم.»

آنها را تا نقاط محکم تر بکشند تا بتوانند به راه ادامه دهند.»

بو کر یف واپسین شب کوه پیمایی خود را در «لو بوچه» (۴۹۴۰ متر) گذراند. وی و گروه تصویربرداری آیمکس در مهمان پذیر می از آن یک شریا جا گرفتند. اتاق سرد پر از آدم، حریف شخصی برای کسی باقی نمی گذاشت اما سر پناهی در برابر دمای زیر صفر محیط بیرون بود.

«دور و بر ساعت یازده روز سی ام مارس، به بارگاه اصلی اورست رسیدم. کار کتان برخی گروه های پیشرو - مانند گروه ما - پیش از مشتریان شان رسیده بودند تا چادرها را در بخش های خشک بارگاه بر پا کنند. چند چادر هم پیشاپیش بر پا شده بود تا شریاها مسؤل راه اندازی بارگاه و تعیین محدوده گروه ها را بنانه دهد. معمولاً برپاسازی چادرها برای تعیین جایگاه هر گروه کافی است اما امسال یکی از گروه ها از این فراتر رفته بود. تیم پیشرو راب هال (شرکت مشاوران ماجرا) در نخستین بخش بارگاه، روی شماری از سنگ ها حرف های «NZ» (به معنی نیوزیلند) را با اسپری نوشته و با این کار، منطقه بزرگی را نشانه گذاری کرده بود. پیش از ترک کاتماندو، در این باره چیزهایی شنیده بودم. در آنجا لطیفه هایی درباره واکنش دیوید بشیرز - که از طبیعت گرایان سر سخت بود - نسبت به این کار، درست کرده بودند. راب هال شهرت خوبی در زمینه توجه و مراقبت از محیط کوهستان داشت. به همین دلیل بیشتر مردم بر این باور بودند که شاید یکی از شریا های «کاتولیک تر از پاپ» بدون دستور او دست به این کار زده باشد. از دید من هر کس این کار را کرده بود، گروه راب هال برای پاک کردن آن کار بزرگی در پیش داشت.»

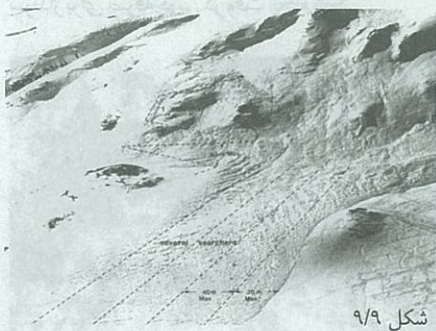
«تاشی شریا»، جوانی از پانگ بوچه و از دوستان نیما، از حدود یک هفته پیش در جایگاه اردوی جنون کوهستان سرگرم کار بود. او را با گروه کوچکی پیشاپیش تیم فرستاده بودند تا سکوهای سنگی زیر چادرها



# قسمت نوزدهم

سلسله مطالب بهمن، جامع ترین  
نوشتاری است که تاکنون در این مورد  
چاپ شده است.

با این فرض که در زمان وقوع سانحه ممکن است بیکن  
قربانی برای ارسال علایم و نشانه‌ها روشن نباشد. بنابراین  
جستجوی خود را براساس اولین بررسی به‌وسیله بیکن و



شکل ۹/۹

به‌عنوان یک جستجو اولیه و سریع بر روی بازمانده‌های  
برف در روی بهمن انجام داده و علامت‌گذاری کنید.  
معمولاً جستجوگران باید وسایل و ادوات خود را که به  
صورت یک بسته‌بندی است به تن کنند تا مطمئن باشند  
همه آنها در دسترس است. اگر چوبدست‌های اسکی شما  
مورد نیاز باشد آنها را در دسترس خود قرار دهید تا به‌عنوان  
میله‌های سونداژ یا نشانگر استفاده کنید. به محض آنکه  
شما به نقطه پس‌مانده‌های بهمن و آت و آشغال‌های آن  
برسید باید فوراً اسکی‌ها را از پای خود درآورید مگر آنکه  
برف آن قدر نرم باشد که در داخل آن فرو روید ولی معمولاً  
در این قسمت از بهمن برف‌ها فشرده است.

## نشانه‌گذاری موقعیت

اکنون شما خیلی نزدیک به محل هستید دستگاه را  
دوباره در جهتی که بیشترین سیگنال را نشان دهد قرار

# خطرات بهمن

## خطرات بهمن برای کوه‌نوردان و اسکی‌بازان

ترجمه: مهندس وارطان زاکاریان

### جستجو به‌وسیله دستگاه‌های بیکن بهمن

آت و آشغال باقی مانده در قسمت نهایی بهمن را بررسی  
کنید. اگر شما تنها جستجوگر موجود هستید در منطقه  
آخر بهمن یا بازمانده‌های آن به شکل زیگزاگ و مژرس  
حرکت را بررسی کنید.

شکل ۹/۹- در این شکل دو روش جستجو در  
پس‌ماندها و برف‌های تلنبار شده بهمن برای مشخص  
کردن نشانه‌ای از قربانی را نشان می‌دهد. در بالای  
منطقه یک جستجوگر با روش زیگزاگ و دو خط به  
فاصله ۴۰ متر در نظر گرفته شده و در منطقه شیب پایین  
جستجوگران چندین نفر هستند و فاصله خطوط افقی ۴۰  
متر و ۲۰ متر است.

تمام اعضای گروه باید هر ۱۵ تا ۲۰ قدم توقف کنند  
و به دقت گوش دهند و دستگاه را در کمترین صدایی  
که از آن می‌شنوند قرار دهند. وقتی که برف سرد و  
شکننده می‌شود جستجو و انعکاس صدا خیلی آشکار  
و واضح می‌شود. جدا از دستوراتی که گاه‌گاهی صادر  
می‌شود عملیات جستجو باید در سکوت هدایت شود.  
وقتی یک سیگنال دریافت می‌شود یک یا دو نفر را برای  
ردیابی این علایم در نظر بگیرید و در حالی که افراد گروه  
جستجوی خود را برای سیگنال‌های دیگر ادامه می‌دهند  
اگر می‌دانید فقط یک نفر را باید نجات دهید و یا وقتی  
موقعیت تمام سیگنال‌ها مشخص شده است برای ردیابی  
هر سیگنال فقط یک یا دو نفر را در نظر بگیرید و باقی  
افراد گروه جستجوگر باید بیل برف و میل‌های سونداژ را  
برای نشان کردن و حفاری به‌دست گیرند و آماده باشند.  
هرچند جستجوی شما برای قربانی است که می‌دانید  
بیکن به همراه دارد ولی شما باید آخرین مکان‌های رویت  
شده را نیز نشان کرده و این نقاط را علامت‌گذاری کنید

.... یک دستگاه بیکن بهمن برای سه حالت هدایت  
می‌شود. ابتدا علامت از طرف بیکن قربانی دریافت و در  
نظر گرفته می‌شود سپس ناحیه دفن شده باید دقیقاً تعیین  
موقعیت مکان شود و در آخر موقعیت دقیق قربانی با رنگ  
نقطه‌گذاری شود. برخلاف تصور مردم دستگاه‌های بیکن  
بهمن جهت‌یاب نیستند و مسیر را نیز تعیین نمی‌کنند. در  
هر حال این دستگاه‌ها دارای آنتن هستند که وقتی دو آنتن  
موازی هم باشند آنها سیگنال‌ها را خیلی واضح دریافت  
می‌کنند. هر چند موقعیت آنتن‌ها در دستگاه‌های دفن شده  
معلوم نمی‌شود شما می‌توانید دستگاه بیکن جستجوکننده  
برای نجات قربانیان را با دور چرخاندن و حرکت آن به بالا و  
پایین در حول محور ۹۰ درجه تا زمانی که صدای فرستنده  
دفن شده را به بالاترین مقدار شنیدید اقدام کنید.

بررسی اولیه علایم رادیویی دریافت شده  
هر کس که در منطقه است باید دستگاه بیکن نجات  
خود را برای دریافت علایم رادیویی روشن کند. اگر  
دستگاه گیرنده دارای پیچ تنظیم صدا باشد توجه کنید  
که صدای گیرنده در بالاترین حد باشد اگر هرگونه امکان  
ایجاد خطرات بعدی وجود داشته باشد یک نگرهبان برای  
مراقبت از جوانب مختلف بگمارد و به همه آموزش دهید  
که دستگاه فرستنده خود را برای انتقال اطلاعات برای  
بهمن دیگری که ممکن است رخ دهد روشن کنند. گروه  
را تا آنجا که ممکن است در امتداد شیب ولی به فاصله  
کمتر از ۳۰ متر پخش کنید تا زمانی که شما در امتداد یک  
خط مستقیم و موازی حرکت می‌کنید اشکالی ندارد اگر شما  
روبه بالا و پایین شیب و حتی سرتاسر محل بازمانده‌ها و

دهید و آن را در بالای سطح برف به شکل تقریباً دایرهوار یا متقاطع حرکت دهید وسط محل موقعیت بین نقطه‌هایی که سیگنال‌ها از بین می‌روند را پیدا کنید.

سعی کنید به وسیله دستگاه بیکن نقطه‌ای که بیشترین سیگنال را دریافت می‌کند تعیین کنید. معمولاً به کمک دستگاه بیکن فرستنده که دفن شده باشد می‌توانید با دقت یک سوم عمقی که دفن شده است را تعیین کنید برای مثال اگر دستگاه فرستنده دفن شده در یک متر عمق باشد می‌توانید موقعیت افقی این دستگاه را تا حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر تعیین کنید. اجسام فلزی ممکن است سیگنال‌ها را منعکس کنند بنابراین اسکی، چوبدست، بیل‌های مخصوص برف‌روبی را از محل بیکن گیرنده دور نگه دارید تا آن که کار بررسی و تعیین موقعیت دستگاه دفن شده تمام شود. قبل از شروع حفاری برف باید عمل سونداژ برای صرفه‌جویی در وقت انجام شود.



شکل ۹/۱۲

شکل ۹/۱۲- مرحله نهایی جستجو و تعیین موقعیت بیکن دفن شده در زیر برف را نشان می‌دهد.

## اعزام افراد برای دریافت کمک

قبل از ارسال پیام برای کمک دقت کنید که آیا کمک لازم است؟ باید سرپرست گروه اعضا را جمع کرده و درباره نوع کمک مورد نیاز با آنها بحث و تبادل نظر کند. مسأله‌ای که سازمان‌های گروه نجات را به ستوه می‌آورد وحشتی است که درخواست کنندگان قبل از بررسی مقتضیات و نتایج حادثه‌ای که به آن دچار شده‌اند گرفتار می‌شوند. مناسب‌ترین روش آن است که درخواست کمک مکتوب باشد. ممکن است پیام به‌وسیله شخص ناوارد که نتواند واژه‌های لازم و مناسب درباره حادثه را بیان کند و سبب اشتباه در قضاوت، تصمیم‌گیری و تحریف پیام‌های ارسالی شود؛ اگر امکان دارد دو نفر را برای کمک ارسال دارید.

برای جوابگویی مؤثر هر گروه تجسس و نجات نیاز

به پاسخ سؤالات زیر می‌باشد.

- حادثه کجا رخ داده و در چه زمانی وقوع یافته (حادثه در کجا و چه زمانی رخ داده است)

- چه شرایط مسافرتی در منطقه وجود دارد و با یک احتساب تقریبی چه مدت طول می‌کشد که امدادگران به حادثه‌دیدها برسند.

- دقیقاً چه اتفاقی رخ داده است.

- چند نفر دفن یا مجروح شده‌اند. آیا آنها به مراقبت‌های مخصوص نیاز دارند؟

- داشتن خلاصه‌ای از تعداد امدادگران در منطقه تجربیات آنها و به چه میزان به تجهیزات و ادوات مجهز هستند

- چه کمکی از امدادگران انتظار دارید و هر نوع اطلاعات دیگری که ممکن است یا می‌تواند در برنامه‌ریزی عملیات امداد مؤثر باشد موجود بودن فرودگاه یا هلی‌کوپتر نجات، شرایط برف، ارتفاع منطقه حادثه، وضعیت جوی به ویژه مقدار پوشش ابر، دمای تقریبی منطقه و سرعت باد باید تهیه شده و در اختیار گروه امداد قرار گیرد.

اگر برای کمک ارسال می‌شوید: هدف اصلی شما دستیابی به امدادگران برای کمک به مجروحان و دفن شدگان و قربانیان حادثه بهمین است با هر سرعتی ممکن است اقدام کنید. اگر برای شما فرصت‌های زیادی برای دسترسی به امدادگران وجود دارد سعی کنید با تمرکز تمام اتفاقات را با گفتار ساده بیان کنید پس از رسیدن به مقصد با آرامش و روش قابل درک حادثه را شرح دهید. باید شخص اطلاع‌رسان در موارد مختلف در دسترس باشد و اگر گزارش حادثه را به‌وسیله تلفن ارایه می‌کنید شما تلفن مکانی که اطلاعات را ارایه می‌کنید در اختیار مراکز گیرنده اطلاعات قرار دهید و منتظر بمانید تا مجدداً با شما تماس گرفته شود. معمولاً سرپرست گروه نجات و سرپرست امدادگران تمایل دارند که درباره حادثه با شما شخصاً صحبت کنند. اگر تنها نجات‌یافته حادثه هستید پس تنها شاهد نیز می‌باشید بنابراین باید همراه با گروه نجات به محل حادثه برگشته در آن جا هر آن چه که دیده‌اید برای امدادگران شرح دهید.

## نقش هلی‌کوپتر (بالگرد) در امداد و نجات

برای آنکه هلی‌کوپتر در محل حادثه حاضر شود نیاز به

دریافت اطلاعات جوی دقیق می‌باشد هلی‌کوپتر نسبت به اغتشاشات و تلاطم جوی و باد سطح زمین خیلی حساس است. آنها نمی‌توانند روی سطح ناهموار و مزره با پستی و بلندی‌های زیاد و یا سطح شیب‌دار بیش از ۱۰ درجه فرود آیند ولی برای مدت کوتاهی می‌توانند بر روی یکی از پایه‌های فرود منتظر مانده و در وضعیت ایستا باقی بمانند بعضی از هلی‌کوپترها می‌توانند عمود بلند شده یا بنشینند ولی به طور کلی هلی‌کوپترها برای عملیات نشست و برخاست به فضای لازم نیاز دارند.

خلبان هلی‌کوپتر باید سطح برف را تشخیص دهد بنابراین با خواباندن اسکی‌ها در کف برف و حتی دراز کشیدن در سطح برف می‌توانید برای این منظور مؤثر باشید. از اشیاء سبک‌وزن مانند کت‌ها و اورکت‌های پر یا تکه‌های اسفنج مانند استفاده نکنید زیرا هلی‌کوپتر هنگام نزدیک شدن به سطح برف باد شدیدی که ایجاد می‌کند ممکن است آنها را پراکنده کند، در نزدیکی محل فرود اسکی‌های خود را به نشانه محل فرود به داخل برف فرو نکنید وقتی هلی‌کوپتر برای فرود نزدیک می‌شود جهت باد را با ایستادن پشت باد تعیین کنید و با دست‌های خود محل نشستن هلی‌کوپتر را نشانه کنید. اجسام خرده‌ریز و بدون استفاده را از نزدیکی محل فرود هلی‌کوپتر جمع‌آوری کنید زیرا آنها در اثر بادی که هلی‌کوپتر ایجاد می‌کند حرکت کرده و با پروانه گردان یا ملخ دم هلی‌کوپتر برخورد می‌کنند و سبب خسارت و از کار انداختن آن می‌شوند.

شکل ۹/۱۳ - کوه‌نوردان و اسکی‌بازان باید با محدودیت پروازی هلی‌کوپتر آشنا باشند و بدانند چگونه می‌توانند در اطراف هلی‌کوپتر با حفظ شرایط ایمنی لازم فعالیت کنند.

شکل ۹/۱۴- هنگام نزدیک شدن هلی‌کوپتر در میدان دید خلبان قرار گیرید و همان‌جا بمانید.

مهم‌ترین دستورالعمل آن است که ترس را به خود راه ندهید. در جایی بایستید که به‌وسیله خلبان دیده شوید. هرگز به اطراف هلی‌کوپتر و به قسمت پشت آن نروید. قبل از نزدیک شدن به آن منتظر باشید تا خلبان علامت دهد. اگر زمین فرود برای هلی‌کوپتر کمی لغزنده است توجه کنید امکان فاصله ایمنی ملخ‌های هلی‌کوپتر در سمت شیب کوهستان کمتر است. مواظب ملخ اصلی و ملخ انتهایی - لوله‌های خروجی و مجرلهایی که هوا را به سمت داخل می‌مکند باشید. از دست زدن و لمس قسمت‌های

مهم است این روش در مناطق امریکای شمالی و به ویژه کانادا کمتر استفاده می‌شود. شاید با افزایش تعداد سگ و جمع‌آوری و آموزش آنها امید است که این کمبود رفع شود. اکنون نیز شرایط متفاوت است. سگ‌ها با داشتن حس بویایی قوی در شرایط مختلف جوی می‌توانند کسانی را که در زیر برف مدفون ولی هنوز زنده هستند پیدا کنند. اگر قربانی در زیر برف مدفون شده قبلاً فوت کرده و یخ‌زده باشد سگ‌ها فقط می‌توانند تا عمق حدود ۲ متر مؤثر باشند در صورتی که برف فشرده نباشد ولی در موقعیت برف فشرده سگ‌ها فقط می‌توانند در عمق کمتر از یک متر مؤثر باشند.

چند نکته است که گروه امداد باید برای کمک به سگ جستجوکننده یا سگ نجات انجام دهد:

\* تا آنجا که مقدر است خطر جستجو به وسیله میله‌های سونداژ یا روش میل‌زنی را ادامه دهید و بعد از آن از سگ‌ها استفاده کنید، بعضی اوقات سگ‌ها می‌توانند در همان منطقه‌ای که عملیات سونداژ انجام می‌شود نیز فعالیت کنند. در این صورت عملیات سونداژ یا میله‌زنی را برای مدت کوتاهی متوقف کنید و صبر کنید تا سگ‌ها پس از جستجو برگردند. از برهم زدن پس‌مانده‌های حاصل از حرکت بهمن و کلیه خرده اشغال‌ها و چیزهای ریز که همراه با بهمن حرکت داده شده و در قسمت انتهایی بهمن باقی‌مانده است اجتناب کنید. مانند آب نبات، کاغذ شکلات یا سیگار یا تک‌دانه‌های سیگار و اشیاء نظیر آنها که می‌توانند هویت اشخاص را کمابیش معلوم کنند. تا آنجا که ممکن است کیسه‌های نایلکس، بسته‌ها و وسایل اضافی را خارج کنید. شکل ۹/۷- مربي در حال آموزش موارد لازم نحوه جستجو به سگ جستجوگر در روی برف‌های باقی‌مانده از حرکت برف است. ■



شکل ۹/۷

نظاره می‌کردید و آن را بررسی می‌کردید منطقه‌ای را که حدس می‌زنید قربانی در آن دفن شده است به وسیله میله‌های سونداژ یا چوبدست‌های اسکی بررسی کنید. ممکن است منطقه در جایی باشد که بهمن از حرکت می‌ایستد Run-out و این منطقه خیلی وسیع باشد اطراف درخت‌ها و پشت سنگ‌ها را کنترل کنید با این فرض که ممکن است بهمن قربانی‌ها را به بالای درخت‌ها یا پشت تخته‌سنگ‌ها پرتاب کرده باشد.

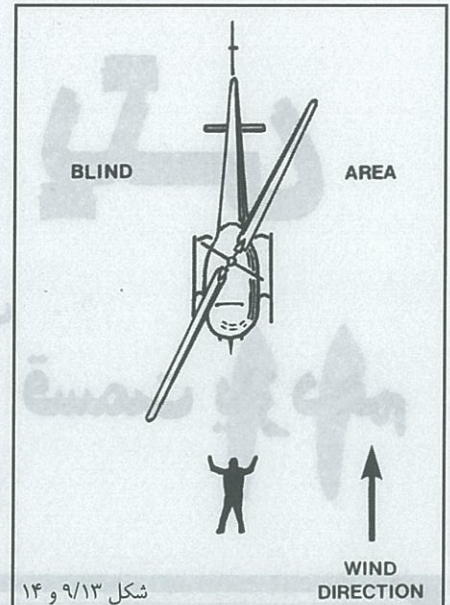
یک خط بررسی سونداژ میله‌ای سازمان دهد کنید. پس از یک بررسی مختصر اولیه یک گروه تجسس با میله‌های مخصوص را سازمان دهی کنید و ترجیحاً می‌توانید عمل میله‌زنی را پراکنده و نامنظم انجام دهید. در یک خط با فاصله‌ای محدود به فاصله آرنج تا آرنج ناحیه را میله‌زنی یا سونداژ کنید و این عمل را تا به سوی بالا دست کوه (به شیب بالای کوه) انجام دهید.

اگر قربانی را در اولین ساعت نتوانستید پیدا کنید دو نفر را برای کمک بفرستید زیرا شانس نجات قربانی و بیرون آوردن او از زیر برف پس از یک ساعت به ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. جستجو با میل‌زدن یا سونداژ را تا آنجا که قطع امید نکرده‌اید ادامه دهید تمام منطقه‌ای که خرده اشغال‌های برف حاصل از بهمن در آنجا بازمانده‌اند پوشش دهید محل‌هایی که سونداژ انجام داده‌اید و محل‌های حفاری شده را علامت‌گذاری کنید. از نجات‌یافتگان مراقبت و پرستاری کنید و دقت کنید که در اثر خفگی یا هایپوترمی پس از بیرون آوردن از زیر برف جانشان را از دست ندهند.

## سگ‌های امدادگر (سگ‌های

### نجات)

سگ‌های امدادگر یا سگ‌های نجات دارای شامه بسیار قوی و آموزش دیده برای جستجو و پیدا کردن قربانیان مدفون در زیر برف هستند. در اروپا و بین سال‌های ۱۹۶۲ تا ۱۹۷۲ سگ‌های نجات توانستند در ۱۳۵ حادثه شرکت کنند و جان ۲۵ نفر را نجات دهند. در امریکای شمالی و کانادا فعالیت کمی متفاوت است زیرا به علت گستردگی صحنه‌های رخداد و فاصله بسیار زیاد آنها امکان حمل و نقل سگ‌ها و جستجوی آنها در این میدان‌های بزرگ زمان زیادی لازم است و سگ‌های کمی هستند که بتوانند در این مناطق گسترده جستجو کنند بنابراین به علت اتلاف وقت در عملیات جستجو و یافتن قربانیان که مسأله بسیار



جلویی پیشانی هلی کوپتر اجتناب کنید زیرا ممکن است این قسمت‌ها یا ادوات متصل به آن خیلی حساس باشند. وقتی با لوازم و ادوات مختلف به هلی کوپتر نزدیک یا از آن دور می‌شوید باید توجه کنید که ارتفاع آن‌ها بالاتر از شانه شما نباشد.

## خلاصه و جمع‌بندی امداد و نجات از حادثه بهمن

\* یک سرپرست تعیین کنید معمولاً این مسؤلیت را به عضوی از گروه که بیشترین تجربه را دارد محول می‌کنند. \* تشخیص و ارزیابی امکان خطر بهمن‌های بیشتر: اگر امکان دارد یک نفر را برای مراقبت و اعلام توصیه‌های لازم به تمام گروه‌های امداد و برای دوری و فرار از مسیر خطر در نظر بگیرید.

\* سریعاً خرده‌ریزهای انتقال داده شده همراه با برف بهمن را بررسی کنید. برای پی بردن به نشانه‌های قربانی و وسایل همراه او محل اسکی و چوبدست‌هایی که قسمتی از آنها دفن شده‌اند را حفاری کنید زیرا ممکن است آنها متصل به قربانی دفن شده در زیر بهمن باشد. اگر بهمن گروه دیگری را هم با خود درگیر کرده است، پیدا کنید چند نفر از اعضای آن گروه دفن شده‌اند؟ آیا آنها دستگاه بیکن نجات بهمن به همراه دارند. اگر چنین است بررسی و تجسس بیکن‌های آنها را انجام دهید.

در مکان‌هایی که برف‌ها جمع شده‌اند مانند پشت تنه درخت‌ها و سنگ‌های بزرگ با استفاده از چوبدست‌های اسکی آنجا را سونداژ نقطه‌ای انجام دهید. اگر حادثه را

# در جستجوی یتی

آدم برفی

قسمت یازدهم

نویسنده: رینهولد مسنر  
مترجم: پریسا حسینزاده

مطالب پراکنده‌ای از موجود افسانه‌ای هیمالیا در ذهن خود داشتیم تا این که در وبلاگ کوه قاف به مدیریت همیالیانورد معروف آقای رضا زارعی بخشی که اطلاعاتی در خصوص کوه‌نوردان برتر جهان ارایه می‌داد متوجه مقاله‌ای از رینهولد مسنر شدم. وقتی که مطلب را به پایان رساندم از آقای زارعی خواهش کردم که آن مقاله که نام آن مسترویتی بود را ترجمه و به وبلاگ ایشان تقدیم کنم که ایشان این افتخار را به بنده دادند. بعد از آن به فکر ترجمه کتاب‌های مسنر افتادم و مسلماً اولین کتابی که انتخاب کردم موجود افسانه‌ای هیمالیا یتی بود. ویرایش این کتاب را نیز آقای زارعی به عهده گرفتند و تا آخر عمر بر سر من منت گذاشتند. در جستجوی یتی کتابی است مملو از هیجان، آنجا که به این واقعیت اقرار خواهی کرد که یتی افسانه‌ای بیش نیست، یتی با حضور ناگهانی خود این واقعیت را به سخره می‌گیرد و وقتی که همه چیز مهیا شود تا وجود او را باور کنی جانوران گوناگونی نظیر خرس، میمون، گوریل و غیره ظاهر می‌شوند تا شما به باورهای خود شک کنید. پشتکار رینهولد مسنر در غلبه بر ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری جهان بر هیچ کس پوشیده نیست ولی تلاش وی در یافتن حقیقت یتی به راستی دلیلی است بر آنچه که این کوه‌نورد افسانه‌ای را به چنین درجه‌ای از توجه و محبوبیت رسانده است. بنابراین به خود اجازه دادم که کتاب در جستجوی یتی مسنر را ترجمه و به علاقه‌مندان احتمالی آن تقدیم کنم. امید است مورد توجه قرار گیرد.

می‌غلطیدند و کوچکترین حرکت آنها تحت نظر مادرشان بود. وقتی که آن سه کوچولو بادور شدنشان خود را به خطر می‌انداختند به دنبال آنها می‌رفت و بر سرشان می‌گریه و بچه‌ها از ترس تشبیه شدن در عرض چند ثانیه دوباره در یک ردیف بدنبال او می‌دویدند.

یک روز چهار حیوان در جستجوی غذا درست رویه‌روی کاروان شفر سبز شدند "غرش کنان روی پاهای عقب خود ایستادند مثل انسان‌های غول پیکر، سردرگم مارانگاه می‌کردند، گویی تصمیم به بستن راه مار داشتند ولی ناگهان نرهای سلطه جوی تیره با سرهای گنده نفس زنان به طرف ماحرکت کردند، یک آن متوجه شدم که کاروان پشت سر من از وحشت شلپ شلپ کنان خود را در لجنزار باتلاقی می‌اندازد" ولی توضیحات شفر به همه سؤال‌ها پاسخ نداد. در سال ۱۹۶۰ به طور قطع به پاسخ به همه سؤال‌ها نزدیک شده بود ولی فقط نیمی از آنها را پاسخ

مملو از کنجکاوی است و با حالت عصبانی می‌گرد. اینجا شفر شکارچی حرف می‌زند نه شفر زیست شناس.

شفر همچنین موفق به دیدن یک خرس ماده با سه توله کوچک جذاب شده که خیلی زود تبدیل به گربه‌های خانگی شدند:

دنبال او ورجه و ورجه و بازی می‌کردند، نگاهی به ماده خرس قوی و سه توله او انداختم، مشکل بتوان باور کرد این گلوله‌های پش می‌بامزه بچه‌های این غول عظیم الجثه هستند. قبلاً "هرگز هیچ خرسی را که هر حرکت و حالتش کاملاً آگاهانه انجام شود ندیده بودم. هر دفعه یک دسته علف را از زمین بیرون می‌کشید و با یک چرخش قوی به پشت خود پرت می‌کرد، کمی می‌ایستاد و به توله‌هایش نگاه می‌کرد. توله‌های کوچولو زیر نگاه مراقب مادر خود احساس امنیت کامل می‌کردند. توله‌ها هم دیگر را می‌زدند، با پنجه‌های کوچکشان به یکدیگر مشت می‌کوبیدند، همه جا

شفر بارها و بارها توضیح داده است که چگونه یکی از این درموها می‌تواند به طرز وحشتناکی روی دوپای عقب خود بایستد" و قتیکه صاف می‌ایستد، به نظروحشی می‌رسد، درست مثل ایستادن انسان. بایک شلیک دقیق، اوسه بار می‌گردوسریعا" بر می‌گردد و به بالای شیب فرار می‌کند، و در مسیر ناگهان مثل مرده‌ها خشکش می‌زند. او همچنین شماره‌ها عنوان یک شکارچی وحشی قدرتمند و قوی و بزرگ توصیف کرده است، وقتی که گلوله خورد روی قامت مافوق بشری خود ایستاد، ک می‌گرید و سپس به جلو افتاد.

حس جانورشناسی شفر از مشاهده رفتارهای این شکارچی بزرگ لذت می‌برد. او متوجه شد که چگونه آنها سرهای قوی خود را بالا می‌برند و جهت باد را تشخیص می‌دهند. گوش‌های آنها تیز می‌شود. "چه منظره باشکوهی است وقتی که کسی حول وحوش یکی از این جانوران پشمالو می‌ایستد، صورتش

وتبتی‌ها را بر علیه بریتانیا برای سست کردن نفوذ آنها در هندوستان تحریک بکند. پروژه در سال ۱۹۴۰ بامداخله شخصی هیتلر کنسل شد.

در ژانویه سال ۱۹۴۰ شفر سرپرست بخش میراث نیاکان برای مطالعه و تحقیق در آسیای مرکزی شد. دکتر پرونو بگر نامی با او همکاری داشت. بگر بعدا به تجزیه و تحلیل‌های نژادی که توسط بخش میراث نیاکان هدایت می‌شد پیوست. او یک دانشجوی مردم‌شناسی بود که در ماموریت ۳۹-۱۹۳۸ شفر به تبت شرکت داشت و بعدا از فعالیت‌های نظامی به دلیل اقدامات عمده ای که در تبت در حال انجام آن بود، عذرخواست.

در آگوست ۱۹۴۲ شفر به یک ماموریت ویژه در قفقاز اعزام شد، بگر دوباره به عنوان معاون او راهمراهی می‌کرد، پروژه در فوریه ۱۹۴۳ کنسل شد و واحد شفر به درجه انستیتورایش ارتقاء پیدا کرد و اسم رمز اسون هیدن را مثل کاوشگر معروف سوئدی دریافت کرد. شلوس میترسیل به عنوان مقر جدید شفر و مرکز آموزش تبت و آسیا در نظر گرفته شد جایی که اعضای سفرهای تحقیقاتی مورد آموزش قرار می‌گرفتند.

بگر و شفر هم دوست یکدیگر بودند و هم همکار. آنها هم در میراث نیاکان با یکدیگر همکاری داشتند و هم در بخش علوم طبیعی که شفر مسئولیت آن را به عهده داشت، طبق گفته مایکل کاترمورخ، آنها تلاش نمودند که دیدگاه‌های خود را از ایدئولوژی نژادی در قالب "ریاضیات آریایی" "میراث نیاکان" و "پیدایش زمین در عصر یخبندان" در ترکیب نژاد و دمای پایین آموزش دهند. شفر با دچاؤ دیداری داشت تا از توانایی او به عنوان یک کارشناس تبت در مشاهده آزمایشات پزشکی انجام یافته بر روی زندانیان توسط دکتر حزب نازی در خصوص سنجش واکنش انسان در دمای زیر صفر درجه و ارتفاعات اطلاع حاصل کند. بگر در ژوئن ۱۹۴۳ با آشوتز ملاقاتی در خصوص بررسی‌های مردم‌شناسی داشت. او فوق‌العاده به تبت و مغولستان علاقه‌مند شده بود و این علاقه بیشتر از علاقه به میراث نیاکان بود.

۱۹۳۲ شرکت داشت. در دومین ماموریت دولان در سال ۱۹۳۶ به تبت نیز شرکت کرد. دربرگشتش به آلمان یک افسر نازی شد و به ستاد پرسنلی هیملر پیوست. او مردی نبود که روی مسایل مرموز به صورت تفننی کار کند. در آوریل سال ۱۹۳۸ شفر تصمیم به برنامه‌ریزی برای سفر علمی خود یا در واقع سفر علمی حزب نازی به تبت گرفت. اگر چه

هیملر نیز می‌خواست که تحقیقات در راستای کاوش



در موضوعات

ماقبل تاریخ و

زبان شناسی

صورت گیرد.

پیدا کردن

مرکز اصلی

نیاکان آریان -

اسکاندیناویایی اهمیت

فوق‌العاده‌ای برای او داشت.

در سال ۱۹۳۹ شفر به

ماموریت ویژه هیملر اعزام

شده که جزئیات آن تا به امروز

ناشناخته باقی مانده است. هدف این بود که با کمک

متفق جدید آلمان، اتحاد جماهیر، شفر به "لورنس

هیمالیا" تبدیل شود و با واحد سی نفره‌ای افغانی‌ها

داد. کاملاً واضح بود که علاقه‌ای به حل معما ندارد و بیشتر تمایل به خلاص نمودن بومی‌ها از مصیبت خرافاتی بود که آنها می‌پنداشتند شیاطین آنها را به خاطر کشتن خرس‌ها که روح‌های آن اطراف را عصبانی می‌کند، خواهند کشت. ناگهان این خرافات اعصاب خردکن که مو را به تن سیخ می‌کرد پایان گرفت. او برای بار بارش یک سخنرانی علمی در خصوص منشا طوفان‌های برفی ارایه داد. او می‌خواست که آنها باور کنند که زوریک مرد سفید بیشتر از تمامی ارواح کوهستان که در تصورات آنها معلق است می‌باشد. رفتارهای شیطانی که شفر مدعی بود در شموهای تبتی دیده است و طبیعت مکار آنها، به نظر می‌رسد تا حدی الهام بخش از خرافه متفاوتی از غرور بی‌جای "نسل برتر" باشد.

حتی در دهه ۱۹۳۰ نیز علاقه بیشتری در شفر دانشمند یا شفر شکارچی به تبتی به وجود نیامد و چیزی که به نظر می‌رسد بیست سال بعد متوجه آن شده باشد، دورانی بود که بعد از سه ماموریت پژوهشی به تبت وقتی که برای نازی‌ها و میراث نیاکان کار می‌کرد زندگی‌اش را تحت الشعاع درآورد. تا سال ۱۹۶۰ توصیفی از ارتفاعات تبت مرکزی، یک مکانی که تا هزاران کیلومتر غیر قابل سکونت بود، انجام نداد ولی جایی بود که به اعتقاد بومی‌ها مرد برفی یک فرمانروای بی‌رقیب بود، کدام مرد برفی؟ خرس برفی؟ در موها، شموها یا پیشانی‌ها مثل تبتی‌ها در در دست‌ها وجود دارند، همان‌طور که انسان اعتقاد به زندگی اسطوره‌ای خود دارد آنها نیز وجود دارند. و علت این که محاسبات سال ۱۹۶۰ شفر که مرد برفی یا تبتی و خرس تبتی یکی هستند اشتباه از آب درآمد همین مسئله بود.

موضوع پیچیده‌تر و متناقض‌تر از اظهارات شفر است. تلاش‌های جانورشناسی او به اندازه کافی معقول بوده است ولی بعد از همکاری او با میراث نیاکان شهرت او به عنوان یک دانشمند خدشه‌دار شد. هدف میراث نیاکان مطالعه محیط، مدارک، و خصوصیات نیاکان نژاد شمالی هندو-ژرمن بود. شفر در اولین ماموریت دانشمند آمریکایی بروک دولان از سال ۱۹۳۰ تا سال

در محاکمات نورنبرگ بعد از جنگ جهانی دوم شفر به موارد زیر بر علیه هیملر شهادت داد: هیملر عقاید خیلی عجیبی داشت او می‌خواست ثابت کند که نژاد نوردیک (اسکاندیناویایی یا اروپای شمالی) مستقیماً از آسمان فرود آمده است. آنها همگی به پیدایش زمین در عصر یخبندان اعتقاد داشتند لازم به بیان نیست که تما می‌این مبحث غیر عملی است و باور آن دور از ذهن است. همه این چیزها برگرفته شده از علم غیب است.

آیا آنها مردبرفی هیمالیا را یک آریایی نخستین مقاوم در برابر سرما پنداشته بودند؟ این مساله می‌تواند روشن سازد که چرا نازی‌ها یک نمایشگاه تبتی را که قرار بود در سال ۱۹۴۱ در سالزبورگ برگزار شود کنسل کردند، نمایشگاهی که در آن دو خرس پر شده وجود داشت. اگر آریایی‌ها همان‌طور که هیملر تصور کرده بود از عصر یخبندان منشاء گرفته باشند و هنوز در تبت وجود داشته باشند پس خرس‌های پر شده مناسب تفکرات نازی‌ها از آدم برفی نیست.

فرضیه پیدایش زمین در عصر یخبندان می‌گوید که تمام انرژی عالم ناشی از برخورد یخ و آتش است. این فرضیه معروف در زمان خود توسط شمار زیادی از رهبران ناآگاه نازی مورد تایید قرار گرفته بود. هیملر باور کرده بود که این فرضیه منشاء الهی نژاد آریا را ثابت می‌کند. یتیی دلیلی بود برای فرمان او مبنی بر محرمانه نگه داشتن اطلاعات تبت.

جنز اسپار رسچو در کتاب خود به نام Der Schneemensch (مرد برفی) یک تحریف خیالی ارائه داده است. مهیر قهرمان داستان به طرفداری از شفر می‌گوید: مدرکی وجود دارد که اعلام می‌کند غول برفی معروف از لحاظ نژادی (ومن از این قسمت به دقت می‌گذرم) به ما مربوط می‌شود. در مرحله تکاملش از نیاکان ما انشعاب می‌گیرد و در یخ‌های هیمالیا ساکن می‌شود که با گذشت قرن‌ها هنوز سالم باقی مانده است.

شفر تبت را به بهشت توصیف کرده است، مکانی که اصالت گونه‌ها را حفظ کرده است "بارشته کوه‌های بلندی که دارد از بقیه دنیا جدا شده است. مکانی است سراسر از هوای رقیق، گوشه خلوتی برای شکل پذیری نوعی از زندگی که تا مدت طولانی از نظر ما دور مانده

بود. او همچنین مراسم ترحیم تبتی‌ها را که کرکس‌ها جسد را به بالای آسمان‌ها برمی‌گرداند یک مراسم هندو-ژرمن تعبیر کرده است.

شفر نتیجه‌گیری کرده بود که از بعد جانورشناسی یتیی فقط یک خرس تبتی است و او خود را در این دیدگاه محدود کرده بود. همان‌طور که اسپار رسچو از شخصیت مهیر می‌نویسد: "اوبه تبت هجوم برد، تفنگش روی شانه اش آویزان بود و بی‌تاب برای شلیک کردن ولی بانگاهی به اجداد اولیه او از آن وضعیت درآمد. این از ویژگی‌های او نبود.

شفر یک دانشمند پر شور و شوق و فرزند یک کارخانه‌دار بانفوذ بی‌شک به سوسیالیسم ملی با دیدی نامساعد نگاه نکرده بود. و به عنوان یک شخصیت جهانی با ارتباطات بین‌المللی، نمی‌توانست تفکراتی نظیر هیملر در خصوص میراث نیاکانی داشته باشد. هر چند بدون حمایت هیملر-حزب نازی، ماموریت‌های برون مرزی در آن دوران غیرممکن بود. بنابراین شفر با شرایط سیاسی خود را وفق داده بود و هم‌رازی تبت برای اثبات فرضیه‌های خود در خصوص پیدایش دنیای یخی استفاده می‌کرد. شفر به تبت به عنوان یک مکان مقدس برای یک نژاد آریایی نخستین که در آن روحانیون کاستی (طبقه اجتماعی موروثی هند) قلمرو زیرزمینی به وجود می‌آوردند نگاه نمی‌کرد ولی او آن را طوری نمایان ساخت که گویی خاستگاه بشریت است و او می‌دانست که چگونه تبت و خودش را در مرکز توجه قرار بدهد. با فیلم‌ها، نمایشگاه‌ها، کتاب‌ها و مقاله‌ها سعی کرد این سرزمین اسرارآمیز و جادویی را به مردم آلمان با آوردن آن به قلمرو توجه رایش سوم نزدیک‌تر سازد.

"شفر تبتی" که هم منتقدان و هم موافقان او را خطاب می‌کردند با خبر فوق‌العاده‌ای که در تابستان سال ۱۹۹۶ منتشر شد به وجد آمد. در آسیای مرکزی در لوپ نور، جنوب آبگیر تریتم مومیایی‌های اجساد که به نظر آلمانی یا ایرلندی می‌رسیدند پیدا شده بود. سمبل‌هایی از آفتاب با آنها دفن شده بود. آیا این سندی بود مبنی بر اینکه زادگاه هندو-ژرمن‌ها دقیقاً همان‌طور که همکاران سابق شفر حدس می‌زدند همانجا است.

علاقه شفر به تبت تا آخر عمر با او باقی ماند، او دلای لامای چهاردهم را در دارامساللا ملاقات کرد،

مقاله‌هایی درباره یتیی نوشت و خستگی‌ناپذیر تلاش کرد که به جمعیت بومی آموزش‌های لازم را در خصوص جانوران خاص آن منطقه بدهد. در سال ۱۹۵۹، در یک سفر تحقیقاتی نوشت: سه غول پشمالو خرناس کشان با صدمتر فاصله درست جلوی ما ظاهر شدند، غرش کنان روی پاهای عقب خود ایستادند طوری که انگار می‌خواهند به ما یورش ببرند... نتوانستم همراهانم را متقاعد کنم که آنها غول برفی نیستند فقط خرس‌های معمولی هستند، حیواناتی که واقعا بی‌آزارند.

در مناسبتی دیگر شفر توضیح داد که باربران تبتی او چه تصویری از مرد برفی به عنوان یک "لونگومبا"، یکی از عارفانی که ارتفاعات بلند تبت را به تنهایی پیمو دارند. شفر نوشت: او یک تبتی نبود، یک مرتاض هندی از سیلیگوزی در حاشیه جنوبی هیمالیا بود. او راهی اورگا در مغولستان شد، سه هزار کیلومتر صاف به طرف عمیق‌ترین دره‌های روی کره زمین، آن طرف هیمالیا، هیمالیای ترنس، کوه‌های کولون، درون مناطق برفی، فلات‌های خالی از سکنه و صحرای گویی رفت.

شفر حدس می‌زد که افسانه‌های یتیی با به هم بافتن "افسانه‌های قدیمی چینی در مورد شاه میمون قدرتمند" درست شده باشد. این افسانه‌ها در مورد جنگ‌های خونین بین لشکر انسان‌ها و میمون‌ها است و هنوز در اپراهای چینی این جنگ‌ها به نمایش در می‌آید. شفر اعتراف می‌کند که نتوانسته بومی‌ها را از اعتقاداتشان به یتیی بر حذر دارد و هیچ‌وقت هم نتوانست درک کند بعد از نتیجه‌گیری او مبنی بر این که یتیی‌ها خرس هستند چگونه افسانه یتیی می‌تواند وجود داشته باشد.

من نتوانستم بفهمم که چرایی از همکاران او تمایل به پذیرفتن نتیجه‌گیری‌های عجیب و غریب او را دارند.

سی.اف.ون هیمندورف مردم‌شناس به چیزی که شفر به او در خصوص "یتیی مخوف" گفته است اعتقاد دارد. رنيسکی و ژوکویچ قوم‌شناس اتریشی که سه سال در میان ساکنین کوهستان سی کیم و تبت زندگی می‌کرده گزارش می‌دهد که زمانی که بومی‌ها از مشاهدات خود در خصوص یتیی می‌گفتند می‌بایست منظورشان خرس‌های شفر باشد. این‌طور به نظر

می‌رسد که یتیمی مفهومی نزد این مردمان دارد. علاوه بر میراث باستانی و پیدایش زمین در عصر یخبندان عقاید تخیلی دیگری نیز در این خصوص وجود دارد. نامه‌ای دریافت کردم که یتیمی را بین خرس‌های یخی و انسان کرومگنون (انسان عهد پارینه سنگی مقیم اروپا) توصیف کرده بود. "خرس‌های یخی یک نوع حیوانات اهلی و گیاه‌خوار هستند. آنها با انسان کرومگنون زندگی مسالمت‌آمیزی داشته‌اند همان‌طور که امروزه سگ‌ها با انسان مدرن زندگی می‌کنند. خرس‌های یخی و انسان‌های کرومگنون باهم در غارها و چادرها زندگی می‌کرده‌اند نتیجه آن به وجود آمدن یتیمی بوده است. از ۵۰۰۰ تا ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد دوازده هزار یتیمی بین انسان‌های کرومگنون زندگی مسالمت‌آمیزی داشته‌اند. نسل کرومگنون‌ها منقرض شد و انسان مدرن شروع به شکار یتیمی نمود و آنها در جستجوی مکانی برای پناه بردن ناچاراً در یخ و برف ساکن شدند.

با وجود این که اظهارات من در ارتباط با یتیمی (اغلب نقل قول‌ها به شدت اشتباه بیان شده است) به تصور خود بی‌طرفانه است، منتقدان من به طور فزاینده‌ای رویه افزایش گذاشته‌اند. به نظر می‌رسد که هیچ‌کس نمی‌خواهد گوش بدهد که واقعا من چه می‌گویم. من متوجه شده‌ام که حتی اگر مدرک انکارناپذیری از متشابه یتیمی ارایه دهم آنها باز هم عقیده خودشان را خواهند داشت.

زمستان سال ۹۳-۱۹۹۲ را در نپال گذراندم. ابتدا به سولوخومبو رفتم جایی که شایعه مربوط به زن جوانی که یک یتیمی به او تجاوز کرده انتشار یافته بود. بعداً در موستانگ مردم از وجود پوست سروساکلت یک مته‌ته که اسم بو می‌یتی است مرا باخبر کردند ولی هیچ‌کس دقیقاً نمی‌دانست این بقایا در کجا یافت می‌شوند. رد پاهایی در تساروگ گومپا در تابستان ۱۹۹۲ مشاهده شده بود. یک روز کامل از لومنتنگ به آنجاره بود ولی باد شدیدی وزیدن گرفت. در تسارنگ شنیدم که شکارچیان یک فرمانده سابق که بومی‌ها او را به عنوان پادشاه موستانگ می‌شناسند یک یتیمی کشته‌اند. مردم می‌گفتند که بایستی وقتی که حدود یک صدمتر صاف راه می‌رفته و یک یاک را زیر بازوانش حمل می‌کرده مورد اصابت قرار گرفته باشد. آن سال در دولپو برف سنگینی آمده بود، تصمیم

گرفته بودم فقط تا دریاچه فکسوندو پیش‌روی کنم جایی که یک گروه راهب جوان تمامی زمستان را کاملاً با دنیای خارج قطع رابطه می‌کردند. آنها خجالتی بودند، صورت‌هایشان آنقدر کثیف بود که به راحتی با انسان‌های وحشی اشتباه گرفته می‌شدند.

در ناحیه روالینگ به سمت مراتع نا جایی که ظاهراً "خرس‌های آبی" کمیاب زندگی می‌کردند بیش از یک دوجین یا بیشتر آونک که به نظر خالی می‌رسیدند در انحنای رودخانه وجود داشت، دیوارهای آنها فرورویخته بود و سقف‌هایشان پایین آمده بود. به سمت کلبه‌هایی رفتم که از پنجره و یا دودکش‌هایشان دود بلند شده بود و درخواست سیب‌زمینی و مکانی برای گذراندن شب کردم ولی از آن‌جا رانده شدم. آونک‌ها به نظر مخروبه می‌آمد، مردم برای زنده ماندن بیش از حد سرشان شلوغ بود، دیوارهایی جلوی سد ساخته بودند. مردان و کودکان کنار آب ایستاده بودند تا زنها سنگ‌های چهل پنجاه کیلویی را روی پشت آنها بگذارند. این سیلاب مکافاتی برای شریاهای روالینگ بود. رفته رفته فواصل این سیلاب‌ها کوتاه‌تر می‌شد و با خود زمین‌ها، دیوارها، آجرها و سدها را می‌شست و می‌برد.

وقتی که در دهکده بدینگ از مردم در مورد یتیمی سؤال کردم آنها فقط خندیدند. حتی یتیمی هم این مکان مخروبه را ترک کرده بود. مردمی که شب‌ها پشت سرهم در فصول بارانی مجبور به بیدار ماندن بودند صدای یتیمی و وزه گرگ‌ها گوش نمی‌دادند. باران و روخانه‌ای که تنها بعد از یک شب بارندگی بالا می‌آمد و همه چیز را خراب می‌کرد تمام آن چیزی بود که آنها به آن فکر می‌کردند.

سالخورده‌گان دهکده به من گفتند که بیست سال قبل یا اندکی بیشتر در ماه‌های دسامبر که برف سنگین‌تر می‌شد یک تشوت (بازهم یک اسم دیگر برای یتیمی) بعضی وقت‌ها از یک میان‌کوه به میان‌کوه دیگر می‌رفته، یکی اضافه کرد، او روی دو پا و بعضی وقت‌ها روی هر چهار دست و پا راه می‌رفت. آنها خودشان تشوت را ندیده بودند به آنها گفتم این مساله شاید نشانگر این است که حتی یکی از آنها در این‌جا باقی نمانده باشد. آنها پاسخ دادند، این‌طور نیست ردپای در سال ۱۹۹۱ در منطقه ملونگ دیده شده است.

بدینگ یک مکان بدون شایعه بود. یتیمی فقط در افکار افراد سال‌خورده دهکده وجود داشت و در سؤال‌های تعداد رو به کاهش توریست‌ها. هیچ‌کس وقت نداشت به افسانه‌های قدیمی شاخ و برگ بدهد. یک پیرمرد با دهان بی‌دندان می‌خندید و می‌گفت یتیمی؟ "اختراع شریاهای سراسر خومبو است که صعودکنندگان و توریست‌ها را با داستان‌های جدیدی از عشق و جنون یتیمی به زنان و کشاندن طعمه‌هایشان به درون غارها سرگرم می‌کردند. تمام آن داستان‌ها برای کسانی بوده که تصور می‌کردند هیمالیای آن‌طور که گفته می‌شود نیست.

از پنجره به بیرون نگاه کردم تا منظور پیرمرد را دریابم. چشم‌انداز غربی هیمالیای ما آن‌چنان ناهموار است که مادیرگرتی توجیهی به گفته‌های دانشمندان بزرگ نیز نمی‌کنیم. ما هنوز اسیر جنجال‌های گفته‌های یک قرن پیش هستیم. در کتاب سال ۱۸۹۰ "سرزمین راهبان" و "راکھیل او در مورد مردان وحشی ترسناک با موهای بلند پشمالو که به طرف مسافران سنگ پرتاب می‌کردند نوشته است. وفیلچتر که سفر میسوسولی به شرق تبت در دوران بعد از جنگ جهانی اول داشته است، خرس‌هایی را توصیف کرده که آن‌چنان بومی‌ها از او می‌ترسیدند که از یتیمی می‌ترسیدند، در کتاب سال ۱۹۲۵ "تشونگ کول" نوشته شده: "هم چینی‌ها و هم تبتی‌ها خیلی زیاد از خرس‌ها می‌ترسیدند. در زبان محاوره خرس بزرگ به مفهوم "مرد قوی" یا مرد وحشی پشمالوی کوهستان شناخته شده است. شکل او بومی‌ها را به طرز غیرقابل توصیفی می‌ترساند. قبل از این که آن‌جا را به مقصد تبت ترک کنم به من هشدار داده شد که با خرس‌هایی با چشم‌های بزرگ آتشین روبه‌رو خواهم شد. یک خرس تنها بسیار قوی‌تر از سه مرد همراه است!

روز بعد شروع به فرود به درون میانکوه کردم، بهار از راه رسیده بود و بوته‌های گل صدتومانی و ارکیده غرق در شکوفه بودند. کوهپایه‌های ناهموار گاریسنگر برفراز آسمان روشن صبح در اهتزاز بود. همین که برگشتم تا برای آخرین بار به منظره زمستانی نگاه کنم چیزی مرا بهت زده کرد. در میان مزرعه تازه جوانه زده جو، یک مترسک آلوده به فضولات از جنس چوب، پارچه کهنه و خرت و پرت ایستاده بود. ■

# نکات فنی در غارنوردی

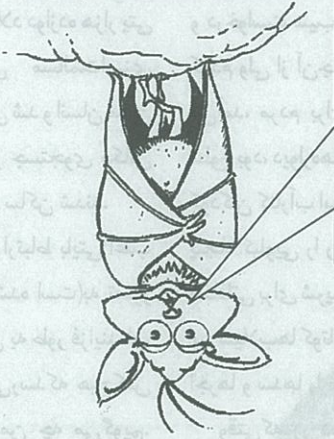
نوشته: افشین یوسفی

afshin\_yousefi\_k2@yahoo.com

## قسمت ششم

### Speleo Tech Tip

afshin\_yousefi\_k2@yahoo.com



غارها را به همان وضعیتی که هنگام ورود شما بود، ترک کنید. نه از خود چیزی در آن به جا بگذارید و نه چیزی از آن جا، با خود به بیرون ببرید.

#### اعتقاد غارنوردان

چیزی رو از غار بیرون نیاورید غیر از عکس هیچ اثری در غار به جا نگذارید به غیر از ردپا چیزی را در غار نکشید مگر زمان

فعالیت های غارنوردان با این روش های نوین سوالاتی در بین غارنوردان مطرح می شود که بعضی از آنها بسیار مهم بوده و می تواند سوال بسیاری از غارنوردان دیگر باشد که در اینجا آنها را مطرح می کنیم و جمع بندی نظرات مختلف غارنوردان را در اینجا می خوانیم.

**سوال اول:** چرا ما به جای استفاده از قرقره ساده (سیمپل) و شانت که ابزار فرود غیر قفل شونده است از ترکیب هشت فرود و شانت در غار استفاده نمی کنیم؟

**سوال دوم:** نقش لنیارد یا خود حمایت دو شاخه در غار چیست و برای ساخت آن از تسمه استفاده کنیم یا طناب؟

**سوال سوم:** آیا می توان از طناب دینامیک در غارنوردی استفاده کرد؟

**سوال چهارم:** تعریف دقیق از غار چیست و آیا غارهایی که نور روز یا در اصطلاح غارنوردی Day light کل فضای غار را به دلیل بزرگی یا زاویه دهانه یا کوچک بودن فضای داخلی روشن می کند به نحوی که برای بازدید از غار نیازی به نور مصنوعی نباشد غار گفته می شود یا نه؟

**سوال پنجم:** در نقشه برداری از غار، شروع نقشه برداری و دهانه غار دقیقا کجاست؟

در مورد سوال اول بر می گردیم به دو شماره قبل مجله کوه و مقاله نکات فنی در غارنوردی ۴. در آنجا به چند خاصیت ابزارهای فرود که در غارنوردی استفاده می کنیم

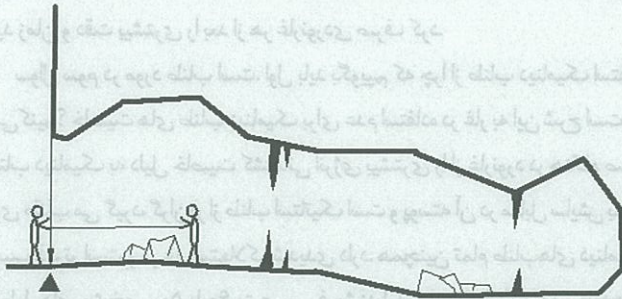
غارنوردی به صورت فنی و جدی می تواند برای مبتدیان یا حتی افراد کار کرده بسیار خطرناک و خطر آفرین باشد.

این مجموعه نکات فنی برای کسانی تهیه شده که به اصول اولیه غارنوردی آشنایی کامل دارند و برای کسب اطلاعات بهتر و بیشتر می خواهند از این نکات استفاده کنند. مادامی که به فنون غارنوردی تسلط کافی پیدا نکرده اید، استفاده از آنها خطر آفرین خواهد بود.

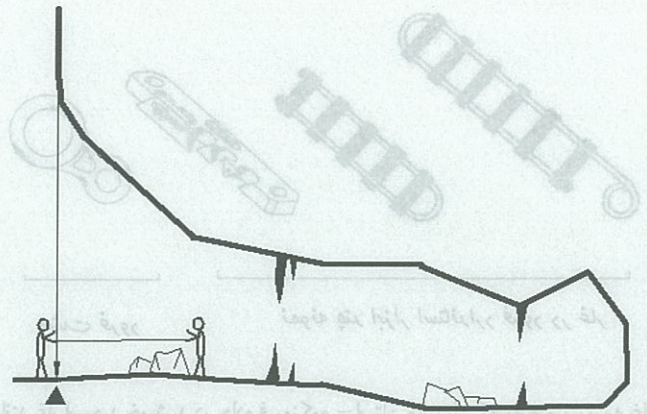
این نکات، فقط به گوشه هایی از نکات فنی در دنیای پر هیجان غارنوردی تعلق دارد و برای کامل کردن تجربیات و آموزش های خود باید نزد مربیان با تجربه و کارآزموده به کسب تجربه بپردازید و اطلاعات فنی خود را تکمیل کنید.

مولف و نشریه کوه هیچ گونه مسؤلیتی در قبال حوادث احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده می کنند ندارند و تمامی مسؤلیت به عهده خوانندگان است.

با گذشت چندسال از ورود نگرشی جدید در غارنوردی و غارشناسی و ورود تکنیک های جدید SRT (تکنیک های کار بر روی طناب در غار) و نقشه برداری از غار در ایران و



نقطه شروع غار



نقطه شروع غار

فرود هایی که انتهای طناب نیز در کارگاه مجدد بعدی درگیر نیست و موارد خاص دیگر توصیه می کنند.

همچنین در برخی کتب دیگر به دلیل عدم تداخل تکنیک های سنگنوردی با غارنوردی نامی از این ابزار برده نشده و گاهی استفاده از آن را در غار منع می کنند. اما پیشنهاد درست این است که تا زمانی که مجبور به استفاده از ابزاری به غیر از ابزار استاندارد فرود در غار نشده اید از ابزار دیگری استفاده نکنید و اولویت اول خود را در انتخاب ابزار طراحی شده برای آن کار قرار دهید.

جواب سوال دوم: در تمامی کتاب ها و طرح درس های غارنوردی ابزار خود حمایت ۲ شاخه یا به اصطلاح "دم گاوی" ابزاری است که در کارگاه ها و خودحمایت ها نقش اساسی در حفظ ایمنی غارنورد ایجاد می کند و در هنگام سقوط باید شوک ناشی از وزن غارنورد را نیز تحمل کند و مانع از آسیب رسیدن به رول، کارگاه، طناب، خود خود حمایت و ستون فقرات غارنورد شود.

از این رو ابزاری که شرکت های تولید کننده برای این کار طراحی می کنند دارای قابلیت شوک گیری به صورت کش آمدن طناب مصرفی، حرکت طناب در ابزار شوک گیر و یا جدا شدن دوخت ها فرعی در مدل های تسمه ای است تا بتواند در سقوط های بالای فاکتور ۱ شوک سقوط را به حداقل برساند.

اما از آنجایی که ابزارهای غارنوردی در محیط غار به شدت مستهلک می شوند و باید به صورت دوره ای و حتی با دیدن آسیب های خفیف آن را از گردونه حلقه ایمنی خارج کرد و تهیه مجدد آن برای غارنوردانی که در دفعات زیاد به غارنوردی می پردازند مقرون به صرفه نیست، خود غارنوردان اقدام به ساخت این گونه ابزارهای خود حمایتی می کنند. در توصیه تمام طرح درس ها برای ساخت خودحمایت دو شاخه با توجه به احتساب شوک ناشی از سقوط فاکتور ۱ و ضعیف کردن گرهای روی طناب، حداقل طناب ۹ میلی متری دینامیک توصیه و استفاده از تسمه (به دلیل استاتیک بودن) را منع می کنند. گره های هشت در سر و میانه خود حمایت نیز در هنگام سقوط، با جمع شدن در خودش مقداری انرژی را نیز جذب می کند.

از محاسن خود حمایت دست ساز با استفاده از طناب این است که ارزان تر و مقرون به صرفه تر از محصول شرکتی است و به دلیل داشتن روکش دیرتر مستهلک می شود.

اشاره شد که دوباره آنها را برای روشن تر شدن مطلب بازگو می کنیم:

"از آنجایی که تکنیک های غارنوردی متناسب با شرایط و محیط غار طراحی شده اند و با تکنیک های سنگنوردی تفاوت های بسیاری دارند از این رو ابزارهای فرود در غار نیز برای چنین شرایطی طراحی و ساخته شده اند به این منظور که بتوان آنها را در شرایط مختلف محیطی و با توجه به شرایط طناب چه از نظر قطر یا گل آلود و خیس بودن استفاده کرد به طوری که کمترین خطر را برای غارنورد بوجود آورد.

در ضمن جنس نقاطی که طناب های غارنوردی با ابزار فرود تماس مستقیم و سایش دارد از آلیاژهای مقاوم و ضد سایش تری نسبت به ابزارهای فرود سنگنوردی برخوردار است که همین امر موجب طولانی تر شدن عمر ابزار فرود می شود.

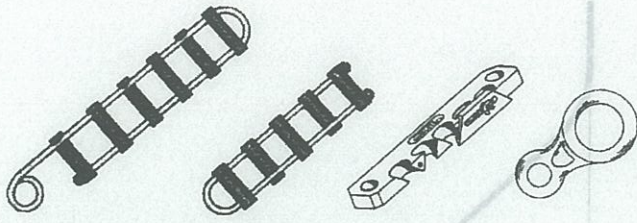
اما یکی از مهم ترین خاصیت ابزارهای فرود در غارنوردی این است که در هنگام فرود طناب را داخل خود نمی پیچاند و در نقاطی که انتهای طناب در رول یا کارگاهی درگیر است طناب پیچ نمی خورد." مجله کوه - شماره ۵۷

از خاصیت های مهم دیگر این ابزارها این است که وقتی درون کارابین قفل شونده هارنس غارنورد قرار می گیرند، تا آخر برنامه و برای انداختن طناب لزومی به باز کردن دهانه کارابین و جدا کردن ابزار فرود نیست!

اما هشت فرود با اینکه یکی از کامل ترین و پر کاربرد ترین ابزارهای فرود در کارهای فنی است در موارد ذکر شده بالا و در محیط تاریک غار ضعف دارد و به دلایل زیر از دایره استاندارد ابزارهای فرود در غارنوردی خارج شده است:

جنس آن از آلیاژ آلومینیوم است که در مقابل طناب های گل آلود غار به شدت خورده می شود و در استفاده بلند مدت مقرون به صرفه نیست. برای انداختن طناب باید هر بار پیچ کارابین را باز و آن را از کارابین جدا کرد. طناب را می پیچاند و در انتهای طناب های درگیر در رول و کارگاه های پشت سرهم، طناب را گوریده می کند و فرود را برای نفرات بعدی مشکل می سازد.

اما از آنجایی که همیشه در بین غارنوردان و سازمان های آموزش دهنده غارنوردی در جهان اختلاف نظر وجود داشته، در برخی از کتاب ها و طرح درس های غارنوردی، هشت فرود را نیز جزو ابزارهای فرود در غار ذکر می کنند و آن را فقط برای فرود های کوتاه، غارنوردی های سبک که نیاز به بردن ابزارهای پیشرفته غارنوردی نیست، تک



نمونه چند ابزار استاندارد فرود در غار

هشت فرود

مانند غار اسپهبد خورشید در جاده فیروز کوه - استان مازندران که به صورت نیمه غار یا همان طاق است

در تعریف پناهگاه سنگی نیز چنین آمده است: به هر صخره طبیعی که به شکل سقف، یک فضا ایجاد کند و یا هر غار کوچک را پناهگاه سنگی می گویند.

سوال پنجم در مورد ورودی و شروع دقیق غار بود: دهانه غار جایی است که سقف از بالای آن شروع می شود و اگر بالای دهانه غار سقف به صورت کلاهی بود، اگر از بالای نوک کلاهک غار، آب به زمین بریزد، آن نقطه شروع غار است. این طور هم می شود تعریف کرد که اگر از بالای کلاهک خطی فرضی، مستقیم و عمود به زمین رسم کنید، نقطه برخورد آن با زمین شروع غار است. حال برای شروع نقشه کشی اگر آن نقطه مناسب نبود، می تواند خطی فرضی که از آن نقطه رد شود و موازی دهانه باشد را در نظر گرفت و نقطه ای را برای شروع نقشه کشی، بر روی این خط انتخاب کرد. لزوماً دقت میلی متری لازم نیست. ■

منابع این مطلب:

- جمع بندی نظرات و تحقیقات دوستان غارنورد در مورد موضوعات و سوالات مطرح شده: مجید کاشیان، سعید هاشمی نژاد، آرش یاسمین پور، رحمان عباسپور، یوسف سوری نیا و افشین یوسفی از ایران - شماره غازی، میشل لومنس، هلموت اشتاینر از آلمان - سایمون بروکس از انگلیس و دکتر فدی نادر از لبنان
- جزوات کلاس های آموزشی اردوی بین المللی غارنوردی ایران - ۱۳۸۷
- جزوات کلاس های آموزشی دوره تربیت مربی و دوره امداد در غار - باشگاه غارنوردی لبنان - ۱۳۸۸
- کتاب غار و غارنورد - علی جوشاد - ۱۳۷۴
- کتاب غارهای ایران - مصطفی سلاخی - ۱۳۸۷
- طرح درس آموزش غارنوردی - مدرسه غارنوردی فرانسه - ۱۹۹۶
- کتاب: Vertical - Alan warild و ترجمه آن: کتاب دنیای عمودی غارها - ترجمه رحیم دانایی

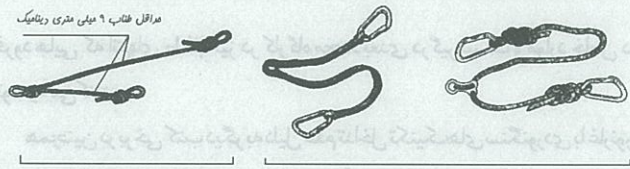
۱۳۸۸

• کتاب: ALPINE CAVING TECHNIQUES - Gorges marbach & Bernard

tourte

اما از معایب آن می توان به درگیر شدن گرماها در معابر تنگ و گذرگاه های دشوار و رفتن گل ولای در لابه لای گرمای خود حمایت اشاره کرد و برای تمیز کردن و شستن آن باید زمان و دقت بیشتری را بعد از هر غارنوردی صرف کرد.

سوال سوم در مورد طناب است. اول باید بگوییم که چرا از طناب دینامیک استفاده نمی کنیم؟ خاصیت های طناب دینامیک برای عدم استفاده در غار به این شرح است که طناب دینامیک به دلیل خاصیت کشسانی انرژی بیشتری را از غارنورد در هنگام صعود روی طناب می گیرد، گران تر از طناب استاتیک است و پوسته آن در مقابل سایش بسیار آسیب پذیرتر است و در غار استهلاک شدیدی دارد. همچنین تمام طناب های دینامیک را طول های مشخص ۵۰ یا ۶۰ متری می فروشند اما طناب استاتیک را در حلقه های ۱۰۰ و ۲۰۰ متری عرضه می کنند و می توان با توجه به نیاز و نوع مصرف از حلقه جدا کرد و آن را در جای مورد نظر مصرف کرد.



نمونه غار حمایت دست ساز

دو نمونه از غار حمایت های شرکتی

**سوال چهارم:** غار در علم زمین شناسی تعریف استاندارد و مشخصی دارد که اینگونه بیان می شود: فضایی زیر زمینی است که به طور طبیعی و بر اثر عوامل فیزیکی، تکتونیکی، یا اثرات فرسایشی و یا عوامل شیمیایی و به وجود آمده و به خارج از پوسته زمین راه پیدا کرده است و یا فضایی است مصنوعی که به دست بشر در دل دیوارهای کوهستانی یا زیر زمین ساخته شده است.

اما در دنیای غارنوردی تعاریف دیگری نیز برای غار ارائه می دهند که در آن بُعد، مترژ و عمق نیز داری اهمیت است. مثلاً در تعاریفی آمده است که: غارها ساختارهایی هستند که بعد طولشان (طول و عمق) از بعد سطح مقطعشان در دهانه بزرگتر است و یا همچنین دهانه غار باید طوری باشد که یک انسان به هر شکل بتواند رد شود و یا مثلاً طول حفره بیشتر از ۵ متر باشد. اگر سوراخ یا حفره، کمتر از ۵ متر طول داشته باشد به آن غار نمی گویند.

در مورد مساله نور طبیعی یا مصنوعی نیز اختلاف نظرهایی بین غارنوردان وجود دارد. بعضی ها معتقد هستند که اگر نور طبیعی تا انتها به آن برسد، به آن غار نمی گویند بلکه آن را پناهگاه سنگی یا طاق می نامند و یا اگر دهانه غاری خیلی بیشتر از طول آن باشد و طول آن هم خیلی زیاد نباشد: به آن مثلاً نیمه غار و یا پناهگاه سنگی می گویند.

فروشگاه اینترنتی لوازم کوهنوردی و ورزشی



www.AlvaresSport.ir



# جوابیه تیم نانگاپاربات

## به گزارش تیم جستجوی گروه قاجر قروه

در شماره ۵۷ و تحت عنوان «گزارش تیم جستجو» مطالبی توسط آقای شهرام نعمتی چاپ شده بود. سرپرست تیم نانگاپاربات در پاسخ به مطالب درج شده جوابیه‌ای را به دفتر مجله ارسال کرده‌اند که طبق قانون مطبوعات مبادرت به درج آن می‌کنیم. لازم به ذکر است در گزارش فوق به مسائلی دیگری اشاره شده بود که چون در ارتباط با گزارش «تیم جستجو» نبود توسط تحریریه مجله حذف گردید.

در شماره ۵۷ مجله کوه مقاله‌ای از سوی خانواده‌ی نعمتی چاپ شد تحت عنوان گزارش تیم جستجوی گروه کوه‌نوردی قاجر قروه که در آن اتهامات متعددی را که در یک سال و نیم گذشته در مورد اعضای تیم نانگاپاربات، اینجا و آنجا نوشته و گفته بودند یک جا به رشته‌ی تحریر در آوردند. پاره‌ای از مطالب تحلیل ایشان بود که دور از انتظار نبود اما پاره‌ای دیگر ادعاهایی بود که از اساس واقعیت نداشت و ما را به این باور رساند که این داغ‌دیدگان اگر چه خود را در دشمنی با ما محق می‌دانسته‌اند اما اینک به ورطه‌ای افتاده‌اند که در این راه، توسل به هر وسیله‌ای از جمله نقل قولهای دروغین را بر خود مباح می‌شمارند. لذا ما بر آن شدیم که در پاسخ به این ادعاها، نه به گزارشات خود، که تنها به مدارک و گواهاست مستدل و مکتوبی که از شاهدان و حاضران منطقه در اختیار داریم استناد جوییم که ذیلاً به برخی از آنها اشاره می‌شود.

۱- در گزارش خانواده سامان آمده است: ((تیم پس از بازگشت از قله شتازده از کمپ ۴ به کمپ‌های پایین تر می‌آید و عملاً نزدیک ترین کسانی که می‌توانستند کمکی برای سامان باشند از صحنه دور می‌شوند.))

گزارشات صعود و حادثه توسط سه‌نهد عقدایی

مسئول روابط عمومی تیم به تفصیل نوشته و در مجله‌ی کوه منتشر شده است اما اکنون به بخشهایی از گزارش کریس وارنر هیمالیانورد معروف آمریکایی رجوع می‌کنیم تا این بار قضایا را به روایت یک فرد بی طرف ببخوانیم. کریس وارنر در زمان صعود تیم به قله و بروز حادثه در کمپ اصلی نانگاپاربات، به همراه تیم تحت سرپرستی‌اش حضور داشته و روند قضایا را از طریق دوربین چشمی و مکالمات رادیویی با اعضای تیم پی‌گیری می‌کرده است. او که معمولاً در نشریات و سایتهای معتبر کوه‌نوردی گزارش می‌نویسد در این خصوص گزارشات مرتبی را به شرکت ATP ایمیل کرده است که بعداً نسخه‌ای از آن را برای اعضای تیم ارسال کرد. همچنین پدram نعمتی برادر سامان بعداً با ارسال ایمیلی از او درباره مشاهده‌اتش پرسید که او طی گزارش مسیوطی پاسخ داده و البته باز نسخه‌ای از آن را نیز برای اعضای تیم فرستاد که تا کنون به رغم اینکه نوشته‌های او انطباق زیادی با گزارشات ما داشت به سبب معذورات از انتشار عمومی گزارش کریس وارنر به خانواده نعمتی خودداری کرده بودیم لیکن اکنون مناسب می‌بینیم که به بخشهایی از آن اشاره کنیم.

کریس وارنر در خصوص امدادسانی به سامان

توسط اعضای تیم می‌گوید:

((من خود را در متعاقد کردن آنها برای دست شستن از هر امیدی در یافتن سامان مسئول می‌دانم. من می‌ترسیدم که آنها نیز در حین تلاش، مرگ به سراغشان بیاید... خیلی اهمیت داشت که به آنها گفته شود اینک پایین بیایید. حتی پس از آن سعی داشتند در کمپ ۴ به جستجو بپردازند و تا دیر وقت بعد از ظهر طول کشید که به سوی کمپ ۳ حرکت کنند به طوری که در تاریکی شب رسیدند. تصمیم ماندن در کمپ ۴ بسیار خطرناک بود.))

۲- در گزارش خانواده سامان آمده است: ((گروه امداد [ بروس نورمند و سه‌های پورتر ] پس از حرکت از کمپ ۱ به ۲

با اعضای تیم که در حال بازگشت بودند مواجه شده و پس از گفتگوی کاظم فریدیان با بروس نورمند از ادامه مسیر منصرف شده و همگی به بیس کمپ بر می‌گردند... کاظم فریدیان در خصوص علت لغو عملیات امداد عنوان نموده است که‌های پرت‌هایی که برای امداد آمده بودند کارگران مزرعه بوده و تجهیزات لازم را نداشته‌اند اما حال مشخص شده است که... قتل گاشربروم و ۱ و ۲ را صعود کرده و مسیر نانگاپاربات را تا کمپ ۴ ثابت گذاری کرده‌اند و در کمپ ۴ نیز به عنوان پشتیبان حضور داشته‌اند.))

بروس نورمند کوهنورد شاخص اسکاتلندی که

۳- در گزارش خانواده سامان در مجله‌ی کوه چنین ادعا شده است: (( سال گذشته اعضای تیم ایرانی عنوان نمودند که هلی-کوپترهای پاکستان نمی‌توانند به نقطه‌ای که سامان ناپدید شده است پرواز کنند... اما خلبان هلی کوپتر پاکستانی... عنوان نمود... برای پرواز روی نانگا هیچ مشکلی نداشت... اینکه چرا در مورد سامان عملیات پروازی انجام نشد جواب داد که کسی از من نخواست.))

اینکه خلبانی ادعا کرده باشد که در ارتفاعات نزدیک به ۸۰۰۰ متر توانایی پرواز و امدادسانی دارد از آن دسته ادعاهایی است که خانواده نعمتی بی هیچ دلیل و مدرکی تنها به گفتن آن بسنده می‌کنند و نظری است که با تجربیات هیمالیائوردان تناقض دارد. اما بر فرض اینکه حرف ایشان نیز صحیح بوده باشد آیا تیم ما که خود در حال بازگشت از مسیرهای دشوار کوه به کمپ اصلی بود می‌توانست در وضعیتی باشد که به خلبانی که برای امداد پرواز کرده است بگوید که کجا برود و یا کجا نرود؟ آیا اساسا خلبانها در مورد اینکه در هوای خراب پرواز کنند یا اینکه تا چه ارتفاعی هلی کوپترشان را بالا ببرند از کوهنوردانی که درخواست کمک کرده‌اند دستور می‌گیرند؟

واقعیت آن است که در تماسهایی که افسر رابط تیم با ارتش پاکستان داشت پاسخ شنیده بود که هلی کوپتر تا ارتفاعی که سامان آخرین بار دیده شده توان پرواز ندارد. پس ما درخواست کردیم امدادگرانی آماده را تا هر ارتفاعی که برای هلی کوپتر میسر باشد و در نزدیکترین میسر به سامان پیاده کند. امری که به سبب هوای خراب در ارتفاعات میسر نشد و نهایتا خلبان هلی-کوپتر به تشخیص خود امدادگران را به کمپ اصلی منتقل کرد و البته هزینه‌ای بالغ بر ۱۲ هزار دلار را بر اعضای تیم متحمل کرد که به رغم قول و قرارهایی که در تهران گذاشته شده بود خانواده‌ی نعمتی ریالی در تامین این هزینه مشارکت نکرد!

۴- خانواده‌ی سامان در گزارش خود آورده است: ((روز بعد [از بازگشت تیم به کمپ اصلی] دوشنبه [۲۱ جولای] فریدیان با یک پیام پایان عملیات جستجو را اعلام می‌کند که روز پنجشنبه با اعلام

فدراسیون، خانواده نعمتی از آن مطلع می‌شوند.)) اگرچه به تشخیص اعضای تیم و حاضرین در منطقه، پس از دو سه روز از گذشت حادثه، دیگر هیچ احتمالی برای زنده ماندن سامان وجود نداشت اما بنا به دستوری که از باشگاه دماوند در تهران صادر شده بود تلاش برای امداد تا یک هفته‌ی بعد از حادثه ادامه داشت. این ادعا که یک روز پس از رسیدن به کمپ اصلی، برنامه امداد متوقف شده باشد برگرفته از مطلبی مجموع و بدون سند است که در همان روزها در وبلاگ شخصی مسئول روابط عمومی فدراسیون به نقل از شرکت ATP درج شده بود که البته پس از رسیدن تیم به اسلام آباد مسئولین آن شرکت منکر چنین اظهاراتی شدند و در عوض متن ایمیل ارسالیشان به فدراسیون کوهنوردی را در اختیار ما گذاشتند که از اساس چیز دیگری را می‌گفت. ترجمه متن ایمیل ATP به شرح ذیل است:

((از: شرکت ATP پاکستان

به: همایون بختیاری (مسئول روابط بین الملل فدراسیون کوهنوردی)

تاریخ: چهارشنبه ۲۳ جولای ۲۰۰۸

موضوع: نانگاپاربات

همایون عزیز. سرپرست تیم ایرانی نانگاپاربات دائما از ما تقاضا می کند یک تیم خوب و حرفه ای از باربران ارتفاع برای امدادسانی به فرد گمشده تشکیل دهیم. آنها هرگز نخواستند اند که این ماموریت تمام شود. ایشان فقط خواستند آن باربرانی که در تاریخ ۲۱ جولای در کمپ اصلی بودند برگردانده شوند چرا که آنها هم هوا نبودند. ایشان درخواست خود را به منظور اعزام یک تیم قوی حفظ کرده اند.

هر روز، ما بالغ بر صد تماس از کمپ اصلی نانگاپاربات داریم که می خواهند از وضعیت پیشبرد پروژه امداد اطلاع حاصل کنند. ما به هیچ وجه نمی توانیم بر تیم ایرانی قصور و اهمالی را مترتب بدانیم. ایشان هر آنچه را که می توانستند انجام داده اند مشکل اینجا است که فقط باربران ارتفاع مجرب و قوی قادر به انجام امداد هستند و برای دو سه روز آینده، ما منتظر تعدادی از باربران ارتفاع هستیم که در حال پایین آمدن از کوه های قراقرم می باشند.

ارادتمند نیکنام کریم))

اخیرا نیز به دریافت جایزه‌ی کلنگ طلایی سال ۲۰۱۰ شد داوطلبانه برای سرپرستی امداد به منطقه آمده بود. او در گزارشش که متن اصلی و ترجمه کامل آن در سایت اطلاع رسانی تیم آمده، چنین عنوان کرده است: (( از باربران درمورد فعالیت ها و کارهای اخیرشان سوال کردم، یکی از آن ها گفت که در استولیک و دو تای دیگر در گوندوگورا در برنامه ای گلگشتی حضور داشته اند. به همین علت هیچ کدام هم هوایی لازم را برای ارتفاعات بالای ۵۰۰۰ متر نداشتند. واقعیت این بود که نیکنام (از مسئولین شرکت ATP) نمی توانست هیچ امدادگری را آماده کند و معدود نفرات مناسب هنوز در بالترو بودند... به تنهایی رهسپار شدم تا طنابها را برای فرود روندگان آزاد کنم. باربرها همه ی تجهیزاتشان را برداشتند و خود را به من رساندند ولی به زودی در زیر کمپ ۱ به فاصله‌ی زیادی عقب ماندند که علت اصلی آن هم‌هوا نبودن آنها بود. مشکل بزرگی که در بحث امداد در پاکستان وجود دارد، مزد روزانه‌ی یک باربر ارتفاع است که به صورت رسمی از ۳۰ دلار شروع می‌شود و این مهمترین انگیزه ی آنها برای انجام کار در هر شرایطی است... کاظم با سهند و احسان صحبت کرد و سپس شجاعانه نظر من را اعلام کرد و دستور بستن کوله ها و حرکت به سوی بیس کمپ را صادر کرد و آنگاه از درماندگی، ناامیدی و غم سامان از گریه منفجر شد.))

----- Forwarded message -----  
From: Chris Warner [mailto:warner@rediffmail.com]  
Date: Thu, Oct 2, 2008 at 3:08 PM  
To: Shahr Nazam [mailto:shahrnazam@gmail.com]  
Cc: Gordon [mailto:warner@rediffmail.com]  
Subject: Re: [mailto:warner@rediffmail.com]  
Hi Gordon,  
Chris said this had been like as long to get together a response. There is no access for getting you and your family through to long and spend a waiting period. My response attached is the email Chris I was sending from BC during the email I have not added them, as I want you to see what we were hearing, etc.  
I should be held responsible for encouraging them to abandon my hope of finding Saman. I believe that they would be trying. Do not let the rescue at the airport one hour in rescue and you was reinforced. A few weeks later on K2 when the HAP was killed trying to move the dead Saman. I was very shocked to hear from a source close to the HAP. Even that they did make it to CA to look for him and needed to the site throughout to read to CA, arriving with the date. This decision to wait at CA was very risky. But as they kept telling me on the radio, they couldn't bear leaving the tent and the tent possible someone.  
I just heard that there is some legal action being sought against the members of the team. I can't understand the desire to find blame I believe this is a horrible sum of events. The members of that team tried their best very much. They are all suffering from this loss. They feel horrible about all of this. From my experience with these people, it is the better to show on the ground by handling the loss of Saman and his identification. The passion for mountaineering, his love for his family, his passion, and his... You will only accomplish this by coming together. That team may have been weak in comparison to Hong Kong and its rescue operation, but they were very strong in their support and love for each other. I hope for the best for you and your family.  
Chris Warner  
Earth Treks, Inc.

----- Original Message -----  
From: rpg@rediffmail.com  
To: shahrnazam@gmail.com, shahrnazam@gmail.com, Chris Warner  
Cc: shahrnazam@gmail.com, rpg@rediffmail.com  
Cc: rpg@rediffmail.com  
Sent: Friday, July 18, 2008 11:19 AM  
Subject: Regarding to Nanga Parbat 2  
Yesterday at 5 pm local time Kuzbco Farquhar reached the summit of Nanga Parbat. A half hour later a rescue operation (HAP) reached the top. All four other members (Luis, Hussein and Emilio) reached the top. All operations were smooth, sunny. A south member (Gordon) was last seen at 7:00 meters. Descent started at 7 pm.

نانگاپاربات از کمپ اصلی با دوربین مشاهده کرده‌ایم.

Chris Warner <etreks@aol.com>

همچنین در تابستان گذشته که تیم

باشگاه آرش در پاکستان مشغول گشایش

مسیر بر روی قله‌ی برودپیک بود برخی از

کوهنوردانی که همزمان با خانواده نعمتی در

نانگاپاربات بوده‌اند و البته بر خلاف ایشان

موفق به صعود قله نیز شده بودند راهی

قراقرم می‌شوند و در آنجا اتفاقا سری

به کمپ ایرانیها می‌زنند. آقای بابازاده

سرپرست تیم آرش از ایشان درباره‌ی قله‌ی

نانگاپاربات می‌پرسد و از قضا عکسی را که

از صعود ما با خود داشته نشانمان می‌دهد

و ایشان با اظهار تاسف از برخوردی که

در ایران با قهرمانانمان می‌شود به اتفاق

تصدیق می‌کنند که عکس مذکور به قله

تعلق دارد و به ابتکار خودشان روی همان

عکس را به عنوان شاهد امضا می‌کنند که

بعد از بازگشت تیم آرش به ایران، آقای بابازاده

آن را به فدراسیون کوهنوردی ارائه می‌دهد.

اما گذشته از اینها بهترین گواه ما برای

صعودمان، به غیر از تایید افسر رابط تیم و

آلپاین کلاب پاکستان که تنها مرجع تایید کننده

صعودهای پاکستان است، عکسها و حدودا بیست

دقیقه فیلمی است که بر فراز قله تهیه کرده‌ایم که

در زمستان ۸۷ آنها را در کنفرانسی مطبوعاتی به

نمایش در آوردیم و نسخه‌ای از آن را به فدراسیون

کوهنوردی ارسال کردیم که البته تا کنون به رغم

گذشت بیش از ۱۵ ماه، هیچ اظهار نظری از جانب

فدراسیون دریافت نشده است.

کوهنوردی را با مربیان کارآموده و حرفه‌ای در

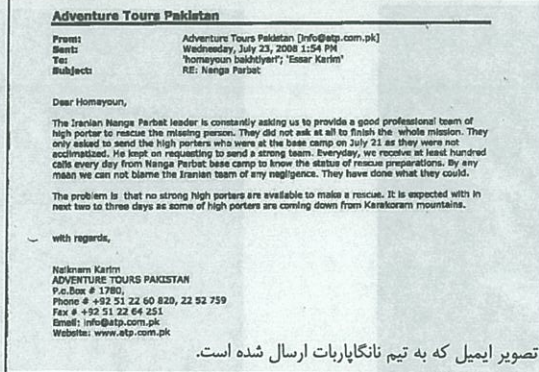
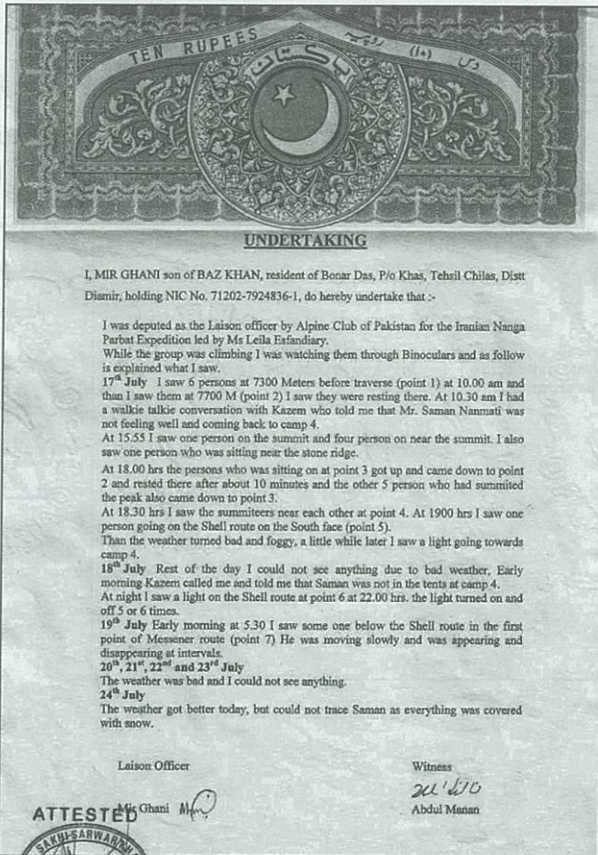
### خانه کوهنوردان تهران

تجربه کنید.

۶۶۷۱۲۰۸۴

تلفن:

۶۶۷۳۸۱۶۲



تصویر ایمیل که به تیم نانگاپاربات ارسال شده است.

(ساماند) آخرین بار در ۷۷۰۰ متری دیده شده است.

فرود آمدن در ساعت ۷ بعدازظهر آغاز شد.

بعدها و پس از آنکه فدراسیون کوهنوردی به صعود

تیم نانگاپاربات تشکیک وارد کرد پدرام نعمتی ایمیلی

برای کریس فرستاد و از او مجددا در مورد صعود تیم

سوال کرد. کریس از او مدتی فرصت خواست تا با

اعضای تیمش مشورت نهایی کند و آنگاه در پاسخی

که یک نسخه‌اش را نیز برای اعضای تیم ارسال

کرد چنین عنوان کرد: (( من و کلیه‌ی اعضای تیمم

به اتفاق شهادت می‌دهیم که در روز ۱۷ جولای

۲۰۰۸، صعود ۵ نفر از اعضای تیم ایرانی را به قله‌ی

۵- خانواده‌ی نعمتی در گزارشان عنوان

کرده‌اند که عکسها و فیلم‌های صعود به

قله را به کوهنوردان حاضر در کمپ اصلی

نانگاپاربات نشان داده‌اند و ایشان به اتفاق آرا

گفته‌اند که آن عکسها متعلق به قله نیست.

همچنین میرغنی افسر رابط هم گفته که

تنها بر اساس اعتماد و بدون دیدن عکسها

صعود را تایید کرده و حتی در حضور ایشان

در یک تماس تلفنی به سه‌سند عقدایی اعتراض

کرده است.

سه‌سند عقدایی در این مورد می‌گوید که

در طول مدت اقامت خانواده‌ی نعمتی در

کمپ اصلی نانگاپاربات، میرغنی چند بار با

او تماس گرفته و با ناراحتی عنوان کرده که

ایشان صحبت‌های دروغی را در مورد صعود

شما و همین طور حادثه برای او و سایر افراد

بیان می‌کنند. او در پاسخ سوال سه‌سند عقدایی

در مورد واکنش کوهنوردان حاضر در منطقه

گفته است که ایشان بیشتر از روی ترحم به

صحبت‌های آنها گوش می‌دهند و بدون اینکه

خود را موظف به قضاوت بدانند سعی دارند

تسلای خاطرشان دهند. اما از اینگونه نقل

قول‌های شفاهی که بگذریم در این خصوص

می‌توان به گزارشات کتبی حاضرین در منطقه

رجوع کرد. با توجه به اینکه نوک قله نانگاپاربات

از کمپ اصلی قابل رویت است و در روز صعود

به قله همگی افراد حاضر در کمپ اصلی، با

دوربینهای قوی لحظه به لحظه‌ی صعود را

دنبال می‌کردند می‌توان موارد دقیقی را از گزارشات

ایشان دریافت.

کریس وارنر در ایمیلی که روز بعد از صعود برای

شرکت ATP و همچنین سایت اورست نیز ارسال

کرده است چنین می‌گوید: (( کاظم فریدیان دیروز

ساعت ۵ بعدازظهر(به وقت رسمی پاکستان- سایر

گزارشات به وقت محلی چیلاس می‌باشد) به قله‌ی

نانگاپاربات رسید. نیم ساعت بعد دومین عضو گروه

سرهند قله را فتح کرد. یک ساعت بعد سه عضو

دیگر (لیلا، حسین و اسان) به قله رسیدند (متاسفم

که احتمالا نوشتار اسمها غلط است!). ششمین عضو

## ایمیلی که توسط مسوول وبلاگ «کوهنوشت» در اختیار مجله قرار گرفت

Best regards  
Homayoun  
-----Original Message-----  
From: Adventure Tours Pakistan [mailto:atp.skdg@gmail.com] On Behalf Of  
Adventure Tours Pakistan  
Sent: Monday, July 21, 2008 6:21 PM  
To: 'Homayoun'  
Subject: Rescue on Nanga Parbat

Dear Homayoun,

Due to unavailability of experienced rescue members and unfavorable weather conditions the Iranian Nanga Parbat expedition leader has asked us to stop rescue mission to avoid further accidents.

Best Wishes,

Essar

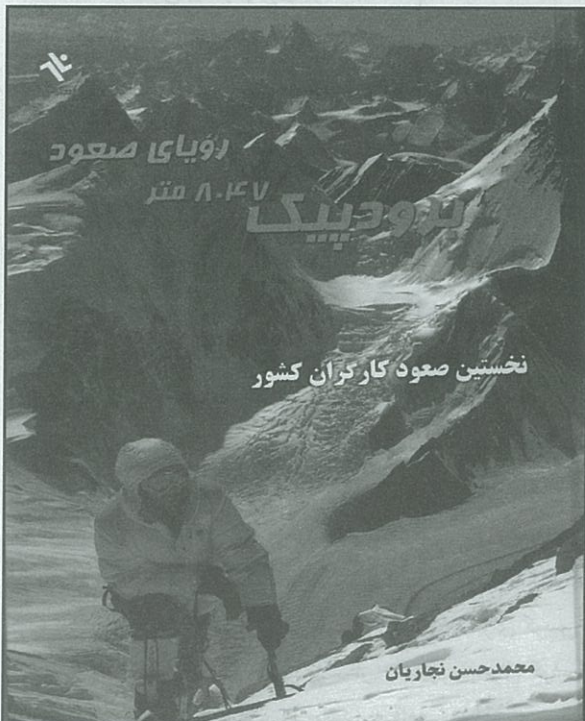
Karim  
ADVENTURE TOURS PAKISTAN  
P.o.Box # 1780,  
Phone # +92 51 22 60 820, 22 52 759  
Fax # +92 51 22 64 251  
Email: info@atp.com.pk  
Website: www.atp.com.pk

امروز که نزدیک به دو سال از آن وقایع گذشته است به خوبی می‌بینیم که این اتهامات بیش از آنچه به ما آسیب زده باشد موجب آزار و سردرگمی نزدیکان سامان شده است. به همین خاطر است که ما از این خانواده چندان گله مند نیستیم و اگر حرفهایشان را درست نمی‌شماریم لیکن احوالاتشان را می‌فهمیم. ولی رفتار کسانی که عامدانه با روح و روان دردمندان این حادثه که از یک سو خانواده و از سویی دیگر هموردان سامان بودند، بازی کردند قابل بخشش نیست و یا بسان آن جمله‌ی معروف نلسون ماندلا، اگر که بخشودنی نیز باشد قابل فراموش کردن نیست.

لیلا اسفندیاری

سرپرست تیم ایرانی نانگاپاربات

اردیبهشت ۸۹ ■



روپای صعود

۸۰۴۷ متر

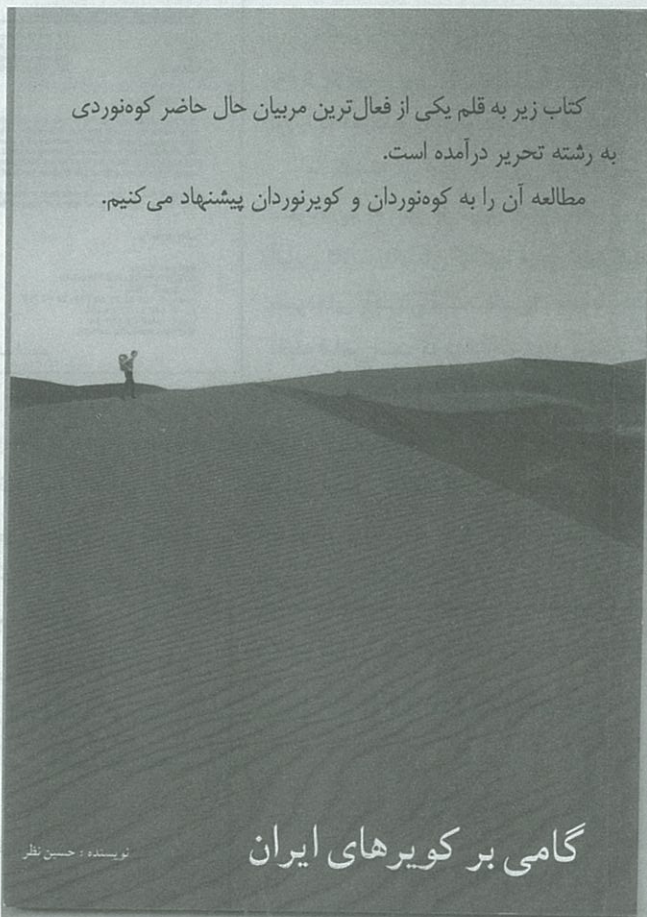
نوردپیکا

نخستین صعود کارگران کشور

محمدحسن نجاریان

قطع: وزیری - ۴۰۰ صفحه / چاپ: اول - ۱۳۸۹ / قیمت: ۱۲۵۰ تومان / انتشارات بامداد کتاب  
نویسنده از کوهنوردان برجسته کشور و عضو اسبق تیم ملی کوهنوردی ایران است. این کتاب کوه  
نوشته‌ای است که در عین بی‌پیرایگی یک گزارش برنامه، جذاب و نفس‌گیر با جامعیت آموزش گسترده  
و متفاوت با هر کتاب دیگری در این زمینه است. بیشترین اهمیت این کتاب گزارش نخستین صعود  
تیم کوهنوردی کارگران به یک قله ۸۰۰۰ متری است که در نوع خود (حتی به عنوان اولین در سطح  
جهان) مختصر به فرد است. مهم‌ترین ویژگی این اثر آموزش و فراگیری مدیریت صعود و سازماندهی  
تیم‌های بزرگ هیمالیپوردی است.

کتاب زیر به قلم یکی از فعال‌ترین مربیان حال حاضر کوهنوردی  
به رشته تحریر درآمده است.  
مطالعه آن را به کوهنوردان و کویرنوردان پیشنهاد می‌کنیم.



نویسنده: حسن نظر

گامی بر کویرهای ایران

# نقش زنان در ورزش کوه‌نوردی

مقاله از ابراهیم فرجی‌پور

در کنار زن و فرزند شاید از دیگر مواردی است که زنان باید به جبران آن بپردازند. حضور دائمی و شاید اجباری زنان در محفل خانه و کنار فرزندان یکی دیگر از عوامل عدم حضور زنان در عرصه ورزش و کوه‌نوردی می‌باشد.

نقش زنان به دلیل ساختار اجتماعی ایران و قوانین حاکم بر خانواده به عنوان فردی لاینفک از وظایف شرعی و اخلاقی بوده و متأسفانه جایگاه آن مبهم می‌باشد. اهمیت و جایگاه ارزش امور خانواده و عدم حضور مردان در اغلب ساعات و ایام از جمله عواملی هست که زنان خود را مقید به اجرای آن می‌دانند. جایگاه واقعی و والای زنان در کوه‌نوردی به خصوص حرفه‌ای و هیمالیا نوردی به دلیل عدم حضور فیزیکی ناشناخته و حذف گردیده است. عدم حضور مردان به مدت طولانی در اردوها و صعودهای بلند هیمالیا به صورت مکرر و واگذاری اجباری مسوولیت و مشکلات خانواده به زنان برای مردان چه توجیهی خواهد داشت. ■

به شایستگی نامی برده نمی‌شود در نقل و قولی از همسر یکی از هیمالیا نوردان ایران شنیدم که وقتی به (همسر صعد قله را تبریک گفتم او به من گفت قله را تو صعود کرده‌ای نه من) جمله بسیار زیبایی که خوشحالم کرد. و یاد بیت شعری افتادم:

در کار گلاب و گل حکم ازلی این بود

کین شاهد بازاری و آن پرده نشین باشد

در بحث کوه‌نوردی حرفه‌ای مدت زمان طولانی کوه‌نوردان در اردوها و آمادگی جسمانی خارج از منزل می‌باشند و در صورت شرکت در برنامه‌های خارج از کشور این مدت طولانی‌تر و در تمام این مدت مسوولیت زندگی و نگرانی از خطرات صعود به عهده زنان بوده و چنانچه در این رابطه با عدم همکاری آنان مواجه شویم مسلماً در ادامه کار صعود باز می‌مانیم.

از طرفی اغلب برنامه‌های کوه‌نوردی در ایام تعطیل اجرا می‌شود که به نوعی حضور مردان در منزل خالی و زنان باید با حضور خود این خلاء را پر نمایند حضور کمرنگ بخشی از کوه‌نوردان در مجالس و مهمانی‌ها

اگر با دید منصفانه و به دور از تعصبات دینی و سنتی به نقش زنان در جامعه ورزشی کشور نظری اجمالی داشته باشیم بدون تردید تاثیر مثبت این گروه در جامعه نقش زیادی داشته و تاکنون شاید به اهمیت آن توجهی نشده. البته حضور زنان در جامعه به عواملی هم‌چون خانه‌داری - ساختار و ارگانیکسم جسمانی، اعتقادات سنتی و مذهبی، قوانین مدنی حاکم بر جامعه و غیره بستگی دارد تمامی این عوامل دال بر ناتوانی زنان در فعالیتهای ورزشی نیست. چه بسا شاهد حضور موفق بسیاری از زنان در میدانی ورزشی در رشته‌های مختلف در کشور و جهان بوده و هستیم. طبق تحقیقات و مطالعات انجام گرفته یکی از عوامل موفقیت و برتری مردان در جامعه و فعالیتهای ورزشی آزادی عمل و فعالیتهای جسمانی سنگین و مستمر که در طول عمر خود دارند. یکی دیگر از عوامل بازدارنده زنان در فعالیتهای ورزشی محدودیت حضور در رشته‌های ورزشی می‌باشد مثلاً ورزش کوه‌نوردی، ژیمناستیک، شنا و دو میدانی برای زنان مناسب بوده ولی در همین رشته‌ها نیز حضور مردان نسبت به زنان بیشتر می‌باشد. و برای زنان محدودیت ایجاد گردیده است.

اصولاً در ورزش‌هایی که قدرت، توان و اندازه و وزن مطلق مطرح است زنان نسبت به مردان از امتیاز کمتری برخوردارند.

خانه‌داری، کنترل و نگهداری و تربیت فرزندان و انجام امور روزانه منزل به خصوص اگر تعداد فرزندان زیاد باشد. البته مشکلات دوری همسر با توجه به خطرات رایج هیمالیا نوردی، گرفتاری و مشکلات خانوادگی ناشی از محیط اجتماعی و غیره همگی بار مسوولیتی است که خواسته یا ناخواسته زنان در غیاب همسرشان به دوش می‌کشند و این در حالی است که تمام افتخارات از آن مردان بوده و شاید از زنان



آموزشگاه خانه کوه نوردان

## آموزشگاه خانه کوه‌نوردان برگزار می‌کند

### دوره‌های غیر رسمی:

- بهمن شناسی
- خطرات کوهستان
- آشنایی با جی پی اس
- تغذیه در کوهستان
- هواشناسی

### دوره‌های رسمی:

- کارآموزی کوه پیمایی
- سنگ نوردی (مقدماتی و پیشرفته)
- یخ و برف (مقدماتی و پیشرفته)
- غارنوردی (مقدماتی و پیشرفته)
- پزشکی کوهستان (مقدماتی و متوسطه)
- نقشه خوانی و کار با قطب نما

آدرس: خیابان انقلاب، دروازه دولت، بین لاله زار و سعدی، پلاک ۵۹۰، طبقه سوم

تلفن: ۶۶۷۱۲۰۸۴ - ۶۶۷۳۸۱۶۲



# صعود به قله بلقیسی (۳۳۳۱ متر)

مقاله تخصصی در زمینه کوهنوردی و صعود به قله بلقیسی (۳۳۳۱ متر) در منطقه تخت سلیمان. این مقاله به بررسی چالش‌ها، تجهیزات مورد نیاز، و تجربیات کوهنوردان در این صعود می‌پردازد. نویسندگان: محمد رضا یادگاری و گروه کوهنوردی سایپا.

گزارش: محمد رضا یادگاری  
گروه کوهنوردی سایپا

این مقاله به بررسی چالش‌ها، تجهیزات مورد نیاز، و تجربیات کوهنوردان در این صعود می‌پردازد. نویسندگان: محمد رضا یادگاری و گروه کوهنوردی سایپا.

- صعود به قله بلقیسی (۳۳۳۱ متر)
- بازدید از منطقه تخت سلیمان
- مانور امداد و نجات در چاه زندان سلیمان به همراه تیم امداد و نجات کوهستان هلال احمر آذربایجان غربی
- شرکت کنندگان:
- مسئول برنامه تیم صعود به قله بلقیسی: حبیب ملاء - ابراهیم فرجی پور
- مسئول فنی برنامه مانور چاه زندان: محمد نصیری
- مسئول تیم اول (ضلع شمالی چاه): محمد رضا یادگاری
- مسئول تیم دوم (ضلع جنوبی چاه): کامران کشتکار
- محسن نظر تواسونی
- مسئول تیم سوم (داخل چاه): داود قلعه گیر
- اسامی شرکت کنندگان در این برنامه:

- ۱- علیرضا بنایی ۲- علی ابراهیم زاده ۳- علیرضا اکبری ۴- ابوالحسن نادری ۵- روح ا... نبی زاده ۶- محمد مهدی پورفلاح ۷- غامرضا ارچنگ ۸- کیوان تتاپور ۹- آیدین عیوق ۱۰- آرش نقافی ۱۱- مهدی آقایی ۱۲- رضا سرآبادانی ۱۳- مصطفی تخیری ۱۴- مهدی مطیعیان ۱۵- حسین

مهدلو ۱۶- اهراب انصاری  
در آبان ماه سال ۱۳۸۵ برنامه شناسایی و بررسی چاه زندان سلیمان توسط تعدادی از دوستان انجام گرفت و مسیرهای دسترسی به منطقه، شرایط دسترسی، روش‌های دسترسی به انتهای چاه، تجهیزات مناسب و مورد نیاز مانور نجات، محل ایجاد کارگاه‌ها و هماهنگی با واحد‌های مربوطه جهت انجام مانور (با توجه به اینکه منطقه از آثار تاریخی می‌باشد) و سایر موارد مورد بررسی قرار گرفت. همچنین جهت بررسی وضعیت داخل چاه نیز دو نفر در داخل چاه فرود رفتند.

در نهایت بعد از جمع بندی نهایی مشخصات برنامه، اقدام به تهیه تجهیزات مورد نیاز نمودیم.  
گزارش برنامه:

پنج شنبه ۱۳۸۵/۰۸/۲۴  
برنامه بلقیسی طبق برنامه ساعت ۷ صبح از مقابل درب سایپا بوسیله یک دستگاه اتوبوس آغاز گردید. در ساعت ۱۵ به تخت سلیمان رسیدیم.  
بعد از بازدید تخت سلیمان در ساعت ۱۶:۳۰ به طرف زندان سلیمان که در ۳ کیلومتری غرب مجموعه بر روی تپه بلندی بود راهی شدیم. حدود ۱۰ دقیقه

طول کشید تا به بالای تپه رسیدیم و با چاهی روبرو شدیم که واقعا با هیبت و بزرگ بود. چاهی بزرگ و هولناک در بالای تپه ای نسبتا بلند. تا زمانی که به بلندی این تپه نرسیده ای به هیچ عنوان تصور وجود چاهی به این بزرگی در بالای آن را نداریم. واقعا زیبا و مهیج بود. بگونه ای که در ابتدا دوستان به صورت سینه خیز و یا دوزانو به دهانه این چاه نزدیک می شدند.  
در ساعت ۵:۳۰ به طرف مدرسه شبانه روزی که در ۳ کیلومتری زندان سلیمان، توسط دوستان هلال احمر آذربایجان غربی هماهنگ شده بود راهی شده و در آنجا مستقر شدیم. ساعت ۱۹ تیم امداد و نجات کوهستان هلال احمر آذربایجان غربی هم به همراه آقای فاریابی به ما پیوستند.  
تیم امداد و نجات رو مشخص و برنامه روز بعد را اعلام کردند. قرار شد تیم قله به سرپرستی آقای حبیب ملاء و دوستان زنجانی و تکابی ساعت ۶ صبح و تیم امداد به سرپرستی آقای محمد نصیری ساعت ۶:۳۰ حرکت کنند.  
جمعه ۱۳۸۵/۰۸/۲۵  
تیم اول (صعود به قله بلقیسی ۳۳۳۱ متر) ساعت ۵ صبح تیم اول که شامل ۱۳ نفر از

از شهرستان زنجان به تکاب و از تکاب به تخت سلیمان حدود ۴/۵ ساعت طول می کشد ولی با استفاده از جاده دندی حدود ۲ ساعت از شهر زنجان تا تخت سلیمان فاصله است.

۲- جهت انجام هر گونه کار فنی و فرود رفتن در چاه حتما می بایست از یکی از نهادهای فرمانداری، نیروی انتظامی، میراث فرهنگی و هلال احمر مجوز دریافت نمایند.

۳- به علت سرد بون منطقه حتما در فصول پائیز، زمستان پوشاک مناسب همراه داشته باشید.

۴- به دلیل فاصله زیاد و جهت هماهنگی بین تیم های کاری از ۴ دستگاه بیسیم استفاده گردید.

جا دارد از هلال احمر منطقه اسلامشهر و استان آذربایجان غربی که ما را در تامین بخشی از تجهیزات یاری نمودند قدردانی نمائیم و همچنین از امدادگران فعال منطقه ارومیه نیز تشکر و سپاس ویژه ای داریم. ■

به همراهی تیم امداد و نجات کوهستان هلال احمر آذربایجان غربی):

بعد از استقرار کلیه لوازم و تجهیز شدن نفرات، طبق برنامه گروه نجات به سه بخش تیم شماره یک مستقر در کارگاه ضلع شمالی، تیم شماره ۲ مستقر در ضلع جنوبی و تیم شماره سه مستقر در انتهای چاه تقسیم شدند.

نفر امدادگر با تجهیزات پزشکی جهت انجام کمکهای اولیه مصدوم فرضی توسط کارگاه متحرک روی طناب تیرول به وسط دهانه هدایت گردید.

بعد از مستقر کردن و مهار کردن مصدوم در داخل بسکت نفر امدادگر را به همراه مصدوم با یک کارگاه فلاش از چاه خارج نموده، سپس به طرف ضلع جنوبی چاه هدایت کردیم.

توجه :

۱- مسیر حرکت برای رسیدن به تخت سلیمان

اعضای تیم و دوستان زنجانی و تکابی بودند، بیدار شده و تا ساعت ۶ آماده حرکت شدند ولی به علت خرابی ماشین برنامه تا ساعت ۷ به تعویق افتاد و مجبور شدیم تیم را به همراه یک دستگاه مینی بوس به روستای قراولخانه که نزدیکترین مسیر برای صعود به قله است هدایت کنیم. بعد از یک ساعت حرکت از روستا تیم جهت صبحانه در کنار چشمه ای توقف نمود. سرانجام تیم در ساعت ۱۲:۳۰ صعود خود را از طریق بیسیم اعلام نمود.

(قله بلقیس به ارتفاع ۳۳۳۱ متر)

(بقایای قلعه ای بر فراز قله بلقیس که مربوط به دوره اسماعیلیه می باشد)

از ویژگیهای این مسیر (روستای قراولخانه) وجود آب در اکثر مسیر می باشد. تیم قله در ساعت ۱۶ به مدرسه بازگشتند.

تیم دوم (مانور امداد و نجات در زندان سلیمان

## 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. لطفا 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 ۹۵۰۰۰ ریال و پست سفارشی ۱۱۰۰۰۰ 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. (لطفا به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸ فصل نامه کوه ارسال فرمایید.

۲- کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.

۳- از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جدا خودداری فرمایید.

۴- هر گونه تغییر در نشانی را سریعا به دفتر مجله اعلام فرمایید.

۵- دوره های صحافی شده فصلنامه ۸-۱، ۱۶-۹، ۲۴-۱۷، ۳۲-۲۵، ۴۰-۳۳، ۴۸-۴۱، ۵۲-۴۹، ۵۶-۵۳ موجود می باشد.

نام و نام خانوادگی:..... شغل:..... تلفن:.....

نشانی:.....

کدپستی:..... صندوق پستی:..... طی فیش بانکی شماره:..... به

مبلغ:..... درخواست از شماره:..... تا:..... مورخه:..... کد اشتراک قبلی:.....

مشترک محترم: در صورتی که پس از ۲۰ روز از آغاز فصل، مجله به دست شما نرسید لطفا اطلاع دهید تا مجددا ارسال شود.

فتوکپی فرم ارسال مورد قبول است. لطفا فقط برای یک سال وجه اشتراک واریز نمایید.

# نمونه‌هایی از ارتباط «اصابت آذرخش» با «تلفن همراه» و «آی‌پاد»

برخورد آذرخش با کوه آتشفشان در اندونزی

پزشکان بریتانیا درباره خطر استفاده از تلفن همراه در فضای آزاد به هنگام رعد و برق هشدار داده‌اند. در گزارش «تشریح پزشکی بریتانیا»، به مورد یک دختر پانزده ساله اشاره شد که هنگامی که در یک پارک وسیع در هوای طوفانی سرگرم صحبت با تلفن همراه بود در اثر صاعقه دچار جراحات جدی شده بود. این دختر نوجوان که هیچ‌گونه خاطره‌ای از حادثه نداشت دچار ایست قلبی شده و پس از اینکه به او تنفس مصنوعی داده بودند مجدداً به هوش آمده بود.

اکنون که یک سال از این حادثه می‌گذرد این دختر که هنوز روی صندلی چرخدار است؛ دارای مشکلات جسمی متعدد و لطمه مغزی است. «پرده گوش» این دختر جوان، که تلفن همراه روی آن قرار داشت، پاره شده و شنوایی‌اش از بین رفته است. نظر متخصصین این است که فلزی که در دستگاه تلفن به کار برده شده، سبب هدایت امواج به طرف شخص می‌شود. پزشکی که در بیمارستان «توریچ پارک لندن» سرگرم معالجه ناشنوایی نوجوان مورد بحث بودند متوجه سه مورد مشابه در چین، مالزی و کره شدند که در جریان آن کسانی که هنگام مکالمه با تلفن همراه صاعقه به آنها برخورد کرده بود دچار جراحات جدی شده و متعاقباً در گذشته بودند.

پزشکان می‌گویند اگرچه این موارد نادر بوده ولی لازم است که مردم خطرات احتمالی را درک کنند. دکتر «سویندا اسپریت» متخصص گوش و حلق و بینی می‌گوید: در استرالیا دستورالعمل‌هایی برای استفاده از تلفن همراه وجود دارد، که یکی از آنها توصیه عدم استفاده از تلفن همراه در فضای باز؛ هنگام رعد و برق است. دکتر «پل تیلور» یک پژوهشگر دیگر می‌گوید: حتی تلفن همراهی که شخص در جیب خود دارد، ممکن است هنگام رعد و برق خطرناک باشد. وی می‌افزاید که علاوه بر تلفن همراه هر فلز دیگری مانند سکه پول و انگشتر که شخص همراه دارد، می‌تواند خطر آسیب‌پذیری را افزایش دهد. دانشمندان می‌گویند در هر لحظه در سراسر جهان ۱۸۰۰ طوفان در حال وقوع است و در هر ثانیه ۱۰۰ صاعقه اتفاق می‌افتد. احتمال برخورد صاعقه به انسان یک در هر سه میلیون است.

موزیک گوش داد با «آی‌پاد» هنگام رعد و برق بسیار خطرناک است. این هشدار «ژورنال پزشکی نیوانگلند» است. براساس گزارش «سالون مکینیس» یک فرد ۳۷ ساله که در ایالت بریتیش کلمبیای کانادا به هنگام رعد و برق در حال موزیک گوش دادن با «آی‌پاد» بود، زیر یک درخت پناه گرفت، اما با زدن صاعقه به حدود چندمتر دورتر پرتاب شد و در اثر این

حادثه با سه شکستگی در ناحیه فک مواجه شد. پزشکان معالج این فرد در «بیمارستان ونکوور» گفتند او در مسیر هدفون‌های «آی‌پاد» دچار سوختگی شده و پرده‌های گوش‌هایش نیز دچار آسیب‌های جدی شده است. آن‌ها اعلام کرده‌اند که هنوز معلوم نیست که «آی‌پاد» ریسک در معرض صاعقه قرار گرفتن را افزایش می‌دهد؛ اما به نظر می‌رسد که میزان آسیب را بالا می‌برد. این پزشکان متذکر شده‌اند که تعرق و اشیای فلزی در تماس با پوست، جریان الکتریکی را به درون بدن می‌راند و همین اتفاق برای سر این فرد ۳۷ ساله پیش آمده است.

**مطلب فوق از پایان‌نامه مریگیری درجه ۳ کوه‌پیمایی آقای «کاوه اشکشی» است که تحت عنوان «بررسی راهکارهای پیشگیرانه و ایمن در برخورد با آذرخش و تندر در کوهستان» به رشته تحریر درآورده است. در تعقیب پایان‌نامه فوق اصل امانت‌داری به بهترین وجه رعایت شده است. و در صفحه‌آرایی و تنظیم آن دقت فراوان به کار برده. بی‌شک پایان‌نامه فوق بهترین و جامع‌ترین نوشتار در مورد موضوع فوق است که تاکنون جمع‌آوری شده است. ■**

# اخبار فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی



## حضور یک تیم غارنوردی لهستانی در ایران

پیرو تعاملات بین الملل فدراسیون در زمینه ی غارنوردی، تیمی متشکل از ۳ غارنورد لهستانی و یک گیاه شناس-غارنورد سوئدی، به همراه دو تیم ایرانی از تاریخ ۸۹/۲/۲۶ لغایت ۸۹/۳/۶ یک برنامه اکتشافی-غارنوردی را در استان کرمانشاه به اجرا گذاشتند. جهت استفاده بهینه از این اکسپدیشن، دو تیم ایرانی متشکل از مربیان غارنوردی و غارنوردان، در دو مقطع زمانی ۵ روزه تیم راهمراهی کردند. از ویژگیهای جانبی و خاص این برنامه، حضور دو گیاه شناس ایرانی و سوئدی در کل مدت زمان اجرای برنامه جهت بررسی و مطالعه پوشش گیاهی منطقه است. بدیهی است نتایج حاصل از اجرای این گونه برنامه‌ها به انتقال و تبادل تجربیات و دانش غارنوردی و غارشناسی و به روند رو به رشد غارنوردی ایران کمک شایانی خواهد کرد.

## روسای هیئت استان‌های قزوین و سمنان و مرکزی انتخاب شدند

پیرو برگزاری مجمع و انتخابات هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان‌های فوق که با حضور «اقبال افلاکی»، دبیر فدراسیون انجام گرفت؛ «سعید وزیری نژاد» به عنوان رئیس هیئت استان قزوین و «سید محمد علی‌هاشمی» به عنوان رئیس هیئت استان سمنان (وسیامک رضائی) به عنوان رئیس هیئت استان مرکزی انتخاب شدند.

## تقدیر و سپاس فدراسیون

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، بر خود لازم می‌داند به نمایندگی از طرف یکایک اعضای تیم ملی؛ از تمامی پیشکسوتان ارجمند، مربیان عزیز، جامعه قدرشناس کوه‌نوردی و خانواده‌های گرمی، که از نقاط دور و نزدیک در مراسم استقبال از کوه‌نوردان سرفراز تیم

ملی، حضور بهم رسانده و بر شکوه این مراسم افزودند و همه‌ی عزیزانی که با ارسال پیامهای محبت آمیز در قالب پلاکاردهائی وزین و تاج گل، مارا رهین لطف و عنایت خود قرار دادند، صمیمانه تقدیر و سپاسگزاری نماید. **انتصاب مسئول مسابقات کارگروه صعودهای ورزشی**

«اقبال افلاکی» دبیر فدراسیون، بنا به پیشنهاد رئیس کارگروه صعودهای ورزشی، طی حکمی؛ «علیرضا کریم» را به مدت شش ماه به عنوان مسئول مسابقات کارگروه صعودهای ورزشی منصوب کرد.

## هیئت رئیسه فدراسیون تشکیل جلسه داد

اولین جلسه هیئت رئیسه فدراسیون در سال ۸۹، عصر روز دوازدهم اردیبهشت با حضور اکثریت اعضای آن و در غیاب «محمود شعاعی» رئیس فدراسیون که به عنوان سرپرست تیم ملی در نپال به سر می‌برد، برگزار شد. در این جلسه بر اساس دستور به دو مورد شامل صعود تیم ملی کوه‌نوردی به «دائو لاگیری» و اقدامات مربوطه جهت استقبال از اعضای تیم و همچنین موضوع پناهگاه «شیرپلا» پرداخته شد. ضمن این که در بخش خارج از دستور به مواردی از جمله ارائه گزارش کار فدراسیون، برنامه‌های مهم سالجاری از جمله میزبانی مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا و اخبار صعودهای اخیر به قتل هیمالیا پرداخته شد.

## برگزاری جلسات کمیسیون بررسی و تدوین آئین نامه‌ها و کارگروه تیم‌های ملی

جلسات کمیسیون بررسی و تدوین آئین نامه‌ها و همچنین کارگروه تیم‌های ملی عصر روز ۲۳ فروردین با حضور اعضای این جلسات برگزار گردید. که در کمیسیون بررسی و تدوین آئین نامه‌ها، در خصوص بازنگری آئین نامه‌ی آموزشگاه‌های کوه‌نوردی و

صعودهای ورزشی بحث و تبادل نظر به عمل آمد و در کارگروه تیم‌های ملی نیز در رابطه با چگونگی برگزاری رقابت‌های انتخابی، اردوها و تدارکات لازم جهت حضور هر چه توانمند تر تیم‌های ملی سنگ‌نوردی نوجوانان و جوانان در رقابت‌های سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا، بررسی و تصمیمات لازم اتخاذ گردید.

## انتصاب رئیس کارگروه پناهگاه‌های فدراسیون

نایب رئیس فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، طی حکمی «علی محمد ساریخانی» را به سمت رئیس کارگروه پناهگاه‌های این فدراسیون منصوب کرد.

## برگزاری نمایشگاه کتاب کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

در راستای ترویج فرهنگ کتاب و کتاب‌خوانی و در جهت حمایت از مؤلفین و ناشران کتاب و سایر محصولات مکتوب و چند رسانه‌ای در حوزه کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، این فدراسیون در ماه‌های آینده و پس از برگزاری جشنواره و نمایشگاه عکس «صعود به بام ایران در یک نگاه»، اقدام به برپایی اولین نمایشگاه کتاب در این حوزه خواهد نمود. در همین زمینه، فراخوانی نیز به افرادی که علاقه مندند کتاب‌های نایب، قدیمی یا شاخص خود (به زبان‌های مختلف) را در این نمایشگاه در معرض دید عموم قرار دهند اعلام خواهد شد.

## ستاد برگزاری مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا تشکیل شد

ستاد برگزاری مسابقات سنگ‌نوردی قهرمانی آسیا در رده سنی نوجوانان و جوانان که قرار است در چند ماه آینده به میزبانی کشورمان برگزار شود، رئیس این ستاد میکائیل مروتی، دبیر و سخنگوی ستاد اقبال افلاکی و اعضای آن: مهدی دلورپور، همایون بختیاری، احمد شیرمحمد، حسین رضایی و منصوره گرجی می‌باشند. ■

# اخبار انجمن کوهنوردان



## ده سال از آغاز فعالیت انجمن کوهنوردان

ایران گذشت؛ در آذر ماه ۱۳۷۱ شماری از کوهنوردان گرد هم آمدند و بنیان یک سازمان غیر دولتی و غیر انتفاعی را گذاشتند که هیات مدیره‌ی آن برای مستقیم اعضا انتخاب می‌شود. انجمن کوهنوردان ایران امروزه در حدود سه هزار نفر عضو دارد، با گروه‌ها، هیات‌ها و باشگاه‌های کوهنوردی، همچنین با فدراسیون کوهنوردی همکاری در خور توجه دارد، و توانسته است بر جریان‌های کوهنوردی کشور تاثیر گذار باشد و به ارتقای سطح کوهنوردی کمک کند.

انجمن، مهم‌ترین هدف‌های خود را افزایش همکاری در جامعه‌ی کوهنوردی و تلاش برای حفاظت محیط‌های کوهستانی قرار داده است. در این زمینه، انجمن از همه‌ی کوهنوردان و طبیعت‌دوستان درخواست کمک فکری و مادی دارد و دست همه‌ی سازمان‌های مردم نهاد و دولتی را برای همکاری می‌فشارد.

## همایش دهمین سالگرد تاسیس انجمن؛

این همایش در روز ۱۳ اسفند ۸۸ در شهر همدان که می‌توان آن را پایتخت کوهنوردی ایران نامید، برگزار شد. همایش، از ساعت ۲:۳۰ در سالن اجتماعات دبیرستان هشتاد و پنج ساله و زیبایی شریعتی آغاز شد از ساعت ۳ با نواختن سرود ملی کشور صورت رسمی یافت. جعفر بادامی، مسوول دفتر نمایندگی همدان با گفتار دل نشین و گرم خود، خوشامد گویی کرد و گفت که تقارن این نشست را با میلاد حضرت رسول (ص) باید به فال نیک بگیریم. سپس از پیش کسوتان کوهنوردی همدان که در نشست حضور داشتند، مانند (تیمسار) محمد جعفر اسدی، صادق کرباسی، عزت برق لشگری، محسن باقریه، نعمت اختری، که هریک، از سرمایه‌های کوهنوردی کشور

هستند، سیاست‌گذاری کرد.

در سخن رانی‌های بعدی، عباس محمدی (رییس کنونی هیات مدیره) و کیومرث بابازاده (رییس پیشین) درباره‌ی وظیفه‌ها و کارکرد انجمن سخن گفتند. نمایش یک فیلم کوتاه از فعالیت‌های انجمن (ساخته‌ی رضا نظام دوست)، و شنیدن گزارش چند صعود دشوار از زبان نیما اسکندری و محمد حسینی دو کوهنورد جوان همدانی، از دیگر بخش‌های همایش بود. در روز جمعه هم گروهی از دوستان به قله‌ی الوند صعود کردند.

## سومین جشنواره یخ نوردی انجمن؛ این

جشنواره، از ۲۱ تا ۲۴ بهمن ۸۸ با حضور ۴۴ شرکت کننده از شهرهای لوسان، رشت، تهران، رودسر، مهاباد و بروجرد، با گرمی داشت یاد فرشاد خلیلی و هفت همراه او که در حادثه‌ی بهمین جاده‌ی شمشک جان باختند، و نیز گرمی داشت یاد مهران برنجی که در جشنواره‌ی ۸۷ حضور داشت و در بهمین ماه همان سال در علم کوه بر اثر ریزش بهمین جان باخت، برگزار شد. گروه فنی جشنواره، شامل این افراد بود: فرنوش ریسی (سرپرست) که مربی درجه‌ی ۲ کوهنوردی و مسوول فنی انجمن است؛ دکتر مسعود حمیدی (مسوول فنی) که تجربه‌ی حضور در جشنواره‌ی یخ نوردی اکرن فرانسه را دارد و کوهنورد و مربی باتجربه‌ی ای است؛ افشین یوسفی، قهرمان پیشین یخ نوردی کشور و مولف کتاب «یخ نوردی و صعودهای ترکیبی» که تجربه‌ی سه بار حضور در اکرن را دارد؛ محمد صبوری از یخ نوردان برجسته‌ی کشور که دارای چند مقام مهم در مسابقه‌های یخ نوردی کشور است. این جشنواره، با کمک گروه کوهنوردی لوسان و همکاری ارزشمند آقای ایرشمنچی که محل اسکان را در میگون فراهم کردند، همچنین با حمایت مالی فروشگاه هیمالیا

به مدیریت آقای فرضعلی زاده، و همکاری صمیمانه‌ی

دست اندر کاران مدرسه یخ نوردی هملون، و شورای شهر اوشان - فشم - میگون برگزار شد.

انجمن کوهنوردان ایران، سپس خود را صمیمانه به همه این دوستان و دیگر کسانی که به برگزاری جشنواره کمک کردند، تقدیم می‌کند. در مراسم پایانی جشنواره، جایزه‌هایی به چند نفر از شرکت کنندگان که صعودهایی بهتر یا همکاری بیشتری با جشنواره داشتند، و نیز به مسوولان برنامه اهدا شد.

## غارنوردی در هندوستان؛ لیلا اسفندیاری و عرفان

فکری از ۱۷ بهمن ۸۸ به مدت بیست روز در یک برنامه‌ی اکتشافی - آموزشی غارنوردی که با سرپرستی غارنورد معروف انگلیسی، سایمون بروکس (Simon Brooks) در هند برگزار شد، شرکت کردند. در این برنامه ۲۲ غارنورد از اروپا، و شش غارنورد از هند هم شرکت داشتند و در آن شماری از غارهای طولانی و دشوار منطقه‌ی مگالایا پیمایش شد و چند گذرگاه جدید کشف و نام گذاری شد. دو غارنورد ایرانی هم موفق به شناسایی گذرگاههایی شدند و آن‌ها را با نام‌های ایرانی نام گذاری کردند. انجمن بخشی از هزینه‌ی این برنامه را برعهده گرفت.

## کنفرانس در مورد حادثه‌های کوهنوردی؛ در

روز هفتم فروردین ۸۹ مجید ثابت زاده امدادگر برجسته‌ی ایرانی و عضو سازمان جستجو نجات یوسمیتی آمریکا، در دفتر انجمن کنفرانسی درباره‌ی حادثه‌های کوهنوردی و مسوولیت مربیان و راهنمایان داشت. در این برنامه ده نفر مربی و راهنما حضور داشتند و پس از سخنرانی و نمایش اسلاید ثابت زاده، در مورد موضوع به بحث و ارایه نظر پرداختند.

نشست‌های مله‌های تهران؛ نشست مله‌های بهمین،

با تاخیری که به علت تامین نشدن محل برگزاری بود، در ششم اسفند برگزار شد. در این نشست، سعیدهاشمی نژاد گزارشی از اردوی غارنوردی لبنان داد، و مواد نظام دوست درباره ی مجموعه اردوهای غارنوردی که در سال ۸۹ با برنامه ریزی انجمن در شرف تالیس غارنوردی و انجمن کوهنوردان برگزار شده، صحبت کرد. نشست ماهانه ی اسفند به مراسم دهمین سال تالیس انجمن اختصاص داشت و در سیزدهم اسفند در همدان برگزار شد (که در بالا به آن اشاره کردیم). نخستین نشست سال ۸۹ در ۲۶ فروردین برگزار شد و در آن، فرنوش ریسی مسوول کارگروه فنی انجمن گزارشی از فعالیت‌های این کارگروه در سال ۸۸ داد. همچنین مسعود حمیدی، مسوول فنی سومین جشنواره ی یخ نوردی، گزارشی همراه با نمایش اسلاید از این جشنواره ارایه داد.

### دیده بان کوهستان

**نشست‌هایی برای حفاظت دماوند؛** از آبان ماه ۸۸، شماری از اعضای انجمن و دیگر طبیعت دوستان در مازندران اقدام به برگزاری نشست‌های ماهانه، به منظور برنامه ریزی در جهت حفاظت دماوند، پیش وضعیت این نماد ملی کشور در سراسر سال، و برگزاری هر چه بهتر برنامه‌های «نگهبانی دماوند» و مراسم روز ملی دماوند (۱۳ تیر) کرده‌اند. این نشست‌ها تا کنون در شهرهای بابل، ساری، و آمل برگزار شده است.

**کلاردشت و معدن سنگ؛** در حدود بیست سال پیش، شرکت متروی تهران در منطقه ی «لت کمر» شروع به تخریب کوهستان برای برداشت سنگ گرانیت کرد و چندی پس از آن هم نهادهایی برای برداشت سنگ‌های دیگر، اقدام به کشیدن ده‌ها کیلومتر را تا بریر و حصارچال کردند و آسیب‌های بی شماری به جنگل‌ها و مراتع منطقه، و حریم رودخانه ی حفاظت شده ی سرداب‌رود وارد کردند. این فعالیت‌ها از ابتدا با مخالفت بیشتر اهالی کلاردشت و همه ی کوهنوردان و دوستداران طبیعت مواجه بود. در اواخر سال ۸۳ مخالفت‌های پی گیرانه ی اهالی کلاردشت و شورای شهر و شهرداری منطقه، موجب تعطیل شدن فعالیت معدن (که چند سال پیش از آن، به «شرکت سنگ تزئینی کلاردشت» واگذار شده بود) گردید. از آن تاریخ تا کنون، گاه به گاه شرکت یاد شده قصد از سرگیری فعالیت کرده که با مخالفت شدید اهالی، موفق به این کار نشده است. در اوایل بهمن ۸۸ یک بار دیگر کارگزاران

معدن یاد شده که قصد بردن چندین کامیون سنگ را که اظهار می‌کردند از «سنگ‌های جدا شده ی قدیمی» است، داشتند با مخالفت مردم روبرو شدند.

**روز جهانی مقابله با سد سازی؛** کوهنوردان همیشه در میان گروه‌های طرفدار محیط زیست بوده‌اند و از آن جا که ساخت سد یکی از بزرگ ترین عامل‌های مخرب وضع طبیعی کوهستان‌ها و دیگر مناطق طبیعی است، از دیرباز یک جریان مخالف سد سازی در جامعه ی کوهنوردی وجود داشته است. جان مویبر (John Muir) پایه گذار باشگاه سیپرا (Sierra Club) در آمریکا، یک کوهنورد بود و از او به عنوان موثر ترین فرد در جریان اجتماعی طرفداری از محیط زیست نام می‌برند. مویبر در سال ۱۹۱۳ تلاش زیادی کرد تا از ساخته شدن سد در پارک ملی یوسمیتی (که خودش پیشنهاد ثبت آن به عنوان پارک ملی را داده بود) جلوگیری کند.

با این که مخالفت با سد‌ها - که همیشه در مورد فایده ی آن‌ها مطالب غیر واقعی یا اغراق آمیز گفته می‌شود - پیشینه ی زیادی دارد، با این حال فقط از نیمه‌های دهه ی هشتاد قرن میلادی گذشته بود که این مخالفت‌ها به شکل یک جریان موثر درآمد و سازمان‌های غیر دولتی طرفدار محیط زیست و حقوق بشر توانستند دروغ بودن بسیاری از ادعاهای سد سازان را به شکل گسترده در جامعه طرح کنند و از ساخته شدن شماری سد نو جلوگیری کنند. گردهمایی چندین سازمان غیر دولتی از بیست کشور جهان که نمایندگان مردم خسارت دیده از سد سازی بودند، در سال ۱۹۹۷ در کوریتیبیا (Curitiba) ی برزیل نقطه ی عطفی در این جریان بود.

در ایران، نخستین همایش مقابله با سد سازی، در ۲۹ اردیبهشت ۱۳۸۷ از سوی دیده بان کوهستان و با همکاری شماری از دیگر طرفداران محیط زیست در تهران برگزار شد. پس از آن در ۲۴ اسفند (برابر با ۱۴ مارس) ۸۷ همایشی در تنکابن با همکاری جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست برگزار شد، و در روزهای ۲۲ تا ۲۴ اسفند ۸۸ هم سه همایش (در دانشگاه بهشتی، دانشگاه عباسپور، و در تنکابن) برگزار شد که در هر سه ی آن‌ها «دکا» با ارایه ی مقاله و کمک به برگزاری، حضور داشت.

درخواست همکاری برای پاک سازی غار پراو؛ گزارش‌های اخیر غار پراو حاکی از آلودگی شدید آن و وجود پسماندهای بسیار در این غار استثنایی و با ارزش ایران

است. این آلودگی‌ها در غاری که به عنوان «اثر طبیعی ملی» به ثبت رسیده، نه از سوی گردشگران آموزش ندیده یا سودجویانی که به مناطق کوهستانی تجاوز می‌کنند، بلکه شوربختانه از سوی غارپیمایان و کوهنوردان باتجربه و پرسابقه پدید آمده است، چرا که فقط این اشخاص می‌توانند به اعماق غار دشوار پراو بروند!

انجمن کوهنوردان ایران، در نظر دارد با همکاری انجمن غارنوردان و غار شناسان ایران (در شرف تالیس)، کوهنوردان و غار پیمایان کرمانشاه و دیگر علاقمندان، در شهریور ماه آینده غار پراو را به طور کامل پاک سازی کند.

مجموعه برنامه به مناسبت روز زمین؛ در تقویم رسمی ایران، دوم اردیبهشت «روز زمین پاک» نامیده شده است. این روز برابر است با ۲۲ آوریل که در جهان نیز به نام روز زمین شناخته شده است (روز زمین دیگری هم داریم که اول فروردین برابر با ۲۱ مارس است). انجمن از یکی دو هفته پیش از این روز با فرستادن فراخوان‌هایی به دفترهای نمایندگی، گروه‌های کوهنوردی، و همچنین با کار رسانه ای کوشید که توجه همگانی را به موضوع جلب کند. در همایشی که اداره ی کل حفاظت محیط زیست استان تهران در روز اول اردیبهشت برگزار کرد، از دو نفر خبرنگار محیط زیستی و سه نفر از سازمان‌های مردم نهاد طرفدار محیط زیست تقدیر شد که در میان آنان، به عباس محمدی مدیر گروه دیده بان کوهستان هم لوح تقدیر داده شد. با عضویت در انجمن کوه نوردان ایران و تشکیل دفترهای نمایندگی در شهرهای مختلف، به شکل گیری هر چه بهتر و تقویت نهاد صنفی جامعه ی کوه نوردی یاری رسانید.

دفتر مرکزی: تهران - خیابان انقلاب، جنب لاله زار، شماره ی ۵۹۰، واحد ۱۲. کد پستی: ۱۱۴۵۷۷۴۴۵۴  
تلفن: ۶۶۷۱۲۲۴۳ نمابر: ۶۶۷۱۲۲۴۱ ای  
میل: [info@alpineclub.ir](mailto:info@alpineclub.ir) تارنما: [www.alpineclub.ir](http://www.alpineclub.ir)

وبلاگ دیده بان کوهستان: [www.mountainwatch.persianblog.ir](http://www.mountainwatch.persianblog.ir)  
تارنمای پاکوب (دانشنامه ی آزاد کوهنوردی): [www.pakoob.com](http://www.pakoob.com)

تارنمای کوه چامه (شعر و ادب کوهستان): [www.koohchame.com](http://www.koohchame.com)





■ اهم فعاليت‌های هيئت کوهنوردی استان همدان در سه ماهه آخر سال ۸۸

۱- اجرای برنامه صعود به قله ۳۴۲۸ متری الوند همراه با بيش از ۱۲۰ تن از علاقه‌مندان و کوهنوردان عزيز همدانی در قالب چهارمین جشنواره زمستانی در بهمن ۸۸

۲- شرکت و سرپرستی صعود از جبهه غربی به قله ۵۶۷۱ متری دماوند در قالب صعود سراسری زمستانی به قله دماوند به مناسبت پیروزی انقلاب اسلامی و صعود تا ارتفاع ۴۵۱۹ متری در ۳ روز فعالیت و برف‌کوبی سنگین به سرپرستی آقای جلال چشمه قصابانی از هیمالیا نوردان و قهرمان کشور - ۱۷ نفر از همدان و ۴ نفر از استان مرکزی

۳- حضور تنی چند از کوهنوردان همدانی در پیمایش جزیره زیبای هندورابی از جزایر خلیج همیشه فارس به سرپرستی آقای ستاری

۴- فعالیت مستمر ولاینقطع در پیگیری مسایل حاشیه‌ای تله کابین گنجمه در راستای بهینه سازی وضعیت موجود و پیگیری از ایجاد تخریب در پروسه‌های بعدی تله کابین

۵- صعود به قله الوند به همراه بيش از ۱۵۰ تن از کوهنوردان آقا و بانو در قالب بزرگداشت هوای پاک

این محل به بعد، ۳ تیم ۶ نفره تازه نفس جایگزین ۳ تیم ۶ نفره‌ای که مصدوم را تا زیر چاه شماره ۳ حمل کردند شده و عملیات امداد با سرعت و البته با دقت، دنبال می‌شود.

در پایان لازم می‌دانیم از ریاست محترم جمعیت هلال احمر شهرستان مراغه، شرکت کاوه سودای مراغه، هیئت کوهنوردی شهرستان مراغه، انجمن غارنوردی و غارشناسی ایران (در شرف تاسیس) تشکر نماییم.

■ هیات کوهنوردی دیواندره روز جمعه ۸۸/۱۲/۲۱ به مناسبت هفته درخت کاری اقدام به یک برنامه کوهنوردی نموده از ساعت ۶ بامداد از قله شیخ شرف شروع و از طریق خط‌الراس به قله زیرثاوا ادامه داده و در ساعت یک بعد از ظهر قله زیر ثاوا را صعود نمودند در این برنامه آقایان حسین فیاضی، حامد نوشادی، ابراهیم رحیم‌زاده، استاد لقمان عباسی، محمد رژه، احمد رژه به سرپرستی آقای سلام اسماعیل سرخ شرکت داشتند.



■ در اواخر سال ۸۸ شاهد صعود گروه مشترکی از کوهنوردان آزاد تهران و بم بر فراز قله ۴۳۵۱ متری لاله‌زار با شعار انسان دوستانه اهدای خون، اهدای زندگی» بود. این برنامه طی دو روز و در هوایی سرد و همراه با وزش بادهای شدید انجام گردید.

کوهنوردان: آقایان حسن سدري‌زاده و بهروز رشیدی از بم و سیدزین‌العابدین حسینی و ابوالقاسم احمدی از تهران.

■ سه نفر از اعضای رکاب‌زنان کوهستانی گروه آزاد گنبد کاووس استان گلستان به نام‌های آقایان: آناقربان آبائی ۶۵ ساله، قلیچ تقان عطائی قرنجیک ۶۷ ساله و نظر محمد دوجی ۵۲ ساله در اجرای یک برنامه رکاب‌زنی بیرون استانی به منظور تشویق جوانان به امر ورزش و دادن امید تلاش به برخی از بازنشستگان، پا به سن‌ها، مسافت ۷۵ کیلومتری پیست دوچرخه سواری دور جزیره طلایی کیش که یکی از طولانی‌ترین، ایمن‌ترین و زیباترین مسیر ویژه دوچرخه‌سواری کشور و بی‌نظیر در خاورمیانه واقع در استان هرمزگان را در مدت ۲/۵ ساعت رکاب زدند.

باتشکر از هم‌نوردان زیر کارت‌های تبریک و مطالب شما رسید

دبیر محترم فدراسیون کوهنوردی تهران دکتر امیرعباس حکمت

گروه طلوع کرمانشاه، کانون کوهنوردان گیلان، گروه چکاد اصفهان، هیئت کوهنوردی شهرستان نظرآباد، سنجند حبیب‌اله بیگلری، گروه دنای اصفهان، بروجرد گروه بانوان بامداد، دیواندره سلام اسماعیل تبار، گروه کوهنوردی تهران، خانم لیلا زندگی، موسسه ورزشی کوهنوردی ساوالان ماکو، بجنورد امان‌اله؟؟؟، هیئت کوهنوردی شهرستان بروجرد، گروه چکاد رشت، تهران حسن زرین‌قلم، گروه اورست ۷۷ بروجرد، کاشان محسن والی‌زاده، اصفهان گروه باران کوهستان



# از میان نامه‌های رسیده

## کوهنوردی یا رفتگری

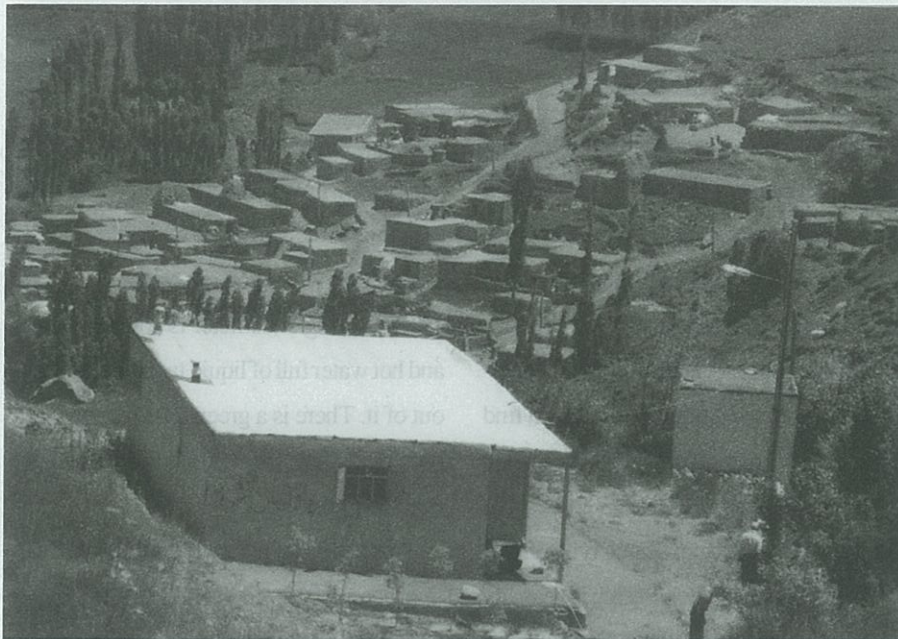
در جامعه کوهنوردی ایران بحث ریختن زباله در کوهستان و جمع‌آوری آن داستان بلندی است که از ابتدای گسترش کوهپیمایی و کوهنوردی و اجرای صعودهای چند صد نفره و چند هزار نفری توسط نهادهای دولتی شروع و تاکنون ادامه دارد و از ابتدای انتشار اولین شماره فصلنامه کوه و سایر شماره‌های انتشار یافته بحث زباله و جمع‌آوری زباله در کوهستان بارها و بارها تحت عنوان مطالب گوناگونی درج شده است که تمامی کوهنوردان از آن اطلاع دارند ولی همچنان در کوهستان‌های ما زباله‌ها توسط کوهپیمایان و کوهنوردان به حال خود رها می‌شود. آیا تاکنون فکر کرده‌اید که تا کی باید کوهنوردان علاوه بر کوهنوردی باید رفتگری هم بکنند و زباله‌ها را جمع کنند؟ آیا این امر یک تکلیف است یا یک تعهد؟ اگر تکلیف است چرا تمام نمی‌شود و اگر تعهد است چرا تمامی ندارد؟ این چه تعهد و تکلیفی است که فقط در کشور ما رایج است. به راستی کوهنوردی و کوهنوردان و کوهپیمایان ما چه تفاوتی با کوهنوردی و کوهنوردی و کوهپیمایی سایر کشورها دارد. به عنوان مثال گزارش چاپ شده در یکی از شمارات فصلنامه کوه در خصوص نحوه خدمات رسانی شرکت‌های خدمات گردشگری و توریستی در یک کشور آفریقایی برای صعود به قله کلیمانجارو را مقایسه کنید با رفتار تعدادی از کوهنوردان و کوهپیمایان ایرانی با طبیعت کوهستان‌های ایران را. آیا تاکنون به این مطلب فکر کرده‌اید که در کشور ما نیز می‌توان ارائه خدمات کوهنوردی به کوهنوردان و کوهپیمایان را در قالب قرارداد و به شرکت‌های خصوصی واگذار کرد؟ اگر صعودی به یکی از قله خارج از کشور داشته باشید

متوجه می‌شوید که تیم‌های کوهنوردی قبل از شروع برنامه با عقد قرارداد با شرکت‌های مذکور، حق ورود به منطقه را دارند که در قرارداد مزبور هزینه‌هایی برای ورود به منطقه، هزینه ترانسفر، موارد امداد و غیره گنجانده شده است. به عنوان مثال در صعودهای آسیای میانه زباله‌ها را از کمپ اصلی یا هلی کوپتر به منطقه و محل مناسب انتقال می‌دهند و در کشور ما نیز و در برخی موارد مثلاً در صعود ارتفاعات علم کوه و یا دماوند کوهنوردانی که مسئولین مجموعه ورزشی رودبارک و یا پناهگاه رینه را در جریان برنامه صعود خود می‌گذارند هزینه‌ای را بابت جمع‌آوری و پاکسازی کوهستان می‌پردازند که در ارتباط با وسعت منطقه بسیار ناچیز است و این امر را می‌توان از گزارش‌هایی که توسط آقای فرضی (مسؤل مجموعه ورزشی و کوهنوردی رودبارک) درباره هزینه‌های جمع‌آوری و حمل زباله‌های منطقه علم کوه و پاکسازی ارائه شده است مطلع شده و متوجه خواهیم شد که هیچ‌گونه تناسبی بین هزینه‌های اخذ شده از کوهنوردان و هزینه‌های پرداختی بابت جمع‌آوری وجود ندارد. بیان یک خاطره از صعود قله آرات در مرداد سال ۱۳۸۰ خالی از لطف نیست: در ابتدای مسیر صعود به کمپ یک و یا دو تعدادی قاطرچی بارها را به کمپ‌های بالاتر انتقال می‌دادند و من نیز به عنوان یکی از اعضا تیم صعودکننده شاهد بودم که یکی از قاطرچی‌های محلی تعدادی کاغذ شکلات را در دست گرفته و به من نزدیک شد و گفت به دوستانتان بگویید کاغذ شکلات‌ها را در مسیر رها نکنند؟ حالا مقایسه کنید این مسؤلیت و تعهد یک فرد محلی را در خارج از کشور و عدم تعهد و

مسؤلیت‌پذیری تعدادی از کوهنوردان و کوهپیمایان ما در امر زباله‌پراکنی در مسیرهای صعود! شاید خود شما نیز از آن جمله کوهنوردانی باشید و هستید که بارها و بارها در مسیر صعود به قله‌ای زباله‌ها را در مسیر دیده ولی وجدان شما اجازه نداده که بی‌تفاوت از کنار زباله‌ها عبور کنید و ناخداگاه و ناچار نایلینی به دست گرفته و زباله‌ها را جمع‌آوری کرده‌اید و تاکنون فکر کرده‌اید که تا کی ما کوهنوردان و کوهپیمایان و دوستداران طبیعت باید اینکار را انجام داده و ادامه دهیم! چه بهتر که در ارتباط با جمع‌آوری زباله‌ها و برخورد اصولی و منطقی، این امر از سطوح ابتدایی مدارس شروع شده تا کودکان علاوه بر تحصیل در ارتباط با موضوع نیز آموزش دیده و آموخته‌ها را در طبیعت و زندگی به کار گیرند.

در کشور ما نیز می‌توان به عنوان مثال در منطقه علم کوه ارائه خدماتی از قبیل محل خواب امکانات پخت و پز و تامین وسیله ایاب و ذهاب و قاطر و غیره را می‌توان از طریق آگهی مناقصه و درج در مطبوعات به شرکت‌هایی که دارای صلاحیت و امکانات لازم می‌باشند واگذار نمود که علاوه بر اشتغال‌زایی برای افراد بومی و محلی می‌تواند زمینه و بستر مناسبی را برای بالا بردن فرهنگ کوهنوردی در ارتباط با محیط زیست ایجاد نماید. آیا کوهنوردان و کوهپیمایانی که آگاهانه و یا ناآگاهانه زباله‌های خود را در کوهستان رها می‌کنند فکر کرده‌اند که چرا باید زباله را بریزیم و دوباره با صرف کردن کلی هزینه آن را جمع‌آوری کنیم؟ آیا شما کوهنوردان و کوهپیمایان و دوستداران طبیعت راه‌حل‌های دیگری را سراغ دارید؟

امان‌اله بهینیانه بجنورد



## معرفی پناهگاه اورین شهرستان خوی

موقعیت جغرافیایی - استان آذربایجان غربی - شهرستان خوی - روستای حصار برلان  
 ارتفاع پناهگاه از سطح دریا - ۲۰۷۰ متر  
 امکانات پناهگاه: مجهز به روشنایی برق و آب لوله‌کشی شده یکی از چشمه‌های منطقه و دویاب دستسویی بهداشتی این پناهگاه دارای دو ساختمان می‌باشد.  
 ساختمان شماره ۱ - ۹۵ متر مربع فضای مفید دارای دو اتاق و یک آشپزخانه و راهرو و تراس می‌باشد.  
 ساختمان شماره ۲ - ۷۰ متر مربع فضای مفید فعلا تا پوشش سقف و عایق بندی پشت بام صورت گرفته  
 ظرفیت خواب: ساختمان ۱ - ۴۵ نفر ساختمان ۲ - ۲۵ نفر در هوای مساعد حدود ۳۰ نفر در تراس و سکوها می‌توانند بخوابند.  
 مدت زمان رسیدن به پناهگاه حدود ۱/۵ ساعت

تعداد تقریبی استفاده کنندگان در طول سال: حدود ۷۰۰ الی ۸۰۰ نفر بیشتر به خاطر صعود به قله ۳۶۵۲ و ییلاقی منطقه. ■

## یک ایرانی در تیم تحقیقاتی انگلستان

### در بهار ۲۰۰۷ تیم تحقیقاتی center for Altitude, space and Extreme (CASE)

موفق شد ضمن صعود قله اورست توسط اعضای خود از مسیر جنوبی، تحقیقاتی را نیز در زمینه پزشکی ارتفاع صورت دهد.  
 اما هدف اصلی این تیم و متخصصین آن بررسی و تحقیقات درباره میزان اکسیژن خون انسان در ارتفاع بالا بود. این تیم از متخصصین و کوهنوردانی تشکیل شده که طی چهار سال متوالی در زمینه افت اکسیژن بدن، بیماری‌های ارتفاع و نحوه ارتفاع و نحوه فعالیت بدن در ارتفاع اقدام به تحقیق نموده بودند. ایشان امیدوارند بتوانند با این تحقیقات به دستاوردهای مثبتی در زمینه بیماری‌های خونی در کودکان و بزرگسالان دست یابند.

سرپرستی این تیم را دکتر مایک کراکوت استاد دانشگاه پزشکی شهر لندن برعهده داشت، ضمن آنکه سرپرستی تیم صعود بر عهده دکتر ساندیپ دیلون بود. اما نکته جالب در این تیم حضور سرکار خانم مریم خسروی کوهنورد ایرانی‌الصل و دانشجوی سال آخر رشته پزشکی می‌باشد. خانم خسروی که توانسته بود در ساعت هفت و پانزده دقیقه دوم اکتبر سال ۲۰۰۶ قله چوآیو ششمین کوه مرتفع دنیا را صعود کند، به همراه تیم اکستریم اورست در تلاش تحقیقاتی بر روی اورست نیز حضور داشته و توانست به همراه چهار عضو دیگر گروه خود در روز ۲۱ می تا ارتفاع ۷۹۶۰ متری گردنه جنوبی به منظور انجام آزمایشات پزشکی در بلندترین آزمایشگاه پزشکی جهان یعنی گردنه جنوبی اورست بالا رود. ضمن آنکه پنج عضو انگلیسی این تیم در ۱۲۳ می و یک عضو انگلیسی به همراه دو عضو ایرلندی تیم در روز

۲۴ می به قله اورست صعود کردند.  
 دکتر مایک کراکوت پس از صعود قله اذعان داشت صعود قله اورست اوج چهار سال فعالیت وی و گروهش برای انجام آزمایشات پزشکی ارتفاع به شمار می‌آید.  
 این تیم هم‌چنین آزمایشاتی را بر روی شریک‌های ارتفاع همراهان صورت داد، ضمن آنکه سایر پزشکان هرماه این گروه مستقر در شهر کاتماندو بر روی ۲۰۰۰ گردشگر داوطلبی که برای راه‌پیمایی به ارتفاعات کشور نپال سرکشی کرده بودند اقدام به بررسی و آزمایشات خونی نمودند.  
 لازم به ذکر است خانم مریم خسروی کوهنورد ایرانی‌الصل این تیم بیست و دو سال سن داشت و از پنج سالگی به اتفاق خانواده، ایران را به قصد زندگی در انگلستان ترک نموده است. وی دانشجوی سال آخر پزشکی می‌باشد  
 \*از سایت کوه قاف

# Dragon Blood

In Alamo (Tar Spring)  
Jafar Sepehri  
University of Applied Science and Technology

Elam province is an auriferous and rich land in west of Iran, where a glorious civilization was established about 5000 years ago called Elamians. The Elamians named their territory Hetamiti, meaning the land of god. In some of the epigraphs left from Sumerian, this territory was called Alam, Alamo, or Alamto meaning the high lands where the sun rises.

One of the most interesting things that you could find near the city Dehloran is a natural liquid Tar spring. Iranian used to use this tar to water proof ships and also roofs from about 3000 years ago.

This spring is located in a natural protected area named Abgarm. You could find interesting things around this area such as Mineral water springs, native trees, bat caves and also a special scarce type of bat.

The road to this Black Spring is near city Dehloran. If you go towards Abgarm natural protected area, a sign guides you to the spring via a small road. The last few hundred

meters of the road is not suitable for vehicles and needs a few minutes walk to reach to the location of the spring. You could feel the smell of tar when you get closer.

The spring's diameter is about 9 meters and hot water full of liquid tar particles flows out of it. There is a green fence around it to protect animals from going nearby and get trapped in the tar.

According to the myths told by the native people, this tar spring was the blood of a dragon that was killed by the Iranian invincible hero, Esfandiar.

# Super Cypress

Jafar Sepehri  
University of Applied Science and Technology

Cypress is a mystical symbol which has a root in Iranian culture since thousands of years ago. It is a symbol for freedom, ever greenness, friendship and invincibility. You can see this symbol, especially bowed cypress, in many Iranian handicrafts and paintings, such as cashmere, miniatures and carpets. Also in Persepolis cypress was carved on every wall. The bowed cypress was always carved on kings' crowns.

In Iranian Yalda festival, first night of winter, Mitra the symbol of light and love, come with red dress, and a branch of green cypress in his hand, which shows the real root of Santa clause. On this night Iranians

make a table with red fruits, like pomegranate and water melon, and a green Cypress branch. Freedom and red color are always related.

The oldest living creature of the world is a cypress near Abarkouh, a city near desert, in Yazd province, central part of Iran. It has 25 meter height and 12 meter circumference. In 1970's, the Russian botanist, Alexander Roof, estimated the cypress age to be about 4500 year, but the Japanese botanists in 2000's estimate it to be about 8000 year. There is a myth which says that the Iranian prophet, Zoroaster, implanted it thousands of years ago. History books tell that as this city was made at the base of mountains it was named AbarKouh (Kouh Means Mountain in Persian language).■

It was a very important city in ancient times, as important as Esfahan city. In Shahnameh (the most famous epic poems of all times) written by the famous Iranian poet Ferdowsi, there is a story about this city. It tells us that in the hills near the city called "burned hills", Siavash passed through fire as a test to show he is innocent. He was accused by queen Soodabeh, in a similar way to the story of "Joseph and Zelikah". He passed through the fire safely and proved his innocence.

**The city Abarkouh has many archeological sites, such as ancient ice houses, and a very nice octagonal based dome, Aalii dome.**

# بنادک



تخصصی  
ورزشهای  
کوهستانی

موسسه بنادک، ضمن عرض تبریک برای فرا رسیدن بهار طبیعت  
هلمگام با جشن ۲۵ سالگی این موسسه  
در امر تولید و توزیع محصولات استاندارد کوهنوردی از برندهای معتبر جهانی  
اینک بعد از سالها تولید کفشهای کوهنوردی با مارک بنادک  
مفتخر به تولید سایر محصولات از قبیل کاپشن و شلوار GORETEX  
کوله پشتی های کوهنوردی در انواع سایز، کیسه خواب، پانچو، دستکش و...  
آماده برای همکاری با کلیه ارگانهای دولتی و شخصی می باشیم



35+10



50+10



60+10



70+10



-15,-10,-5

تهران . خیابان ولیعصر . بالاتر از میدان منیریه . روبروی پاساژ تابان . پلاک ۹۹۴

۰۹۱۲۲۰۴۶۹۳۸ . ۰۲۶۹۶۳۱۸۱ . ۰۲۶۹۶۵۱۵۰

نوآوری ۲۰۱۰

# فرآیند یکپارچه

در صورت آسیب دیدن با بریده شدن پوسته طناب، هسته و پوسته به یکدیگر چسبیده خواهند ماند.

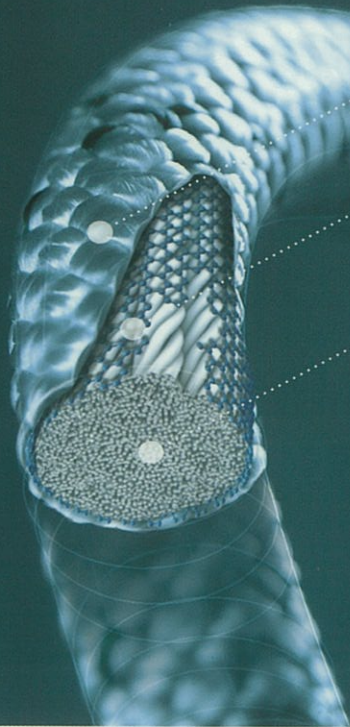


PATENTED  
اختراع ثبت شده

پوسته

چسبندگی بین پوسته و هسته

هسته



فرآیند یکپارچه به دلیل وجود ویژگی های جدید، در هنگام استفاده در شرایط بسیار دشوار باعث ارتقاء سطح ایمنی می گردد :

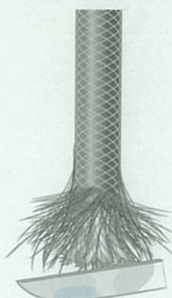
طناب های معمولی



یکپارچه



طناب های معمولی



یکپارچه



طناب های معمولی



یکپارچه



• امکان عبور مطمئن کاربر در صورت بریده شدن پوسته طناب

• سهولت در بریدن طناب با استفاده از تیغ بدون نیاز به گرما

• عدم امکان سرخوردن پوسته بر روی هسته

# BEAL

www.beal-planet.com